

# SUUNTO t4c

KÄYTTÖOPAS

# TILAT JA NÄKYMÄT

## Time (Aika)



- viikonpäivä
- aika
- sekunnit
- kaksoisaika
- tyhjä

## Training (Harjoitus)



- training effect
- kalorit
- keskisyke
- kierrosaika
- aika



## Speed & Distance (Nopeus ja matka)



- matka
- keskinopeus
- huippunopeus
- kierrosaika
- aika



Huomautus: Myös muita näkymiä saattaa olla käytettävissä sen mukaan, mitä laitteita on yhdistettynä

1 Johdanto .....	5
2 Tärkeimpien asetusten määrittäminen .....	6
2.1 Yleisasetukset .....	6
2.2 Henkilökohtaiset asetukset .....	8
2.2.1 Activity class (aktiivisuusluokka) .....	9
2.2.2 Maksimisyke .....	11
3 Suunto Coachin käyttäminen .....	12
3.1 Training Effect -ominaisuuden käyttäminen .....	12
3.2 Suunto Coachin käytön aloittaminen .....	15
3.3 Harjoitusohjelmat ja harjoituskerrat .....	16
4 TRAINING-tilan käyttäminen .....	19
4.1 Lähetinvyön pukeminen .....	19
4.2 Harjoituskerran aloittaminen .....	20
4.3 Harjoittelun aikana .....	21
4.4 Harjoituksen jälkeen .....	22
4.4.1 Harjoituslokien tarkasteleminen .....	22
4.4.2 Kokonaisharjoittelumäärien tarkasteleminen .....	23
4.5 Sykerajojen ja -alueiden käyttäminen .....	24
4.5.1 Sykerajat .....	24
4.5.2 Sykealueet .....	26
4.6 Intervallien ja verryttelyjakson käyttäminen .....	28

5	SPEED AND DISTANCE -tilan käyttäminen .....	31
5.1	POD-laitteen yhdistäminen .....	31
5.2	Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminto ja nopeusrajat .....	32
5.3	POD-laitteen kalibroiminen .....	35
6	TIME-tilan käyttäminen .....	36
6.1	Kellonajan ja kaksoisajan määrittäminen .....	36
6.2	Hälytysajan määrittäminen .....	37
7	Yleiset ominaisuudet .....	39
7.1	Taustavalo .....	39
7.2	Painikkeiden lukitus .....	39
7.3	Lepotila .....	40
7.4	Laitteen liittäminen tietokoneeseen (valinnainen) .....	40
8	Vianmääritys .....	41
	Lähetinvyön yhdistäminen .....	41
9	Hoito ja huoltaminen .....	42
9.1	Yleisiä ohjeita .....	42
9.2	Hihnan pituuden säätäminen .....	43
9.3	Hihnan vaihtaminen .....	43
9.4	Rannetietokoneen pariston vaihtaminen .....	44
9.5	Vyön pariston vaihtaminen .....	45
10	Tuotteen tiedot .....	47

10.1 Tekniset tiedot .....	47
10.2 Tavaramerkki .....	48
10.3 Tekijänoikeudet .....	48
10.4 CE-merkki .....	49
10.5 ICES .....	49
10.6 FCC-merkki .....	49
10.7 Patenti-ilmoitus .....	50
10.8 Laitteen hävittäminen .....	50
11 Vastuuvapauslausekkeet .....	51
11.1 Käyttäjän vastuu .....	51
11.2 Varoitukset .....	51
<b>Hakemisto .....</b>	<b>53</b>

# 1 JOHDANTO

Onneksi olkoon – olet valinnut Suunto t4c -laitteen harjoittelukumppaniksesi. Suunto t4c on huipputarkka sykemittari, joka tehostaa harjoitteluasi ja tekee siitä mahdollisimman nautittavaa.

Suunto t4c mahdollistaa sykealueharjoittelun, mittaa tarkasti kalorinkulutuksesi ja tallentaa harjoitustietosi. Se on laite, jonka ominaisuudet kasvavat kuntosi kohoamisen myötä.

Laitteen tärkeimpiä ominaisuuksia:

- Suunto Coach – henkilökohtainen valmentajasi ja harjoittelukumppanisi
- Training Effect, sykealueharjoittelun kehittynyt vaihtoehto
- lokikirja, johon voidaan tallentaa jokaisen harjoituskerran tiedot
- toimintojen laajentaminen Suunto POD (Peripheral Observation Device) -laitteiden avulla (valinnainen lisävaruste)
- harjoitusten analysointi Suunto-ohjelmiston avulla (valinnainen lisävaruste).

## 2 TÄRKEIMPIEN ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Ennen harjoittelun aloittamista tulee määrittää tarvittavat asetukset **GENERAL** (Yleisasetukset)- ja **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikoissa. Tällä varmistetaan mittausten ja laskelmien tarkkuus.

Kun laite aktivoidaan ensimmäisen kerran (painamalla jotakin sen painiketta), se kehottaa käyttäjää määrittämään tärkeimmät asetukset. Jos haluat lisätietoja näistä asetuksista ja niiden muokkaamisesta, lue edelleen. Muutoin voit siirtyä seuraavaan kappaleeseen.

### 2.1 Yleisasetukset

**GENERAL** (Yleisasetukset) -valikossa määritetään mittayksiköt, kellonajan ja päivämäärän esitysmuoto ja painikkeiden käyttötapa. Voit määrittää nämä asetukset haluamallasi tavalla.

Asetus	Arvo	Kuvaus
tones	on/off	Painikkeiden käyttöönotto / käytöstä poisto
hr	bpm/%	Sykkeen mittayksikkö (lyöntiä minuutissa / prosenttia maksimisykkeestä)
weight	kg/lb	Painon mittayksikkö (kilot/naulat)
height	cm/ft	Pituuden mittayksikkö (sentit/jalat)
time	12h/24h	Kellonajan esitysmuoto (12/24 tuntia)

Asetus	Arvo	Kuvaus
date	dd.mm./mm.dd.	Päivämäärän esitysmuoto (päivä ja kuukausi / kuukausi ja päivä)
save	ask/all	Lokin tallennustapa (kysy ennen tallentamista / tallenna kaikki)
Foot	km/h, /km, mph, /mi	Foot POD -laitteen mittayksikkö (kilometriä tunnissa, kilometrivauhti minuutteina, mailia tunnissa tai mailivauhti minuutteina)
Bike	km/h, /km, mph, /mi	Bike POD -laitteen mittayksikkö (vaihtoehdot ovat samat kuin Foot POD -laitteessa)
Gps	km/h, /km, mph, /mi	GPS POD -laitteen mittayksikkö (vaihtoehdot ovat samat kuin Foot POD -laitteessa)

Voit muuttaa **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry missä tahansa tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



## 2.2 Henkilökohtaiset asetukset

**PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten avulla voit säätää Suunto-sykemittarisi toimintaa omien fyysisien ominaisuuksiesi ja aktiivisuutesi mukaan. Näiden asetusten arvoja käytetään monissa laskelmissa, joten on tärkeää, että arvot määritetään mahdollisimman tarkasti.

