

SUUNTO 3

MADE IN FINLAND



ALWAYS IN HARMONY

Historique du produit :

Conçue et fabriquée avec précision en Finlande, la nouvelle Suunto 3 s'inspire des paysages nordiques , où nature et vie urbaine cohabitent en parfaite harmonie. Dans le cadre de la refonte de la Suunto 3, nous avons supprimé le mot Fitness de son nom car, comme la Suunto 5 et la Suunto 9, la Suunto 3 est plus qu'une simple montre de fitness. Avec ses cinq nouvelles variantes de couleurs, des conseils d'entraînement adaptatifs personnalisés et un suivi d'activité 24 h / 24 et 7 j / 7, y compris le nombre de pas, la qualité du sommeil, le stress et la récupération, la nouvelle Suunto 3 fonctionne en harmonie avec vous.

Conçue et fabriquée avec précision en Finlande, la nouvelle Suunto 3 est disponible en cinq variantes de couleurs inspirées des paysages nordiques . Avec des conseils d'entraînement adaptatifs personnalisés et un suivi des activités 24h / 24 et 7j / 7, y compris le nombre de pas, la qualité du sommeil, le stress et la récupération, la nouvelle Suunto 3 est conçue pour fonctionner en harmonie avec votre vie, comme une synergie du monde de la nature et de l'urbain inspiré de l'environnement nordique dans lequel elle a été créée.

PRODUCT PAGE LISTING

- **Description du produit :**

Assistance d'entraînement évolutive

Suivi de l'activité 24 heures sur 24 avec le nombre de pas, les calories et le sommeil

Design nordique pour une vie en équilibre

Conçue et fabriquée avec précision en Finlande, la nouvelle Suunto 3 est disponible en cinq variantes de couleurs inspirées des paysages nordiques. Avec des conseils d'entraînement adaptatifs personnalisés et un suivi des activités 24h / 24 et 7j / 7, y compris le nombre de pas, la qualité du sommeil, le stress et la récupération, la nouvelle Suunto 3 est conçue pour fonctionner en harmonie avec votre vie, comme une synergie du monde de la nature et de l'urbain inspiré de l'environnement nordique dans lequel elle a été créée.

- **Key Features**



ASSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT
ÉVOLUTIVE



SUIVI D'ACTIVITÉ 24H/24, 7J/7



QUALITÉ ET SUIVI DU SOMMEIL



STRESS ET RÉCUPÉRATION



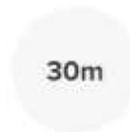
ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE



MESURE DE LA FRÉQUENCE
CARDIAQUE AU POIGNET



GPS CONNECTÉ



ÉTANCHEITÉ JUSQU'À 30 M



SUUNTO.COM FEATURE HIGHLIGHTS

ASSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT ÉVOLUTIVE:

- À partir de votre niveau de forme et de l'historique de vos entraînements enregistrés, Suunto 3 crée un programme d'entraînement sur 7 jours avec une durée et une intensité optimales pour chaque exercice, afin de vous aider à améliorer votre condition physique.
- Le programme d'entraînement s'adapte automatiquement aux activités réellement pratiquées. Si vous manquez un exercice ou si, au contraire, vous en faites un peu plus que prévu, vous n'avez pas à vous soucier de le mettre à jour manuellement.
- Les exercices planifiés sont faciles à activer. Dès le démarrage, la montre vous guide et vous aide à maintenir la bonne intensité.

• CONSERVEZ UN ÉQUILIBRE ENTRE ACTIVITÉ ET RÉCUPÉRATION

- Suunto 3 compte automatiquement vos pas et les calories que vous brûlez au quotidien. Mais pour équilibrer l'activité, une bonne nuit de sommeil est essentielle. Portez Suunto 3 la nuit pour suivre également votre sommeil. Dans le récapitulatif correspondant, vous pourrez voir si vous avez bien dormi, pendant combien de temps et à quelle hauteur votre sommeil favorise votre récupération.
- En outre, la montre mesure votre stress et votre récupération tout au long de la journée et vous permet ainsi de vérifier que vous disposez d'assez d'énergie pour atteindre vos objectifs

