

SUUNTO t3c

GEBRUIKERSHANDLEIDING

MODI EN WEERGAVEN

Time (Tijd)



- weekday
- date
- seconds
- double time
- empty

Training (Trainen)



- training effect
- calories
- average heart rate
- lap time
- time



Speed & Distance (Snelheid en afstand)



- distance
- average speed
- maximum speed
- lap time
- time



Opmerking: Extra weergaven zijn beschikbaar afhankelijk van gekoppelde apparaten.

| | |
|---|----|
| 1 Inleiding | 5 |
| 2 De hoofdinstantellingen bepalen | 6 |
| 2.1 Algemene instellingen | 6 |
| 2.2 Persoonlijke instellingen | 8 |
| 2.2.1 Activity class (activiteitsklasse) | 9 |
| 2.2.2 Maximale hartslag | 11 |
| 3 De modus TRAINING gebruiken | 12 |
| 3.1 Uw hartslagband omdoen | 12 |
| 3.2 Een trainingssessie beginnen | 13 |
| 3.3 Tijdens het trainen | 14 |
| 3.4 Na het trainen | 15 |
| 3.4.1 Trainingslogboeken bekijken | 15 |
| 3.4.2 Totale trainingswaarden bekijken | 16 |
| 3.5 Training Effect gebruiken | 17 |
| 3.6 Hartslaglimieten en -zones gebruiken | 19 |
| 3.6.1 Hartslaglimieten | 20 |
| 3.6.2 Hartslagzones | 21 |
| 3.7 Intervallen en warming-up gebruiken | 23 |
| 4 De modus SPEED and DISTANCE (SNELHEID EN AFSTAND) gebruiken | 26 |
| 4.1 Een POD koppelen | 26 |
| 4.2 Autolap(autoronde) en snelheidsgrenzen | 27 |

| | |
|---|----|
| 4.3 Uw POD kalibreren | 30 |
| 5 De modus TIME (TIJD) gebruiken | 31 |
| 5.1 Tijd en dubbele tijd instellen | 31 |
| 5.2 Het alarm instellen | 32 |
| 6 Algemene eigenschappen | 34 |
| 6.1 Achtergrondverlichting | 34 |
| 6.2 Knopvergrendeling | 34 |
| 6.3 Sluimermodus | 35 |
| 6.4 Verbinden met een PC (optioneel) | 36 |
| 7 Foutoplossing | 37 |
| Uw hartslagband koppelen | 37 |
| 8 Zorg en onderhoud | 39 |
| 8.1 Algemene richtlijnen | 39 |
| 8.2 Bandlengte wijzigen | 40 |
| 8.3 Bandjes verwisselen | 40 |
| 8.4 De batterij van de polscomputer vervangen | 41 |
| 8.5 De batterij van de band vervangen | 42 |
| 9 Specificaties | 44 |
| 9.1 Technische gegevens | 44 |
| 9.2 Handelsmerk | 45 |
| 9.3 Copyright | 45 |

| | |
|--|-----------|
| 9.4 CE | 46 |
| 9.5 ICES | 46 |
| 9.6 FCC | 46 |
| 9.7 Patentnotificatie | 47 |
| 9.8 Verwijdering van het apparaat | 47 |
| 10 Disclaimers | 48 |
| 10.1 Verantwoordelijkheid van de gebruiker | 48 |
| 10.2 Waarschuwingen | 48 |
| Index | 49 |

1 INLEIDING

Dank u dat u Suunto t3c gekozen hebt als uw trainingsbegeleider. Suunto t3c is een hartslagmeter met hoge precisie die is ontworpen om uw training zo nuttig en aangenaam mogelijk te maken.

Suunto t3c heeft hartslagzone-training, meet precies de calorieën die u verbrandt en houdt uw trainingsgeschiedenis bij. Het is een apparaat dat met u meegroeit terwijl uw conditie verbetert.

Enkele van de belangrijkste functies zijn:

- Training Effect, een verbeterd alternatief voor zonetraining
- Logboek, waarin elke trainingssessie wordt opgeslagen
- Functionele uitbreidingen via Suunto PODs (Peripheral Observation Devices) (optioneel)
- Trainingsanalyse met software van Suunto (optioneel)

2 DE HOOFDINSTELLINGEN BEPALEN

Voordat u begint met trainen, moet u de instellingen in **GENERAL**(ALGEMEEN) en **PERSONAL**(PERSOONLIJK) instellen. Dit verzekert u van accurate metingen en berekeningen.

