

SUUNTO M4

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ


1 БЕЗОПАСНОСТЬ	5
Типы мер предосторожности	5
Меры предосторожности:	5
2 Добро пожаловать!	7
3 Значки и сегменты дисплея	9
4 Использование кнопок	10
5 Начало работы	12
5.1 Оценка уровня физической подготовки	14
6 Использование подсветки и блокировки кнопок	16
7 Надевание кардиопередатчика	17
8 Начало тренировки	19
8.1 Устранение неполадок: отсутствует сигнал кардиопередатчика	20
9 Во время тренировки	22
9.1 Во время контролируемой тренировки	23
10 Пример еженедельной программы тренировки: от низкого уровня к отличному	25
11 После тренировки	26
11.1 После тренировки с кардиопередатчиком	26
11.2 После тренировки без кардиопередатчика	27
12 Проверка частоты сердцебиения в состоянии покоя и физической подготовки	30
12.1 Проверка физической подготовки	30
12.2 Проверка частоты сердцебиения в состоянии покоя ..	32
13 Просмотр планов и истории	34


13.1	План тренировки	35
13.2	История и динамика	36
13.3	Предыдущая тренировка	37
14	Настройка параметров	38
	Время и личные параметры	39
	Тип цели	39
	Общие параметры	40
	Объединение в пару	40
14.1	Режим ожидания и исходные параметры	41
14.2	Изменение языка	42
15	Подключение к сети Интернет	43
16	Объединение в пару с кардиопередатчиком	45
16.1	Устранение неполадок	46
17	Уход и обслуживание	47
17.1	Замена батареи	47
17.2	Замена батареи кардиопередатчика	49
18	Характеристики	50
18.1	Технические характеристики	50
18.2	Товарный знак	51
18.3	Соответствие стандартам FCC	51
18.4	CE	52
18.5	Авторское право	52
18.6	Уведомление о патентном праве	53
19	Гарантийное обязательство	54
	Гарантийный срок	54


Исключения и ограничения	54
Обращение за гарантийным обслуживанием Suunto	55
Ограничение ответственности	56

1 БЕЗОПАСНОСТЬ


Типы мер предосторожности


 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** - используется в обстоятельствах, при которых существует вероятность получения тяжелой травмы или летального исхода.

 **ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ:** - используется в обстоятельствах, при которых возможно повреждение устройства.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** - используется для акцентирования внимания на важной информации.

Меры предосторожности:

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ У ВРАЧА. ЧРЕЗМЕРНОЕ РАСТЯЖЕНИЕ МОЖЕТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ.

 **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** НЕСМОТРЯ НА ТО ЧТО НАШИ ПРОДУКТЫ СООТВЕТСТВУЮТ ОТРАСЛЕВЫМ СТАНДАРТАМ, ПРИ КОНТАКТЕ С КОЖЕЙ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ ИЛИ РАЗДРАЖЕНИЕ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ НЕМЕДЛЕННО ПРЕКРАТИТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИБОРА И ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: ЗАПРЕЩАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЮБЫХ ТИПОВ ЧИСТЯЩИХ РАСТВОРОВ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: УТИЛИЗИРУЙТЕ КАК ЭЛЕКТРОННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: НЕ НАНОСИТЕ АЭРОЗОЛЬ ПРОТИВ НАСЕКОМЫХ.

⚠ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: НЕ ПОДВЕРГАЙТЕ УДАРАМ, НЕ РОНЯЙТЕ.

2 ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Благодарим за выбор пульсометра Suunto M4!


Пульсометр Suunto M4 станет вашим личным тренером, который в точности знает, что вам нужно делать. Укажите свои цели, и Suunto M4 создаст идеальное расписание тренировок, которое поможет вам их достичь. В зависимости от ваших текущих успехов, выполняемых упражнений и пропущенных занятий Suunto M4 автоматически адаптирует программу, предоставляя рекомендации по эффективной тренировке до, во время и после занятия. Будь то домашние тренировки, прогулки на свежем воздухе или посещение зала, вы можете расслабиться и получать удовольствие от занятий спортом. Основные функции Suunto M4 предназначены для максимального повышения эффективности занятий:

- три удобные кнопки, большой дисплей и девять доступных языков;
- начальная проверка физической подготовки;
- три цели на выбор: улучшение физической подготовки, контроль веса или обычная тренировка;
- автоматическая адаптация программы тренировок на следующие семь дней с учетом вашего физического состояния;
- выдаваемые во время тренировки рекомендации повысить или понизить интенсивность;
- рекомендуемые продолжительность и интенсивность следующей тренировки;
- частота сердцебиения и количество затраченных калорий;
- отчеты о тренировках;

- мотивирующие комментарии;
- удобный кардиопередатчик, совместимый с большинством оборудования для кардиоконтроля и Suunto Fitness Solution;

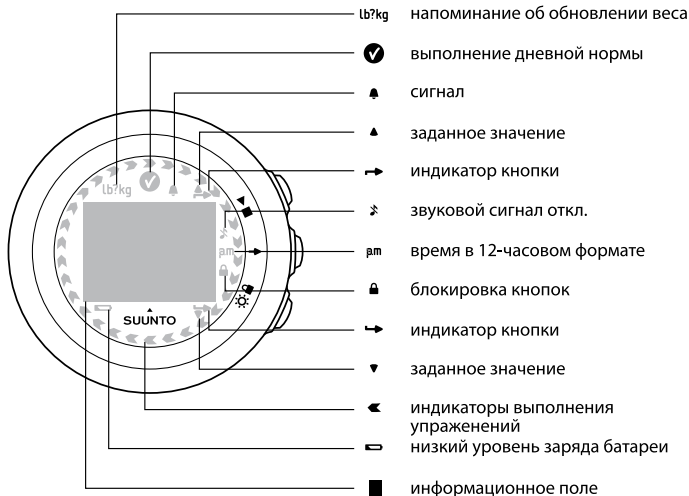
Данное руководство пользователя поможет вам получить максимальную отдачу от тренировки с Suunto M4. Внимательно изучите его, и использование нового Suunto M4 станет еще более приятным.

