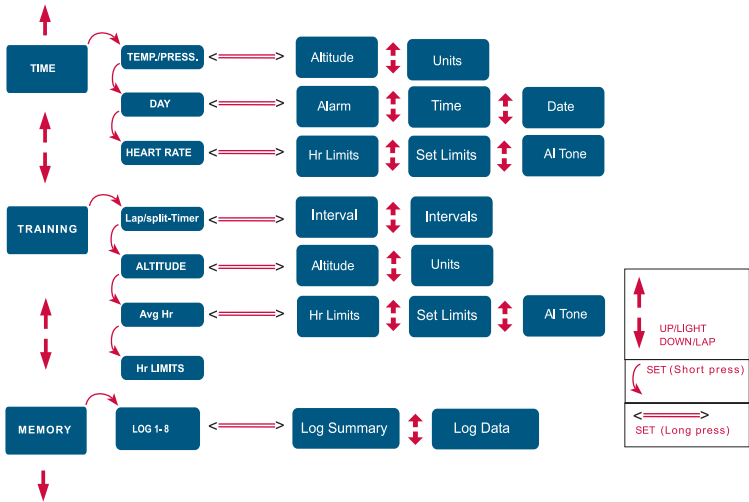


**SUUNTO**  
**X3<sub>HR</sub>**

BENUTZERHANDBUCH

  
**SUUNTO**  
REPLACING LUCK.



# KUNDENDIENST

**Suunto Oy**

**Tel. +358 9 875870**

**Fax +358 9 87587301**

**Suunto USA**

**Tel. 1 (800) 543-9124**

**Canada**

**Tel. 1 (800) 776-7770**

**Europaweites Call Center**

**Tel. +358 2 284 11 60**

**Suunto im Internet**

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**DE**

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| 1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN .....                                  | 4  |
| 1.1. SO BEGINNEN SIE DAS TRAINING .....                            | 4  |
| 1.2. PFLEGE UND WARTUNG .....                                      | 5  |
| 1.2.1. Die Pflege des Suunto X3HR .....                            | 5  |
| 1.2.2. Die Pflege des Sendergurts .....                            | 6  |
| 1.3. WASSERDICHTHEIT .....                                         | 6  |
| 1.4. WECHSEL DER BATTERIE DES SUUNTO X3HR .....                    | 7  |
| 1.5. WECHSEL DER BATTERIE DES SENDERGURTS .....                    | 9  |
| 2. DIE BEDIENUNG IHRES SUUNTO X3HR .....                           | 11 |
| 2.1. DISPLAY .....                                                 | 11 |
| 2.1.1. Funktionssymbole .....                                      | 11 |
| 2.2. FUNKTIONSTASTEN .....                                         | 12 |
| 2.2.1. Kurzer und langer Tastendruck .....                         | 12 |
| 2.2.2. START/STOP-Taste .....                                      | 12 |
| 2.2.3. SET-Taste .....                                             | 12 |
| 2.2.4. AUFWÄRTSPFEIL/LIGHT-Taste .....                             | 13 |
| 2.2.5. ABWÄRTSPFEIL/LAP-Taste .....                                | 13 |
| 2.3. NAVIGATION INNERHALB DER FUNKTIONEN .....                     | 14 |
| 2.4. HERZFREQUENZMONITOR UND SENDERGURT .....                      | 16 |
| 2.4.1. Aktivierung des Herzfrequenzmonitors .....                  | 16 |
| 2.4.2. Elektromagnetische Störungen .....                          | 16 |
| 2.4.3. Warnhinweise .....                                          | 17 |
| 2.4.4. Verwendung des Suunto X3HR und des Sendergurts im Wasser .. | 18 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| 3. MODI .....                                   | 19 |
| 3.1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN .....             | 19 |
| 3.2. TIME-MODUS .....                           | 19 |
| 3.2.1. Hauptansicht .....                       | 19 |
| 3.2.2. Tag .....                                | 20 |
| 3.2.3. Herzfrequenz .....                       | 23 |
| 3.2.4. Temperatur und absoluter Luftdruck ..... | 26 |
| 3.3. TRAINING-MODUS .....                       | 28 |
| 3.3.1. Hauptansicht .....                       | 28 |
| 3.3.2. Stoppuhr .....                           | 31 |
| 3.3.3. Höhenmesser .....                        | 33 |
| 3.3.4. Herzfrequenz-Grenzwerte .....            | 35 |
| 3.4. MEMORY-MODUS .....                         | 36 |
| 3.4.1. Hauptansicht .....                       | 36 |
| 3.5. SUUNTOSPORTS.COM .....                     | 38 |
| 4. DIE SELBSTTESTFUNKTION DES SUUNTO X3HR ..... | 39 |
| 5. TECHNISCHE DATEN .....                       | 40 |
| 6. ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN .....        | 42 |
| 6.1 COPYRIGHT .....                             | 42 |
| 6.2 WARENZEICHEN .....                          | 42 |
| 6.3 CE-KONFORMITÄT .....                        | 42 |
| 6.4 ISO 9001-KONFORMITÄT .....                  | 42 |
| 7. GARANTIEEINSCHRÄNKUNG .....                  | 43 |

# 1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Suunto X3HR Armbandcomputer ist ein zuverlässiges und hoch präzises elektronisches Gerät, das für den Freizeitgebrauch ausgelegt ist. Outdoorenthusiasten und Ausdauersportler, die Freude an Sportarten wie Wandern, Joggen und Fahrrad fahren haben, können sich auf die Genauigkeit des Suunto X3HR stets verlassen. Der Suunto X3HR hat drei Hauptmodi: TIME (Zeit), TRAINING und MEMORY (Speicher). Jeder Modus bietet dem Benutzer diverse nützliche Unterfunktionen. Falls Sie in einer geöffneten Einstellungsansicht fünf Stunden lang keine Eingabe vornehmen, kehrt der Suunto X3HR automatisch zum Hauptdisplay des betreffenden Modus zurück. Alle Haupteigenschaften und Modi werden in Kapitel 3 ausführlich erläutert.

**HINWEIS:** *Der Suunto X3HR darf nicht als Ersatzinstrument benutzt werden, um Messungen durchzuführen, die professionelle oder industrielle Präzision erfordern! Ebenso wenig darf er für Höhen- oder Luftdruckmessungen während des Ausübens von Extremsportarten wie Fallschirmspringen, Drachenfliegen, Paragliding oder das Fliegen von Tragschraubern verwendet werden.*

## 1.1. SO BEGINNEN SIE DAS TRAINING:

1. Legen Sie den Sendergurt fest um Ihren Brustkorb.
2. Feuchten Sie die Elektroden an.
3. Scrollen Sie mit den Pfeiltasten Ihres Suunto X3HR zum Training-Modus.
4. Prüfen Sie, ob Ihre Herzfrequenz angezeigt wird.
5. Drücken Sie START, um Stoppuhr und Speicherfunktion zu starten.
6. Beginnen Sie Ihr Training. Wenn Sie unsicher sind, lesen Sie zuerst das Handbuch und die Haftungsausschlüsse.
7. Messen Sie die Rundenzeiten mit der ABWÄRTSPFEIL/LAP-Taste.

8. Wechseln Sie zwischen den Informationen auf der unteren Zeile mit der SET-Taste.
9. Am Schluss drücken Sie START/STOP, um die Aufzeichnung zu beenden.
10. Lesen Sie sich das Handbuch durch, um weitere Funktionen Ihres neuen Suunto X3HR kennen zu lernen.

## **1.2. PFLEGE UND WARTUNG**

### **1.2.1. Die Pflege des Suunto X3HR**

Halten Sie sich genau an die in diesem Handbuch beschriebenen Pflegehinweise. Versuchen Sie niemals, den Suunto X3HR auseinander zu nehmen oder selbst zu reparieren. Schützen Sie Ihren Suunto X3HR vor Stößen, extremer Hitze und längerer direkter Sonneneinstrahlung. Vermeiden Sie die Berührung rauher Oberflächen mit dem Suunto X3HR, da das Instrument verkratzt werden könnte. Wenn Sie den Suunto X3HR für längere Zeit nicht benutzen, bewahren Sie ihn in sauberer und trockener Umgebung bei Raumtemperatur auf.

