

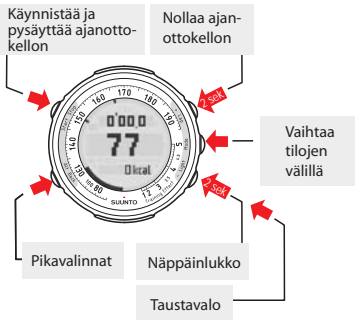
SUUNTO
t4
KÄYTTÖOPAS


SUUNTO

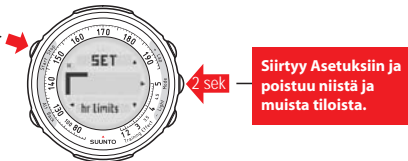
Aika-tila



Harjoittelu / Nopeus ja etäisyys -tila



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



Suunto t4

KÄYTTÖOPAS

TERVETULOA

Onnittelemme sinua siitä, että olet valinnut Suunto t4:n henkilökohtaiseksi harjoitteluohjaajaksesi. Suunto t4 on tarkka sykemittari, jonka tarkoituksena on tehdä harjoittelustasi mahdollisimman tehokasta ja miellyttävää.

Suunto t4:n ominaisuuksiin kuuluu ainutlaatuinen **Suunto Coach** -toiminto, joka tietää tarkalleen, mitä henkilökohtaisten harjoitustavoitteidesi saavuttaminen edellyttää. Suunto Coach laatii sinulle tämänhetkisen kuntotasosi, päivittäisen tilanteesi ja American College of Sports Medicine yhdistyksen antamien suositusten pohjalta optimaaliset harjoitukset. Lisätietoja Suunto Coach -toiminnosta löydät luvusta 2.4.

Suunto t4 sisältää myös älykkään harjoitusvaikutustoiminnon (**Training Effect**), joka kertoo sinulle reaaliaikaisesti, paljonko harjoitus parantaa kuntoasi (ks. luku 2.5.1). Reaaliaikainen harjoitusvaikutus mahdollistaa sykerajojen käyttöä vapaamman tavoitteellisen harjoittelun. Harjoituksiisi mukautuva ohjelma auttaa sinua pääsemään lähemmäksi tavoitteitasi, vaikka et noudattaisikaan aina Coach-suosituksia.

Lisävarusteena on saatavana digitaalista lähetystekniikkaa hyödyntäviä langattomia Suunto-antureita (Peripheral Observation Devices), joiden avulla saat häiriötöntä tietoa nopeuksista ja etäisyyksistä.

Lukemalla käyttöoppaan saat parhaan hyödyn harjoittelustasi Suunto t4 -sykemittarin kanssa.

1. Suunto t4 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 t4: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. Suunto Coach	17
2.4.1. Alkuasetukset	17
2.4.2. Harjoitusohjelma	18
2.4.3. Harjoitukset	19
2.4.4. Automaattinen ohjelman sopeutus	20
2.5. Harjoitus-tila	20
2.5.1. Harjoitusvaikutus (Training Effect - TE)	22
2.5.2. Harjoitus-tilan asetukset	25
2.5.3. Sykealueen asetukset	28
2.5.4. Intervalliasetukset	29
2.5.5. PODin yhdistämisasetukset	29

2.6. Nopeus ja Matka -tila	30
2.6.1. Autolap-asetukset	31
2.6.2. Nopeus-asetukset	32
2.6.3. Kalibrointiasetukset	32
2.6.4. Langattomat nopeus- ja etäisyys-PODit	32
3. ENNEN HARJOITTELUA	32
3.1. Sykevyön pukeminen	32
3.2. Sykesignaalin vianetsintä	34
3.3. Sykerajan asetukset	34
4. HARJOITTELU	35
4.1. Harjoitusohjelman noudattaminen	35
4.2. Harjoitusohjelman muokkaaminen manuaalisesti	37
4.3. Harjoittelu ilman asetettuja tavoitteita	37
4.4. Nopeus- ja matkanäyttöjen käyttö	40
5. HARJOITTELUN JÄLKEEN	41
5.1. Harjoitusmuisti	41
5.2. Harjoitusten kokonaismäärät	42
5.3. Suunto Training -maailma	44
5.4. Unitila	44
6. Takuu	44
7. HOITO JA PUHDISTUS	45
7.1. Yleisiä ohjeita	45
7.2. Vesitiiviys	46
7.3. Pariston vaihtaminen	46

