

SUUNTO
t3
KÄYTTÖOPAS


SUUNTO

Aika-tila

Logbook /Lokikirja
Tehtyjen harjoitusten kokonaismäärä



Vaihtaa tilojen välillä

Pikavalinnat

Näppäinlukko

Taustavalo

Pikapoistuminen (x) aikatilaan
(Valikko-, Kokonaismäärät,
Lokikirja- ja Coach-näkymistä)

Harjoittelu / Nopeus ja etäisyys -tila

Käynnistää ja pysäyttää ajanotokellon

Nollaa ajanotokellon

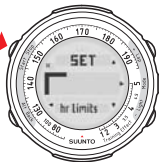


Vaihtaa tilojen välillä

Pikavalinnat

Näppäinlukko

Taustavalo



Siirtyy Asetuksiin ja poistuu niistä ja muista tiloista.

Suunto t3

KÄYTTÖOPAS

TERVETULOA

Onnittelemme sinua siitä, että olet valinnut Suunto t3:n henkilökohtaiseksi harjoituskumppaniksesi. Suunto t3 on tarkka sykemittari, joka tekee harjoittelustasi mahdollisimman tehokasta ja nautittavaa.

Enemmän kuin tavanomainen sykemittari, Suunto t3 näyttää myös harjoitusvaikutuksen (**Training Effect, TE**). Harjoitusvaikutus kertoo reaaliaikaisesti, kuinka paljon harjoittelu parantaa kuntoasi. Sen avulla varmistat, että jokainen harjoitus vie sinut lähemmäs tavoitettasi, eikä sinun tarvitse määritellä sykerajoja ennen harjoitusta. Lue lisää harjoitusvaikutuksesta luvusta 2.4.1.

Suunto t3:lla voit mitata tarkasti myös kuluttamasi kalorit, tallentaa harjoitukset myöhempää analyysia varten sekä seurata kehitystäsi pitkällä aikavälillä.

Saat maksimoitua Suunto t3:n toiminnallisuudet käyttämällä sitä eri urheiluharrastuksissa nopeutta ja matkaa mittaavien langattomien Suunto-antureiden (Peripheral Observation Devices) kanssa. Etunasi on myös häiriötön digitaalinen syke- ja nopeustietojen siirto Suunto t3:en.

Lukemalla käyttöoppaan saat parhaan hyödyn harjoittelustasi Suunto t3-sykemittarin kanssa.

1. Suunto t3 lyhyesti	5
1.1. Navigointi eri tiloissa ja valikoissa	6
1.2. Painikkeiden merkinnät ja toiminnot	7
1.3. Näppäinlukko	8
2. NÄIN ALOITAT	9
2.1. Suunto t3:n asetusten määrittäminen	9
2.2. Aktiivisuusluokka (act class)	11
2.3. Aika-tila	12
2.3.1. Hälytysasetukset	14
2.3.2. Aika-asetukset	15
2.3.3. Päivämääräasetukset	15
2.3.4. Henkilökohtaiset asetukset	15
2.3.5. Yleiset asetukset	16
2.4. Harjoitus-tila	16
2.4.1. Harjoitusvaikutus (Training Effect - TE)	18
2.4.2. Harjoitus-tilan asetukset	21
2.4.3. Sykealueen asetukset	24
2.4.4. Intervalliasetukset	25
2.4.5. PODin yhdistämisasetukset	25
2.5. Nopeus ja Matka -tila	26
2.5.1. Autolap-asetukset	27
2.5.2. Nopeus-asetukset	28
2.5.3. Kalibrintiasetukset	28
2.5.4. Langattomat nopeus- ja etäisyys-PODit	28

3. ENNEN HARJOITTELUA	28
3.1. Sykevyön pukeminen	28
3.2. Sykesignaalin vianetsintä	30
3.3. Sykerajan asetukset	30
4. HARJOITTELU	31
4.1. Harjoitusvaikutustavoitteiden käyttäminen	31
4.2. Harjoittelu ilman asetettuja tavoitteita	32
4.3. Nopeus- ja matkanäyttöjen käyttö	35
5. HARJOITTELUN JÄLKEEN	35
5.1. Harjoitusmuisti	36
5.2. Harjoitusten kokonaismäärät	37
5.3. Suunto Training -maailma	39
5.4. Unitila	39
6. Takuu	39
7. HOITO JA PUHDISTUS	40
7.1. Yleisiä ohjeita	40
7.2. Vesitiiviys	41
7.3. Hihnan pituuden säätäminen	41
7.4. Pariston vaihtaminen	42
7.4.1. Suunto t3:n pariston vaihtaminen	43
7.4.2. Sykevyön pariston vaihtaminen	44
8. TEKNISET TIEDOT	45
9. TEOLLIS- JA TEKIJÄNOIKEUDET	46
9.1. Tavaramerkki	46

9.2. Patentti-ilmoitus	47
10. VASTUUVAPAUCLAUSEKKEET	47
10.1. Käyttäjän vastuu	47
10.2. Varoituksia	47
10.3. CE-vaatimustenmukaisuus	47
10.4. ICES-vaatimustenmukaisuus	47
10.5. FCC-yhdenmukaisuus	48
11. LAITTEEN HÄVITTÄMINEN	48
Sanasto	50

1. SUUNTO T3 LYHYESTI

Aika-tila



Kokonais-
määrät

Harjoitus-tila



Nopeus ja etäisyys -tila
(mikäli anturi on kytkettyinä)



Aika-tilassa voit:

- näyttää kellonajan
- siirtyä lokiin
- siirtyä Kokonaismäärät-tilaan
- siirtyä Aika-asetuksiin
- muodostaa yhteyden tietokoneeseen.*

Harjoitus-tilassa voit:

- käyttää ajanottokelloa
- seurata sykettä tai harjoitusvaikutusta (Training Effect)
- asettaa harjoitusvaikutus-tavoitteen
- siirtyä Harjoitus-asetuksiin

Nopeus ja etäisyys -tilassa voit:

- tarkastella keskinopeutta (avg) ja maksiminopeutta (Max).
- seurata etäisyyttä
- asettaa harjoitusvaikutus-tavoitteen
- siirtyä Nopeus- ja etäisyysetsätyksiin

Suunto-rannetietokoneen näytöllä näkyy kunkin valittavissa olevan tilan kuvake: HR ilmaisee, että käytössä on Harjoitus-tila, TE tarkoittaa Harjoitus-tilan harjoitusvaikutusta ja SPD ilmaisee, että käytössä on Nopeus ja matka -tila. Aika-tilassa näytössä näkyy nykyinen aika.

HUOM!

** Laitteen liittämiseksi PC:hen tarvitaan lisävarusteena saatava Suunto PC POD ja Suunto-ohjelmisto.*

1.1. Navigointi eri tiloissa ja valikoissa

MODE-painikkeen painaminen pitkään avaa kaikissa yllä mainituissa toimintatiloissa kyseisen toimintatilan asetusvalikon. START-painikkeen painaminen lyhyesti Aika-tilassa avaa Loki-tilan, ja pluspainikkeen (+) painaminen lyhyesti puolestaan Kokonaismäärät-tilan.

Alla olevassa kuvassa esitetään kunkin tilan toiminnot.

Kokonaismäärät



Kokonaismäärät-tilassa voit tarkastella kaikkien harjoitustesi kokonais-määriä seuraavasti:

- tällä viikolla
- viime viikolla
- kuuden viimeisen kuukauden aikana.

Logbook / Lokikirja



Lokikirjassa voit tarkastella 15 viimeisen aktiviteettisi

- harjoitusvaikutusta (TE)
- kesto
- kulutettuja kaloreita
- keskisykettä
- huippusykettä
- sykerajojen tai -alueiden sisä- ja ulkopuolella kulunutta aikaa.

Asetukset-valikko



Jokaisella tilalla on oma asetusvalikkonsa, jossa voit määrittää kyseisen tilan asetukset.



Voit poistua Kokonaismäärät-, Lokikirja- ja Asetukset-valikoista nopeasti painamalla START-painiketta.

1.2. Painikkeiden merkinnät ja toiminnot

Painikkeet on nimetty niiden avulla suoritettavien toimintojen mukaan. Tässä käyttöoppaassa painikkeiden nimet on kuitenkin yksinkertaistettu alla olevan taulukon mukaisesti.

Painikkeiden nimet laitteessa	Nimi käyttöoppaassa
+ / Lap	+
Mode	MODE
- / Light	-
Alt / Back	BACK
Start / Stop	START

Tiloissa Kokonaismäärät ja Lokikirja, näytön pienet nuolet osoittavat painikkeet, joilla voit navigoida. Painikkeiden toiminnot riippuvat painalluksen pituudesta. Lyhyt painallus on alle sekunti, ja pitkä painallus on yli kaksi sekuntia. Tässä käyttöoppaassa käytetään seuraavia symboleita merkitsemään lyhyitä ja pitkiä painalluksia.

	Lyhyt painallus
	Pitkä painallus

1.3. Näppäinlukko

Aika- ja Harjoitus-tiloissa voit lukita ja vapauttaa painikkeet painamalla miinuspainiketta (-) pitkään. Voit käyttää pikavalintoja ja taustavaloa myös painikkeiden ollessa lukittuina.



