

SUUNTO M5

UPUTSTVO ZA KORISNIKE

1 UVOD

Zahvaljujemo što ste odabrali Suunto M5 monitor otkucaja srca!

Suunto M5 monitor otkucaja srca je višenamenski uređaj za trening i partner za oporavak. Postavite ciljeve treninga i Suunto M5 predložiće vam idealan dnevni plan kako bi Vam pomogao u njihovom dostizanju. U zavisnosti Vašeg napretka, rutini treninga ili propuštenom treningu, Suunto M5 automatski prilagođava Vaš program, u realnom vremenu, osigurava vođenje tokom i nakon treninga ili Vas obaveštava kada je vreme za odmor. Bilo da trenirate kod kuće, trčite ili vežbate u teretani, možete slobodnih misli uživati u treningu.

Suunto M5 omogućava da Vaš trening bude što je moguće efikasniji:

- jednostavan za upotrebu sa samo 3 tipke, veliki displej i mogućnost odabira 9 jezika
- početni test forme
- tri personalna cilja po izboru: poboljšanje forme, regulacija težine ili slobodan trening
- automatsko prilagodjavanje programa treninga za sledećih 7 dana, baziranih na podacima o formi
- uputstva tokom treninga o pojačavanju i smanjenju intenziteta treninga
- predlog sledećeg treninga, njegova idealna dužina i intenzitet
- vreme oporavka
- otkucaji srca i potrošnja kalorija
- sažetak treninga
- motivirajući povratni podaci
- ugodan pojas za otkucaje srca koji je kompatibilan sa većinom kardio opreme i Suunto Fitness Solution-om

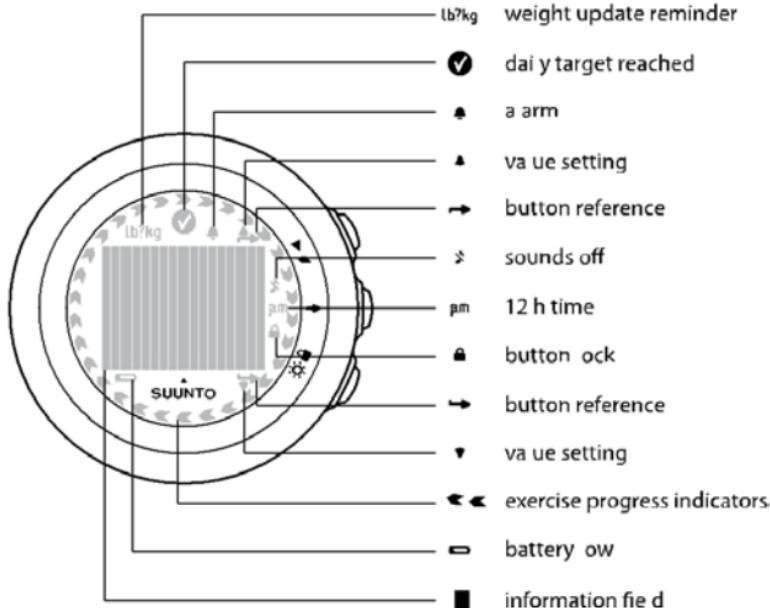
- informacije o brzini i udaljenosti sa Suunto Foot-om, GPS-om, Bike POD-om
- program osobnih treninga moguće je preuzeti na Suunto M5 sa Movescount.com sa dodatnim Suunto Movestick-om

Ova Uputa za korisnike pomaže pri korištenju uređaja Suunto M5. Pričitajte upute kako bi još više uživali u korištenju uređaja Suunto M5.

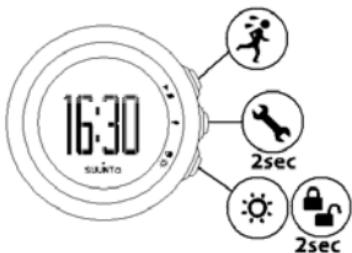
Vaše treniranje ne završava kada je gotov Vaš trening. Nastavite sa Vašim trening iskustvima online na Movescount.com. Sa dodatnim Suunto Movestick-om možete povezati Vaš Suunto M5 na Movescount.com, prenositi sažetke treninga, podijeliti Vaš napredak sa prijateljima i izmijenjivati mišljenja. Također možete preuzeti programe direktno na Vaš Suunto M5. Pogledajte Movescount.com i prijavite se.

