

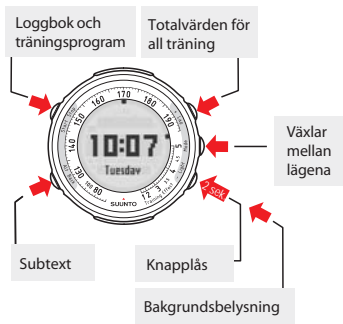
SV

SUUNTO
t4

BRUKSANVISNING


SUUNTO

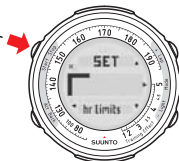
Läget Time



Läget Training / Speed and Distance



Snabbavsluta (x) till tidsläget (i Menu, Totals och Coach)



2 sek.

Används för att gå in i och lämna Settings och andra extralägen.

Suunto t4
BRUKSANVISNING

VÄLKOMMEN

Gratulerar till ditt val av Suunto t4 som din personlig träningsrådgivare. Suunto t4 är en pulsmätare med hög precision som är avsedd att göra din träning så effektiv och rolig som möjligt.

Suunto t4 innehåller den unika funktionen **Suunto Coach** som vet precis vad som krävs för att du ska uppnå dina personliga träningsmål. Coach-funktionen rekommenderar idealiska träningspass som baserar sig på din aktuella form, dagliga situation och American College of Sports Medicines riktlinjer. Du hittar mer information om Suunto Coach i avsnitt 2.4.

Suunto t4 visar även **träningseffekt (Training Effect)**, en intelligent mätning som visar dig i realtid hur mycket träningspasset förbättrar din kondition (se avsnitt 2.5.1). Med hjälp av träningseffekt kan du träna **utan förinställda puls zoner** och vara säker på att varje träningspass för dig närmare dina mål, även om du inte följer Coach-funktionens rekommendationer.

Information om hastighet och avstånd finns i Suunto POD (Peripheral Observation Devices) som kan väljas som tillval, trådlöst och utan störningar, via digital överföring.

Bruksanvisningen är till för att hjälpa dig att få ut så mycket som möjligt av din träning med Suunto t4. Läs igenom den så blir användningen av din nya Suunto t4 ännu mer givande.

1. SUUNTO t4 SNABBÖVERSIKT	5
1.1. Navigera i lägena och menyerna	6
1.2. Tryckknappar och funktioner	7
1.3. Knapplås	7
2. KOMMA IGÅNG	8
2.1. Ställa in Suunto t4	8
2.2. Aktivitetsklass (act class)	10
2.3. Läget Time	12
2.3.1. Larminställningar	14
2.3.2. Tidsinställningar	14
2.3.3. Datuminställningar	14
2.3.4. Personliga inställningar	14
2.3.5. Allmänna inställningar	15
2.4. Suunto Coach	16
2.4.1. Inställningar före användning	17
2.4.2. Träningsprogram	17
2.4.3. Träningspass	18
2.4.4. Automatisk programanpassning	19
2.5. Läget Training	19
2.5.1. Tränings effekt (Training Effect)	21
2.5.2. Inställningar i läget Training	24
2.5.3. Pulszoninställningar	27
2.5.4. Intervallinställningar	28
2.5.5. Inställningar för att para ihop en POD	28

2.6. Läget Speed and Distance	29
2.6.1. Inställningar av automatisk varvtid	30
2.6.2. Hastighetsinställningar	31
2.6.3. Kalibreringsinställningar	31
2.6.4. Trådlösa POD för hastighet och avstånd	31
3. FÖRE TRÄNINGEN	32
3.1. Ta på sig pulsgivarbältet	32
3.2. Felsökning av pulssignal	33
3.3. Pulsnivågränser	34
4. TRÄNING	35
4.1. Följa ett träningsprogram	35
4.2. Justera ditt träningsprogram manuellt	37
4.3. Träna utan bestämda mål	37
4.4. Använda displayerna för hastighet och avstånd	40
5. EFTER TRÄNINGEN	41
5.1. Träningsloggbok	41
5.2. Total träningsinformation	42
5.3. Suunto Training World	44
5.4. Inaktivt läge	44
6. GARANTI	44
7. SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL	45
7.1. Allmänna anvisningar	45
7.2. Vattentätthet	46
7.3. Byta batteriet	46

7.3.1. Byta ut batteriet i Suunto t4	47
7.3.2. Byta ut batteriet i pulsgivarbältet	48
8. TEKNISKA SPECIFIKATIONER	49
9. IMMATERIALRÄTTIGHETER	50
9.1. Varumärke	50
9.2. Meddelande om patent	50
10. FRISKRIVNINGSKLAUSULER	50
10.1. Användarens ansvar	50
10.2. Varningar	51
10.3. CE	51
10.4. ICES	51
10.5. Överensstämmelse med FCC-standarder	51
11. KASSERING AV ENHETEN	52
Lexikon	53

1. SUUNTO T4 SNABBÖVERSIKT

Läget Time



I läget Time kan du:

- se tiden
- gå till loggen
- gå till Totals
- gå till Time settings
- ansluta enheten till en dator*

Läget Training



I läget Training kan du:

- använda stoppuret
- se din puls eller träningseffekt
- ställa in måleffekt för träningen
- gå till Training settings

Läget Speed and Distance (om enheten är ansluten till POD)



I läget Speed and Distance kan du:

- visa genomsnitt (avg) och maximal hastighet (Max)
- se avstånd
- ställa in måleffekt för träningen
- gå till Speed and Distance settings

Suunto armbandsdator visar en ikon för varje läge på displayen: HR för Training-läget, TE för Training Effect i Training-läget och SPD för Speed and Distance-läget. Du ser aktuell tid i Time-läget.

OBS

** För att kunna koppla din enhet till en dator krävs tillvalet Suunto PC POD och Suunto-programvara.*

1.1. Navigera i lägena och menyerna.

Om du gör en lång knapptryckning på MODE i något av lägena kommer du till inställningsmenyn för det läget. I läget Time kommer du till Logbook om du gör en kort knapptryckning på START, och till Totals om du gör en kort knapptryckning på +-knappen.

Följande figur visar hur alla tilläggslägen fungerar.

Totals



I Totals kan du se totalvärdena för dina träningspass:

- den här veckan
- förra veckan
- de senaste sex månaderna

Logbook



I Logbook kan du se de senaste 15 aktiviteternas:

- Tränings effekt
- varaktighet
- förbrukade kalorier
- genomsnittspuls
- högsta puls
- tidsförbrukning inom och utanför zoner och gränser

Menyn Settings



Varje läge har sin egen inställningsmeny där du kan ange inställningarna för läget.



Du går ur Totals och Settings genom att trycka på START-knappen.

1.2. Tryckknappar och funktioner

Knapparna är namngivna efter den funktion de utför. I bruksanvisningen har dock namnet förenklats enligt tabellen nedan.

Knappnamn på enheten	Namn i bruksanvisningen
+ / Lap	+
Mode	MODE
- / Light	-
Alt / Back	BACK
Start / Stop	START

I Totals, Logbook och Coach, anger små pilar på skärmen vilka knappar du kan navigera med. Knappfunktionerna är beroende av knapptryckningens längd. En kort knapptryckning är kortare än 1 sekund och en lång knapptryckning är längre än 2 sekunder. I bruksanvisningen används följande symboler för att ange kort och lång knapptryckning.

	Kort knapptryckning
	Lång knapptryckning

1.3. Knapplås

Du kan låsa och låsa upp knapparna i lägena Time och Träning genom att hålla inne --knappen länge. När knapparna är låsta, har du fortfarande tillgång till genvägar och bakgrundsbelysning.



När knapparna är låsta, har du fortfarande tillgång till genvägar och bakgrundsbelysning.

2. KOMMA IGÅNG

För att du ska få ut så mycket som möjligt av din Suunto t4 kan det vara värt att ägna en stund åt att anpassa den efter just dina behov.

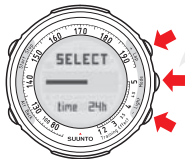
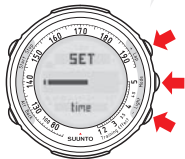
Om du redan har definierat inställningarna, kan du hoppa till [2.4. Suunto Coach](#).

