

SUUNTO M4

GEBRUIKERSHANDLEIDING


1 SAFETY	5
Soorten veiligheidsopmerkingen:	5
Veiligheidsmaatregelen:	5
2 Welkom	7
3 Pictogrammen en segmenten weergeven	9
4 Knoppen gebruiken	10
5 Om te beginnen	11
5.1 Uw conditie inschatten	13
6 Gebruik van achtergrondverlichting en knopvergrendeling	14
7 De HR-band omdoen	15
8 Starten met de training	17
8.1 Foutoplossing: Geen HR-sigitaal	18
9 Tijdens de training	19
9.1 Tijdens begeleide training	20
10 Voorbeeld van een wekelijks trainingsprogramma: van niveau slecht tot uitstekend	21
11 Na de training	22
11.1 Na de training met HR	22
11.2 Na de training zonder HR	23
12 Rust HR en conditietest	25
12.1 Uw conditie testen	25
12.2 Testen van uw hartslag tijdens rust	27
13 Plannen en geschiedenis bekijken	28
13.1 Trainingsplan	29
13.2 Geschiedenis en trend	29


13.3 Vorige training	30
14 Instellingen aanpassen	31
Tijd en persoonlijke instellingen	31
Doeltype	32
Algemene instellingen	32
koppelen	33
14.1 Slaapmodus en begininstellingen	33
14.2 Taal wijzigen	34
15 Verbinding maken met het web	36
16 De HR-band koppelen	38
16.1 Foutoplossing	38
17 Zorg en onderhoud	40
17.1 Batterij vervangen	40
17.2 Batterij van de HR-band vervangen	42
18 Specificaties	43
18.1 Technische specificaties	43
18.2 Handelsmerk	44
18.3 FCC-naleving	44
18.4 CE	45
18.5 Copyright	45
18.6 Patentnotificatie	45
19 Garantie	46
Garantieperiode	46
Uitsluitingen en beperkingen	46
Toegang tot de Suunto garantieservice	47


Beperking van aansprakelijkheid	47
---------------------------------------	----

1 SAFETY

Soorten veiligheidsopmerkingen:


 **WAARSCHUWING:** - wordt gebruikt bij een procedure of situatie die kan leiden tot ernstige letsels of overlijden.

 **LET OP:** - wordt gebruikt bij een procedure of situatie die het product beschadigt.

 **OPMERKING:** - wordt gebruikt om belangrijke informatie te benadrukken.

Veiligheidsmaatregelen:

 **WAARSCHUWING:** RAADPLEEG ALTIJD UW DOKTER VOORDAT U BEGINT MET EEN TRAININGSPROGRAMMA.

 **WAARSCHUWING:** ALLERGISCHE REACTIES OF HUIDIRRITATIES KUNNEN OPTREDEN WANNEER HET PRODUCT IN CONTACT STAAT MET DE HUID, OOK AL VOLDOEN ONZE PRODUCTEN AAN DE NORMEN VAN DE BEDRIJFSTAK.

 **LET OP:** BRENG GEEN ENKEL OPLOSMIDDEL AAN.

 **LET OP:** GEEN INSECTENWEREND MIDDEL AANBRENGEN.

 **LET OP:** BEHANDELEN ALS ELEKTRONISCH AFVAL.

 **LET OP:** NIET TEGEN SLAAN OF LATEN VALLEN.

2 WELKOM

Dank u voor het kiezen van de Suunto M4 hartslagmonitor!

De Suunto M4 hartslagmonitor is alsof u een persoonlijke trainer om uw pols hebt, die u precies vertelt wat u moet doen. Stel uw trainingsdoelen in en Suunto M4 zorgt voor een ideale dagelijks trainingsschema om u te helpen deze doelen te bereiken. Afhankelijk van uw voortgang, training routines, of als u een sessie mist, past Suunto M4 uw programma automatisch in real-time aan en zorgt het voor een slimme conditiebegeleiding voor, tijdens en na de training. Of u dus thuis traint, buiten beweegt of naar de fitnessclub gaat, u kunt uw gedachten verzetten en van uw workouts genieten.


De belangrijkste opties van de Suunto M4 zijn ontworpen om uw training zo efficiënt mogelijk te maken.

- eenvoudig in het gebruik met drie knoppen, een groot scherm en negen taalopties
- eerste conditietest
- drie persoonlijke doelen om uit te kiezen: conditie verbeteren, gewichtscntrole of vrije training
- het trainingsprogramma wordt automatisch aangepast voor de komende zeven dagen, aan de hand van uw persoonlijke conditiegegevens
- aanwijzingen tijdens de training geven aan of u harder of juist minder hard moet werken
- voorstel voor de volgende training toont de ideale duur en intensiteit
- hartslag en verbrande calorieën
- trainingssamenvattingen

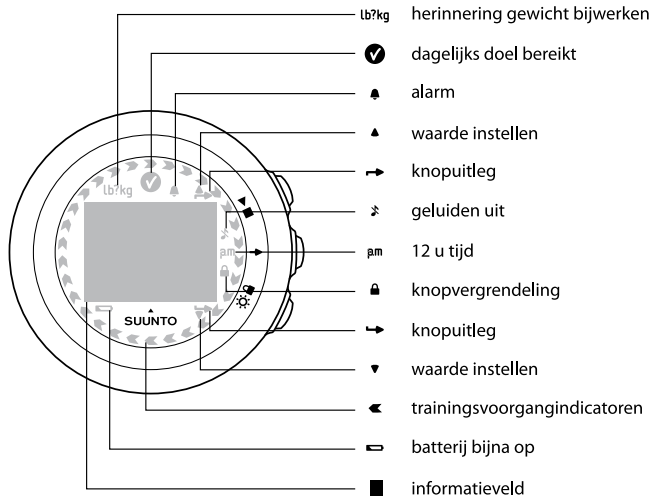
- motiverende feedback
- comfortabele hartslagband die compatibel is met de meeste gym cardio-apparatuur en de Suunto Fitness Solution

Deze handleiding is bedoeld om u te helpen zoveel mogelijk nut van uw training te hebben met Suunto M4. Lees hem door om het werken met uw nieuwe Suunto M4 nog prettiger te maken.

