

# SUUNTO t6c


KIIRJUHEND

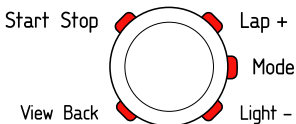
1 Alustamine .....	3
1.1 Põhiseadistused .....	3
1.2 Activity classi (aktiivsusklassi) seadistamine .....	4
1.3 Menüüs liikumine .....	7
1.4 Režiimid ja vaated .....	8
1.5 Klahvilukk .....	9
1.6 Training Manageri paigaldamine .....	10
2 Treening pulsikellaga .....	12
2.1 Saatjavöö peale panemine .....	12
2.2 Treeningseansi alustamine .....	13
2.3 Treeningute andmete analüüsimine .....	14

# 1 ALUSTAMINE

## 1.1 Põhiseadistused

Oma Suunto t6c seadme käivitamiseks, vajutage mistahes nuppu. Teil palutakse koheselt seadistada oma **PERSONAL** (isiklikud) seadistused: teie füüsilised näitajad ning activity class (aktiivsusklass). Seade soovib vaikimisi vormisoleku METide taset, kuid kui te teate oma tegeliku vormisoleku METide taset, peaksite te kasutama seda väärtust.

 **MÄRKUS:** Laboratoorsete testidega mõõdetud maksimaalne sooritusvõime on mõnikord antud ml hapnik/kg/min ( $VO_2$  maks). Kui te soovite võrrelda maksimaalset sooritusvõimet, mis oleks arvutatud programmi poolt METides, oma mõõdetud  $VO_2$  maksimumiga (maksimaalse hapnikutarbimisega), kasutage suhet  $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ ml/min/kg}$ .



1. Väärtuste muutmiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.

2. Kinnitage seadistus ning liikuge järgmise seadistuse juurde [Mode] (Seisundi) nuppu vajutades.
3. Naaske eelneva seadistuse juurde vajutades [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.
4. Peale vormisoleku METide taseme seadistamist, jätkake **UNITS** (ühikud) ja **GENERAL** (üldised) seadistustega või väljuge **TIME** (aja) režiimi vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**MÄRKUS:** Kõiki **PERSONAL** (isiklike) seadistusi saab täpsemalt kohandada hiljem.

## 1.2 Activity class (aktiivsusklassi) seadistamine

Activity class (aktiivsusklass) (**ACT CLASS** (AKT KLASS)) näitab teie jooksvat aktiivsuse taset. Oma activity class (aktiivsusklassi) selgitamiseks kasutage järgnevat klassifikatsiooni.

### Activity class (aktiivsusklass) 1

Kui te ei sisusta regulaarselt oma vabat aega sportides või olete väheliikuva eluviisiga, kasutage 1.

### **Activity classid (aktiivsusklassid) 2 ja 3**

Kui te teete regulaarselt sporti või füüsilist tööd ning teie nädalane treeningmaht on:

- vähem kui 1 tund, kasutage 2.
- enam kui 1 tund, kasutage 3.

### **Activity classid (aktiivsusklassid) 4-7**

Kui teete regulaarselt sporti või muud füüsilist tegevust ning teie nädalane raske treeningu maht on:


- alla 30 minuti, kasutage 4.
- 30-60 minutit, kasutage 5.
- 1-3 tundi, kasutage 6.
- üle 3 tunni, kasutage 7.

### **Activity classid (aktiivsusklassid) 7.5 - 10**

Kui treenite regulaarselt või osalete võistlusspordialadel ning teie nädalane treeningmaht on:

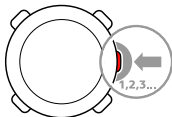
- 5-7 tundi, kasutage 7,5.
- 7-9 tundi, kasutage 8.
- 9-11 tundi, kasutage 8,5.
- 11-13 tundi, kasutage 9.
- 13-15 tundi, kasutage 9,5.
- üle 15 tunni, kasutage 10.

Te võite uuendada oma Activity Classi (aktiivsusklassi) Training Manager tarkvaraga.