Voit käyttää pikavalintoja ja taustavaloa myös painikkeiden ollessa lukittuina.

2. NÄIN ALOITAT

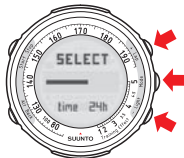
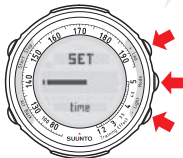
Jotta voisit hyödyntää Suunto t3:a mahdollisimman tehokkaasti, sinun on hyvä käyttää hetki aikaa laitteen asetusten määrittämiseen yksilöllisten tarpeidesi ja mieltymystesi mukaan.

2.1. Suunto t3:n asetusten määrittäminen

Kun painat uuden Suunto t3:n painiketta ensimmäisen kerran, laite pyytää sinua määrittämään joitakin perusasetuksia. Muuta arvoja plus- ja miinuspainikkeilla (+ ja -), hyväksy arvot ja siirry seuraavaan kohtaan painamalla MODE-painiketta.

Alla olevassa kuvassa esitetään, miten laitteen alkuasetukset määritetään.

Säädä +- ja --painikkeilla.
Hyväksy painamalla MODE-painiketta.

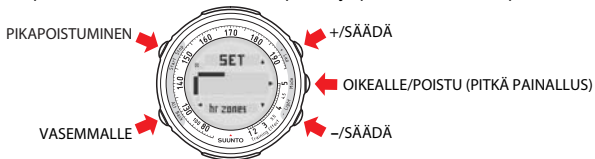


Jatka kellonajan, päivämäärän,
mittayksiköiden ja henkilökohtais-
ten asetustesi määrittämistä. Tämän
jälkeen Suunto t3 siirtyy Aika-tilaan
ja on valmis käytettäväksi.

HUOM!

Maksimisykkeesi määritellään käyttämällä kaavaa $210 - 0,65$ kertaa ikäsi, joka lasketaan automaattisesti syöttämästäsi syntymäpäivästä. Mikäli tiedät todellisen maksimisykkeesi, käytä sitä lasketun arvon sijasta.

Seuraa vilkkuvan tyhjän neliön sijaintia, ja tiedät tarkalleen missä kohtaa Asetukset-valikkoa olet. Voit poistua Asetukset-valikosta nopeasti ja palata Aika-tilaan painamalla START-painiketta.



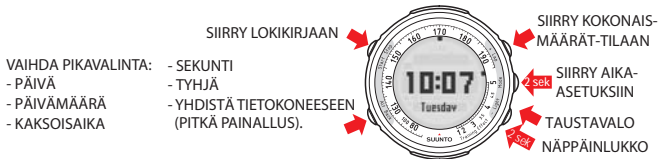
2.2. Aktiivisuusluokka (act class)

Tärkeää: Aktiivisuusluokka kuuluu asetuksiin, jotka sinun on määritettävä laitteen ensimmäisen käytön yhteydessä. Aktiivisuusluokka on tämänhetkisen aktiivisuustasosi määre. Kun syötät aktiivisuusluokkasi (1–10) Suunto t3:een, laite antaa erittäin luotettavia kalorikulutustietoja. Kun fyysisen aktiivisuutesi määrä ja/tai intensiteetti lisääntyy, laite kasvattaa automaattisesti aktiivisuusluokkaasi perustuen tallennettuihin syketietoihisi. Aktiivisuusluokkasi laskee automaattisesti esimerkiksi siirtyessäsi harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa. Seuraavassa taulukossa esitetään aktiivisuusluokkien määrittämisessä käytettävät tiedot.

Aktiivisuuden kuvaus		Aktiivisuusluokka
Et harrasta säännöllisesti virkistysliikuntaa tai raskasta ruumiillista toimintaa.	Vältät rasitusta aina kun mahdollista.	0
	Kävelet huviksesi, käytät säännöllisesti portaita, kuntoilet toisinaan hengästymiseen tai hikoiluun asti.	1
Harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai kohtalaista ruumiillista ponnistelua vaativia töitä, kuten pihatöitä, sauvakävelyä tai kohtalaisen intensiivistä pyöräilyä.	10 - 60 minuuttia viikossa	2
	Yli 1 tunti viikossa	3
Harrastat säännöllisesti raskasta ruumiillista toimintaa kuten hölkkäämistä, aerobicia tai korkean intensiteetin pyöräilyä.	Alle 30 minuuttia viikossa	4
	30 - 60 minuuttia viikossa	5
	1 - 3 tuntia viikossa	6
	Yli 3 tuntia viikossa	7
Harjoittelet päivittäin	5 - 7 tuntia viikossa	7.5
	7 - 9 tuntia viikossa	8
	9 - 11 tuntia viikossa	8.5
	11 - 13 tuntia viikossa	9
	13 - 15 tuntia viikossa	9.5
	Yli 15 tuntia viikossa	10

2.3. Aika-tila

Tästä näet Aika-tilassa käytettävien painikkeiden toiminnot. Tämän avulla pääset alkuun Suuntot3:n perustoimintojen käytössä. Lisäksi löydät näytön alarivin pikavalinnan asetusvaihtoehdot.



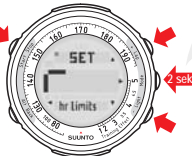
Seuraavassa kuvassa esitetään siirtyminen Aika-tilan Asetukset-valikkoon ja valikon sisältämät kohteet. Voit poistua Asetukset-valikosta nopeasti painamalla START-painiketta.

Siirtyminen Asetuksiin



MODE-painikkeen pitkä painallus Aika- tai Harjoitus-tilassa avaa Asetukset-valikon.

Navigointi Asetuksissa








Siirry seuraavien asetusalavalkkojen välillä + ja -painikkeilla: hälytys, aika/päivämäärä, yleistä, henkilökohtaista. Poistu Asetukset-valikosta painamalla MODE-painiketta pitkään tai painamalla START-painiketta.

HUOM!


Muista, että näet sijaintisi Asetukset-valikossa seuraamalla navigaatioapurin vilkkuvaa palkkia.

Seuraavasta taulukosta näet Aika-tilan eri asetukset ja niihin määritettävät valinnat.

Symboli	Asetus	Valinnat								
	Hälytys	Hälytys: pois/päällä		Hälytysaika: h/min						
	Kellonaika	Aika: h/ min/s		Kaksoisaika: h/min						
	Päivämäärä	Päivämäärä: vuosi/kuukausi/päivä								
	Henkilökohtainen	Paino	Pituus	Aktiivisuusluokka	Maksimisyke	Sukupuoli	Syntymäpäivä			
	Yleistä	Äänet: pois/päällä	Syke: lyöntiä/min / %	Pituus: cm/ft	Paino: kg/lb	Aika: 12 h /24 h	Päivämäärä: pp.kk./kk.pp.	Tallenna: kysy/ kaikki	Foot, Bike tai GPS: /km, mph, /mi, km/h	

2.3.1. Hälytysasetukset

Hälytys-valikossa voit asettaa hälytyksen päälle ja pois sekä hälytysajan. Hyväksy asetukset painamalla MODE-painiketta lyhyesti. Siirryt samalla seuraavaan kohtaan valikossa.

Kun hälytys on asetettu, näet näytössä  -symbolin.

2.3.2. Aika-asetukset

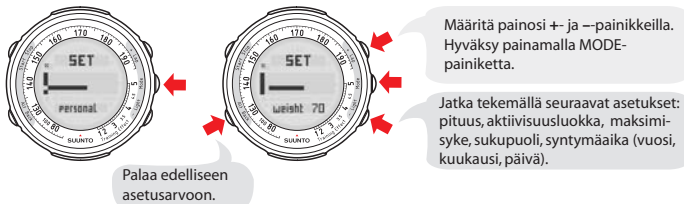
Aika-valikossa voit asettaa ajan sekä rinnakkaisajan. Hyväksy asetukset painamalla MODE-painiketta lyhyesti. Siirryt samalla seuraavaan kohtaan valikossa.

2.3.3. Päivämääräasetukset

Päivämäärä-valikossa voit asettaa päivän, kuukauden ja vuoden. Hyväksy asetukset painamalla MODE-painiketta lyhyesti. Siirryt samalla seuraavaan kohtaan valikossa.

2.3.4. Henkilökohtaiset asetukset

Henkilökohtaiset-valikossa voit syöttää henkilökohtaiset tietosi kuten painosi, pituutesi, aktiivisuusluokkasi, maksimisykkeesi, sukupuoli ja syntymäpäiväsi. Hyväksy asetukset painamalla MODE-painiketta lyhyesti. Siirryt samalla seuraavaan kohtaan valikossa.



HUOM!

Aktiivisuusluokat on kuvattu kohdan 2.2. Aktiivisuusluokka (act class) taulukossa.

2.3.5. Yleiset asetukset

Yleisten asetusten valikossa voit asettaa painikeäännet päälle tai pois ja valita missä mittayksiköissä ja muodossa tiedot esitetään. Hyväksy asetukset painamalla MODE-painiketta lyhyesti.