7.3.1. Suunto t4:n pariston vaihtaminen	47
7.3.2. Sykevyön pariston vaihtaminen	48
8. TEKNISET TIEDOT	49
9. TEOLLIS- JA TEKIJÄNOIKEUDET	50
9.1. Tavaramerkki	50
9.2. Patentti-ilmoitus	50
10. VASTUUVAPAAUSLAUSEKKEET	51
10.1. Käyttäjän vastuu	51
10.2. Varoituksia	51
10.3. CE-vaatimustenmukaisuus	51
10.4. ICES-vaatimustenmukaisuus	51
10.5. FCC-yhdenmukaisuus	52
11. LAITTEEN HÄVITTÄMINEN	52
Sanasto	54

1. SUUNTO T4 LYHYESTI

Aika-tila



Kokonais-
määrät

Aika-tilassa voit:

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

Harjoitus-tila



Harjoitus-tilassa voit:

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

Nopeus ja etäisyys -tila
(mikäli anturi on kytkettyinä)



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 kokonaismääriä 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- 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, Lokikirja ja Valmentaja 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 t4:ä mahdollisimman tehokkaasti, sinun on hyvä käyttää hetki aikaa laitteen asetusten määrittämiseen yksilöllisten tarpeidesi ja mieltymystesi mukaan.

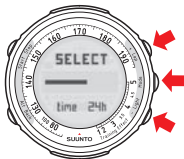
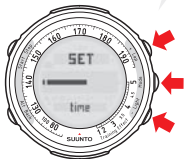
Jos olet jo määrittänyt asetukset, siirry kohtaan *2.4. Suunto Coach*.

2.1. Suunto t4:n asetusten määrittäminen

Kun painat uuden Suunto t4: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.

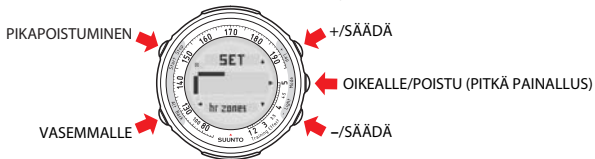


Jatka kellonajan, päivämäärän, mittayksiköiden ja henkilökohtaisten asetusten määrittämistä. Tämän jälkeen Suunto t4 siirtyy Aika-tilaan ja on valmis käytettäväksi.

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.



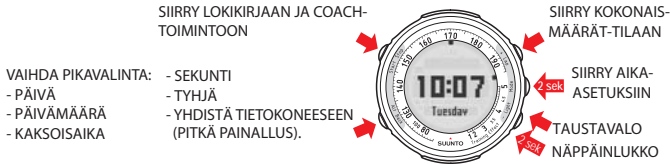
2.2. Aktiivisuusluokka (act class)

Tärkeää: Aktiivisuusluokka kuuluu asetuksiin, jotka sinun on määritettävä laitteen ensimmäisen käytön yhteydessä. Aktiivisuusluokka on tämänhetkisen aktiivisuustasosi määrä. Kun syötät aktiivisuusluokkasi (1–10) Suunto t4:ään, 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 Suuntot4:n perustoimintojen käytössä. Lisäksi löydät näytön alarivin pikavalinnan asetusvaihtoehdot.



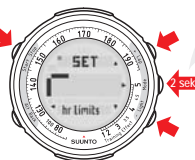
Seuraavassa kuvassa esitetään siirtyminen Aika-tilan Asetukset-valikkoon ja valikon sisältämät kohteet. Voit poistua Asetukset-valikosta nopeasti painamalla START-painiketta.

Siirtyminen Asetuksiin



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

Navigointi Asetuksissa



Siirry seuraavien asetusala-valikkojen 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	Maksisyke	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

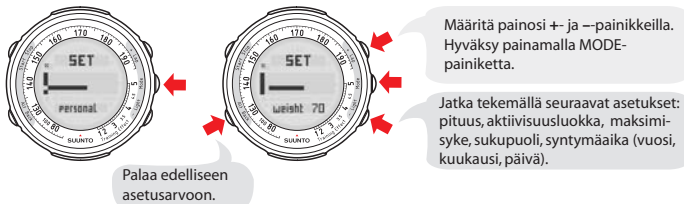
Aika-valikossa voit asettaa ajan sekä rinnakkaisajan. Hyväksy asetukset painamalla MODE-painiketta lyhyesti. Siirryt samalla seuraavaan kohtaan valikossa.

