

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

PODRĘCZNIK SZYBKIE WPROWADZENIE

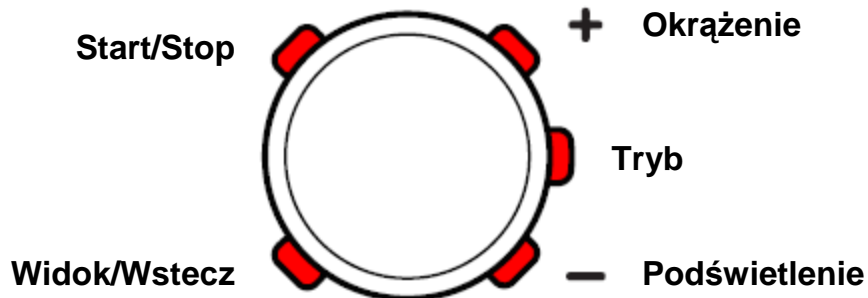
SPIS TREŚCI

1	Konfiguracja urządzenia	4
1.1	Podstawowe ustawienia.....	4
1.2	Tryby i widoki	4
1.3	Nawigacja w menu.....	5
2	Trening z monitorem tętna.....	6
2.1	Zakładanie pasa z czujnikiem.....	6
2.2	Rozpoczynanie sesji treningowej.....	6
2.3	Przeglądanie historii treningu	7
2.4	Pomiar intensywności treningu	7
2.5	Cyfrowy trener Suunto Coach (t4c)	8

1 KONFIGURACJA URZĄDZENIA

1.1 Podstawowe ustawienia

Naciśnięcie dowolnego przycisku powoduje uaktywnienie monitora tętna. Następnie wyświetlany jest monit o wybór godziny i daty, parametrów organizmu użytkownika i klasy aktywności.



1. Aby zmienić wartości, należy użyć przycisków [Okrężenie/+] i [Podświetlenie/-].
2. Aby zaakceptować wartość i przejść do następnego ustawienia, należy nacisnąć przycisk [Tryb].
3. Naciśnięcie przycisku [Widok/Wstecz] powoduje powrót do poprzedniego ustawienia.

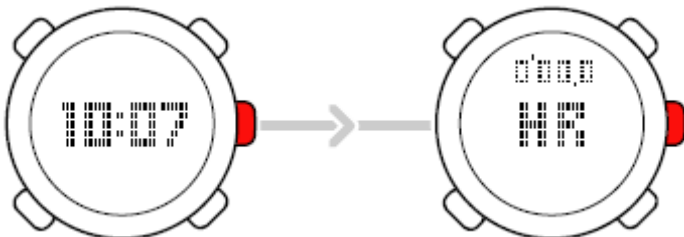
Po zaakceptowaniu wartości ostatniego ustawienia urządzenie wyświetla komunikat „settings ok.” i można rozpocząć korzystanie z podstawowych funkcji związanych z zegarem i monitorowaniem tętna.

UWAGA: Maksymalne tętno jest domyślnie obliczane automatycznie (210-65% wieku użytkownika). Należy początkowo wybrać klasę aktywności 5. Oba te ustawienia powinny być później dostosowane. Aby uzyskać więcej informacji, skorzystaj z Podręcznika użytkownika.

1.2 Tryby i widoki

Tryby operacyjne

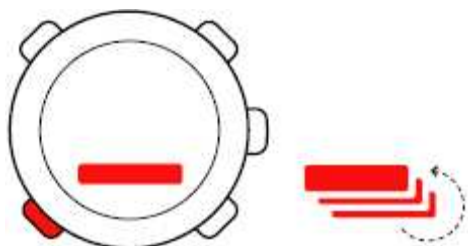
Główne tryby operacyjne (**zegar** i **trening**) można przełączać przy użyciu przycisku [Tryb].



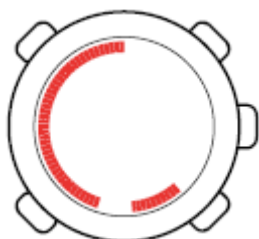
Jeżeli Suunto t3c i t4c jest połączony z urządzeniami POD (Peripheral Observation Devices) dostępny jest również tryb pomiaru **prędkości i odległości**.

Widoki

W każdym trybie dostępny jest zestaw widoków służących do wyświetlania dodatkowych informacji, takich jak dzień w trybie **zegara** lub liczba kalorii w trybie **treningowym**. Korzystając z przycisku [Widok/Wstecz], można zmienić widoki.



