

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

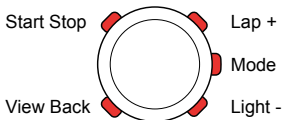
SNABBGUIDE

1 Komma igång	3
1.1 Grundläggande inställningar	3
1.2 Lägen och vyer	4
1.3 Menynavigering	5
2 Träna med pulsmätare	7
2.1 Sätta på sig pulsbältet	7
2.2 Starta en träningssession	8
2.3 Visa din träningshistorik	9
2.4 Mäta träningsintensiteten	9
2.5 Använda Coach (t4c)	10

1 KOMMA IGÅNG


1.1 Grundläggande inställningar

Tryck på en valfri knapp för att aktivera din pulsmätare från Suunto. Du kommer att uppmanas att ställa in tid och datum samt dina fysiska egenskaper och aktiviteter.



1. Ändra inställningsvärdena med knapparna [Lap +] och [Light -].
2. Bekräfta och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode]-knappen.
3. Gå vid behov tillbaka till föregående inställning genom att trycka på [View Back]-knappen.

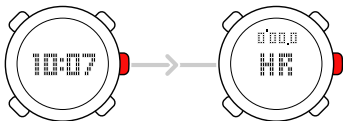
Meddelandet "settings ok" (inställning ok) visas efter att det sista inställningsvärdet har bekräftats. Du kan nu börja att använda de grundläggande funktionerna för tid- och pulsmätning.

 **OBS:** Din maximala puls beräknas automatiskt som standard (210 – 65% av din ålder). Ställ in din Activity Class (aktivitetsklass) på 5 för att börja. Båda dessa inställningar bör finjusteras senare. Se bruksanvisningen för mer information.

1.2 Lägen och vyer

Lägen

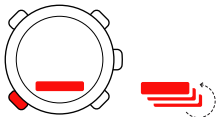
De två huvudsakliga lägena utgörs av **TIME** och **TRAINING**. Du byter läge med [Mode].



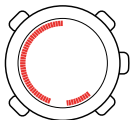
Om Suunto t3c eller t4c paras ihop med vissa PODs (Peripheral Observation Devices), blir läget **SPEED AND DISTANCE** också tillgängligt.

Vyer

Varje läge består av olika vyer med tilläggsinformation, till exempel dag i **TIME**-läget eller kalorier i **TRAINING**-läget. Du byter vy med [View Back].



Din pulsmätare visas dessutom som en graf på displayens vänstra sida. Suunto t3c och t4c anger även Training Effect (TE) längst ner till höger, medan kalorierna visas i Suunto t1c.



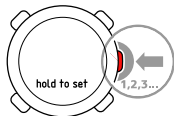
Knapplås och bakgrundsbelysning

Lås knapparna genom att hålla [Light -] intryckt. Med en lätt tryckning aktiveras bakgrundsbelysningen.

Du kan fortfarande byta vy och använda bakgrundsbelysningen när knapplåset är aktiverat.

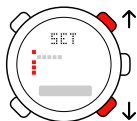
1.3 Menynavigering

Gå till menyerna genom att hålla [Mode] intryckt.

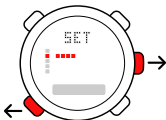


Suunto t1c innehåller en menyuppsättning. Suunto t3c och t4c innehåller däremot flera menyer i varje läge.

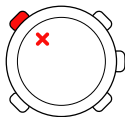
Gå igenom menyerna och ändra värdena med knapparna [Lap +] och [Light -].



Gå till en inställning och bekräfta ett värde med [Mode].
Gå tillbaka till föregående inställning med [View Back].



Du kan när som helst avsluta genom att trycka på [Start Stop]. Snabbavslutningen anges med ett "X" på skärmen.



2 TRÄNA MED PULSMÄTARE

2.1 Sätta på sig pulsbältet

Sätt på dig bältet som på bilderna och gå till **TRAINING**-läget för att börja mäta din puls. Fukta båda kontaktytorna (1) med vatten eller gel innan du sätter på dig bältet. Kontrollera att bältet är centrerat på bröstkorgen.