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- , Coach- tai Kokonaismäärät-tiloissa, taustavalo on kytkettävä päälle ennen tilaan siirtymistä.

HUOM!

Taustavalo ei toimi silloin, kun Suunto t4:ää kytetään pariksi PODin kanssa tai kun sykevyö yhdistyy sykemittariin.

Torkkuhälytys

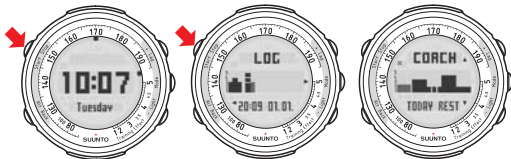
Ainoastaan BACK-painike sammuttaa hälytyksen; minkä tahansa muun painikkeen painaminen käynnistää torkkutoiminnon, joka kestää 5 minuuttia. Torkkutoiminto voidaan käynnistää 12 kertaa, minkä jälkeen hälytys sammuu. Hälytys käynnistyy joka päivä samaan asetettuun aikaan.

BACK-painikkeen painallus sammuttaa hälytyksen.



2.4. Suunto Coach

Suunto Coach on henkilökohtainen valmentajasi. Se luo sinulle nykymomentin kuntosuorituksen ja kuluneen viikon harjoitustesi perusteella optimaalisen harjoitusohjelman seuraavaksi viikoksi päiväksi. Coach noudattaa amerikkalaisen urheilulääketieteen opiston American College of Sport Medicinen harjoitusohjeita varmistaen, että harjoittelusi johtaa tavoitteisiinsa turvallisesti ja tehokkaasti. Voit siirtyä Coach-näyttöön painamalla START-painiketta lyhyesti Lokikirjassa. Voit poistua Coach-näytöstä nopeasti painamalla START-painiketta.



2.4.1. Alkuasetukset

Ainoa alkuinformaatio, joka Suunto Coach tarvitsee, on nykyinen aktiivisuusluokkasi. Tietoa kysytään, kun määrität ensimmäistä kertaa asetuksia laitteeseen. Katso *2.1. Suunto t4:n asetusten määrittäminen*. Voit muuttaa asetusta myös Aika-tilan asetusten Henkilökohtaiset asetukset -kohdassa. Katso *2.3. Aika-tila*. Vaikka et osaisikaan määrittää aktiivisuusluokkaa täysin oikein, Coach tunnistaa aktiivisuustason muutamassa viikossa Suunto t4:än käytön aloittamisen jälkeen. Jotta Coach toimisi oikein, on tärkeää, että aina tallennat harjoituksesi käyttämällä Suunto t4:ää.

2.4.2. Harjoitusohjelma

Ohjelma koostuu kuudesta eri tasosta: Lähtötaso vasta-alkajille, neljä kehitystasoa kasvavan harjoitusvolyymien ja intensiteetin mukaan ja ylläpitotaso aktiivisille kestävyyslajien harrastajille. Coach määrittää harjoitusohjelmasi lähtötason aktiivisuusluokkasi perusteella. Coach johdattaa sinut lähtötasolta kohti parempaa suorituskykyä mukautuen täysin päivittäisiin tilanteisiisi.

Ohjelmataso	Tason kuvaus	Kertaa/viikko	Harjoituksen kesto	Yhteensä/viikko
1	Alkuvaihe	3	25 - 35 min	1 tunti 20 minuuttia
2	Parannus 1	3	25 - 35 min	1 tunti 30 minuuttia
3	Parannus 2	4	30 - 60 min	3 tuntia
4	Parannus 3	4	45 - 75 min	3 tuntia 45 minuuttia
5	Parannus 4	5	35 - 85 min	5 tuntia 15 minuuttia
6	Ylläpito	4 - 6	45 - 90 min	4 tuntia 45 minuuttia – 6 tuntia 30 minuuttia

Coach huomaa, milloin olet saavuttanut riittävän kuntotason siirtyäksesi seuraavalle ohjelmatasolle. Turvallisen ja jatkuvan edistymisen varmistamiseksi jokaisella tasolla viivytään vähintään neljä viikkoa. Huomaa, että harjoitusohjelmataso on eri asia kuin aktiivisuusluokkasi, vaikka ne ovatkin läheisessä kytköksessä toisiinsa. Sekä aktiivisuusluokkasi (activity class) että ohjelmatasosi (program level) näytetään, kun siirryt Coach-näyttöön.

