

SUUNTO t3c

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

РЕЖИМЫ И ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Time (Время)



- день недели
- дата
- секунды
- время другого часового пояса
- пусто

Training (Тренировка)



- training effect
- калорий
- средняя частота сердцебиения
- длительность этапа
- время



Speed & Distance (Скорость и дистанция)



- дистанция
- средняя скорость
- максимальная скорость
- длительность этапа
- время



Примечание: Дополнительные представления зависят от объединенных в пару устройств.

1 Введение	5
2 Задание основных параметров	6
2.1 Общие параметры	6
2.2 Личные параметры	8
2.2.1 Activity class (Тип деятельности)	10
2.2.2 Максимальная частота сердцебиения	12
3 Использование режима TRAINING (Тренировка)	13
3.1 Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле	13
3.2 Начало тренировки	14
3.3 В процессе тренировки	16
3.4 После тренировки	17
3.4.1 Просмотр журналов данных тренировок	17
3.4.2 Просмотр итоговой информации о занятиях	18
3.5 Использование функции Training Effect (эффективность тренировки)	19
3.6 Использование пределов и зон сердцебиения	23
3.6.1 Предельные значения частоты сердцебиения	23
3.6.2 Зоны сердцебиения	25
3.7 Использование функции задания интервалов и подготовительных упражнений	28
4 Использование режима SPEED and DISTANCE (Время и расстояние) ..	31

4.1 Объединение в пару POD	31
4.2 Функция автоматического отсчета участков дистанции и ограничения скорости	32
4.3 Настройка устройства POD	35
5 Использование режима TIME (Время)	37
5.1 Задание текущего времени и времени другого часового пояса	38
5.2 Настройка сигнала	39
6 Общие функции	40
6.1 Подсветка	40
6.2 Блокировка кнопок	40
6.3 Режим ожидания	41
6.4 Подключение к ПК (дополнительно)	41
7 Устранение неполадок	43
Объединение в пару нагрудного кардиопередатчика	43
8 Уход и содержание	45
8.1 Общие указания	45
8.2 Изменение длины ремня	46
8.3 Замена ремней	47
8.4 Замена батареи наручного компьютера	47
8.5 Замена батареи нагрудного кардиопередатчика	48

9	Характеристики	50
9.1	Технические характеристики	50
9.2	Торговая марка	51
9.3	Авторское право	51
9.4	CE	52
9.5	ICES	52
9.6	FCC (Федеральная Комиссия Связи США)	52
9.7	Уведомление о патентном праве	53
9.8	Утилизация устройства	54
10	Ограничение ответственности	55
10.1	Ответственность пользователя	55
10.2	Предупреждение	55
	Указатель	57

1 ВВЕДЕНИЕ

Благодарим за выбор Suunto t3c для ваших тренировок. Suunto t3c - это высокоточный пульсометр, созданный для того, чтобы тренировки приносили как можно больше пользы и радости.

Suunto t3c задает области частоты сердцебиения для тренировок, точно измеряет количество сжигаемых калорий и записывает историю тренировок. Это устройство, которое может развиваться вместе с вами, по мере улучшения вашей физической формы.

Основные функции включают следующее:

- Training Effect (эффективность тренировки), расширенная альтернатива тренировкам с заданием областей сердцебиения
- Logbook (журнал регистрации), записывающий данные всех тренировок
- Расширение функций благодаря использованию периферийных контрольных устройств Suunto POD (Peripheral Observation Devices)
- Анализ тренировок с помощью программного обеспечения Suunto

2 ЗАДАНИЕ ОСНОВНЫХ ПАРАМЕТРОВ

Перед началом тренировки необходимо задать **GENERAL** (Общие) и **PERSONAL** (Личные) параметры. Это обеспечивает точность измерений и расчетов.

Предложение задания основных параметров появляется при первом включении устройства (нажатием любой кнопки). Если вы хотите узнать больше об этих параметрах и способах их изменения, продолжайте чтение. В противном случае перейдите к следующей главе.

2.1 Общие параметры

Параметры **GENERAL** (Общие) задают единицы измерений, формат времени и даты, а также звучание кнопок. Эти параметры задаются согласно личным предпочтениям.

Параметр	Значение	Описание
tones	on / off	Звучание кнопок: включить или выключить
hr	bpm / %	Единицы измерения частоты сердцебиения: ударов в минуту или процент от максимальной частоты сердцебиения
weight	kg / Lb	Единицы веса: килограммы или фунты

Параметр	Значение	Описание
height	cm / ft	Единицы измерения роста: сантиметры или футы
time	12h / 24h	Формат времени: 12 часов или 24 часа
date	dd.mm / mm.dd	Формат даты: день-месяц или месяц-день
save	ask / all	Сохранить журнал: запросить разрешение перед сохранением или сохранение всей информации
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Единицы измерения устройства "Foot POD": километров в час, расстояние в километрах, миль в час, расстояние в милях
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Единицы измерения устройства "Bike POD": те же параметры, что и для "Foot POD"
Gps	km/h , /km , mph , /mi	Единицы измерения устройства "GPS POD": те же параметры, что и для "Foot POD"

Чтобы изменить параметры **GENERAL** (Общие):

1. Откройте меню (**SET** (Настройка) в любом режиме и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **GENERAL** (Общие).

2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

2.2 Личные параметры

Задание **PERSONAL** (личных) параметров позволяет настраивать пульсометр Suunto в соответствии с физическим состоянием и видом деятельности. Эти параметры используются во многих расчетах, поэтому при задании их значений необходимо соблюдать предельную точность.

