

SUUNTO M1/M2


GEBRUIKERSHANDLEIDING


1 SAFETY	4
Soorten veiligheidsopmerkingen:	4
Veiligheidsmaatregelen:	4
2 Welkom	6
3 Pictogrammen en segmenten weergeven	8
4 Knoppen gebruiken	9
5 Om te beginnen	10
5.1 Uw conditie inschatten	12
6 De knopvergrendeling gebruiken	13
7 De HR-band omdoen	14
8 Starten met de training	16
8.1 Foutoplossing	17
9 Tijdens de training	18
9.1 Hartslagzones	19
10 Voorbeeld van een wekelijks trainingsprogramma: van niveau slecht tot uitstekend	20
11 Na de training	21
12 Geschiedenis bekijken	23
12.1 Geschiedenis en trend	23
12.2 Vorige training	24
13 Instellingen aanpassen	25
Voorbeeld: alarminstellingen aanpassen	26
13.1 Slaapmodus en begininstellingen	27
13.2 Taal wijzigen	27
14 Zorg en onderhoud	28


14.1	Batterij vervangen	28
14.2	Batterij van de HR-band vervangen	30
15	Specificaties	31
15.1	Technische specificaties	31
15.2	Handelsmerk	32
15.3	FCC-naleving	32
15.4	CE	33
15.5	Copyright	33
15.6	Patentnotificatie	33
16	Garantie	34
	Garantieperiode	34
	Uitsluitingen en beperkingen	34
	Toegang tot de Suunto garantieservice	35
	Beperking van aansprakelijkheid	35

1 SAFETY

Soorten veiligheidsopmerkingen:


 **WAARSCHUWING:** - wordt gebruikt bij een procedure of situatie die kan leiden tot ernstige letsels of overlijden.

 **LET OP:** - wordt gebruikt bij een procedure of situatie die het product beschadigt.

 **OPMERKING:** - wordt gebruikt om belangrijke informatie te benadrukken.

Veiligheidsmaatregelen:

 **WAARSCHUWING:** RAADPLEEG ALTIJD UW DOKTER VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA.

 **WAARSCHUWING:** ALLERGISCHE REACTIES OF HUIDIRRITATIES KUNNEN OPTREDEN WANNEER HET PRODUCT IN CONTACT STAAT MET DE HUID, OOK AL VOLDOEN ONZE PRODUCTEN AAN DE NORMEN VAN DE BEDRIJFSTAK.

 **LET OP:** BRENG GEEN ENKEL OPLOSMIDDEL AAN.

 **LET OP:** GEEN INSECTENWEREND MIDDEL AANBRENGEN.

 **LET OP:** BEHANDELEN ALS ELEKTRONISCH AFVAL.

 **LET OP:** NIET TEGEN SLAAN OF LATEN VALLEN.

2 WELKOM

Dank u voor het kiezen van de Suunto M1/M2 hartslagmonitor!


De Suunto M1/M2 hartslagmonitor is voorzien van de belangrijkste hulpmiddelen die u nodig hebt om uw conditiedoelen te bereiken. Suunto M1/M2 maakt de hartslagcontrole eenvoudig en gemakkelijk, het laat uw hartslag en verbrande calorieën in real-time zien, en controleert u terwijl u traint om er voor te zorgen dat u binnen uw ideale hartslagzone blijft.

De belangrijkste opties van de Suunto M1/M2 zijn ontworpen om uw training zo efficiënt mogelijk te maken.

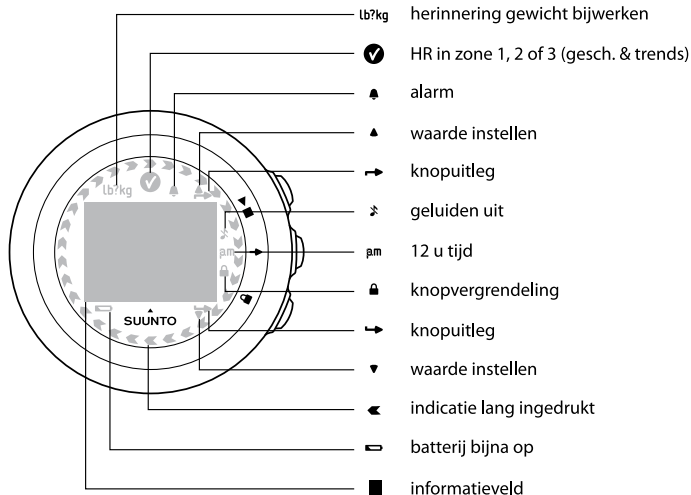
- eenvoudig in het gebruik met drie knoppen, een groot scherm en negen taalopties
- trainingsbegeleiding in real-time toont de hartslag en de verbrande calorieën
- automatisch wisselen tussen drie verschillende hartslagzones
- trainingsamenvattingen
- comfortabele hartslagband die compatibel is met de meeste gym cardio-apparatuur

Deze handleiding is bedoeld om u te helpen zoveel mogelijk nut van uw training te hebben met Suunto M1/M2. Lees hem door om het werken met uw nieuwe Suunto M1/M2 nog prettiger te maken.