2.4.3. Harjoitukset

Coach generoi harjoitusohjelman seuraaviksi viideksi päiväksi. Ohjelma pitää yllä tasapainoa harjoittelun ja levon välillä ja vaihtelua kevyiden ja raskaiden sekä lyhyiden ja pitkien harjoitusten kesken parhaan edistymisen saavuttamiseksi.

Jokaiselle harjoitukselle on asetettu Harjoitusvaikutustavoite ja suositeltu kesto. Seuraavien viiden päivän Harjoitusvaikutus-tavoitteet näytetään pylväsdigrammina Coach-näytön keskiosassa. Voit katsoa tarkat suositukset seuraaville päiville siirtymällä kohdasta toiseen plus- ja miinuspainikkeilla (+ ja -).



Coach-näyttö vuorottelee 2 sekunnin välein harjoitusvaikutus-tavoitteen ja keston välillä.



Voit aktivoida suositukset tavoiteharjoitukseksi painamalla MODE-painiketta ja aloittaa harjoituksen painamalla START-painiketta. Suunto t4 alkaa ohjata sinua tavoitteena olevaan Harjoitusvaikutukseen suositellun ajan puitteissa. Lisätietoja ohjauksesta harjoituksen aikana saat kohdasta 4. **HARJOITTELU.**

Vaikka Coach antaa suosituksia harjoituksen intensiteetistä ja kestosta, harjoitukset eivät ole tiukasti rajoitettuja. Kunkin harjoituksen tavoitteeseen voit päästä valitsemalla korkeamman tai matalamman intensiteettitason tai pitemmän tai lyhyemmän kestoajan. Kuitenkin kannattaa pitää mielessä, että kunnan kohentaminen vaatii kärsivällisyyttä ja Coachin antamat suositukset on optimoitu edistymisen saavuttamiseksi oman harjoitteluhistoriaasi perustuen.

2.4.4. Automaattinen ohjelman sopeutus

Coach päivittää automaattisesti harjoitusohjelmaa todellista harjoitteluasi vastaavasti. Se ilmoittaa, oliko edellisten harjoitustesi Harjoitusvaikutus yli vai ali tavoitteen, ja muokkaa seuraavan harjoituksen tavoitetta sen mukaisesti. Vaikka päätätkin tehdä jotain muuta suositellun harjoituksen sijasta tai pitää pitkiä taukoja harjoittelussa, ohjelma mukautuu jatkuvasti.

Noudattamalla Suunto Coachin neuvoja tai ainakin katsomalla sen suosituksia säännöllisesti varmistat harjoittelullesi optimaalisen rytmin ja intensiteetin kaikissa tilanteissa. Coach antaa sinulle luottamusta siihen, että harjoittelet oikein tavoitteitasi saavuttamiseksi turvallisesti ja systemaattisesti, ja tekee harjoittelustasi mielenkiintoisempaa. Nauti siitä!



Firstbeat Technologies Oy toimittaa ja tukee Suunto Coachin mukautuvan harjoitusohjelman pohjana olevaa sykeanalyysitekniologiaa.

2.5. Harjoitus-tila

Voit siirtyä Harjoitus-tilaan painamalla MODE-painiketta lyhyesti.

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

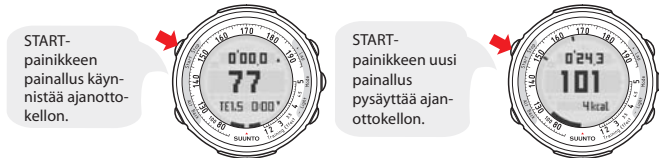
VAIHTA PIKAVALINTA:

- HARJOITUSVAIKUTUS (TE) JA KESTO
- AIKA
- KALORIKULUTUS

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



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.**



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 siirryt 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.



2.5.1. Harjoitusvaikutus (Training Effect - TE)

Suunto t4: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 harjoitus**alueen** (harjoituksen tilapäinen intensiteetti) ja harjoitus**vaikutuksen** (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 perusestävyyttä (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 aluerajahäilytyksistä ja tuottaa silti halutut tulokset.

