

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

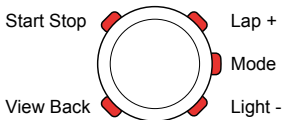
PIKAOPAS

1 Näin pääset alkuun	3
1.1 Perusasetukset	3
1.2 Tilat ja näkymät	4
1.3 Valikkojen selaaminen	5
2 Sykemittarin kanssa harjoittelu	7
2.1 Lähetinvyön pukeminen	7
2.2 Harjoituskerran aloittaminen	8
2.3 Harjoitushistorian tarkasteleminen	9
2.4 Harjoituksen tehon mittaaminen	10
2.5 Suunto Coachin käyttäminen (t4c)	11

1 NÄIN PÄÄSET ALKUUN


1.1 Perusasetukset

Aktivoi Suunto-sykemittari painamalla jotakin laitteen painiketta. Laite kehottaa määrittämään ensimmäiseksi kellonajan ja päivämäärän sekä käyttäjän fyysiset ominaisuudet ja aktiivisuustason.



1. Voit muuttaa asetusten arvoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
2. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
3. Voit tarvittaessa palata edelliseen asetukseen painamalla [View Back] -painiketta.

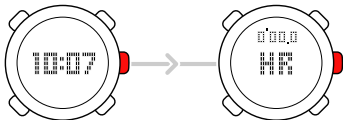
Kun viimeinen asetusarvo on hyväksytty, laitteen näytössä näkyy teksti "settings ok". Voit tällöin aloittaa perusaika- ja syke-seurantatoimintojen käyttämisen.

 **HUOMAUTUS:** Oletusmaksimisykkeesi lasketaan automaattisesti (210 – 65 % iästäsi). Määritä Activity Class (Aktiivisuusluokka) -arvoksi aluksi 5. Näitä asetuksia tulee säätää tarkemmin myöhemmin. Lisätietoja on käyttöoppaassa.

1.2 Tilat ja näkymät

Tilat

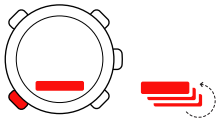
Päätilat ovat **TIME** ja **TRAINING**. Voit siirtyä tilasta toiseen painamalla [Mode]-painiketta.



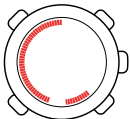
Kun Suunto t3c tai t4c yhdistetään yhteensopiviin POD (Peripheral Observation Device) -laitteisiin, myös **SPEED AND DISTANCE** -tila on käytettävissä.

Näkymät

Kussakin tilassa on erilaisia lisätietoja sisältäviä näkymiä. Tällaisia näkymiä ovat esimerkiksi päivämäärä **TIME**-tilassa ja kalorimäärä **TRAINING**-tilassa. Voit siirtyä näkymästä toiseen [View Back] -painikkeen avulla.



Lisäksi sykkeesi näkyy graafisesti näytön vasemmassa reunassa. Suunto t3c- ja t4c-malleissa näkyy näytön oikeassa alareunassa myös Training Effect (TE) -arvo, kun taas Suunto t1c -mallissa näytön alareunassa näkyy kalorinkulutus.



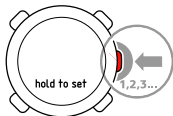
Painikkeiden lukitus ja taustavalo

Voit lukita painikkeet pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla. Taustavalo aktivoidaan painamalla samaa painiketta nopeasti.

Näkymien vaihtaminen ja taustavalon käyttäminen on mahdollista myös silloin, kun painikkeet ovat lukittuina.

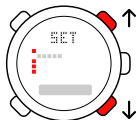
1.3 Valikkojen selaaminen

Voit siirtyä valikoihin pitämällä [Mode]-painiketta alhaalla.

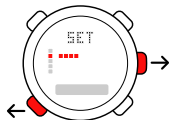


Suunto t1c -mallissa on yksi valikko. Suunto t3c- ja Suunto t4c -malleissa jokaisella tilalla on eri valikko.

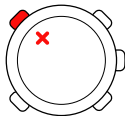
Voit selata valikkoja ja muuttaa asetusten arvoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.



Voit siirtyä haluamaasi asetukseen ja hyväksyä sen arvon [Mode]-painikkeen avulla. Voit palata edelliseen asetukseen painamalla [View Back] -painiketta.



Voit poistua valikosta milloin tahansa painamalla [Start Stop] -painiketta. Pikapoistumisvalinta on merkitty näytössä X-symbolilla.



2 SYKEMITTARIN KANSSA HARJOITTELEMINEN

2.1 Lähetinvyön pukeminen

Voit aloittaa sykkeesi seuraamisen pukemalla vyön ylllesi kuvan osoittamalla tavalla ja siirtymällä **TRAINING**-tilaan. Ennen kuin puet vyön ylllesi, kostuta molemmat kontaktipinnat (1) vedellä tai geelillä. Varmista, että vyö on oikealla paikallaan keskellä rintaasi.



VAROITUS: Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma rasiuskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin

liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.