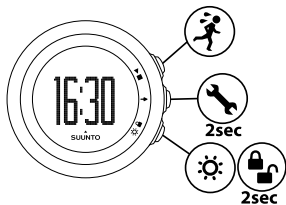
Uw training hoeft niet op te houden als uw workout klaar is. Vervolg uw conditie-ervaring online en haal nog meer uit elke Move op Movescount.com. Met een optionele Suunto Movestick kunt u uw Suunto M4 verbinden met Movescount.com, training logs uploaden, uw voortgang met uw vrienden delen, en gevoelens en ideeën uitwisselen. Ga vandaag nog naar Movescount.com en schrijf u in. Motivatie en veel plezier. Daar gaat het om bij een goede conditie.

 **OPMERKING:** Registreer uw apparaat op www.suunto.com/register, zodat u volledige ondersteuning van Suunto krijgt.

3 PICTOGRAMMEN EN SEGMENTEN WEERGEVEN



4 KNOPPEN GEBRUIKEN



Door op de volgende knoppen te drukken, hebt u toegang tot de volgende opties:

▶■ (AFSPELEN/STOPPEN):

- kies **training, begeleiding, vorige training, gesch. & trend, conditietest, webverbinding**
- training starten/stoppen
- versterken/omhoog

→ (VOLGENDE):

- van weergave wisselen
- instellingen openen/sluiten door ingedrukt te houden
- accepteren/naar de volgende stap gaan

☀🔒 (LICHT/VERGRENDELEN):

- de achtergrondverlichting inschakelen
- vergrendelen ▶■ knop door ingedrukt te houden
- verminderen/omlaag

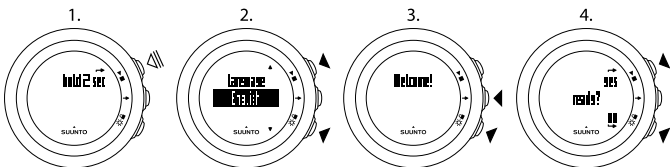
5 OM TE BEGINNEN

Begin met het personaliseren van Suunto M4 om een nauwkeurige begeleiding te krijgen bij het bereiken van uw doelen. Met de **persoonlijke** instellingen kunt u uw Suunto M4 afstellen aan de hand van uw fysieke eigenschappen en activiteit. Deze instellingen worden voor veel berekeningen gebruikt, het is dus belangrijk dat u deze waarden zo nauwgezet mogelijk bepaalt.

Druk op een willekeurige knop om uw Suunto M4 in te schakelen.

Zo stelt u de begininstellingen in:


1. Druk op een willekeurige knop om het apparaat in te schakelen. Wacht tot het apparaat aangaat en zegt **hold 2 sec**. Houd **►** **■** ingedrukt om de eerste instelling te openen.
2. Druk op **►** **■** of **☼** om de waarden te veranderen.
3. Druk op **→** om de wijziging te accepteren en naar de volgende instelling te gaan. Druk op **☼** om terug te keren naar de vorige instelling.
4. Klik als u klaar bent op **ja** (**►** **■**) om alle instellingen te bevestigen. Als u nog meer instellingen wilt bewerken, klikt u op **nee** (**☼**).




U kunt de volgende begininstellingen aanpassen:


- **taal:** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi

- **eenheden:** metriek / imperiaal
- **tijd:** 12 / 24 u, uren en minuten
- **datum**
- **persoonlijke instellingen:** geboortejaar, geslacht, gewicht, lengte, (berekende BMI), conditie

 **OPMERKING:** BMI (Body Mass Index) is een waarde die berekend wordt aan de hand van uw gewicht en uw lengte. Dit geeft aan of uw gewicht binnen gezonde grenzen ligt. Maar als u erg gespierd bent, kan uw berekende BMI hoger zijn dan u verwacht, omdat het bereik van de BMI gebaseerd is op gemiddelde lichaamsoorten.

 **OPMERKING:** Nadat u uw geboortedatum ingevuld hebt, stelt uw apparaat automatisch de maximale hartslag in (MAX HR) met behulp van de formule $207 - (0,7 \times \text{LEEFTIJD})$, zoals bepaald door het American College of Sports Medicine. Als u uw echte max. HR weet, moet u de automatisch opgegeven waarden veranderen in de bekende waarde.

Zie voor informatie over het achteraf wijzigen van de instellingen *hoofdstuk 14 Instellingen aanpassen op pagina 31*.

 **TIP:** Druk op \rightarrow in de tijdweergave om de status van het huidige dagdoel, de datum en de seconden met de tijd te bekijken. Het scherm geeft daarna alleen de tijd aan om de levensduur van de batterij te sparen als u niet binnen 2 minuten weer op \rightarrow drukt.

5.1 Uw conditie inschatten

Om tijdens de training begeleiding te krijgen, moet u uw huidige conditie in de begininstellingen schatten.





Selecteer een van de volgende opties:

- **heel slecht:** u gebruikt liever de lift of u loopt liever dan u wandelt, of soms loopt u voor uw plezier en af en toe beweegt u voldoende zodat u zwaar moet ademen of transpireren.
- **onvoldoende:** u beweegt regelmatig 10 tot 60 minuten per week met ontspanning of werk waarvoor een matige fysieke activiteit nodig is, zoals golf, paardrijden, gymnastiek, tafeltennis, bowlen, gewichtheffen of werken in de tuin.
- **redelijk:** u loopt minder dan een mijl (1,6 km) per week hard of u spendeert minder dan 30 minuten per week aan een vergelijkbare fysieke activiteit.
- **goed:** u loopt 1 tot 5 mijl (1,6 - 8 km) per week hard of u spendeert 30 tot 60 minuten per week aan een vergelijkbare fysieke activiteit.
- **heel goed:** u loopt 5 tot 10 mijl (8 - 16 km) per week hard of u spendeert 1 tot 3 uur per week aan een vergelijkbare fysieke activiteit.
- **uitstekend:** u loopt meer dan 10 mijl (16 km) per week hard of u spendeert meer dan 3 uur per week aan een vergelijkbare fysieke activiteit.




