

SUUNTO M5
KULLANIM KILAVUZU

1 Merhaba.....	4
2 Ekran simgeleri ve bölümleri	6
3 Düğmelerin kullanılması	7
4 Başlarken.....	8
4.1 Form düzeyinizin belirlenmesi	9
5 Arka aydınlatma ve düğme kilidinin kullanılması.....	11
6 Nabız kemerinin takılması	12
7 Egzersize başlama.....	13
7.1 Sorun giderme: Nabız sinyali yok.....	14
8 Egzersiz sırasında	15
8.1 Rehberli egzersiz sırasında	16
9 Haftalık egzersiz programı örneği: düşükten mükemmel seviyeye.....	18
10 Egzersizden sonra	19
10.1 Nabızlı egzersizden sonra.....	19
10.2 Nabızsız egzersizden sonra	20
10.3 Toparlanma hızı	21
11 Dinlenme nabızı ve form testi	23
11.1 Form düzeyinizin test edilmesi	23
11.2 Dinlenme nabzınızın test edilmesi.....	24
12 Planlar ve geçmişin incelenmesi.....	26
12.1 Egzersiz planı	27
12.2 Geçmiş ve trend.....	27
12.3 Önceki egzersiz	28
13 Ayarların yapılması	29
Zaman ve kişisel ayarlar	29

Hedef tipi	30
Genel ayarlar	30
Eşleştirme	31
13.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları	31
13.2 Dilin değiştirilmesi	32
14 İnternet'e bağlanma	33
15 POD/Nabız kemerinin eşleştirilmesi	34
15.1 Sorun giderme	35
16 Bakım ve muhafaza	36
16.1 Pilin değiştirilmesi	36
16.2 Nabız kemeri pilinin değiştirilmesi	38
17 Teknik özellikler	39
17.1 Teknik özellikler	39
17.2 Ticari marka	40
17.3 CE	40
17.4 ICES	40
17.5 Telif hakkı	41
17.6 FCC'ye uygunluk	41
17.7 Patent uyarısı	41
17.8 Cihazın atılması	42
Sorumluluk Sınırları	43

1 MERHABA

Suunto M5 nabız monitörünü seçtiğiniz için teşekkür ederiz!

Suunto M5 nabız monitörü sizin çok spor dallı form ve toparlanma ortağınızdır. Egzersiz hedeflerinizi belirleyin ve bırakın Suunto M5 bunlara ulaşmanıza yardımcı olacak ideal bir günlük antrenman programı hazırlasın. İlerlemenize, antrenman alışkanlıklarınıza veya bir idmanlı kaçırmanıza bağlı olarak, Suunto M5 programınızı gerçek zamanlı şekilde otomatik olarak uyarlayarak size antrenman öncesinde, sırasında ve sonrasında akıllı spor rehberliği sunar. Veya size dinlenme zamanının geldiğini söyler. Böylece ister evde egzersiz yapın, ister dışarı çıkıp koşun, bisiklete binin veya spor salonuna gidin, aklınızı boşaltıp antrenmanınızın tadını çıkarabilirsiniz.

Suunto M5'in başlıca özellikleri egzersizinizi mümkün olduğu kadar verimli hale getirmek üzere tasarlanmıştır:

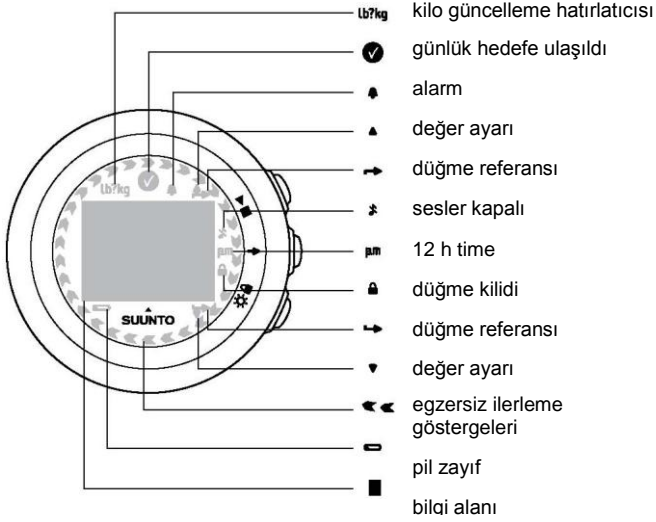
- üç düğmeyle kolay kullanım, büyük ekran ve dokuz dil seçeneği
- başlangıç form testi
- aralarından seçebileceğiniz üç kişisel hedef form düzeyini artırma, kilo yönetimi veya serbest antrenman
- antrenman programını kişisel form verilerinize göre sonraki yedi gün için otomatik olarak uyarlama
- antrenman sırasında daha sıkı veya düşük seviyede çalışma yönünde talimatlar
- ideal süre ve yoğunluğu gösteren bir sonraki antrenman önerisi
- toparlanma süresi
- nabız ve yakılan kalori miktarı
- egzersiz özetleri
- motive edici geri bildirim

- isteğe bağlı Suunto Foot, GPS, ve Bike POD'larından gelen hız ve mesafe bilgileri

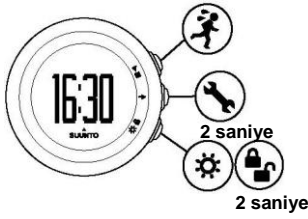
Antrenmanınız bittiğinde egzersiziniz de bitmek zorunda değildir. Spor deneyiminize çevrimiçi olarak devam edin ve Movescount.com'da her hareketten daha fazlasını kazanın. İsteğe bağlı Suunto Movestick ile Suunto M5'inizi Movescount.com'a bağlayabilir, antrenman günlüklerini yükleyebilir, ilerlemenizi arkadaşlarınızla paylaşabilir ve duygu ve düşünce alışverişinde bulunabilirsiniz. Ayrıca bir antrenman programını doğrudan Suunto M5'inize indirebilirsiniz. Movescount.com'a hemen girin ve kaydolun. Motivasyon kazanın ve eğlenmeye başlayın. Çünkü spor bunun içindir.

NOT: Eksiksiz Suunto desteği almak için cihazınızı mutlaka www.suunto.com/register adresinde kaydettirin.

2 EKTRAN SİMGELERİ VE BÖLÜMLERİ



3 DÜĞMELERİN KULLANILMASI



Aşağıdaki düğmelere basarak şu özelliklere ulaşabilirsiniz:

▶■ (PLAY/STOP) (OYNAT/DÜRDÜR):

- exercise (egzersiz), suggestion (öneri), prev. exercise (önceki egzersiz), history & trend (geçmiş ve trend), fitness test (form testi), web connect (Internet bağlantısı)

- egzersizi başlatma/durdurma

- artırma/yukarı gitme

➡ (NEXT) (SONRAKİ):

⚙️ (LIGHT/LOCK) (IŞIK/KİLİT):

- arka aydınlatmayı çalıştırma
- basılı tutarak ▶■ düğmesini kilitleme
- azaltma/aşağı gitme

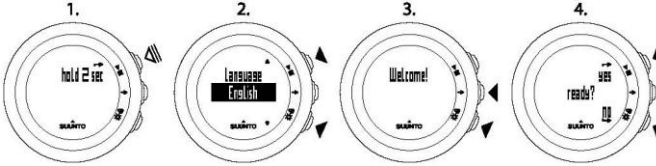
4 BAŞLARKEN

Hedeflerinize ulaşmada doğru rehberliğe sahip olmak için Suunto M5'inizi kişiselleştirmekle başlayın. **Kişisel** ayarları kullanarak, Suunto M5'inizi fiziksel özellikleriniz ve aktivitenize göre ayarlayın. Birçok hesaplamada bu ayarlar kullanılır, bu yüzden değerleri tanımlarken mümkün olduğu kadar doğru olmanız önemlidir.

