1. Безопасность

Виды предупреждений о безопасности ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: — используется в связи с процедурой или ситуацией, которая может привести к серьёзной травме или смерти. ВНИМАНИЕ: — используется в связи с процедурой или ситуацией, которая может привести к повреждению продукта. ПРИМЕЧАНИЕ: — используется для выделения важной информации. СОВЕТ: — используется для дополнительных рекомендаций по использованию возможностей и функций устройства. Меры предосторожности ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Держите USB-кабель подальше от медицинских устройств, таких как кардиостимуляторы, а также от ключ-карт, кредитных карт и подобных предметов. Разъём USB-кабеля содержит сильный магнит, который может нарушить работу медицинских или других электронных устройств, а также предметов с данными на магнитных носителях. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При контакте продукта с кожей могут возникнуть аллергические реакции или раздражение кожи, даже несмотря на то, что наши продукты соответствуют отраслевым стандартам. В таком случае немедленно прекратите использование и обратитесь к врачу. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом программы физических упражнений всегда консультируйтесь с врачом. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьёзным травмам. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Только для рекреационного использования. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Не полагайтесь полностью на GPS или ресурс аккумулятора продукта.

1. Безопасность - часть 2

Всегда используйте карты и другие вспомогательные материалы для обеспечения собственной безопасности. ВНИМАНИЕ: Для зарядки Suunto Run 2 используйте только прилагаемый зарядный кабель. ВНИМАНИЕ: Не наносите на продукт растворители какого-либо рода — это может повредить поверхность. ВНИМАНИЕ: Не наносите на продукт репелленты от насекомых — это может повредить поверхность. ВНИМАНИЕ: Не выбрасывайте продукт в обычный мусор — утилизируйте его как электронные отходы в целях защиты окружающей среды. ВНИМАНИЕ: Не ударяйте и не роняйте продукт — это может привести к его повреждению. ВНИМАНИЕ: Цветные текстильные ремешки могут линять на другие ткани или кожу, когда они новые или мокрые. Suunto Run 2 ПРИМЕЧАНИЕ: В компании Suunto мы используем передовые датчики и алгоритмы для формирования показателей, которые помогут вам в ваших занятиях и приключениях. Мы стремимся обеспечить максимальную точность. Однако ни одни из данных, собираемых нашими продуктами и сервисами, не являются абсолютно достоверными, а формируемые ими показатели — абсолютно точными. Данные о калориях, частоте сердечных сокращений, местоположении, определении движения, распознавании ударов, показателях физической нагрузки и другие измерения могут не соответствовать реальным значениям. Продукты и сервисы Suunto предназначены исключительно для рекреационного использования и не предназначены для каких-либо медицинских целей. Suunto Run 2

© «Спорт Лайф», 2026

2. Начало работы

Первый запуск Suunto Run 2 выполняется быстро и просто. 1. Удерживайте кнопку-кроун нажатой, чтобы включить часы. Мастер настройки запустится автоматически. 2. Выберите язык, проведя пальцем вверх или вниз и нажав на нужный язык. 3. Выберите регион, проведя пальцем вверх или вниз и нажав на нужный регион. 4. Выполните сопряжение часов с мобильным телефоном для завершения начальных настроек. ПРИМЕЧАНИЕ: Убедитесь, что Bluetooth вашего телефона включён. 6. Отсканируйте QR-код, отображаемый на экране часов, чтобы загрузить приложение Suunto, если вы ещё этого не сделали, или откройте приложение Suunto, если приложение уже установлено на вашем телефоне. 7. Введите код доступа, отображаемый на экране часов, в поле, которое появится на вашем телефоне. 8. Следуйте указаниям мастера в приложение Suunto для завершения настройки. Дополнительные сведения см. в разделе 2.4. приложение Suunto. СОВЕТ: После завершения начальной настройки Suunto Run 2 предоставит вам краткое руководство по навигации в часах.

2.1. Сенсорный экран и кнопки

Suunto Run 2 оснащены сенсорным экраном, кнопкой-кроуном (также называемой средней кнопкой) и двумя дополнительными кнопками, с помощью которых можно перемещаться по экранам и функциям. Жесты и касания - проведите пальцем вверх или вниз для перемещения по экранам и меню - проведите пальцем вправо или влево для перемещения назад и вперёд по экранам - коснитесь для выбора элемента Верхняя кнопка - на экране часов: нажмите для открытия меню последней тренировки - на экране часов: удерживайте нажатой для открытия заданного ярлыка Кнопка-кроун/средняя кнопка Suunto Run 2 - нажмите для выбора элемента - поворачивайте для перемещения по экранам и меню - на экране часов: поворачивайте для открытия списка виджетов - на экране часов: нажмите для открытия списка спортивных режимов - на экране часов: удерживайте нажатой для открытия меню Settings (Настройки) Нижняя кнопка - нажмите для возврата назад в видах и меню - удерживайте нажатой для возврата на экран часов - на экране часов: удерживайте нажатой для открытия заданного ярлыка Во время записи тренировки: Верхняя кнопка - нажмите для паузы активности - удерживайте нажатой для смены активности Кнопка-кроун/средняя кнопка - поворачивайте для перемещения назад и вперёд по экранам - нажмите для открытия параметров тренировки Нижняя кнопка - нажмите для отметки круга - удерживайте нажатой для перехода на экран часов

2.2. Настройка параметров

Все настройки часов можно изменять непосредственно на часах. Чтобы изменить настройку: 1. На экране часов удерживайте кнопку-кроун нажатой для открытия Settings (Настройки). 2. Прокручивайте меню настроек, проводя пальцем вверх/вниз или поворачивая кнопку-кроун. 3. Выберите настройку, коснувшись её названия или нажав кнопку-кроун, когда настройка выделена. Для возврата назад в меню проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку. 4. Для настроек с диапазоном значений измените значение, проводя пальцем вверх/вниз или поворачивая кнопку-кроун. 5. Для настроек только с двумя значениями, например «вкл.» или «выкл.», измените значение, коснувшись настройки или нажав кнопку-кроун. Suunto Run 2

© «Спорт Лайф», 2026

2.3. Обновления ПО

Обновления программного обеспечения добавляют важные улучшения и новые функции в ваши часы. Suunto Run 2 обновляется автоматически при подключении к приложение Suunto. Когда доступно обновление и часы подключены к приложение Suunto, программное обеспечение будет загружено на часы автоматически. Статус загрузки можно просмотреть в приложение Suunto. После загрузки программного обеспечения на часы они выполнят обновление в ночное время при условии, что уровень заряда аккумулятора составляет не менее 20% и в это время не ведётся запись тренировки. Если вы хотите установить обновление вручную до его автоматической установки в ночное время, перейдите в Settings » General и выберите Software update (Обновление ПО). ПРИМЕЧАНИЕ: После завершения обновления примечания к выпуску будут отображены в приложение Suunto.

2.4. приложение Suunto

С помощью приложение Suunto вы можете расширить возможности использования Suunto Run 2. Подключите часы к мобильному приложению, чтобы синхронизировать активности, создавать тренировки, получать уведомления с телефона, аналитику и многое другое. ПРИМЕЧАНИЕ: Сопряжение невозможно, если включён режим полёта. Отключите режим полёта перед выполнением сопряжения. Чтобы подключить часы к приложение Suunto: 1. Убедитесь, что Bluetooth на часах включён. В меню настроек перейдите в раздел Connectivity » Discovery и включите его, если он ещё не активирован. 2. Загрузите и установите приложение Suunto на совместимое мобильное устройство из App Store, Google Play, а также из ряда популярных магазинов приложений в Китае. 3. Запустите приложение Suunto и включите Bluetooth, если он ещё не включён. 4. Нажмите на значок часов в верхнем левом углу экрана приложения, затем нажмите «PAIR» для выполнения сопряжения. 5. Подтвердите сопряжение, введя в приложении код, отображаемый на экране часов. ПРИМЕЧАНИЕ: Для некоторых функций требуется подключение к интернету через Wi-Fi или мобильную сеть. Может взиматься плата за передачу данных по тарифу оператора.

2.5. Оптический датчик частоты пульса

Оптическое измерение частоты пульса на запястье — простой и удобный способ отслеживать пульс. На качество измерения пульса могут влиять следующие факторы: - Часы необходимо носить непосредственно на коже. Между датчиком и кожей не должно быть никакой одежды, даже самой тонкой. - Возможно, часы потребуется надеть выше на руке, чем обычно. Датчик считывает кровоток через ткани. Чем больше тканей он охватывает, тем точнее показания. - Движения рук и напряжение мышц, например при захвате теннисной ракетки, могут снижать точность показаний датчика. - При низкой частоте пульса датчик может не обеспечивать стабильные показания. Помогает короткая разминка в течение нескольких минут перед началом записи. Suunto Run 2 - Пигментация кожи и татуировки блокируют свет и препятствуют получению достоверных показаний оптического датчика. - Оптический датчик может не обеспечивать точные показания частоты пульса при плавании. - Для повышения точности и более быстрого отклика на изменения пульса рекомендуется использовать совместимый нагрудный датчик пульса, например Suunto Smart Sensor. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Функция оптического измерения пульса может быть неточной для каждого пользователя при каждом виде активности. На показания оптического датчика пульса также может влиять индивидуальная анатомия и пигментация кожи. Ваш

© «Спорт Лайф», 2026

фактический пульс может быть выше или ниже показаний оптического датчика. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Только для рекреационного использования; функция оптического измерения пульса не предназначена для медицинских целей. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Перед началом тренировочной программы всегда консультируйтесь с врачом. Чрезмерные нагрузки могут привести к серьёзным травмам. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При контакте продуктов с кожей возможны аллергические реакции или раздражение кожи, даже если наши продукты соответствуют отраслевым стандартам. В таком случае немедленно прекратите использование и обратитесь к врачу. Suunto Run 2

© «Спорт Лайф», 2026

3. Настройки

Доступ к меню настроек можно получить напрямую, нажав и удерживая кнопку-кроун на экране циферблата. СОВЕТ: С экрана циферблата проведите пальцем вверх, чтобы получить доступ ко всем настройкам часов через панель управления (Control panel). Если вы хотите быстро получать доступ к определённым настройкам и/или функциям, можно настроить логику верхней и нижней кнопок (с экрана циферблата) и создать ярлыки для наиболее нужных настроек/функций. Перейдите в Control panel, выберите Customize, затем Top shortcut или Bottom shortcut и укажите, какую функцию будет выполнять верхняя или нижняя кнопка при долгом нажатии.

3.1.1. Блокировка кнопок и экрана

Во время записи упражнения можно заблокировать кнопки и экран, нажав кнопку-кроун и включив Lock screen. После блокировки невозможно выполнять какие-либо действия, требующие нажатия кнопок (создание кругов, пауза/завершение упражнения и т. д.), а также менять вид отображения. Чтобы разблокировать кнопки и экран, одновременно нажмите и удерживайте верхнюю и нижнюю кнопки. Если вы хотите заблокировать сенсорный экран, но при этом использовать кнопки во время тренировки, отключите опцию сенсорного экрана в настройках упражнения перед началом записи. Когда запись упражнения не ведётся, экран переходит в неактивное состояние и гаснет через определённое время бездействия. Чтобы активировать экран, нажмите любую кнопку. Информацию о поведении экрана см. в разделе 3.10. Настройки дисплея.

3.1.2. Сведения об устройстве

Сведения о программном и аппаратном обеспечении часов можно просмотреть в настройках в разделе General » About.

3.1.3. Время и дата

Время и дату можно задать при первоначальной настройке часов. После этого часы используют время GPS для коррекции возможных отклонений. После сопряжения с приложение Suunto часы получают актуальное время, дату, часовой пояс и данные о переходе на летнее время с мобильного устройства. В разделе Settings, в меню General » Time / Date, нажмите Auto time update, чтобы включить или отключить эту функцию. Время и дату можно настроить вручную в разделе настроек General » Time / Date, где также можно изменить форматы отображения времени и даты. Помимо основного времени, можно использовать двойное время (Dual time) для отслеживания времени в другом месте, например во время путешествий. В разделе General » Time / Date нажмите Dual time, чтобы задать часовой пояс, выбрав местоположение. Suunto Run 2

3.1.4. Язык и регион

Вы можете изменить язык часов и выбрать регион проживания в настройках: Основные » Язык.