Asetus	Arvo	Kuvaus
weight	30–199 kg / 66–439 lb	Paino kiloina tai nauloina
height	90–230 cm / 3"–7'11" ft	Pituus sentteinä tai jalkoina
act class	1–10	Activity class (aktiivisuusluokka)
max hr	100–230	Maksimisyke lyönteinä minuutissa
sex	female/male	Sukupuoli (nainen/mies)
birthday	year/month/day	Syntymäaika (vuosi/kuukausi/päivä)

Voit muuttaa **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TIME** -tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikkokohta tulee näyttöön.

2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla. Pidä mielessä **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikossa tekemäsi mittayksiköiden määritykset.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



**VINKKI:** *Punnitse itsesi säännöllisesti ja päivitä asetuksissa määrittämäsi arvo tarvittaessa. Tämä auttaa pitämään harjoittelua koskevat laskelmat tarkkoina ja paikkansapitävinä.*

### 2.2.1 Activity class (aktiivisuusluokka)

**ACT CLASS** (Aktiivisuusluokka) -asetuksessa määritetty activity class (aktiivisuusluokka) -arvo kuvaa nykyistä aktiivisuustasoasi. Voit määrittää oman activity class (aktiivisuusluokka) -arvosi seuraavien luokitusten avulla.

#### Hyötyliikunta

Jos et harrasta säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai muuta vaativaa fyysistä toimintaa vaan esimerkiksi kävelyä ja satunnaista kevyttä harjoittelua, valitse 1.

## **Vapaa-ajan liikunta**

Jos harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teet fyysistä työtä, ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- vähemmän kuin yksi tunti, valitse 2
- enemmän kuin yksi tunti, valitse 3.

## **Kuntoliikunta**

Jos harrastat säännöllisesti urheilua tai muuta fyysistä toimintaa, ja harjoittelet kovaa

- alle 30 minuuttia viikossa, valitse 4
- 30–60 minuuttia viikossa, valitse 5
- 1–3 tuntia viikossa, valitse 6
- yli 3 tuntia viikossa, valitse 7.

## **Kestävyys- tai ammattilaisurheilu**

Jos harjoittelet säännöllisesti tai harrastat kilpaurheilua, ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- 5–7 tuntia, valitse 7.5
- 7–9 tuntia, valitse 8
- 9–11 tuntia, valitse 8.5
- 11–13 tuntia, valitse 9
- 13–15 tuntia, valitse 9.5
- yli 15 tuntia, valitse 10.



**HUOMAUTUS:** Jos et käytä harjoitellessasi Suunto-sykemittariasi, **ACT CLASS** (Aktiivisuusluokka) -asetuksessa määritetty arvo saattaa pienentyä, vaikka harjoittelisit kuvauksen mukaisesti. Onkin suositeltavaa, että käytät Suunto-sykemittariasi aina harjoitellessasi. Näin voit varmistaa, että sykemittarisi tunnistaa kehityksesi ja ohjaa harjoitteluasi oikein.

Suunto-sykemittari suurentaa tai pienentää activity class (aktiivisuusluokka) -arvoasi harjoitteluhistoriasi mukaan. Kun arvoa suurennetaan tai pienennetään, käyttäjää kehoitetaan vahvistamaan muutos ennen kuin asetuksen arvo määritetään uudelleen.

## 2.2.2 Maksimisyke

Kun olet syöttänyt syntymäaikasi, laite määrittää automaattisesti maksimisykkeesi (**MAX HR**) käyttämällä seuraavaa laskukaavaa:  $210 - (0,65 \times \text{ikäsi})$ . Jos tiedät todellisen maksimisykkeesi, määritä asetuksen arvo sen mukaan.

## **3 SUUNTO COACHIN KÄYTTÄMINEN**

Suunto Coach on henkilökohtainen valmentajasi ja harjoittelukumppanisi. Se luo ihanteellisen, viisi seuraavaa vuorokautta kattavan harjoitusohjelman ja määrittää Training Effect -tavoitetasot ja harjoituskertojen kestot kutakin ohjelman päivää varten. Suositukset perustuvat kulloiseenkin kuntotasoosi ja tallennettuun harjoitushistoriaasi. Suunto Coach käyttää ohjelmien luomiseen American College of Sport Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvoja. Tämä varmistaa, että harjoittelusi on turvallista ja tehokasta ja auttaa sinua saavuttamaan asettamasi kuntotavoitteet.

### **3.1 Training Effect -ominaisuuden käyttäminen**

Training Effect (TE) on Suunto-sykemittarisi ainutlaatuinen ominaisuus, jonka avulla voit mitata harjoittelun todellista vaikutusta fyysiseen kuntoosi. Käyttämällä Training Effect -ominaisuutta voit varmistaa, että harjoittelusi tuottaa haluamiasi tuloksia. Harjoituksen hetkelliseen rasittavuuteen perustuva sykealueharjoittelu ja harjoituskerran kokonaisrasitukseen perustuva Training Effect -harjoittelu eroavat toisistaan merkittävästi. Sykealueharjoittelussa syke pyritään pitämään tietyllä tasolla koko

harjoituksen ajan. Training Effect -harjoittelussa haluttu tavoitetaso on tarpeen saavuttaa vain kerran harjoituskerran aikana.

<b>Training Effect -arvo</b>	<b>Vaikutus</b>	<b>Kuvaus</b>
1.0–1.9	Vähäinen	Palautumiskykyä kehittävä harjoitus. Pitkä (yli tunnin kestävä) harjoitus kehittää myös peruskestävyyttä. Harjoituksella ei ole merkittävää vaikutusta aerobiseen suorituskykyyn.
2.0–2.9	Ylläpitävä	Aerobista kuntoa ylläpitävä harjoitus. Harjoitus myös valmistaa entistä kovempaan harjoitteluun tulevaisuudessa.
3.0–3.9	Kehittävä	2–4 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä. Harjoitus ei edellytä erityisiä palautumistoimia.
4.0–4.9	Voimakkaasti kehittävä	1–2 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää nopeasti aerobista suorituskykyä. Harjoitus edellyttää 2–3 viikoittaista palautusharjoitusta (TE-arvo 1–2).
5.0	Tilapäinen ylirasitus	Harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä erittäin voimakkaasti, jos palautumisaika on riittävä.



**HUOMAUTUS:** On tärkeää pitää mielessä, että TE-arvoja ei tule tulkita siten, että numeeriselta arvoltaan pienet harjoitukset olisivat huonompia tai merkityksettömpiä kuin harjoitukset, joiden numeerinen arvo on suuri. Tasapainoinen harjoittelu edellyttää kummankintyyppisiä harjoituksia.




**VINKKI:** Training Effect on kehittynyt ominaisuus, jota voit hyödyntää monin tavoin. Lisätietoja Training Effect-harjoittelusta on Suunnon harjoitteluoppaassa, jonka voit ladata Web-osoitteesta [suunto.com/training](http://suunto.com/training).