Suunto M5'inizi çalıştırmak için herhangi bir düğmeye basın.

Başlangıç ayarlarını yapmak için:


1. Cihazı çalıştırmak için herhangi bir düğmeye basın. Ünitenin uyanmasını ve ekranda **hold 2 sec (2 saniye tutun)** yazmasını bekleyin. İlk ayarı girmek için ►■ düğmesini basılı tutun.
2. Değerleri değiştirmek için ►■ veya ⚙️ düğmesine basın.
3. Bir değeri kabul edip bir sonraki ayara geçmek için ➡️ düğmesine basın. Bir önceki ayara dönmek için ⚙️ düğmesine basın.
4. Hazır olduğunuzda, bütün ayarları doğrulamak için **yes (►■)** ögesini seçin. Bu ayarları değiştirmek isterseniz, ilk ayara dönmek için **no (⚙️)** ögesini seçin.




Şu başlangıç ayarlarını yapabilirsiniz:


- **language (dil):** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (birimler):** metrik / İngiliz
- **time (zaman):** 12/24 sa, saat ve dakika

- **date (tarih)**
- **personal settings (kişisel ayarlar):** doğum yılı, cinsiyet, kilo, boy, (hesaplanmış BMI), form düzeyi

 **NOT:** BMI (VÜCUT KÜTLE ENDEKSİ) kilonuz ve boyunuzdan hesaplanan bir rakamdır. Kilonuzun sağlıklı limitler dahilinde olup olmadığını gösterir. Fakat çok kaslıysanız, BMI aralıkları ortalama vücut tiplerine dayandığı için hesaplanan BMI'niz beklenenden yüksek çıkabilir.

 **NOT:** Doğum yılınızı girdiğinizde, cihazınız American College of Sports Medicine tarafından yayınlanan 207 – (0.7 x YAŞ) formülünü kullanarak maksimum nabızı otomatik olarak belirler. Gerçek maksimum nabzınızı biliyorsanız, otomatik olarak verilen değeri bilinen değere ayarlamanız gerekir.

Ayarları daha sonra yapma hakkında bilgi için, bkz. sayfa 29'deki Bölüm 13 Ayarların yapılması.

 **İPUCU:** Geçerli gün egzersiz hedefinizin durumu, tarih ve saatle birlikte saniyeleri görüntülemek için ➔ düğmesine basın. ➔.

4.1 Form düzeyinizin belirlenmesi


Egzersiz sırasında rehberlik almak için, başlangıç ayarlarında mevcut form düzeyinizi kabaca belirlemeniz gerekir.



Aşağıdaki seçeneklerden birini seçin:


- **very poor (çok düşük):** asansöre binmeyi veya araba kullanmayı yürümeye tercih ediyorsunuz veya bazen zevk için yürüyorsunuz ve ara sıra da hızlı soluma veya nefeslenmeye yol açmaya yetecek kadar egzersiz yapıyorsunuz.
- **poor (düşük):** haftada 10 ila 60 dakika zevk için düzenli egzersiz yapıyorsunuz veya orta seviyede fiziksel aktivite gerektiren bir iş yapıyorsunuz; örneğin golf, ata binme, jimnastik, beden eğitimi, masa tenisi, bowling, ağırlık kaldırma veya bahçe işleri.
- **fair (orta):** haftada bir milden (1,6 km) az koşuyorsunuz veya haftada 30 dakikadan az bir süre karşılaştırılabilir bir fiziksel aktivitede bulunuyorsunuz.
- **good (iyi):** haftada 1 ila 5 mil (1,6 - 8 km) koşuyorsunuz veya haftada 30 ila 60 dakika süreyle karşılaştırılabilir bir fiziksel aktivitede bulunuyorsunuz.
- **very good (çok iyi):** haftada 5 ila 10 mil (8 - 16 km) koşuyorsunuz veya haftada 1 ila 3 saat süreyle karşılaştırılabilir bir fiziksel aktivitede bulunuyorsunuz.
- **excellent (mükemmel):** haftada 10 milden (16 km) fazla koşuyorsunuz veya haftada 3 saatten fazla süreyle karşılaştırılabilir bir fiziksel aktivitede bulunuyorsunuz.

Daha da hassas bir rehberlik almak için form testini yapın, bkz *sayfa 23'deki Bölüm 11.1 Form düzeyinizin test edilmesi*.

5 ARKA AYDINLATMA VE DÜĞME KİLİDİNİN KULLANILMASI

Arka aydınlatmayı çalıştırmak için  düğmesine basın.

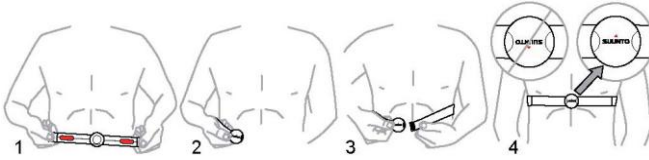
►■ düğmesini kilitlemek veya kilidini açmak için  düğmesini basılı tutun. ►■ düğmesi kilitliken, ekranda  simgesi gösterilir.

 **İPUCU:** Kronometrenizi kazara başlatmayı veya durdurmayı önlemek için ►■ düğmesini kilitleyin.

 **NOT:** Egzersiz sırasında ►■ düğmesi kilitliken, ➔ düğmesine basarak görünümleri yine de değiştirebilirsiniz.

6 NABIZ KEMERİNİN TAKILMASI

Kayış uzunluğunu, nabız (HR) kemeri sıkı fakat yine de rahat olacak şekilde ayarlayın. Temas alanlarını su veya jelle nemlendirin ve nabız kemerini takın. Nabız kemerinin göğsünüzün ortasına geldiğinden ve kırmızı okun yukarıyı gösterdiğinden emin olun.



⚠ UYARI: Kalp pili, defibrilatör veya vücuda yerleştirilmiş başka bir elektronik cihaz kullanan kişilerin nabız kemerini kullanım riski kendilerine aittir. Nabız kemerini ilk kez kullanmaya başlamadan önce, doktor nezaretinde bir fiziksel performans testine girmenizi tavsiye ederiz. Bu, kalp pili ve nabız kemeri aynı anda kullanılırken her ikisinin de güvenliği ve güvenilirliğini güvence altına alacaktır. Egzersiz, özellikle fazla aktif olmayan insanlarda bazı riskler teşkil edebilir. Düzenli bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışmanızı önemle tavsiye ederiz.

