

SUUNTO M1/M2


BRUGERVEJLEDNING


1 SIKKERHED	4
Typer af sikkerhedsforanstaltninger:	4
Sikkerhedsforanstaltninger:	4
2 Velkommen	6
3 Ikoner og elementer på display	7
4 Brug af knapper	8
5 Kom godt i gang	9
5.1 Vurdering af konditionsniveau	10
6 Brug af knaplåsning	12
7 Påsætning af pulsbæltet	13
8 Start af træning	15
8.1 Fejlfinding	16
9 Under træning	17
9.1 Pulszoner	17
10 Eksempel på ugentligt træningsprogram: fra niveauet dårlig til niveauet virkelig god	19
11 Efter træning	21
12 Gennemgang af historik	23
12.1 Historik og tendens	23
12.2 Forrige træningssession	24
13 Justering af indstillinger	25
Eksempel: justering af alarmindstillinger	26
13.1 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger	27
13.2 Ændring af sprog	27
14 Pleje og vedligeholdelse	28

14.1 Udskiftning af batteri	28
14.2 Udskiftning af pulsbæltets batteri	30
15 Specifikationer	31
15.1 Tekniske specifikationer	31
15.2 Varemærker	32
15.3 FCC-overholdelse	32
15.4 CE	33
15.5 Copyright	33
15.6 Patentmeddelelse	33
16 Garanti	34
Garantiperiode	34
Undtagelser og begrænsninger	34
Adgang til Suunto-garantiservice	35
Begrænset erstatningsansvar	35

1 SIKKERHED

Typer af sikkerhedsforanstaltninger:


 **ADVARSEL:** – bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan resultere i alvorlig skade eller død.

 **FORSIGTIG:** – bruges i forbindelse med en procedure eller situation, der kan resultere i beskadigelse af produktet.

 **BEMÆRK:** – bruges til at fremhæve vigtige oplysninger.

Sikkerhedsforanstaltninger:

 **ADVARSEL:** KONSULTER ALTID DIN LÆGE, FØR DU PÅBEGYNDER ET TRÆNINGSPROGRAM.

 **ADVARSEL:** ALLERGISKE REAKTIONER ELLER HUDIRRITATION KAN FOREKOMME, NÅR PRODUKTET ER I KONTAKT MED HUDEN, SELV OM VORES PRODUKTER OVERHOLDER BRANCESTANDARDERNE. HOLD I GIVET FALD STRAKS INDE, OG SE EN LÆGE.

 **FORSIGTIG:** BRUG IKKE RENSEMIDLER AF NOGEN ART.

 **FORSIGTIG:** SKAL BEHANDLES SOM ELEKTRONISK AFFALD.

 **FORSIGTIG: PÅFØR IKKE INSEKTMIDLER.**

 **FORSIGTIG: MÅ IKKE STØDES ELLER TABES.**

2 VELKOMMEN

Tak, fordi du har valgt en Suunto M1/M2-pulsmåler!


Suunto M1/M2-pulsmåler er udstyret med de uundværlige værktøjer, du har brug for til at nå dine konditionsmål. Suunto M1/M2 gør det nemt behageligt at foretage pulsovervågning, den viser i realtid din puls og forbrændte kalorier og overvåger dig, mens du arbejder for at sikre, at du holder dig inden for din ideelle pulszone.

De vigtigste funktioner i Suunto M1/M2 er designet til at gøre din træning så effektiv som muligt:

- nemt at bruge med tre knapper, stort display og mulighed for at vælge mellem ni forskellige sprog
- træningsvejledning i realtid, der viser puls og forbrændte kalorier
- automatisk skift mellem tre forskellige pulszone
- træningsoversigter
- behageligt pulsbælte, der er kompatibelt med det meste kardiotræningsudstyr

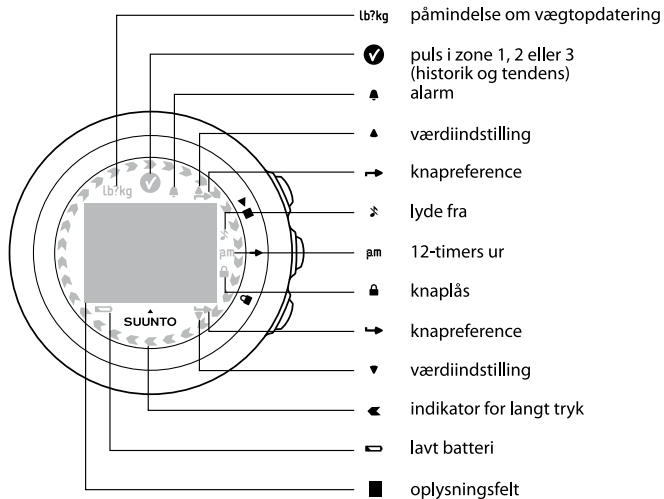
Denne brugervejledning kan hjælpe dig med at få mest muligt ud af din træning med Suunto M1/M2. Læs den igennem for at gøre det til en endnu større fornøjelse at bruge din nye Suunto M1/M2.