Valo

Voit syyttää taustavalon kaikissa tiloissa milloin tahansa painamalla miinuspainiketta (-) lyhyesti. Mikäli haluat käyttää taustavaloa Asetukset-, Loki- tai Kokonaismäärät-tiloissa, taustavalon on kytkettävä päälle ennen tilaan siirtymistä.

HUOM!

Taustavalon ei toimi silloin, kun Suunto t3:a kytketään pariin PODin kanssa tai kun sykevyö yhdistyy sykemittariin.

Torkkuhälytys

Ainoastaan BACK-painike sammuttaa hälytyksen; minkä tahansa muun painikkeen painaminen käynnistää torkkutoiminnon, joka kestää 5 minuuttia. Torkkutoiminto voidaan käynnistää 12 kertaa, minkä jälkeen hälytys sammuu. Hälytys käynnistyy joka päivä samaan asetettuun aikaan.

BACK-painikkeen painallus sammuttaa hälytyksen.



2.4. Harjoitus-tila

Voit siirtyä Harjoitus-tilaan painamalla MODE-painiketta lyhyesti.

Tästä näet Harjoitus-tilassa käytettävien painikkeiden perustoiminnot sekä näytön alarivin pikavalinnan asetusvaihtoehdot.

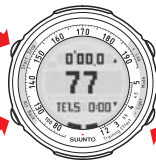
VAIHTA PIKAVALINTA:

- HARJOITUSVAIKUTUS (TE) JA KESTO
- AIKA
- KALORIKULUTUS

- KESKISYKE

- KIERROS-/INTERVALLIAIKA
- NOPEUS (AVG JA MAX)*
- ETÄISYYS* (*MIKÄLI ANTURI ON KYTKETTYNÄ)

START/STOP



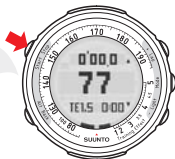
KIERROSAIKA/NOLLAUS (PITKÄ PAINALLUS)

2 sek SIIRRY HARJOITUS-ASETUKSIIN
2 sek NÄPPÄINLUKKO

TAUSTAVALO
- VAIHTA HARJOITUSVAIKUTUS-TAVOITE (PITKÄ PAINALLUS)

Ajanottokello käynnistyy painamalla START-painiketta Harjoitus-tilassa ja näkyy ylimmällä rivillä. Tiedot ajanottokellolla ajastetusta harjoituksesta (esim. syke ja kalorien kulutus) tallennetaan, ja niitä voi myöhemmin tarkastella Kokonaismäärät- ja Lokikirja-tiloissa. **Siksi sinun kannattaakin käynnistää ajanottokello ja varmistaa että laite rekisteröi sykkeesi aina kun aloitat harjoituksen.**

START-painikkeen painallus käynnistää ajanottokellon.



START-painikkeen uusi painallus pysäyttää ajanottokellon.



Kun ajanottokello on käynnissä, voit ottaa enintään 99 väliaikaa, joista 50 ensimmäistä voidaan tallentaa muistiin painamalla pluspainiketta (+).

HUOM!

Ajanottokelloa ei voi nollata kesken ajanoton. Ajanottokello on pysäytettävä ennen nollausta.

HUOM!

Jos siiryt takaisin Aika-tilaan ajanottokellon ollessa käynnissä, ajanottokello näytetään näytön yläreunassa. Voit pysäyttää ajanottokellon palaamalla takaisin Harjoitus-tilaan.

Jos haluat tarkastella vuorotellen sykenäkymää (näytön keskellä näkyy HR ennen sykevyön kytkemistä) ja harjoitusvaikutusnäkymää (näytön keskellä näkyy TE ennen ajanottokellon käynnistämistä), paina BACK-painiketta pitkään.



2.4.1. Harjoitusvaikutus (Training Effect - TE)

Suunto t3:n erikoisominaisuus on sen kyky tallentaa ja näyttää harjoitusvaikutus (Training Effect). Harjoitusvaikutus (TE) näyttää harjoituksen vaikutuksen aerobiseen kuntoosi yksinkertaisella asteikolla yhdestä viiteen. Ensimmäistä kertaa on mahdollista saada tosiaikaisesti selville, paljonko harjoitus todella parantaa kuntoasi. Harjoitusvaikutuksen avulla voit varmistua siitä, että harjoittelusi aina tuottaa aiotut tulokset.

Huomaa harjoitusalueen (harjoituksen tilapäinen intensiteetti) ja harjoitusvaikutuksen (harjoituksen kokonaiskuormitus) välinen ero. Alueharjoittelussa yritetään pitää syke tietyllä tasolla koko harjoituksen ajan, kun taas Harjoitusvaikutuksessa riittää, että saavutetaan haluttu TE-arvo kerran koko harjoituksen aikana.

Mitattu TE	Kuvaus	Harjoituksen tulos
1.0 - 1.9	Matala vaikutus	Tehostaa palautumista (lyhyt harjoitus) tai kehittää peruskestävyyttä (yli 1 tunnin mittainen harjoitus). Ihanteellinen rasvanpolttoon. Ei paranna maksimisuorituskykyä.
2.0 - 2.9	Ylläpitävä vaikutus	Ylläpitää aerobista kuntoa. Rakentaa perustaa rasittavammalle harjoittelulle tulevaisuudessa. Parantaa vain vähän maksimisuorituskykyä.
3.0 - 3.9	Kehittävä vaikutus	Parantaa aerobista kuntoa, mikäli toistetaan 2–4 kertaa viikossa. Ei erityisiä palautumisvaatimuksia.
4.0 - 4.9	Erittäin kehittävä vaikutus	Parantaa nopeasti aerobista kuntoa, mikäli toistetaan 1-2 kertaa viikossa. Vaatii muutaman helpomman harjoituksen (TE 1-2) palautumista varten.
5.0	Tilapäinen yllirasitus	Dramaattinen parannus aerobiseen kuntoon, mikäli jälkeenpäin huolehditaan riittävästä palautumisesta. Suuret vaatimukset palautumiselle. Kohonnut liikaharjoitteluriski, mikäli toistetaan liian usein.

Harjoitusvaikutuksen seuranta poistaa tarpeen pysytellä ennakkoon määritellyissä sykerajoissa, sillä se näyttää harjoituksen todellisen tuloksen riippumatta siitä, mikä tarkka sykkeesi on. Tämä vapauttaa sinut aluerajahälytyksistä ja tuottaa silti halutut tulokset.

Suunto t3 näyttää harjoitusvaikutuksen kahdella tavalla. Näytön oikeassa alareunassa se näkyy diagrammina. Se voidaan myös näyttää lukuarvona näytön keskellä sykkelukeman sijasta. Kunkin harjoituksen TE määritellään harjoituksen aikana saavutettuna korkeimpana lukuarvona (1,1 - 5,0). Saavutettu TE:n huippuarvo näkyy kuvaajassa. Mikäli haluat lisätä vaikutusta vähemmän intensiivisen jakson jälkeen, sinun tulee harjoitella kovemmin nostaaksesi huippuarvoa.

Voit vaihtaa sykkeen ja reaaliaikaisen harjoitusvaikutuksen (TE) välillä painamalla pitkään BACK-painiketta.



Sykkeeseen sijaan voit näyttää keskellä harjoitusvaikutuksen (TE).

Harjoitusvaikutuskäyrä ja -asteikko.

Mikäli jatkat harjoitusta tavoitteen saavuttamisen jälkeen, alarivillä näkyy automaattisesti jäljellä oleva aika seuraavan tason (tässä tapauksessa 3,4) saavuttamiseen.

Tämä pikavalinta näyttää, kuinka paljon aikaa on jäljellä seuraavaan harjoitusvaikutustasoon. Tässä esimerkissä sinun on jatkettava nykyisellä teholla 10 minuuttia päästäksesi harjoitusvaikutustasolle 3,2.

HUOM!

Kun olet saavuttanut tavoitellun harjoitusvaikutuksen, Suunto t3:n näyttöön tulee hetkeksi teksti "TE reached" ja kuulet piippauksen.



Harjoituksen aikana saavutettu harjoitusvaikutus (TE) tähän mennessä: 3,8 (kasvaa)

Huipputaso. Mikäli olet harjoitellut jonkin aikaa alhaisemmalla teholla, nykyinen tasosi voi olla matalampi. Saavuttaaksesi tässä harjoituksessa korkeamman harjoitusvaikutuksen (TE) kuin 3,8, sinun on lisättävä tehoa, jolloin tämä käyrä nostaa huipun osoitinta ylempäs.

Alarivi: Seuraava harjoitusvaikutustaso on 4,0, mutta et voi saavuttaa sitä nykyisellä teholla. (Ajan ilmaisin --- merkitsee, että sinun on lisättävä tehoa tavoitteen saavuttamiseksi.

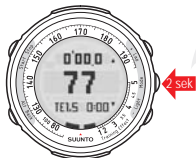
Saat lisää tietoa Harjoitusvaikutuksesta (Training Effect) ja sen käytöstä harjoittelusi kehittämisessä lataamalla Suunto Training Guidebook -tiedoston osoitteesta www.suunto.com/training.



Firstbeat Technologies Oy toimittaa ja tukee harjoitusvaikutustoiminnon (TE) pohjana olevaa sykeanalyysitekniologiaa.