 **NAPOMENA:** Registrirajte Vaš uređaj na www.suunto.com/register kako bi dobili potpunu Suunto podršku.

2 IKONE NA DISPLEJU



3 KORIŠĆENJE TASTERA



Pritiskom na slijedeće tastere možete pristupiti sledećim

►■ sadržajima: (POKRENUTI/ZAUSTAVITI)

- izaberite **treniranje, predlog, prethodni trening, istorija i trend, test forme, spajanje na web**
- početak/kraj treninga
- povećanje/prelaz
- ➔(SLEDEĆE):
 - prelaz kroz pregled
 - ulaz/izlaz u/iz postavki dužim pritiskom na tipku
 - potvrđivanje/prelaz na sljedeći korak (SVETLO/ZAKLJUČAVANJ
- ➔(E):
 - aktivacija pozadinskog svetla
 - zaključavanje tastera dugim pritiskom na taster
 - smanjivanje/povratak

4 POČETAK

Započnite sa pripremom Vašeg Suunto M5 za precizno vođenje ka postizanju Vaših ciljeva. Kroz **osobne** postavke, podešavate Vaš Suunto M5 prema Vašim fizičkim osobinama i aktivnostima. Mnogi proračuni koriste ove postavke, te je važno da budete što precizniji pri definiranju vrijednosti. Pritisnite bilo koju tipku za pokretanje Vašeg Suunto M5.

Za postavljanje početnih postavki:

1. Pritisnite bilo koji taster za aktivaciju uređaja. Pričekajte dok se uređaj ne pokrene i napiše **hold 2 sec**. Držite pritisнуту tipku за ulaz u početna ►■ podešavanje.

Za promjenu

2. vrijednosti.

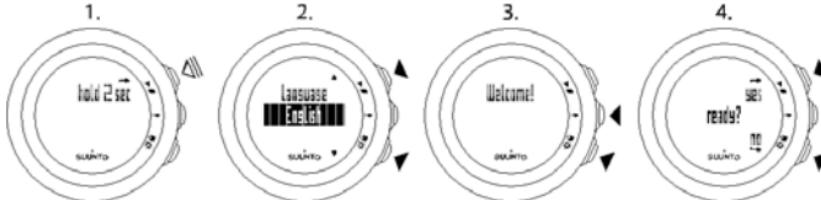
3. Za prihvatanje vrednosti i prijelaz na sljedeće postavke.

►■ ☀ Za povrat na

prethodne podešavanja.

- Kada je sve u redu, odabrati **yes** () za potvrdu postavki. Za promenu postavki
4. postavki

odabrati **no**



Možete postaviti sledeća osnovna podešavanja:

- **jezici:** engleski, nemački, francuski, španski, portugalski, italijanski, švedski, finski

- **mere:** metričke / imperial
- **vreme:** 12 / 24 h, sati i minute

- **datum**
- **osobni podaci:** godina rođenja, spol, težina, visina, (izračunati BMI), stupanj forme

 **NAPOMENA:** BMI (Indeks telesne mase) je broj dobijen na osnovu težine i visine. On prikazuje da li je Vaša težina u zdravstveno prihvatljivim granicama. Ako imate jako mišićavo telo Vaš izračunati BMI može biti veći od očekivanog, jer je izračun BMI-a baziran na prosečnoj fizičkoj konstituciji.

 **NAPOMENA:** Jednom kada ste unesli godinu rođenja, Vaš uređaj automatski postavlja maksimalne otkucaje srca (max. HR) koristeći formulu $207 - (0.7 \times \text{godine})$. Ako znate Vaše stvarne max. otkucaje srca, promijenite automatski dobijenu vrednost.