Der Suunto X3HR kann mit einem leicht feuchten Tuch (warmes Wasser) gereinigt werden. Verwenden Sie milde Seife, um die Oberfläche von Verschmutzungen oder hartnäckigen Flecken zu reinigen. Setzen Sie den Suunto X3HR keinen starken chemischen Mitteln wie Benzin, Reinigungsmittel, Aceton, Alkohol, Insektenvernichtungsmitteln, Klebstoffen oder Farbe aus, da diese das Gehäuse, die Dichtungen und die Oberfläche angreifen und beschädigen würden. Achten Sie darauf, dass der Sensorbereich staub- und sandfrei gehalten wird. Stecken Sie niemals Stifte oder sonstige spitze Gegenstände in die Sensoröffnung!

### 1.2.2. Die Pflege des Sendergurts

Reinigen Sie den Sendergurt nach jedem Einsatz mit milder Seife und Wasser. Danach mit klarem Wasser abspülen und gründlich trocknen lassen.

Kühl und trocken lagern. Bewahren Sie den Sender niemals in feuchtem Zustand auf, da er in diesem Fall durch die Feuchtigkeit der Elektroden dauerhaft aktiviert bleibt. Dies verkürzt die Batterielebensdauer erheblich.

Den Sender nicht verbiegen oder dehnen, da dies die Elektroden beschädigen könnte.

### 1.3. WASSERDICHTHEIT

Der Suunto X3HR und der Sendergurt wurden gemäß dem Standard ISO 2281 getestet ( [www.iso.ch](http://www.iso.ch)) und für wasserdicht befunden. In Ergänzung zu der Aussage "wasserdicht" ist der Suunto mit der Markierung 30 m / 100 ft und der Sendergurt mit 20m / 66 ft gekennzeichnet, die sich auf den Testüberdruck bezieht. Beachten Sie, dass dies keine Tauchtiefenangabe ist, sondern lediglich den Wasserdruck angibt, unter dem der Test durchgeführt wurde.

Der Suunto X3HR eignet sich keinesfalls zum Tauchen, auch nicht in geringeren Tiefen als 30 m / 100 ft. Dasselbe gilt für den Sendergurt und der Angabe von 20m / 66 ft. Durch normale Wassereinwirkung (Regen, Duschen, Schwimmen) wird die Funktion zwar nicht beeinträchtigt, doch dürfen die Tasten unter keinen Umständen gedrückt werden, während das Gerät mit Wasser in Kontakt ist.

***HINWEIS:*** *Der X3HR und der Sendergurt dürfen nicht beim Tauchen verwendet werden.*



#### 1.4. WECHSEL DER BATTERIE DES SUUNTO X3HR

Der Suunto X3HR benötigt eine 3V-Lithiumbatterie des Typs CR 2032. Die maximale Lebensdauer beträgt etwa 12 Monate im Time modus.

Eine Batterie-Warnanzeige erscheint auf dem Display, wenn noch etwa 5-15 Prozent der Batteriekapazität verfügbar sind. Wir empfehlen Ihnen, bereits in diesem Status die Batterie auszuwechseln. Beachten Sie, dass extreme Kälte die Batterie-Warnanzeige aktivieren kann, selbst wenn die Batterie noch voll funktionsfähig ist. Falls die Batterie-Warnanzeige bei Temperaturen über 10°C (50°F) aufleuchtet, wechseln Sie die Batterie.

**HINWEIS:** Häufiger und lang anhaltender Gebrauch der Hintergrundbeleuchtung, des Höhenmessers, des Kompasses und des Herzfrequenzmonitors führt zu wesentlicher Einschränkung der Batterielebensdauer.

Sie können die Batterien selbst auswechseln. Gehen Sie dabei mit großer Sorgfalt vor, um zu verhindern, dass Wasser in das Batteriefach oder die Computerelektronik eindringen kann. Verwenden Sie nur die Austauschbatteriesätze des Herstellers. In diesen sind Batterie, Batterieabdeckung und O-Dichtungsring enthalten. Sie erhalten den Batteriesatz bei Ihrem autorisierten Suunto-Fachhändler.

**HINWEIS:** Tauschen Sie beim Batteriewechsel auch Batterieabdeckung und O-Ring aus. Setzen Sie keinesfalls die alte Abdeckung und Dichtung wieder ein.

**HINWEIS:** Der Batteriewechsel erfolgt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, die Batterie bei Ihrem Suunto-Kundendienst austauschen zu lassen.

Um die Batterie auszuwechseln, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stecken Sie eine Münze in den Schlitz der Abdeckung des Batteriefaches, das sich auf der Rückseite des Suunto X3HR befindet.
2. Drehen Sie die Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis sich diese auf einer Linie mit der OPENMarkierung befindet.



3. Entfernen und entsorgen Sie die alte Batterieabdeckung und den O-Ring. Vergewissern Sie sich, dass alle Oberflächen sauber und trocken sind.
4. Nehmen Sie die alte Batterie vorsichtig heraus.
5. Legen Sie die neue Batterie mit der positiven Polung (+) nach oben in das Batteriefach unter die Kontaktklemme.
6. Schließen Sie das Batteriefach mit der neuen Abdeckung (auf korrekte Position des O-Rings achten!) und drehen Sie diese mit der Münze im Uhrzeigersinn, bis sie sich auf einer Linie mit der CLOSE-Markierung befindet. Drücken Sie nicht auf die Abdeckung, während Sie die Münze drehen.

**HINWEIS:** Seien Sie beim Batteriewechsel äußerst vorsichtig, damit die Wasserdichte des Suunto X3HHR gewährleistet bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.

**ACHTUNG:** Dieses Suunto-Produkt enthält eine Lithiumbatterie. Um Feuergefahr und Verbrennungen zu vermeiden, darf die Batterie nicht auseinander genommen, zerquetscht, anderweitig beschädigt, kurzgeschlossen oder aufgeladen werden. Keinesfalls in Feuer oder Wasser entsorgen. Verwenden Sie nur die vom Hersteller angegebenen Batterien. Leere Batterien müssen vorschriftsgemäß dem Recycling zugeführt bzw. entsorgt werden.



## 1.5. WECHSEL DER BATTERIE DES SENDERGURTS

Der Suunto X3 benötigt eine 3 V-Lithiumbatterie des Typs CR 2032.

Die durchschnittliche Lebenserwartung der Batterie des Sendergurts beträgt bei optimaler Betriebstemperatur etwa 300 Stunden. Falls der Suunto X3HR kein Signal empfängt, obwohl der Sendergurt aktiv ist, muss möglicherweise die Batterie ausgetauscht werden. Andere mögliche Ursachen für die Störung der Signalübermittlung werden in Kapitel 2.4.2 genannt.

Um die Batterie aufzuladen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Stecken Sie eine Münze in den Schlitz der Abdeckung des Batteriefaches, das sich auf der Rückseite des Sendergurts befindet.
2. Drehen Sie die Münze gegen den Uhrzeigersinn, bis sich diese auf einer Linie mit der OPEN-Markierung auf der Abdeckung befindet, oder zum leichteren Öffnen ein kleines Stück weiter.
3. Öffnen Sie die Batteriefach-Abdeckung. Vergewissern Sie sich, dass der Dichtungsring und alle Oberflächen sauber und trocken sind. Den Dichtungsring nicht dehnen oder ziehen.
4. Nehmen Sie die alte Batterie vorsichtig heraus.
5. Legen Sie die neue Batterie mit der positiven Polung (+) nach oben in das Batteriefach.

6. Mit dem Dichtungsring in der korrekten Position schließen Sie die Abdeckung danach wieder und drehen diese mit der Münze im Uhrzeigersinn, bis sie sich auf einer Linie mit der Schließen-Markierung befindet.

