

SUUNTO M4

ANVÄNDARGUIDE


1 SAFETY	5
Olika typer av säkerhetsföreskrifter:	5
Säkerhetsföreskrifter:	5
2 Välkommen	7
3 Ikoner och segment på displayen	9
4 Använda knappar	10
5 Komma igång	11
5.1 Uppskatta din konditionsnivå	12
6 Använda bakgrundsbelysningen och knapplåset	14
7 Sätta på pulsbältet	15
8 Börja träna	16
8.1 Felsökning: Ingen pulssignal	17
9 Under träning	18
9.1 Under träning med vägledning	19
10 Exempel på träningsprogram per vecka: från konditionsnivå dålig till utmärkt	20
11 Efter träningen	21
11.1 Efter träning med pulsmätare	21
11.2 Efter träning utan pulsmätare	22
12 Vilopulstest och konditionstest	24
12.1 Testa din konditionsnivå	24
12.2 Testa din vilopuls	25
13 Kontrollera planer och historik	27
13.1 Träningsplan	28
13.2 Historik och trender	28


13.3 Senaste pass	29
14 Ändra inställningar	30
Tids- och personliga inställningar	30
Måltyp	31
Allmänna inställningar	31
Para ihop	32
14.1 Viloläge och inledande inställningar	32
14.2 Byta språk	33
15 Webbanslutning	34
16 Para ihop pulsbalte	35
16.1 Felsökning	35
17 Skötsel och underhåll	37
17.1 Byta batteri	37
17.2 Byta batteri i pulsblätet	39
18 Specifikationer	40
18.1 Tekniska specifikationer	40
18.2 Varumärke	41
18.3 FCC-överensstämmelse	41
18.4 CE	42
18.5 Copyright	42
18.6 Patentmeddelande	42
19 Garanti	43
Garantiperiod	43
Undantag och begränsningar	43
Tillgång till Suuntos garantiservice	44


Ansvarsbegränsning	44
--------------------------	----

1 SAFETY

Olika typer av säkerhetsföreskrifter:


 **WARNING:** - används i samband med omständigheter eller situationer som kan leda till allvarliga skador eller dödsfall.

 **WARNING:** - används i samband med omständigheter eller situationer som leder till skador på produkten.

 **OBS:** - används för att framhäva viktig information.

Säkerhetsföreskrifter:

 **WARNING:** KONTAKTA ALLTID LÄKARE INNAN DU PÅBÖRJAR ETT TRÄNINGSPROGRAM. ÖVERANSTRÄNGNING KAN ORSAKA ALLVARLIGA SKADOR.

 **WARNING:** ALLERGISKA REAKTIONER ELLER HUDIRRITATION KAN UPPSTÅ NÄR PRODUKTEN KOMMER I KONTAKT MED HUDEN, TROTS ATT VÅRA PRODUKTER FÖLJER BRANSCHSTANDARDERNA. SLUTA I SÅ FALL OMEDELbart ATT ANVÄNDA PRODUKTEN OCH KONTAKTA LÄKARE.

 **WARNING:** ANVÄND INTE LÖSNINGSMEDEL AV NÅGOT SLAG.

 **WARNING:** ANVÄND INTE INSEKTSMEDEL.

 **VARNING:** HANTERAS SOM ELEKTRONIKSKROT.

 **VARNING:** UNDVIK ATT STÖTA TILL ELLER TAPPA DEN.

2 VÄLKOMMEN

Tack för att du har valt pulsmätaren Suunto M4!


Pulsmätaren Suunto M4 är som en personlig tränare på handleden som talar om precis vad du ska göra. Ställ in dina träningsmål och låt Suunto M4 skapa ett dagligt träningschema för att du ska uppnå dem. Beroende på dina framsteg, träningsrutiner och om du missar ett pass, anpassar Suunto M4 automatiskt programmet i realtid och tillhandahåller smart konditionsträningsvägledning, före, under och efter träning. Oavsett om du tränar hemma, utomhus eller på gym, kan du bara släppa tankarna och njuta av passen.

Suunto M4s nyckelfunktioner är utformade för att göra träningen så effektiv som möjligt.

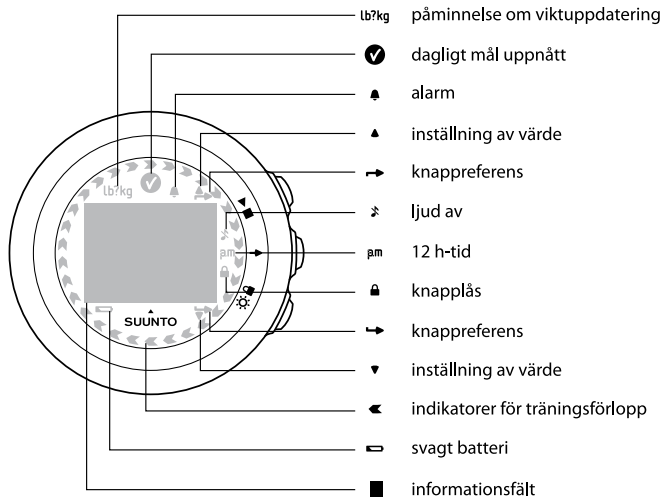
- enkel att använda med tre knappar, stor skärm och nio språkalternativ
- startkonditionstest
- tre personliga mål att välja mellan: förbättra konditionen, vikthantering eller fri träning
- automatiskt anpassade träningsprogram för de följande sju dagarna, baserat på din personliga konditionsinformation
- instruktioner under träningen talar om när du ska ta i och sakta ner
- nästa träning - förslag som visar lämplig längd och intensitet
- puls och förbrukade kalorier
- träningsammansfattningar
- motiverande feedback
- bekvämt pulsbälte som är kompatibelt med de flesta konditionsträningsmaskiner och Suunto Fitness Solution

Användarguiden är till för att du ska få ut så mycket som möjligt av träningen med Suunto M4. Om du läser igenom den så blir det ännu roligare att använda din nya Suunto M4.