Тренировка не заканчивается с завершением занятия. Веб-сайт Movescount.com позволяет извлечь максимальную пользу из каждого вашего движения. Используя дополнительное устройство Suunto Movestick, можно подключить Suunto M4 к сайту Movescount.com, загрузить журналы тренировок, поделиться успехами с друзьями, а также обменяться впечатлениями и мыслями. Посетите Movescount.com и зарегистрируйтесь! С правильным настроем тренировки будут приносить радость. Ведь именно в этом и заключается их смысл.

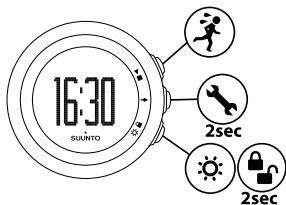
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для получения полного спектра услуг по поддержке Suunto зарегистрируйте ваше устройство на веб-странице www.suunto.com/register.

3 ЗНАЧКИ И СЕГМЕНТЫ ДИСПЛЕЯ

ru



4 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КНОПОК



Кнопки служат для доступа к следующим функциям:

▶■ (ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ/ОСТАНОВКА):

- выбор **exercise** (Тренировка), **suggestion** (Рекомендация), **prev. exercise** (Предыдущая тренировка), **history & trend** (История и динамика), **fitness test** (Проверка физической подготовки), **web connect** (Подключение к сети Интернет);
- начало/завершение тренировки;
- увеличение/переход вверх.

➔ (ДАЛЕЕ):

- переключение между представлениями;
- вход/выход из раздела параметров (длительное нажатие);
- принятие/переход к следующему шагу.

☀🔒 (ПОДСВЕТКА/БЛОКИРОВКА):

- включение подсветки;

- блокировка кнопки ►■ (длительное нажатие);
- уменьшение/переход вниз.

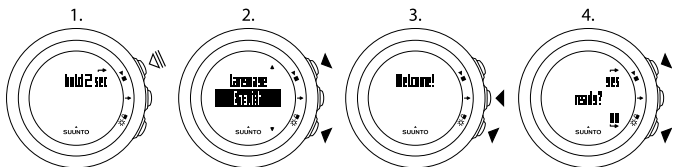
5 НАЧАЛО РАБОТЫ

Начните работу с устройством Suunto M4 с настройки личных параметров для получения рекомендаций, которые помогут добиться поставленных целей. Задание **personal (Личных)** параметров позволяет настроить Suunto M4 в соответствии с вашим физическим состоянием и видом деятельности. Эти параметры используются во многих расчетах, поэтому при задании значений необходимо соблюдать предельную точность.

Для активации Suunto M4 нажмите любую кнопку.

Чтобы задать исходные параметры, выполните следующие действия.

1. Нажмите любую кнопку, чтобы включить устройство. Дождитесь появления надписи **hold 2 sec (Удерживайте 2 секунды)**. Нажмите и удерживайте ►■ для ввода значения первого параметра.
2. Нажмите кнопку ►■ или ⚙ для изменения значений параметров.
3. Нажмите кнопку → для подтверждения значения и перехода к следующему параметру. Нажмите кнопку ⚙ для возврата к предыдущему параметру.
4. Закончив настройку, выберите **yes (Да)** (►■) для подтверждения значений всех параметров. При необходимости дальнейшего изменения параметров выберите **no (нет)** (⚙).



Предусмотрена возможность установки следующих исходных параметров:


- **language (язык):** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **units (единицы):** метрическая система / британская система
- **time (Время):** 12 / 24 ч, часы и минуты
- **date (Дата)**
- **personal settings (Личные настройки):** од рождения, пол, вес, рост, рассчитанный индекс массы тела, уровень физической подготовки

ПРИМЕЧАНИЕ: Индекс массы тела – это число, рассчитываемое на основании вашего веса и роста. Оно указывает, находится ли ваш вес в рекомендуемых границах. Однако если у вас мускулистое телосложение, рассчитанный индекс массы тела может быть выше ожидаемого, поскольку диапазоны для этого индекса указываются в расчете на среднее телосложение.

ПРИМЕЧАНИЕ: Сразу после ввода года рождения устройство автоматически задает максимальную частоту сердцебиения (тах.

HR) по формуле 207 – (0,7 x ВОЗРАСТ), опубликованной Американским колледжем спортивной медицины. Если вам известна ваша реальная максимальная частота сердцебиения, рекомендуется изменить автоматически заданное значение соответствующим образом.

Для получения инструкций по настройке параметров впоследствии см. Глава 14 Настройка параметров на странице 38.

 **СОВЕТ:** *Нажмите кнопку → в режиме отображения времени, чтобы на дисплее отображалось не только время, но и состояние программы тренировки на текущий день, а также дата и секунды. Для экономии заряда батареи дисплей возвращается в режим отображения только времени, если не нажать → повторно в течение 2 минут.*

5.1 Оценка уровня физической подготовки

Чтобы начать контролируемую тренировку, необходимо задать текущий уровень физической подготовки в исходных параметрах. Выберите один из следующих вариантов:



- **very poor (Очень низкий):** вы предпочитаете пользоваться лифтом или добираться до работы на автомобиле, периодически прогуливаетесь ради удовольствия и иногда испытываете нагрузки, вызывающие затруднение дыхания и потоотделение.
- **below average (Ниже среднего):** ваша работа подразумевает умеренную физическую активность, либо во время отдыха вы регулярно в течение 10–60 минут в неделю работаете во дворе








или занимаетесь такими видами спорта, как гольф, верховая езда, физкультура, гимнастика, настольный теннис, боулинг, поднятие тяжестей.




- **fair (Удовлетворительный)**: вы пробегаете 1,5 км или менее в неделю либо посвящаете интенсивной физической деятельности менее 30 минут в неделю.
- **good (Хороший)**: вы пробегаете от 1,6 до 8 км в неделю или посвящаете интенсивной физической деятельности от 30 до 60 минут в неделю.
- **very good (Очень хороший)**: вы пробегаете от 8 до 16 км в неделю или посвящаете интенсивной физической деятельности от 1 до 3 часов в неделю.
- **excellent (Отличный)**: вы пробегаете более 16 км в неделю или посвящаете интенсивной физической деятельности более 3 часов в неделю.





Для получения более точных рекомендаций выполните проверку уровня физической подготовки (см. *Раздел 12.1 Проверка физической подготовки на странице 30*).

6 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДСВЕТКИ И БЛОКИРОВКИ КНОПОК

Нажмите кнопку   для включения подсветки.