Din træning behøver ikke at stoppe, når din træningssession slutter. Fortsæt din træningsoplevelse online, og få endnu mere ud af hver bevægelse på Movescount.com. Tjek Movescount.com ud i dag, og tilmeld dig. Bliv motiveret, og begynd at have det sjovt. Fordi det er det, træning handler om.

 **BEMÆRK:** Husk at registrere din enhed på www.suunto.com/register for at få fuldt udbytte af Suunto-support.

3 IKONER OG ELEMENTER PÅ DISPLAYET

da



4 BRUG AF KNAPPER



Ved at presse på følgende knapper kan du få adgang til følgende funktioner:

▶■ (AFSPIL/STOP):

- vælg **exercise (træning), history & trend (historik og tendens), prev. exercise (forrige træningssession)**
- start/stop træning
- øg/gå op

→ (NÆSTE):


- skift visning
- angiv/afslut indstillinger ved at holde inde
- accepter/gå til næste trin

🔒 (LÅS):

- lås knappen ▶■ ved at holde inde
- sænk/gå ned

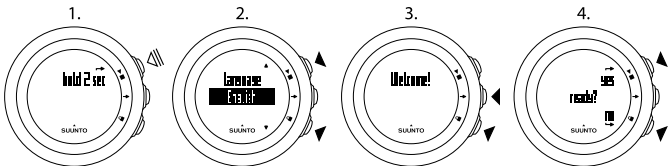
5 KOM GODT I GANG

Start med at brugertilpasse Suunto M1/M2, så du får nem og pålidelig overvågning. Vha. de personlige indstillinger finjusterer du din Suunto M1/M2 efter dine fysiske kendetegn og aktivitet. Mange af beregningerne anvender disse indstillinger, så det er vigtigt, at du er så nøjagtig som mulig, når du definerer værdierne.

 **BEMÆRK:** Tag dig tid til at justere de grundlæggende indstillinger omhyggeligt. Nogle indstillinger kan kun ændres senere ved at nulstille enheden.


Sådan angives de grundlæggende indstillinger:

1. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere enheden. Vent, til enheden vågner op og siger **hold 2 sec (tryk i 2 sekunder)**. Hold **▶■** inde for at angive den første indstilling.
2. Tryk på **▶■** eller **⏏** for at ændre værdierne.
3. Tryk på **➡** for at godkende en værdi og gå videre til næste indstilling. Tryk på **⏏** for at vende tilbage til den forrige indstilling.
4. Når du er færdig, skal du vælge **yes (ja)** (**▶■**) for at bekræfte alle indstillinger. Hvis du vil ændre i indstillingerne, skal du vælge **no (nej)** (**⏏**) for at vende tilbage til den første indstilling.




Du kan indstille følgende grundlæggende indstillinger:

- **language (sprog):** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (enheder):** metersystemet/britisk standard
- **time (klokkeslæt):** 12/24 timer, timer og minutter
- **date (dato)**
- **personal settings (personlige indstillinger):** fødeår, køn, vægt

 **BEMÆRK:** *Maksimalpuls (maks. HR) er det absolut maksimale antal gange en persons hjerte må slå på et minut ved den højeste intensitet. Når du har angivet dit fødeår, vil enheden automatisk angive maksimalpuls (maks. HR) ud fra formelen $207 - (0,7 \times \text{ALDER})$ fra ACSM (American College of Sports Medicine). Hvis du kender din virkelige maksimalpuls, bør du justere den automatisk beregnede værdi til den kendte.*

Du finder flere oplysninger om, hvordan du justerer indstillingerne på et senere tidspunkt, under *Kapitel 13 Justering af indstillinger på side 25*.

 **TIP:** *Se datoen og sekunderne sammen med klokkeslættet ved at trykke på → i tidsvisning. Displayet vender tilbage til kun at vise klokkeslættet for at spare på batteriet, hvis du ikke trykker på → igen efter 2 minutter.*







5.1 Vurdering af konditionsniveau




For at kunne få instruktioner under træningen skal du anslå din aktuelle konditionsform i de grundlæggende indstillinger.





