

SUUNTO M4

KASUTUSJUHEND


1 OHUTUS	5
Ohutusabinõude tüübid	5
Ohutusabinõud	5
2 Tervitus	7
3 Ekraani märgised ja segmendid	9
4 Nuppude kasutamine	10
5 Alustusjuhend	12
5.1 Vastupidavustaseme hindamine	14
6 Tagantvalgustuse ja nupuluku kasutamine	15
7 Pulsivöö pealepanek	16
8 Harjutuse alustamine	18
8.1 Tõrkeotsing: pulsi signaal puudub	19
9 Harjutuse ajal	20
9.1 Juhendatava harjutuse ajal	21
10 Nädalase treeningprogrammi näide: halvast suurepärase tasemeni	22
11 Pärast harjutust	23
11.1 Pärast harjutust (pulssi mõõdeti)	23
11.2 Pärast harjutust (pulssi ei mõõdetud)	24
12 Puhkepulss ja vastupidavuskatse	26
12.1 Vastupidavustaseme katsetamine	26
12.2 Puhkepulsi mõõtmine	28
13 Kavade ja ajaloo vaatamine	29
13.1 Treeningkava	30
13.2 Ajalugu ja muutused	30


13.3 Eelmine harjutus	31
14 Sätete reguleerimine	32
Time (aeg) ja isiklikud sätted	32
Eesmärgi tüüp	33
Üldised sätted	33
Ühendamine	34
14.1 Unerežiim ja algsätted	34
14.2 Keele vahetamine	36
15 Ühendus Internetiga	37
16 Pulsivöö ühendamine	39
16.1 Tõrkeotsing	39
17 Seadme hooldamine	41
17.1 Toiteelemendi vahetamine	41
17.2 Pulsivöö toiteelemendi vahetamine	43
18 Andmed	44
18.1 Tehnilised andmed	44
18.2 Kaubamärk	45
18.3 Vastavus USA Föderaalsete Sidekomisjoni (FCC) nõuetele	45
18.4 CE	46
18.5 Autoriõigus	46
18.6 Patenditeatis	46
19 Garantii	48
Garantiaeg	48
Erandid ja piirangud	48


Juurdepääs Suunto garantiiteenindusele	49
Piiratud vastutus	49

1 OHUTUS

Ohutusabinõude tüübid


 **HOIATUS:** – kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib põhjustada raskeid vigastusi või lõppeda surmaga.

 **ETTEVAATUST:** – kasutatakse toimingu või olukorra puhul, mis võib seadet kahjustada.

 **MÄRKUS:** – kasutatakse olulise teabe rõhutamiseks.

Ohutusabinõud

 **HOIATUS:** ENNE TREENINGPROGRAMMI ALUSTAMIST PIDAGE ALATI NÕU ARSTIGA.

 **HOIATUS:** TOOTE KOKKUPUUTEL NAHAGA VÕIB TEKKIDA ALLERGILINE REAKTSIOON VÕI NAHAÄRRITUS VAATAMATA SELLELE, ET MEIE TOOTED VASTAVAD ASJAKOHASTELE STANDARDITELE.

 **ETTEVAATUST:** ÄRGE KASUTAGE MIS TAHES TÜÜPI LAHUSTEID.

 **ETTEVAATUST:** ÄRGE TÖÖDELGE PUTUKATÕRJEVAHENDIGA.

 **ETTEVAATUST:** KÄIDELGE ELEKTROONILISE JÄÄTMENA.

 **ETTEVAATUST:** ÄRGE LÖÖGE EGA PILLAKE MAHA.

2 TERVITUS


Täname, et valisite Suunto M4!

Pulsimonitor Suunto M4 on justkui teie isiklik treener randmel, kes ütleb teile täpselt, mida tegema peate. Püstitage harjutuste eesmärgid ja Suunto M4 koostab nende saavutamiseks ideaalse igapäevase treeningkava. Suunto M4 kohandab treeningprogrammi sõltuvalt teie progressist, treeningtegevusest või mõne seansi vahelejätmisest automaatselt ning reaalajas, juhendades teid nii enne harjutuste alustamist kui ka harjutuste ajal ja nende lõppedes. Nii et olenemata sellest, kas teete harjutusi kodus, jalutate või harjutate spordiklubis, saate muretult treeningut nautida. Suunto M4 põhifunktsioonid on loodud selleks, et teie harjutused võimalikult tõhusaks muuta.

- Hõlpsalt kasutatav, kolme nupu, suure ekraani ja üheksa keelevalikuga
- Algne vastupidavuskatse
- Kolm saadaolevat eesmärgitüüpi: vastupidavuse tõstmine, kaalu jälgimine ja vaba treening
- Treeningprogrammi automaatne kohandamine teie vastupidavusandmete põhjal järgmise seitsme päeva ulatuses
- Juhised treeningu ajal, mis annavad nõu, millal rohkem ja millal vähem pingutada
- Järgmise treeningu soovitus koos ideaalse kestuse ja intensiivsusega
- Puls ja põletatud kalorite arv
- Harjutuste kokkuvõtted
- Motiveeriv tagasiside
- Mugav pulsivöö, mis ühildub enamiku spordiseadmetega ja harjutuslahendusega Suunto Fitness Solution

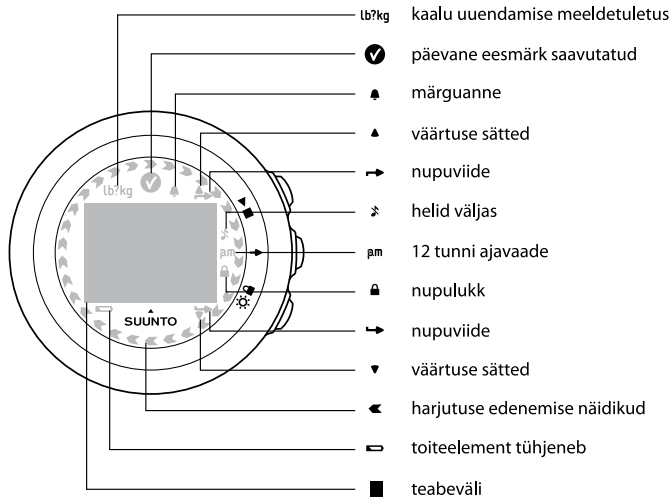
See kasutusjuhend aitab teil pulsimonitoriga Suunto M4 harjutamisest viimast võtta. Lugege see läbi, kui soovite Suunto M4 kasutamise veelgi nauditavamaks muuta.

