

SUUNTO SUUNTO
t1 t1c

사용자 가이드

모드 및 보기

Time (시간)



- 주간
- 날짜
- 초
- 이중 시간

Training (트레이닝)



- 칼로리
- 평균 심박수
- 랩 시간
- 시간
- 현재 심박수 영역

1 소개	4
2 기본 설정 정의	5
2.1 일반 설정	5
2.2 개인 설정	6
2.2.1 Activity Class(활동 클래스)	7
2.2.2 최대 심박수	9
3 TRAINING(트레이닝) 모드 사용	10
3.1 트랜스미터 벨트 착용	10
3.2 트레이닝 세션 시작	11
3.3 트레이닝 중	12
3.4 트레이닝 후	12
3.4.1 트레이닝 세션 보기	12
3.4.2 트레이닝 총계 보기	13
4 심박수 제한 및 영역 사용	15
4.1 심박수 제한	15
4.2 심박수 영역	16
5 TIME(시간) 모드 사용	19
5.1 설정 시간 및 이중 시간	19
5.2 알람 설정	20
6 일반 기능	22
6.1 백라이트	22

6.2 버튼 잠금	22
6.3 절전 모드	23
6.4 벨트 코드	23
7 문제 해결	25
8 주의 및 유지관리	26
8.1 일반 가이드	26
8.2 스트랩 길이 변경	27
8.3 스트랩 변경	27
8.4 Wristop 배터리 교체	28
8.5 벨트 배터리 교체	29
9 사양	31
9.1 기술 정보	31
9.2 상표	32
9.3 저작권	32
9.4 CE	32
9.5 특허 공지	33
9.6 장치의 폐기	33
10 부인정보	34
10.1 사용자 책임	34
10.2 경고	34
색인	35

1 소개

Suunto t1/t1c를 트레이닝 파트너로 선택해 주셔서 감사합니다. Suunto t1/t1c는 귀하의 트레이닝을 가능한 효과적이고 즐겁게 만들기 위해 고안된 정밀 심박수 모니터입니다.

Suunto t1/t1c는 심박수 영역 트레이닝을 제공하고, 귀하가 소비하는 칼로리를 정확하게 측정하고, 트레이닝 내역을 기록합니다. 이는 귀하의 체력이 증대됨에 따라 쉽게 조정할 수 있는 장치입니다.

2 기본 설정 정의

트레이닝을 시작하기 전에 GENERAL(일반) 및 PERSONAL(개인) 설정을 정의해야 합니다. 그러면 정확한 측정과 계산이 가능해집니다.

장치를 처음 시작할 때 버튼을 눌러서 기본 설정을 정의하라는 메시지가 표시됩니다. 이러한 설정에 대해 자세히 알아보고 이를 수정하려면 계속 읽어 보십시오. 그렇지 않은 경우에는 다음 장으로 건너뛸 수 있습니다.

2.1 일반 설정

GENERAL(일반) 설정은 측정 단위, 시간 및 날짜 형식뿐만 아니라 버튼 신호음 사용을 정의합니다. 사용자의 취향에 따라 이를 정의해야 합니다.

설정	값	설명
tones	on / off	버튼 신호음: 켜짐 또는 꺼짐
hr	bpm / %	심박수 단위: 분당 비트 수 또는 최대 심박수의 백분율
weight	kg / lb	중량 단위: 킬로그램 또는 파운드
height	cm / ft	키 단위: 센티미터 또는 피트
time	12h / 24h	시간 형식: 12 시간 또는 24 시간
date	dd.mm. / mm.dd.	날짜 형식: 일-월 또는 월-일

GENERAL(일반) 설정을 변경하려면:

1. 메뉴(SET(설정))에서 [Lap +](랩 +)을 사용하여 GENERAL(일반)에 도달할 때까지 스크롤합니다.
2. [Mode]를 사용하여 설정을 입력하고 [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 값을 설정하십시오.
3. 값을 승인하고 [Mode](모드)를 눌러 다음 설정으로 이동합니다.
4. 필요에 따라 2단계와 3단계를 반복합니다.
5. 종료하려면 [Start Stop](시작 정지)을 누릅니다.

2.2 개인 설정


PERSONAL(개인) 설정을 통해 사용자의 신체적 특징과 활동에 따라 Suunto 심박수 모니터를 조정할 수 있습니다. 대부분의 계산은 이러한 설정을 사용하므로 값을 정의할 때 가능한 정확하게 하는 것이 중요합니다.