Vælg en af følgende indstillinger:

- **very poor (meget dårlig):** du tager elevatoren frem for trapperne, kører frem for at gå, går sommetider en tur og træner engang imellem nok til at blive forpustet eller svede.
- **poor (dårlig):** du motionerer jævnligt 10 til 60 minutter om ugen med fritidsmotion eller arbejde, der kræver moderat fysisk aktivitet, f.eks. golf, ridning, gymnastik, bordtennis, træning med vægte eller havearbejde.
- **fair (rimelig):** du løber mindre end 1,6 km (1 mile) om ugen eller bruger mindre end 30 minutter om ugen på tilsvarende fysisk aktivitet.
- **good (god):** du løber 1,6 til 8 km (1 til 5 miles) om ugen eller bruger 30 til 60 min om ugen på tilsvarende fysisk aktivitet.
- **very good (meget god):** du løber 8 til 16 km (10 til 15 miles) om ugen eller bruger 1 til 3 timer om ugen på tilsvarende fysisk aktivitet.
- **excellent (virkelig god):** du løber over 16 km (10 miles) om ugen eller bruger over 3 timer om ugen på tilsvarende fysisk aktivitet.

6 BRUG AF KNAPLÅSNING

Hold  inde for at låse knappen   eller låse den op. Selvom knappen   er låst, vises  på displayet.

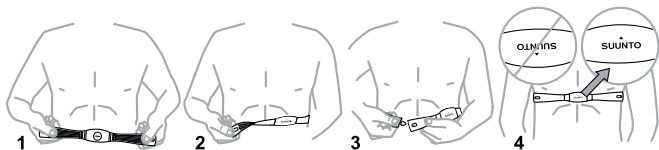
 **TIP:** Lås knappen  , så du ikke kommer til at starte eller stoppe stopuret ved en fejl.

 **BEMÆRK:** Selvom knappen   er låst under træningen, kan du stadig skifte mellem visningerne ved at trykke på .

7 PÅSÆTNING AF PULSBÆLTET

Juster længden på remmen, så pulsbæltet sidder godt til uden at stramme. Fugt kontaktområderne med vand eller gel, og tag pulsbæltet på. Sørg for, at pulsbæltet sidder midt på brystet, og at den røde pil peger opad.

M1-pulsbælte






M2-pulsbælte



⚠ ADVARSEL: *Personer med pacemaker, defibrillator eller andre former for implanterede elektroniske enheder benytter pulsbæltet på eget ansvar. Før du starter med at bruge pulsbæltet, bør du gennemføre en træningstest under lægeligt opsyn. Det er for at sikre, at pacemaker og pulsbælte kan benyttes samtidigt uden problemer. Der kan være risici forbundet med at træne, især for de, der tidligere*


har været inaktive. Vi anbefaler kraftigt, at du konsulterer din læge, før du påbegynder et regulært træningsprogram.


 **BEMÆRK:** Pulsbælter med IND-ikon er kompatible med det meste træningsudstyr med induktiv pulsmodtagelse. Suunto M1/M2 er kompatibel med Suunto Dual Belt Comfort-produkter (IND- og ANT-ikoner  ).

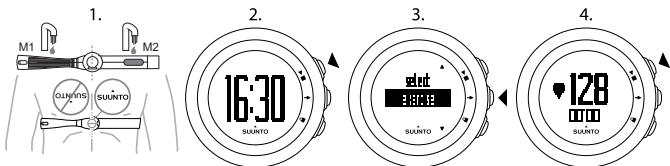
8 START AF TRÆNING


Sådan startes træning:

1. Fugt kontaktområderne, og tag pulsbelætet på.
2. I tidsvisning trykkes på ►■ for at vælge **exercise (træning)**.
3. Bekræft **exercise (træning)** med ➔.
4. Tryk på ►■ for at starte registreringen af din træning.
Når pulsbelætet sidder ordentligt, vises pulsværdierne.

 **BEMÆRK:** Hvis pulsbelætesignalet ikke bliver fundet efter forsøg på tilslutning, vil kun varigheden blive vist. For at kunne bruge pulsoplysninger under træningen skal pulsværdien vises.

 **TIP:** Under registreringen kan du trykke på ➔ for at se puls og klokkeslæt.



 **TIP:** Du kan bruge Suunto M1/M2 som stopur uden pulsbelætet. Under træningen kan du trykke på ➔ for at se varigheden af træningen uden pulsmåling.



TIP: Sørg for at varme op inden og køle ned efter træningen. Begge dele skal udføres ved lav intensitet (zone 1 eller derunder).

