

SUUNTO M4

BRUGERVEJLEDNING

1 Velkommen	4
2 Ikoner og elementer på displayet	6
3 Brug af knapper	7
4 Kom godt i gang	8
4.1 Vurdering af konditionsniveau	9
5 Brug af baggrundsplysning og knaplåsning	11
6 Påsætning af pulsbæltet	12
7 Start af træning	13
8 Under træning	15
8.1 Under træning med instruktion	16
9 Eksempel på ugentligt træningsprogram: fra niveauet dårlig til niveauet virkelig god	17
10 Efter træning	19
10.1 Efter træning med pulsmåling	19
10.2 Efter træning uden pulsmåling	20
11 Hvilepuls og konditionstest	22
11.1 Test af konditionsniveau	22
11.2 Test af hvilepuls	23
12 Gennemgang af planer og historik	25
12.1 Træningsplan	26
12.2 Historik og tendens	26
12.3 Forrige træningssession	27
13 Justering af indstillinger	28
Klokkeslæt og personlige indstillinger	28
Måltype	29

Generelle indstillinger	29
Tilknytning	30
13.1 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger	30
13.2 Ændring af sprog	31
14 Forbindelse til internettet	33
15 Tilknytning af puls bælte	34
15.1 Fejlfinding	34
16 Pleje og vedligeholdelse	36
16.1 Udskiftning af batteri	36
16.2 Udskiftning af puls bæltes batteri	38
17 Specifikationer	39
17.1 Tekniske specifikationer	39
17.2 Varemærker	40
17.3 FCC-overholdelse	40
17.4 CE	41
17.5 Copyright	41
17.6 Patentmeddelelse	41
17.7 Bortskaffelse af enheden	42
18 Garanti	43
Garantiperiode	43
Undtagelser og begrænsninger	43
Adgang til Suunto-garantiservice	44
Begrænset erstatningsansvar	45

1 VELKOMMEN

Tak, fordi du har valgt en Suunto M4-pulsmåler!

Suunto M4-pulsmåler fungerer ligesom at have en personlig træner på dit håndled – som fortæller dig præcis, hvad du skal gøre. Indstil dine træningsmål, så giver Suunto M4 dig en plan for din ideelle daglige træning, som kan hjælpe dig med at nå dem. Afhængigt af dine fremskridt, træningsrutiner, eller om du springer en session over, tilpasser Suunto M4 automatisk dit program i realtid og giver dig intelligent vejledning før, efter og under træningen. Så uanset om du træner derhjemme, er ude at gå eller i træningscentret, kan du slappe af og nyde træningen.


De vigtigste funktioner i Suunto M4 er designet til at gøre din træning så effektiv som muligt:

- nem at bruge med tre knapper, stort display og mulighed for at vælge mellem ni forskellige sprog
- konditionstest ved opstart
- tre personlige mål at vælge imellem: konditionsforbedring, vægtekontrol eller fri træning
- program for de næste syv dage, der automatisk tilpasses på baggrund af dine personlige træningsdata
- Instruktioner under træning, der vejleder dig om, hvornår du skal arbejde hårdere, og hvornår du skal sætte farten ned
- forslag til næste træning, der viser ideel varighed og intensitet
- puls og forbrændte kalorier
- træningsoversigter

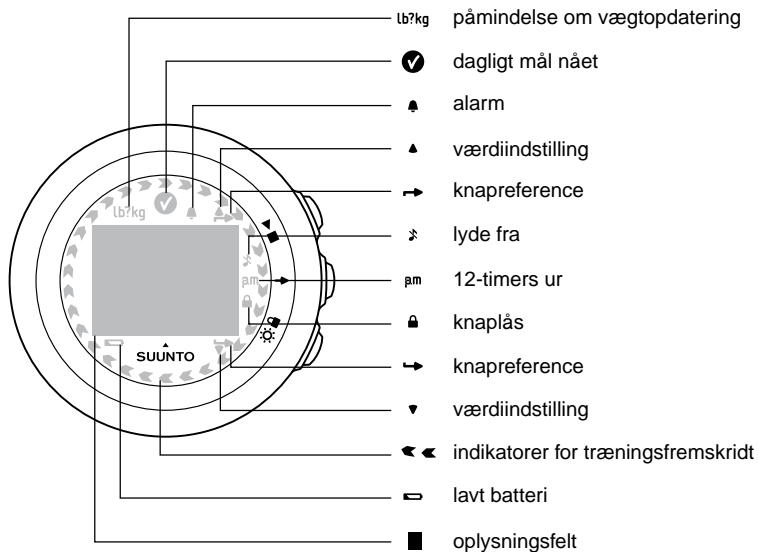
- motiverende feedback
- behageligt pulsbælte, der er kompatibelt med det meste kardiotræningsudstyr og Suunto Fitness Solution

Denne brugervejledning kan hjælpe dig med at få mest muligt ud af din træning med Suunto M4. Læs den igennem for at gøre det til en endnu større fornøjelse at bruge din nye Suunto M4.

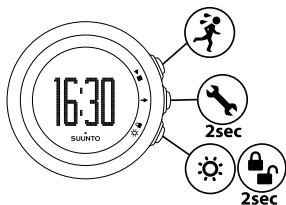
Din træning behøver ikke at stoppe, når din træningssession slutter. Fortsæt din træningsoplevelse, og få endnu mere ud af hver bevægelse med Movescount.com. Med en valgfri Suunto Movestick kan du slutte din Suunto M4 til Movescount.com, overføre træningslogs, dele dine fremskridt med venner og udveksle følelser og tanker. Tjek Movescount.com ud i dag, og tilmeld dig. Bliv motiveret, og begynd at have det sjovt. Fordi det er det, træning handler om.