U wordt de eerste keer dat u het apparaat activeert (door een willekeurige knop in te drukken) gevraagd om de hoofdinstellingen te bepalen. Als u meer te weten wilt komen over deze instellingen en het aanpassen daarvan, lees dan verder. Anders kunt u verdergaan met het volgende hoofdstuk.

2.1 Algemene instellingen

De instellingen in **GENERAL**(ALGEMEEN) bepalen de meeteenheden, de datum- en tijdsindeling en de gebruikte knoptoon. U kunt dit instellen volgens uw eigen voorkeuren.

| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|------------|----------|---|
| tones | on / off | Knop-tonen: aan of uit |
| hr | bpm / % | Hartslageenheden: slagen per minuut (bpm) of percentage van maximale hartslag |
| weight | kg / Lb | Gewichtseenheden: kilo's of ponden |
| height | cm / ft | Hoogte-eenheden: centimeter of voet (ft) |

| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|------------|---------------------------|--|
| time | 12h / 24h | Tijdsindeling: 12 uur of 24 uur |
| date | dd.mm / mm.dd | Datumindeling: dag-maand of maand-dag |
| save | ask / all | Logboek opslaan: vragen voor opslaan of alles opslaan |
| Foot | km/h , /km , mph , /mi | Eenheden voor Foot POD: kilometer per uur, tempo in minuten per kilometer, mijlen per uur of tempo in minuten per mijl |
| Bike | km/h , /km , mph , /mi | Eenheden voor Bike POD: zelfde opties als Foot POD |
| Gps | km/h , /km , mph , /mi | Eenheden voor GPS POD: zelfde opties als Foot POD |

De instellingen in **GENERAL(ALGEMEEN)** wijzigen:

1. Open het menu (**SET**[INSTELLEN]) vanuit een willekeurige modus en scroll met [Lap +] totdat u **GENERAL(ALGEMEEN)** bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

2.2 Persoonlijke instellingen

Via de instellingen in **PERSONAL**(PERSOONLIJK) kunt u uw Suunto hartslagmeter afstellen aan de hand van uw fysieke eigenschappen en activiteit. Deze instellingen worden voor veel berekeningen gebruikt, het is dus belangrijk dat u deze waarden zo nauwgezet mogelijk bepaalt.

| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|------------|---------------------------|--------------------------------------|
| weight | 30-199 kg; 66-439 lb | Gewicht in kilo's of ponden |
| height | 90-230 cm; 3"-7'11" ft | Hoogte in centimeter of voet (ft) |
| act class | 1-10 | Activity class (activiteitsklasse) |
| max hr | 100-230 | Maximale hartslag: slagen per minuut |
| sex | female / male | Geslacht: vrouwelijk of mannelijk |
| birthday | year / month / day | Geboortedatum: jaar, maand en dag |

Voor het wijzigen van de instellingen in **PERSONAL**(PERSOONLIJK), gaat u als volgt te werk:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TIME** (tijd) en scroll met [Lap +] totdat u **PERSONAL**(PERSOONLIJK) bereikt.

2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -]. Houd rekening met de eenheden die u in **GENERAL**(ALGEMEEN) bepaald hebt
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



TIP: Weeg uzelf regelmatig en werk de waarde in uw instellingen bij. Dit zorgt ervoor dat uw trainingsberekeningen altijd kloppen.

2.2.1 Activity class (activiteitsklasse)

De activity class (activiteitsklasse) (**ACT CLASS**[ACT-KLASSE]) is een classificatie van uw huidige activiteitsniveau. Gebruik de volgende classificaties om u te helpen om uw activity class (activiteitsklasse) te bepalen.

Beginner

Als u niet regelmatig sport in uw vrije tijd of zware fysieke inspanningen verricht, misschien gewoon wandelt of lichte oefeningen doet, gebruik dan 1.

