

SUUNTO M4

PRIROÈNIK ZA UPORABNIKA


1 VARNOST	5
Vrste varnostnih opozoril:	5
Varnostni ukrepi:	5
2 Dobrodošli	7
3 Ikone in segmenti prikazovalnika	9
4 Uporaba tipk	10
5 Prvi koraki	11
5.1 Ocenjevanje ravni telesne pripravljenosti	12
6 Uporaba osvetlitve ozadja in zaklepanja tipk	14
7 Namestitvev pasu za merjenje srčnega utripa	15
8 Začetek vadbe	17
8.1 Odpravljanje napak: Ni signala o srčnem utripu	18
9 Med vadbo	19
9.1 Med vodeno vadbo	20
10 Primer tedenskega programa vadbe: z ravni Slabo na raven Odlično	21
11 Po vadbi	22
11.1 Po vadbi z merjenjem srčnega utripa	22
11.2 Po vadbi brez merjenja srčnega utripa	23
12 Preizkus srčnega utripa v mirovanju in telesne pripravljenosti	25
12.1 Preizkus ravni telesne pripravljenosti	25
12.2 Preizkušanje srčnega utripa v mirovanju	27
13 Pregled načrtov in zgodovine	28
13.1 Načrt vadbe	29
13.2 Zgodovina in trend	29
13.3 Prejšnja vadba	30


14 Nastavljanje nastavitve	31
Nastavitve časa in osebne nastavitve	31
Vrsta cilja	32
Splošne nastavitve	32
Seznanjanje	33
14.1 Način mirovanja in začetne nastavitve	33
14.2 Spreminjanje jezika	34
15 Povezovanje s spletom	36
16 Seznanjanje pasu za merjenje srčnega utripa	37
16.1 Odpravljanje napak	38
17 Nega in vzdrževanje	39
17.1 Menjava baterije	39
17.2 Menjava baterije pasu za merjenje srčnega utripa	41
18 Tehnični podatki	42
18.1 Tehnični podatki	42
18.2 Blagovna znamka	43
18.3 Skladnost s pravili FCC	43
18.4 CE	44
18.5 ICES	44
18.6 Avtorske pravice	44
18.7 Obvestilo o patentih	44
19 Garancija	45
Trajanje garancije	45
Izjeme in omejitve	45
Dostop do garancijskih storitev Suunto	46


Omejitev odgovornosti	46
-----------------------------	----

1 VARNOST


Vrste varnostnih opozoril:


 **OPOZORILO:** - se uporablja v zvezi s postopkom ali situacijo, ki lahko povzroči hude telesne poškodbe ali smrt.

 **POZOR:** - se uporablja v zvezi s postopkom ali situacijo, ki bo povzročila škodo na izdelku.

 **OPOMBA:** - se uporablja za poudarjanje pomembnih informacij.

Varnostni ukrepi:

 **OPOZORILO:** ČEPRAV NAŠI IZDELKI USTREZAJO INDUSTRIJSKIM STANDARDOM, SE LAHKO NA KOŽI POJAVI ALERGIJSKA REAKCIJA ALI VNETHJE, KO PRIDE IZDELEK V STIK S KOŽO. V TEM PRIMERU GA TAKOJ PRENEHAJTE UPORABLJATI IN SE POSVETUJETE Z ZDRAVNIKOM.

 **OPOZORILO:** PRED ZAČETKOM PROGRAMA VADBE SE VEDNO POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM. PRETIRAVANJE LAHKO POVZROČI HUDE POŠKODBE.

 **POZOR:** NE UPORABLJAJTE KAKRŠNIH KOLI TOPIL.

 **POZOR:** NE UPORABLJAJTE RAZPRŠIL PROTI ŽUŽELKAM.

 **POZOR:** OBRAVNAVAJTE KOT ELEKTRONSKE ODPADKE.

 **POZOR:** NE IZPOSTAVLJAJTE UDARCEM IN PADCEM.

2 DOBRODOŠLI


Zahvaljujemo se vam za izbiro naprave za nadzor srčnega utripa Suunto M4! Suunto M4 je naprava za nadzor srčnega utripa, ki je kot osebni trener na zapestju – natančno vam bo povedala, kaj morate storiti. Nastavite cilje svoje vadbe, naprava Suunto M4 pa vam bo zagotovila idealen načrt vsakodnevne vadbe, da jih boste lahko dosegli. Glede na vaš napredek, navade pri vadbi ali izpuščene vadbene enote vam naprava Suunto M4 program samodejno prilagaja v realnem času, tako da imate pametna navodila za vadbo pred in med vadbo ter po njej. Tako se lahko pri vadbi doma, hoji na prostem ali vadbi v telovadnici preprosto sprostite in uživate v vadbi.

Suunto M4 ima ključne funkcije zasnovane za čim učinkovitejšo vadbo:

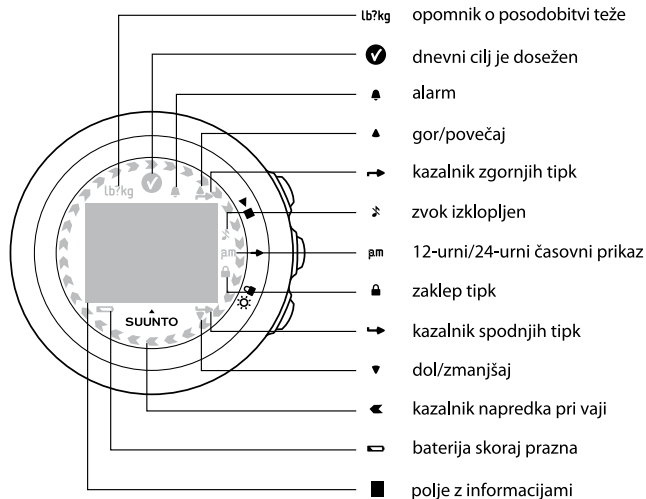
- preprosta uporaba s tremi tipkami, velikim prikazovalnikom in devetimi jezikovnimi možnostmi,
- začetni preizkus telesne pripravljenosti,
- možnost izbire med tremi osebnimi cilji: izboljšanje telesne pripravljenosti, uravnavanje teže ali prosta vadba,
- samodejno prilagajanje programa vadbe za naslednjih sedem dni na podlagi podatkov o vaši osebni telesni pripravljenosti,
- navodila med vadbo, ki vas usmerjajo, ko je treba pritisniti močneje ali delati manj intenzivno,
- predlog naslednje vadbe, ki kaže idealno trajanje in intenzivnost,
- srčni utrip in porabljena energija v kilokalorijah,
- povzetki vadb,
- povratne informacije, ki vas bodo motivirale,
- udoben pas za merjenje srčnega utripa, ki je združljiv z večino vadbene opreme z nadzorom srčnega utripa in sistemom Suunto Fitness Solution.