설정	값	설명
weight	30-199 kg; 66-439 lb	체중(kg 또는 파운드)
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	키(cm 또는 feet)
act class	1-10	Activity class(활동 클래스)
max hr	100-230	최대 심박수: 분당 비트 수

설정	값	설명
sex	female / male	사회적 성별: 여성 또는 남성
birthday	year / month / day	생년월일: 연, 월 및 일

PERSONAL(개인) 설정을 변경하려면:

1. TIME(시간) 모드에서 메뉴(SET(설정))로 들어가고 PERSONAL(개인)에 도달할 때까지 [Lap +](랩 +)을 사용하여 스크롤합니다.
2. [Mode](모드)를 사용하여 설정을 입력하고 [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 값을 설정하십시오. GENERAL(일반)에 정의한 단위를 기억하십시오.
3. 값을 승인하고 [Mode](모드)를 눌러 다음 설정으로 이동합니다.
4. 필요에 따라 2단계와 3단계를 반복합니다.
5. 종료하려면 [Start Stop](시작 정지)을 누릅니다.

 참고: 정기적으로 체중을 재고 설정의 값을 업데이트하십시오. 그러면 트레이닝 계산을 정확하게 유지하는 데 도움이 됩니다.

2.2.1 Activity Class(활동 클래스)

ACT CLASS(활동 클래스)는 현재 활동 수준의 등급입니다. 다음 분류를 사용하면 Activity Class(활동 클래스)를 결정하는 데 도움이 됩니다.

가벼운 운동

레크리에이션 스포츠나 힘든 신체 활동을 주기적으로 하지 않았다면 그냥 걷기나 가벼운 운동 1을 사용하십시오.

레크리에이션

레저 스포츠나 신체 활동을 주기적으로 해왔고 주말 운동 시간이 다음과 같은 경우

- 1시간 미만인 경우에는 2를 사용하십시오.
- 1시간 이상인 경우에는 3을 사용하십시오.

운동

스포츠나 다른 신체 활동을 주기적으로 해왔고 운동을 많이 하는 경우

- 일주일에 30분 미만이면 4를 사용하십시오.
- 주당 30 ~ 60분 사이이면 5를 사용하십시오.
- 주당 1 ~ 3시간 사이이면 6을 사용하십시오.
- 주당 3시간을 넘는 경우에는 7을 사용하십시오.

지구력 또는 전문성

경쟁 스포츠에 주기적으로 참여하거나 훈련을 받고 있고 주간 운동 시간이 다음과 같은 경우

- 5 ~ 7시간 사이이면 7.5를 사용하십시오.
- 7 ~ 9시간이면 8을 사용하십시오.
- 9 ~ 11시간이면 8.5를 사용하십시오.

- 11 ~ 13시간이면 9를 사용하십시오.
- 13 ~ 15시간이면 9.5를 사용하십시오.
- 15시간 이상이면 10을 사용하십시오.

2.2.2 최대 심박수

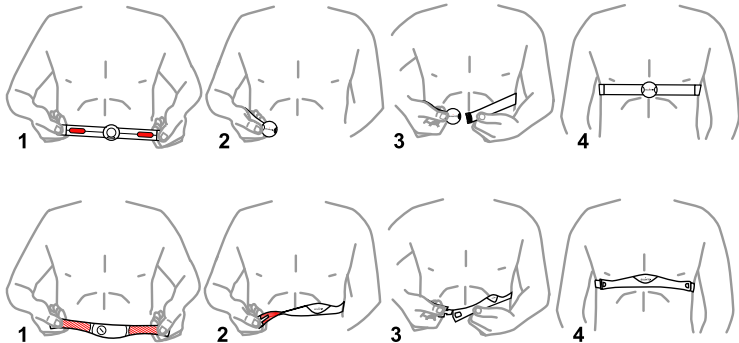
생년월일을 입력한 후에는 장치는 자동으로 $210 - (0.65 \times \text{나이})$ 공식을 사용하여 MAX HR(최대 심박수)를 설정합니다. 실제 최대값을 알고 있는 경우에는 해당 값을 사용해야 합니다.


3 TRAINING(트레이닝) 모드 사용

TRAINING(트레이닝) 모드는 모든 트레이닝 활동을 측정합니다.

3.1 트랜스미터 벨트 착용

그림처럼 벨트를 착용하고 TRAINING(트레이닝) 모드로 전환하여 심박수 모니터링을 시작합니다. 벨트를 착용하기 전에 접촉 영역(1)을 물이나 젤을 묻혀 촉촉하게 합니다. 벨트가 가슴 가운데에 있는지 확인합니다.