Recreatief

Als u regelmatig recreatief sport of fysiek zwaar werk verricht en uw wekelijkse oefening bestaat uit:

- minder dan 1 uur, gebruik dan 2.
- meer dan 1 uur, gebruik dan 3.

Conditie

Als u regelmatig sport of fysiek zwaar werk verricht en u zwaar traint:

- minder dan 30 minuten per week, gebruik dan 4.
- 30-60 minuten per week, gebruik dan 5.
- 1-3 uur per week, gebruik dan 6.
- meer dan 3 uur per week, gebruik dan 7.

Uithoudingsvermogen of professional

Als u regelmatig traint of deelneemt aan competitieve sporten en uw wekelijkse oefening bestaat uit:

- 5-7 uur per week, gebruik dan 7.5.
- 7-9 uur per week, gebruik dan 8.
- 9-11 uur per week, gebruik dan 8.5.
- 11-13 uur per week, gebruik dan 9.
- 13-15 uur per week, gebruik dan 9,5.
- meer dan 15 uur per week, gebruik dan 10.



OPMERKING: Als u traint zonder uw Suunto hartslagmeter kan **ACTCLASS**(ACT-KLASSE) verminderen, hoewel u getraind hebt op het aangegeven niveau. We raden u daarom aan

dat u traint met uw Suunto hartslagmeter om ervoor te zorgen dat deze u goed begrijpt en begeleidt.


Uw Suunto hartslagmeter verhoogt of verlaagt ook uw activity class (activiteitsklasse) aan de hand van uw trainingsgeschiedenis. In beide gevallen wordt u gevraagd om de verandering te bevestigen voordat de instelling aangepast wordt.

2.2.2 Maximale hartslag

Nadat u uw geboortedatum ingevuld hebt, stelt uw apparaat automatisch de maximale hartslag in (**MAX HR**) met behulp van de formule $210 - (0,65 \times \text{LEEFTIJD})$. Als u uw werkelijke maximum weet, moet u deze waarde gebruiken.

3 DE MODUS TRAINING GEBRUIKEN

In de modus **TRAINING** (TRAINEN) worden alle metingen geregeld van al uw trainingsactiviteiten.

 **OPMERKING:** Hoewel de Suunto t3c en de hartslagband waterdicht zijn, kan het radiosignaal niet door water worden overgedragen waardoor in het water geen communicatie tussen de Suunto t3c en de band mogelijk is.

3.1 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 geïmplanteerd 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.*

3.2 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 logboek recorder start en eindigt als u deze stopt.

De logboekrecorder gebruiken

De logboek recorder wordt bovenaan het scherm weergegeven.

Om de logboek recorder te gebruiken, gaat u als volgt te werk:

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 logboek recorder moet worden gestopt voordat u deze kunt resetten.

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

3.3 Tijdens het trainen

Uw Suunto hartslagmeter heeft een aantal audiovisuele indicatoren om u te begeleiden tijdens uw training. Deze informatie kan u helpen en stimuleren.

Dit zijn enkele ideeën over wat te doen tijdens de training:

- Vergrendel de knoppen om het per ongeluk stoppen van uw logboekrecorder te voorkomen.
- Schakel over naar de gemiddelde hartslag om de intensiteit van uw training te zien.
- Schakel over naar de calorieweergave om te zien hoeveel calorieën u verbruikt. U zult versteld staan hoe stimulerend dit kan zijn!
- Schakel over naar de tijdsweergave als u bijvoorbeeld op een bepaalde tijd thuis moet zijn.



OPMERKING: Als u in de modus **SPEED AND DISTANCE** bent en de weergave **CHRONO** gebruikt, dan wordt de afstand bovenin weergegeven en de totale rondetijd (totale tijd van uw trainingssessie) onderin het scherm. Als u overschakelt naar de volgende weergave, **LAPTIME**(RONDETIJD), geeft de onderstaande weergave de huidige rondetijd weer.