Параметр	Значение	Описание
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Вес в килограммах или фунтах
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Рост в сантиметрах или футах
act class	1-10	Тип деятельности
max hr	100-230	Максимальная частота сердцебиения: ударов в минуту

Параметр	Значение	Описание
sex	female / male	Пол: мужской или женский
birthday	year / month / day	Дата рождения: год, месяц и день

Чтобы изменить параметры **PERSONAL** (Личные):

1. В режиме **TIME** (Время) откройте меню (**SET**(Настройка)) и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **PERSONAL** (Личные).
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -). Не забывайте о единицах измерения, заданных в пункте **GENERAL** (Общие)
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).



СОВЕТ: регулярно взвешивайтесь и соответствующим образом корректируйте значения параметров. Это позволяет точно рассчитывать тренировки.

2.2.1 Activity class (Тип деятельности)

Параметр activity class (тип деятельности) (**ACT CLASS**) служит для оценки текущего уровня активности. Тип деятельности можно определить по приведенной ниже классификации.

Спокойный

Если вы постоянно не занимаетесь активными видами спорта или тяжелой физической деятельностью, а, например, занимаетесь просто ходьбой и какими-либо легкими упражнениями, выберите значение 1.

Активный

Если вы регулярно занимаетесь активными видами спорта или выполняете физическую работу и в течение недели занимаетесь этим:

- менее 1 часа, выберите значение 2.
- более 1 часа, выберите значение 3.

Фитнес

Если вы регулярно занимаетесь спортом или другой физической деятельностью и выполняете тяжелые физические упражнения:


- менее 30 минут в неделю, выберите значение 4.
- 30 - 60 минут в неделю, выберите значение 5.

- 1 - 3 часа в неделю, выберите значение 6.
- более 3 часов в неделю, выберите значение 7.

Выносливость или профессионал

Если вы регулярно тренируетесь и занимаетесь состязательными видами спорта и в течение недели занимаетесь этим:

- 5-7 часов, выберите значение 7,5.
- 7-9 часов, выберите значение 8.
- 9-11 часов, выберите значение 8,5.
- 11-13 часов, выберите значение 9.
- 13-15 часов, выберите значение 9,5.
- более 15 часов, выберите значение 10.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *при тренировках без пульсометра Suunto, ACT CLASS (тип деятельности) может понизиться, даже если занятия проводились на описанном уровне. Рекомендует тренироваться с пульсометром Suunto, чтобы устройство могло правильно реагировать на физическое состояние и предоставлять соответствующие рекомендации.*


Пульсометр Suunto повышает или понижает тип деятельности в соответствии с историей проведенных занятий. В обоих случаях перед изменением параметров устройство запрашивает подтверждение.

2.2.2 Максимальная частота сердцебиения

Сразу после ввода даты рождения устройство автоматически задает максимальную частоту сердцебиения (**МАХ HR**) (МАКС. ЧАСТ. СЕРДЦЕБИЕН.) по формуле $210 - (0,65 \times \text{ВОЗРАСТ})$. Если известно реальное максимальное значение, следует задать его.

3 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА TRAINING (ТРЕНИРОВКА)

Режим TRAINING (ТРЕНИРОВКА) позволяет оценивать ход занятия.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *несмотря на то, что Suunto t3c и нагрудный кардиопередатчик являются водонепроницаемыми устройствами, радиосигнал в воде не распространяется, поэтому связь между Suunto t3c и кардиопередатчиком в воде невозможна.*

3.1 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, дефибриллятора 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 приступать к регулярным программам тренировок.

3.2 Начало тренировки

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 тренировки начинается при запуске регистратора и заканчивается его остановкой.

Использование регистратора

Данные регистратора отображаются в верхней части экрана.

Чтобы воспользоваться регистратором:

1. Запустите регистрацию данных тренировки, нажав кнопку [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 тренировки нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Lap +] (Далее).



ПРИМЕЧАНИЕ: для сброса регистратора его необходимо остановить.

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

3.3 В процессе тренировки

Пульсометр Suunto имеет несколько визуальных и звуковых индикаторов, предоставляющих полезную информацию в процессе тренировки. Эта информация может быть полезной и оправдывает себя.

Далее приведено несколько советов по поводу того, что можно сделать в процессе тренировки:

- Заблокировать кнопки, чтобы случайно не остановить регистратор.
- Включить отображение средней частоты сердцебиения для контроля интенсивности тренировки.
- Включить отображение числа калорий, чтобы наблюдать его постепенное убывание. Вас может удивить, насколько это полезно!
- Включите отображение времени, если хотите успеть домой к ужину.



ПРИМЕЧАНИЕ: если устройство находится в режиме **SPEED AND DISTANCE (ВРЕМЯ И РАССТОЯНИЕ)** и используется представление **CHRONO (ВРЕМЯ)**, расстояние отображается в верхней части, а общая длительность этапа (Общее время занятия) - в нижней части экрана. В случае включения следующего представления **LAPTIME (Длительность этапа)** в нижней части экрана отображается длительность текущего этапа.