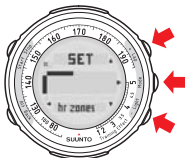
2.4.2. Harjoitus-tilan asetukset

Seuraavassa kuvassa esitetään siirtyminen Harjoitus-tilan Asetukset-valikkoon ja valikon sisältämät kohteet.



2 sek

MODE-painikkeen pitkä painallus Harjoitus-tilassa avaa Asetukset-valikon.



Voit siirtyä seuraavien Harjoitus-asetusten alavalikkojen välillä + ja --painikkeilla: sykealueet, sykerajat, intervallit, anturin kytkentä ja yleistä.

Seuraavasta taulukosta näet Harjoitus-tilan eri Asetukset ja niihin määritettävät valinnat.

Symboli	Asetus	Valinnat							
	Sykealueet	Sykealueet pois/päällä	Alue 1: alaraja/ yläraja %	Alue 2: yläraja %	Alue 3: yläraja %	Äänet: pois/päällä			
	Sykerajat	Sykerajat: päällä/pois	Alaraja	Yläraja	Hälytys: pois/päällä				
	Lokikirjan tietojen tallennusväli	Intervalli 1: päällä/pois	Intervalli 1: minuuttia/ sekuntia	Intervalli 2: päällä/pois	Intervalli 2: minuuttia/ sekuntia	Verryt- tely: pois/ päällä	Verryttely: minuuttia/sekuntia		
	Yhdistä POD	Yhdistä: sykevyö / Foot POD / Bike POD / GPS POD							
	Yleiset	Äänet: pois/ päällä	Syke: lyöntiä/ min / %	Pituus: cm/ft	Paino: kg/lb	Aika: 12 h / 24 h	Päivä- määrä: ppkk/ kkpp	Tallen- na: kysy/ kaikki	Foot, Bike tai GPS: /km, mph, /mi, km/h

2.4.3. Sykealueen asetukset

Sykealue-valikossa voit määrittellä 3 sykealuetta ja asettaa äänet päälle tai pois. Kyseiset 3 sykealuetta ovat hyödyllisiä harjoittelussa, sillä ne tallentavat kuinka kauan vietit harjoituksessasi milläkin sykealueella, tai mikäli haluat sallia itsellesi riittävän pitkän lämmittelyn, tai pitää sykkeesi ihanteellisella rasvanpolttoalueella.

Harjoittelun jälkeen näet minkä osan harjoituksesta vietit milläkin alueella. Sykealueet on ilmaistu prosenttiosuutena maksimisykkeestäsi (joka lasketaan Henkilökohtaiset-asetuksissa syöttämäsi iän perusteella). Hyväksy asetukset painamalla MODE-painiketta lyhyesti. Siirryt samalla seuraavaan kohtaan valikossa.

Oletusarvoiset sykealueet 1-3 ovat 60-70 %, 70-80 % ja 80-90 % maksimisykkeestäsi, mutta mikäli noudatat erityisesti suunniteltua harjoitusohjelmaa, syötä arvot, jotka on määritetty sinun tavoitteidesi mukaisesti. Alla olevassa taulukossa esitetään kullakin sykealueella harjoittelemisen edut.

Sykealue	Oletusasetus	Päähyöty
Alue 1 (kuntoliikunnan alue)	60 - 70 % maksimisykkeestä	Parantaa peruskestävyyttäsi ja auttaa palautumaan rasittavammista harjoituksista. Voidaan käyttää myös painonhallintaan (rasvanpolttoalue).
Alue 2 (kestävyys- liikunnan alue)	70 - 80 % maksimisykkeestä	Parantaa aerobista suorituskykyäsi. Tämä on suositeltava alue, mikäli harjoittelet kestävyystapahtumaa varten.
Alue 3 (teholiikunnan alue)	80 - 90 % maksimisykkeestä	Parantaa maksimihapenottokykyäsi ja maitohapon sietokykyäsi (anaerobista kynnystä) - tarkoittaen, että maksimikestävyytesi paranee etkä väsy niin helposti.

HUOM!

Sykealueiden oletusarvot ovat American College of Sports Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvojen mukaisia.

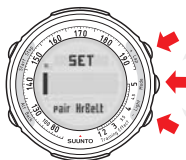
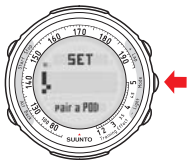
Keskisyke on myös käyttökelpoinen mittaustapa sellaisessa harjoittelussa, jossa syke vaihtelee paljon, esimerkiksi mäkisessä maastossa pyöräillessä. Näissä tapauksissa tavoitealuerajat eivät ole niin käytännöllisiä kuin keskisyke.

2.4.4. Intervalliasetukset

Intervallit-valikossa voit asettaa intervallit 1 ja 2 päälle ja pois sekä määrittellä niiden kestot. Voit myös asettaa verryttelyajastimen päälle ja pois sekä määrittellä ajan pituuden. Hyväksy asetukset painamalla MODE-painiketta lyhyesti. Siirryt samalla seuraavaan kohtaan valikossa.

2.4.5. PODin yhdistämisasetukset

Yhdistä POD -valikossa voit yhdistää Suunto t3:n sykevyöhön, Suunto Foot PODiin, Suunto Bike PODiin tai Suunto GPS PODiin.



Valitse kytkettävä anturi + ja -painikkeilla.

Hyväksy valinta MODE-painikkeella ja laita kytkettävä anturi päälle.

HUOM!

Siirry sykevyön tai PODin yhdistämisen jälkeen tai POD-yhteyden katketessa takaisin Harjoitus-tilaan, jossa voit tarkastella PODin lukemia.

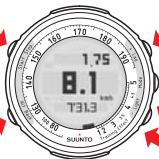
2.5. Nopeus ja Matka -tila

Nopeus ja matka -tila on käytettävissä, kun olet yhdistänyt lisävarusteena saatavan nopeus- ja matka-POD:in Suunto t3:n kanssa. Tästä näet Nopeus ja Matka -tilassa käytettävien painikkeiden toiminnot.

VAIHTA
PIKAVALINTA:
- KELLONAIKA
- NOPEUS (AVG JA MAX)
- ETÄISYYS

- CHRONO (TARKKUUSKELLO)
- MYÖS SYKKEESEEN
LIITTYVÄT PIKAVALINNAT,
JOS SYKEMITTAUSVYÖ
ON KYTKETTYNÄ.

START/STOP



KIERROSAIKA/NOLLAUS
(PITKÄ PAINALLUS)

SIIRRY NOPEUS JA
ETÄISYYS ASETUKSIIN

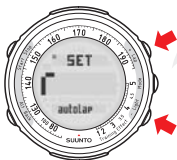
NÄPPÄINLUKKO

TAUSTAVALO
- VAIHTA HARJOITUS-
VAIKUTUSTAVOITE (PITKÄ
PAINALLUS)

Oheinen kuva esittää kertauksena miten siirrytään Nopeus ja Matka -tilan Asetukset-valikkoon ja mitä se sisältää.








Siirry Nopeus ja etäisyys asetuksiin painamalla Nopeus ja etäisyys -tilassa pitkään MODE-painiketta.



Siirry seuraavien Nopeus ja etäisyys -asetusvalikkojen välillä + ja -painikkeilla: autolap, nopeus, kalibrointi, anturin kytkentä ja yleistä.

Seuraavasta taulukosta näet Nopeus ja Matka -tilan eri Asetukset ja niihin määritettävät valinnat.

Symboli	Asetus	Valinnat								
	Autolap	Autolap: päällä/pois	Matka							
	Nopeus	Rajat: päällä/pois	Alaraja	Yläraja						
	Kalibro	Kalibro: Foot POD / Bike POD								
	Yhdistä POD	Yhdistä: sykevyö / Foot POD / Bike POD / GPS POD								
	Yleiset	Äänet: pois/päällä	Syke: lyöntiä/min / %	Pituus: cm/ft	Paino: kg/lb	Aika: 12 h / 24 h	Päivä- määrä: ppkk/ kkpp	Tallenna: kysy/ kaikki	Foot, Bike tai GPS: /km, mph, /mi, km/h	

2.5.1. Autolap-asetukset

Autolap-valikossa voit asettaa autolap-toiminnon päälle ja pois sekä asettaa matkan jokaiselle kierrokselle. Kun autolap on asetettu päälle ja olet yhdistänyt nopeus- ja etäisyys-PODin, laite piippaa ja näyttää kokonaismatkan, kierroksen keskimääräisen nopeuden ja kierrosajan viiden sekunnin ajan jokaisella kierroksella.

2.5.2. Nopeus-asetukset

Nopeus-valikossa voit asettaa nopeusrajan päälle ja pois sekä määritellä nopeuden ylä- ja alarajan.

2.5.3. Kalibrointiasetukset

Kalibrointi-valikossa voit kalibroida Suunto Foot PODin tai Suunto Bike PODin. Vaihtoehtoinen tapa kalibroida POD on juosta tai pyöräillä tunnettu matka, esimerkiksi 10 km, käyttäen PODia. Ellet nollaa ajanottokelloa matkan päätyttyä, voit asetuksista korjata näytetyn etäisyyden, esimerkiksi 9,6 km. Silloin laite päivittää kalibrointiarvon sen mukaisesti. GPS POD näkyy myös Kalibrointi-valikon listalla, mutta kalibrointi ei vaikuta GPS PODin mittauksiin. Tarvitset tätä kalibrointia vain, jos sinulla on esimerkiksi kaksi Bike PODia eri polkupyöriin. Voit silloin kalibroida toisen Bike PODin GPS PODina ja käyttää kalibrointia samalla tavoin kuin normaalisti Bike PODin kanssa.