2.1. Ställa in Suunto t4

Första gången du trycker på en knapp på din nya Suunto t4 ombes du göra några grundinställningar. Använd + och -knapparna för att ändra värdena och tryck på MODE för att godkänna och gå vidare till nästa post.

Följande figur visar hur du ställer in enheten första gången.

Justera med + och - knapparna.
Acceptera med MODE.

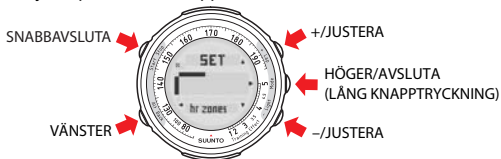


Fortsätt ställa in tid, datum,
enheter och personliga inställningar.
Efter detta övergår Suunto t4 till
läget Time och är redo att börja
användas.

OBS

Din maxpuls fastställs med formeln 210 minus $0,65$ gånger din ålder, som automatiskt beräknas från det födelsedatum du anger. Om du känner till din verkliga maxpuls använder du den istället för det beräknade värdet.

Det är väldigt enkelt att navigera i menyn Settings. Följ den blinkande tomma rutan så vet du exakt var i menyn Settings du befinner dig. Du går ur menyn Settings och tillbaka till Time-läget genom att trycka på START-knappen.



2.2. Aktivitetsklass (act class)

Viktigt: Din aktivitetsklass är en annan inställning som du ombes definiera första gången du ställer in enheten. Din aktivitetsklass är en bedömning av din nuvarande aktivitetsnivå. Om du anger aktuell aktivitetsklass (1–10) i Suunto t4, kan enheten ge mer exakt information om kaloriförbrukning. I takt med att mängden/intensiteten av fysisk aktivitet ökar, ökar enheten automatiskt din aktivitetsklass utifrån registrerad pulsinformation. Din aktivitetsklass kommer att minska automatiskt om du till exempel deltar i rekreationssporter. Se följande tabell för information om hur du fastställer din aktivitetsklass.

Aktivitetsbeskrivning	Aktivitets- klass	
Utövar inte regelbundet någon fritidssport eller tung fysisk aktivitet.	Undviker alltid ansträngning då det är möjligt.	0
	Promenerar för nöjes skull, går i trappor som rutin, sportar ibland tillräckligt mycket för att bli andfådd eller börja svettas.	1
Deltar regelbundet i rekreationssport eller enklare fysisk aktivitet på fritiden eller arbetet, t.ex. trädgårdsarbete, stavgång eller cykling i medelhög intensitet.	10 - 60 minuter per vecka	2
	Mer än 1 timme per vecka	3
Utövar regelbundet tung fysisk träning, t.ex. löpning, aerobics eller cykling i hög intensitet.	Mindre än 30 minuter per vecka	4
	30 - 60 minuter per vecka	5
	1 -3 timmar per vecka	6
	Mer än 3 timmar per vecka	7
Tränar dagligen	5 - 7 timmar per vecka	7.5
	7 -9 timmar per vecka	8
	9 -11 timmar per vecka	8.5
	11 -13 timmar per vecka	9
	13 -15 timmar per vecka	9.5
	Mer än 15 timmar per vecka	10

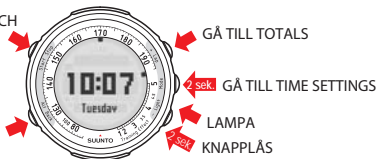
2.3. Läget Time

Här ser du hur knapparna fungerar i läget Time. Detta hjälper dig att komma igång med grundfunktionerna i Suunto t4. Du hittar även alternativ för subtext, som är den nedre raden på displayen.

GÅ TILL LOGBOOK OCH COACH

ÄNDRA SUBTEXT:

- DAG
- DATUM
- DUBBEL TIDSVISNING
- SEKUND
- TOM
- ANSLUTA TILL DATOR
(LÅNG KNAPPTRYCKNING)



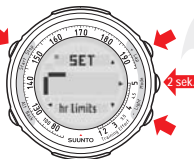
Följande figur visar hur du går in i menyn Time mode Settings och dess olika poster. Du går ur menyn Settings genom att trycka på START-knappen.

Öppna Settings (Inställningar)

Navigera i Settings



Gör en lång knapptryckning på MODE i läget Time eller Training för att gå in i menyn Settings.



Använd + och - knapparna för att växla mellan följande undermenyer: alarm, time/date, general och personal. Lämna Settings-menyn genom att hålla MODE-knappen intryckt länge eller genom att trycka på START-knappen.

OBS


Tänk på att du kan se var du är på menyn Settings genom att följa det blinkande fältet i navigationshjälpen.

Titta på följande tabell där de olika inställningarna för Time-läget och posterna du kan definiera visas.

Symbol	Alternativ	Alternativ								
	Larm	Larm: på/ av	Larmtid: timme/minut							
	Klocka	Tid: timmar/ minuter/ sekunder	Dubbel tidvisning: timmar/minuter							
	Datum	Datum: år/månad/dag								
	Personligt	Vikt	Längd	Aktivitets- klass	Maxpuls	Kön	Födelsedatum			
	Allmänt	Knapp- toner: på/av	Puls: slag/min %	Längd cm	Vikt: kg	Tid: 12 tim/ 24 tim	Datum: ddmm/ mmdd	Spara: fråga/ alla	Foot, Bike eller GPS: /km, mph, /mi, km/h	

2.3.1. Larminställningar

I menyn Larm kan du aktivera eller inaktivera larmet och ställa in larmtiden. Acceptera inställningarna genom att göra en kort knapptryckning på MODE-knappen. Då kommer du dessutom till nästa menypost.

När larmet är på, visas symbolen  på displayen.

2.3.2. Tidsinställningar

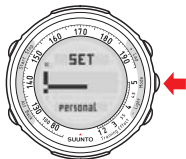
I menyn Time kan du ställa in tid och dubbel tidsvisning. Acceptera inställningarna genom att göra en kort knapptryckning på MODE-knappen. Då kommer du dessutom till nästa menypost.

2.3.3. Datuminställningar

I menyn Date kan du ställa in dag, månad och år. Acceptera inställningarna genom att göra en kort knapptryckning på MODE-knappen. Då kommer du dessutom till nästa menypost.

2.3.4. Personliga inställningar

I menyn Personal kan du ange personlig information såsom vikt, längd, aktivitetsklass, maxpuls, kön och födelsedatum. Acceptera inställningarna genom att göra en kort knapptryckning på MODE-knappen. Då kommer du dessutom till nästa menypost.



Gå tillbaka till föregående inställda värde.

Justera vikten med + och -.
Acceptera med MODE.

Fortsätt ställa in din längd,
aktivitetsklass, maxpuls, kön
och födelsedatum.

OBS

Se tabellen i 2.2. Aktivitetsklass (act class) för information om beskrivningar av aktivitetsklasser.

2.3.5. Allmänna inställningar

I menyn General kan du aktivera eller inaktivera knapptonerna och välja enhet och format som informationen visas i. Acceptera inställningarna genom att göra en kort knapptryckning på knappen MODE.

Lampa

Lampan kan när som helst aktiveras i något läge genom en kort knapptryckning på --knappen. Om du vill använda lampan i Settings, Logbook, Coach eller Totals måste du aktivera den innan du går in i något av lägena.

OBS

Lampan fungerar inte om du parar ihop din Suunto t4 med en POD, eller om pulsgivarbältet ansluter till pulsmätaren.

Larmsnooze

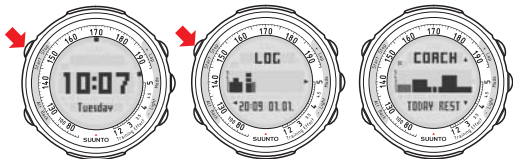
Det är bara knappen BACK som inaktiverar larmet, alla andra knappar aktiverar snoozefunktionen som pågår i 5 minuter. Snoozefunktionen kan aktiveras 12 gånger. Därefter inaktiveras larmet tills den inställda tiden följande dag.

Om du trycker på BACK stängs larmet av.