3.4 После тренировки

3.4.1 Просмотр журналов данных тренировок

Пульсометр Suunto может сохранять данные о каждой тренировке в журнале регистрации. Для каждой тренировки предоставляется следующая итоговая информация:

- Достигнутая Training Effect (TE) (эффективность тренировки)
- Средняя и максимальная частота сердцебиения
- Количество сожженных калорий
- Число этапов
- Время в пределах, выше и ниже предела частоты сердцебиения

При использовании устройства контроля скорости и расстояния "Speed and distance POD" регистрируется следующая информация:

- Общее расстояние
- Средний темп (только устройства "Cadence POD")
- Средняя и максимальная скорость
- Расстояние на этап
- Средняя скорость на этапе

Для просмотра журнала регистрации:

1. Нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп) в режиме **TIME (ВРЕМЯ)**.
2. Просмотр журналов осуществляется с помощью кнопок [View Back] (Назад) и [Mode] (Режим).

3. Просмотр итоговых данных осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
4. Выход из LOG (журнала) осуществляется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп).



ПРИМЕЧАНИЕ: в журнале регистрации сохраняется до 15 записей. После заполнения журнала регистрации новые записи заменяют самые старые. Устройство предлагает сохранить записи в ПК ("LOGS TO PC reminder" (напоминание о необходимости сохранения записей в ПК)) до заполнения памяти в первый раз (требуется ПК POD).

3.4.2 Просмотр итоговой информации о занятиях

Пульсометр Suunto может сохранять и резюмировать данные занятий по неделям и месяцам.

Доступные периоды времени:

- **THIS WEEK** (эта неделя): текущая неделя, с понедельника по воскресенье
- **LAST WEEK** (прошлая неделя): предыдущий период с понедельника по воскресенье
- Месяц (название месяца): текущий и предыдущие пять месяцев

Для каждого периода времени предоставляется следующая итоговая информация:

- Общий Training Effect (эффект тренировки)

- Число занятий
- Общее время занятий
- Общая дистанция по типам POD
- Общее число сожженных калорий

Для просмотра итоговых данных о занятиях:

1. Нажмите кнопку [Lap +] (Далее) в режиме **TIME (ВРЕМЯ)**.
2. Перемещение по временным периодам осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Перемещение по записям итоговой информации для разных временных периодов осуществляется с помощью кнопок [View Back] (Назад) и **MODE (Режим)**.
4. Выход из пункта **TOTALS (Итоговая информация)** осуществляется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп).

3.5 Использование функции Training Effect (эффективность тренировки)

Training Effect (TE) (эффективность тренировки) - это уникальная функция пульсометра Suunto, позволяющая оценивать эффект реального воздействия занятий на физическое состояние. Функция Training Effect позволяет достигать требуемого результата занятий.

Имеется существенное различие между зоной сердцебиения (временная интенсивность тренировок) и Training Effect (общая нагрузка упражнения).

Тренируясь с заданием зон, необходимо поддерживать частоту сердцебиения на определенном уровне в течение тренировки. При использовании функции Training Effect во время тренировки требуется просто достичь заданного уровня.

Training Effect (эффективность тренировки)	Результат	Описание
1.0-1.9	Низкий	Улучшение способности к восстановлению; при продолжительных занятиях (более часа) также улучшение основной выносливости. Существенного улучшения аэробной производительности не дает.
2.0-2.9	Поддерживающий	Поддержание аэробного состояния. Формирование основы для более напряженных занятий в будущем.

Training Effect (эффективность тренировки)	Результат	Описание
3.0-3.9	Продвинутый	Улучшение аэробной производительности при условии повторения 2-4 раза в неделю. Особых требований к восстановлению нет.
4.0-4.9	Особо продвинутый	Быстрое улучшение аэробной производительности при условии повторения 1-2 раза в неделю. Требуется 2-3 восстановительных занятия в течение недели (TE 1-2).
5.0	Наивысший	Очень сильное улучшение аэробной производительности при условии адекватного восстановления; не должно выполняться слишком часто



ПРИМЕЧАНИЕ: важно отметить, что числовые значения ТЕ не означают, что тренировки с более низкими числовыми значениями хуже и приносят меньшую пользу, чем занятия с заданием высоких значений. Все эти значения необходимы для сбалансированных тренировок.



СОВЕТ: Training Effect - это новейшая функция, которую можно использовать для множества целей. Более подробная информация о функции ТЕ приведена в обучающем руководстве Suunto, которое можно загрузить по ссылке suunto.com/training.

Уровень ТЕ (Эффективность тренировки) отображается на экране в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Помимо этого, на экране отображается время, оставшееся до конца занятия (при текущей интенсивности занятия), необходимое для достижения следующего уровня ТЕ (эффективности тренировки). Показания этого счетчика времени обновляются синхронно с изменением интенсивности занятия.

При тренировках можно просто достигать уровня ТЕ или можно задать определенный уровень перед началом занятия.

Чтобы задать значение параметра Training Effect (эффективность тренировки):

1. Включите представление Training Effect (эффективность тренировки) в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**.

2. Нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Light -] (Подсветка -), чтобы увеличить значение TE до требуемого значения.
3. Включите регистратор.



ПРИМЕЧАНИЕ: при включенном представлении *Training Effect* (эффективность тренировки) блокировку кнопок включить нельзя. Для блокировки кнопок необходимо переключиться на другое представление (затем включать представления снова, если необходимо).



Технология анализа частоты сердцебиения, поддерживающая работу функции *Training Effect* (эффективность тренировки), предоставляется и поддерживается компанией *Firstbeat Technologies Ltd.*

3.6 Использование пределов и зон сердцебиения

Задание пределов и зон сердцебиения выполняется в параметрах режима **TRAINING** (тренировка).

3.6.1 Предельные значения частоты сердцебиения

Задание верхнего и нижнего пределов частоты сердцебиения позволяет поддерживать необходимую интенсивность тренировок.

