

NL

**SUUNTO**  
**t4**

**GEBRUIKERSGIDS**

  
**SUUNTO**

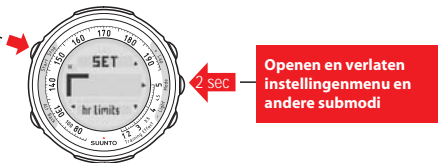
## Modus Time



## Modus Training / Speed and Distance



Direct terug (x) naar modus Time (vanuit instellingen-menu, totalen en Coach)



# Suunto t4

## GEBRUIKERSGIDS

## WELKOM

Gefeliciteerd met uw keuze voor de Suunto t4 als uw trainingsadviseur. De Suunto t4 is een ultra-nauwkeurig hartslagmonitor, dat is ontworpen om u met zo veel mogelijk plezier en zo effectief mogelijk te laten trainen.

De Suunto t4 beschikt over de unieke functie **Suunto Coach** die exact voor u kan berekenen wat u moet doen om uw persoonlijke trainingsdoelen te bereiken. Op basis van uw huidige conditie, uw situatie van dag tot dag en de richtlijnen van het American College of Sports Medicine doet Suunto Coach aanbevelingen voor een optimaal trainingsprogramma. Meer informatie over Suunto Coach leest u in paragraaf 2.4.

Een andere unieke functie van de Suunto t4 is **Training Effect**, waarmee u in staat bent al tijdens een training te zien in welke mate uw conditie verbetert (zie paragraaf 2.5.1). Dankzij Training Effect kunt u voortaan trainen **zonder vooraf ingestelde hartslagzones** en weet u zeker dat elke training u dichterbij uw doel brengt, zelfs als u de aanbevelingen van Suunto Coach niet opvolgt.

Wanneer u een optionele Suunto POD (Peripheral Observation Devices) gebruikt, kunt u draadloos en storingsvrij gegevens over uw snelheid en de afgelegde afstand ontvangen via digitale datatransmissie.

In deze gebruikershandleiding vindt u alle informatie die u nodig hebt om nog meer rendement uit uw trainingen met de Suunto t4 te halen. Lees deze informatie om uw nieuwe Suunto t4 optimaal te kunnen gebruiken.

1. Eerste kennismaking met de Suunto t4 .....	5
1.1. Menuopties selecteren en een modus kiezen .....	6
1.2. Symbolen en functies van knoppen .....	7
1.3. Knoppen vergrendelen .....	8
2. Aan de slag .....	9
2.1. De Suunto t4 instellen voor gebruik .....	9
2.2. Activiteitsniveau (act class) .....	11
2.3. De modus Time .....	13
2.3.1. Instellingen alarm .....	15
2.3.2. Instellingen tijd .....	15
2.3.3. Instellingen datum .....	15
2.3.4. Persoonlijke instellingen .....	15
2.3.5. Algemene instellingen .....	16
2.4. Suunto Coach .....	17
2.4.1. Basisinstellingen .....	18
2.4.2. Trainingsprogramma .....	18
2.4.3. Trainingssessies .....	19
2.4.4. Automatisch aanpassen van het programma .....	21
2.5. De modus Training .....	21
2.5.1. Trainingseffect .....	23
2.5.2. Instellingen voor de modus Training .....	26
2.5.3. Instellingen hartslagzones .....	29
2.5.4. Instellingen voor intervallen .....	30
2.5.5. Instellingen voor paren POD's .....	31

2.6. De modus Speed and Distance .....	31
2.6.1. Instellingen voor automatische rondetijden .....	34
2.6.2. Instellingen snelheid .....	34
2.6.3. Instellingen kalibratie .....	34
2.6.4. Draadloze snelheids/afstands-POD's .....	34
3. Voor de training .....	35
3.1. De hartslagband omdoen .....	35
3.2. Problemen met het opvangen van het hartslagsignaal oplossen .....	36
3.3. Instellingen hartslaglimieten .....	37
4. De modus Training .....	38
4.1. Volgen van een trainingsprogramma .....	38
4.2. Uw trainingsprogramma handmatig aanpassen .....	40
4.3. Trainen zonder ingestelde streefwaarden .....	40
4.4. Trainen met weergave van de snelheid en afgelegde afstand .....	43
5. Na de training .....	44
5.1. Trainingslogboek .....	44
5.2. Trainingstotalen .....	45
5.3. Suunto Training World .....	47
5.4. Sluimerstand .....	47
6. Garantie .....	47
7. Onderhoud .....	48
7.1. Algemene instructies .....	48
7.2. Waterdichtheid .....	49
7.3. De batterij vervangen .....	49

7.3.1. Vervangen van de batterij van de Suunto t4 .....	50
7.3.2. Vervangen van de batterij van de hartslagband .....	51
8. Technische gegevens .....	52
9. Intellectueel eigendom .....	53
9.1. Handelsmerken .....	53
9.2. Patenten .....	54
10. Aansprakelijkheid .....	54
10.1. Verantwoordelijkheden van de gebruiker .....	54
10.2. Waarschuwingen .....	54
10.3. CE .....	54
10.4. ICES .....	55
10.5. FCC-conformiteit .....	55
11. Afdanken van het apparaat .....	56
Begrippenlijst .....	57

# 1. EERSTE KENNISMAKING MET DE SUUNTO T4

Modus Time



In de modus Time kunt u:

- De tijd aflezen
- Het logboek openen
- Totalen oproepen
- De tijdstellingen wijzigen
- Verbinding maken met een pc\*

Modus Training



In de modus Training kunt u:

- De stopwatchfunctie gebruiken
- Uw hartslag of trainingsrendement bekijken
- Een streefwaarde voor het trainingsrendement instellen
- De trainingsinstellingen wijzigen

Modus Speed and Distance  
(indien aangesloten op POD)



In de modus Speed and Distance kunt u:

- De gemiddelde (avg) en hoogste snelheid (Max) bekijken
- De afgelegde afstand bekijken
- Een streefwaarde voor het trainingsrendement instellen
- De instellingen voor snelheid en afstand wijzigen

Op het display van uw Suunto-polscomputer wordt het symbool voor de actieve modus weergegeven: HR voor de modus Training, TE voor de modus Training Effect (trainingseffect) in de modus Training en SPD voor de modus Speed and Distance (snelheid en afstand). In de modus Time wordt de tijd weergegeven.



## **OPMERKING**

*\* Om het apparaat op een computer te kunnen aansluiten, hebt u de optionele Suunto PC POD nodig en moet de speciale Suunto-software op de PC zijn geïnstalleerd.*

### **1.1. Menuopties selecteren en een modus kiezen**

Druk in een van de bovenstaande modi lang op de knop MODE om het instellingenmenu voor de betreffende modus te openen. Vanuit de modus Time kunt u de submodus Logbook (logboek) openen door kort op de knop START te drukken, terwijl u door kort op de knop + te drukken de submodus Totals (totalen) opent.

De afbeelding hieronder geeft een overzicht van de functies die in deze submodi beschikbaar zijn.

## Submodus Totals



Geeft de totalen van uw sessies:

- Deze week
- Vorige week
- Laatste 6 maanden

## Logboek



Geeft een overzicht van uw laatste 15 activiteiten:

- Trainingsrendement
- Duur van de sessie
- Verbrande calorieën
- Gemiddelde hartslag
- Hoogste hartslag
- Totale tijd binnen en buiten limieten en zones

## Menu Settings



Elke modus heeft zijn eigen instellingenmenu waarin u de instellingen voor die modus kunt wijzigen.



Door op de knop START te drukken kunt u de modi Totals en Settings direct verlaten.

## 1.2. Symbolen en functies van knoppen

De namen van de knoppen verwijzen naar de functies waarvoor ze worden gebruikt. In deze gebruikershandleiding worden echter vereenvoudigde aanduidingen gebruikt (zie tabel hieronder).

Namen van de knoppen op het apparaat	Naam in gebruikershandleiding
+ / Lap	+
Mode	MODE
- / Light	-
Alt / Back	BACK
Start / Stop	START

In de submodi , Totals, Logbook en Coach geven kleine pijlen (driehoekjes) de knoppen aan die u kunt gebruiken. Wanneer deze knoppen kort worden ingedrukt, hebben ze een andere functie dan wanneer ze lang worden ingedrukt. Met kort wordt minder dan 1 seconde bedoeld, met lang meer dan 2 seconden. In deze handleiding worden de volgende symbolen gebruikt om aan te geven of een knop kort of lang moet worden ingedrukt.

	Kort indrukken
	Lang indrukken

### 1.3. Knoppen vergrendelen

Door lang op de knop - te drukken, kunt u in de modi Time en Training de knoppen vergrendelen en ontgrendelen. Als de knoppen zijn vergrendeld, kunnen shortcuts nog wel worden gebruikt en kan ook de displayverlichting nog worden ingeschakeld.



Als de knoppen zijn vergrendeld, kunnen shortcuts en displayverlichting nog wel worden gebruikt.

## 2. AAN DE SLAG

Om de mogelijkheden van uw Suunto t4 optimaal te kunnen benutten, loont het de moeite een moment de tijd te nemen om het apparaat aan uw persoonlijke behoeften aan te passen.

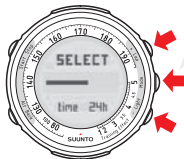
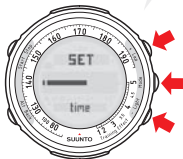
Als u de basisinstellingen al hebt gedefinieerd, kunt u verder gaan bij *Paragraaf 2.4, "Suunto Coach"*.