 **BEMÆRK:** Husk at registrere din enhed på www.suunto.com/register for at få fuldt udbytte af Suunto-support.

2 IKONER OG ELEMENTER PÅ DISPLAYET



3 BRUG AF KNAPPER



Ved at presse på følgende knapper kan du få adgang til følgende funktioner:

▶■ (AFSPIL/STOP):

- vælg **exercise (træning), suggestion (forslag), prev. exercise (forrige træningssession), history & trend (historik og tendens), fitness test (konditionstest), web connect (tilslut til internet)**
- start/stop træning
- øg/gå op

→ (NÆSTE):

- skift visning
- angiv/afslut indstillinger ved at holde inde
- accepter/gå til næste trin

☀🔒 (LYS/LÅS):

- aktiver baggrundsoplysningen
- lås knappen ▶■ ved at holde inde
- sænk/gå ned

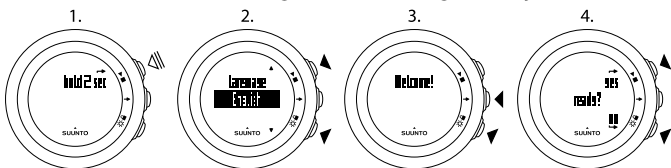
4 KOM GODT I GANG

Start med at brugertilpasse Suunto M4, så du får præcise instruktioner til at nå netop dine mål. Vha. de **personal (personlige)** indstillinger finjusterer du din Suunto M4 efter dine fysiske kendetegn og din fysiske aktivitet. Mange af beregningerne anvender disse indstillinger, så det er vigtigt, at du er så nøjagtig som mulig, når du definerer værdierne.

Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere din Suunto M4.

Sådan angives de grundlæggende indstillinger:


1. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere enheden. Vent, til enheden vågner op og siger **hold 2 sec (tryk i 2 sekunder)**. Hold ►■ inde for at angive den første indstilling.
2. Tryk på ►■ eller ⚙️ for at ændre værdierne.
3. Tryk på ► for at godkende en værdi og gå videre til næste indstilling. Tryk på ⚙️ for at vende tilbage til den forrige indstilling.
4. Når du er færdig, skal du vælge **yes (ja)** (►■) for at bekræfte alle indstillinger. Hvis du vil ændre i indstillingerne, skal du vælge **no (nej)** (⚙️).




Du kan indstille følgende grundlæggende indstillinger:


- **language (sprog):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi

- **units (enheder):** metersystemet/britisk standard
- **time (klokkeslæt):** 12/24 timer, timer og minutter
- **date (dato)**
- **personal settings (personlige indstillinger):** fødeår, køn, vægt, højde, (udregnet BMI), konditionsniveau

 **BEMÆRK:** BMI (Body Mass Index) er et tal, der beregnes på baggrund af din vægt og højde. Tallet indikerer, om din vægt ligger inden for normalgrænsen. Hvis du er meget muskuløs, kan dit BMI dog være højere end forventet, da BMI-grænserne er baseret på en gennemsnitlig kropsbygning.

 **BEMÆRK:** Når du har angivet dit fødeår, vil enheden automatisk angive maksimalpuls (maks. HR) ud fra formelen $207 - (0,7 \times \text{ALDER})$ fra ACSM (American College of Sports Medicine). Hvis du kender din virkelige maksimalpuls, bør du justere den automatisk beregnede værdi til den kendte.

Du finder flere oplysninger om, hvordan du justerer indstillingerne på et senere tidspunkt, under *Kapitel 13 Justering af indstillinger på side 28*.

 **TIP:** Tryk på \rightarrow i tidsvisning for at få vist status for den aktuelle dags træningsmål, dato, og sekunder sammen med klokkeslættet. Displayet vender tilbage til kun at vise klokkeslættet for at spare på batteriet, hvis du ikke trykker på \rightarrow igen efter 2 minutter.

4.1 Vurdering af konditionsniveau



For at kunne få instruktioner under træningen skal du anslå din aktuelle konditionsform i de grundlæggende indstillinger.








Vælg en af følgende indstillinger:




- **very poor (meget dårlig):** du tager elevatoren frem for trapperne, kører frem for at gå, går sommetider en tur og træner engang imellem nok til at blive forpustet eller svede.
- **below average (under middel):** du motionerer jævnlgt 10 til 60 minutter om ugen med fritidsmotion eller arbejde, der kræver moderat fysisk aktivitet, f.eks. golf, ridning, gymnastik, bordtennis, træning med vægte eller havearbejde.
- **fair (rimelig):** du løber mindre end 1,6 km (1 mile) om ugen eller bruger mindre end 30 minutter om ugen på tilsvarende fysisk aktivitet.
- **good (god):** du løber 1,6 til 8 km (1 til 5 miles) om ugen eller bruger 30 til 60 min om ugen på tilsvarende fysisk aktivitet.
- **very good (meget god):** du løber 8 til 16 km (10 til 15 miles) om ugen eller bruger 1 til 3 timer om ugen på tilsvarende fysisk aktivitet.
- **excellent (virkelig god):** du løber over 16 km (10 miles) om ugen eller bruger over 3 timer om ugen på tilsvarende fysisk aktivitet.





Hvis du ønsker endnu mere nøjagtige instruktioner, skal du gennemføre konditionstesten. Læs mere under *Afsnit 11.1 Test af konditionsniveau på side 22.*

5 BRUG AF BAGGRUNDSOPLYSNING OG KNAPLÅSNING

Tryk på   for at aktivere baggrundsoplysningen.

Hold   inde for at låse knappen   eller låse den op. Selvom knappen   er låst, vises  på displayet.

 **TIP:** Lås knappen  , så du ikke kommer til at starte eller stoppe stopuret ved en fejl.

 **BEMÆRK:** Selvom knappen   er låst under træningen, kan du stadig skifte mellem visningerne ved at trykke på .

6 PÅSÆTNING AF PULSBÆLTET

Juster længden på remmen, så pulsbæltet sidder godt til uden at stramme. Fugt kontaktområderne med vand eller gel, og tag pulsbæltet på. Sørg for, at pulsbæltet sidder midt på brystet, og at den røde pil peger opad.