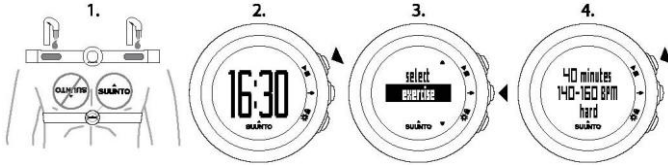
📖 NOT: ANT simgesi (ANT) olan nabız kemerleri ANT uyumlu Suunto kol bilgisayarları ve Suunto ANT Fitness Solution ile uyumluyken, IND simgesi (IND) olan nabız kemerleri indüktif nabız algılaması olan çoğu egzersiz aletleriyle uyumludur. Suunto Dual Comfort Belt'iniz hem IND hem de ANT uyumludur.

7 EGZERSİZE BAŞLAMA


Başlangıç ayarlarından sonra egzersize başlayabilirsiniz. Rehberli egzersiz programı size bir sonraki form düzeyinize giden yolda rehberlik etmek veya mükemmel bir form düzeyini korumanız için otomatik olarak kullanılır. Rehberli egzersiz programı başlangıç ayarlarında belirtilmiş olan mevcut form düzeyinize dayanır.

Egzersize başlamak için:

1. Temas alanlarını nemlendirin ve nabız kemerini takın.
2. Zaman görünümünde, **exercise (egzersiz)** öğesini seçmek için ►■ düğmesine basın.
3. ►■ düğmesine basarak **exercise (egzersiz)** öğesini onaylayın. Egzersiz başlamadan önce, cihaz size nabızınızın ne kadar süreyle belirlenen nabız limitleri dahilinde durması gerektiğini gösterir.
4. .



İPUCU: Suunto M5'i nabız kemeri olmadan kronometre olarak kullanabilirsiniz. Nabız kemeri olmadan sadece egzersizin süresi gösterilir. Egzersizden sonra, egzersizinizin yoğunluk seviyesini tahmin edebilirsiniz. Tahmininize ve süreye dayanarak, cihaz kcal tüketimini hesaplar ve egzersiz planınızı ve geçmişinizi buna göre ayarlar.

 **İPUCU:** Egzersizden önce ısının, sonrasında ise soğuyun. Bunlar önerilerde yer almaz ve düşük yoğunlukta yapılmalıdır.

7.1 Sorun giderme: Nabız sinyali yok

Nabız sinyalini kaybederseniz şunları deneyin:

- Nabız kemerini doğru şekilde taktığınızı kontrol edin.
- Nabız kemerinin elektrot alanlarının nemli olduğunu kontrol edin.
- Sorunlar devam ederse, nabız kemerinin ve/veya cihazın pilini değiştirin.

8 EGZERSİZ SIRASINDA

Suunto M5 size egzersiziniz sırasında rehberlik etme amaçlı ek bilgiler sunar. Bu bilgiler hem yararlı hem de ödüllendirici olabilir.

Egzersiz sırasında cihazın kullanımına ilişkin bazı öneriler şunlardır:

- Ek bilgileri gerçek zamanlı olarak görmek için ➔ düğmesine basın.
- Kronometrenizi kazara durdurmayı önlemek üzere ►■ düğmesini kilitlemek için ⌘ düğmesini basılı tutun.
- Egzersizi durdurmak için ►■ düğmesine basın.



Ek bilgiler ne tür bilgilerin mevcut olduğuna göre değişir.

Sadece nabız varsa:

- süre
- ortalama nabız
- kalori
- nabız ve zaman (saat ve dakika cinsinden)


POD'lu nabız varsa:


- süre
- ortalama nabız
- kalori
- nabız ve zaman (saat ve dakika cinsinden)
- hız

- mesafe
- tempo

Sadece POD varsa:

- süre
- hız
- mesafe
- tempo

 **İPUCU:** Egzersiz sırasında sesleri açmak veya kapatmak (🔇) için ➔ düğmesini basılı tutun. Genel ayarlarda sesleri **all off (tümü kapalı)** olarak ayarlamışsanız sesleri açamazsınız, bkz. sayfa 29'deki Bölüm 13 Ayarların yapılması.

 **NOT:** Suunto M5 su altında nabız kemeri sinyallerini alamaz. Ancak nabız kemeri olmadan antrenman yaparak ve egzersizden sonra efor seviyenizi tahmin ederek her zaman programı izleyebilirsiniz.


8.1 Rehberli egzersiz sırasında


Rehberli egzersiz, hedefinize ulaşmanız için önerilen planın bir parçasıdır. Rehberli egzersizde, Suunto M5 size ilerlemenizi gösterir ve size optimal yoğunluk seviyesine giden yolda rehberlik eder. Ekrandaki ok yukarıyı gösterirken, yoğunluğu artırmanız gerekir. Ok aşağıyı gösterirken, yoğunluğu azaltmanız gerekir.



Dış çemberdeki dolan oklar egzersiz sırasında size günlük hedefinize ulaşmanıza ne kadar kaldığını söyler. Hedefinize ulaştığınızda, ● simgesi gösterilir.

Rehberlik olmadan egzersiz yapmak isterseniz, ayarlardan **free (serbest)** hedef tipini seçin, bkz. *sayfa 30'daki Bölüm 13 Hedef tipi*.

 **NOT:** *Planlar American College for Sports Medicine'in egzersiz metotlarıyla ilgili yönetmeliklerine uygundur. Planlar hakkında daha fazla bilgi için, bkz. sayfa 27'teki Bölüm 12.1 Egzersiz planı.*

 **İPUCU:** *Suunto M5'inizi bir Suunto hız POD'u, örneğin GPS, Foot veya Bike POD'u ile eşleştirirseniz, egzersiz sırasında ➔ düğmesine basarak ek hız ve mesafe bilgileri elde edebilirsiniz.*

9 HAFTALIK EGZERSİZ PROGRAMI ÖRNEĞİ: DÜŞÜKTEN MÜKEMMEL SEVİYEYE

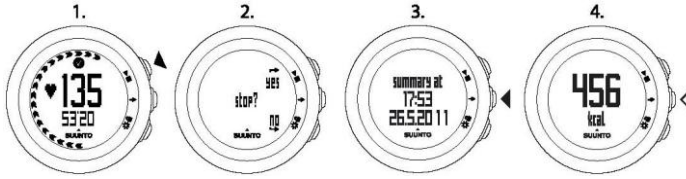
Aşağıdaki tabloda, egzersiz programını izlediğinizde cihazınız tarafından verilen önerilerin temeli görülmektedir.