Læs mere om brug af pulszoner i *Afsnit 9.1 Pulszoner på side 17*.

8.1 Fejlfinding

Suunto M1/M2 bruger kodet transmission til at forebygge forstyrrelser ved læsning. Der kan dog være risiko for pulssignalforstyrrelser ved træning i nærheden af luftledninger eller magnetiske eller elektroniske enheder.

Hvis pulssignalet mistes, kan du prøve følgende:

- Kontroller, at pulsbæltet sidder korrekt.
- Kontroller, at elektrodeområderne på pulsbæltet er fugtige.
- Gå væk fra potentielle interferenskilder.
- Hvis problemet fortsætter, kan du prøve at udskifte batteriet i pulsbæltet og/eller enheden.

9 UNDER TRÆNING

Suunto M1/M2 giver dig yderligere oplysninger, der kan hjælpe dig gennem din træning. Disse oplysninger kan være både nyttige og givtige.

Her er et par idéer til, hvordan man kan bruge enheden under træningen:

- Tryk på **→** for at få en visning i realtid af varighed, puls, gennemsnitspuls, kalorieforbrug, aktuel pulszone og klokkeslæt. Juster træningens intensitet, så du når den ønskede pulszone.
- Hold **⏏** inde for at låse knappen **▶■**, så du ikke kommer til at stoppe stopuret ved en fejl.
- Tryk på **▶■** for at stoppe træningen.




TIP: Du kan slå lydene til eller fra (🔊) under træning ved at holde **→** inde, når bekræftelsesteksten vises. Du kan ikke slå lydene til, hvis du har sat lyde til **all off (alle fra)** under generelle indstillinger, se Kapitel 13 Justering af indstillinger på side 25.



9.1 Pulszoner


Du finder oplysninger om maksimalpuls (maks. HR) under *Kapitel 5 Kom godt i gang* på side 9.

Pulszoner er procentdele af din maksimalpuls. Intensiteten af din træning afgøres af den tid, du bruger i hver af de tre zoner. Zonetræning er en velkendt træningsmetode, og de forudindstillede standarder er som følger:

- Zone 1 (60-70%): konditionszone; forbedrer grundformen og er velegnet til vægtregulering.
- Zone 2 (70-80%): aerobiczone; forbedrer den aerobe form og er velegnet til udholdenhedstræning.
- Zone 3 (80-90 %): grænsezone; forbedrer den aerobe og anaerobe ydeevne og er velegnet til forbedring af din maksimale ydeevne.

 **TIP:** Brug zone 2 og 3 til at opnå et godt konditionsniveau. Undgå at træne i zone 3 for ofte, så du undgår overtræning eller skader.

 **TIP:** Hvis du trykker på  for at se den pulszone, du befinder dig i under træningen, vil du også høre en lyd, når din pulszone ændres.

 **BEMÆRK:** Zoneintervallerne følger retningslinjerne fra ACSM (American College of Sports Medicine) for anbefalet træning.

10 EKSEMPEL PÅ UGENTLIGT TRÆNINGSPROGRAM: FRA NIVEAUET DÅRLIG TIL NIVEAUET VIRKELIG GOD

Nedenstående tabel viser et forslag til et godt træningsprogram og illustrerer, hvordan du kan udnytte zonetræningen fuldt ud til at forbedre dit konditionsniveau.

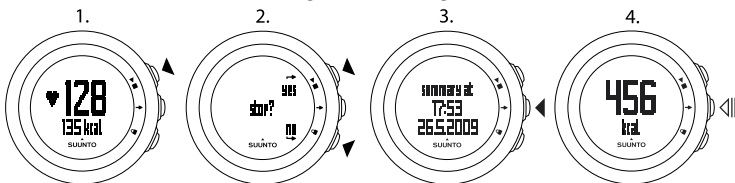
Niveau	<Zone 1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	>Zone 3	Uger
very poor (meget dårlig)	1 x 25 min.	2 x 25 min.	3 x 15 min.			x2
below average (under middel)		2 x 30 min.	2 x 20 min.			x2
fair (rimelig)		1 x 35 min.	2 x 30 min.	3 x 25 min.		x6
good (god)			3 x 40 min.	2 x 30 min.		x6
very good (meget god)			2 x 35 min.	2 x 40 min.	1 x 30 min.	x8

Niveau	<Zone 1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	>Zone 3	Uger
excellent (virkelig god)		1 x 60 min.	1 x 50 min.	2 x 40 min.	2 x 20 min.	

11 EFTER TRÆNING

Efter træningen kan du se en oversigt over træningen.