⚠ ADVARSEL: *Personer med pacemaker, defibrillator eller andre former for implanterede elektroniske enheder benytter pulsbæltet på eget ansvar. Før du starter med at bruge pulsbæltet, bør du gennemføre en træningstest under lægeligt opsyn. Det er for at sikre, at pacemaker og pulsbælte kan benyttes samtidigt uden problemer. Der kan være risici forbundet med at træne, især for de, der tidligere har været inaktive. Vi anbefaler kraftigt, at du konsulterer din læge, før du påbegynder et regulært træningsprogram.*

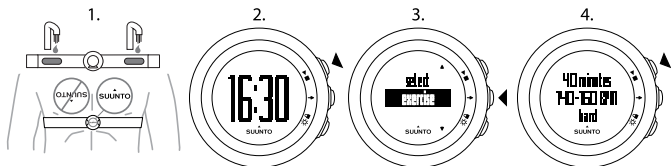
📖 BEMÆRK: *Pulsbælter med ANT-ikon (ANT) er kompatible med ANT-kompatible Suunto wristop-computere og med Suunto ANT-konditionsløsninger, mens pulsbælter med IND-ikon (IND) er kompatible med det meste træningsudstyr med induktiv pulsmodtagelse. Dit Suunto Dual Comfort Belt-produkt er både IND- og ANT-kompatibelt.*


7 START AF TRÆNING


Når du har indstillet de grundlæggende indstillinger, kan du begynde at træne. Træningsprogrammet med instruktion benyttes automatisk til at hjælpe dig videre til næste konditionsniveau eller fastholde et virkelig godt konditionsniveau. Træningsprogrammet med instruktion er baseret på dit aktuelle konditionsniveau som angivet under de grundlæggende indstillinger. Du finder oplysninger om, hvordan du når til det næste træningsniveau, under *Afsnit 12.1 Træningsplan på side 26*. Hvis du vil træne uden struktion, skal du vælge træningsprogrammet **free (fri)** i indstillingerne, se *Kapitel 13 Justering af indstillinger på side 28*.

Sådan startes træning:

1. Fugt kontaktområderne, og tag pulsبæltet på.
 2. Tidsvisning trykkes på ►■ for at vælge **exercise (træning)**.
 3. Bekræft **exercise (træning)** med ➔.
- Før træningen starter, viser enheden, hvor længe din puls bør være inden for de specifikke pulsgrænser.
4. Tryk på ►■ for at starte registreringen af din træning.



 **TIP:** Du kan bruge Suunto M4 som stopur uden pulsbæltet. Uden pulsbælte vises kun varigheden af træningen. Efter træningen kan du anslå et intensitetsniveau for din træning. Baseret på din vurdering og varigheden af træningen anslår enheden nu din kalorieforbrænding og justerer din træningsplan og oversigt tilsvarende.

 **TIP:** Sørg for at varme op inden og køle ned efter træningen. Dette bør ske med lav intensitet.

8 UNDER TRÆNING

Suunto M4 giver dig yderligere oplysninger, der kan hjælpe dig gennem din træning. Disse oplysninger kan være både nyttige og givtige.

Her er et par idéer til, hvordan man kan bruge enheden under træningen:

- Tryk på **→** for at få en visning i realtid af varighed, puls, gennemsnitspuls, kalorieforbrug, aktuel pulszone og klokkeslæt. Juster træningens intensitet, så du når den ønskede pulszone.
- Hold **⊗** inde for at låse knappen **▶■**, så du ikke kommer til at stoppe stopuret ved en fejl.
- Tryk på **▶■** for at stoppe træningen.



TIP: Du kan slå lydene til eller fra (🔊) under træning ved at holde **→** inde, når bekræftelsesteksten vises. Du kan ikke slå lydene til, hvis du har sat lyde til **all off (alle fra)** under generelle indstillinger, se Kapitel 13 Justering af indstillinger på side 28.


BEMÆRK: Suunto M4 kan ikke modtage pulsbaeltesignaler nede i vandet. Du kan dog altid følge programmet ved at træne uden pulsbaeltet og vurdere dit intensitetsniveau bagefter.

8.1 Under træning med instruktion

En træningssession med instruktion er en del af den anbefalede plan, for at du kan nå dit mål. Under træning med instruktion viser Suunto M4 dit fremskridt og hjælper dig til at nå det optimale intensitetsniveau. Når pilen på displayet peger opad, bør du øge intensiteten. Når pilen peger nedad, bør du sænke intensiteten.



De udfyldte pile i yderkanten viser undervejs, hvor langt du er fra dit daglige mål. Når du har nået dit mål, vises 🏆.

 **BEMÆRK:** Planerne følger retningslinjerne fra ACSM (American College of Sports Medicine) for anbefalet træning. Du finder flere oplysninger om planerne under Afsnit 12.1 Træningsplan på side 26.

9 EKSEMPEL PÅ UGENTLIGT TRÆNINGSPROGRAM: FRA NIVEAUET DÅRLIG TIL NIVEAUET VIRKELIG GOD

Nedenstående tabel viser de anbefalinger, enheden giver, når du følger træningsprogrammet.

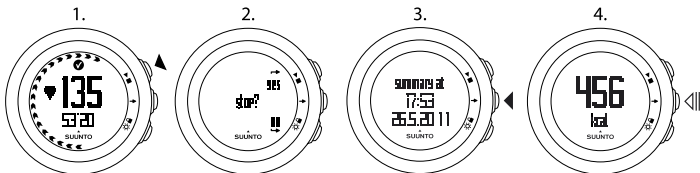
Niveau	Let	Moderat	Hård	Meget hård	Maksimal	Uger
Very poor (Meget dårlig)	1 x 25 min.	2 x 25 min.	1 x 15 min.			x2
Below average (Under middel)		2 x 30 min.	2 x 20 min.			x2
Fair (Rimelig)		1 x 35 min.	2 x 30 min.	3 x 25 min.		x6
Good (God)			3 x 40 min.	2 x 30 min.		x6
Very good (Meget god)			2 x 35 min.	2 x 40 min.	1 x 30 min.	x8

Niveau	Let	Moderat	Hård	Meget hård	Maksimal	Uger
Excellent (Virkelig god)		1 x 60 min.	1 x 50 min.	2 x 40 min.	2 x 20 min.	

10 EFTER TRÆNING

10.1 Efter træning med pulsmåling


1. Tryk på ►■ for at stoppe træningen.
2. Vælg **yes (ja)** (►■) for at bekræfte, at du vil stoppe træningen og se data for sessionen, eller vælg **no (nej)** (◄◄) for at fortsætte træningen.
3. Tryk på ► for at gennemse de forskellige visningsmuligheder for dataene.
4. Hold ► inde for at vende tilbage til tidsvisning.





Du kan få vist følgende oplysninger i dataoversigten:

- starttidspunkt og dato for træningen
- procentdel af målsætning gennemført (træning med instruktion)
- varighed af træning
- antal forbrændte kalorier
- gennemsnitspuls
- toppuls

BEMÆRK: Hvis din toppuls under træningen har oversteget din maks. puls, som er angivet i enhedsindstillingerne, spørger enheden automatisk, om du vil opdatere din maks. puls.

