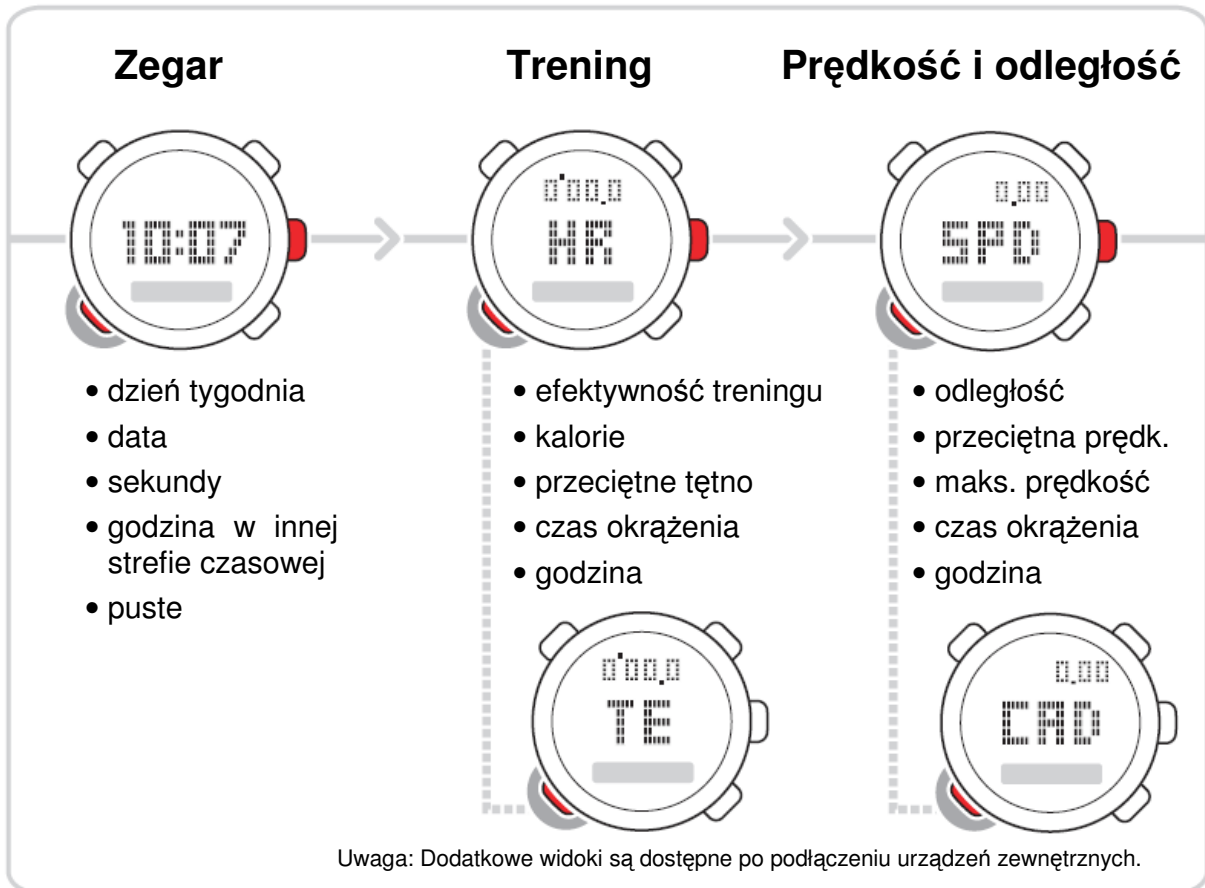


SUUNTO t4d

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA

TRYBY i WIDOKI



Spis treści

| | | |
|------|---|----|
| 1 | Wprowadzenie | 6 |
| 2 | WPROWADZENIE | 6 |
| 2.1 | Podstawowe ustawienia | 6 |
| 2.2 | Tryby i widoki | 7 |
| 2.3 | Menu | 8 |
| 3 | Podstawowe ustawienia | 8 |
| 3.1 | Ustawienia ogólne | 9 |
| 3.2 | Ustawienia osobiste | 9 |
| 4 | Trener cyfrowy Suunto | 10 |
| 4.1 | Wskaźnik efektywności treningu | 10 |
| 4.2 | Wstępna konfiguracja Suunto Coach | 11 |
| 4.3 | Programy i sesje treningowe | 12 |
| 5 | Tryb treningowy | 12 |
| 5.1 | Zakładanie pasa z czujnikiem | 13 |
| 5.2 | Rozpoczynanie sesji treningowej | 13 |
| 5.3 | Podczas treningu | 13 |
| 5.4 | Po treningu | 14 |
| 5.5 | Pomiar intensywności treningu | 15 |
| 5.6 | Limity i zakresy tętna | 16 |
| 5.7 | Interwały i rozgrzewka | 17 |
| 6 | Tryb pomiaru prędkości i odległości | 18 |
| 6.1 | Nawiązywanie połączenia z urządzeniem POD | 18 |
| 6.2 | Automatyczny pomiar okrążeń i limity prędkości | 19 |
| 6.3 | Kalibracja urządzenia POD | 20 |
| 7 | Zegar | 20 |
| 7.1 | Godzina w podstawowej i dodatkowej strefie czasowej | 20 |
| 7.2 | Konfigurowanie alarmu | 21 |
| 8 | Funkcje ogólne | 21 |
| 8.1 | Podświetlenie | 21 |
| 8.2 | Blokada przycisków | 21 |
| 8.3 | Stan wstrzymania | 22 |
| 8.4 | Podłączanie do komputera (opcjonalne) | 22 |
| 9 | Rozwiązywanie problemów | 22 |
| 10 | Konserwacja | 23 |
| 10.1 | Zalecenia ogólne | 23 |
| 10.2 | Regulacja długości paska | 23 |
| 10.3 | Wymiana paska | 24 |
| 10.4 | Wymiana baterii monitora | 24 |
| 10.5 | Wymiana baterii czujnika | 25 |
| 11 | Specyfikacje | 25 |
| 11.1 | Dane techniczne | 25 |
| 11.2 | Znaki towarowe | 26 |
| 11.3 | Prawa autorskie | 26 |
| 11.4 | Symbol CE | 26 |
| 11.5 | Przepisy ICES | 26 |
| 11.6 | Przepisy komisji FCC | 26 |
| 11.7 | Patenty | 27 |
| 11.8 | Likwidacja zużytego urządzenia | 27 |
| 12 | Zastrzeżenia | 27 |
| 12.1 | Zobowiązania użytkownika | 27 |
| 12.2 | Ostrzeżenia | 27 |

1 WPROWADZENIE

Gratulujemy wyboru asystenta treningowego Suunto t4d. Urządzenie jest precyzyjnym monitorem tętna zaprojektowanym w celu optymalizacji treningu.

Suunto t4d umożliwia trening z uwzględnieniem zakresów tętna, precyzyjnie mierzy liczbę zużytych kalorii i rejestruje historię treningu. Urządzenie jest więc użyteczne niezależnie od kondycji i zaawansowania użytkownika.

Podstawowe funkcje:

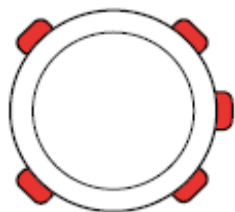
- Osobisty trener cyfrowy Suunto Coach
- Efektywność treningu (lepsza alternatywa niż trening z uwzględnieniem zakresów tętna)
- Dziennik, w którym jest rejestrowana każda sesja treningowa
- Funkcjonalne rozszerzenia za pośrednictwem urządzeń zewnętrznych POD (Peripheral Observation Device)
- Zgodność z systemem Movescount po zainstalowaniu opcjonalnego wyposażenia Suunto Movestick

2 WPROWADZENIE

2.1 Podstawowe ustawienia

Po naciśnięciu dowolnego przycisku w celu uaktywnienia monitora tętna Suunto zostanie wyświetlony monit o skonfigurowaniu kontrastu ekranu, godziny, daty oraz charakterystyk organizmu i poziomu aktywności fizycznej użytkownika.

Start/Stop



Zwiększ/Okrążenie


Tryb

Widok/Wstecz

Zmniejsz/Podświetlenie

1. Zmień wartości ustawień przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
2. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
3. Aby ponownie wyświetlić poprzednie ustawienie, jeżeli jest to konieczne, naciśnij przycisk **WIDOK**.

Po zaakceptowaniu ostatniej wartości wyświetlany jest komunikat „settings ok”. Następnie można rozpocząć korzystanie z podstawowych funkcji monitorowania godziny i tętna.

 **UWAGA:** *Tętno maksymalne jest domyślnie automatycznie obliczane zgodnie z formułą $210 - (0,65 \times \text{wiek})$.*

Klasę aktywności fizycznej można ustalić zgodnie z następującą klasyfikacją.