1. Tryk på ►■ for at stoppe træningen.
2. Vælg **yes (ja)** (►■) for at bekræfte, at du vil stoppe træningen og se data for sessionen, eller vælg **no (nej)** (⏏) for at fortsætte træningen.
3. Tryk på ➡ for at gennemse de forskellige visningsmuligheder for dataene.
4. Hold ➡ inde for at vende tilbage til tidsvisning.





Du kan få vist følgende oplysninger i dataoversigten:

- starttidspunkt og dato for træningen
- varighed af træning
- procentdel af tidsforbrug under, i og over hver zone
- antal forbrændte kalorier
- gennemsnitspuls
- toppuls

BEMÆRK: Hvis du har trænet uden pulsmåling, viser oversigten kun starttidspunktet, datoen og varigheden af træningen.

 **TIP:** Du kan springe oversigten over ved at holde → inde i første oversigtsvisning. Hvis du vil se oversigten over den forrige træningssession på et senere tidspunkt, skal du trykke på ► ■ i tidsvisning og vælge **prev. exercise (forrige træningssession)**.

 **TIP:** Hvis du bruger et pulsbælte under træningen, kan du sætte stopuret på pause ved at trykke på ► ■. Enheden gemmer automatisk træningsloggen, hvis du ikke fortsætter træningen ved at trykke på ► ■ inden for en time. Hvis du vil fortsætte med at registrere data, skal du vælge **no (nej)** (🔒).

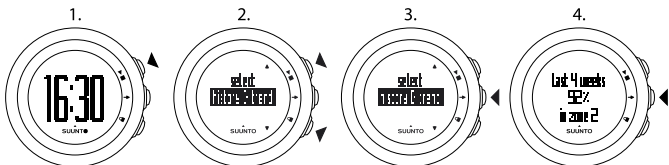
 **TIP:** Håndvask pulsbæltet jævnligt efter brug for at undgå ubehagelig lugt.


12 GENNEMGANG AF HISTORIK

Du kan gennemse de akkumulerede oplysninger for dine gemte træningssessioner og for din seneste træningssession.

Du kan gennemse **history & trend (historik og tendens)** eller **prev. exercise (forrige træningssession)**:

1. I tidsvisning trykkes på ►■.
2. Vælg **history & trend (historik og tendens)** eller **prev. exercise (forrige træningssession)** med ►■ eller ⏏.
3. Bekræft dit valg med ➡.
4. Tryk på ➡ for at gennemgå visningerne. Når du har gennemgået de forskellige visninger, vender enheden tilbage til tidsvisningen.



 **TIP:** Hold ➡ inde til enhver tid for at gå tilbage til tidsvisning.

12.1 Historik og tendens

History & trend (Historik og tendens) viser de akkumulerede data fra dine gemte træningssessioner.

Du kan få vist følgende oplysninger:

- antal og varighed af alle gemte træningssessioner
- antal og varighed af gemte træningssessioner i de seneste 4 uger
- forbrændte kalorier i de seneste 4 uger
- procentdel af tidsforbrug i hver pulszone i de seneste 4 uger (✔ vises, når pulsen er i zone 1, 2 eller 3)

12.2 Forrige træningssession

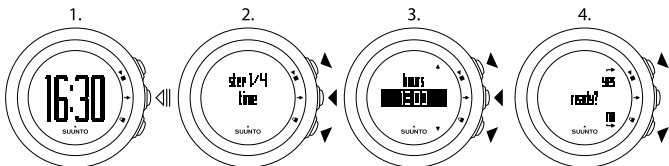
I **prev. exercise (forrige træningssession)** kan du få vist oplysninger om din forrige træningssession. Du finder flere oplysninger om visningsmulighederne under *Kapitel 11 Efter træning på side 21*.

13 JUSTERING AF INDSTILLINGER

Du kan justere indstillingerne i tidsvisning. Under træning kan du kun slå lyden til eller fra ved at holde \rightarrow inde, når bekræftelsesteksten vises.

Sådan justeres indstillingerne:


1. Hold \rightarrow inde i tidsvisning for at angive indstillinger.
2. Tryk på \rightarrow for at angive den første indstilling. Du kan gennemgå indstillingstrinene ved hjælp af \blacktriangleright \blacksquare og \lock .
3. Tryk på \blacktriangleright \blacksquare eller \lock for at ændre værdierne. Tryk på \rightarrow for at godkende og gå videre til næste indstilling.
4. Når du er færdig, skal du vælge **yes (ja)** (\blacktriangleright \blacksquare) for at bekræfte alle indstillinger. Hvis du stadig vil ændre i indstillingerne, skal du vælge **no (nej)** (\lock) for at vende tilbage til den første indstilling.



