

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

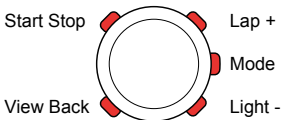
KIIRJUHEND

1 Alustamine	3
1.1 Põhiseadistused	3
1.2 Režiimid ja vaated	4
1.3 Menüüs liikumine	5
2 Treening pulsikellaga	7
2.1 Saatjavöö peale panemine	7
2.2 Treeningseansi alustamine	8
2.3 Treengute ajaloo vaatamine	9
2.4 Treeningu intensiivsuse mõõtmine	9
2.5 Coachi kasutamine (t4c)	10

1 ALUSTAMINE


1.1 Põhiseadistused

Oma Suunto pulsikella käivitamiseks vajutage ükskõik millist nuppu. Teil palutakse koheselt seada kellaaeg ja kuupäev ning teie füüsilised näitajad ning aktiivsus.



1. Seadistuste väärtuste muutmiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
2. Kinnitage ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisund) nuppu.
3. Vajadusel saate naasta eelneva seadistuse juurde vajutades [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.

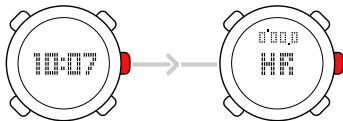
Kui viimane seadistuste väärtus on kinnitatud, kuvab seade “settings ok” (seadistused on korras). Te saate seejärel alustada aja ning pulsikella funktsioonide kasutamist.

 **MÄRKUS:** Teie maksimaalne südame löögisagedus arvutatakse automaatselt (210 - 65% teie vanusest). Alustamiseks seadistage oma Activity Class (aktiivsusklass) 5ks. Mõlemaid neid seadistusi tuleks hiljem täpsustada. Lisainfo saamiseks vaadake oma seadme kasutusjuhendit.

1.2 Režiimid ja vaated

Režiimid

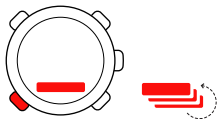
Peamised režiimid on **TIME** (Aeg) ja **TRAINING** (Treering). Režiimide vahetamiseks kasutage [Mode] (Seisundi) nuppu.



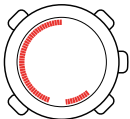
Kui Suunto t3c või t4c on paari pandud kindla PODiga (Peripheral Observation Devices), on saadaval ka **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiim.

Vaated

Igal režiimil on erinev vaade, mis sisaldab täiendavat informatsiooni, nagu päev **TIME** (Aja) režiimis või kalorit **TRAINING** (Treering) režiimis. Vaadete muutmiseks kasutage [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.



Lisaks kuvatakse teie südame löögisagedus graafiliselt ekraani vasakus servas. Suunto t3c ja t4c kuvavad ka ekraani all paremas servas Training Effecti (TE) (treeningefekti).



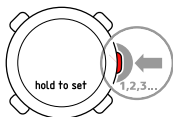
Klahvilukk ja taustavalgus

Nuppude lukustamiseks hoidke all [Light -] (Valgus -) nuppu. Nuppu korraks vajutades aktiveerub taustavalgus.

Kui klahvilukk on aktiveeritud, saate te endiselt muuta vaateid ning kasutada taustavalgust.

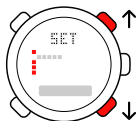
1.3 Menüüs liikumine

Menüüsse sisenemiseks hoidke all [Mode] (Seisundi) nuppu.

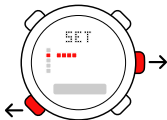


Suunto t1c seadmel on üks menüükomplekt. Suunto t3c ja t4c seadmetel on iga režiimi jaoks erinevad menüüd.

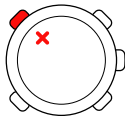
Menüüdes kerimiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.



Seadistuse juurde liikumiseks ja väärtuse kinnitamiseks kasutage [Mode] (Seisundi) nuppu. Eelneva seadistuse juurde naasemiseks kasutage [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.



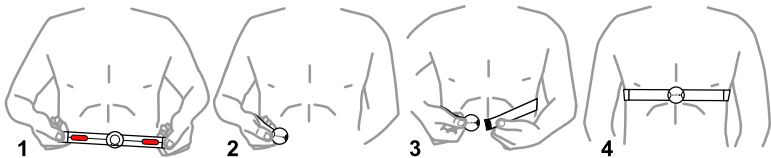
Te võite igal ajal menüüst väljuda vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu. Kiire väljumine on tähistatud ekraanil märgiga "X".



2 TREENING PULSIKELLAGA

2.1 Saatjavöö peale panemine

Pange saatjavöö peale nagu on näidatud joonistel ning lülitage südame löögisageduse jälgimise alustamiseks **TRAINING** (Treering) režiimile. Niisutage enne vöö peale panemist mõlemaid kontaktalasid (1) vee või geeliga. Veenduge, et vöö oleks teie rinna keskosas.



⚠ HOIATUS: Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja vööga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

2.2 Treeningseansi alustamine

Kui te sisenete **TRAINING** (treening) režiimi, hakkab teie Suunto pulsikell automaatselt otsima saatjavõõ signaale. Kui signaal on leitud, kuvatakse ekraanil teie südame löögisagedus. Treeningseanss iseenesest algab siis, kui te käivitate ringiloenduri ja lõpeteb, kui te selle peatate.