2.4. Suunto Coach

Suunto Coach är din personliga träningsrådgivare. Den skapar ett idealiskt träningsprogram för de kommande 5 dagarna, baserat på din aktuella form och den senaste veckans träningspass. Coach-funktionen följer American College of Sport Medicines riktlinjer för rekommenderad träning och säkerställer att din träning är säker och effektiv för att hjälpa dig att uppnå dina träningsmål. Du kommer in på Coachen genom att göra en kort knapptryckning på START i Logbook. Du går ur Coachen genom att trycka på START-knappen.



2.4.1. Inställningar före användning

Den enda information Suunto Coach behöver från början är din nuvarande aktivitetsklass. Du ombes uppge denna första gången du ställer in enheten, se 2.1. *Ställa in Suunto t4*. Du kan även justera den i Personal-menyn i inställningarna för Time-läget, se 2.3. *Läget Time*. Även om din aktivitetsklass inte är helt rätt, hittar Coach när du börjar använda Suunto t4 den rätta nivån inom några veckor. För att Coach-funktionen ska fungera korrekt är det viktigt att du alltid registrerar dina träningspass med Suunto t4.

2.4.2. Träningsprogram

Programmet består av sex olika nivåer: En första nivå för nybörjare, fyra förbättringsnivåer med ökad träningsvolym och intensitet och en bibehållen nivå som är utformad för aktiva uthållighetsidrottare. Coach-funktionen anger startnivån för ditt träningsprogram baserat på din aktivitetsklass. Från startnivån kan Coach-funktionen hjälpa dig att förbättra ditt resultat och helt och hållet anpassa sig efter din dagliga situation.

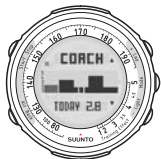
Programnivå	Nivåbeskrivning	Gångar/vecka	Träningspassets varaktighet	Totalt/vecka
1	Ursprungsnivå	3	25–35 minuter	1 timme 20 minuter
2	Förbättring 1	3	25–35 minuter	1 timme 30 minuter
3	Förbättring 2	4	30–60 minuter	3 timmar
4	Förbättring 3	4	45–75 minuter	3 timmar 45 minuter
5	Förbättring 4	5	35–85 minuter	5 timmar 15 minuter
6	Bibehållen nivå	4 - 6	45–90 minuter	4 timmar 45 minuter - 6 timmar 30 minuter

Coach-funktionen känner av när du har uppnått tillräckligt god form för att gå över till nästa programnivå. För att säkerställa säkra och kontinuerliga framsteg är varje nivå minst fyra veckor lång. Observera att även om träningsprogramnivån är nära kopplad till din aktivitetsklass så skiljer de sig från varandra. Både din aktivitetsklass och programnivå visas när du öppnar displayen Coach.

2.4.3. Träningspass

Coach-funktionen skapar ett träningsprogram för de kommande 5 dagarna. Programmet ser till att det finns en balans mellan träning och vila och en variation mellan lätta och svåra samt långa och korta träningspass för att uppnå bästa möjliga framsteg.

Varje träningspass har en måleffekt för träningen och en rekommenderad längd. Måleffekterna för träningen för de kommande 5 dagarna visas som ett stapeldiagram i mitten av displayen Coach. Om du vill se de exakta rekommendationerna för de kommande dagarna kan du förflytta dig med + och --knapparna.



Varannan sekund växlar displayen Coach mellan måleffekt för träning och varaktighet.



För att aktivera rekommendationen som målträningspass trycker du på MODE och därefter på START för att börja träna. Din Suunto t4 vägleder dig till måleffekten för träningen inom rekommenderad tid. I 4. TRÄNING hittar du mer information om den vägledning du får under träningspasset.

Även om coach-funktionen ger rekommendationer om intensitet och längd är träningspassen inte hårt reglerade. För att uppnå målet med varje träningspass kan du välja att träna med en högre eller lägre intensitet eller under längre eller kortare tid. Det är dock viktigt att komma ihåg att det krävs tålamod för att förbättra sin form och de rekommendationer som coach-funktionen ger är optimerade för framsteg och baserade på din egen träningshistorik.

2.4.4. Automatisk programanpassning

Coach-funktionen uppdaterar automatiskt träningsprogrammet utifrån den träning du faktiskt utför. Det märker om träningseffekten i dina tidigare träningspass var under eller över måleffekten och anpassar målet med nästa träningspass utifrån detta. Om du bestämmer dig för att göra något annat i stället för det rekommenderade träningspasset eller gör ett långt avbrott i din träning fortsätter programmet att anpassa sig.

Om du följer råden från Suunto Coach eller åtminstone regelbundet läser dennes rekommendationer får du garanterat en optimal takt och intensitet i alla situationer. Med Coach-funktionen kan du vara säker på att du tränar på rätt sätt för att uppnå dina träningsmål på ett säkert och systematiskt sätt samtidigt som träningen blir mer intressant.



Pulsanalysteknik för det anpassningsbara träningsprogrammet Suunto Coach tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd.

2.5. Läget Training

Tryck kort på MODE-knappen för att byta till Training-läget.

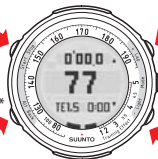
Här kan du se de grundläggande funktionerna för knapparna som används i läget Training samt vilka subtextalternativ som finns på den nedersta raden i displayen.

ÄNDRA SUBTEXT:

- TRÄNINGSEFFEKT OCH VARAKTIGHET
- TID
- KALORIFÖRBRUKNING

- GENOMSNITTS PULS
- VARVTID/INTERVALLTID
- HASTIGHET (MEDEL OCH MAX)*
- AVSTÅND* (*OM ENHETEN ÄR ANSLUTEN TILL POD)

START/STOP



VARV/NOLLSTÄLLNING
(LÅNG KNAPPTRYCKNING)

2 sek. GÅ TILL TRAINING SETTINGS

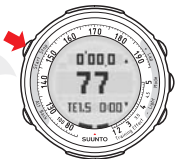
3 sek. KNAPPLÅS

LÅMPA

- ÄNDRA MÅLEFFEKT FÖR TRÄNING
(LÅNG KNAPPTRYCKNING)

Du når stoppuret genom att trycka på START i läget Training. Stoppuret syns på den översta raden. Informationen från den träning du tar tid på med stoppuret, t.ex. puls och kaloriförbrukning, lagras och kan senare visas i Totals och Logbook. **Därför ska du aktivera stoppuret och se till så att pulsvärdet visas varje gång du startar ett träningspass.**

Om du trycker på START startar stoppuret.



Om du trycker på START igen stannnar stoppuret.



När stoppuret är igång kan du ta upp till 99 varvtider, varav de 50 första lagras i minnet genom att trycka på +-knappen.

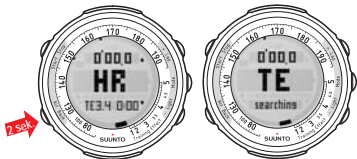
OBS

Det är inte möjligt att nollställa stoppuret när det går. Du måste stanna det innan du nollställer.

OBS

Om stoppuret går, och du byter tillbaka till Time-läget, visas stoppuret i displayens överkant. Stanna stoppuret genom att gå tillbaka till läget Training.

Håll inne BACK-knappen länge för att växla mellan vyn Heart Rate (HR visas i mitten av displayen, innan pulsgivarbältet anslutits) och vyn Training Effect (TE visas i mitten av displayen innan stoppuret startas).



2.5.1. Träningseffekt (Training Effect)

En unik funktion hos Suunto t4 är att den kan registrera och visa träningseffekt. Träningseffekt (TE) visar vilken effekt ett träningspass har på din aeroba form i en enkel skala från 1-5. Nu kan du för första gången se hur mycket ditt träningspass verkligen förbättrar din form i realtid. Med träningseffekt kan du säkerställa att dina träningspass alltid ger avsett resultat.

Lägg märke till att skillnaden mellan träningens **målzon** (tillfällig träningsintensitet) och **Training Effect** (total belastning av ett träningspass). Vid zonträning försöker du behålla pulsen på en viss nivå genom hela träningspasset, men när det gäller träningseffekt behöver du bara uppnå önskad träningseffektsvärde en gång under träningspasset.