В меню **HR LIMITS** (Ограничения частоты сердцебиения) можно включить или выключить функцию ограничения частоты сердцебиения, задать верхний и


нижний пределы и включить или выключить сигнал достижения предела сердцебиения.

Параметр	Значение	Описание
hr limits	on / off	Функция ограничения частоты сердцебиения включить или выключить
lower	bpm / %	Нижнее предельное значения частоты сердцебиения: в единицах, заданных в параметрах GENERAL (Общие)
upper	bpm / %	Верхнее предельное значения частоты сердцебиения в единицах, заданных в параметрах GENERAL (Общие)
alarm	on / off	Сигнал выхода за предельные значения: включить или выключить

Чтобы изменить параметры **HR LIMITS** (Ограничения частоты сердцебиения):

1. Откройте меню **(SET)** (Настройка) и с помощью кнопки **[Lap +]** (Далее) перейдите к пункту **HR LIMITS** (Ограничения частоты сердцебиения).
2. С помощью кнопки **[Mode]** (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок **[Lap +]** (Далее) и **[Light -]** (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку **[Mode]** (Режим).

4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** при включении функции ограничения частоты сердцебиения предельные значения отображаются через дефис по левой внешней периферии дисплея.

Возможная реальная ситуация: оставаться в требуемой зоне

Если требуется провести хорошее занятие с большой нагрузкой, задайте предельные значения частоты сердцебиения, соответствующие пределам 3 зоны, и включите функцию подачи сигнала при выходе за заданные пределы. Пульсометр Suunto уведомит о недостаточном темпе занятия или о чрезмерности прикладываемых усилий!


3.6.2 Зоны сердцебиения

Зоны сердцебиения определяются в процентах от предельной частоты сердцебиения. Тренировки с заданием зон сердцебиения является общепризнанным методом занятий, поэтому существуют следующие предварительно заданные стандартные значения:

- Зона 1 (60-70%): фитнес зона; улучшает общее физическое состояние и хорошо подходит для контроля за весом.

- Зона 2 (70-80%): аэробная зона; улучшает аэробное состояние и хорошо подходит для тренировки выносливости.
- Зона 3 (80-90%): Пороговая зона; повышает аэробные и анаэробные способности, хорошо подходит для улучшения пиковой результативности.

При следовании личной программе тренировок с заданием зон сердцебиения введите значения, определенные программой.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** стандартные зоны определены в соответствии с указаниями Американского колледжа спортивной медицины для назначения упражнений.


Меню **HR ZONES** (Зоны сердцебиения) позволяет включать и выключать функцию задания зон, определять пределы зон и включать и выключать сигналы. После включения функции задания зон и подачи сигналов устройство подает короткий сигнал при переходе из одной зоны в другую.

Параметр	Значение	Описание
hr zones	on / off	Функция задания зон сердцебиения включить или выключить
z1	% - %	Зона 1: верхний и нижний пределы в процентах от максимальной частоты сердцебиения

Параметр	Значение	Описание
z2	%	Зона 2: верхний предел
z3	%	Зона 3: верхний предел
tone	on / off	Сигнал зоны: включить или выключить

Чтобы изменить параметры **HR ZONES** (зоны сердцебиения):

1. Откройте меню **(SET)** (Настройка) и с помощью кнопки **[Lap +]** (Далее) перейдите к пункту **HR ZONES** (Зоны сердцебиения).
2. С помощью кнопки **[Mode]** (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок **[Lap +]** (Далее) и **[Light -]** (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку **[Mode]** (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку **[Start Stop]** (Старт-Стоп).

 **СОВЕТ:** если во время занятия частота сердцебиения сильно меняется, например при беге по холмистой местности, лучше следить за реальной средней частотой сердцебиения, а не за пределами зон.

3.7 Использование функции задания интервалов и подготовительных упражнений

Пульсометр Suunto имеет функцию задания интервалов занятий, занятий с чередующимися периодами высокой нагрузки и восстановления. Используйте функции **INT1** (Интервал 1) и **INT2** (Интервал 2) для задания продолжительности разных интервалов. Также можно задать для себя период подготовительных упражнений. Он может использоваться с включенными или выключенными интервалами.

При использовании функции задания интервалов и предварительных упражнений регистратор в режиме **TRAINING** (Тренировка) отображается в виде счетчика обратного времени. Это представление используется для контроля времени, оставшегося до окончания текущего интервала. После начала занятия счетчик обратного времени сбрасывается каждый раз при прохождении интервала.

При тренировке с заданными интервалами параметры **INT1** (Интервал 1), **INT2** (Интервал 2) и **WARM** (Предварительные упражнения) отображаются перед выводом на экран счетчика обратного времени, чтобы информировать о текущем интервале. Индикатор дистанции на экране показывает общее

количество пройденных этапов - например, int1 (lap1), int2 (lap2), int1 (lap3), int2 (lap4), и т.д.

Параметр	Значение	Описание
int1	on / off	Интервал 1: включить или выключить
int1	0'00	Продолжительность 1 интервала: минут и секунд
int2	on / off	Интервал 2: включить или выключить
int2	0'00	Продолжительность 2 интервала: минут и секунд
warm	on / off	Подготовительные упражнения: включить или выключить
warm	0'00	Продолжительность подготовительных упражнений: минут и секунд

Чтобы изменить значения интервалов или периодов подготовительных упражнений:

1. В режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** откройте меню (**SET (Настройка)**) и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **INTERVAL (Интервал)**.
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).

3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).