Seviye	Kolay	Orta	Ağır	Çok ağır	Maksimal	Hafta
Çok düşük	1x25 dak	2x25 dak	1x15 dak			x2
Düşük		2 x30 dak	2x20 dak			x2
Orta		1x35 dak	2x30 dak	3x25 dak		x6
İyi			3x40 dak	2x30 dak		x6
Çok iyi			2x35 dak	2x40 dak	1x30 dak	x8
Mükemmel		1x60 dak	1x50 dak	2x40 dak	2x20 dak	

10 EGZERSİZDEN SONRA

10.1 Nabızlı egzersizden sonra


1. Egzersizi durdurmak için ►■ düğmesine basın.
2. Egzersizi durdurmayı onaylayıp özeti görüntülemek için **yes** (►■) ögesini, yoksa egzersize devam etmek için **no** (⌘) ögesini seçin.
3. Özeti farklı görünümüne göz atmak için ➔ ögesine basın.
4. Zaman görünümüne geri dönmek için ➡ düğmesine basın.





Özette şu bilgileri görebilirsiniz:


- egzersizin başlama saati ve tarihi
- hedefe kadar olan tamamlanma yüzdesi (rehberli egzersiz)
- egzersizin süresi
- yakılan kalori miktarı
- ortalama nabız
- tepe nabız

Mesafe ve ortalama hız bilgilerini görmek için isteğe bağlı hız ve mesafe POD'larını kullanın.

 **NOT:** Egzersiz sırasındaki tepe nabzınız cihaz ayarlarında belirlenmiş maksimum nabızı geçmişse, cihaz otomatik olarak size maksimum nabzınızı güncellemek isteyip istemediğinizi sorar.

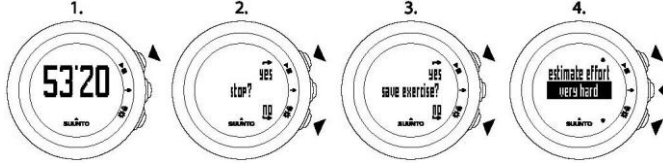
 **İPUCU:** İlk özet görünümünde → düğmesini basılı tutarak özeti geçebilirsiniz. Önceki egzersiz özetini daha sonra görüntülemek için, zaman görünümünde ►■ düğmesine basın ve **prev. exercise (önceki egzersiz)** ögesini seçin.

 **İPUCU:** Nabız kemerinin kullanıldığı egzersizler sırasında, ►■ düğmesine basarak kronometreyi durdurabilirsiniz. Bir saat içinde ►■ düğmesine basarak egzersize devam etmezseniz, cihaz egzersiz günlüğünü otomatik olarak kaydeder. Kayda devam etmek için **no (■)** ögesini seçin.

 **İPUCU:** İstenmeyen kokuları önlemek için, nabız kemerini kullandıktan sonra düzenli olarak elde yıkayın.

10.2 Nabızsız egzersizden sonra

1. Egzersizi durdurmak için ►■ düğmesine basın.
2. Egzersizi durdurmayı onaylamak için **yes (►■)** ögesini, yoksa egzersize devam etmek için **no (■)** ögesini seçin.
3. Egzersizi durdurmuşsanız, kaydetmek için **yes (►■)** ögesini seçin. Egzersizi kaydetmek istemiyorsanız **no (■)** ögesini seçin.
4. Egzersizi kaydetmişseniz, cihaz sizden eforunuzu tahmin etmenizi ister. ►■ ve ■■ düğmesiyle **easy (kolay)**, **moderate (orta)**, **hard (ağır)**, **very hard (çok ağır)** veya **maximal (maksimal)** ögesini seçin. → düğmesine basarak onaylayın.



Tahmininize dayanarak, cihaz kcal tüketimini hesaplar ve egzersiz planınızı buna göre ayarlar.

NOT: Egzersiz eforunuzu tahmin ederken egzersiz sırasındaki kişisel hissinizi dikkate alın.

Özette şu bilgileri görebilirsiniz:

- egzersizin başlama saati ve tarihi
- tamamlanma yüzdesi
- egzersizin süresi
- tahmini yakılan kalori miktarı

Mesafe, tempo ve ortalama hız bilgilerini görmek için isteğe bağlı hız ve mesafe POD'larını kullanın.

İPUCU: Tahmin özelliğini, yüzme gibi nabzınızı kaydedemediğiniz veya nabız kemerinizi takmadığınız sportlarda kullanabilirsiniz.

10.3 Toparlanma hızı

Her egzersizden sonra, cihaz tam olarak toparlanmanızın ne kadar sürdüğünü ve kişisel form düzeyiniz dahilinde tam yoğunlukta egzersize ne zaman hazır olduğunuzu gösterir. Toparlanma hızınızı istediğiniz zaman **suggestion (öneri)** kısmında görebilirsiniz, bkz. sayfa 26'daki

Bölüm 12 Planları ve geçmişini inceleme. Toparlanma süresi 24 saatten fazla değilse, aşırı egzersizden kaçınmak için bir gün dinlenmenizi önemle tavsiye ederiz. Egzersiz programının önerilerini, tam olarak toparlanmamış olsanız bile her zaman izleyebilirsiniz.


NOT: *Toparlanma hızlarından (egzersiz ve dinlenme oranı) nasıl yararlanacağınız ve hedeflerinize nasıl ulaşacağınız konusunda daha fazla bilgi edinmek için profesyonel bir antrenöre danışın.*

11 DİNLENME NABZI VE FORM TESTİ

11.1 Form düzeyinizin test edilmesi

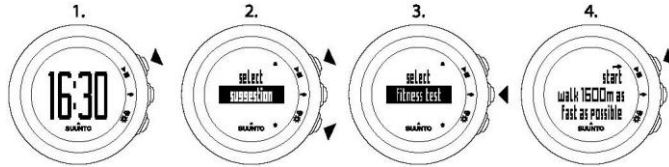
Form düzeyinizi değerlendirmek için form testi (Rockport testi) uygulayın. Bu test size ilerlemenizi izlemeniz ve cihazdaki çeşitli hesaplamalar için güncel bilgiler vermeniz yardımcı olur. Form testi genelde yürüme hızınıza bağlı olarak 10-30 dakika sürer.

1,6 km/1 mil'lik bir mesafenin bilindiği düz ve düzgün bir yer bulun (örneğin 400 m'lik bir pistin etrafında 4 tur).

 **IPUCU:** Bilinen bir mesafeyi belirlemek için yürüme bandı veya İnternet harita hizmetlerinden yararlanın.


Testi yapmak için:


1. Zaman görünümünde, ►■ düğmesine basın.
2. ►■ ve ❌ düğmeleriyle **fitness test (form testi)** ögesini seçin.
3. ➡ düğmesiyle onaylayın ve cihaz nabız kemeri sinyalini bulana kadar bekleyin.
4. Teste başlamak için ►■ düğmesine basın.
5. Düzgün bir tempoda mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde 1,6 km (1 mil) yürüyün.
6. 1,6 km'de (1 mil), ►■ düğmesine basarak testi durdurun.




Hazır olduğunuzda, Suunto M5 form endeksinizi (0 - 10 ölçeğinde) hesaplar ve size mevcut form düzeyinizi gösterir.

0 - 1.9	=	very poor (çok düşük)
2 - 3.9	=	below average (ortalamanın altı)
4 - 4.9	=	fair (orta)
5.0 - 5.9	=	good (iyi)
6.0 - 6.9	=	very good (çok iyi)
7.0 - 10.0	=	excellent (mükemmel)

 **NOT:** Rehberli bir egzersiz programı kullanıyorsanız, form testi bir egzersiz sayılır ve hedefe ulaşma durumunuzu etkiler.