TE (Training Effect) -taso ilmaistaan näytössä **TRAINING**-tilan näkymässä. Kyseisessä näkymässä näkyy myös aika, jonka kuluessa saavutat seuraavan TE (Training Effect) -tason kulloisellakin harjoitustehollasi. Ajastimen aika päivittyy reaaliaikaisesti harjoitustehosi vaihtelun mukaan.

Voit yksinkertaisesti seurata TE-tasoa tai määrittää haluamasi tavoitetason ennen harjoituskerran alkua.

Voit määrittää Training Effect -tavoitetason seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TRAINING**-tilassa Training Effect -näkymään.
2. Suurena TE-arvoa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla, kunnes olet saavuttanut haluamasi tavoitearvon.
3. Käynnistä lokitallennin.

 **HUOMAUTUS:** Painikkeita ei voi lukita, kun Training Effect -näkyvä on näytössä. Jos haluat lukita painikkeet, siirry ensin johonkin toiseen näkymään, lukitse painikkeet ja siirry halutessasi takaisin edelliseen näkymään.




Training Effect (TE) -toiminnossa käytettävän sykeanalyysitekniologian ja teknologiaa koskevien tukipalvelujen toimittaja on Firstbeat Technologies Ltd.

## 3.2 Suunto Coachin käytön aloittaminen

Suunto Coach -toiminto tarvitsee lähtötiedoikseen vain **ACT CLASS** (Aktiivisuusluokka) -asetuksessa määritetyn activity class (aktiivisuusluokka) -arvosii. Kun käytät Suunto t4c -laitettasi, Suunto Coach löytää oikean tason muutaman viikon aikana, vaikka asetukselle aluksi määritetty arvo ei vastaisi todellisuutta.

Voit tarkastella Suunto Coach -ohjelmaa seuraavalla tavalla:


1. Paina **TIME**-tilassa [Start Stop] -painiketta.
2. Paina lokikirjan päänäytössä uudelleen [Start Stop] -painiketta.

 **VINKKI:** Tallenna kaikkien harjoituskertojesi tiedot. Suunto Coach tarvitsee näitä tietoja, jotta se pystyy neuvomaan sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

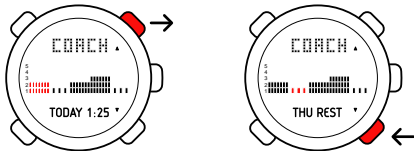


### 3.3 Harjoitusohjelmat ja harjoituskerrat

Suunto Coach -ohjelmassa on kahdeksan harjoitusohjelmatasoa. Aloitustasosi määritetään automaattisesti activity class (aktiivisuusluokka) -arvosi perusteella. Suunto Coach määrittää seuraavan – aloitustasoa matalamman tai korkeamman – tason todellisen (tallennetun) harjoitteluhistoriasi ja kulloisenkin activity class (aktiivisuusluokka) -arvosi perusteella.

 **HUOMAUTUS:** Suunto t4c puolestaan suurentaa tai pienentää activity class (aktiivisuusluokka) -arvoasi harjoitteluhistoriasi mukaan. Kun arvoa suurennetaan tai pienennetään, käyttäjää kehoitetaan vahvistamaan muutos ennen kuin asetuksen arvo määritetään uudelleen.

Suunto Coach luo seuraavat viisi päivää kattavan harjoitusohjelman. Kullekin harjoituskerralle määritetään Training Effect -tavoitearvo ja suositeltava kesto. Voit tarkastella seuraavien päivien suosituksia [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla.




Voit käyttää suosituksia seuraavalla tavalla:


1. Selaa kohtaan **TODAY** (Tänään).
2. Paina [Mode]-painiketta. Tällöin laite siirtyy **TRAINING**-tilaan.
3. Aloita harjoituskerta painamalla [Start Stop] -painiketta.

Harjoituskerran **TE** (Training Effect) -tavoitetaso ja suositeltava kesto näkyvät **TRAINING**-tilan näkymässä. Aikalaskurin vieressä näkyvä pieni nuoli, joka osoittaa ylöstai alaspäin, ilmaisee, tulisiko harjoituksen tehoa lisätä vai vähentää, jotta suosituksen mukainen vaikutus saavutettaisiin.

Suunto Coach päivittää harjoitusohjelmaasi automaattisesti todellisten harjoittelumääriesi mukaan. Se ottaa huomioon mahdolliset Training Effect -tavoitetason ylitykset ja alitukset edellisillä harjoituskerroilla ja muokkaa vastaavasti seuraavan harjoituskerran tavoitetta.


 **HUOMAUTUS:** *Muista, että kunnan kehittäminen edellyttää kärsivällisyyttä. Suunto Coachin suositukset on laadittu optimaalista kehitystä varten, ja ne sisältävät sekä raskaita että kevyitä harjoituksia.*

Voit saavuttaa kunkin harjoituskerran tavoitteen harjoittelemalla suositeltua suuremmalla tai pienemmällä teholla tai käyttämällä harjoitukseen suositeltua pitemmän tai lyhyemmän ajan. Suositeltua pitempiä ja raskaampia harjoituskertoja tulee välttää. Jos harjoittele suositeltua enemmän, Suunto Coach suosittelee lepojaksuja. Lepojaksojen jälkeen ohjelma suosittelee entistä rasittavampaa harjoittelua.

 **HUOMAUTUS:** Suunto Coachin mukautuvat harjoitusohjelmat perustuvat Firstbeat Technologies Ltd:n toimittamaan ja tukemaan sykeanalyysitekniikkaan.

## 4 TRAINING-TILAN KÄYTTÄMINEN

Kaikki harjoitteluusi liittyvät mittaukset tehdään **TRAINING**-tilassa.

 **HUOMAUTUS:** Vaikka sekä Suunto t4c että lähetinvyö ovatkin vesitiiviitä, radiosignaalit eivät kannu vedessä, joten Suunto t4c:n ja lähetinvyön on mahdotonta saada yhteyttä toisiinsa.

### 4.1 Lähetinvyön pukeminen

Voit aloittaa sykkeesi seuraamisen pukemalla vyön yllesi kuvan osoittamalla tavalla ja siirtymällä **TRAINING**-tilaan. Ennen kuin puet vyön yllesi, kostuta molemmat kontaktipinnat (1) vedellä tai geelillä. Varmista, että vyö on oikealla paikallaan keskellä rintaasi.



**⚠ VAROITUS:** *Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma raskuskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.*

## 4.2 Harjoituskerran aloittaminen

**TRAINING**-tilaan siirryttäessä Suunto-sykemittari alkaa automaattisesti etsiä lähetinvöiden signaaleja. Kun signaali löytyy, vyön käyttäjän syke näkyy laitteen näytössä. Itse harjoituskerta alkaa, kun käyttäjä käynnistää lokitallentimen, ja päättyy, kun lokitallennin pysäytetään.


### Lokitallentimen käyttäminen

Lokitallennin näkyy näytön yläreunassa.