СОВЕТ: *если требуется задание интервалов с одинаковым временем упражнений и отдыха, просто включите и задайте интервал 1 (INT1). Пульсометр будет использовать это время на каждом этапе (интервале).*

4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА SPEED AND DISTANCE (ВРЕМЯ И РАССТОЯНИЕ)

Режим **SPEED AND DISTANCE** (Время и расстояние) становится доступным после объединения в пару устройства контроля скорости и расстояния "Speed and distance POD" и пульсометра Suunto.


4.1 Объединение в пару POD


Чтобы использовать режим **SPEED AND DISTANCE (ВРЕМЯ И РАССТОЯНИЕ)**, вначале необходимо объединить в пару пульсометр Suunto и устройство Suunto POD.

Чтобы объединить в пару устройство POD:

1. В режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** откройте меню (**SET (Настройка)**) и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **PAIR A POD** (Объединить в пару POD).
2. Нажмите кнопку [Mode] (Режим), чтобы открыть первый параметр, и выберите тип устройства POD с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Нажмите кнопку [Mode] (Режим), чтобы включить объединение в пару.
4. Включите устройство POD при отображении сообщения **TURN ON** (Включить).


Выполните такую же процедуру для объединения в пару пульсометра.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** перед повторным объединением в пару устройства POD или нагрудного пульсометра, сначала необходимо сбросить параметры устройства. Для этого необходимо извлечь батарею и вставить ее с обратной полярностью (положительной стороной вниз). Затем следует вставить батарею нормально.

 **СОВЕТ:** объединение в пару устройства "Cadence POD" позволяет выполнять переключение между представлениями скорости и темпа, если открыт режим **SPEED AND DISTANCE (ВРЕМЯ И РАССТОЯНИЕ)**. Для этого нужно нажать и удерживать нажатой кнопку [View Back] (Назад).

4.2 Функция автоматического отсчета участков дистанции и ограничения скорости

Функция auto lap (автоматической регистрации этапов тренировки) позволяет задавать расстояние в участках дистанции вместо времени (интервала тренировки). При включении функции автоматического отсчета участков дистанции (а также включении устройства контроля скорости и расстояния POD) пульсометр Suunto показывает общее расстояние, среднюю скорость на участке и длительность этапа.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** при использовании автоматического отсчета участков дистанции очень важно точно настроить устройство контроля скорости и расстояния "Speed and distance POD".

Параметр	Значение	Описание
autolap	on / off	Функция autolap (автоматического отсчета участков дистанции): включить или выключить
dist.	0000	Дистанция: длина участка в единицах, заданных в параметрах GENERAL (Общие)

Чтобы изменить параметры автоматического отсчета участков дистанции:

1. В режиме **SPEED AND DISTANCE (ВРЕМЯ И РАССТОЯНИЕ)** откройте меню (**SET** (Настройка)) и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **AUTOLAP** (автоматический отсчет участков дистанции).
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

Так же как и при ограничении предельных значений частоты сердцебиения, устройство позволяет устанавливать ограничения скорости, задавая необходимые верхний и нижний пределы.

 **СОВЕТ:** к этому относится функция *autopause* (автоматической приостановки), которая, в случае ее включения, останавливает регистрацию тренировки, определяя слишком малую скорость. Это происходит при параллельном использовании устройства контроля скорости и расстояния "Speed and distance POD" компании Suunto. При увеличении скорости устройство снова включает регистрацию занятия.

Возможная реальная ситуация: занятия на городских улицах

Функция *autopause* (автоматической приостановки) удобна при езде на велосипеде или беге по городским улицам. Она позволяет исключить из журнала все время, потраченное на ожидание у светофоров.

Параметр	Значение	Описание
limits	on / off	Функция задания предельных значений: включить или выключить
lower	00.0	Нижний предел скорости: в единицах, заданных в параметрах GENERAL (Общие)

Параметр	Значение	Описание
upper	00.0	Верхний предел скорости: в единицах, заданных в параметрах GENERAL (Общие)
pause	on / off	Функция автоматической приостановки: on / off

Чтобы изменить предельные значения скорости и параметры приостановки:

1. В режиме **SPEED AND DISTANCE (ВРЕМЯ И РАССТОЯНИЕ)**, откройте меню (**SET** (Настройка)) и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **SPEED** (Скорость).
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

4.3 Настройка устройства POD

Для точной работы устройства Suunto POD, измеряющего скорость и расстояние, его необходимо настроить. Процедуры настройки разных устройств POD отличаются друг от друга, и для получения подробных

указаний необходимо обратиться к руководству пользователя конкретного устройства POD.

Самым простым способом настройки является пробежка или поездка на велосипеде на известное расстояние с использованием устройства POD.

1. Объедините в пару и включите устройство POD.
2. Включите регистратор.
3. Пробегите или выполните поездку известное расстояние.
4. Остановите регистратор.
5. Перейдите в меню **CALIBRATE** (Калибровка).
6. Выберите тип устройства POD и замените измеренное расстояние на фактическое (известное).



COBET: в списке меню **CALIBRATE** (Калибровка) имеется устройство GPS POD, но изменение параметров настройки на него не влияет. Используйте этот параметр настройки в том случае, если имеются два различных велосипедных устройства "Bike POD" для разных велосипедов. Одно из них можно объединить в пару как устройство GPS POD и выполнять настройку так же, как это обычно делается с устройством "Bike POD".

5 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА TIME (ВРЕМЯ)

Режим **TIME (ВРЕМЯ)** поддерживает отображение времени для двух временных зон: основное время и время другого часового пояса.