Treeningu lõpp ei tähenda, et lõbu on läbi. Treeningkogemuse täiustamiseks ja igast liigutusest viimase võtmiseks on saadaval Interneti-teenus Movescount.com. Kui ühendate Suunto M4 valikulise Suunto Movesticki abil Movescount.com-iga, saate treeninglogisid üles laadida ning oma progressi, mõtteid ja emotsioone sõpradega jagada. Liituge Movescount.com-iga juba täna! See on motiveeriv ja lõbus. Selles ju treening tegelikult seisnebki.

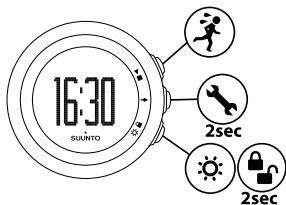
 **MÄRKUS:** Täieliku Suunto toe saamiseks registreerige kindlasti oma seade veebiaadressil www.suunto.com/register.

3 EKRAANI MÄRGISED JA SEGMENTID

et



4 NUPPUDE KASUTAMINE



Nupud ja nende funktsioonid

▶■ (Käivitus/peatus):

- üksuse **exercise (Harjutus)**, **suggestion (Soovitamine)**, **prev. exercise (Eelmine harjutus)**, **history & trend (Ajalugu ja muutused)**, **fitness test (Vastupidavuskatse)**, **web connect (Veebiühendus valimine)**
- harjutuse alustamine/lõpetamine
- suurendamine / ülespoole liikumine

➔ (Edasi):

- vaadete vaheldumisi aktiveerimine
- sätete avamine/sulgemine (kui hoiate all)
- aktsepteerimine / järgmise sammu juurde liikumine

☀🔒 (Valgustus/kell):

- taustvalgustuse aktiveerimine

- nupu ►■ lukustamine (kui hoiate all)
- vähendamine / allapoole liikumine

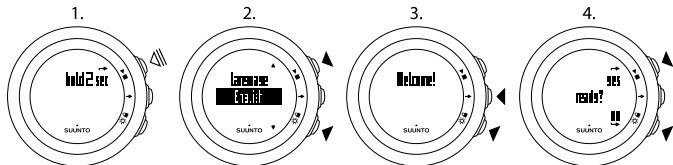
5 ALUSTUSJUHEND

Alustage seadme Suunto M4 isikupärastamisest, et saada täpseid juhiseid oma eesmärkide saavutamiseks. Menüü **personal (Isiklik)** sätete kaudu saate häälestada seadme Suunto M4 enda füüsiliste tunnuste ja aktiivsuse järgi. Neid sätteid võetakse aluseks paljude arvutuste puhul, mistõttu tuleks väärtuste määramisel nende täpsust hoolega silmas pidada.

Vajutage seadme Suunto M4 aktiveerimiseks suvalist nuppu.


Algsätete määramine


1. Vajutage seadme aktiveerimiseks mis tahes nuppu. Oodake, kuni seade ärkab ja kuvab teate **hold 2 sec (Hoiat 2 sek)**. Hoidke esimese sätte sisestamiseks all nuppu ►■.
2. Väärtuste muutmiseks vajutage nuppu ►■ või ☼🔒.
3. Väärtuse kinnitamiseks ja järgmise sätte juurde liikumiseks vajutage nuppu ➡. Eelmise sätte juurde naasmiseks vajutage nuppu ☼🔒.
4. Kui olete valmis, valige kõigi sätete kinnitamiseks **yes (Jah)** (►■). Kui soovite siiski sätteid muuta, valige esimese sätte juurde naasmiseks **no (Ei)** (☼🔒).




Saate määrata järgnevaid algsätteid

- **language (Keel):** inglise, saksa, prantsuse, hispaania, portugali, itaalia, hollandi, rootsi, soome
- **units (Ühikud):** meetermõõdustik/tollimõõdustik
- **time (Aeg):** 12/24 h, tunnid ja minutid
- **date (Kuupäev)**
- **personal settings (Isiklikud sätted):** sünniaasta, sugu, kaal, pikkus, (arvutatud kehamassiindeks (BMI),) vastupidavustase

 **MÄRKUS:** BMI (kehamassi indeks) on teie kaalu ja pikkuse põhjal väljaarvutatud number. See näitab, kas teie kaal on tervislikes piirides. Kui olete väga lihaseline, on teie arvutatud kehamassiindeks oodatust kõrgem, sest kehamassiindeksi vahemikud põhinevad keskmistel kehatüüpidel.

 **MÄRKUS:** Pärast sünniaasta sisestamist määrab seade automaatselt maksimaalse pulsi (max HR), kasutades selleks Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) avaldatud valemit: $207 - (0,7 \times \text{VANUS})$. Kui teate oma tegelikku maksimaalset pulssi, peaksite automaatselt määratud väärtuse tegeliku väärtusega asendama.

Kui soovite teavet sätete hilisema reguleerimise kohta, vt Peatükk 14 Sätete reguleerimine leheküljel 32.

 **NÕUANNE:** Täna harjutuste eesmärgi, kuupäeva ja koos kellaajaga sekundite kuvamiseks vajutage ajavaates nuppu →. Kui te 2 minuti jooksul

nappu → *uuesti ei vajuta, naaseb seade toiteelemendi säästmiseks ainult aja kuvamise juurde.*

5.1 Vastupidavustaseme hindamine










Harjutuse ajal juhendite saamiseks peate eelnevalt algsätetes oma praegust vastupidavustaset hindama.




Valige üks järgnevatest variantidest:





- **very poor (Väga halb):** eelistate kasutada lifti või kõndimise asemel autoga sõita või jalutate mõnikord oma lõbusks ja harjutate vahetevahel piisavalt, et kutsuda esile hingeldamist või higistamist.
- **below average (Alla keskmise):** harjutate regulaarselt 10–60 minutit nädalas meelelahutuseks või teete tagasihoidlikku füüsilist pingutust nõudvat tööd, nt mängite golfi, lauatennist, keeglit, ratsutate, võimlete, käite jõusaalis, tõstate raskuseid või teete aiatöid.
- **fair (Rahuldav):** jooksete vähem kui 1,6 km (1 miil) nädalas või harrastate alla 30 minuti nädalas võrdväärset füüsilist tegevust.
- **good (Hea):** jooksete 1,6–8 km (1–5 miili) nädalas või harrastate 30–60 minutit nädalas võrdväärset füüsilist tegevust.
- **very good (Väga hea):** jooksete 8–16 km (5–10 miili) nädalas või harrastate 1–3 tundi nädalas võrdväärset füüsilist tegevust.
- **excellent (Suurepärane):** jooksete üle 16 km (10 miili) nädalas või harrastate üle 3 tunni nädalas võrdväärset füüsilist tegevust.

Veelgi täpsemate juhiste saamiseks tehke läbi vastupidavuskatse, vt *Osa 12.1 Vastupidavustaseme katsetamine leheküljel 26.*

6 TAGANTVALGUSTUSE JA NUPULUKU KASUTAMINE

Tagantvalgustuse aktiveerimiseks vajutage nuppu  .
Hoidke nuppu   all, et lukustada või avada nupp  . Kui nupp   on lukustatud, näidatakse ekraanil kujutist .