3.4 Na het trainen

3.4.1 Trainingslogboeken bekijken

Uw hartslagmeter van Suunto kan elke trainingssessie opslaan in het logboek. De volgende samengevatte informatie is beschikbaar per sessie die in het logboek is opgeslagen:

- Behaald Training Effect (TE)
- Gemiddelde hartslag en piekhartslag
- Verbrande calorieën
- Rondetijden
- Tijd binnen, boven en onder hartslaglimieten

Als een POD voor snelheid en afstand gebruikt wordt, wordt de volgende informatie ook in het logboek opgeslagen:

- Totale afstand
- Gemiddelde cadans (Alleen bij Cadence POD)
- Gemiddelde en maximale snelheid
- Afstand per ronde
- Gemiddelde snelheid per ronde

Om logboeken weer te geven, gaat u als volgt te werk:

1. Druk op [Start Stop] terwijl u in de modus **TIME** (TIJD) bent.
2. Scroll door de logboeken met [View Back] en [Mode].

3. Scroll door de overzichten voor het logboek met [Lap +] en [Light -].
4. U sluit **LOG**(LOGBOEK) af door op [Start Stop] te drukken.



OPMERKING: U kunt tot 15 logboeken opslaan. Als het logboek vol is zal elk nieuw logboek het oudste logboek vervangen. Het apparaat herinnert u eraan om uw logboeken te bewaren in PC "LOGS TO PC reminder" voordat het geheugen de eerste keer vol is (PC POD nodig).

3.4.2 Totale trainingswaarden bekijken

Uw Suunto hartslagmeter kan uw trainingssessies opslaan en de gegevens samenvatten per week en maand.

De volgende tijdsperioden zijn beschikbaar:

- **THIS WEEK**(DEZE WEEK): huidige week, maandag tot zondag
- **LAST WEEK**(VORIGE WEEK): vorige periode van maandag tot zondag
- Maand (naam van maand in het Engels): huidige en vorige vijf maanden

De volgende samengevatte informatie is per tijdsperiode beschikbaar:

- Totale waarden van Training Effect
- Aantal trainingssessies
- Totale trainingstijd
- Totale afstanden per soort POD
- Totaal aantal verbrande calorieën

De totale trainingswaarden bekijken:

1. Druk op [Lap +] terwijl u in de modus **TIME** (tijd) bent.
2. Scroll door de tijdsperioden met [Lap +] en [Light -].
3. Scroll door het overzicht voor de tijdsperiode met [View Back] en **MODE**.
4. U sluit **TOTALS**(TOTALEN) af door op [Start Stop] te drukken.


3.5 Training Effect gebruiken


Training Effect (TE) is een unieke functie van uw Suunto hartslagmeter die het werkelijke effect van een work-out op uw fysieke conditie meet. Met Training Effect kunt u ervan verzekerd zijn dat uw work-outs het gewenste resultaat hebben.

Er is een aanzienlijk verschil tussen hartslagzone (tijdelijke trainingsintensiteit) en Training Effect (totale zwaarte van een work-out). Bij zonetraining probeert u uw hartslag op een bepaald niveau te houden gedurende de hele work-out. Met Training Effect hoeft u het gewenste doel slechts eenmaal gedurende de training te bereiken.

| Training Effect | Resultaat | Beschrijving |
|-----------------|-----------|---|
| 1.0-1.9 | Gematigd | Verbetert de herstelvaardigheid bij langere sessies (meer dan een uur) en verbetert ook het uithoudingsvermogen. Verbetert de aerobische prestaties niet aanzienlijk. |
| 2.0-2.9 | Handhaven | Aerobische conditie handhaven. Bouwt aan de basis voor zwaardere training in de toekomst. |

| Training Effect | Resultaat | Beschrijving |
|-----------------|-------------------|---|
| 3.0-3.9 | Verbeteren | Verbeterd aerobische prestaties indien 2-4 maal per week herhaald. Geen speciale herstelvereisten. |
| 4.0-4.9 | Grote vooruitgang | Snelle vooruitgang van aerobische prestaties indien 1-2 maal per week herhaald. Hiervoor zijn 2-3 herstelsessies (TE 1-2) per week vereist. |
| 5.0 | Overbelasting | Extreem groot effect op aerobische prestaties als u ruimte geeft voor adequaat herstel; mag niet vaak gedaan worden |

 **OPMERKING:** Het is belangrijk om op te merken dat de numerieke TE-waarden niet betekenen dat een work-out met een lagere numerieke waarde op de een of andere manier minder belangrijk is dan een work-out met een hogere waarde. Beide zijn nodig bij een gebalanceerde training.

