

SUUNTO  
**t1**

SUUNTO  
**t1c**

SUUNTO  
**t3c**

SUUNTO  
**t4c**

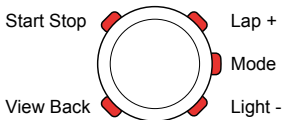
BEKNOPTE HANDLEIDING

1 Om te beginnen .....	3
1.1 Basisinstellingen .....	3
1.2 Modi en weergaven .....	4
1.3 Menunavigatie .....	5
2 Trainen met uw hartslagmeter .....	7
2.1 Uw hartslagband omdoen .....	7
2.2 Een trainingssessie beginnen .....	8
2.3 Uw trainingsgeschiedenis bekijken .....	9
2.4 Het meten van uw trainingsintensiteit .....	9
2.5 Coach gebruiken (t4c) .....	10

# 1 OM TE BEGINNEN


## 1.1 Basisinstellingen

Druk op een willekeurige toets om uw Suunto hartslagmeter te activeren. U wordt gevraagd om de datum en tijd, en ook uw fysieke eigenschappen en activiteitsniveau, in te stellen.



1. Met de knoppen [Lap +] en [Light -] wijzigt u de instellingswaarden.
2. Door op de knop [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
3. Door op de knop [View Back] te drukken, gaat u, indien nodig, terug naar de vorige instelling.

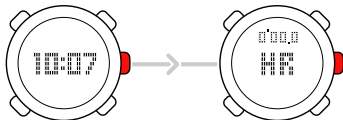
Als de laatste instellingswaarde geaccepteerd is, toont het apparaat "settings ok". U kunt nu beginnen met het gebruiken van de basisfuncties voor het meten van tijd en de hartslag.

 **OPMERKING:** Uw maximale hartslag wordt automatisch standaard berekend (210 - 65% van uw leeftijd). Stel uw Activity Class (activiteitsklasse) in op 5 om te beginnen. Deze beide instellingen moeten later preciezer afgestemd worden. Raadpleeg uw gebruikershandleiding voor meer informatie.

## 1.2 Modi en weergaven

### Modi

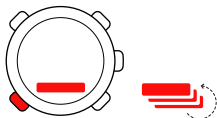
De belangrijkste modi zijn **TIME** (TIJD) en **TRAINING** (TRAINEN). Wissel tussen de modi met de knop [Mode] (Modi).



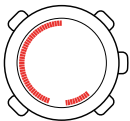
Als Suunto t3c of t4c wordt gekoppeld met bepaalde POD's (Peripheral Observation Devices), is de modus **SPEED AND DISTANCE** (SNELHEID EN AFSTAND) ook beschikbaar.

### Weergaven

Elke modus heeft verschillende weergaven die aanvullende informatie bevatten, zoals de dag in de modus **TIME** (TIJD) of calorieën in de modus **TRAINING** (TRAINEN). Wissel weergaven met de knop [View Back].



Daarnaast wordt uw hartslag op de linkerrand van het scherm weergegeven in een grafiek. De Suunto t3c en t4c geven ook op de rechter onderrand Training Effect (TE) weer terwijl de Suunto t1c het aantal calorieën weergeeft.



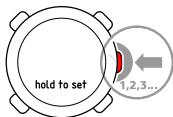
### **Knopvergrendeling en achtergrondverlichting**

Vergrendel de knoppen door [Light -] ingedrukt te houden. Door er kort op te drukken, wordt de achtergrondverlichting ingeschakeld.

U kunt nog steeds weergaven wijzigen en de achtergrondverlichting gebruiken als de knopvergrendeling is ingeschakeld.

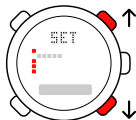
## **1.3 Menunavigatie**

Open menu's door de knop [Mode] ingedrukt te houden.

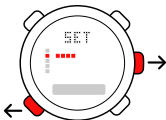


Er is in Suunto t1c één groep menu's. In Suunto t3c en t4v zijn er verschillende menu's in elke modus.

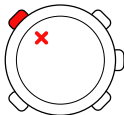
Scroll door de menu's en wijzig de waarden met [Lap +] en [Light -].



Ga naar een instelling en accepteer een waarde met de knop [Mode]. Ga terug naar de vorige instelling met de knop [View Back].



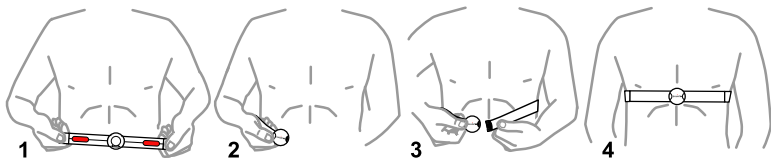
U kunt op elk willekeurig moment het menu verlaten door op de knop [Start Stop] te drukken. De optie om het menu snel te verlaten wordt op het scherm aangeven met een "X".



## 2 TRAINEN MET UW HARTSLAGMETER

### 2.1 Uw hartslagband omdoen

Doe de band om zoals weergegeven en schakel over naar de modus **TRAINING** (TRAINEN) om het meten van uw hartslag te beginnen. Maak beide contactoppervlakken (1) vochtig met water of gel voordat u de band omdoet. Zorg dat de band gecentreerd is op uw borstkas.