Suunto t4 näyttää harjoitusvaikutuksen kahdella tavalla. Näytön oikeassa alareunassa se näkyy diagrammina. Se voidaan myös näyttää lukuarvona näytön keskellä sykelukeman 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 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 t4: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.

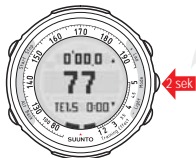
Saat lisää tietoa Harjoitusvaikutuksesta (Training Effect) ja sen käytöstä harjoittelusi kehittämisessä lataamalla Suunto Training Guidebook -tiedoston osoitteesta www.suunto.com/training.



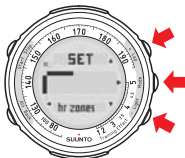
Firstbeat Technologies Oy toimittaa ja tukee harjoitusvaikutustoiminnon (TE) pohjana olevaa sykeanalyysitekniikkaa.

2.5.2. Harjoitus-tilan asetukset

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



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	Syke-alueet: 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	Verryttely: 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	Päivämäärä: ppkk/kkpp	Tallenna: kysy/kaikki	Foot, Bike tai GPS: /km, mph, /mi, km/h

2.5.3. 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.

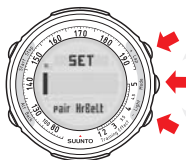
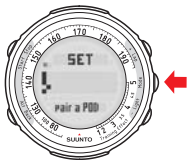
Keskisyke on myös käyttökelpoinen mittaustapa sellaisessa harjoittelussa, jossa syke vaihtelee paljon, esimerkiksi mäkisessä maastossa pyöräillessä. Näissä tapauksissa tavoitealuerajat eivät ole niin käytännöllisiä kuin keskisyke.

2.5.4. 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.

2.5.5. PODin yhdistämisasetukset

Yhdistä POD -valikossa voit yhdistää Suunto t4: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.

2.6. Nopeus ja Matka -tila

Nopeus ja matka -tila on käytettävissä, kun olet yhdistänyt lisävarusteena saatavan nopeus- ja matka-POD:in Suunto t4: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

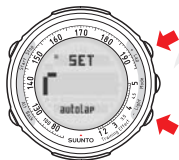
NÄPPÄINLUKKO

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	

2.6.1. 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.

2.6.2. Nopeus-asetukset

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

2.6.3. 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.

2.6.4. Langattomat nopeus- ja etäisyys-PODit

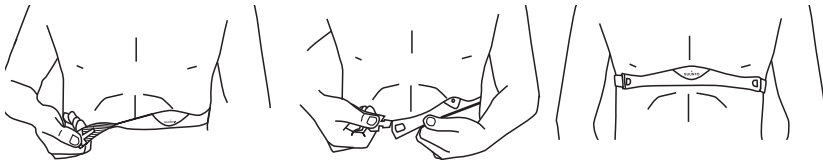
Lisätarvikkeena saatavat langattomat nopeus- ja etäisyys-PODit ovat kevyitä, helppokäyttöisiä ja tarkkoja. Koska laitteet (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD ja Suunto GPS POD) ovat keskenään erilaisia, niiden mukana toimitetaan erilliset käyttöoppaat, joihin kannattaa perehtyä saadakseen tarkempaa tietoa niiden käytöstä. Kun olet liittännyt ja kalibroinut nopeus- ja etäisyys-PODin Suunto t4: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 t4:n toiminnallisuutta, joten on tärkeää, että tiedät, miten sitä käytetään oikein.

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

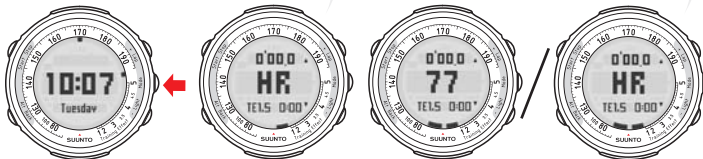


- Elektrodiene on oltava kosteat harjoituksen ajan. Nosta lähetin irti rintakehästäsi ja kostuta ihoasi vasten olevat elektrodipinnat.
- Tarkista, että kostutetut elektrodit ovat tukevasti ihoasi vasten ja että logo on rintakehäsi keskellä oikeinpäin.
- Siirry Harjoitus-tilaan. (Sykettä ei näytetä ennen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

Suunto t4 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 t4 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 2.5.5. *PODin yhdistämisasetukset.*

Jos signaali katoaa, suorita seuraavat toimenpiteet ongelman korjaamiseksi.