 **NÕUANNE:** Stopperi töö juhusliku käivitamise või lõpetamise vältimiseks lukustage nupp  .

 **MÄRKUS:** Kui nupp   on harjutuse ajal lukustatud, saate vaateid endiselt vahetada, vajutades selleks nuppu .

7 PULSIVÖÖ PEALEPANEK

Reguleerige rihma pikkust, et pulsivöö oleks pingul, kuid siiski mugav. Niisutage kokkupuutepindu vee või geeliga ja pange pulsivöö peale. Jälgige, et pulsivöö jääks rinna keskele ning punane nool näitaks üles.



⚠ HOIATUS: Kui teil on südamerütmur, defibrillaator või mõni muu elektrooniline implantaat, kasutate pulsivööd omal vastutusel. Enne pulsivöö esmakordset kasutamist soovitame teha arsti järelevalve all läbi katseharjutuse. See tagab samaaegselt kasutatava südamerütmuri ja pulsivöö ohutuse ja usaldusväärsuse. Harjutusega võib kaasneda mõningane risk, eriti eelneva väheaktiivse eluviisiga inimeste puhul. Enne regulaarse treeningprogrammi alustamist soovitame teil kindlasti arstiga nõu pidada.

📖 MÄRKUS: ANT-märgisega (ANT) pulsivööd sobivad kasutamiseks ANT-ühilduvate Suunto randmekompuutrite ja vastupidavuslahendusega Suunto ANT Fitness Solution, IND-märgisega (IND) pulsivööd ühilduvad aga enamiku pulsi induktiivset vastuvõttu võimaldavate

treeningseadmetega. Suunto Dual Comfort Belt on nii IND- kui ka ANT-ühilduv.

8 HARJUTUSE ALUSTAMINE

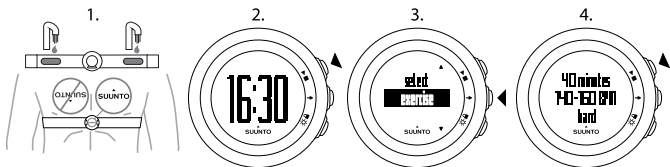
Pärast algsätete määramist võite harjutustega alustada. Harjutuse juhendamise programm suunab teid automaatselt järgmisele vastupidavustasemele või säilitab suurepärase vastupidavustaseme. Harjutuse juhendamise programm põhineb teie vastupidavustasemel, mis on määratud algsätetes. Teave selle kohta, kuidas saavutada järgmine vastupidavustase: *Osa 13.1 Treeningkava leheküljel 30*. Kui soovite harjutada juhiseid saamata, valige sätetes treeningprogrammi tüübiks **free (Vaba)** (vt *Peatükk 14 Sätete reguleerimine leheküljel 32*).


Treenimise alustamine

1. Niisutage kokkupuutepindu ja pange pulsivöö peale.
2. Vajutage ajavaates nuppu ►■, et valida **exercise (Harjutus)**.
3. Kinnitage valik **exercise (Harjutus)** nupuga ➔.


Enne harjutuse alustamist näitab seade, kui kaua teie pulss peaks kindlates pulsikiiruse piirides püsima.

4. Harjutuse salvestamise alustamiseks vajutage nuppu ►■.



 **NÕUANNE:** Ilma pulsivööta saate toodet Suunto M4 kasutada stopperina. Ilma pulsivööta näidatakse ainult harjutuse kestvust. Pärast

harjutust saate hinnata harjutuse intensiivsustaset. Teie hinnangust ja harjutuse kestvusest lähtuvalt hindab seade põletatud kilokalorite arvu ning reguleerib vastavalt sellele teie treeningkava ja -ajalugu.

 **NÕUANNE:** Enne treeningu alustamist tehke soojendusharjutused ning pärast treeningut lõdvestusharjutused. Soojendusharjutusi tuleks teha rahulikus tempos.

8.1 Tõrkeotsing: pulsi signaal puudub

Kui pulsi signaal kaob, proovige järgmist.

- Veenduge, et kannate pulsivööd õigesti.
- Veenduge, et pulsivöö elektrodide pinnad on niisked.
- Probleemide püsimisel vahetage pulsivöö ja/või seadme toiteelement välja.

9 HARJUTUSE AJAL

Suunto M4 annab teile lisateavet, juhendades teid harjutuse sooritamise ajal. Sellisest teabest võib palju kasu olla.

Järgmisena mõni viis, kuidas seadet harjutamise ajal kasutada saab.

- Reaalajas kestuse ja pulsi, aga ka keskmise pulsi, põletatud kilokalorite arvu, pulsitsooni ja kellaaja kuvamiseks vajutage nuppu →. Soovitud pulsitsooni jõudmiseks reguleerige harjutuse intensiivsust.
- Hoidke nuppu ✖ all, et vältida stopperi juhuslikku nupu ►■ vajutamist.
- Harjutuse lõpetamiseks vajutage nuppu ►■.



NÕUANNE: Heli harjutuste ajal sisse- või väljalülitamiseks (⚡) vajutage ja hoidke all nuppu →. Helisid ei saa sisse lülitada, kui olete määranud üldsätetes valiku **all off (Kõik väljas)** (vt Peatükk 14 Sätete reguleerimine leheküljel 32).

MÄRKUS: Vee all Suunto M4 pulsivöö signaale vastu ei võta. Samas võite alati järgida programmi ka pulsivööd kandmata ning hinnata pingutuse taset pärast harjutust.

9.1 Juhendatava harjutuse ajal

Juhendatav harjutus on osa soovitatavast treeningkavast, millega seatud eesmärgi saavutada. Juhendatava harjutuse puhul näitab Suunto M4 teie edusamme ning suunab teid optimaalse intensiivsustaseme poole. Kui nool ekraanil näitab üles, peaksite intensiivsust suurendama. Kui nool ekraanil näitab alla, peaksite intensiivsust vähendama.



Ekraani välisserval näha olev pikenev nooltering näitab harjutuse ajal, kui kaugel te päevase eesmärgi saavutamisest hetkel olete. Kui olete eesmärgi saavutanud, ilmub ekraanile kujutis ✓.