***HINWEIS:*** Der Batteriewechsel sollte mit äußerster Vorsicht vorgenommen werden, damit die Wasserdichtheit des Senders gewährleistet bleibt. Ersatzabdeckungen können beim Hersteller erworben werden.

## 2. DIE BEDIENUNG IHRES SUUNTO X3HR







### 2.1. DISPLAY

Beim Verlassen der Fabrik ist Ihr Suunto X3HR so eingestellt, dass das LCD-Display die Zeilen des Time-Modus anzeigt (Datum, Uhrzeit, Wochentag).

Zusätzlich zu den modusspezifischen Informationen zeigt das Display des Suunto X3HR mehrere Symbole.

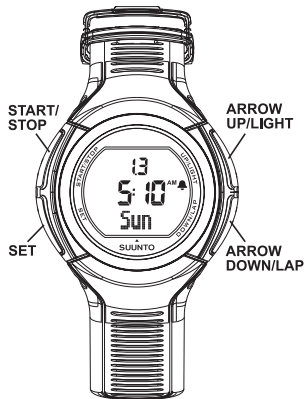
#### 2.1.1. Funktionssymbole

Die Funktionssymbole zeigen entweder, dass eine Funktion aktiviert wurde (z.B. Alarm) oder machen auf eine durchzuführende Tätigkeit (Batteriewechsel) aufmerksam. Es gibt folgende Funktionssymbole:

-  Herz: Aktiv, wenn das Instrument Herzfrequenzsignale empfängt (das Symbol erscheint neben der gemessenen Herzfrequenz).
-  Stoppuhr: Aktiv während der Zeitmessung im Training-Modus oder falls die Stoppuhr nicht zurückgesetzt wurde.
-  Herzfrequenz-Grenzwert-Pfeile: Aktiv, wenn die HF-Grenzwerte aktiviert sind.
-  Herzfrequenz-Grenzwertalarm: Aktiv, wenn die HF-Grenzwerte und das Alarm signal aktiviert sind.
-  Alarm (Wecker): Aktiv, wenn die Alarmfunktion aktiviert ist.
-  Batterie schwach: Aktiv, wenn ein Batteriewechsel erforderlich ist.
- MEM** MEM: Aktiv, wenn der Memory-Modus aktiviert ist. Kennzeichnet den angezeigten Wert als Speichereintrag (im Gegensatz zu aktuellen Trainingsdaten).



## 2.2. FUNKTIONSTASTEN



### 2.2.1. Kurzer und langer Tastendruck

Je nach Dauer des Tastendrucks besitzen die Tasten verschiedene Funktionen.

Mit Kurzer Druck (oder einfach Druck) ist das normale kurze Drücken der Taste gemeint.

Langer Druck bedeutet, dass die Taste mehr als 2 Sekunden lang gedrückt wird.

### 2.2.2. START/STOP-Taste

#### Kurzer Druck

- Startet und stoppt die Stoppuhr im Training-Modus.

#### Langer Druck

- Setzt im Training-Modus die Stoppuhranzeige (obere und untere Zeile) zurück auf Null.

### 2.2.3. SET-Taste

#### Kurzer Druck

- Wechselt zwischen den Abkürzungen in der unteren Displayzeile.
- Übernimmt nach einer Einheitenänderung die Eingabe und geht zur nächsten Einheit über (diese beginnt zu blinken).
- Im Speicher (Memory)-Modus können hiermit die Ansichten der aufgezeichneten Trainingsdaten aufgerufen werden.

## **Langer Druck**

- Öffnet untergeordnete Funktionen der gewählten Abkürzung. Die übergeordnete Funktion erscheint in der untersten Zeile der Hauptansicht des Modus.
- Rückkehr zur Hauptansicht, wobei die zuletzt getätigte Auswahl übernommen wird.

### **2.2.4. AUFWÄRTSPFEIL/LIGHT-Taste**

#### **Kurzer Druck**

- Scrollt weiter zum nächsten Modus.
- Ändert die ausgewählte Einheit oder Einstellung (z.B. On/Off).
- Erhöht den ausgewählten Zahlenwert.
- Wechselt zum nächsten Einstellungs-/Auswahlstatus (angezeigt in der unteren Zeile).

#### **Langer Druck**

- Schaltet die Hintergrundbeleuchtung des Displays ein. Das Licht bleibt nach dem letzten Drücken einer Taste 10 Sekunden lang eingeschaltet.

### **2.2.5. ABWÄRTSPFEIL/LAP-Taste**

#### **Kurzer Druck**

- Scrollt zurück zum vorherigen Modus.
- Ändert die gewählte Einheit oder Einstellung (z.B. On/Off).
- Verkleinert den ausgewählten Zahlenwert.
- Wechselt zum vorherigen Einstellungs-/Auswahlstatus (angezeigt in der unteren Zeile).
- Wurde die Stoppuhr aktiviert (mit START/STOP), speichert der kurze Tastendruck die Zwischen- bzw. Rundenzeiten. Der Wechsel zu einem anderen Hauptmodus mit der ABWÄRTSPFEIL/Runde-Taste ist nur bei aktivierter Stoppuhr möglich.

## **Langer Druck**

Keine spezifische Funktion.

### **2.3. NAVIGATION INNERHALB DER FUNKTIONEN**

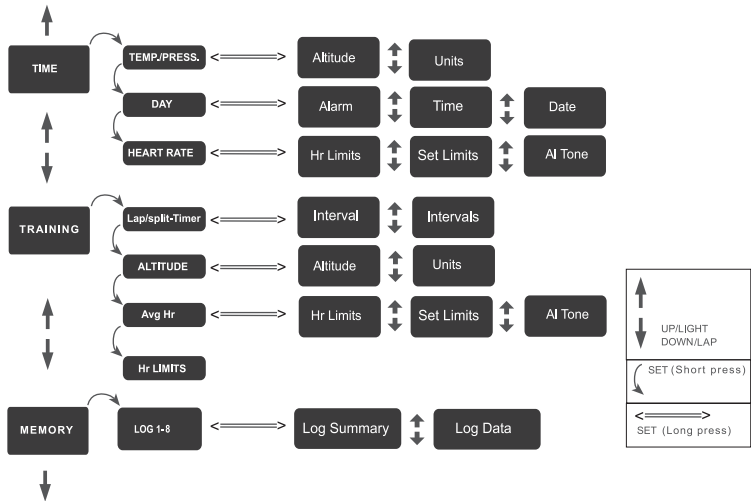
Die Funktionsmenüs sind den Modi untergeordnet. Wenn Sie einen Modus wählen, erscheint dessen Hauptansicht. In jedem Modus können alternativ verschiedene Informationen in der unteren Zeile angezeigt werden. Diese Alternativen werden als Abkürzungen bezeichnet. Sie verfügen jeweils über eigene Einstellungen.

Sie können die Abkürzungen für jeden Modus mit der SET -Taste ändern. Wenn Sie SET in der Hauptansicht eines Modus länger gedrückt halten, öffnet sich das Funktionsmenü der aktiven Abkürzung. Die Bezeichnung der aktuellen Einstellung erscheint auf dunklem Hintergrund in der untersten Zeile, die Einstellungswerte in der oberen und mittleren Zeile. Drücken Sie SET, um die Wertfelder zu aktivieren. Sie können den Wert des aktiven (blinkenden) Feldes mit den Pfeiltasten ändern. Drücken Sie SET erneut, um zum nächsten Feld zu wechseln. Um zum Menü zurückzukehren, drücken Sie mehrmals kurz auf SET, bis der Name der Einstellung wieder auf dunklem Hintergrund erscheint.

Zu den übrigen Einstellungen der Abkürzung gelangen Sie mit den Pfeiltasten, wenn der Name der Einstellung auf dunklem Hintergrund erscheint. Sie können von den Einstellungen aus jederzeit durch einen langen Druck auf SET zum Hauptdisplay des aktuellen Modus zurückkehren.