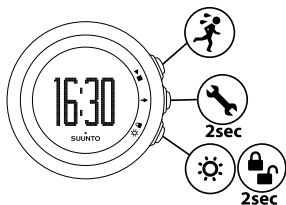
Träningen behöver inte ta slut bara för att passet är över. Fortsätt jobba med träningen online och få ut ännu mer av varje Move på Movescount.com. Med tillvalet Suunto Movestick kan du ansluta Suunto M4 till Movescount.com, ladda upp träningsloggar, dela framstegen med kompisar och utbyta tankar och idéer. Titta in på Movescount idag och anmäl dig. Få motivation och börja ha kul. Det är det träning handlar om.

 **OBS:** Registrera enheten på www.suunto.com/register så får du fullständig tillgång till vår support.

3 IKONER OCH SEGMENT PÅ DISPLAYEN



4 ANVÄNDA KNAPPAR



Om du trycker på följande knappar kommer du åt följande funktioner:

▶■ (PLAY/STOP) (spela/stoppa):

- välj **träning, förslag, senaste pass, historik&trender, konditionstest, webbanslutning**

- starta/stoppa träning

- öka/flytta upp

➔ (NEXT) (nästa):

- byt vy

- gå in i/gå ur inställningar genom att hålla nedtryckt

- godkänn/gå vidare till nästa steg

☀🔒 (LIGHT/LOCK) (belysning/spärr):

- aktivera bakgrundsbelysning

- spärra ▶■-knappen genom att hålla nedtryckt

- minska/flytta ner

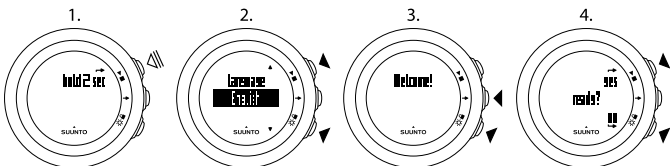
5 KOMMA IGÅNG

Börja med att skräddarsy din Suunto M4 så att du får rätt vägledning när du ska nå dina mål. Med **personligapersonliga** inställningar kan du finjustera Suunto M4 så att den passar dina fysiska egenskaper och aktiviteter. Eftersom flera beräkningar baseras på dessa inställningar är det viktigt att du ställer in så korrekta värden som möjligt.

Tryck på valfri knapp för att aktivera din Suunto M4.

Så här gör du de inledande inställningarna:


1. Aktivera enheten genom att trycka på valfri knapp. Vänta till enheten vaknar och säger **hold 2 sec**. Håll ►■ nedtryckt för att komma till den första inställningen.
2. Tryck på ►■ eller ☼🔊 för att ändra värdena.
3. Tryck på ➡ för att godkänna ett värde och gå vidare till nästa inställning. Tryck på ☼🔊 för att komma tillbaka till den föregående inställningen.
4. När du är klar väljer du **ja** (►■) för att bekräfta alla inställningar. Om du vill ändra fler inställningar väljer du **nej** (☼🔊).




Du kan göra följande inledande inställningar:


- **språk:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi

- **enheter:** metriska/brittiska
- **tiden:** 12 h/24 h, timmar och minuter
- **datum**
- **personliga inställningar:** födelseår, kön, vikt, längd, beräknat BMI, konditionsnivå.

 **OBS:** BMI (Body Mass Index) är en siffra som beräknas med hjälp av din längd och vikt. Den visar om din vikt ligger inom hälsosamma gränser. Om du är mycket muskulös kan du dock ha ett högre BMI än förväntat eftersom BMI-värdena baseras på en genomsnittlig kroppsbyggnad.

 **OBS:** När du har angett ditt födelseår ställer enheten automatiskt in maximal puls (max. HR) enligt formeln $207 - (0,7 \times \text{ÅLDERN})$, enligt American College of Sports Medicine. Om du känner till din verkliga maxpuls bör du justera det automatiska värdet till det rätta värdet.

Information om hur du gör inställningarna vid ett senare tillfälle finns i *kapitel 14 % på sidan 30*.

 **TIPS:** Tryck på \rightarrow i tidsvyn för att visa status för ditt aktuella träningsmål för dagen, datum och sekunder med tiden. Skärmen går tillbaka till att endast visa tid, för att spara på batteriet, om du inte trycker på \rightarrow igen efter 2 minuter.

5.1 Uppskatta din konditionsnivå

För att kunna få vägledning under träningen måste du uppskatta din aktuella konditionsnivå när du gör de inledande inställningarna.

Välj ett av följande alternativ:

- **mycket dålig:** du tar hellre hissen eller kör bil än du promenerar, du tar ibland en promenad för nöjes skull, och någon enstaka gång tränar du tillräckligt mycket för att bli andfådd och svettig.
- **dålig:** du tränar regelbundet 10 till 60 minuter per vecka på din fritid eller genom arbetet med en aktivitet som kräver måttlig fysisk ansträngning, t.ex. golf, ridning, gymnastik, bordtennis, bowling, styrketräning eller trädgårdsarbete
- **ganska bra:** du springer mindre än 1,6 km (1 mile) i veckan eller utövar jämförbar fysisk aktivitet i mindre än 30 minuter per vecka
- **bra:** du springer 1,6–8 km (1 - 5 miles) per vecka eller utövar jämförbar fysisk aktivitet i 30–60 minuter per vecka
- **mycket bra:** du springer 8–16 km (5-10 miles) per vecka eller utövar jämförbar fysisk aktivitet i 1–3 timmar per vecka
- **utmärkt:** du springer mer än 16 km (10 miles) per vecka eller utövar jämförbar fysisk aktivitet i över 3 timmar per vecka.