Ta Priročnik za uporabnika vam bo pomagal najbolje izkoristiti vašo vadbo z napravo Suunto M4. Temeljito ga preberite, da boste še bolj uživali v uporabi svoje nove naprave Suunto M4.

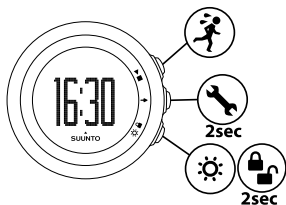
Svoje vadbe vam ni treba končati, ko nehate vaditi. Svojo skrb za telesno pripravljenost lahko nadaljujete na spletu in še bolj izkoristite vse svoje dejavnosti na spletnem mestu Movescount.com. Z dodatno napravo Suunto Movestick lahko napravo Suunto M4 povežete s spletnim mestom Movescount.com, kamor lahko pošljete dnevnik svojih vadb, delite svoj napredek s prijatelji in izmenjujete svoja čustva ter misli. Še danes si oglejte spletno mesto Movescount.com in se prijavite. Motivirajte se in se začnite zabavati. To je namreč glavni namen skrbi za vašo telesno pripravljenost.

 **OPOMBA:** Ne pozabite registrirati svoje naprave na spletnem mestu www.suunto.com/register, da boste imeli dostop do vse podpore družbe Suunto.

3 IKONE IN SEGMENTI PRIKAZOVALNIKA



4 UPORABA TIPK



S pritiskom na naslednje tipke lahko dostopate do naslednjih funkcij:

▶■ (ZAČNI/USTAVI):

- izberite **exercise (Vadba)**, **suggestion (Predlog)**, **prev. exercise (Prejšnja vadba)**, **history & trend (Zgodovina in trend)**, **fitness test (Preizkus telesne pripravljenosti)**, **web connect (Spletno povezovanje)**,
- začetek/konec vadbe,
- povečanje/premik navzgor.

→ (NAPREJ):

- preklop med pogledi,
- vstop/izhod z daljšim pritiskom,
- sprejem/premik na naslednji korak.

☀🔒 (LUČKA/ZAKLEPANJE):

- vklop osvetlitve,
- zaklepanje tipke ▶■ z daljšim pritiskom
- zmanjšanje/premik navzdol.

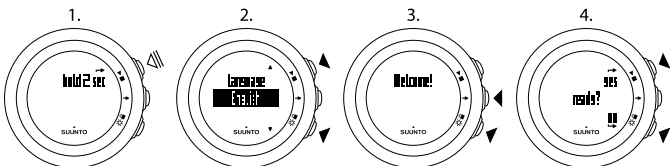
5 PRVI KORAKI

Začnite z osebno prilagoditvijo naprave Suunto M4, da boste dobili točno vodenje pri doseganju svojih ciljev. Z menijem **personal (Osebno)** prilagodite svojo napravo Suunto M4 svojim telesnim značilnostim in dejavnosti. Te nastavitve uporabljajo številni izračuni, zato je pomembno, da ste pri vnosu vrednosti čim natančnejši.

Pritisnite katero koli tipko, da vklopite svojo napravo Suunto M4.

Nastavljanje začetnih nastavitvev:


1. Za vklop naprave pritisnite poljubno tipko. Počakajte, da se enota zbudi in reče **hold 2 sec (Držite 2 sekundi)**. Držite pritisnjeno tipko ►■, da vstopite v prvo nastavitvev.
2. Za spreminjanje vrednosti pritisnite ►■ ali ☼Ⓜ.
3. Pritisnite → za sprejem vrednosti in premik na naslednjo nastavitvev. Pritisnite ☼Ⓜ, da se vrnete na prejšnji zaslon.
4. Ko ste pripravljeni, izberite **yes (Da)** (►■), da potrdite vse nastavitve. Če želite spremeniti nastavitve, izberite **no (Ne)** (☼Ⓜ).




Nastavitve lahko naslednje začetne nastavitvev:


- **language (Jezik)**: angleščina, nemščina, francoščina, španščina, portugalsščina, italijanščina, nizozemščina, švedščina, finsčina

- **units (Enote):** metrične/ameriške
- **time (Čas):** 12-/24-urni zapis, ure in minute
- **date (Datum)**
- **personal settings (Osebnе nastavitve):** leto rojstva, spol, teža, višina, (izračunan ITM), raven telesne pripravljenosti

 **OPOMBA:** *ITM (indeks telesne mase) je število, ki se izračuna iz vaše teže in višine. To nakazuje, ali je vaša teža v zdravih mejah. Vendar pa bo ITM višji od pričakovanega, če ste zelo mišičasti, saj območja ITM temeljijo na povprečni zgradbi telesa.*

 **OPOMBA:** *Ko vnesete svoje leto rojstva, vaša naprava samodejno določi največji srčni utrip po formuli $207 - (0,7 \times \text{starost})$, ki jo je objavila Ameriška visoka šola za športno medicino. Če poznate svoj pravi najvišji srčni utrip, spremenite samodejno določeno vrednost na znano vrednost.*

Za informacije o poznejšem prilagajanju nastavitvev glejte *Poglavje 14 Nastavljanje nastavitvev na strani 31.*

 **NASVET:** *Pritisnite → v pogledu časa, če si želite ogledati cilj vadbe za trenutni dan, datum in sekunde za točen čas. Če v naslednjih 2 minutah znova ne pritisnete tipke →, se prikazovalnik vrne na prikaz časa, da podaljša življenjsko dobo baterije.*

5.1 Ocenjevanje ravni telesne pripravljenosti

Za vodeno vadbo morate najprej oceniti svojo trenutno raven telesne pripravljenosti v začetnih nastavitvah.







Izberite eno izmed možnosti:




- **very poor (Zelo slabo):** Namesto hoje se raje vozite z avtomobilom ali dvigalom, včasih uživate v hoji in občasno dovolj vadite, da začnete težko dihati ali se potiti.
- **below average (Podpovprečno):** Med rekreacijo ali delom redno vadite od 10 do 60 minut na teden na način, ki zahteva zmerno telesno dejavnost, na primer golf, jahanje, prosta vadba, gimnastika, namizni tenis, kegljanje, dviganje uteži ali delo doma.
- **fair (Zmerno):** Pretečete manj kot 1,6 km na teden ali porabite manj kot 30 minut na teden za primerljivo telesno dejavnost.
- **good (Dobro):** Pretečete od 1,6 do 8 km na teden ali porabite od 30 do 60 minut na teden za primerljivo telesno dejavnost.
- **very good (Zelo dobro):** Pretečete od 8 do 16 km na teden ali porabite od 1 do 3 ure na teden za primerljivo telesno dejavnost.
- **excellent (Odlično):** Pretečete več kot 16 km na teden ali porabite več kot 3 ure na teden za primerljivo telesno dejavnost.