Voit käyttää lokitallenninta seuraavalla tavalla:

1. Aloita harjoituskerta painamalla [Start Stop] -painiketta.  
Ajanoton ollessa käynnissä voit lisätä kierroksia painamalla [Lap +] -painiketta.
2. Pysäytä ajanotto painamalla [Start Stop] -painiketta.
3. Aloita uusi ajanottojakso (kierros) painamalla [Start Stop] -painiketta.

Voit nollata ajanoton ja poistaa harjoituskerran tiedot pitämällä [Lap +] -painiketta alhaalla.

 **HUOMAUTUS:** Lokitallennin on pysäytettävä ennen kuin sen voi nollata.

Jos huippusykkeesi ylittää harjoituskerran aikana määritetyn maksimisykearvon, Suunto-sykemittari ehdottaa maksimisykearvon päivittämistä uuden huippuarvon mukaiseksi, kun harjoituskerran tiedot poistetaan.

### 4.3 Harjoittelun aikana

Suunto-sykemittari voi ohjata harjoitteluasi useiden visuaalisten ilmaisimien ja äänimerkkien avulla. Ne antavat sinulle hyödyllisiä ja palkitsevia tietoja harjoittelustasi.

Tässä muutamia ehdotuksia harjoittelua varten:

- Lukitse painikkeet, jotta lokin tallennus ei keskeydy vahingossa.
- Siirry keskisykenäkymään ja tarkasta harjoituksesi teho.
- Siirry kalorinkulutusnäkykseen ja seuraa kalorien palamista. Saatat yllättyä huomattessasi, kuinka palkitsevaa edistyksesi seuraaminen on!
- Siirry aikanäkymään, jotta ehdit ajoissa kotiin päivälliselle.

 **HUOMAUTUS:** Jos käytät **SPEED AND DISTANCE** -tilassa **CHRONO** (Ajanotto) -näkykseen, matka näkyy näytön yläreunassa ja kokonaiskierrosaika (harjoituskerran kokonaisaika)

*näytön alareunassa. Kun siirryt seuraavaan näkymään – **LAPTIME** (Kierrosaika) -näkymään – kulloinkin kierrosaika näkyy näytön alareunassa.*

## 4.4 Harjoituksen jälkeen

### 4.4.1 Harjoituslokien tarkasteleminen

Suunto-sykemittari voi tallentaa jokaisen harjoituskerran tiedot lokikirjaan. Kustakin tallennetusta harjoituskerrasta ovat käytettävissä seuraavat yhteenvetotiedot:

- saavutettu Training Effect (TE) -arvo
- keski- ja huippusyke
- kalorinkulutus
- kierrosajat
- sykerajojen sisällä, yläpuolella ja alapuolella vietetty aika.

Jos käytössä on nopeus- ja etäisyys-POD, lokiin tallennetaan myös seuraavat tiedot:

- kokonaismatka
- keskimääräinen pyöritysnopeus (vain Cadence POD)
- keski- ja enimmäisnopeus
- kierroskohtainen matka
- kierroskohtainen keskinopeus.

Voit tarkastella lokeja seuraavalla tavalla:

1. Paina [Start Stop] -painiketta **TIME**-tilassa.
2. Selaa lokeja [View Back]- ja [Mode]-painikkeiden avulla.

3. Selaa lokin yhteenvetotietoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
4. Poistu **LOG** (Lokit) -valikosta painamalla [Start Stop] -painiketta.



**HUOMAUTUS:** Lokikirjaan voidaan tallentaa enintään 15 lokia. Kun lokikirja täyttyy, vanhin loki korvataan uusimmalla lokilla. Laite kehottaa LOGSTOPPC-muistutuksen avulla käyttäjää tallentamaan lokit tietokoneeseen ennen kuin muisti täyttyy ensimmäisen kerran (edellyttää PC POD -laitetta).

#### 4.4.2 Kokonaisharjoittelumäärien tarkasteleminen

Suunto-sykemittarisi voi tallentaa harjoituskertojesi tiedot ja tehdä niistä viikoittaisia ja kuukausittaisia yhteenvetoja.

Käytettävissä ovat seuraavat tarkastelujaksot:

- **THIS WEEK** (Tämä viikko): kuluva viikko (maanantai–sunnuntai)
- **LAST WEEK** (Viime viikko): edellinen maanantain ja sunnuntain välinen jakso
- Kuukausi (kuukauden englanninkielinen nimi): kuluva kuukausi ja viisi edellistä kuukautta.

Kultakin ajanjaksolta ovat käytettävissä seuraavat yhteenvetotiedot:

- Training Effect -kokonaisarvot
- harjoituskertojen määrä
- kokonaisharjoittelu-aika
- kokonaismatkat POD-laitteen tyyppin mukaan
- kokonaiskalorinkulutus.



Voit tarkastella kokonaisharjoittelumääriäsi seuraavalla tavalla:

1. Paina [Lap +] -painiketta **TIME**-tilassa.
2. Selaa aikajaksoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Selaa aikajakson yhteenvetotietoja [View Back]- ja **MODE**-painikkeiden avulla.
4. Poistu **TOTALS** (Kokonaismäärät) -valikosta painamalla [Start Stop] -painiketta.

## 4.5 Sykerajojen ja -alueiden käyttäminen

Sykerajojen ja -alueiden asetukset määritetään TRAINING-tilan asetusvalikoissa.

### 4.5.1 Sykerajat

Voit määrittää itsellesi sykkeen ylä- ja alarajan. Tämä auttaa sinua pitämään harjoittelun rasittavuuden oikealla tasolla.


**HR LIMITS** (Sykerajat) -valikossa voit ottaa sykerajat käyttöön tai poistaa ne käytöstä, määrittää sykkeen ylä- ja alarajan ja ottaa sykehälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Asetus	Arvo	Kuvaus
hr limits	on/off	Sykerajat-ominaisuuden käyttöönotto / käytöstä poisto
lower	bpm/%	Sykkeen alaraja <b>GENERAL</b> (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna

Asetus	Arvo	Kuvaus
upper	bpm/%	Sykkeen yläraja <b>GENERAL</b> (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
alarm	on/off	Raja-arvon ylittämisestä tai alittamisesta annettavan hälytyksen käyttöönottoaminen / käytöstä poistaminen

Voit muuttaa **HR LIMITS** (Sykerajat) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **HR LIMITS** (Sykerajat) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu asetusnäytöstä painamalla [Start Stop] -painiketta.