### 2.1. De Suunto t4 instellen voor gebruik

Als u voor het eerst een knop van uw nieuwe Suunto t4 indrukt, wordt u verzocht enkele basisinstellingen te definiëren. Met de + en - kunt u de waarden instellen. Om de ingestelde waarden te bevestigen en door te gaan naar het volgende venster, moet u op de knop MODE drukken.

In de afbeelding hieronder ziet u hoe u de basisinstellingen van het apparaat definieert.

Stel de juiste waarde in met de knoppen + en -.  
Druk op de knop MODE om te bevestigen.

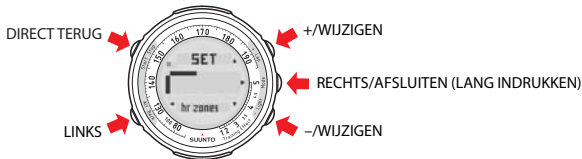


Ga door met instellen van de tijd  
en stel datum, eenheden en  
persoonlijke instellingen in. Hierna  
keert u automatisch terug in de  
modus Time en is de Suunto t4  
klaar voor gebruik.

## OPMERKING

*Uw maximale hartslag wordt bepaald volgens de formule 210 minus 0,65 keer uw leeftijd, die automatisch wordt berekend op basis van de door u in te voeren geboortedatum. Als u uw echte maximale hartslag kent, moet u die gebruiken in plaats van de berekende waarde.*

Bladeren door de instellingenmenu's is uiterst eenvoudig: het knipperende open vierkantje geeft precies aan waar u zich bevindt. Door op de knop START te drukken kunt u het instellingenmenu direct verlaten en terugkeren naar de modus Time.



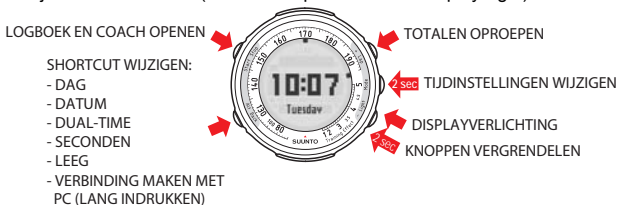
## 2.2. Activiteitsniveau (act class)

**Belangrijk:** Een andere basisinstelling die u moet definiëren is uw activiteitsniveau. Deze waarde geeft het niveau van uw huidige lichamelijke inspanningen aan. Door uw huidige activiteitsniveau (1 - 10) in te stellen, kan de Suunto t4 uw calorieverbruik veel nauwkeuriger vaststellen. Wanneer de mate en/of intensiteit van uw fysieke inspanningen toeneemt, verhoogt het apparaat automatisch uw activiteitsniveau op basis van uw hartslaggegevens. Uw activiteitsniveau wordt ook automatisch verlaagd als u, bijvoorbeeld, recreatief gaat sporten. Raadpleeg de onderstaande tabel voor informatie over het bepalen van uw activiteitsniveau.

Activiteiten	Activiteitsniveau	
Geen regelmatige sportbeoefening op recreatief niveau of zware fysieke inspanning.	Vermijden lichamelijk inspanning indien mogelijk.	0
	Wandelen, gewoonlijk de trap nemen, af en toe zwaar genoeg trainen om te gaan hijgen en transpireren.	1
Regelmatige sportbeoefening op recreatief niveau of middelzware fysieke inspanning, zoals werken in de tuin, nordic walking of het maken van een recreatieve fietstocht.	10 - 60 minuten per week	2
	Meer dan 1 uur per week	3
Regelmatige sportbeoefening met zware fysieke inspanning: hardlopen, aerobics, wielrennen, etc.	Minder dan 30 minuten per week	4
	30 - 60 minuten per week	5
	1 - 3 uur per week	6
	Meer dan 3 uur per week	7
Dagelijks trainen	5 - 7 uur per week	7.5
	7 - 9 uur per week	8
	9 - 11 uur per week	8.5
	11 - 13 uur per week	9
	13 - 15 uur per week	9.5
	Meer dan 15 uur per week	10

## 2.3. De modus Time

In de afbeelding hieronder ziet u welke functies de knoppen hebben in de modus Time. Met behulp hiervan kunt u de basisfuncties van uw Suunto t4 leren gebruiken. Daarnaast ziet u welke opties er zijn voor de shortcut (informatie op de onderste displayregel).



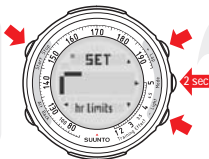
In de volgende afbeeldingen ziet u hoe u het instellingenmenu voor de modus Time kunt openen en door de menuopties kunt bladeren. Door op de knop START te drukken kunt u het instellingenmenu direct verlaten.

### Instellingenmenu openen



### Bladeren door het instellingenmenu

Druk lang op de knop MODE in de modus Time of Training om het instellingenmenu te openen.





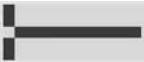


Met de knoppen + en - kunt u overschakelen tussen de submenu's voor alarm, tijd, datum, persoonlijke instellingen en algemene instellingen. Verlaat het instellingenmenu door lang op de knop MODE of kort op de knop START te drukken.



**OPMERKING**


*Aan de hand van de knipperende balk kunt u altijd zien waar u in het instellingenmenu bent.*

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de verschillende instellingen voor de modus Time en de opties die u daarvoor kunt kiezen.

Symbool	Instelling	Opties								
			Alarm	Alarm: aan/uit	Alarmtijd: uren/minuten					
	Tijd	Tijd: uren/minuten/seconden	Dual-time: uren/ minuten							
	Datum	Datumnotatie: jaar/ maand/ dag								
	Persoonlijke instellingen	Gewicht	Lengte	Activiteitsniveau	Max. hartslag	Geslacht	Geboortedatum			
	Algemeen	Geluid: aan/uit	Hartslag: bpm/%	Lengte: cm/ft	Gewicht: kg/lb	Tijd: 12u/24u	Datumnotatie: ddmm/mmdd	Opslaan: ask/all	Foot POD, Bike POD of GPS POD: /km, mph, /mi, km/h	

### **2.3.1. Instellingen alarm**

In het menu Alarm kunt u de alarmtijd instellen en de alarmfunctie in- of uitschakelen. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

Als het alarm ingeschakeld is, wordt het symbool  In het display weergegeven.

### **2.3.2. Instellingen tijd**

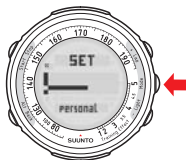
In het menu Time (tijd) kunt u de tijd en de dual-time instellen. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

### **2.3.3. Instellingen datum**

In het menu Date (datum) kunt u de dag, maand en het jaar instellen. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

### **2.3.4. Persoonlijke instellingen**

In het menu Personal (persoonlijk) kunt u persoonlijke gegevens zoals uw gewicht, lengte, activiteitsklasse, maximale hartslag, geslacht en geboortedatum invoeren. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.



Terug naar de eerder ingestelde waarde.

Stel het juiste gewicht in met de knoppen + en -. Druk op de knop MODE om te bevestigen.

Stel op dezelfde wijze uw lengte, activiteitsniveau, maximale hartslag, geslacht en geboortedatum in.

## OPMERKING

*Raadpleeg de tabel in Paragraaf 2.2, “Activiteitsniveau (act class)” voor meer informatie en een beschrijving van de verschillende activiteitsniveaus.*

### 2.3.5. Algemene instellingen

In het menu voor algemene instellingen kunt u de knoptonen aan of uit zetten en kiezen in welke notatie en eenheden gegevens worden weergegeven. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken.

#### Displayverlichting

De displayverlichting kan in iedere modus op elk gewenst moment worden geactiveerd door kort op de knop - te drukken. Als u de displayverlichting wilt gebruiken in het menu Settings, de submodus Logbook, de submodus Coach of de submodus Totals, moet u de verlichting inschakelen voordat u deze submodi activeert.

## OPMERKING

*De verlichting werkt niet als de Suunto t4 aan een POD wordt gepaard of als de hartslagband verbinding maakt met de hartslagmonitor.*

## Sluimerfunctie

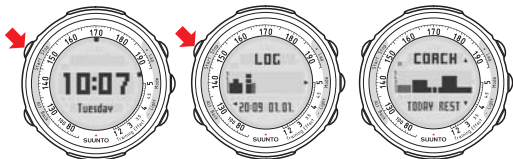
Het alarm uitschakelen kan alleen door op de knop BACK te drukken. Wanneer u op een andere knop drukt, wordt het alarm slechts tijdelijk voor 5 minuten uitgeschakeld (sluimerfunctie). De sluimerfunctie kan maximaal twaalf keer achter elkaar worden geactiveerd, daarna wordt het alarm gedeactiveerd tot de ingestelde alarmtijd voor de volgende dag.

Druk op de knop  
BACK om het alarm  
uit te schakelen.



## 2.4. Suunto Coach

Met de functie Suunto Coach beschikt u over een persoonlijke trainingsadviseur. Op basis van uw huidige conditie en uw trainingen van de afgelopen week stelt deze functie een ideaal trainingsprogramma op voor de komende vijf dagen. Dit gebeurt in overeenstemming met de richtlijnen van het American College of Sport Medicine, zodat u veilig en effectief naar uw trainingsdoelen kunt werken. U kunt Suunto Coach activeren door in de submodus Logbook kort op de knop START te drukken. Door op de knop START te drukken kunt u de functie Coach direct verlaten.