Da si zagotovite še točnejše vodenje, opravite kondicijski preizkus, glejte *Section 12.1 Preizkus ravni telesne pripravljenosti na strani 25.*

6 UPORABA OSVETLITVE OZADJA IN ZAKLEPANJA TIPK

Pritisnite , da vklopite osvetlitev ozadja.

Držite pritisnjeno tipko , za zaklenete ali odklenete tipko  . Ko je tipka   zaklenjena, je na prikazovalniku prikazan znak .

 **NASVET:** Tipko   zaklenite, da se izognete nehotenemu zagonu ali ustavitvi štoparice.

 **OPOMBA:** Ko je tipka   med vadbo zaklenjena, lahko še vedno spreminjate poglede s pritiskom na tipko .


7 NAMESTITEV PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Prilagodite dolžino pasu, tako da se vam bo pas za merjenje srčnega utripa tesno prilegal, vendar bo še vedno udoben. Stične površine navlažite z vodo ali gelom in si namestite pas za merjenje srčnega utripa. Poskrbite, da je pas za merjenje srčnega utripa na sredini vaših prsi in da je rdeča puščica obrnjena navzgor.



⚠ OPOZORILO: Ljudje, ki imajo srčni spodbujevalnik, defibrilator ali drugo vsajeno elektronsko napravo, uporabljajo pas za merjenje srčnega utripa na lastno odgovornost. Pred začetkom prve uporabe pasu za merjenje srčnega utripa priporočamo izvedbo preizkusa pod nadzorom zdravnika. To zagotavlja varnost in zanesljivost srčnega spodbujevalnika ter pasu za merjenje srčnega utripa, kadar ju uporabljate hkrati. Vadba lahko vključuje določeno tveganje, še zlasti pri ljudeh, ki niso bili dejavni. Močno priporočamo, da se pred začetkom programa redne vadbe posvetujete s svojim zdravnikom.

📄 OPOMBA: Pasovi za merjenje srčnega utripa z ikono ANT (📡) so združljivi z zapestnimi računalniki Suunto s tehnologijo ANT in s sistemom Suunto ANT Fitness

Solution, pasovi za merjenje srčnega utripa z ikono IND  pa so združljivi z večino vadbene opreme z induktivnim sprejemnikom srčnega utripa. Pas Suunto Dual Comfort Belt je združljiv s tehnologijama IND in ANT.

8 ZAČETEK VADBE

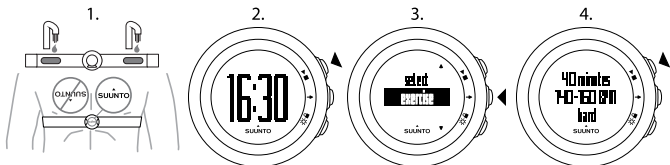
Po začetnih nastavitvah lahko začnete vaditi. Program vodene vadbe vas samodejno vodi do naslednje ravni telesne pripravljenosti ali vam pomaga ohraniti odlično telesno pripravljenost. Program vodene vadbe temelji na vaši trenutni telesni pripravljenosti, ki jo določite v začetnih nastavitvah. Za informacije o doseganju naslednje ravni telesne pripravljenosti glejte *Section 13.1 Načrt vadbe na strani 29*. Če želite vaditi brez navodil, izberite v nastavitvah program vadbe **free (Prosto)**, glejte *Poglavje 14 Nastavljanje nastavitev na strani 31*.

Za začetek vadbe:

1. Stične površine navlažite in si namestite pas za merjenje srčnega utripa.
2. V pogledu časa pritisnite ►■, da izberete možnost **exercise (Vadba)**.
3. Možnost **exercise (Vadba)** potrdite s tipko ➡.

Pred začetkom vadbe naprava pokaže, kako dolgo naj vaš srčni utrip ostane znotraj določenih meja srčnega utripa.

4. Pritisnite ►■ za začetek snemanja vadbe.



NASVET: Suunto M4 lahko uporabite kot štoparico brez pasu za merjenje srčnega utripa. Brez pasu za merjenje srčnega utripa se prikaže samo trajanje

vadbe. Po vadbi lahko ocenite intenzivnost vadbe. Naprava na podlagi vaše ocene in trajanja izračuna porabljeno energijo v kcal, nato pa ustrezno prilagodi vaš načrt vadbe in zgodovino.



NASVET: *Pred vadbo se ogrejte, po vadbi pa ohladite. Pri tem delajte z nizko intenzivnostjo.*

8.1 Odpravljanje napak: Ni signala o srčnem utripu

Če izgubite signal o srčnem utripu, poskusite naslednje:

- Preverite, ali pravilno nosite pas za merjenje srčnega utripa.
- Preverite, ali so območja elektrod na pasu za merjenje srčnega utripa vlažna.
- Če težave ne minejo, zamenjajte baterijo pasu za merjenje srčnega utripa in/ali naprave.

9 MED VADBO

Suunto M4 vam daje dodatne informacije, ki vas bodo vodile med vadbo. Te informacije so lahko koristne in prijetne.

Nekaj idej, kako napravo uporabljate med vadbo:

- Pritisnite →, če želite v realnem času videti trajanje, svoj trenutni in povprečni srčni utrip, porabo energije v kcal, trenutno območje srčnega utripa ter čas. Intenzivnost vadbe prilagodite tako, da dosežete zeleno območje srčnega utripa.
- Pridržite tipko ⌘, da zaklenete tipko ▶■, da preprečite nehoteno ustavljanje štoparice.
- Pritisnite ▶■, da ustavite vadbo.




NASVET: Med vadbo lahko zvoke vklopite ali izklopite (⌘) z daljšim pritiskom na →. Če ste zvoke nastavili na **all off (Vse izključeno)** v splošnih nastavitvah, zvokov ne morete vklopiti; glejte Poglavlje 14 Nastavljanje nastavitev na strani 31.


OPOMBA: Suunto M4 ne more sprejemati signala pasu za merjenje srčnega utripa pod vodo. Vendar pa lahko vedno sledite programu usposabljanja brez pasu za merjenje srčnega utripa in ocenite svoj napor po vadbi.

9.1 Med vodeno vadbo

Vodena vadba je del priporočenega načrta za doseg cilja. Med vodeno vadbo naprava Suunto M4 pokaže vaš napredek in vas vodi do optimalne ravni intenzivnosti. Ko je puščica na prikazovalniku obrnjena navzgor, povečajte intenzivnost. Ko je puščica na prikazovalniku obrnjena navzdol, intenzivnost zmanjšajte.



Polnjenje puščic na zunanjem robu med vadbo vam pove, koliko vam še manjka, da bi dosegli dnevni cilj. Ko dosežete svoj cilj, se prikaže znak .

 **OPOMBA:** Načrti upoštevajo smernice Ameriške visoke šole za športno medicino za predpisovanje vadbe. Za več informacij o načrtih glejte Section 13.1 Načrt vadbe na strani 29.

