

# FONCTIONNALITÉS

## SUIVI D'ACTIVITÉ

<b>Compteur de pas</b>	Oui
<b>Calories brûlées</b>	Oui
<b>Objectifs d'activité physique</b>	Pas, calories
<b>Historique des activités</b>	
<b>Calories dépensées et fréquence cardiaque au cours des activités quotidiennes</b>	Oui
<b>Suivi de la fréquence cardiaque journalière minimale</b>	Oui

## SUIVI DU SOMMEIL

<b>Durée du sommeil</b>	Durée, FC moyenne pendant le sommeil
<b>Qualité du sommeil</b>	Oui
<b>Heures de coucher</b>	Oui
<b>Temps éveillé</b>	Oui

## STRESS ET RÉCUPÉRATION

<b>Niveau des ressources journalières</b>	Oui
<b>État de stress et récupération</b>	Oui

## SUIVI ET NAVIGATION GPS

<b>Systèmes par satellite</b>	GPS, GLONASS, GALILEO, QZSS
<b>Modes batterie intelligents</b>	Performance, Endurance, Personnalisé

<b>Fréquence d'enregistrement GPS</b>	Meilleure, Bonne
<b>Navigation par points de passage et itinéraire visuel</b>	Oui
<b>Niveaux de zoom dans la navigation</b>	Oui
<b>Zoom auto basé sur la forme de l'itinéraire</b>	Oui
<b>Création de trace en temps réel (« Petit Poucet »)</b>	Oui
<b>Planification d'itinéraire avec profil d'altitude</b>	Oui
<b>Cartes outdoor par satellite, terrain et topographie sur le Web par Mapbox, Google Maps et Android</b>	Oui
<b>Cartes de chaleur à parcourir et à afficher dans les Moves</b>	Oui
<b>Planification d'itinéraires avec les cartes de chaleur</b>	Oui
<b>Bibliothèque personnelle d'itinéraires sur le Web synchronisée avec la montre</b>	Oui
<b>Navigation vers un point d'intérêt (POI)</b>	Oui
<b>ETA (heure d'arrivée prévue)</b>	Oui
<b>Analyse de trace GPS</b>	Oui
<b>Enregistrement, visualisation et partage des itinéraires</b>	Oui

#### ALTIMÈTRE

<b>Altitude GPS</b>	Oui
<b>Totaux des ascensions/descentes</b>	pendant l'exercice
<b>Vitesse verticale</b>	pendant l'exercice
<b>Fréquence d'enregistrement du journal</b>	1 s
<b>Résolution</b>	1 m
<b>Portée</b>	-500 - 9999 m

## MÉTÉO

<b>Heures de lever/coucher du soleil</b>	Oui
<b>Graphique d'altitude dans le récapitulatif des Moves</b>	Oui Oui

## ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ

<b>Assistance pour l'entraînement fractionné pendant la séance</b>	Oui
<b>Configuration d'intervalles</b>	sur la montre

## FRÉQUENCE CARDIAQUE (NÉCESSITE LA CEINTURE FC OU LE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE AU POIGNET)

<b>Fréquence cardiaque mesurée à partir du poignet</b>	Oui
<b>Compatibilité ceinture de fréquence cardiaque</b>	Ceintures Bluetooth Smart
<b>Intervalle RR</b>	avec Suunto Smart Sensor
<b>Fréquence cardiaque en battements par minute</b>	Oui
<b>Enregistre la fréquence cardiaque pendant la natation</b>	oui, avec Suunto Smart Sensor
<b>Graphique de fréquence cardiaque en temps réel</b>	Oui
<b>Fréquence cardiaque moyenne en temps réel</b>	Oui
<b>Calories</b>	Oui
<b>Pic d'effet d'entraînement</b>	Oui
<b>Temps de récupération</b>	Oui
<b>Personal heart rate zones</b>	Oui
<b>Niveau de forme (VO2max)</b>	Oui