 **HUOMAUTUS:** Jos sykerajat ovat käytössä, rajat näkyvät viivoina näytön vasemmalla ulkokehällä.

## **Mahdollinen tositilanne: Sykealueella pysyminen**

*Haluat tehdä tänään hyvän, kovan harjoituksen, joten määrität sykerajat vastaamaan omaa sykealuetta 3 ja otat sykehälytyksen käyttöön. Suunto-sykemittari antaa ilmoituksen, jos harjoittelusi ei ole tarpeeksi tehokasta tai jos harjoittelet liian kovaa.*

### **4.5.2 Sykealueet**

Sykealueet määritetään prosentteina käyttäjän maksimisykkeestä. Koska sykealueharjoittelu on yleinen harjoitusmenetelmä, laitteeseen on määritetty seuraavat oletusarvot:

- Alue 1 (60–70 %): kuntoliikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa peruskuntoa ja sopii painonhallintaan.
- Alue 2 (70–80 %): kestävyysliikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista kuntoa ja sopii kestävyysharjoitteluun.
- Alue 3 (80–90 %): teholiikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista ja anaerobista suorituskykyä ja sopii huippukunnon kehittämiseen.

Jos noudatat sykeharjoitteluun perustuvaa henkilökohtaista harjoitusohjelmaa, korvaa oletusarvot ohjelmassa määritetyillä arvoilla.



**HUOMAUTUS:** Oletussykealueet on määritetty American College of Sports Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvojen mukaan.

**HR ZONES** (Sykealueet) -valikossa voit ottaa sykealue toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä, määrittää sykealueiden rajat ja ottaa merkkiäänit käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Kun sykealue toiminto ja merkkiäänit ovat käytössä, laite ilmoittaa sykealueen vaihtumisesta piippauksella.

Asetus	Arvo	Kuvaus
hr zones	on/off	Sykealueominaisuuden käyttöönotto / käytöstä poisto
z1	%-%	Alueen 1 ylä- ja alaraja prosentteina maksimisykkeestä
z2	%	Alueen 2 yläraja
z3	%	Alueen 3 yläraja
tone	on/off	Sykealueiden merkkiäänien käyttöönotto / käytöstä poisto

Voit muuttaa **HR ZONES** (Sykealueet) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **HR ZONES** (Sykealueet) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.

4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



**VINKKI:** Jos sykkeesi vaihtelee huomattavasti harjoituksen aikana (esimerkiksi silloin, kun juokset mäkisessä maastossa), kannattaa sykealueiden asemesta seurata reaaliaikaista keskisykettä.

## 4.6 Intervallien ja verryttelyjakson käyttäminen

Suunto-sykemittarisi tukee intervalliharjoittelua eli harjoittelua, joka sisältää vuorottaisia voimakkaita rasisusjaksoja ja palautumisjaksoja. Voit määrittää intervallien keston asetusten **INT1** (Intervalli 1) ja **INT2** (Intervalli 2) avulla. Voit määrittää itsellesi myös verryttelyjakson. Tätä toimintoa voidaan käyttää yhdessä intervallien kanssa tai erillisenä toimintona.

Kun sekä intervallit että verryttelyjakso ovat käytössä, **TRAINING**-tilan lokitallennäkökymän tilalle tulee aikalaskuri. Tämän näkökymän avulla voit seurata kulloisenkin intervallin jäljellä olevaa aikaa. Kun harjoituskerta on käynnissä, aikalaskuri käynnistyy uudelleen jokaisen intervallin kohdalla.

Intervalleja käytettäessä näytössä näkyy ennen aikalaskurin käynnistymistä **INT1** (Intervalli 1), **INT2** (Intervalli 2) tai **WARM** (Verryttely). Näin tiedät, mikä intervalli kulloinkin on käynnissä. Näytön kierrosilmäisin ilmaisee suoritettujen intervallien määrän esimerkiksi

jollakin seuraavista tavoista: int1 (kierros 1), int2 (kierros 2), int1 (kierros 3) tai int2 (kierros 4).

Asetus	Arvo	Kuvaus
int1	on/off	Intervallin 1 käyttöönotto / käytöstä poisto
int1	0'00	Intervallin 1 kesto minuutteina ja sekunteina
int2	on/off	Intervallin 2 käyttöönotto / käytöstä poisto
int2	0'00	Intervallin 2 kesto minuutteina ja sekunteina
warm	on/off	Verryttelyjakson käyttöönotto / käytöstä poisto
warm	0'00	Verryttelyjakson kesto minuutteina ja sekunteina

Voit muuttaa intervallien ja lämmittelyjakson kestoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TRAINING**-tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **INTERVAL** (Intervallit) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



**VINKKI:** Jos haluat käyttää intervaleja siten, että rasisus- ja palautumisjakso ovat samanpituiset, ota intervallit käyttöön ja määritä arvo vain **INT1** (Intervalli 1) -asetukselle. Sykemittari käyttää tätä arvoa kutakin kierrosta (intervallia) varten.

## 5 SPEED AND DISTANCE -TILAN KÄYTTÄMINEN

**SPEED AND DISTANCE** -tila on käytettävissä, kun Suunto-sykemittariin on yhdistetty nopeus- ja etäisyys-POD.


### 5.1 POD-laitteen yhdistäminen

**SPEED AND DISTANCE** -tilan käyttäminen edellyttää, että yhdistät Suunto-sykemittariisi jonkin Suunnon POD-laitteen.

Voit yhdistää POD-laitteen seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TRAINING**-tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **PAIR A POD** (Yhdistä POD) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry ensimmäiseen asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja valitse POD-laitteen tyyppi [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Aktivoi yhdistämistoiminto painamalla [Mode]-painiketta.
4. Käynnistä POD-laite, kun näyttöön tulee **TURN ON** (Käynnistä) -sanoma.

Voit yhdistää sykellähetinyösi vastaavalla tavalla.

 **HUOMAUTUS:** Ennen POD-laitteen tai vyön yhdistämistä (tai uudelleenyhdistämistä) laite on nollattava. Tämä tehdään poistamalla laitteen paristo ja asettamalla se takaisin paikalleen nurin päin (positiivinen puoli alaspäin). Tämän jälkeen paristo asetetaan normaalisti takaisin paikalleen.





**VINKKI:** Jos olet yhdistänyt Cadence POD -laitteen, voit vaihtaa **SPEED AND DISTANCE** -tilan päänäkyessä näytettävän arvon nopeudesta pyöritysnopeudeksi tai päinvastoin pitämällä [View Back] -painiketta alhaalla.

## 5.2 Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminto ja nopeusrajat

Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon avulla voit määrittää kierroksen ajan asemesta matkana (intervalliharjoittelu). Kun autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminto on käytössä (ja nopeus- ja etäisyys-POD on aktivoitu), Suunto-sykemittarisi näyttää kokonaismatkan, keskimääräisen kierrosnopeuden ja kuhunkin kierrokseen kuluneen ajan.



**HUOMAUTUS:** Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toimintoa käytettäessä on erittäin tärkeää, että nopeus- ja etäisyys-POD on kalibroitu tarkasti.

Asetus	Arvo	Kuvaus
autolap	on/off	Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto

Asetus	Arvo	Kuvaus
dist.	0000	Kierrosmatka GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna

Voit muuttaa Autolap (automaattiset kierrostiedot) -asetuksia seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SPEED AND DISTANCE** -tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **AUTOLAP** (Automaattiset kierrostiedot) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu asetusnäytöstä painamalla [Start Stop] -painiketta.