Uppmätt träningseffekt	Beskrivning	Resultat av träningspasset
1.0 - 1.9	Liten träningseffekt	Förbättrar återhämtningen (kort träningspass) eller utvecklar den grundläggande uthålligheten (träningspass på mer än 1 timme). Perfekt för att förbränna fett. Förbättrar inte den maximala prestationsförmågan.
2.0 - 2.9	Bibehållen träningseffekt	Bibehåller aerob form. Skapar en grund för hårdare träning i framtiden. Förbättrar endast den maximala prestationsförmågan något.
3.0 - 3.9	Förbättrad träningseffekt	Förbättrar den aeroba formen vid upprepning 2–4 gånger i veckan. Inga speciella återhämtningskrav.
4.0 - 4.9	Kraftigt förbättrad träningseffekt	Förbättrar snabbt den aeroba formen vid upprepning 1–2 gånger i veckan. Några lättare träningspass (träningseffekt 1-2) behövs för återhämtning
5.0	Högre träningseffekt än måleffekten	Dramatisk ökning av den aeroba formen om tillräcklig återhämtning sker efteråt. Stort behov av återhämtning. Ökad risk för överträning om upprepning sker för ofta.

När du övervakar din träningseffekt behöver du inte längre stanna inom de fördefinierade pulszonerna eftersom träningseffekten visar det faktiska resultatet av träningspasset oavsett vilken exakt puls du har. Detta ger dig frihet från zonlarmen samtidigt som du når önskat resultat.

Suunto t4 visar träningseffekten på två sätt. I den nedre högra sidan av displayen visas den som ett diagram. Den visas som en siffra i mitten av skärmen i stället för att visa pulsvärdet. Träningseffekten av varje träningspass definieras av den högsta siffran (från 1.1 till 5.0) som

uppnås under träningspasset. Den högsta träningseffekten fortsätter att synas i diagrammet. Om du vill öka effekten ytterligare efter en period med lägre intensitet måste du träna hårdare för att öka det högsta värdet ännu mer.

Gör en lång knapptryckning på BACK för att växla mellan pulsh och träningseffekt i realtid.



Träningseffekten kan visas i mitten i stället för pulsen.

Diagram och skala för träningseffekt.

Den här genvägen visar hur mycket tid som återstår till nästa träningseffektnivå. I det här exemplet måste du fortsätta tio minuter till med samma intensitet för att nå träningseffekt 3.2.

Om du fortsätter med ditt träningspass efter att du har nått måleffekten visas automatiskt återstående tid till nästa nivå, i detta fall 3.4, på den nedersta raden.

OBS

När du har nått ditt uppsatta mål för träningseffekt, visar Suunto t4 "TE reached" på displayen tillfälligt och avger ett pip.



Uppnådd tränings effekt i träningspasset:
3.8 (förbättrad)

Högsta nivå. Om det har varit en period av lägre intensitet kan din aktuella nivå vara lägre. För att nå en högre tränings effekt än 3.8 i det här träningspasset måste du öka intensiteten så att den högsta markeringen i diagrammet blir ännu högre.

Nedersta raden: Nästa tränings effektsnivå är 4.0, men den kan du inte nå med aktuell intensitet. (Tidsindikator --- betyder att du måste öka intensiteten för att nå måleffekten.)

Om du vill veta mer om tränings effekt och hur du använder den för att förbättra din träning kan du hämta Suunto Training Guidebook på www.suunto.com/training.



Pulsanalysteknik för tränings effekt tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd.

2.5.2. Inställningar i läget Training

Följande figur visar hur du går in i menyn Training mode Settings och dess olika poster.



2 sek.

Gör en lång knapptryckning på MODE i läget Training för att gå in i menyn Training settings.



Använd + och - knapparna för att växla mellan följande undermenyer i Training settings: heart rate zones, heart rate limits, intervals, pair a POD och general.

Titta på följande tabell där de olika inställningarna för Training -läget och posterna du kan definiera visas.

Symbol	Alternativ	Alternativ							
	Pulszoner	Pulszoner: på/av	Zon 1: nedre/ övre %	Zon 2: övre %	Zon 3: övre %	Knapptoner: på/av			
	Pulsgränser	Pulsgränser: på/av	Nedre gräns	Övre gräns	Larm: på/av				
	Intervall (intervall)	Intervall 1: på/av	Intervall 1: minuter/ sekunder	Intervall 2: på/av	Intervall 2: minuter/ sekunder	Upp- värmning: på/av	Uppvärmning: minuter/ sekunder		
	Para ihop POD	Para ihop: pulsmätare / Foot POD / Bike POD / GPS POD							
	Allmänt	Knapp- toner: på/ av	Puls: slag/ min %	Längd cm	Vikt: kg	Tid: 12 tim/ 24 tim	Datum: ddmm/ mdd	Spara: fråga/ alla	Foot, Bike eller GPS: /km, mph, /mi, km/h

2.5.3. Pulszoninställningar

I menyn Heart Rate Zone kan du ange 3 pulszoner och aktivera eller inaktivera knapptonerna. De 3 pulszonerna är användbara vid träning eftersom de registrerar hur mycket av din träning som spenderas inom specifika pulszoner eller om du vill ge dig själv en lång uppvärmning eller se till att pulsen är optimal för fettförbränning.

Efter träningen kan du se hur stor del av träningspasset som spenderats i varje zon. Varje zon är ett pulsintervall som uttrycks som en procentsats av din maxpuls (som beräknas utifrån den ålder du anger i menyn Personal settings). Acceptera inställningarna genom att göra en kort knapptryckning på MODE-knappen. Då kommer du dessutom till nästa menypost.

Standardpuls för zonerna 1-3 är 60-70 %, 70-80 % och 80-90 % av din maxpuls, men om du följer ett särskilt utformat träningsprogram ska du ange de zonzvärden som har skräddarsytt utifrån dina individuella mål. Fördelarna med träning i varje standardzon visas i följande tabell.

Pulszon	Standardinställning	Huvudsaklig fördel
Zon 1 (Formzon)	60 - 70% av maxpuls	Förbättrar din grundläggande uthållighet och hjälper dig att återhämta dig från hårdare träningspass. Kan även användas för viktkontroll (fettförbränningszonen).
Zon 2 (Aerob zon)	70 - 80% av maxpuls	Förbättrar din aeroba kapacitet. Det här är den föredragna zonen om du tränar för ett evenemang som kräver uthållighet.
Zon 3 (Tröskelzon)	80 - 90 % av maxpuls	Förbättrar din aeroba maxkapacitet och laktattolerans (anaroba tröskel) – vilket innebär att din maxuthållighet kommer att förbättras och att du blir bättre på att hantera utmattning.

OBS

Pulszonstandarderna följer American College of Sports Medicines riktlinjer för rekommenderad träning.

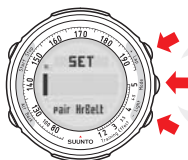
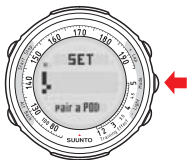
Den genomsnittliga pulsen är även ett användbart mått under träning när pulsen varierar stort, som till exempel då man cyklar i en terräng full av backar. I sådana fall är målnzongränserna inte lika praktiska att använda som genomsnittlig puls.

2.5.4. Intervallinställningar

I menyn Intervals kan du aktivera eller inaktivera intervall 1 och 2 och ange deras tider. Du kan även aktivera eller inaktivera uppvärmningstimern och ange dess tid. Acceptera inställningarna genom att göra en kort knapptryckning på MODE-knappen. Då kommer du dessutom till nästa menypost.

2.5.5. Inställningar för att para ihop en POD

I menyn Pair a POD kan du para ihop din Suunto t4 med pulsgivarbälte, Suunto Foot POD, Suunto Bike POD eller Suunto GPS POD.



Använd + och - knapparna för att välja den POD du vill para ihop enheten med.

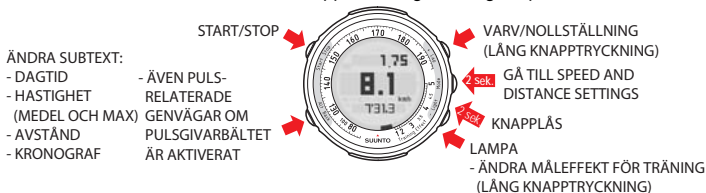
Acceptera med MODE och aktivera sedan den POD du vill para ihop enheten med.