Voer voor een nog nauwkeuriger evaluatie de conditietest uit, zie *sectie 12.1 Uw conditie testen op pagina 25*.

6 GEBRUIK VAN ACHTERGRONDVERLICHTING EN KNOPVERGREDELING

Druk op  om de achtergrondverlichting te activeren.

Houd  ingedrukt om de knop  te ver- of ontgrendelen. Als de knop  is vergrendeld,  op het display.

 **TIP:** Vergrendel de knop  om het per ongeluk starten of stoppen van uw stopwatch te voorkomen.

 **OPMERKING:** Als de knop  knop vergrendeld is tijdens de training, dan kunt u nog steeds de weergaven wijzigen door te drukken op .

7 DE HR-BAND OMDOEN

Pas de lengte van de riem aan zodat de hartslag (HR)-band strak maar wel gemakkelijk zit. Maak de contactgebieden nat met water of gel en doe de HR-band om. Zorg ervoor dat de HR-band op het midden van uw borst geplaatst is en dat de rode pijl omhoog wijst.



⚠ WAARSCHUWING: Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de HR-band op uw eigen risico. Voordat u begint met het eerste gebruik van de HR-band, raden wij aan dat u een oefentest uitvoert onder het toezicht van een dokter. Dit zorgt voor de veiligheid en betrouwbaarheid van de pacemaker en de HR-band als deze tegelijk worden gebruikt. Aan inspanning zijn risico's verbonden, in het bijzonder voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We raden u sterke aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.

📖 OPMERKING: HR-banden met het ANT-pictogram (📡) zijn compatibel met ANT-compatibele Suunto polscomputers en met de Suunto ANT Fitness Solution, terwijl HR-banden met het IND-pictogram (📡) compatibel zijn met de meeste

trainingsapparatuur met inductieve hartslagontvangst. Uw Suunto Dual Comfort Belt is compatibel met zowel IND als ANT.

8 STARTEN MET DE TRAINING

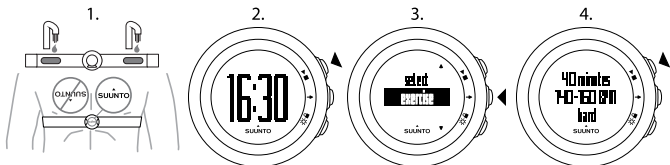
Na de begininstellingen kunt u beginnen met trainen. Het begeleide trainingsprogramma wordt automatisch gebruikt om u naar het volgende conditieniveau te begeleiden, of om een uitstekende conditie te onderhouden. Het begeleide trainingsprogramma is gebaseerd op uw huidige conditie die in de begininstellingen is vastgelegd. Zie voor informatie over het bereiken van het volgende conditieniveau *sectie 13.1 Trainingsplan op pagina 29*. Als u zonder begeleiding wilt trainen, kiest u het **vrije** trainingsprogramma in de instellingen, zie *hoofdstuk 14 Instellingen aanpassen op pagina 31*.

Zo start u met de training:

1. Bevochtig de contactdelen en trek de HR-riem (hartslagband) aan.
2. Druk in de tijdweergave op ►■ om te kiezen voor **training**.
3. Bevestig **training** met ➔.

Voordat de training begint, laat het apparaat zien hoe lang uw HR binnen bepaalde HR-grenzen moet blijven.

4. Druk op ►■ om te beginnen met het vastleggen van de training.



TIP: U kunt Suunto M4 als stopwatch gebruiken zonder de HR-band. Zonder de HR-band wordt alleen de duur van de training getoond. Na de training kunt u

het intensiteitniveau van uw training inschatten. Gebaseerd op uw inschatting en de duur schat het apparaat de consumptie van kcal en past uw trainingsplan en geschiedenis dienovereenkomstig aan.



TIP: Doe een warming-up voor en een cooling-down na de training. Dit moet bij een lage intensiteit worden gedaan.

8.1 Foutoplossing: Geen HR-sigitaal

Als u het HR-sigitaal verliest, probeer dan het volgende:

- Controleer of u de HR-band juist draagt.
- Controleer of de elektroden van de HR-band vochtig zijn.
- Vervang de batterij van de HR-band en/of het apparaat als het probleem zich blijft voordoen.


9 TIJDENS DE TRAINING

Suunto M4 geeft u aanvullende informatie om u te begeleiden tijdens uw training. Deze informatie kan zowel behulpzaam als een stimulans zijn. Hier volgen een paar ideeën over het gebruik van het apparaat tijdens de training:

- Druk op **→** om in real-time de duur, uw HR en aanvullend uw gemiddelde HR, consumptie van kcal, de hartslagzone waarin u zich bevindt en de tijd te bekijken. Regel de intensiteit van de training om de gewenste hartslagzone te bereiken.
- Houd **☼** ingedrukt om de **▶■** knop te vergrendelen om het per ongeluk stoppen van uw stopwatch te voorkomen.
- Druk op **▶■** om de training te stoppen.




TIP: Schakel de geluiden in of uit (☼) tijdens de training door **→** ingedrukt te houden. U kunt het geluid niet inschakelen als u geluiden hebt ingesteld voor **alle uit** in de algemene instellingen, zie hoofdstuk 14 Instellingen aanpassen op pagina 31.


 **OPMERKING:** Suunto M4 kan het signaal van de HR-band niet onder water ontvangen. U kunt het programma echter altijd volgen door zonder de HR-band te trainen en na de training uw inspanningsniveau te schatten.

9.1 Tijdens begeleide training

Een begeleide training maakt deel uit van het aanbevolen plan om uw doel te bereiken. Bij een begeleide training toont Suunto M4 uw voortgang en begeleidt het u naar het optimale intensiteitsniveau. Als de pijl op het scherm omhoog wijst, moet u de intensiteit verhogen. Als de pijl naar beneden wijst, moet u de intensiteit verminderen.



De vulpijlen op de buitenrand laten u tijdens de oefening zien hoe ver u verwijderd bent van het bereiken van uw dagelijkse doel. Als u uw doel hebt bereikt, wordt  weergegeven.

 **OPMERKING:** De plannen volgen de richtlijnen van het American College of Sports Medicine voor het voorschrijven van trainingen. Zie voor meer informatie over de plannen sectie 13.1 Trainingsplan op pagina 29.