Om du vill ha ännu mer noggrann vägledning kan du göra konditionstestet, se *avsnitt 12.1 Testa din konditionsnivå på sidan 24.*

6 ANVÄNDA BAKGRUNDSBELYSNINGEN OCH KNAPPLÅSET

Tryck på ☼🔒 för att aktivera bakgrundsbelysningen.

Håll ☼🔒 nedtryckt för att låsa eller låsa upp ▶■-knappen. När ▶■-knappen är låst visas 🔒 på displayen.



TIPS: Lås ▶■-knappen så att du inte startar eller stoppar stoppuret av misstag.



OBS: När ▶■-knappen är låst under träningen kan du fortfarande byta vy genom att trycka på ➡.

7 SÄTTA PÅ PULSBÄLTET

Justera pulsbältets längd så att det sitter spänt men fortfarande känns bekvämt. Fukta kontaktytorna med vatten eller gel och sätt på dig pulsbältet. Se till att pulsbältet är centrerat mitt över bröstet och att den röda pilen pekar uppåt.



⚠ VARNING: Om du har en pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsbältet på egen risk. Innan du börjar använda pulsbältet rekommenderar vi att du gör ett konditionstest under övervakning av läkare. På det sättet garanteras pacemakerns och pulsbältets säkerhet och tillförlitlighet när de används samtidigt. Träning kan medföra vissa risker, speciellt för personer som tidigare har varit inaktiva. Vi rekommenderar starkt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna regelbundet.

📖 OBS: Pulsbälten med ANT-ikon (📡) är kompatibla med ANT-kompatibla Suunto handledsdatorer och med Suunto ANT Fitness Solution, medan pulsbälten med IND-ikon (📡) är kompatibla med de flesta träningsutrustningar som använder induktiv pulsmottagning. Ditt Suunto Dual Comfort Belt är kompatibelt med både IND och ANT.

8 BÖRJA TRÄNA

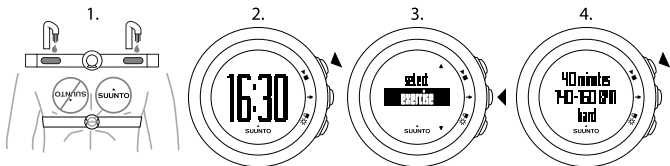
När du gjort de inledande inställningarna kan du börja med träningen. Träningsprogrammet med vägledning används med automatik för att guida dig till nästa konditionsnivå eller för att upprätthålla en utmärkt kondition. Träningsprogrammet med vägledning grundar sig på din nuvarande konditionsnivå som du angett i de inledande inställningarna. För information om hur du når nästa konditionsnivå, se *avsnitt 13.1 Träningsplan på sidan 28*. Om du vill träna utan vägledning väljer du träningsprogrammet **fri** i inställningarna, se *kapitel 14 % på sidan 30*.


Gör så här när du ska börja träna:

1. Fukta kontaktytorna och sätt på dig pulsbältet.
2. I tidsvyn trycker du på ►■ för att välja **träning**.
3. Bekräfta **träning** med ►.


Innan träningen börjar visar enheten hur länge din puls bör ligga inom bestämda pulsgränser.

4. Tryck på ►■ för att börja registrera din träning.



 **TIPS:** Du kan använda Suunto M4 som stoppur utan att använda pulsbältet. Utan pulsbältet visas endast varaktigheten av träningen. Efter träningen kan du

uppskatta intensiteten på din träning. Baserat på din uppskattning och på varaktigheten beräknar enheten kaloriförbrukning och anpassar din träningsplan och träningshistorik efter detta.

 **TIPS:** *Värm upp före och varva ner efter träningen. Detta bör göras med låg intensitet.*

8.1 Felsökning: Ingen pulssignal

Prova följande om du förlorar pulssignalen:

- Kontrollera att du bär pulsbeltet på rätt sätt.
- Kontrollera att pulsbeltets elektrodytor är fuktade.
- Byt batteri i pulsbeltet och/eller i enheten om problemet kvarstår.

9 UNDER TRÄNING

Suunto M4 ger dig mer information som vägleder dig genom träningen. Sådan information kan vara både användbar och givande.

Här är några förslag på hur du kan använda enheten under träningen:

- Tryck på **→** för att se varaktigheten i realtid, din puls och även genomsnittspuls, kaloriförbrukning, vilken pulszon du befinner dig i, samt tidpunkten. Anpassa intensiteten i träningen så att du når önskad pulszon.
- Håll **☼** nedtryckt för att låsa **▶■** knappen så att du inte stoppar stoppuret av misstag.
- Tryck på **▶■** för att avsluta träningen.



TIPS: Sätter på och stänger av ljuden (🔊) under träningen genom att hålla **→** nedtryckt. Det går inte att sätta på ljuden om de är inställda på **alla av** i allmänna inställningar, se kapitel 14 % på sidan 30.

OBS: Suunto M4 kan inte ta emot signalen från pulsbandet under vatten. Du kan alltid följa programmet genom att träna utan pulsbande och uppskatta ansträngningsnivån efter träningspasset.

9.1 Under träning med vägledning

Träning med vägledning är en del av den rekommenderade planen för att nå ditt mål. När du tränar med vägledning visar Suunto M4 hur det går och hjälper dig att nå den bästa intensitetsnivån. När pilen på displayen pekar uppåt ska du öka intensiteten. När pilen pekar nedåt ska du minska intensiteten.



Pilarna som fylls i i ytterkanten medan du tränar visar hur långt ifrån ditt dagliga mål du befinner dig. När du har uppnått ditt mål visas ✔.