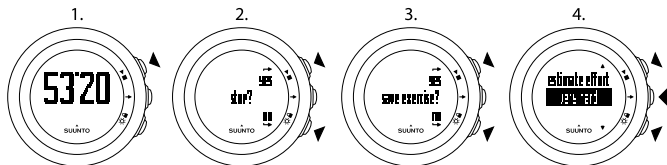
 **TIP:** Du kan springe oversigten over ved at holde ➔ inde i første oversigtsvisning. Hvis du vil se oversigten over den forrige træningssession på et senere tidspunkt, skal du trykke på ►■ i tidsvisning og vælge **prev. exercise (forrige træningssession)**.

 **TIP:** Hvis du bruger et pulsbælte under træningen, kan du sætte stopuret på pause ved at trykke på ►■. Enheden gemmer automatisk træningsloggen, hvis du ikke fortsætter træningen ved at trykke på ►■ inden for en time. Hvis du vil fortsætte med at registrere data, skal du vælge **no (nej)** (⌂).


 **TIP:** Håndvask pulsbæltet jævnligt efter brug for at undgå ubehagelig lugt.

10.2 Efter træning uden pulsmåling

1. Tryk på ►■ for at stoppe træningen.
2. Vælg **yes (ja)** (►■) for at bekræfte, at du vil stoppe træningen, eller **no (nej)** (⊗⌂) for at fortsætte træningen.
3. Hvis du er færdig med træningen, skal du vælge **yes (ja)** (►■) for at gemme sessionen. Vælg **no (nej)** (⊗⌂), hvis du ikke vil gemme sessionen.
4. Hvis du gemmer sessionen, vil du blive bedt om at vurdere din indsats. Vælg **easy (let)**, **moderate (moderat)**, **hard (hård)**, **very hard (meget hård)** eller **maximal (maksimal)** vha. ►■ og ⊗⌂. Bekræft med ➔.




Baseret på din vurdering anslår enheden nu din kalorieforbrænding og justerer din træningsplan og oversigt tilsvarende.

 **BEMÆRK:** Følg din egen fornemmelse under træningen, når du skal vurdere din indsats.

Du kan få vist følgende oplysningerne i dataoversigten:

- starttidspunkt og dato for træningen
- procentdel færdiggjort
- varighed af træning
- anslået antal forbrændte kalorier

 **TIP:** Du kan bruge denne vurderingsfunktion ved sportsgrene, hvor du ikke kan registrere puls eller anvende puls bæltet, f.eks. ved svømning.

11 HVILEPULS OG KONDITIONSTEST

11.1 Test af konditionsniveau

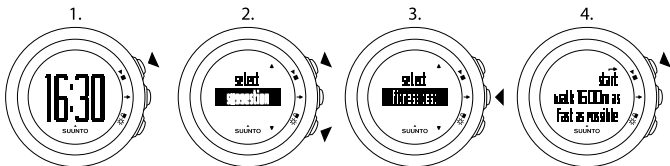
Fortsæt med konditionstesten (Rockport-testen) for at vurdere dit konditionsniveau. Testen hjælper dig med at følge dine fremskridt og giver opdateret information om forskellige beregninger i enheden. Konditionstesten tager normalt 10-30 minutter, afhængigt af hvor hurtigt du går.

Find en egnet bane, der er jævn, lige og uden højdeforskelle, og som du ved er 1,6 km lang (for eksempel 4 gange rundt om en 400 meter-bane).

 **TIP:** Brug et løbebånd eller en internetkorttjeneste for at bestemme en kendt distance.


Sådan tager du testen:


1. I tidsvisning trykkes på ►■ for at vælge testtype.
2. Vælg **fitness test (konditionstest)** med ►■ og ⚙️.
3. Bekræft med ➡️, og vent, indtil enheden finder pulsbeltesignalet.
4. Tryk på ►■ for at starte testen.
5. Gå 1,6 km (1 mile) så hurtigt som muligt i et jævnt tempo.
6. Når du har gået 1,6 km (1 mile), stopper du testen med ►■.



Når den er klar, beregner Suunto M4 dit konditionsindeks (på skalaen 0-10) og viser dit aktuelle konditionsniveau:

0 - 1.9	=	very poor (meget dårlig)
2 - 3.9	=	below average (under middel)
4 - 4.9	=	fair (rimelig)
5.0 - 5.9	=	good (god)
6.0 - 6.9	=	very good (meget god)
7.0 - 10.0	=	excellent (virkelig god)

 **BEMÆRK:** Hvis du bruger et træningsprogram med instruktion, opfattes konditionstesten som træning og påvirker målopfyldelsen.

 **TIP:** Sammenlign dine resultater med dine tidligere konditionstestresultater i **history & trend (historik og tendens)**, se Afsnit 12.2 Historik og tendens på side 26.


 **TIP:** Udfør konditionstesten jævnligt, f.eks. en gang om måneden, så dit aktuelle konditionsniveau altid er up to date.

11.2 Test af hvilepuls

Din hvilepuls er din puls, når du er i ro. Hvis du finder din hvilepuls, kan du få endnu mere personlig træningsinstruktion fra din Suunto M4 og følge udviklingen af din form. Når din form bliver bedre, bliver din hvilepuls som regel lavere.

Sådan finder du din hvilepuls:

1. Fugt kontaktområderne, og tag pulsbæltet på.
2. Sørg for, at enheden modtager pulssignalerne.
3. Læg dig ned og slap af i tre minutter.
4. Kontroller din puls på enheden, og juster den tilsvarende under **personal settings (personlige indstillinger)**.