 **경고:** 심박 조절 장치, 심실제세동기 또는 기타 이식 전자 장치를 착용하고 있는 환자의 경우 본 트랜스미터 벨트를 사용할 때 발생하는 모든 위험은 본인이 부담합니다. 이를 사용하기 전에 의사의 감독 하에 Suunto 심박수 모니터 및 벨트를 사용하여 테스트 운동을 하는 것이 좋습니다. 특히 육체적 움직임이 없는 사람들이 운동을 할 때는 몇 가지 위험이 수반될 수 있습니다. 따라서 정기적인 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담할 것을 권고합니다.

3.2 트레이닝 세션 시작

TRAINING(트레이닝) 모드로 들어가면 Suunto 심박수 모니터가 트랜스미터 벨트의 신호를 자동으로 검색합니다. 심박수를 찾으면 화면에 표시됩니다. 로그 기록기를 시작하면 트레이닝 세션이 시작되고 이를 중지하면 멈춥니다.


로그 기록기 사용

로그 기록기는 화면 맨 위에 표시됩니다.

로그 기록기를 사용하려면:

1. [Start Stop](시작 정지)을 눌러 트레이닝 세션을 시작합니다.
타이머가 실행 중일 때 [Lap +](랩 +)을 눌러 랩을 추가할 수 있습니다.
2. [Start Stop](시작 정지)을 눌러 타이머를 중지합니다.
3. [Start Stop](시작 정지)을 눌러 또 다른 정기 세션(랩)을 계속합니다.

타이머를 초기화하고 세션을 지우려면 [Lap +](랩 +)을 계속 누릅니다.

 **참고:** 초기화하기 전에 로그 기록기를 중지해야 합니다.

최고 심박수가 정의된 최대값을 초과한 경우에는 Suunto 심박수 모니터는 세션
을 지을 때 새 최대 값으로 업데이트할지를 묻는 메시지를 표시합니다.

3.3 트레이닝 중

Suunto t1/t1c에는 트레이닝 중에 안내해주는 다양한 시각 및 오디오 표시기가
입니다. 이 정보는 유용하며 가치가 있습니다.

트레이닝 중에는 다음을 주의하십시오.

- 로그 기록기가 실수로 중지되지 않도록 버튼을 잠급니다.
- 트레이닝 강도를 확인하려면 평균 심박수 보기로 전환합니다.
- 칼로리 보기가 똑딱거리는 것을 보려면 칼로리 보기로 전환합니다. 이는
놀랄만한 효과가 있습니다!
- 저녁 시간전까지 집으로 돌아가야 한다면 시간 보기로 전환합니다.

3.4 트레이닝 후

3.4.1 트레이닝 세션 보기

트레이닝 후에는 세션 중에 기록된 데이터를 검토할 수 있습니다. 예를 들어, 최
대 심박수, 평균 심박수, 소비한 칼로리 등을 확인할 수 있습니다.

최신 트레이닝 세션 요약을 보려면:

1. TRAINING(트레이닝) 모드에서 [Lap +](랩 +)을 누릅니다.

2. [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 요약 정보를 스크롤합니다.
3. 종료하려면 [Start Stop](시작 중지) 또는 [View Back](뒤로 보기)을 누릅니다.

3.4.2 트레이닝 총계 보기

Suunto t1/t1c는 트레이닝 세션을 저장하고 주 및 월별로 데이터를 요약합니다.
사용 가능한 기간:

- THIS WEEK(이번주): 현재 주, 월요일 ~ 일요일
- LAST WEEK(지난주): 이전 주, 월요일 ~ 일요일
- THIS MONTH(이번달): 현재 날짜에 따라 현재 월
- LAST MONTH(지난달): 현재 날짜에 따라 이전 월

기간당 사용 가능한 요약 정보:

- COUNTS(카운트): 트레이닝 세션 수
- KCAL(칼로리): 소비한 총 칼로리
- TIME(시간): 총 트레이닝 시간
- ZONE 1(영역 1): 시간의 %는 평균 심박수가 Zone 1 내에 있었습니다.
- ZONE 2(영역 2): 시간의 %는 평균 심박수가 Zone 2 내에 있었습니다.
- ZONE 3(영역 3): 시간의 %는 평균 심박수가 Zone 3 내에 있었습니다.
- ABOVE(이상): 시간의 %는 평균 심박수가 Zone 3 이상에 있었습니다.
- BELOW(미만): 시간의 %는 평균 심박수가 Zone 1 이하에 있었습니다.