10 PRIMER TEDESKEGA PROGRAMA VADBE: Z RAVNI SLABO NA RAVEN ODLIČNO

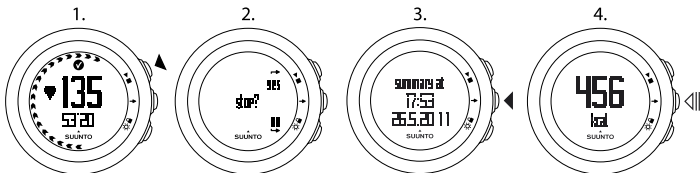
Spodnja tabela kaže osnove za priporočila, ki vam jih daje naprava, ko sledite programu vadbe.

Raven	Lahkotno	Zmerno	Težko	Zelo težko	Do konca	Tedni
Zelo slabo	1 x 25 min	2 x 25 min	1 x 15 min			x 2
Slabo		2 x 30 min	2 x 20 min			x 2
Zmerno		1 x 35 min	2 x 30 min	3 x 25 min		x 6
Dobro			3 x 40 min	2 x 30 min		x 6
Zelo dobro			2 x 35 min	2 x 40 min	1 x 30 min	x 8
Odlično		1 x 60 min	1 x 50 min	2 x 40 min	2 x 20 min	

11 PO VADBI

11.1 Po vadbi z merjenjem srčnega utripa


1. Pritisnite ►■, da ustavite vadbo.
2. Izberite **yes (Da)** (►■), da potrdite ustavitev vadbe in si ogledate povzetek, ali **no (Ne)** (☼), da vadbo nadaljujete.
3. Pritisnite → za brskanje po različnih pogledih povzetka.
4. Še naprej držite pritisnjeno tipko →, da se vrnete v pogled časa.





V povzetku lahko vidite naslednje informacije:

- čas in datum začetka vadbe,
- odstotek opravljene vadbe glede na cilj (vodena vadba),
- trajanje vadbe,
- porabljena energija v kilokalorijah,
- povprečni srčni utrip,
- največji srčni utrip.

OPOMBA: Če je vaš največji srčni utrip med vadbo presegel največji srčni utrip, ki je nastavljen v nastavitvah naprave, naprava samodejno vpraša, ali želite posodobiti največji srčni utrip.

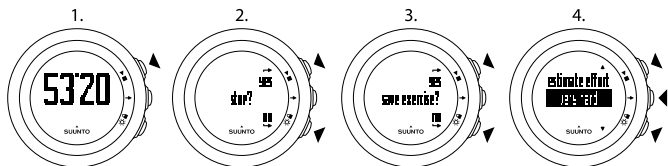
 **NASVET:** Povzetek lahko preskočite, če držite pritisnjeno tipko → v pogledu prvega povzetka. Če si želite ogledati povzetek prejšnje vadbe pozneje, pritisnite ►■ v pogledu časa in izberite **prev. exercise (Prejšnja vadba)**.

 **NASVET:** Med vadbami s pasom za srčni utrip lahko začasno ustavite štoparico s pritiskom na ►■. Naprava samodejno shrani dnevnik vadbe, če v eni uri vadbe ne nadaljujete s pritiskom na ►■. Če želite nadaljevati snemanje, izberite **no (Ne)** (🔒).

 **NASVET:** Po uporabi redno ročno umivajte pas za srčni utrip, da se izognete neprijetnemu vonju.

11.2 Po vadbi brez merjenja srčnega utripa

1. Pritisnite ►■, da ustavite vadbo.
2. Izberite **yes (Da)** (►■), da potrdite ustavitev vadbe, ali **no (Ne)** (☒), da vadbo nadaljujete.
3. Če ste vadbo ustavili, izberite **yes (Da)** (►■), da jo shranite. Izberite **no (Ne)** (☒), če ne želite shraniti vadbe.
4. Če ste vadbo shranili, vas naprava prosi, da ocenite svoj napor. Izberite **easy (Zlahka)**, **moderate (Srednje)**, **hard (Težko)**, **very hard (Zelo težko)** ali **Do konca** s tipkama ►■ in ☒. Izbiro potrdite s tipko →.



Naprava na podlagi vaše ocene izračuna porabljeno energijo v kcal, nato pa ustrezno prilagodi vaš načrt vadbe in zgodovino.

OPOMBA: *Ko ocenjujete svoj napor med vadbo, sledite svojemu občutku.*

V povzetku lahko vidite naslednje informacije:

- čas in datum začetka vadbe,
- odstotek izvedbe,
- trajanje vadbe,
- ocenjena porabljena energija v kilokalorijah.


NASVET: *Funkcijo za oceno lahko uporabite pri športih, kjer ne morete posneti svojega srčnega utripa ali uporabiti pasu za srčni utrip, na primer za plavanje.*

12 PREIZKUS SRČNEGA UTRIPA V MIROVANJU IN TELESNE PRIPRAVLJENOSTI


12.1 Preizkus ravni telesne pripravljenosti

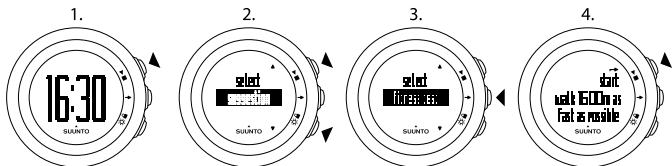
Za preverjanje vaše ravni telesne pripravljenosti opravite preizkus telesne pripravljenosti (preizkus Rockport). Preizkus vam pomaga slediti vašemu napredku in zagotavlja posodobljene informacije za različne izračune v napravi. Preizkus telesne pripravljenosti običajno traja od 10 do 30 minut, odvisno od hitrosti hoje.

Poiščite vodoravno in ravno mesto, kjer poznate razdaljo 1,6 km (na primer 4 krogi po progi dolžine 400 m).

 **NASVET:** Za določitev razdalje uporabite tekalno stezo ali internetne storitve z zemljevidom.

Izvedba preizkusa:

1. V pogledu časa pritisnite ►■, da izberete vrsto preizkusa.
2. Izberite **fitness test (Preizkus telesne pripravljenosti)** s tipkama ►■ in .
3. Potrdite ga s tipko ➡ in počakajte, da naprava najde signal pasu za merjenje srčnega utripa.
4. Pritisnite ►■, začnete preizkus.
5. Enakomerno in čim hitreje prehodite 1,6 km.
6. Ko prehodite 1,6 km, ustavite preizkus s tipko ►■.