Ringiloenduri kasutamine

Ringiloendur kuvatakse ekraani ülaosas.

Ringiloenduri kasutamiseks:

1. Alustage oma treeningseansiga vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu. Kui loendur jookseb, saate te lisada ringe vajutades [Lap +] (Ring +) nuppu.
2. Loenduri peatamiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.
3. Ajalise seansiga (ring) jätkamiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Loenduri nullimiseks ja seansi tühistamiseks hoidke [Lap +] (Ring +) nuppu all.



MÄRKUS: Nullimiseks peab ringiloendur olema peatunud.

Kui teie kõrgeim südame löögisagedus ületas määratud maksimumi, küsib Suunto pulsikell enne seansi tühistamist, kas te soovite uuendada uut kõrgeimat väärtust.

2.3 Treengute ajaloo vaatamine

Treeningute andmete vaatamine

Kui logi salvestaja töötab, salvestab teie Suunto pulsikell treeningseansi kohta käivaid andmeid, nagu südame löögisageduse aktiivsus ning põletatud kalorid. Te saate vaadata treeningu ülevaateid vajutades **TIME** (aja) režiimis [Lap +] (Ring +) nuppu. Kerige läbi ajaperioodid kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe. Kerige läbi perioodi ülevaated kasutades [View Back] (Kuva tagasi) ja [Mode] (Seisundi) nuppe.

Logiraamatu kasutamine (t3c, t4c)

Lisaks treeningu ülevaadetele saate te salvestada logisid iga treeningseansi kohta. Logiraamatu vaatamiseks vajutage **TIME** (aja) režiimis [Start Stop] (Start Stop) nuppu. Kerige läbi logitud seansid kasutades [View Back] (Kuva tagasi) ja [Mode] (Seisundi) nuppe. Kerige läbi seansside andmed kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.

2.4 Treeningu intensiivsuse mõõtmine


Pulsikellaga treenimine põhineb tranditsiooniliselt südame löögisageduse tsoonidel. Teie treeningu intensiivsus selgitatakse välja vastavalt ajale, mida te veedate igas tsoonis kolmest. Kõik Suunto pulsikellad toetavad tsoonide järgi treenimist.

Selleks, et pakkuda veelgi kasulikumat ja täpsemat juhtimist, kasutavad Suunto t3c ja t4c erinevat mõõtmisviisi - Training Effect (treeningefekt). Kasutades lihtsat 1 kuni 5 skaalat selgitab see mõõtmisviisi välja treeningu mõju teie aeroobsele vormisolekule. Lisainfot leiab südame löögisageduse tsoonide ja Training Effecti (treeningefekti) kohta oma kasutusjuhendist.

Treenimiseks TE (TE) sihttasemega (üksnes Suunto t3c ja t4c)

1. Vajutage **TRAINING** (Treering) režiimis [View Back] (Kuva tagasi) kuni te näete **TE** (TE) vaadet.
2. Kohandage sihttase hoides **TE** (TE) vaates all [Light -] (Valgus -) nuppu.

TE sihtväärtusest paremal olev mahalugemise taimer näitab, kui palju teil on praeguse südame löögisageduse eesmärgini (treeningu intensiivsus) jõudmiseks aega järele jäänud.

 **MÄRKUS:** Selleks, et näha praegust (saavutatud) Training Effecti (treeningefekti), saate te muuta **TRAINING** (Treering) režiimi peavaadet, hoides all [View Back] (Kuva tagasi) nuppu. Südame löögisageduse vaate juurde naasemiseks vajutage uuesti.

2.5 Coachi kasutamine (t4c)

Suunto Coach on Suunto t4c unikaalne funktsioon. See järgib Ameerika spordimeditsiini kolledži treeningute ettekirjutuste juhtnööre ning loob järgnevaks 5 päevaks treeningprogrammi, põhinedes teie praegusele vormisolekule ning

salvestatud treeningute ajaloole. Iga programmi päev sisaldab Training Effecti (TE) (treeningefekti) sihttaset ning soovituslikku treeningu kestvust.

Suunto Coach soovitus kasutamiseks:

1. Sisenege Coach funktsiooni vajutades logiraamatu vaates [Start Stop] (Start Stop) nuppu.
2. Valige sobiv päev kasutades [View Back] (Kuva tagasi) või [Light -] (Valgus -) nuppu.
3. Kinnitage soovitus vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.

See viimane samm viib teid otse **TRAINING** (treening) režiimile, kus eelseadistatud vaates on välja toodud TE (TE) sihttase ning treeningu kestvus. Nüüd saate te käivitada logi salvestaja ning alustada treeningseansiga nagu tavaliselt.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務, SUUNTO KLIENDITEENINDUS, СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ SUUNTO, SUUNTO 고객 서비스, SLUŽBA ZÁKAZNÍKŮM firmy SUUNTO



Global helpdesk

Suunto USA

Suunto Canada

Suunto website

+358 2 284 11 60

+1 (800) 543-9124

+ 1 (800) 776-7770

www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008.
All rights reserved.