트레이닝 총계를 보려면:

1. TIME(시간) 모드에서 [Lap +](랩 +)을 누릅니다.
2. [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 시간을 스크롤합니다.
3. [View Back](뒤로 보기) 및 [Mode](모드)를 사용하여 시간 기간에 대한 요약을 스크롤합니다.
4. [Start Stop](시작 정지)을 눌러 TOTALS(총합)을 종료합니다.

4 심박수 제한 및 영역 사용

4.1 심박수 제한

사용자가 직접 심박수 상한선과 하한선을 설정하면 운동을 올바른 강도로 계속 할 수 있습니다.


HR LIMITS(심박수 제한) 메뉴에서 심박수 제한을 켜거나 끄고, 상한선과 하한선을 정의하고, 심박수 알람을 켜거나 끌 수 있습니다.

설정	값	설명
hr limits	on / off	심박수 제한 기능: 켜짐 또는 꺼짐
lower	bpm / %	심박수 하한선: GENERAL(일반) 설정에서 선택된 단위에 따라
upper	bpm / %	GENERAL(일반) 설정에서 선택된 단위에 따른 심박수 상한선
alarm	on / off	제한 알람 범위 밖: 켜짐 또는 꺼짐

HR LIMITS(심박수 제한) 설정을 변경하려면:

1. 메뉴(SET(설정))로 들어가고 [Lap +](랩 +)을 사용하여 HR LIMITS(심박수 제한)에 도달할 때까지 스크롤합니다.
2. [Mode](모드)를 사용하여 설정을 입력하고 [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 값을 설정하십시오.
3. 값을 승인하고 [Mode](모드)를 눌러 다음 설정으로 이동합니다.

4. 필요에 따라 2단계와 3단계를 반복합니다.
5. 종료하려면 [Start Stop](시작 정지)을 누릅니다.

 **참고:** 심박수 제한이 활성화된 경우 디스플레이의 왼쪽 바깥 가장자리에 대시와 함께 표시됩니다.

가능한 실제 상황: 영역 내에 있기


오늘 하루 강도 높은 트레이닝 세션을 하고 싶은 경우에는 심박수 제한을 Zone 3 제한과 동일하게 설정하고 심박수 제한 알람을 켜십시오. Suunto 심박수 모니터는 사용자가 너무 느려지거나 너무 빨라질 때 알려줍니다!

4.2 심박수 영역

심박수 영역은 최대 심박수의 백분율로 정의됩니다. 영역 트레이닝은 사전 설정된 트레이닝 방법이므로 다음과 같은 사전 설정된 기본값이 있습니다.

- Zone 1(영역 1, 60-70%): 체력 영역 - 기본 체력을 개선하고 체중 조절에 좋습니다.
- Zone 2(영역 2, 70-80%): 유산소 영역 - 유산소 운동 수행을 개선하고 지구력 트레이닝에 좋습니다.
- Zone 3(영역 3, 80-90%): 임계값 영역 - 유산소 및 무산소 운동 수행 능력을 개선하고 최대 성과를 높이는 데 좋습니다.

영역 트레이닝을 사용하는 개인 트레이닝을 수행하는 경우에는 프로그램이 정의한 값을 입력하십시오.

 참고: 영역 기본값은 운동 처방에 대한 ACSM(American College of Sports Medicine)의 지침을 따릅니다.

HR ZONES(심박수 영역) 메뉴에서 영역 기능을 켜고, 영역 제한을 정의하고, 신호음을 켜거나 끌 수 있습니다. 영역 기능 및 신호음이 켜지면 한 영역에서 다른 영역으로 이동할 때 장치가 신호음으로 경고해 줍니다.

설정	값	설명
hr zones	on / off	심박수 영역 기능: 켜짐 또는 꺼짐
z1	% - %	Zone 1: 최대 심박수 백분율의 상한 및 하한
z2	%	Zone 2: 상한선
z3	%	Zone 3: 상한선
tone	on / off	영역 신호음: 켜짐 또는 꺼짐

HR ZONES(심박수 영역) 설정을 변경하려면:

1. 메뉴(SET(설정))로 들어가고 [Lap +](랩 +)을 사용하여 HR ZONES(심박수 영역)에 도달할 때까지 스크롤합니다.
2. [Mode]를 사용하여 설정을 입력하고 [Lap +](랩+) 및 [Light -](라이트-)를 사용하여 값을 설정하십시오.
3. 값을 승인하고 [Mode](모드)를 눌러 다음 설정으로 이동합니다.
4. 필요에 따라 2단계와 3단계를 반복합니다.
5. 종료하려면 [Start Stop](시작 정지)을 누릅니다.