Poziom podstawowy

Jeżeli użytkownik nie uprawia regularnie sportów rekreacyjnych lub związanych z intensywnym wysiłkiem fizycznym (np. tylko spaceru lub podstawowe ćwiczenia), należy wybrać klasę 1.

Rekreacja

Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sporty rekreacyjne lub wykonuje prace fizyczne

- mniej niż 1 godzinę tygodniowo, należy wybrać klasę 2,
- ponad 1 godzinę tygodniowo, należy wybrać klasę 3,

Fitness

Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sport lub wykonuje inną działalność fizyczną i ćwiczy intensywnie

- mniej niż 30 minut tygodniowo, należy wybrać klasę 4,
- 30–60 minut tygodniowo, należy wybrać klasę 5,
- 1–3 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 6,
- ponad 3 godziny tygodniowo, należy wybrać klasę 7.

Trening wytrzymałościowy lub profesjonalny

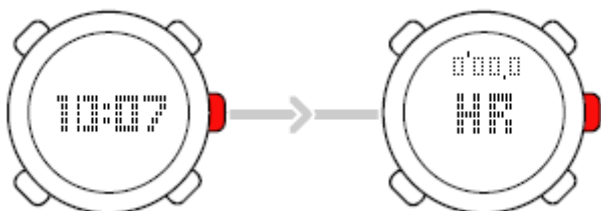
Jeżeli użytkownik regularnie uprawia sport lub wykonuje inną działalność fizyczną i ćwiczy intensywnie

- 5–7 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 7,5,
- 7–9 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 8,
- 9–11 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 8,5,
- 11–13 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 9,
- 13–15 godzin tygodniowo, należy wybrać klasę 9,5,
- ponad 15 godziny tygodniowo, należy wybrać klasę 10.

2.2 Tryby i widoki

Tryby

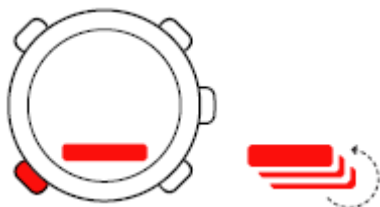
Podstawowe tryby operacyjne urządzenia (**TIME** i **TRAINING**) można przełączać przy użyciu przycisku **TRYB**.



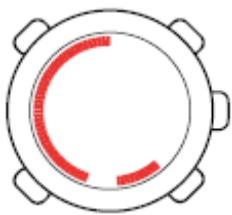
Jeżeli Suunto t4d współpracuje z urządzeniami POD (Peripheral Observation Devices), dostępny jest również tryb **PRĘDKOŚĆ I ODLEGŁOŚĆ**.

Widoki

W każdym trybie dostępne są różne widoki służące do wyświetlania dodatkowych informacji, takich jak dzień w trybie zegara (**TIME**) lub liczba kalorii w trybie treningowym (**TRAINING**). Przycisk **WIDOK** umożliwia przełączanie widoków.



Tętno jest również wyświetlane w formie graficznej na lewej krawędzi ekranu. Suunto 3td wyświetla również wskaźnik efektywności treningu (TE, Training Effect) w dolnej części prawej krawędzi ekranu.



Blokada przycisków i podświetlenie ekranu

Aby zablokować przyciski, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **ZMNIJSZ**. Naciśnięcie tego przycisku przez chwilę powoduje włączenie podświetlenia. Po zablokowaniu przycisków można przełączać widoki i korzystać z podświetlenia.

2.3 Menu

Aby wyświetlać elementy w menu, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **TRYB**.



W przypadku Suunto t4d w każdym trybie wyświetlane jest inne menu.

Aby przewinąć menu, należy skorzystać z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.



Po wyświetleniu odpowiedniego ustawienia należy zaakceptować wartość, naciskając przycisk **TRYB**. Przycisk **WIDOK** umożliwia ponownie wyświetlenie poprzedniego ustawienia.



W dowolnej chwili można zakończyć, naciskając przycisk **START**. Przycisk umożliwiający szybkie zamknięcie menu jest wskazywany przez symbol „X” na ekranie.



3 PODSTAWOWE USTAWIENIA

Przed rozpoczęciem treningu należy skonfigurować ustawienia ogólne (**GENERAL**) i osobiste (**PERSONAL**), które umożliwiają wykonanie precyzyjnych pomiarów i obliczeń.

Użytkownik jest monitowany o określenie podstawowych ustawień po uaktywnieniu urządzenia po raz pierwszy (naciśnięcie dowolnego przycisku). W dalszej części rozdziału szczegółowo omówiono te ustawienia i procedury ich modyfikacji.

3.1 Ustawienia ogólne

Ustawienia ogólne (**GENERAL**) określają jednostki miary, format zegara i daty oraz dźwięk sygnalizujący naciśnięcie przycisków. Użytkownik powinien skonfigurować te ustawienia zgodnie z własnymi preferencjami.

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|---------------------|--|
| tones | on/off | Włączenie lub wyłączenie dźwięków sygnalizujących naciśnięcie przycisków. |
| hr | bpm/% | Jednostki tętna: liczba uderzeń na minutę lub procentowo w odniesieniu do tętna maksymalnego. |
| weight | kg/lb | Jednostki wagi: kilogramy lub funty. |
| height | cm/ft | Jednostki wzrostu: centymetry lub stopy. |
| time | 12h/24h | Format zegara: 12-godzinny lub 24-godzinny |
| date | dd.mm./mm.dd. | Format daty: dzień-miesiąc lub miesiąc-dzień |
| save | ask/all | Zapisywanie dziennika: monitowanie przed zapisem lub zapisywanie wszystkich danych |
| Foot | km/h, /km, mph, /mi | Jednostki dla Foot POD: kilometry na godzinę, odległość w kilometrach, mile na godzinę, odległość w milach |
| Bike | km/h, /km, mph, /mi | Jednostki dla Bike POD: jak dla Foot POD |
| Gps | km/h, /km, mph, /mi | Jednostki dla GPS POD: jak dla Foot POD |

Aby zmienić ustawienia ogólne:

1. W menu (**SET**) przewiń listę przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ** do pozycji **GENERAL** (Ogólne).
2. Wyświetl ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i wybierz wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.


3.2 Ustawienia osobiste

Korzystając z ustawień osobistych (**PERSONAL**), można dostosować monitor tętna Suunto zgodnie z kondycją fizyczną i poziomem aktywności użytkownika. Te ustawienia są wykorzystywane podczas wielu obliczeń, dlatego powinny być skonfigurowane precyzyjnie.

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|----------------------------|---|
| weight | 30–199 kg 66–439 funtów | Waga w kilogramach lub funtach |
| height | 90–230 cm 3"–7'11" stóp | Wzrost w centymetrach lub stopach |
| act class | 1–10 | Klasa aktywności |
| max hr | 100–230 | Maksymalne tętno (liczba uderzeń na minutę) |
| sex | female/male | Płeć (kobieta lub mężczyzna) |
| birthday | year/month/day | Data urodzenia (rok, miesiąc, dzień) |

Aby zmienić ustawienia osobiste:

1. W trybie zegara (**TIME**) wyświetl menu (**SET**) i przewiń listę przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ** do pozycji **PERSONAL** (Osobiste).
2. Wyświetl ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i wybierz wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**. Należy uwzględnić jednostki skonfigurowane dla ustawienia **GENERAL** (Ogólne).
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

 **PORADA:** Należy regularnie kontrolować swoją wagę i aktualizować wartość ustawienia, aby umożliwić wykonywanie precyzyjnych obliczeń związanych z treningiem.

3.2.1 Maksymalne tętno

Po wprowadzeniu daty urodzenia urządzenie automatycznie konfiguruje maksymalne tętno (**MAX HR**) zgodnie z formułą $210 - (0,65 \times \text{wiek})$. Jeżeli znane jest rzeczywiste maksymalne tętno użytkownika, należy wprowadzić tę wartość.

4 TRENER CYFROWY SUUNTO

Trener cyfrowy (Suunto Coach) jest osobistym doradcą treningowym, generującym optymalny program treningu na pięć następných dni, uwzględniając docelowy wskaźnik efektywności i czas trwania sesji treningowych. Zalecenia są formułowane na podstawie bieżącego poziomu sprawności fizycznej użytkownika i zarejestrowanej historii treningu.

Suunto Coach jest zgodny z zaleceniami organizacji American College of Sport Medicine dotyczącymi ćwiczeń fizycznych, aby zapewnić odpowiedni poziom bezpieczeństwa i efektywności oraz umożliwić realizację wyznaczonych celów treningu.


4.1 Wskaźnik efektywności treningu


Unikatową funkcją monitora tętna Suunto jest pomiar wskaźnika efektywności treningu (TE, Training Effect), który określa wpływ treningu na sprawność fizyczną użytkownika. Korzystając z tego wskaźnika, można realizować wyznaczone cele treningu.