© «Спорт Лайф», 2026

3.1.5. Система единиц

Вы можете изменить систему единиц часов в настройках: Основные » Система единиц. Доступны метрическая и имперская системы. После выбора все данные на часах будут отображаться в единицах выбранной системы.

3.1.6. Энергосбережение

Часы оснащены функцией энергосбережения, которая отключает всю вибрацию, снижает яркость дисплея и уменьшает частоту измерения пульса в течение дня, продлевая время работы от батареи при обычном использовании. Сведения о параметрах энергосбережения во время записи активностей см. в разделе 4.4. Управление зарядом батареи. Включить или отключить энергосбережение можно в настройках: Основные » Энергосбережение, а также на панели управления. ПРИМЕЧАНИЕ: Энергосбережение включается автоматически, когда уровень заряда батареи достигает 10%.

3.1.7. Сброс и выключение - часть 1

Все часы Suunto поддерживают два типа сброса для устранения различных неполадок: - первый — мягкий сброс, также известный как перезапуск. - второй — жёсткий сброс, также известный как сброс до заводских настроек. Перезапуск (мягкий сброс): Перезапуск часов может помочь в следующих ситуациях: - устройство не реагирует на нажатия кнопок, касания или смахивания (сенсорный экран не работает). - дисплей завис или не отображает изображение. - отсутствует вибрация, например при нажатии кнопок. - функции часов работают некорректно: например, часы не записывают пульс (светодиоды оптического датчика пульса не мигают), компас не завершает процесс калибровки и т. д. - счётчик шагов не считает ежедневные шаги (обратите внимание, что записанные шаги могут отображаться в приложении с задержкой). ПРИМЕЧАНИЕ: Перезапуск завершит и сохранит любую активную тренировку. В обычных условиях данные тренировки не будут потеряны. В редких случаях мягкий сброс может привести к повреждению памяти. Suunto Run 2 Вы можете перезапустить часы через Настройки. Выберите Основные и прокрутите вниз до пункта Перезапуск. Подтвердите выбор, нажав верхнюю кнопку. Если доступ к меню часов невозможен, нажмите и удерживайте верхнюю кнопку в течение 10 секунд, затем отпустите её для перезапуска. В ряде случаев мягкий сброс может не устранить проблему, и тогда может потребоваться второй тип сброса. Если описанные действия не помогли решить проблему, может помочь жёсткий сброс. Жёсткий сброс (сброс до заводских настроек): Сброс до заводских настроек восстанавливает исходные значения параметров часов.

3.1.7. Сброс и выключение - часть 2

При этом с часов будут удалены все данные, включая данные тренировок, личные данные и настройки, не синхронизированные с приложение Suunto. После жёсткого сброса необходимо заново выполнить начальную настройку часов Suunto. Сброс до заводских настроек может потребоваться в следующих ситуациях: - представитель службы поддержки Suunto запросил его выполнение в рамках процедуры устранения неполадок. - мягкий сброс не устранил проблему. - время работы устройства от батареи значительно сократилось. - устройство не подключается к GPS, и другие способы устранения неполадок не помогли. - устройство имеет проблемы с подключением к Bluetooth-устройствам (например, Smart

© «Спорт Лайф», 2026

Sensor или мобильному приложению), и другие способы устранения неполадок не помогли. Сброс до заводских настроек выполняется через Настройки на часах. Выберите Основные, прокрутите вниз до пункта Сброс настроек и выберите его. Запустите сброс, нажав верхнюю кнопку. Все данные на часах будут удалены в процессе сброса. ПРИМЕЧАНИЕ: Сброс до заводских настроек удаляет предыдущую информацию о сопряжении, сохранённую на часах. Чтобы заново начать процесс сопряжения с приложение Suunto, рекомендуется удалить предыдущее сопряжение в приложение Suunto и в настройках Bluetooth вашего телефона — в разделе Сопряжённые устройства. ПРИМЕЧАНИЕ: Оба описанных варианта следует применять только в экстренных случаях. Не выполняйте их регулярно. Если проблема не устраняется, рекомендуем обратиться в нашу службу поддержки или отправить часы в один из авторизованных сервисных центров. Выключение Если вы не планируете использовать часы в течение некоторого времени, их можно выключить. Перейдите в Настройки, выберите Основные и прокрутите вниз до пункта Выключение. Подтвердите выбор, нажав верхнюю кнопку. Чтобы включить часы, нажмите и удерживайте кнопку-кроун.

3.2. Подключение по Bluetooth

Suunto Run 2 использует технологию Bluetooth для отправки и получения информации с мобильного устройства при сопряжении часов с приложение Suunto. Эта же технология применяется при сопряжении наушников, POD-датчиков и сенсоров. Если вы не хотите, чтобы часы были видны для Bluetooth-сканеров, можно включить или отключить параметр обнаружения в настройках: Подключение > Обнаружение. Suunto Run 2 Bluetooth также можно полностью отключить, активировав режим полёта — см. раздел 3.2.1. Режим полёта.

3.2.1. Режим полёта

При необходимости активируйте режим полёта, чтобы отключить беспроводную передачу данных. Включить или отключить режим полёта можно в настройках в разделе «Подключение» или на панели управления. ПРИМЕЧАНИЕ: Для сопряжения любых устройств с вашими часами необходимо сначала отключить режим полёта, если он включён.

3.2.2. Сопряжение устройств

Выполните сопряжение часов с Bluetooth-наушниками, подами и датчиками Bluetooth Smart, чтобы слушать музыку и собирать дополнительные данные при записи тренировки. Suunto Run 2 поддерживает следующие типы подов и датчиков: - Пульсометр - Шагомер (ножной под) ПРИМЕЧАНИЕ: Сопряжение невозможно, если включён режим полёта. Отключите режим полёта перед сопряжением. См. 3.2.1. Режим полёта. Чтобы выполнить сопряжение наушников, пода или датчика: 1. Перейдите в настройки часов и выберите «Подключение». 2. Выберите пункт «Сопряжение устройств», чтобы просмотреть список совместимых типов устройств. 3. Прокрутите список вниз, чтобы увидеть его полностью, и нажмите на нужный тип устройства. 4. Следуйте инструкциям на часах для завершения сопряжения (при необходимости обратитесь к руководству по эксплуатации наушников, датчика или пода); нажмите среднюю кнопку для перехода к следующему шагу. Если для пода требуются дополнительные настройки, в процессе сопряжения вам будет предложено ввести значение. Suunto Run 2 После сопряжения пода или датчика часы начнут искать его, как только вы выберете спортивный режим, использующий данный тип датчика. После сопряжения наушники будут автоматически подключаться к часам при включении (в зоне действия

© «Спорт Лайф», 2026

Bluetooth). ПРИМЕЧАНИЕ: Для сопряжения наушников с часами наушники должны находиться в режиме сопряжения. При необходимости любое устройство можно отключить от часов или удалить из списка сопряжённых устройств. Выберите устройство, которое хотите удалить, и нажмите «Отключить», чтобы разорвать соединение, или «Забыть», чтобы удалить устройство из списка. 3.2.2.1. Калибровка ножного пода При сопряжении ножного пода часы автоматически калибруют его с помощью GPS. Рекомендуется использовать автоматическую калибровку, однако при необходимости её можно отключить в настройках пода в разделе «Подключение» > «Сопряжение устройств» > «Ножной под».

3.3. Форматы координат

Формат координат определяет способ отображения вашего GPS-положения на часах. Все форматы указывают на одно и то же местоположение, но выражают его по-разному. Изменить формат координат можно в настройках часов в разделе «На улице» > «Навигация» > «Формат координат». Широта/долгота — наиболее распространённая система координат, доступная в трёх форматах: - WGS84 Hd.d° - WGS84 Hd°m.m' - WGS84 Hd°m's.s Другие доступные распространённые форматы координат: - UTM (Universal Transverse Mercator) — обеспечивает двумерное горизонтальное представление положения. - MGRS (Military Grid Reference System) — расширение UTM, включающее обозначение зоны сетки, идентификатор квадрата 100 000 м и числовые координаты местоположения. Suunto Run 2 также поддерживает следующие локальные форматы координат: - BNG (британский) - ETRS-TM35FIN (финский) - KKJ (финский) - IG (ирландский) - RT90 (шведский) - SWEREF 99 TM (шведский) - CH1903 (швейцарский) - UTM NAD27 (Аляска) - UTM NAD27 Conus - UTM NAD83 - NZTM2000 (Новая Зеландия) Suunto Run 2 ПРИМЕЧАНИЕ: Некоторые форматы координат не могут использоваться в районах севернее 84° и южнее 80°, а также за пределами стран, для которых они предназначены. Если вы находитесь за пределами допустимой области, координаты вашего местоположения не будут отображаться на часах.

3.4. Альтиметр

Suunto Run 2 использует барометрическое давление для измерения высоты. Для получения точных показаний необходимо задать опорную точку высоты. В качестве неё можно использовать вашу текущую высоту над уровнем моря, если вы знаете точное значение. Кроме того, можно воспользоваться функцией FusedAlti (см. 4.14. FusedAlti), чтобы задать опорную точку автоматически. Задайте опорную точку в настройках в разделе «На улице» > «Альти и баро».

3.5. Будильники

В настройках раздела «На улице» вы можете задать различные типы адаптивных будильников. Доступна установка будильника на восход и закат солнца, а также сигнализации о шторме. См. 3.5.1. Будильники восхода и заката и 3.5.2. Сигнализация о шторме.

3.5.1. Будильники восхода и заката солнца

Будильники восхода/заката солнца в Suunto Run 2 являются адаптивными и привязаны к вашему местоположению. Вместо фиксированного времени вы задаёте, за сколько времени

до фактического восхода или заката солнца должен сработать будильник. Время восхода и заката определяется с помощью GPS, поэтому часы используют данные GPS, полученные при последнем использовании GPS. Чтобы установить будильники заката/восхода: 1. На циферблате нажмите и удерживайте кнопку-кольцо для входа в настройки. 2. Прокрутите до раздела «На улице» и войдите в меню, нажав на его название или нажав среднюю кнопку. 3. Прокрутите до нужного будильника и выберите его. 4. Задайте желаемое количество часов и минут до восхода/заката солнца, прокручивая кнопку-кольцо вверх и вниз или проводя пальцем по экрану вверх и вниз, и подтвердите нажатием средней кнопки. Suunto Run 2 5. Нажмите среднюю кнопку для подтверждения и выхода. СОВЕТ: Вы можете настроить циферблат для отображения времени восхода и заката солнца. См. 3.11. Циферблаты. ПРИМЕЧАНИЕ: Для отображения времени восхода и заката солнца и работы будильников требуется фиксация GPS. Время не отображается до получения данных GPS.

3.5.2. Штормовое предупреждение

Значительное падение барометрического давления, как правило, означает приближение шторма и необходимость укрыться в безопасном месте. Когда штормовое предупреждение активно, Suunto Run 2 подаёт сигнал тревоги и отображает символ шторма, если давление падает на 4 гПа (0,12 дюйма рт. ст.) или более за 3-часовой период. Чтобы активировать штормовое предупреждение: 1. На циферблате нажмите и удерживайте кнопку-кроун для входа в Настройки. 2. Прокрутите до пункта Outdoor (На улице) и войдите в меню, нажав на его название или нажав кнопку-кроун. 3. Прокрутите до пункта Storm alarm (Штормовое предупреждение) и включите/выключите его, нажав на название или нажав кнопку-кроун. Когда срабатывает штормовое предупреждение, нажатие любой кнопки отключает сигнал. Если ни одна кнопка не нажата, уведомление о тревоге длится одну минуту. Символ шторма остаётся на дисплее до тех пор, пока погодные условия не стабилизируются (скорость падения давления не снизится).

3.6. Напоминание о необходимости встать

Регулярная двигательная активность очень полезна для здоровья. В Suunto Run 2 можно активировать напоминание о необходимости встать, которое напомнит вам немного подвигаться, если вы слишком долго сидели. В настройках выберите Activity & Training (Активность и тренировки) и включите Stand up reminder (Напоминание о необходимости встать). Если вы не двигались в течение 2 часов подряд, часы уведомят вас и напомнят встать и немного подвигаться.