☞ 참고: 언덕 지형에서 달릴 때 등과 같이 트레이닝 중에 심박수가 급격히 변경되면 영역 제한보다 실시간 평균 심박수를 따르는 것이 좋습니다.

5 TIME(시간) 모드 사용

TIME(시간) 모드는 기본 시간과 이중 두 개의 시간대에서 하루 중 시간을 조절합니다.

TIME-DATE(시간-날짜) 메뉴에는 다음 설정이 있습니다.

설정	값	설명
alarm	on / off	알람 기능: 켜짐 또는 꺼짐
alarm	hours / minutes	알람 시간: 시간 및 분
time	hours / minutes / seconds	기본 시간: 시간, 분 및 초
dual time	hours / minutes	이중 시간: 시간 및 분
date	year / month / day	현재 날짜: 연, 월 및 일

5.1 설정 시간 및 이중 시간


시간 및 이중 시간을 변경하려면:

1. 메뉴(SET(설정))로 들어가고 [Lap +](랩 +)을 사용하여 TIME-DATE(시간-날짜)에 도달할 때까지 스크롤합니다.
2. [Mode](모드)를 사용하여 설정을 입력하고 [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 값을 설정하십시오.
3. 값을 승인하고 [Mode](모드)를 눌러 다음 설정으로 이동합니다.

- 필요에 따라 2단계와 3단계를 반복합니다.
- 종료하려면 [Start Stop](시작 정지)을 누릅니다.

가능한 실제 상황: 본국의 시간 알기

해외 여행 중일 때 이중 시간을 본국의 시간으로 설정합니다. 기본 시간은 현재 위치의 시간입니다. 이제 항상 로컬 시간을 알고 있으며 본국이 몇 시인지를 빠르게 확인할 수 있습니다.

 **참고:** 알람 시계는 기본 시간을 따라 작동하므로 현재 위치의 현재 시간을 기본 시간으로 설정하는 것이 좋습니다.

5.2 알람 설정

알람을 설정하려면:

- 메뉴(SET(설정))로 들어가고 [Lap +](랩 +)을 사용하여 TIME-MODE(시간-모드)에 도달할 때까지 스크롤합니다.
- [Mode](모드)를 사용하여 설정을 입력하고 [Lap +](랩 +) 및 [Light -](라이트 -)를 사용하여 값을 설정하십시오.
- 값을 승인하고 [Mode](모드)를 눌러 다음 설정으로 이동합니다.
- 알람 시간을 설정하려면 2 단계 및 3 단계를 반복합니다.
- 종료하려면 [Start Stop](시작 정지)을 누릅니다.


알람 끄기

[View Back](뒤로 보기)을 눌러 알람을 비활성화합니다. 다른 버튼을 누르면 알람 끄기 기능이 활성화됩니다. 각 끄기는 5분간 지속됩니다. 끄기 기능은 12회 활성화할 수 있습니다.

6 일반 기능

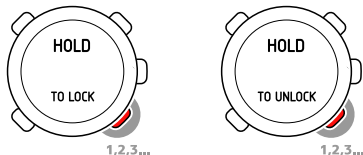
6.1 백라이트

[Light -](라이트 -)를 눌러 백라이트를 활성화합니다. 백라이트가 자동으로 꺼 집니다. 설정을 변경할 때 백라이트를 사용하고 싶은 경우에는 설정을 입력하기 전에 이를 활성화해야 합니다. 백라이트는 버튼을 누를 때마다 재활성화됩니다. 이 기능은 설정을 종료할 때까지 유지됩니다.


 **참고:** 백라이트를 많이 사용하면 배터리 수명이 단축됩니다.

6.2 버튼 잠금

어떤 모드에서나 [Light -](라이트 -)를 계속 누르면 버튼을 잠그고 잠금 해제할 수 있습니다.



버튼이 잠겨 있어도 보기를 변경하고 백라이트를 켤 수 있습니다.

 참고: 예를 들어, 트레이닝 세션을 시작한 후나 여행 가방에 장치를 보관한 경우에 버튼을 잠그는 것이 좋습니다.

6.3 절전 모드

배터리 수명을 늘리거나 기록된 트레이닝 내역을 지우려면 Suunto 심박수 모니터를 절전 상태로 두십시오. 개인 설정은 지워지지 않습니다.