Удерживайте кнопку   нажатой для блокирования или разблокирования кнопки  . Если кнопка   заблокирована, на дисплее отображается .

 **СОВЕТ:** Заблокируйте кнопку   во избежание случайного запуска или остановки секундомера.




 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если кнопка   заблокирована во время тренировки, перемещаться между представлениями можно с помощью кнопки .

7 НАДЕВАНИЕ КАРДИОПЕРЕДАТЧИКА

Подтяните ремень кардиопередатчика таким образом, чтобы он плотно облегал тело, но не давил. Прежде чем надеть ремень, увлажните тело водой или гелем в местах соприкосновения. Убедитесь, что ремень проходит по центру грудной клетки, а красная стрелка направлена вверх.



⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: При наличии кардиостимулятора, дефибриллятора или другого имплантированного электронного устройства использование кардиопередатчика допускается на ваш страх и риск. Перед началом регулярного использования кардиопередатчика рекомендуется выполнить проверку на физическую нагрузку с этим устройством под наблюдением врача. Это позволит обеспечить безопасность и надежность совместного использования кардиостимулятора и кардиопередатчика. Тренировки могут включать определенный фактор риска, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к регулярным тренировкам.

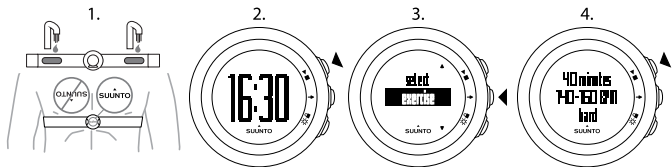
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Кардиопередатчики со значком ANT ) совместимы с наручными компьютерами Suunto и с Suunto ANT Fitness Solution с поддержкой ANT; кардиопередатчики со значком IND ) совместимы с большинством тренировочного оборудования с индукционными датчиками частоты сердцебиения. Данный кардиопередатчик Suunto Dual Comfort Belt является IND- и ANT-совместимым.

8 НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

После установки исходных параметров можно приступить к тренировке. Программа контролируемой тренировки используется автоматически и позволяет вам достичь следующего уровня или поддерживать отличный уровень физической подготовки. Программа контролируемой тренировки зависит от вашего текущего уровня физической подготовки, заданного в исходных параметрах. Для получения сведений о достижении следующего уровня физической подготовки см. *Раздел 13.1 План тренировки на странице 35*. Для тренировки в свободном режиме задайте в настройках цель **free (Обычная тренировка)** (см. *Глава 14 Настройка параметров на странице 38*).

Для начала тренировки выполните следующие действия.

1. Прежде чем надеть ремень, увлажните тело в местах соприкосновения.
2. В режиме отображения времени нажмите ►■ для выбора **exercise (Тренировка)**.
3. Подтвердите выбор **exercise (Тренировка)** с помощью кнопки ➔. Перед началом тренировки устройство указывает, как долго частота сердцебиения должна находиться в обозначенных пределах.
4. Нажмите кнопку ►■ для начала записи тренировки.



СОВЕТ: *Предусмотрено использование Suunto M4 в качестве секундомера без кардиопередатчика. Если кардиопередатчик не используется, отображается только продолжительность тренировки. По завершении тренировки можно оценить ее интенсивность. По результатам оценки и продолжительности занятия устройство рассчитывает потребление килокалорий и соответствующим образом изменяет план и историю тренировок.*

СОВЕТ: *Перед тренировкой рекомендуется выполнить разминку, после тренировки – восстановление. Они должны выполняться с низкой нагрузкой.*

8.1 Устранение неполадок: отсутствует сигнал кардиопередатчика

При потере сигнала кардиопередатчика попробуйте выполнить следующие действия.

- Убедитесь, что кардиопередатчик надет правильно.

- Убедитесь, что контактные зоны электрода увлажнены.
- Замените батарею кардиопередатчика и/или устройства, если проблема не устранена.

9 ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

Suunto M4 предоставляет дополнительную информацию в ходе тренировки. Эта информация может приносить не только пользу, но и удовлетворение!

Вот несколько советов по использованию устройства в процессе тренировки:

- Нажмите кнопку **→** для просмотра в режиме реального времени продолжительности тренировки, частоты сердцебиения и дополнительно средней частоты сердцебиения, потребления килокалорий, текущей зоны сердцебиения и времени. Корректируйте интенсивность тренировки для достижения требуемой зоны сердцебиения.
- Удерживайте кнопку **⊗** нажатой для блокировки кнопки **▶■** во избежание случайной остановки секундомера.
- Нажмите кнопку **▶■** для завершения тренировки.



СОВЕТ: Для включения или выключения (⊗) звуковых сигналов во время упражнения нажмите и удерживайте кнопку **→**. Если в общих параметрах для подачи сигналов выбран вариант **all off**

(Отключить все), включить звуковые сигналы нельзя (см. Глава 14 Настройка параметров на странице 38).


ПРИМЕЧАНИЕ: Прием устройством Suunto M4 сигнала от кардиопередатчика под водой не предусмотрен. Однако можно выполнять программу, тренируясь без кардиопередатчика, и приблизительно оценивать затраченные усилия после завершения тренировки.

9.1 Во время контролируемой тренировки

Контролируемая тренировка является частью рекомендованного плана, позволяющего достичь намеченной цели. Во время контролируемой тренировки Suunto M4 отображает достигнутые результаты и помогает определить оптимальный уровень интенсивности занятий. Если стрелка на дисплее направлена вверх, рекомендуется увеличить интенсивность. Если стрелка на дисплее направлена вниз, рекомендуется уменьшить интенсивность.



Сплошные стрелки вдоль внешнего края указывают степень выполнения дневной нормы в ходе тренировки. При достижении целевого значения отображается символ ✓.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Планы определены в соответствии с указаниями Американского колледжа спортивной медицины для назначения упражнений. Для получения более подробной информации о планах см. Раздел 13.1 План тренировки на странице 35.

10 ПРИМЕР ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВКИ: ОТ НИЗКОГО УРОВНЯ К ОТЛИЧНОМУ

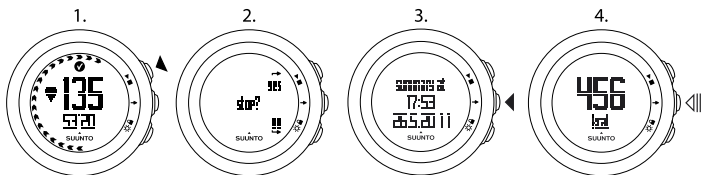
В следующей таблице показана основа для рекомендаций, предоставляемых устройством при выполнении программы тренировок.