⚠️ VARNING: Om du har en pacemaker, defibrillator eller någon annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsbältet på egen risk. Innan du börjar att använda utrustningen rekommenderar vi att du gör ett konditionstest med Suunto-pulsmätare och bälte under överinseende av en läkare. Träning kan medföra vissa risker, speciellt för de som har varit inaktiva en tid. Vi rekommenderar starkt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna regelbundet.

2.2 Starta en träningsession

När du går in i **TRAINING**-läget börjar Suunto-pulsmätaren automatiskt att registrera signaler från ett pulsband. När detta är gjort visas din puls på displayen. Själva träningsessionen inleds när du startar varvklockan och avslutas när du stoppar den.

Använda loggregistreringen

Loggregistreringen visas längst upp på skärmen.

Så här använder du loggregistreringen:

1. Inled träningsessionen genom att trycka på [Start Stop].
När klockan är igång kan du lägga till varv genom att trycka på [Lap +].
2. Stoppa klockan genom att trycka på [Start Stop].
3. Fortsätt med en annan tidtagningssession (ett varv) genom att trycka på [Start Stop].

Håll knappen [Lap +] intryckt för att återställa klockan och nollställa sessionen.



OBS: Loggregistreringen måste stoppas innan den kan nollställas.

Om din högsta puls överstiger det inställda maxvärdet frågar Suunto-pulsräknaren om du vill uppdatera till det nya maxvärdet när du nollställer sessionen.

2.3 Visa din träningshistorik

Visa träningstotalsiffror

När loggregistreringen är aktiverad registrerar Suunto-pulsmätare data om träningssessionen, till exempel din puls och hur många kalorier du gör av med. Du visar dina träningstotalsiffror genom att trycka på [Lap +] i **TIME**-läget. Du går igenom tidsperioderna med [Lap +] och [Light -]. Gå igenom periodens totalsiffror med [View Back] och [Mode].

Använda loggboken (t3c, t4c)

Bortsett från totalsiffror kan du även spara loggar för varje träningssession. Du visar loggboken genom att trycka på [Start Stop] i **TIME**-läget. Gå igenom loggade sessioner med [View Back] och [Mode]. Gå igenom sessionsdata med [Lap +] och [Light -].


2.4 Mäta träningsintensiteten

Träning med pulsmätare baseras normalt på pulszoner. Hur intensiv träningen blir beror på hur lång tid du ägnar åt de tre zonerna. Alla pulsmätare från Suunto stöder zonträning. Suunto t3c och t4c tillhandahåller ännu mer precis och användbar vägledning i form av en mätning kallad Training Effect. Med den mätningen fastställs en träningssessions effekt på din kondition med hjälp av en enkel skala från 1 till 5. Se bruksanvisningen för mer information om pulszoner och Training Effect.

Träna med en TE-målnivå (endast Suunto t3c och t4c)

1. Tryck på [View Back] i läget **TRAINING** tills du ser **TE**-vyn.
2. Ändra målnivån genom att hålla [Light -] intryckt när du befinner dig i **TE**-vyn.

Klockan till höger om TE-målvärdet räknar ned för att indikera hur mycket tid du har på dig att nå målet med aktuell puls (träningsintensitet).

 **OBS:** Du kan ändra huvudvyn i **TRAINING**-läget så att den visar aktuell (uppnådd) Training Effect genom att hålla [View Back] intryckt. Upprepa detta för att gå tillbaka till pulsvyn.

2.5 Använda Coach (t4c)

Suunto Coach är en unik funktion i Suunto t4c. Funktionen följer American College of Sport Medicines riktlinjer för konditionsträning och skapar ett träningsprogram för de kommande fem dagarna baserat på din aktuella konditionsnivå och din lagrade träningshistorik. Varje programdag har en målnivå för Training Effect (TE) och en rekommenderad träningstid.

Så här använder du Suunto Coach-rekommendationen:

1. Öppna Coach genom att välja [Start Stop] i loggbokens huvudvy.
2. Välj aktuell dag med [View Back] eller [Light -].
3. Acceptera rekommendationerna med [Mode].

Det sista steget ovan för dig direkt till läget **TRAINING**, där TE-målnivån och träningstiden är förinställd. Du kan nu starta loggregistreringen och inleda tränings-sessionen som du brukar.

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



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

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