1. 절전 모드로 전환하려면 [Start Stop](시작 중지), [Lap +](랩 +), [Light -](라이트 -) 및 [View Back](뒤로 보기)을 동시에 누르십시오.
2. 장치를 재활성화하려면 아무 버튼이나 누릅니다.

 참고: 장치가 재활성화될 때마다 기본 설정을 설정해야 합니다.

6.4 벨트 코드

Suunto t1/t1c는 심박수 트랜스미터 벨트에서 정확한 판독을 위해 코딩된 전송 기술을 사용합니다.

벨트 코드를 확인하려면:

1. 심박수 트랜스미터 벨트를 착용합니다.
2. TRAINING(트레이닝) 모드로 전환합니다.
3. 코드가 표시될 때까지 [View Back](뒤로 보기)을 누릅니다.

벨트 코드를 변경하려면:

1. 벨트에서 배터리를 제거합니다.

2. 벨트를 초기화하려면 배터리의 양극을 아래를 향하게 하여 구획으로 향해 누릅니다.
3. 배터리를 올바르게 배치하고 덮개를 닫습니다.
4. TRAINING(트레이닝) 모드로 전환합니다.

이와 동일한 절차를 사용하여 벨트를 Suunto t1/t1c와 쌍을 연결할 수 있습니다.

7 문제 해결

Suunto t1/t1c는 판독 장애를 방지하기 위해 코딩된 전송을 사용합니다. 그러나 머리 위에 전선이 지나가거나 자기 또는 전자 장치 근처에서 운동하면 신호가 방해받을 수도 있습니다.

신호를 잃게되면 다음을 수행하십시오.

- 종료한 후 TRAINING(트레이닝) 모드로 다시 들어갑니다.
- 벨트를 올바르게 착용했는지 확인합니다.
- 벨트의 전극 영역에 수분이 있는지 확인합니다.
- 전자파 장애의 가능한 원인에서 멀리 떨어지십시오.
- 문제가 지속되는 경우(벨트 및/또는 손목 컴퓨터) 배터리를 교체합니다.
- 코드를 확인하십시오. CODE NOT FOUND(코드를 찾을 수 없음)가 표시되면 벨트를 다시 쌍으로 연결하십시오.

8 주의 및 유지관리

8.1 일반 가이드

모든 Suunto Training 장치:

- Suunto 가이드에 설명된 절차만을 수행합니다.
- 장치를 직접 분해하거나 수리하지 마십시오.
- 장치를 충격, 딱딱하고 날카로운 물체, 고온 및 장기간의 직사광선 노출로부터 보호하십시오.
- 장치를 실온의 깨끗하고 건조한 환경에 보관하십시오.
- 장치를 딱딱한 물체로 인해 긁힐 수 있는 곳에 두지 마십시오.

스크래치 제거

화면에서 작은 스크래치를 제거하려면 Polywatch를 사용하십시오. 이는 공인 Suunto 대리점, 대부분의 시계방 및 Suunto Web Shop(shop.suunto.com)에서 구할 수 있습니다.

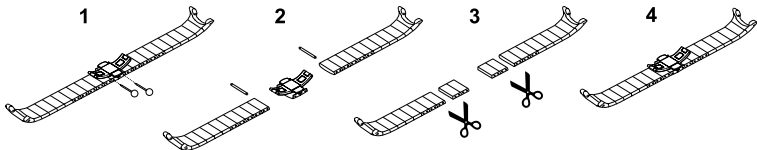
스크래치를 방지하기 위해 화면 위에 보호 플라스틱 덮개를 놓을 수도 있습니다.


청소 및 화학약품

물기 있는 헝겊으로 장치를 청소하십시오. 잘 지워지지 않는 얼룩은 부드러운 비누를 사용하십시오. 장치에 가솔린, 클리닝 용제, 아세톤, 알코올, 살충제, 페인트 또는 기타 강한 화학약품을 사용하지 마십시오.

8.2 스트랩 길이 변경

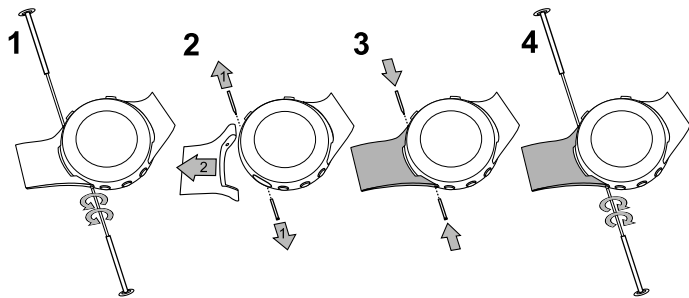
래치 버클이 있는 스트랩의 경우에는 버클을 제거하고 스크랩을 그림에 표시된 대로 잘라서 스트랩 길이를 변경할 수 있습니다.