Уровень	Низкая	Умеренная	Высокая	Очень высокая	Максимальная	Недели
Очень низкий	1x25 мин	2x25 мин	1x15 мин			x2
Низкий		2x30 мин	2x20 мин			x2
Удовлетворительный		1x35 мин	2x30 мин	3x25 мин		x6
Хороший			3x40 мин	2x30 мин		x6
Очень хороший			2x35 мин	2x40 мин	1x30 мин	x8
Отличный		1x60 мин	1x50 мин	2x40 мин	2x20 мин	

11 ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ


11.1 После тренировки с кардиопередатчиком


1. Нажмите кнопку ►■ для завершения тренировки.
2. Выберите **yes (Да)** (►■) для подтверждения завершения тренировки и просмотра отчета либо выберите **no (Нет)** (⚙️) для продолжения тренировки.
3. Нажмите кнопку ➡ для перемещения между различными представлениями отчета.
4. Удерживайте кнопку ➡ нажатой для возврата в режим отображения времени.





Отчет позволяет просматривать следующие данные:

- дату и время начала тренировки;
- выполненную часть тренировки в процентах (контролируемая тренировка);
- продолжительность тренировки;
- количество затраченных калорий;
- среднюю частоту сердцебиения;
- пиковую частоту сердцебиения.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Если пиковая частота сердцебиения во время тренировки превысила максимальную частоту сердцебиения, заданную в настройках, устройство автоматически предложит заменить это максимальное значение.

 **СОВЕТ:** Для пропуска итоговой информации удерживайте нажатой кнопку ► на первом представлении отчета. Для просмотра отчета о предыдущей тренировке нажмите кнопку ►■ в режиме отображения времени и выберите **prev. exercise** (Предыдущая тренировка).

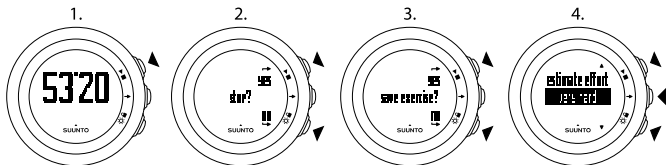
 **СОВЕТ:** Для приостановки секундомера во время тренировки с использованием кардиопередатчика нажмите кнопку ►■. Устройство автоматически сохраняет журнал тренировки, если в течение часа тренировка не возобновляется нажатием на кнопку ►■. Для продолжения записи выберите **no (Нет)** (⌫).

 **СОВЕТ:** Во избежание появления неприятного запаха регулярно промывайте кардиопередатчик после использования.

11.2 После тренировки без кардиопередатчика

1. Нажмите кнопку ►■ для завершения тренировки.
2. Выберите **yes (Да)** (►■) для подтверждения завершения тренировки либо нажмите **no** (⌫) для продолжения тренировки.

3. Завершив тренировку, выберите **yes** (▶■) (Да) для сохранения информации. Выберите **no** (нет) (☼🔒), если сохранять информацию о тренировке не требуется.
4. В случае сохранения информации о тренировке необходимо оценить усилия, затраченные в ходе занятия. Выберите значение **easy** (Легкая), **moderate** (Умеренная), **hard** (Тяжелая), **very hard** (Очень тяжелая) или **Максимальная** с помощью кнопок ▶■ и ☼🔒. Подтвердите выбор с помощью ➡.




По результатам оценки устройство рассчитает потребление килокалорий и соответствующим образом изменит план и историю тренировок.

ПРИМЕЧАНИЕ: Для оценки затраченных усилий следует учитывать собственное состояние во время тренировки.

Отчет позволяет просматривать следующие данные:

- дату и время начала тренировки;
- выполненную часть в процентах;
- продолжительность тренировки;
- приблизительное количество затраченных калорий.


 **СОВЕТ:** Функцию оценки тренировки можно использовать в тех видах спорта, где запись данных о частоте сердцебиения или использование кардиопередатчика невозможны, например в плавании.

12 ПРОВЕРКА ЧАСТОТЫ СЕРДЦЕБИЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ПОКОЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

12.1 Проверка физической подготовки

Выполните проверку физической подготовки (тест Рокпорта) для оценки уровня физической подготовки. Такая проверка помогает контролировать изменение показателей и предоставляет актуальную информацию для выполнения различных расчетов в устройстве. В зависимости от скорости ходьбы проверка физической подготовки занимает 10–30 минут.

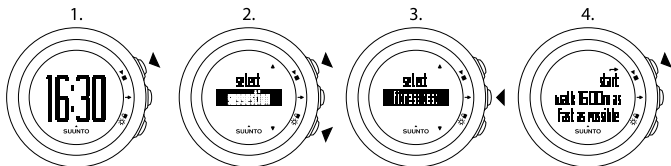
Найдите ровный горизонтальный участок, по которому можно пройти 1,6 км (например, 4 круга по беговой дорожке длиной 400 м).

 **СОВЕТ:** Для определения расстояния используйте тренажер или интерактивную карту.

Для прохождения теста выполните следующие действия.

1. В режиме отображения времени нажмите ►■ для выбора типа проверки.
2. Выберите значение **fitness test (Проверка физической подготовки)** с помощью кнопок ►■ и ⚙️.
3. Подтвердите выбор с помощью ➡ и дождитесь обнаружения устройством сигнала кардиопередатчика.
4. Нажмите кнопку ►■, чтобы начать проверку.

5. Пройдите 1,6 км как можно быстрее, сохраняя ровный темп.
6. Пройдя 1,6 км, остановите тест с помощью ►■.



После этого Suunto M4 вычислит индекс по шкале от 0 до 10 и отобразит ваш текущий уровень физической подготовки:

0 - 1.9	=	very poor (очень низкий)
2 - 3.9	=	below average (ниже среднего)
4 - 4.9	=	fair (удовлетворительный)
5.0 - 5.9	=	good (хороший)
6.0 - 6.9	=	very good (очень хороший)
7.0 - 10.0	=	excellent (отличный)

ПРИМЕЧАНИЕ: При использовании программы контролируемой тренировки данный тест считается физическим упражнением и влияет на выполнение плана.