Ko je naprava Suunto M4 pripravljena, izračuna indeks vaše telesne pripravljenosti (od 0 do 10) in prikaže vašo trenutno raven telesne pripravljenosti:

od 0 do 1,9 = **very poor (zelo slabo)**


od 2 do 3,9 = **below average (podpovprečno)**

od 4 do 4,9 = **fair (zmerno)**


od 5,0 do 5,9 = **good (dobro)**

od 6,0 do 6,9 = **very good (zelo dobro)**

od 7,0 do 10,0 = **excellent (odlično)**

 **OPOMBA:** Če uporabljate program vodene vadbe, se preizkus telesne pripravljenosti šteje kot vadba in vpliva na izvedbo cilja.

 **NASVET:** Svoje rezultate primerjajte s prejšnjimi rezultati preizkusov telesne pripravljenosti v meniju **history & trend (Zgodovina in trend)**, glejte Section 13.2 Zgodovina in trend na strani 29.


 **NASVET:** *Preizkus telesne pripravljenosti opravljajte redno, na primer enkrat na mesec, da boste imeli vnesene vedno posodobljene podatke o svoji telesni pripravljenosti.*

12.2 Preizkušanje srčnega utripa v mirovanju

Srčni utrip v mirovanju je vaš srčni utrip, ko mirujete. Preizkusite svoj srčni utrip v mirovanju, da dobite še bolj prilagojeno vodenje z napravo Suunto M4 in sledite razvoju svoje telesne pripravljenosti. Izboljšanje telesne pripravljenosti praviloma zniža srčni utrip v mirovanju.

Preizkušanje srčnega utripa v mirovanju:

1. Stične površine navlažite in si namestite pas za merjenje srčnega utripa.
2. Poskrbite, da naprava sprejema signal srčnega utripa.
3. Lezite za tri minute in se sprostite.
4. Preverite srčni utrip na napravi in ga primerno prilagodite v možnosti **personal settings (Osebné nastavitve)**.

 **NASVET:** *Najboljši čas za izvedbo preizkusa srčnega utripa v mirovanju je po dobrem spancu. Če ste pravkar pili kavo ali se počutite utrujeni ali napeti, opravite preizkus kdaj drugič.*

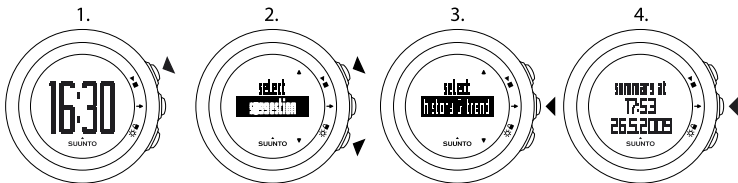
13 PREGLED NAČRTOV IN ZGODOVINE


Pregledate lahko naslednje informacije:

- **suggestion (Predlog)**: čas okrevanja in priporočilo za vašo naslednjo vadbo, če ste v nastavitvah izbrali vodeno vadbo
- **history & trend (Zgodovina in trend)**: zbirne informacije za shranjene vadbene enote
- **prev. exercise (Prejšnja vadba)**: informacije o prejšnji vadbi

Pregledovanje načrtov in zgodovine:

1. V pogledu časa pritisnite ►■.
2. Izberite **suggestion (Predlog)**, **history & trend (Zgodovina in trend)** ali **prev. exercise (Prejšnja vadba)** s tipkama ►■ in ☀️.
3. Izbiro potrdite s tipko ➡️.
4. Pritisnite ➡️ za brskanje po pogledih. Ko prebrskate vse poglede, se naprava vrne v pogled časa.



 **NASVET:** Še naprej držite pritisnjeno tipko ➡️, da se vrnete v pogled časa.

13.1 Načrt vadbe

Ko v začetnih nastavitvah določite svojo raven telesne pripravljenosti, vam naprava Suunto M4 ponudi dolgoročni načrt s 7-dnevnim pregledom po priporočilih Ameriške visoke šole za športno medicino.

V meniju **suggestion (Predlog)** si lahko ogledate naslednje informacije:

- priporočeno trajanje vadbe za naslednjih 7 dni,
- graf priporočenih vadb za naslednjih 7 dni,
- naslednji priporočeni čas vadbe, trajanje in intenzivnost.

Opravite preizkus telesne pripravljenosti, da izmerite svojo trenutno telesno pripravljenost. Na podlagi vaše trenutne telesne pripravljenosti in priporočil ACSM vam naprava Suunto M4 ustvari program vadbe, ki vas postopoma vodi do ravni telesne pripravljenosti **excellent (Odlično)**. Če je vaša raven telesne pripravljenosti trenutno na primer **below average (Podpovprečno)**, vas program vadbe najprej vodi do ravni **fair (Zmerno)**, nato pa do **good (Dobro)**. Tako lahko svojo telesno pripravljenost zgradite na trdnih temeljih brez tveganja pretreniranosti. Ko se vaša telesna pripravljenost izboljša, se povečajo pogostost, trajanje in intenzivnost vadbenih enot, ki jih priporoča naprava Suunto M4. Ko dosežete raven telesne pripravljenosti **excellent (Odlično)**, vam naprava Suunto M4 določi program vadbe, s katerim ostanete na ravni telesne pripravljenosti **excellent (Odlično)**.


13.2 Zgodovina in trend


history & trend (Zgodovina in trend) kaže zbirne informacije za shranjene vadbene enote.

Vidite lahko naslednje informacije:

- število in trajanje vseh shranjenih vadb,

- trajanje vadbe in porabljena energija v kilokalorijah v zadnjih 4 tednih,
- dosežen odstotek tedenskih in mesečnih ciljev,
- datum zadnjega preizkusa telesne pripravljenosti in rezultat,
- graf zadnjih 7 rezultatov preizkusa telesne pripravljenosti.

 **OPOMBA:** Odstotki zaključenih tedenskih in mesečnih ciljev vključujejo današnjo vadbo. Če še niste dokončali današnje vadbe, bo odstotek cilja nižji od 100 %, tudi če ste sledili priporočilom.

 **NASVET:** Shranjene vadbene enote prenesite v spletno mesto Movescount.com na primer enkrat mesečno z napravo Suunto PC POD ali Suunto Movestick.

13.3 Prejšnja vadba

V možnosti **prev. exercise (Prejšnja vadba)** si lahko ogledate informacije o svoji prejšnji vadbi. Za več informacij o pogledih glejte *Section 11.1 Po vadbi z merjenjem srčnega utripa na strani 22* in *Section 11.2 Po vadbi brez merjenja srčnega utripa na strani 23*.

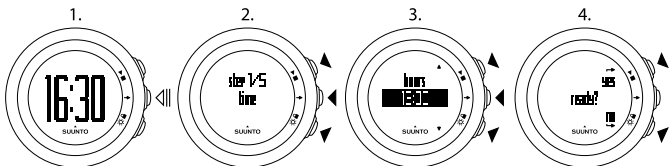
Na napravi si lahko ogledate samo podrobnosti za prejšnjo vadbo. Kljub temu pa ostanejo shranjene podrobnosti za vseh 80 prejšnjih vadbenih enot, ki jih lahko podrobneje pregledate ob prenosu dnevnikov na spletno mesto Movescount.com.