 **TIP:** Training Effect is een geavanceerde functie en kan u op veel manieren helpen. Meer informatie over TE kan gevonden worden in de handleiding van Suunto Training die gedownload kan worden op suunto.com/training.


Het **TE**-niveau wordt getoond als een weergave in de modus **TRAINING** (trainen). In deze weergave kunt u ook zien hoeveel tijd over is (met uw huidige trainingsintensiteit) om

het volgende **TE**-niveau te halen. Deze timer wordt in real-time bijgewerkt met de veranderingen in uw intensiteit.

U kunt het TE-niveau gewoon volgen, of een specifiek doelniveau instellen voordat u uw trainingssessie begint.

Zo stelt u het doel van het Training Effect in:

1. Schakel over naar de weergave Training Effect in de modus **TRAINING** (TRAINEN).
2. Houdt [Light -] ingedrukt om de TE-waarde te verhogen tot uw doel.
3. Start de logboekrecorder.

 **OPMERKING:** *U kunt de knoppen niet vergrendelen als u in de weergave Training Effect bent. Schakel over naar een andere weergave om ze te vergrendelen (en schakel dan desgewenst over naar andere weergaven).*



De technologie voor de analyse van hartslag, die gebruikt wordt voor het Training Effect, wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd.

3.6 Hartslaglimieten en -zones gebruiken

De instellingen voor hartslaglimiet en hartslagzone worden bepaald in de instellingen van de modus TRAINING (TRAINEN).

3.6.1 Hartslaglimieten

Door een boven- en ondergrens in te stellen voor uw hartslag kunt u zorgen dat u met de juiste intensiteit sport.

In het menu **HRLIMITS**(HARTSLAGLIMIETEN) kunt u de hartslaglimieten in- of uitschakelen, de boven- en ondergrens bepalen en het hartslagalarm in- of uitschakelen.

| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|------------|----------|--|
| hr limits | on / off | Functie Hartslaglimieten: aan of uit |
| lower | bpm / % | Ondergrens hartslag: volgens de gekozen eenheden in de instellingen in GENERAL (ALGEMEEN) |
| upper | bpm / % | Bovengrens hartslag volgens de gekozen eenheden in de instellingen in GENERAL (ALGEMEEN) |
| alarm | on / off | Alarm voor buiten de limiet: aan of uit |

De instellingen in **HR LIMITS**(HARTSLAGLIMIETEN) wijzigen:

1. Open het menu (**SET**[INSTELLEN]) en scroll met [Lap +] totdat u **HR LIMITS**(HARTSLAGLIMIETEN) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



OPMERKING: De hartslaglimieten worden, als de limieten ingeschakeld zijn, weergegeven met streepjes aan de linker buitenrand van het beeldscherm.

Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: binnen de zone blijven

U wilt vandaag een goede, zware trainingssessie hebben, dus u stelt uw hartslaglimieten zo in dat die gelijk zijn aan uw limieten van zone 3 en zet het hartslaglimietalarm aan. Uw Suunto hartslagmeter geeft u een melding als u te langzaam of te hard gaat!

3.6.2 Hartslagzones

Hartslagzones worden bepaald aan de hand van percentages van uw maximale hartslag. Zonettraining is een bewezen trainingsmethode, dus er zijn deze vooraf ingestelde standaardwaarden:

- Zone 1 (60-70%): conditiezone; verbetert basisconditie en is goed voor afvallen.
- Zone 2 (70-80%): aerobe zone; verbetert aerobische conditie en is goed voor training van het uithoudingsvermogen.
- Zone 3 (80-90%): drempelzone; verbetert aerobische conditie en anaerobische conditie en is goed voor verbeteren van piekprestaties.

Als u een persoonlijk trainingsprogramma volgt waarbij zonetraining gebruikt wordt, vul dan de waarden uit het programma in.



OPMERKING: De standaard zonewaarden volgen de richtlijnen van het American College of Sports Medicine voor het voorschrijven van oefeningen.