Należy zwrócić uwagę na różnicę między koncepcją zakresu tętna (bieżąca intensywność) i efektywności (całkowite obciążenie podczas sesji) treningu. W pierwszym przypadku kontrolowany jest zakres tętna podczas całej sesji treningowej, podczas gdy wymagany wskaźnik TE wystarczy osiągnąć tylko jeden raz podczas treningu.

| Wskaźnik TE | Rezultat | Opis |
|-------------|---------------------|--|
| 1,0-1,9 | Nieznaczny | Szybsza regeneracja po wysiłku; w przypadku dłuższych sesji (ponad 1 godz.) lepsza podstawowa wytrzymałość fizyczna. Bez znacznego podwyższenia wydajności w warunkach aerobowych. |
| 2,0-2,9 | Utrzymanie | Utrzymanie sprawności fizycznej w warunkach aerobowych. Podstawa do bardziej intensywnego treningu w przyszłości. |
| 3,0-3,9 | Polepszenie | Lepsza sprawność fizyczna, jeżeli wskaźnik jest osiągany 2-4 razy tygodniowo. Bez specjalnych wymagań dotyczących regeneracji po wysiłku. |
| 4,0-4,9 | Znaczne polepszenie | Szybkie podwyższenie poziomu sprawności fizycznej, jeżeli wskaźnik jest osiągany 1-2 razy tygodniowo. Wymagane są 2-3 sesje regeneracyjne (TE 1-2) tygodniowo. |

| Wskaźnik TE | Rezultat | Opis |
|-------------|-----------------------|---|
| 5,0 | Wyjątkowe polepszenie | Wyjątkowe podwyższenie poziomu sprawności fizycznej w warunkach aerobowych przy odpowiednim odpoczynku po wysiłku. Sesje tego typu nie powinny być planowane zbyt często. |

 **UWAGA:** Należy zaznaczyć, że numeryczne wartości wskaźnika TE nie oznaczają, że sesja z niższym wskaźnikiem jest mniej wartościowa, ponieważ w zrównoważonym treningu wymagane są sesje różnego typu.

 **PORADA:** Wskaźnik efektywności treningu jest zaawansowaną funkcją i może być użyteczny w różnych okolicznościach. Więcej szczegółowych informacji dotyczących wskaźnika TE zamieszczono w Podręczniku treningowym Suunto dostępnym do pobrania w witrynie suunto.com/training.

Wskaźnik **TE** jest widoczny w trybie treningowym. W tym widoku wyświetlana jest również ilość czasu pozostała (przy bieżącej intensywności treningu) do osiągnięcia następnego poziomu **TE**. Ten licznik jest aktualizowany w czasie rzeczywistym zgodnie ze zmianami intensywności treningu.

Użytkownik może utrzymać poziom TE lub wyznaczyć poziom docelowy przed rozpoczęciem sesji treningowej.


Aby wyznaczyć docelowy wskaźnik efektywności treningu:

1. Naciśnij przycisk **WIDOK** w trybie treningowym (**TRAINING**), aby wyświetlić widok wskaźnika **TE**.
2. Aby dostosować wartość docelową, naciśnij i przytrzymaj przycisk **ZMNIEJSZ** w widoku **TE**.

Licznik po prawej stronie obok docelowej wartości TE wskazuje pozostały czas, w którym należy osiągnąć wartość docelową przy bieżącym tętnie (intensywność treningu).

Aby skonfigurować docelową wartość wskaźnika efektywności treningu:

1. Przełącz do widoku efektywności treningu w trybie treningowym.
2. Naciśnij i przytrzymaj przycisk **ZMNIEJSZ**, aby zwiększyć wartość TE do poziomu docelowego.
3. Uruchom rejestrator dziennika.

 **UWAGA:** Nie można blokować przycisków w widoku wskaźnika efektywności treningu. Należy przełączyć do innego widoku, aby zablokować przyciski (następnie można dowolnie przełączać widoki).




Technologia analizy tętna umożliwiająca obliczenie wskaźnika efektywności treningu jest dostarczana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd.

4.2 Wstępna konfiguracja Suunto Coach

Funkcja trenera Suunto Coach wymaga tylko bieżącej klasy aktywności (**ACT CLASS**) użytkownika. Nawet jeżeli to ustawienie nie zostanie precyzyjnie określone, trener ustali odpowiednią wartość w ciągu kilku tygodni po rozpoczęciu korzystania z Suunto t4d.

Aby wyświetlić program Suunto Coach:

1. W trybie zegara (**TIME**) naciśnij przycisk **START**.
2. Po wyświetleniu głównego ekranu dziennika naciśnij ponownie przycisk **START**.

 **PORADA:** Należy zapisywać wszystkie sesje treningowe. Trener Suunto Coach wykorzystuje te informacje do opracowania optymalnych zaleceń.

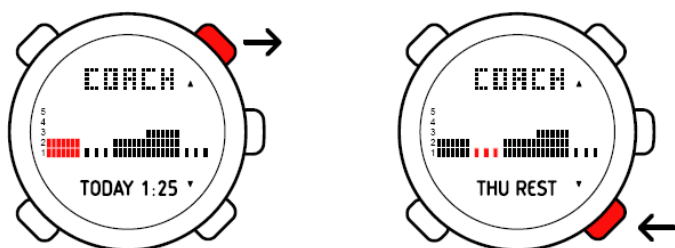
4.3 Programy i sesje treningowe

Trener cyfrowy Suunto Coach wykorzystuje osiem programów treningowych. Poziom podstawowy jest automatycznie ustalany na podstawie klasy aktywności użytkownika. Następnie Suunto Coach podwyższa lub obniża poziom zależnie od aktualnej (zarejestrowanej) historii treningu i klasy aktywności.

UWAGA: Suunto t4d również podwyższa lub obniża klasę aktywności użytkownika zależnie od historii treningu. Użytkownik jest jednak zawsze monitowany o potwierdzenie przed zmianą tego ustawienia.

Suunto Coach generuje program treningu na pięć następnych dni. Dla każdej sesji obliczany jest wskaźnik efektywności i zalecany czas trwania.

Korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**, można sprawdzić zalecenia dotyczące następnych dni.



Aby skorzystać z zaleceń:

1. Przewiń do pozycji **TODAY** (Dzisiaj).
2. Naciśnij przycisk **WYBIERZ**, aby przełączyć do trybu treningowego (**TRAINING**).
3. Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening.

Docelowy wskaźnik **TE** dla sesji i zalecany czas trwania są wyświetlane w widoku trybu treningowego. Niewielka strzałka obok licznika skierowana w górę lub w dół sygnalizuje konieczność zwiększenia lub zmniejszenia intensywności treningu zgodnie z zaleceniami.

Suunto Coach automatycznie aktualizuje program treningu zgodnie z aktualnymi danymi, sprawdza, czy wskaźnik efektywności treningu podczas poprzednich sesji był wyższy czy niższy od wartości docelowej i odpowiednio modyfikuje poziom docelowy dla następnej sesji.

UWAGA: W przypadku podwyższania poziomu sprawności fizycznej należy zachować cierpliwość, a zalecenia Suunto Coach są optymalizowane w celu uzyskania najlepszych rezultatów oraz odpowiedniego zwiększenia i zmniejszenia intensywności treningu.

Użytkownik może zwiększyć lub zmniejszyć intensywność lub czas trwania sesji treningowej, ignorując zalecenia Suunto Coach, aby zrealizować cel sesji treningowej. Należy jednak unikać sesji dłuższych i trudniejszych niż zalecane. W przypadku rozszerzenia zakresu treningu Suunto Coach zaleca dłuższe przerwy na odpoczynek. Po odpoczynku zalecany jest bardziej intensywny trening.

UWAGA: Technologia analizy tętna umożliwiająca obliczanie programu treningu jest dostarczana przez firmę Firstbeat Technologies Ltd.

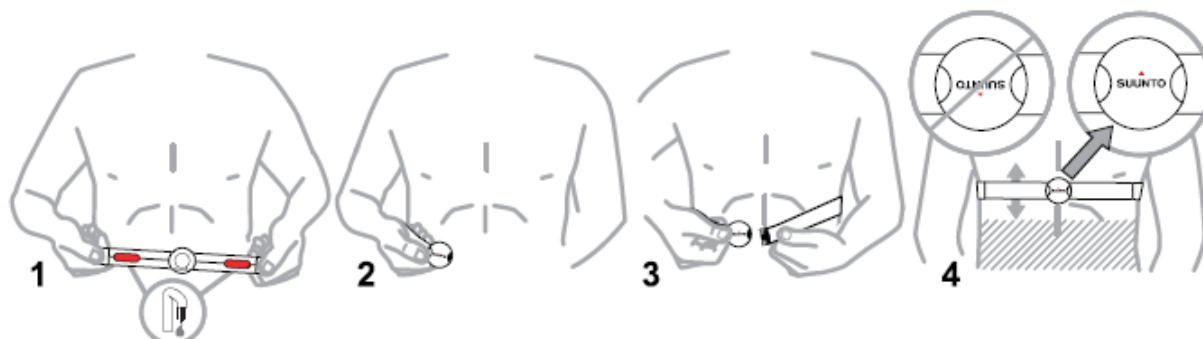
5 TRYB TRENINGOWY

W trybie treningowym (**TRAINING**) wykonywane są wszystkie pomiary związane z aktywnością użytkownika.