10 VOORBEELD VAN EEN WEKELIJKS TRAININGSPROGRAMMA: VAN NIVEAU SLECHT TOT UITSTEKEND

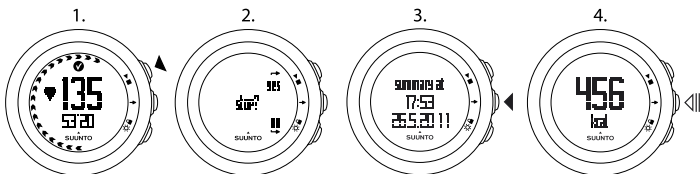
De volgende tabel toont de basis voor aanbevelingen van uw apparaat als u het trainingsprogramma volgt.

Niveau	Eenvoudig	Gematigd	Zwaar	Zeer zwaar	Maximaal	Weken
Heel slecht	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Slecht		2 x30 min	2x20 min			x2
Redelijk		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Goed			3x40 min	2x30 min		x6
Heel goed			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Uitstekend		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 NA DE TRAINING


11.1 Na de training met HR


1. Druk op ►■ om de training te stoppen.
2. Selecteer **ja** (►■) om het stoppen van de training te bevestigen en de samenvatting te bekijken, of selecteer **nee** (⊗) om door te gaan met de training.
3. Druk op ► om door de verschillende weergaven van de samenvatting te bladeren.
4. Houd ► ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave.





U kunt de volgende informatie in de samenvatting bekijken:

- begintijd en datum van de training
- percentage voltooid van het doel (begeleide training)
- duur van de training
- hoeveelheid verbrande calorieën
- gemiddelde HR
- piek HR

 **OPMERKING:** Als uw piek HR tijdens de training de maximale HR heeft overtroffen die in het apparaat is ingesteld, vraagt het apparaat automatisch of u uw maximum HR wilt bijwerken.

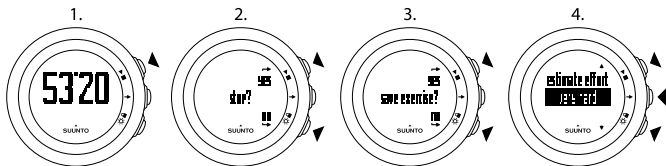
 **TIP:** U kunt de samenvatting overslaan door \rightarrow ingedrukt te houden in de eerste samenvattingweergave. Om de samenvatting van de vorige training later te bekijken, drukt u op \blacktriangleright \blacksquare in de tijdweergave en selecteert u **vorige training**.

 **TIP:** Tijdens trainingen met een hartslagband kunt u de stopwatch pauzeren door op \blacktriangleright \blacksquare te drukken. Het apparaat slaat de traininglog automatisch op als u de training niet vervolgd door binnen een uur op \blacktriangleright \blacksquare te drukken. Selecteer om door te gaan met opnemen **nee** (🔒).

 **TIP:** Was na het gebruik de hartslagband regelmatig met de hand om onaangename geuren te vermijden.

11.2 Na de training zonder HR

1. Druk op \blacktriangleright \blacksquare om de training te stoppen.
2. Selecteer **ja** (\blacktriangleright \blacksquare) om het stoppen van de training te bevestigen, of **nee** (🔒) om door te gaan met de training.
3. Selecteer als u de training hebt gestopt **ja** (\blacktriangleright \blacksquare) om hem op te slaan. Selecteer **nee** (🔒) als u de training niet op wilt slaan.
4. Indien u de training hebt opgeslagen, vraagt het apparaat u om een schatting van uw inspanning. Selecteer **licht, gemiddeld, zwaar, zeer zwaar** of **maximaal** met \blacktriangleright \blacksquare en 🔒. Bevestig met \rightarrow .



Gebaseerd op uw inschatting schat het apparaat het verbruik van kcal en past uw trainingsplan en geschiedenis dienovereenkomstig aan.

OPMERKING: *Volg uw persoonlijke gevoel tijdens de training bij het inschatten van uw trainingsinspanning.*

U kunt de volgende informatie in de samenvatting bekijken:

- begintijd en datum van de training
- percentage voltooid
- duur van de training
- geschatte hoeveelheid verbrande calorieën


TIP: *U kunt de schattingsfunctie gebruiken bij sporten waarbij u uw HR niet kunt vastleggen of uw HR-band niet kunt gebruiken, bijvoorbeeld bij zwemmen.*

12 RUST HR EN CONDITIETEST

12.1 Uw conditie testen

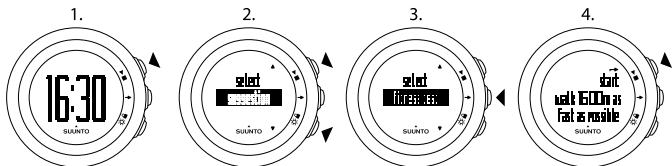
Ga verder met de conditietest (Rockport-test) om uw conditie te beoordelen. De test helpt u bij het volgen van uw voortgang en geeft actuele informatie voor verschillende berekeningen in het apparaat. De conditietest duurt gewoonlijk 10 tot 30 minuten, afhankelijk van uw loopsnelheid.

Zoek een vlak traject waarvan u weet dat de afstand 1,6 km bedraagt (bijvoorbeeld vier maal een baan van 400 meter).

 **TIP:** Gebruik een loopband of een internet kaartdienst om een bepaalde afstand te bepalen.


Zo doet u de test:


1. Druk in de tijdweergave op ►■ om het type test te kiezen.
2. Selecteer **conditietest** met ►■ en ⚙️.
3. Bevestig met ➡️ en wacht tot het apparaat het signaal van de HR-band heeft gevonden.
4. Druk op ►■ om de test te starten.
5. Loop zo snel mogelijk 1,6 km in een gelijkmatig tempo.
6. Stop de test op 1,6 km met ►■.




Als u klaar bent, berekent Suunto M4 uw conditieindex (schaal 0 - 10) en toont uw huidige conditie:

0 - 1.9	=	heel slecht
2 - 3.9	=	onvoldoende
4 - 4.9	=	redelijk
5.0 - 5.9	=	goed
6.0 - 6.9	=	heel goed
7.0 - 10.0	=	uitstekend

 **OPMERKING:** Als u een begeleid trainingsprogramma gebruikt, wordt de conditietest als training beschouwd, wat invloed heeft op het behalen van het doel.