Uw training hoeft niet op te houden als uw workout klaar is. Ga online door met uw conditie-ervaring en haal nog meer uit elke Move op [Movescount.com](https://www.movescount.com). Ga vandaag nog naar [Movescount.com](https://www.movescount.com) en schrijf u in. Motivatie en veel plezier. Daar gaat het om bij een goede training.

 **OPMERKING:** Registreer uw apparaat op www.suunto.com/register, zodat u de volle ondersteuning van Suunto krijgt.

3 PICTOGRAMMEN EN SEGMENTEN WEERGEVEN



4 KNOPPEN GEBRUIKEN



Door op de volgende knoppen te drukken, hebt u toegang tot de volgende opties:

▶■ (AFSPELEN/STOPPEN):

- selecteer **training, gesch. & trend, vorige training**
- training starten/stoppen
- versterken/omhoog

→ (VOLGENDE):


- van weergave wisselen
- instellingen openen/sluiten door ingedrukt te houden
- accepteren/naar de volgende stap gaan

🔒 (VERGRENDELEN):

- vergrendelen ▶■ knop door ingedrukt te houden
- verminderen/omlaag

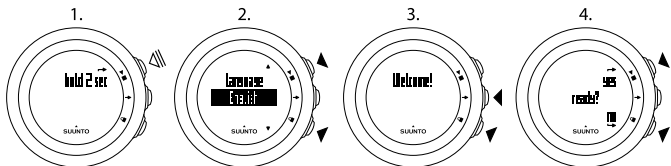
5 OM TE BEGINNEN

Begin met Suunto M1/M2 te personaliseren zodat u een betrouwbare en eenvoudige controle krijgt. Via de persoonlijke instellingen kunt u uw Suunto M1/M2 afstellen aan de hand van uw fysieke eigenschappen en activiteit. Deze instellingen worden voor veel berekeningen gebruikt, het is dus belangrijk dat u deze waarden zo nauwgezet mogelijk bepaalt.

 **OPMERKING:** *Neem er de tijd voor om de begininstellingen goed in te stellen. Sommige instellingen kunnen achteraf alleen worden gewijzigd door het apparaat te resetten.*

Zo stelt u de begininstellingen in:

1. Druk op een willekeurige knop om het apparaat in te schakelen. Wacht tot het apparaat aangaat en zegt **hold 2 sec**. Houd **▶■** ingedrukt om de eerste instelling te openen.
2. Druk op **▶■** of **🔒** om de waarden te veranderen.
3. Druk op **➡** om de wijziging te accepteren en naar de volgende instelling te gaan. Druk op **🔒** om terug te keren naar de vorige instelling.
4. Klik als u klaar bent op **ja (▶■)** om alle instellingen te bevestigen. Als u nog meer instellingen wilt bewerken, klikt u op **nee (🔒)** om terug te keren naar de eerste instelling.



U kunt de volgende begininstellingen aanpassen:

- **taal:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **eenheden:** metriek / imperiaal
- **tijd:** 12 / 24 u, uren en minuten
- **datum**
- **persoonlijke instellingen:** geboortjaar, geslacht, gewicht

OPMERKING: Maximum HR is het absolute maximale aantal keren dat iemands hart in een minuut kan slaan bij de hoogste intensiteit. Nadat u uw geboortedatum ingevuld hebt, stelt uw apparaat automatisch de maximale hartslag in (MAX HR) met behulp van de formule $207 - (0,7 \times \text{LEEFTIJD})$, zoals bepaald door het American College of Sports Medicine. Als u uw echte max. HR weet, moet u de automatisch gegeven waarden veranderen in de bekende waarde.

Zie voor informatie over het achteraf wijzigen van de instellingen hoofdstuk 13 *Instellingen aanpassen op pagina 25*.

TIP: Zie de datum en de seconden bij de tijd door op \rightarrow te drukken in de tijdweergave. Het scherm geeft daarna alleen de tijd aan om de levensduur van de batterij te sparen als u niet binnen 2 minuten weer op \rightarrow drukt.