Voit ottaa sykerajojen rinnalle käyttöön myös nopeusrajoitiminon ja määrittää itsellesi nopeuden ala- ja ylärajan.



**VINKKI:** Nopeusrajoihin liittyy myös *autopause* (automaattinen keskeytys) -toiminto. Kun tätä toimintoa käytetään yhdessä Suunnon nopeus- ja etäisyys-POD-laitteen kanssa, harjoituskerran tietojen tallentaminen keskeytetään, jos mitattu nopeuden arvo muuttuu erittäin pieneksi. Tietojen tallentamista jatketaan, kun nopeus kiihtyy jälleen.

## Mahdollinen tositilanne: Harjoittelu kaupunkiolosuhteissa

*Autopause (automaattinen keskeytys) -toiminto on käytännöllisimmillään pyöräiltäessä tai juostaessa kaupungissa. Sen avulla voit jättää pois lokista esimerkiksi kaiken liikennevaloissa odotteluun kuluneen ajan.*

Asetus	Arvo	Kuvaus
limits	on/off	Nopeusrajoituksen käyttöönotto / käytöstä poisto
lower	00.0	Nopeuden alaraja GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
upper	00.0	Nopeuden yläraja GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
pause	on/off	Autopause (automaattinen keskeytys) -toiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto

Voit muuttaa nopeusrajoja ja keskeytysasetuksia seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SPEED AND DISTANCE** -tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **SPEED** (Nopeus) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.

3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu asetusnäytöstä painamalla [Start Stop] -painiketta.

### 5.3 POD-laitteen kalibroiminen

Suunnon nopeus- ja etäisyys-PODin ilmoittamien lukemien tarkkuus pitää varmistaa kalibroimalla laite. Kalibroittoimet vaihtelevat POD-laitteen tyyppin mukaan. Tarkat kalibroitiohjeet ovat käyttämäsi POD-laitteen käyttöoppassa.



**VINKKI:** *Vaikka GPS POD näkyy **CALIBRATE** (Kalibrointi) -valikossa, kalibrointi ei vaikuta GPS PODiin. Voit käyttää tätä kalibrointiasetusta esimerkiksi silloin, jos käytät kahta eri Bike PODia eri polkupyörissä. Voit yhdistää toisen niistä GPS PODina ja kalibroida sen samalla tavoin kuin Bike PODin.*

## 6 TIME-TILAN KÄYTTÄMINEN

**TIME**-tilassa käsitellään kahden aikavyöhykkeen kellonaikoja: ensisijaista aikaa ja kaksoisaikaa.

**ALARM** (Hälytys)-, **TIME** (Kellonaika)- ja **DATE** (Päivämäärä) -valikoissa voidaan määrittää seuraavat asetukset:

Asetus	Arvo	Kuvaus
alarm	on/off	Hälytystoiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto
alarm	00:00	Hälytysajan tunnit ja minuutit
time	hours/minutes/seconds	Ensisijaisen ajan tunnit, minuutit ja sekunnit
dual time	hours/minutes	Kaksoisajan tunnit ja minuutit
date	year/month/day	Kuluvan päivän vuosi, kuukausi ja päivä

### 6.1 Kellonajan ja kaksoisajan määrittäminen


Voit muuttaa laitteen kellonaika- ja kaksoisaika-asetuksia seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TIME**-tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **TIME** (Aika-asetukset) -valikkokohta tulee näyttöön.

2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

### **Mahdollinen tositilanne: Kotimaan kellonajan tarkastaminen**

*Lähtiessäsi ulkomaanmatkalle määrität kaksoisajaksi kotipaikkasi kellonajan. Ensisijaiseksi ajaksi määrität kulloisenkin sijaintisi ajan. Näin pysyt aina selvillä paikallisesta ajasta ja voit helposti tarkastaa, paljonko kello on kotona.*

 **HUOMAUTUS:** On suositeltavaa, että määrität ensisijaiseksi kellonajaksi kulloisenkin sijaintisi ajan, koska herätyskello toimii ensisijaisen ajan mukaan.

## **6.2 Hälytysajan määrittäminen**

Voit määrittää hälytysajan seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TIME**-tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Light -] -painikkeen avulla, kunnes **ALARM** (Hälytys) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.

3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Voit määrittää hälytysajan toistamalla vaiheet 2 ja 3.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

### **Hälytyksen torkkutoiminto**

Voit poistaa hälytyksen käytöstä painamalla [View Back] -painiketta. Muiden painikkeiden painaminen aktivoi hälytyksen torkkutoiminnon. Kukin torkkujakso kestää viisi minuuttia. Torkkutoimintoa voidaan käyttää korkeintaan 12 kertaa peräkkäin.

## 7 YLEISET OMINAISUUDET

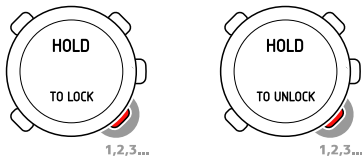
### 7.1 Taustavalo

Voit käyttää taustavaloa painamalla [Light -] -painiketta. Taustavalo sammuu automaattisesti. Jos haluat käyttää taustavaloa muuttaessasi asetuksia, se on aktivoitava ennen asetuksiin siirtymistä. Tällöin taustavalo syttyy uudelleen aina, kun jotakin painiketta painetaan. Tämä toiminto on käytössä siihen saakka, kun poistut asetuksista.

 **HUOMAUTUS:** Taustavalon ahkera käyttö kuluttaa paristoja huomattavasti. Taustavalo ei toimi silloin, kun laite etsii sykevyötä.

### 7.2 Painikkeiden lukitus

Voit lukita painikkeet tai poistaa niiden lukituksen kaikissa tiloissa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla.



Voit vaihtaa näkymää ja käyttää taustavaloa silloinkin, kun painikkeet on lukittu.





**VINKKI:** *On suositeltavaa, että painikkeet lukitaan esimerkiksi harjoituskerran aloittamisen jälkeen tai silloin, kun laitetta säilytetään matkapakkauksessa.*

## 7.3 Lepotila

Voit pidentää paristojen kestoa tai poistaa kaikki tallennetut harjoitustiedot kytkemällä Suunto-sykemittarisi lepotilaan. Henkilökohtaisia asetuksia ei tällöin poisteta.

1. Voit ottaa lepotilan käyttöön pitämällä [Start Stop]-, [Lap +]-, [Light -]- ja [View Back] -painikkeita samanaikaisesti alhaalla.
2. Voit aktivoida laitteen uudelleen painamalla jotakin sen painikkeista.



**HUOMAUTUS:** *Perusasetukset on määritettävä uudelleen joka kerran, kun laite aktivoidaan uudelleen.*

## 7.4 Laitteen liittäminen tietokoneeseen (valinnainen)

Jos haluat analysoida tarkasti pitkän aikavälin harjoitustietojasi, käytä Suunto Training Manager- tai Training Manager Lite -ohjelmaa. Näiden ohjelmistojen avulla voit tarkastella perusteellisesti harjoituskertojesi tietoja, tilastoja ja graafisia esityksiä.