MÄRKUS: *Treeningkavad põhinevad Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) harjutuste koostamise juhistel. Kui soovite nende treeningkavade kohta lisateavet, vt Osa 13.1 Treeningkava leheküljel 30.*

10 NÄDALASE TREENINGPROGRAMMI NÄIDE: HALVAST SUUREPÄRASE TASEMENI

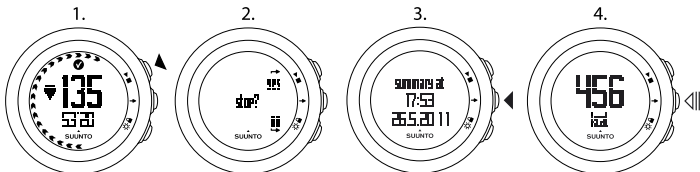
Järgmises tabelis on esitatud treeningprogrammi järgimisel seadme esitatavad põhisoovitused.

Tase	Lihtne	Möödukas	Raske	Väga raske	Maksimaalne	Nädalad
Väga halb	1 × 25 min	2 × 25 min	1 × 15 min			× 2
Halb		2 × 30 min	2 × 20 min			× 2
Rahuldav		1 × 35 min	2 × 30 min	3 × 25 min		× 6
Hea			3 × 40 min	2 × 30 min		× 6
Väga hea			2 × 35 min	2 × 40 min	1 × 30 min	× 8
Suurepärase		1 × 60 min	1 × 50 min	2 × 40 min	2 × 20 min	

11 PÄRAST HARJUTUST

11.1 Pärast harjutust (pulssi mõõdeti)


1. Vajutage harjutuse lõpetamiseks nuppu ►■.
2. Valige harjutuse lõpetamise kinnitamiseks ja kokkuvõtte kuvamiseks **yes (Jah)** (►■) või harjutuse jätkamiseks **no (Ei)** (⊗■).
3. Kokkuvõtte eri vaadete sirvimiseks vajutage nuppu →.
4. Ajavaatesse naasmiseks hoidke nuppu → all.





Kokkuvõttes on välja toodud järgnev teave

- Harjutuse algusaeg ja kuupäev
- Eesmärgi täitmise protsent (juhendatav harjutus)
- Harjutuse kestvus
- Põletatud kalorite arv
- Keskmine pulss
- Kõrgeim pulss

MÄRKUS: Kui teie maksimaalne pulss ületab harjutuse ajal maksimaalse seadme sätetes määratud pulsi, küsib seade automaatselt, kas soovite maksimaalset pulssi uuendada.

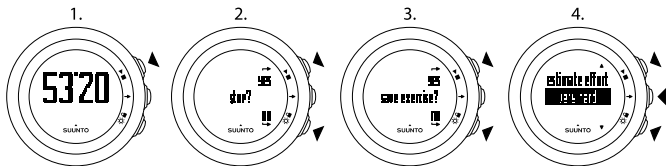
 **NÕUANNE:** Kokkuvõtte saate vahele jätta, hoides esimeses kokkuvõtte vaates all nuppu →. Et eelneva harjutuse kokkuvõtet hiljem vaadata, vajutage vaatel Time (aeg) nuppu ►■ ja valige **prev. exercise (Eelmine harjutus)**.

 **NÕUANNE:** Kui kasutate harjutuste ajal pulsivööd, saate stopperi nupu ►■ abil peatada. Kui te tunni jooksul nuppu ►■ vajutades harjutust ei jätkka, salvestab seade harjutuse logi automaatselt. Salvestamise jätkamiseks valige **no (Ei)** (🔒).

 **NÕUANNE:** Ebameeldiva lõhna tekkimise vältimiseks peske pulsivööd regulaarselt käsitsi.

11.2 Pärast harjutust (pulssi ei mõõdetud)

1. Vajutage harjutuse lõpetamiseks nuppu ►■.
2. Valige harjutuse lõpetamise kinnitamiseks **yes (Jah)** (►■) või harjutuse jätkamiseks **no (Ei)** (☼🔒).
3. Kui harjutuse lõpetasite, valige selle salvestamiseks **yes (Jah)** (►■). Kui te harjutust salvestada ei soovi, valige **no (Ei)** (☼🔒).
4. Kui harjutuse salvestasite, palub seade teil oma pingutust hinnata. Valige **easy (Lihtne)**, **moderate (Mõõdukas)**, **hard (Raske)**, **very hard (Väga raske)** või **Maksimaalne** nuppudega ►■ ja ☼🔒. Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu →.



Teie hinnangust lähtuvalt hindab seade põletatud kilokalorite arvu ning reguleerib sellest lähtuvalt teie treeningkava ja -ajalugu.

MÄRKUS: *Treeningpingutust hinnates jälgige harjutuse ajal oma enesetunnet.*

Kokkuvõttes on välja toodud järgnev teave

- Harjutuse algusaeg ja kuupäev
- Läbimisprotsent
- Harjutuse kestvus
- Põletatud kalorite umbkaudne arv


NÕUANNE: *Hindamise funktsiooni saate kasutada spordialade puhul, kus pole võimalik pulssi mõõta või pulsivööd kasutada.*

12 PUHKEPULSS JA VASTUPIDAVUSKATSE

12.1 Vastupidavustaseme katsetamine

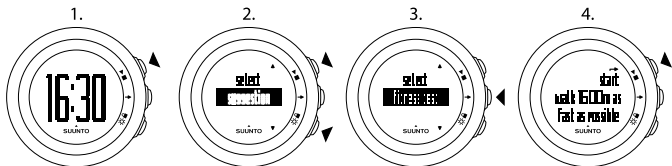
Vastupidavustaseme hindamiseks jätkake vastupidavuskatsega (katse Rockport). Katse aitab jälgida progressi ning annab ajakohast teavet mitmesuguste arvutuste tegemiseks seadmes. Teie kõnnikiirusest sõltuvalt kulub vastupidavuskatsele 10–30 minutit.

Leidke tasane ja sile koht, kus oleks võimalik mõõta vahemaad 1,6 km (1 miil) (nt neli ringi 400-meetrisel staadionil).

 **NÕUANNE:** Teadaoleva vahemaa määramiseks kasutage linttrenažööri või Interneti kaarditeenuseid.


Katse tegemiseks


1. Vajutage ajavaates katse tüübi valimiseks nuppu ►■.
2. Valige **fitness test (Vastupidavuskatse)** nuppudega ►■ ja ⚙️.
3. Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu ➡️, seejärel oodake, kuni seade pulsivöö signaali leiab.
4. Katse alustamiseks vajutage nuppu ►■.
5. Kõndige 1,6 km (1 miil) ühtlases tempos nii kiiresti kui võimalik.
6. Pärast 1,6 km (1 miili) läbimist lõpetage katse, vajutades nupule ►■.




Kui olete lõpetanud, arvutab Suunto M4 teie vastupidavusindeksi (skaalal 0–10) ja kuvab teie praeguse vastupidavustaseme.