 **İPUCU:** Sonuçlarınızı **history & trend (geçmiş ve trend)** kısmındaki önceki form testi sonuçlarınızla karşılaştırın, bkz. sayfa 27'teki Bölüm 12.2 Geçmiş ve trend.

 **İPUCU:** Form testinizi güncel tutmak için form testini düzenli olarak, örneğin ayda bir defa yapın.


11.2 Dinlenme nabzınızın test edilmesi

Dinlenme nabzınız dinlenme halindeki nabzınızdır. Suunto M5'ten daha da kişiselleştirilmiş bir rehberlik almak ve form düzeyinizin gelişimini izlemek için dinlenme nabzınızı test edin. Form düzeyinin artması genelde dinlenme nabzınızı düşürür.

Dinlenme nabzınızı test etmek için:

1. Temas alanlarını nemlendirin ve nabız kemerini takın.

2. Cihazın nabız sinyalini aldığından emin olun.
3. Yatın ve üç dakika dinlenin.
4. Nabzınızı cihazdan kontrol edin ve **kişisel ayarlardan** buna göre ayarlayın.

 **İPUCU:** *Dinlenme nabzını ölçmek için en uygun zaman iyi bir gece uykusu sonrasıdır. Yeni kahve içmişseniz, kendinizi yorgun veya stresli hissediyorsanız, testi sonra yapın.*

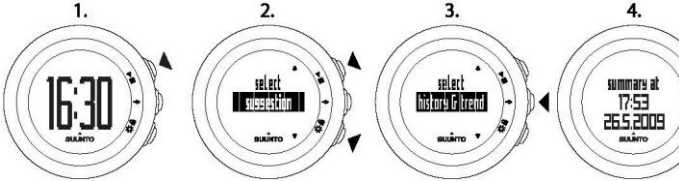
12 PLANLAR VE GEÇMİŞİN İNCELENMESİ

Şu bilgileri inceleyebilirsiniz:

- **suggestion (öneri)**: toparlanma süresi ve aynı zamanda ayarlarda rehberli bir egzersiz planı seçmişseniz bir sonraki egzersizin için öneri
- **history & trend (geçmiş ve trend)**: kaydedilmiş egzersizlerinizin toplu bilgileri
- **prev. exercise (önceki egzersiz)**: önceki egzersizinizin bilgileri

Planlarınızı ve geçmişinizi incelemek için:

1. Zaman görünümünde, ►■ düğmesine basın.
2. ►■ veya ⚙️ düğmesine basarak **suggestion (öneri)**, **history & trend (geçmiş ve trend)** veya **prev. exercise (önceki egzersiz)** ögesini seçin.
3. ➡️ düğmesine basarak seçiminizi onaylayın.
4. Görünümler arasında geçiş yapmak için ➡️ düğmesine basın. Bütün görünümlere göz attıktan sonra, cihaz zaman görünümüne geri döner.



🔍 **İPUCU:** Zaman görünümüne geri dönmek için ➡️ düğmesini basılı tutun.

12.1 Egzersiz planı

Başlangıç ayarlarında form düzeyinizi ayarladıktan sonra, Suunto M5 size American College of Sports Medicine'in önerileri doğrultusunda 7 günlük genel bakışlı uzun vadeli bir plan sunar.

Suggestion (öneri) ögesinde şu bilgileri görebilirsiniz:

- toparlanma süresi
- sonraki 7 gün için önerilen egzersiz süresi
- sonraki 7 gün için önerilen egzersizlerin grafiği
- sonraki 6 hafta için bir sonraki hedef (**fitness (form)** ve **weight (kilo)** hedefi)
- bir sonraki önerilen antrenman zamanı, süresi ve yoğunluğu

Mevcut form düzeyinizi ölçmek için form testini uygulayın. Mevcut form düzeyiniz ve ACSM yönergeleri doğrultusunda, Suunto M5 sizi kademeli olarak **excellent (mükemmel)** form düzeyine götürecektir bir egzersiz programı oluşturur. Örneğin, form düzeyiniz **below average (ortalamanın altı)** ise, egzersiz programı sizi **good (iyi)** seviyesine götürmeden önce **fair (orta)** form düzeyine ulaşmanızda rehberlik eder. Bu şekilde sürantrene olma riski olmaksızın sağlam bir form temeli oluşturabilirsiniz. Fiziksel kondisyonunuz arttıkça, Suunto M5 tarafından önerilen egzersizlerin sıklığı, süresi ve yoğunluğu da artar. **Excellent (mükemmel)** form seviyesine ulaştıktan sonra, Suunto M5 egzersiz programı size **excellent (mükemmel)** form düzeyini korumanızda yardımcı olur.


12.2 Geçmiş ve trend


History & trend (Geçmiş ve trend) size kaydedilmiş egzersizlerinizin toplu bilgilerini gösterir.

Şu bilgileri görüntüleyebilirsiniz:

- kayıtlı tüm egzersizlerin sayısı ve süresi

- haftalık ve aylık hedeflere kadar olan tamamlanma yüzdesi
- son 4 hafta içindeki egzersiz süresi ve yakılan kalori miktarı
- toplam mesafe, son 4 haftanın mesafesi ve mesafenin tamamlandığı süre (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'u kullanılmışsa)
- önceki form testi tarihi ve sonucu
- önceki 7 form testi sonuçlarının grafiği

 **NOT:** Tamamlanmış haftalık ve aylık hedeflerin yüzdesine bugünkü egzersiz de dahildir. Bugünkü egzersizi tamamlamamışsanız, önerileri uygulamış olsanız bile hedef yüzdesi %100'den düşük olacaktır.

 **IPUCU:** Kaydedilmiş egzersizlerinizi örneğin ayda bir defa isteğe bağlı Suunto PC POD veya Suunto Movestick ile Movescount.com'a aktarın.

12.3 Önceki egzersiz

Prev. exercise (önceki egzersiz) ögesinde önceki egzersizinizin bilgilerini görebilirsiniz. Görünümler hakkında daha fazla bilgi için, bkz. sayfa 19'deki *Bölüm 10.1 Nabızlı egzersizden sonra* ve sayfa 20'deki *Bölüm 10.2 Nabızsız egzersizden sonra*.

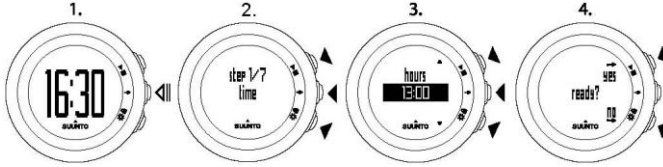
Cihazınızdan sadece bir önceki egzersizinizin ayrıntılarını görebilirsiniz. Ancak cihaz önceki 80 egzersizin tüm ayrıntılarını kaydeder ve günlükleri Movescount.com'a aktardığınızda bunları daha ayrıntılı şekilde görebilirsiniz.