 **SAVET:** ➔ Pritisnite u načinu vreme za pregled statusa Vašeg trenutnog cilja treninga. Displej se vraća na prikaz vreme radi štednje baterije, ako ne pritisnete ponovno ➔ nakon 2 minute.

4.1 Procena Vašeg nivoa forme

Kako bi imali vodstvo tokom treninga, morate proceniti Vaš trenutni nivo forme u početnim postavkama.

Odaberite jednu od sledećih opcija:

- **vrlo loše**: preferirate korišćenje lifta ili vožnju umjesto hodanja, ponekad hodate, povremeno vježbanje izaziva otežano disanje
- **ispod proseka**: redovno rekreativno vežbate 10 do 60 minuta nedeljno, sportovi kao što su golf, jahanje, gimnastika, stoni tenis, kuglanje
- **prosečno**: trčite manje od 1.6 km nedeljno ili provedete manje od 30 min nedeljno u sličnoj fizičkoj aktivnosti
- **dobro**: trčite 1.6 - 8 km nedeljno ili provedete 30 do 60 min nedeljno u sličnoj fizičkoj aktivnosti
- **vrlo dobro**: trčite 8 - 16 km nedeljno ili provedete 1 do 3 sata nedeljno u sličnoj fizičkoj aktivnosti
- **izvrsno**: trčite više od 16 km nedeljno ili provedete više od 3 sata nedeljno u sličnoj fizičkoj aktivnosti

Kako bi dobili što bolje vođenje, napravite test forme, vidi Poglavlje 11.1 na strani 23.

5 POZADINSKO SVETLO I BLOKADA TIPKI



Pritisnuti za aktiviranje pozadinskog svjetla.

- Držati pritisnuto za zaključavanje i otključavanje . Kada je
- Prikazan je znak na

tipka
zaključana

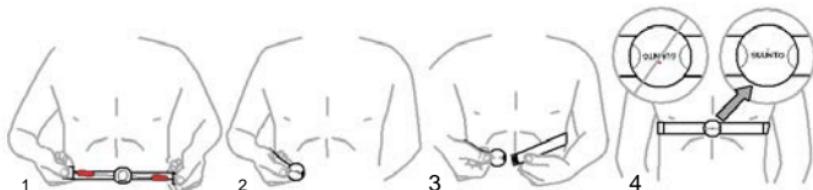
SAVET: Zaključati tipke kako bi se izbjeglo pokretanje ili zaustavljanje štopericu.



NAPOMENA: Kada je tipka zaključana tokom treninga, pregled možete menjati pritiskom na

6 STAVLJANJE HR POJASA

Prilagodite dužinu pojasa tako da je HR pojasi stisnut oko tijela ali ne previše. Navlažite kontaktna područja sa vodom i stavite HR pojasi. Proverite da li je HR pojasi centriran i crvena oznaka okrenuta prema gore.



⚠️ UPOZORENJE: Osobe koje imaju pacemaker, defibrilator ili neki drugi implantirani elektronički uređaj HR pojasi koriste na vlastitu odgovornost. Pre prve upotrebe HR pojasa, preporučujemo probni trening pod nadzorom lekara. To osigurava sigurnost i pouzdanost istovremenog korišćenja pacemaker-a i HR pojasa. Trening može uključivati rizik, posebno kod osoba koje nisu fizički aktivne. Predlažemo konzultaciju sa lekarom prije redovnog programa treninga.

💡 NAPOMENA: HR pojasi sa je kompatibilan sa ANT Suunto ručnim kompjuterima i sa Suunto ANT Fitness Solution-om, dok je HR pojasi IND kompatibilan sa većinom fitnes opreme opremljene sa monitorima za otkucaje srca. Vaš Suunto Dual Comfort Belt kompatibilan je sa IND i ANT.