Du kan justere følgende indstillinger:

- **time (klokkeslæt):** timer og minutter
- **alarm:** til/fra, timer og minutter
- **date (dato):** år, måned, ugedag
- **personal settings (personlige indstillinger):** vægt, maks. puls (maks. HR)
- **sounds (lyde):**
 - **all on (alle til):** alle lyde er slået til

- **buttons off (knapper fra):** du vil høre alle andre lyde, undtagen knaptryk
- **all off (alle fra):** alle lyde er slået fra (når lydene er slået fra, vises ♯ på displayet under træning)

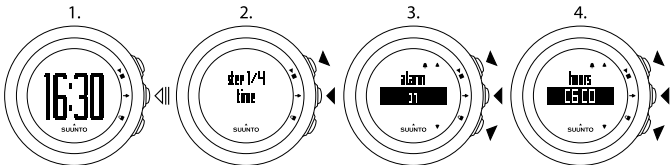
 **TIP:** Du kan slå lydene til eller fra (♯) under træning ved at holde ➔ inde, når bekræftelsesteksten vises. Du kan ikke slå lydene til, hvis du har sat lyde til **all off (alle fra)**.

Eksempel: justering af alarmindstillinger

Når alarmen er slået til, vises ♯ på displayet.

Sådan slås alarmen til/fra:

1. Hold ➔ inde i tidsvisning for at angive indstillinger.
2. Gå til **alarm** med ►■, og bekræft med ➔.
3. Slå alarmen **on (til)** eller **off (fra)** med ►■ og ♯. Bekræft med ➔.
4. Indstil alarmtidspunktet vha. ►■ og ♯. Bekræft med ➔.



Når alarmen lyder, kan du stoppe den ved at trykke på **stop** (♯).


Når alarmen er stoppet, vil den starte igen på samme tid næste dag. Du kan fjerne alarmen under indstillingerne.

13.1 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger

Hvis du vil ændre de grundlæggende indstillinger, skal enheden først sættes i dvaletilstand.


Sådan sættes enheden i dvaletilstand:

1. Efter det sidste trin med generelle indstillinger, skal du, når enheden beder dig om at bekræfte, at ændringen af indstillingerne er fuldført, holde **→** inde, indtil enheden går i dvaletilstand.
2. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere enheden igen.
3. Angiv de grundlæggende indstillinger, se *Kapitel 5 Kom godt i gang på side 9*.

 **BEMÆRK:** Når du udskifter batteriet, er det kun dato og klokkeslæt, der ændres. Enheden husker dine tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb.

13.2 Ændring af sprog


Hvis du vil skifte til et andet sprog, eller du har valgt det forkerte sprog, da du konfigurerede enheden, skal enheden sættes i dvaletilstand. Du finder flere oplysninger om, hvordan du sætter enheden i dvaletilstand, under *Afsnit 13.1 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger på side 27*

 **BEMÆRK:** Enheden husker dine tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb.


14 PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE

Vær forsigtig, når du håndterer enheden – sørg for ikke at støde eller tabe den. Under normale omstændigheder vil enheden ikke kræve eftersyn. Efter brug rengøres den med rent vand og mild sæbe, og kabinettet rengøres omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

Forsøg ikke at reparere enheden selv. Kontakt en autoriseret Suunto-serviceafdeling, -distributør eller -forhandler i forbindelse med reparation. Brug kun originalt Suunto-tilbehør - skader opstået som følge af brug af ikke-originalt tilbehør dækkes ikke af garantien.

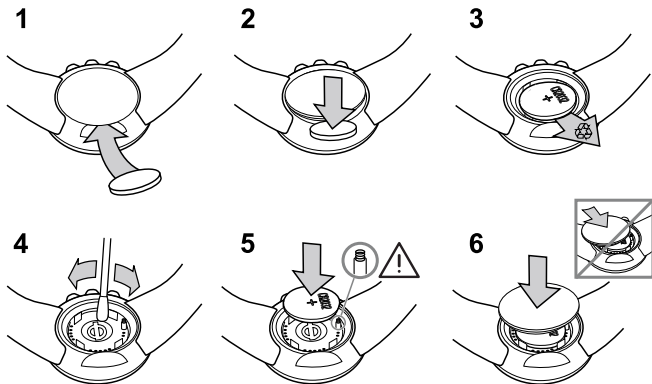
 **BEMÆRK:** Tryk aldrig på knapperne, mens du svømmer eller er i kontakt med vand. Hvis der trykkes på knapperne, mens enheden er under vand, kan der opstå fejl i enheden.


