

# **SUUNTO M4**

## **BRUKERHÅNDBOK**


1 SIKKERHET .....	5
Typer sikkerhetsforholdsregler: .....	5
Sikkerhetsregler: .....	5
2 Velkommen .....	7
3 Vise ikoner og segmenter .....	9
4 Bruke tastene .....	10
5 Komme i gang .....	11
5.1 Beregne din kondisjon .....	12
6 Bruke bakgrunnsbelysning og tastelås .....	14
7 Sette på pulsbeltet .....	15
8 Begynne treningen .....	16
8.1 Feilsøking: Mottar ikke pulssignal .....	17
9 Under trening .....	18
9.1 Under veiledet trening .....	19
10 Eksempel på ukentlig treningsprogram: fra dårlig til utmerket nivå ....	20
11 Etter trening .....	21
11.1 Etter trening med pulsovervåking .....	21
11.2 Etter trening uten pulsovervåking .....	22
12 Hvilepuls og kondisjonstest .....	24
12.1 Testing av kondisjon .....	24
12.2 Teste hvilepuls .....	25
13 Gå gjennom planer og historikk .....	27
13.1 Treningsplan .....	28
13.2 Historikk og trender .....	28
13.3 Forrige trening .....	29


14 Justere innstillinger .....	30
Tid og personlige innstillinger .....	30
Måltype .....	31
Generelle innstillinger .....	31
Sammenkobling .....	32
14.1 Dvalemodus og startinnstillinger .....	32
14.2 Endre språk .....	33
15 Koble til web .....	34
16 Sammenkobling med pulsbelte .....	35
16.1 Feilsøking .....	35
17 Stell og vedlikehold .....	37
17.1 Bytte batteri .....	37
17.2 Bytte pulsbeltebatteri .....	39
18 Spesifikasjoner .....	40
18.1 Tekniske spesifikasjoner .....	40
18.2 Varemerke .....	41
18.3 FCC-overholdelse .....	41
18.4 CE .....	42
18.5 ICES .....	42
18.6 Copyright .....	42
18.7 Patentvarsel .....	42
19 Garanti .....	43
Garantiperiode .....	43
Unntak og begrensninger .....	43
Tilgang til Suuntos garantiservice .....	44

Skadesløsholdelse .....	44
-------------------------	----

# 1 SIKKERHET


## Typer sikkerhetsforholdsregler:

 **ADVARSEL:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som kan resultere i alvorlig personskade eller død.

 **FORSIKTIG:** - brukes i forbindelse med en prosedyre eller situasjon som vil resultere i skade på produktet.

 **MERK:** - brukes til å fremheve viktig informasjon.

## Sikkerhetsregler:

 **ADVARSEL:** DET KAN FOREKOMME ALLERGISKE REAKSJONER ELLER HUDIRRITASJON NÅR PRODUKTET KOMMER I KONTAKT MED HUD, SELV OM PRODUKTET ER UTVIKLET I TRÅD MED BRANSJESTANDARDER. HVIS DETTE SKULLE SKJE, SLUTT Å BRUKE PRODUKTET UMIDDELBART OG KONTAKT LEGE.

 **ADVARSEL:** FORHØR DEG ALLTID MED LEGE FØR DU BEGYNNER ET TRENINGSPROGRAM. OVERANSTRENGELSE KAN FØRE TIL ALVORLIGE SKADER.

 **FORSIKTIG:** IKKE PÅFØR NOEN TYPER LØSEMIDLER.

 **FORSIKTIG:** IKKE PÅFØR INSEKTMIDDEL.

 **FORSIKTIG:** BEHANDLE SOM ELEKTRONISK AVFALL.

 **FORSIKTIG:** UNNGÅ STØT- ELLER FALLSKADER.

## 2 VELKOMMEN

Takk for at du valgte Suunto M4 pulsklokke!


Suunto M4 pulsklokke er som å ha en personlig trener på håndledet – som forteller deg nøyaktig hva du trenger å gjøre. Angi dine treningsmål, så vil Suunto M4 utarbeide en ideell daglig treningsplan for å hjelpe deg med å oppnå dem. Avhengig av din fremgang, treningsrutiner eller om du går glipp av en økt, vil Suunto M4 tilpasse programmet automatisk i sanntid og tilby smart kondisjonsveiledning før, under og etter trening. Enten du trener hjemme, går tur eller er på treningsstudio, kan du bare tenke fritt og nyte dine treningsøkter.

Nøkkelfunksjoner i Suunto M4 er utformet for å gjøre treningen så effektiv som mulig:

- enkel å bruke med tre taster, stort display og ni språk
- oppstart av kondisjonstest
- tre personlige mål å velge mellom: bedre kondisjon, vektkontroll eller fri trening
- automatisk tilpasset opplæringsprogram for de neste sju dagene, basert på dine personlige kondisjonsdata
- instruksjoner under treningen forteller når du skal jobbe hardere eller slappe av
- forslag til neste treningsøkt viser ideell varighet og intensitet
- puls og kalorier forbrent
- trenings sammendrag
- motiverende tilbakemeldinger
- komfortabelt pulsbelte som er kompatibelt med de fleste kardioapparater på treningsstudioer og Suunto Fitness Solution

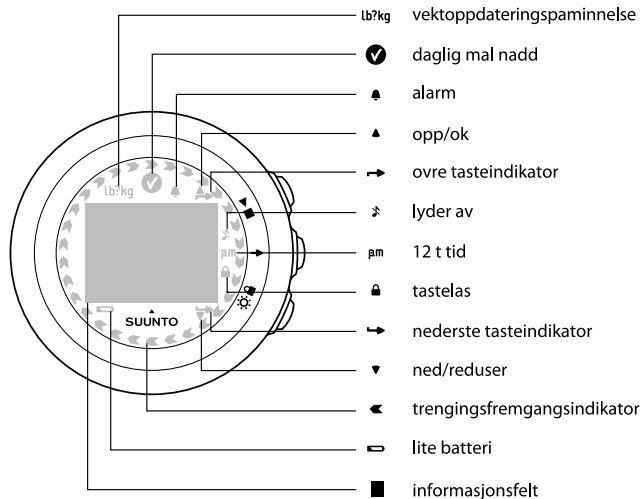
Denne brukerhåndboken kan hjelpe deg med å få mest mulig ut av treningen med Suunto M4. Les nøye gjennom den for å gjøre bruken av den nye Suunto M4 enda triveligere.