Die Abbildung zeigt das Basisschema der Menüstruktur.





## 2.4. HERZFREQUENZMONITOR UND SENDERGURT

### 2.4.1. Aktivierung des Herzfrequenzmonitors

Der Herzfrequenzmonitor wird wie folgt aktiviert:

1. Befestigen Sie den Sender an dem Elastikgurt.
2. Passen Sie die Länge des Gurtes so an, dass er bequem passt. Legen Sie sich den Gurt unterhalb der Brustmuskeln um die Brust, so dass er fest sitzt. Schließen Sie die Gurtschnalle.
3. Heben Sie den Sender etwas an und befeuchten Sie vorsichtig die geriffelten Elektrodenbereiche auf der Rückseite.
4. Achten Sie darauf, dass die feuchten Elektrodenbereiche fest auf Ihrer Haut aufliegen. Der Gurt hat die richtige Position, wenn das Suunto-Logo in der Körpermitte ist und nach oben zeigt.
5. Tragen Sie den Suunto X3HR wie eine gewöhnliche Armbanduhr.

**HINWEIS:** Um korrekte Funktion zu gewährleisten, sollte der Sender direkt auf der Haut aufliegen. Falls Sie den Sender jedoch über einem Hemd tragen möchten, muss dieses unter den Elektroden feucht sein.

### 2.4.2. Elektromagnetische Störungen

Das Auftreten von Störungen ist möglich in der Nähe von Hochspannungsleitungen, Ampeln, Oberleitungen von Eisenbahnlinien, Elektrobussen oder Straßenbahnen, Fernsehgeräten, Automotoren, Fahrradcomputern, einigen motorbetriebenen Trimmergeräten, Mobiltelefonen oder elektrische Sicherheitsschleusen.

### **2.4.3. Warnhinweise**

Die Verwendung des Herzfrequenzmonitors durch Personen mit Herzschrittmacher, Defibrillator oder anderen implantierten elektronischen Geräten erfolgt auf eigene Gefahr. Vor der ersten Benutzung des Herzfrequenzmonitors empfiehlt sich ein probeweises Training unter ärztlicher Aufsicht, um sicherzustellen, dass Schrittmacher und Herzfrequenzmonitor zusammen sicher und zuverlässig funktionieren.

Sportliches Training kann bestimmte Gesundheitsrisiken bergen, insbesondere für untrainierte Personen mit sitzendem Lebensstil. Vor der Aufnahme eines regelmäßigen Trainingsprogramms empfehlen wir ärztliche Beratung.

Idealerweise sollte der Armbandcomputer im Umkreis von 3 Fuß bzw. 1 Meter vom Sender platziert werden. Achten Sie darauf, dass sich keine anderen Sender innerhalb dieses Umkreises befinden. Signale anderer Sender können eine inkorrekte Ablesung der Werte verursachen.

Wiederholte Stöße können dazu führen, dass der Suunto X3HR fehlerhafte Herzfrequenzwerte angibt und sollten vermieden werden.

#### **2.4.4. Verwendung des Suunto X3HR und des Sendergurts im Wasser**

Die Herzfrequenzmessung unter Wasser ist aus folgenden Gründen technisch anspruchsvoll:

- Stark chlorhaltiges Schwimmbeckenwasser und Meerwasser können stark leitfähig sein und die Senderelektroden kurzschließen, so dass der Sender die EKG-Signale (Elektrokardiogramm) nicht registriert.
- Der durch Sprünge vom Beckenrand oder kräftige Schwimmbewegungen verursachte Wasserwiderstand kann den Sender am Körper in eine Position verschieben, wo er kein EKG-Signal empfängt.

Die EKG-Signalstärke hängt von der Hautbeschaffenheit ab und ist individuell verschieden. Probleme mit der Herzfrequenzmessung treten jedoch am ehesten im Wasser auf.

## 3. MODI

### 3.1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Der Suunto X3HR hat drei Modi: Time, Training und Memory. Der gewünschte Modus wird mit den Pfeiltasten ausgewählt. Wenn Sie zwischen den Modi wechseln, erscheint der neue Modusname kurz in der untersten Displayzeile.

### 3.2. TIME-MODUS

Im Time-Modus können Uhrzeit, Datum, Temperatur und absoluter Luftdruck angezeigt werden. Sie können in diesem Modus auch Alarmer einstellen und Ihre Herzfrequenz überwachen.

#### 3.2.1. Hauptansicht

Die Hauptansicht des Time-Modus umfasst drei Zeilen:

##### Datum

Die oberste Zeile zeigt das Datum im gewählten Format (tt.mm oder mm.tt).

##### Uhrzeit

Die mittlere Zeile zeigt die Uhrzeit im gewählten Format (12 h/24 h).

##### Abkürzungen

Die untere Zeile zeigt entweder Wochentag, Herzfrequenz oder Temperatur und absoluten Luftdruck. Mit SET können Sie zwischen diesen Alternativen wechseln.

- **Wochentag:** Zeigt den aktuellen Wochentag (drei Buchstaben).
- **Herzfrequenz:** Zeigt Ihre Herzfrequenz. Wenn Sie diese Abkürzung zum ersten



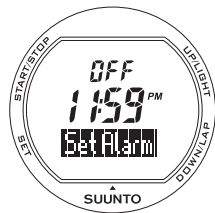
Mal aktivieren, lautet die Angabe 00. Wurde sie bereits zu einem früheren Zeitpunkt aktiviert, so erscheint die zuletzt gemessene Herzfrequenz. Der aktuelle Wert erscheint, falls das Gerät innerhalb von 5 Minuten nach Aktivierung der Abkürzung das Herzfrequenzsignal empfängt.

- **Temperatur** und **Absoluter Luftdruck**: Zeigt die Temperatur ( $^{\circ}\text{C}/^{\circ}\text{F}$ ) und den absoluten Luftdruck (hPa/InHg) in der gewünschten Einheit. Luftdruck- und Temperaturwert werden bei der Wahl dieser Abkürzung und danach, solange sie aktiviert bleibt, alle 15 Minuten automatisch aktualisiert.

### 3.2.2. Tag

Der Wochentag ist eine der drei Abkürzungen in der untersten Zeile der Hauptansicht des Time-Modus. Drücken Sie kurz SET und scrollen Sie zu der Abkürzung. Wenn der Tag sichtbar ist, gelangen Sie mit einem langen Druck auf SET zu den untergeordneten Funktionen. Nachfolgend werden die Funktionen aufgelistet und ihre Nutzung erläutert.

#### Wecker stellen (Set Alarm)



Um den Wecker zu stellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Im Funktionsmenü ist *Set Alarm* das erste Menüelement. Drücken Sie kurz SET, um es auszuwählen. Die Weckerinformationen erscheinen auf dem Display (Status, Uhrzeit). Die Statuszeile des Weckers ist aktiviert.
2. Drücken Sie die Auf- oder Abwärtspfeiltaste, um den Status *On* (Ein) zu wählen. Drücken Sie kurz SET. Die Stundenanzeige wird aktiviert.
3. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte Stunde ein und drücken Sie SET. Die Minutenauswahl wird aktiviert.

4. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die gewünschte Minute ein und drücken Sie SET. Die untere Textzeile Set Alarm wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
5. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
6. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.

### **Uhrzeit einstellen (Set Time)**

Um die Uhrzeit einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Set Time* und drücken Sie kurz SET. Die zweite Zeile zeigt nun die Uhrzeit; die Sekundenanzeige ist aktiviert.
2. Stellen Sie die Sekunde mit den Pfeiltasten ein und drücken Sie kurz SET. Die Minutenauswahl wird aktiviert.
3. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Minute ein und drücken Sie kurz SET. Die Stundenanzeige wird aktiviert.
4. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Stunde ein und drücken Sie kurz SET. Danach wird die Zeitformat-Auswahl (12/24h) in der obersten Zeile aktiviert.
5. Wählen Sie mit den Pfeiltasten das gewünschte Format und drücken Sie kurz SET. (Die Uhrzeit in der mittleren Zeile wird bei einer Änderung sofort im neu gewählten Format angezeigt.) Die untere Textzeile Set Time wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
6. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
7. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.