OBS

När du har parat ihop enheterna eller om du förlorar anslutningen till POD:en, går du in på nytt i läget Training för att se POD-avläsningarna.

2.6. Läget Speed and Distance

Läget Speed and Distance kan väljas när du har parat ihop en POD för hastighet och avstånd med din Suunto t4. Här ser du hur knapparna fungerar i läget Speed and Distance.

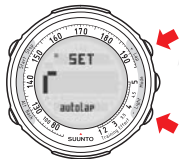


Sammanfattningsvis visar den här figuren hur du går in i menyn Speed and Distance settings och dess olika poster.



2 sek.

Gör en lång knapptryckning på MODE i läget Speed and Distance för att öppna menyn Speed and Distance settings.



Använd + och - knapparna för att växla mellan följande undermenyer i Speed and Distance settings: autolap, speed, calibrate, pair a POD och general.

Titta på följande tabell där de olika inställningarna för Speed- och Distance-läget och posterna du kan definiera visas.

Symbol	Alternativ	Alternativ								
	Automatisk varvtid	Automatisk varvtid: på/av	Avstånd							
	Hastighet	Gränser: på/ av	Nedre gräns	Övre gräns						
	Kalibrera	Kalibrera: Foot POD/ Bike POD								
	Para ihop POD	Para ihop: pulsmätare / Foot POD / Bike POD / GPS POD								
	Allmänt	Knapp-toner: på/av	Puls: slag/ min %	Längd cm	Vikt: kg	Tid: 12 tim/ 24 tim	Datum: ddmm/ mmd	Spara: fråga/ alla	Foot, Bike eller GPS: /km, mph, /mi, km/h	

2.6.1. Inställningar av automatisk varvtid

I menyn Autolap kan du ställa aktivera eller inaktivera automatisk varvtid och ställa in avståndet för varje varv. När automatisk varvtid är aktiverad och du har parat ihop POD för hastighet och avstånd avger enheten en pipsignal och visar totalavstånd, genomsnittlig varvhastighet och varvtid för 5 sekunder med varje varv.

2.6.2. Hastighetsinställningar

I menyn Speed kan du aktivera eller inaktivera hastighetsgränsen och ange övre och nedre hastighetsgräns.

2.6.3. Kalibreringsinställningar

I menyn Calibrate kan du kalibrera din Suunto Foot POD eller Suunto Bike POD. Ett alternativt sätt att kalibrera din POD är att springa eller cykla en känd sträcka, t.ex. 10 km med POD. Om du inte nollställer stoppuret efter att du har slutfört sträckan kan du korrigera det avstånd som visas, t.ex. 9,6 km från inställningarna. Enheten uppdaterar sedan kalibreringsvärdet utifrån detta. GPS POD anges också i menyn Calibrate, men kalibreringen påverkar inte GPS POD:s avläsningar. Du behöver endast kalibreringen om du t.ex. har två Bike POD för olika cyklar. Du kan sedan para ihop en av dem som GPS POD och använda kalibreringen på samma sätt du skulle göra i normala fall med Bike POD.

2.6.4. Trådlösa POD för hastighet och avstånd

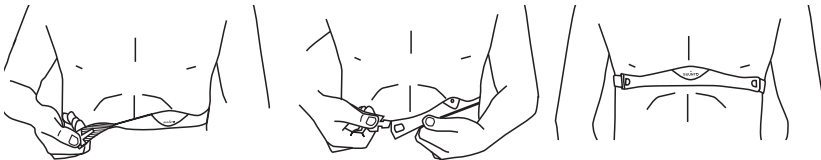
Trådlösa POD för hastighet och avstånd är lätta, enkla att använda och korrekta. Eftersom enheterna (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD och Suunto GPS POD) skiljer sig en del från varandra har de separata bruksanvisningar som du bör läsa om du vill ha mer detaljerad information om hur du använder dem. När du har parat ihop och kalibrerat en POD för hastighet och avstånd med din Suunto t4 får du tillgång till läget Speed and Distance samt hastighets- och avståndsrelaterade kontrollfunktioner och information.

3. FÖRE TRÄNINGEN

3.1. Ta på sig pulsgivarbältet

Pulsgivarbältet är viktigt för att Suunto t4 ska fungera, så det är viktigt att du vet hur man bär det på rätt sätt.

Vi rekommenderar att du bär pulsgivaren med direktkontakt mot huden för att den ska fungera optimalt.

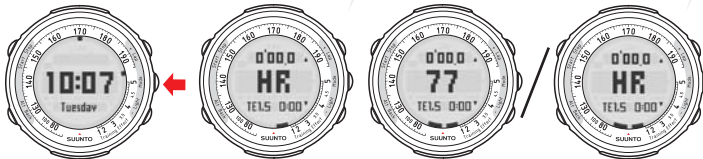


- Elektrodena måste vara fuktiga under träningen. Lyft givaren en bit ut från bröstet och fukta elektrodena på den sida som har kontakt med huden.
- Kontrollera att de fuktiga elektrodena ligger ordentligt mot huden och att Suunto-logon befinner sig i mitten i upprätt läge.
- Öppna läget Training. (Din puls syns inte förrän du öppnar läget Training.)

Varje gång du öppnar läget Training eller startar stoppuret söker din Suunto t4 automatiskt efter signaler från ett pulsgivarbälte eller en ihopparad POD för hastighet och avstånd.

När du växlat till läget Training visas "HR" i displayen medan Suunto t4 försöker hitta en signal från pulsgivarbältet.

Om inget pulsgivarbälte hittas visas "HR" i stället för din puls i mitten av displayen.



När enheten hittar signalerna visas din puls eller information om hastighet och avstånd i mitten av skärmen.

OBS

Om du vill ha detaljerade anvisningar om hur du parar ihop och kalibrerar din POD för hastighet och avstånd kan du läsa bruksanvisningen till POD.

3.2. Felsökning av pulssignal

Om du inte ser någon pulssignal, se till att du har parat ihop givarbältet, se 2.5.5. *Inställningar för att para ihop en POD.*

Om du tappar signalen, försök med följande för att lösa problemet.

- Lämna och gå sedan in i läget Training igen.
- Se till att du bär pulsgivarbältet på rätt sätt. (Se 3.1. *Ta på sig pulsgivarbältet.*)
- Se till att elektroderna på bältets baksida är något fuktiga.

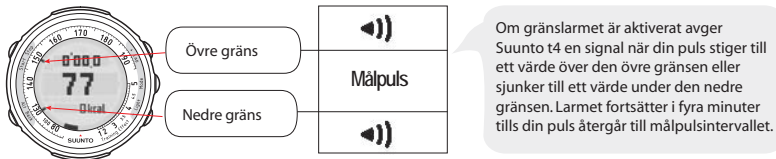
- Om du inte har använt bältet under en tid kanske batteriet behöver bytas ut. Anvisningar om hur du byter ut batteriet på pulsgivarbältet finns i *7.3.2. Byta ut batteriet i pulsgivarbältet*.

3.3. Pulsnivågränser

I menyn Heart Rate Limit kan du aktivera eller inaktivera pulsnivågränserna, ange övre och lägre gräns och aktivera eller inaktivera pulslarmet. Du kan ställa in pulsgränserna så att du håller dig inom ett angivet pulsintervall som du anpassar till ditt träningsmål.

Medan du tränar kan din puls visas i realtid i mitten av skärmen. Om du väljer genvägen till genomsnittlig puls visas din genomsnittliga puls i realtid för hela loggen vid den tidpunkten på raden längst ned, antingen som slag per minut eller som en procentsats av din maxpuls. I menyn Settings kan du ställa in larmen så att de informerar dig när du hamnar över din angivna övre puls eller under din angivna nedre puls.

När du har nått den inställda HR limit, sätts larmet på. Om du sänker HR inom fyra minuter, stängs larmet automatiskt av.



Genom att kontrollera din genomsnittliga pulsgräns kan du justera träningsintensiteten så att träningspasset blir så effektivt som möjligt.