Ponadto tętno jest wyświetlane w formie graficznej na lewej krawędzi ekranu. Suunto t3c i t4c wyświetlają również wskaźnik efektywności treningu (TE) na dolnej krawędzi po prawej stronie ekranu.

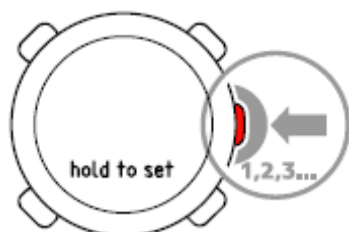


Blokowanie przycisków i podświetlenie

Aby zablokować przyciski, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Podświetlenie/-]. Krótkie naciśnięcie tego przycisku powoduje włączenie podświetlenia. Po zablokowaniu przycisków można wciąż zmieniać widoki i korzystać z podświetlenia.

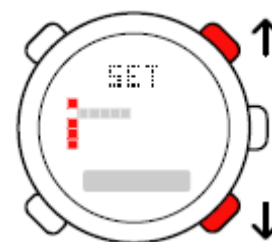
1.3 Nawigacja w menu

Aby uzyskać dostęp do menu ustawień, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Tryb].



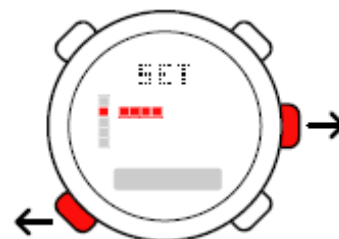
Suunto t1c oferuje pojedyncze menu. W przypadku Suunto t3c i t4c dla każdego trybu dostępne są oddzielne menu.

Przyciski [Okrażenie/+] i [Podświetlenie/-] umożliwiają przewijanie menu.



Po wybraniu ustawienia można zaakceptować wartość przy użyciu przycisku [Tryb].

Przycisk [Widok/Wstecz] umożliwia powrót do poprzedniego ustawienia.



W dowolnej chwili można zamknąć menu przy użyciu przycisku [Start/Stop]. Możliwość szybkiego zamknięcia menu sygnalizuje symbol „X” na ekranie.



2 TRENING Z MONITOREM TĘTNA

2.1 Zakładanie pasa z czujnikiem

Aby rozpocząć monitorowanie tętna, należy założyć pas z czujnikiem tętna w sposób przedstawiony na rysunku i przełączyć do trybu treningowego. Należy zwilżyć oba obszary kontaktu (1) wodą lub żelem przed założeniem pasa. Pas powinien być umieszczony centralnie na korpusie.



⚠ OSTRZEŻENIE: Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem tętna na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego z monitorem tętna Suunto i pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem. Ćwiczenia mogą być związane z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób, które nie są przyzwyczajone do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem regularnego programu ćwiczeń.

2.2 Rozpoczynanie sesji treningowej

Po przełączeniu do trybu treningowego monitor automatycznie wyszukuje sygnały emitowane przez nadajnik pasa z czujnikiem tętna. Po wykryciu sygnałów tętno użytkownika jest wyświetlane na ekranie. Sesja treningowa rozpoczyna się po uruchomieniu rejestratora okrążeń zapisującego informacje w dzienniku i kończy się po wyłączeniu rejestratora.


Korzystanie z rejestratora

Rejestrator okrażeń jest wyświetlany w górnej części ekranu.

Aby skorzystać z rejestratora:

1. Rozpocznij sesję treningową przy użyciu przycisku [Start/Stop]. Po uruchomieniu licznika można dodawać okrażenia przy użyciu przycisku [Okrażenie/+].
2. Naciśnij przycisk [Start/Stop], aby zatrzymać licznik.
3. Kontynuuj kolejną sesję (okrażenie), naciskając przycisk [Start/Stop].

Aby resetować licznik i usunąć sesję, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Okrażenie/+].

 **UWAGA:** Przed resetowaniem należy zatrzymać licznik okrażeń.

Jeżeli szczytowe tętno przekracza zdefiniowaną wartość maksymalną, monitor tętna Suunto proponuje aktualizację zgodnie z nową wartością podczas usuwania sesji.