### 2.4.1. Basisinstellingen

Om Suunto Coach voor het eerst te kunnen gebruiken, hoeft u alleen uw huidige activiteitsniveau in te stellen. Dit hebt u als het goed is al gedaan toen u het apparaat in gebruik nam (zie paragraaf *Paragraaf 2.1, "De Suunto t4 instellen voor gebruik"*). Eventueel kunt u de ingevoerde waarde aanpassen in het menu met persoonlijke instellingen of tijdstellingen (zie paragraaf *Paragraaf 2.3, "De modus Time"*). Zelfs als het ingestelde activiteitsniveau niet precies goed is, zal Suunto Coach het juiste niveau na een paar weken trainen met de Suunto t4 kunnen bepalen. Suunto Coach werkt alleen goed als u bij al uw trainingen de Suunto t4 gebruikt om uw trainingsgegevens te registreren en op te slaan.

### 2.4.2. Trainingsprogramma

Het trainingsprogramma kent zes niveaus: Een startniveau voor beginners, vier verbeteringsniveaus met oplopende trainingsduur en -intensiteit en een stabilisatieniveau voor actieve duursporters. Suunto Coach bepaalt het startniveau van uw trainingsprogramma op basis van uw activiteitsniveau. Vanaf het startniveau begeleidt Suunto Coach u vervolgens naar een hoger prestatieniveau waarbij optimaal wordt ingespeeld op uw situatie van dag tot dag.

Programmaniveau	Benaming	Trainingen per week	Trainingsduur	Totaal per week
1	Startniveau	3	25 - 35 min	1 uur 20 min
2	Verbetering 1	3	25 - 35 min	1 uur 30 min
3	Verbetering 2	4	30 - 60 min	3 uur
4	Verbetering 3	4	45 - 75 min	3 uur 45 min
5	Verbetering 4	5	35 - 85 min	5 uur 15 min
6	Stabilisatie	4 - 6	45 - 90 min	4 uur - 45 min / 6 uur - 30 min

Suunto Coach herkent wanneer uw conditie een zodanig niveau heeft bereikt dat u over kunt gaan naar het volgende programmaniveau. Om te zorgen voor een veilige en regelmatige vooruitgang, geldt er voor elk niveau een minimale duur van vier weken. Onthoud dat het trainingsprogramma-niveau weliswaar nauw gekoppeld is aan uw activiteitsniveau, maar dat het om twee verschillende begrippen gaat. Als Suunto Coach actief is, worden zowel uw activiteitsniveau als programmaniveau in het display weergegeven.

### 2.4.3. Trainingssessies

Suunto Coach stelt een trainingsprogramma op voor de komende vijf dagen. Dit programma bevat een juiste balans tussen training en rust en een variatie tussen zowel lichte en zware als lange en korte trainingen om een optimale vooruitgang te garanderen.

Elke training heeft een beoogd trainingseffect (TE-waarde) en een aanbevolen duur. De beoogde TE-waarden voor de komende vijf dagen worden als staafdiagram in het midden van het display weergegeven. Met de knoppen + en - kunt u door de exacte aanbevelingen voor de komende dagen bladeren.



Het venster Coach wisselt om de 2 seconden tussen trainingsrendement en trainingsduur.



Druk op de knop MODE om een van de aanbevolen trainingen te activeren en druk vervolgens op START om met de training te beginnen. De Suunto t4 begeleidt u vervolgens naar het beoogde trainingseffect binnen de aanbevolen trainingsduur. Raadpleeg voor meer informatie over begeleiding tijdens de training paragraaf *Hoofdstuk 4, De modus Training*.

Hoewel Suunto Coach aanbevelingen geeft over de intensiteit en duur van de training, hebt u de vrijheid van deze aanbevelingen af te wijken. Om het beoogde doel van een sessie te bereiken, kunt u er ook voor kiezen de training zwaarder of lichter te maken of korter of langer te trainen. Bedenk daarbij echter wel dat conditieverbetering een kwestie van tijd is en dat de aanbevelingen van de functie Coach garant staan voor een optimale vooruitgang op basis van uw eigen trainings-historie.

#### 2.4.4. Automatisch aanpassen van het programma

De functie Coach past uw trainingsprogramma automatisch aan op basis van uw huidige trainingsactiviteiten. Wanneer bijvoorbeeld het trainingseffect van uw vorige trainingen hoger of lager was dan beoogd, wordt de streefwaarde voor de volgende sessie daarop aangepast. En als u besluit iets anders te doen dan de aanbevolen training of wat langer te wachten tot uw volgende training, wordt het programma eveneens aangepast.

Door de aanbevelingen van Suunto Coach te volgen, of op z'n minst regelmatig te bekijken, zorgt u ervoor dat uw trainingen altijd een optimale frequentie en intensiteit hebben. Dit zal u het vertrouwen geven dat u op de goede manier traint om uw trainingsdoelen op een veilige en systematische manier te bereiken en bovendien het trainen leuker maken. Maak er gebruik van!



De technologie voor hartslaganalyse die wordt gebruikt voor het adaptieve trainingsprogramma van Suunto Coach wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd.

#### 2.5. De modus Training

Druk kort op de knop MODE om over te schakelen naar de modus Training.

De onderstaande afbeelding geeft een overzicht van de basisfuncties van de knoppen in de modus Training plus de opties voor de shortcut (informatie op de onderste displayregel).

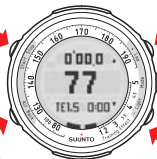


#### SHORTCUT WIJZIGEN:

- RENDEMENT EN DUUR TRAINING
- TIJD
- CALORIEVERBRUIK
- GEMIDDELDE HARTSLAG

- RONDETIJD / INTERVALTIJD
- SNELHEID (GEMIDDELD EN HOOGSTE)\*
- AFSTAND\* (\*INDIEN AANGESLOTEN OP POD)

START/STOP



RONDE/RESET (LANG INDRUKKEN)

TRAININGSINSTELLINGEN  
WIJZIGEN

KNOPPEN VERGRENDELEN

DISPLAYVERLICHTING  
- STREEFWAARDE  
TRAININGSRENDEMENT WIJZIGEN  
(LANG INDRUKKEN)

De stopwatch kan worden geactiveerd door in de modus Training op de knop START te drukken en verschijnt dan op de bovenste displayregel. De trainingsgegevens waarvoor tijdsregistratie met de stopwatch plaatsvindt, zoals hartslag en calorieverbruik, worden opgeslagen en kunnen later worden bekeken in de submodi Totals (totalen) en Logbook (logboek). **Daarom moet u aan het begin van elke trainingssessie altijd de stopwatch activeren en ervoor zorgen dat de hartslag wordt gemeten.**

Druk op START om de stopwatch te starten.



Druk nogmaals op START om de stopwatch stop te zetten.



Als de stopwatch loopt, kunt u 99 rondetijden opnemen door kort op de knop + te drukken. De eerste 50 rondetijden worden opgeslagen in het geheugen.

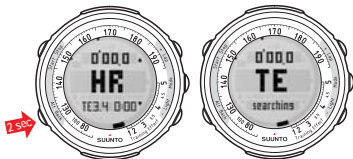
## OPMERKING

*Het is niet mogelijk de stopwatch te resetten terwijl deze loopt. De stopwatch moet eerst worden stopgezet.*

## OPMERKING

*Als u terugschakelt naar de modus Time terwijl de stopwatch loopt, wordt de stopwatch boven in het scherm weergegeven. Om de stopwatch te kunnen stopzetten, dient u eerst terug te gaan naar de modus Training.*

Druk lang op de knop BACK om over te schakelen tussen weergave van de hartslag (in het midden van het scherm wordt de aanduiding HR weergegeven als er nog geen hartslagband is aangesloten) en de weergave van het huidige trainingseffect (in het midden van het scherm wordt de aanduiding TE weergegeven voordat de stopwatch wordt gestart).



### 2.5.1. Trainingseffect

Een unieke functie van de Suunto t4 is de mogelijkheid het trainingseffect bij te houden en te bekijken. De functie Training Effect (TE) geeft het effect van een training op uw conditie weer op een eenvoudige schaal van 1 tot 5. Zo is het voor het eerst mogelijk direct te zien welke invloed uw trainingsinspanningen op uw conditie hebben. Met de functie Training Effect kunt u ervoor zorgen dat uw trainingen voortaan altijd het gewenste resultaat opleveren.

Wees u bewust van het verschil tussen de functies **zone** (tijdelijke trainingsintensiteit) en **Training Effect** (totale belasting van een training). Bij zonetraining moet u proberen uw hartslag gedurende de hele training op een bepaald niveau te houden, terwijl het bij trainen met behulp van de functie **Training Effect** al genoeg is eenmaal gedurende de training de gewenste TE-waarde te bereiken.