UWAGA: Zarówno Suunto t4d, jak i pas z czujnikiem są wodoszczelne, jednak sygnał radiowy nie jest transmitowany w wodzie, dlatego komunikacja między Suunto t4d i czujnikiem na pasie po zanurzeniu w wodzie nie jest możliwa.

5.1 Zakładanie pasa z czujnikiem

Aby rozpocząć monitorowanie tętna, należy założyć pas z czujnikiem tętna w sposób przedstawiony na rysunku i przełączyć do trybu treningowego. Należy zwilżyć oba obszary kontaktu (1) wodą lub żel przed założeniem pasa. Pas powinien być umieszczony centralnie na korpuse.



⚠ OSTRZEŻENIE: Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem tętna na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego z monitorem tętna Suunto i pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem. Ćwiczenia mogą być związane z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób, które nie są przyzwyczajone do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem regularnego programu ćwiczeń.

5.2 Rozpoczynanie sesji treningowej

Po przełączeniu do trybu treningowego monitor tętna Suunto automatycznie wyszukuje sygnały emitowane przez nadajnik pasa z czujnikiem. Po wykryciu sygnałów tętno użytkownika jest wyświetlane na ekranie.

Korzystanie z rejestratora

Aby skorzystać z rejestratora:

1. Rozpocznij sesję treningową, naciskając przycisk **START**.
2. Po uruchomieniu licznika można dodawać okrążenia przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
3. Naciśnij przycisk **START**, aby zatrzymać licznik.
4. Aby resetować licznik i sesję, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **ZWIĘKSZ**.


Jeżeli szczytowe tętno użytkownika przekracza zdefiniowaną wartość maksymalną, monitor tętna Suunto proponuje aktualizację zgodnie z nową wartością podczas resetowania sesji.

5.3 Podczas treningu

Suunto t4d jest wyposażony w kilka wizualnych i dźwiękowych wskaźników ułatwiających trening. Te informacje mogą być użyteczne i zachęcać do kontynuacji treningu.

Podczas treningu użytkownik może wykonywać na przykład następujące operacje:

- Blokowanie przycisków w celu zapobiegania przypadkowemu zatrzymaniu rejestratora.
- Przełączanie do widoku przeciętnego tętna w celu sprawdzenia intensywności treningu.
- Przełączanie do widoku liczby zużytych kalorii. Te informacje mogą być wyjątkowo użyteczne.
- Przełączanie do widoku zegara, jeżeli konieczny jest punktualny powrót do domu.

 **UWAGA:** Jeżeli aktualnym trybem jest pomiar prędkości/odległości i używany jest widok chronometru. Odległość jest wyświetlana w górnym wierszu, a całkowity czas okrążenia (czas trwania sesji treningowej) w dolnej części ekranu. Jeżeli użytkownik przełączy do następnego widoku (czas okrążenia), w dolnym wierszu wyświetlany jest czas aktualnego okrążenia.

5.4 Po treningu

5.4.1 Przeglądanie dzienników treningowych

Monitor tętna Suunto może zapisać każdą sesję treningową w dzienniku. Dla każdej sesji są dostępne następujące podsumowania:


- Uzyskany wskaźnik efektywności treningu (TE)
- Przeciętne i maksymalne tętno
- Liczba zużytych kalorii
- Czasy okrążeń
- Czas trwania treningu w zakresie wyznaczonym przez limity i poza tymi limitami

Jeżeli używane jest urządzenie POD służące do pomiaru prędkości i odległości, rejestrowane są również następujące informacje:

- Całkowita odległość
- Przeciętny pomiar wykonany przy użyciu urządzenia Cadence POD
- Przeciętna i maksymalna prędkość
- Odległość/okrążenie
- Przeciętna prędkość/okrążenie

Aby wyświetlić dziennik:

1. Naciśnij przycisk **START** w trybie zegara (**TIME**).
2. Przewiń listę dzienników, korzystając z przycisków **WIDOK** i **TRYB**.
3. Przewiń podsumowanie przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
4. Aby zamknąć dziennik, naciśnij przycisk **START**.

 **UWAGA:** W pamięci urządzenia można zapisać 15 dzienników. Po wypełnieniu pamięci każdy nowy dziennik zastępuje najstarszy dziennik. Urządzenie przypomina o konieczności zapisania dzienników w module „LOGS TO PC reminder” przed wypełnieniem pamięci po raz pierwszy (wymagane jest urządzenie PC POD).

5.4.2 Przeglądanie podsumowania treningu

Monitor tętna Suunto może przechowywać informacje dotyczące sesji treningowych oraz podsumowania dla tygodni i miesięcy.

Dostępne są następujące interwały czasowe:

- **THIS WEEK:** bieżący tydzień od poniedziałku do niedzieli
- **LAST WEEK:** ubiegły tydzień od poniedziałku do niedzieli
- **MONTH** (nazwa miesiąca w języku angielskim): bieżący i pięć ubiegłych miesięcy

Dla każdego podsumowania i okresu są dostępne następujące informacje:

- Podsumowania efektywności treningu
- Liczba sesji treningowych
- Całkowity czas trwania treningu
- Całkowita odległość/typ urządzenia POD
- Całkowita liczba zużytych kalorii

Aby wyświetlić podsumowania treningu:

1. Naciśnij przycisk **ZWIĘKSZ** w trybie zegara (**TIME**).
2. Przewiń listę interwałów czasowych przy użyciu przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
3. Przewiń podsumowania dla wybranego interwału czasowego przy użyciu przycisków **WIDOK** i **TRYB**.
4. Naciśnij przycisk **START**, aby zamknąć podsumowania.

5.5 Pomiar intensywności treningu

Podczas treningu z monitorami tętna zazwyczaj uwzględniane są zakresy tętna. Intensywność treningu jest ustalana na podstawie czasu, w którym tętno pozostaje w jednym z trzech zakresów. Wszystkie monitory Suunto obsługują tę metodę treningu.

- Zakres 1 (60–70%): fitness, podwyższenie podstawowego poziomu sprawności fizycznej i kontrola wagi.
- Zakres 2 (70–80%): warunki aerobowe, podwyższenie sprawności fizycznej i trening wytrzymałościowy.
- Zakres 3 (80–90%): poziom zaawansowany, zwiększenie wydajności organizmu w warunkach aerobowych i anaerobowych oraz szczytowej wydajności.


Aby wyświetlać jeszcze bardziej użyteczne i precyzyjne zalecenia, Suunto t3d i t4d wykorzystują również wskaźnik efektywności treningu (TE, Training Effect) określający wpływ sesji treningowej na sprawność organizmu w warunkach aerobowych przy użyciu skali 1–5.

| Wskaźnik TE | Rezultat | Opis |
|-------------|-----------------------|--|
| 1,0-1,9 | Nieznacznym | Szybsza regeneracja po wysiłku; w przypadku dłuższych sesji (ponad 1 godz.) lepsza podstawowa wytrzymałość fizyczna. Bez znacznego podwyższenia wydajności w warunkach aerobowych. |
| 2,0-2,9 | Utrzymanie | Utrzymanie sprawności fizycznej w warunkach aerobowych. Podstawa do bardziej intensywnego treningu w przyszłości. |
| 3,0-3,9 | Polepszenie | Lepsza sprawność fizyczna, jeżeli wskaźnik jest osiągnięty 2-4 razy tygodniowo. Bez specjalnych wymagań dotyczących regeneracji po wysiłku. |
| 4,0-4,9 | Znaczne polepszenie | Szybkie podwyższenie poziomu sprawności fizycznej, jeżeli wskaźnik jest osiągnięty 1-2 razy tygodniowo. Wymagane są 2–3 sesje regeneracyjne (TE 1-2) tygodniowo. |
| 5,0 | Wyjątkowe polepszenie | Wyjątkowe podwyższenie poziomu sprawności fizycznej w warunkach aerobowych przy odpowiednim odpoczynku po wysiłku. Sesje tego typu nie powinny być planowane zbyt często. |

Aby trenować po wyznaczeniu docelowego wskaźnika TE (tylko Suunto t3d i t4d):

1. Naciśnij przycisk **WIDOK** w trybie treningowym (**TRAINING**), aby wyświetlić widok wskaźnika **TE**.
2. Aby dostosować wartość docelową, naciśnij i przytrzymaj przycisk **ZMNIEJSZ** w widoku **TE**.