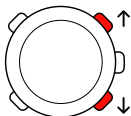
 **MÄRKUS:** Kui te treenite ilma Suunto t6c seadmeta, võib Training Manager tarkvara paluda teil vähendada oma ACT CLASS(AKT KLASS) väärtust, hoolimata sellest, et olete treeninud kirjeldatud tasemel. Me soovitame, et te treeniksite alati koos Suunto pulsikellaga, et pulsikell mõistaks ja juhendaks teid õigesti.

## 1.3 Menüüs liikumine

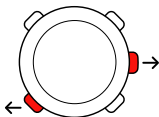
Seadistuste menüüsse sisenemiseks hoidke all [Mode] (Seisundi) nuppu.



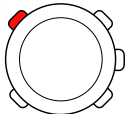
Kerige läbi menüüde ja alamenüüde kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.



Sisenege menüüsse ja alamenüüse või kinnitage seadistuste väärtus [Mode] (Seisundi) nupuga. Eelneva menüü juurde naasemiseks kasutage [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.



Te võite igal ajal menüüst väljuda vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

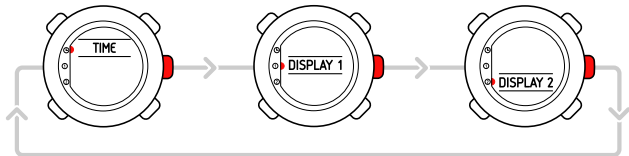


## 1.4 Režiimid ja vaated

### Režiimid

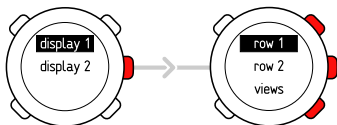
Seadmel on kaks režiimi: **TIME** (aeg) ja **TRAINING** (treening). Režiimide vahetamiseks kasutage [Mode] (Seisundi) nuppu. Ekraani vasakul poolel olevad indikaatorid näitavad, milline režiim on kasutususes.

**TRAINING** (treening) režiimil on kaks vaadet - **DISPLAY 1** (EKRAAN 1) ja **DISPLAY 2** (EKRAAN 2).



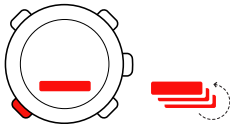
Te saate kohandada mõlemat **TRAINING** (treening) režiimi ekraani. Minge seadistuste menüüs valikusse **DISPLAYS** (ekraanid). Sisenege valikusse **DISPLAY 1** (ekraan 1) või **DISPLAY 2** (ekraan 2) ning seejärel sisenege **ROW 1** (rida 1), **ROW 2** (rida 2) või **VIEWS** (vaated), et valida informatsioon, mida soovite kuvada.





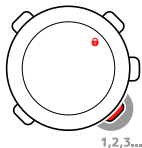
## Vaated

Igal režiimil on erinev vaade, mis sisaldab täiendavat informatsiooni, nagu kõrgus merepinnast **TIME** (aja) režiimis või kalorit **TRAINING** (treening) režiimis. Minge **DISPLAYS** (ekraanid) seadistustesse, et määrata, milliseid vaateid näidatakse **TRAINING** (treening) režiimi ekraanil. Te saate lülituda **TIME** (aja) või **TRAINING** (treening) režiimi vaatele kasutades [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.



## 1.5 Klahvilukk

Te saate nii **TIME** (aja) kui ka **TRAINING** (treening) režiimis lukustada nuppe ja neid lukust avada hoides all [Light -] (Valgus -) nuppu.




Kui nupud on lukustunud, saate te endiselt muuta vaateid ning lülitada sisse taustavalgust. Me soovime kasutada klahvilukku näiteks peale treeningseansi alustamist või kui te hoiate seadet reisikotis.


## 1.6 Training Manageri paigaldamine

Oma seadme mälu sisalduvate treeningute andmete analüüsimiseks peate te paigaldama oma arvutile Suunto Training Manager tarkvara. Paigalduskomplekt sisaldab tarkvararakendust ja USB draivereid. Draiverite paigaldamise kohta lugege lisainformatsiooni Suunto Training Manageri online abist peale tarkvara paigaldamist.

Suunto Training Manager rakenduse paigaldamiseks:

1. Sisestage Suunto Training Manageri CD-ROM ajamisse.
2. Oodake kuni paigaldamine algab ning järgige ilmuvaid paigaldusjuhendeid.