14.1 Udskiftning af batteri


Hvis  vises, anbefales det at udskifte batteriet.


Vær meget omhyggelig, når du udskifter batteriet, for at sikre, at Suunto M1/M2 fortsat er vandafvisende. Sjusket udskiftning kan gøre garantien ugyldig.

Udskift batteriet som illustreret her:



 **BEMÆRK:** Sørg omhyggeligt for, at plastik-O-ringen er anbragt rigtigt, så wristop-computeren fortsat er vandafvisende. Sjusket batteriudskiftning kan gøre garantien ugyldig.

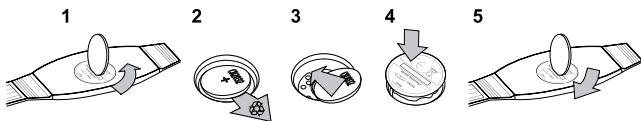
 **BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige fjederen i batterirummet (se illustrationen). Hvis fjederen bliver beskadiget, bør du sende enheden til reparation hos en autoriseret Suunto-repræsentant.

 **BEMÆRK:** Når du udskifter batteriet, er det kun dato og klokkeslæt, der ændres. Tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb gendannes.

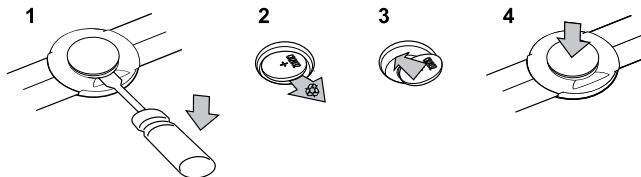
14.2 Udskiftning af puls bæltets batteri

Udskift batteriet som illustreret her:

M1-pulsbælte



M2-pulsbælte



BEMÆRK: Suunto anbefaler, at batteridækslet og O-ringen udskiftes samtidig med batteriet for at sikre, at puls bæltet fortsat er rent og vandafvisende. Ekstra dæksler kan købes sammen med udskiftningsbatterierne hos en autoriseret Suunto-forhandler eller via webshoppen.

15 SPECIFIKATIONER

15.1 Tekniske specifikationer

Generelt

- Driftstemperatur: -10° C til +50° C / +14° F til +122° F
- Opbevaringstemperatur: -30° C til +60° C / -22° F til +140° F
- Vægt (enhed): maks. 40 g/1,41 oz
- Vægt (Suunto Basic-pulsbælte): maks. 55 g/1,95 oz
- Vægt (Suunto Dual Comfort-bælte): maks. 42 g/1,48 oz
- Vandfasthed (enhed): 30 m/100 ft (ISO 2281)
- Vandfasthed (pulsbælte): 20 m/66 ft (ISO 2281)
- Transmissionsfrekvens (bælte): 5,3 kHz kompatibel med induktive træningsmaskiner og 2,465 GHz kompatibel med Suunto-ANT
- Transmissionsrækkevidde: ~ 2 m / 6 ft
- Brugerudskifteligt batteri (enhed/pulsbælte): 3V CR2032
- Batterilevetid (enhed/pulsbælte): ca. 1 år ved normal brug (2,5 t træning med pulsmåling/uge)

Logregistrering/stopur

- Maks. logtid: 9 timer 59 minutter og 59 sekunder
- Opløsning: De første 9,9 sekunder vises med 0,1 sekunds nøjagtighed. Efter 10 sekunder vises varigheden med 1 sekunds nøjagtighed.

Totaler

- Oversigt over forrige træningssession: 1

- Total træningstid: 0 - 9999 t (Efter 9999 t vendes tilbage til 0 t)
- Kalorieforbrænding og varighed for seneste 4 uger: 0-99999 kalorier og 00:01 - 99:59 t

Puls

- Visning: 30 til 240

Personlige indstillinger

- Fødeår: 1910 - 2009
- Vægt: 30 - 200 kg (66 - 400 lb)

15.2 Varemærker

Suunto M1/M2, tilhørende logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Alle rettigheder forbeholdes.

15.3 FCC-overholdelse

Denne enhed overholder Del 15 af FCC-bestemmelserne. Brug sker under følgende to betingelser: (1) enheden må ikke skabe skadelig interferens, og (2) enheden må acceptere eventuel interferens, der modtages, herunder interferens, der kan skabe uønskede handlinger. Reparationer skal foretages af autoriseret Suunto-servicepersonale. Uautoriseret reparation vil gøre garantien ugyldig. Dette produkt er testet til at overholde FCC-standarderne og er beregnet til brug i hjemmet eller på kontoret.