Licznik po prawej stronie obok docelowej wartości TE wskazuje pozostały czas, w którym należy osiągnąć wartość docelową przy bieżącym tętnie (intensywność treningu).

 **UWAGA:** Można zmodyfikować główny widok trybu treningowego, tak aby bieżący (uzyskany) wskaźnik efektywności treningu był wyświetlany po naciśnięciu i przytrzymaniu przycisku **WIDOK**. Aby przełączyć do widoku tętna, należy ponownie wykonać tę procedurę.

5.6 Limity i zakresy tętna

Limity i zakresy tętna są definiowane w ustawieniach trybu treningowego.

5.6.1 Limity tętna


Skonfigurowanie górnego i dolnego limitu tętna może ułatwić kontrolowanie intensywności treningu.

W menu **HR LIMITS** można włączyć lub wyłączyć limity tętna, skonfigurować limity i włączyć lub wyłączyć alarmy związane z tętnem.

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|---------|---|
| hr limits | on/off | Włączenie lub wyłączenie obsługi limitów tętna. |
| lower | bpm/% | Dolny limit tętna zgodnie z wybranymi jednostkami w ustawieniach ogólnych (GENERAL). |
| upper | bpm/% | Górny limit tętna zgodnie z wybranymi jednostkami w ustawieniach ogólnych (GENERAL). |
| alarm | on/off | Włączenie lub wyłączenie alarmu sygnalizującego przekroczenia limitu. |

Aby zmienić ustawienia limitów tętna (**HR LIMITS**):

1. Wyświetl menu (**SET**) i przewiń do pozycji **HR LIMITS** przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i ustaw wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć.

 **UWAGA:** Limity tętna są wyświetlane w formie kresek na lewej części zewnętrznego pierścienia ekranu, jeżeli funkcja limitów jest włączona.

Przykład praktyczny: Kontrolowanie limitów

Użytkownik planuje intensywną, trudną sesję treningową, dlatego konfiguruje limity tętna zgodnie z zakresem 3 i włącza alarm. Monitor tętna Suunto informuje użytkownika, jeżeli intensywność treningu jest zbyt duża lub niedostateczna.


5.6.2 Zakresy tętna

Podczas treningu z monitorami tętna zazwyczaj uwzględniane są zakresy tętna. Intensywność treningu jest ustalana na podstawie czasu, w którym tętno pozostawało w poszczególnych zakresach podczas treningu.

Zakresy tętna są konfigurowane procentowo w odniesieniu do tętna maksymalnego. Trening z uwzględnieniem zakresów tętna jest powszechnie uznaną metodą, dlatego określono następujące wstępnie zdefiniowane zakresy:

- Zakres 1 (60–70%): fitness, podwyższenie podstawowego poziomu sprawności fizycznej i kontrola wagi.
- Zakres 2 (70–80%): warunki aerobowe, podwyższenie sprawności fizycznej i trening wytrzymałościowy.
- Zakres 3 (80–90%): poziom zaawansowany, zwiększenie wydajności organizmu w warunkach aerobowych i anaerobowych oraz szczytowej wydajności.

Jeżeli użytkownik korzysta z osobistego programu treningu z uwzględnieniem zakresów tętna, należy wprowadzić wartości zgodne z programem.


 **UWAGA:** Domyślne zakresy tętna są zgodne z zaleceniami American College of Sports Medicine dotyczącymi ćwiczeń fizycznych.

W menu zakresów tętna (**HR ZONES**) można włączyć funkcję obsługi zakresów, zdefiniować limity i włączyć lub wyłączyć sygnalizację dźwiękową. Po włączeniu obsługi zakresów i dźwięków urządzenie generuje krótkie sygnały dźwiękowe informujące o przekroczeniu limitów.

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|---------|---|
| hr zones | on/off | Włączenie lub wyłączenie obsługi zakresów tętna. |
| z1 | %-% | Zakres 1: Górny i dolny limit procentowo w odniesieniu do maksymalnego tętna. |
| z2 | % | Zakres 2: Górny limit. |
| z3 | % | Zakres 3: Górny limit. |
| tone | on/off | Włączenie lub wyłączenie dźwięku zakresu. |

Aby zmienić ustawienia zakresów tętna (**HR ZONES**):

1. Wyświetl menu (**SET**) i przewiń do pozycji **HR ZONES** przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i ustaw wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć.

 **PORADA:** Tętno użytkownika zmienia się znacznie podczas treningu (na przykład podczas biegu w górzystym terenie), dlatego korzystanie z pomiarów przeciętnego tętna wykonywanych w czasie rzeczywistym jest lepszym rozwiązaniem niż kontrolowanie limitów i zakresów tętna.

5.7 Interwały i rozgrzewka

Monitor tętna Suunto obsługuje trening z uwzględnieniem interwałów czasowych, alternatywnych okresów zwiększonego wysiłku i odpoczynku. Korzystając z ustawień **INT1**, **INT2** można zdefiniować różne interwały czasowe.

Użytkownik może również zdefiniować czas trwania rozgrzewki bez konieczności włączania obsługi interwałów.

Jeżeli używana jest funkcja interwałów i rozgrzewki, opcja widoku rejestratora w trybie treningowym jest zastępowana przez licznik odliczający do zera. Korzystając z tego widoku, można sprawdzić pozostały czas w bieżącym interwale. Po rozpoczęciu sesji treningowej licznik jest automatycznie resetowany po zakończeniu każdego interwału.


W przypadku treningu z uwzględnieniem interwałów czasowych etykieta **INT1**, **INT2** lub **WARM** jest wyświetlana przed licznikiem, aby poinformować użytkownika o tym, który interwał jest w danej chwili odliczany. Wskaźnik okrążeń na ekranie informuje o tym, ile interwałów łącznie zostało już ukończonych przez użytkownika, na przykład int1 (okrążenie 1), int2 (okr. 2), int1 (okr. 3), int2 (okr. 4) itd.

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|---------|--|
| int1 | on/off | Włączenie lub wyłączenie obsługi interwału 1. |
| int1 | 0'00 | Czas trwania interwału 1 w minutach i sekundach. |

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|---------|--|
| int2 | on/off | Włączenie lub wyłączenie obsługi interwału 1. |
| int2 | 0'00 | Czas trwania interwału 2 w minutach i sekundach. |
| warm | on/off | Włączenie lub wyłączenie obsługi rozgrzewki. |
| warm | 0'00 | Czas trwania rozgrzewki w minutach i sekundach. |

Aby zmienić ustawienia interwałów czasowych i rozgrzewki:

1. W trybie treningowym (**TRAINING**) wyświetl menu (**SET**) i przewiń do pozycji **INTERVAL** przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i ustaw wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć.

 **PORADA:** Jeżeli konieczne jest korzystanie z identycznych interwałów czasowych dla ćwiczeń i odpoczynku, wystarczy włączyć obsługę pierwszego interwału (**INT1**). Monitor tętna wykorzysta to ustawienie dla każdego okrążenia (interwału).

6 TRYB POMIARU PRĘDKOŚCI I ODLEGŁOŚCI

Tryb pomiaru prędkości i odległości (**SPEED AND DISTANCE**) jest dostępny po nawiązaniu połączenia między monitorem tętna Suunto i odpowiednim urządzeniem POD.


6.1 Nawiązywanie połączenia z urządzeniem POD


Aby skorzystać z trybu pomiaru prędkości i odległości, należy nawiązać połączenie między monitorem tętna Suunto i odpowiednim urządzeniem POD.

Aby nawiązać połączenie z urządzeniem POD:

1. W trybie treningowym (**TRAINING**) wyświetl menu (**SET**) i przewiń do pozycji **PAIR A POD** przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Naciśnij przycisk **TRYB**, aby uzyskać dostęp do pierwszego ustawienia, i wybierz typ urządzenia POD, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIEJSZ**.
3. Rozpocznij proces nawiązywania połączenia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Włącz urządzenie POD po wyświetleniu komunikatu **TURN ON** (Włącz).


Zgodnie z powyższą procedurą można również nawiązać połączenie z czujnikiem tętna zainstalowanym na pasie.

 **UWAGA:** Po pomyślnym nawiązaniu połączenia z urządzeniem POD lub czujnikiem zainstalowanym na pasie należy najpierw zresetować urządzenie, wyjmując i ponownie instalując baterię (biegun dodatni powinien być zwrócony w dół). Następnie należy ponownie prawidłowo zainstalować baterię.

 **PORADA:** Jeżeli nawiązano połączenie z urządzeniem Cadence POD, można przełączyć główny widok. W tym celu należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **WIDOK**.

