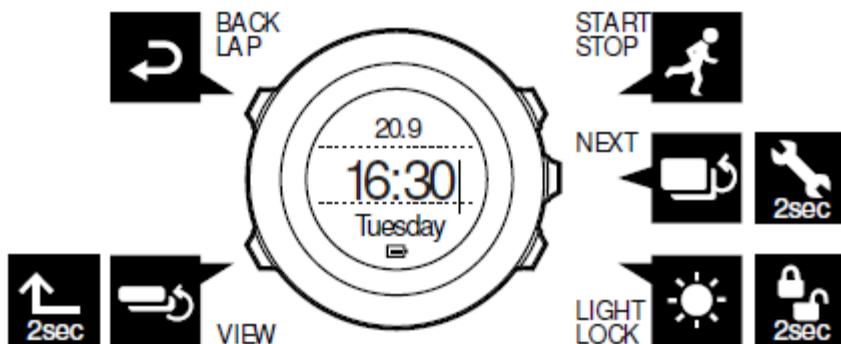




Тастери и подешавања



“Start”:

- Притисните да приступите главном менију
- Притисните започетак, паузу или наставак вежбе или тима
- Притисните да погодите вредности или да померите вредности у менију
- Држати га притиснутог дозауставите и сачувате вежбу

“Next”:

- Притисните да промените екране
- Притисните да бисте прихватили подешавање
- Држати притиснутим за приступ / излазак из менија са опцијама
- Држати притиснутим за приступ / излазак из менија са опцијама у спортским режимима

“Light Lock”:

- Притисните да активирате задинско осветљење
- Притисните да бисте сменили вредности или померли вредности у менију
- Притисните дуже од 3 сек. да зажадите учење / откажете тастера

“View”:

- Притисните да промените изглед и распоред по следњег реда

Задржите дуже да промените осветљење тамно / светло

“Back Lap”:

- Притисните да заповратак напред ходним мени
- Притисните да бисте додали круг током вежбања

САБЕТ: Када мењате вредности, можете да ћати брзинутако што ћете држати “Start” или “Light lock” притиснутодок вредностине почну да се мењају брже.



Подешавања

- Ваш Ambit 3 ће се упалити аутоматски на конспајан арачунарили USB пунач помоћу USB кабла.
- **Дабистепочелидакориститесат:**
 1. Повежите сат на извор напајања USB каблом који сте добили у паковању.
 2. Искључите УСБ каблакористите рачунар (да би сте откључали тастере).
 3. Притисните "Start" или "Light lock" дабистедошли дожељеног језика и притисните "Next" да изaberete.
 4. Упарите сатца "Suunto Movescount App"** притиском на "Start" или прескочите притиском на "Next".
 5. Пратите даље кораке да бисте завршили основна подешавања.
 6. Повежите поново USB кабл и пуните сат док индикатор батерије буде на 100%. Ако је батерија празна, потребно је око 2-3 сата да би се у потпуности напунила. Док се батерија пуни, сви тастери су закључани.
 7. У сваком тренутку можете изаћи из подешавања ако дуже задржите тастер "Next". Подешавање ће вас водити кроз: Јединице, Време, Датум, Лична подешавања (старост, пол, тежина)
- Можете променити подешавања свог Ambit-a засновано на сату, кроз "Movescount", или док сте у покрету преко Suunto Movescount App.
- **Дабистепроменили поставке у сату:**
 1. Дуже задржите "Next" дабисте ушли у мениопција.
 2. Померате вредност са "Start" и "Light Lock".
 3. Притисните "Next" да не сете поставку.
 4. Притисните "Start" и "Light Lock" да потврдите вредност подешавања.
 5. Притисните "Back" да се вратите на претходнимени или задржите "Next" притиснутим за излаз.