Treningen din behøver ikke å stoppe når økten er avsluttet. Fortsett din treningsopplevelse online og få enda mer ut av hver bevegelse på Movescount.com. Med en valgfri Suunto Movestick kan du koble Suunto M4 til Movescount.com, laste opp treningslogger, dele fremgangen med venner og utveksle tanker og følelser. Sjekk ut Movescount.com i dag og registrer deg. Bli motivert og begynn å ha det gøy. Fordi det er det kondisjon handler om.

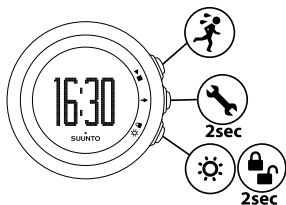
 **MERK:** Husk å registrere enheten på [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) for å motta hele spekteret av Suunto-støtte.



### 3 VISE IKONER OG SEGMENTER



## 4 BRUKE TASTENE



Ved å trykke på følgende taster kan du få tilgang til følgende funksjoner:

▶■ (SPILL AV / STOPP):

- velg **exercise (trening)**, **suggestion (forslag)**, **prev. exercise (forrige trening)**, **history & trend (historikk og trender)**, **fitness test (kondisjonstest)**, **web connect (nettilkobling)**
- start/stopp treningen
- øk / flytt opp

➔ (NESTE):

- bytte visninger
- gå inn i / gå ut av innstillingene ved å holde inne
- akseptere / gå til neste trinn

☀🔒 (LYS/LÅS):

- aktivere bakgrunnsbelysningen
- lås tasten ▶■ ved å holde den inne
- reduser / flytt ned

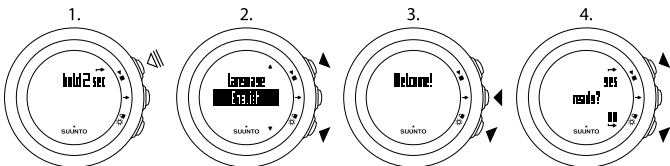
## 5 KOMME I GANG

Start med å tilpasse Suunto M4 for å få nøyaktig veiledning i hvordan du når dine mål. Gjennom **personal (personlige)** innstillinger finjusterer du Suunto M4 i henhold til dine fysiske kjennetegn og aktiviteter. Mange av beregningene bruker disse innstillingene, så det er viktig at du er så nøyaktig som mulig når du definerer verdiene.

Trykk på en knapp for å aktivere Suunto M4.

Slik angir du startinnstillingene:


1. Trykk på en tast for å aktivere enheten. Vent til enheten våkner opp og sier **hold 2 sec (vent 2 sek)**. Hold ►■ inne for å angi den første innstillingen.
2. Trykk på ►■ eller ☼🔒 for å endre verdier.
3. Trykk på ➡ for å akseptere en verdi og flytte til neste innstilling. Trykk på ☼🔒 for å gå tilbake til forrige innstilling.
4. Når du er klar, velger du **yes (Ja)** (►■) for å bekrefte alle innstillingene. Hvis du vil endre innstillingene, velger du **no (Nei)** (☼🔒).




Du kan angi følgende startinnstillinger:


- **language (språk):** english, deutsch, français, español, portugisisk, italiano, nederlands, svenska, suomi
- **units (enheter):** metrisk/britisk

- **time (tid):** 12/24 t, timer og minutter
- **date (dato)**
- **personal settings (personlige innstillinger):** fødselsår, kjønn, vekt, høyde, (beregnet BMI), kondisjonsnivå

 **MERK:** BMI (Body Mass Index – kroppsmasseindeks) beregnes basert på vekt og høyde. *Dn angir om vekten din er innenfor sunne grenser. Hvis du imidlertid har stor muskelmasse, kan beregnet BMI bli høyere enn forventet, fordi BMI-intervaller er basert på gjennomsnittlige kroppstyper.*

 **MERK:** Når du har skrevet inn fødselsår, angir enheten automatisk maksimal puls ved hjelp av formelen  $207 - (0,7 \times \text{alder})$ , som publisert av American College of Sports Medicine. Hvis du kjenner din faktiske makspuls, bør du justere den automatisk beregnede verdien til den kjente verdien.

Hvis du vil ha informasjon om justering av innstillingene på et senere tidspunkt, se *Kapittel 14 Justere innstillinger på side 30.*

 **TIPS:** Trykk på  $\rightarrow$  i tidsvisningen for å vise status for gjeldende dags treningsmål, dato og sekunder med tiden. Displayet går tilbake til å vise bare tid for å spare batteristrøm, hvis du ikke trykker på  $\rightarrow$  igjen etter 2 minutter.

## 5.1 Beregne din kondisjon

For å få veiledning under trening må du anslå din nåværende kondisjon i startinnstillingene.





Velg ett av følgende alternativer:

- **very poor (svært dårlig):** du foretrekker å bruke heisen eller kjøre i stedet for å gå, eller du går noen ganger for fornøyselsens skyld, og av og til trener du nok til å frembringe tung pust eller svette.
- **below average (under gjennomsnittet):** du trener regelmessig 10 til 60 minutter per uke i rekreasjon eller arbeid som krever moderat fysisk aktivitet, f.eks. golf, ridning, aerobics, gymnastikk, bordtennis, bowling, vektløfting eller hagearbeid.
- **fair (brukbar):** du løper mindre enn 1,6 kilometer per uke eller bruker mindre enn 30 minutter per uke i sammenlignbar fysisk aktivitet.
- **good (god):** du løper 1,5 til 8 km per uke eller bruker 30 til 60 minutter per uke i sammenlignbar fysisk aktivitet.
- **very good (veldig god):** du løper 8 til 16 km per uke eller bruker 1 til 3 timer per uke i sammenlignbar fysisk aktivitet.
- **excellent (utmerket):** du løper over 16 km per uke eller bruker over 3 timer per uke i sammenlignbar fysisk aktivitet.