6.2 Automatyczny pomiar okrążeń i limity prędkości

Korzystając z funkcji automatycznego pomiaru okrążeń, można definiować odległość zamiast czasu trwania (trening z uwzględnieniem interwałów) dla poszczególnych okrążeń. Jeżeli ta funkcja jest włączona (i urządzenie POD służące do pomiaru prędkości i odległości jest włączone), monitor tętna Suunto wskazuje całkowitą odległość, przeciętną prędkość i czas trwania dla każdego okrążenia.


 **UWAGA:** Jeżeli używana jest funkcja automatycznego pomiaru okrążeń, należy koniecznie precyzyjnie skalibrować urządzenie POD służące do pomiaru prędkości i odległości.

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|---------|---|
| autolap | on/off | Włączenie lub wyłączenie funkcji automatycznego pomiaru okrążeń. |
| dist. | 0000 | Odległość konfigurowana dla okrążenia zgodnie z jednostkami wybranymi w ustawieniach ogólnych (GENERAL). |

Aby zmienić ustawienia automatycznego pomiaru okrążeń:

1. W trybie pomiaru prędkości i odległości (**SPEED AND DISTANCE**) wyświetl menu (**SET**) i przewiń do pozycji **AUTOLAP** przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i ustaw wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć.

Podobnie jak w przypadku limitów tętna użytkownik może samodzielnie włączyć obsługę limitów prędkości oraz określić limit górny i dolny.

 **PORADA:** Dotyczy to funkcji automatycznego wstrzymania, która przerywa sesję treningową po wykryciu zbyt niskiej prędkości podczas korzystania z urządzenia Suunto POD służącego do pomiaru prędkości i odległości. Sesja jest wznowiana po zwiększeniu prędkości.

Przykład praktyczny: Treningu w środowisku miejskim

Funkcja automatycznego wstrzymania jest użyteczna podczas jazdy na rowerze lub biegu na ulicach miasta. Korzystając z tej funkcji, można wykluczyć z dziennika cały czas przeznaczony na oczekiwanie na zmianę świateł na skrzyżowaniach.

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|---------|---|
| limits | on/off | Włączenie lub wyłączenie obsługi limitów. |
| lower | 00.0 | Dolny limit prędkości zgodnie z wybranymi jednostkami w ustawieniach ogólnych (GENERAL). |
| upper | 00.0 | Górny limit prędkości zgodnie z wybranymi jednostkami w ustawieniach ogólnych (GENERAL). |
| pause | on/off | Włączenie lub wyłączenie funkcji wstrzymania. |

Aby zmienić ustawienia limitów prędkości i wstrzymania:

1. W trybie pomiaru prędkości i odległości (**SPEED AND DISTANCE**) wyświetl menu (**SET**) i przewiń do pozycji **SPEED** przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ**.
2. Wybierz ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i ustaw wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.


4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć.

6.3 Kalibracja urządzenia POD

Aby uzyskać precyzyjne wyniki pomiarów, należy skalibrować urządzenie Suunto POD służące do pomiaru prędkości i odległości. Procedura kalibracji jest zależna od typu urządzenia POD, dlatego należy przeczytać podręcznik użytkownika danego urządzenia, aby uzyskać szczegółowe informacje.

Prostą metodą szybkiej kalibracji jest przebiegnięcie lub przejechanie znanej odległości z urządzeniem POD.

1. Nawiąż połączenie i włącz urządzenie POD.
2. Uruchom rejestrator dziennika.
3. Przebiegnij lub przejedź znaną odległość.
4. Zatrzymaj rejestrator dziennika.
5. Wyświetl menu kalibracji (**CALIBRATE**).
6. Wybierz typ urządzenia POD i zastąp wynik pomiaru rzeczywistą (znaną) odległością.

 **PORADA:** Urządzenie GPS POD uwzględniono w menu kalibracji (**CALIBRATE**), jednak kalibracja nie dotyczy urządzeń tego typu. Z tego ustawienia kalibracyjnego należy korzystać na przykład wówczas, gdy używane są dwa urządzenia Bike POD przeznaczone dla różnych rowerów. Można nawiązać połączenie z tymi urządzeniami, tak jak z urządzeniem GPS POD, i wykonać procedurę kalibracji podobnie jak dla Bike POD.

7 ZEGAR

W trybie zegara (**TIME**) wyświetlana jest godzina w dwóch strefach czasowych (podstawowej i dodatkowej). W menu **ALARM**, **TIME** i **DATE** dostępne są następujące ustawienia:

| Ustawienie | Wartość | Opis |
|------------|-----------------------|--|
| alarm | on/off | Włączenie lub wyłączenie funkcji alarmu. |
| alarm | 00:00 | Godzina i minuta alarmu. |
| time | hours/minutes/seconds | Godzina w podstawowej strefie czasowej (godziny/minuty i sekundy). |
| dual time | hours/minutes | Godzina w dodatkowej strefie czasowej (godziny i minuty). |
| date | year/month/day | Bieżąca data (rok, miesiąc i dzień). |


7.1 Godzina w podstawowej i dodatkowej strefie czasowej

Aby zmienić godzinę w podstawowej i dodatkowej strefie czasowej:

1. W trybie zegara (**TIME**) wyświetl menu (**SET**) i przewiń listę przy użyciu przycisku **ZWIĘKSZ** do pozycji **TIME** (Godzina).
2. Wyświetl ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i wybierz wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.

Przykład praktyczny: Ustalanie godziny w miejscu zamieszkania

Użytkownik podróżuje za granicę i wybiera dodatkową strefę czasową zgodnie z miejscem zamieszkania. Podstawowa strefa czasowa jest zgodna z bieżącą lokalizacją. Teraz użytkownik może zawsze szybko ustalić godzinę lokalną i w miejscu zamieszkania.

 **UWAGA:** Producent zaleca skonfigurowanie podstawowej strefy czasowej zgodnie z bieżącą lokalizacją ze względu na funkcjonowanie alarmu.

7.2 Konfigurowanie alarmu

Aby skonfigurować alarm:

1. W trybie zegara (**TIME**) wyświetl menu (**SET**) i przewiń listę przy użyciu przycisku **ZMNIJSZ** do pozycji **ALARM**.
2. Wyświetl ustawienie przy użyciu przycisku **TRYB** i wybierz wartość, korzystając z przycisków **ZWIĘKSZ** i **ZMNIJSZ**.
3. Zaakceptuj wartość i przejdź do następnego ustawienia, naciskając przycisk **TRYB**.
4. Powtórz kroki 2 i 3 zgodnie z wymaganiami.
5. Naciśnij przycisk **START**, aby zakończyć konfigurację.


Wstrzymanie alarmu

Aby wyłączyć alarm, należy nacisnąć przycisk **WIDOK**. Naciśnięcie dowolnego innego przycisku powoduje wstrzymanie alarmu na 5 minut. Alarm można wstrzymać 12 razy.

8 FUNKCJE OGÓLNE

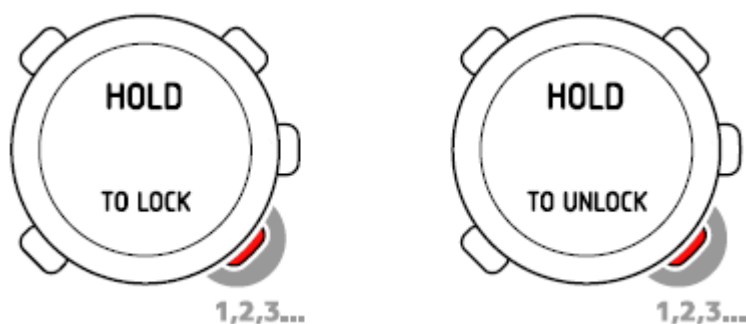
8.1 Podświetlenie

Aby włączyć podświetlenie, należy nacisnąć przycisk **ZMNIJSZ**. Podświetlenie jest wyłączone automatycznie. Jeżeli konieczne jest korzystanie z podświetlenia podczas zmiany ustawień, należy włączyć podświetlenie przed wprowadzeniem nowych ustawień. Naciśnięcie dowolnego przycisku powoduje ponowne włączenie podświetlenia. Ta funkcja jest również włączona do chwili, gdy zostanie zakończona konfiguracja ustawień.


 **UWAGA:** Intensywne korzystanie z podświetlenia powoduje znaczne zużycie baterii. Aby oszczędnie korzystać z baterii, podświetlenie jest na przemian włączane/wyłączane w trybie treningowym.

8.2 Blokada przycisków

Aby zablokować lub odblokować przyciski w dowolnym trybie, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk **ZMNIJSZ**.




Po zablokowaniu przycisków można zmieniać widoki i włączać podświetlenie.

 **PORADA:** Producent zaleca blokowanie przycisków na przykład po rozpoczęciu sesji treningowej lub przed umieszczeniem urządzenia w torbie podróżnej.

8.3 Stan wstrzymania

Monitor tętna Suunto można przełączyć do stanu wstrzymania w celu oszczędnego korzystania z baterii lub skasowania zarejestrowanej historii treningu. Ustawienia osobiste nie są kasowane.