4. TRÄNING

När du har ställt in din Suunto t4 enligt dina önskemål är det dags att ge sig ut och träna. Detaljerad information om träning och tips om hur du gör den så effektiv så möjligt får du om du hämtar Suunto Training Guidebook (Suuntos träningsguide) från www.suunto.com/training.

Det finns fyra olika sätt att använda Suunto t4 under träningen: följa ett träningsprogram, manuellt justera träningsprogrammet, träna utan måleffekter och använda displayerna för hastighet och avstånd.

4.1. Följa ett träningsprogram

Om du följer ett träningsprogram som utformats av Suunto t4:s Coach-funktion vägleder enheten dig för att hjälpa dig att nå din måleffekt för träningen inom rekommenderad tid samtidigt som du tränar. Gör en kort knapptryckning på MODE i Coach så kommer du in i läget Training. Om du trycker på START inleds ett träningspass med vägledning.



Tryck på START för att påbörja träningen med vägledning.

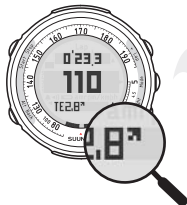
Tryck på MODE för att ställa in ett träningspass med vägledning – då kommer du till läget Training.

Stoppuret och timern för träningen startar och håller dig informerad om hur länge du ska träna för att uppnå måleffekten för träningen.

I läget Training visas följande information och vägledning om din träningsintensitet är för låg eller för hög.



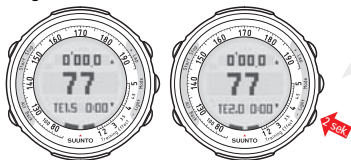
Om din takt är för hög visas en pil som pekar nedåt och uppmanar dig att sänka takten.



Om din takt är för låg visas en pil som pekar uppåt och uppmanar dig att öka takten.

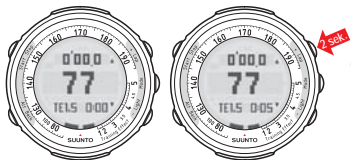
4.2. Justera ditt träningsprogram manuellt

Du kan öka träningseffekten genom att göra en lång knapptryckning på --knappen samtidigt som genvägen för träningseffekt visas. Då uppdateras automatiskt träningspassets rekommenderade längd.



Gör en lång knapptryckning på -- knappen för att öka måleffekten för träningen.

När stoppuret har återställts kan du ändra måltiden genom att göra en lång knapptryckning på +-knappen.

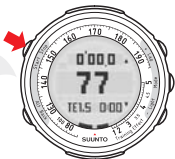


Om du vill öka måltiden gör du en lång knapptryckning på + knappen när genvägen för träningseffekt väljs och stoppuret har nollställts.

4.3. Träna utan bestämda mål

Stoppuret aktiveras genom en kort knapptryckning på START i läget Training. Stoppuret syns på den övre raden i läget Training. Informationen från den träning du tar tid på med stoppuret, t.ex. puls och kaloriförbrukning, lagras och kan senare visas i Totals och Logbook. **Därför ska du aktivera stoppuret och se till så att pulsvärdet visas varje gång du startar ett träningspass.**

Om du trycker på START startar stoppuret.



Om du trycker på START igen stannar stoppuret.



Om du trycker på + knappen när stoppuret är igång lagras deltiden och visas i den övre raden på Suunto t4. Dessutom visas genomsnittspuls och varvtid. Efter 3 sekunder återgår displayen till att visa stoppuret.

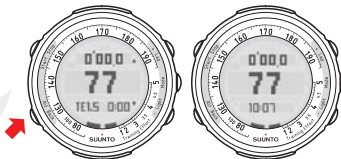


Den här siffran anger pågående varv.

Samtidigt som du tränar visar stoppuret antingen träningseffekten i realtid eller pulsen i mitten av skärmen. Du kan växla mellan de två genom att göra en lång knapptryckning på BACK.

Vilken information som visas medan stoppuret är igång avgörs av enhetens inställningar och av om en POD för hastighet och avstånd är ansluten. Standardgenvägen som visas på den nedre raden i displayen är måleffekten för träningen.

Om du trycker på BACK, subtexterna på displayens nedersta rad förändras. Några subtexter visas bara då enheten är ansluten till Speed and Distance POD.



När stoppuret har stannats, kan du nollställa den med lång knapptryckning på +-knappen. Suunto t4 frågar om du vill spara loggen och återställer stoppuret.



Om du svarar "no", kommer du att se följande vy.



Om du svarar "yes", raderas loggen.

Loggboken har plats för 15 loggar. Om väljer att inte spara den senaste loggen, ser du endast de 14 föregående loggarna i Totals.

Du kan spara loggar automatiskt. Gå till inställningarna för Time-läget när stoppuret nollställts, välj menyn General och undermenyn Save, och välj "all" istället för "ask".

Om din puls i det senaste träningspasset överskred maxpulsen som definierats i Personal settings frågar Suunto t4 dig om du vill uppdatera ditt maxpulsvärde efter att du har nollställt stoppuret och sparat loggen.

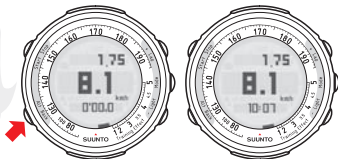


Om du vill uppdatera din maxpuls trycker du på – knappen. Om du trycker på BACK återgår du till läget Training utan att uppdatera din maxpuls.

4.4. Använda displayerna för hastighet och avstånd

Medan du tränar ger läget Speed and Distance ytterligare information som hjälper dig att övervaka och anpassa din träning. På den övre raden visas avståndsinformation, på den mittersta raden visas hastighetsinformation (i det format som valdes i allmänna inställningar) och på den nedre raden visas olika information, till exempel maximal hastighet under varvet, beroende på vilken genväg som valts.

Om du trycker på BACK, subtexterna på displayens nedersta rad förändras.



OBS

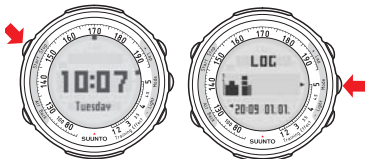
Om automatisk varvtid är inaktiverad är den genomsnittshastighet som visas genomsnittshastigheten från det föregående varvets början och varvtiden är tiden från det sista varvets början.

5. EFTER TRÄNINGEN

När du är färdig med träningen får du detaljerad information om ditt resultat av Suunto t4. I det här avsnittet tittar vi närmare på funktionerna Logbook och Totals, samt på Suuntos onlinemötesplats för idrottare, www.suunto.com/training.

5.1. Träningsloggbook

En av de första saker du vill göra när du är klar med träningen är att granska all den information som registrerats under träningspasset. I tilläggsläget Logbook kan du bl.a. se din träningseffekt, högsta puls, genomsnittspuls, hur många kalorier du har förbränt, information om hastighet och avstånd (om du använder en POD för hastighet eller avstånd som tillval) m.m. Funktionen Logbook når du genom att göra en kort knapptryckning på START i läget Time. Med hjälp av - och +-knapparna och knapparna MODE och BACK kan du navigera i menyn.



Tryck på MODE för att se sammanfattningen för loggen. Träningsseffekt, genomsnittspuls, högsta puls etc. Gå tillbaka i sammanfattningen med knappen BACK.

Beroende på om du har aktiverat eller inaktiverat pulsgränserna eller pulszonerna under träningen visar loggboken information som gäller antingen puls zoner eller pulsgränser, eller ingetdera om båda är inaktiverade eller om din träningseffekt var mindre än 1.1.

Loggboken lagrar all information från dina senaste 15 träningspass. Efter att 15 loggar har sparats skriver den senaste över den äldsta. Du kan också radera alla loggar genom att sätta enheten i inaktivt läge. Se 5.4. *Inaktivt läge*.

Om du är intresserad av mer detaljerade och långsiktiga analyser kanske Suuntos programvara kan vara något för dig. Du kan använda den för att se mer ingående siffror, statistik och grafiska bilder för alla träningspass du utfört med din Suunto t4. På www.suunto.com/training hittar du mer detaljerad information.