Gemeten TE	Beschrijving	Resultaat training
1.0 - 1.9	Geen vooruitgang/herstel	Bevorderen herstel (korte training) of ontwikkelen basisuithoudingsvermogen (sessie langer dan een uur). Ideaal voor vetverbranding. Zorgt niet voor verbetering maximaal prestatieniveau.
2.0 - 2.9	Weinig vooruitgang/stabilisatie	Op peil houden conditie. Opbouw basis voor zwaarder trainen in de toekomst. Zorgt nauwelijks voor verbetering maximaal prestatieniveau.
3.0 - 3.9	Normale vooruitgang	Verbetering conditie bij 2–4 keer per week herhalen. Geen speciale hersteltraining vereist.
4.0 - 4.9	Sterke vooruitgang	Snelle verbetering conditie bij 1–2 keer per week herhalen. Enkele lichtere sessies (TE 1–2) vereist voor herstel.
5.0	Overmatige vooruitgang	Uitzonderlijke verbetering conditie bij adequaat herstel na afloop. Sterke noodzaak tot herstel. Verhoogd risico op overtraining indien te vaak herhaald.

Wanneer u het trainingseffect bewaakt, hoeft u niet langer te zorgen dat uw hartslag binnen vooraf gedefinieerde zones blijft: het trainingseffect weerspiegelt namelijk het feitelijke rendement van de training, ongeacht uw exacte hartslag. Dit bevrijdt u van de zonealarmen terwijl u toch het gewenste resultaat bereikt.

De Suunto t4 toont het trainingseffect op twee verschillende manieren. Rechts onder in het display wordt het grafisch weergegeven. Daarnaast kan in plaats van de hartslagwaarde de TE-waarde in het midden van het display worden weergegeven. Het trainingseffect van een training wordt bepaald aan de hand van de hoogste TE-waarde (van 1.1 tot 5.0) die tijdens de sessie wordt bereikt. De hoogste TE-waarde blijft zichtbaar in de grafische aanduiding. Als u na een periode met geringe intensiteit het trainingseffect wilt vergroten, zult u harder moeten trainen om een hogere piekwaarde te bereiken.

Druk lang op de knop BACK om over te schakelen tussen de hartslag en het huidige trainingsrendement.



In plaats van de hartslag kan in het midden van het display het trainingsrendement worden weergegeven.

Grafische aanduiding en schaal trainingsrendement.

Met deze shortcut kunt u bekijken wat de resterende tijd is tot het volgende niveau. In dit voorbeeld moet u nog 10 minuten met de huidige intensiteit doortraineren om niveau 3.2 te halen.

Als u na het bereiken van het beoogde rendement doorgaat met trainen, verschijnt op de onderste displayregel automatisch de resterende tijd tot het volgende niveau, in dit geval 3.4.

## OPMERKING

*Als u het beoogde trainingseffect hebt bereikt, wordt in het display van de Suunto t4 kort de aanduiding "TE reached" weergegeven en hoort u een kort piepsignaal.*



Tot dusverre in de training bereikt rendement: 3.8 (vooruitgang)

Hoogste niveau. Als er een periode is geweest van lagere intensiteit, kan uw huidige niveau lager zijn. Om bij deze training een hoger rendement dan 3.8 te behalen, moet u de intensiteit opvoeren zodat de piekwaarde in deze grafische aanduiding omhoog gaat.

Onderste regel: Het volgende rendementsniveau is 4.0, maar dat kunt u met de huidige trainingsintensiteit niet bereiken. (Tijdindicator --:-- betekent dat u de intensiteit moet verhogen om de beoogde niveau te bereiken.)

Meer informatie over de functie Training Effect en over hoe u met behulp daarvan uw trainingsrendement kunt verhogen, vindt u in het Suunto Training Guidebook dat u kunt downloaden van [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).



De technologie voor hartslaganalyse die wordt gebruikt voor het bepalen van het trainingseffect wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd.

## 2.5.2. Instellingen voor de modus Training

In de volgende afbeeldingen ziet u hoe u het instellingenmenu voor de modus Training kunt openen en door de menuopties kunt bladeren.

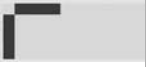






Druk lang op de knop MODE in de modus Training om het menu met trainingsinstellingen te openen.



Met de knoppen + en - kunt u overschakelen tussen de submenu's voor hartslagzones, hartslaglimieten, intervallen, paren van een POD en algemene instellingen.

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de verschillende instellingen voor de modus Training en de opties die u daarvoor kunt kiezen.

Symbol	Instelling	Opties							
	Hartslag-zones	Hartslag-zones: aan/uit	Zone 1: onderste / bovenste %	Zone 2: bovenste %	Zone 3: bovenste %	Geluid: aan/uit			
	Hartslaglimieten	Hartslaglimieten: aan/uit	Onderste limiet	Bovenste limiet	Alarm: aan/uit				
	Interval	Interval 1: aan/uit	Interval 1: minuten/seconden	Interval 2: aan/uit	Interval 2: minuten/seconden	Warming-up-timer: aan/uit	Warming-up-timer: minuten/seconden		
	Paren POD	Paren: hartslagband/Foot POD/Bike POD/GPS POD							
	Algemeen	Geluid: aan/uit	Hartslag: bpm/%	Lengte: cm/ft	Gewicht: kg/lb	Tijd: 12u/24u	Datumnotatie: ddmm/mddd	Opslaan: ask/all	Foot POD, Bike POD of GPS POD: /km, /mi, km/h

### 2.5.3. Instellingen hartslagzones

In het menu Heart Rate Zone (hartslagzone) kunt u drie hartslagzones instellen en het waarschuwingssignaal ter aanduiding van de overgang daartussen in- of uitschakelen. Deze drie hartslagzones kunt u gebruiken om na te gaan hoelang u binnen een bepaald hartslagbereik traint, om te zorgen dat uw warming-up lang genoeg duurt of om uw hartslag op een optimaal niveau voor vetverbranding te houden.

Na de training kunt u nagaan hoeveel tijd u in een bepaalde zone hebt getraind. Elke zone is een bereik van hartslagen uitgedrukt als een percentage van uw maximale hartslag (die wordt berekend op basis van de ingevoerde leeftijd bij de persoonlijke instellingen). Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

De standaard hartslagbereiken voor zones 1-3 zijn 60-70%, 70-80% en 80-90% van uw maximale hartslag, maar als u een speciaal opgezet trainingsprogramma volgt, kunt u ook de zonewaarden invoeren die zijn vastgesteld op basis van uw specifieke doelstellingen. De onderstaande tabel geeft een overzicht van de resultaten bij trainen in de afzonderlijke standaard zones.



Hartslagzone	Standaard instelling	Belangrijkste resultaat
Zone 1 (fitheidszone)	60 - 70% van maximale hartslag	Verbeterd uw basisuithoudingsvermogen en helpt u sneller te herstellen na een zware training. Kan ook worden gebruikt voor gewichtsbeheersing (vetverbrandingszone).
Zone 2 (conditiezone)	70 - 80% van maximale hartslag	Verbeterd uw zuurstofopnamecapaciteit. Dit is de beste zone om te trainen voor duursportevenementen.
Zone 3 (drempelzone)	80 - 90% van maximale hartslag	Verbeterd uw maximale zuurstofopnamecapaciteit en melkzuur tolerantieniveau (anaërobe drempel), zodat uw maximale inspanningsduur toeneemt en u beter in staat bent vermoeidheid het hoofd te bieden.

#### **OPMERKING**

*De standaard hartslagzones zijn vastgesteld volgens de richtlijnen van het American College of Sports Medicine voor conditietrainingen.*

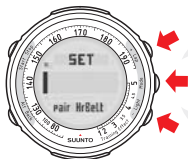
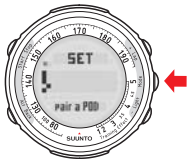
De gemiddelde hartslag is ook een bruikbaar trainingshulpmiddel bij trainingen waarbij het hartritme sterk varieert, bijvoorbeeld bij fietsen in een heuvelachtig gebied. In zulke situaties heeft het instellen van limieten weinig zin en vormt de gemiddelde hartslag een goed alternatief.

#### **2.5.4. Instellingen voor intervallen**

In het menu Intervals (intervallen) kunt u interval 1 en interval 2 in- of uitschakelen en de duur ervan definiëren. Daarnaast kunt u de warming-up-timer in- of uitschakelen en de duur van de warming-up definiëren. Bevestig de instellingen door kort op de knop MODE te drukken; daarna wordt automatisch het volgende menuonderdeel weergegeven.

## 2.5.5. Instellingen voor paren POD's

In het menu Pair a POD (paren POD) kunt u uw Suunto t4 paren met een hartslagband, Suunto Foot POD, Suunto Bike POD of Suunto GPS POD.



Selecteer de POD die u met behulp van de knoppen + en - wilt paren.

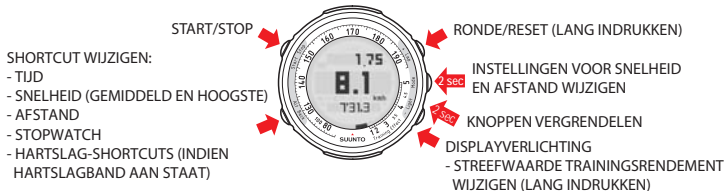
Druk op de knop MODE om te bevestigen en zet daarna de POD aan die u wilt paren.

### OPMERKING

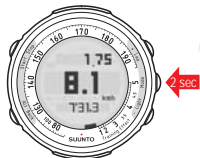
*Na het paren of als de verbinding met de POD is verbroken, moet u de modus Training opnieuw activeren om de meetwaarden van de POD te bekijken.*

## 2.6. De modus Speed and Distance

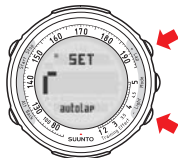
De modus Speed and Distance (snelheid en afstand) is beschikbaar na paring van de Suunto t4 aan een optionele snelheids/afstands-POD. In de afbeelding hieronder ziet u welke functies de knoppen hebben in de modus Speed and Distance.