15.4 CE

CE-mærket angiver, at produktet overholder EU's EMC-direktiver 89/336/EØF og 99/5/EF.

15.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Alle rettigheder forbeholdes. Suunto, Suunto-produktnavne, deres logoer og andre Suunto-varemærker og varemærkenavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Dette dokument og indholdet heri tilhører Suunto Oy og er udelukkende beregnet til brug for kunder, der ønsker viden og oplysninger om brugen af Suunto-produkter. Indholdet må ikke anvendes eller distribueres til noget andet formål og/eller på anden vis viderekommunikeres, offentliggøres eller gengives uden forudgående skriftlig tilladelse fra Suunto Oy. Selvom vi har arbejdet omhyggeligt på at sikre, at oplysningerne i denne dokumentation både er dækkende og nøjagtige, garanterer vi ikke for nøjagtigheden, hverken udtrykkeligt eller stiltiende. Indholdet i dokumentet kan til enhver tid ændres uden varsel. Den seneste version af denne dokumentation kan downloades fra www.suunto.com.

15.6 Patentmeddelelse

Dette produkt er beskyttet af de anmeldte patentsøgninger og deres tilsvarende nationale rettigheder. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Der er endvidere ansøgt om øvrige patenter.

16 GARANTI

SUUNTOS BEGRÆNSEDE GARANTI

Suunto garanterer hermed, at Suunto eller et autoriseret Suunto-servicecenter (herefter kaldet servicecenter) inden for garantiperioden og efter eget skøn gratis vil afhjælpe defekter i materialer eller fremstilling ved enten at a) reparere, b) erstatte eller c) refundere i henhold til vilkårene og betingelserne under dette begrænsede ansvar. Denne begrænsede garanti er kun gældende og kan kun håndhæves i det land, hvor du har købt produktet, medmindre andet er anført i den lokale lovgivning.

Garantiperiode

Den begrænsede garantiperiode begynder den dag, hvor det oprindelige detailkøb blev foretaget. Garantiperioden er to (2) år for enheder med display. Garantiperioden er et (1) år for tilbehør, herunder men ikke begrænset til PODs og pulstransmittere, samt alle forbrugsdele.

Undtagelser og begrænsninger

Det begrænsede ansvar dækker ikke:

1. a) normalt slid, b) defekter opstået som følge af hårdhændet behandling eller c) defekter eller skader opstået som følge af misbrug af produktet eller brug af dette i strid med instruktionerne
2. brugervejledninger eller tredjepartsemner
3. defekter eller påståede defekter opstået som følge af, at produktet er blevet anvendt med enhver form for produkt, tilbehør, software og/eller tjeneste, der ikke er fremstillet eller leveret af Suunto
4. udskiftelige batterier.

Det begrænsede ansvar er ikke retskraftigt, hvis emnet:

1. er blevet åbnet ud over den tiltænkte brug
2. er blevet repareret ved hjælp af uautoriserede reservedele, ændret eller repareret af et uautoriseret servicecenter
3. serienummeret er blevet fjernet, ændret eller gjort ulæseligt på nogen måde, hvilket bedømmes udelukkende efter Suuntos eget skøn
4. er blevet udsat for kemikalier herunder, men ikke begrænset til, myggemidler.

Suunto garanterer ikke for, at produktet vil fungere på alle tidspunkter eller fejlfrit, ej heller at produktet fungerer sammen med andet hardware eller software, der leveres af tredjepart.

Adgang til Suunto-garantiservice

Du skal kunne dokumentere dit køb for at få adgang til Suunto-garantiservice. Hvis du vil have flere oplysninger om, hvordan du kan få garantiservice, kan du besøge www.suunto.com/warranty, kontakte din lokale autoriserede Suunto-forhandler eller ringe til Suuntos kundeservice på +358 2 2841160 (der kan gælde nationale telefontakster eller særtakster).

Begrænset erstatningsansvar

I det yderste omfang gældende lovgivning gør det muligt, vil denne begrænsede garanti udgøre din eneste beføjelse og træde i stedet for alle andre garantier, både udtrykkelige og stiltiende. Suunto er ikke ansvarlig for specielle, hændelige eller pønalt betingede skader eller følgeskader, herunder, men ikke begrænset til, tab af forventede fordele eller forventet indtægt, tab af opsparing eller omsætning, tab af data, brugstab, kapitalomkostninger, udgifter til nyt udstyr eller nye anlæg, erstatningskrav fra tredjepart, skader på



SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.