2.5.4. Langattomat nopeus- ja etäisyys-PODit

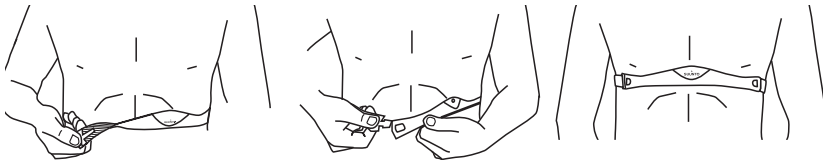
Lisätarvikkeena saatavat langattomat nopeus- ja etäisyys-PODit ovat kevyitä, helppokäyttöisiä ja tarkkoja. Koska laitteet (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD ja Suunto GPS POD) ovat keskenään erilaisia, niiden mukana toimitetaan erilliset käyttöoppaat, joihin kannattaa perehtyä saadakseen tarkempaa tietoa niiden käytöstä. Kun olet liittännyt ja kalibroinut nopeus- ja etäisyys-PODin Suunto t3:n kanssa, voit hyödyntää Nopeus ja Matka -tilaa sekä nopeuteen ja etäisyyteen liittyviä ohjaustoimintoja ja tietoja.

3. ENNEN HARJOITTELUA

3.1. Sykevyön pukeminen

Sykevyö on olennainen osa Suunto t3:n toiminnallisuutta, joten on tärkeää, että tiedät, miten sitä käytetään oikein.

Suosittelemme, että puuet lähettimen paljasta ihoasi vasten virheettömän toiminnan takaamiseksi.

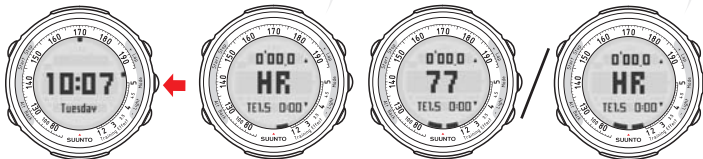


- Elektrodiene on oltava kosteat harjoituksen ajan. Nosta lähetin irti rintakehästäsi ja kostuta ihoasi vasten olevat elektrodipinnat.
- Tarkista, että kostutetut elektrodit ovat tukevasti ihoasi vasten ja että logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.
- Siirry Harjoitus-tilaan. (Sykettä ei näytetä ennen kuin siirryt Harjoitus-tilaan.)

Suunto t3 hakee automaattisesti sykevyyden tai pariiksi yhdistetyn nopeus- ja etäisyys-PODin lähettämää signaalia aina, kun siirryt Harjoitus-tilaan tai käynnistät ajanottokellon.

Kun siirryt Harjoitus-tilaan, Suunto t3 näyttää "HR" etsiessään sykemittausvyön signaalia.

Sykkeen sijasta laite näyttää näytön keskellä "HR", mikäli se ei löydä sykemittausvyötä.



Kun laite on löytänyt signaalin, sykkeesi tai nopeus- ja etäisyystiedot näytetään näytön keskellä.

HUOM!

Yksityiskohtaiset ohjeet lisätarvikkeena saatavan nopeus- ja etäisyys-PODin liittämistä ja kalibroinnista löytyvät PODin omasta käyttöoppaasta.

3.2. Sykesignaalin vianetsintä

Jos sykesignaalia ei näy, varmista, että olet yhdistänyt pariiksi sykemittausvyön. Katso 2.4.5. *PODin yhdistämisasetukset.*

Jos signaali katoaa, suorita seuraavat toimenpiteet ongelman korjaamiseksi.

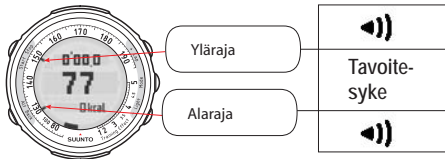
- Poistu ja palaa Harjoitus-tilaan.
- Varmista, että olet pukeutunut sykevyön oikein. (Katso 3.1. *Sykevyön pukeminen*).
- Varmista, että vyön sisäpuolen elektrodit ovat hieman kosteat.
- Mikäli olet käyttänyt sykevyötä jo jonkin aikaa, sen paristo saattaa vaatia vaihtamista. Ohjeet sykevyön pariston vaihtamiseen, katso 7.4.2. *Sykevyön pariston vaihtaminen*.

3.3. Sykerajan asetukset

Sykerajavalikossa voit asettaa sykerajat päälle tai pois, määritellä ylä- ja alarajat sekä asettaa sykehälytyksen päälle tai pois. Sykerajat asettamalla voit pysytellä tietyllä sykealueella, jonka voi asettaa harjoituksesi tavoitteen mukaiseksi.

Reaaliaikainen sykkeesi näytetään harjoittelun aikana näytön keskellä. Mikäli keskisykkeen pikavalinta on valittuna, koko tämänhetkisestä lokista laskettu keskisykkeesi näytetään alarivillä joko lyönteinä minuutissa tai prosenttiosuutena maksimisykkeestäsi. Asetukset-valikossa voit asettaa hälytyksen ilmoittamaan, kun sykkeesi nousee yli asettamasi ylärajan tai putoaa alle asettamasi alarajan.

Hälytys käynnistyy, kun saavutat määritetyn sykerajan. Hälytys sammuu automaattisesti, jollei sykkeesi laske 4 minuutin kuluessa.



Sykerajahälytyksen ollessa päällä Suunto t3 hälyttää, kun sykkeesi nousee ylärajan yläpuolelle tai putoaa alarajan alapuolelle. Hälytys jatkuu 4 minuutin ajan, kunnes palaat tavoitesykealueelle.

Seuraamalla keskisykettäsi voit säätää harjoittelusi intensiteettiä varmistaaksesi, että harjoitus on mahdollisimman tehokas.

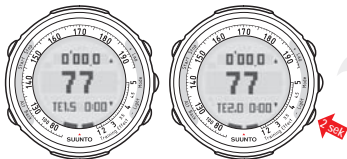
4. HARJOITTELU

Kun olet määrittänyt Suunto t3:n asetukset haluamaksesi, on aika lähteä harjoittelemaan. Saat tarkempaa tietoa harjoittelusta ja vihjeitä tehokkuuden maksimoinnista lataamalla Suunto Training Guidebook -tiedoston osoitteesta www.suunto.com/training.

Suunto t3:a voi käyttää kolmella vaihtoehtoisella tavalla: käyttämällä harjoitusvaikutustavoitteita, harjoittelemalla ilman tavoitteita ja käyttämällä Nopeus ja matka -näyttöä.

4.1. Harjoitusvaikutustavoitteiden käyttäminen

Voit lisätä harjoitusvaikutusta painamalla miinuspainiketta (-) pitkään, kun harjoitusvaikutusten pikavalinta on näkyvässä. Tämä päivittää automaattisesti harjoituksen suositeltua kestoa.

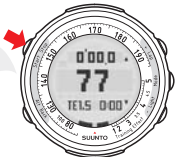


Voit korottaa harjoitusvaikutustavoitetta painamalla pitkään --painiketta.

4.2. Harjoittelu ilman asetettuja tavoitteita

Voit käynnistää ajanottokellon START-painikkeen lyhyellä painalluksella Harjoitus-tilassa. Se näytetään ylärivillä Harjoitus-tilassa. Tiedot harjoituksesta, jonka ajastat ajanottokellolla (esim. syke ja kalorien kulutus), tallennetaan, ja niitä voi myöhemmin tarkastella Kokonaismäärät- ja Harjoitusmuisti-tiloissa. **Siksi sinun kannattaakin käynnistää ajanottokello ja varmistaa, että laite rekisteröi sykkeesi aina, kun aloitat harjoituksen.**

START-painikkeen painallus käynnistää ajanottokellon.



START-painikkeen uusi painallus pysäyttää ajanottokellon.





+ -painikkeen painallus ajanottokellon käydessä tallentaa väliajan ja näyttää sen Suunto t3:n näytön ylärivillä. Se näyttää myös keskisyykkeen ja kierrosajan. Näyttö palaa ajanottokelloon 3 sekunnin kuluttua.

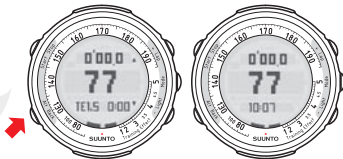


Tämä numero ilmoittaa tämänhetkisen kierroksen.

Ajanottokello näyttää harjoituksen aikana näytön keskiosassa joko senhetkisen harjoitusvaikutuksen tai sykkeen. Voit siirtyä näiden välillä painamalla pitkään BACK-painiketta.

Ajanottokellon käydessä näytettävä tieto riippuu laitteen asetuksista ja siitä, onko siihen liitetty nopeus- ja matka-POD. Oletuspikavalinta, joka näkyy näytön alimmaisella rivillä, on harjoitusvaikutustavoite.