5.1 Uw conditie inschatten

Om tijdens de training begeleiding te krijgen, moet u uw huidige conditie in de begininstellingen schatten.




Selecteer een van de volgende opties:

- **heel slecht:** u gebruikt liever de lift of u loopt liever dan u wandelt, of soms loopt u voor uw plezier en af en toe beweegt u voldoende zodat u zwaar moet ademen of transpireren.
- **slecht:** u beweegt regelmatig 10 tot 60 minuten per week met ontspanning of werk waarvoor een matige fysieke activiteit nodig is, zoals golf, paardrijden, gymnastiek, tafeltennis, bowlen, gewichtheffen of werken in de tuin.
- **redelijk:** u loopt minder dan een mijl (1,6 km) per week hard of u spendeert minder dan 30 minuten per week aan een vergelijkbare fysieke activiteit.
- **goed:** u loopt 1 tot 5 mijl (1,6 - 8 km) per week hard of u spendeert 30 tot 60 minuten per week aan een vergelijkbare fysieke activiteit.
- **heel goed:** u loopt 5 tot 10 mijl (8 - 16 km) per week hard of u spendeert 1 tot 3 uur per week aan een vergelijkbare fysieke activiteit.
- **uitstekend:** u loopt meer dan 10 mijl (16 km) per week hard of u spendeert meer dan 3 uur per week aan een vergelijkbare fysieke activiteit.

6 DE KNOPVERGREDELING GEBRUIKEN

Houd  ingedrukt om de knop  te ver- of ontgrendelen. Als de knop  is vergrendeld,  op het display.

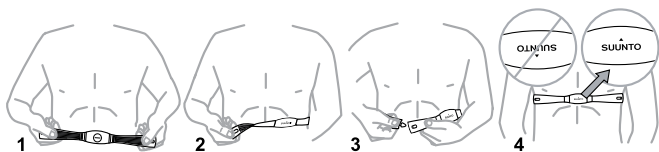
 **TIP:** Vergrendel de knop  om het per ongeluk starten of stoppen van uw stopwatch te voorkomen.

 **OPMERKING:** Als de knop  knop vergrendeld is tijdens de training, dan kunt u nog steeds de weergaven wijzigen door te drukken op .

7 DE HR-BAND OMDOEN

Pas de lengte van de riem aan zodat de hartslag (HR)-band strak maar wel gemakkelijk zit. Maak de contactgebieden nat met water of gel en doe de HR-band om. Zorg ervoor dat de HR-band op het midden van uw borst geplaatst is en dat de rode pijl omhoog wijst.

M1 hartslagband



M2 hartslagband



⚠ WAARSCHUWING: Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de HR-band op uw eigen risico. Voordat u begint met het eerste gebruik van de HR-band, raden wij aan dat u een oefentest uitvoert onder het toezicht van een dokter. Dit verzekert de veiligheid en betrouwbaarheid van de pacemaker en HR-band wanneer deze gelijktijdig worden


gebruikt. Aan inspanning zijn risico's verbonden, in het bijzonder voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We raden u sterk aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.


 **OPMERKING:** HR-banden met het IND-pictogram zijn compatibel met de meeste oefenapparatuur met inductieve hartslagontvangst. Suunto M1/M2 is compatibel met de Suunto Dual Comfort Belt (IND en ANT pictogrammen  ).

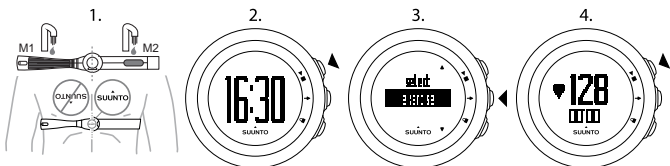
8 STARTEN MET DE TRAINING


Zo start u met de training:

1. Bevochtig de contactdelen en trek de HR-band (hartslagband) aan.
2. Druk in de tijdweergave op ►■ om te kiezen voor **training**.
3. Bevestig **training** met ➔.
4. Druk op ►■ om te beginnen met het vastleggen van de training.
Als u de HR-band op de juiste manier draagt, worden de HR-waarden getoond.

 **OPMERKING:** Als het signaal van de HR-band niet is gevonden na een poging om verbinding te maken, wordt alleen de duur getoond. Om hartslaggegevens te gebruiken tijdens de training, moeten HR-waarden worden getoond.