OBS: *Planerna följer American College of Sports Medicines riktlinjer för konditionsträning. Mer information om planerna finns i avsnitt 13.1 Träningsplan på sidan 28.*

10 EXEMPEL PÅ TRÄNINGSPROGRAM PER VECKA: FRÅN KONDITIONSNIVÅ DÅLIG TILL UTMÄRKT

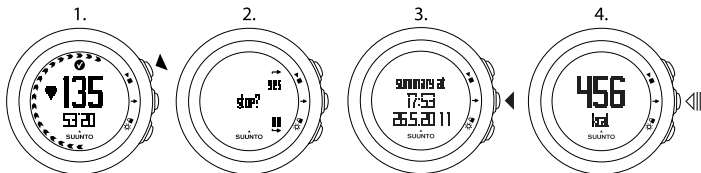
Den här tabellen visar grunden för rekommendationerna i enheten när du följer träningsprogrammet.

Nivå	Lätt	Medel	Hård	Mycket hård	Maximal	Veckor
Mycket dålig	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Dålig		2 x30 min	2x20 min			x2
Ganska bra		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Bra			3x40 min	2x30 min		x6
Mycket bra			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Utmärkt		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 EFTER TRÄNINGEN

11.1 Efter träning med pulsmätare


1. Tryck på ►■ för att avsluta träningen.
2. Välj **ja** (►■) för att bekräfta att du avslutar träningen och för att se sammanfattningen, eller välj **nej** (☼) om du vill fortsätta träna.
3. Tryck på ► för att bläddra genom de olika sammanfattningsvyerna.
4. Håll ► nedtryckt för att komma tillbaka till tidsvyn.





Du kan se följande information i sammanfattningen:

- starttid och datum för träningen
- hur många procent av målet som uppnåtts (träning under vägledning)
- tränings varaktighet (tid)
- hur många kalorier du förbränt
- genomsnittspuls
- högsta puls.

OBS: Om din högsta puls under träningen överskrider maxpulsen i inställningarna får du automatiskt frågan om du vill uppdatera maxpulsen.

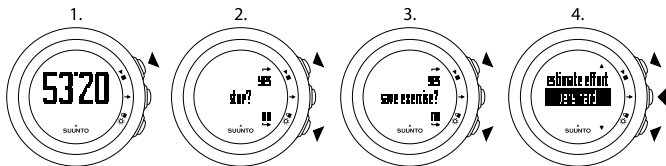
 **TIPS:** Du kan hoppa över sammanfattningen genom att hålla **→** nedtryckt i den första vyn i sammanfattningen. Om du vill se föregående träningsammanfattning vid ett senare tillfälle trycker du på **▶■** i tidsvyn och väljer **senaste pass**.

 **TIPS:** Vid träning med pulsbalte kan du pausa stoppuret genom att trycka på **▶■**. Träningsloggen sparas automatiskt i enheten om du inte fortsätter träningen genom att trycka på **▶■** inom en timme. Om du vill fortsätta registreringen väljer du **nej** (🚫).

 **TIPS:** Undvik dålig lukt genom att handtvätta pulsblätet regelbundet efter användning.

11.2 Efter träning utan pulsmätare

1. Tryck på **▶■** för att avsluta träningen.
2. Välj **ja** (▶■) för att bekräfta att du avslutar träningen, eller **nej** (🚫) om du vill fortsätta träna.
3. Om du avslutat träningen väljer du **jaja** (▶■) för att spara den. Välj **nej** (🚫) om du inte vill spara träningen.
4. Om du har sparat träningen får du en fråga om att uppskatta ansträngningen. Välj **lätt**, **medel**, **hård**, **mycket hård**, eller **maximal** med **▶■** och 🚫. Bekräfta med **→**.



Baserat på din uppskattning beräknar enheten kaloriförbrukningen och anpassar din träningsplan och träningshistorik efter detta.

OBS: *Gå på din egen känsla under träningen när du uppskattar ansträngningen.*

Du kan se följande information i sammanfattningen:

- starttid och datum för träningen
- procent av målet
- tränings varaktighet (tid)
- beräknat antal kalorier du förbränt


TIPS: *Du kan använda beräkningsfunktionen vid sådana sporter där du inte kan registrera pulsen eller använda pulsbandet, t.ex. vid simning.*

12 VILOPULSTEST OCH KONDITIONSTEST

12.1 Testa din konditionsnivå

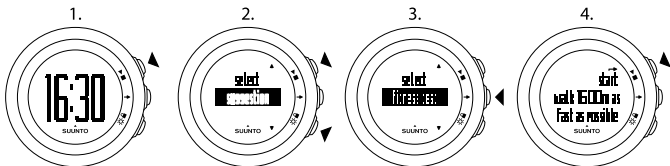
Gör konditionstestet (Rockporttest) för att bedöma din konditionsnivå. Med det här testet kan du följa din utveckling och du får aktuell information till olika beräkningar i enheten. Konditionstestet tar vanligtvis mellan 10 och 30 minuter beroende på hur snabbt du går.

Leta upp en plan och jämn plats med en känd sträcka på 1,6 km (till exempel fyra varv runt en 400-metersbana).

 **TIPS:** Använd ett löpband eller ta hjälp av internetns karttjänster för att bestämma sträckan.


Gör så här för att genomföra testet:


1. I tidsvyn trycker du på ►■ för att välja typ av test.
2. Välj **konditionstest** med ►■ och ⚙️.
3. Bekräfta med ➡ och vänta tills enheten hittar signalen från pulsbältet.
4. Tryck på ►■ för att starta testet.
5. Gå 1,6 km (1 mile) så snabbt du kan i jämnt tempo.
6. Vid 1,6 km stoppar du testet med ►■.




När du är klar räknar Suunto M4 ut ditt konditionsindex (skala 0-10) och visar din aktuella konditionsnivå:

0 - 1.9	=	mycket dålig
2 - 3.9	=	dålig
4 - 4.9	=	ganska bra
5.0 - 5.9	=	bra
6.0 - 6.9	=	mycket bra
7.0 - 10.0	=	utmärkt

 **OBS:** Om du använder ett träningsprogram med vägledning, registreras konditionstestet som ett träningspass och räknas in i slutmålet.

