

SUUNTO t6c


КРАТКОЕ РУКОВОДСТВО

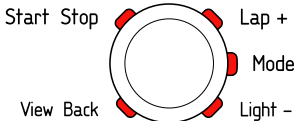
1 Начало работы	3
1.1 Основные параметры	3
1.2 Задание параметров activity class (типа деятельности)	4
1.3 Управление меню	7
1.4 Режимы и представления	8
1.5 Блокировка кнопок	10
1.6 Установка программы Training Manager	10
2 Тренировка с пульсометром	12
2.1 Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле.	12
2.2 Начало тренировки	13
2.3 Анализ данных тренировки	14

1 НАЧАЛО РАБОТЫ

1.1 Основные параметры

Для активации Suunto t6c нажмите любую кнопку. Устройство предложит задать **PERSONAL** (Личные) параметры: физические характеристики и тип деятельности. Устройство предлагает стандартный фитнес-уровень MET (метаболического эквивалента), но если известен действительный фитнес-уровень MET, следует использовать это значение.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальная работоспособность, измеренная при лабораторных исследованиях, иногда определяемая как мл. кислорода/кг/мин (VO_2 макс.). Если требуется сравнить максимальную работоспособность, рассчитанную программой в количестве MET (метаболических эквивалентов) с измеренным уровнем VO_2 макс., используйте соотношение $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ мл/мин/кг}$.



1. Выберите значения с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
2. Подтвердите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Возврат к предыдущему параметру выполняется нажатием кнопки [View Back] (Назад).
4. После задания фитнес-уровня MET перейдите к параметрам **UNITS** (Единицы) и **GENERAL** (Общие) или быстро выйдите из режима **TIME** (Время), нажав кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).



ПРИМЕЧАНИЕ: Точное задание всех **PERSONAL** (Личных) параметров может быть выполнено позже.

1.2 Задание параметров activity class (типа деятельности)

Параметр activity class (тип деятельности) (**ACT CLASS**) служит для оценки текущего уровня активности. Тип деятельности можно определить по приведенной ниже классификации.

Тип деятельности 1

Если вы постоянно не занимаетесь активными видами спорта или тяжелой физической деятельностью, выберите значение 1.

Тип деятельности 2 и 3

Если вы регулярно занимаетесь активными видами спорта или выполняете физическую работу и в течение недели занимаетесь этим:

- менее 1 часа, выберите значение 2.
- более 1 часа, выберите значение 3.

Типы деятельности 4-7

Если вы регулярно занимаетесь спортом или другой физической деятельностью и еженедельно выполняете тяжелые физические упражнения:


- менее 30 минут в неделю, выберите значение 4.
- 30 - 60 минут в неделю, выберите значение 5.
- 1-3 часа, выберите значение 6.
- более 3 часов, выберите значение 7.

Типы деятельности 7,5 - 10

Если вы регулярно тренируетесь и занимаетесь состязательными видами спорта, и в течение недели занимаетесь:

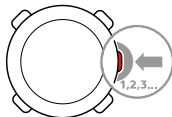
- 5-7 часов, выберите значение 7,5.
- 7-9 часов, выберите значение 8.
- 9-11 часов, выберите значение 8,5.
- 11-13 часов, выберите значение 9.
- 13-15 часов, выберите значение 9,5.
- более 15 часов, выберите значение 10.

Программное обеспечение Training Manager позволяет обновлять параметр activity class (тип деятельности).

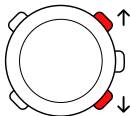
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При тренировках без Suunto t6s программное обеспечение Training Manager может предложить понизить параметр ACT CLASS (тип деятельности), даже если занятия проводились на предписанном уровне. Рекомендуется постоянно тренироваться с пульсометром Suunto, чтобы устройство могло правильно реагировать на физическое состояние и предоставлять соответствующие рекомендации.

1.3 Управление меню

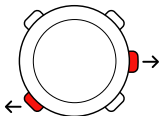
Откройте меню параметров, нажав и удерживая нажатой кнопку [Mode] (Режим).



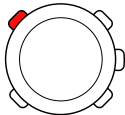
Перемещение по пунктам меню и подменю осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).



Откройте меню и подменю или примите значение параметра, нажав кнопку [Mode] (Режим).
Возврат к предыдущему меню осуществляется нажатием кнопки [View Back] (Назад).



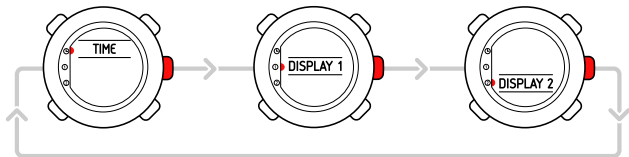
Выход из меню осуществляется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп).



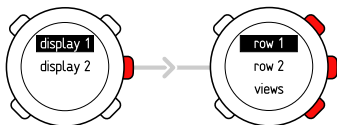
1.4 Режимы и представления

Режимы

Имеются два режима: **TIME (ВРЕМЯ)** и **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Переключение между режимами осуществляется кнопкой [Mode] (Режим). Индикатор, расположенный в левой части экрана, указывает на включенный режим. Режим **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** имеет два окна **DISPLAY 1 (Окно 1)** и **DISPLAY 2 (Окно 2)**.