 **TIP:** Druk tijdens het opnemen op ➔ om de hartslag en de tijd te bekijken.



 **TIP:** U kunt Suunto M1/M2 als stopwatch gebruiken zonder de HR-band. Druk tijdens de training op ➔ om de duur zonder HR te bekijken.



TIP: Doe een warming-up voor en een cooling-down na de training. Dit moet worden gedaan bij een lage intensiteit (zone 1 of lager).

Lees meer over HR-zones in *sectie 9.1 Hartslagzones op pagina 19*.

8.1 Foutoplossing

Suunto M1/M2 gebruikt gecodeerde verzending om storingen te voorkomen. Er kan echter wel storing in het HR-sigitaal ontstaan door trainen vlakbij hoogspanningskabels of magnetische of elektronische apparatuur.

Als u het HR-sigitaal verliest, probeer dan het volgende:

- Controleer of u de HR-band juist draagt.
- Controleer of de elektroden van de HR-band vochtig zijn.
- Ga uit de buurt van bronnen die storing kunnen veroorzaken.
- Vervang de batterij van de HR-band en/of het apparaat als het probleem zich blijft voordoen.

9 TIJDENS DE TRAINING

Suunto M1/M2 geeft u aanvullende informatie om u te begeleiden tijdens uw training. Deze informatie kan zowel behulpzaam als een stimulans zijn.

Hier volgen een paar ideeën over het gebruik van het apparaat tijdens de training:

- Druk op **→** om in real-time de duur, uw HR en aanvullend uw gemiddelde HR, consumptie van kcal, de hartslagzone waarin u zich bevindt en de tijd te bekijken. Regel de intensiteit van de training om de gewenste hartslagzone te bereiken.
- Houd **⏸** ingedrukt om de **▶■** knop te vergrendelen om het per ongeluk stoppen van uw stopwatch te voorkomen.
- Druk op **▶■** om de training te stoppen.




TIP: Schakel de geluiden in of uit (🔊) tijdens de training door **→** ingedrukt te houden. U kunt het geluid niet inschakelen als u geluiden hebt ingesteld voor **alle uit** in de algemene instellingen, zie hoofdstuk 13 Instellingen aanpassen op pagina 25.


9.1 Hartslagzones


Zie voor informatie over de maximum HR *hoofdstuk 5 Om te beginnen op pagina 10*.

Hartslagzones zijn percentages van uw maximale hartslag. De intensiteit van uw training wordt bepaald door de tijd die u doorbrengt in elk van de drie zones. Zonetraining is een bewezen trainingsmethode. Dit zijn de vooraf ingestelde standaardwaarden:

- Zone 1 (60-70%): conditiezone; verbetert basisconditie en is geschikt voor afvallen.
- Zone 2 (70-80%): aerobe zone; verbetert aerobische conditie en is geschikt voor training van het uithoudingsvermogen.
- Zone 3 (80-90%): drempelzone; verbetert aerobische conditie en anaerobische conditie en is geschikt voor verbeteren van piekprestaties.

 **TIP:** *Gebruik de zones 2 en 3 om een goede conditie te krijgen. Voorkom te vaak trainen in zone 3 om overtraining of blessures te voorkomen.*

 **TIP:** *Als u op → drukt om de hartslagzone te zien waarin u zich tijdens een training bevindt, hoort u ook een geluid als de HR-zone verandert.*

 **OPMERKING:** *De standaard zonewaarden volgen de richtlijnen van het American College of Sports Medicine voor het voorschrijven van oefeningen.*

10 VOORBEELD VAN EEN WEKELIJKS TRAININGSPROGRAMMA: VAN NIVEAU SLECHT TOT UITSTEKEND

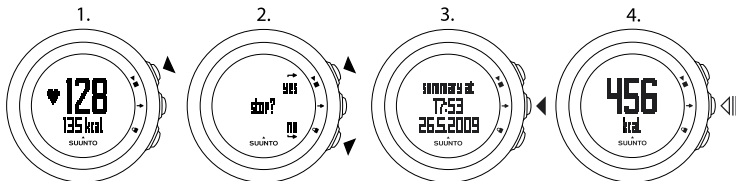
De volgende tabel bevat een voorstel voor een goed trainingsprogramma en laat zien hoe u maximaal gebruik kunt maken van de zonetraining om uw conditie te verbeteren.

Niveau	<Zone 1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	>Zone 3	Weken
heel slecht	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
onvoldoende		2 x30 min	2x20 min			x2
redelijk		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
goed			3x40 min	2x30 min		x6
heel goed			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
uitstekend		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 NA DE TRAINING


Na het trainen kunt u de samenvatting van uw training bekijken.