2.2 Harjoituskerran aloittaminen

TRAINING-tilaan siirryttäessä Suunto-sykemittari alkaa automaattisesti etsiä lähetinvöiden signaaleja. Kun signaali löytyy, vyön käyttäjän syke näkyy laitteen näytössä. Itse harjoituskerta alkaa, kun käyttäjä käynnistää lokitallentimen, ja päättyy, kun lokitallennin pysäytetään.

Lokitallentimen käyttäminen

Lokitallennin näkyy näytön yläreunassa.

Voit käyttää lokitallenninta seuraavalla tavalla:

1. Aloita harjoituskerta painamalla [Start Stop] -painiketta.
Lokitallentimen ollessa käynnissä voit lisätä kierroksia painamalla [Lap +] -painiketta.
2. Pysäytä lokitallennin painamalla [Start Stop] -painiketta.
3. Aloita uusi ajanottojakso (kierros) painamalla [Start Stop] -painiketta.

Voit nollata lokitallentimen ja poistaa harjoituskerran tiedot pitämällä [Lap +] -painikkeen alhaalla.



HUOMAUTUS: Lokitallennin on pysäytettävä ennen kuin sen voi nollata.

Jos huippusykkeesi ylittää harjoituskerran aikana määritetyn maksimisykearvon, Suunto-sykemittarisi ehdottaa maksimisykearvon päivittämistä uuden huippuarvon mukaiseksi, kun harjoituskerran tiedot poistetaan.

2.3 Harjoitushistorian tarkasteleminen

Kokonaisharjoittelumäärien tarkasteleminen

Kun lokitalennin on käynnissä, Suunto-sykemittarisi tallentaa harjoituskerran tiedot (esimerkiksi syketiedot ja kalorinkulutuksen). Voit tarkastella kokonaisharjoittelumääriä painamalla [Lap +] -painiketta **TIME**-tilassa. Selaa sitten aikajaksoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla. Selaa jakson kokonaismääriä [View Back]- ja [Mode]-painikkeiden avulla.

Lokikirjan käyttäminen (t3c ja t4c)

Kokonaisharjoittelumäärien lisäksi voit tallentaa lokiin kunkin harjoituskerran tiedot. Voit tarkastella lokikirjaa painamalla [Start Stop] -painiketta **TIME**-tilassa. Selaa lokiin tallennettuja harjoituskertoja [View Back]- ja [Mode]-painikkeiden avulla. Selaa harjoituskerran tietoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.


2.4 Harjoituksen tehon mittaaminen

Sykemittariharjoittelu perustuu tavallisesti sykealueisiin. Harjoituksen teho vaihtelee sen mukaan, miten pitkä aika kullakin kolmesta sykealueesta on vietetty. Kaikki Suunto-sykemittarit tukevat sykealueharjoittelua.

Suunto t3c- ja Suunto t4c -malleissa tehokkuutta voidaan mitata myös entistä käytännöllisemmällä ja tarkemmalla Training Effect -menetelmällä. Tämä mittaustapa määrittää harjoituskerran vaikutuksen aerobiseen kuntoosi havainnollisella asteikolla (1–5). Lisätietoja sykealueista ja Training Effect -ominaisuudesta on käyttöoppaassa. Voit määrittää Training Effect -harjoittelun tavoitetason seuraavalla tavalla (vain Suunto t3c ja t4c):

1. Painele **TRAINING**-tilassa [View Back] -painiketta, kunnes **TE** (Training Effect) -näkyvä tulee näyttöön.
2. Säädä tavoitetasoa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla **TE** (Training Effect) -näkyvässä.

Training Effect -tavoitearvon oikealla puolella näkyvä aikalaskuri ilmaisee ajan, jonka kuluessa saavutat tavoitteesi kulloisellakin syketasollasi (harjoitustehollasi).

 **HUOMAUTUS:** Voit vaihtaa **TRAINING**-tilan päänäkyvää ja tarkastella harjoituksella kulloinkin saavutettua vaikutusta (Training Effect) pitämällä [View Back] -painiketta alhaalla. Voit palata sykenäkymään toistamalla edelliset vaiheet.

2.5 Suunto Coachin käyttäminen (t4c)

Suunto Coach on Suunto t4c -mallin ainutlaatuinen toiminto. Se luo American College of Sport Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvojen mukaisen, viisi seuraavaa vuorokautta kattavan harjoitusohjelman, joka perustuu kulloiseenkin kuntotasoosi ja tallennettuun harjoitushistoriaasi. Kullekin ohjelman päivälle määritetään Training Effect (TE) -tavoitetaso ja suositeltava harjoituksen kesto.

Voit käyttää Suunto Coachin suosituksia seuraavalla tavalla:

1. Siirry Suunto Coach -ohjelmaan painamalla [Start Stop] -painiketta lokikirjan päänäkyvässä.
2. Valitse kuluva päivä [View Back]- tai [Light -] -painikkeen avulla.
3. Hyväksy suositus painamalla [Mode]-painiketta.

Kun viimeinen vaihe on suoritettu, laite siirtyy suoraan **TRAINING**-tilaan, jonka näkymään TE-tavoitetaso ja harjoituksen kesto on määritetty valmiiksi. Tällöin voit käynnistää lokitallentimen ja aloittaa harjoituskerran normaaliin tapaan.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



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.
All rights reserved.