СОВЕТ: Сравните результаты с результатами предыдущих проверок уровня физической подготовки, сохраненными в разделе **history & trend (История и динамика)** (см. Раздел 13.2 История и динамика на странице 36).



СОВЕТ: Выполняйте проверку физической подготовки регулярно, например ежемесячно, чтобы значение параметра уровня физической подготовки оставалось актуальным.

12.2 Проверка частоты сердцебиения в состоянии покоя

Частота сердцебиения в состоянии покоя измеряется при отсутствии физической нагрузки. Проверяйте частоту сердцебиения в состоянии покоя для получения более точных рекомендаций от Suunto M4 и для отслеживания изменения уровня физической подготовки. Повышение уровня физической подготовки обычно приводит к понижению частоты сердцебиения в состоянии покоя.

Для проверки частоты сердцебиения в состоянии покоя выполните следующие действия.

1. Прежде чем надеть ремень, увлажните тело в местах соприкосновения.
2. Убедитесь, что устройство распознает пульс.
3. Займите горизонтальное положение и отдохните в течение трех минут.
4. Измерьте частоту сердцебиения с помощью устройства и задайте соответствующее значение в **personal settings (Личные настройки)**.



СОВЕТ: Наилучшим временем для измерения частоты сердцебиения в состоянии покоя является время после длительного ночного сна. Не рекомендуется проводить эту проверку, если вы

выпили кофе, чувствуете усталость или находитесь в стрессовом состоянии.

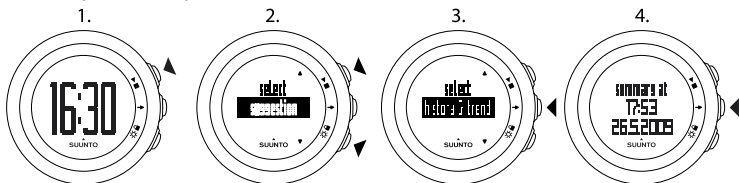
13 ПРОСМОТР ПЛАНОВ И ИСТОРИИ

Можно просмотреть следующую информацию:

- **suggestion (Рекомендация):** рекомендация по следующей тренировке, если в качестве типа занятия выбрана контролируемая тренировка.
- **history & trend (История и динамика):** сводная информация о сохраненных тренировках.
- **prev. exercise (Предыдущая тренировка):** информация о предыдущей тренировке.

Для просмотра планов и истории выполните следующие действия.

1. В режиме отображения времени нажмите ►■.
2. Выберите значение **suggestion (Рекомендация)**, **history & trend (История и динамика)** или **prev. exercise (Предыдущая тренировка)** с помощью кнопок ►■ или ☼🔒.
3. Подтвердите выбор с помощью ➔.
4. Нажмите кнопку ➔ для перехода между представлениями. После просмотра всех представлений устройство возвращается в режим отображения времени.





СОВЕТ: Удерживайте кнопку → нажатой для возврата в режим отображения времени.

13.1 План тренировки

После того как уровень физической подготовки будет задан, Suunto M4 предложит вам долгосрочный план тренировок с еженедельными обзорами в соответствии с рекомендациями Американского колледжа спортивной медицины.

Раздел **suggestion (Рекомендация)** содержит следующую информацию:

- рекомендуемая продолжительность тренировок в течение следующих 7 дней;
- график рекомендуемых тренировок на следующие 7 дней;
- рекомендуемое время, продолжительность и интенсивность следующей тренировки.

Выполните проверку своей физической подготовки для определения текущего уровня физической подготовки. На основании текущего уровня физической подготовки и рекомендаций ACSM Suunto M4 создаст программу тренировок, которая постепенно поможет вам достичь уровня **excellent (Отличный)**. Например, если текущий уровень вашей физической подготовки **below average (Ниже среднего)**, программа тренировок сначала поможет вам достичь уровня **fair (Удовлетворительный)**, а затем – уровня **good (Хороший)**. Это позволяет заложить прочную основу для совершенствования физической формы без риска переутомления. При улучшении физического состояния частота, продолжительность


и интенсивность упражнений, рекомендуемые Suunto M4, увеличиваются. После достижения уровня **excellent (Отличный)** программа тренировок Suunto M4 поможет вам поддерживать уровень **excellent (Отличный)**.


13.2 История и динамика

History & trend (История и динамика) содержит сводную информацию о сохраненных тренировках.

Можно просмотреть следующую информацию:

- количество и продолжительность всех сохраненных тренировок;
- продолжительность тренировок и количество затраченных калорий за последние 4 недели;
- выполненная часть занятий в процентах от недельной или месячной нормы;
- дата и результат предыдущей проверки физической подготовки;
- график результатов предыдущих семи проверок физической подготовки.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Выполненная часть занятий в процентах от недельной или месячной нормы указывается с учетом сегодняшней тренировки. Если сегодняшняя тренировка не завершена, значение будет составлять меньше 100 %, даже если выполнены все рекомендации.*

 **СОВЕТ:** *Периодически, например ежемесячно, следует загружать сохраненную информацию о тренировках на сайт*

Movescount.com с помощью дополнительного устройства Suunto PC POD или Suunto Movestick.

13.3 Предыдущая тренировка

Представление **prev. exercise (Предыдущая тренировка)** служит для просмотра информации о предыдущей тренировке. Для получения более подробных сведений о представлениях см. *Раздел 11.1 После тренировки с кардиопередатчиком на странице 26* и *Раздел 11.2 После тренировки без кардиопередатчика на странице 27*.

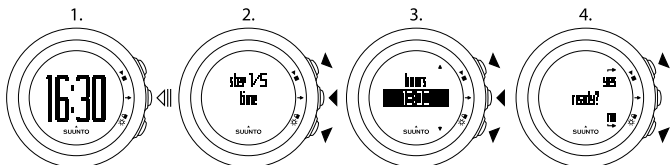
С помощью устройства можно просмотреть информацию только о предыдущей тренировке. Однако в памяти устройства хранится информация о предыдущих 80 тренировках, которую можно просмотреть после передачи журналов на сайт Movescount.com.

14 НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ

Настройка параметров осуществляется в режиме отображения времени. Во время тренировки можно только включать или отключать звуковые сигналы путем нажатия кнопки →.