Hvis du vil ha en mer nøyaktig veiledning, kan du utføre kondisjonstesten. Se *Section 12.1 Testing av kondisjon på side 24.*

## 6 BRUKE BAKGRUNNSBELYSNING OG TASTELÅS



Trykk på  for å aktivere bakgrunnsbelysningen.

Hold  inne for å låse eller låse opp tasten . Når tasten  er låst, vises  i displayet.



**TIPS:** Lås tasten  for å unngå utilsiktet start eller stopp av stoppeklokken.



**MERK:** Når tasten  blir låst under trening, kan du fortsatt endre visningene ved å trykke på .

## 7 SETTE PÅ PULSBELTET

Juster lengden på stroppen slik at pulsbeltet sitter stramt, men likevel behagelig. Fukt kontaktområdene med vann eller gel og sett på pulsbeltet. Sørg for at pulsbeltet er sentrert på brystet og den røde pilen peker oppover.



**⚠ ADVARSEL:** Personer som har pacemaker, defibrillator eller andre implanterte elektroniske enheter, bruker pulsbeltet på egen risiko. Før du starter første gangs bruk av pulsbeltet, anbefaler vi en test under tilsyn av lege. Dette sørger for pacemakerens og pulsbeltets sikkerhet og pålitelighet når de brukes samtidig. Trening kan innebære en viss risiko, spesielt for dem som har vært inaktive. Vi anbefaler sterkt at du konsulterer legen din før du starter et regelmessig treningsprogram.

**📖 MERK:** Pulsbelter med ANT-ikon (📡) er kompatible med ANT-kompatible Suunto wristop-datamaskiner og med Suunto ANT Fitness Solution, mens pulsbelter med IND-ikon (📡) er kompatible med de fleste treningsapparater med induktivt pulsmottak. Ditt Suunto Dual-komfortbelte er både IND- og ANT-kompatibelt.

## 8 BEGYNNE TRENINGEN

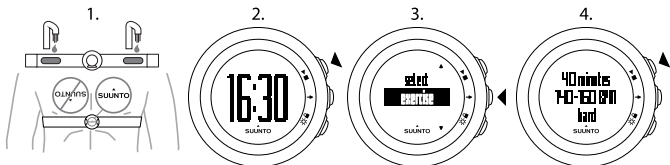
Etter startinnstillingene kan du begynne å trene. Det veiledede treningsprogrammet blir automatisk brukt til å veilede deg til neste kondisjonsnivå, eller for å opprettholde et utmerket kondisjonsnivå. Det veiledede treningsprogrammet er basert på ditt gjeldende kondisjonsnivå som angitt i startinnstillingene. Hvis du vil ha informasjon om hvordan du kommer til neste kondisjonsnivå, se *Section 13.1 Treningsplan på side 28*. Hvis du ønsker å trene uten veiledning, velger du det **free (frie)** treningsprogrammet i innstillingene. Se *Kapittel 14 Justere innstillinger på side 30*.


Slik begynner du å trene:

1. Fukt kontaktområdene og sett på pulsbeltet.
2. I tidsvisningen trykker du ►■ for å velge **exercise (trening)**.
3. Bekreft **exercise (trening)** med ►.

Før trainingen starter, viser enheten hvor lenge pulsen bør holde seg innenfor bestemte pulsgrenser.

4. Trykk på ►■ for å starte registrering av treningsøkten.



 **TIPS:** Du kan bruke Suunto M4 som en stoppeklokke uten pulsbeltet. Uten pulsbeltet vises bare treningsøktens varighet. Etter økten kan du beregne treningens



*intensitetsnivå. Basert på ditt anslag og varigheten beregner enheten kaloriforbruk og justerer treningsplanen og historikken tilsvarende.*



**TIPS:** Oppvarming før og cooldown etter trening. Dette bør gjøres med lav intensitet.

## 8.1 Feilsøking: Mottar ikke pulssignal

Hvis du mister pulssignalet, kan du prøve følgende:

- Kontroller at du har på deg pulsbeltet riktig.
- Kontroller at elektrodeområdene på pulsbeltet er fuktige.
- Bytt batteriet på pulsbeltet og/eller enheten hvis problemene vedvarer.

## 9 UNDER TRENING

Suunto M4 gir deg tilleggsinformasjon for å veilede deg under treningen. Denne informasjonen kan være både nyttig og givende.

Her er noen ideer for bruk av enheten under trening:

- Trykk på **→** for å se varighet og puls i sanntid, i tillegg til gjennomsnittlig puls, kaloriforbruk, pulssonen du er i, og tiden. Juster treningsintensiteten til du når ønsket pulssone.
- Hold **⌘** inne for å låse knappen **▶■** og unngå at stoppeklokken stoppes utilsiktet.
- Trykk på **▶■** for å avslutte treningen.




**TIPS:** Slå lyden av eller på (🔊) under trening ved å holde **→** inne. Du kan ikke slå på lyder hvis du har satt lyder til **all off (alle av)** i de generelle innstillingene. Se Kapittel 14 Justere innstillinger på side 30.


**MERK:** Suunto M4 kan ikke motta pulsbeltesignalet under vann. Du kan imidlertid alltid følge programmet ved å trene uten pulsbelt og anslå ditt innsatsnivå etter treningen.

## 9.1 Under veiledet trening

En veiledet trening er en del av den anbefalte planen for å oppnå målet ditt. I en veiledet trening viser Suunto M4 fremgangen din og veileder deg mot det optimale intensitetsnivået. Når pilen på skjermen peker oppover, bør du øke intensiteten. Når pilen peker nedover, bør du redusere intensiteten.



De fylte pilene i ytterkant forteller deg under treningen hvor langt unna du er ditt daglige mål. Når du har nådd målet ditt, vises .

 **MERK:** Planene følger retningslinjene til ACSM (American College of Sports Medicine) for treningsprogrammer. Hvis du vil ha mer informasjon om planene, se Section 13.1 Treningsplan på side 28.