 **참고:** 너무 많이 잘라내지 않도록 한 번에 한 조각씩 제거하고 새로운 길이를 테스트해 보십시오.

8.3 스트랩 변경

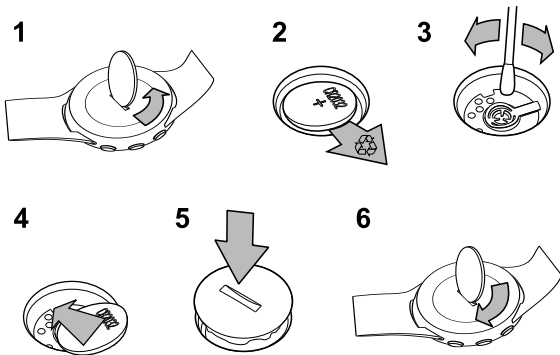
Suunto 심박수 모니터에는 여러 가지 스트랩을 사용할 수 있습니다. 사용 가능한 스트랩을 보려면 Suunto Web Shop(shop.suunto.com)을 방문하십시오. 그림에 나와 있는 대로 새 스트랩으로 변경합니다.




8.4 Wristop 배터리 교체

Suunto 심박수 모니터가 방수 상태를 유지할 수 있도록 배터리를 조심해서 교체하십시오. 부주의하게 교체하면 보증이 무효화될 수도 있습니다.

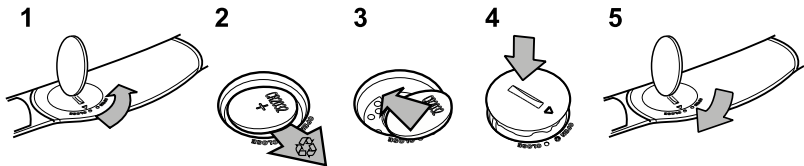
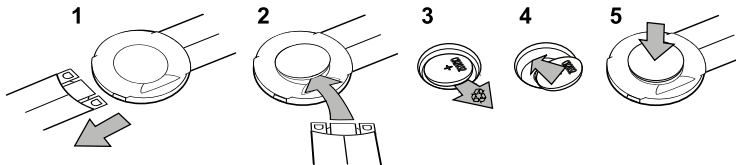
그림에 설명된 대로 배터리를 교체하십시오.




 **참고:** 덮개 구멍이 손상된 경우에는 장치를 공인 Suunto 담당자에게 보내서 수리를 받으십시오.

8.5 벨트 배터리 교체

그림에 설명된 대로 배터리를 교체하십시오.



 참고: 트랜스미터가 청결하고 방수 상태를 유지할 수 있도록 배터리와 함께 덮개 및 O링을 재부착하는 것이 좋습니다. 교체 배터리와 함께 교체 커버가 제공 됩니다.

9 사양

9.1 기술 정보

일반

- 작동 온도: $-20^{\circ}\text{C} \sim +60^{\circ}\text{C}$ / $-5^{\circ}\text{F} \sim +140^{\circ}\text{F}$
- 보관 온도: $-30^{\circ}\text{C} \sim +60^{\circ}\text{C}$ / $-22^{\circ}\text{F} \sim +140^{\circ}\text{F}$
- 무게(기기): 45g / 50g / 65g(스트랩 종류에 따라)
- 무게(벨트): 최대 61g(벨트 종류에 따라)
- 방수(기기): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- 방수(벨트): 20m / 66 ft (ISO 2281)
- 전송 주파수: 5,3 kHz 유도성
- 코딩: 29개 코드
- 사용자 교체 가능 배터리: (기기 / 벨트) 3V CR2032

로그 레코더

- 최대 랩 시간: 99시간
- 랩/스플릿 시간: 세션(로그) 당 30
- 단위: 0.1초

심박수

- 표시: 30 ~ 240

- 한계: 30 ~ 230
- 표시 백분율 최대값: 240

9.2 상표

Suunto 및 해당하는 제품명, 상표명, 상표, 서비스 마크는 등록 여부에 상관없이 Suunto 또는 해당하는 타사 소유주에 의해 보호됩니다. All rights reserved.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat는 Firstbeat Technologies Ltd.의 등록 또는 비등록 상표입니다. All rights reserved.