BACK-painikkeen painallus muuttaa pikavalintoja näytön alaosassa. Jotkin pikavalinnat ovat käytössä vain silloin, kun laite on yhteydessä nopeus- ja etäisyys-PODiin.



Ajanottokellon pysäyttämisen jälkeen voit nollata sen painamalla pluspainiketta (+) pitkään. Suunto t3 kysyy, haluatko tallentaa lokin, ja nollaa sitten ajanottokellon.



Jos valitset "no", näyttöön tulee seuraava näkymä.



Jos valitset "yes", loki poistetaan.

Lokikirjaan voidaan tallentaa 15 lokia. Jos et halua tallentaa viimeisintä lokia, näet Kokonaismäärät-kohdassa vain 14 aikaisempaa lokia.

Halutessasi voit tallentaa lokit automaattisesti. Siirry ajanottokellon nollaamisen jälkeen Aika-tilan asetuksiin, valitse Yleisten asetusten valikosta Tallenna-valikko ja valitse vaihtoehdon "kysy" sijasta vaihtoehto "kaikki".

Mikäli huippusykkeesi ylitti viimeisimmässä harjoituksessasi Henkilökohtainen-asetuksissa määritellyn maksimisykkeen, Suunto t3 kysyy, haluatko päivittää maksimisykkeesi nollattuasi ajanottokellon.

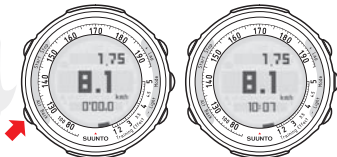


Mikäli haluat päivittää maksimisykkeesi, paina --painiketta. BACK-painikkeen painallus palauttaa sinut Harjoitus-tilaan päivittämättä maksimisykettä.

4.3. Nopeus- ja matkanäyttöjen käyttö

Harjoituksen aikana Nopeus ja Matka -tila tarjoaa lisätietoa, joka auttaa sinua seuraamaan ja säätämään harjoitteluasi. Ylärivi näyttää matkatietoa, keskirivi nopeustietoa (siinä muodossa kuin Yleisissä asetuksissa on määritetty) ja alin rivi kulloisenkin pikavalinnan mukaisia tietoja, esimerkiksi kierroksen maksiminopeus.

BACK-painikkeen painallus muuttaa pikavalintoja näytön alaosassa.



HUOM!

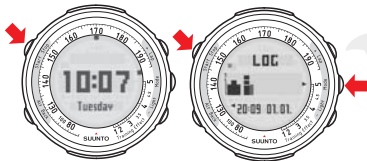
Jos Autolap on asetettu pois, keskinopeus tarkoittaa keskimääräistä nopeutta edellisen kierroksen alusta ja kierrosaika on aika viimeisen kierroksen alusta.

5. HARJOITTELUN JÄLKEEN

Kun olet päättänyt harjoituksesi, Suunto t3 antaa sinulle yksityiskohtaisia tietoja suorituksestasi. Tässä osiossa tutustumme Loki- ja Kokonaismäärät-toimintoihin sekä verkossa olevaan Suunnon harjoitusyhteisöön www.suunto.com/training.

5.1. Harjoitusmuisti

Voit nähdä harjoitusvaikutuksesi, huippusykkeesi, keskimääräisen sykkeesi, polttamasi kalorit, nopeus- ja matkatietosi (mikäli käytät lisätarvikkeena saatavaa nopeus- ja matka-PODia) ja paljon muuta lokitilassa. Harjoitusmuistiin pääsee painamalla lyhyesti START-painiketta Aika-tilassa. Voit navigoida valikossa miinus- ja pluspainikkeilla (- ja +) sekä MODE- ja BACK-painikkeilla. Voit poistua Lokikirjasta nopeasti painamalla START-painiketta.



Selaa lokeja MODE-painikkeen avulla. Tarkastele tietyn lokin yhteenvetoa +- ja --painikkeiden avulla. Harjoitusvaikutus (Training Effect), keskisyke, huippusyke. BACK-painikkeen avulla voit siirtyä taaksepäin yhteenvedossa.

Riippuen siitä, olitko asettanut sykerajat tai sykealueet päälle vai pois harjoituksen aikana, loki näyttää tietoja, jotka liittyvät joko sykerajoihin tai sykealueisiin tai ei kumpaankaan, mikäli molemmat oli asetettu pois päältä tai harjoitusvaikutuksesi oli alle 1,1.

Harjoitusmuisti tallentaa kaikki tiedot viimeisiltä 15 harjoituskerraltasi. Kun 15 lokia on tallennettu, uusin kirjoitetaan aina vanhimman päälle. Voit myös poistaa kaikki lokit asettamalla yksikön unitilaan. Katso *5.4. Unitila*.

Mikäli olet kiinnostunut yksityiskohtaisemmasta pitkän aikavälin analyysistä, sinua ehkä kiinnostaa Suunnon PC-ohjelma. Sen avulla voit saada tarkkoja lukuja, tilastoja ja graafisia esityksiä kaikista harjoituksista, joita on suoritettu Suunto t3:n avustuksella. Lisätietoja saat osoitteesta www.suunto.com/training.

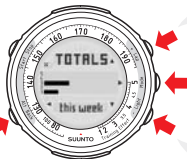
HUOM!

Lokien siirtämiseen tietokoneelle tarvitset lisävarusteena saatavan Suunto PC PODin. Suunto PC PODin avulla tietokoneen näytöltä voidaan seurata reaaliajassa jopa kolmea urheilijaa samanaikaisesti.

5.2. Harjoitusten kokonaismäärät

Viimeisestä 15 harjoituksesta saatavan yksityiskohtaisen tiedon lisäksi Suunto t3 tallentaa kaiken kumulatiivisen tiedon tältä viikolta (maanantai–sunnuntai), viime viikolta ja kuudelta viimeiseltä kuukaudelta. Nämä tiedot näkyvät Kokonaismäärät-tilassa, johon voit siirtyä painamalla pluspainiketta (+) lyhyesti Aika-tilassa.

Valitse haluamasi ajanjakso Kokonaismäärät-tilassa plus- ja miinuspainikkeilla (+ ja -). MODE- ja BACK-painikkeilla voit valita näytettävät kokonaismäärät, esimerkiksi harjoitusvaikutuksen, kalorikulutuksen ja matkan. Alla oleva kuva esittää, miten Kokonaismäärät-valikossa navigoidaan. Voit poistua Kokonaismäärät-valikosta nopeasti painamalla START-painiketta.



Voit tarkastella kaikkien harjoitustesi kokonaismääriä painamalla + -painiketta Aika-tilassa. Poistu Kokonaismäärät-tilasta painamalla pitkään MODE-painiketta.

MODE-painikkeen painallus selaa läpi tämän viikon harjoitustesi kokonaismäärät: harjoitusten määrä, harjoitusten kesto, kalorit jne.

Voit vaihtaa jokaisessa näytössä näkymää tämän viikon, viime viikon, tämän kuun ja jokaisen kuuden viimeksi kuluneen kuukauden välillä + ja -painikkeilla.

Pääset edelliseen näyttöön painamalla BACK-painiketta.

HUOM!

Harjoitusten kokonaisvaikutuksen viikonäkymässä (yllä olevassa kuvassa) jokainen piste vastaa 15 minuutin harjoittelua. Kuukausinäkymässä jokainen piste vastaa yhden tunnin harjoittelua.

Kun olet tarkastellut tietoja, voit poistua Kokonaismäärät-tilasta painamalla pitkään joko MODE- tai BACK-painiketta. Voit poistua Kokonaismäärät-tilasta milloin tahansa painamalla lyhyesti START-painiketta (pikapoistuminen).

5.3. Suunto Training -maailma

Suunto Training -maailma, Suunnon harjoitteluun keskittynyt verkkosivusto, on omistautunut auttamaan kaikenlaisia kuntoiluharrastajia saavuttamaan tavoitteensa. Tämä sivusto on täydellinen harjoituskumppani hölkän, pyöräilyn, aerobacin, spinningin ja kävelyn harrastajille sekä kestävyys- ja joukkueurheilijoille.

Harjoittelitpa maratonia varten tai olipa tavoitteenasi painonpudotus ja terve sydän, Suunto Training -maailma on arvokas tietolähde vinkkejä, uutisia ja inspiraatiota varten.

Käy tutustumassa sivustoon osoitteessa www.suunto.com/training. Saat tietoa Suunnon harjoittelutuotteista ja harjoitteluvinkkejä, voit osallistua keskusteluihin, pysytellä ajan tasalla harjoittelu-uutisista ja motivoida itseäsi Suunto-lähettiläiden kertomuksilla.

5.4. Unitila

Voit kytkeä Suunto t3:n unitilaan pariston varauksen säästämiseksi ja kaikkien Lokikirjaan ja Kokonaismäärät-valikkoon tallennettujen tietojen poistamiseksi. Henkilökohtaiset tietosi säilyvät muistissa.

Voit kytkeä unitilan päälle painamalla START- ja BACK-painikkeita sekä plus- ja miinuspainikkeita (+ ja -) pitkään samanaikaisesti. Voit aktivoida Suunto t3:n painamalla mitä tahansa painiketta.