## Datum einstellen (Set Date)



Um das Datum einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Set Date* und drücken Sie kurz SET. Die zweite Zeile zeigt nun das Datum; die Tagesanzeige ist aktiviert. (Das Darstellungsformat des Datums richtet sich nach dem der Uhrzeit: Im 12h-Format erscheint der Monat vor dem Tag, im 24h-Format umgekehrt.)
2. Stellen Sie mit den Pfeiltasten den Tag (1–31) ein und drücken Sie kurz SET. Die Monatsauswahl wird aktiviert.
3. Stellen Sie mit den Pfeiltasten den Monat (1–12) ein und drücken Sie kurz SET. Die Jahresauswahl wird aktiviert.
4. Stellen Sie mit den Pfeiltasten das Jahr (die Ziffern 01–49 stehen für die Jahre 2001–2049) ein und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile Set Date wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
5. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
6. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.



### 3.2.3. Herzfrequenz

Die Herzfrequenzanzeige ist eine der drei Abkürzungen in der untersten Zeile der Hauptansicht des Time-Modus. Drücken Sie kurz SET und scrollen Sie zu der Abkürzung. Wenn die Herzfrequenzanzeige sichtbar ist, gelangen Sie mit einem langen Druck auf SET zu den untergeordneten Funktionen. Nachfolgend werden die Funktionen aufgelistet und ihre Nutzung erläutert.

#### Herzfrequenz-Grenzwerte (HR limits)

Mit dieser Einstellung wird der Herzfrequenz-Grenzwertalarm aktiviert bzw. deaktiviert. Der Alarm benachrichtigt Sie, falls Ihre Herzfrequenz einen der festgelegten Grenzwerte über- oder unterschreitet. Bei Überschreitung des oberen Grenzwerts ertönt ein anderer Alarmton als bei Unterschreitung des unteren. Wird der Alarm ausgelöst, blinkt gleichzeitig die Herzfrequenzanzeige auf dem Display. Falls *AI tone* auf "Off" steht (siehe Seite 25) und *HR Limits* auf "On", blinkt im Alarmfall nur die Herzfrequenzanzeige des Suunto X3HR.

Um die Herzfrequenz-Grenzwerte einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Im Funktionsmenü ist *HR limits* das erste Menüelement. Drücken Sie kurz SET, um es auszuwählen. Der Herzfrequenz-Grenzwertstatus in der mittleren Displayzeile wird aktiviert.
2. Ändern Sie den Status mit den Pfeiltasten und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile HR limits wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
3. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
4. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.



## Grenzwerte einstellen (Set Limits)

In dieser Menüauswahl werden die oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerte festgelegt. Außerhalb dieser Werte liegende Herzfrequenzwerte lösen den Alarm aus (Herzfrequenzanzeige blinkt, eventuell Tonsignal). Die obere Zeile zeigt den oberen Grenzwert für die Herzfrequenz (Alarm bei Überschreitung) und die mittlere Zeile den unteren (Alarm bei Unterschreitung).



Um die Grenzwerte einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Set Limits* und drücken Sie kurz SET. Der obere Grenzwert wird aktiviert.
2. Stellen Sie mit den Pfeiltasten oberen Grenzwert (max. 239–31) ein und drücken Sie kurz SET. Der untere Grenzwert wird aktiviert.
3. Stellen Sie mit den Pfeiltasten unteren Grenzwert (mind. 31) ein und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile Set Limits wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
4. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
5. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.

## Alarmton (AI Tone)

In dieser Menüauswahl wird festgelegt, ob ein Alarm ertönt, falls Ihre Herzfrequenz außerhalb der eingestellten Grenzwerte liegt. Der Alarmton ist so lange zu hören, wie die Herzfrequenz außerhalb der Grenzwerte liegt (siehe oben).

Um den Alarmton zu aktivieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *AI Tone* und drücken Sie kurz SET. Die Alarmstatusanzeige wird aktiviert.
2. Ändern Sie den Status mit den Pfeiltasten und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile *AI Tone* wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
3. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
4. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.



### 3.2.4. Temperatur und absoluter Luftdruck

Die Temperatur- und Luftdruckanzeige ist eine der drei Abkürzungen in der untersten Zeile der Hauptansicht des Time-Modus. Drücken Sie kurz SET und scrollen Sie zu der Abkürzung. Wenn die Temperatur- und Luftdruckanzeige sichtbar ist, gelangen Sie mit einem langen Druck auf SET zu den untergeordneten Funktionen. Nachfolgend werden die Funktionen aufgelistet und ihre Nutzung erläutert.

#### Höhe (Altitude)

In dieser Menüauswahl kann die aktuelle Höhe eingegeben werden. Der Suunto X3HR verwendet diesen Wert als Referenzhöhe. Von dieser ausgehend werden Luftdruckveränderungen als Höhenänderungen interpretiert.



Um die Höhe einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Im Funktionsmenü ist *Altitude* das erste Menüelement. Drücken Sie kurz SET, um es auszuwählen. Die Höhenanzeige in der mittleren Zeile wird aktiviert.
2. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Höhe (-500 m bis 9000 m/-1500 bis 29995 ft) ein und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile Altitude wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
3. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
4. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.

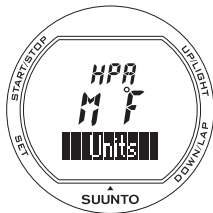
**HINWEIS:** Suunto X3HR misst die Höhe auf der Grundlage des Luftdrucks. Werden am selben Ort an verschiedenen Tagen unterschiedliche Höhendaten angegeben, hat sich der Luftdruck aufgrund des Wetters verändert. Um richtige Höhenangaben zu erhalten, geben Sie die Referenzhöhe bei starken Wetterschwankungen immer neu ein.

## Einheiten (Units)

In dieser Menüauswahl wird festgelegt, in welchen Einheiten Höhe, Luftdruck und Temperatur angezeigt werden.

Um die Einheiten zu wählen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Units* und drücken Sie kurz SET. Die Höheneinheit in der mittleren Zeile (links) wird aktiviert.
2. Ändern Sie die Einheit (m/ft) mit den Pfeiltasten und drücken Sie kurz SET. Die Luftdruckeinheit in der oberen Zeile wird aktiviert.
3. Ändern Sie die Einheit (hPa/inHg) mit den Pfeiltasten und drücken Sie kurz SET. Die Temperatureinheit in der mittleren Zeile (rechts) wird aktiviert.
4. Ändern Sie die Einheit ( $^{\circ}\text{C}/^{\circ}\text{F}$ ) mit den Pfeiltasten und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile Units wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
5. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
6. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.



## 3.3. TRAINING-MODUS

### 3.3.1. Hauptansicht



Die Hauptansicht des Training-Modus umfasst drei Zeilen:

#### **Stoppuhr für laufende Zeit und Zwischenzeiten**

Die obere Zeile zeigt die laufende Zeit/Zwischenzeit. Nach dem Starten der Stoppuhr (mit START/STOP) erscheint in dieser Zeile die laufende Zeit. Falls Sie jedoch bei laufender Stoppuhr die ABWÄRTSPFEIL/LAP-Taste drücken, wird für 3 Sekunden die seit dem Start der Stoppuhr vergangene Zwischenzeit gezeigt. Danach ist wieder die laufende Zeit sichtbar, bis Sie erneut die ABWÄRTSPFEIL/LAP-Taste drücken oder die Zeitnahme mit START/STOP unterbrechen.

Solange die Stoppuhr nicht läuft, ist in dieser Zeile entweder die zuletzt genommene Zeit zu sehen oder, falls die Stoppuhr zwischendurch zurückgesetzt wurde, der Standardwert 0.00,0.