1. Druk op ►■ om de training te stoppen.
2. Selecteer **ja** (►■) om het stoppen van de training te bevestigen en de samenvatting te bekijken, of selecteer **nee** (■) om door te gaan met de training.
3. Druk op ➡ om door de verschillende weergaven van de samenvatting te bladeren.
4. Houd ➡ ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave.





U kunt de volgende informatie in de samenvatting bekijken:

- begintijd en datum van de training
- duur van de training
- percentage van de tijd die besteed werd onder, binnen en boven elke zone
- hoeveelheid verbrande calorieën
- gemiddelde HR
- piek HR

 **OPMERKING:** Als u zonder HR hebt getraind, toont de samenvatting alleen de begintijd, datum en duur van de training.

 **TIP:** U kunt de samenvatting overslaan door → ingedrukt te houden in de eerste samenvattingweergave. Druk in de tijdweergave op ► ■ als u de samenvatting later wilt bekijken en druk op **vorige training**.

 **TIP:** Tijdens trainingen met een hartslagband kunt u de stopwatch pauzeren door op ► ■ te drukken. Het apparaat slaat de traininglog automatisch op als u de training niet vervolgd door binnen een uur op ► ■ te drukken. Selecteer om door te gaan met opnemen **nee** (🔒).

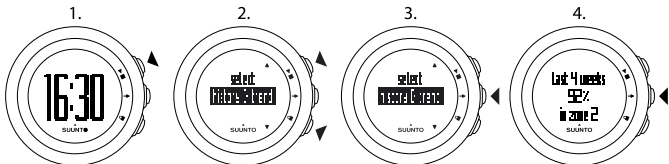
 **TIP:** Was na het gebruik de hartslagband regelmatig met de hand om onaangename geuren te vermijden.

12 GESCHIEDENIS BEKIJKEN

U kunt de cumulatieve informatie van de opgeslagen trainingssessies en de informatie van de vorige training bekijken.

Zo kunt u kijken naar **gesch. & trend** of **vorige training**:

1. Druk in de tijdweergave op ►■.
2. Selecteer **gesch. & trend** of **vorige training** met ►■ of 🔒.
3. Bevestig uw keuze met ➔.
4. Druk op ➔ om door de weergaven te bladeren. Nadat u de weergaven hebt bekeken, gaat het apparaat terug naar de tijdweergave.



 **TIP:** Houd ➔ ingedrukt om op elk gewenst moment terug te keren naar de tijdweergave.

12.1 Geschiedenis en trend

Geschiedenis en trend toont de gezamenlijke informatie van de opgeslagen trainingssessies.

U kunt de volgende informatie bekijken:

- aantal en duur van alle opgeslagen trainingen

- aantal en duur van de opgeslagen trainingen gedurende de afgelopen 4 weken
- calorieën verbrand tijdens de afgelopen vier weken
- percentage tijd doorgebracht in elke hartzone tijdens de afgelopen vier weken (📍 wordt getoond wanneer de hartslag zich in zone 1, 2, of 3 bevindt)

12.2 Vorige training

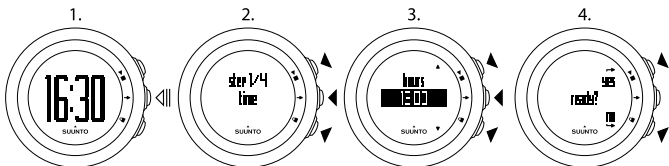
In **vorige training** kunt u de informatie van uw vorige training bekijken. Zie voor meer informatie over de weergaven *hoofdstuk 11 Na de training op pagina 21*.

13 INSTELLINGEN AANPASSEN

U kunt de instellingen in de tijdweergave aanpassen. Tijdens de training kunt u alleen het geluid in- of uitschakelen door **→** ingedrukt te houden.

Zo past u de instellingen aan:


1. Houd in de tijdweergave **→** ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Druk op **→** om de eerste instelling te openen. U kunt door de instelstappen bladeren met **▶** en **◀**.
3. Druk op **▶** of **◀** om de waarden te veranderen. Druk op **→** om de wijziging te accepteren en naar de volgende instelling te gaan.
4. Klik als u klaar bent op **ja** (**▶**) om alle instellingen te bevestigen. Als u nog meer instellingen wilt bewerken, klikt u op **nee** (**◀**) om terug te keren naar de eerste instelling.