 **TIPS:** Jämför ditt resultat med dina tidigare konditionstester i **historik&trender**, se avsnitt 13.2 Historik och trender på sidan 28.


 **TIPS:** Gör konditionstestet med jämna mellanrum, till exempel en gång i månaden, så du håller konditionsnivån uppdaterad.

12.2 Testa din vilopuls

Vilopulsen är den puls du har när du vilar. Du kan testa din vilopuls för att få ännu mer skraddarsydd vägledning från Suunto M4 och för att följa hur din konditionsnivå utvecklas. Bättre kondition innebär vanligen att vilopulsen sjunker.

Gör så här för att testa din vilopuls:

1. Fukta kontaktytorna och sätt på dig pulsblätet.
2. Kontrollera att din enhet mottar pulssignalen.
3. Ligg ner och slappna av i tre minuter.
4. Kontrollera pulsen på enheten och justera den därefter i **personliga inställningar**.

 **TIPS:** Den bästa tiden att göra vilopulstestet är på morgonen när du är utvilad. Om du nyss har druckit kaffe, känner dig trött eller stressad ska du vänta med testet till senare.

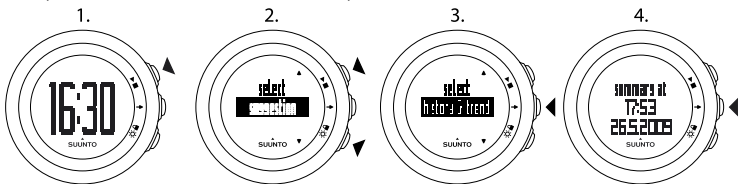
13 KONTROLLERA PLANER OCH HISTORIK


Du kan kontrollera följande information:

- **förslag:** återhämtningstiden och rekommendationen för ditt nästa träningspass, om du har valt träning med vägledning i inställningarna
- **historik&trender:** samlad information om dina sparade träningspass
- **senaste pass:** information om ditt föregående träningspass.

Gör så här för att kontrollera planer och historik:

1. I tidsvyn trycker du på ►■.
2. Välj **förslag**, **historik&trender** eller **senaste pass** med ►■ eller ⚙️.
3. Bekräfta ditt val med ➡️.
4. Tryck på ➡️ för att bläddra genom vyerna. När du har bläddrat genom alla vyerna kommer du tillbaka till tidsvyn.



 **TIPS:** Håll ➡️ nedtryckt för att komma tillbaka till tidsvyn.

13.1 Träningsplan

När du har ställt in din konditionsnivå i de inledande inställningarna kommer Suunto M4 att ge dig en långsiktig plan med en 7-dagarsöversikt, enligt rekommendationerna från American College of Sports Medicine.

I läget **förslag** visas följande information:

- rekommenderad varaktighet för träningen under de följande 7 dagarna
- diagram över den rekommenderade träningen under de följande 7 dagarna
- nästa rekommenderade träningstidpunkt, varaktighet och intensitet.

Gör konditionstestet för att mäta din nuvarande konditionsnivå. Baserat på din nuvarande konditionsnivå och ACSM:s riktlinjer kan Suunto M4 ta fram ett träningsprogram som gradvis hjälper dig att ta dig till

utmärkt-konditionsträningsnivån. Till exempel, om din konditionsnivå är **dålig**, riktas träningsprogrammet in på nivån **ganska bra** först, innan det går vidare till **bra**. På så vis kan du bygga upp en gedigen konditionsgrund utan att överträna. Efterhand som din fysiska kondition förbättras, ökar träningspassens frekvens, längd och intensitet på rekommendation av din Suunto M4. När du nått konditionsträningsnivån **utmärkt** kommer träningsprogrammet i din Suunto M4 hjälpa dig att underhålla **utmärkt**-konditionsträningsnivån.


13.2 Historik och trender

Historik och trender visas den samlade informationen om dina sparade träningspass.

Följande information kan visas:

- antal och varaktighet (tid) för alla sparade träningspass
- träningens varaktighet (tid) och kaloriförbrukning under de senaste 4 veckorna

- hur många procent av veckans och månadens mål som du uppnått
- datum och resultat för det senaste konditionstestet
- diagram över resultaten från de 7 senaste konditionstesterna.

 **OBS:** Andel procent av veckans och månadens uppnådda mål, inklusive dagens träningspass. Om du inte har genomfört dagens pass är procentmålet lägre än 100% även om du följer rekommendationerna.

 **TIPS:** För över dina sparade träningspass till Movescount.com med något av tillvalen Suunto PC POD och Suunto Movestick, förslagsvis en gång i månaden.

13.3 Senaste pass

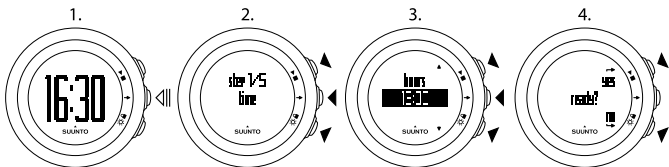
I läget **senaste pass**: kan du se information om ditt föregående träningspass. Mer information om vyerna finns i *avsnitt 11.1 Efter träning med pulsmätare på sidan 21* och *avsnitt 11.2 Efter träning utan pulsmätare på sidan 22*. Du kan bara se information om det senaste träningspasset på enheten. Men enheten lagrar informationen från de senaste 80 träningspassen och du kommer åt all information om du för över loggarna till Movescount.com.

14 ÄNDRA INSTÄLLNINGAR

Det går att ändra inställningarna i tidsvyn. Under träning kan du bara ställa in ljudet på av eller på genom att hålla ➔ nedtryckt.