# 10 EKSEMPEL PÅ UKENTLIG TRENINGSPROGRAM: FRA DÅRLIG TIL UTMERKET NIVÅ

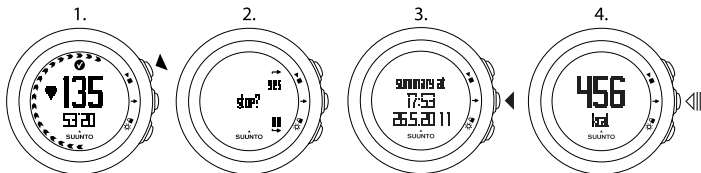
Tabellen nedenfor viser grunnlaget for enhetens anbefalinger når du følger treningsprogrammet.

Nivå	Lett	Moderat	Hardt	Veldig hardt	Maksimalt	Uker
<b>very poor (veldig dårlig)</b>	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
<b>poor (dårlig)</b>		2x30 min	2x20 min			x2
<b>fair (brukbar)</b>		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
<b>good (god)</b>			3x40 min	2x30 min		x6
<b>very good (veldig god)</b>			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
<b>excellent (utmerket)</b>		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 ETTER TRENING

## 11.1 Etter trening med pulsovervåking


1. Trykk på ►■ for å avslutte treningen.
2. Velg **yes (Ja)** (►■) for å bekrefte at du avslutter treningen og for å vise sammendraget, eller velg **no (Nei)** (◉■) for å fortsette treningen.
3. Trykk på ► for å bla gjennom de ulike visningene i sammendraget.
4. Hold ► inne for å gå tilbake til tidsvisningen.




Du kan vise følgende informasjon i sammendraget:

- startklokkeslett og -dato for trening
- prosent fullført fra målet (veiledet trening)
- treningsens varighet
- antall forbrente kalorier
- gjennomsnittlig puls
- makspuls

**MERK:** Hvis din makspuls under trening har overskredet makspulsen som er definert i enhetsinnstillingene, vil enheten automatisk spørre om du ønsker å oppdatere din makspuls.

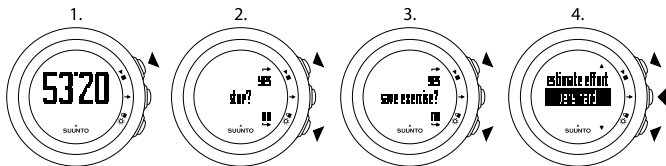
 **TIPS:** Du kan hoppe over sammendraget ved å holde ➔ inne i den første sammendragsvisningen. Hvis du vil vise forrige trenings sammendrag senere, trykker du på ►■ i tidsvisningen og velger **prev. exercise (forrige trening)**.

 **TIPS:** Under trening med pulsbelte kan du sette stoppeklokken i pause ved å trykke på ►■. Enheten lagrer automatisk treningsloggen hvis du ikke fortsetter treningen ved å trykke på ►■ innen en time. Hvis du vil fortsette registreringen, velger du **no (Nei)** (⚠).

 **TIPS:** Vask pulsbeltet for hånd etter bruk for å unngå ubehagelig lukt.

## 11.2 Etter trening uten pulsovervåking

1. Trykk på ►■ for å avslutte treningen.
2. Velg **yes (Ja)** (►■) for å bekrefte at du avslutter treningsøkten, eller **no (Nei)** (⊗⚠) for å fortsette.
3. Hvis du avsluttet treningsøkten, velger du **yes (Ja)** (►■) for å lagre den. Velg **no (Nei)** (⊗⚠) hvis du ikke vil lagre treningen.
4. Hvis du lagret treningen, blir du bedt om å anslå innsatsnivået ditt. Velg **easy (lett)**, **moderate (moderat)**, **hard (hardt)**, **very hard (veldig hardt)** eller **maksimalt** med ►■ og ⊗⚠. Bekreft med ➔.



Basert på anslaget ditt beregner enheten kaloriforbruket og justerer treningsplanen tilsvarende.

**MERK:** Lytt til din personlige signaler under treningen når du skal anslå treningsinnsatsen.

Du kan vise følgende informasjon i sammendraget:

- startklokkeslett og -dato for trening
- fullføringsgrad
- treningens varighet
- antall forbrente kalorier


**TIPS:** Du kan bruke anslagsfunksjonen i aktiviteter der du ikke kan registrere puls eller bruke pulsbeltet, for eksempel svømming.

# 12 HVILEPULS OG KONDISJONSTEST

## 12.1 Testing av kondisjon

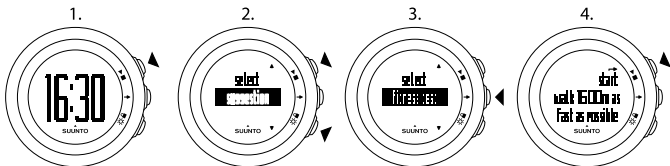
Fortsett med kondisjonstesten (Rockport-testen) for å vurdere ditt kondisjonsnivå. Testen hjelper deg med å følge din fremgang og gir deg oppdatert informasjon om enhetens ulike beregninger. Kondisjonstesten tar vanligvis 10– 30 minutter, avhengig av gangfart.

Finn et plant og jevnt sted der distansen på 1,6 km (1 mile) er kjent (for eksempel 4 ganger rundt en 400-meters bane).

 **TIPS:** Bruk en tredemølle, eller ev. Internett-karttjenester for å finne en kjent distanse.

Slik tar du testen:


1. I tidsvisningen trykker du på ►■ for å velge testtypen.
2. Velg **fitness test (kondisjonstest)** med ►■ og ⚙️.
3. Bekreft med ➡ og vent til enheten finner pulsbeltesignalet.
4. Trykk på ►■ for å starte testen.
5. Gå 1,6 km (1 mile) så raskt som mulig i jevnt tempo.
6. Ved 1,6 km (1 mile) stopper du testen med ►■.







Når du er klar, beregner Suunto M4 kondisjonsindeksen din (skala 0– 10) og viser din nåværende form:

0 - 1.9	=	<b>very poor (veldig dårlig)</b>
2 - 3.9	=	<b>below average (under gjennomsnittet)</b>
4 - 4.9	=	<b>fair (brukbar)</b>
5.0 - 5.9	=	<b>good (god)</b>
6.0 - 6.9	=	<b>very good (veldig god)</b>
7.0 - 10.0	=	<b>excellent (utmerket)</b>

 **MERK:** Hvis du bruker et veiledet treningsprogram, anses kondisjonstesten som trening og påvirker fullføringen av målet.