3.7. Уведомления

Если вы сопряли часы с приложением приложение Suunto, вы можете получать уведомления, например о входящих звонках и текстовых сообщениях, прямо на часах. В процессе сопряжения часов с приложением вы можете подтвердить, хотите ли получать мобильные уведомления на часах. Впоследствии уведомления можно включать и выключать в Панели управления > Notifications (Уведомления) и в приложение Suunto. ПРИМЕЧАНИЕ: Сообщения, полученные из некоторых приложений для общения, могут быть несовместимы с Suunto Run 2. При поступлении уведомления на циферблате появляется всплывающее окно. Suunto Run 2 Нажмите кнопку-кроун, чтобы закрыть всплывающее окно. Если сообщение не помещается на экране, поверните кнопку-кроун или проведите пальцем вверх,

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

чтобы прокрутить полный текст. История уведомлений Если на вашем мобильном устройстве есть непрочитанные уведомления или пропущенные звонки, вы можете просмотреть их на часах. На циферблате проведите пальцем вверх, выберите Notifications (Уведомления) в Панели управления и поверните кнопку-кроун для прокрутки истории уведомлений. История уведомлений очищается при просмотре уведомлений или при выборе пункта Clear all messages (Удалить все сообщения) в настройках уведомлений.

3.8. Режим «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» — это настройка, которая отключает все звуки и вибрацию и затемняет экран, что делает её очень удобной при ношении часов, например, в театре или в любом другом месте, где вы хотите, чтобы часы работали в обычном режиме, но без звука. Чтобы включить/выключить режим «Не беспокоить»: 1. На циферблате проведите пальцем вверх, чтобы открыть Панель управления. 2. Прокрутите вниз до пункта Do not disturb (Не беспокоить). 3. Нажмите на название функции или нажмите кнопку-кроун для активации режима «Не беспокоить». Если у вас установлен будильник, он сработает в обычном режиме и отключит режим «Не беспокоить», если только вы не отложите будильник. Настройки режима «Не беспокоить» можно задать в меню Focus mode (Режим фокусировки) в настройках часов. Включите параметр During sleep (Во время сна), чтобы режим «Не беспокоить» автоматически активировался в заранее заданные часы сна. Вы также можете задать любое другое расписание для автоматической активации режима «Не беспокоить» в соответствии с вашими потребностями.

3.9. Звук и вибрация

Звуковые и вибрационные оповещения используются для уведомлений, будильников и других ключевых событий и действий. Звук и вибрацию можно настроить в разделе Settings (Настройки) » Tone & Vibration (Звук и вибрация). Для различных уведомлений, будильников и оповещений можно выбрать следующие варианты: - Tone (Звук): звуковое оповещение - Vibration (Вибрация): вибрационное оповещение Suunto Run 2 - Tone & Vibration (Звук и вибрация): звуковое и вибрационное оповещение Для кнопки-кроун и кнопок можно выбрать один из четырёх вариантов: - None (Нет): нажатие любых кнопок и поворот кнопки-кроун не вызывают звука или вибрации. - Tone (Звук): нажатие любых кнопок вызывает звук. - Vibration (Вибрация): поворот кнопки-кроун вызывает вибрацию. - Tone & Vibration (Звук и вибрация): нажатие любых кнопок вызывает звук, а поворот кнопки-кроун — вибрацию. Выберите предпочтительный вариант, нажав кнопку-кроун.

3.10. Настройки дисплея

В меню дисплея можно настроить следующие параметры: уровень яркости (Brightness), отображение информации на неактивном дисплее (Always-on display), активацию дисплея при подъёме и повороте запястья (Raise to wake), время до отключения экрана при бездействии в минутах (Off screen time), ношение часов на левом или правом запястье (Wrist), а также расположение кнопок — с левой или правой стороны (Crown direction). Параметры дисплея можно настроить в разделе Settings (Настройки) > Display (Дисплей). - Параметр Brightness (Яркость) определяет общий уровень яркости дисплея: Low (Низкая), Medium (Средняя) или High (Высокая). ВНИМАНИЕ: Длительное использование дисплея с высокой яркостью сокращает время работы от аккумулятора и может привести к выгоранию

© «Спорт Лайф», 2026

экрана. Избегайте длительного использования высокой яркости для продления срока службы дисплея. - Параметр Always-on display (Всегда включённый дисплей) определяет, остаётся ли неактивный дисплей пустым или отображает информацию, например время. Always-on display можно включить или выключить: - On (Вкл.): дисплей постоянно отображает определённую информацию. - Off (Выкл.): когда дисплей неактивен, экран остаётся пустым. СОВЕТ: Параметр Always-on display можно быстро включить в Панели управления. ВНИМАНИЕ: Использование Always-on display сокращает время работы от аккумулятора примерно на 30%. - Функция Raise to wake (Активация при подъёме запястья) включает дисплей при подъёме запястья для просмотра часов. - Параметр Off screen time (Время до отключения экрана) определяет время, по истечении которого экран отключается при бездействии. Можно установить значение 10, 15, 30 или 60 секунд. - С помощью параметров Wrist (Запястье) и Crown direction (Направление кнопки-кроун) можно указать, на каком запястье — левом или правом — вы носите часы и с какой стороны расположены кнопки. Эти настройки позволяют изменить ориентацию дисплея и комфортно носить часы на любом запястье.

3.11. Циферблаты

Suunto Run 2 поставляется с несколькими циферблатами на выбор. Чтобы сменить циферблат: 1. Выберите «Customize» в панели управления. Suunto Run 2. Откройте раздел «Watch face», нажав на пункт меню или нажав кнопку-кроун. 3. Проведите пальцем вверх или вниз для прокрутки предварительного просмотра циферблатов и нажмите на нужный, чтобы выбрать его, или выберите нажатием кроуна. 4. Проведите пальцем вверх или вниз для прокрутки вариантов цветового оформления и выберите нужные цвета нажатием кроуна. 5. На странице «Complications» настройте информацию, которую вы хотите видеть на циферблате. Выберите элемент для редактирования, нажав на него, или переключайтесь между элементами поворотом кроуна и редактируйте их после нажатия верхней кнопки. 6. Сохраните настройки нажатием кроуна. Suunto Run 2

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

4. Запись тренировки

Помимо круглосуточного мониторинга активности, вы можете использовать часы для записи тренировок или других видов активности, чтобы получать подробную обратную связь и отслеживать свой прогресс. Чтобы записать тренировку: 1. Наденьте датчик сердечного ритма (по желанию). 2. Нажмите кроун. На экране появится список спортивных режимов. 3. Найдите нужный спортивный режим, проводя пальцем вверх или поворачивая кроун, и выберите его нажатием кроуна. 4. Различные спортивные режимы имеют разные параметры; прокручивайте их, проводя пальцем вверх или поворачивая кроун, и настраивайте нажатием кроуна. 5. Над индикатором запуска отображается набор значков в зависимости от того, что используется в данном спортивном режиме (например, сердечный ритм и подключённый GPS): - Значок стрелки (подключённый GPS) мигает серым во время поиска сигнала и становится белым после его обнаружения. - Значок сердца (сердечный ритм) мигает серым во время поиска сигнала; после его обнаружения он превращается в белое сердце с поясом, если используется датчик сердечного ритма, или в белое сердце без пояса, если используется оптический датчик сердечного ритма. - Если сопряжён и подключён POD или наушники, отображается соответствующий значок. - Отображается оценка заряда батареи с указанием количества часов, в течение которых можно тренироваться до её разрядки. Если вы используете датчик сердечного ритма, но значок сердца стал белым (что означает активность оптического датчика сердечного ритма), убедитесь, что датчик сердечного ритма сопряжён (см. раздел 3.2.2. Pair devices), и повторите попытку. Рекомендуется дождаться, пока все значки станут белыми, прежде чем начинать тренировку — это обеспечит более точные данные. Начните запись, выбрав «Start».

4. Запись тренировки - часть 2

После начала записи выбранный источник сердечного ритма фиксируется и не может быть изменён в ходе текущей тренировки. 6. Во время записи можно переключаться между экранами поворотом кроуна. 7. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы поставить запись на паузу. 8. Нажмите кроун, чтобы открыть список параметров. 9. Остановите и сохраните запись, выбрав «End». ПРИМЕЧАНИЕ: Также можно удалить запись тренировки, выбрав «Discard». После остановки записи вам будет предложено оценить своё самочувствие. Вы можете ответить или пропустить вопрос (см. раздел 4.11. Feeling). На следующем экране отображается сводка активности, которую можно просматривать с помощью сенсорного экрана или поворотом кроуна. Suunto Run 2 Если вы сделали запись, которую не хотите сохранять, можно удалить её, прокрутив сводку до конца и нажав кнопку удаления. Записи также можно удалять аналогичным образом из журнала тренировок. Настройки тренировки Перед началом записи тренировки рекомендуется настроить параметры для данного вида активности. На начальном экране прокрутите вниз и выберите «Exercise settings». Доступны следующие параметры: - Battery mode: см. раздел 4.4. Battery power management. - Autopause: см. раздел 4.9. Autopause. - Post-exercise HR monitoring: если включить этот параметр, часы продолжают отслеживать сердечный ритм в течение 3 минут после окончания записи тренировки. Это позволяет отследить, как сердечный ритм возвращается к норме. - Touch screen: если включить этот параметр, во время записи тренировки можно использовать сенсорный экран. Отключите параметр сенсорного экрана, если хотите управлять часами во время записи тренировки только с помощью кнопок. - Audio feedback:

© «Спорт Лайф», 2026

см. раздел 4.10. Audio feedback. - Media player: см. раздел 6.16. Media player. - Pair devices: см. раздел 3.2.2. Pair devices. - Feeling: см. раздел 4.11. Feeling.

4.1. Спортивные режимы

Часы поставляются с широким набором предустановленных спортивных режимов. Режимы разработаны для конкретных видов активности и целей — от обычной прогулки на улице до соревнований по триатлону. Перед записью тренировки (см. раздел 4. Запись тренировки) можно просмотреть полный список спортивных режимов и выбрать нужный. В верхней части списка отображаются последние использованные спортивные режимы. Прокрутите вниз для просмотра полного списка, включающего более 30 спортивных режимов. Каждый спортивный режим имеет уникальный набор экранов, отображающих различные данные в зависимости от выбранного режима. Вы можете редактировать и настраивать данные, отображаемые на экране часов во время тренировки, с помощью приложение Suunto. Узнайте, как настраивать спортивные режимы в приложение Suunto (Android) или приложение Suunto (iOS).

4.2. Навигация во время тренировки

Во время записи тренировки можно прокладывать маршрут, навигировать к точке интереса (POI) или двигаться в заданном направлении. Для доступа к параметрам навигации в используемом спортивном режиме должен быть включён GPS. Чтобы использовать навигацию во время тренировки: Suunto Run 2 1. Создайте маршрут или POI в приложение Suunto и синхронизируйте часы, если вы ещё не сделали этого. 2. Выберите спортивный режим с использованием GPS. 3. Прокрутите вниз и выберите «Navigation». 4. Выберите «Navigation target». 5. Выберите маршрут или POI для навигации либо задайте направление. Затем нажмите верхнюю кнопку для подтверждения цели навигации. 6. Проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку, чтобы вернуться к начальному экрану, и начните запись в обычном режиме. Во время тренировки поворачивайте кроун для прокрутки до экрана навигации, на котором отображается выбранный маршрут или POI либо заданное направление. Дополнительные сведения об экране навигации см. в разделах 5.1. Маршруты, 5.2.2. Navigating to a POI и 5.3. Bearing navigation. На экране навигации нажмите кроун для перехода к экрану карты и нажмите верхнюю кнопку для открытия параметров навигации. В параметрах навигации можно, например, выбрать другой маршрут или POI, проверить координаты текущего местоположения, а также завершить навигацию.

4.2.1. Возврат по маршруту

Если при записи активности используется GPS, Suunto Run 2 автоматически сохраняет начальную точку тренировки. С помощью функции Возврат по маршруту Suunto Run 2 может провести вас напрямую обратно к начальной точке. Чтобы запустить Возврат по маршруту: 1. Начните тренировку с GPS. 2. Поворачивайте кроун до перехода к экрану навигации. 3. На экране навигации нажмите кроун. 4. Нажмите верхнюю кнопку для открытия параметров навигации. 5. Прокрутите до «Возврат по маршруту» и нажмите на экран или нажмите среднюю кнопку для выбора. Инструкции по навигации отображаются на экране навигации.