7 POČETAK TRENINGA

Nakon osnovnih podešavanja, možete započeti sa treningom. Vođeni program treninga koristi se kako bi Vas vodio na sledeći fitness nivo ili održao izvrsni fitnes nivo. Vođeni program treninga baziran je na Vašem trenutnom fitnes nivou u početnim postavkama. Ako želite trenirati bez vođenja, odaberite **free** trening program u podesavanjima.

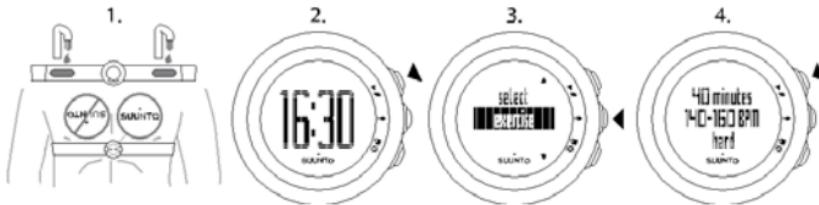
Za početak treninga:

1. Navlažite kontaktna područja HR pojasa.
2. U načinu vrijeme, pritisnuti za odabir **exercise**.

3. Potvrditi **exercise** sa

Prije početka treninga, uređaj prikazuje koliko dugo Vaši otkucaji srca trebaju biti unutar određenih granica.

4. ►■ Pritisnuti za početak snimanja treninga.



 **SAVET:** Možete koristiti Suunto M5 kao štopericu bez HR pojasa. Bez HR pojasa biti će prikazano samo trajanje treninga. Nakon treninga, možete proceniti nivo intenziteta Vašeg treninga. Na osnovi procjene i

trajanja, uređaj izračunava potrošnju kalorija i prilagođava Vaš plan treninga.

 **SAVET:** *Zagrevanje pre i hlađenje nakon treninga.*

7.1 Greška: Nema HR signala

Ako se izgubi HR signal, pokušajte sledeće:

- Proverite da li ste stavili ispravno HR pojasa.
- Proverite da li je područje elektroda HR pojasa navlaženo.
- Zamenite bateriju HR pojasa i/ili uređaja.

8 TOK TRENINGA

Suunto M5 daje dodatne informacije kao pomoć tokom treninga. Te informacije mogu biti i korisne i motivirajuće.

Ovo su neki od načina kako koristiti uređaj tokom treninga:

- Pritisnuti za pregled dodatnih informacija u realnom vremenu.
pritisnuto za  Pritisnuti za onemogućavanje slučajnog
isključenja štopericе
- Držati  zaključavanje  isključenja
-  Pritisnuti za
 zaustavljanje treninga.



Dodatne informacije ako se koristi samo HR pojaz:

- trajanje
- prosječni otkucaji srca
- kalorije
- otkucaji srca i vrijeme (sati i minute)

Ako se koristi HR pojaz i dodatni POD:

- trajanje
- prisječni otkucaji srca
- kalorije
- otkucaji srca i vrijeme (sati i minute)
- brzina

- udaljenost
- tempo

Ako se koristi samo dodatni POD:

- trajanje
- brzina
- udaljenost
- koraci

— SAVET: Zvukove isključite/uključite tokom treninga držeći pritisnuto.

 **NAPOMENA:** Suunto M5 ne može primiti signal HR pojasa ispod vode.

8.1 Tokom vođenog treninga

Vođeni trening je deo preporučenog plana za postizanje postavljenog cilja. Tokom vođenog treninga Suunto M5 pokazuje Vaš napredak i vodi Vas ka optimalnom nivou intenziteta. Kada strelica na displeju pokazuje prema gore trebate pojačati intenzitet. Kada strelica pokazuje prema dolje trebate smanjiti intenzitet.



Strelice na spoljašnjem krugu tokom treninga pokazuju koliko ste udaljeni od postizanja postavljenog dnevnog cilja. Kada se prikaže Vaš cilj je izvršen.

Ako želite trening bez vođenja izaberite **free** način u postavkama.