OBS *För att ladda ner loggarna till en pc, behöver du tillbehöret Suunto PC POD. Suunto PC POD möjliggör realtidsövervakning av tre idrottare på en pc-skärm samtidigt.*

5.2. Total träningsinformation

Förutom detaljerad information om dina senaste 15 träningspass lagrar Suunto t4 även alla samlade uppgifter som registrerats den här veckan (måndag–söndag), förra veckan och de senaste 6 månaderna. Informationen visas i tilläggsläget Totals som du når genom att göra en kort knapptryckning på +-knappen i läget Time.

När du är i tilläggsläget Totals kan du använda + och --knapparna för att välja den period du vill se. Knapparna MODE och BACK används för att visa olika totaluppgifter, t.ex. total träningseffekt, total kaloriförbrukning och totalt avstånd. Följande bild visar hur du navigerar i menyn Totals. Du går ur Totals genom att trycka på START-knappen.



Tryck på + knappen i läget Time för att se totalvärdena för din träning. Gör en lång knapptryckning på MODE för att lämna menyen Totals.

Genom att trycka på MODE kan du gå igenom totalvärdena för din träning den här veckan: antal träningspass, träningstid, kalorier etc.

I varje display kan du använda + och - knapparna för att växla mellan att visa den här veckan, förra veckan och varje månad under de senaste sex månaderna.

Tryck på BACK för att återgå till föregående display.

OBS

I visningen av veckans totala träningseffekt, såsom i ovanstående figur, representerar varje punkt 15 minuters träning. I visningen av månad representerar varje punkt en timmes träning.

När du har tagit emot dina data kan du lämna funktionen Totals genom att trycka på MODE eller BACK. Du kan gå ut ur Totals när som helst genom att trycka på START-knappen (funktionen snabbavsluta).

5.3. Suunto Training World

Syftet med Suunto Training World, Suuntos webbplats som är särskilt inriktad på träning, är att hjälpa idrottare och träningspecialister på alla nivåer att uppnå sina mål. Den här webbplatsen är den perfekta träningspartnern vid aktiviteter som löpning, cykling, aerobics, spinning, vandring och alla typer av uthållighetsträning och lagsporter.

Oavsett om du tränar inför ett marathon eller vill gå ned i vikt och få ett friskt hjärta är Suunto Training World en värdefull resurs som innehåller tips, nyheter och inspiration.

Utforska webbplatsen på www.suunto.com/training. Lär dig mer om Suuntos nya träningsprodukter, få träningstips, delta i diskussioner, håll dig uppdaterad med träningsnyheter och låt dig inspireras av Suunto-ambassadörernas berättelser.

5.4. Inaktivt läge

Du kan sätta din Suunto t4 i inaktivt läge för att spara batteri och för att radera all information i Suunto Coach, Logbook och Totals. Dina personliga värden sparas.

Växla till inaktivt läge genom att samtidigt hålla ner knapparna START, BACK, + och - länge. Tryck på valfri knapp för att aktivera din Suunto t4.

6. GARANTI

För garantiinformation och instruktioner för skötsel och underhåll, se den separata broschyren "Garanti, skötsel och underhåll - Wristop Computers".

7. SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Din Suunto t4 är ett precisionsinstrument. Genom att följa några anvisningar som bygger på det sunda förnuftet kan du maximera produktens livslängd. Om service behöver utföras på din Suunto t4 bör du lämna in den hos närmaste Suunto-representant. I det här avsnittet beskrivs även hur du byter ut batteriet på såväl Suunto t4 som på givarbältet.

7.1. Allmänna anvisningar

- Utför endast procedurerna som beskrivs i den här användarhandboken.
- Försök aldrig att själv ta isär eller utföra underhåll på Suunto t4.
- Skydda alltid din Suunto t4 från stötar, hårda och vassa föremål, extrem värme och utsätt den inte för direkt solljus under en längre tid.
- När du inte använder din Suunto t4 bör den förvaras i rumstemperatur på en ren och torr plats.
- För att förhindra att oavsidan repas bör enheten inte förvaras längst ned i en väska eller på annan plats där den kan komma i kontakt med hårda föremål.

OBS

Om ytan repas, kan du använda Polywatch-kräm för att ta bort, om inte alla, så i alla fall de flesta av reporna. Polywatch kommer att finnas tillhanda hos din auktoriserade Suunto-återförsäljare, hos de flesta urmakare och i Suunto webbshop (www.suunto.com/shop).

- Torka ren din Suunto t4 med en trasa som är lätt fuktad med varmt vatten. Om det finns fläckar eller märken som är svåra att avlägsna, kan du tvätta området i fråga med en mild tvål.
- Utsätt inte Suunto t4 för starka kemikalier såsom bensin, rengöringsmedel, aceton, alkohol, insektsgifter, lim eller färg. Detta kan orsaka skador på enhetens förseglingar, hölje och yta.

7.2. Vattentätthet


Din Suunto t4 är vattentät ned till 30 m och givarbältet till 20 m i enlighet med standarden ISO 2281 (www.iso.ch). Detta innebär att du kan använda Suunto t4 när du simmar och vid andra vattenaktiviteter, men du bör inte använda enheten vid dykning.

För att behålla vattentättheten och för att garantin ska vara giltig rekommenderar vi starkt att all service förutom batteribyte ska utföras av auktoriserade Suunto-reparatörer.

OBS *Tryck aldrig på knapparna medan du simmar eller då enheten är i kontakt med vatten. Enhetens funktion kan försämrats om knapparna trycks ned medan enheten är under vatten.*

OBS *Trots att både Suunto t4 och givarbältet är vattentäta så fungerar inte radiosignalen i vatten, vilket medför att ingen kommunikation kan ske mellan Suunto t4 och givarbältet.*

7.3. Byta batteriet

Suunto t4 drivs med ett 3-volts litiumbatteri av typen: CR 2032. Batteriets beräknade livslängd är ca. 12 månader vid i genomsnitt 4 timmars träning per vecka. Ju högre genomsnittligt antal träningstimmar per vecka, ju kortare blir batteriets beräknade livslängd. Din Suunto t4 visar symbolen  när batteriet börjar ta slut.

OBS *För att minska risken för bränder och brännskador ska du inte krossa, punktera eller kassera gamla batterier i eld eller vatten. Byt endast ut batterierna mot nya batterier enligt tillverkarens specifikationer. Återvinn eller kassera använda batterier på rätt sätt.*

7.3.1. Byta ut batteriet i Suunto t4

Utför följande steg för att byta ut batteriet:

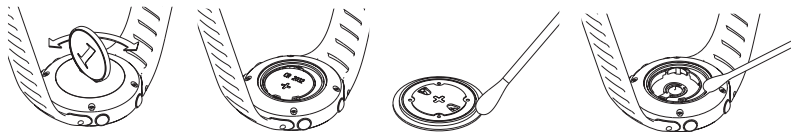
1. Använd ett mynt för att öppna batterifacket på baksidan av enheten. Se till att tätningen (O-ringen) och alla ytor är rena och torra.
2. Ta ur det gamla batteriet.
3. Sätt i det nya batteriet i batterifacket med pluspolsidan uppåt.
4. För försiktigt in batteriet mot kontaktplåten på sidan, så att den inte går sönder eller böjs så att den hamnar på fel plats.
5. När du sätter tillbaka luckan ska du vrida den försiktigt moturs med tummen för att justera gängorna. Luckan ska kunna vridas enkelt utan kraft. Om du måste ta i från början sitter gängorna fel och kan vara skadade.
6. Dra åt en sista gång med ett mynt i lämplig storlek.

OBS

Markeringarna på luckan behöver inte vara riktade när luckan har dragits åt. Om den gamla luckan inte är skadad behöver du inte byta ut den.

OBS

Om batterifackets gängor är skadade ska du skicka enheten till en auktoriserad Suunto-återförsäljare för service.