**⚠ WAARSCHUWING:** Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de hartslagband op uw eigen risico. Voordat u dit gebruikt, raden we u aan om onder supervisie van een arts een inspanningstest te doen met uw Suunto hartslagmeter en band. Aan inspanning zijn risico's verbonden, speciaal voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We bevelen u sterk aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.

## 2.2 Een trainingssessie beginnen

Als u de modus **TRAINING** (TRAINEN) opent, zoekt uw Suunto hartslagmeter automatisch naar signalen van een hartslagband. Als die eenmaal gevonden is, wordt uw hartslag op het scherm weergegeven. De eigenlijke trainingssessie begint als u de logboekrecorder start en eindigt als u deze stopt.

### De logboekrecorder gebruiken

De logboekrecorder wordt bovenaan het scherm weergegeven.

De logboekrecorder gebruiken:

1. Begin uw trainingssessie door op [Start Stop] te drukken.  
Terwijl de timer loopt, kunt u rondes toevoegen door op [Lap +] te drukken.
2. Stop de timer door op [Start Stop] te drukken.
3. Ga verder met een andere getimedede sessie (ronde) door op [Start Stop] te drukken.

Om de timer te resetten en de sessie te wissen, drukt u op [Lap +] tot de sessie is gewist.



**OPMERKING:** *De rondetimer moet gestopt worden voordat u deze resetten kunt.*

Als uw hartslag hoger was dan de ingestelde bovengrens, vraagt uw Suunto hartslagmeter u of u uw bovengrens wilt bijstellen als u de sessie wist.



## 2.3 Uw trainingsgeschiedenis bekijken

### Totale trainingswaarden bekijken

Terwijl de logboekrecorder aanstaat, legt uw Suunto hartslagmeter gegevens vast over de trainingssessie, zoals de hartslagactiviteit en verbrande calorieën. U kunt de trainingstotalen bekijken door op [Lap +] te drukken in de modus **TIME** (TIJD). Scroll door de tijdsperiodes met [Lap +] en [Light -]. Scroll door de totaalgetallen voor de tijdsperiode met [View Back] en [Mode].

### Het logboek gebruiken (t3c, t4c)

Behalve de totaalgetallen van de training, kunt u logboeken van elke trainingssessie opslaan. Om het logboek te bekijken, drukt u op [Start Stop] in de modus **TIME** (TIJD). Scroll door de sessies in het logboek met [View Back] en [Mode]. Scroll door de sessiegegevens met [Lap +] en [Light -].

## 2.4 Het meten van uw trainingsintensiteit

Trainen met hartslagmeters is van oudsher gebaseerd op hartslagzones. De intensiteit van uw training wordt bepaald door de tijd die u doorbrengt in elk van de drie zones. Alle Suunto hartslagmeters bieden ondersteuning voor zonetraining.


Om nog betere en preciezere begeleiding te geven, gebruiken de Suunto t3c en t4c ook een andere meetmethode die Training Effect heet. Bij deze meting wordt de invloed van een trainingssessie op uw aerobische conditie bepaald met gebruik van een

eenvoudige schaal van 1 tot 5. Zie uw gebruikershandleiding voor meer informatie over hartslagzones en Training Effect.

Om te trainen met een beoogd Training Effect (alleen Suunto t3c en t4c), gaat u als volgt te werk:

1. Druk op [View Back] terwijl u in de modus **TRAINING** (TRAINEN) bent totdat u de weergave **TE** ziet.
2. Pas het beoogd Training Effect aan door de knop [Light -] ingedrukt te houden terwijl u in de weergave **TE** bent.

De afteltimer rechts van het beoogde Training Effect geeft aan hoeveel tijd er over is voor u om het doel te bereiken met uw huidige hartslag (trainingsintensiteit).

 **OPMERKING:** U kunt de hoofdweergave van de modus **TRAINING** (TRAINEN) gebruiken om het huidige (bereikte) Training Effect te bekijken door de knop [View Back] ingedrukt te houden. Herhaal dit om terug te gaan naar de hartslagweergave.

## 2.5 Coach gebruiken (t4c)

Suunto Coach is een unieke functie van de Suunto t4c. Het volgt de richtlijnen van het American College of Sport Medicine voor het voorschrijven van oefeningen en genereert een trainingsprogramma voor de komende vijf dagen op basis van uw huidige conditie en opgenomen trainingsgeschiedenis. Elke programmaday heeft een beoogd Training Effect (TE) en een aanbevolen trainingsduur.

De aanbeveling van Suunto Coach gebruiken:

1. Open Coach door in de hoofdweergave van logboek op [Start Stop] te drukken.
2. Kies de huidige dag met [View Back] en [Light -].
3. Accepteer de aanbeveling door op [Mode] te drukken.

Deze laatste stap brengt u direct naar de **TRAINING** (TRAINEN) -modus met het beoogd Training Effect en het vooringestelde trainingsdoel in de weergave. U kunt nu de logboekrecorder starten en uw trainingssessie net als anders beginnen.

# SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



**Global helpdesk**  
**Suunto USA**  
**Suunto Canada**  
**Suunto website**

+358 2 284 11 60  
+1 (800) 543-9124  
+ 1 (800) 776-7770  
[www.suunto.com](http://www.suunto.com)



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

Copyright © Suunto Oy 11/2007.  
All rights reserved.