9.3 저작권

Copyright © Suunto Oy 2007. All rights reserved. 본 문서와 문서에 포함된 내용은 Suunto Oy의 자산으로, Suunto 제품 작동과 관련된 지식과 정보를 확보하고자 하는 고객이 독점적으로 사용하기 위해 작성된 것입니다. 본 문서의 내용은 Suunto Oy의 사전 서면 동의 없이는 어떠한 수단으로도 사용, 배포, 전달, 공개 또는 복제할 수 없습니다.

본 문서의 내용은 사전 통보 없이 언제든지 변경될 수 있습니다. Suunto는 본 문서의 내용이 정확하고 포괄적이며 오류가 없음에 대해 명시적 또는 묵시적 보증을 제공하지 않습니다. 본 문서의 최신 버전은 www.suunto.com에서 다운로드할 수 있습니다.

9.4 CE

CE 마크는 EU EMC 지령 89/ 336/EEC를 준수한다는 표시로 사용됩니다.

9.5 특허 공지

이 제품은 다음 특허권과 특허 출원 및 해당 국가의 권리에 의해 보호됩니다. US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835 및 EU Design 000528005-0001/000528005-0010. 또한 기타 특허 출원을 신청했습니다.

9.6 장치의 폐기



적절한 방식으로 장치를 폐기하고 전자제품 폐기물과 같이 취급하십시오. 장치를 쓰레기통에 그냥 버리지 마십시오. 원하는 경우 장치를 가장 인접한 Suunto 대리점으로 반환할 수도 있습니다.

10 부인정보

10.1 사용자 책임

본 기기는 레크리에이션 용도로 설계된 것입니다. Suunto 심박수 모니터는 전문적이거나 실험실 품질의 정밀도를 요구하는 측정을 얻기 위한 대용으로 사용해서는 안됩니다.

10.2 경고

심박 조절 장치, 심실제세동기 또는 기타 이식 전자 장치를 착용하고 있는 환자의 경우 본 트랜스미터 벨트를 사용할 때 발생하는 모든 위험은 본인이 부담합니다. 이를 사용하기 전에 의사의 감독 하에 Suunto 심박수 모니터 및 벨트를 사용하여 테스트 운동을 하는 것이 좋습니다. 특히 육체적 움직임이 없는 사람들이 운동을 할 때는 몇 가지 위험이 수반될 수 있습니다. 따라서 정기적인 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담할 것을 권고합니다.

색인

Symbols

교체

Wristop 배터리, 28

벨트 배터리, 29

로그 기록기, 11

메뉴

PERSONAL(개인), 6

TIME-DATE(시간-날짜), 19

모드

TIME(시간), 19

TRAINING(트레이닝), 10, 11

문제 해결, 25

백라이트, 22

버튼 잠금, 22

벨트 코드, 23

보기

트레이닝 세션, 12

트레이닝 총계, 13

설정

Activity class(활동 클래스), 7

GENERAL(일반), 5

GENERAL(일반) 값, 5

PERSONAL(개인), 5

시간, 19

심박수 영역, 17

심박수 제한, 15

이중 시간, 19

최대 심박수, 9

스크래치 제거, 26

스트랩 길이 변경, 27

스트랩 변경, 27

심박수 영역, 16

심박수 제한, 15

쌍, 24

알람, 20

끄기, 20

이중 시간, 19

일반 가이드, 26

장치의 폐기, 33

장치 청소, 26
절전 모드, 23
최대 심박수, 9
트랜스미터 벨트
 배터리 교체, 29
 착용, 10

트레이닝

 로그 기록기, 11
 트레이닝 세션 시작, 11
 트레이닝 세션 요약, 12
 트레이닝 중, 12
 트레이닝 총계, 13
트레이닝 세션 요약, 12
트레이닝 총계, 13

A

Activity class(활동 클래스), 7

G

GENERAL(일반) 설정, 5

P

PERSONAL(개인) 설정, 5

T

TRAINING(트레이닝) 모드, 10, 11

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務, SUUNTO KLIENDITEENINDUS, СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ SUUNTO, SUUNTO 고객 서비스, SLUŽBA ZÁKAZNÍKŮM firmy SUUNTO



Global helpdesk

+358 2 284 11 60

Suunto USA

+1 (800) 543-9124

Suunto Canada

+ 1 (800) 776-7770

Suunto website

www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008, 9/2009.
All rights reserved.