 **TIPS:** Sammenligne resultatene med tidligere kondisjonstester i **history & trend (historikk og trender)**. Se Section 13.2 Historikk og trender på side 28.

 **TIPS:** Utfør kondisjonstesten regelmessig, for eksempel en gang i måneden, for å holde kondisjonsnivået ditt oppdatert.

## 12.2 Teste hvilepuls

Hvilepuls er din hjertefrekvens når du er i ro. Test din hvilepuls for å få enda mer personlig veiledning fra Suunto M4, og for å følge utviklingen av ditt kondisjonsnivå. Forbedret kondisjonsnivå senker som regel hvilepuls.

Slik tester du hvilepuls din:

1. Fukt kontaktområdene og sett på pulsbeltet.

2. Kontroller at enheten mottar pulssignalet.
3. Legg deg ned og slapp av i tre minutter.
4. Sjekk pulsen fra enheten og juster den tilsvarende i de **personal settings (personlige innstillingene)**.



**TIPS:** Det beste tidspunktet for testing av hvilepuls er etter en god natts søvn. Hvis du akkurat har drukket kaffe, føler deg sliten eller stresset, gjør testen senere.

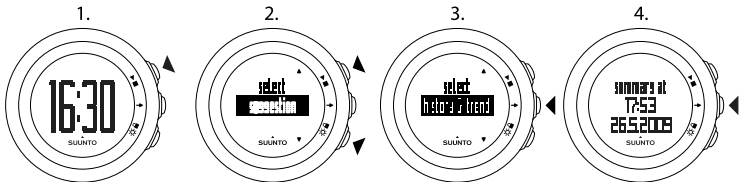
## 13 GÅ GJENNOM PLANER OG HISTORIKK


Du kan gå gjennom følgende informasjon:

- **suggestion (forslag):** hviletid og også anbefalingen for neste treningsøkt, hvis du har valgt en veiledet treningstype i innstillingene
- **history & trend (historikk og trender):** den kumulative informasjonen om dine lagrede treningsøkter
- **prev. exercise (forrige trening):** informasjonen om forrige trening

Slik går du gjennom dine planer og historikk:

1. I tidsvisningen trykker du på ►■.
2. Velg **suggestion (forslag)**, **history & trend (historikk og trender)** eller **prev. exercise (forrige trening)** med ►■ eller ⚙️.
3. Bekreft valget med ➡️.
4. Trykk på ➡️ for å bla gjennom visningene. Etter at du har sett gjennom alle visningene, går enheten tilbake til tidsvisningen.



 **TIPS:** Hold ➡️ inne for å gå tilbake til tidsvisningen.

## 13.1 Treningsplan

Etter at du har angitt dine startinnstillinger, utarbeider Suunto M4 en langsiktig plan med en 7-dagers oversikt i tråd med anbefalinger fra ACSM (American College of Sports Medicine).

I **suggestion (forslag)** kan du vise følgende informasjon:

- anbefalt treningsvarighet for de neste 7 dagene
- diagram med anbefalte treningsøkter for de neste 7 dagene
- neste anbefalte treningstid, varighet og intensitet

Utfør kondisjonstesten for å måle din nåværende kondisjon. Basert på din nåværende kondisjon og retningslinjene til ACSM utarbeider Suunto M4 et treningsprogram som gradvis veileder deg til **excellent (utmerket)** kondisjon. Hvis din kondisjon for eksempel er **below average (under gjennomsnittet)**, veileder treningsprogrammet deg i retning brukbar **fitness (kondisjon)** først, før du fortsetter mot **good (god)**. På den måten kan du bygge et solid kondisjonsgrunnlag uten fare for overtrening. Etter hvert som din fysiske tilstand forbedres, vil Suunto M4s anbefalte treningsfrekvens, -varighet og -intensitet øke. Etter at du har nådd **excellent (utmerket)** kondisjon, hjelper Suunto M4-treningsprogrammet deg med å opprettholde din **excellent (utmerkede)** kondisjon.


## 13.2 Historikk og trender


**History & trend (Historikk og trender)** viser den kumulative informasjonen om dine lagrede treningsøkter.

Du kan vise følgende informasjon:

- antall og varighet av alle lagrede treningsøkter
- treningsvarighet og kalorier forbrent de siste 4 ukene

- prosent fullført fra ukentlige og månedlige mål
- dato og resultat for forrige kondisjonstest
- diagram over resultater fra forrige 7 kondisjonstester

 **MERK:** Prosentverdier for gjennomførte ukentlige og månedlige mål inkludert dagens treningsøkt. Hvis du ikke har fullført dagens treningsøkt, er det prosentvise målet lavere enn 100 % selv om du har fulgt anbefalingene.

 **TIPS:** Overfør dine lagrede treningsøkter til [Movescount.com](https://movescount.com), for eksempel en gang i måneden med en valgfri Suunto PC POD eller Suunto Movestick.

### 13.3 Forrige trening

I **prev. exercise (forrige trening)** kan du vise informasjon om forrige trening. Hvis du vil ha mer informasjon om visningene, se *Section 11.1 Etter trening med pulsovervåking på side 21* og *Section 11.2 Etter trening uten pulsovervåking på side 22*.

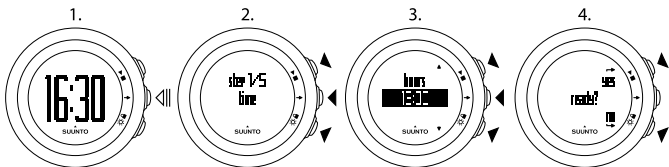
Du kan bare vise detaljer for din forrige trening fra enheten. Den lagrer imidlertid alle treningsdetaljer fra de forrige 80 øktene, som du kan vise mer detaljert når du overfører loggene til [Movescount.com](https://movescount.com).