Gör så här för att ändra inställningarna:

1. I tidsvyn håller du ➔ nedtryckt för att komma till inställningarna.
2. Tryck på ➔ för att komma till den första inställningen. Du bläddrar genom inställningsstegen med ▶■ och ⚙️.
3. Tryck på ▶■ eller ⚙️ för att ändra värdena. Tryck på ➔ för att bekräfta och gå vidare till nästa inställning.
4. När du är klar väljer du **ja** (▶■) för att bekräfta alla inställningar. Om du vill ändra fler inställningar väljer du **nej** (⚙️) för att komma tillbaka till den första inställningen.




Du kan ändra följande inställningar:

Tids- och personliga inställningar

- **tiden:** timmar och minuter
- **alarm:** på/av, timmar, minuter
- **datum:** år, månad, dag
- **personliga inställningar:** vikt, konditionsnivå, maxpuls (max HR), vilopuls

Måltyp


- **konditionsträning:** hjälper dig till nästa konditionsträningsnivå. När du når konditionsträningsnivån **utmärkt** optimeras träningsprogrammet för att upprätthålla **utmärkt**-konditionsträningsnivån.
- **vikt:** hjälper dig mot målvikten. Enheten godkänner endast säkra målvikter inom gränserna för normalvikt baserat på ditt BMI. När du ställer in att du vill gå ner mer än 3 kg (7 lbs), visar enheten den rekommenderade viktnedgången för de kommande sex veckorna tills dess du slutligen når målvikten. När du når målvikten, avslutas programmet och du måste ställa in ett nytt mål för att få mer vägledning. Tills dess ställs målet på enheten in på **fri**.
- **fri:** träning utan vägledning

 **OBS: konditionstränings- och vikt-måltyperna följer riktlinjerna från ACSM, American College of Sports Medicine, för konditionsträning. Enheten ökar automatisk konditionsträningsnivån om du följer programmet.**

Allmänna inställningar


Ljud:

- **alla på:** alla ljud är på
- **knapptryckn. av:** alla ljud är på utom knapptryckningar
- **alla av:** alla ljud är av (när ljuden är av visas ⌵ på displayen under träningen)

 **TIPS:** Sätter på och stänger av ljuden (⌵) under träningen genom att hålla \rightarrow nedtryckt. Det går inte att sätta på ljuden om de är inställda på **alla av**.

Para ihop

- **hoppa över:** hoppa över ihopparning
- **bälte:** para ihop pulsbalte


 **OBS:** Ljuden fungerar inte när bakgrundsbelysningen är på.

14.1 Viloläge och inledande inställningar

För att kunna ändra de inledande inställningarna måste du försätta enheten i viloläge.

Gör så här för att aktivera viloläget:

1. Efter det sista steget i allmänna inställningar, när du får en fråga om att bekräfta ändringarna av inställningarna, ska du hålla ➔ nedtryckt tills enheten går in i viloläge.
2. Aktivera enheten genom att trycka på valfri knapp.
3. Ställ in de inledande inställningar, se *kapitel 5 % på sidan 11*.

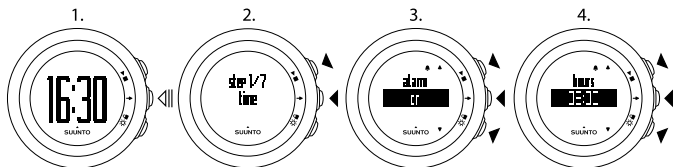
 **OBS:** När du byter batteri ändras bara tid och datum. Enheten kommer ihåg dina tidigare inledande inställningar och lagrade träningspass.

Exempel: justera larminställningar

När larmet är aktiverat visas 📌 på displayen.

Gör så här för att starta/stänga av larmet:

1. I tidsvyn håller du ➔ nedtryckt för att komma till inställningarna.
2. Bläddra till **alarm** med ▶■ bekräfta med ➔.
3. Ställ in larmtiden **On (På)** eller **Off (Av)** med ▶■ och ⚙️. Bekräfta med ➔.
4. Ställ in larmtiden med ▶■ och ⚙️. Bekräfta med ➔.



När larmet ljuder trycker du på **stoppa** (☞) för att stänga av det.

När du har stängt av larmet kommer signalen att ljuda igen vid samma tidpunkt nästa dag.

14.2 Byta språk

Om du vill byta språk i enheten eller om du har valt fel språk i inställningarna kan du behöva sätta enheten i viloläge. Mer information om hur du sätter enheten i viloläge finns i *avsnitt 14.1 Viloläge och inledande inställningar på sidan 32*. Mer information om att byta batterier finns i *avsnitt 17.1 Byta batteri på sidan 37*.

OBS: Enheten kommer ihåg dina tidigare inledande inställningar och lagrade träningspass.

15 WEBBANSLUTNING

Flytta över dina registrerade loggar med tillbehören Suunto PC POD och Suunto Movestick till Movescount.com.

Movescount är en sportwebbplats online med flera verktyg där du kan hantera dina dagliga aktiviteter och lägga in inspirerande berättelser om dina erfarenheter. På Movescount kan du få inspiration och motivation av andra medlemmar!

 **OBS:** Innan du ansluter Suunto PC POD ska du registrera dig på Movescount.com och installera Moveslink.

Gör så här för att ansluta till Movescount:


1. Gå till www.movescount.com
2. Registrera dig och skapa ett Movescount-konto.

Så här installerar du Moveslink:

1. Gå till **SETTINGS (INSTÄLLNINGAR) > MOVESLINK**.
2. Hämta och installera Moveslink.

Så här överför du information:

1. Anslut Suunto Movestick till USB-porten på datorn.
2. Följ instruktionerna på Movescount om hur du ansluter enheten och för över information till ditt Movescount-konto.