In het menu **HR ZONES**(HS-ZONES) kunt u de zonefunctie inschakelen, zonelimieten bepalen en tonen in- of uitschakelen. Als de functies zones en de tonen ingeschakeld zijn, waarschuwt uw apparaat u met een pieptoon als u van de ene naar de andere zone gaat.

| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|------------|----------|--|
| hr zones | on / off | Functie Hartslagzone: aan of uit |
| z1 | % - % | Zone 1: boven- en ondergrens in percentage van maximale hartslag |
| z2 | % | Zone 2: bovengrens |
| z3 | % | Zone 3: bovengrens |
| tone | on / off | Zonetoon: aan of uit |

De instellingen in **HR ZONES**(HS-ZONES) wijzigen:

1. Open het menu (**SET**[INSTELLEN]) en scroll met [Lap +] totdat u **HR ZONES**(HS-ZONES) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.

4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



TIP: Als uw hartslag behoorlijk verschilt tijdens de training omdat u bijvoorbeeld hardloopt in een heuvelachtige omgeving is het volgen van uw daadwerkelijke gemiddelde hartslag een betere richtlijn dan het volgen van zonelimieten.

3.7 Intervallen en warming-up gebruiken

Uw Suunto hartslagmeter ondersteunt intervaltraining: training met wisselende perioden van hoge krachtsinspanning en herstel. Gebruik **INT1**, **INT2** om verschillende intervaltijden te bepalen. U kunt ook een tijd voor warming-up voor uzelf vastleggen. Dit kan gebruikt worden met of zonder ingeschakelde intervallen.

Als u de intervallen en warming-up gebruikt, verandert de logboekrecorder weergave optie in de modus **TRAINING** in een afteltimer. Gebruik deze weergave om bij te houden hoeveel tijd resteert voor het huidige interval. Als u eenmaal begonnen bent met de trainingssessie, herstart de afteltimer zichzelf telkens als een interval afgelopen is.


Als u met intervallen traint, wordt **INT1**, **INT2** of **WARM** getoond voor de afteltimer om u te vertellen op welk interval u zich bevindt. De ronde-indicator op het scherm vertelt

u hoeveel intervallen u in totaal gedaan hebt, bijvoorbeeld int1 (ronde1), int2 (ronde2), int1 (ronde3), int2 (ronde4), enzovoort.

| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|-------------------|---------------|--|
| int1 | on / off | Interval 1: aan of uit |
| int1 | 0'00 | Duur interval 1: minuten en seconden |
| int2 | on / off | Interval 2: aan of uit |
| int2 | 0'00 | Duur interval 2: minuten en seconden |
| warm | on / off | Warming-up: aan of uit |
| warm | 0'00 | Duur van warming-up: minuten en seconden |

De instellingen voor het interval en de warming-up tijden veranderen:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TRAINING** (trainen) en scroll met [Lap +] totdat u **INTERVAL** bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

 **TIP:** Als u intervallen wilt gebruiken met dezelfde tijd voor oefening en rusten, dan hoeft u alleen interval één (**INT1**) te bepalen. Uw hartslagmeter gebruikt die tijd voor elke ronde (interval).

4 DE MODUS SPEED AND DISTANCE (SNELHEID EN AFSTAND) GEBRUIKEN

De modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) wordt beschikbaar nadat u een speed and distance POD gekoppeld hebt aan uw Suunto hartslagmeter.


4.1 Een POD koppelen


Om de modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) te kunnen gebruiken, moet u eerst uw Suunto hartslagmeter koppelen aan een Suunto POD.

Het koppelen van een POD:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TRAINING** (trainen) en scroll met [Lap +] totdat u **PAIR A POD**(EEN POD KOPPELEN) bereikt.
2. Druk op [Mode] om naar de eerste instelling te gaan en het soort POD te kiezen met [Lap +] en [Light -].
3. Druk op [Mode] om het koppelen in te schakelen.
4. Zet de POD aan terwijl het bericht **TURN ON**(AANZETTEN) weergegeven wordt.


Gebruik dezelfde procedure om uw hartslagband te koppelen.

 **OPMERKING:** Voordat u uw POD of band (opnieuw) koppelen kunt, moet u eerst het apparaat resetten door de batterij te verwijderen en die omgekeerd te plaatsen (positieve kant naar onderen). Plaats de batterij daarna normaal.

 **TIP:** Als u een Cadence POD gekoppeld hebt, kunt u wisselen tussen snelheid en cadans als hoofdweergave in de modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) door de toets [View Back] ingedrukt te houden.