# 14 JUSTERE INNSTILLINGER

Du kan justere innstillingene i tidsvisningen. Under trening kan du bare slå lydene av eller på ved å holde → inne.

Slik justerer du innstillingene:

1. I tidsvisningen holder du → inne for å åpne innstillingene.
2. Trykk på → for å angi den første innstillingen. Du kan bla gjennom innstillingstrinnene med ►■ og ☼.
3. Trykk på ►■ eller ☼ for å endre verdiene. Trykk på → for å bekrefte og gå til neste innstilling.
4. Når du er klar, velger du **yes (Ja)** (►■) for å bekrefte alle innstillingene. Hvis du fortsatt ønsker å endre innstillingene, velger du **no (Nei)** (☼) for å returnere til den første innstillingen.



Du kan justere følgende innstillinger.


## Tid og personlige innstillinger

- **time (tid):** timer og minutter
- **alarm:** av/på, timer, minutter

- **date (dato):** år, måned, ukedag
- **personal settings (personlige innstillinger):** vekt, kondisjon, makspuls, hvilepuls

## Måltype

- **fitness (kondisjon):** veileder deg mot ditt neste kondisjonsnivå. Når du kommer til **excellent (utmerket)** kondisjonsnivå, optimaliserer enheten treningsprogrammet for å opprettholde det **excellent (utmerkede)** kondisjonsnivået.
- **weight (vekt):** veileder deg mot din målvekt. Enheten aksepterer bare forsvarlige vekt mål innenfor grensene for normal vekt basert på din BMI (Body Mass Index – kroppsmasseindeks). Når du angir at du ønsker å gå ned mer enn 3 kg, vil enheten vise det anbefalte vekttapet for de neste 6 ukene inntil du når ønsket vekt. Når du har nådd ønsket vekt, avsluttes programmet, og du må angi et nytt mål å få mer veiledning. Inntil videre setter enheten målet til **free (fritt)**.
- **free (fri):** trening uten veiledning


 **MERK:** Måltypene **fitness (kondisjon)** og **weight (vekt)**-følger retningslinjene til ACSM (American College of Sports Medicine) for treningsprogrammer. Enheten øker automatisk kondisjonsnivået ditt hvis du følger programmet.

## Generelle innstillinger

### sounds (lyder):

- **all on (alle på):** alle lyder er på

- **buttons off (taster av):** du vil høre alle andre lyder enn tastetrykk
- **all off (alle av):** alle lyder er av (når lyder er av, vises ⌘ i displayet under trening)

 **TIPS:** Slå lyden av eller på (⌘) under trening ved å holde → inne. Du kan ikke slå på lydene hvis du har satt lyder til **all off (alle av)**.

## Sammenkobling

- **skip (hopp over):** hopp over sammenkobling
- **belt (belte):** sammenkobling med pulsbelte


 **MERK:** Lyder fungerer ikke mens bakgrunnslyset er på.

## 14.1 Dvalemodus og startinnstillinger

Hvis du vil endre startinnstillingene, må du sette enheten i dvalemodus.


Slik setter du enheten i dvalemodus:

1. Etter det siste trinnet i generelle innstillinger, når enheten ber deg om å bekrefte innstillingsendringene som er foretatt, holder du → inne helt til enheten går i dvalemodus.
2. Trykk på en knapp for å aktivere enheten igjen.
3. Angi startinnstillingene. Se *Kapittel 5 Komme i gang på side 11*.








 **MERK:** Når du skifter batteriet, endres bare klokkeslettet og datoen. Enheten husker de tidligere startinnstillingene og registrerte treningene.

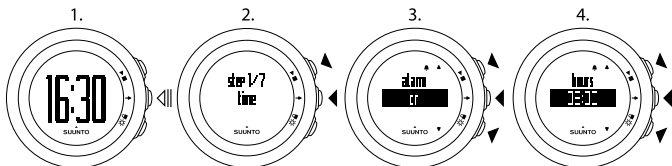



## Eksempel: justere alarminnstillinger

Når alarmen er på, vises  i displayet.

Slik slår du alarmen av/på:

1. I tidsvisningen holder du  inne for å åpne innstillingene.
2. Bla til **alarm** med   og bekreft med .
3. Slå alarmen **on (på)** eller **off (av)** med  og . Bekreft med .
4. Still inn alarmtiden med   og . Bekreft med .



Når alarmen utløses, trykker du på **stop (stopp)** () for å slå den av.

Etter at du har stoppet alarmen, utløses den på samme tidspunkt neste dag.

## 14.2 Endre språk

Hvis du ønsker å endre enhetens språk eller du valgte feil språk da du satte opp enheten, må enheten settes i dvalemodus. Hvis du vil ha informasjon om hvordan du setter enheten i dvalemodus, se *Section 14.1 Dvalemodus og startinnstillinger på side 32*. Hvis du vil ha mer informasjon om batteribytte, se *Section 17.1 Bytte batteri på side 37*.

 **MERK:** Enheten husker de tidligere startinnstillingene og registrerte treningene.

## 15 KOBLE TIL WEB

Overfør de registrerte loggene med en valgfri Suunto PC POD eller Suunto Movestick til Movescount.com.

Movescount er en online sportsbrukergruppe som tilbyr et rikt sett med verktøy for å følge opp dine daglige aktiviteter og utvikle engasjerende historier om dine opplevelser og erfaringer. Movescount tilbyr deg nye måter å bli inspirert på når du har andre medlemmer som heier deg fram!

 **MERK:** Før du kobler til Suunto PC POD, registrerer du deg på Movescount.com og installerer Moveslink.

Slik kobler du deg til Movescount:


1. Gå til [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Registrer og opprett en Movescount-konto.

Slik installerer du Moveslink:

1. Gå til **INNSTILLINGER > MOVESLINK**.
2. Last ned og installer Moveslink.

Slik overfører du data:

1. Plugg inn Suunto Movestick i datamaskinens USB-port.
2. Følg Movescounts instruksjoner for tilkobling av enheten og overføring av data til Movescount-kontoen.

 **TIPS:** Enheten lagrer de siste 80 loggene. Etter det begynner den å overskrive de eldste loggene. For å unngå å miste gamle logger og for å vise detaljene i dem kan du overføre dem til Movescount.com.