14 NASTAVLJANJE NASTAVITEV

Nastavitve v pogledu časa lahko spreminjate. Med vadbo lahko zvoke samo vklopite ali izklopite z daljšim pritiskom na tipko →.

Nastavljanje nastavitvev:

1. V pogledu časa držite pritisnjeno tipko →, da vstopite v nastavitve.
2. Pritisnite →, da vstopite v prvo nastavitvev. Korake nastavitvev lahko prebrskate s tipkama ► in ✖.
3. Za spreminjanje časovnih vrednosti pritisnite ► ali ✖. Pritisnite → za potrditev in premik na naslednjo nastavitvev.
4. Ko ste pripravljeni, izberite **yes (Da)** (►), da potrdite vse nastavitve. Če še vedno želite spremeniti nastavitve, izberite **no (Ne)** (✖), da se vrnete na prvo nastavitvev.



Nastavitve lahko naslednje nastavitvev.


Nastavitve časa in osebne nastavitve

- **time (Čas):** ure in minute
- **alarm (Budilka):** vklop/izklop, ure, minute

- **date (Datum):** leto, mesec, dan v tednu
- **personal settings (Osebnе nastavitve):** teža, raven telesne pripravljenosti, največji srčni utrip, srčni utrip v mirovanju

Vrsta cilja

- **fitness (Telesna pripravljenost):** vodi vas do naslednje ravni telesne pripravljenosti. Ko dosežete raven telesne pripravljenosti **excellent (Odlično)**, naprava prilagodi vadbo tako, da ostanete na ravni telesne pripravljenosti **excellent (Odlično)**.
- **weight (Teža):** vodi vas do vaše ciljne teže. Naprava sprejema samo varne cilje teže v mejah običajne telesne teže, ki temeljijo na vaši vrednosti ITM. Če nastavite izgubo več kot 3 kg teže, bo naprava prikazala priporočeno izgubo teže za naslednjih 6 tednov, dokler ne dosežete svoje ciljne teže. Ko dosežete svojo ciljno težo, se program konča in morate nastaviti nov cilj, da dobite nova navodila. Do takrat naprava nastavi cilj **free (Prosto)**.
- **free (Prosto):** vadba brez vodenja


 **OPOMBA:** *fitness (Telesna pripravljenost) in weight (Teža) sta cilja, ki upoštevata priporočila ACSM za navodila za vadbo. Če sledite programu, naprava samodejno poveča vašo raven telesne pripravljenosti.*

Splošne nastavitve

sounds (Zvoki):


- **all on (Vse vključeno):** vsi zvoki so vključeni

- **buttons off (Izključene tipke):** slišali boste vse zvoke razen ob pritisku na tipko
- **all off (Vse izključeno):** izključeni so vsi zvoki (ko so zvoki izključeni, se na prikazovalniku med vadbo prikaže znak ⚡)

 **NASVET:** Med vadbo lahko zvoke vklopite ali izklopite (⚡) z daljšim pritiskom na ➡. Če ste zvoke nastavili na **all off (Vse izključeno)**, zvokov ne morete vklopiti.

Seznanjanje

- **skip (Preskoči):** preskoči seznanjanje
- **belt (Pas):** seznanj pas za srčni utrip


 **OPOMBA:** Med vključeno osvetlitvijo ozadja zvoki ne delujejo.

14.1 Način mirovanja in začetne nastavitve


Če želite spremeniti začetne nastavitve, morate napravo preklopiti v način mirovanja.

Preklop naprave v način mirovanja:










1. Po zadnjem koraku splošnih nastavitvev in ko vas naprava vpraša za potrditev, da so spremembe nastavitve končane, držite pritisnjeno tipko ➡, dokler se naprava ne preklapi v način mirovanja.
2. Za ponovni vklop naprave pritisnite poljubno tipko.
3. Nastavite začetne nastavitve, glejte *Poglavje 5 Prvi koraki na strani 11*.

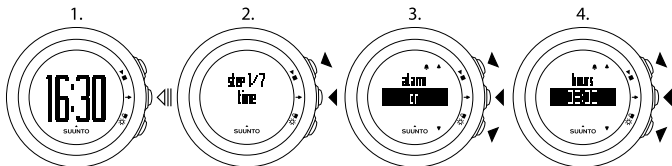
 **OPOMBA:** Pri menjavi baterije se spremenita samo čas in datum. Naprava si zapomni vaše prejšnje začetne nastavitve in posnete vadbe.

Primer: nastavljanje nastavitev budilke

Ko je budilka vključena, je na prikazovalniku prikazan znak .

Vklop/izklop budilke:

1. V pogledu časa držite pritisnjeno tipko , da vstopite v nastavitve.
2. Premaknite se na možnost **alarm (Budilka)** s tipko  in potrdite izbiro s tipko .
3. Budilko nastavite na **on (Vklop)** ali **off (Izklop)** s tipkama  in . Izbiro potrdite s tipko .
4. Nastavite čas budilke s tipkama  in . Izbiro potrdite s tipko .



Ko se sproži budilka, pritisnite **stop (Ustavi)** (), da jo izklopite.

Ko ustavite budilko, se sproži naslednji dan ob istem času.

14.2 Spreminjanje jezika

Če želite spremeniti jezik naprave ali ste izbrali napačen jezik pri nastavljanju naprave, morate napravo preklopiti v mirovanje. Za informacije o tem, kako napravo preklopite v mirovanje, glejte *Section 14.1 Način mirovanja in začetne nastavitve na strani 33*. Za več informacij o zamenjavi baterije glejte *Section 17.1 Menjava baterije na strani 39*.




OPOMBA: *Naprava si zapomni vaše prejšnje začetne nastavitve in posnete vadbe.*

15 POVEZOVANJE S SPLETOM

Svoje posnete dnevnikе lahko preko dodatne enote Suunto PC POD Suunto ali Movestick prenesete v spletno mesto Movescount.com.

Movescount je spletna športna skupnost, ki vam ponuja bogat nabor orodij za upravljanje vsakodnevnih dejavnosti in ustvarjanje navdihujočih zgodb o vaših vsakodnevnih doživetjih. Spletno mesto Movescount vam ponuja spodbude s strani drugih članov, da boste še naprej napredovali!

 **OPOMBA:** Pred priključitvijo enote Suunto PC POD se registrirajte v spletno mesto Movescount.com in namestite programsko opremo Moveslink.

Če se želite povezati s spletnim mestom Movescount:


1. Pojdite na naslov www.movescount.com.
2. Registrirajte se in ustvarite svoj račun Movescount.

Če želite namestiti programsko opremo Moveslink:

1. Pojdite na **NASTAVITVE > MOVESLINK**.
2. Prenesite in namestite programsko opremo Moveslink.

Prenos podatkov:

1. Enoto Suunto Movestick priključite na vmesnik USB na svojem računalniku.
2. Sledite navodilom spletnega mesta Movescount za povezovanje naprave in prenos podatkov v vaš račun Movescount.

