

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

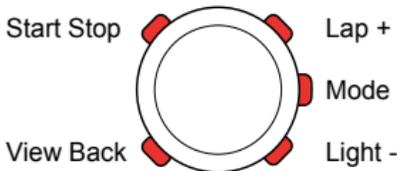
КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО

1 Начало работы	3
1.1 Базовые настройки	3
1.2 Режимы и представления	4
1.3 Управление меню	6
2 Тренировка с пульсометром	8
2.1 Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле.	8
2.2 Начало этапа занятия	9
2.3 Просмотр истории тренировок	10
2.4 Оценка интенсивности тренировки	11
2.5 Использование программы Coach (t4c)	12

1 НАЧАЛО РАБОТЫ

1.1 Базовые настройки

Нажмите любую кнопку для включения пульсометра Suunto. Появится предложение задать время и дату, а также выбрать физические характеристики и тип деятельности.



1. Выберите значения параметров с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
2. Подтверждение параметров и переход к следующим параметрам выполняется с помощью кнопки [Mode] (Режим).
3. При необходимости, возврат к предыдущему параметру выполняется нажатием кнопки [View Back] (Назад).

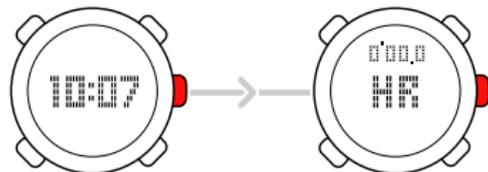
После подтверждения последних параметров, на мониторе устройства появится надпись "settings ok" (параметры заданы). После этого можно использовать базовые функции часов и пульсометра.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** наибольшая частота сердцебиения рассчитывается автоматически по умолчанию (210 - 65% от вашего возраста). Чтобы начать, выберите значение 5 для параметра Activity Class (тип деятельности). Точная настройка этих параметров выполняется позже. Дополнительную информацию можно найти в руководстве пользователя.

1.2 Режимы и представления

Режимы

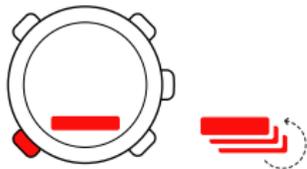
Главными режимами являются **TIME (ВРЕМЯ)** и **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Переключение между режимами осуществляется с помощью кнопки [Mode] (Режим).



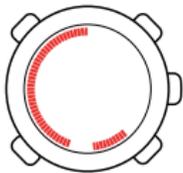
Если устройство Suunto t3c или t4c объединено в пару с определенным периферийным контрольным устройством POD (Peripheral Observation Devices), также доступен режим **SPEED AND DISTANCE (СКОРОСТЬ И РАССТОЯНИЕ)**.

Представления

Каждый режим имеет отдельное представление, содержащее дополнительную информацию, например дату в режиме **TIME (ВРЕМЯ)** или количество калорий в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Изменение представлений осуществляется с помощью кнопки [View Back] (Назад).



Кроме этого, у левого края экрана в виде графика отображается частота сердцебиения. В нижнем правом углу устройств Suunto t3c и t4c также отображается параметр Training Effect (TE) (эффektivность тренировки).



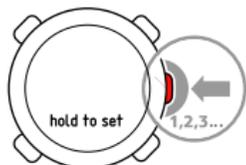
Блокировка кнопок и подсветка

Нажатие и удержание кнопки [Light -] (Подсветка -) приводит к блокировке кнопок. Кратковременное нажатие этой кнопки приводит к включению подсветки.

При включенной функции блокировки кнопок можно по-прежнему изменять представления и пользоваться подсветкой.

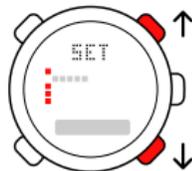
1.3 Управление меню

Откройте меню, нажав и удерживая нажатой кнопку [Mode] (Режим).

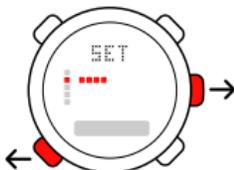


В устройстве Suunto t1c имеется одно меню. В Suunto t3c и t4c каждый режим имеет отдельное меню.

Перемещение по пунктам меню осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).



Перейдите к требуемому параметру и подтвердите значение, нажав кнопку [Mode] (Режим). Возврат к предыдущему параметру осуществляется нажатием кнопки [View Back] (Назад).



Выход из меню осуществляется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп). Кнопка для быстрого выхода отмечена значком "X" на экране.



2 ТРЕНИРОВКА С ПУЛЬСОМЕТРОМ

2.1 Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле.

Наденьте кардиопередатчик так, как показано на рисунке, и включите режим **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**, чтобы устройство начало отслеживать частоту сердцебиения. Перед тем как надеть устройство, смочите обе соприкасающиеся области (1) водой или гелем. Устройство необходимо расположить по центру грудной клетки.



⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: в случае наличия кардиостимулятора, дефибрилятора или другого имплантированного устройства использование нагрудного кардиопередатчика осуществляется на свой страх и риск. Перед использованием кардиопередатчика Suunto рекомендуется провести проверку на физическую нагрузку с этим

устройством под наблюдением врача. Тренировки могут включать определенный фактор риска, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем приступить к регулярным программам тренировок.

2.2 Начало этапа занятия

При включении режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** пульсометр Suunto автоматически начинает искать сигнал от нагрудного кардиопередатчика. После обнаружения сигнала значение частоты сердцебиения выводится на экран устройства. Сама запись этапа занятия начинается при включении таймера этапа и заканчивается его остановкой.

Использование таймера этапа

Данные таймера этапа отображаются в верхней части экрана.

Чтобы использовать таймер этапа:

1. Включите регистрацию данных этапа занятия нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп).
В процессе работы таймера можно добавлять этапы. Для этого следует нажать кнопку [Lap +] (Далее).
2. Остановка таймера выполняется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп).
3. Продолжите другой хронометрируемый этап тренировки (круг), нажав кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

для сброса таймера и данных этапа занятия нажмите и удерживайте кнопку [Lap +] (Далее).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для сброса таймера этапа его необходимо остановить.

Если максимальная частота сердцебиения превышает заданный предел, пульсометр Suunto предлагает изменить значение этого предела. После этого необходимо удалить данные занятия.

2.3 Просмотр истории тренировок

Просмотр итоговой информации о тренировках

В процессе работы регистратора пульсометр Suunto записывает данные о тренировке, такие как частота сердцебиения и количество сожженных калорий. Итоговую информацию о тренировках можно получить, нажав кнопку [Lap +] (Далее) в режиме **TIME (ВРЕМЯ)**. Перемещение по временным периодам осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -). Перемещение по записям итоговой информации для временного периода осуществляется с помощью кнопок [View Back] (Назад) и [Mode] (Режим).

Использование журнала регистрации (t3c, t4c)

Помимо итоговых данных о тренировке устройство позволяет сохранять записи каждой тренировки. Для просмотра журнала регистрации нажмите

кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп) в режиме **TIME** (Время). Просмотр записей по тренировкам осуществляется с помощью кнопок [View Back] (Назад) и [Mode] (Режим). Перемещение по данным тренировки осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).

2.4 Оценка интенсивности тренировки

За основу тренировок с пульсометрами обычно берутся зоны частоты сердцебиения. Интенсивность тренировки определяется временем, проведенным в каждой из трех зон. Все пульсометры Suunto поддерживают функцию зон частоты сердцебиения при тренировках.

Для предоставления еще более полезных и точных рекомендаций, в пульсометрах Suunto t3c и t4c также используется другая система оценки, называемая Training Effect (эффективность тренировки). Эта система оценки определяет влияние тренировки на аэробное соответствие по простой шкале от 1 до 5. Дополнительную информацию о зонах частоты сердцебиения и функции Training Effect (эффективность тренировки) можно найти в руководстве пользователя.

Для тренировки с заданным уровнем ТЕ (только Suunto t3c и t4c)

1. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [View Back] (Назад) в режиме **TRAINING** (Тренировка) до отображения функции ТЕ (эффективность тренировки).
2. Измените заданный уровень, нажав и удерживая нажатой кнопку [Light -] (Подсветка -) при отображении функции ТЕ (эффективность тренировки).

Таймер обратного отсчета времени, находящийся справа от заданного значения ТЕ, указывает время, оставшееся до достижения заданного уровня при текущей частоте сердечных сокращений (интенсивность тренировки).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** для отображения текущего (достигнутого) эффекта тренировки можно изменить основное представление режима **TRAINING** (Тренировка), нажав и удерживая нажатой кнопку [View Back] (Назад). Для возврата к отображению частоты сердцебиения следует повторить процедуру.

2.5 Использование программы Coach (t4c)

Suunto Coach - это уникальная функция устройства Suunto t4c. Программа назначает упражнения в соответствии с указаниям Американского колледжа спортивной медицины и создает программу тренировок на следующие пять дней, опираясь на текущее физическое состояние занимающегося и

имеющуюся историю тренировок. Каждый день программы тренировки включает заданный уровень Training Effect (TE) (эффективности тренировки) и рекомендуемую продолжительность занятия.

Чтобы воспользоваться рекомендациями Suunto Coach:

1. Запустите программу Coach, нажав кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп) в основном окне журнала регистрации.
2. С помощью кнопки [View Back] (Назад) или [Light -] (Подсветка -) выберите текущий день.
3. Примите рекомендации, нажав кнопку [Mode] (Режим).

Этот последний шаг переводит устройство прямо в режим **TRAINING** (Тренировка), для которого предварительно заданы и выведены на экран уровень TE (эффективность тренировки) и продолжительность занятия. После этого можно запустить регистратор и начать тренировку, как обычно.

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



www.suunto.com

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