 **SAVET:** Ako ste uparili Vaš Suunto M5 sa Suunto POD-om, npr. GPS, Foot, ili Bike POD-om, dobijate dodatne informacije tokom treninga pritiskom ➔

9 PRIMER NEDELJNOG PROGRAMA

TRENINGA: OD ISPOD PROSEČNE DO IZVRSNE

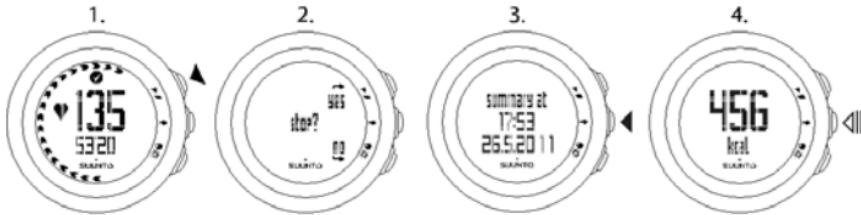
Tablica prikazuje osnovne preporuke koje daje Vaš uređaj kada pratite program treninga.

Nivo	Lagano	Srednje	Jako	Vrlo jako	Maks.	Nedelj.
Vrlo loše	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Ispod pr.		2 x30 min	2x20 min			x2
Prosek		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Dobro			3x40 min	2x30 min		x6
Vrlo dobro			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Izvrsno		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

10 NAKON TRENINGA

10.1 Nakon treninga sa HR pojasom

1. ►■ Pritisnuti za završetak treninga.
2. Odabratи ►■ a potvrdu završetka i pregled ili odabratи **za nastavak treninga** ☰
3. ➔ Odabratи za ulaz u preglede treninga.
4. ➔ Držati pritisnuto za povratak u način vreme.



U sažetku možete dobiti slijedeće informacije:

- Početno vrijeme i datum treninga

- Procenat izvršenog cilja
- Dužina trajanja treninga
- Potrošene kalorije
- Prosečni otkucaji srca
- Maksimalni otkucaji srca

Koristite dodatne POD-ove za informacije o udaljenosti i brzini.



NAPOMENA: Ako su maksimalni otkucaji srca tokom treninga prekoračili maksimalne otkucaje srca iz unesenih postavki, uređaj Vas automatski pita da li ih želite ažurirati.



SAVET: Možete preskočiti sažetak
Za pregled sažetka prethodnog treninga, pritisnuti →
i odabratи **pr. trening**

dužim pritiskom u prvom
pregledu sažetka.
→ ■ u načinu vrijeme



SAVET: Tokom treninga, možete pauzirati štopericu pritiskom na

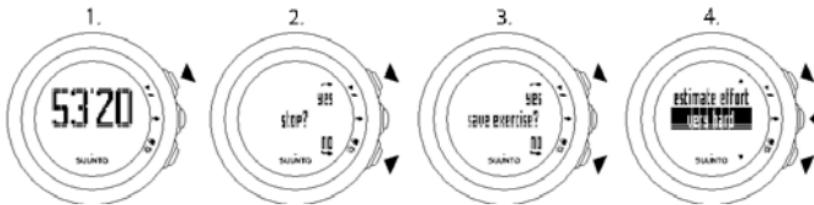
► ■ . Uređaj automatski čuva trening, ako ne nastavite trening
pritiskom na ► ■ U roku od 1 sat. Za nastavak snimanja odabratи 🔒



SAVET: Ručno perite traku HR pojasa.

10.2 Trening bez HR pojasa

1. Pritisnuti za završetak treninga.
2. Odabratи ► ■ za potvrdu završetka treninga ili 🔒 za nastavak treninga.
3. Kada zaustavite trening, odaberite yes () za čuvanje ili no ()
4. Ako snimite trening, uređaj traži da procenite Vaš napor. odaberite **easy, moderate, hard, very hard, ili maximal** sa ► ■ i 🔒 Potvrda sa →



Na osnovu procene, uređaj procenjuje potrošnju kalorija i u skladu s time prilagođava plan treninga.

NAPOMENA: Sledite Vaš osećaj tokom treninga pri proceni učinka treninga.