 **NASVET:** Naprava hrani zadnjih 80 dnevnikov. Po tem začne prepisovati najstarejše dnevnikе. Da bi se izognili izgubi starih dnevnikov in si ogledali njihove podrobnosti, jih prenesite v spletno mesto Movescount.com.

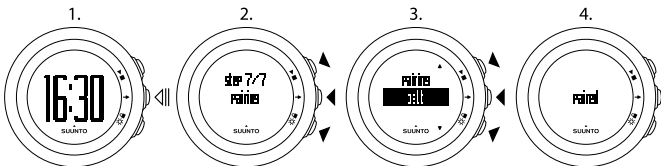
16 SEZNANJANJE PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Seznanjanje pomeni, da povežete dve napravi, tako da lahko medsebojno pošiljata in sprejemata informacije.

Pas za merjenje srčnega utripa, ki je priložen napravi Suunto M4, je že seznanjen z napravo Suunto M4. Seznanjanje je potrebno le, če pas za merjenje srčnega utripa zamenjate. Suunto M4 omogoča uporabo s pasom Suunto Dual Comfort Belt.

Seznanjanje s pasom za merjenje srčnega utripa:

1. V pogledu časa držite pritisnjeno tipko \rightarrow , da vstopite v nastavitve.
2. Pritisnite \rightarrow , da se premaknete na možnosti za seznanjanje. Korake nastavitve lahko prebrskate s tipkama \blacktriangleright \blacksquare in \odot .
3. Izberite **belt (Pas)** s tipkama \blacktriangleright \blacksquare in \odot . Izbiro potrdite s tipko \rightarrow .
4. Počakajte na obvestilo **paired (Seznanjeno)**.
5. Če seznanjanje ne uspe, pritisnite \rightarrow za vrnitev v nastavitve za seznanjanje.



16.1 Odpravljanje napak

Če seznanjanje s pasom za merjenje srčnega utripa ne uspe, poskusite naslednje:


1. Odstranite baterijo.
2. Znova vstavite narobe obrnjeno baterijo, da ponastavite pas za merjenje srčnega utripa, nato jo znova odstranite.
3. Premaknite se na možnost naprave za seznanjanje.
4. Baterijo pravilno vstavite v pas za merjenje srčnega utripa.

17 NEGA IN VZDRŽEVANJE


Enoto uporabljajte previdno – ne izpostavljajte je udarcem ali padcem.

V običajnih okoliščinah naprava ne potrebuje servisiranja. Po uporabi jo sperite s svežo vodo in blagim milom ter skrbno očistite ohišje z vlažno mehko krpo ali semišem.

Enote ne poskušajte popravljati sami. Za morebitna popravila se obrnite na pooblaščen servis Suunto, distributerja ali prodajalca. Uporabljajte samo originalno dodatno opremo Suunto – garancija ne zajema škode zaradi neoriginalne dodatne opreme.

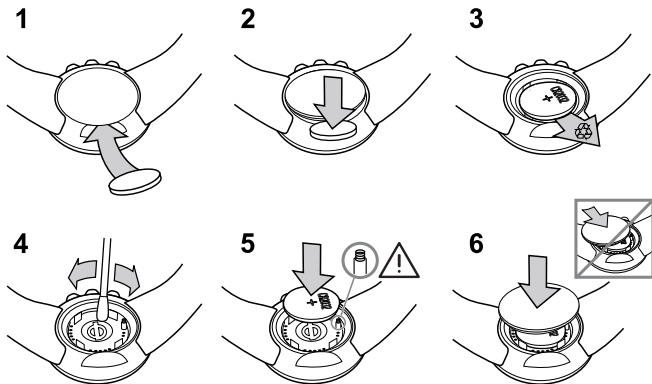
 **OPOMBA:** Med plavanjem ali v stiku z vodo nikoli ne pritiskajte tipk. Pritiskanje tipk, ko je enota potopljena, lahko povzroči okvaro.

17.1 Menjava baterije

Če se prikaže znak , priporočamo, da zamenjate baterijo.

Pri menjavi baterije bodite zelo skrbni, da zagotovite vodoodpornost naprave Suunto M4. Malomarna menjava lahko povzroči neveljavnost garancije.

Baterijo zamenjajte, kot je prikazano tukaj:



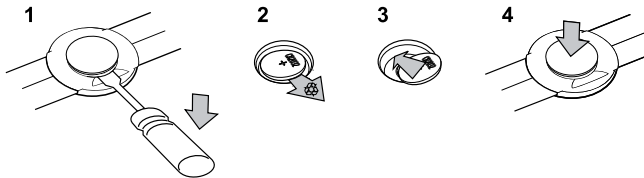
OPOMBA: Pazljivo poskrbite, da je tesnilni obroč iz umetne mase pravilno nameščen, da ostane zapestni računalnik odporen proti vodi. Malomarna menjava baterije lahko povzroči neveljavnost garancije.

OPOMBA: Pazite na vzmet v prostoru za baterijo (glejte sliko). Če se vzmet poškoduje, pošljite napravo pooblaščenemu zastopniku Suunto na servis.

OPOMBA: Pri menjavi baterije se spremenita samo čas in datum. Prejšnje začetne nastavitve in posnete vadbe se ohranijo.

17.2 Menjava baterije pasu za merjenje srčnega utripa

Baterijo zamenjajte, kot je prikazano tukaj:



OPOMBA: Družba Suunto priporoča, da hkrati z baterijo zamenjate še pokrov baterije in tesnilni obroč, da zagotovite čistočo ter vodoodpornost pasu za merjenje srčnega utripa. Nadomestni pokrovi so na voljo z nadomestnimi baterijami pri pooblaščenem prodajalcu Suunto ali v spletni trgovini.

18 TEHNIČNI PODATKI

18.1 Tehnični podatki

Splošno

- Temperatura delovanja: od -10 do 50 °C
- Temperatura skladiščenja: od -30 do 60 °C
- Teža (naprava): 40 g
- Teža (pas za merjenje srčnega utripa): največ 55 g
- Vodoodpornost (naprava): 30 m (ISO 2281)
- Vodoodpornost (pas za merjenje srčnega utripa): 20 m (ISO 2281)
- Frekvenca prenosa (pas): 5,3 kHz, induktivno, združljivo z vadbeno opremo, in 2,465 GHz, tehnologija Suunto-ANT.
- Doseg prenosa: približno 2 m
- Uporabniško zamenljiva baterija (naprava/pas za merjenje srčnega utripa): 3 V CR2032
- Življenjska doba baterije (naprava/pas za merjenje srčnega utripa): približno 1 leto pri običajni uporabi (2,5 h vadbe z merjenjem srčnega utripa na teden)

Snemalnik dnevnika/štoparica

- Najdaljši možen čas: 9 ur 59 minut in 59 sekund
- Ločljivost: Prvih 9,9 sekunde se prikaže z ločljivostjo 0,1 sekunde. Po 10 sekundah se čas prikaže s točnostjo 1 sekunde.