4.3. Режим тренировки

© «Спорт Лайф», 2026

С помощью Suunto Run 2 вы можете настраивать спортивные режимы в соответствии со своими потребностями в различных ситуациях. В Suunto Run 2 можно задавать различные цели во время тренировки. Если выбранный спортивный режим поддерживает цели, вы можете настроить их перед началом записи. Прокрутите вниз с экрана запуска упражнения и выберите режим тренировки, нажав кнопку-кроун. По умолчанию установлен режим Free training (Свободная тренировка). В режиме Free training не нужно задавать никаких целей, однако вы по-прежнему можете настроить режим тренировки, задав цель по интенсивности, установив напоминания и т. д. Suunto Run 2 Чтобы тренироваться с общей целью: 1. Перед началом записи упражнения проведите пальцем вверх или поверните кнопку-кроун и выберите параметр режима тренировки. 2. Выберите Duration training (Тренировка по времени), Distance training (Тренировка по расстоянию) или Calorie training (Тренировка по калориям). 3. Прокрутите вниз и задайте цель. 4. Прокрутите вниз ещё раз, чтобы настроить параметры режима тренировки, такие как цель по интенсивности и напоминания. 5. Подтвердите настройки, нажав верхнюю кнопку. 6. Прокрутите вверх и начните тренировку. При активированных общих целях на каждом экране данных отображается индикатор цели, показывающий ваш прогресс. Вы также получите уведомление, когда достигнете 50% цели и когда выбранная цель будет выполнена. Некоторые спортивные режимы имеют более специфические варианты целей, например режим Ascent training (Тренировка с набором высоты) и Ghost runner (Виртуальный бегун).

4.4. Управление зарядом аккумулятора

Ваши часы Suunto Run 2 оснащены системой управления зарядом аккумулятора, использующей интеллектуальную технологию, которая помогает гарантировать, что часы не разрядятся в самый нужный момент. Перед началом записи упражнения (см. раздел 4. Запись упражнения) отображается оценка оставшегося заряда аккумулятора в текущем режиме работы. Предусмотрено три предустановленных режима аккумулятора: Performance (Производительность, режим по умолчанию), Endurance (Выносливость) и Power saving (Энергосбережение). Переключение между этими режимами изменяет время работы аккумулятора, а также влияет на производительность часов. На экране запуска прокрутите вниз и выберите Exercise settings (Настройки упражнения) > Battery mode (Режим аккумулятора), чтобы сменить режим аккумулятора и узнать, как каждый режим влияет на производительность часов. Suunto Run 2 Уведомления об уровне заряда аккумулятора В дополнение к режимам аккумулятора часы используют умные напоминания, помогающие убедиться, что заряда хватит на следующее приключение. Некоторые напоминания носят упреждающий характер и основаны, например, на истории вашей активности. Вы также получите уведомление, например, когда часы обнаружат низкий уровень заряда во время записи активности. В этом случае часы автоматически предложат переключиться на другой режим аккумулятора. ВНИМАНИЕ: Используйте для зарядки Suunto Run 2 только входящий в комплект кабель.

4.5. Мультиспортивное упражнение

Ваши часы Suunto Run 2 имеют предустановленные спортивные режимы для триатлона, которые можно использовать для отслеживания триатлонных тренировок и соревнований. Если вам нужно отслеживать другой вид мультиспортивной активности, это можно легко сделать непосредственно с часов. Чтобы использовать мультиспортивные упражнения: 1. Выберите спортивный режим, который хотите использовать для первого этапа

© «Спорт Лайф», 2026

мультиспортивного упражнения. 2. Начните запись упражнения в обычном режиме. 3. Нажмите кнопку-кроун и прокрутите вниз, чтобы войти в меню мультиспорта. 4. Выберите следующий спортивный режим и нажмите среднюю кнопку. 5. Настройте параметры режима тренировки. 6. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы начать запись в новом спортивном режиме. СОВЕТ: В течение одной записи вы можете менять спортивный режим столько раз, сколько необходимо, в том числе возвращаться к ранее использованному режиму.

4.6. Бег на стадионе

Вы можете использовать Suunto Run 2 для бега на стадионе. При использовании спортивного режима Track running (Бег на стадионе) можно задать длину беговой дорожки, и часы при необходимости автоматически скорректируют данные измерений. Для наиболее точной записи вы можете обновить длину дорожки как до, так и во время тренировки.

4.7. Марафон

Спортивный режим Marathon (Марафон) имеет специальный экран, позволяющий видеть наиболее важную информацию с первого взгляда во время соревнования. В режиме Marathon можно выбрать дистанции 5 км, 10 км, полумарафон и марафон. Экран Marathon отображает следующую информацию: - текущий темп; - текущий пульс; - расчётное время финиша на основе вашего темпа; - пройденное расстояние; - индикатор пройденного расстояния относительно полной дистанции. Suunto Run 2

4.8. Плавание

Вы можете использовать Suunto Run 2 для плавания в бассейне или на открытой воде. При использовании спортивного режима для плавания в бассейне часы определяют расстояние на основе длины дорожки. При необходимости вы можете изменить длину дорожки в настройках спортивного режима перед началом плавания. При плавании на открытой воде расстояние рассчитывается с помощью GPS. Поскольку сигналы GPS не проходят под водой, часы должны периодически выходить из воды — например, при плавании кролем — для получения сигнала GPS. Это сложные условия для работы GPS, поэтому важно иметь устойчивый сигнал GPS перед тем, как войти в воду. Для обеспечения хорошего сигнала GPS следует: - Синхронизировать часы с онлайн-аккаунтом перед плаванием, чтобы оптимизировать GPS с использованием актуальных данных об орбитах спутников. - После выбора спортивного режима плавания на открытой воде и получения сигнала GPS подождать не менее трёх минут перед началом плавания. Это даёт GPS время для установления устойчивого позиционирования.

4.9. Autopause

Autopause (автопауза) приостанавливает запись тренировки, когда ваша скорость опускается ниже 2 км/ч (1,2 миль/ч). Когда скорость превышает 3 км/ч (1,9 миль/ч), запись возобновляется автоматически. Вы можете включить или отключить автопаузу в настройках упражнения на часах до начала записи тренировки. Если эта функция включена, всплывающее сообщение уведомит вас о том, что запись была автоматически приостановлена. Откроется список параметров, из которого можно возобновить или завершить запись. Вы можете позволить записи возобновиться автоматически, когда снова

© «Спорт Лайф», 2026

начнёте двигаться, или возобновить её вручную, нажав верхнюю кнопку на экране тренировки.

4.10. Звуковая обратная связь

Во время тренировки вы можете получать звуковую обратную связь с полезной информацией. Она поможет вам отслеживать прогресс и предоставит важные показатели в зависимости от выбранных параметров. Звуковая обратная связь воспроизводится через наушники, поэтому часы должны быть сопряжены с вашими Bluetooth-наушниками. Чтобы активировать звуковую обратную связь перед тренировкой: Suunto Run 2 1. Перед началом тренировки прокрутите вниз и выберите «Настройки упражнения». 2. Прокрутите вниз и включите переключатель «Звуковая обратная связь». 3. Вернитесь назад и начните тренировку в обычном режиме. Чтобы активировать звуковую обратную связь во время тренировки: 1. Нажмите кнопку-кроун, чтобы открыть список параметров тренировки. 2. Прокрутите вниз и войдите в меню «Параметры», нажав кнопку-кроун. 3. Прокрутите вниз, чтобы найти параметр «Звуковая обратная связь» в разделе «Настройки спорта». 4. Включите переключатель «Звуковая обратная связь». 5. Вернитесь назад и продолжите тренировку.

4.11. Самочувствие

Если вы тренируетесь регулярно, отслеживание своего самочувствия после каждой тренировки является важным показателем общего физического состояния. Тренер или персональный инструктор также может использовать динамику вашего самочувствия для отслеживания прогресса с течением времени. Для оценки самочувствия предусмотрено пять степеней: - Плохое - Среднее - Хорошее - Очень хорошее - Отличное Точное значение каждого из этих вариантов определяете вы сами (совместно с тренером). Главное — применять их последовательно. После каждой тренировки вы можете записать своё самочувствие прямо на часах сразу после остановки записи, ответив на вопрос «Как прошло?». Вы можете пропустить ответ на этот вопрос, нажав среднюю кнопку.

4.12. Зоны интенсивности - часть 1

Использование зон интенсивности во время тренировок помогает направлять развитие вашей физической формы. Каждая зона интенсивности нагружает организм по-разному, оказывая различное воздействие на физическую подготовку. Существует пять зон, пронумерованных от 1 (наименьшая) до 5 (наибольшая), определяемых как процентные диапазоны на основе вашего максимального пульса (макс. ЧСС), темпа или мощности. Важно тренироваться с учётом интенсивности и понимать, как эта интенсивность должна ощущаться. И не забывайте, что независимо от запланированной тренировки перед упражнением всегда необходимо уделять время разминке. Пять зон интенсивности, используемых в Suunto Run 2: Зона 1: Лёгкая Тренировка в зоне 1 относительно легко переносится организмом. В контексте физической подготовки столь низкая интенсивность имеет значение главным образом для восстановительных тренировок и улучшения базовой физической формы, когда вы только начинаете заниматься Suunto Run 2 или возвращаетесь после длительного перерыва. Повседневная физическая активность — ходьба, подъём по лестнице, езда на велосипеде на работу и т. п. — как правило, выполняется именно в этой зоне интенсивности. Зона 2: Умеренная Тренировка в зоне 2 эффективно улучшает базовый

© «Спорт Лайф», 2026

уровень физической подготовки. Нагрузка при такой интенсивности ощущается как лёгкая, однако длительные тренировки могут давать очень высокий тренировочный эффект. Большая часть тренировок на развитие сердечно-сосудистой системы должна выполняться именно в этой зоне. Улучшение базовой физической формы создаёт фундамент для других видов нагрузок и подготавливает организм к более интенсивной деятельности.

4.12. Зоны интенсивности - часть 2

Длительные тренировки в этой зоне потребляют много энергии, особенно из запасов жира в организме. Зона 3: Тяжёлая Тренировка в зоне 3 становится достаточно интенсивной и ощущается как довольно тяжёлая нагрузка. Она улучшает способность двигаться быстро и экономично. В этой зоне в организме начинает образовываться молочная кислота, однако тело ещё способно полностью её выводить. Тренироваться с такой интенсивностью следует не чаще нескольких раз в неделю, поскольку это создаёт значительную нагрузку на организм. Зона 4: Очень тяжёлая Тренировка в зоне 4 подготовит организм к соревновательным нагрузкам и высоким скоростям. Тренировки в этой зоне можно выполнять как в постоянном темпе, так и в виде интервальных тренировок (сочетание более коротких тренировочных фаз с промежуточными паузами). Высокоинтенсивные тренировки быстро и эффективно развивают физическую форму, однако слишком частые тренировки или чрезмерно высокая интенсивность могут привести к перетренированности, что может вынудить вас сделать длительный перерыв в тренировочной программе. Зона 5: Максимальная Когда пульс во время тренировки достигает зоны 5, нагрузка ощущается как крайне тяжёлая. Молочная кислота накапливается в организме значительно быстрее, чем успевает выводиться, и вы будете вынуждены остановиться максимум через несколько минут. Спортсмены включают тренировки с максимальной интенсивностью в свою программу в строго контролируемом режиме; любителям они не требуются вовсе.