 **TIP:** Vergelijk het resultaat met de vorige resultaten van uw conditietests in **gesch. & trend**, zie sectie 13.2 Geschiedenis en trend op pagina 29.


 **TIP:** Voer de conditietest regelmatig uit, bijvoorbeeld eens per maand, om uw conditie op pijl te houden.

12.2 Testen van uw hartslag tijdens rust

De rust-HR is uw hartslag tijdens rust. Test uw rust-HR om een nog persoonlijker begeleiding te krijgen van Suunto M4 en om de ontwikkeling van uw conditieniveau te volgen. Het verbeteren van uw conditie verlaagt gewoonlijk de rust-HR.

Zo test u uw rust-HR:

1. Bevochtig de contactdelen en trek de HR-riem (hartslagband) aan.
2. Controleer of het apparaat het HR-signaal ontvangt.
3. Ga liggen en ontspan u drie minuten.
4. Controleer uw hartslag op het apparaat en stel dit in in de **persoonlijke instellingen**.

 **TIP:** *Het beste tijdstip voor het uitvoeren van de rust HR-test is na een goede nachtrust. Als u net koffie hebt gedronken, u moe of gespannen voelt, moet u de test uitstellen.*

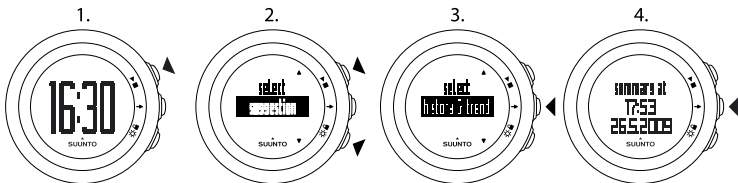
13 PLANNEN EN GESCHIEDENIS BEKIJKEN


U kunt de volgende informatie bekijken:

- **begeleiding:** de hersteltijd en ook de aanbeveling voor uw volgende training, als u een begeleid type training in de instellingen hebt gekozen
- **gesch. & trend** de gezamenlijke informatie van de opgeslagen trainingsessies.
- **vorige training:** de informatie van uw vorige training

Zo bekijkt u uw plannen en geschiedenis:

1. Druk in de tijdweergave op ►■.
2. Selecteer **begeleiding, gesch. & trend**, of **vorige training** met ►■ of ⚙️.
3. Bevestig uw keuze met ➡.
4. Druk op ➡ om door de weergaven te bladeren. Nadat u alle weergaven hebt bekeken, gaat het apparaat terug naar de tijdweergave.



 **TIP:** Houd ➡ ingedrukt om terug te keren naar de tijdweergave.

13.1 Trainingsplan

Nadat u in de begininstellingen uw conditieniveau hebt ingesteld, biedt Suunto M4 u een plan voor de langere termijn met een overzicht over zeven dagen, overeenkomstig de aanbevelingen van het American College of Sports Medicine.

In **begeleiding** kunt u de volgende informatie bekijken:

- aanbevolen trainingsduur voor de komende 7 dagen
- grafiek van de aanbevolen training voor de komende 7 dagen
- volgende aanbevolen trainingstijd, duur en intensiteit

Voer de conditietest uit om uw huidige conditieniveau te beoordelen. Aan de hand van uw huidige fitnessniveau en de richtlijnen van de ACSM stelt de Suunto M4 een trainingsprogramma samen dat u stap voor stap begeleidt naar een **uitstekend** conditieniveau. Als uw fitnessniveau bijvoorbeeld **onvoldoende** is, begeleidt het trainingsprogramma u eerst naar het conditieniveau **redelijk** voordat u doorgaat naar **goed**. Op die manier kunt u een degelijke conditie opbouwen zonder het gevaar voor overtraining. Naarmate uw fysieke conditie verbetert, nemen de frequentie, duur en intensiteit van de trainingssessies toe die worden aanbevolen door uw Suunto M4. Als u het conditieniveau **uitstekend** bereikt, helpt het Suunto M4 trainingsprogramma u bij het handhaven van dit conditieniveau **uitstekend**.


13.2 Geschiedenis en trend


Geschiedenis en trend toont de gezamenlijke informatie van de opgeslagen trainingssessies.

U kunt de volgende informatie bekijken:

- aantal en duur van alle opgeslagen trainingen

- trainingsduur en verbrande calorieën gedurende de afgelopen 4 weken
- percentage voltooid van de wekelijkse en maandelijkse doelstellingen
- datum en resultaat van de vorige conditietest
- grafiek van de resultaten van de vorige zeven conditietests.

 **OPMERKING:** *Het percentage van de voltooide wekelijkse en maandelijkse doelstellingen bevatten ook de training van vandaag. Als u de training voor vandaag nog niet hebt afgerond, is het doelpercentage lager dan 100 % zelfs als u de aanbevelingen hebt gevolgd.*

 **TIP:** *Breng uw opgeslagen trainingssessies over naar Movescount.com, bijvoorbeeld eenmaal per maand met een optionele Suunto PC POD.*

13.3 Vorige training

In **vorige training** kunt u de informatie van uw vorige training bekijken. Zie voor meer informatie over de weergaves *sectie 11.1 Na de training met HR op pagina 22* en *sectie 11.2 Na de training zonder HR op pagina 23*.

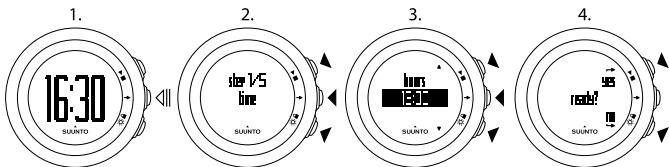
U kunt alleen de details van de vorige training met het apparaat bekijken. Alle details van de afgelopen 80 trainingen zijn echter ook opgeslagen, die u uitgebreid kunt bekijken als u de logbestanden overzet naar Movescount.com.