0 - 1.9	=	very poor (Väga halb)
2 - 3.9	=	below average (Alla keskmise)
4 - 4.9	=	fair (Rahuldav)
5.0 - 5.9	=	good (Hea)
6.0 - 6.9	=	very good (Väga hea)
7.0 - 10.0	=	excellent (Suurepärane)

 **MÄRKUS:** Kui kasutate juhistega treeningprogrammi, peetakse vastupidavuskatset harjutuseks ja see mõjutab eesmärgi saavutamist.

 **NÕUANNE:** Varasemaid tulemusi saab uutega võrrelda vaates **history & trend (Ajalugu ja muutused)** (vt Osa 13.2 Ajalugu ja muutused leheküljel 30).


 **NÕUANNE:** Tehke vastupidavuskatseid regulaarselt, näiteks üks kord kuus, et vastupidavustase ajakohane hoida.

12.2 Puhkepulsi mõõtmine

Puhkepulss on teie pulss puhkehetkel. Mõõtke oma puhkepulssi, et Suunto M4 saaks teid veelgi täpsemalt juhendada ning saaksite jälgida oma vastupidavustaset. Paranenud vastupidavustaseme korral muutub puhkepulss aeglasemaks.

Puhkepulsi mõõtmine

1. Niisutage kokkupuutepindu ja pange pulsivöö peale.
2. Veenduge, et seade võtab pulsisignaali vastu.
3. Heitke pikali ja lõdvestuge kolm minutit.
4. Kontrollige seadmelt pulssi ja reguleerige seda vastavalt menüüs **personal settings (Isiklikud sätted)**.

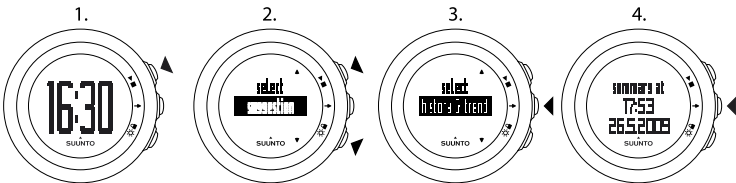
 **NÕUANNE:** Parim aeg puhkepulsi mõõtmiseks on pärast korralikku und. Kui olete äsja kohvi joonud, tunnete end väsinult või pinges, mõõtke pulssi hiljem.

13 KAVADE JA AJALOO VAATAMINE

Saate uuesti vaadata järgnevaid andmeid

- **suggestion (Soovitamine):** taastumisaeg ja soovitused järgmiseks harjutuseks, kui olete sätetest valinud juhendatava harjutuse tüübi
 - **history & trend (Ajalugu ja muutused):** kõikide salvestatud treeningseansside koguteave
 - **prev. exercise (Eelmine harjutus):** teave eelmise harjutuse kohta
- Kavade ja ajaloo vaatamine

1. Vajutage ajavaates nuppu ►■.
2. Valige **suggestion (Soovitamine)**, **history & trend (Ajalugu ja muutused)** või **prev. exercise (Eelmine harjutus)** nupuga ►■ või ☼.
3. Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu ➔.
4. Vaadete sirvimiseks vajutage nuppu ➔. Pärast läbi kõigi vaadete sirvimist naaseb seade vaatele Time (aeg).



☰ **NÕUANNE:** Ajavaatesse naasmiseks hoidke nuppu ➔ all.

13.1 Treeningkava

Pärast algsätetest vastupidavustaseme määramist pakub Suunto M4 teile pikaajalist seitsmepäevase ülevaatega treeningkava, mille koostamisel on järgitud Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) soovitusi.

Vaates **suggestion (Soovitamine)** on kuvatud järgmine teave:

- harjutuse soovitatav pikkus järgneva seitsme päeva jooksul
- järgnevaks seitsmeks päevaks soovitatavate harjutuste graafik
- järgmise treeningu soovitatav aeg, kestvus ja intensiivsus

Tehke oma praeguse vastupidavustaseme mõõtmiseks vastupidavuskatse. Suunto M4 loob praeguse vastupidavustaseme ja Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) juhiste järgi treeningprogrammi, mis juhendab teid järk-järgult vastupidavustaseme **excellent (Suurepärane)** saavutamise suunas. Näiteks kui teie vastupidavustase on **below average (Alla keskmise)**, juhendab treeningprogramm teid kõigepealt taseme **fair (Rahuldav)** saavutamisel, enne kui taseme **good (Hea)** juurde liigutakse. Nii saavutate aja jooksul korraliku vastupidavuse ilma ületreenimise ohuta. Kuna teie füüsiline seisund paraneb, suurendab Suunto M4 selle kohaselt ka harjutusseansside sagedust, kestust ja intensiivsust. Kui saavutate vastupidavustaseme **excellent (Suurepärane)**, aitab Suunto M4 teil taset **excellent (Suurepärane)** säilitada.


13.2 Ajalugu ja muutused


History & trend (Ajalugu ja muutused) kuvab kõigi salvestatud treeningseansside koguteabe.

Saate vaadata järgnevaid andmeid

- Kõigi salvestatud harjutuste arv ja kestvus

- Viimase nelja nädala jooksul sooritatud harjutuste kestvus ja põletatud kalorite arv
- Nädala- ja kuueesmärkide täitmise protsent
- Eelmise vastupidavuskatse kuupäev ja tulemus
- Eelneva seitsme vastupidavuskatse tulemuste graafik

 **MÄRKUS:** Nädala- ja kuueesmärkide täitmise protsent sisaldab ka tänast harjutust. Kui te pole tänast harjutust veel teinud, on eesmärgiprotsent madalam kui 100% isegi siis, kui olete soovitusi järginud.

 **NÕUANNE:** Soovi korral saate näiteks kord kuus salvestatud treeningseansid valikulise Suunto PC PODi või Suunto Movesticki abil Movescount.com-i edastada.

13.3 Eelmine harjutus

Vaates **prev. exercise (Eelmine harjutus)** saate vaadata teavet eelmise harjutuse kohta. Kui soovite vaadete kohta lisateavet, vt Osa 11.1 Pärast harjutust (pulssi mõõdeti) leheküljel 23 ja Osa 11.2 Pärast harjutust (pulssi ei mõõdetud) leheküljel 24.

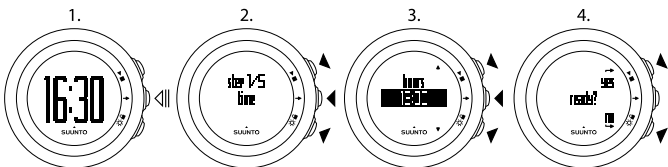
Seadmes saab vaadata ainult eelmise harjutuse andmeid. Samas talletab seade 80 viimase seansi andmeid, mida saate üksikasjalikumalt vaadata, kui need Movescount.com-i edastate.

14 SÄTETE REGULEERIMINE

Sätteid saab reguleerida ajavaates. Harjutuste ajal saate ainult helisid sisse või välja lülitada, hoides selleks all nuppu ➔.