Seštevki:

- Največje število dnevnikov v pomnilniku naprave: 80

- Skupni čas vadbe: od 0 do 9999 h (od 9999 h nazaj na 0 h)
- Porabljena energija (kcal) in trajanje v zadnjih 4 tednih: od 0 do 99999 kcal, trajanje od 00.01 do 99.59

Srčni utrip

- Prikaz: od 30 do 240
- Srčni utrip v mirovanju: ocenjen na 60 utripov na minuto. Možnost nastavitve od 30 do 150 utripov na minuto.

Osebnostne nastavitve

- Leto rojstva: od 1910 do 2009
- Teža: od 30 do 200 kg
- Višina: od 90 do 256 cm

18.2 Blagovna znamka

Suunto M4, logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Vse pravice pridržane.

18.3 Skladnost s pravili FCC

Ta naprava je skladna s 15. delom pravilnika FCC. Njeno delovanje je dovoljeno pod naslednjima pogojevoma: (1) ta naprava ne sme povzročati škodljivih motenj in (2) ta naprava mora sprejeti vse motnje, tudi takšno, ki lahko povzroči neželeno delovanje. Popravila mora opraviti pooblaščen servisno osebje Suunto. Popravila s strani nepooblaščenega osebja izničijo garancijo. Ta izdelek preverjeno ustreza standardom FCC, namenjen pa je za uporabo doma ali v podjetju.

18.4 CE

Oznaka CE se uporablja za označevanje skladnosti z direktivama Evropske unije o elektromagnetni združljivosti 89/336/EGP in 99/5/EGP.

18.5 ICES

Ta digitalna naprava razreda [B] je skladna s kanadskim pravilnikom ICES-003.

18.6 Avtorske pravice

Copyright © Suunto Oy 2009. Vse pravice pridržane. Suunto, imena izdelkov Suunto, njihovi logotipi in druge blagovne znamke ter imena Suunto so zaščitene ali običajne blagovne znamke družbe Suunto Oy. Ta publikacija in njene vsebine so last družbe Suunto Oy ter so namenjene izključno za uporabo s strani kupcev za pridobivanje znanja in ključnih informacij o delovanju izdelkov Suunto. Njena vsebina se ne sme uporabljati ali širiti v kakršne koli druge namene in/ali kako drugače sporočiti, razkriti ali reproducirati brez predhodnega pisnega soglasja družbe Suunto Oy. Čeprav smo se zelo skrbno potrudili, da bi bile informacije v tej dokumentaciji celovite in točne, vendarle ne izrecno ne nakazano ne jamčimo za njihovo točnost. Vsebina tega dokumenta se lahko kadar koli nenapovedano spremeni. Najnovejša različica te dokumentacije je na voljo za prenos na naslovu www.suunto.com.

18.7 Obvestilo o patentih

Ta izdelek je zaščiten s patentnimi prijavi v postopku pridobivanja in ustreznimi nacionalnimi pravicami: 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. Vložene so bile še dodatne patentne prijave.

19 GARANCIJA

OMEJENA GARANCIJA SUUNTO

Družba Suunto jamči, da bo v času trajanja garancije družba Suunto ali pooblaščen servisni center Suunto (v nadaljevanju: servisni center) po lastni presoji brezplačno popravil napake na materialu ali pri izdelavi, in sicer z a) popravilom, b) zamenjavo ali c) vrnitvijo stroškov, odvisno od določil in pogojev te omejene garancije. Ta omejena garancija je veljavna in jo je mogoče uveljaviti v državi, kjer je bila naprava kupljena, razen če krajevni zakoni določajo drugače.

Trajanje garancije

Garancija začne veljati na dan nakupa. Garancija velja dve (2) leti za naprave s prikazovalnikom. Garancija velja eno (1) leto za pripomočke, vključno z, vendar ne omejeno na, napravami POD in oddajniki srčnega utripa, kot tudi za potrošni material.

Izjeme in omejitve

Ta omejena garancija ne krije:

1. a) normalne fizične obrabe, b) napak, ki so nastale zaradi grobega ravnanja, ali c) napak, ki so nastale zaradi napačne uporabe, ki je v nasprotju z namensko ali priporočeno uporabo,
2. uporabniških priročnikov ali predmetov tretjih oseb,
3. škode ali domnevne škode, ki je nastala ob uporabi izdelkov, pripomočkov, programske opreme in/ali storitev, ki jih ni izdelalo ali omogočilo podjetje Suunto,
4. zamenljivih baterij.

Ta omejena garancija ne velja, če:

1. je bil predmet odprt do večje mere, kot to zahteva predvidena uporaba,
2. je bil predmet popravljen z uporabo neodobrenih rezervnih delov ali če ga je spremenil ali popravil nepooblaščen servisni center,
3. je bila serijska številka odstranjena, spremenjena ali postala nečitljiva, kar presodi podjetje Suunto,
4. je bil predmet izpostavljen kemikalijam, kar med drugim vključuje sredstva za odganjanje komarjev.

Družba Suunto ne jamči, da bo delovanje izdelka neprekinjeno ali brez napak ali da bo izdelek deloval s katero koli strojno ali programsko opremo drugih ponudnikov.

Dostop do garancijskih storitev Suunto

Za dostop do garancijskih storitev Suunto morate imeti dokazilo o nakupu. Za navodila o uveljavljanju garancijskih storitev obiščite www.suunto.com/warranty, se obrnite na krajevnega pooblaščenega prodajalca Suunto ali pokličite oddelek za pomoč Suunto na številko +358 2 2841160 (velja državna ali povišana tarifa).

Omejitev odgovornosti

Ta omejena garancija je v največji meri, ki jo dopušča zakon, edino in izključno sredstvo za uveljavitev garancije ter velja namesto vseh drugih izraženih ali nakazanih garancij. Družba Suunto ni odgovorna za posebno, naključno, kazensko ali posledično škodo, vključno z, vendar ne omejeno na, izgubo pričakovanih prednosti, izgubo podatkov, stroški kapitala, stroški nadomestne opreme ali pripomočkov, zahtevki tretjih strank, materialno škodo, ki je nastala zaradi nakupa ali uporabe predmeta ali zaradi kršitve garancije, kršitev pogodbe,

malomarnosti, stroge odgovornosti ali kakršnih koli pravnih ali enakovrednih teorij, tudi če je bila družba Suunto seznanjena z možnostjo tovrstne škode. Družba Suunto ni odgovorna za zamudo pri uveljavljanju garancijskih storitev.



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.