 **TIPS:** Enheten lagrar de senaste 80 loggarna. Sedan börjar den skriva över de äldsta loggarna. Om du inte vill förlora gamla loggar och vill kunna titta på informationen i dem ska du föra över dem till Movescount.com.

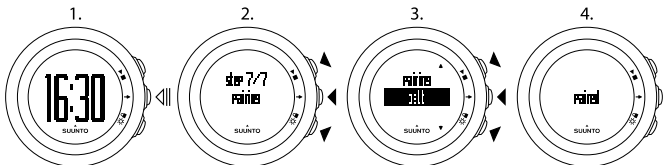
16 PARA IHOP PULSBÄLTE

Ihoppning innebär att du ansluter två enheter så att de skickar och tar emot information till/från varandra.

Det pulsbälte som finns i ditt Suunto M4-paket är redan ihopparat med din Suunto M4. Ihoppning behövs bara om du vill byta pulsbälte. Suunto M4 är kompatibel med Suunto Dual Comfort Belt.

Gör så här för att para ihop ett pulsbälte:

1. I tidsvyn håller du → nedtryckt för att komma till inställningarna.
2. Tryck på → för att bläddra till alternativet för ihoppning. Du bläddrar genom inställningsstegen med ►■ och ⚙️.
3. Välj **bälte** med ►■ och ⚙️. Bekräfta med →.
4. Vänta tills du ser meddelandet **ihopparat**.
5. Om ihoppningen misslyckas trycker du på → för att komma tillbaka till inställningen för ihoppning.



16.1 Felsökning

Om ihoppning med pulsbältet misslyckas kan du prova med följande:

1. Ta ut batteriet.


2. Om du vill återställa pulsbältet sätter du in batteriet igen men upp och ner och tar sen ut batteriet igen.
3. Bläddra fram till enhetens alternativ för ihoppärning.
4. Sätt in batteriet i pulsbältet med rätt sida uppåt.

17 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

Hantera enheten varsamt. Undvik att stöta till den eller tappa den.

Under normala omständigheter behövs ingen service på enheten. Efter användning ska du skölja den i rent vatten. Använd mild tvål och rengör försiktigt höljet med en mjuk och fuktig trasa eller sämskskinn.

Försök inte reparera enheten på egen hand. Låt en av Suunto auktoriserad verkstad, återförsäljare eller distributör utföra eventuella reparationer. Använd endast originaltillbehör från Suunto. Skador orsakade av andra tillbehör än originaltillbehören omfattas inte av garantin.

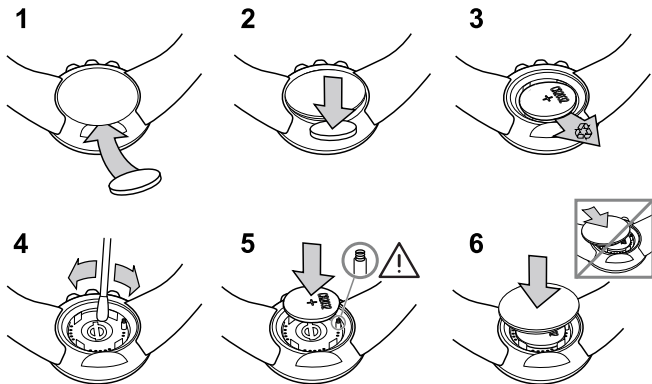
 **OBS:** Tryck aldrig på några knappar när du simmar eller är i kontakt med vatten. Om du trycker på knapparna när enheten är nersänkt i vatten kan den sluta fungera.

17.1 Byta batteri

Om  visas rekommenderar vi att du byter batteri.

Var mycket försiktig när du byter batteriet så att din Suunto M4 fortfarande är vattentät. Oförsiktigt batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



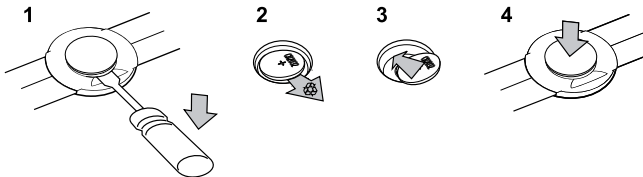
OBS: Se till att o-ringens i plast är rätt placerad så att handledsdatorn förblir vattentät. Oförsiktig batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.

OBS: Var försiktig med fjädern i batterifacket (se bilden). Skicka enheten till en auktoriserad Suunto-representant för service om fjädern skadas.

OBS: När du byter batteri ändras bara tid och datum. De tidigare inledande inställningarna och sparade träningspass bevaras.

17.2 Byta batteri i pulsbältet

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



OBS: Vi rekommenderar att du byter batterilock och o-ring samtidigt som du byter batteri, så att pulsbältet förblir rent och vattentätt. Utbyteslock och utbytesbatterier kan du beställa från din auktoriserade Suunto-återförsäljare eller från webbutiken.

18 SPECIFIKATIONER

18.1 Tekniska specifikationer

Allmänt

- Driftstemperatur: -10 °C till +50 °C / +14° F till +122° F
- Förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C / -22° F till +140° F
- Vikt (enhet): 40 g / 1,41 oz
- Vikt (pulsbälte): max. 55 g / 1,95 oz
- Vattentäthet (enhet): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Vattentäthet (pulsbälte): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Sändningsfrekvens (bälte): 5,3 kHz induktiv, kompatibel med gymutrustning och 2,465 GHz Suunto-ANT
- Sändningsavstånd: ~2 m / 6 ft
- Batteri som kan bytas av användaren (enhet/pulsbälte): 3V CR2032
- Batteriets livslängd (enhet/pulsbälte): ungefär ett år vid normal användning (två och en halv timmes träning med pulsmätare i veckan)

Loggregistrering/stoppur

- Maximal loggtid: 9 timmar, 59 minuter och 59 sekunder
- Upplösning: De första 9,9 sekunderna visas med 0,1 sekunds noggrannhet. Efter 10 sekunder visas tiden med 1 sekunds noggrannhet.