Sätete reguleerimiseks

1. Hoidke sätete sisestamiseks ajavaates all nuppu ➔.
2. Esimese sätte sisestamiseks vajutage nuppu ➔. Sirvige sätteid nuppudega ▶■ ja ✨.
3. Väärtuste muutmiseks vajutage nuppu ▶■ või ✨. Kinnitamiseks ja järgmise sätte juurde liikumiseks vajutage nuppu ➔.
4. Kui olete valmis, valige kõigi sätete kinnitamiseks **yes (Jah)** (▶■). Kui soovite siiski sätteid muuta, valige esimese sätte juurde naasmiseks **no (Ei)** (✨).



Saate reguleerida järgnevaid sätteid.


Time (aeg) ja isiklikud sätted

- **time (Aeg):** tunnid ja minutid
- **alarm (Märguanne):** sees/väljas, tunnid, minutid

- **date (Kuupäev):** aasta, kuu, nädalapäev
- **personal settings (Isiklikud sätted):** kaal, vastupidavustase, maksimaalne pulss (max HR), puhkepulss

Eesmärgi tüüp

- **fitness (Vastupidavus):** juhendab teid järgmise vastupidavustaseme saavutamisel. Kui saavutate taseme **excellent (Suurepärane)**, optimeerib seade treeningprogrammi vastupidavustaseme **excellent (Suurepärane)** säilitamiseks.
- **weight (Kaal):** juhendab teid sihtkaalu saavutamisel. Seade aktsepteerib ainult turvalisi kaaluväärtusi, mis jäävad teie kehamassiindeksi järgi normaalkaaluvahemikku. Kui määrate, et peate kaotama rohkem kui 3 kg (7 naela), kuvab seade soovitatava kaalukao järgmise 6 nädala ulatuses, kuni lõpuks soovitud sihtkaalu saavutate. Kui saavutate sihtkaalu, programm lõpeb ning teil tuleb uute juhendite saamiseks uus sihtkaal määrata. Kuni selleni määrab seade sihtkaalu väärtuseks **free (Vaba)**.
- **free (Vaba):** harjutamine ilma juhendamiseta


 **MÄRKUS:** *fitness (Vastupidavus) ja weight (Kaal) põhineb Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) harjutuste koostamise juhistel. Kui järgite programmi, suurendab seade vastupidavustaset automaatselt.*

Üldised sätted

sounds (Helid):

- **all on (Kõik sees):** kõik helid on sees

- **buttons off (Nupud väljas)**: kuulete kõiki helisid peale nupuvajutuselide
- **all off (Kõik väljas)**: kõik helid on väljas (kui kõik helid on väljas, näidatakse harjutuste ajal ekraanil kujutist ⚡)

 **NÕUANNE:** Heli harjutuste ajal sisse- või väljalülitamiseks (⚡) vajutage ja hoidke all nuppu →. Helisid ei saa sisse lülitada, kui olete määranud valiku **all off (Kõik väljas)**.

Ühendamine

- **skip (Jäta vahele)**: jätab ühendamise vahele
- **belt (Vöö)**: ühendab pulsivööga

 **MÄRKUS:** Kui tagantvalgustus on sees, siis helid ei tööta.

14.1 Unerežiim ja algsätted


Algsätete muutmiseks peate seadme unerežiimile panema.

Seadme unerežiimi panemiseks













1. Kui seade palub pärast üldsätete määramise viimast etappi sätete muutmise lõpetamise kinnitust, vajutage ja hoidke all nuppu →, kuni seade lülitub unerežiimi.
2. Vajutage seadme uuesti aktiveerimiseks mis tahes nuppu.
3. Teave algsätete määramise kohta: *Peatükk 5*
Alustusjuhend leheküljel 12.

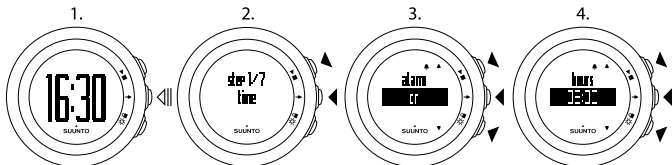
MÄRKUS: Toiteelemendi taassisestamisel muutuvad vaid aeg ja kuupäev. Seade mäletab teie eelnevaid algsätteid ning salvestatud harjutusi.


Näide: märguandesätete reguleerimine

Kui märguanne on sisse lülitatud, näidatakse ekraanil kujutist .

Märguande sisse/välja lülitamine

1. Hoidke sätete sisestamiseks ajavaates all nuppu .
2. Liikuge märguande (**alarm (Märguanne)**) juurde nupu   abil ning kinnitage valik nupuga .
3. Lülitage märguanne sisse (**on (Sees)**) või välja (**off (Väljas)**) nuppudega   ja . Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu .
4. Märguande aja saate valida nuppudega   ja . Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu .




Kui märguanne kõlab, vajutage selle väljalülitamiseks nuppu **stop (Lõpeta)** ()

Pärast märguande lõpetamist kõlab see järgmisel päeval samal ajal uuesti.

14.2 Keele vahetamine

Kui soovite vahetada seadme kasutuskeelt või olete seadet häälestades vale keele valinud, tuleb seade unerežiimi lülitada. Teave seadme unerežiimi lülitamise kohta: *Osa 14.1 Unerežiim ja algsätted leheküljel 34* Teave toiteelemendi vahetamise kohta: *Osa 17.1 Toiteelemendi vahetamine leheküljel 41.*

 **MÄRKUS:** *Seade mäletab teie eelnevaid algsätteid ning salvestatud harjutusi.*

15 ÜHENDUS INTERNETIGA

Soovi korral saate edastada salvestatud logid valikulise Suunto PC PODi või Suunto Movesticki abil Movescount.com-i.

Movescount on Interneti-põhine spordikogukond, mis sisaldab mitmesuguseid tööriistu igapäevaste tegevuste halduseks ja kogemuste jagamiseks. Movescount pakub uusi viise teistelt kasutajatelt inspiratsiooni ja tahtejõu ammutamiseks!

 **MÄRKUS:** Enne Suunto PC PODi ühendamist registreerige Movescount.com-is konto ja installige Moveslink.

Ühenduse loomine Movescountiga


1. Avage veebiaadress www.movescount.com.
2. Registreeruge ja looge endale Movescounti konto.

Moveslinki installimine

1. Valige **SETTINGS > MOVESLINK (SÄTTED > MOVESLINK)**.
2. Laadige Moveslink alla ja installige see.

Andmete edastamine

1. Sisestage Suunto Movestick arvuti USB-porti.
2. Järgige Movescounti seadme ühendamise ja andmete Movescounti kontosse edastamise juhiseid.