2.3 Przeglądanie historii treningu

Przeglądanie podsumowań

Po uruchomieniu rejestratora monitor tętna Suunto gromadzi dane związane z sesją treningową, takie jak tętno i liczba zużytych kalorii. Aby przeglądać podsumowania treningu, należy nacisnąć przycisk [Okrażenie/+] w trybie zegara. Przyciski [Okrażenie/+] i [Okrażenie/-] umożliwiają przewijanie przedziałów czasowych. Aby przewinąć podsumowania dla danego okresu, należy nacisnąć przyciski [Widok/Wstecz] i [Tryb].

Korzystanie z dziennika (t3c, t4c)

Oprócz podsumowań można zapisywać dzienniki dla każdej sesji treningowej. Aby wyświetlić dziennik, należy nacisnąć przycisk [Start/Stop] w trybie zegara. Korzystając z przycisków [Widok/Wstecz] i [Tryb], można przewijać zarejestrowane sesje. Przyciski [Okrażenie/+] i [Okrażenie/-] umożliwiają przewijanie danych związanych z sesją.

2.4 Pomiar intensywności treningu


W przypadku treningu z monitorami tętna zazwyczaj uwzględniane są zakresy tętna (strefy wysiłku). Intensywność treningu jest ustalana na podstawie czasu trwania treningu w trzech zakresach. Wszystkie monitory tętna Suunto umożliwiają trening z uwzględnieniem zakresów tętna.

Aby zapewnić jeszcze bardziej użyteczne i precyzyjne zalecenia dotyczące treningu, Suunto t3c i t4c wykonują również pomiar efektywności treningu (TE). Ten pomiar umożliwia ustalenie wpływu sesji treningowej na wydajność organizmu w warunkach aerobowych w skali 1–5. Skorzystaj z Podręcznika użytkownika, aby uzyskać więcej informacji dotyczących zakresów tętna i wskaźnika TE.

Aby trenować z uwzględnieniem docelowego wskaźnika TE (tylko Suunto t3c i t4c):

1. Naciśnij i przytrzymaj przycisk [Widok/Wstecz] w trybie treningowym do chwili, kiedy zostanie wyświetlony widok **TE**.
2. Dostosuj poziom docelowy przy użyciu przycisku [Podświetlenie/-] w widoku **TE**.

Licznik po prawej stronie obok docelowej wartości TE wskazuje pozostały czas trwania treningu wymagany do osiągnięcia tej wartości przy bieżącym tętnie (intensywności treningu).

 **UWAGA:** Aby zmienić główny widok w trybie treningowym, tak aby wyświetlać bieżącą (uzyskaną) efektywność treningu, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Widok/Wstecz]. Ponowne naciśnięcie przycisku powoduje przełączenie do widoku tętna.

2.5 Cyfrowy trener Suunto Coach (t4c)

Suunto Coach jest unikalną funkcją Suunto t4c zgodną z zaleceniami American College of Sports Medicine dotyczącymi ćwiczeń fizycznych, generującą program treningu na 5 następujących dni na podstawie bieżącego poziomu sprawności fizycznej i zarejestrowanej historii treningu. Program na każdy dzień uwzględnia docelowy poziom efektywności treningu (TE) i zalecany czas trwania treningu.

Aby skorzystać z zaleceń trenera Suunto Coach:

1. Aby włączyć trenera, naciśnij przycisk [Start/Stop] w głównym widoku dziennika.
2. Wybierz dzień przy użyciu przycisków [Widok/Wstecz] lub [Podświetlenie/-].
3. Zaakceptuj zalecenia przy użyciu przycisku [Tryb].

Wykonanie tego ostatniego kroku powoduje przełączenie do trybu treningowego oraz wyświetlenie docelowego poziomu TE i czasu trwania. Następnie można włączyć rejestrator i rozpocząć sesję treningową.

OBSŁUGA KLIENTÓW FIRMY SUUNTO

Zachęcamy do kontaktowania się z działem obsługi klientów firmy Suunto. Samouczki, aktualizacje podręczników oraz inne informacje można również uzyskać z witryny www.suunto.com. Zalecane jest skorzystanie z tej witryny przed skontaktowaniem się z globalnym punktem informacyjnym.



Globalne centrum informacyjne

Suunto USA

Suunto Kanada

Witryna Suunto w sieci Web

+358 2 284 11 60

+1 (800) 543-9124

+1 (800) 776-7770

www.suunto.com

**SUUNTO**

www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007.

Wszelkie prawa zastrzeżone.