Пункты меню **ALARM (Сигнал)**, **TIME (Время)** и **DATE (Дата)** позволяют задавать следующие параметры:

Параметр	Значение	Описание
alarm	on / off	Функция подачи сигнала: включить или выключить
alarm	00:00	Время подачи сигнала: часы и минуты
time	hours / minutes / seconds	Основное время: часы, минуты и секунды
dual time	hours / minutes	Время другого часового пояса: часы и минуты
date	year / month / day	Текущая дата: год, месяц и день

5.1 Задание текущего времени и времени другого часового пояса

Для изменения текущего времени и времени другого часового пояса:

1. В режиме **TIME (ВРЕМЯ)**, откройте меню (**SET (Настройка)**) и с помощью кнопки [Lap +] (Далее) перейдите к пункту **TIME (Время)**.
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Если требуется, повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

Возможная реальная ситуация: время на родине

При путешествиях за границу можно задать время другого часового пояса, чтобы вовремя оказаться дома. Основное время - это время в действительном месте пребывания. Функция позволяет всегда знать местное время и быстро узнавать, сколько времени сейчас дома.



ПРИМЕЧАНИЕ: в качестве текущего времени рекомендуется задавать время действительного местоположения, так как будильник работает в соответствии с основным временем.

5.2 Настройка сигнала

Чтобы задать подачу сигнала:

1. В режиме **TIME** (Время) откройте меню (**SET** (Настройка)) и перейдите к пункту **ALARM** (Сигнал) с помощью кнопки [Light -] (Подсветка -).
2. С помощью кнопки [Mode] (Режим) выберите параметр и задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Примите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Для задания времени сигнала повторите шаги 2 и 3.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

Повторение сигнала

Отключение сигнала выполняется нажатием кнопки [View Back] (Назад).


Нажатие любой другой кнопки включает функцию повторения сигнала.

Повторение сигнала происходит через каждые 5 минут. Функция повторения может включаться 12 раз.

6 ОБЩИЕ ФУНКЦИИ

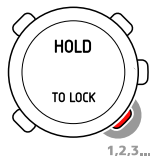
6.1 Подсветка

Включение подсветки выполняется нажатием кнопки [Light -] (Подсветка -). Выключение подсветки происходит автоматически. Если подсветка необходима при изменении параметров, ее следует включить до входа в режим задания параметров. Подсветка включается при каждом нажатии кнопки. Она остается включенной до выхода из режима задания параметров.


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** частое и продолжительное использование подсветки существенно снижает срок службы батареи.

6.2 Блокировка кнопок

Нажав и удерживая нажатой кнопку [Light -] (Подсветка -) можно заблокировать кнопки в любом режиме.




Когда кнопки заблокированы, изменение представлений и включение подсветки по-прежнему возможны.

 **СОВЕТ:** кнопки рекомендуется блокировать, например, после начала занятия или при хранении устройства в дорожной сумке.

6.3 Режим ожидания

Пульсометр Suunto следует переводить в режим ожидания для увеличения срока службы батареи или стирания записей с данными о тренировках. Личные параметры не стираются.

1. Для переключения в режим ожидания одновременно нажмите и удерживайте нажатыми кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп), [Lap +] (Далее), [Light -] (Подсветка -) и [View Back] (Назад).
2. Для активации устройства нажмите любую кнопку.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** при каждой повторной активации устройства необходимо задавать основные параметры.

6.4 Подключение к ПК (дополнительно)

Если требуется более подробная постоянная оценка занятий, следует использовать программу Suunto Training Manager или Training Manager Lite.

Это программное обеспечение позволяет всесторонне оценивать значения, статистические данные и графические представления проведенных занятий. Чтобы загрузить сохраненные записи тренировок на компьютер, необходимо приобрести устройство Suunto PC POD. Устройство Suunto PC POD позволяет одновременно, в реальном масштабе времени отслеживать состояние трех лиц на одном компьютере.

7 УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Для предотвращения сбоев считывания данных в пульсометрах Suunto применяется высокочастотная передача сигнала. Однако, если занятия проводятся вблизи высоковольтных линий передач или других магнитных или электронных устройств, при передаче сигнала могут возникать помехи.

При потере сигнала попробуйте сделать следующее:

- Закройте и снова откройте режим **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**.
- Убедитесь, что нагрудный кардиопередатчик правильно надет.
- Убедитесь, что контактные зоны электрода увлажнены.
- Отойдите от возможных источников помех.
- Замените батарею (кардиопередатчика и/или наручного компьютера), если проблема сохраняется.

Объединение в пару нагрудного кардиопередатчика

После замены батареи кардиопередатчика или в случае трудностей приема сигнала может потребоваться повторное объединение в пару кардиопередатчика и пульсометра Suunto.

Чтобы снова объединить в пару кардиопередатчик:

1. Извлеките из него батарею.
2. Сбросьте параметры кардиопередатчика, вставив (новую) батарею положительной стороной вниз.

3. В пульсомере Suunto откройте меню **PAIR A POD** (Объединить в пару с устройством POD) и выберите **HR BELT** (Нагрудный кардиопередатчик).
 4. Вставьте батарею положительным контактом вверх и закройте крышку.
- Такая же процедура может быть использована при возникновении трудностей получения сигнала устройства Suunto POD.