Lokien lataaminen tietokoneeseen edellyttää Suunto PC PODin hankkimista. Suunto PC POD mahdollistaa myös sykkeen seuraamisen reaaliajassa.

## 8 VIANMÄÄRITYS

Suunto-sykemittareissa käytetään korkeataajuuksista lähetystekniikkaa, joka vähentää vastaanottohäiriöitä.

Jos signaali katoaa, toimi seuraavalla tavalla:

- Poistu **TRAINING**-tilasta ja siirry siihen uudelleen.
- Tarkista, että olet asettanut vyön oikein yllesi.
- Varmista, että vyön elektrodipinnat ovat kosteat.
- Jos ongelmat jatkuvat, vaihda vyön ja/tai rannetietokoneen paristo uuteen.

### Lähetinvyön yhdistäminen

Jos vyön paristo vaihdetaan tai signaalin vastaanottamisessa esiintyy ongelmia, vyö on ehkä yhdistettävä uudelleen Suunto-sykemittariin.

Voit yhdistää vyön uudelleen seuraavalla tavalla:

1. Poista vyön paristo.
2. Nollaa vyö asettamalla (uusi) paristo paikalleen positiivinen puoli alaspäin.
3. Siirry Suunto-sykemittarin **PAIR A POD** (Yhdistä POD) -valikkoon ja valitse **HR BELT** (Sykevyö).
4. Aseta paristo paikalleen positiivinen puoli ylöspäin ja sulje kansi.

Voit käyttää samaa menetelmää, jos Suunnon POD-laitteen signaalin vastaanotossa esiintyy ongelmia.

# 9 HOITO JA HUOLTAMINEN

## 9.1 Yleisiä ohjeita

Seuraavat ohjeet koskevat kaikkia Suunto Training -laitteita:

- Älä suorita toimenpiteitä, joita ei ole kuvattu Suunnon oppaissa.
- Älä pura tai huolla laitetta itse.
- Suojaa laitetta iskuilta ja kovien ja terävien esineiden kosketukselta. Älä altista laitetta kovalle kuumuudelle äläkä jätä sitä pitkäksi ajaksi suoraan auringonvaloon.
- Säilytä laitetta huoneenlämpötilassa puhtaassa ja kuivassa paikassa.
- Älä sijoita laitetta sellaiseen paikkaan, jossa kovat esineet voivat naarmuttaa sitä.

### **Naarmujen korjaaminen**

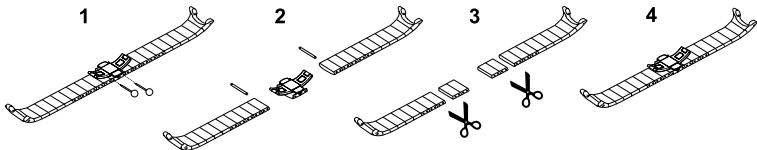
Voit korjata näytössä olevat pienet naarmut Polywatch-voiteella. Voidetta on saatavilla valtuutetuilta Suunto-jälleenmyyjiltä, useimmista kelloliikkeistä ja Suunnon verkkokaupasta ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

### **Puhdistaminen ja kemikaalit**

Käytä laitteen puhdistamiseen kosteaa kangasta. Poista pinttynyt tahra miedon saippuan avulla. Älä käytä laitteen puhdistamiseen bensiiniä, puhdistusliuottimia, asetonia, alkoholia, hyönteiskarkotteita, maalia tai muita vahvoja kemikaaleja.

## 9.2 Hihnan pituuden säätäminen

Jos hihnassa on lukkosolki, voit säätää hihnan pituutta irrottamalla soljen ja leikkaamalla hihnan lyhyemmäksi kuvassa esitetyllä tavalla.

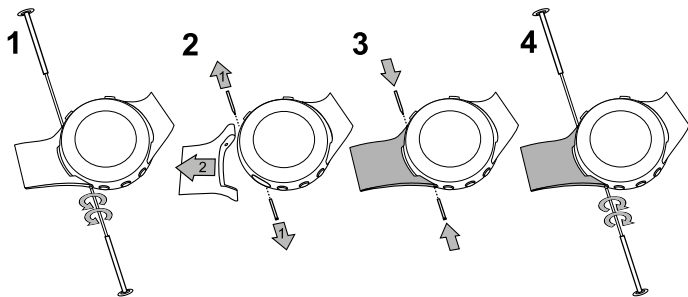


**VINKKI:** Leikkaa hihnasta yksi pala kerrallaan ja kokeile pituutta jokaisen leikkauksen jälkeen, jotta et leikkaa liikaa.

## 9.3 Hihnan vaihtaminen

Suunto-sykemittareita varten on saatavilla useita erilaisia hihnoja. Voit tarkastella valikoimaa paikallisen jälleenmyyjän luona tai Suunnon verkkokaupassa ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

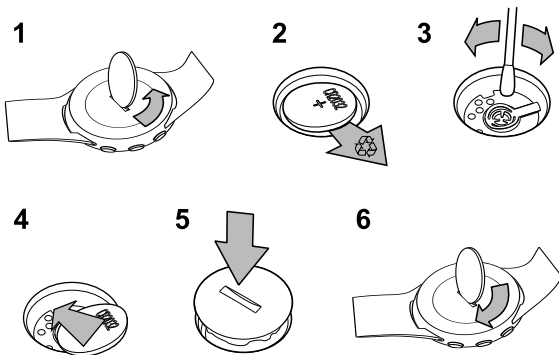
Hihna vaihdetaan uuteen seuraavalla tavalla:




## 9.4 Rannetietokoneen pariston vaihtaminen

Paristoa vaihdettaessa tulee noudattaa äärimmäistä varovaisuutta, jotta Suunto-sykemittari säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

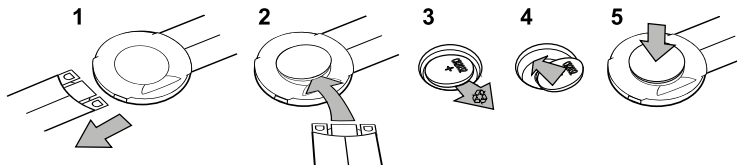
Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:




 **HUOMAUTUS:** Jos kannen kierteet ovat vaurioituneet, lähetä laite huoltoon valtuutetulle Suunnon edustajalle.

## 9.5 Vyön pariston vaihtaminen

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



 **HUOMAUTUS:** On suositeltavaa, että lähettimen pysyminen puhtaana ja vesitiiviinä varmistetaan vaihtamalla myös kansi ja O-rengas uusiin paristonvaihdon yhteydessä. Vaihkokansia on saatavana vaihtoparistojen myyntipaikoista.

