

SUUNTO

**t1**

SUUNTO

**t1c**

SUUNTO

**t3c**

SUUNTO

**t4c**

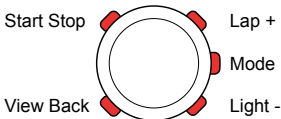
빠른 가이드

1 시작하기 .....	3
1.1 기본 설정 .....	3
1.2 모드 및 보기 .....	4
1.3 메뉴 탐색 .....	5
2 심박수 모니터를 사용한 트레이닝 .....	7
2.1 트랜스미터 벨트 착용 .....	7
2.2 트레이닝 세션 시작 .....	8
2.3 트레이닝 내역 보기 .....	9
2.4 트레이닝 강도 측정 .....	9
2.5 Coach 사용(t4c) .....	10

# 1 시작하기

## 1.1 기본 설정

Suunto 심박수 모니터를 활성화하려면 아무 버튼이나 누릅니다. 시간과 날짜 및 신체적 특징과 활동을 설정하는 메시지가 표시됩니다.



1. [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -) 버튼을 사용하여 설정 값을 변경합니다.
2. 승인한 후 [Mode](모드) 버튼을 눌러 다음 설정으로 이동합니다.
3. 필요한 경우 [View Back](뒤로 보기) 버튼을 눌러 이전 설정으로 돌아갑니다.

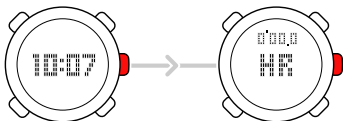
마지막 설정 값이 승인되면 장치에 "settings ok"가 표시됩니다. 이제 기본 시간 및 심박수 모니터링 기능을 사용하여 시작할 수 있습니다.

**참고:** 최대 심박수가 기본적으로 자동으로 계산됩니다(210 - 사용자 연령의 65%). 시작하려면 Activity Class(활동 클래스)를 5로 설정합니다. 이러한 설정은 나중에 정밀 조정해야 합니다. 자세한 내용은 사용자 가이드를 참조하십시오.

## 1.2 모드 및 보기

### 모드

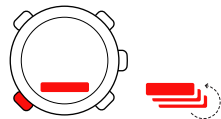
기본 모드는 TIME(시간) 및 TRAINING(트레이닝)입니다. [Mode](모드)를 사용하여 모드를 전환합니다.



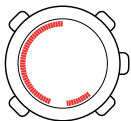
Suunto t3c 또는 t4c가 특정 POD(Peripheral Observation Devices)와 쌍을 이룬 경우 SPEED AND DISTANCE(속도 및 거리) 모드 또한 사용 가능합니다.

### 보기

각 모드에는 TIME(시간) 모드에 있었던 날 또는 TRAINING(트레이닝) 모드에서의 칼로리 등과 같은 보조 정보가 들어 있는 여러 보기가 있습니다. [View Back](뒤로 보기)을 사용하여 보기를 변경합니다.



또한 심박수가 화면 왼쪽에 그래프로 표시됩니다. Suunto t3c 및 t4c는 또한 오른쪽 하단 가장자리를 따라 Training Effect(TE: 트레이닝 효과)를 표시합니다.



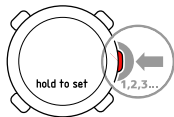
### 버튼 잠금 및 백라이트

[Light -](라이트 -)를 눌러 버튼을 잠급니다. 이를 짧게 누르면 백라이트가 켜집니다.

버튼 잠금이 활성화되어 있어도 여전히 보기를 변경하고 백라이트를 사용할 수 있습니다.

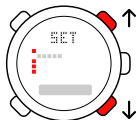
### 1.3 메뉴 탐색

[Mode](모드)를 눌러 메뉴로 들어갑니다.

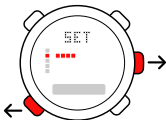


Suunto t1c에는 하나의 메뉴 세트가 있습니다. Suunto t3c 및 t4c에는 각 모드마다 다른 메뉴가 있습니다.

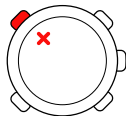
[Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 메뉴를 스크롤합니다.



설정으로 이동하고 [Mode](모드)를 사용하여 값을 승인합니다. [View Back](뒤로 보기)을 사용하여 이전 설정으로 돌아갑니다.



언제든지 [Start Stop](시작 정지)을 눌러 종료할 수 있습니다. 빠른 종료는 화면에 "X"로 표시되어 있습니다.



## 2 심박수 모니터를 사용한 트레이닝

### 2.1 트랜스미터 벨트 착용

그림처럼 벨트를 착용하고 TRAINING(트레이닝) 모드로 전환하여 심박수 모니터링을 시작합니다. 벨트를 착용하기 전에 접촉 영역(1)을 물이나 젤을 묻혀 촉촉하게 합니다. 벨트가 가슴 가운데에 있는지 확인합니다.



**⚠ 경고:** 심박 조절 장치, 심실제세동기 또는 기타 이식 전자 장치를 착용하고 있는 환자의 경우 본 트랜스미터 벨트를 사용할 때 발생하는 모든 위험은 본인이 부담합니다. 이를 사용하기 전에 의사의 감독 하에 Suunto 심박수 모니터 및 벨트를 사용하여 테스트 운동을 하는 것이 좋습니다. 특히 육체적 움직임이 없는 사람들이 운동을 할 때는 몇 가지 위험이 수반될 수 있습니다. 따라서 정기적인 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담할 것을 권고합니다.