Die laufende Zeit wird in Minuten, Sekunden und Zehntelsekunden angezeigt. Wird die Zeitnahme jedoch länger als eine Stunde fortgesetzt, so ändert sich das Anzeigeformat in Stunden, Minuten und Sekunden.

#### **Herzfrequenz**

Die mittlere Zeile zeigt die Herzfrequenz. Das links neben der Ziffernanzeige erscheinende Herzsymbol blinkt in einem Puls, welcher der gemessenen Herzfrequenz entspricht. Falls innerhalb von 5 Minuten nach Aktivierung des Training-Modus keine Verbindung zum Sendergurt hergestellt werden kann, erscheinen in dieser Zeile Nullen.

## Abkürzungen

Die untere Zeile zeigt alternativ die laufende Zeit/Zwischenzeit, Stoppuhr/Timer, Höhe, durchschnittliche Herzfrequenz oder die Herzfrequenz im Verhältnis zu den Grenzwerten (falls die Stoppuhr aktiviert ist und Grenzwerte aktiviert sind). Sind Stoppuhr und Grenzwertfunktion deaktiviert, werden statt der beiden letztgenannten nur die Grenzwerte selbst gezeigt. Mit SET können Sie zwischen diesen Alternativen wechseln.

- **Laufende Zeit/Zwischenzeit, Stoppuhr/Timer:** Nach dem Starten der Stoppuhr (mit START/STOP) erscheint in dieser Zeile derselbe Zeitwert wie in der oberen Zeit. Falls Sie bei laufender Stoppuhr die ABWÄRTSPFEIL/LAP-Taste drücken, zeigt die untere Zeile jedoch die Zwischenzeit seit dem letzten Drücken dieser Taste. (Beim ersten Drücken von ABWÄRTSPFEIL/LAP nach Beginn der Zeinahme erscheint die Zeit seit dem Start der Stoppuhr und dazu die Rundenzahl 1).

Links neben der Zeitangabe erscheint als kleinere Ziffer die Rundenzahl, die bei jeder Zwischenzeitnahme erhöht wird. Wenn Sie die Zeitnahme mit START/STOP beenden, stoppt auch der Rundenzähler und zeigt die letzte Zwischenzeit sowie die Gesamtzahl der Runden.

Wenn Sie die Stoppuhr durch einen langen Druck auf START/STOP zurücksetzen, wird auch diese Zeile auf den Standardwert 0.00,0 zurückgesetzt. Während einer Zeitnahme können bis zu 10 Runden gespeichert werden. Nach der 10. Runde/Zwischenzeitnahme stoppt der Rundenzähler und zeigt nur noch --. Die Zwischenzeiten selbst werden jedoch wie gewohnt angezeigt.

Ist der Intervalltimer aktiviert (und mindestens ein Intervall eingegeben), zeigt diese Zeile die verbleibende Intervalldauer als Countdown. Falls Sie z.B. das Intervall 3.00 gewählt haben, läuft die Zeitanzeige in dieser Zeile rückwärts und springt bei Null

zurück zum Start des nächsten Intervalls. Links neben dem Countdown erscheint als kleinere Ziffer die Anzahl der Intervalle. Der Countdown wird beim Starten der Stoppuhr mit START/STOP automatisch aktiviert.

Diese Vorgänge laufen auch, wenn die Abkürzung nicht sichtbar ist.

- **Höhe:** Zeigt die momentane Höhe, berechnet aus der Luftdruckveränderung seit der letzten Eingabe des Höhenwerts. Die Höhe wird in der von Ihnen gewählten Maßeinheit (m/ft) dargestellt.
- **Durchschnittliche Herzfrequenz:** Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz seit Beginn der laufenden Zeitnahme. Der Wert wird während des gesamten Trainings laufend aktualisiert.
- **Herzfrequenz relativ zu den Grenzwerten:** Grafische Darstellung der momentanen Herzfrequenz im Verhältnis zu den eingestellten Grenzwerten. Die Darstellung erfolgt als Balken und Skala. Wenn die Herzfrequenz-Grenzwertfunktion deaktiviert ist, ist diese Abkürzung nicht verfügbar.

Vor Beginn der Zeitnahme zeigen sie die von Ihnen definierten Grenzwerte.



### 3.3.2. Stoppuhr

Die Stoppuhrfunktion ist eine der drei Abkürzungen in der untersten Zeile der Hauptansicht des Training-Modus. Drücken Sie kurz SET und scrollen Sie zu der Abkürzung. Wenn die Stoppuhr sichtbar ist, gelangen Sie mit einem langen Druck auf SET zu den untergeordneten Funktionen. Nachfolgend werden die Funktionen aufgelistet und ihre Nutzung erläutert.

#### Intervall (Interval)

In dieser Menüauswahl wird die Intervallfunktion aktiviert/deaktiviert. Diese Funktion zählt die von Ihnen eingegeben Intervalle (max. zwei verschiedene Zeitintervalle). Der Ablauf eines Intervalls wird von einem Tonsignal gemeldet. Dieser Ton unterscheidet sich von den Herzfrequenz-Grenzwertalarmanen.

Aktivierung/Deaktivierung des Intervalls:

1. Im Funktionsmenü ist *Interval* das erste Menüelement. Drücken Sie kurz SET, um es auszuwählen. Die Intervallstatusanzeige ist aktiviert.
2. Drücken Sie die Auf- oder Abwärtspfeiltaste, um den Intervallstatus On zu wählen. Drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile Interval wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
3. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
4. mit den Pfeiltasten zur Menüauswahl Intervals scrollen.



## Intervalle (Intervals)

In dieser Menüauswahl werden die Countdown-Zeiträume für die Intervallfunktion festgelegt.



Um die Intervalle zu definieren, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Intervals* und drücken Sie kurz SET. Die Minutenauswahl wird aktiviert.
2. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Minuten ein und drücken Sie kurz SET. Die Sekundenanzeige wird aktiviert.
3. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Sekunden ein und drücken Sie kurz SET. Die Minutenauswahl für das zweite Intervall wird aktiviert. (Falls Sie nur ein Intervall benötigen, können Sie jetzt durch einen langen Druck auf SET zur Hauptansicht zurückkehren).
4. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Minuten für das zweite Intervall ein und drücken Sie kurz SET. Die Sekundenanzeige für das zweite Intervall wird aktiviert.
5. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Sekunden für das zweite Intervall ein und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile Intervals wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
6. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
7. mit den Pfeiltasten zur Menüauswahl Interval scrollen.

### 3.3.3. Höhenmesser

Die Höhenmessfunktion ist eine der drei Abkürzungen in der untersten Zeile der Hauptansicht des Training-Modus. Drücken Sie kurz SET und scrollen Sie zu der Abkürzung. Wenn die Höhenanzeige sichtbar ist, gelangen Sie mit einem langen Druck auf SET zu den untergeordneten Funktionen. Nachfolgend werden die Funktionen aufgelistet und ihre Nutzung erläutert.

#### Höhe (Altitude)

In dieser Menüauswahl wird die aktuelle Höhe eingegeben. Der Suunto X3HR verwendet diesen Wert als Referenzhöhe. Von dieser ausgehend werden Luftdruckveränderungen als Höhenänderungen interpretiert.

Um die Höhe einzustellen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Im Funktionsmenü ist *Altitude* das erste Menüelement. Drücken Sie kurz SET, um es auszuwählen. Die Höhenanzeige in der mittleren Zeile wird aktiviert.
2. Stellen Sie mit den Pfeiltasten die Höhe (-500 m bis 9000 m/-1500 bis 29995 ft) ein und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile Altitude wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
3. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
4. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.



## Einheiten (Units)

In dieser Menüauswahl wird festgelegt, in welchen Einheiten Höhe, Luftdruck und Temperatur angezeigt werden.