13 AYARLARIN YAPILMASI

Ayarları zaman görünümünden değiştirebilirsiniz. Egzersiz sırasında, ancak → düğmesini basılı tutarak sesleri açık veya kapalı olarak ayarlayabilirsiniz.

Ayarları yapmak için:

1. Zaman görünümünde, ayarlara girmek için → düğmesini basılı tutun.
2. İlk ayarı girmek için → düğmesine basın. ►■ ve ❌ düğmelerine basarak ayar adımlarına göz atabilirsiniz.
3. Değerleri değiştirmek için ►■ veya ❌ düğmesine basın. Kabul edip bir sonraki ayara geçmek için → düğmesine basın.
4. Hazır olduğunuzda, bütün ayarları doğrulamak için **yes** (►■) öğesini seçin. Ayarları değiştirmeye devam etmek isterseniz, ilk ayara dönmek için **no** (❌) öğesini seçin.




Şu ayarları yapabilirsiniz:

Zaman ve kişisel ayarlar

- **time (zaman):** saat ve dakika
- **alarm:** açık/kapalı, saat, dakika
- **date (tarih):** yıl, ay, gün
- **personal settings (kişisel ayarlar):** kilo, form düzeyi, maksimum nabız (max. HR), dinlenme nabızı

Hedef tipi


- **fitness (form)**: sizi bir sonraki form düzeyinize götürür. **Excellent (mükemmel)** form seviyesine ulaştığınızda, cihaz egzersiz programını **excellent (mükemmel)** form seviyesini koruyacak şekilde en iyi hale getirir.
- **weight (kilo)**: sizi hedef kilonuza götürür. Cihaz sadece BMI'nize göre normal kilo limitleri içindeki güvenli kilo hedeflerini kabul eder. 3 kg'dan (7 lbs) fazla kilo vermek üzere ayarladığınızda, cihaz sonunda kilo hedefinize ulaşana kadar sonraki 6 hafta için önerilen kilo kaybını gösterir. Hedefi kilonuza ulaştığınızda program sona erer ve daha fazla rehberlik almak için yeni bir hedef belirlemeniz gerekir. O zamana kadar, cihaz hedefi **free (serbest)** olarak belirler.
- **free (serbest)**: rehberliksiz egzersiz

 **NOT: Fitness (form) ve weight (kilo) hedef tiplerinde egzersiz metotları için ACSM'nin talimatlarına uyulur. Programı izlerseniz, cihaz form düzeyinizi otomatik olarak yükseltir.**

Genel ayarlar

sounds (sesler):

- **all on (tümü açık)**: bütün sesler açık
- **buttons off (düğmeler kapalı)**: düğme basışları dışındaki bütün diğer sesleri duyarsınız
- **all off (tümü kapalı)**: tüm sesler kapalı (sesler kapalıyken, egzersiz sırasında ekranda *simgesi gösterilir).

 **NOT: Arka aydınlatma açıkken sesler çalışmaz.**

Hız/tempo ünitesi (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'u:

- km/sa, mph
- dak/km, dak/mil

Eşleştirme


- **skip (atla):** eşleşmeyi atlar
- **belt (kemer):** nabız kemerini eşleştirir
- **POD:** POD eşleştirir

13.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları


Başlangıç ayarlarını değiştirmek için cihazı uyku moduna sokmanız gerekir.

Cihazı uyku moduna sokmak için:

1. Genel ayarların cihazında sizden ayar değişikliklerinin bittiğini onaylamanızı istediği son adımında, cihaz uyku moduna girene kadar ➔ düğmesini basılı tutun.
2. Cihazı tekrar çalıştırmak için herhangi bir düğmeye basın.
3. Başlangıç ayarlarını yapmak için, bkz. *sayfa 8'deki Bölüm 4 Başlarken*.

 **NOT:** *Pil değiştirildiğinde sadece zaman ve tarih değişir. Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kayıtlı egzersizlerinizi hatırlar.*

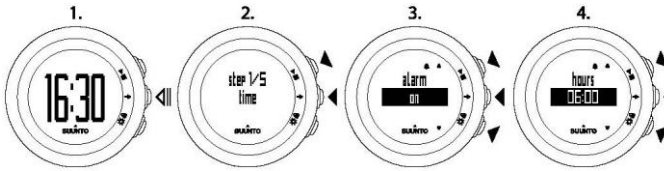
Örnek: alarm ayarlarının yapılması

Alarm açıkken, ekranda  simgesi gösterilir.

Alarmı açık/kapalı ayarlamak için:

1. Zaman görünümünde, ayarlara girmek için ➔ düğmesini basılı tutun.
2. ►■ düğmesiyle **alarm** geçin ve ➔ düğmesiyle onaylayın.


- ▶■ ve *■ düğmeleriyle alarmı **on (açık)** veya **off (kapalı)** olarak ayarlayın. ➔ düğmesine basarak onaylayın.
- ▶■ ve *■ düğmeleriyle alarm zamanını ayarlayın. ➔ düğmesine basarak onaylayın.



Alarm çaldığında, kapatmak için stop (*■) düğmesine basın.
Alarmı durdurduktan sonra, ertesi gün aynı saatte tekrar çalar.

13.2 Dilin değiştirilmesi

Cihazın dilini değiştirmek isterseniz veya cihazın kurulumu sırasında yanlış dili seçmişseniz, cihazın uyku moduna sokulması gerekir. Cihazın uyku moduna nasıl sokulacağı konusunda bilgi edinmek için, bkz sayfa 31'deki Bölüm 13.1 Uyku modu ve başlangıç ayarları. Pil değişimi hakkında daha fazla bilgi için, bkz. sayfa 36'daki Bölüm 16.1 Pilin değiştirilmesi.

 **NOT:** Cihaz önceki başlangıç ayarlarınızı ve kayıtlı egzersizlerinizi hatırlar.

14 İNTERNET'E BAĞLANMA

Kaydedilmiş günlüklerinizi isteğe bağlı Suunto PC POD veya Suunto Movestick ile Movescount.com'a aktarın ve ayarları ve kişiselleştirilmiş planlarınızı Movescount.com'dan Suunto M5'inize indirin.

Movescount.com size günlük aktivitelerinizi yönetmek ve deneyimleriniz hakkında etkileyici öyküler yaratmak için zengin bir araç seti sunan çevrimiçi bir spor topluluğudur. Movescount.com sizi daha ileriye götürecek diğer üyelere birlikte yeni esin yolları sunar!

Movescount'a bağlanmak için:


1. www.movescount.com adresine gidin.
2. Kaydolun ve Movescount hesabınızı oluşturun.

Moveslink'i yüklemek için:

1. **SETTINGS (AYARLAR) > MOVESLINK'e gidin.**
2. Moveslink'i indirin ve yükleyin.

Veri aktarmak için:

1. Suunto Movestick'i bilgisayarınızın USB bağlantı noktasına takın.
2. Cihazınızın nasıl bağlanacağı ve verilerin Movescount.com hesabına nasıl aktarılacağı konusunda Movescount.com talimatlarını izleyin.