## 2.2 트레이닝 세션 시작

TRAINING(트레이닝) 모드로 들어가면 Suunto 심박수 모니터가 트랜스미터 벨트의 신호를 자동으로 검색합니다. 심박수를 찾으면 화면에 표시됩니다. 랩 타이머를 시작하면 트레이닝 세션이 시작되고 이를 중지하면 멈춥니다.

### 랩 타이머 사용

랩 타이머는 화면 맨 위에 표시됩니다.

랩 타이머를 사용하려면:

1. [Start Stop](시작 정지)을 눌러 트레이닝 세션을 시작합니다.  
타이머가 실행 중일 때 [Lap +](랩 +)을 눌러 랩을 추가할 수 있습니다.
2. [Start Stop](시작 정지)을 눌러 타이머를 중지합니다.
3. [Start Stop](시작 정지)을 눌러 또 다른 정기 세션(랩)을 계속합니다.

타이머를 초기화하고 세션을 지우려면 [Lap +](랩 +)을 계속 누릅니다.



**참고:** 초기화하기 전에 랩 타이머를 중지해야 합니다.

최고 심박수가 정의된 최대값을 초과한 경우에는 Suunto 심박수 모니터는 세션을 지울 때 새 최대 값으로 업데이트할지를 묻는 메시지를 표시합니다.



## 2.3 트레이닝 내역 보기

### 트레이닝 총계 보기

로그 기록기가 실행 중인 동안 Suunto 심박수 모니터는 심박수 활동 및 소비한 칼로리 등과 같은 트레이닝 세션에 대한 데이터를 기록합니다. TIME(시간) 모드에서 [Lap +](랩 +)을 눌러 총 트레이닝 수를 볼 수 있습니다. [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 시간을 스크롤합니다. [View Back](뒤로 보기) 및 [Mode](모드)를 사용하여 총 시간을 스크롤합니다.

### 로그북 사용(t3c, t4c)

트레이닝 총계에 추가로 각 트레이닝 세션의 로그를 저장할 수 있습니다. 로그북을 보려면 TIME(시간) 모드에서 [Start Stop](시작 정지)을 누릅니다. [View Back](뒤로 보기) 및 [Mode](모드)를 사용하여 로깅된 세션을 스크롤합니다. [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 세션 데이터를 스크롤합니다.

## 2.4 트레이닝 강도 측정

심박수 모니터를 사용하는 트레이닝은 일반적으로 심박수 영역을 기반으로 합니다. 트레이닝의 강도는 세 개의 각 영역에서 소비한 시간으로 결정됩니다. 모든 Suunto 심박수 모니터는 영역 트레이닝을 지원합니다.


보다 유용하고 정확한 안내를 제공하기 위해 Suunto t3c 및 t4c는 트레이닝 효과라는 서로 다른 측정법을 사용합니다. 이 측정은 단순한 1 ~ 5 눈금을 사용하여

유산소 운동 수행에 대한 트레이닝 세션의 영향을 판별합니다. 심박수 영역 및 트레이닝 효과에 대한 자세한 내용은 사용자 가이드를 참조하십시오.

TE 목표 수준을 사용하여 트레이닝하려면(Suunto t3c 및 t4c에만 해당)

1. TRAINING(트레이닝) 모드에서 TE 보기가 표시될 때까지 [View Back](뒤로 보기)을 누릅니다.
2. TE 보기에서 [Light -](라이트 -)를 눌러 목표 수준을 조정합니다.

TE 목표값 오른쪽의 카운트다운 타이머는 현재 심박수(트레이닝 강도)에서 목표에 도달하는 데 걸리는 시간을 표시합니다.

 **참고:** [View Back](뒤로 보기)을 눌러 TRAINING(트레이닝) 모드의 기본 보기를 현재 달성한 Training Effect(트레이닝 효과)를 표시하도록 변경할 수 있습니다. 심박수 보기로 돌아가려면 이를 반복합니다.

## 2.5 Coach 사용(t4c)

Suunto Coach는 Suunto t4c의 고유한 기능입니다. 이는 운동 처방에 대한 ACSM(American College of Sport Medicine)의 지침을 따르며 현재 체력 수준과 기록된 트레이닝 내역을 기반으로 다음 5일에 대한 트레이닝 프로그램을 생성합니다. 각 프로그램 일에는 Training Effect(TE: 트레이닝 효과) 목표 수준 및 권장되는 트레이닝 지속 기간이 포함됩니다.

Suunto Coach 권장 기간을 사용하려면:

1. 로깅 기본 보기에서 [Start Stop](시작 정지)을 눌러 Coach로 들어갑니다.

2. [View Back](뒤로 보기) 또는 [Light -](라이트 -)를 사용하여 현재 일을 선택합니다.
3. [Mode](모드)를 눌러 권장값을 승인합니다.

이 마지막 단계를 수행하면 TE 목표 수준과 트레이닝 지속 기간이 보기에 사전에 설정되어 있는 TRAINING(트레이닝) 모드로 이동됩니다. 이제 로그 기록기를 시작하고 평상시처럼 트레이닝 세션을 시작할 수 있습니다.

# 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**

+358 2 284 11 60

**Suunto USA**

+1 (800) 543-9124

**Suunto Canada**

+ 1 (800) 776-7770

**Suunto website**

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



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

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