OBS *Var mycket försiktig när du byter batteri, så att Suunto t4 garanterat förblir vattentät. Om du slarvar vid batteribyte, kan garantin bli ogiltig.*

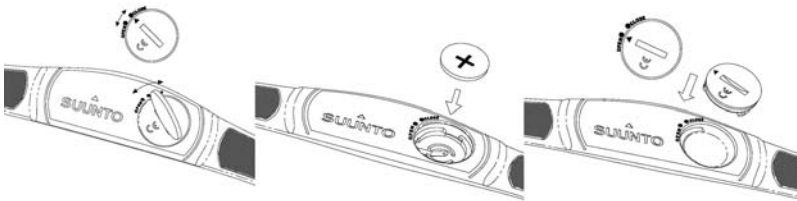
OBS *Om du använder bakgrundsbelysningen ofta minskas batteriets livslängd avsevärt.*

7.3.2. Byta ut batteriet i pulsgivarbältet

Batteriets förväntade livslängd i pulsgivarbältet är 300 timmar vid optimal drifttemperatur. Om din Suunto t4 inte tar emot en signal när givarbältet är aktivt kan du behöva byta ut batteriet.

Utför följande steg för att byta ut batteriet:

1. Använd ett mynt för att öppna batterifacket på pulsgivarbältets baksida. Se till att tätningen (O-ring) och alla ytor är rena och torra. Dra inte i O-ringen.
2. Ta ur det gamla batteriet.
3. Sätt i det nya batteriet i batterifacket med pluspolsidan uppåt.
4. När O-ringen ligger i rätt läge sätter du tillbaka luckan till batterifacket.



OBS *Vi rekommenderar att du byter ut batteriluckan och O-ringen samtidigt som batteriet byts ut för att se till att givaren förblir torr och vattenbeständig. Nya batteriluckor kan beställas tillsammans med nya batterier.*

OBS *Man kan inte byta ut batteriluckan till givarbältet och Suunto t4 mot varandra.*

8. TEKNISKA SPECIFIKATIONER

Allmänt

- Arbetstemperatur: -20°C till +60°C
- Förvaringstemperatur: -30°C till +60°C
- Vikt: 45 g/50 g/65 g (beroende på remmen)
- Vattentäthet: 30 m (ISO 2281)
- Batteri av typen CR2032, kan bytas av användaren.

Kalenderklocka

- Noggrannhet: 1 sek. programmerad till 2050.

Stoppur

- Stoppursintervall: 99 timmar. Varvtidsintervall: 99 timmar. Varv-/deltider: 50/logg
- Noggrannhet: 0,1 sek.

Pulsdata

- Visningsområde: 30–240 slag/min.
- Pulsgränser: 30–230 slag/min.
- Maxpuls för procentvisning: 240 slag/min.

Pulsgivarbälte

- Vattentäthet: 20 m (ISO 2281)
- Vikt: 61 g
- Frekvens: 2,465 GHz Suunto ANT-kompatibel
- Överföringsräckvidd: Upp till 10 m
- Batteri som kan bytas av användaren: CR2032

9. IMMATERIALRÄTTIGHETER

9.1. Varumärke

Suunto, Suunto t4, Replacing Luck, deras logotyper och andra Suunto-varumärken och deras namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt. Firstbeat och Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Med ensamrätt.

9.2. Meddelande om patent

Den här produkten skyddas av följande patent och patentansökningar samt motsvarande nationella rättigheter: 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 och EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

10. FRISKRIVNINGSKLAUSULER

10.1. Användarens ansvar

Det här instrumentet är endast avsett för fritidsanvändning. Suunto t4 får inte användas som ersättning för mätningar som kräver professionell precision eller precision av laboratoriekvalitet.

10.2. Varningar

Personer som har pacemaker, defibrillator eller annan inopererad elektrisk utrustning får använda pulsmätaren på egen risk. Innan du börjar använda givarbältet rekommenderar vi att du genomgår ett konditionstest under överinseende av läkare. På så vis garanteras att pacemakern och givarbältet fungerar säkert och tillförlitligt tillsammans.

Träning kan medföra en viss risk, särskilt för personer som har varit stillasittande. Vi rekommenderar å det bestämdaste att du rådgör med din läkare innan du påbörjar ett regelbundet träningsprogram.

10.3. CE

CE-märkningen används för att visa att produkten uppfyller kraven i Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEG och 99/5/EEG.

10.4. ICES

Den här digitala apparaten av klass B överensstämmer med de kanadensiska ICES-003-bestämmelserna.

10.5. Överensstämmelse med FCC-standarder

Den här enheten överensstämmer med Part 15 av FCC-reglerna för digitala enheter av klass B. Den här utrustningen genererar, använder och kan utstråla radiovågor, och om den ej installeras eller används i enlighet med instruktionerna kan den orsaka störningar av radiokommunikation. Det finns ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå vid ett visst tillfälle. Försök att åtgärda problemet genom att flytta den här utrustningen om den orsakar skadliga störningar på annan utrustning.

Vänd dig till en auktoriserad Suunto-återförsäljare eller en annan kvalificerad servicetekniker om du inte kan lösa problemet. Användningen sker under förutsättning att följande villkor uppfylls:

1. Den här enheten får inte orsaka skadliga störningar.
2. Den här enheten måste tillåta eventuell störning som mottas, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om reparationer som ej är auktoriserade utförs.

Produkten har testats för att garantera överensstämmelse med FCC-standarder.

Produkten är avsedd för bruk i hem- eller kontorsmiljö.

VARNING FRÅN FCC:Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto Oy kan medföra att din behörighet att använda denna enhet upphör i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.

11. KASSERING AV ENHETEN

Enheten ska bortskaffas på lämpligt sätt och hanteras som elektronikskrot. Kasta den inte i soporna. Det går bra att lämna in enheten till närmaste Suunto-återförsäljare.



Lexikon

I det här lexikonet kan du kontrollera vad texten i displayen betyder.

/km	/km
/mi	/mi
12h	12 tim
24h	24 tim
above	över
act class	aktklass
Activity class	Aktivitetsklass
alarm	larm
August	Augusti
autolap	automatisk varvtid
avg	gen
avg hr	genomsnittspuls
below	under
bike	cykel
birthday	födelsedag
bpm	slag/min
calibrate	kalibrera
cm	cm
coach	tränare
date	datum
day	dag
dd.mm	dd.mm
December	December

dualtime	dubbel tidsvisning
duration	varaktighet
empty	tom
energy	energi
February	Februari
female	kvinn
Foot POD	Foot POD
found	hittade
Fri	Fre
Friday	Fredag
ft	ft
general	allmänna inställningar
GPS POD	GPS POD
height	längd
hold to exit	håll intryckt för att avsluta
hold to set	håll intryckt för att ställa in
hours	timmar
hr	puls
HR average	Puls, genomsnitt
HR belt	Pulsmätare
hr limits	pulsgränser
hr zones	pulszoner
intervals	intervaller
January	Januari
July	Juli
June	Juni

kcal	kcal	pc transfer	datoröverföring
km	km	peak HR	högsta puls
laps	varv	personal	personliga inställningar
last week	förra veckan	Program level	Programnivå
lb	kg	rest	vila
LOG	LOGG	Sat	Lör
lower	nedre	Saturday	Lördag
male	man	searching	sökning
March	Mars	seconds	sekunder
max hr	maxpuls	select	välj
max hr updated	maxpuls uppdaterad	September	September
May	Maj	set	ange
minutes	minuter	sex	kön
mm.dd	mm.dd	snooze	snooze
Mon	Mån	speed	hastighet
Monday	Måndag	Sun	Sön
month	månad	Sunday	Söndag
mph	mph	TE	Träningseffekt
no	nej	This week	Den här veckan
November	November	Thu	Tor
October	Oktober	Thursday	Torsdag
off	av	time	tid
on	på	time in	tid i
pair a POD	Para ihop POD	time-date	tid-datum
paired	ihopparad	tones	knapptoner
PC	Dator	totals	totalt

Tue	Tis
Tuesday	Tisdag
turn on	slå på
update hr max	uppdatera maxpuls
upper	övre
warm up	uppvärmning
Wed	Ons
Wednesday	Onsdag
weight	vikt
year	år
yes	ja
zone	zon

KUNDSERVICE, KONTAKTER

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

COPYRIGHT

Denna publikation och dess innehåll tillhör Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t4 och deras logotyper är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

Även om vi har gjort allt vad vi har kunnat för att informationen i denna dokumentation ska vara såväl uttömmande som korrekt ges inga garantier, vare sig uttryckliga eller implicita, för detta. Innehållet kan ändras när som helst utan föregående varning.

www.suunto.com

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