 **İPUCU:** Cihaz en son 80 kaydı depolar. Bundan sonra en eski kayıtların üzerine yazmaya başlar. Eski kayıtları kaybetmeyi önlemek ve bunların ayrıntılarını görüntülemek için, bunları Movescount.com'a aktarın.

15 POD/NABIZ KEMERİNİN EŞLEŞTİRİLMESİ

Eşleştirme, iki cihazı aralarında bilgi alıp verecek şekilde bağlamanız anlamına gelmektedir.

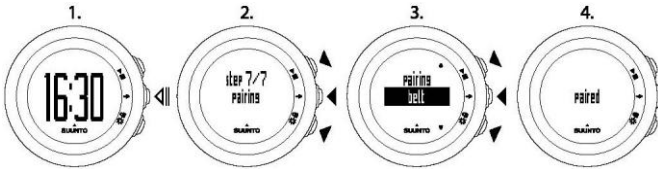
Egzersiz sırasında ek hız ve mesafe bilgileri almak için Suunto M5'i isteğe bağlı Suunto POD'ları (Suunto Foot POD, GPS POD, ve Bike POD) ile eşleştirin. Suunto M5 Suunto Dual Comfort Belt ile uyumludur.

Suunto M5 paketinde yer alan nabız kemeri Suunto M5'inizle eşleşmiş haldedir. Eşleştirme sadece cihazla kullanılan nabız kemeri veya hız POD'unu değiştirmek isterseniz gerekir.

Aynı anda en fazla üç Suunto hız ve mesafe POD'unu eşleştirebilirsiniz. Üçten fazla POD'u eşleştirirseniz, sadece en son üçü eşleştirilir.

Bir POD'u veya nabız kemerini eşleştirmek için:


1. Zaman görünümünde, ayarlara girmek için → düğmesini basılı tutun.
2. Eşleştirme seçeneklerine gitmek için → düğmesine basın. ►► ve ►► düğmelerine basarak ayar adımlarına göz atabilirsiniz.
3. ►► ve ►► düğmeleriyle **POD** veya **belt (kemer)** öğesini seçin. → düğmesine basarak onaylayın.
4. POD veya nabız kemerinizi açın (pili yeniden takarak). POD'un nasıl açılacağı hakkında bilgi için POD el kitabına bakın. **Paired (eşleştirildi)** mesajını bekleyin.
5. Eşleştirme başarısız olursa, eşleştirme ayarına dönmek için → düğmesine basın.



15.1 Sorun giderme

Nabız kemeri eşleştirmesi başarısız olursa şunları deneyin:


1. Pili ıkarın.
2. Nabız kemerini sıfırlamak için pili baş aşağı takın ve pili tekrar çıkarın.
3. Cihazın eşleştirme seçeneğine gidin.
4. Pili nabız kemerine doğru tarafı yukarı gelecek şekilde takın.

 **NOT:** Hız ve mesafe POD'larını kalibre etmeniz gerekmez. Bike POD değerleri normal dağ bisikleti tekerleklerine (26 x 1.95 > inç) göre doğrudur. şehir bisikletlerinde, sapma -%2 ile -3% arasındadır. Foot POD değerleri koşma stiliinize bağlıdır ve sapma -%5 ile %5 arasındadır.


16 BAKIM VE MUHAFAZA

Cihazı taşıırken dikkatli olun - vurmayın veya düşürmeyin.


Normal koşullarda cihazın servise ihtiyacı yoktur. Kullandıktan sonra mahfazayı tatlı su ve yumuşak sabunla yıkayın ve yumuşak nemli bir bez veya güderiyle temizleyin.

 **NOT:** Cihazı hiçbir şekilde deterjan, çözücü veya böcek kovuculara maruz bırakmayın, zarar görebilir.

Üniteyi kendiniz tamir etmeye kalkışmayın. Her türlü onarım için yetkili Suunto servisi, dağıtıcısı veya perakendecisiyle temasa geçin. Sadece orijinal Suunto aksesuarları kullanın - orijinal olmayan aksesuarların yol açtığı hasarlar garanti kapsamı dışındadır.

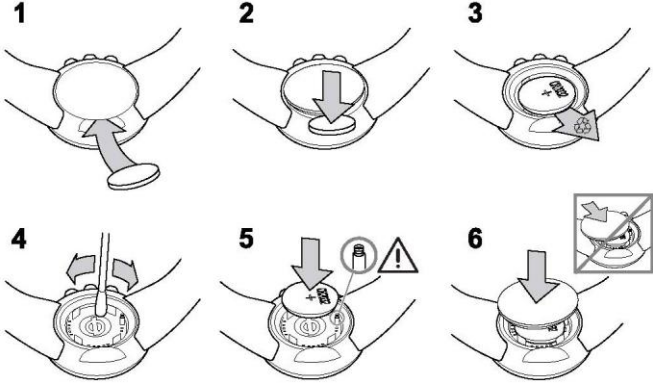
 **NOT:** Yüzerken veya suyla temas halindeyken asla düğmelere basmayın. Ünite suyun içindeyken düğmelere basılması ünitenin arızalanmasına yol açabilir.

16.1 Pilin değiştirilmesi

 simgesi görüntülenmişse, pilin değiştirilmesi önerilir.

Suunto M5'inizin su geçirmezliğinin korunması için, pili değiştirirken son derece dikkatli olun. Pili değişiminde yapılacak hatalar garantiyi geçersiz kılabılır.

Pili burada gösterildiği şekilde değiştirin.



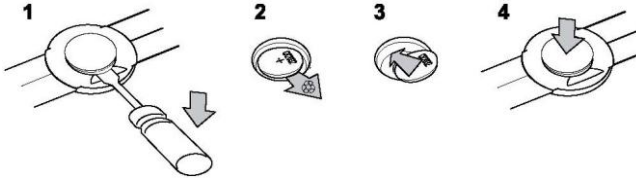
NOT: Kol bilgisayarının su geçirmezliğini sürdürmesi için plastik O-ringin düzgün şekilde yerleştirildiğinden emin olun. Pil değişiminde yapılacak hatalar garantiyi geçersiz kılabilir.

NOT: Pil bölmesindeki yaya dikkat edin (resme bakın). Yay hasar görmüşse, cihazınızı servis için lütfen bir Suunto yetkili servis temsilcisine gönderin.

NOT: Pil değiştirildiğinde sadece zaman ve tarih değişir. Önceki başlangıç ayarları ve kayıtlı egzersizler geri yüklenir.

16.2 Nabız kemeri pilinin değiştirilmesi

Pili burada gösterildiği şekilde değiştirin.



NOT: Suunto, nabız kemerinin temiz ve su geçirmez kalması için, pil kapağı ve O-ringi pille aynı zamanda değiştirmenizi tavsiye eder. Yedek kapakları yedek pillerle birlikte Suunto yetkili satıcınız veya İnternet mağazasından edinebilirsiniz.