Totalsummor

- Maximalt antal loggar i enhetens minne: 80

- Total träningstid: 0–9 999 h (efter 9 999 h åter till 0 h)
- Senaste 4 veckornas kcal och varaktighet: 0–99 999 kcal, varaktighet 00:01–99:59 h

Puls

- Display: 30 till 240
- Vilopuls: uppskattad till 60 slag/min. Justerbar från 30 till 150 slag/min.

Personliga inställningar

- Födelseår: 1910 - 2009
- Vikt: 30–200 kg eller 66 - 400 lb
- Längd: 90–256 cm eller 3 ft 03 in - 7 ft 06 in

18.2 Varumärke

Suunto M4, dess logotyper och andra Suunto-varumärken och deras namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Med ensamrätt.

18.3 FCC-överensstämmelse

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-bestämmelserna. Användning får ske under förutsättning av att följande två villkor är uppfyllda: 1) enheten får inte orsaka skadliga störningar, och 2) enheten måste tåla eventuella störningar som den mottar, inklusive störningar som kan påverka driften på oönskat sätt.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om oauktorerade reparationer utförs. Produkten har testats för att överensstämma med FCC-normerna och är avsedd för bruk i hemmet eller på kontoret.

18.4 CE

CE-märkningen används för att visa att produkten uppfyller kraven i Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEG och 99/5/EEG.

18.5 Copyright

Copyright © 2009 Suunto Oy. Med ensamrätt. Suunto, Suuntos produktnamn, deras logotyper samt andra Suunto-varumärken och -namn är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Suunto Oy. Detta dokument och dess innehåll tillhör Suunto Oy och är enbart avsett att användas av kunder i avsikt att få kunskap och information om hur Suunto-produkterna fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas för något annat ändamål och/eller på något annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy. Vi har varit mycket noggranna med att säkerställa att informationen i detta dokument är både uttömmande och korrekt, men vi lämnar inte någon garanti för riktigheten, varken uttryckligen eller underförstått. Innehållet i detta dokument kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Den senaste versionen av dokumentet kan hämtas på www.suunto.com.

18.6 Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av patentansökningar och tillhörande nationella rättigheter: 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. Ytterligare patentansökningar håller på att behandlas.

19 GARANTI

SUUNTOS BEGRÄNSADE GARANTI

Suunto garanterar att Suunto eller ett av Suunto auktoriserat serviceställe (hädanefter kallat serviceställe) under garantiperioden efter eget gottfinnande kommer att avhjälpa fel i material eller utförande utan kostnad antingen genom att a) reparera produkten eller b) ersätta produkten eller c) återbetala inköpspriset för produkten i enlighet med villkoren i denna begränsade garanti. Denna begränsade garanti är endast giltig och verkställbar i det land där du har köpt produkten, såvida inte lokala lagar fastställer annat.

Garantiperiod

Perioden för den begränsade garantin börjar det datum när produkten köps av den ursprungliga slutanvändaren. Garantiperioden är två (2) år för produkter med display. Garantiperioden är ett (1) år för tillbehör, till exempel POD-enheter och pulsbälten samt alla konsumtionsvaror.

Undantag och begränsningar

Den begränsade garantin omfattar inte:

1. a) normalt slitage, b) defekter orsakade av vårdslös hantering eller c) defekter eller skador orsakade av missbruk av produkten som strider mot anvisningarna eller det avsedda ändamålet.
2. bruksanvisningar eller produkter från tredje part.
3. defekter eller påstådda defekter orsakade av att produkten har använts med någon/ något produkt, tillbehör, program och/eller tjänst som inte har tillverkats eller tillhandahållits av Suunto.
4. utbytbara batterier.

Den begränsade garantin är inte verkställbar om:

1. produkten har öppnats mer än den är avsedd att öppnas.
2. produkten har reparerats med reservdelar som inte är godkända, eller har modifierats eller reparerats av ett serviceställe som Suunto ej har auktoriserat.
3. produktens serienummer har tagits bort, ändrats eller gjorts oläsligt på något sätt. Detta fastställer Suunto efter eget godtycke.
4. produkten har utsatts för kemikalier inklusive, men inte begränsat till, myggmedel.

Suunto garanterar inte oavbruten eller felfri funktion hos produkten, eller att produkten kommer att fungera tillsammans med maskinvara eller programvara som tillhandahålls av tredje part.

Tillgång till Suuntos garantiservice

Du måste ha ett kvitto för att få tillgång till Suuntos garantiservice. Anvisningar om hur du får tillgång till garantiservice finns på www.suunto.com/warranty. Du kan även kontakta den lokala auktoriserade Suunto-återförsäljaren eller ringa Suuntos kundtjänst på +358 2 2841 160 (samtalskostnad kan tillkomma).

Ansvarsbegränsning

Med undantag av vad som följer av tvingande gällande lag är den här begränsade garantin din enda och exklusiva gottgörelse och gäller i stället för alla andra garantier, uttryckliga eller underförstådda. Suunto ska inte hållas ansvarigt för särskilda skador, oförutsedda eller indirekta skador eller följdskador, inklusive men utan begränsning till förlust av förväntade fördelar, förlust av data, oförmögenhet att använda produkten, kapitalkostnad, kostnad för eventuell ersättningsutrustning eller -anläggning, anspråk från tredje part,

skada på egendom till följd av inköp eller användning av produkten eller genom garantibrott, avtalsbrott, försumlighet, åtalbar handling eller någon annan juridisk eller sedvanerättslig teori, även om Suunto kände till sannolikheten för sådana skador. Suunto ska inte hållas ansvarigt för förseningar vid utförandet av garantiservicen.



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.