4.12.1. Зоны пульса - часть 1

Зоны пульса определяются как процентные диапазоны на основе вашего максимального пульса (макс. ЧСС). По умолчанию максимальный пульс рассчитывается по стандартной формуле: 220 минус ваш возраст. Если вы знаете свой точный максимальный пульс, следует скорректировать значение по умолчанию соответствующим образом. Suunto Run 2 имеет зоны ЧСС по умолчанию и зоны, специфичные для отдельных видов активности. Зоны по умолчанию можно использовать для всех видов активности, однако для более продвинутых тренировок можно задать отдельные зоны ЧСС для бега и велоспорта. Вы можете выбрать один из трёх типов зон ЧСС: - Зоны макс. ЧСС - Зоны резерва ЧСС - Зоны ЧСС лактатного порога Зоны ЧСС по умолчанию и зоны для конкретных видов активности будут рассчитаны на основе выбранного типа зон. Зоны макс. ЧСС Suunto Run 2 Это тип зон по умолчанию. Рекомендуем использовать настройку зон макс. ЧСС, если вы не знаете свой пульс лактатного порога и пульс в состоянии покоя. 1. Перейдите в раздел «Активность и тренировки» > «Зоны интенсивности» > «Зоны ЧСС» > «Типы зон». 2. Выберите вариант «Зоны макс. ЧСС», нажав на него или нажав кнопку-кроун. 3. Прокрутите вниз и выберите «Зоны ЧСС по умолчанию для всех видов спорта», «Зоны ЧСС для бега» или «Зоны ЧСС для велоспорта». 4. Нажмите на значение макс. ЧСС (наибольшее значение, уд/мин) или нажмите кнопку-кроун. 5. Выберите новое значение макс. ЧСС, проведя пальцем вверх или вниз либо повернув кнопку-кроун. 6. Нажмите кнопку-кроун для подтверждения выбранного значения. 7. На всплывающем экране подтвердите, хотите ли вы обновить все зоны ЧСС на

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

основе макс. ЧСС. Зоны резерва ЧСС Рекомендуем использовать настройку зон резерва ЧСС, если вы не знаете свой пульс лактатного порога, но знаете пульс в состоянии покоя.

4.12.1. Зоны частоты сердечных сокращений - часть 2

Значение резерва ЧСС равно максимальной ЧСС минус ЧСС в покое. 1. Перейдите в Активность и тренировки > Зоны интенсивности > Зоны ЧСС > Типы зон. 2. Выберите вариант «Зоны резерва ЧСС», нажав на него или нажав кнопку-кроун. 3. Прокрутите вниз и выберите вариант «Зоны ЧСС по умолчанию для всех видов спорта», «Зоны ЧСС для бега» или «Зоны ЧСС для велоспорта». 4. Выберите максимальную ЧСС в верхней части шкалы, нажав на неё или нажав кнопку-кроун. 5. Выберите новое значение максимальной ЧСС, проведя пальцем вверх или вниз либо повернув кроун. 6. Нажмите кроун для подтверждения выбранного значения. 7. Выберите ЧСС в покое в нижней части шкалы, нажав на неё или нажав кнопку-кроун. 8. Выберите новое значение ЧСС в покое, проведя пальцем вверх или вниз либо повернув кроун. 9. Нажмите кроун для подтверждения выбранного значения. 10. Во всплывающем окне подтвердите, хотите ли вы обновить все зоны ЧСС на основе резерва ЧСС. Зоны ЧСС лактатного порога Рекомендуем использовать настройку «Зоны ЧСС лактатного порога», если вам известна ваша ЧСС на уровне лактатного порога. 1. Перейдите в Активность и тренировки > Зоны интенсивности > Зоны ЧСС > Типы зон. 2. Выберите вариант «Зоны ЧСС лактатного порога», нажав на него или нажав кнопку-кроун. 3. Прокрутите вниз и выберите вариант «Зоны ЧСС по умолчанию для всех видов спорта», «Зоны ЧСС для бега» или «Зоны ЧСС для велоспорта». Suunto Run 2 4. Нажмите на значение ЧСС лактатного порога (LTHR) или нажмите кнопку-кроун. 5. Выберите новое значение ЧСС лактатного порога, проведя пальцем вверх или вниз либо повернув кроун. 6. Нажмите кроун для подтверждения выбранного значения. 7. Во всплывающем окне подтвердите, хотите ли вы обновить все зоны ЧСС на основе ЧСС лактатного порога.

4.12.2. Зоны темпа

Зоны темпа работают так же, как зоны ЧСС, однако интенсивность тренировки определяется на основе темпа, а не частоты сердечных сокращений. Зоны темпа отображаются в метрических или имперских единицах в зависимости от ваших настроек. Suunto Run 2 имеет пять зон темпа по умолчанию, которые можно использовать, или вы можете задать собственные. Зоны темпа доступны для бега. Настройка зон темпа Задайте зоны темпа для конкретного вида активности в настройках: Активность и тренировки > Зоны интенсивности > Зоны темпа бега. 1. Проведите пальцем или поверните кроун и выберите зоны темпа. 2. Проведите пальцем вверх/вниз или поверните кроун и нажмите кроун, когда нужная зона темпа будет выделена. 3. Выберите новое значение зоны темпа, проведя пальцем вверх/вниз или повернув кроун. 4. Нажмите кроун для выбора нового значения зоны темпа. 5. Проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку для выхода из режима просмотра зон темпа.

4.12.3. Зоны мощности

Измеритель мощности определяет количество физических усилий, необходимых для выполнения определённой активности. Усилие измеряется в ваттах. Главное преимущество измерителя мощности — точность. Он показывает, насколько интенсивно вы действительно

© «Спорт Лайф», 2026

работаете и какую мощность развиваете. Также легко отслеживать прогресс при анализе показателей в ваттах. Зоны мощности помогают тренироваться с правильным уровнем выходной мощности. Suunto Run 2 имеет пять зон мощности по умолчанию, которые можно использовать, или вы можете задать собственные. Настройка зон мощности для конкретного вида активности Задайте зоны мощности для конкретного вида активности в настройках: Активность и тренировки > Зоны интенсивности > Зоны мощности для бега или Зоны мощности для велоспорта. 1. Нажмите на вид активности (бег или велоспорт), который хотите изменить, или нажмите кроун, когда нужный вид активности выделен. Suunto Run 2. Проведите пальцем вверх или поверните кроун и выберите зоны мощности. 3. Проведите пальцем вверх/вниз или поверните кроун и выберите зону мощности, которую хотите изменить. 4. Выберите новое значение зоны мощности, проведя пальцем вверх/вниз или повернув кроун. 5. Нажмите кроун для выбора нового значения мощности. 6. Проведите пальцем вправо или нажмите нижнюю кнопку для выхода из режима просмотра зон мощности.

4.12.4. Использование зон ЧСС, темпа или мощности во время тренировки

ПРИМЕЧАНИЕ: Для использования зон мощности во время тренировки необходимо подключить к часам датчик мощности (см. раздел 3.2.2. Подключение устройств). При записи тренировки (см. раздел 4. Запись тренировки) с выбранной целью интенсивности по ЧСС, темпу или мощности отображается шкала зон, разделённая на пять секций. Эти пять секций показаны по внешнему краю дисплея спортивного режима. Шкала указывает выбранную целевую зону интенсивности, подсвечивая соответствующую секцию. Маленькая стрелка на шкале показывает ваше положение в пределах диапазона зоны. Часы оповещают вас, когда вы достигаете выбранной целевой зоны. Во время тренировки часы будут предлагать вам ускориться или замедлиться, если текущие показатели ЧСС, темпа или мощности выходят за пределы выбранной целевой зоны. В итоговой сводке тренировки отображается разбивка по времени, проведённому в каждой зоне.

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™ — уникальное сочетание данных GPS и акселерометра на запястье для более точного измерения скорости бега. GPS-сигнал адаптивно фильтруется на основе показаний акселерометра запястья, что обеспечивает более точные показания при равномерном беге и более быстрое реагирование на изменения скорости. Suunto Run 2 FusedSpeed наиболее полезен, когда во время тренировки требуются высокоточные показания скорости в режиме реального времени — например, при беге по пересечённой местности или во время интервальных тренировок. Если GPS-сигнал временно пропадает, Suunto Run 2 способен продолжать отображать точные показания скорости с помощью акселерометра, откалиброванного по GPS. СОВЕТ: Для получения наиболее точных показаний с FusedSpeed смотрите на часы лишь кратко, когда это необходимо. Удержание часов перед собой без движения снижает точность. FusedSpeed автоматически включается для бега и других аналогичных видов активности, таких как ориентирование, флорбол и футбол.

4.14. FusedAlti

© «Спорт Лайф», 2026

FusedAlti™ обеспечивает показания высоты, представляющие собой комбинацию данных GPS и барометрической высоты. Это позволяет минимизировать влияние временных и систематических ошибок на итоговые показания высоты. ПРИМЕЧАНИЕ: По умолчанию высота измеряется с помощью FusedAlti во время тренировок с использованием GPS и при навигации. Когда GPS отключён, высота измеряется с помощью барометрического датчика.
Suunto Run 2

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте

5. Навигация

Suunto Run 2 предоставляет несколько вариантов навигации. Найдите виджет «Навигация» в меню «Все приложения» или в списке выбранных виджетов. Часы можно использовать для навигации различными способами: например, для ориентирования относительно магнитного севера, навигации по маршруту или к точке интереса (POI). Чтобы воспользоваться функцией навигации: 1. Проведите пальцем вверх по циферблату или поверните кнопку-колесо, чтобы перейти к виджету «Навигация» в меню «Все приложения» или в списке выбранных виджетов, и войдите в него. 2. Часы начнут поиск вашего текущего местоположения. После его обнаружения на дисплее отобразится стрелка, указывающая на магнитный север, ваше местоположение, а также ближайшие POI и путевые точки (при их наличии). ПРИМЕЧАНИЕ: Если компас не откалиброван, при входе в виджет появится запрос на его калибровку. 3. Поверните кнопку-колесо, чтобы открыть вид компаса. 4. Нажмите кнопку-колесо для перехода к виду карты, где можно масштабировать изображение поворотом кнопки-колеса. 5. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть список параметров навигации: проверить координаты текущего местоположения или выбрать маршрут для навигации. 6. Нажмите нижнюю кнопку для выхода из виджета «Навигация».

5.1. Маршруты - часть 1

С помощью Suunto Run 2 можно прокладывать маршруты. Спланируйте маршрут в приложении приложение Suunto и передайте его на часы при следующей синхронизации. Чтобы выполнить навигацию по маршруту: Suunto Run 2 1. Проведите пальцем вверх по циферблату или поверните кнопку-колесо, чтобы перейти к виджету «Навигация» в меню «Все приложения» или в списке выбранных виджетов, и войдите в него. 2. В режиме отображения карты нажмите верхнюю кнопку. 3. Нажмите кнопку-колесо, чтобы выбрать параметр «Цель навигации». 4. Прокрутите до пункта «Маршруты» и нажмите кнопку-колесо, чтобы открыть список маршрутов. 5. Прокрутите до нужного маршрута и нажмите кнопку-колесо. 6. Прокрутите вниз для просмотра сведений о маршруте. 7. Начните навигацию, нажав верхнюю кнопку. ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы только следуете по маршруту без записи тренировки, данные не будут сохранены и зафиксированы в приложение Suunto. 8. Чтобы остановить навигацию, нажмите верхнюю кнопку для открытия параметров навигации и выберите «Завершить навигацию». Подтвердите завершение навигации, нажав верхнюю кнопку.

5.1. Маршруты - часть 2

Находясь в режиме отображения навигации по маршруту, вы можете: - повернуть кнопку-колесо для перехода к виду высоты; - нажать кнопку-колесо для перехода к виду карты, где можно масштабировать изображение поворотом кнопки-колеса; - нажать верхнюю кнопку для открытия параметров навигации (например, просмотра сведений о маршруте, выбора другого маршрута, сохранения POI, включения и отключения отображения пройденного пути и POI). Навигационные подсказки При движении по маршруту часы помогают придерживаться правильного пути: в нижней части экрана отображается поле навигационных подсказок, а по мере продвижения по маршруту поступают уведомления. Например, если вы отклонитесь от маршрута более чем на 100 м (330 фут), часы уведомят вас об этом, а также сообщат, когда вы вернётесь на маршрут. В поле подсказок

© «Спорт Лайф», 2026

отображается расстояние до следующей путевой точки (если путевых точек на маршруте нет — расстояние до конца маршрута). При приближении к путевой точке или POI на маршруте появляется информационное всплывающее окно с расстоянием до следующей путевой точки или POI. Suunto Run 2 ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы следуете по маршруту, который пересекает сам себя (например, в форме восьмёрки), и на перекрёстке свернёте не туда, часы предположат, что вы намеренно движетесь в другом направлении по маршруту. Следующая путевая точка будет показана исходя из текущего нового направления движения.

5.1. Маршруты - часть 3

Поэтому при навигации по сложному маршруту следите за отображением пройденного пути, чтобы убедиться в правильности направления движения. Пошаговая навигация При создании маршрутов в приложение Suunto можно активировать пошаговые инструкции. После передачи маршрута на часы и использования его для навигации часы будут давать пошаговые инструкции со звуковым сигналом и информацией о направлении поворота. ПРИМЕЧАНИЕ: Во всех спортивных режимах с GPS также доступна функция выбора маршрута. См. раздел 4.2. Навигация во время тренировки.