In de onderstaande afbeelding ziet u nogmaals hoe u de modus Speed and Distance kunt activeren en door de menuopties kunt bladeren.








Druk lang op de knop MODE in de modus Speed and Distance om het instellingenmenu voor deze modus te openen.



Met de knoppen + en - kunt u overschakelen tussen de submenu's voor automatische rondetijden, snelheid, kalibreren, paren van een POD en algemene instellingen.

De onderstaande tabel geeft een overzicht van de verschillende instellingen voor de modus Speed and Distance en de opties die u daarvoor kunt kiezen.

Symbool	Instelling	Opties								
	Automatische rondetijden	Automatische rondetijden: aan/uit	Afstand							
	Snelheid	Limieten: aan/uit	Onderste limiet	Bovenste limiet						
	Kalibreren	Kalibreren: Foot POD/Bike POD								
	Paren POD	Paren: hartslagband/Foot POD/Bike POD/GPS POD								
	Algemeen	Geluid: aan/uit	Hartslag: bpm/%	Lengte: cm/ft	Gewicht: kg/lb	Tijd: 12u/24u	Datumnotatie: ddmm/mddd	Opslaan: ask/all	Lopen, Fietzen of GPS: /km, mph, /mi, km/h	

### **2.6.1. Instellingen voor automatische rondetijden**

In het menu Autolap (automatische rondetijden) kunt u de functie voor het automatisch bijhouden van rondetijden in- of uitschakelen en de lengte van een ronde instellen. Als deze functie is ingeschakeld en er een snelheids/afstands-POD aan het apparaat is gepaard, klinkt er elke ronde een geluidssignaal en worden op het display de totale afstand, gemiddelde rondetijd en duur van de laatste ronde gedurende 5 seconden weergegeven.

### **2.6.2. Instellingen snelheid**

In het menu Speed (snelheid) kunt u de snelheidslimiet in -of uitschakelen en de maximale en minimale snelheid instellen.

### **2.6.3. Instellingen kalibratie**

In het menu Calibrate (kalibreren) kunt u uw Suunto Foot POD of Suunto Bike POD kalibreren. U kunt een POD ook kalibreren door lopend of fietsend een bekende afstand, bijvoorbeeld 10 km, af te leggen terwijl de POD is geactiveerd. Als u na het afleggen van deze afstand de stopwatch niet terug op nul zet, kunt u de weergegeven afstand, bijvoorbeeld 9,6 km, vanuit dit instellingenmenu corrigeren. De kalibratiewaarde wordt vervolgens overeenkomstig bijgewerkt. Hoewel in het menu Calibrate ook de GPS POD is opgenomen, heeft de kalibratie geen invloed op de GPS POD-metingen. Deze kalibratie is alleen nodig als u bijvoorbeeld twee Bike POD's voor verschillende fietsen heeft. Eén daarvan kunt u dan paren als een GPS POD en de kalibratie op dezelfde manier gebruiken als u normaal gesproken bij een Bike POD zou doen.

### **2.6.4. Draadloze snelheids/afstands-POD's**

De optionele draadloze POD's voor het meten van de snelheid en de afgelegde afstand zijn licht, gebruiksvriendelijke en uiterst nauwkeurig. De diverse POD's (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD en Suunto GPS POD) verschillen onderling van elkaar en worden daarom geleverd met elk

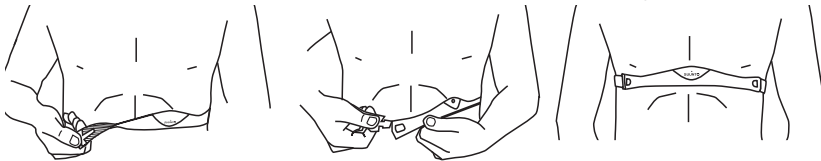
een aparte handleiding met gedetailleerde informatie over het gebruik ervan. Na het paren en kalibreren van een snelheids/afstands-POD aan uw Suunto t4, kunt u de modus Speed and Distance activeren en gebruikmaken van de aan de snelheid en afstand gerelateerde functies en gegevens.

### 3. VOOR DE TRAINING

#### 3.1. De hartslagband omdoen

De hartslagband is een onmisbaar onderdeel voor de werking van de Suunto t4 en het is daarom belangrijk dat weet hoe u de band op de juiste manier draagt.

Voor een probleemloos functioneren kunt de zender het beste op de huid dragen.

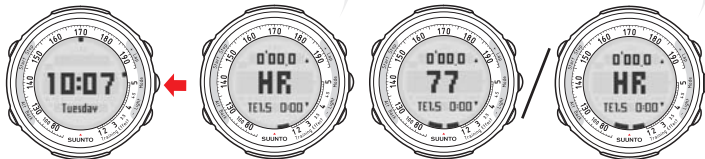


- Tijdens de training moeten de elektroden vochtig zijn: trek de zender iets van uw borst af en bevochtig het elektrodeoppervlak aan de achterzijde.
- Controleer of de bevochtigde elektrodes goed op uw huid aansluiten en het logo in het midden en recht staat.
- Activeer de modus Training. (Uw hartslag wordt niet weergegeven voordat u de modus Training activeert.)

Zodra u de modus Training activeert of de stopwatch start, begint de Suunto t4 automatisch te zoeken naar signalen van een hartslagband of gepaarde snelheids/afstands-POD.

Na het overschakelen naar de modus Training, verschijnen in het display "HR" terwijl de Suunto t4 naar het signaal van de hartslagband zoekt.

Als er geen hartslagband wordt gevonden, wordt in het midden van de display "HR" weergegeven in plaats van de hartslag.



Zodra deze signalen worden opgevangen, wordt uw hartslag of uw huidige snelheid en afgelegde afstand in het midden van het display weergegeven.

#### **OPMERKING**

*Gedetailleerde instructies over het paren en kalibreren van uw optionele snelheids/afstands-POD vindt u in de aparte gebruikershandleiding van de POD.*

### **3.2. Problemen met het opvangen van het hartslagsignaal oplossen**

Als het hartslagsignaal niet wordt weergegeven, controleer dan of de hartslagband gepaard is (zie *Paragraaf 2.5.5, "Instellingen voor paren POD's"*).

Als het signaal wegvalt, kunt u dit als volgt proberen te verhelpen:

- Verlaat de modus Training en activeer hem opnieuw.

- Controleer of u de hartslagband op de juiste wijze draagt. (See *Paragraaf 3.1, “De hartslagband omdoen”*)
- Controleer of het elektrodeoppervlak aan de achterzijde van de band vochtig is.
- Wanneer u de band al geruime tijd gebruikt, is het mogelijk dat de batterij moet worden vervangen. Raadpleeg voor instructies voor het vervangen van de batterij paragraaf *Paragraaf 7.3.2, “Vervangen van de batterij van de hartslagband”*.

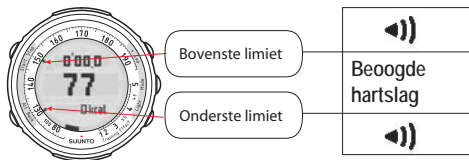
### **3.3. Instellingen hartslaglimieten**

In het menu Heart Rate Limit (hartslaglimiet) kunt u de hartslaglimieten in- of uitschakelen, de bovenste en onderste limieten instellen en het hartslagalarm in- of uitschakelen. Door het instellen van hartslaglimieten kunt u makkelijker binnen een bepaald hartslagbereik blijven dat u kunt instellen om uw trainingsdoelen te bereiken.

Tijdens het trainen kunt u uw hartslag van dat moment laten weergeven in het midden van het display. Als de shortcut voor gemiddelde hartslag is geselecteerd, wordt uw actuele gemiddelde hartslag van het gehele logboekbestand tot op dat moment weergegeven op de onderste displayregel, ofwel in slagen per minuut ofwel als percentage van uw maximale hartslag. In het instellingenmenu kunt u alarmen instellen om u te waarschuwen als uw hartslag hoger dan de ingestelde bovenste limiet of lager dan de ingestelde onderste limiet wordt.

Als uw hartslag de ingestelde limiet bereikt, wordt het alarm geactiveerd. Als uw hartslag na vier minuten nog niet is verlaagd, gaat het alarm automatisch uit.





Als de alarmfunctie is ingeschakeld, geeft de Suunto t4 een alarm als uw hartslag hoger dan de bovenste limiet of lager dan de onderste limiet wordt. Het alarm blijft 4 minuten actief totdat uw hartslag weer binnen het beoogde bereik valt.

Door uw gemiddelde hartslag te bewaken, kunt u de zwaarte van de training aanpassen om het rendement van de sessie zo hoog mogelijk te maken.

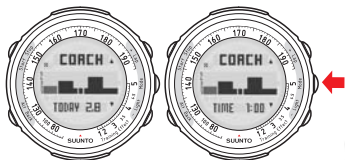
## 4. DE MODUS TRAINING

Nu u de Suunto t4 naar eigen voorkeur hebt ingesteld, is het tijd om te gaan trainen. Raadpleeg voor meer informatie en tips over hoe u met maximaal rendement kunt trainen het Suunto Training Guidebook dat u kunt downloaden vanaf [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).