1. Aby przełączyć do stanu wstrzymania, należy równocześnie nacisnąć i przytrzymać przyciski **START**, **ZWIĘKSZ**, **ZMNIJEJSZ** i **WIDOK**.
2. Aby ponownie uaktywnić urządzenie, należy nacisnąć dowolny przycisk.

 **UWAGA:** Podstawowe ustawienia należy zawsze konfigurować po ponownym uruchomieniu urządzenia.

8.4 Podłączanie do komputera (opcjonalne)

Jeżeli konieczna jest bardziej szczegółowa, długoterminowa analiza, należy skorzystać z programu Suunto Training Manager lub Training Manager Lite umożliwiającego wyświetlanie szczegółowych rysunków, statystyk i wykresów sesji treningowych.

Aby pobrać dzienniki do komputera, należy zakupić urządzenie Suunto PC POD, które umożliwia równoczesne monitorowanie w czasie rzeczywistym maksymalnie trzech osób przy użyciu pojedynczego komputera.

9 ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Monitor tętna Suunto korzysta z technologii transmisji przy użyciu wysokiej częstotliwości, aby eliminować zakłócenia pomiarów. W pobliżu linii wysokiego napięcia, źródeł pola magnetycznego lub urządzeń elektronicznych mogą jednak występować zakłócenia sygnału.

W przypadku braku sygnału należy skorzystać z następujących metod:

- Zakończenie, a następnie ponowne uaktywnienie trybu treningowego.
- Sprawdzenie, czy pas z czujnikiem jest założony prawidłowo.
- Sprawdzenie, czy elektrody na pasie są wilgotne.
- Zwiększenie odległości od potencjalnych źródeł zakłóceń.
- Wymiana baterii (pasa i/lub monitora), jeżeli problem nie zostanie rozwiązany.

Nawiązywanie połączenia z czujnikiem

W przypadku wymiany baterii czujnika zainstalowanego na pasie lub problemów z odbiorem sygnału konieczne może być ponowne nawiązanie połączenia między czujnikiem i monitorem tętna Suunto.

Aby ponownie nawiązać połączenie z czujnikiem:

1. Wyjmij baterię czujnika.
2. Resetuj czujnik, instalując (nową) baterię, tak aby biegun dodatni był skierowany w dół.
3. W monitorze tętna Suunto wyświetl menu **PAIR A POD** (Połączenie z urządzeniem POD) i wybierz polecenie **HR BELT** (Pas z czujnikiem).
4. Zainstaluj baterię, tak aby biegun dodatni był skierowany w górę, i zamknij pokrywę.

Identyczną procedurę można wykonać, jeżeli występują problemy z odbiorem sygnału urządzenia Suunto POD.

10 KONSERWACJA

10.1 Zalecenia ogólne

W przypadku wszystkich treningowych urządzeń Suunto:

- Należy wykonywać wyłącznie procedury opisane w podręcznikach Suunto.
- Nie wolno samodzielnie demontować lub serwisować urządzenia.
- Należy chronić urządzenie przed udarami, twardymi lub ostrymi przedmiotami, ekstremalnymi temperaturami i przedłużonym narażeniem na bezpośrednie światło słoneczne.
- Urządzenie należy przechowywać w czystym, suchym miejscu w temperaturze pokojowej.
- Nie wolno umieszczać urządzenia w miejscu, w którym może być zarysowane przez twarde przedmioty.

Usuwanie zarysowań

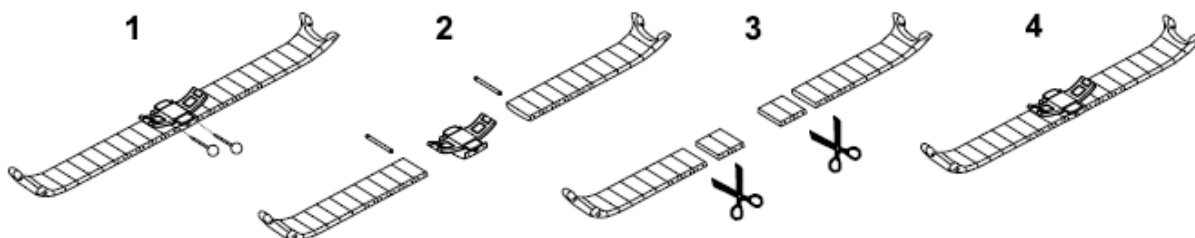
Niewielkie zarysowania ekranu należy usuwać przy użyciu preparatu Polywatch dostępnego u autoryzowanych dystrybutorów Suunto, w większości sklepów z wyposażeniem tego typu i witrynie Suunto Web Shop (shop.suunto.com). Ekran można również zabezpieczyć osłoną z tworzywa sztucznego.

Czyszczenie

Do czyszczenia urządzenia należy używać wilgotnej ściereczki i ewentualnie łagodnego mydła. Nie wolno używać benzyny, rozcieńczalników, acetonu, alkoholu, środków odstraszcających owady, farb lub preparatów chemicznych.

10.2 Regulacja długości paska

W przypadku paska z klamrą można usunąć klamrę i odciąć zbędny odcinek paska w sposób przedstawiony na rysunku:

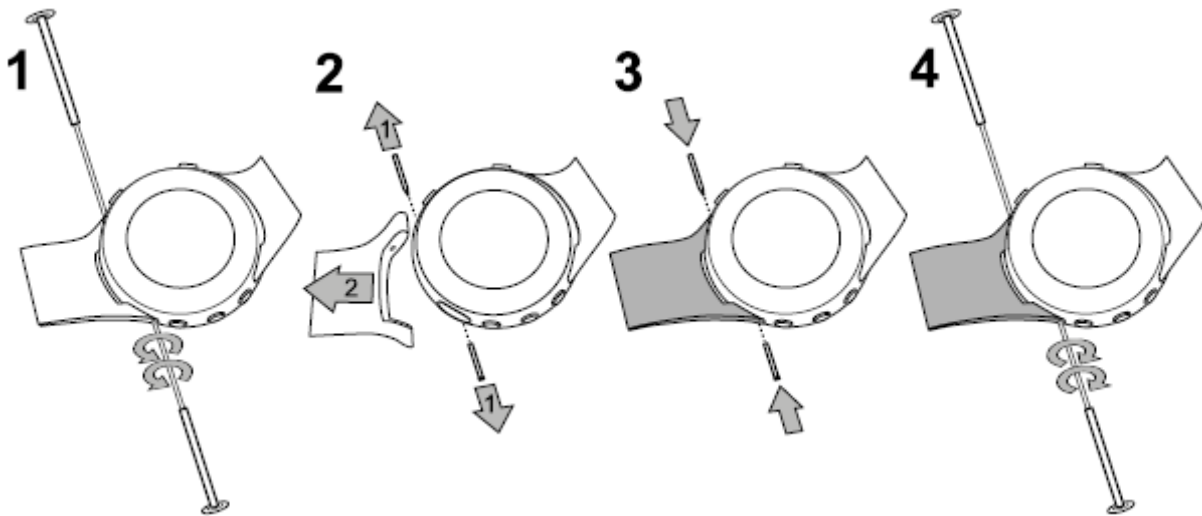


 **PORADA:** Należy usuwać kolejne odcinki i sprawdzać długość paska, aby nie odciąć zbyt dużej ilości.

10.3 Wymiana paska

Dostępnych jest wiele różnych pasków dla monitora tętna Suunto. Aby zapoznać się z ofertą, należy odwiedzić witrynę Suunto Web Shop (shop.suunto.com).

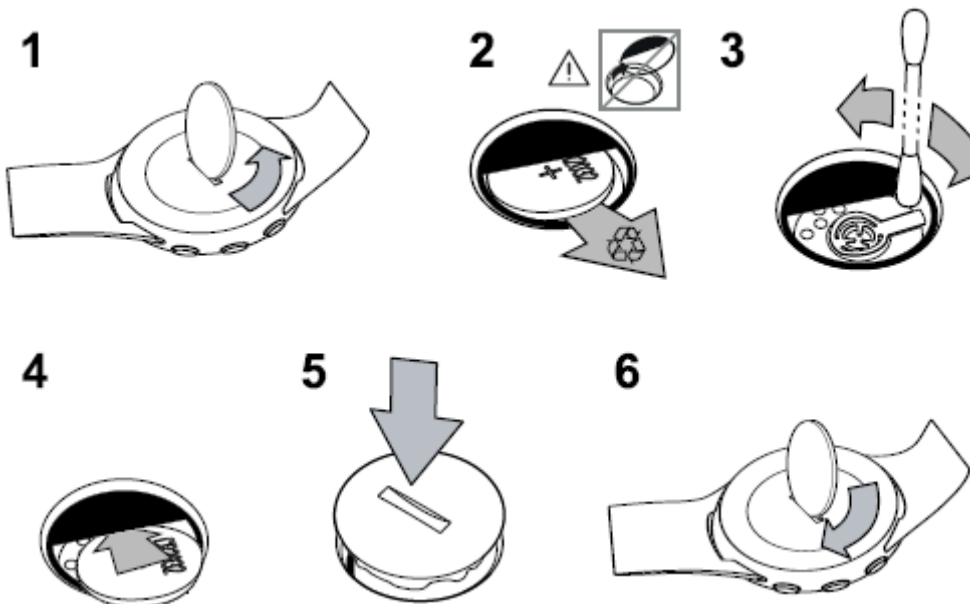
Pasek można zmienić w sposób przedstawiony na rysunku:



10.4 Wymiana baterii monitora

Podczas wymiany baterii należy zachować szczególną ostrożność, aby zapewnić wodoszczelność monitora tętna Suunto. Nieprawidłowa wymiana baterii może być przyczyną anulowania gwarancji.