17 TEKNİK ÖZELLİKLER

17.1 Teknik özellikler

Genel

- Çalışma sıcaklığı: -10° C ila +50° C / +14° F ila +122° F
- Saklama sıcaklığı: -30° C ila +60° C / -22° F ila +140° F
- Ağırlık (cihaz): max. 40 g
- Ağırlık (nabız kemeri): 42 g
- Su geçirmezlik (cihaz): 30 m/100 ft (ISO 2281)
- Su geçirmezlik (nabız kemeri): 20 m/66 ft (ISO 2281)
- İletim frekansı (kemer): 5.3 kHz endüktif, spor salonu donanımı ve 2.465 GHz Suunto-ANT uyumlu
- İletim menzili: en fazla 10 m / 30 ft
- Kullanıcı tarafından değiştirilebilir pil (cihaz / nabız kemeri): 3V CR2032
- Pil ömrü (cihaz / nabız kemeri): normal kullanımda (haftada 2,5 saat nabız ve POD ile egzersiz) yaklaşık 1 yıl

Kayıt kaydedici/kronometre:

- Maksimum kayıt süresi: 9 saat 59 dakika 59 saniye
- Hassasiyet: İlk 9,9 saniye 0,1 saniyelik hassaslıkla gösterilir. 10 saniye sonra süre 1 saniyelik hassaslıkla gösterilir.

Toplamlar

- Cihaz belleğindeki maksimum kayıt sayısı: 80
- Toplam egzersiz süresi: 0 - 9999 sa (9999 sa sonra 0 sa'e dönüş)
- Son 4 haftalık kcal ve süre: 0 - 99999 kcal, süre 00:01 - 99:59 sa

- İlk mesafe kaydından bu yana toplam mesafe ve ay sayısı: 1 - 9999 km ve 1 - 256 ay (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'larıyla birlikte)
- Son 4 haftalık toplam mesafe ve süre: 0 - 999 km ve 99:59 sa (isteğe bağlı hız ve mesafe POD'larıyla birlikte)

Nabız

- Ekran: 30 ila 240
- Dinlenme nabızı: tahmini 60 atım/s, 30 ile 150 atım/s arasında ayarlanabilir

Kişisel ayarlar

- Doğum yılı: 1910 - 2009
- Ağırlık: 30 - 200 kg veya 66 - 400 lb
- Boy: 90 - 256 cm veya 3 ft 03 inç - 7 ft 06 inç

17.2 Ticari marka

Suunto M5, logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve bulunmuş adlar Suunto Oy'un tescilli veya tescilli olmayan ticari markalarıdır. Tüm hakları saklıdır.

17.3 CE

CE işareti, Avrupa Birliği EMC'nin 89/336/EEC ve 99/5/ EEC sayılı yönergelerine uygunluğu göstermektedir.

17.4 ICES

Bu Sınıf [B] dijital cihaz Kanada ICES-003'e uygundur.

17.5 Telif hakkı

Telif hakkı © Suunto Oy 2009. Tüm hakları saklıdır. Suunto, Suunto ürün adları, bunların logoları ve diğer Suunto ticari markaları ve bulunmuş adlar Suunto Oy'un tescilli veya tescilli olmayan ticari markalarıdır. Bu belge ve içeriği Suunto Oy'un fikri mülkiyet hakkına tabi olup, kullanım amacı yalnızca müşterilerinin Suunto ürünlerinin kullanımına ilişkin önemli bilgi ve malumata sahip olmalarını sağlamaktır. Yayının içeriğinin, Suunto Oy'un yazılı izni olmadan herhangi başka bir amaç doğrultusunda kullanılması, dağıtılması ve/veya başka bir şekilde yayınlanması, ifşa edilmesi veya kopyalanması sakıncalıdır. Bu belgede yer alan bilgilerin hem kapsamlı hem de doğru olmasına son derece dikkat edilmekle birlikte, doğruluk konusunda herhangi bir garanti ifade veya ima edilmemektedir. Bu belgenin içeriği, önceden bildirilmeksizin herhangi bir zamanda değişikliğe tabidir. Belgenin en son hali her zaman www.suunto.com adresinden her zaman indirilebilir.

17.6 FCC'ye uygunluk

Bu cihaz, FCC kurallarının B Kısım 15'ine uygundur. Kullanım iki şarta tabidir: (1) bu cihaz zararlı parazitlere yol açamaz ve (2) bu cihaz, istenmeyen kullanıma yol açabilecek parazitler de dahil olmak üzere alınan herhangi bir paraziti kabul etmelidir. Onarımlar Suunto yetkili servis personeli tarafından yapılmalıdır. Yetkisiz onarımlar garantiyi geçersiz kılacaktır. Bu cihaz FCC standartlarına uygun şekilde test edilmiştir ve ev veya işyerinde kullanım amaçlıdır.

17.7 Patent uyarısı

Bu ürün bekleyen patent başvuruları ve onların ilgili ulusal hakları tarafından korunmaktadır: US 11/432,380, US 11/169,712, US

12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Başka patent başvurularında da bulunulmuştur.

17.8 Cihazın atılması

Cihazınızı atarken, lütfen elektronik atık muamelesi yaparak uygun bir şekilde atın. Çöpe atmayın. İsterseniz, cihazı en yakın Suunto temsilcisine teslim edebilirsiniz.



Sorumluluk Sınırları

Bu Sınırlı Garanti, yürürlükteki zorunlu yasaların izin verdiği ölçüde sizin tek ve özel yasal çareniz olup, ima ve ifa edilmiş tüm garantilerin yerine geçer. Suunto, Ürünün satın alınması veya kullanılmasından kaynaklanan veya garantinin ihlali, sözleşme ihlali, ihmal, kat'i haksız fiil veya her türlü yasal veya tarafsız teoriden doğan, beklenen fayda ve kazanç kaybı, tasarruf veya gelir kaybı, veri kaybı, cezai zararlar, ürün veya ilgili bir donanım veya tesisin veya kullanımının kaybı, sermaye kaybı, her türlü yedek donanım veya tesisin maliyeti, hizmet dışı süre, müşteriler de dahil olmak üzere her türlü üçüncü şahıstan gelebilecek talepler ve maddi hasar da dahil fakat bunlarla sınırlı olmamak kaydıyla özel, tesadüfi, cezai veya dolaylı hasarlardan sorumlu tutulamaz. Suunto, Sınırlı Garanti kapsamında verilecek hizmette meydana gelen gecikmeler veya Ürünün onarıldığı süre içinde yaşanan kullanım kaybindan sorumlu tutulamaz.

TÜRKİYE DİSTRİBÜTÖRÜ
ERSA İTHALAT VE TİC. A.Ş.
Kısıklı, Alemdağ Cad. Masaldan İş Merkezi B-Blok
No:1-4
Üsküdar-İstanbul

ersa@ersa.com.tr

tel: 444 37 72

 **SUUNTO YARDIM MASASI**

Küresel +358 2 284 1160
ABD (ücretsiz) 1-800-543-9124
Kanada (ücretsiz) 1-800-267-7506

www.suunto.com


SUUNTO

© Suunto Oy 6/2010
Suunto, Suunto Oy'un tescilli ticari markasıdır.
Tüm hakları saklıdır.