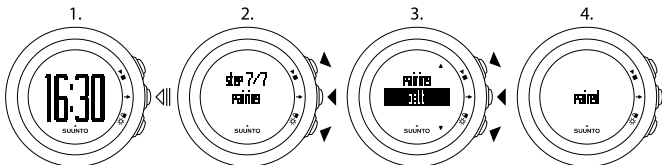
## 16 SAMMENKOBLING MED PULSBELTE

Sammenkobling betyr at du kobler sammen to enheter slik at de kan sende og motta informasjon til/fra hverandre.

Pulsbeltet som følger med Suunto M4-pakken, er allerede sammenkoblet med Suunto M4. Sammenkobling er bare nødvendig hvis du ønsker å bytte pulsbeltet. Suunto M4 er kompatibel med Suunto Dual-komfortbeltet.

Slik kobler du til et pulsbelt:

1. I tidsvisningen holder du **→** inne for å åpne innstillingene.
2. Trykk på **→** for å bla til sammenkoblingsalternativene. Du kan bla gjennom innstillingstrinnene med **▶** **■** og **☼**.
3. Velg **belt (belte)** med **▶** **■** og **☼**. Bekreft med **→**.
4. Vent på meldingen **paired (sammenkoblet)**.
5. Hvis sammenkoblingen mislykkes, trykker du på **→** for å gå tilbake til sammenkoblingsinnstillingen.



### 16.1 Feilsøking

Hvis sammenkobling med pulsbelt mislykkes, prøv følgende:

1. Ta ut batteriet.


2. Sett inn batteriet opp-ned for å tilbake stille pulsbeltet, og ta ut batteriet igjen.
3. Bla til enhetens sammenkoblingsalternativ.
4. Sett batteriet i pulsbeltet med høyre side opp.

## 17 STELL OG VEDLIKEHOLD


Håndter enheten med forsiktighet – unngå støt- eller fallskader.

Under normale omstendigheter trenger ikke enheten vedlikehold. Etter bruk må den skylles med rent vann og mild såpe, og huset må rengjøres forsiktig med en fuktet myk klut eller et pusseskinn.

Ikke prøv å reparere enheten selv. Kontakt en autorisert Suunto-tjeneste, -distributør eller -forhandler for eventuell reparasjon. Bruk bare originalt Suunto-tilbehør – skader forårsaket av ikke-originalt tilbehør dekkes ikke av garantien.

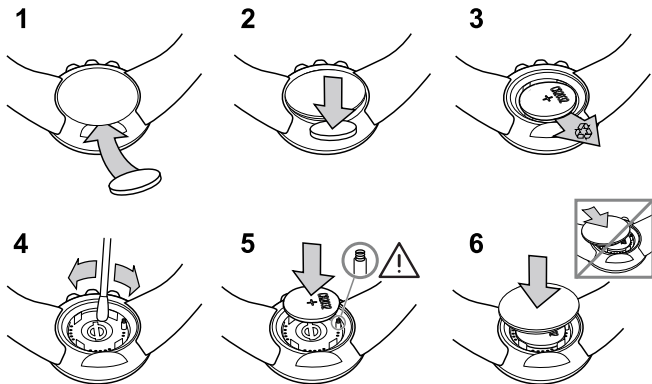
 **MERK:** Trykk aldri på tastene mens du svømmer eller er i kontakt med vann. Hvis du trykker på tastene mens enheten er under vann, kan det føre til at enheten ikke virker.

### 17.1 Bytte batteri

Hvis  vises, er en batteriutskifting anbefalt.

Vær ekstremt forsiktig når du bytter batteriet, for å sikre at Suunto M4 fortsatt er vannrett. Uforsiktig utskifting kan gjøre garantien ugyldig.

Skift ut batteriet som vist her:



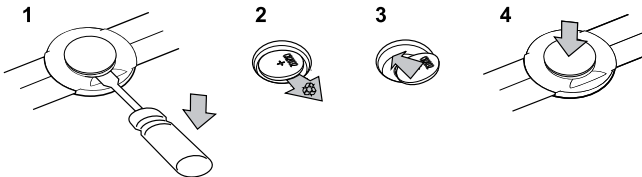
**MERK:** Vær nøye med å kontrollere at O-ringene i plast er riktig plassert slik at håndleddsdatamaskinen fortsatt er vanntett. Uforsiktig utskifting av batteriet kan gjøre garantien ugyldig.


**MERK:** Vær forsiktig med fjæren i batterirommet (se illustrasjon). Hvis fjæren blir skadet, kan du sende enheten til en autorisert Suunto-representant for service.

**MERK:** Når du skifter batteriet, endres bare klokkeslettet og datoen. Tidligere startinnstillinger og registrerte treninger blir gjenopprettet.

## 17.2 Bytte pulsbeltebatteri

Skift ut batteriet som vist her:



 **MERK:** Suunto anbefaler at batteridekselet og O-ringens skiftes samtidig med batteriet for å sikre at pulsbelte forblir rent og vannrett. Erstatningsdeksler er tilgjengelige med erstatningsbatterier fra din autoriserte Suunto-forhandler eller -nettbutikk.

# 18 SPESIFIKASJONER

## 18.1 Tekniske spesifikasjoner

### Generelt

- Driftstemperatur: -10 °C til +50 °C / 14 °F til 122 °F
- Lagringstemperatur: -30 °C til +60 °C / -22 °F til +140 °F
- Vekt (enhet): 40 g
- Vekt (pulsbelte): maks. 55 g
- Vannmotstand (enhet): 30 m (ISO 2281)
- Vannmotstand (pulsbelte): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Overføringsfrekvens (belte): 5,3 kHz induktiv, kompatibel med treningsapparat og 2,465 GHz Suunto-ANT.
- Rekkevidde: ~ 2 m
- Bruker-utskiftbart batteri (enhet/pulsbelte): 3V CR2032
- Batterilevetid (enhet/pulsbelte): ca. 1 år i vanlig bruk (2,5 t / uke trening med puls)

### Loggopptaker/stoppeklokke

- Maksimal loggtid: 9 timer 59 minutter og 59 sekunder
- Oppløsning: De første 9,9 sekundene vises med 0,1 sekunds nøyaktighet. Etter 10 sekunder vises varigheten med 1 sekunds nøyaktighet.