SPECIFICATIONS

Généralités

Poids : 36g

Composition de la lunette : Acier inoxydable

Composition du verre : Polyamide

Composition du boîtier : Polyamide renforcé fibre de verre

Composition et taille du bracelet : Silicone / 20 mm

Fréquence cardiaque au poignet , technologie Valencell

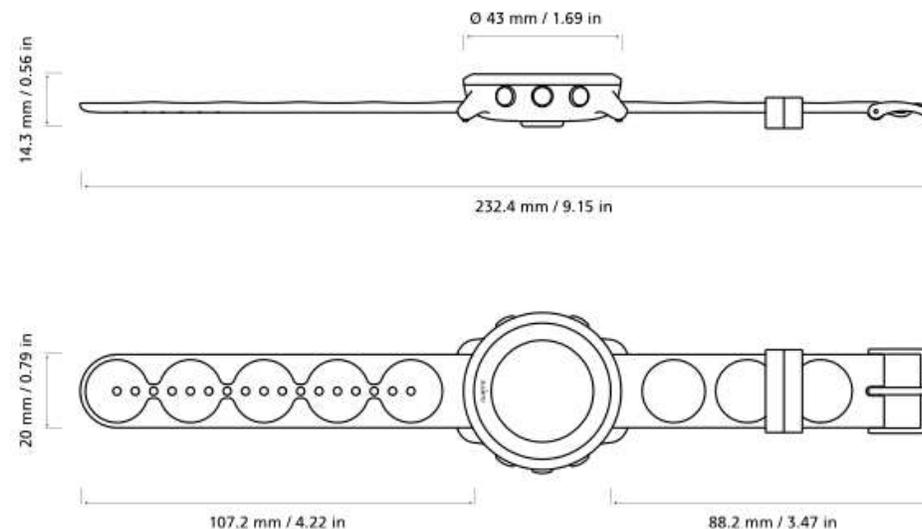
Ecran couleur , résolution de l'affichage 218x218, rétroéclairage LED configurable

Étanchéité : 30 m

Batterie Lithium ion rechargeable

Heure , date , 2ème heure , réveil (1 alarme configurable) , chronomètre , compte à rebours , alerte par vibreur .

Langues disponibles : EN, CS, DA, DE, ES, FI, FR, IT, JA, KO, NL, NO, PL, PT, RU, SV, TR, HE, ZH* , TH*



**SUUNTO**

FONCTIONS

Connectivité

Compatible avec l'appli Suunto , Suuntoapp

Compatible avec les smartphones : Android et iOS

Affichage des notifications du téléphone sur la montre via la Suunto App

Compatible avec les différentes communautés sportives : ex Strava , Training peaks , Endomondo

Mise à jour du logiciel de la montre via le cloud

Autonomie

- *Jusqu'à 40h en mode entraînement sans GPS ,*
- *Jusqu'à 5 jours avec Suivi 24/7 et notifications mobiles*
- *Jusqu' à 10 jours en mode heure*
- *Jusqu'à 30h avec GPS connecté*

Fonctions

Suivi d'activités : Calories brûlées, suivi de la fréquence cardiaque journalière mini , Compteur de pas .

Suivi du sommeil : Suivi et analyse de la durée et qualité du sommeil

Stress et récupération : Suivi et analyse du niveau de stress et récupération

Fonctions plein air

Suivi et navigation GPS connecté

Fréquence : 1 s , analyse de trace GPS + Enregistrement, visualisation et partage des itinéraires via Suunto app (avec GPS connecté)

Heures de lever et coucher du soleil

Fonctions entraînement

- *Assistance d'entraînement évolutive en temps réel pendant l'exercice basée sur l'intensité et la durée.*
- *Programme automatique d'entraînement sur 7 jours pour améliorer son niveau de forme*
- *Configuration d'intervalles sur la montre pour les entraînements fractionnés + assistance pendant la séance*

FONCTIONS

Fréquences cardiaques

Fréquence cardiaque mesurée au poignet , compatible avec les ceintures Bluetooth Smart

Intervalle RR : via Suunto Smart sensor

Enregistrement fréquence cardiaque pendant la natation; : via Suunto Smart sensor

Graphique de fréquence en temps réel , calories , zones de fréquences cardiaques , niveau de forme VO2max

Vitesse et distance

Chrono , vitesse et distance basée sur la cadence , vitesse et distance GPS (via GPS connecté à la Suunto App)

Compatible avec le capteur de foulée Bluetooth Smart

Tours manuels + tours automatique basé sur la distance et la durée

Analyse de l'allure , graphiques de vitesse et trace sur carte : via Suunto App

Charge et récupération d'entraînements

Temps de récupération et sensations enregistrées sur la montre .

Journal avec détail des moves +récapitulatif des moves avec détails des tours sur la montre .

Sports

70 modes sportifs préinstallés sur la montre .

Natation : Rythme de nage en bassin et distance , enregistrement de la fréquence cardiaque pendant la natation avec Suunto Smart Sensor

Cyclisme: Vitesse avec GPS connecté à la Suunto APP

Course : Suunto FusedSpeed™, étalonnage de capteur de foulée , assistance pour l'entraînement fractionné avec allure de course , fréquence cardiaque et distance.

Multisport : Changement de mode sportif pendant l'exercice

Partagez

Evaluation et commentaires des Moves dans la Suunto App , Partage des Moves sur les réseaux sociaux via Suunto App