14 INSTELLINGEN AANPASSEN

U kunt de instellingen in de tijdweergave aanpassen. Tijdens de training kunt u alleen het geluid in- of uitschakelen door **→** ingedrukt te houden.

Zo past u de instellingen aan:

1. Houd in de tijdweergave **→** ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Druk op **→** om de eerste instelling te openen. U kunt door de instelstappen bladeren met **▶** **■** en **☼**.
3. Druk op **▶** **■** of **☼** om de waarden te veranderen. Druk op **→** om de wijziging te accepteren en naar de volgende instelling te gaan.
4. Selecteer als u klaar bent **ja** (**▶** **■**) om alle instellingen te bevestigen. Als u nog meer instellingen wilt bewerken, klikt u op **nee** (**☼**) om terug te keren naar de eerste instelling.



U kunt de volgende instellingen aanpassen.


Tijd en persoonlijke instellingen

- **tijd:** uren en minuten
- **alarm:** aan/uit, uren, minuten

- **datum:** jaar, maand, dag
- **persoonlijke instellingen:** gewicht, fitnessniveau, maximale HR (max. HR), rest HR

Doeltype

- **conditie:** begeleidt u naar uw volgende fitnessniveau. Als u het fitnessniveau **uitstekend** bereikt, optimaliseert het apparaat het trainingsprogramma om het fitnessniveau **uitstekend** bij te houden.
- **gewicht:** begeleidt u naar uw doelgewicht. Het apparaat accepteert alleen veilige gewichtsdoelen binnen de grenzen van normale gewichten, gebaseerd op uw BMI. Als u instelt dat u meer dan 3 kg kwijt wilt raken, toont het apparaat het aanbevolen gewichtsverlies voor de komende 6 weken totdat u uw doelgewicht bereikt. Als u uw doelgewicht bereikt, stopt het programma en moet u een nieuw doel instellen voor verdere begeleiding. Tot die tijd stelt het apparaat het doel in op **vrij**.
- **vrij:** training zonder begeleiding


 **OPMERKING:** *conditie en gewicht* doeltypen volgen de richtlijnen van ACSM voor het voorschrijven van trainingen. Het apparaat verhoogt uw fitnessniveau automatisch als u het programma volgt.

Algemene instellingen

geluiden:


- **alle aan:** alle geluiden zijn ingeschakeld.

- **toetstonen uit:** u hoort alle andere geluiden, behalve het indrukken van toetsen
- **alle uit:** alle geluiden zijn uitgeschakeld (als het geluid is uitgeschakeld, verschijnt $\$$ tijdens de training op het display)

 **TIP:** Schakel de geluiden in of uit ($\$$) tijdens de training door \rightarrow ingedrukt te houden. U kunt het geluid niet inschakelen als u geluiden hebt ingesteld voor **alle uit**.

koppelen

- **overslaan:** koppelen overslaan
- **band:** HR-band koppelen


 **OPMERKING:** Geluiden werken niet zolang de achtergrondverlichting is ingeschakeld.

14.1 Slaapmodus en begininstellingen


Om de begininstellingen te wijzigen, moet u het apparaat in slaapmodus plaatsen.










Zo plaatst u het apparaat in de slaapmodus:

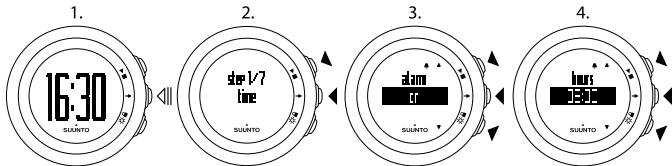
1. houd na de laatste stap van de algemene instellingen, als het apparaat u vraagt om te bevestigen dat u klaar bent met het wijzigen van de instellingen, \rightarrow ingedrukt tot het apparaat in slaapmodus gaat.
2. Druk op een willekeurige knop om het apparaat weer te activeren.
3. Stel de begininstellingen in, zie *hoofdstuk 5 Om te beginnen op pagina 11*.


 **OPMERKING:** Bij het vervangen van de batterij veranderen alleen de tijd en de datum. Het apparaat onthoudt uw begininstellingen en de vastgelegde trainingen.

Voorbeeld: alarminstellingen aanpassen

Als het alarm is ingeschakeld, verschijnt het symbool  op het display. Het alarm in- of uitschakelen:


1. Houd in de tijdweergave  ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Ga naar **alarm** met  en bevestig met .
3. Schakel het alarm **in** of **uit** met  en . Bevestig met .
4. Stel de alarmtijd in met  en . Bevestig met .



Druk als het alarm afgaat op **stoppen** () om het uit te schakelen. Nadat u het alarm hebt gestopt, gaat het de volgende dag op dezelfde tijd af.

14.2 Taal wijzigen

Als u de taal van het apparaat wilt veranderen of u hebt bij het instellen van het apparaat de verkeerde taal gekozen, moet u het apparaat in de slaapmodus plaatsen. Zie voor informatie hoe u dat doet *sectie 14.1 Slaapmodus en begininstellingen op pagina 33*. Zie voor meer informatie over het vervangen van de batterij *sectie 17.1 Batterij vervangen op pagina 40*.

 **OPMERKING:** Het apparaat onthoudt uw begininstellingen en de vastgelegde trainingen.

15 VERBINDING MAKEN MET HET WEB

Breng uw opgeslagen logboeken met een optionele Suunto PC POD of Suunto Movestick over naar Movescount.com.

Movescount is een online sportgemeenschap die u een uitgebreide reeks hulpmiddelen biedt voor het beheren van uw dagelijkse activiteiten en het maken van aantrekkelijke verhalen over uw ervaringen. Movescount biedt u nieuwe manieren om inspiratie op te doen met andere leden om zelf vooruit te komen.

 **OPMERKING:** Voordat u de Suunto PC POD aansluit, moet u zich inschrijven bij Movescount.com en Moveslink installeren.

Verbinding maken met Movescount:

1. Ga naar www.movescount.com.
2. Schrijf u in en maak uw Movescount-account.

Moveslink installeren:

1. Ga naar **INSTELLINGEN > MOVESLINK**.
2. Download en installeer Moveslink.

Gegevens overbrengen:

1. Steek de Suunto Movestick in de usb-poort van uw computer.
2. Volg de Movescount-aanwijzingen voor het aansluiten van uw apparaat en het overbrengen van gegevens naar uw Movescount-account.