### Totalsummer

- Maksimalt antall logger i enhetsminnet: 80



- Total treningstid: 0– 9999 t (Etter 9999 t tilbake til 0 t)
- Siste 4 ukers kaloriforbruk og varighet: 0– 99999 kcal, varighet 00,01 – 99,59 t

## Puls

- Display: 30 til 240
- Hvilepuls: anslått til 60 hjerteslag pre minutt (bpm). Justerbart fra 30– 150 bpm.

## Personlige innstillinger

- Fødselsår: 1910 - 2009
- Vekt: 30– 200 kg
- Høyde: 90– 256 cm

## 18.2 Varemerke

Suunto M4, dets logoer og andre Suunto-varemerker og merkenavn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Alle rettigheter forbeholdt.

## 18.3 FCC-overholdelse

Denne enheten overholder del 15 i FCC-reglene. Driften er underlagt to betingelser: (1) Enheten må ikke forårsake skadelige forstyrrelser, og (2) enheten må kunne godta alle typer interferens, inkludert interferens som kan forårsake uønsket drift. Reparasjoner må utføres av autorisert servicepersonell fra Suunto. Uautoriserte reparasjoner vil ugyldiggjøre garantien. Dette produktet er testet for å overholde FCC-standarder og er beregnet på hjemme- eller kontorbruk.

## 18.4 CE

CE-merket brukes for å vise overholdelse av EUs EMC-direktiver 89/336/EEC og 99/5/EEC.

## 18.5 ICES

Dette digitale apparatet i klasse [B] overholder kanadiske ICES-003.

## 18.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Alle rettigheter reservert. Suunto, Suunto-produktnavn, deres logoer og andre Suunto-varemerker og -navn er registrerte eller uregistrerte varemerker for Suunto Oy. Dette dokumentet og innholdet i det eies av Suunto Oy og er ment utelukkende for bruk av kunder til å innhente kunnskap og informasjon om bruk av Suunto-produkter. Innholdet skal ikke brukes eller distribueres for noe annet formål og/eller på annen måte kommuniseres, avsløres eller reproduseres uten skriftlig samtykke på forhånd fra Suunto Oy. Selv om vi har anstrengt oss for å sikre at informasjonen i denne dokumentasjonen er både omfattende og riktig, kan ingen garanti om nøyaktighet utledes eller underforstås. Dette dokumentets innhold kan endres når som helst og uten forvarsel. Den siste versjonen av denne dokumentasjonen kan lastes ned fra [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 18.7 Patentvarsel

Dette produktet er beskyttet av patenter under behandling, og deres tilhørende nasjonale rettigheter: 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. Ytterligere patentsøknader er innlevert.

# 19 GARANTI

## SUUNTO BEGRENSET GARANTI

Suunto garanterer i garantiperioden at Suunto eller et Suunto-godkjent servicesenter etter eget skjønn vil utbedre defekter i materialet eller utførelsen kostnadsfritt ved enten å a) reparere eller b) erstatte eller c) refundere enheten i henhold til vilkårene i denne begrensede garantien. Denne begrensede garantien gjelder bare i kjøpslandet, med mindre lokale lover angir noe annet.

### Garantiperiode

Den begrensede garantiperioden begynner på den opprinnelige kjøpsdatoen. Garantiperioden er to (2) år for enheter med display. Garantiperioden er ett (1) år for tilbehør, inkludert, men ikke begrenset til POD-enhet og pulssendere samt forbruksdeler.

### Unntak og begrensninger

Denne begrensede garantien dekker ikke følgende:

1. a) normal slitasje, b) defekter som skyldes uvøren behandling eller c) defekter eller skade som skyldes feil bruk som strider mot tiltenkt eller anbefalt bruk.
2. brukerhåndbøker eller elementer fra tredjeparter
3. defekter eller påståtte defekter som skyldes bruk sammen med produkter, tilbehør, programvare og/eller service som ikke er produsert eller levert av Suunto
4. utskiftbare batterier

Denne begrensede garantien kan ikke håndheves hvis følgende har skjedd:

1. Enheten har blitt åpnet utover tiltenkt bruk.

2. Enheten har blitt reparert ved hjelp av ikke-godkjente reservedeler, endret, eller reparert på et ikke-godkjent servicesenter.
3. Serienummeret har blitt fjernet, endret eller gjort uleselig på noen måte, ifølge Suuntos suverene skjønn.
4. har vært utsatt for kjemikalier, medregnet, men ikke begrenset til myggmidler.

Suunto garanterer ikke at bruken av produktet vil være uavbrutt eller feilfri, eller at produktet vil fungere med maskinvare eller programvare som leveres av en tredjepart.

### **Tilgang til Suuntos garantiservice**

Du må ha kjøpsbevis for å få tilgang til Suuntos garantiservice. Hvis du vil vite hvordan du får tilgang til garantiservicen, kan du kontakte din lokale Suunto-forhandler, eller ringe brukerstøtten hos Suunto på +358 2 2841160 (nasjonale eller internasjonale ekstrasatser kan tilkomme).

### **Skadesløsholdelse**

Så langt gjeldende lov tillater det er denne begrensede garantien din eneste garanti og gjelder i stedet for alle andre garantier, uttalte eller implisitte. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for spesielle, tilfeldige, straffende eller konsekvensmessige skader, inkludert, men ikke begrenset til tap av forventede goder, tap av data, tap av bruk, kapitalutgifter, kostnader ved erstatningsutstyr eller -anlegg, krav fra tredjeparter, skade på eiendom som skyldes kjøp eller bruk av enheten eller som skyldes brudd på garantien, kontraktsbrudd, skjødesløshet, erstatningssøksmål eller noen juridiske eller tilsvarende teorier, selv om Suunto kjente til at slike erstatningskrav kunne forekomme. Suunto kan ikke holdes ansvarlig for forsinkelser i levering av garantitjenester.



## **SUUNTO HELP DESK**

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

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**SUUNTO**

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