6. TAKUU

Takuutiedot sekä tarkemmat hoito- ja puhdistusohjeet on annettu erillisessä "Rannetietokoneen takuu, hoito ja puhdistus" -oppaassa.

7. HOITO JA PUHDISTUS

Suunto t3 on tarkkuuslaite. Muutamia maalaisjärjen mukaisia neuvoja noudattamalla voit maksimoida laitteesi eliniän. Mikäli Suunto t3-laitteesi tarvitsee huoltoa, vie se lähimmälle Suunto-edustajalle. Tässä osiossa kuvataan myös pariston vaihtaminen sekä Suunto t3:een että sykevyöhön.

7.1. Yleisiä ohjeita

- Tee vain tässä käyttöoppaassa mainitut hoitotoimenpiteet.
- Älä koskaan yritä purkaa Suunto t3:a tai huoltaa sitä itse.
- Suojaa Suunto t3 iskuilta, kovilta ja teräviltä esineiltä, korkeilta lämpötiloilta ja pitkäkestoiselta altistumiselta suoralle auringonvalolle.
- Kun Suunto t3 ei ole käytössä, säilytä sitä huoneenlämmössä, puhtaassa ja kuivassa paikassa.
- Jotta laitteen lasi ei naarmuuntuisi, älä pidä sitä laukun pohjalla tai muussa sellaisessa paikassa, jossa se voi joutua kosketuksiin kovien esineiden kanssa.

HUOM!

Jos laitteen lasi naarmuuntuu, voit poistaa useimmat naarmut käyttämällä Polywatch-voidetta. Polywatch-voidetta saat lähimmältä valtuutetulta Suunto-jälleenmyyjältä, useimmista kelloliikkeistä sekä Suunton verkkokaupasta (www.suunto.com/shop).

- Voit puhdistaa Suunto t3:n lämpimällä vedellä kostutetulla pyyhkeellä. Pinttyneet likatahrat voit poistaa miedolla saippualliuoksella.
- Älä altista Suunto t3:a voimakkailla kemikaaleilla, kuten bensiinille, puhdistusaineille, asetonille, alkoholille, hyönteiskarkotteille, liimoille tai maaleille, sillä ne vahingoittavat laitteen tiivisteitä, kuorta ja ulkopintaa.

7.2. Vesitiiviys

Suunto t3 on vesitiivis aina 30 metriin ja sykevyö 20 metriin asti ISO 2281 -standardin mukaisesti (www.iso.ch). Tämä tarkoittaa sitä, että voit käyttää Suunto t3:a uideessasi tai muissa vesiharrastuksissa, mutta sitä ei saa käyttää laitesukelluksessa tai vapaasukelluksessa.

Vesitiiviyyden ja takuun voimassaolon säilyttämiseksi suosittelemme kaikkien huoltotoimien teettämistä pariston vaihtoa lukuun ottamatta vain valtuutetulla Suunto-huoltohenkilöllä.

HUOM!

Älä koskaan paina painikkeita uideessasi tai ollessasi vedessä. Painikkeiden painaminen laitteen ollessa veden alla voi saattaa laitteen epäkuntoon.

HUOM!

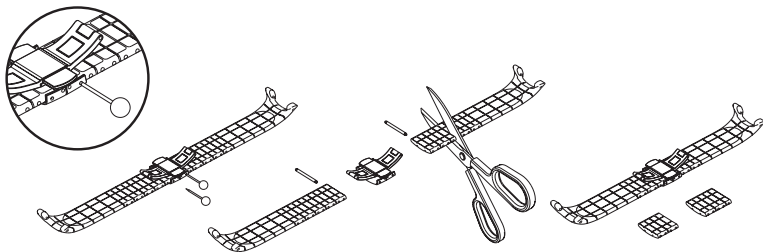
Vaikka sekä Suunto t3 että lähetinvyö ovatkin vesitiiviitä, radiosignaalit eivät kannu vedessä, joten Suunto t3:n ja lähetinvyön on mahdotonta saada yhteyttä toisiinsa.

7.3. Hihnan pituuden säätäminen

Joidenkin Suunto t3-mallien hihnan pituutta voi säätää. Noudata seuraavia ohjeita:


- Irrota solki vapauttamalla jousitapit neulalla, paperiliittimellä tai muulla terävällä esineellä.
- Poista molemmat jousitapit rei'istä.
- Lyhennä hihnaa leikkaamalla sisäpinnan uran kohdalta. Voit tehdä tämän esimerkiksi saksilla. Jos olet epävarma oikeasta mitasta, leikkaa palanen kerrallaan ja kokeile pituutta jokaisen leikkauksen jälkeen. Leikkaa vuorotellen hihnan molemmista päistä, jotta eri puolet pysyvät samanpituuisina. Pidä huolta siitä, että et lyhennä hihnaa liikaa.
- Asenna jousitapit takaisin paikoilleen hihnan molempien puolien viimeisiin reikiin.

- Kiinnitä solki hihnaan asettamalla jousitapit hihnan reikiin. Soljen molemmilla sivuilla on reiät kahdessa eri paikassa. Niiden avulla hihnan pituutta voi hienosäätää. Varmista, että jousitapit ovat suorassa soljen sisässä.



7.4. Pariston vaihtaminen

Voit vaihtaa pariston sekä Suunto t3:sta että sykemittausvyöstä. Tässä osiossa näemme miten tämä tehdään.

Suunto t3 toimii kolmen voltin litiumparistolla, jonka tyyppi on Pariston odotettavissa oleva kesto on noin 12 kuukautta käyttöä keskimäärin 4 tunnin viikoittaisella harjoittelulla. Mitä suurempi viikoittainen harjoittelutuntien määräsi on, sitä lyhyempi pariston elinikä tulee olemaan. Suunto t3:n näyttöön tulee symboli,  kun pariston varaus on alhainen.

HUOM!

Jotta tulipalon tai palovammojen riski olisi vähäisin, älä murskaa tai puhkaise paristoa äläkä hävitä sitä polttamalla tai veteen pudottamalla. Vaihda vain valmistajan määrittämiin paristoihin. Kierrätä käytetyt paristot tai hävitä ne asianmukaisesti.

7.4.1. Suunto t3:n pariston vaihtaminen

Vaihda paristo seuraavasti:

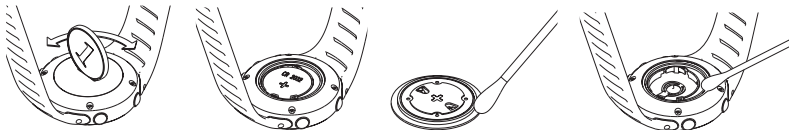
1. Avaa laitteen takana oleva paristokotelo kolikolla. Tarkista että tiivisterengas ja kaikki pinnat ovat puhtaita ja kuivia.
2. Poista vanha paristo.
3. Aseta uusi paristo paristolokeroon siten, että positiivinen puoli (+) on ylöspäin.
4. Työnnä paristo varovasti sivulla olevan kosketuslaatan alle niin, ettei se katkea tai taivu pois paikaltaan.
5. Laittaessasi kantta takaisin kiinni pyöritä sitä peukalollasi varovasti vastapäivään saadaksesi kannen oikeille kierteille. Kannen tulee kiertyä helposti käyttämättä alussa voimaa. Jos joudut käyttämään voimaa heti alussa, kansi on menossa väärille kierteille, mikä saattaa aiheuttaa vaurioita.
6. Tee loppukiristys sopivan kokoisella kolikolla.

HUOM!

Kannen merkinnät saattavat jäädä vinoon kannen ollessa kiristettynä. Jos vanha kansi on ehjä, sitä ei tarvitse vaihtaa uuteen.

HUOM!

Jos paristokannen kierteet tuhoutuvat, ole ystävällinen ja toimita laitteesi valtuutettuun Suunto-huoltoon.



HUOM!

Paristoa vaihdettaessa on noudatettava erityistä huolellisuutta, jotta Suunto t3 säilyy vesitiiviinä. Huolimaton pariston vaihto voi mitätöidä laitteen takuun.

HUOM!

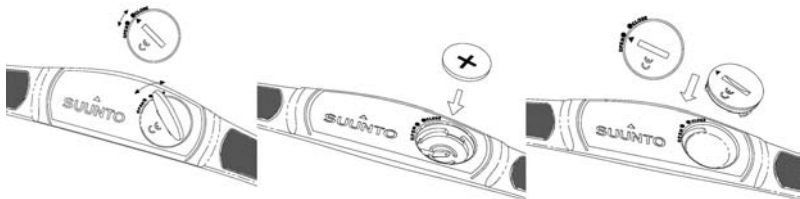
Taustavalon toistuva käyttö vähentää huomattavasti pariston käyttöikää.

7.4.2. Sykevyön pariston vaihtaminen

Vyön pariston keskimääräinen odotettavissa oleva käyttöikä on 300 tuntia ihanteellisessa käyttölämpötilassa. Mikäli Suunto t3 ei vastaanota signaalia sykevyön ollessa päällä, saattaa pariston vaihto olla tarpeen.