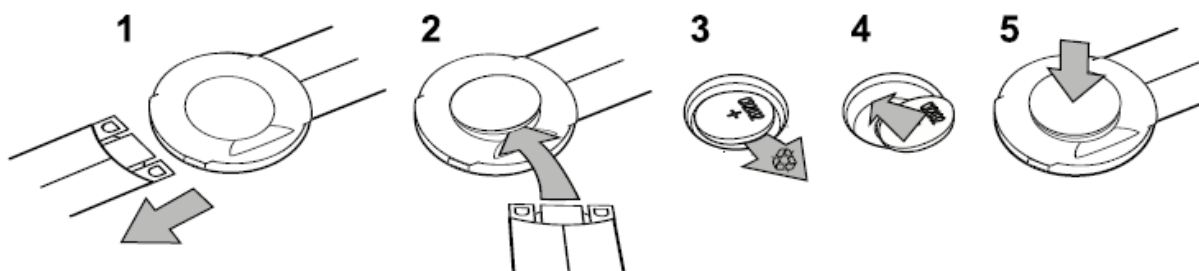
Baterię można wymienić w sposób przedstawiony na rysunku:



UWAGA: Jeżeli gwint pokrywy jest uszkodzony, należy przekazać urządzenie do autoryzowanego serwisu Suunto.

10.5 Wymiana baterii czujnika

Baterię można wymienić w sposób przedstawiony na rysunku:



UWAGA: Zalecana jest wymiana pokrywy baterii i pierścienia uszczelniającego równocześnie z wymianą baterii, aby zagwarantować czystość i wodoszczelność czujnika. Nowe pokrywy są dostarczane razem z bateriami.

11 SPECYFIKACJE

11.1 Dane techniczne

Ogólne

- Temperatura (użytkowanie): -20°C do $+60^{\circ}\text{C}$
- Temperatura (przechowywanie): -30°C do $+60^{\circ}\text{C}$
- Waga (urządzenie): 45 g/50 g/65 g (zależnie od modelu paska)
- Waga (pas): maks. 61 g (zależnie od modelu pasa)
- Wodoszczelność (urządzenie): 30 m (ISO 2281)
- Wodoszczelność (pas): 20 m (ISO 2281)
- Częstotliwość: 2,465 GHz zgodnie ze standardem Suunto ANT
- Zasięg: maks. 10 m
- Bateria wymieniana przez użytkownika (urządzenie/pas): 3V CR2032
- Wydajność baterii: około 1 rok w typowych warunkach użytkowania (3,5 godziny ćwiczeń z monitorem tętna tygodniowo)

Rejestrator dziennika

- Maks. czas okrążenia: 24 godziny
- Czas okrążenia/pośredni:
 - Suunto t1, Suunto t1c: 30 na sesję (dziennik)
 - Suunto t3d, Suunto t4d: 50 na sesję (dziennik)
- Rozdzielczość: 0,1 sekundy

Tętno

- Wyświetlane: 30 do 240
- Limity: 30 do 230
- Maks. dla wyświetlanych wartości procentowych: 240

11.2 Znaki towarowe

Suunto oraz zastrzeżone lub niezastrzeżone nazwy produktów, nazwy i znaki handlowe i towarowe oraz znaki serwisowe firmy Suunto są chronione przez firmę Suunto lub odpowiednich właścicieli. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat są zastrzeżonymi lub niezastrzeżonymi znakami towarowymi firmy Firstbeat Technologies Ltd. Wszelkie prawa zastrzeżone.

11.3 Prawa autorskie

Copyright © Suunto Oy 2007. Wszelkie prawa zastrzeżone. Ta publikacja i jej zawartość zostały zastrzeżone przez firmę Suunto Oy i powinny być wykorzystywane wyłącznie przez klientów jako źródło informacji dotyczących obsługi produktów Suunto. Treść publikacji nie powinna być rozpowszechniana lub używana do innych celów i/lub publikowana lub powielana bez zgody firmy Suunto Oy w formie pisemnej.

Producent podjął wszelkie niezbędne działania w celu zapewnienia pełnego zakresu i zgodności publikowanych informacji ze stanem faktycznym, jednak nie udziela jawnych lub domniemanych gwarancji dotyczących informacji zamieszczonych w tej publikacji. Aktualną wersję dokumentacji można pobrać z witryny www.suunto.com.

11.4 Symbol CE

Symbol CE oznacza zgodność z dyrektywami Unii Europejskiej dotyczącymi kompatybilności elektromagnetycznej (EMC) 89/336/EEC i 99/5/EEC.

11.5 Przepisy ICES

To cyfrowe urządzenie klasy B jest zgodne z obowiązującymi w Kanadzie przepisami ICES-003.

11.6 Przepisy komisji FCC

Urządzenie jest zgodne z częścią 15 przepisów komisji FCC, dotyczącą limitów dla urządzeń cyfrowych klasy B. To wyposażenie generuje, wykorzystuje i może emitować promieniowanie radiowe. Jeżeli urządzenie nie jest zainstalowane lub użytkowane zgodnie z instrukcjami, może być przyczyną szkodliwych zakłóceń komunikacji z wykorzystaniem fal radiowych. Producent nie gwarantuje, że zakłócenia nie będą występować w określonych warunkach. Jeżeli wyposażenie powoduje szkodliwe zakłócenia funkcjonowania innych urządzeń, należy zmienić jego położenie.

Jeżeli nie można usunąć usterki, należy skontaktować się z autoryzowanym dystrybutorem produktów firmy Suunto lub innym wykwalifikowanym personelem technicznym. Urządzenie może być użytkowane, jeżeli spełnione są następujące warunki:

- Urządzenie nie powoduje szkodliwych zakłóceń
- Urządzenie jest odporne na szkodliwe zakłócenia zewnętrzne.

Naprawy urządzenia powinny być wykonywane wyłącznie przez personel serwisowy autoryzowany przez firmę Suunto. Nieautoryzowane naprawy spowodują unieważnienie gwarancji.

Po przeprowadzeniu odpowiednich testów uznano urządzenie za zgodne ze standardami komisji FCC. Przeznaczone dla użytku domowego lub biurowego.

OSTRZEŻENIE KOMISJI FCC: Zgodnie z przepisami komisji FCC, zmiany lub modyfikacje, które nie zostały zatwierdzone przez firmę Suunto Oy, mogą spowodować anulowanie autoryzacji do korzystania z tego urządzenia.

11.7 Patenty

Ten produkt jest chroniony przez następujące patenty i wnioski patentowe oraz przepisy krajowe: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169,712, US 11/154,444, US 12/145,766, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029, US 12/223,701, US 7,192,401, US 7460901 i EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Mogły zostać zgłoszone dodatkowe wnioski patentowe.

11.8 Likwidacja zużytego urządzenia



Zużyte urządzenie należy likwidować zgodnie z przepisami dotyczącymi odpadów elektronicznych. Nie wolno usuwać urządzenia razem z odpadami komunalnymi. Użytkownicy mogą również zwracać zużyte urządzenia do lokalnego przedstawiciela firmy Suunto.

12 ZASTRZEŻENIA

12.1 Zobowiązania użytkownika

Instrument jest przeznaczony wyłącznie do zastosowań związanych z rekreacją. Monitor tętna Suunto nie powinien być używany do wykonywania pomiarów, w przypadku których wymagany jest wysoki poziom precyzji (zastosowania specjalistyczne lub laboratoryjne).

12.2 Ostrzeżenia

Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem. Ćwiczenia mogą być związane z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób nie przyzwyczajonych do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed przystąpieniem do regularnych ćwiczeń.



PUNKT INFORMACYJNY FIRMY SUUNTO

Globalny +358 2 284 1160

USA (połączenia bezpłatne) 1-800-543-9124

Kanada (połączenia bezpłatne) 1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010

Suunto jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Suunto Oy.

Wszelkie prawa zastrzeżone.