Pri pregledu sažetka možete dobiti slijedeće informacije:

- Početno vrijeme i datum treninga
- Postotak izvršenog cilja
- Vrijeme trajanja treninga
- Procjenu potrošenih kalorija

Koristite dodatne POD-ove za informacije o udaljenosti i prosječnoj brzini.

SAVET: Možete koristiti procenjene vrednosti u sportovima u kojima nije moguće koristiti HR pojas.

10.3 Vrijeme oporavka

Nakon svakog treninga , uređaj pokazuje koliko vremena je potrebno za potpuni oporavak i kada ste spremni za trening punog intenziteta na Vašem

nivou forme. Proverite vreme oporavka bilo kada pod **predloz**. Ako je potrebno vreme odmora više od 24 sata, predlažemo Vam da uzmete dan odmora kako bi izbegli pretreniranost. Uvek možete pratiti predložen program treniranja i kada smatrate da se niste potpuno oporavili. Ako koristite **slobodan** tip treniranja, preporučujemo Vam da trenirate samo ako je vreme oporavka manje od 24 sata.

11 ODMOR I TEST FORME

11.1 Testiranje nivoa forme

Započnite sa testom forme za procenu Vašeg nivoa forme. Test Vam pomaže da pratite svoj napredak i daje trenutne informacije za različite izračune na Vašem uređaju. Testiranje obično traje 10-30 minuta, u zavisnosti od Vaše brzine hoda.

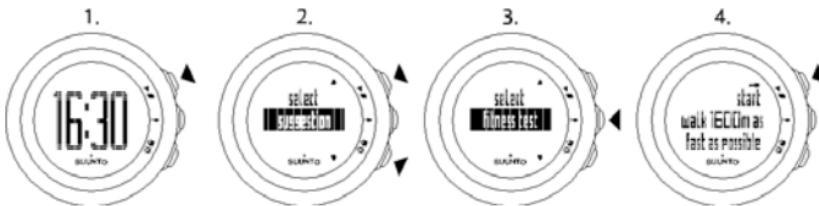
Pronađite mesto na kojem znate da je dužina 1.6 km (npr, 4 kruga na igralištu od 400 m).



SAVET: Koristite internet mapu za traženje poznate dužine.

Testiranje:

1. vrijeme, pritisnuti ►■ .
2. Odabrat fitness test sa ►■ i ■■■.
3. Potvrditi sa ➔ i čekati dok uređaj ne pronađe signal HR pojasa.
4. Pritisnijte ■ za početak testa.
5. Hodati 1.6 km (1 milju) što je brže moguće.
6. Na 1.6 km (1 milja), zasutaviti test ►■.



Kada je spreman, Suunto M5 izračunava indeks Vašeg nivoa forme (lestvica 0 - 10) i prikazuje Vaš trenutni nivo forme:

0 - 1.9	=	vrlo loš
2 - 3.9	=	ispod proseka
4 - 4.9	=	prosečan
5.0 - 5.9	=	dobar
6.0 - 6.9	=	vrlo dobar
7.0 - 10.0	=	odličan

 **NAPOMENA:** Ako koristite vođeni program treniranja, test forme se smatra treningom i utiče na postizanje konačnog cilja.

 **SAVET:** Uporedite rezultate sa prethodnim rezultatima testa forme pod **istorija i napredak**, vidi Poglavlje 12.2 sa strane 27.

 **SAVET:** Izvodite test forme često, npr. jednom mesečno, kako bi nivo forme bio ažuriran.

11.2 Testiranje otkucaja srca pri odmoru

Testirajte otkucaje srca pri odmoru kako bi dobili što bolje smernice od Suunto M5 za poboljšanje Vašeg nivoa forme. Poboljšanje nivoa forme obično smanjuje otkucaje srca pri odmoru.

Za testiranje otkucaja srca:

1. Ovlažite kontaktna područja i stavite HR pojas.

2. Uverite se da uređaj prima signal HR pojasa.
3. Lezite i odmarajte 3 minute.
4. Proverite otkucaje srca na uređaju i prilagodite u skladu sa **personalnim podešavanjima**.