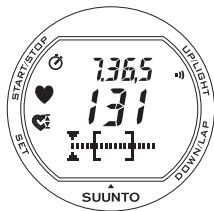


Um die Einheiten zu wählen, gehen Sie wie folgt vor:

1. Scrollen Sie im Funktionsmenü mit den Pfeiltasten zu *Units* und drücken Sie kurz SET. Die Höheneinheit in der mittleren Zeile (links) wird aktiviert.
2. Ändern Sie die Einheit (m/ft) mit den Pfeiltasten und drücken Sie kurz SET. Die Luftdruckeinheit in der oberen Zeile wird aktiviert.
3. Ändern Sie die Einheit (hPa/inHg) mit den Pfeiltasten und drücken Sie kurz SET. Die Temperatureinheit in der mittleren Zeile (rechts) wird aktiviert.
4. Ändern Sie die Einheit (°C/°F) mit den Pfeiltasten und drücken Sie kurz SET. Die untere Textzeile Units wird aktiviert. Sie können jetzt entweder
5. SET lange drücken, um zur Hauptansicht zurückzukehren, oder
6. mit den Pfeiltasten zur nächsten Menüauswahl scrollen.

### 3.3.4. Herzfrequenz-Grenzwerte

Die Herzfrequenz-Grenzwertfunktion ist eine der drei Abkürzungen in der untersten Zeile der Hauptansicht des Training-Modus. Wenn die Stoppuhr und HF-Grenzwertfunktion aktiviert sind, zeigt die Abkürzung die Herzfrequenz im Verhältnis zu den eingestellten Grenzwerten. Sonst werden die Grenzwerte als Zahlen angezeigt. Die eingegebenen Grenzwerte erscheinen als Klammern auf dem Display. Die beiden Pfeilspitzen geben Ihre Herzfrequenz an. Liegt Ihre Herzfrequenz außerhalb der Grenzwerte, blinken die Pfeilspitzen. Drücken Sie kurz SET und scrollen Sie zu der Abkürzung für die Herzfrequenz-Grenzwerte. Wenn die Grenzwertanzeige sichtbar ist, gelangen Sie mit einem langen Druck auf SET zu den untergeordneten Funktionen. Bei diesen handelt es sich um Herzfrequenz-Grenzwerte, Grenzwerte einstellen und Alarmton. Sie entsprechen in ihrer Art und Nutzungen den in Kapitel 3.2.3 beschriebenen (siehe oben).



### 3.4. MEMORY-MODUS

Bei der ersten Benutzung des Suunto X3HR stehen alle im Memory-Modus aufrufbaren Werte auf --, da noch keine Daten gespeichert sind. Entsprechend sind auch noch keine Ansichten für Zwischenzeiten aufrufbar. Sie können trotzdem mit den Pfeiltasten zwischen den Speicheransichten wechseln.



#### 3.4.1. Hauptansicht

Die Hauptansicht des Memory-Modus umfasst drei Zeilen:

**Gesamtdauer des Trainings:** In der oberen Zeile wird die Gesamtdauer des Trainings in Minuten, Sekunden und Zehntelsekunden angezeigt. Dauerte das Training länger als eine Stunde, so ändert sich das Anzeigeformat in Stunden, Minuten und Sekunden.

**Durchschnittliche Herzfrequenz:** Die mittlere Zeile zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz während des Training an.

**Datierung der gespeicherten Trainingseinheit:** In der unteren Zeile stehen Datum und Uhrzeit der gespeicherten Trainingseinheit. (Bei der Uhrzeit handelt es sich um den Startzeitpunkt der Zeitnahme.) Insgesamt können bis zu 8 Trainingseinheiten gespeichert werden. Falls der Speicher voll ist, wird beim Speichern des nächsten Trainings automatisch die älteste im Speicher vorhandene Einheit gelöscht.

Ansicht einer gespeicherten Trainingseinheit:

1. Drücken Sie kurz SET und scrollen Sie zu der gewünschten Trainingseinheit.
2. Drücken Sie SET, um die Einheit zu öffnen. Die Anzeige von Trainingsdatum und Uhrzeit ist aktiviert, und folgende Überblicksansichten können mit der AUF-

WÄRTSPFEIL/LIGHT-Taste aufgerufen werden (nach der ersten Ansicht ist auch die Rückwärtsnavigation mit der ABWÄRTSPFEIL/LAP-Taste möglich):

- 1. Ansicht: In der unteren Textzeile steht der Text *Max/Min..* Die mittlere Zeile zeigt das Herzsymbol und die höchste während des Trainings aufgezeichnete Herzfrequenz. Die obere Zeile zeigt die niedrigste Herzfrequenz.
  - 2. Ansicht: In der unteren Textzeile steht der Text *Asc./Dsc.* Die mittlere Zeile zeigt den Gesamtabstieg während des Trainings. Die obere Zeile zeigt den Gesamtaufstieg während des Trainings.
  - 3. Ansicht: In der unteren Textzeile steht der Text *High/Low.* Die mittlere Zeile zeigt die höchste während des Trainings aufgezeichnete Höhe in der von Ihnen gewählten Einheit (m/ft). Die obere Zeile zeigt die niedrigste während des Trainings aufgezeichnete Höhe in der von Ihnen gewählten Einheit (m/ft).
  - 4–14. Ansicht: Die untere Zeile zeigt Rundenzahl und -zeit. Die mittlere Zeile zeigt die Herzfrequenz zum Zeitpunkt der Zwischenzeitnahme. Die obere Zeile zeigt die Zwischenzeit. Die Ansichten 5–14 entsprechen der Ansicht 4. Die Anzahl der Ansichten ist abhängig von der Anzahl der gespeicherten Runden/ Zwischenzeiten (maximal 10).
  - Letzte Ansicht: In der mittleren Textzeile steht der Text *End.* In der unteren Zeile stehen Datum und Uhrzeit der Beendigung der Trainingseinheit.
3. Sie können die Überblickansichten jederzeit durch einen langen Druck auf SET schließen. Der Suunto X3HR kehrt zur Hauptansicht zurück, wobei in der unteren Zeile das Datum und die Uhrzeit der zuletzt betrachteten Trainingseinheit erscheint.

Wenn Sie SET erneut lange drücken, öffnet sich wieder die Hauptansicht der angezeigten Speicherdatei.

**HINWEIS:** Eine Trainingseinheit kann erst nach dem Abschalten der Stoppuhr gespeichert werden.

**HINWEIS:** Die in der 1.-3. Ansicht gezeigten Werte werden bei laufender Stoppuhr alle 10 Sekunden aktualisiert.

**HINWEIS:** Sie können nicht von einer gespeicherten Überblickansicht aus mit den Pfeiltasten in einem anderen Modus wechseln. Um wie gewohnt zwischen den Hauptmodi navigieren zu können, müssen Sie zuerst durch einen langen Druck auf SET zum Hauptdisplay zurückkehren.

### **3.5. SUUNTOSPORTS.COM**

SuuntoSports.com ist ein internationales, kostenloses Internetforum. Hier können Sie sich an Diskussionen beteiligen, neue Trainingsorte kennenlernen, Ihre Meinung zu diversen Themen abgeben und wissenswerte Dinge mit anderen SuuntoSports.com-Mitgliedern austauschen.

SuuntoSports.com bietet Ihnen zahlreiche Extras, die Ihnen helfen, Ihren Suunto X3HR optimal zu nutzen und Ihre Trainingsleistungen weiter zu verbessern.

Um in die SuuntoSports-Community einzusteigen, aktivieren Sie Ihren Internetbrowser und gehen Sie zu [www.SuuntoSports.com](http://www.SuuntoSports.com). Nach dem Erscheinen der Startseite klicken Sie auf das Register-Symbol, um sich und Ihren Suunto X3HR anzumelden. Bitte lesen Sie vor der Anmeldung die Datenschutzhinweise (Privacy Policy) von SuuntoSports.com. Ihre persönlichen Angaben und Ausrüstungsprofile können Sie später unter der Rubrik My Suunto ergänzen und aktualisieren.

Nach der Anmeldung gelangen Sie automatisch zur SuuntoSports.com-Homepage, wo Sie mehr über Aufbau und Funktionsprinzipien der Seiten erfahren.