Er zijn vier manieren waarop u de Suunto t4 bij het trainen kunt gebruiken: het volgen van een trainingsprogramma, handmatig aanpassen van uw trainingsprogramma, trainen zonder streefwaarden in te stellen en trainen met weergave van de snelheid en afgelegde afstand.

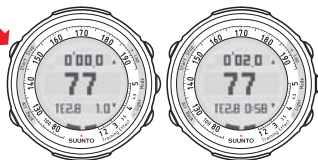
### 4.1. Volgen van een trainingsprogramma

Als u een trainingsprogramma volgt dat door Suunto Coach speciaal voor u is opgesteld, zal de Suunto t4 u aanwijzingen geven om uw beoogde trainingseffect binnen de aanbevolen trainingsduur te bereiken. Druk in de submodus Coach kort op de knop MODE om terug te keren naar de modus Training. Druk daarna op de knop START om de begeleide trainingssessie te starten.



Druk op de knop MODE om de begeleide sessie in te stellen - u keert hiermee terug naar de modus Training.

Druk op de knop START om de begeleide training te starten.



De stopwatch en timer van de training beginnen te lopen en houden u op de hoogte over hoe lang u moet doorgaan om het beoogde trainingsrendement te behalen.

In de modus Training worden de volgende gegevens en aanwijzingen weergegeven als uw trainingsintensiteit te laag of te hoog is (zie afbeeldingen).



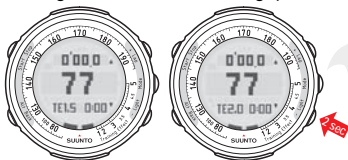
Als uw tempo te hoog is, verschijnt er een pijl (driehoekje) omlaag om u te laten weten dat u de snelheid moet terugbrengen.



Als uw tempo te laag is, verschijnt er een pijl (driehoekje) omhoog om u te laten weten dat u de snelheid moet opvoeren.

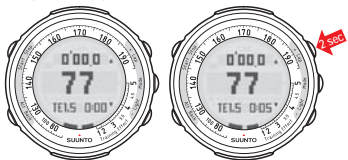
## 4.2. Uw trainingsprogramma handmatig aanpassen

De streefwaarde voor het trainingseffect kunt u verhogen door op de knop - te drukken wanneer deze waarde op de onderste displayregel wordt weergegeven. Hierdoor wordt ook de aanbevolen trainingsduur automatisch aangepast.



Druk lang op de knop - om de streefwaarde voor het trainingsrendement te verhogen.

Om de beoogde trainingsduur aan te passen, dient u eerst de stopwatch op nul te zetten en vervolgens lang op de knop + te drukken.



Druk na het kiezen van de shortcut naar het trainingsrendement en het resetten van de stopwatch lang op de knop + om de streefwaarde te verhogen.

## 4.3. Trainen zonder ingestelde streefwaarden

De stopwatch kan worden opgeroepen door in de modus Training op de knop START te drukken en verschijnt dan op de bovenste displayregel. De trainingsgegevens waarvoor tijdsregistratie met de stopwatch plaatsvindt, zoals hartslag en calorieverbruik, worden opgeslagen en kunnen later

worden bekeken in de submodi Totals (totalen) en Logbook (logboek). **Daarom moet u aan het begin van elke trainingssessie altijd de stopwatch activeren en ervoor zorgen dat de hartslag wordt gemeten.**

Druk op START om de stopwatch te starten.



Druk nogmaals op START om de stopwatch stop te zetten.



Druk wanneer de stopwatch loopt op de knop + om de tussentijd te registreren. Deze wordt op de bovenste displayregel van de Suunto t4 weergegeven, evenals de gemiddelde hartslag en de rondetijd. Na 3 seconden wordt de stopwatch weer weergegeven.

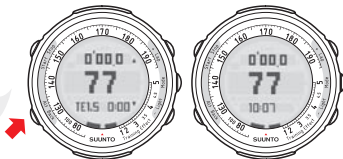


Geef het nummer van de huidige ronde aan.



Tijdens de training wordt in het midden van het display ofwel het actuele trainingseffect ofwel de hartslag weergegeven. U kunt hertussen overschakelen door lang op de knop BACK te drukken. Welke gegevens tijdens het lopen van de stopwatch wordt weergegeven, is afhankelijk van de gekozen instellingen en van het feit of er een snelheids/afstands-POD is aangesloten. Standaard wordt op de onderste displayregel de streefwaarde voor het trainingseffect weergegeven.

Door op de knop BACK te drukken, kunt u een andere shortcut voor de onderste displayregel kiezen. Sommige shortcuts zijn alleen beschikbaar als er een snelheids/afstands-POD is aangesloten.



Nadat u de stopwatch hebt stopgezet, kunt u deze op nul zetten door lang op de knop + te drukken. De Suunto t4 vraagt of u het logboek wilt opslaan en zet de stopwatch op nul.



Als u 'no' kiest, verschijnt het volgende logbestand.



Als u 'yes' kiest, wordt het logbestand gewist.

In het geheugen kunnen maximaal vijftien logboekbestanden worden opgeslagen. Als u het meest recente logboek niet wilt opslaan, worden bij de totalen slechts veertien eerdere logboekbestanden weergegeven.

U kunt er ook voor kiezen logboeken automatisch op te slaan. Ga daarvoor na het resetten van de stopwatch naar het instellingenmenu voor de modus Time en selecteer het menu General. Kies daar het submenu Save en selecteer 'all' in plaats van 'ask'.

Als uw hoogste hartslag bij de laatste training hoger is geweest dan de maximale hartslag die is ingesteld bij de persoonlijke instellingen, vraagt de Suunto t4 of u uw maximale hartslag na het op nul zetten van de stopwatch en opslaan van het logboek wilt updaten.

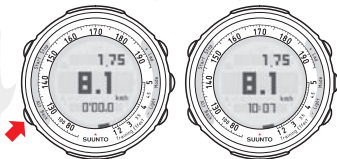


Druk op de knop – om uw maximale hartslag te updaten. Druk op de knop BACK om terug te keren naar de modus Training zonder uw maximale hartslag te updaten.

#### 4.4. Trainen met weergave van de snelheid en afgelegde afstand

Tijdens een sessie kunt u in de modus Speed and Distance aanvullende informatie bekijken om de training te volgen en zo nodig aan te passen. Op de bovenste displayregel wordt de afgelegde afstand weergegeven en op de middelste regel de snelheid (in de eenheid die bij de algemene instellingen is gekozen). Wat op de onderste regel wordt weergegeven (bijvoorbeeld hoogste snelheid tijdens de ronde), is afhankelijk van de geselecteerde shortcut.

Door op de knop BACK te drukken, kunt u een andere shortcut voor de onderste displayregel kiezen.



#### OPMERKING

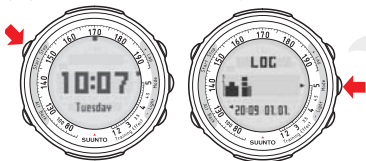
*Als de functie voor automatische rondetijden is uitgeschakeld, is de weergegeven gemiddelde snelheid de gemiddelde snelheid vanaf het begin van de vorige ronde en de weergegeven rondetijd de tijd die is verstreken sinds het begin van de laatste ronde.*

## 5. NA DE TRAINING

Na afloop van de training kan de Suunto t4 u gedetailleerde informatie over uw prestaties verschaffen. In deze paragraaf worden de functies Logboek (logboek) en Totals (totalen) besproken en maakt u kennis met de mogelijkheden die de website [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training) te bieden heeft.

### 5.1. Trainingslogboek

Een van de eerste dingen die u na afloop van een training waarschijnlijk wilt doen, is de tijdens de sessie geregistreerde gegevens bekijken: In de submodus Logboek (logboek) kunt onder andere het trainingseffect, uw hoogste hartslag, uw gemiddelde hartslag, het calorieverbruik en - indien u een optionele snelheids- en afstands-POD hebt gebruikt - informatie over uw snelheid en de afgelegde afstand oproepen. U kunt het logboek openen door in de modus Time kort op de knop START te drukken. Met de knoppen -, +, MODE en BACK kunt u vervolgens de verschillende gegevens één voor één bekijken.



Druk op de knop MODE om de belangrijkste gegevens uit het betreffende logboek te bekijken: trainingsrendement, gemiddelde hartslag, hoogste hartslag, etc. Druk op de knop BACK om terug te keren naar het overzicht.

Afhankelijk van het feit of de hartslaglimieten of hartslagzones tijdens de training waren in- of uitgeschakeld, geeft het logboek informatie over de hartslagzones, de hartslaglimieten of geen van beide (als beide waren uitgeschakeld of als het trainingseffect lager was dan 1.1).

In het logboek worden alle gegevens over de laatste vijftien trainingssessies opgeslagen. Wanneer er vijftien logbestanden zijn opgeslagen, wordt het oudste bestand overschreven door het meest recente. U kunt ook alle logbestanden wissen door het apparaat in sluimerstand te zetten. Zie *Paragraaf 5.4, "Sluimerstand"*.

Wilt u een meer gedetailleerde langetermijnanalyse maken, dan is Suunto's PC-software mogelijk interessant voor u. Met behulp hiervan kunt u uitvoerige cijfers, statistieken en grafieken van al uw trainingssessies met de Suunto t4 bekijken. Bezoek voor meer informatie [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).