 **MÄRKUS:** Kui paigaldamine ei alga automaatselt, minge oma arvuti CD-kettale ning tehke kahekordne klikk `setup.exe` ikoonil.

 **MÄRKUS:** Te saate alati alla laadida Suunto Training Manageri viimast versiooni veebilehelt [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Palun kontrollige uuendusi regulaarselt, sest uusi funktsioone arendatakse kogu aeg.

## 2 TREENING PULSIKELLAGA

### 2.1 Saatjavöö peale panemine

Pange saatjavöö peale nagu on näidatud joonistel ning lülitage südame löögisageduse jälgimise alustamiseks **TRAINING** (treening) režiimile. Niisutage enne vöö peale panemist mõlemaid kontaktalasid (1) vee või geeliga. Veenduge, et vöö oleks teie rinna keskosas.



**⚠ HOIATUS:** Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja vööga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

## 2.2 Treeningseansi alustamine

Kui te sisenete **TRAINING** (treening) režiimi, hakkab teie Suunto t6c automaatselt otsima saatjavõõ signaale. Kui signaal on leitud, kuvatakse ekraanil teie südame löögisagedus. Treeningseanss iseenesest algab siis, kui te käivitate logi salvestaja ja lõpeteb, kui te selle peatate.


### Logi salvestaja kasutamine

Vaikimisi kuvatakse logi salvestaja (**CHRONO** (kronomeeter)) **DISPLAY 1** (ekraani 1) ülemisel real. Te saate isikustada **TRAINING** (treening) režiimi ekraane **DISPLAYS** (EKRAANID) seadistustes.

Logi salvestaja kasutamiseks:

1. **TRAINING** (treening) režiimis, käivitage [Start Stop] (Start Stop) nupuga logi salvestaja. Kui logi salvestaja töötab, saate te lisada treeningu ringe [Lap +] (Ring +) nupuga.
2. Peatage logi salvestaja [Start Stop] (Start Stop) nupuga.
3. Jätkake järgmise ajalise seansiga (ring) vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu.


Taimeri nullimiseks ja viimase logi ülevaate vaatamiseks hoidke [Lap +] (Ring +) nuppu all.

 **MÄRKUS:** Nullimiseks peab logi salvestaja olema peatunud.

## 2.3 Treeningute andmete analüüsimine

### Logiraamatu vaatamine

Kui logiraamat on sisse lülitatud, kogub Suunto t6c vastavalt isiklikele seadistustele erinevaid andmeid teie treeningseansi kohta. Andmed salvestatakse teie seadme mälus.

 **MÄRKUS:** Logiraamatus olevate andmete vaatamiseks tuleb esmalt sulgeda logi salvestaja.

Viimaste treeningseansside ülevaadete vaatamiseks logiraamatus:

1. **TRAINING** (treening) režiimis viimati salvestatud logi kokkuvõtte vaatamiseks, hoidke all [Lap +] (Ring +) nuppu.
2. Detailides kerimiseks vajutage [Lap +] (Ring +) nuppu.

### Training Manageri kasutamine

Te saate kanda oma Suunto t6c mälus sisalduvad treeningute logid Suunto Training Manageri ning analüüsida neid veelgi põhjalikumalt. Suunto Training Manager mõõdab teie treeningseanssidel kuni seitset keha parameetrit: südamelöögisagedus, EPOC, Training Effect (treeningefekt), õhuvahetus, hingamissagedus, hapniku tarbimine ja energia tarbimine.

Treeningute andmete ülekandmiseks Suunto t6c seadmest Training Manageri:

1. Ühendage oma Suunto t6c USB pordiga või arvutiga kasutades kaasasolevat andmekaablit.
2. Kandke logifailid Suunto Training Manageri vastavalt Suunto Training Manageri online abist leitavatele juhistele.

# SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務, SUUNTO KLIENDITEENINDUS, СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ SUUNTO, SUUNTO 고객 서비스, SLUŽBA ZÁKAZNÍKŮM firmy SUUNTO



**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 2/2008, 6/2008.  
All rights reserved.