 **TIP:** *Det bedste tidspunkt at udføre hvilepulstesten på, er efter en god nats søvn. Hvis du lige har drukket kaffe eller føler dig træt eller stresset, bør du tage testen på et senere tidspunkt.*

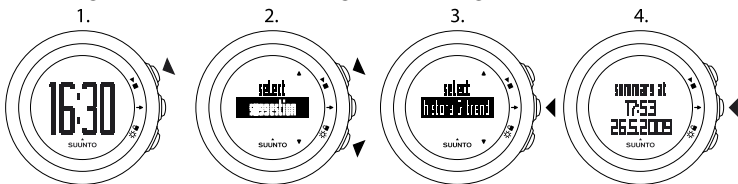
12 GENNEMGANG AF PLANER OG HISTORIK


Du kan gennemse følgende oplysninger:

- **suggestion (forslag):** restitutionstid og desuden anbefalinger til næste træningssession, hvis du har valgt en træningstype med instruktion under indstillingerne
- **history & trend (historik og tendens):** de akkumulerede data fra dine gemte træningssessioner
- **prev. exercise (forrige træningssession):** oplysninger om din forrige træningssession

Sådan gennemgår du dine planer og din historik:

1. I tidsvisning trykkes på ►■.
2. Vælg **suggestion (forslag)**, **history & trend (historik og tendens)** eller **prev. exercise (forrige træningssession)** med ►■ eller ⚙️.
3. Bekræft dit valg med ➡️.
4. Tryk på ➡️ for at gennemgå visningerne. Når du har gennemgået alle visningerne, vender enheden tilbage til tidsvisningen.



 **TIP:** Hold ➡️ inde for at vende tilbage til tidsvisning.

12.1 Træningsplan

Ud fra det konditionsniveau, du har angivet i de grundlæggende indstillinger, vil Suunto M4 tilbyde en langsigtet plan med ugeoversigt, der er udarbejdet i overensstemmelse med anbefalingerne fra ACSM (American College of Sports Medicine).

I **suggestion (forslag)** kan du få vist følgende oplysninger:

- anbefalet træningstid for de næste 7 dage
- graf over den anbefalede træning for de næste 7 dage
- næste anbefalede træningstidspunkt, varighed og intensitet


Udfør konditionstesten for at måle dit aktuelle konditionsniveau. På baggrund af dit aktuelle konditionsniveau og retningslinjer fra ACSM (American College of Sports Medicine), opretter din Suunto M4 et træningsprogram, som gradvist hjælper dig til at nå konditionsniveauet **excellent (virkelig god)**. Hvis dit konditionsniveau f.eks. er **below average (under middel)**, hjælper træningsprogrammet dig først mod konditionsniveauet **fair (rimelig)**, inden du bevæger dig mod **good (god)**. På den måde kan du opbygge en solid kondition uden at risikere at overtræne. Efterhånden som din fysiske kondition forbedres, vil hyppigheden, varigheden og intensiteten af de træningssessioner, som din Suunto M4 anbefaler, øges. Når du når konditionsniveauet **excellent (virkelig god)**, vil Suunto M4-træningsprogrammet hjælpe dig med at vedligeholde konditionsniveauet **excellent (virkelig god)**.


12.2 Historik og tendens

History & trend (Historik og tendens) viser de akkumulerede data fra dine gemte træningssessioner.

Du kan få vist følgende oplysninger:

- antal og varighed af alle gemte træningssessioner
- varighed af træning og forbrændte kalorier i de seneste 4 uger
- procentdel af ugentlig og månedlig målsætning gennemført
- dato og resultat for forrige konditionstest
- graf over resultaterne af de seneste 7 konditionstest

 **BEMÆRK:** Procentdelen af gennemførte ugentlige og månedlige målsætninger omfatter den aktuelle dags træning. Hvis du ikke har gennemført dagens træning, er procentdelen af målsætningen mindre end 100 %, selvom du har fulgt anbefalingerne.

 **TIP:** Overfør dine gemte træningssessioner til Movescount.com, f.eks. hver måned, med en Suunto PC POD eller Suunto Movestick som tilvalg.

12.3 Forrige træningssession

I **prev. exercise (forrige træningssession)** kan du få vist oplysninger om din forrige træningssession. Du finder flere oplysninger om visningerne under *Afsnit 10.1 Efter træning med pulsmåling på side 19* og *Afsnit 10.2 Efter træning uden pulsmåling på side 20*.

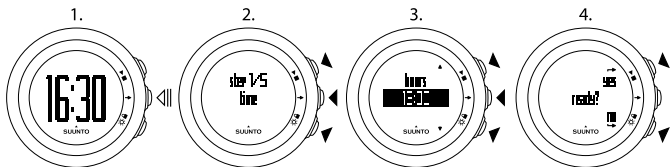
Du kan kun få vist oplysningerne om din forrige træningssession på enheden. Den gemmer imidlertid alle træningsoplysninger fra de seneste 80 sessioner, som du kan se mere detaljeret, hvis du overfører dine logs til Movescount.com.

13 JUSTERING AF INDSTILLINGER

Du kan justere indstillingerne i tidsvisning. Under træning kan du kun slå lyden til eller fra, dette gør du ved at holde **→** inde, når bekræftelsesteksten vises.

Sådan justeres indstillingerne:

1. Hold **→** inde i tidsvisning for at angive indstillinger.
2. Tryk på **→** for at angive den første indstilling. Du kan gennemgå indstillingstrinene ved hjælp af **▶** **■** og **☼**.
3. Tryk på **▶** **■** eller **☼** for at ændre værdierne. Tryk på **→** for at godkende og gå videre til næste indstilling.
4. Når du er færdig, skal du vælge **yes (ja)** (**▶** **■**) for at bekræfte alle indstillinger. Hvis du stadig vil ændre i indstillingerne, skal du vælge **no (nej)** (**☼**) for at vende tilbage til den første indstilling.



Du kan justere følgende indstillinger.


Klokkeslæt og personlige indstillinger

- **time (klokkeslæt):** timer og minutter
- **alarm:** til/fra, timer, minutter

- **date (dato):** år, måned, ugedag
- **personal settings (personlige indstillinger):** vægt, konditionsniveau, maks. puls (maks. HR), hvilepuls

Måltype

- **fitness (kondition):** hjælper dig mod dit næste konditionsniveau. Når du når konditionsniveauet **excellent (virkelig god)**, optimerer enheden træningsprogrammet for at vedligeholde konditionsniveauet **excellent (virkelig god)**.
- **weight (vægt):** hjælper dig mod dit vægtmål. Enheden accepterer kun sikre vægtmål, der ligger inden for grænserne for normalvægt baseret på dit BMI. Når du angiver, at du vil tabe dig mere end 3 kg (7 pund), vil enheden vise det anbefalede vægttab for de næste seks uger, indtil du når dit vægtmål. Når du når dit vægtmål, slutter programmet, og du skal angive et nyt mål for at få yderligere vejledning. Indtil da sætter enheden målet til **free (fri)**.
- **free (fri):** træning uden instruktion


 **BEMÆRK:** *fitness (kondition) og weight (vægt) måltyperne følger retningslinjerne fra ACSM (American College of Sports Medicine) for anbefalet træning. Enheden øger automatisk dit konditionsniveau, hvis du følger programmet.*

Generelle indstillinger

sounds (lyde):


- **all on (alle til):** alle lyde er slået til

- **buttons off (knapper fra):** du vil høre alle andre lyde, undtagen knaptryk
- **all off (alle fra):** alle lyde er slået fra (når lydene er slået fra, vises ⌘ på displayet under træning)

 **TIP:** Du kan slå lydene til eller fra (⌘) under træning ved at holde ➔ inde, når bekræftelsesteksten vises. Du kan ikke slå lydene til, hvis du har sat lyde til **all off (alle fra)**.