Vreme i postavke

- **vreme:** sati i minute
- **alarm:** uključen/isključen, sati, minute
- **datum:** godina, mesec, dan u nedelji
- **personalna podešavanaj:** težina, nivo forme, maksimalni HR (max. HR), HR pri odmoru

Vrste ciljeva

- **forma:** vodi Vas na sledeći nivo forme. Kada postignete **izvrstan** nivo forme, uređaj optimizuje program treninga za zadržavanje **izvrsnog** nivoa forme.
- **težina:** vodi Vas ka dostizanju ciljane težine. Uređaj prihvata jedino sigurne ciljane težine unutar granica normalne težine bazirane na Vašem BMI (Indeks telesne mase). Kada postavite gubitak više od 3 kg, uređaj će prikazati predložen gubitak težine za sledećih 6 nedelja dok konačno ne postignete ciljanu težinu. Kada postignete ciljanu težinu, program se završava i trebate postaviti novi cilj. Do tada uređaj postavlja cilj na **slobodno**.
- **slobodno:** trening bez vođenja



NAPOMENA: ciljevi forma i težina slijede prijedloge ACSM-a. Uređaj povećava Vaš stupanj forme automatski ako slijedite program.

Opće postavke

zvukova:

- **all on**: svi zvukovi su uključeni
- **buttons off**: čuju se svi zvukovi osim pritisaka na tipke
- **all off**: svi zvukovi su isključeni (na ekranu je prikazan znak tijekom treninga)

 **NAPOMENA:** Zvuk ne radi kada je uključeno pozadinsko svjetlo.

Brzina/tempo (sa dodatnim POD-ovima):

- km/h, milja/h
- min/km, min/milja

Uparivanje

- **preskočiti:** preskočiti uparivanje
- **pojas:** upariti HR pojas
- **POD:** upariti POD

13.1 Mode “sleep” i početna podešavanja

Za promenu početnih podešavanja, uređaj morate staviti u mode “sleep”.

1. Nakon zadnjeg koraka opstih podešavanja, kada trebate potvrditi promene podešavanja, držite pritisnut dok uređaj ne stavite u sleep mode.
2. Pritisnite bilo koji taster za ponovnu aktivaciju uređaja.
3. Postavite početna podešavanja.

NAPOMENA: Pri promeni baterije, menja se samo datum i vreme.
Uređaj pamti prethodna početna podešavanja i podatke treninga.

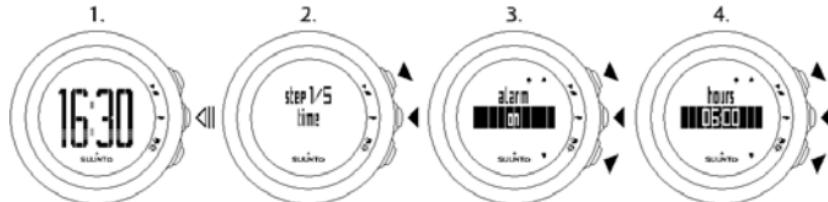
Primer: Podešavanja alarma

Kada je alarm uključen, prikazana je ikona na ekranu.

Uključivanje/isključivanje
alarma:

1. U načinu vrijeme držite pritisnuto za ulaz u postavke.
2. Izaberite **alarm** sa i potvrđite sa

3. Uključiti/isključiti alarm ►■ i 🔑 Potvrda sa ➔
4. Postaviti alarm sa ►■ i 🔑 Potvrda sa ➔



Kada se alarm oglaši, pritisnuti (🔒) za isključiti.

Kada je alarm isključen, oglasiti će se idući dan u isto vrijeme.

13.2 Promena jezika

Ako želite promijeniti jezik na uređaju ili ste izabrali pogrešan jezik u početnim postavkama uređaja, uređaj morate staviti u "sleep" način. Za informacije kako to učiniti pogledajte *Poglavlje 13.1 na strani 31*.