Процедура изменения параметров

1. В режиме отображения времени удерживайте нажатой кнопку → для ввода значений параметров.
2. Нажмите кнопку → для ввода значения первого параметра. Для перехода между параметрами служат кнопки ►■ и ✱Ⓜ.
3. Нажмите кнопку ►■ или ✱Ⓜ для изменения значений параметров. Нажмите кнопку → для подтверждения и перехода к следующему параметру.
4. Закончив настройку, выберите **yes (Да)** (►■) для подтверждения значений всех параметров. При необходимости дальнейшего изменения параметров выберите **no (Нет)** (✱Ⓜ) для возврата к первому параметру.



Предусмотрена возможность настройки следующих параметров.

Время и личные параметры

- **time (Время):** часы и минуты
- **alarm (подача сигнала):** включить/отключить, часы, минуты
- **date (Дата):** год, месяц, день недели
- **personal settings (Личные параметры):** вес, уровень физической подготовки, максимальная частота сердцебиения, частота сердцебиения в состоянии покоя

Тип цели

- **fitness (Физическая форма):** помогает достичь следующего уровня физической подготовки. После достижения уровня **excellent (Отличный)** устройство оптимизирует программу тренировки для поддержания уровня **excellent (Отличный)** Отличный.
- **weight (Вес):** помогает достичь желаемого веса. Устройство принимает только безопасный желаемый вес, который не выходит за пределы нормального веса исходя из вашего индекса массы тела. Если вы хотите сбросить более 3 кг, устройство будет показывать рекомендуемое снижение веса на ближайшие 6 недель, пока не будет достигнут желаемый вес. После достижения желаемого веса программа завершается, и для получения дальнейших рекомендаций необходимо поставить новую цель. До этого момента в качестве цели в устройстве будет задано значение **free (Обычная тренировка)**.
- **free (Обычная тренировка):** тренировка в свободной режиме




ПРИМЕЧАНИЕ: *fitness (Физическая форма) и weight (Вес) назначают упражнения в соответствии с указаниями*

Американского колледжа спортивной медицины. Если вы выполняете программу, устройство автоматически увеличивает ваш уровень физической подготовки.

Общие параметры

sounds (Звуковые сигналы):

- **all on (Включить все):** служит для включения всех звуковых сигналов
- **buttons off (Отключить кнопки):** служит для включения всех звуковых сигналов, кроме звуков нажатия кнопок
- **all off (Отключить все):** служит для отключения всех звуковых сигналов (в этом режиме во время тренировки на дисплее отображается ✱)

 **СОВЕТ:** Для включения или выключения (✱) звуковых сигналов во время упражнения нажмите и удерживайте кнопку ➔. Если выбран вариант **all off (Отключить все)**.

Объединение в пару


- **skip (Пропуск):** пропустить объединение в пару
- **belt (Кардиопередатчик):** объединение в пару с кардиопередатчиком


 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При включенной подсветке звуковые сигналы не воспроизводятся.

14.1 Режим ожидания и исходные параметры


Для изменения исходных параметров необходимо перевести устройство в режим ожидания.




Для перевода устройства в режим ожидания выполните следующие действия.

1. На последнем этапе настройки общих параметров (после появления запроса на подтверждение завершения настройки) нажмите и удерживайте нажатой кнопку , пока устройство не перейдет в режим ожидания.
2. Нажмите любую кнопку, чтобы снова включить устройство.
3. Настройте исходные параметры (см. *Глава 5 Начало работы на странице 12*).

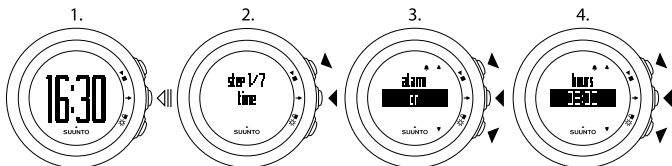
 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В случае замены батареи изменяются только значения времени и даты. Устройство запоминает предыдущие исходные значения параметров и записанные упражнения.

Пример. Настройка параметров звуковых сигналов

Если подача сигнала включена, на дисплее отображается значок . Для включения/отключения подачи сигнала выполните следующие действия.

1. В режиме отображения времени удерживайте нажатой кнопку  для ввода значений параметров.
2. Перейдите к параметру **alarm (Подача сигнала)** с помощью кнопки  и подтвердите выбор с помощью .

3. Установите для подачи сигнала значение **on (Включить)** или **off (Отключить)** с помощью кнопок ►■ и ☼🔒. Подтвердите выбор с помощью ➡.
4. Установите время подачи сигнала с помощью кнопок ►■ и ☼🔒. Подтвердите выбор с помощью ➡.




Во время звукового сигнала нажмите **stop (Стоп)** (☼🔒) для его отключения.

После отключения звукового сигнала повторно сигнал будет подан в это же время на следующий день.

14.2 Изменение языка


Если требуется изменить язык устройства либо язык был неверно выбран при настройке устройства, устройство следует перевести в режим ожидания. Для получения инструкций по переводу устройства в режим ожидания см. *Раздел 14.1 Режим ожидания и исходные параметры на странице 41*. Для получения сведений о замене батареи см. *Раздел 17.1 Замена батареи на странице 47*.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство запомнит предыдущие исходные значения параметров и записанные упражнения.

15 ПОДКЛЮЧЕНИЕ К СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Журналы тренировок можно передать на сайт Movescount.com с помощью дополнительного устройства Suunto PC POD или Suunto Movestick.

Movescount – это спортивное интернет-сообщество, которое предлагает богатый набор средств, позволяющих управлять вашими ежедневными занятиями и делиться интересными историями о ваших спортивных достижениях. Movescount предлагает новый источник вдохновения – опыт других участников!

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Прежде чем подключать Suunto PC POD, зарегистрируйтесь на Movescount.com и установите Moveslink.*

Для подключения к системе Movescount выполните следующие действия:

1. Перейдите на веб-сайт www.movescount.com.
2. Зарегистрируйтесь и создайте учетную запись в службе Movescount.

Для установки Moveslink выполните следующие действия:

1. Выберите **SETTINGS > MOVESLINK ((ПАРАМЕТРЫ))**.
2. Загрузите и установите Moveslink.

Для передачи данных выполните следующие действия:

1. Вставьте Suunto Movestick в порт USB компьютера.
2. Следуйте инструкциям Movescount по подключению устройства и передаче данных в учетную запись Movescount.