#### **OPMERKING**

*Om uw logbestanden naar een PC over te zetten, hebt u de Suunto PC POD nodig (als accessoire verkrijgbaar). Met de Suunto PC POD is het mogelijk de prestaties van drie sporters tegelijk tijdens het trainen op de PC te volgen.*

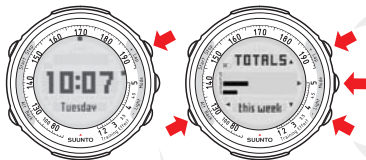
## **5.2. Trainingstotalen**

Naast de gegevens van de laatste vijftien trainingssessies slaat de Suunto t4 ook de cumulatieve gegevens op van de afgelopen week (ma t/m zo), vorige week en afgelopen zes maanden. Deze gegevens kunnen worden bekeken in de submodus Totals, die kan worden geactiveerd door in de modus Time kort op de knop + te drukken.

Na het activeren van de submodus Totals kunt u met de knoppen + en - de periode selecteren waarover u de gegevens wilt bekijken. Met de knoppen MODE en BACK kunt u de gegevens selecteren waarvoor u de totalen wilt bekijken, zoals trainingseffect, calorieverbruik en afgelegde afstand. In de onderstaande afbeelding ziet u hoe u de verschillende totalen kunt oproepen. Door op de knop START te drukken kunt u de functie Totals direct verlaten.



Druk in de modus Time op de knop + om de totalen van uw training te bekijken. Druk lang op ENTER om de submodus Totals te verlaten.



Druk op de knop MODE om de totalen van deze week te bekijken: aantal sessies, trainingstijd, verbrande calorieën, etc.

In elk venster kunt u met de knoppen + en - overschakelen tussen de totalen voor deze week, vorige week en voor elke maand van het afgelopen half jaar.

Druk op de knop BACK om terug te keren naar het vorige venster.

## OPMERKING

*Bij de weergave van het weektotaal van het trainingseffect, staat elk blokje voor een kwartier training (zie afbeelding hierboven). Bij de maandweergave staat elk blokje voor een uur training.*

Na het bekijken van de gegevens kunt u de submodus Totals verlaten door lang op de knop MODE of BACK te drukken. U kunt de functie Totals ook direct verlaten door kort op de knop START te drukken.

### **5.3. Suunto Training World**

Suunto Training World, Suunto's speciale website over training, is opgezet om sporters van elk niveau te helpen hun trainingsdoelen te bereiken. U vindt op deze site veel nuttige informatie voor uiteenlopende sporten als hardlopen, wielrennen, aerobics, spinning, wandelen en een breed scala aan andere duur- en teamsporten.

Of u nu traint voor een marathon of gewoon wat wilt afvallen en een betere conditie wilt opbouwen, u zult in Suunto Training World een waardevolle bron vinden voor tips, nieuws en inspiratie.

Ga naar [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training) om kennis te maken met de site en meer te leren over nieuwe Suunto-trainingsproducten, trainingstips te verzamelen, deel te nemen aan discussies, op de hoogte te blijven van nieuwe ontwikkelingen of uzelf te motiveren met de ervaringen van Suunto Ambassadors.

### **5.4. Sluimerstand**

Door de Suunto t4 in sluimerstand te zetten, kunt u de batterij sparen en alle gegevens van de functies Suunto Coach, Logbook en Totals wissen. Uw persoonlijke instellingen blijven wel bewaard.

U kunt de sluimerstand inschakelen door de knoppen START, BACK, + en - tegelijk in te drukken. Door op een willekeurige knop te drukken, kunt u de Suunto t4 weer activeren.

## **6. GARANTIE**

Raadpleeg voor informatie over de garantie en aanvullende instructies over het onderhoud van het apparaat de aparte uitgave 'Warranty, Care and Maintenance - Wristop Computers'.

## 7. ONDERHOUD

De Suunto t4 is een precisie-instrument. Door u te houden aan de onderstaande aanwijzingen, bent u verzekerd van een maximale levensduur. Voor onderhoud en reparatie kunt u uw Suunto t4 naar de dichtstbijzijnde Suunto-dealer brengen. In dit hoofdstuk vindt u ook een beschrijving van de procedure voor het vervangen van de batterij in zowel de Suunto t4 als de hartslagband.

### 7.1. Algemene instructies

- Volg uitsluitend de aanwijzingen op die in deze gebruikershandleiding staan.
- Probeer nooit de Suunto t4 uit elkaar te halen of zelf te repareren.
- Bescherm de Suunto t4 tegen stoten, harde en scherpe voorwerpen, extreme hitte en langdurige blootstelling aan direct zonlicht.
- Bewaar de Suunto t4 als u hem niet gebruikt bij kamertemperatuur op een schone en droge plaats.
- Om krassen op de behuizing en het displayvenster te voorkomen, moet het apparaat niet onder in een tas worden bewaard of op andere plaats waar het met scherpe of harde voorwerpen in contact kan komen.

#### **OPMERKING**

*Mochten er desondanks toch krassen op het oppervlak komen, kunt u deze grotendeels - en waarschijnlijk volledig - verwijderen met Polywatch-polijstmiddel. Polywatch-polijstmiddel is verkrijgbaar bij erkende Suunto-dealers, veel juweliers en Suunto's webshop ([www.suunto.com/shop](http://www.suunto.com/shop)).*

- Voor het schoonmaken van de Suunto t4 kunt u een schone, enigszins met warm water bevochtigde doek gebruiken. Voor hardnekkige vlekken en krassen kunt u een zachte zeep gebruiken.

- Stel de Suunto t4 niet bloot aan sterke chemische substanties, zoals benzine, reinigingsoplosmiddelen, aceton, alcohol, insectenwerende middelen, lijm en verf. Deze stoffen kunnen de afdichtingen, behuizing en coating van het apparaat aantasten.

## 7.2. Waterdichtheid

De Suunto t4 is waterdicht tot 100 meter en de hartslagband tot 20 meter (conform ISO-norm 2281 [www.iso.ch]). Dit betekent dat u met de Suunto t4 wel kunt zwemmen of andere watersporten kunt beoefenen, maar dat het apparaat niet geschikt is voor duiken met of zonder zuurstofflessen.

Om het apparaat waterdicht te houden en ervoor te zorgen dat de garantie van kracht blijft, wordt met klem geadviseerd al het onderhoud, met uitzondering van het vervangen van de batterij, uit te laten voeren door een erkende Suunto-reparateur.


### OPMERKING

*Druk tijdens het zwemmen of wanneer het apparaat anderszins in contact met water staat nooit op de knoppen. Door op de knoppen te drukken als het apparaat is ondergedompeld, kan het defect raken.*

### OPMERKING

*Hoewel de Suunto t4 en de hartslagband waterdicht zijn, kan het radiosignaal niet door water worden overgedragen waardoor in het water geen communicatie tussen de Suunto t4 en de band mogelijk is.*

## 7.3. De batterij vervangen

De Suunto t4 is voorzien van een 3-Volt lithiumbatterij van het type CR 2032. De levensduur van dit type batterijen is ongeveer twaalf maanden bij een gemiddelde van vier uur training per week. Hoe hoger het gemiddeld aantal trainingsuren per week, hoe korter de levensduur van de batterij zal zijn. Op het display van de Suunto t4 verschijnt het symbool  als de batterij leeg begint te raken.

## **OPMERKING**

*Demonteer, verbrijzel of doorboor de batterij niet, veroorzaak geen kortsluiting aan de externe contacten, probeer de batterij niet op te laden en gooi de batterij niet in water of vuur om brandgevaar en kans op brandwonden te voorkomen. Gebruik alleen door de fabrikant voorgeschreven batterijen. Ontdoe u van lege batterijen conform de lokale milieuvorschriften.*

### **7.3.1. Vervangen van de batterij van de Suunto t4**

Vervangen van de batterij:

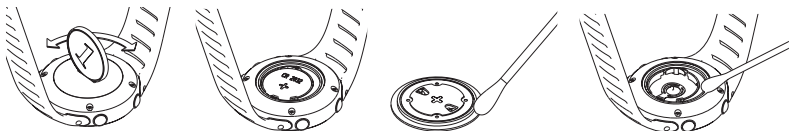
1. Open het batterijvak aan de achterzijde van het apparaat met een muntstuk. Zorg ervoor dat de O-ring en alle oppervlakken schoon en droog blijven.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijvak.
3. Plaats de nieuwe batterij in het vak, met de plus naar boven.
4. Schuif de batterij zonder weerstand onder het contactplaatje aan de zijkant en zorg ervoor dat het plaatje niet kan breken of verbuigen.
5. Plaats het deksel van het batterijvak terug en draai het voorzichtig met uw duim tegen de klok in tot de schroefdraden aangrijpen. Het deksel moet direct makkelijk, zonder weerstand, kunnen worden vastgedraaid. Wanneer u aan het begin al weerstand voelt, liggen de schroefdraden niet goed ten opzichte van elkaar of zijn ze mogelijk beschadigd.
6. Zet het deksel vast met het muntstuk.