Tilknytning

- **skip (spring over):** spring tilknytning over
- **belt (bælte):** tilknyt puls bælte


 **BEMÆRK:** Lydene fungerer ikke, når baggrundsoplysning er aktiveret.

13.1 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger


Hvis du vil ændre de grundlæggende indstillinger, skal enheden først sættes i dvaletilstand.

Sådan sættes enheden i dvaletilstand:










1. Efter det sidste trin med generelle indstillinger, skal du, når enheden beder dig om at bekræfte, at ændringen af indstillingerne er fuldført, holde ➔ inde, indtil enheden går i dvaletilstand.
2. Tryk på en vilkårlig knap for at aktivere enheden igen.
3. Angiv de grundlæggende indstillinger, se *Kapitel 4 Kom godt i gang på side 8*.

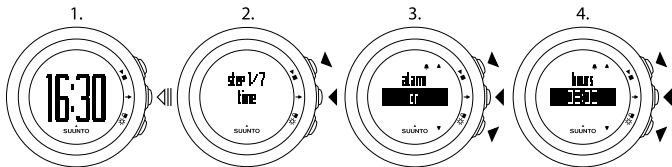
 **BEMÆRK:** Når du udskifter batteriet, er det kun dato og klokkeslæt, der ændres. Enheden husker dine tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb.


Eksempel: justering af alarmindstillinger

Når alarmen er slået til, vises  på displayet.

Sådan slås alarmen til/fra:

1. Hold  inde i tidsvisning for at angive indstillinger.
2. Gå til **alarm** med , og bekræft med .
3. Slå alarmen **on (til)** eller **off (fra)** med  og . Bekræft med .
4. Indstil alarmtidspunktet vha.  og . Bekræft med .




Når alarmen lyder, kan du stoppe den ved at trykke på **stop** (.

Når alarmen er stoppet, vil den starte igen på samme tid næste dag.

13.2 Ændring af sprog

Hvis du vil skifte til et andet sprog, eller du har valgt det forkerte sprog, da du konfigurerede enheden, skal enheden sættes i dvaletilstand. Du finder flere oplysninger om, hvordan du sætter enheden i dvaletilstand, under *Afsnit 13.1 Dvaletilstand og grundlæggende indstillinger på side 30*. Du finder flere


oplysninger om, hvordan du udskifter batterier, under *Afsnit 16.1 Udskiftning af batteri på side 36.*

 **BEMÆRK:** *Enheden husker dine tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb.*

14 FORBINDELSE TIL INTERNETTET

Overfør dine registrerede logs med en valgfri Suunto PC POD eller Suunto Movestick til Movescount.com.

Movescount er et onlinesportsfællesskab, der tilbyder dig et omfattende sæt værktøjer til at administrere dine daglige aktiviteter og skabe spændende historier om dine oplevelser. Movescount giver dig nye muligheder for at blive inspireret, og de øvrige medlemmer kan hjælpe dig fremad!

 **BEMÆRK:** Registrer dig på Movescount.com, og installer Moveslink, inden du tilslutter Suunto PC POD.

Sådan opretter du forbindelse til Movescount:


1. Gå til www.movescount.com.
2. Registrer dig, og opret din Movescount-konto.

Sådan installerer du Moveslink:

1. Gå til **SETTINGS > MOVESLINK (INDSTILLINGER)**.
2. Download og installer Moveslink.

Sådan overfører du data:

1. Sæt Suunto Movestick i din computers USB-port.
2. Følg instruktionerne på Movescount i, hvordan du tilslutter din enhed og overfører data til din Movescount-konto.

 **TIP:** Enheden gemmer de seneste 80 logs. Derefter begynder den at overskrive de ældste logs. Du kan undgå at miste gamle logs og se detaljer i dem ved at overføre dem til Movescount.com.

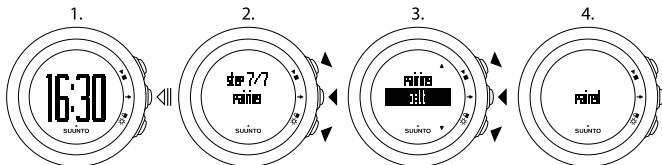
15 TILKNYTNING AF PULSBÆLTE

Tilknytning betyder, at du forbinder to enheder, så de sender og modtager informationer mellem hinanden.

Det pulsbælte, der medfulgte i pakken med Suunto M4, er allerede knyttet til din Suunto M4. Parvis tilknytning er kun nødvendig, hvis du vil bruge et andet pulsbælte. Suunto M4 er kompatibel med Suunto Dual Comfort Belt-pulsbæltet.

Sådan tilknyttes et pulsbælte:

1. Hold \rightarrow inde i tidsvisning for at angive indstillinger.
2. Tryk på \rightarrow for at gå til indstillingerne for parvis tilknytning. Du kan gennemgå indstillingstrinene ved hjælp af \blacktriangleright \blacksquare og \odot \blacksquare .
3. Vælg **belt (bælte)** med \blacktriangleright \blacksquare og \odot \blacksquare . Bekræft med \rightarrow .
4. Vent, indtil meddelelsen **paired (tilknyttet vises)**.
5. Hvis tilknytningen ikke lykkes, skal du trykke på \rightarrow for at vende tilbage til indstillingerne for parvis tilknytning.



15.1 Fejlfinding


Hvis tilknytningen af pulsbæltet ikke lykkes, kan du prøve følgende:

1. Tag batteriet ud.


2. Sæt batteriet i igen omvendt for at nulstille pulsbæltet, og tag batteriet ud igen.
3. Gå til enhedens indstilling for parvis tilknytning.
4. Sæt batteriet tilbage i pulsbæltet den rigtige vej.