5.2. Точки интереса

Точка интереса (POI) — это особое место, например стоянка или смотровая площадка на тропе, которое можно сохранить и использовать для навигации позднее. Вы можете создавать POI в приложение Suunto на карте, не находясь непосредственно в этом месте. Создание POI на часах осуществляется путём сохранения текущего местоположения. Каждая POI определяется следующими параметрами: - название POI; - тип POI; - дата и время создания; - широта; - долгота; - высота над уровнем моря. На часах можно хранить до 250 POI.

5.2.1. Добавление и удаление POI

Добавить POI на часы можно с помощью приложение Suunto или путём сохранения текущего местоположения непосредственно на часах. Если во время прогулки вы обнаружили место, которое хотите сохранить как POI, его можно добавить прямо на часах. Чтобы добавить POI с помощью часов: 1. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо и выберите «Навигация». 2. В режиме отображения карты нажмите верхнюю кнопку. 3. Выберите «Ваше местоположение», нажав кнопку-колесо. 4. Подождите, пока часы активируют GPS и определят ваше местоположение. Suunto Run 2 5. Когда на часах отобразятся ваши широта и долгота, нажмите верхнюю кнопку, чтобы сохранить местоположение как POI, и выберите тип POI. 6. По умолчанию название POI совпадает с её типом (с порядковым номером в конце). Название можно изменить позднее в приложение Suunto. Удаление POI Удалить POI можно из списка POI на часах или в приложение Suunto. Чтобы удалить POI на часах: 1. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо и выберите «Навигация». 2. В режиме отображения карты нажмите верхнюю кнопку. 3. Выберите «Цель навигации». 4. Прокрутите до пункта «POI» и нажмите кнопку-колесо. 5. Прокрутите до POI, которую хотите удалить с часов, и нажмите кнопку-колесо. 6. Прокрутите до конца сведений и выберите «Удалить». При удалении POI с часов она не удаляется окончательно. Для окончательного удаления POI необходимо удалить её в приложение Suunto.

© «Спорт Лайф», 2026

5.2.2. Навигация к точке интереса

Вы можете прокладывать маршрут к любой точке интереса из списка точек интереса на часах. ПРИМЕЧАНИЕ: При навигации к точке интереса часы используют GPS в режиме полной мощности. Чтобы перейти к точке интереса: 1. Проведите пальцем вверх по циферблату или поверните кнопку-колесо, чтобы перейти к виджету Navigation в меню All Apps или в списке выбранных виджетов, и войдите в него. 2. На экране карты нажмите верхнюю кнопку. 3. Нажмите кнопку-колесо, чтобы выбрать параметр Navigation target. 4. Прокрутите до раздела POIs и нажмите кнопку-колесо, чтобы открыть список точек интереса. 5. Прокрутите до нужной точки интереса и нажмите кнопку-колесо. 6. Нажмите верхнюю кнопку или коснитесь Navigate. 7. Если вы хотите остановить навигацию, нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации, и выберите End navigation. Подтвердите завершение навигации, нажав верхнюю кнопку. ПРИМЕЧАНИЕ: Если вы только прокладываете маршрут к точке интереса без записи тренировки, никакие данные не будут сохранены или зафиксированы в приложение Suunto. Навигация по точкам интереса имеет два вида отображения: - вид карты, показывающий ваше текущее местоположение относительно точки интереса и след вашего маршрута (пройденный путь) Suunto Run 2 - вид точки интереса с индикатором направления и расстоянием до неё Поверните кнопку-колесо для переключения между видами. В виде карты другие ближайшие точки интереса отображаются серым цветом. Нажмите кнопку-колесо для перехода в вид карты, где можно регулировать масштаб поворотом кнопки-колеса.

5.2.3. Типы точек интереса

В Suunto Run 2 доступны следующие типы точек интереса: Begin (Начало) End (Конец) Car Parking (Автостоянка) Home (Дом) Building (Здание) Hotel (Отель) Hostel (Хостел) Lodging (Жильё) Bedding (Ночлег) Camp (Лагерь) Camping site (Место для кемпинга) Camp fire (Костёр) Aid station (Пункт помощи) Emergency (Экстренная служба) Waterpoint (Источник воды) Information (Информация) Suunto Run 2 Restaurant (Ресторан) Food (Еда) Cafe (Кафе) Cave (Пещера) Mountain (Гора) Peak (Вершина) Rock (Скала) Cliff (Обрыв) Avalanche (Лавина) Valley (Долина) Hill (Холм) Road (Дорога) Trail (Тропа) River (Река) Water (Вода) Waterfall (Водопад) Coast (Побережье) Lake (Озеро) Kelp forest (Ламинариевый лес) Marine reserve (Морской заповедник) Coral reef (Коралловый риф) Big fish (Крупная рыба) Marine mammal (Морское млекопитающее) Wreck (Затонувшее судно) Suunto Run 2 Fishing spot (Место рыбалки) Beach (Пляж) Forest (Лес) Meadow (Луг) Coast (Берег) Stand (Засидка) Shot (Выстрел) Rub (Потёртость) Scrape (Царапина) Big game (Крупная дичь) Small game (Мелкая дичь) Bird (Птица) Prints (Следы) Crossroads (Перекрёсток) Danger (Опасность) Geocache (Геокэш) Sight (Достопримечательность) Trailcam (Фотоловушка)

5.3. Навигация по азимуту

Навигация по азимуту — функция, которую можно использовать на открытом воздухе для следования по целевому маршруту к местоположению, которое вы видите или нашли на карте. Эту функцию можно использовать как самостоятельный компас или совместно с бумажной картой. Чтобы использовать навигацию по азимуту без записи тренировки: Suunto Run 2 1. Перейдите к Navigation, проведя пальцем вверх или повернув кнопку-колесо на циферблате. 2. Нажмите верхнюю кнопку, чтобы открыть параметры навигации. 3. Выберите Navigation target. 4. При необходимости откалибруйте компас, следуя инструкциям на экране.

© «Спорт Лайф», 2026

5. Направьте синюю стрелку на экране в сторону целевого местоположения и нажмите среднюю кнопку. 6. Следуйте синей стрелке к местоположению. 7. Нажмите верхнюю кнопку и выберите End navigation для завершения навигации.

5.4. Навигация по высоте

Если вы прокладываете маршрут, содержащий информацию о высоте, вы также можете ориентироваться по набору и сбросу высоты с помощью экрана профиля высоты. Во время навигации поверните кнопку-колесо для переключения на экран профиля высоты. Экран профиля высоты отображает следующую информацию: - вверху: ваша текущая высота - в центре: профиль высоты с указанием вашего текущего положения - внизу: выполненный набор и сброс высоты Если вы слишком далеко отклонитесь от маршрута при использовании навигации по высоте, часы отобразят сообщение Off route на экране профиля высоты. Если вы видите это сообщение, перейдите к экрану навигации по маршруту, чтобы вернуться на трассу, прежде чем продолжить навигацию по высоте. Suunto Run 2

5.5. Офлайн-карты

Suunto Run 2 поддерживает бесплатные офлайн-карты. Сначала в приложении Suunto настройте беспроводную сеть и загрузите нужный регион на часы. После завершения загрузки часы покажут уведомление. Перед тренировкой выберите режим с GPS, откройте «Карта», выберите стиль карты, вернитесь к стартовому экрану и начните тренировку. Карту можно открыть и без записи: на циферблате проведите вверх или поверните заводную головку, затем выберите «Карта». Нижняя кнопка открывает параметры навигации, поворот головки меняет масштаб, касание центрирует карту, а перетаскивание перемещает ее. При выключенных картах виден только пройденный след. При блокировке кнопок жесты карты недоступны.

© «Спорт Лайф», 2026

6. Виджеты

Виджеты предоставляют полезную информацию о вашей активности и тренировках. Настройте список виджетов так, чтобы с первого взгляда видеть наиболее важные для вас данные — частоту сердечных сокращений, количество шагов за день или текущую высоту. Виджеты доступны с циферблата при прокрутке вверх и вниз или повороте кнопки-колеса. Виджеты можно включать и отключать в Control panel в разделе Customize > Edit widgets. Выберите нужные виджеты, нажав на знаки + и − рядом с названием виджета или нажав кнопку-колесо. В список можно добавить до шести виджетов. Вы также можете выбрать, какие виджеты использовать на часах и в каком порядке, включая и отключая их, а также сортируя их в приложение Suunto. СОВЕТ: Если приложение ещё не добавлено в список виджетов, его можно найти в меню All Apps.

6.1. Панель управления

В Control panel (панели управления), расположенной в верхней части списка виджетов, можно получить доступ к различным данным и настройкам часов: уровню заряда батареи, уведомлениям и полному меню настроек. Чтобы открыть Control panel с циферблата, проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо. Control panel всегда находится в верхней части списка виджетов — её нельзя удалить или переместить ниже по списку.

6.2. Объём тренировок

Виджет «Объём тренировок» можно найти в меню «Все приложения» и добавить в список выбранных виджетов. Виджет «Объём тренировок» предоставляет информацию о тренировочной нагрузке и суммарной продолжительности тренировок за текущую неделю. Вы можете сравнить текущий объём тренировок с показателями за последние шесть недель. Это помогает поддерживать физическую форму и снижать риск травм. Тренировочная нагрузка Suunto Run 2 рассчитывается на основе продолжительности и интенсивности тренировок. Показатель Training Stress Score (TSS) отражает уровень нагрузки на организм во время тренировки. СОВЕТ: Посетите сайт www.suunto.com или откройте приложение Suunto, чтобы узнать больше о концепции анализа тренировочной нагрузки Suunto. Прокрутите виджет вниз, чтобы просмотреть дополнительные тренировочные данные. Вы можете проверить свои зоны ЧСС и наиболее часто используемые спортивные режимы за текущую неделю, скорректировать цели и просмотреть объём тренировок за прошлую неделю.

6.3. Прогресс

Виджет «Прогресс» можно найти в меню «Все приложения» и добавить в список выбранных виджетов. Виджет «Прогресс» предоставляет данные, которые помогают увеличивать тренировочную нагрузку на протяжении длительного периода — будь то частота, продолжительность или интенсивность тренировок. Каждая тренировка получает значение Training Stress Score (TSS) (рассчитываемое на основе продолжительности и интенсивности), которое служит основой для вычисления тренировочной нагрузки как за короткий, так и за длительный период. На основе значения TSS часы могут рассчитать ваш уровень физической подготовки (определяемый как VO2max), CTL (Chronic Training Load), а

© «Спорт Лайф», 2026

также предоставить оценку лактатного порога и прогноз темпа бега на различных дистанциях. Уровень аэробной физической подготовки определяется как VO2max (максимальное потребление кислорода) — широко признанный показатель аэробной выносливости. Иными словами, VO2max показывает, насколько эффективно ваш организм использует кислород. Чем выше VO2max, тем лучше вы используете кислород. Оценка уровня физической подготовки основана на анализе реакции частоты сердечных сокращений во время каждой записанной пробежки или прогулки. Чтобы получить оценку уровня физической подготовки, выполните пробежку продолжительностью не менее 15 минут с надетыми часами Suunto Run 2. Виджет также отображает расчётный фитнес-возраст. Фитнес-возраст — это метрическое значение, которое интерпретирует ваш показатель VO2max в единицах возраста. ПРИМЕЧАНИЕ: Улучшение VO2max носит сугубо индивидуальный характер и зависит от таких факторов, как возраст, пол, генетика и тренировочный опыт. Если вы уже находитесь в хорошей физической форме, повышение уровня подготовки будет происходить медленнее. Если вы только начинаете регулярно заниматься спортом, прирост физической формы может быть быстрым. СОВЕТ: Посетите сайт www.suunto.com или откройте приложение Suunto, чтобы узнать больше о концепции анализа тренировочной нагрузки Suunto. Suunto Run 2

6.4. Восстановление

Виджет «Восстановление» можно найти в меню «Все приложения» и добавить в список выбранных виджетов. Данные о восстановлении являются хорошим индикатором энергетического уровня организма, который напрямую влияет на способность справляться со стрессом и ежедневными нагрузками. Стресс и физическая активность истощают ресурсы организма, тогда как отдых и восстановление их пополняют. Полноценный сон — неотъемлемая часть обеспечения организма необходимыми ресурсами. В виджете «Восстановление» на часах отображается процентное значение, указывающее, насколько хорошо ваш организм восстановился после последней тренировки, болезни или стрессового периода. Цветная шкала под значением также показывает текущее состояние организма. Поверните коронку или проведите пальцем вверх для получения подробной информации и пояснений. Когда уровень восстановления высокий, вы, скорее всего, будете чувствовать себя свежим и энергичным. Пробежка при высоком уровне ресурсов, вероятно, пройдёт отлично, поскольку организм располагает необходимой энергией для адаптации и улучшения результатов. Однако при низком уровне восстановления перед следующей интенсивной тренировкой рекомендуется хорошо отдохнуть. Данные о восстановлении рассчитываются на основе трёх основных факторов: - среднее значение вариабельности сердечного ритма (HRV) за последние семь дней; - данные об отслеживаемом сне за последние семь дней; - Training Stress Balance (TSB).