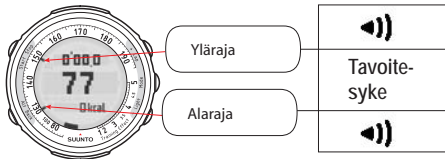
- Poistu ja palaa Harjoitus-tilaan.
- Varmista, että olet pukeutunut sykevyön oikein. (Katso 3.1. *Sykevyön pukeminen*).
- Varmista, että vyön sisäpuolen elektrodit ovat hieman kosteat.
- Mikäli olet käyttänyt sykevyötä jo jonkin aikaa, sen paristo saattaa vaatia vaihtamista. Ohjeet sykevyön pariston vaihtamiseen, katso 7.3.2. *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 t4 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 t4: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 t4:ää voi käyttää neljällä vaihtoehtoisella tavalla: noudattamalla harjoitusohjelmaa, muokkaamalla harjoitusohjelmaa manuaalisesti, harjoittelemalla ilman tavoitteita ja käyttämällä Nopeus ja matka -näyttöjä.

4.1. Harjoitusohjelman noudattaminen

Jos noudatat Suunto t4:n Coach-toiminnon suunnittelemaa harjoitusohjelmaa, laite ohjaa sinua saavuttamaan harjoitusvaikutukset suositellussa ajassa harjoituksen aikana. Siirryt Harjoitus-tilaan painamalla MODE-painiketta lyhyesti Coach-ohjelmassa. Painamalla START-painiketta käynnistät harjoituksen.



Voit määrittää ohjatun harjoituksen painamalla MODE-painiketta. Näin siirryt Harjoitus-tilaan.

Käynnistä ohjattu harjoitus painamalla START-painiketta.



Ajanottokello ja harjoituksen aloituksen ajastin. Kertovat, miten pitkään sinun on harjoitettava harjoitusvaikutustavoitteen saavuttamiseksi.

Harjoitus-tilassa laite antaa seuraavia tietoja ja opastusta, mikäli harjoitusintensiivisyys on liian matala tai korkea.



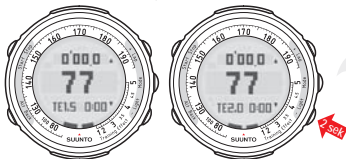
Mikäli vauhti on liian nopea, näytölle ilmestyy alaspäin osoittava nuoli, joka kehottaa sinua hidastamaan vauhtia.



Mikäli vauhti on liian hidaskäyttö, näytölle ilmestyy ylöspäin osoittava nuoli, joka kehottaa sinua lisäämään vauhtia.

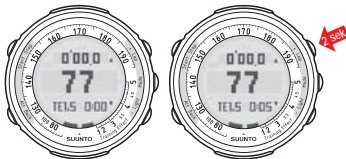
4.2. Harjoitusohjelman muokkaaminen manuaalisesti

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



Voit korottaa harjoitusvaikutustavoitetta painamalla pitkään –painiketta.

Kun ajanottokello on nollattu, voit muuttaa tavoiteaikaa painamalla pluspainiketta (+) pitkään.



Voit korottaa tavoiteaikaa painamalla pitkään +painiketta, kun harjoitusvaikutus (TE) pikavalinta on valittuna ja ajanottokello on nollattu.

4.3. 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 t4:n näytön ylärivillä. Se näyttää myös keskisykkeen ja kierrosajan. Näyttö palaa ajanottokelloon 3 sekunnin kuluttua.

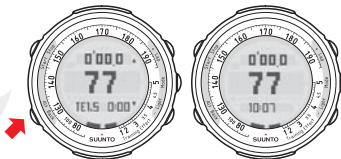


Tämä numero ilmoittaa tämänhetkisen kierroksen.

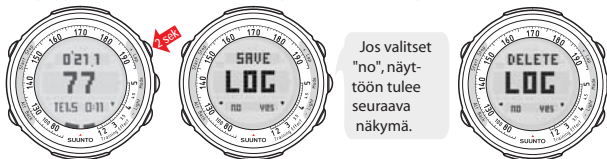
Ajanottokello näyttää harjoituksen aikana näytön keskiosassa joko senhetkisen harjoitusvaikutuksen tai sykkeen. Voit siirtyä näiden välillä painamalla pitkään BACK-painiketta.