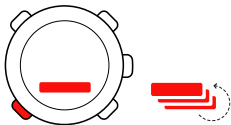


Для каждого окна режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** можно задать специальные параметры. В меню задания параметров откройте пункт **DISPLAYS (Окна)**. Откройте **DISPLAY 1 (Окно 1)** или **DISPLAY 2 (Окно 2)**, а затем откройте пункт **ROW 1 (Ряд 1)**, **ROW 2 (Ряд 2)** или **VIEWS (Представления)**, чтобы выбрать информацию, которая должна быть представлена в окне.



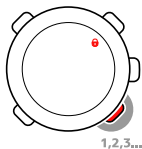
Представления

Каждый режим имеет отдельные представления, содержащие дополнительную информацию, например высоту над уровнем моря в режиме **TIME (ВРЕМЯ)** или количество калорий в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Перейдите к параметрам **DISPLAYS (Окна)**, чтобы задать представления, которые будут выведены в окнах режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Изменение представлений в режимах **TIME (ВРЕМЯ)** и **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** осуществляется нажатием кнопки [View Back] (Назад).



1.5 Блокировка кнопок

Блокировать и снимать блокировку в режимах **TIME (ВРЕМЯ)** и **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** можно, нажав и удерживая нажатой кнопку [Light -] (Подсветка -).




Когда кнопки заблокированы, изменение представлений и включение подсветки по-прежнему возможны. Кнопки рекомендуется блокировать, например, после начала занятия или при хранении устройства в дорожной сумке.


1.6 Установка программы Training Manager

Для анализа сохраненных в памяти устройства данных тренировки необходимо установить программное обеспечение Suunto Training Manager. Установочный пакет включает программное обеспечение и программы управления устройством USB. Указания по установке программ управления устройством USB приведены в интерактивной справке программы Suunto Training Manager, доступной после ее установки.

Чтобы установить программу Suunto Training Manager:

1. Вставьте в дисковод компьютерный компакт-диск с программой Suunto Training Manager.
2. Подождите начала процесса и следуйте указаниям по установке.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если установка не начнется автоматически, с помощью диспетчера файлов откройте компакт-диск и дважды щелкните на файле *setup.exe*.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Последнюю версию программы Suunto Training Manager можно загрузить с сайта www.suunto.com. Регулярно проверяйте обновления программы, так как разработка новых функций продолжается непрерывно.

2 ТРЕНИРОВКА С ПУЛЬСОМЕТРОМ

2.1 Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле.

Наденьте кардиопередатчик так, как показано на рисунке и включите режим **TRAINING** (Тренировка), чтобы устройство начало отслеживать частоту сердцебиения. Перед тем как надеть устройство, смочите обе соприкасающиеся области (1) водой или гелем. Устройство необходимо расположить по центру грудной клетки.



⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: В случае наличия кардиостимулятора, дефибрилятора или другого имплантированного устройства использование нагрудного кардиопередатчика осуществляется на свой страх и риск. Перед использованием кардиопередатчика Suunto рекомендуется провести проверку на физическую нагрузку с этим

устройством под наблюдением врача. Тренировки могут нести определенный фактор риска, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом прежде, чем приступить к регулярным программам тренировок.

2.2 Начало тренировки

При включении режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** пульсометр Suunto t6c автоматически начинает искать сигнал от нагрудного кардиопередатчика. После обнаружения сигнала значение частоты сердцебиения выводится на экран устройства. Сама запись тренировки начинается при запуске регистратора и заканчивается с его остановкой.

Использование регистратора

По умолчанию регистратор (**CHRONO** (Время)) отображается в верхней строке **DISPLAY 1** (Окна 1). Окна режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** можно персонализировать в параметрах **DISPLAYS** (Окна).

Чтобы воспользоваться регистратором:

1. В режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** запустите регистратор, нажав кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп). В процессе работы регистратора с помощью кнопки [Lap +] (Далее) можно добавлять участки дистанции.

2. Остановка регистратора выполняется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп).
3. Продолжите другой хронометрируемый этап тренировки (участок), нажав кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).


Для сброса таймера и данных последнего этапа тренировки нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Lap +] (Далее).

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для сброса регистратора его необходимо остановить.

2.3 Анализ данных тренировки

Просмотр журнала регистрации

В процессе работы регистратора устройство Suunto t6c на основании заданных личных параметров собирает различные данные о занятиях. Эти данные сохраняются в памяти устройства.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для получения доступа к журналу регистрации необходимо остановить регистратор.

Для просмотра итоговой информации о последней тренировке в журнале регистрации:

1. В режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Lap +] (Далее), чтобы просмотреть итоговые данные предыдущего журнала.
2. Для просмотра сведений используйте кнопку [Lap +] (Далее).

Использование программы Training Manager

Журналы с данными о тренировках могут передаваться из устройства Suunto t6c в программу Suunto Training Manager для их более подробного изучения. В процессе тренировки программа Suunto Training Manager измеряет до семи физических параметров: частоту сердцебиения, EPOC (повышенное потребление кислорода после тренировки), Training effect (эффект тренировки), вентиляцию легких, интенсивность дыхания, потребление кислорода и потребление энергии.

Чтобы передать данные о тренировке из устройства Suunto t6c в программу Training Manager:

1. Подключите устройство Suunto t6c к USB-порту компьютера с помощью имеющегося коммуникационного кабеля.
2. Передача файлов журнала в программу Suunto Training Manager выполняется согласно указаниям интерактивной справки этой программы.

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



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 2/2008, 6/2008.
All rights reserved.