 **NÕUANNE:** Seade talletab viimased 80 logi. Kui see arv ületatakse, hakkab seade vanu logisid kustutama. Kui te ei soovi vanadest logidest

*ilma jääda ja tahate nende andmeid vaadata, edastage need
Movescount.com-i.*

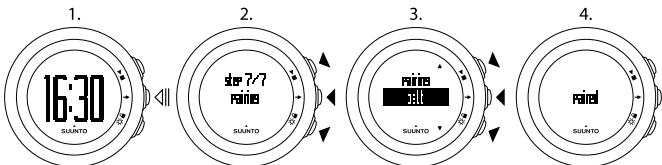
16 PULSIVÖÖ ÜHENDAMINE

Ühendamise korral luuakse kahe seadme vahel side, nii et need omavahel teavet saavad saata.

Seadmega Suunto M4 kaasas olev pulsivöö on seadmega Suunto M4 juba ühendatud. Ühendamine on tarvilik ainult siis, kui soovite pulsivööd vahetada. Suunto M4 ühildub võõga Suunto Dual Comfort Belt.

Pulsivöö ühendamine

1. Hoidke sätete sisestamiseks ajavaates all nuppu ➔.
2. Ühendusvalikute juurde liikumiseks vajutage nuppu ➔. Sirvige sätteid nuppudega ▶■ ja ⚙️.
3. Valige **belt (Vöö)** nuppudega ▶■ ja ⚙️. Valiku kinnitamiseks kasutage nuppu ➔.
4. Oodake, kuni kuvatakse teade **paired (Ühendatud)**.
5. Kui ühendamine ebaõnnestub, vajutage ühendamissätetele naasmiseks nuppu ➔.



16.1 Tõrkeotsing

Kui pulsivöö ühendus katkeb, toimige järgnevalt


1. Eemaldage toiteelement.

2. Paigaldage see pulsivöö lähtestamiseks tagurpidi ja eemaldage seejärel uuesti.
3. Kerige seadme ühendusvalikuni.
4. Sisestage toiteelement pulsivõosse, nii et õige pool oleks üleval.


17 SEADME HOOLDAMINE

Käsitsege toodet ettevaatlikult, ärge pörutage ega pillake seda maha. Tavatingimustes ei vaja seade remonti. Pärast kasutamist peske seade puhtas vees pehmeloomulise seebiga puhtaks ja puhastage selle korpus niiske ja pehme või seemisnahkse lapiga.

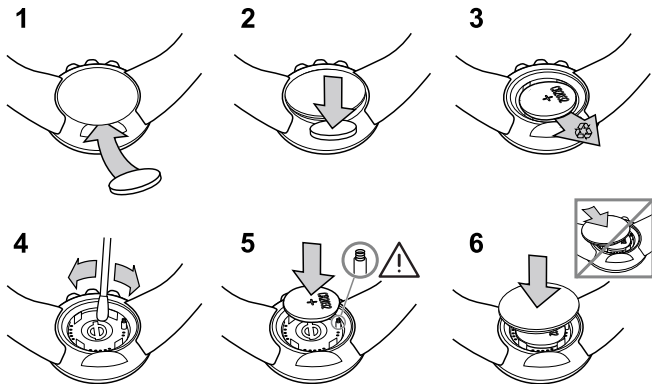
Ärge üritage seadet ise parandada. Kui teie seade vajab remonti, võtke ühendust Suunto teeninduskeskuse, edasimüüja või vahendajaga. Kasutage ainult Suunto originaallisaseadmeid – garantii ei kata mitteoriginaalsete lisaseadmete kasutamisest tulenevaid kahjustusi.

 **MÄRKUS:** Ärge kunagi vajutage nuppe ujumise ajal või veega kontaktis olles. Kui vajutate nuppe ajal, mil seade on vee all, võib seade rikki minna.

17.1 Toiteelemendi vahetamine

Kui ekraanile ilmub kujutis , on soovitatav toiteelement välja vahetada. Olge toiteelemendi vahetamisel ettevaatlik, et teie Suunto M4 säilitaks veekindluse ka edaspidi. Toiteelemendi hooletu vahetamise korral võib garantii kehtivuse kaotada.

Vahetage toiteelement, nagu joonisel näidatud.



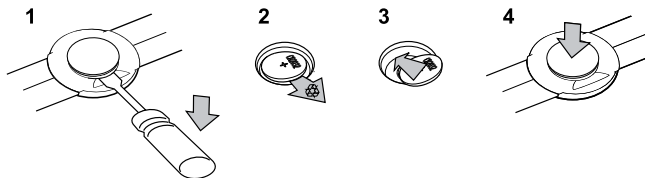
MÄRKUS: Veenduge, et plastist O-rõngas on korralikult paigaldatud, et tagada randmekompuutri veekindlus. Toiteelemendi hooletu vahetamine võib tühistada garantii.

MÄRKUS: Käsitsege toiteelemendi kambri vedru ettevaatlikult (vt joonis). Kui vedru saab kannatada, saatke palun seade parandustöödeks volitatud Suunto esindusse.

MÄRKUS: Toiteelemendi taassisestamisel muutuvad vaid aeg ja kuupäev. Eelnevad algsätted ja salvestatud harjutused taastatakse.

17.2 Pulsivöö toiteelemendi vahetamine

Vahetage toiteelement, nagu joonisel näidatud.



MÄRKUS: Suunto soovib toiteelemendi katte ja O-ketta koos toiteelemendiga välja vahetada, et kindlustada pulsivöö puhtus ja jätkuv veekindlus. Asenduskatete ja uute toiteelementide hankimiseks pöörduge volitatud Suunto edasimüüja või veebipoe poole.

18 ANDMED

18.1 Tehnilised andmed

Üldist

- Töötemperatuur: -10 °C kuni $+50\text{ °C}$ ($+14\text{ °F}$ kuni $+122\text{ °F}$)
- Hoiukoha temperatuur: -30 °C kuni $+60\text{ °C}$ (-22 °F kuni $+140\text{ °F}$)
- Seadme kaal: 40 g / 1,41 untsi
- Pulsivöö kaal: max 55 g / 1,95 untsi
- Seadme veekindlus: 30 m (100 jalga) (ISO 2281)
- Pulsivöö veekindlus: 20 m (66 jalga) (ISO 2281)
- Vöö ülekandesagedus: 5,3 kHz induktiivne, ühilduv spordiseadmetega ja 2,465 GHz Suunto-ANT
- Edastuskaugus: ~ 2 m (6 jalga)
- Vahetatav toiteelement (seade/pulsivöö): 3 V CR2032
- Toiteelemendi tööiga (seade/pulsivöö): tavakasutuse puhul umbes üks aasta (2,5 tundi pulsimeetmisega harjutamist nädalas)

Logisalvesti/stopper

- Maksimaalne logiaeg: 9 tundi 59 minutit ja 59 sekundit
- Resolutsioon: esimesed 9,9 sekundit näidatakse 0,1 sekundi täpsusega. Pärast 10. sekundit näidatakse kestust 1 sekundi täpsusega.