U kunt de volgende instellingen aanpassen:

- **tijd:** uren en minuten
- **alarm:** aan/uit, uren en minuten
- **datum:** jaar, maand, dag
- **persoonlijke instellingen:** gewicht, maximale hartslag (max. HR)
- **geluiden:**
 - **alle aan:** alle geluiden zijn ingeschakeld.

- **toetstone uit:** u hoort alle andere geluiden, behalve het indrukken van toetsen
- **alle uit:** alle geluiden zijn uitgeschakeld (als het geluid is uitgeschakeld, verschijnt \mathbb{X} tijdens de training op het display)

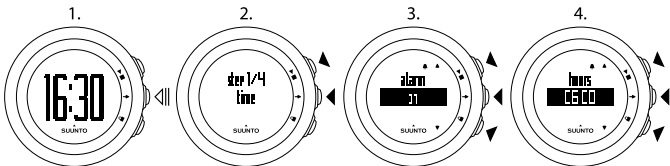
 **TIP:** Schakel de geluiden in of uit (\mathbb{X}) tijdens de training door \rightarrow ingedrukt te houden. U kunt het geluid niet inschakelen als u geluiden hebt ingesteld voor **alle uit**.

Voorbeeld: alarminstellingen aanpassen

Als het alarm is ingeschakeld, verschijnt het symbool \mathbb{A} op het display.

Het alarm in- of uitschakelen:

1. Houd in de tijdweergave \rightarrow ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Ga naar **alarm** met \blacktriangleright \blacksquare en bevestig met \rightarrow .
3. Schakel het alarm **in** of **uit** met \blacktriangleright \blacksquare en \mathbb{A} . Bevestig met \rightarrow .
4. Stel de alarmtijd in met \blacktriangleright \blacksquare en \mathbb{A} . Bevestig met \rightarrow .



Druk als het alarm afgaat op **stoppen** (\mathbb{A}) om het uit te schakelen.


Nadat u het alarm hebt gestopt, gaat het de volgende dag op dezelfde tijd af. Verwijder het alarm uit de instellingen.

13.1 Slaapmodus en begininstellingen

Om de begininstellingen te wijzigen, moet u het apparaat in slaapmodus plaatsen.


Zo plaatst u het apparaat in de slaapmodus:

1. houd na de laatste stap van de algemene instellingen, als het apparaat u vraagt om te bevestigen dat u klaar bent met het wijzigen van de instellingen, ➔ ingedrukt tot het apparaat in slaapmodus gaat.
2. Druk op een willekeurige knop om het apparaat weer te activeren.
3. Stel de begininstellingen in, zie *hoofdstuk 5 Om te beginnen op pagina 10*.

 **OPMERKING:** *Bij het vervangen van de batterij veranderen alleen de tijd en de datum. Het apparaat onthoudt uw begininstellingen en de vastgelegde trainingen.*

13.2 Taal wijzigen

Als u de taal van het apparaat wilt veranderen of u hebt bij het instellen van het apparaat de verkeerde taal gekozen, moet u het apparaat in de slaapmodus plaatsen. Zie voor informatie hoe u dat doet *sectie 13.1 Slaapmodus en begininstellingen op pagina 27*


 **OPMERKING:** *Het apparaat onthoudt uw begininstellingen en de vastgelegde trainingen.*

14 ZORG EN ONDERHOUD


Behandel het apparaat met zorg. Stoot het nergens tegen en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden is er geen onderhoud aan het apparaat nodig. Spoel het na gebruik met fris water en milde zeep. Reinig zorgvuldig de behuizing met een vochtige zachte doek of zeem.

Probeer het apparaat niet zelf te repareren. Neem contact op met een erkende Suunto-service, -distributeur of -dealer voor alle reparaties. Gebruik alleen originele accessoires van Suunto. Schade die veroorzaakt wordt door het gebruik van niet originele accessoires wordt niet gedekt door de garantie.

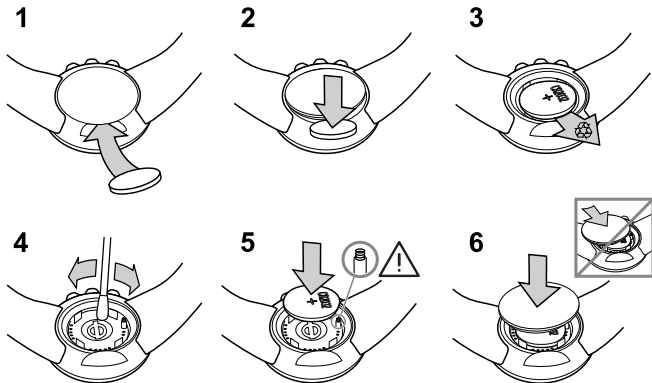
 **OPMERKING:** *Druk nooit op de knoppen tijdens het zwemmen of als u met water in aanraking bent. Het drukken op de knoppen terwijl het apparaat onder water is, zou een defect in het apparaat kunnen veroorzaken.*

14.1 Batterij vervangen

Als  wordt weergegeven, dan wordt de vervanging van een batterij aangeraden.