СОВЕТ: Устройство способно хранить только последние 80 журналов. После заполнения памяти старые журналы начинают заменяться новыми. Во избежание потери старых журналов и для просмотра хранящейся в них информации передайте журналы на [Movescount.com](https://movescount.com).

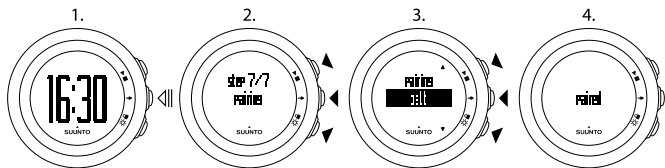
16 ОБЪЕДИНЕНИЕ В ПАРУ С КАРДИОПЕРЕДАТЧИКОМ

Объединение в пару означает подключение двух устройств друг к другу для обмена информацией.

Кардиопередатчик, входящий в комплект поставки Suunto M4, уже объединен в пару с Suunto M4. Объединение в пару необходимо только в том случае, если требуется использовать другой кардиопередатчик. Устройство Suunto M4 совместимо с Suunto Dual Comfort Belt.

Для объединения в пару с кардиопередатчиком выполните следующие действия.

1. В режиме отображения времени удерживайте нажатой кнопку → для ввода значений параметров.
2. Нажмите кнопку → для перемещения к параметрам объединения в пару. Для перехода между параметрами служат кнопки ►■ и ✱Ⓜ.
3. Выберите значение **belt (Кардиопередатчик)** с помощью кнопок ►■ и ✱Ⓜ. Подтвердите выбор с помощью →.
4. Дождитесь отображения сообщения **paired (Объединено в пару)**.
5. Если выполнить объединение в пару не удалось, нажмите → для возврата к параметру объединения в пару.



16.1 Устранение неполадок

Если объединить кардиопередатчик в пару не удалось, попробуйте выполнить следующие действия.


1. Извлеките из него батарею.
2. Установите батарею в перевернутом положении, чтобы сбросить кардиопередатчик, и вновь извлеките ее.
3. Перейдите к функции объединения устройства в пару.
4. Установите батарею в кардиопередатчик в правильном положении.

17 УХОД И ОБСЛУЖИВАНИЕ


Обращайтесь с устройством осторожно, не подвергайте его ударам и не роняйте.

При обычных обстоятельствах устройство в обслуживании не нуждается. После использования промойте устройство чистой водой с мягким мылом и осторожно очистите корпус влажной мягкой тканью или замшей.

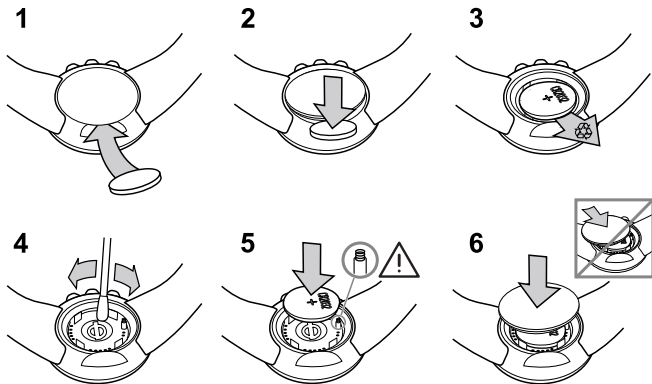
Не пытайтесь починить устройство самостоятельно. Обратитесь в уполномоченный обслуживающий или дистрибьюторский центр Suunto либо в соответствующий центр продаж. Используйте только фирменные принадлежности Suunto: повреждения, вызванные применением нефирменных принадлежностей, не подлежат устранению в рамках гарантийного обслуживания.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Запрещается нажимать на кнопки во время плавания или в случае попадания воды. Нажатие кнопок при погружении устройства в воду может привести к нарушению работы устройства.*

17.1 Замена батареи

Если отображается значок , рекомендуется заменить батарею. Замену батареи следует проводить с осторожностью, чтобы сохранить водонепроницаемость устройства Suunto M4. Небрежность при замене может привести к отмене гарантии.

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке.



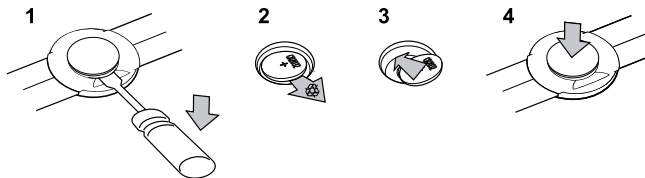
ПРИМЕЧАНИЕ: Уделите особое внимание установке пластикового уплотнительного кольца, чтобы сохранить водонепроницаемость наручного компьютера. Небрежность при замене батареи может привести к отмене гарантии.

ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте аккуратны при обращении с пружиной в батарейном отсеке (см. рисунок). В случае повреждения пружины отправьте устройство в авторизованный центр компании Suunto для ремонта.

ПРИМЕЧАНИЕ: При замене батареи изменяются только значения времени и даты. Предыдущие значения исходных параметров и записанные упражнения сохраняются.

17.2 Замена батареи кардиопередатчика

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке.



ПРИМЕЧАНИЕ: Компания Suunto рекомендует вместе с батареей заменять крышку и уплотнительное кольцо с целью обеспечения чистоты и водонепроницаемости кардиопередатчика. Сменные крышки в авторизованных дилерских центрах Suunto и в интернет-магазине поставляются вместе со сменными батареями.

18 ХАРАКТЕРИСТИКИ

18.1 Технические характеристики

Общие

- Рабочая температура: от -10 °C до +50 °C / от +14° F до +122° F
- Температура хранения: от -30 °C до +60 °C / от -22° F до +140° F
- Вес (устройства): 40 г
- Вес (кардиопередатчика): не более 55 г
- Водонепроницаемость (устройства): 30 м (ISO 2281)
- Водонепроницаемость (кардиопередатчика): 20 м (ISO 2281)
- Частота передачи (кардиопередатчик): Индукционная частота 5,3 кГц, совместима с тренажерами и 2,465 ГГц Suunto, совместимость с ANT
- Дальность передачи: ~ 2 м / 6 футов
- Сменная батарея (устройства / кардиопередатчика): 3 В CR2032
- Срок службы батареи (устройства / кардиопередатчика): около 1 года при обычной эксплуатации (2,5 часа тренировок с пульсометром в неделю)

Регистратор/секундомер

- Максимальная длительность журнала: 9 часов 59 минут и 59 секунд
- Дискретность: в течение первых 9,9 секунд значения отображаются с точностью 0,1 секунды. После 10 секунд значения отображаются с точностью до 1 секунды.