TIP: Het apparaat slaat de laatste 80 logboeken op. Daarna gooit het de oudste logboeken weg. Om te voorkomen dat u oude logboeken kwijtraakt en om hun details te bekijken, brengt u ze over naar [Movescount.com](https://movescount.com).

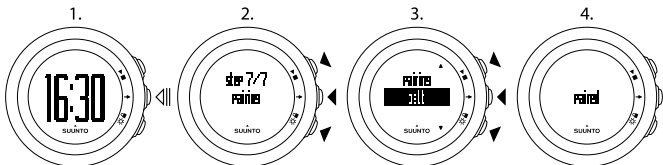
16 DE HR-BAND KOPPELEN

Koppelen wil zeggen dat u twee apparaten met elkaar verbindt zodat ze onderling gegevens kunnen uitwisselen.

De in het Suunto M4 pakket meegeleverde HR-band is reeds gekoppeld met uw Suunto M4. Koppelen is alleen nodig als u van HR-band wilt wisselen. Suunto M4 is compatibel met de Suunto Dual Comfort Belt.

Zo koppelt u een HR-band:

1. Houd in de tijdweergave → ingedrukt om de instellingen te openen.
2. Druk op → om naar de koppeloporties te gaan. U kunt door de instelstappen bladeren met ►■ en ⚙️.
3. Selecteer **band** met ►■ en ⚙️. Bevestig met →.
4. Wacht op het bericht **gekoppeld**.
5. Druk als het koppelen mislukt op → om terug te keren naar de koppelinstelling.



16.1 Foutoplossing

Als het koppelen van de HR-band mislukt, probeer dan het volgende:

1. Verwijder de batterij.


2. Plaats de batterij er omgekeerd in om de HR-band opnieuw in te stellen en verwijder de batterij weer.
3. Ga naar de koppeloptie van het apparaat.
4. Plaats de batterij op de juiste manier in de HR-band.

17 ZORG EN ONDERHOUD


Behandel het apparaat met zorg. Stoot het nergens tegen en laat het niet vallen.

Onder normale omstandigheden is er geen onderhoud aan het apparaat nodig. Spoel het na gebruik met fris water en milde zeep. Reinig zorgvuldig de behuizing met een vochtige zachte doek of zeem.

Probeer het apparaat niet zelf te repareren. Neem contact op met een erkende Suunto-service, -distributeur of -dealer voor alle reparaties. Gebruik alleen originele accessoires van Suunto. Schade die veroorzaakt wordt door het gebruik van niet originele accessoires wordt niet gedekt door de garantie.

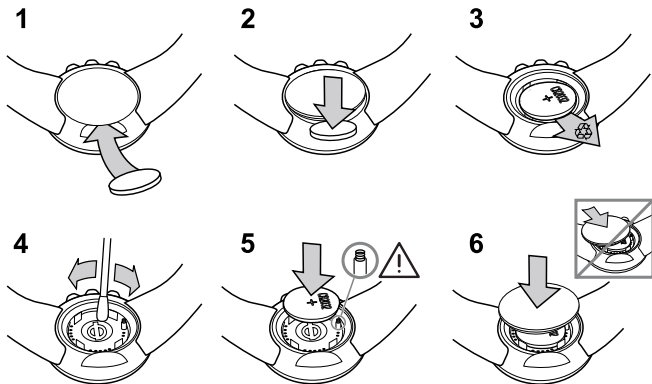
 **OPMERKING:** *Druk nooit op de knoppen tijdens het zwemmen of als u met water in aanraking bent. Het drukken op de knoppen terwijl het apparaat onder water is, zou een defect in het apparaat kunnen veroorzaken.*

17.1 Batterij vervangen

Als  wordt weergegeven, dan wordt de vervanging van een batterij aangeraden.

Vervang de batterij met uitermate grote zorg om te verzekeren dat uw Suunto M4 waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



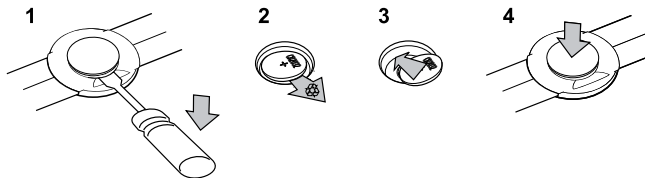
OPMERKING: Zorg er voor dat de plastic O-ring op de juiste manier is geplaatst, zodat de polscomputer waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

OPMERKING: Wees voorzichtig met de veer in het batterijvak (zie illustratie). Als de veer beschadigd is, dient u uw apparaat voor onderhoud naar een bevoegde Suunto-vertegenwoordiger te sturen.

OPMERKING: Bij het vervangen van de batterij veranderen alleen de tijd en de datum. Vorige begininstellingen en geregistreeerde trainingen worden teruggezet.

17.2 Batterij van de HR-band vervangen

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



OPMERKING: Suunto raadt aan om het batterijdeksel en de O-ring samen met de batterij te vervangen om er voor te zorgen dat de HR-band schoon en waterbestendig blijft. Reserveschroefdeksels zijn verkrijgbaar met reservebatterijen bij uw erkende Suunto dealer of webwinkel.

18 SPECIFICATIES

18.1 Technische specificaties

Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -10° C tot +50° C / +14° F tot +122° F
- Opslagtemperatuur: -30° C tot +60° C / -22° F tot +140° F
- Gewicht (apparaat): 40 g / 1.41 oz
- Gewicht (HR-band): max. 55 g / 1.95 oz
- Waterbestendigheid (apparaat): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Waterbestendigheid (HR-band): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Transmissiefrequentie (band): 5.3 kHz inductief, compatibel met gymapparatuur en 2,465 GHz Suunto-ANT
- Transmissiebereik: ~ 2 m / 6 ft
- Door gebruiker vervangbare batterij (apparaat / HR-band): 3V CR2032
- Levensduur batterij (apparaat / HR-band): ongeveer 1 jaar bij normaal gebruik (2,5 u training met HR per week)

Log recorder/stopwatch

- Maximale logtijd: 9 uur 59 minuten en 50 seconden
- Resolutie: de eerste 9,9 seconden worden getoond met een nauwkeurigheid van 0,1 seconde. Na 10 seconden wordt de duur getoond met een nauwkeurigheid van 1 seconde.