8 УХОД И СОДЕРЖАНИЕ

8.1 Общие указания

Для всех устройств Suunto Training:

- Выполняйте только процедуры, описанные в указаниях для устройств Suunto.
- Не разбирайте и не ремонтируйте устройство самостоятельно.
- Оберегайте устройство от сотрясений, ударов о твердые и острые предметы, чрезмерного перегрева или длительного воздействия прямых солнечных лучей.
- Храните устройство в чистом, сухом месте при комнатной температуре.
- Не кладите устройство там, где оно может быть поцарапано жесткими предметами.

Удаление царапин

Для удаления небольших царапин с экрана используйте очиститель Polywatch. Он продается в авторизованных дилерских центрах Suunto, в большинстве часовых магазинов и в интернет-магазине Suunto (shop.suunto.com).

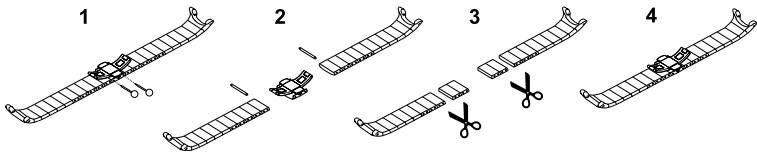
Для предотвращения появления царапин экран можно защитить пластиковым покрытием.


Очистка и химические вещества

Очистку устройства следует выполнять с помощью влажной тряпки. Для трудноудаляемых следов следует использовать жидкое мыло. Для очистки устройства запрещено использовать бензин, чистящие растворы, ацетон, спирт, аэрозоли против насекомых, краску и другие сильные химические вещества.

8.2 Изменение длины ремня

Если на ремне имеется застежка, то длину ремня можно изменить, сняв застежку и обрезав ремень так, как показано на рисунке.

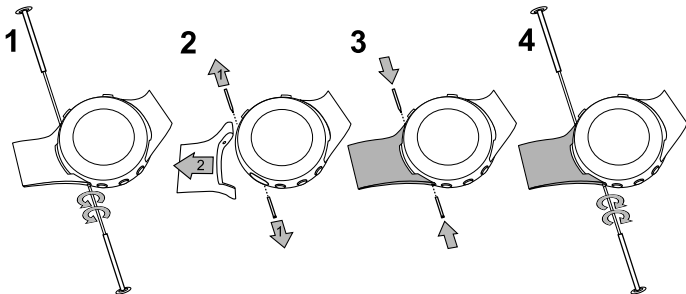


 **СОВЕТ:** чтобы не обрезать ремень слишком сильно, отрежьте по одному участку и примеряйте ремень.

8.3 Замена ремней

Для пульсометров Suunto предлагается большое разнообразие ремней. Перечень доступной продукции представлен в интернет-магазине Suunto (shop.suunto.com).

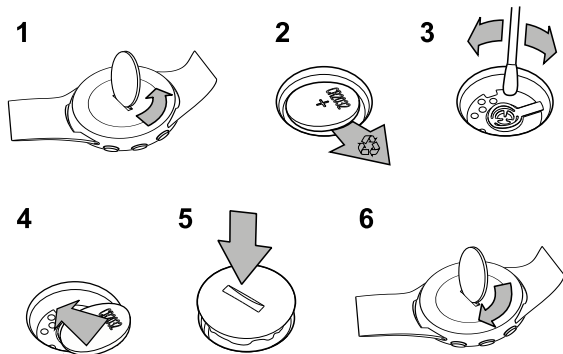
Замена ремня выполняется так, как показано на рисунке:




8.4 Замена батареи наручного компьютера

Замену батареи следует проводить с осторожностью, чтобы сохранить водонепроницаемость пульсометра Suunto. Небрежность при замене может привести к потере гарантии.

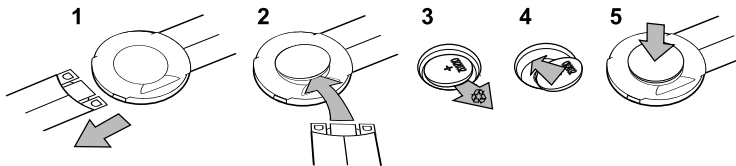
Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке:




 **ПРИМЕЧАНИЕ:** в случае повреждения резьбы крышки отправьте устройство в авторизованный центр компании Suunto для ремонта.

8.5 Замена батареи нагрудного кардиопередатчика

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке:



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** рекомендуется заменять крышку и уплотнительное кольцо для обеспечения чистоты и водонепроницаемости устройства. Сменные крышки поставляются вместе со сменными батареями.

9 ХАРАКТЕРИСТИКИ

9.1 Технические характеристики

Общие

- Рабочая температура: от -20 °C до +60 °C / от -5 °F до +140 °F
- Температура хранения: от -30 °C до +60 °C / от -22 °F до +140 °F
- Вес (устройства): 45 г / 50 г / 65 г (в зависимости от типа ремня)
- Вес (кардиопередатчика): макс. 61 г (в зависимости от типа ремня)
- Водонепроницаемость (устройства): 30 м / 100 фут (ISO 2281)
- Водонепроницаемость (кардиопередатчика): 20 м / 66 фут (ISO 2281)
- Частота передачи: 2,465 ГГц Suunto, совместимость с ANT
- Дальность передачи: До 10 м/30 фут
- Сменная батарея: (устройство / кардиопередатчик) 3 В CR2032

Регистратор

- Максимальная длительность этапа: 99 часов
- Деление тренировки на этапы: 50 этапов на тренировку (регистрация)
- Дискретность: 0,1 секунды

Частота сердцебиения

- Отображение: 30 - 240

- Пределы: 30 - 230
- Максимум для процентного отображения: 240

9.2 Торговая марка

Название компании Suunto, названия ее продуктов, фирменные наименования, торговые марки и знаки обслуживания, зарегистрированные и незарегистрированные, охраняются компанией Suunto или соответствующими третьими лицами. Все права сохраняются.