6.5. Журнал тренировок

Часы предоставляют обзор тренировочной активности через журнал тренировок. В журнале отображается сводка за текущую тренировочную неделю. Сводка включает суммарную продолжительность тренировок и обзор дней, в которые вы занимались. Прокрутка вверх позволяет просмотреть информацию о выполненных активностях и времени их проведения. Выбрав одну из активностей нажатием коронки, вы получите ещё более подробные сведения, а также возможность удалить активность из журнала тренировок.

© «Спорт Лайф», 2026

6.6. Солнце и Луна

Виджет «Солнце и Луна» можно найти в меню «Все приложения» и добавить в список выбранных виджетов. Виджет показывает время до следующего заката или восхода солнца в зависимости от того, какое из событий наступит раньше. Suunto Run 2 При выборе виджета отображаются дополнительные сведения: время восхода и захода солнца, а также текущая фаза Луны.

6.7. Компас - часть 1

Suunto Run 2 оснащены компасом с гироскопической поддержкой, позволяющим ориентироваться относительно магнитного севера. Компас с компенсацией наклона обеспечивает точные показания даже в том случае, если часы расположены не строго горизонтально. Виджет «Компас» можно найти в меню «Все приложения» и добавить в список выбранных виджетов. Виджет компаса отображает следующую информацию: - стрелка, указывающая на магнитный север; - направление по сторонам света; - направление в градусах; - высота над уровнем моря; - барометрическое давление. Находясь в виджете компаса, вы можете провести пальцем вверх от нижней части экрана, чтобы открыть настройки компаса. Доступны следующие параметры настройки: - калибровка компаса; - склонение; - единицы измерения компаса. Чтобы выйти из виджета компаса, нажмите нижнюю кнопку. Калибровка компаса Если компас не откалиброван, при входе в виджет компаса появится запрос на его калибровку. Также можно откалибровать компас, выбрав пункт «Калибровка компаса» в настройках компаса. ПРИМЕЧАНИЕ: Компас калибруется автоматически в процессе использования, однако если часы подверглись воздействию сильных магнитных полей или сильному удару, компас может показывать неверное направление.

6.7. Компас - часть 2

Выполните новую калибровку для устранения этой проблемы. Suunto Run 2 Настройка склонения. Для получения точных показаний компаса установите точное значение магнитного склонения. Бумажные карты ориентированы на истинный север. Однако компасы указывают на магнитный север — область над поверхностью Земли, куда направлены линии магнитного поля. Поскольку магнитный и истинный север не совпадают, необходимо задать склонение на компасе. Угол между магнитным и истинным севером и есть ваше склонение. Значение склонения указано на большинстве карт. Положение магнитного севера меняется каждый год, поэтому наиболее точное и актуальное значение склонения можно найти на таких сайтах, как www.magnetic-declination.com. Спортивные ориентировочные карты, однако, составляются относительно магнитного севера. Если вы используете карту для ориентирования, необходимо отключить коррекцию склонения, установив значение склонения равным 0 градусов. Значение склонения можно задать, выбрав пункт «Declination» в настройках компаса. Единицы компаса. Единицы измерения компаса можно задать в градусах (Degrees) или в тысячных (Mils). Для изменения единиц компаса выберите пункт «Compass unit» в настройках компаса. Настройки компаса также доступны в настройках часов в разделе Outdoor > Navigation.

6.8. Высотомер и барометр - часть 1

© «Спорт Лайф», 2026

Часы Suunto Run 2 непрерывно измеряют абсолютное атмосферное давление с помощью встроенного датчика давления. На основе этого измерения и заданного вами опорного значения высоты часы вычисляют высоту над уровнем моря или атмосферное давление. Данные отображаются в виджете Высотомер и барометр. Виджет Высотомер и барометр можно найти в меню All Apps и добавить в список выбранных виджетов. ВНИМАНИЕ: Следите за тем, чтобы область вокруг двух отверстий датчика давления, расположенных на отметке 12 часов на боковой стороне часов, была чистой и не засорялась грязью или песком. Никогда не вставляйте посторонние предметы в отверстия — это может повредить датчик. Виджет имеет три экрана, между которыми можно переключаться смахиванием вверх или поворотом кроны. На первом экране отображается текущая высота. Смахните вверх, чтобы увидеть барометрическое давление и график тенденции барометра. Смахните вверх ещё раз, чтобы увидеть температуру. Suunto Run 2 ПРИМЕЧАНИЕ: При ношении часов на запястье датчик находится очень близко к телу, и показания температуры могут быть искажены температурой тела.

6.8. Высотомер и барометр - часть 2

Для получения точных показаний температуры прикрепите часы к рюкзаку или снаряжению и используйте нагрудный пульсометр для отслеживания частоты сердечных сокращений. Убедитесь, что опорное значение высоты задано правильно. Находясь в виджете, прокрутите вниз, чтобы задать высоту вручную или выполнить её автоматическую корректировку. Высоту вашего текущего местоположения можно найти на большинстве топографических карт или в крупных онлайн-картографических сервисах, например Google Maps. Изменения местных погодных условий влияют на показания высоты. Если местная погода часто меняется, следует регулярно сбрасывать опорное значение высоты — желательно перед началом следующего похода. Автоматический профиль Alti-Baro. Изменения погоды и высоты оба вызывают изменение атмосферного давления. Для учёта этого Suunto Run 2 автоматически переключается между интерпретацией изменений давления как изменений высоты или погоды в зависимости от вашего движения. Если часы фиксируют вертикальное перемещение, они переключаются в режим измерения высоты. При просмотре графика высоты он обновляется с максимальной задержкой 10 секунд.

6.8. Высотомер и барометр - часть 3

Если вы находитесь на постоянной высоте (вертикальное перемещение менее 5 метров в течение 12 минут), часы интерпретируют изменения атмосферного давления как изменения погоды и соответствующим образом корректируют график барометра.

6.9. Шаги и калории

Виджет Steps & Calories можно найти в меню All Apps и добавить в список выбранных виджетов. Часы подсчитывают шаги с помощью акселерометра. Общий счётчик шагов накапливается в режиме 24/7, в том числе во время записи тренировок и других активностей. Однако при некоторых видах спорта, например плавании и езде на велосипеде, шаги не подсчитываются. Верхнее значение в виджете показывает общее количество шагов за текущий день, а нижнее — расчётное количество активных калорий, сожжённых за день на данный момент. Цветные полосы в виджете показывают, насколько вы близки к своим ежедневным целям по активности. Эти цели можно скорректировать в соответствии с

© «Спорт Лайф», 2026

вашими личными предпочтениями (см. ниже). Также можно просмотреть количество шагов и сожжённых калорий за последние семь дней, смахнув вверх в виджете. Базальный уровень метаболизма (BMR) — это количество калорий, которое ваш организм сжигает в состоянии покоя. Это калории, необходимые организму для поддержания тепла и выполнения основных функций, таких как моргание или сердцебиение. Это значение рассчитывается на основе вашего личного профиля с учётом таких факторов, как возраст и пол. Suunto Run 2 Цели по активности. Вы можете скорректировать ежедневные цели как по шагам, так и по калориям. Прокрутите вниз в виджете, чтобы задать ежедневные цели по шагам и калориям, а также включить или отключить уведомления, связанные с целями. При установке цели по шагам вы задаёте общее количество шагов за день. Общее количество калорий, сжигаемых за день, складывается из двух составляющих: вашего BMR и физической активности. При установке цели по калориям вы задаёте количество калорий, которое хотите сжечь сверх вашего BMR. Это так называемые активные калории. Цели по шагам и калориям также можно задать в настройках часов в разделе Activity & Training.

6.10. Пульс

Виджет Heart rate можно найти в меню All Apps и добавить в список выбранных виджетов. Виджет Heart rate позволяет быстро просмотреть текущий пульс и суточный график частоты сердечных сокращений. График строится на основе среднего значения пульса за 5-минутные интервалы. Под графиком отображается диапазон значений пульса, зафиксированных за последние 24 часа. Пульс в состоянии покоя за текущий день является хорошим показателем вашего восстановления. Если он выше обычного, вероятно, вы ещё не полностью восстановились после последней тренировки. Если вы записываете тренировку, суточные значения ЧСС отражают повышенный пульс и расход калорий во время занятия. Для отображения значений в суточном виджете ЧСС необходимо активировать функцию суточного мониторинга ЧСС. Включить или отключить эту функцию можно, войдя в виджет Heart rate и прокрутив вниз до настроек. При включённой функции часы периодически активируют оптический датчик пульса для измерения ЧСС. Это незначительно увеличивает расход заряда аккумулятора. Suunto Run 2 Если вы хотите получать уведомления при слишком высоком пульсе, можно настроить оповещение о высоком ЧСС в виджете Heart rate. Прокрутите вниз до настроек и включите High HR alert. На следующем экране можно задать значение в уд./мин. Если ваш пульс достигает заданного значения или превышает его в течение 5 секунд, часы воспроизводят звуковой сигнал, а красный экран с текущими данными ЧСС также предупреждает вас. Для подтверждения оповещения нажмите крону. ПРИМЕЧАНИЕ: Результаты измерений носят справочный характер и не должны использоваться в качестве основы для медицинской диагностики.

6.11. Уровень кислорода в крови

С помощью часов Suunto Run 2 можно измерить уровень кислорода в крови. Виджет «Уровень кислорода в крови» доступен в меню «Все приложения», и его можно добавить в список выбранных виджетов. Уровень кислорода в крови может свидетельствовать о перетренированности или усталости, а также служить полезным индикатором прогресса акклиматизации на большой высоте. Нормальный уровень кислорода в крови на уровне моря составляет от 96% до 99%. На большой высоте у здоровых людей это значение может быть несколько ниже. Успешная акклиматизация к высокогорью приводит к повторному повышению показателя. Чтобы измерить уровень кислорода в крови с помощью виджета

© «Спорт Лайф», 2026

«Уровень кислорода в крови»: 1. Выберите ИЗМЕРИТЬ СЕЙЧАС. 2. Держите руку неподвижно во время измерения. 3. Если измерение не удалось, следуйте инструкциям на экране часов. 4. По завершении измерения на экране отобразится значение уровня кислорода в крови. Уровень кислорода в крови также можно измерять во время 6.12. Сна. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Suunto Run 2 не является медицинским устройством, и показатель уровня кислорода в крови, отображаемый Suunto Run 2, не предназначен для диагностики или мониторинга медицинских состояний.

6.12. Сон - часть 1

Виджет «Сон» доступен в меню «Все приложения», и его можно добавить в список выбранных виджетов. Полноценный ночной сон важен для здоровья тела и духа. С помощью часов можно отслеживать сон и следить за тем, сколько вы спите в среднем. Если вы носите часы во время сна, Suunto Run 2 отслеживает сон на основе данных акселерометра. Suunto Run 2 Для отслеживания сна необходимо включить соответствующую функцию в часах. 1. На циферблате прокрутите вниз и выберите виджет «Сон». 2. Прокрутите вниз до настроек и нажмите кнопку-кроун для входа в меню «Сон». 3. Прокрутите вниз и включите параметр «Отслеживание сна». Вы можете выбрать, хотите ли вы измерять уровень кислорода в крови и отслеживать HRV во время сна. После включения отслеживания сна можно также задать целевую продолжительность сна. Типичному взрослому человеку требуется от 7 до 9 часов сна в сутки, хотя ваша оптимальная продолжительность сна может отличаться от нормы. Тенденции сна Общую тенденцию сна можно отслеживать с помощью виджета «Сон». На первом экране виджета отображаются данные о последнем сне и график за последние семь дней. Если прокрутить виджет «Сон» вниз, можно увидеть сводку о прошлой ночи.