Totalen

- Maximaal aantal logs in apparaatgeheugen: 80

- Totale trainingstijd: 0 - 9999 u (na 9999 uur terug naar 0 uur)
- Laatste vier weken kcal en duur: 0 - 99999 kcal, duur 00:01 - 99:59

Hartslag

- Beeldscherm: 30 tot 240
- HR in rust: geschat op 60 bpm. Instelbaar van 30 tot 150 bpm.

Persoonlijke instellingen

- Geboortjaar: 1910 - 2009
- Gewicht: 30 - 200 kg of 66 - 400 lb
- Lengte: 90 - 256 cm of 3 ft 03 in - 7 ft 06 in

18.2 Handelsmerk

Suunto M4, de bijbehorende logos en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Alle rechten zijn voorbehouden.

18.3 FCC-naleving

Dit apparaat voldoet aan Deel 15 van de FCC-regels. De werking is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken. Reparaties moeten door erkend Suunto onderhoudspersoneel uitgevoerd worden. Niet-erkende reparaties maken de garantie ongeldig. Dit product is getest om te voldoen aan de FCC-normen en is bedoeld voor thuis- en kantoorgebruik.

18.4 CE

De CE-markering wordt gebruikt om de conformiteit met de EMC-richtlijnen 89/ 336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie aan te duiden.

18.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Alle rechten voorbehouden. Suunto, de productnamen van Suunto, de bijbehorende logos en andere Suunto-merknamen zijn geregistreerde of niet-geregistreerde handelsmerken van Suunto Oy. Dit document en inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door klanten om kennis en informatie betreffende de werking van Suunto-producten te verkrijgen. De inhoud mag voor geen enkel ander doeleinde worden gebruikt of gedistribueerd en/of anders worden gecommuniceerd, openbaar gemaakt of gereproduceerd zonder hiervoor vooraf verkregen schriftelijke toestemming van Suunto Oy. Hoewel wij met veel zorg hebben geprobeerd te verzekeren dat de informatie in deze documentatie duidelijk en nauwkeurig is, wordt er geen expliciete of impliciete garantie gegeven voor de nauwkeurigheid. De inhoud van dit document kan op elk moment en zonder enige melding worden gewijzigd. De nieuwste versie van deze informatie kan altijd van www.suunto.com worden gedownload.

18.6 Patentnotificatie

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en hun overeenkomstige nationale rechten: 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. Aanvullende patenten zijn aangevraagd.

19 GARANTIE

BEPERKTE GARANTIE VAN SUUNTO

Suunto garandeert dat Suunto of een door Suunto geautoriseerd servicecentrum (hierna servicecentrum) gedurende de garantieperiode, ter eigen beoordeling, defecten in materialen of uitvoering gratis zal herstellen door a) reparatie, b) vervanging of c) terugbetaling, onderhevig aan de voorwaarden en condities van deze beperkte garantie. Deze beperkte garantie is alleen geldig en uitvoerbaar in het land van aankoop, tenzij de lokale wet dit anders bepaalt.

Garantieperiode

De beperkte garantieperiode begint op de datum van de oorspronkelijke aankoop in de winkel. De garantieperiode is twee (2) jaar voor apparaten met beeldscherm. De garantieperiode is één (1) jaar voor accessoires, inclusief maar niet beperkt tot POD's en hartslagzenders alsook voor alle consumptie-onderdelen.

Uitsluitingen en beperkingen

Door deze beperkte garantie wordt niet gedekt:

1. a) normale slijtage, b) defecten die veroorzaakt zijn door ruwe behandeling of c) defecten of schade die veroorzaakt is door verkeerd gebruik in strijd met bedoeld of aanbevolen gebruik;
2. handleidingen of items van derden;

3. defecten of beweerde defecten die veroorzaakt zijn door het gebruik met enig product, accessoire, software en/of service die niet gefabriceerd of geleverd is door Suunto;
4. vervangbare batterijen.

Deze beperkte garantie is niet afdwingbaar als het item:

1. meer geopend is dan het bedoelde gebruik;
2. gerepareerd is met gebruik van niet geautoriseerde reserveonderdelen; aangepast of gerepareerd is door een niet geautoriseerd servicecentrum;
3. het serienummer verwijderd, gewijzigd of op enige manier onleesbaar gemaakt is, zoals bepaald naar goeddunken van Suunto;
4. blootgesteld is aan chemicaliën, inclusief maar niet beperkt tot insectenafweermiddel.

Suunto garandeert niet dat de werking van het product ononderbroken of foutloos is of dat het product zal werken met enige hardware of software die geleverd wordt door een derde.

Toegang tot de Suunto garantieservice

U moet een aankoopbewijs hebben voor toegang tot de Suunto-garantieservice. Voor instructies over het verkrijgen van de garantieservice gaat u naar www.suunto.com/warranty, neem contact op met uw lokale geautoriseerde Suunto-leverancier of bel de Suunto-helpdesk op +358 2 2841160 (landelijke of hogere tarieven kunnen gelden).

Beperking van aansprakelijkheid

Voor zover maximaal is toegestaan op grond van toepasselijk recht is deze garantie uw enige en exclusieve rechtsmiddel en vervangt deze alle andere expliciete of impliciete garanties. Suunto kan niet aansprakelijk worden

gehouden voor bijzondere, incidentele of gevolgschade of hoge schadevergoeding, waaronder, maar niet beperkt tot, verlies van verwachte voordelen, verlies van gegevens, kapitaalkosten, kosten van vervangende apparatuur of voorzieningen, claims van derden, schade aan eigendommen als gevolg van de aankoop of het gebruik van het item of als gevolg van garantiebreuk, nalatigheid, benadeling of enige andere wettelijke of gelijkwaardige en eerlijke theorie, zelfs als Suunto op de hoogte was van de kans op dergelijke schade. Suunto zal niet aansprakelijk zijn voor vertraging bij het verlenen van garantieservice.



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.