Vervang de batterij met uitermate grote zorg om te verzekeren dat uw Suunto M1/M2 waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



OPMERKING: Zorg er voor dat de plastic O-ring op de juiste manier is geplaatst, zodat de polscomputer waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

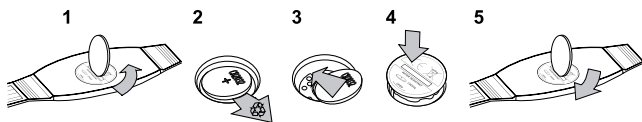
OPMERKING: Wees voorzichtig met de veer in het batterijvak (zie illustratie). Als de veer beschadigd is, dient u uw apparaat voor onderhoud naar een bevoegde Suunto-vertegenwoordiger te sturen.

OPMERKING: Bij het vervangen van de batterij veranderen alleen de tijd en de datum. Vorige begininstellingen en geregistreeerde trainingen worden teruggezet.

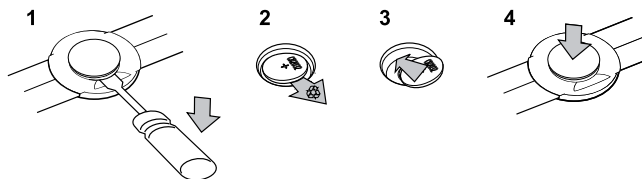
14.2 Batterij van de HR-band vervangen

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:

M1 hartslagband



M2 hartslagband



OPMERKING: Suunto raadt aan om het batterijdeksel en de O-ring samen met de batterij te vervangen om er voor te zorgen dat de HR-band schoon en waterbestendig blijft. Reserveschroefdeksels zijn verkrijgbaar met reservebatterijen bij uw erkende Suunto dealer of webwinkel.

15 SPECIFICATIES

15.1 Technische specificaties

Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -10° C tot +50° C / +14° F tot +122° F
- Opslagtemperatuur: -30° C tot +60° C / -22° F tot +140° F
- Gewicht (apparaat): 40 g / 1.41 oz
- Gewicht (Suunto Basic HR-band): max. 55 g / 1.95 oz
- Gewicht (Suunto Dual Comfort band): max. 42 g / 1.48 oz
- Waterbestendigheid (apparaat): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Waterbestendigheid (HR-band): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Transmissiefrequentie (band): 5,3 kHz inductief, gymapparatuur en 2,4645 GHz Suunto-ANT compatibel
- Transmissiebereik: ~ 2 m / 6 ft
- Door gebruiker vervangbare batterij (apparaat / HR-band): 3V CR2032
- Levensduur batterij (apparaat / HR-band): ongeveer 1 jaar bij normaal gebruik (2,5 u training met HR per week)

Log recorder/stopwatch

- Maximale logtijd: 9 uur 59 minuten en 50 seconden
- Resolutie: de eerste 9,9 seconden worden getoond met een nauwkeurigheid van 0,1 seconde. Na 10 seconden wordt de duur getoond met een nauwkeurigheid van 1 seconde.

Totalen

- Samenvatting vorige oefening: 1

- Totale trainingstijd: 0 - 9999 u (na 9999 uur terug naar 0 uur)
- Laatste vier weken kcal en duur: 0-99999 kcal en 00:01 - 99:59 uur

Hartslag

- Beeldscherm: 30 tot 240

Persoonlijke instellingen

- Geboortjaar: 1910 - 2009
- Gewicht: 30 - 200 kg of 66 - 400 lb

15.2 Handelsmerk

Suunto M1/M2, de bijbehorende logos en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten zijn voorbehouden.

15.3 FCC-naleving

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-regels. De werking is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken. Reparaties moeten door erkend Suunto onderhoudspersoneel uitgevoerd worden. Niet-erkende reparaties maken de garantie ongeldig. Dit product is getest om te voldoen aan de FCC-normen en is bedoeld voor thuis- en kantoorgebruik.

15.4 CE

De CE-markering wordt gebruikt om de conformiteit met de EMC-richtlijnen 89/ 336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie aan te duiden.