## **OPMERKING**

*Wanneer het deksel is vastgedraaid, hoeven de markeringen op het deksel niet in lijn te staan. Als het oude deksel onbeschadigd is, hoeft het niet te worden vervangen.*

## OPMERKING

*Wanneer de schroefdraden van het batterijvak zijn beschadigd, breng het apparaat dan naar een erkende Suunto-reparateur.*



## OPMERKING

*Het vervangen van de batterij dient uiterst zorgvuldig te gebeuren om ervoor te zorgen dat de Suunto t4 waterdicht blijft. Door onzorgvuldigheid bij het vervangen van de batterij kan de garantie vervallen.*

## OPMERKING

*Veelvuldig gebruik van de displayverlichting vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk.*

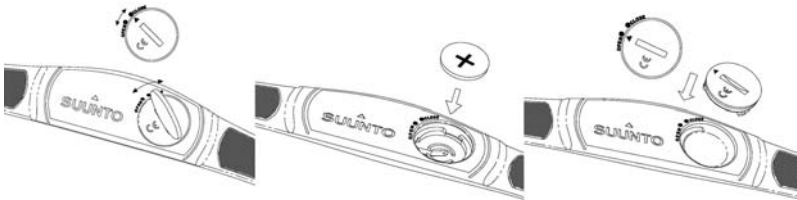
### 7.3.2. Vervangen van de batterij van de hartslagband

De gemiddelde levensduur van de batterij bedraagt 300 uur bij gebruik onder ideale temperaturen. Indien de Suunto t4 geen signaal ontvangt terwijl de hartslagband wel actief is, kan het zijn dat de batterij leeg is.

Vervangen van de batterij:

1. Open het batterijvak aan de achterzijde van de hartslagband met een muntstuk. Zorg ervoor dat de O-ring en alle oppervlakken schoon en droog blijven. Rek de O-ring niet uit.
2. Verwijder de oude batterij uit het batterijvak.
3. Plaats de nieuwe batterij in het vak, met de plus naar boven.

4. Plaats het batterijvakdeksel terug met de O-ring op de juiste plaats.



**OPMERKING** *Vervang gelijktijdig met de batterij ook het batterijvakdeksel en de O-ring om ervoor te zorgen dat de hartslagband schoon en waterdicht blijft. Hiervoor zijn sets met een nieuw deksel en een nieuwe batterij verkrijgbaar.*

**OPMERKING** *De batterijdeksels van de hartslagband en de Suunto t4 zijn niet uitwisselbaar.*

## 8. TECHNISCHE GEGEVENS

### Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -20 tot +60°C
- Bewaartemperatuur: -30 tot +60°C
- Gewicht: 45/50/65 g (afhankelijk van polsband)
- Waterdichtheid: 30 m (ISO 2281)
- Door gebruiker te vervangen CR2032-batterij

## **Kalender/klok**

- Nauwkeurigheid: 1 sec (geprogrammeerd tot 2050)

## **Stopwatch**

- Maximale tijd: 99 uur Maximale rondetijd: 99 uur Ronde-/tussentijden: 50/log
- Nauwkeurigheid: 0,1 sec

## **Hartslaggegevens**

- Weergavebereik: 30 - 240 slagen per minuut
- Hartslaglimieten: 30 - 230 slagen per minuut
- Maximale hartslag voor percentuele weergave: 240 slagen per minuut

## **Hartslagband**

- Waterdichtheid: 20 m (ISO 2281)
- Gewicht: 61 g
- Frequentie: 2465 GHz Suunto ANT compatibel
- Zendbereik: Max. 10 m
- Door gebruiker te vervangen batterij: CR2032

# **9. INTELLECTUEEL EIGENDOM**

## **9.1. Handelsmerken**

Suunto, Suunto t4, Replacing Luck, de bijbehorende logo's en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten zijn voorbehouden. Firstbeat en Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Alle rechten voorbehouden.



## **9.2. Patenten**

Dit product valt onder de bescherming van de volgende patenten en patentregelingen en de overeenkomstige nationale wetgeving: 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 en EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

## **10. AANSPRAKELIJKHEID**

### **10.1. Verantwoordelijkheden van de gebruiker**

Dit instrument is alleen bestemd voor recreatief gebruik. De Suunto t4 is niet bedoeld voor metingen die een professionele of industriële precisie vereisen.

### **10.2. Waarschuwingen**

Het gebruik van de hartslagband in combinatie met een pacemaker, defibrillator of ander in het lichaam aangebracht elektronisch apparaat is voor eigen risico. Laat alvorens de hartslagband te gaan gebruiken eerst uw conditie testen onder medische begeleiding. Dit is nodig om vast te stellen of de pacemaker veilig en betrouwbaar blijft functioneren wanneer deze in combinatie met de hartslagband wordt gebruikt.

Trainen kan soms een risico inhouden, met name voor mensen die lange tijd niet aan sport hebben gedaan. Wij adviseren u daarom met klem eerst een arts te raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint.

### **10.3. CE**

De CE-markering geeft aan dat het product voldoet aan de EMC-richtlijnen 89/336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie.

## 10.4. ICES

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan de Canadese norm ICES-003.

## 10.5. FCC-conformiteit

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-bepalingen voor digitale apparaten van klasse B. Dit apparaat genereert en gebruikt radiogolven en kan deze uitzenden. Het apparaat kan schadelijke interferentie met radiocommunicatie veroorzaken indien het apparaat niet in overeenstemming met de instructies is geïnstalleerd of wordt gebruikt. Het kan niet worden gegarandeerd dat in specifieke gevallen geen interferentie optreedt. Probeer het apparaat op een andere plaats te gebruiken als het schadelijke interferentie voor andere apparaten veroorzaakt.

Neem contact op met een erkende Suunto-dealer of een andere gekwalificeerde reparateur als het probleem niet kan worden opgelost. Het gebruik is onderworpen aan de volgende voorwaarden:

1. Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.
2. Dit apparaat moet bestand zijn tegen alle interferentie waaraan het wordt blootgesteld, waaronder interferentie waardoor de werking kan worden beïnvloed.

Reparaties dienen alleen te worden uitgevoerd door een erkend Suunto-reparateur. Bij reparaties uitgevoerd door een niet-erkende reparateur vervalt de garantie.

Getest op conformiteit aan FCC-normen.

Voor thuis- of kantoorgebruik.

**FCC WAARSCHUWING:** Door zonder uitdrukkelijke toestemming door Suunto Oy veranderingen of wijzigingen aan het product aan te brengen, kan uw bevoegdheid dit apparaat te bedienen onder FCC-bepalingen komen te vervallen.

## 11. AFDANKEN VAN HET APPARAAT

Verwijder het apparaat volgens de geldende voorschriften voor het verwijderen van elektronische apparatuur en bied het niet bij het gewone huisvuil aan. Desgewenst kunt u het apparaat inleveren bij een Suunto-dealer bij u in de buurt.



## Begrippenlijst

In deze begrippenlijst kunt u opzoeken wat de verschillende displayteksten betekenen.

/km	/km
/mi	/mi
12h	12u
24h	24u
above	boven
act class	activiteitsniveau
Activity class	Activiteitsniveau
alarm	alarm
August	Augustus
autolap	automatische rondetijden
avg	gemiddelde
avg hr	gem. hartslag
below	onder
bike	fiets
birthday	geboortedatum
bpm	slagen per minuut
calibrate	kalibreren
cm	cm
coach	coach
date	datum
day	dag
dd.mm	dd.mm
December	December

dualtime	dual-time
duration	duur
empty	leeg
energy	energie
February	Februari
female	vrouw
Foot POD	Foot POD
found	gevonden
Fri	Vr
Friday	Vrijdag
ft	voet
general	algemene instellingen
GPS POD	GPS POD
height	lengte
hold to exit	ingedrukt houden om af te sluiten
hold to set	ingedrukt houden om in te stellen
hours	uren
hr	hartslag
HR average	Gem. hartslag
HR belt	Hartslagband
hr limits	hartslaglimieten
hr zones	hartslagzones
intervals	intervallen
January	Januari
July	Juli
June	Juni

kcal	kcal	pc transfer	pc-transfer
km	km	peak HR	hoogste hartslag
laps	ronden	personal	persoonlijke instellingen
last week	vorige week	Program level	Programmaniveau
lb	Engels pond	rest	rust
LOG	LOG	Sat	Za
lower	lager	Saturday	Zaterdag
male	man	searching	zoeken
March	Maart	seconds	seconden
max hr	max. hartslag	select	selecteren
max hr updated	max. hartslag bijgewerkt	September	September
May	Mei	set	instellen
minutes	minuten	sex	geslacht
mm.dd	mm.dd	snooze	sluimer
Mon	Ma	speed	snelheid
Monday	Maandag	Sun	Zo
month	maand	Sunday	Zondag
mph	mph	TE	TE
no	nee	This week	Deze week
November	November	Thu	Do
October	Oktober	Thursday	Donderdag
off	uit	time	tijd
on	aan	time in	tijd in
pair a POD	paren POD	time-date	tijd-datum
paired	gepaard	tones	geluid
PC	PC	totals	totalen

Tue	Di
Tuesday	Dinsdag
turn on	aanzetten
update hr max	max. hartslag updaten
upper	bovenste
warm up	warming-up
Wed	Wo
Wednesday	Woensdag
weight	gewicht
year	jaar
yes	ja
zone	zone

## **KLANTENSERVICE**

Global Help Desk	Tel +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel +1 (800) 543-9124
Canada	Tel +1 (800) 776-7770
Suunto website	<u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u>

## **COPYRIGHT**

Deze publicatie en de inhoud ervan zijn eigendom van Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t4 en de bijbehorende logo's zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten voorbehouden.

Ondanks de grote zorgvuldigheid die is betracht bij de samenstelling van deze handleiding, kunnen aan de inhoud ervan geen rechten worden ontleend. De inhoud kan te allen tijde zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

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

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