6.12. Сон - часть 2

Сводка включает, например, общую продолжительность сна, а также расчётное время бодрствования (движения) и время глубокого сна (без движения). ПРИМЕЧАНИЕ: Все измерения сна основаны исключительно на данных о движении, поэтому они являются приблизительными и могут не отражать ваши реальные привычки сна. В виджете «Сон» можно настроить несколько параметров, связанных со сном: Цель по сну Вы можете задать желаемую продолжительность сна. Если цель задана, в сводке о сне будет указано, на сколько больше или меньше вы поспали по сравнению с установленной целью. СОВЕТ: Если вы задали цель по сну ещё при первоначальной настройке часов, сохранённое значение отображается под пунктом «Цель по сну». Измерение уровня кислорода в крови и вариабельности сердечного ритма (HRV) во время сна Если вы носите часы ночью, вы можете получать дополнительные данные об уровне кислорода в крови и HRV во время сна. Для измерения этих показателей включите параметры «Уровень кислорода в крови» и «Отслеживание HRV» в настройках отслеживания. План сна Прокрутите вниз, чтобы настроить план сна. Задайте время, когда вы планируете ложиться спать и просыпаться. Suunto Run 2 Включите параметр «Будильник», если хотите, чтобы часы будили вас вибрацией и звуковым сигналом. С помощью автоматического режима «Не беспокоить» можно автоматически активировать этот режим во время сна.

6.13. Погода

© «Спорт Лайф», 2026

Виджет погоды предоставляет информацию о текущих погодных условиях. В нём отображаются текущая температура, скорость и направление ветра, а также тип погоды в виде текста и значка. Типы погоды могут быть, например, солнечно, облачно, дождливо и т. д. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-кроун, чтобы просмотреть более подробные данные о погоде, такие как влажность, качество воздуха и прогноз. СОВЕТ: Убедитесь, что часы подключены к приложению приложение Suunto, чтобы получать наиболее точные данные о погоде.

6.14. Будильник

В часах есть будильник, который может сработать однократно или повторяться в определённые дни. Его можно найти в меню «Все приложения» и добавить в список выбранных виджетов. Если в меню «Сон» сохранён план сна, можно быстро установить будильник для пробуждения в разделе «Пробуждение» в будильнике. В этом меню можно включить или выключить будильник, изменить частоту его срабатывания и скорректировать план сна. Помимо будильника пробуждения из плана сна, можно установить дополнительные будильники: 1. На циферблате проведите пальцем вверх или вниз либо поверните кнопку-кроун, чтобы перейти к будильнику в списке виджетов или в меню «Все приложения». 2. Войдите в будильник. 3. Прокрутите вниз и выберите «Новый будильник». ПРИМЕЧАНИЕ: Ранее созданные будильники можно удалить или изменить, выбрав их в списке под пунктом «Новый будильник». 4. Задайте часы и минуты. 5. Выберите, как часто должен срабатывать будильник. Доступны следующие варианты: Suunto Run 2 Однократно: будильник сработает один раз в течение следующих 24 часов в заданное время Ежедневно: будильник срабатывает в одно и то же время каждый день недели По будням: будильник срабатывает в одно и то же время с понедельника по пятницу Когда будильник сработает, его можно отключить или выбрать функцию повтора. Время повтора составляет 10 минут, повтор можно использовать до 10 раз. Если не отключить будильник, он автоматически выключится через одну минуту.

6.15. Таймер

В часах есть секундомер и таймер обратного отсчёта для базового измерения времени. Таймер можно найти в меню «Все приложения» и добавить в список выбранных виджетов. При первом входе в виджет отображается секундомер. В дальнейшем виджет запоминает последний использованный режим — секундомер или таймер обратного отсчёта. Проведите пальцем вверх, чтобы открыть меню быстрого доступа «УСТАНОВИТЬ ТАЙМЕР», в котором можно изменить настройки таймера. Секундомер Запустите и остановите секундомер, нажав верхнюю кнопку. Для возобновления снова нажмите верхнюю кнопку. Для сброса нажмите нижнюю кнопку. Для выхода из таймера нажмите нижнюю кнопку. Таймер обратного отсчёта В виджете таймера проведите пальцем вверх, чтобы открыть меню быстрого доступа. В нём можно выбрать предустановленное время обратного отсчёта или задать произвольное. При необходимости останавливайте и сбрасывайте таймер с помощью верхней и нижней кнопок. Suunto Run 2 Для выхода из таймера обратного отсчёта нажмите нижнюю кнопку.

6.16. Медиаплеер

Виджет медиаплеера можно найти в меню «Все приложения» и добавить его в список выбранных виджетов. Медиаплеер часов работает в двух режимах: режим Bluetooth и

© «Спорт Лайф», 2026

автономный режим. В режиме Bluetooth можно управлять музыкой, подкастами и другими медиафайлами, воспроизводимыми на телефоне, тогда как автономный режим предназначен для воспроизведения музыки, хранящейся на часах. Режим Bluetooth ПРИМЕЧАНИЕ: Перед использованием режима Bluetooth необходимо выполнить сопряжение часов с телефоном. В виджете медиаплеера нажмите «Воспроизведение», «Следующий трек» или «Предыдущий трек» для управления медиафайлами на телефоне. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо, чтобы перейти к полному набору элементов управления медиа. Выберите Media mode (режим медиа), чтобы переключиться в автономный режим. Нажмите нижнюю кнопку для выхода из виджета управления медиа. Автономный режим Автономный режим музыки предназначен для воспроизведения аудиоконтента, хранящегося на часах. Автономный режим медиаплеера можно использовать при подключённых к часам Bluetooth-наушниках. Информацию о сопряжении см. в разделе 3.2.2. Сопряжение устройств. По умолчанию на часах хранится один образец песни. Для переноса музыки на часы подключите их к компьютеру или совместимому мобильному телефону с помощью зарядного кабеля USB (Type-C), входящего в комплект поставки. Откройте папку с музыкой на часах на компьютере или мобильном телефоне и скопируйте туда аудиофайлы. Часы поддерживают следующие форматы файлов: MP3, FLAC, WAV, AAC. Чтобы начать прослушивание музыки в автономном режиме, включите наушники, сопряжённые с часами, и выберите Offline mode (автономный режим) в разделе Media mode в виджете медиаплеера. Нажмите «Воспроизведение», «Следующий трек» или «Предыдущий трек» для управления медиафайлами. Проведите пальцем вверх или поверните кнопку-колесо, чтобы просмотреть дополнительные параметры: регулировку громкости, режим повтора и перемешивания, обзор библиотеки. Выберите Media mode, чтобы переключиться в режим Bluetooth. Нажмите нижнюю кнопку для выхода из виджета медиаплеера. Suunto Run 2 СОВЕТ: Используйте приложение приложение Suunto для упорядочивания аудиофайлов, хранящихся на часах, и создания пользовательских плейлистов.

6.17. Музыка без телефона

Suunto Run 2 позволяет хранить музыку в памяти часов и воспроизводить ее без телефона через сопряженные Bluetooth-наушники. Добавляйте совместимые аудиофайлы согласно подсказкам приложения и меню часов. Перед стартом убедитесь, что наушники подключены, заряд часов достаточен, а нужные композиции доступны офлайн.

© «Спорт Лайф», 2026

7. Все приложения

Меню «Все приложения» содержит все приложения и функции часов, а также предоставляет доступ к настройкам часов. На экране циферблата проведите пальцем вниз или поверните кнопку-колесо, чтобы открыть меню «Все приложения». После входа в меню прокрутите вниз, чтобы просмотреть приложения, упорядоченные по категориям: тренировки, активный отдых и общие.

7.1. Фонарик

Ваши часы Suunto Run 2 оснащены функцией фонарика с тремя режимами освещения. Чтобы активировать фонарик, проведите пальцем вверх на экране циферблата или прокрутите вниз с помощью кнопки-колеса и выберите «Панель управления» или «Все приложения». Прокрутите до пункта «Фонарик» и включите его, нажав на него или нажав кнопку-колесо. Фонарик поддерживает следующие режимы освещения: - сверхяркая белая подсветка в режиме постоянного свечения - режим мигания - яркая красная подсветка в режиме постоянного свечения Для смены режимов освещения поверните кнопку-колесо или проведите пальцем вверх или вниз. Чтобы выключить фонарик, нажмите нижнюю кнопку или проведите пальцем вправо.

7.2. Найти телефон

Функция «Найти телефон» позволяет найти телефон, если вы не помните, где его оставили. Ваши часы Suunto Run 2 могут вызвать звонок на телефоне при наличии соединения между устройствами. Поскольку Suunto Run 2 использует Bluetooth для подключения к телефону, телефон должен находиться в зоне действия Bluetooth, чтобы часы могли вызвать на нём звонок. Чтобы активировать функцию «Найти телефон»: 1. На экране циферблата проведите пальцем вверх, чтобы открыть «Панель управления» или «Все приложения». 2. Прокрутите вниз до пункта «Найти телефон». 3. Запустите звонок на телефоне, нажав на название функции или нажав кнопку-колесо. 4. Нажмите нижнюю кнопку, чтобы остановить звонок.

7.3. Дыхание

Если вы чувствуете нервозность или стресс, приложение «Дыхание» на ваших часах Suunto Run 2 поможет расслабить тело и разум. Приложение «Дыхание» можно найти в меню «Все приложения». Запустите приложение для выполнения упражнения на дыхание с подсказками. Следуйте анимации при вдохе и выдохе. Вибрация также помогает поддерживать ритм. Прокрутите вниз для настройки продолжительности дыхательного упражнения. Suunto Run 2

© «Спорт Лайф», 2026

8.1. Правила обращения с устройством

Обращайтесь с устройством бережно — не ударяйте и не роняйте его. В обычных условиях эксплуатации часы не требуют технического обслуживания. Регулярно промывайте их пресной водой с мягким мылом и аккуратно протирайте корпус влажной мягкой тканью или замшей. Используйте только оригинальные аксессуары Suunto — повреждения, вызванные неоригинальными аксессуарами, не покрываются гарантией.

8.2. Аккумулятор

Время работы от одного заряда зависит от режима использования часов и условий эксплуатации. Например, низкие температуры сокращают время работы от одного заряда. В целом ёмкость аккумуляторов со временем снижается. ПРИМЕЧАНИЕ: В случае аномального снижения ёмкости вследствие дефекта аккумулятора Suunto покрывает его замену в течение одного года или не более 300 циклов зарядки — в зависимости от того, что наступит раньше. Когда уровень заряда аккумулятора опускается ниже 20%, а затем ниже 5%, на часах отображается значок низкого заряда. При очень низком уровне заряда часы переходят в режим пониженного энергопотребления и отображают значок зарядки. Для зарядки часов используйте прилагаемый USB-кабель. Как только уровень заряда достигнет достаточного значения, часы выйдут из режима пониженного энергопотребления.

8.3. Утилизация

Утилизируйте устройство в соответствии с местными нормами обращения с электронными отходами. Не выбрасывайте его в обычный мусор. При желании вы можете сдать устройство ближайшему дилеру Suunto. Suunto Run 2

© «Спорт Лайф», 2026
Вопрос? Сканируйте

9.1. Соответствие нормативным требованиям

Сведения о соответствии нормативным требованиям и подробные технические характеристики см. в документе «Информация о безопасности продукта и нормативных требованиях», поставляемом вместе с Suunto Run 2 или доступном по адресу

9.2. ce

Настоящим компания Suunto Oy заявляет, что радиооборудование типа OW234 соответствует требованиям Директивы 2014/53/EU. Полный текст декларации соответствия требованиям ЕС доступен по следующему адресу в интернете: www.suunto.com/EUconformity. Suunto Run 2 Suunto Run 2 СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ SUUNTO Производитель: Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd, комната 108, д. 5, ул. Лунси, район Наньчэн, г. Дунгуань, провинция Гуандун. Suunto является зарегистрированным товарным знаком компании Suunto Oy. Все права защищены.

Спорт Лайф
© «Спорт Лайф», 2026
Магазин спортивных часов и пульсометров
8 (800) 333-57-82 · https://magazin-sportlife.ru

Вопрос? Сканируйте