 **NAPOMENA:** Uređaj pamti početne postavke i spremljene podatke treninga.

14 SPAJANJE NA WEB

Prebacite spremljene zapise sa dodatnim Suunto PC POD-om ili Suunto Movestick-om na Movescount.com i preuzmite postavke i prilagođene planove sa Movescount.com na Vaš Suunto M5. Movescount je mrežna zajednica koja nudi niz mogućnosti kako provoditi dnevne aktivnosti. Movescount daje nove načine kako se inspirirati ostalim članovima što Vas pokreće naprijed.

Za spajanje na Movescount:

1. Idite na www.movescount.com.
2. Registrirajte se i napravite Vaš Movescount korisnički račun.

Za instaliranje Moveslink-a:

1. Idite na **SETTINGS > MOVESLINK**.
2. Preuzmite i instalirajte Moveslink.

Za prenos podataka:

1. Uključite Suunto Movestick na USB ulaz Vašeg računara.
2. Pratite Movescount uputstva za spajanje Vašeg uređaja i prenos podataka na Vaš Movescount korisnički nalog.



SAVJET: Uredaj može pamtitи poslednjih 80 zapisa. Nakon toga novim unosima brišu se najstariji zapisi. Kako bi izbegli gubitak starih zapisa i za pregled njihovih detalja, prebacite ih na Movescount.com.

15 UPARIVANJE POD-a/HR POJASA

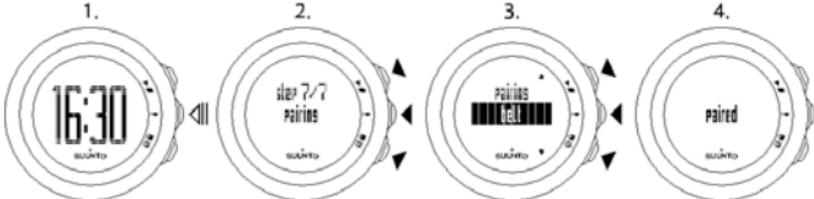
Uparivanje znači povezivanje dva uređaja kako bi međusobno primali i slali podatke.

Uparite Suunto M5 sa odabranim Suunto POD-ovima (Suunto Foot POD, GPS POD, i Bike POD) za dobijanje brzine i udaljenosti tokom treninga. Suunto M5 je kompatibilan sa Suunto Dual Comfort pojasmom.

HR pojaz je uključen u Suunto M5 paketu i uparen je sa uređajem. Uparivanje je potrebno samo ako želite zameniti HR pojaz ili POD uređaj. Možete upariti istovremeno tri Suunto POD-a za brzinu i udaljenost. Ako uparite više od tri POD-a, samo zadnja tri biti će uparena.

Za uparivanje POD-a ili HR pojaza:

1. U načinu pregled, → držite pritisnuto za ulaz u postavke.
2. Pritisnuti za pomeranje do opcija za uparivanje. Kretanje kroz postavke sa
3. Odabrat **POD** ili **belt** Potvrda sa →
4. Uključiti POD ili HR pojaz (ponovnim stavljanjem baterije). Videti u POD uputstva za informacije kako uključiti POD. Čekati poruku **paired**.
5. Ako je uparivanje neuspješno pritisnite za povratak na uparivanje.



15.1 Otkrivanje greške

Ako HR pojasa nije uparen pokušajte sledeće:

1. Izvadite bateriju.
2. Stavite bateriju na suprotnu stranu za resetovanje HR pojasa te ponovo izvadite bateriju.
3. Odaberite na uređaju opciju za uparivanje.
4. Stavite bateriju u HR pojasa na pravu stranu.



NAPOMENA: Nije potrebna kalibracija POD-ova za brzinu i udaljenost.

Bike POD vrijednosti su precizne prema standardnoj veličini točka bicikle mountain bike. (26 x 1.95 > inča). Kod gradskih bicikli, razlika je -2 do -3%. Foot POD vrednosti zavise od načina trčanja.