# 10 TUOTTEEN TIEDOT

## 10.1 Tekniset tiedot

### Yleistä

- Käyttölämpötila: -20–+60 °C
- Säilytyslämpötila: -30–+60°C
- Paino (laite): 45 g / 50 g / 65 g (hinnatyyppin mukaan)
- Paino (vyö): enintään 61 g (vyötyypin mukaan)
- Vesitiiviys (laite): 30 m (ISO 2281)
- Vesitiiviys (vyö): 20 m (ISO 2281)
- Lähetystaajuus: 2,465 GHz, Suunto ANT -yhteensopiva
- Lähetysetäisyys: jopa 10 m
- Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo (laite/vyö): (CR2032, 3 V)

### Lokitalennin

- Pisin mahdollinen kierrosaika: 99 tuntia
- Kierrosajat/väliajat: 50 harjoituskertaa (loki) kohti
- Tarkkuus: 0,1 sekuntia

### Syke

- Näyttöalue: 30–240 lyöntiä/min



- Rajat: 30–230 lyöntiä/min
- Suurin sykearvo prosenttilukunäyttöä käytettäessä: 240 lyöntiä/min

## 10.2 Tavaramerkki

Suunto ja sen rekisteröidyt ja rekisteröimättömät tuotenimet, kauppanimet, tavaramerkit ja palvelumerkit ovat Suunnon tai niiden muiden omistajien suojaamia. Kaikki oikeudet pidätetään. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

## 10.3 Tekijänoikeudet

Copyright Suunto Oy 2007. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämä asiakirja sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Asiakirja sisältää Suunto-tuotteiden toimintaan liittyviä tietoja, jotka on tarkoitettu vain Suunnon asiakkaiden käyttöön. Sisältöä ei saa käyttää eikä jaella mihinkään muihin tarkoituksiin eikä välittää, kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa.

Asiakirjan sisältöä voidaan muuttaa milloin tahansa ilman ennakoilmoitusta. Suunto ei myönnä mitään välillisiä tai välittömiä takuita, mukaan lukien rajoituksetta tämän asiakirjan tietojen kattavuutta, tarkkuutta ja virheettömyyttä koskevat takuut. Tämän asiakirjan uusimman version voi ladata Web-osoitteesta [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 10.4 CE-merkki

CE-merkki osoittaa tuotteen noudattavan Euroopan unionin EMC-direktiivejä 89/336/EY ja 99/5/EY.

## 10.5 ICES

Tämä [B]-luokan digitaalilaitte on kanadalaisen ICES-003:n mukainen.

## 10.6 FCC-merkki

Tämä laite noudattaa FCC:n luokan B digitaalisille laitteille määrittämiä raja-arvoja (Part 15). Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi lähettää radiotaajuusenergiaa ja saattaa aiheuttaa häiriöitä radioliikenteelle, jos se asennetaan tai sitä käytetään ohjeiden vastaisesti. Häiriöttömyyttä ei taata missään olosuhteissa. Jos tämä laite aiheuttaa haitallisia häiriöitä muille laitteille, yritä korjata ongelma siirtämällä laitetta.

Jos et voi itse korjata ongelmaa, ota yhteyttä valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai muuhun pätevään huoltoteknikkoon. Käyttöä koskevat seuraavat ehdot:

- Tämä laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä.
- Tämän laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan lukien häiriöt, jotka voivat aiheuttaa virheellisiä toimintoja.

Kaikki korjaustoimenpiteet tulee jättää valtuutetun Suunnon huoltohenkilöstön tehtäväksi. Valtuuttamattoman henkilön tekemät korjaustoimenpiteet aiheuttavat takuun mitätöitymisen.

Laitteen FCC:n vaatimusten mukaisuus on testattu. Laite on tarkoitettu koti- tai toimistokäyttöön.

**FCC:N VAROITUS:** *Muutokset tai muokkaukset, joita Suunto Oy ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat johtaa tämän laitteen FCC:n määräysten mukaisen käyttöoikeuden menettämiseen.*

## 10.7 Patenti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat seuraavat patentit ja patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: 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 ja EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Myös muita patenttihakemuksia on vireillä.

## 10.8 Laitteen hävittäminen



Tämä laite tulee hävittää asianmukaisesti sähkö- ja elektroniikkaromun mukana. Laitetta ei saa hävittää sekajätteen mukana. Laite voidaan hävittää palauttamalla se lähimmälle Suunnon edustajalle.

# 11 VASTUUVAPAUSLAUSEKKEET

## 11.1 Käyttäjän vastuu

Tämä laite on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön. Suunto-sykemittareita ei ole tarkoitettu käytettäväksi ammattimaista tai laboratoriotason mittaustarkkuutta vaativiin tarkoituksiin.

## 11.2 Varoitukset

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma raskauskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.



# Hakemisto

## A

- activity class (aktiivisuusluokka), 9
- asetukset
  - GENERAL (Yleisasetukset), 6
  - PERSONAL (Henkilökohtaiset asetukset), 6

## G

- GENERAL (Yleisasetukset) -valikon asetukset, 6

## H

- harjoittelu
  - harjoituskerran aloittaminen, 20
  - lokitalennin, 20
- harjoitusohjelma, 16
  - muokkaaminen, 17
- hihnan pituuden säätäminen, 43
- hihnan vaihtaminen, 43

- hälytys, 37
  - torkkutoiminto, 37

## I

- intervalli, 28

## K

- kalibroiminen, 35
- kokonaismäärät, 23

## L

- laitteen hävittäminen, 50
- laitteen puhdistaminen, 42
- lepotila, 40
- lokikirja, 22
- lokitalennin, 20
- lähetinvyö
  - pariston vaihtaminen, 45
  - pukeminen, 19

## **M**

maksimisyke, 11  
määrittäminen  
    activity class (aktiivisuusluokka), 9  
    maksimisyke, 11  
    sykealueet, 27  
    sykerajat, 24

## **N**

naarmujen korjaaminen, 42

## **P**

painikkeiden lukitus, 39  
PERSONAL-asetukset (Henkilökohtaiset  
asetukset), 6

## **S**

Suunto Coach, 12, 15  
sykealueet, 26  
sykerajat, 24

## **T**

taustavalo, 39

## **tilat**

    SPEED AND DISTANCE, 31  
    TIME, 36  
    TRAINING, 19, 20  
Training Effect, 12  
TRAINING-tila, 19, 20

## **V**

### **vaihtaminen**

    rannetietokoneen paristo, 44  
    vyön paristo, 45

### **valikko**

    ALARM (Hälytys), 36  
    AUTOLAP (Automaattiset  
    kierrostiedot), 32  
    DATE (Päivämäärä), 36  
    GENERAL (Yleisasetukset), 6  
    PERSONAL (Henkilökohtaiset  
    asetukset), 8  
    SPEED (Nopeus), 33  
    TIME (Kellonaika), 36

verryttely, 28

## **Y**

yhdistäminen, 31, 41

yleisiä ohjeita, 42



# SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



**Global helpdesk**  
**Suunto USA**  
**Suunto Canada**  
**Suunto website**

+358 2 284 11 60  
+1 (800) 543-9124  
+ 1 (800) 776-7770  
[www.suunto.com](http://www.suunto.com)



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

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008, 9/2009.  
All rights reserved.