15.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Alle rechten voorbehouden. Suunto, de productnamen van Suunto, de bijbehorende logos en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Dit document en inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door klanten om kennis en informatie betreffende de werking van Suunto-producten te verkrijgen. De inhoud mag voor geen enkel ander doeleinde worden gebruikt of gedistribueerd en/of anders worden gecommuniceerd, openbaar gemaakt of gereproduceerd zonder hiervoor vooraf verkregen schriftelijke toestemming van Suunto Oy. Hoewel wij met veel zorg hebben geprobeerd te verzekeren dat de informatie in deze documentatie duidelijk en nauwkeurig is, wordt er geen expliciete of impliciete garantie gegeven voor de nauwkeurigheid. De inhoud van dit document kan op elk moment en zonder enige melding worden gewijzigd. De nieuwste versie van deze informatie kan altijd van www.suunto.com worden gedownload.

15.6 Patentnotificatie

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en hun overeenkomstige nationale rechten: US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Aanvullende patenten zijn aangevraagd.

16 GARANTIE

BEPERKTE GARANTIE VAN SUUNTO

Suunto garandeert dat Suunto of een door Suunto geautoriseerd servicecentrum (hierna servicecentrum) gedurende de garantieperiode, ter eigen beoordeling, defecten in materialen of uitvoering gratis zal herstellen door a) reparatie, b) vervanging of c) terugbetaling, onderhevig aan de voorwaarden en condities van deze beperkte garantie. Deze beperkte garantie is alleen geldig en uitvoerbaar in het land van aankoop, tenzij de lokale wet dit anders bepaalt.

Garantieperiode

De beperkte garantieperiode begint op de datum van de oorspronkelijke aankoop in de winkel. De garantieperiode is twee (2) jaar voor apparaten met beeldscherm. De garantieperiode is één (1) jaar voor accessoires, inclusief maar niet beperkt tot POD's en hartslagzenders alsook voor alle consumptie-onderdelen.

Uitsluitingen en beperkingen

Door deze beperkte garantie wordt niet gedekt:

1. a) normale slijtage, b) defecten die veroorzaakt zijn door ruwe behandeling of c) defecten of schade die veroorzaakt is door verkeerd gebruik in strijd met bedoeld of aanbevolen gebruik;
2. handleidingen of items van derden;

3. defecten of beweerde defecten die veroorzaakt zijn door het gebruik met enig product, accessoire, software en/of service die niet gefabriceerd of geleverd is door Suunto;
4. vervangbare batterijen.

Deze beperkte garantie is niet afdwingbaar als het item:

1. meer geopend is dan het bedoelde gebruik;
2. gerepareerd is met gebruik van niet geautoriseerde reserveonderdelen; aangepast of gerepareerd is door een niet geautoriseerd servicecentrum;
3. het serienummer verwijderd, gewijzigd of op enige manier onleesbaar gemaakt is, zoals bepaald naar goeddunken van Suunto;
4. blootgesteld is aan chemicaliën, inclusief maar niet beperkt tot insectenafweermiddel.

Suunto garandeert niet dat de werking van het product ononderbroken of foutloos is of dat het product zal werken met enige hardware of software die geleverd wordt door een derde.

Toegang tot de Suunto garantieservice

U moet een aankoopbewijs hebben voor toegang tot de Suunto-garantieservice. Voor instructies over het verkrijgen van de garantieservice gaat u naar www.suunto.com/warranty, neem contact op met uw lokale geautoriseerde Suunto-leverancier of bel de Suunto-helpdesk op +358 2 2841160 (landelijke of hogere tarieven kunnen gelden).

Beperking van aansprakelijkheid

Voor zover maximaal is toegestaan op grond van toepasselijk recht is deze garantie uw enige en exclusieve rechtsmiddel en vervangt deze alle andere expliciete of impliciete garanties. Suunto kan niet aansprakelijk worden

gehouden voor bijzondere, incidentele of gevolgschade of hoge schadevergoeding, waaronder, maar niet beperkt tot, verlies van verwachte voordelen, verlies van gegevens, kapitaalkosten, kosten van vervangende apparatuur of voorzieningen, claims van derden, schade aan eigendommen als gevolg van de aankoop of het gebruik van het item of als gevolg van garantiebreuk, nalatigheid, benadeling of enige andere wettelijke of gelijkwaardige en eerlijke theorie, zelfs als Suunto op de hoogte was van de kans op dergelijke schade. Suunto zal niet aansprakelijk zijn voor vertraging bij het verlenen van garantieservice.



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.