Kokkuvõtted

- Maksimaalne logide arv seadme mälus: 80

- Kogu harjutustele kulunud aeg: 0–9999 h (pärast 9999 tunnini jõudmist alustatakse arvestamist uuesti 0-st)
- Viimase nelja nädala jooksul põletatud kilokalorite arv ja harjutuste kestus: 0–99999 kcal, kestus 00.01–99.59

Pulss

- Ekraanil: 30 kuni 240
- Puhkepulss: umbes 60 lööki minutis Reguleeritav vahemikus 30 kuni 150 lööki minutis.

Isiklikud sätted

- Sünniaasta: 1910 - 2009
- Kaal: 30–200 kg (66–400 naela)
- Pikkus: 90–256 cm (3 jalga ja 3 tolli kuni 7 jalga ja 6 tolli)

18.2 Kaubamärk

Suunto M4, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

18.3 Vastavus USA Föderaalsete Sidekomisjoni (FCC) nõuetele

Seade vastab FCC eeskirjade osa 15 nõuetele. Seadme talitus vastab järgmisele kahele tingimusele: 1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häiringuid ja 2) seade peab taluma mis tahes häiringu toimet, kaasa arvatud häiring, mis võib põhjustada seadme soovimatut tööd.

Parandustöid peab teostama Suunto volitatud teeninduskeskuse personal. Volitamatu paranduse korral kaotab garantii kehtivuse. Toote vastavust FCC standarditele on kontrollitud, seade on ette nähtud kasutamiseks kodus või kontoris.

18.4 CE

CE-märgis tähistab toote vastavust Euroopa Liidu elektromagnetilise ühilduvuse direktiividele 89/336/EMÜ ja 99/5/EMÜ.

18.5 Autoriõigus

Autoriõigus © Suunto Oy 2009. Kõik õigused kaitstud. Suunto, Suunto tootenimed, selle logod ja muud Suunto tootemargi kaubamärgid ning -nimed on Suunto Oy registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Käesolev dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning selle ainuesmäärgiks on pakkuda klientidele Suunto toodete kasutamist puudutavat teavet. Dokumendi sisu ei tohi ilma Suunto Oy eelneva kirjaliku loata mitte ühelgi põhjusel kasutada, levitada, avaldada, taasesitada ega muul moel edastada. Kuigi oleme andnud endast parima, et käesolevad dokumendis sisalduv teave oleks arusaadav ja õige, ei kaasne sellega vastava teabe täpsusgarantii. Suunto Oy jätab endale õiguse käesolevat dokumenti igal ajal muuta sellest eelnevalt ette teatamata. Dokumendi värskema versiooni saate alla laadida veebilehelt www.suunto.com.

18.6 Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad järgmised patenditaotlused ja neile vastavad riiklikud õigused: 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. Esitatud on veel patenditaotlusi.

19 GARANTII

SUUNTO PIIRATUD GARANTII

SUUNTO PIIRATUD GARANTII Suunto garanteerib, et garantiiaja jooksul kõrvaldab Suunto või Suunto volitatud teeninduskeskus (edaspidi teeninduskeskus) tasuta kõik materjalidest või halvast valmistuskvaliteedist tingitud defektid, tehes seda omal äranägemisel toote või selle osade a) parandamise või b) vahetamise või c) toote ostuhinna hüvitamise teel kooskõlas selle piiratud garantiingimustega. See piiratud garanti kehtib ja on jõustatud ainult riigis, kus toode osteti, kui asjakohastes õigusaktides ei ole teisiti sätestatud.

Garantiaeg

Piiratud garanti aeg algab kuupäevast, mil toode jaemüügist osteti. Kuvamiseseadmete garanti aeg on kaks (2) aastat. Tarvikute, sealhulgas, kuid mitte ainult, PODide ja pulsisaatjate, aga ka äratarbitavate osade garanti aeg on üks (1) aasta.

Erandid ja piirangud

See piiratud garanti ei hõlma järgmist:

1. a) tavaline kulumine, b) hooletust käsitsemisest tingitud defektid või c) toote väärkasutusest (juhendi või soovitude eiramine) tingitud defektid või kahjustused;
2. kasutusjuhendid ja kolmanda osapoole elemendid;

3. defektid või oletatavad defektid, mis on tingitud toote kasutamisest toote, tarviku, tarkvara ja/või teenusega, mis ei ole Suunto toodetud või pakutud;
4. vahetatavad patareid.

Piiratud garantii ei ole jõustatav juhul, kui:

1. toodet on avatud nii, nagu sihtotstarbeline kasutus ette ei näe;
2. toodet on parandatud lubamatute varuosade abil; toodet on parandanud volituseeta teeninduskeskus;
3. toote seerianumber on eemaldatud, seda on muudetud või mis tahes viisil lugematuks tehtud (otsustab Suunto);
4. toode on puutunud kokku kemikaalidega, sealhulgas, kuid mitte ainult, sääsetõrjevahendiga.

Suunto ei garanteeri toote katkestusteta või tõrgeteta tööd või toote ühilduvust kolmanda osapoole riist- või tarkvaraga.

Juurdepääs Suunto garantiiteenindusele

Suunto garantiiteeninduse teenuste kasutamiseks peab teil olema ostutõend. Garantiiteenuse kohta üksikasjalikuma teabe saamiseks külastage veebiaadressi www.suunto.com/warranty, pöörduge Suunto kohaliku volitatud edasimüüja poole või helistage Suunto infoliinile numbril +358 2 2841160 (võib kehtida riigisisene või eritariif).

Piiratud vastutus

See piiratud garantii on suurimal kohaldatavate kohustuslike õigusaktidega lubatud määral teie ainus ja eksklusiivne meede, asendades kõiki muid garantiisid, nii otseseid kui ka kaudseid. Suunto ei vastuta ei eriliste, juhuslike, karistuslike ega põhjuslike kahjude eest, sealhulgas, kuid mitte

ainult, eeldatava kasu saamata jäämise, andmekao, kasutusvõimaluse kao, kapitalikulu, asendustoodete või -vahendite hankimisest/kasutamisest tekkinud kulu, kolmandate osapoolte kahjunõuete ega varalise kahju eest, mis on tingitud toote ostmisest või kasutamisest või garantiitingimuste rikkumisest, lepingu rikkumisest, hooletusest, otsesest õiguserikkumisest või mis tahes juriidilisest või õigusteooriast, isegi kui Suunto oli niisuguse kahju võimalikkusest teadlik. Suunto ei vastuta mis tahes garantiiteenuse osutamise viivituste eest.



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 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.