16 PLEJE OG VEDLIGEHOLDELSE


Vær forsigtig, når du håndterer enheden – sørg for ikke at støde eller tabe den. Under normale omstændigheder vil enheden ikke kræve eftersyn. Efter brug rengøres den med rent vand og mild sæbe, og kabinettet rengøres omhyggeligt med en fugtig, blød klud eller et vaskeskind.

 **BEMÆRK:** *Enheden må ikke komme i kontakt med rensmidler, stærke rengøringsmidler, opløsningsmidler eller insektmidler, da disse kan beskadige enheden.*

Forsøg ikke at reparere enheden selv. Kontakt en autoriseret Suunto-serviceafdeling, -distributør eller -forhandler i forbindelse med reparation. Brug kun originalt Suunto-tilbehør - skader opstået som følge af brug af ikke-originalt tilbehør dækkes ikke af garantien.

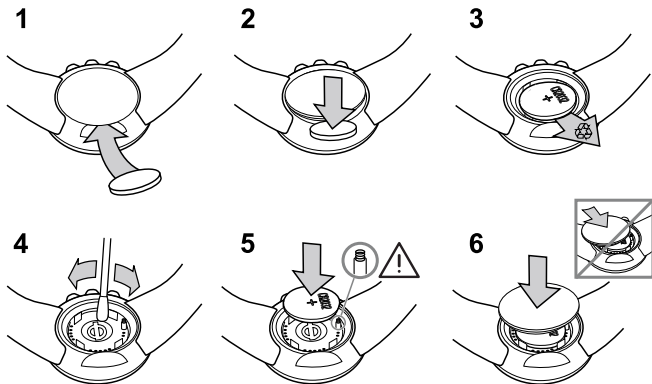
 **BEMÆRK:** *Tryk aldrig på knapperne, mens du svømmer eller er i kontakt med vand. Hvis der trykkes på knapperne, mens enheden er under vand, kan der opstå fejl i enheden.*


16.1 Udskiftning af batteri


Hvis  vises, anbefales det at udskifte batteriet.


Vær meget omhyggelig, når du udskifter batteriet, for at sikre, at Suunto M4 fortsat er vandafvisende. Sjusket udskiftning kan gøre garantien ugyldig.

Udskift batteriet som illustreret her:



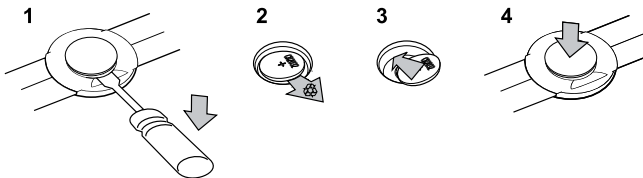
 **BEMÆRK:** Sørg omhyggeligt for, at plastik-O-ringen er anbragt rigtigt, så wristop-computeren fortsat er vandafvisende. Sjusket batteriudskiftning kan gøre garantien ugyldig.


 **BEMÆRK:** Pas på ikke at beskadige fjederen i batterirummet (se illustrationen). Hvis fjederen bliver beskadiget, bør du sende enheden til reparation hos en autoriseret Suunto-repræsentant.

 **BEMÆRK:** Når du udskifter batteriet, er det kun dato og klokkeslæt, der ændres. Tidligere grundlæggende indstillinger og registrerede træningsforløb gendannes.

16.2 Udskiftning af pulsbæltets batteri

Udskift batteriet som illustreret her:



 **BEMÆRK:** Suunto anbefaler, at batteridækslet og O-ringen udskiftes samtidig med batteriet for at sikre, at pulsbæltet fortsat er rent og vandafvisende. Ekstra dæksler kan købes sammen med udskiftningsbatterierne hos en autoriseret Suunto-forhandler eller via webshoppen.

17 SPECIFIKATIONER

17.1 Tekniske specifikationer

Generelt

- Driftstemperatur: -10° C til +50° C / +14° F til +122° F
- Opbevaringstemperatur: -30° C til +60° C / -22° F til +140° F
- Vægt (enhed): 40 g/1,41 oz
- Vægt (pulsbælte): maks. 55 g/1,95 oz
- Vandfasthed (enhed): 30 m/100 ft (ISO 2281)
- Vandfasthed (pulsbælte): 20 m/66 ft (ISO 2281)
- Transmissionsfrekvens (bælte): 5,3 kHz induktiv, kompatibel med træningsmaskiner och 2,465 GHz Suunto-ANT
- Transmissionsrækkevidde: ~ 2 m / 6 ft
- Brugerudskifteligt batteri (enhed/pulsbælte): 3V CR2032
- Batterilevetid (enhed/pulsbælte): ca. 1 år ved normal brug (2,5 t/uge træning med pulsmåling)

Logregistrering/stopur

- Maks. logtid: 9 timer 59 minutter og 59 sekunder
- Opløsning: De første 9,9 sekunder vises med 0,1 sekunds nøjagtighed. Efter 10 sekunder vises varigheden med 1 sekunds nøjagtighed.

Totaler

- Maksimalt antal logs i enhedens hukommelse: 80

- Total træningstid: 0 - 9999 t (Efter 9999 t vendes tilbage til 0 t)
- Kalorieforbrænding og varighed for seneste 4 uger: 0 - 99999 kalorier, varighed 00:01 - 99:59

Puls

- Visning: 30 til 240
- Hvilepuls: anslås til 60 slag i minuttet Kan justeres fra 30 til 150 slag i minuttet.

Personlige indstillinger

- Fødeår: 1910 - 2009
- Vægt: 30 - 200 kg (66 - 400 lb)
- Højde: 90 - 256 cm (3 ft 03 in - 7 ft 06 in)

17.2 Varemærker

Suunto M4, tilhørende logoer og andre Suunto-varemærker og produktnavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Alle rettigheder forbeholdes.

17.3 FCC-overholdelse

Denne enhed overholder Del 15 af FCC-bestemmelserne. Brug sker under følgende to betingelser: (1) enheden må ikke skabe skadelig interferens, og (2) enheden må acceptere eventuel interferens, der modtages, herunder interferens, der kan skabe uønskede handlinger. Reparationer skal foretages af autoriseret Suunto-servicepersonale. Uautoriseret reparation vil gøre garantien ugyldig. Dette produkt er testet til at overholde FCC-standarderne og er beregnet til brug i hjemmet eller på kontoret.