Firstbeat и Analyzed by Firstbeat являются зарегистрированными или незарегистрированными торговыми марками компании Firstbeat Technologies Ltd. Все права сохраняются.

9.3 Авторское право

Авторское право © Suunto Oy 2007. Все права сохраняются. Данный документ и его содержание являются собственностью компании Suunto Oy, предназначен исключительно для ее клиентов и служит для изучения и получения информации о продукции Suunto. Использование и распространение данных материалов в других целях, и/или их передача, раскрытие или воспроизведение без письменного разрешения компании Suunto Oy запрещено.

Содержание данного документа может изменяться без предварительного уведомления. Компания Suunto не дает никаких гарантий, выраженных прямо

или косвенно в отношении (но не ограничиваясь этим) любого содержания данного документа, его точности, полноты приведенной информации и отсутствия ошибок. Последняя редакция данного документа может быть загружена с веб-узла www.suunto.com.

9.4 CE

Маркировка CE используется для обозначения соответствия продукта директивам по электромагнитной совместимости оборудования ЕС 89/336/ЕЕС и 99/5/ЕЕС

9.5 ICES

Данное цифровое устройство класса [B] соответствует канадскому стандарту ICES-003.

9.6 FCC (Федеральная Комиссия Связи США)

Данное устройство соответствует требованиям части 15 нормативов FCC для цифровых устройств класса B. Данное оборудование вырабатывает, использует и может излучать ВЧ-энергию. В случае неправильной установки или применения, противоречащего данным указаниям, оно может быть источником вредных помех для устройств беспроводной связи. Не существует гарантии того, что помехи не возникнут в конкретном случае. Если данное

оборудование является источником вредных помех для других устройств, попытайтесь переместить его в другое место, чтобы решить проблему. Если проблему решить не удастся, обратитесь в официальный дилерский центр компании Suunto или к квалифицированному специалисту по обслуживанию. Эксплуатация должна отвечать следующим условиям:

- Устройство не должно быть источником вредных помех.
- Устройство должно выдерживать любое воздействие, включая то, которое может вызывать неправильную работу

Все ремонтные работы должны выполняться профессиональным обслуживающим персоналом компании Suunto. Несанкционированный ремонт устройства приводит к потере гарантии.

Данный продукт прошел испытание на соответствие стандартам FCC и предназначен для использования в условиях дома и офиса.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ КОМИССИИ СВЯЗИ США: Изменения и модификации устройства, выполненные без прямого согласования с компанией Suunto Oy, могут привести к потере права на использование данного устройства как одобренного FCC.

9.7 Уведомление о патентном праве

Данный продукт защищен следующими патентами и патентными заявками соответствующих национальных прав: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 и EU Design

000528005-0001/000528005-0010. Дополнительные патентные заявки зарегистрированы.

9.8 Утилизация устройства



Утилизация устройства должна выполняться в соответствии с правилами утилизации электронного оборудования. Не выбрасывайте устройство вместе с бытовыми отходами. При желании устройство можно вернуть в ближайшее представительство компании Suunto.

10 ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

10.1 Ответственность пользователя

Данное устройство предназначено только для активных занятий спортом. Пульсометры Suunto не должны использоваться в качестве замены приборов, обеспечивающих профессиональную или лабораторную точность показаний.

10.2 Предупреждение

В случае наличия кардиостимулятора, дефибриллятора 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.

Указатель

А

activity class (тип деятельности), 10

Г

GENERAL (Общие) параметры, 6

Р

PERSONAL (Личные) параметры, 6

Т

Training Effect (эффективность тренировки), 19

Б

блокировка кнопок, 40

Ж

Журнал регистрации, 17

З

замена

батарея нагрудного
кардиопередатчика, 48

батарея наручного компьютера,
48

замена ремней, 47

зоны сердцебиения, 25

И

изменение длины ремня, 46

интервал, 28

итоговая информация, 18

М

максимальная частота
сердцебиения, 12

меню

ALARM (Сигнал), 37

AUTOLAP (автоматический отсчет участков дистанции), 32
DATE (Дата), 37
GENERAL (общие), 6
PERSONAL (Личные), 8
SPEED (Скорость), 34
TIME (Время), 37

Н

нагрудный кардиопередатчик
 замена батареи, 48
 надевание, 13
настроить, 35

О

общие указания, 45
объединение в пару, 31, 43
очистка устройства, 46

П

параметр
 activity class (тип деятельности),
 10

зоны сердцебиения, 26
максимальная частота
сердцебиения, 12
предельные значения частоты
сердцебиения, 23

параметры

 GENERAL (Общие), 6
 PERSONAL (Личные), 6

подготовительные упражнения, 28
подсветка, 40
предельные значения частоты
сердцебиения, 23

Р

регистратор, 15
Режим TRAINING (тренировка), 14
Режим TRAINING (Тренировка), 13
режим ожидания, 41
режимы
 SPEED AND DISTANCE (Время и
 расстояние), 31
 TIME (Время), 37
 TRAINING (тренировка), 13, 14

С

сигнал, 39
повторение, 39

Т

тренировка
начало тренировки, 14
регистратор, 15

У

удаление царапин, 45
утилизация устройства, 54

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, 9/2009.
All rights reserved.