## 4. DIE SELBSTTESTFUNKTION DES SUUNTO X3HR

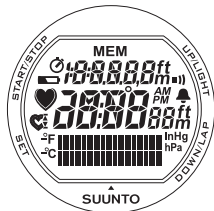
In diesem Kapitel wird die zu Wartungs- und Prüfzwecken dienende Selbsttestfunktion des Suunto X3HR erläutert. Der Test bietet keine Vorteile für den normalen Gebrauch. Sie brauchen ihn daher nicht durchzuführen. Die Funktion wird hier nur deshalb beschrieben, da es möglich ist, sie aus Versehen zu aktivieren, und Sie in diesem Fall wissen sollten, wie Sie zurück zur Hauptansicht gelangen.

Sie erkennen die versehentliche Aktivierung des Tests daran, dass alle Symbole gleichzeitig auf dem Display erscheinen. Um zurück in den Normalbetrieb zu wechseln, gehen Sie wie nachfolgend (ab Schritt 2) beschrieben vor.

Ausführung der Selbsttestfunktion des X3HR

1. Wenn alle 4 Tasten 5 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt werden, erscheinen in der Anzeige sämtliche Zeichensegmente des LCD-Displays.
2. Drücken Sie AUFWÄRTSPFEIL/LIGHT. Das Gerät zählt rückwärts von 4 bis 0. Nach Ablauf des Countdowns erscheinen in der oberen und mittleren Zeile je 5 Nullen.
3. Drücken Sie ABWÄRTSPFEIL/LAP. Die untere Displayzeile meldet "TEST EPM" und ein langer Piepton ist zu hören. Danach erscheint in derselben Zeile die Mitteilung "EPM-OK".
4. Drücken Sie SET. In der oberen und mittleren Zeile erscheinen mehrere Ziffern.
5. Drücken Sie START/STOP. Das Display meldet "Time" und wechselt in den Time-Modus.

**HINWEIS:** Die Selbsttestfunktion setzt alle Einstellungen zurück und leert den Speicher.



## 5. TECHNISCHE DATEN

### Allgemeines

- Betriebstemperatur -20 °C bis +50 °C/-4 °F bis +120 °F
- Lagertemperatur -20 °C bis +60 °C/-4 °F bis +140 °F
- Gewicht 50 g
- Wasserdicht bis 30 m/100 ft (gemäß ISO 2281)
- Vom Benutzer auswechselbare Batterie CR2032

### Barometer

- Anzeigebereich 300 bis 1100 hPa/8,90 bis 32,50 inHg
- Auflösung 1 hPa /0,01 inHg
- Genauigkeit  $\pm 2$  hPa/ $\pm 0,06$  inHg

### Höhenmesser

- Anzeigebereich -500 m bis 9.000 m/-1.600 ft bis 29995 ft
- Auflösung 1 m/3 ft
- Genauigkeit  $\pm 20$  m

### Thermometer

- Anzeigebereich -20 °C bis +60 °C /-4 °F bis +140 °F
- Auflösung 1 °C/1 °F
- Genauigkeit  $\pm 2$  °C

### Kalenderuhr

- Auflösung 1 s
- Programmiert bis 2049

## **Stoppuhr/Intervalltimer**

- Stoppuhrbereich 0–19 h 59 min 59 s
- Rundenzeitbereich 0–9 h 59 min 59 s
- Runden/Zwischenzeiten pro Trainingseinheit max. 10
- Auflösung 0,1 s (bis 1 h)  
1 s (1 h bis 19,59 h)
- Zeitbereich des Intervalltimers 10–59 min 59 s (obere Displayzeile)
- Zeitbereich des Intervalltimers 20–39 min 59 s (mittlere Displayzeile)
- Anzahl der Intervalle 99

## **Herzfrequenz**

- Auflösung 1 Herzschlag
- Genauigkeit  $\pm 1$  Herzschlag/min
- Anzeigebereich 30 bis 240 Herzschläge/min
- Herzfrequenz, oberer Grenzwert: 32–239
- Herzfrequenz, unterer Grenzwert: 31–238
- Distanz zum Sender: Max. Bereich 95–135 cm

## **Sendergurt**

- Gewicht 59 g
- Vom Benutzer auswechselbare Batterie CR2032
- Wasserdicht bis 20 m/66 ft (gemäß ISO 2281)
- Modulationsfrequenz ca. 5 kHz

## **6. ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN**

### **6.1 COPYRIGHT**

Diese Publikation und deren Inhalt sind Eigentum der Firma Suunto Oy. Sie ist ausschließlich für den Gebrauch von Suunto Oyj-Kunden bestimmt und dient zur Vermittlung von Kenntnissen und relevanten Informationen bezüglich der Handhabung von Suunto X3HR-Produkten. Der Inhalt dieser Publikation darf nicht ohne die schriftliche Genehmigung der Suunto Oy für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben oder in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden.

Obwohl wir großen Wert auf die Exaktheit und Ausführlichkeit der Informationen gelegt haben, können wir keine allumfassende Garantie für ihre Genauigkeit geben. Hinsichtlich des Inhalts behalten wir uns das Recht auf unangekündigte Änderungen vor. Die aktuellste Version dieser Dokumentation steht Ihnen jederzeit unter [www.suunto.com](http://www.suunto.com) zum Download zur Verfügung.

### **6.2 WARENZEICHEN**

Suunto, Wristop Computer, Suunto X3HR, Replacing Luck sowie alle verwendeten Logos sind eingetragene oder unregistrierte Warenzeichen der Firma Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten. Der Suunto X3HR wird für die Fa. Suunto Oy hergestellt.

### **6.3 CE-KONFORMITÄT**

Das CE-Siegel bestätigt die Übereinstimmung mit den EMC-Richtlinien 89/336/EEC der Europäischen Union.

### **6.4 ISO 9001-KONFORMITÄT**

Das Qualitätssicherungssystem der Suunto Oy erhielt durch Det Norske Veritas das ISO 9001-Zertifikat, welches besagt, dass Suunto Oy in allen Operationsbereichen diese Norm erfüllt (Qualitätszertifikat No. 96-HEL-AQ-220).

## 7. GARANTIEEINSCHRÄNKUNG

Falls dieses Produkt auf Grund eines Materialfehlers oder Herstellungsfehlers nicht oder nur eingeschränkt funktionieren sollte, wird Suunto Oy zwei (2) Jahre lang ab Kaufdatum und auf eigenständige Veranlassung kostenlos das Produkt oder Teile des Produkts reparieren oder ersetzen.

Diese Garantie besteht ausschließlich gegenüber dem Erstkäufer und deckt nur Material- oder Herstellungsfehler ab, die während des normalen Gebrauchs innerhalb der Garantiezeit auftreten.

Die Garantie erstreckt sich nicht auf das Auswechseln der Batterie oder auf Beschädigungen oder Fehler, die auf Grund von Unfällen, Missbrauch, Fahrlässigkeit, Handhabungsfehlern oder eigenhändig am Produkt vorgenommenen Veränderungen auftreten, ebensowenig auf Funktionsstörungen, die aus dem den Angaben in der Produktdokumentation zuwiderlaufenden Gebrauch oder anderen nicht unter die Garantie fallenden Ursachen resultieren.

Es gibt keine weiteren Garantieleistungen als die oben genannten.

Der Kunde kann sich bei Fragen zum Recht auf Reparatur innerhalb der Garantiezeit mit unserem Kundendienst in Verbindung setzen, der auch die Vollmachten für externe Reparaturleistungen erteilt. Die Fa. Suunto Oy, ihre Tochtergesellschaften und ihre Vertriebspartner haften unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Schäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauch des Produkts herrühren.

Keinesfalls übernimmt Suunto Oy die Verantwortung für Verluste oder Ansprüche Dritter, die durch den Gebrauch dieses Produkts auftreten könnten.

[www.suunto.com](http://www.suunto.com)

© Suunto Oy 2/2003, 1/2005