17.4 CE

CE-mærket angiver, at produktet overholder EU's EMC-direktiver 89/336/EØF og 99/5/EF.

17.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Alle rettigheder forbeholdes. Suunto, Suunto-produktnavne, deres logoer og andre Suunto-varemærker og varemærkenavne er registrerede eller ikke-registrerede varemærker tilhørende Suunto Oy. Dette dokument og indholdet heri tilhører Suunto Oy og er udelukkende beregnet til brug for kunder, der ønsker viden og oplysninger om brugen af Suunto-produkter. Indholdet må ikke anvendes eller distribueres til noget andet formål og/eller på anden vis viderekommunikeres, offentliggøres eller gengives uden forudgående skriftlig tilladelse fra Suunto Oy. Selvom vi har arbejdet omhyggeligt på at sikre, at oplysningerne i denne dokumentation både er dækkende og nøjagtige, garanterer vi ikke for nøjagtigheden, hverken udtrykkeligt eller stiltiende. Indholdet i dokumentet kan til enhver tid ændres uden varsel. Den seneste version af denne dokumentation kan downloades fra www.suunto.com.

17.6 Patentmeddelelse

Dette produkt er beskyttet af de anmeldte patentsøgninger og deres tilsvarende nationale rettigheder: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Der er endvidere ansøgt om øvrige patenter.

17.7 Bortskaffelse af enheden

Bortskaf enheden på ansvarlig vis som elektronisk affald. Smid den ikke ud som husholdningsaffald. Du kan også returnere den udtjente enhed til din nærmeste Suunto-repræsentant.



18 GARANTI

SUUNTOS BEGRÆNSEDE ANSVAR FOR Suunto M4

Denne garanti er gældende pr. 1. januar 2008.

Suunto garanterer hermed, at Suunto eller et autoriseret Suunto-servicecenter (herefter kaldet servicecenter) inden for garantiperioden vil, efter eget skøn, gratis afhjælpe defekter i materialer eller fremstilling ved enten at a) reparere produktet eller enkelte produktdele eller b) erstatte produktet eller produktdele med andre eller c) refundere produktets købspris i henhold til vilkårene og betingelserne under dette begrænsede ansvar.

Dette begrænsede ansvar er kun gældende og kan kun håndhæves i det land, hvor du har købt produktet, og kun i de tilfælde, hvor Suunto har tiltænkt salg af produktet i det pågældende land.

Garantiperiode

Garantiperioden starter den dag, hvor produktet blev købt af den oprindelige slutbrugerkøber. Garantiperioden er to (2) år for dette produkt.

Garantiperioden for forbrugsdele og tilbehør for alle produkter, herunder men ikke begrænset til genopladelige batterier, opladere, dockingstationer, remme, kabler og slanger (hvad enten disse medfølger i salgspakken eller købes separat) er et (1) år.

Undtagelser og begrænsninger

Det begrænsede ansvar dækker ikke:

1. a) normalt slid, b) defekter opstået som følge af hårdhændet behandling (skader forårsaget af skarpe emner, bøjning, sammentrykning, tab osv...)

eller c) defekter eller skader opstået som følge af misbrug af produktet eller brug af dette i strid med instruktionerne.

2. brugervejledninger eller tredjepartssoftware;
3. defekter eller påståede defekter opstået som følge af, at produktet er blevet anvendt med, eller tilsluttet, enhver form for produkt, tilbehør, software og/eller tjeneste, der ikke er fremstillet eller leveret af Suunto, eller brugt på anden vis end den brug, der oprindeligt var tiltænkt produktet;
4. udskeftelige batterier.

Det begrænsede ansvar er ikke retskraftigt, hvis:

1. Produktet har været åbnet, ændret eller repareret af andre end Suunto eller et autoriseret servicecenter;
2. Produktet er blevet repareret med uautoriserede reservedele;
3. Produktets serienummer er fjernet, slettet, forvansket, ændret eller gjort ulæselig på nogen måde. Dette bedømmes udelukkende efter Suuntos eget skøn;
4. Produktet har været udsat for påvirkning fra kemiske produkter, herunder, men ikke begrænset til, myggemidler.

Suunto garanterer ikke for, at produktet vil fungere på alle tidspunkter eller fejlfrit, ej heller at produktet fungerer sammen med andet hardware eller software, der leveres af tredjepart.

Adgang til Suunto-garantiservice

Husk at registrere dit produkt på www.suunto.com/register. Husk også at gemme din købskvittering og/eller registreringskort.

For produkter, der er omfattet af dette begrænsede ansvar, kan du kontakte din lokale autoriserede Suunto-forhandler – du kan få kontaktoplysningerne ved at besøge Suuntos websted, www.suunto.com – eller ringe til Suuntos

kundeservice på +358 2 284 1160 (der kan gælde nationale telefontakster eller særtakster) for at få yderligere oplysninger og instruktioner til, hvordan du benytter garantiservicen for produktet. Benyt venligst forudbetalt porto, når du sender produktet til din lokale autoriserede Suunto-forhandler.

Begrænset erstatningsansvar

I det yderste omfang gældende lovgivning gør det muligt vil denne begrænsede garanti udgøre din eneste beføjelse og træde i stedet for alle andre garantier, både udtrykkelige og stilte. Suunto er ikke ansvarlig for specielle, hændelige eller pønalt betingede skader eller følgeskader, herunder, men ikke begrænset til, tab af forventede fordele eller forventet indtægt, tab af opsparring eller omsætning, tab af data, pønalt betingede skader, brugstab for produktet eller tilknyttet udstyr, kapitalomkostninger, udgifter til nyt udstyr eller nye anlæg, nedetid, erstatningskrav fra tredjepart, herunder kunder, og skader på ejendom opstået som følge af køb eller brug af produktet eller som følge af brud på garantien, kontraktbrud, forsømmelse, alvorlige skadegørende handlinger eller nogen former for juridisk eller billighedsretlig teori, selvom Suunto kendte til sandsynligheden for sådanne skader. Suunto er ikke ansvarlig for eventuelle forsinkelser i leveringen af service under det begrænsede ansvar eller brugstab i den periode, hvor produktet er til reparation.



SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 8/2010
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.