Vaihda paristo seuraavasti:

1. Avaa sykevyön takana oleva paristokotelon kansi kolikolla. Tarkista että tiivisterengas ja kaikki pinnat ovat puhtaita ja kuivia. Älä venytä tiivistettä.
2. Poista vanha paristo.
3. Aseta uusi paristo paristolokeroon siten, että positiivinen puoli (+) on ylöspäin.
4. Aseta tiivisterengas paikalleen ja kiinnitä paristokotelon kansi.



HUOM!

Suunto suosittelee paristolokeron kannen ja tiivisterenkaan vaihtamista paristonvaihdon yhteydessä mittausvyön puhtauden ja vesitiiviiden varmistamiseksi. Vaihtokansia on saatavilla vaihtoparistojen kanssa.

HUOM!

Lähetinvyön ja Suunto t3:n paristolokeroiden kannet eivät ole vaihtokelpoisia keskenään.

8. TEKNISET TIEDOT

Yleistä

- Käyttölämpötila: -20°C – +60°C
- Varastointilämpötila: -30°C – +60°C
- Paino: 45 g/50 g/65 g (hinnasta riippuen)
- Vesitiiviyys: 30 m (ISO 2281)
- Helposti vaihdettava paristo CR2032

Kalenterikello

- Erottelukarkeus: 1 s. Ohjelmoitu vuoteen 2050.

Ajanottokello

- Ajanottokellon mittausalue: 99 tuntia. Kierrosaikojen mittausalue: 99 tuntia. Kierros-/väliaikoja: 50/loki
- Erottelukarkeus: 0,1 s

Syketiedot

- Näytön alue: 30 - 240 1/min
- Sykerajat: 30 - 230 lyöntiä/min
- Maksimisyke prosenttinäyttöä varten: 240 lyöntiä/min

Lähetinvyö

- Vesitiiviys: 20 m (ISO 2281)
- Paino: 61 g
- Taajuus: 2,465 GHz Suunto ANT -yhteensopiva
- Lähetyskantama: 10 m.
- Helposti vaihdettava paristo: CR2032

9. TEOLLIS- JA TEKIJÄNOIKEUDET

9.1. Tavaramerkki

Suunto, Suunto t3, Replacing Luck sekä niiden logot ja muut Suunto-merkin tavaramerkit ja tunnetut nimet ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tuotemerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

9.2. Patentti-ilmoitus

Tämä tuote on suojattu seuraavilla patenteilla ja patenttihakemuksilla sekä niiden vastaavilla kansallisilla oikeuksilla: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 ja EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

10. VASTUUVAPAUSLAUSEKKEET

10.1. Käyttäjän vastuu

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön. Suuntot3 -laitetta ei ole tarkoitettu käytettäväksi ammattimaista tai laboratoriotason mittaustarkkuutta vaativiin tarkoituksiin.

10.2. Varoituksia

Mikäli sinulla on sydämentahdistin tai jokin muu istutettu elektroninen laite, käytät sykevyötä omalla vastuullasi. Ennen sykevyön käyttöönottoa suosittelemme kuntotestin suorittamista lääkärin valvonnan alaisena. Näin voit varmistaa sydämentahdistimen ja sykevyön turvallisen ja luotettavan yhteiskäytön.

Liikunnallakin on omat riskinsä, jos olet aloittamassa säännöllistä liikuntaa pitemmän tauon jälkeen. Suosittelemme lääkärintarkastuksessa käyntiä ennen säännöllisen kunto-ohjelman aloittamista.

10.3. CE-vaatimustenmukaisuus

CE-merkintä osoittaa tuotteen noudattavan sähkömagneettista yhteensopivuutta koskevia Euroopan unionin direktiivejä 89/336/ETY ja 99/5/EY.

10.4. ICES-vaatimustenmukaisuus

Tämä luokan [B] digitaalinen laite on yhteensopiva Kanadan sähkömagneettisia häiriöitä aiheuttavia laitteita koskevan standardin ICES-003 kanssa.

10.5. FCC-yhdenmukaisuus

Tämä laite on FCC:n B-luokan digitaalilaitteille määrittämien rajoitusten osan 15 vaatimusten mukainen. Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi säteillä radiotaajuista energiaa, ja mikäli sitä ei asenneta tai käytetä ohjeiden mukaisesti, se voi aiheuttaa haitallisia häiriöitä radioviestintään. Täydellistä radiohäiriöttömyyttä ei voida taata. Mikäli laite aiheuttaa haitallisia häiriöitä muihin laitteisiin, vika voidaan yrittää korjata vaihtamalla laitteen paikkaa.

Ota yhteyttä valtuutettuun Suunto-edustajaan tai muuhun pätevään huoltoteknikkoon, mikäli vika jatkuu. Käyttöä koskevat seuraavat ehdot:

1. Tämä laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä.
2. Tämän laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan luettuna häiriöt, jotka voivat aiheuttaa virheellisen toiminnan.

Ainoastaan valtuutettu Suunnon huoltohenkilöstö saa suorittaa korjauksia laitteeseen. Valtuuttamattomat korjaukset mitätöivät takuun.

Testattu ja todettu FCC-standardien mukaiseksi.

Koti- tai toimistokäyttöön.

FCC:TÄ KOSKEVA VAROITUS: Muutokset, joita Suunto Oy ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat mitätöidä oikeutesi käyttää tätä laitetta FCC-määräysten mukaisesti.

11. LAITTEEN HÄVITTÄMINEN

Ole hyvä ja hävitä tämä laite asianmukaisella tavalla käsitellen sitä elektronisena jätteenä. Laitetta ei saa heittää roskiin. Mikäli haluat, voit palauttaa laitteen lähimmälle Suunnon edustajalle.



Sanasto

Tämän sanaston avulla voit tarkistaa laitteen näytöllä näkyvän tekstin tarkoituksen.

/km	/km
/mi	/mailia
12h	12h
24h	24h
above	yläpuolella
act class	aktiivisuusluokka
Activity class	aktiivisuusluokka
alarm	hälytys
August	elokuu
autolap	automaattinen kierrosaika
avg	keskiarvo
avg hr	keskimääräinen syke
below	alapuolella
bike	pyörä
birthday	syntymäpäivä
bpm	lyöntiä/min
calibrate	kalibro
cm	cm
date	päivämäärä
day	päivä
dd.mm	pp.kk
December	joulukuu
dualtime	kaksoisaika

duration	kesto
empty	tyhjä
energy	energia
February	helmikuu
female	nainen
Foot POD	Foot POD
found	löydetty
Fri	pe
Friday	perjantai
ft	jalkaa
general	yleiset
GPS POD	GPS POD
height	pituus
hold to exit	poistu pitkällä painalluksella
hold to set	asetä pitkällä painalluksella
hours	tuntia
hr	syke
HR average	sykkeen keskiarvo
HR belt	sykevyö
hr limits	sykerajat
hr zones	sykealueet
intervals	intervallit
January	tammikuu
July	heinäkuu
June	kesäkuu
kcal	kcal

km	km	peak HR	sykehuippu
laps	kierroksia	personal	henkilökohtaiset
last week	viime viikko	Sat	la
lb	paunaa	Saturday	lauantai
LOG	harjoitusmuisti	searching	etsii
lower	alaraja	seconds	sekunnit
male	mies	select	valitse
March	maaliskuu	September	syyskuu
max hr	maksimisyke	set	asetta
max hr updated	maksimisyke päivitetty	sex	sukupuoli
May	toukokuu	snooze	torkku
minutes	minuutit	speed	nopeus
mm.dd	kk.pp.	Sun	su
Mon	ma	Sunday	sunnuntai
Monday	maanantai	TE	harjoitusvaikutus (Training Effect)
month	kuukausi	This week	tällä viikolla
mph	mailia tunnissa	Thu	to
no	ei	Thursday	torstai
November	marraskuu	time	aika
October	lokakuu	time in	aika rajojen sisällä
off	pois	time-date	kellonaika-päivämäärä
on	päälle	tones	näppäinäänet
pair a POD	yhdistä POD	totals	kokonaismäärät
paired	yhdistetty	Tue	ti
PC	PC	Tuesday	tiistai
pc transfer	PC-siirto	turn on	käynnistä

update hr max	päivitä maksimisyke
upper	yläraja
warm up	verryttely
Wed	ke
Wednesday	keskiviikko
weight	paino
year	vuosi
yes	kyllä
zone	alue

ASIAKASPALVELUN YHTEYSTIEDOT

Global Help Desk	Puh. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Puh. +1 (800) 543-9124
Canada	Puh. +1 (800) 776-7770
Suunnon verkkosivut	<u>www.suunto.com</u>

COPYRIGHT

Tämä julkaisu ja sen sisältö ovat Suunto Oy:n omistamia.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t3 sekä niiden liikemerkit ovat Suunto Oy:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Pidätämme kaikki oikeudet.

Olemme huolellisesti varmistaneet, että tässä dokumentaatiossa esitetty tieto on sekä kattavaa että oikeaa. Julkaisuun ei kuitenkaan sisälly tarkkuustakuuta. Varaamme oikeuden muuttaa julkaisun sisältöä milloin tahansa ilman eri ilmoitusta.

www.suunto.com

© Suunto Oy 5/2006, 9/2006, 6/2007, 2/2008