Итоговая информация

- Максимальное число журналов в памяти устройства: 80
- Общее время тренировок: 0–9999 ч (после достижения 9999 ч значение сбрасывается на 0 ч)
- Килокалории и продолжительность за последние 4 недели: 0–99999 ккал и 00:01–99:59

Частота сердцебиения

- Отображение: 30–240
- Частота сердцебиения в состоянии покоя: приблизительно 60 ударов в минуту. Регулируется от 30 до 150 ударов в минуту.

Личные параметры

- Год рождения: 1910–2009
- Вес: 30–200 кг
- Рост: 90–256 см

18.2 Товарный знак

Suunto M4, соответствующие логотипы и другие товарные знаки и наименования продукции Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. С сохранением всех прав.

18.3 Соответствие стандартам FCC

Устройство соответствует главе 15 стандартов FCC. Эксплуатация должна отвечать следующим условиям: (1) устройство не должно

создавать помехи для работы других устройств; (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать его некорректную работу. Все ремонтные работы должны выполняться уполномоченным обслуживающим персоналом компании Suunto. Несанкционированный ремонт устройства приводит к аннулированию гарантии. Данный продукт прошел испытание на соответствие стандартам FCC и предназначен для использования в условиях дома и офиса.

18.4 CE

Маркировка CE используется для обозначения соответствия продукта директивам по электромагнитной совместимости оборудования ЕС 89/336/ЕЕС и 99/5/ЕЕС.

18.5 Авторское право

© Suunto Oy, 2009 г. С сохранением всех прав. Suunto, наименования продукции Suunto, соответствующие логотипы, а также другие товарные знаки и наименования Suunto являются зарегистрированными или незарегистрированными товарными знаками компании Suunto Oy. Этот документ и его содержимое являются собственностью компании Suunto Oy и предназначены только для использования клиентами с целью получения сведений и информации о функционировании продукции Suunto. Запрещается использование или распространение содержимого документа с любыми другими целями, а также его раскрытие или воспроизведение без письменного согласия компании Suunto Oy. Компания прикладывает большие усилия для поддержания информации,

содержащейся в документе, в актуальном и полном виде, однако гарантия точности изложения явно не выражается и не подразумевается. Допускается изменение содержания документа без предварительного уведомления. Последняя версия документации размещена в Интернете по адресу www.suunto.com.

18.6 Уведомление о патентном праве

Данный продукт защищен патентными заявками и соответствующими национальными правами: 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. Дополнительные патентные заявки зарегистрированы.

19 ГАРАНТИЙНОЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВО

ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ SUUNTO

Компания Suunto гарантирует, что в течение гарантийного срока компания Suunto или авторизованный сервисный центр Suunto (в дальнейшем называемый Сервисным центром) будет бесплатно устранять дефекты в материалах или сборке одним из следующих способов, выбранных по своему усмотрению: а) ремонт, б) замена, в) возмещение стоимости устройства при условии соблюдения положений данной ограниченной гарантии. Настоящая ограниченная гарантия действительна и подлежит исполнению исключительно в стране, где было приобретено устройство, если местное законодательство не предусматривает иного.

Гарантийный срок

Гарантийный срок отсчитывается с даты первоначальной покупки в розничной сети. Продолжительность гарантийного срока для устройств с дисплеем составляет два (2) года. Продолжительность гарантийного срока для всех комплектующих и принадлежностей, включая, помимо прочего, устройства POD и кардиопередатчики, составляет один (1) год.

Исключения и ограничения

Настоящая ограниченная гарантия не распространяется на:

1. а) обычный износ и амортизацию; б) дефекты, вызванные неосторожным обращением и в) дефекты и повреждения,

вызванные неправильной или противоречащей инструкциям эксплуатацией устройства;

2. руководства пользователя и любые элементы сторонних производителей;
3. дефекты и предполагаемые дефекты, вызванные совместным использованием с любым продуктом, принадлежностью, программным обеспечением и/или услугой, которые не были произведены/не поставлялись компанией Suunto;
4. сменные батареи.

Настоящая ограниченная гарантия теряет силу в случае:

1. вскрытия устройства с нарушением правил использования;
2. ремонта устройства с использованием неутвержденных запасных частей; модификации или ремонта в сервисных центрах, не являющихся авторизованными Сервисными центрами;
3. удаления, изменения, порчи серийного номера устройства и любых действий, делающих его нечитаемым; решение по этому вопросу принимается по усмотрению компании Suunto;
4. воздействия на устройство химических веществ, включая, помимо прочего, аэрозоли против насекомых.

Компания Suunto не гарантирует бесперебойное и безошибочное функционирование устройства, а также совместную работу устройства с каким-либо аппаратным или программным обеспечением сторонних производителей.

Обращение за гарантийным обслуживанием Suunto

Для получения гарантийного обслуживания Suunto необходимо предоставить документы, подтверждающие приобретение устройства.

Информацию о получении гарантийного обслуживания можно прочитать на странице [www. suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), узнать в местном авторизованном торговом отделении Suunto, или обратившись в справочную службу Suunto по тел. +358 2 2841160 (может применяться национальный или повышенный тариф).

Ограничение ответственности

В максимальной степени, допускаемой применимым законодательством, эта ограниченная гарантия является единственным и исключительным средством судебной защиты и применяется вместо всех других гарантий, явно выраженных или подразумеваемых. Компания Suunto не несет ответственности за специальные, случайные, штрафные или косвенные убытки, включая, помимо прочего, перечисленные далее: потеря предполагаемой выгоды, потеря данных, потеря возможности использования продукта, стоимость капитала, затраты на замену любого оборудования или средств, какие-либо претензии третьих сторон, а также ущерб имуществу, произошедший в результате приобретения или использования устройства либо связанный с нарушением гарантии, нарушением контракта, небрежностью, строгим правонарушением или любым другим юридическим или объективным обоснованием, даже если компании Suunto было известно о вероятности такого ущерба. Компания Suunto не несет ответственности за задержки в обслуживании по ограниченной гарантии.



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.