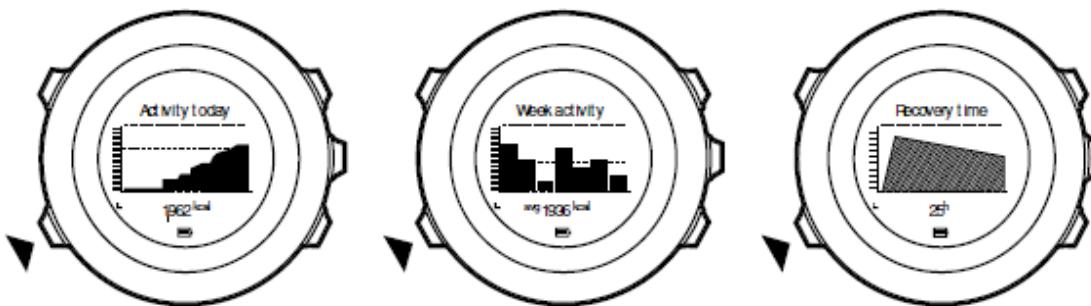
*Movescount aplikacija је доступна само за iOS uređaje (Apple iPhone), а од марта 2015. god. је доступна и за Android uređaje.

Праћење активности

- Поред "Recovery Time" који је приказан у вашем дневнику вежбања, Ambit 3 ће мониторити и надгледање свих активности, како вежбања тако и свакодневних активности. Праћење активности вам пружају комплетну слику вежбања, калорије и стејт потрошиси, као и време опоравка.
- Можете приказати / скристи "Activity today" са почетног екрана у подешавањима под Display > Activity.



- Постоје 3 режима које ваш сат може показивати:



Activity Today: Данашња потрошња калорија. Испрекиданалинијанаграфикону показује просечну дневну потрошњу калорија за претходних седам дана, нерачунајући последњи дан.

Week activity: Дневна потрошња калорија током последњих седам дана са последњим даном (последњи дан је приказан скроз десно); испрекиданалинијанатраци графика и доњи предоказују просечну дневну потрошњу калорија за претеклих седам дана, неукључујући последњи дан.

Recovery Time: време опоравка за наредних 24 сата на основу снимљене вежбе и свакодневних активности

АЛТИ-БАРО

- Са Алти-Бароможете да видите тренутну висину или барометарски притисак. Притисните "Next" у ТИМЕ моду да видите АЛТИ & БАРО дисплеј.
- Можете приказати / сакрити Алти-Баро екрану подешавањима под Displays » Alti-Baro.
- Можете подесити да вам сат приказује 3 различитаочитавања притиском на дугме "View". Аутоматски, Барометар и Алтиметер.
- Време изласка и заласка сунца на располагању се усукадаје GPS активан. Ако GPS није активан, времена изласка и заласка сунца су основана на последњим снимљеним GPS подацима.
- AMBIT З константномеријапсолутни притисак ваздуха користећи унграђени сензор притиска. На основу овог мерења и референтне вредности, обрачунава висину или притисак ваздуха.
- Ако ваша активност захтева прецизан ваздушни притисак или висину, потребно је да калибришете Ambit З тако што ћете унети свој утренутну висину и ултразвучни притисак. Висина ваше локације може се сензором навигације и инавећином топографских карти или можете користити Google Earth. Референтни притисак ваздуха за ваздушни саваши је временским прогнозама.



- Промене у локалним временским условима ће утицати наочитавања висине. Ако се дешавају честе промене времена, препоручљиво је да се често реферирује референтна вредност висине. Препоручљиво је да се то уради пре него што кренете од куће, када су референтне вредности доступне. Сведок време остаје стабилно, неморајте да подешавати референтне вредности.
- Да бисте подесили референтне вредности притиска и висине, потребно је да урадите следеће:
 1. Држите "Next" притиснуто док не уђете у главни мени.
 2. Идите до Алти-Бароса "Light lock" и потврдите са "Next".
 3. Померајте до Reference и потврдите са "Next".
 4. У оквиру овог подменија можете подесити референтне вредности и потврдити исте.