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 t4 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 viimeistä 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 t4 kysyy, haluatko päivittää maksimisykkeesi nollattuasi ajanottokellon.

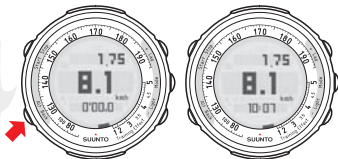


Mikäli haluat päivittää maksimisykkeesi, paina --painiketta. BACK-painikkeen painallus palauttaa sinut Harjoitus-tilaan päivittämättä maksimisykettä.

4.4. Nopeus- ja matkanäyttöjen käyttö

Harjoituksen aikana Nopeus ja Matka -tila tarjoaa lisätietoa, joka auttaa sinua seuraamaan ja säätämään harjoitteluasi. Yläriivi 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!

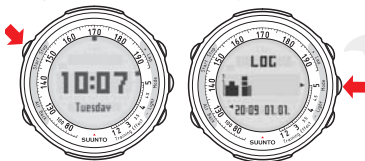
Jos Autolap on asetettu pois, keskinopeus tarkoittaa keskimääräistä nopeutta edellisen kierroksen alusta ja kierrosaika on aika viimeisen kierroksen alusta.

5. HARJOITTELUN JÄLKEEN

Kun olet päättänyt harjoituksesi, Suunto t4 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.



Selaa lokeja MODE-painikkeen avulla. Tarkastele tietyn lokin yhteenvetoa +- ja --painikkeiden avulla. Harjoitusvaikutus (Training Effect), keskisyyke, huippusyyke jne. 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 t4: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 t4 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.

Päset edelliseen näyttöön painamalla BACK-painiketta.

HUOM!

Harjoitusten kokonaisvaikutuksen viikkonäkymässä (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 kaikentasoisia kuntoiluharrastajia saavuttamaan tavoitteensa. Tämä sivusto on täydellinen harjoituskumppani hölkän, pyöräilyn, aerobicin, 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 t4:n unitilaan pariston varauksen säästämiseksi ja kaikkien Suunto Coachiin, 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 t4: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 t4 on tarkkuuslaite. Muutamia maalaisjärjen mukaisia neuvoja noudattamalla voit maksimoida laitteesi eliniän. Mikäli Suunto t4-laitteesi tarvitsee huoltoa, vie se lähimmälle Suunto-edustajalle. Tässä osiossa kuvataan myös pariston vaihtaminen sekä Suunto t4:een että sykevyyöhön.

7.1. Yleisiä ohjeita

- Tee vain tässä käyttöoppaassa mainitut hoitotoimenpiteet.
- Älä koskaan yritä purkaa Suunto t4:ää tai huoltaa sitä itse.
- Suojaa Suunto t4 iskuilta, koviilta ja teräviltä esineiltä, korkeilta lämpötiloilta ja pitkäkestoiselta altistumiselta suoralle auringonvalolle.
- Kun Suunto t4 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 t4:n lämpimällä vedellä kostutetulla pyyhkeellä. Pinttyneet likatahrat voit poistaa miedolla saippualliuoksella.
- Älä altista Suunto t4:ä voimakkailla kemikaaleilla, kuten bensiinille, puhdistusaineille, asetonille, alkoholille, hyönteiskarkotteille, liimoille tai maaleille, sillä ne vahingoittavat laitteen tiivisteitä, kuorta ja ulkopintaa.

7.2. Vesitiiviys


Suunto t4 on vesitiivis aina 30 metriin ja sykevyö 20 metriin asti ISO 2281 -standardin mukaisesti (www.iso.ch). Tämä tarkoittaa sitä, että voit käyttää Suunto t4:ä uideksesi tai muissa vesiharrastuksissa, mutta sitä ei saa käyttää laitesukelluksessa tai vapaasukelluksessa.