## VITESSE ET DISTANCE

<b>Vitesse et distance basées sur la cadence</b>	Oui
<b>Vitesse et distance GPS</b>	Oui
<b>Chrono</b>	Oui
<b>Compatible avec le capteur de foulée</b>	Bluetooth Smart
<b>Tours automatiques</b>	Oui
<b>Tours manuels</b>	Oui
<b>Analyse de l'allure, graphiques de vitesse et traces sur la carte</b>	Oui

## RÉCUPÉRATION DE L'ENTRAÎNEMENT

<b>Temps de récupération selon l'entraînement</b>	Oui
<b>Vue journalière du temps de récupération</b>	Sur la montre
<b>Sensations enregistrées après l'entraînement sur la montre</b>	Oui

## CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

<b>Journal avec détails des Moves</b>	Oui
<b>Récapitulatif des Moves avec détails des tours</b>	Oui
<b>Charge d'entraînement avec totaux par sport</b>	Oui
<b>Journal d'entraînement pour les vues d'ensemble sur le long terme</b>	Oui

## PARTAGEZ ET REVIVEZ

<b>Partage des Moves sur les réseaux sociaux</b>	Oui
<b>Évaluation et commentaire des Moves</b>	Oui

**Suivez les autres membres et recevez des avis via le flux des activités** Oui

#### ASSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT ÉVOLUTIVE

**Assistance en temps réel pendant l'exercice basée sur l'intensité et la durée** Oui

**Programme automatique d'entraînement sur 7 jours pour améliorer votre niveau de forme** Oui

#### L'EXPERTISE DU SPORT

##### NATATION

**Rythme de nage en bassin et distance** Oui

**Rythme de nage en eau libre et distance** Oui

**Enregistre la fréquence cardiaque pendant la natation** Oui, avec Suunto Smart Sensor

**Temps de nage par longueur de bassin, tours, total** Oui

**Cadence et type de nage et nombre de mouvements** Oui

**Efficacité des mouvements (SWOLF)** Oui

**Intervalles automatiques** Oui

**Tableau de tours en fractionné** Oui

**Assistance pour l'entraînement fractionné avec prise en charge de l'entraînement selon l'allure de nage/la durée/la distance** Sur la montre

##### CYCLISME

**Vitesse cycliste** Oui

**Vitesse moyenne en temps réel** Oui

**Bike POD avec prise en charge de la vitesse et de la cadence** Bluetooth Smart

<b>Prise en charge des appareils de mesure de puissance cycliste</b>	Bluetooth Smart
<b>Puissance cycliste (W), moyenne et maximum (avec capteur de puissance)</b>	Bluetooth Smart
<b>Tours en vélo et puissance maximum par tour (avec capteur de puissance)</b>	Oui
<b>Tableau de tours en temps réel avec FC moyenne, puissance moyenne et vitesse moyenne</b>	Oui
<b>Assistance pour l'entraînement fractionné avec puissance/vitesse/fréquence cardiaque</b>	sur la montre

## **COURSE**

<b>Rythme de course</b>	
<b>Suunto FusedSpeed™</b>	Oui
<b>Puissance de course à pied avec le capteur Stryd</b>	Oui
<b>Étalonnage de capteur de foulée</b>	Automatique
<b>Comparaisons de tours</b>	Oui
<b>Cadence moyenne, maxi., au tour en temps réel</b>	Oui
<b>Assistance pour l'entraînement fractionné avec allure de course/fréquence cardiaque/distance</b>	Sur la montre

## **MULTISPORT**

<b>Changement de mode sportif pendant l'exercice</b>	Oui
<b>Modes multisport préconfigurés</b>	Oui
<b>Post-analyse des exercices multisport par sport</b>	Oui
<b>Multisport exercise summary on watch</b>	Oui

## MODES SPORTIFS

<b>Modes sportifs et affichages personnalisables</b>	Oui
<b>Affichages graphiques dans les modes sportifs</b>	Fréquence cardiaque, vitesse et altitude
<b>Paramètres de mesure disponibles</b>	> 50 valeurs sur la montre
<b>Affichages numériques dans les modes sportifs</b>	1 à 7 champs, vue des tableaux de tours
<b>Modes sportifs préinstallés dans la montre</b>	> 80
<b>Modes sportifs pour un objectif spécifique (course, fractionné, entraînement long...)</b>	Oui