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

HUOM! *Älä koskaan paina painikkeita uideksesi tai ollessasi vedessä. Painikkeiden painaminen laitteen ollessa veden alla voi saattaa laitteen epäkuuntoon.*

HUOM! *Vaikka sekä Suunto t4 että lähetinvyö ovatkin vesitiiviitä, radiosignaalit eivät kanna vedessä, joten Suunto t4:n ja lähetinvyön on mahdotonta saada yhteyttä toisiinsa.*

7.3. Pariston vaihtaminen

Suunto t4 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 t4: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.*

7.3.1. Suunto t4:n pariston vaihtaminen

Vaihda paristo seuraavasti:

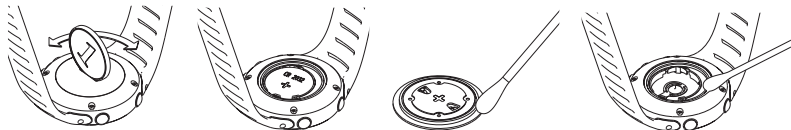
1. Avaa laitteen takana oleva paristokotelo kolikolla. Tarkista että tiivisterengas ja kaikki pinnat ovat puhtaita ja kuivia.
2. Poista vanha paristo.
3. Aseta uusi paristo paristolokeroon siten, että positiivinen puoli (+) on ylöspäin.
4. Työnnä paristo varovasti sivulla olevan kosketuslaatan alle niin, 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 t4 säilyy vesitiiviinä. Huolimaton pariston vaihto voi mitätöidä laitteen takuun.

HUOM!

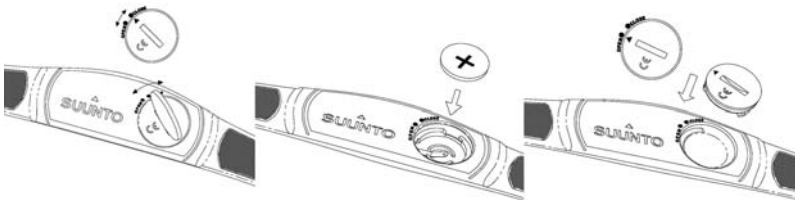
Taustavalon toistuva käyttö vähentää huomattavasti pariston käyttöikää.

7.3.2. Sykevyön pariston vaihtaminen

Vyön pariston keskimääräinen odotettavissa oleva käyttöikä on 300 tuntia ihanteellisessa käyttölämpötilassa. Mikäli Suunto t4 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 vesitiiviyyden varmistamiseksi. Vaihtokansia on saatavilla vaihtoparistojen kanssa.

HUOM!

Lähetinvyön ja Suunto t4: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 (hihnasta riippuen)
- Vesitiiviyys: 30 m (ISO 2281)
- Helposti vaihdettava paristo CR2032

Kalenterikello

- Erottelutarkkuus: 1 s. Ohjelmoitu vuoteen 2050.

Ajanottokello

- Ajanottokellon mittausalue: 99 tuntia. Kierrosaikojen mittausalue: 99 tuntia. Kierros-/väliaikoja: 50/loki
- Erottelutarkkuus: 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 t4, 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, FI 20065147, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 and EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

10. VASTUUVAPAUSLAUSEKKEET

10.1. Käyttäjän vastuu

Tämä laite on tarkoitettu ainoastaan harrastuskäyttöön. Suunto t4 -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	kalibroi
cm	cm
coach	valmentaja
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	pc transfer	PC-siirto
km	km	peak HR	sykehuippu
laps	kierroksia	personal	henkilökohtaiset
last week	viime viikko	Program level	harjoitusohjelman taso
lb	paunaa	rest	lepo
LOG	harjoitusmuisti	Sat	la
lower	alaraja	Saturday	lauantai
male	mies	searching	etsii
March	maaliskuu	seconds	sekunnit
max hr	maksimisyke	select	valitse
max hr updated	maksimisyke päivitetty	September	syyskuu
May	toukokuu	set	asetta
minutes	minuutit	sex	sukupuoli
mm.dd	kk.pp.	snooze	torkku
Mon	ma	speed	nopeus
Monday	maanantai	Sun	su
month	kuukausi	Sunday	sunnuntai
mph	mailia tunnissa	TE	harjoitusvaikutus (Training Effect)
no	ei	This week	tällä viikolla
November	marraskuu	Thu	to
October	lokakuu	Thursday	torstai
off	pois	time	aika
on	päälle	time in	aika rajojen sisällä
pair a POD	yhdistä POD	time-date	kellonaika-päivämäärä
paired	yhdistetty	tones	näppäinäänet
PC	PC	totals	kokonaismäärät

Tue	ti
Tuesday	tiistai
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 t4 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