4.2 Autolap(autoronde) en snelheidsgrenzen

Met de functie autolap(autoronde) kunt u rondes bepalen in afstand in plaats van in tijd (intervaltraining). Als autolap(autoronde) is ingeschakeld (en uw snelheids- en afstands-POD geactiveerd is), toont uw Suunto hartslagmeter uw totale afstand, gemiddelde rondesnelheid en rondetijd voor elke ronde.

 **OPMERKING:** Bij het gebruik van deze autorondefunctie is het erg belangrijk om uw POD voor snelheid en afstand goed te kalibreren.

| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|------------|----------|---|
| autolap | on / off | Functie Autolap(autoronde): aan of uit |
| dist. | 0000 | Afstand: rondeaafstand volgens de geselecteerde eenheden in ALGEMENE instellingen |

Het wijzigen van de instellingen voor autolap(autoronde):

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) en scroll met [Lap +] totdat u **AUTOLAP**(AUTORONDE) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

Net als hartslaglimieten, kunt u de functie snelheidslimieten inschakelen en de bovenste en onderste snelheidslimieten voor uzelf vaststellen.



TIP: Hier zit ook een *autopause*(*autopauze*) functie bij die, indien ingeschakeld, uw sessie stopt als een erg langzame snelheid wordt gemeten tijdens het gebruik van uw Suunto POD voor snelheid en afstand. De sessie wordt opnieuw ingeschakeld als u weer op gang bent.

Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Training in een stadsomgeving

Autopause (autopauze) is gemakkelijk als u fietst of rent in een stadsomgeving. U kunt de tijd die u besteedt aan het wachten bij stoplichten met autopause (autopauze) uitsluiten uit het logboek.


| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|------------|----------|---|
| limits | on / off | Functie Limieten: aan of uit |
| lower | 00.0 | Ondergrens snelheid: volgens de gekozen eenheden in ALGEMENE instellingen |
| upper | 00.0 | Bovengrens snelheid: volgens de gekozen eenheden in ALGEMENE instellingen |
| pause | on / off | Functie Autopause (autopauze): aan / uit |

Het veranderen van de snelheidslimieten en pauze-instellingen:

1. Ga naar het menu (**SET**) in de modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) en scroll met [Lap +] totdat u **SPEED(SNELHEID)** bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

4.3 Uw POD kalibreren

Een Suunto POD die snelheden en afstand meet, moet gekalibreerd worden om u accurate lezingen te kunnen geven. Het kalibratieproces verschilt voor elk soort POD en u moet de gebruikershandleiding van de POD lezen voor uitgebreide instructies.

 **TIP:** De GPS POD wordt in het menu **CALIBRATE**(KALIBREREN) weergegeven, maar de kalibratie heeft op de GPS POD geen effect. Gebruik deze kalibratie-instelling als u, bijvoorbeeld, twee Bike POD's hebt voor verschillende fietsen. U kunt een hiervan koppelen als GPS POD en de kalibratie gebruiken op dezelfde manier als u normaalgesproken zou doen met een Bike POD.

5 DE MODUS TIME (TIJD) GEBRUIKEN

TIME (TIJD) -modus werkt met de tijd in twee tijdzones: hoofdtijd en dubbele tijd. In het menu **ALARM**, **TIME**(TIJD) en **DATE**(DATUM) vindt u de volgende instellingen:

| Instelling | Waarde | Beschrijving |
|--------------|---------------------------|--------------------------------------|
| alarm | on / off | Alarmfunctie: aan of uit |
| alarm | 00:00 | Alarmtijd: uren en minuten |
| tijd | uren / minuten / seconden | Hoofdtijd: uren, minuten en seconden |
| dubbele tijd | uren / minuten | Dubbele tijd: uren en minuten |
| datum | jaar / maand / dag | Huidige datum: jaar, maand en dag |


5.1 Tijd en dubbele tijd instellen

Voor het wijzigen van de tijd en de dubbele tijd, gaat u als volgt te werk:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TIME** (tijd) en scroll met [Lap +] totdat u **TIME**(TIJD) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: de tijd op uw thuislocatie weten

U reist naar het buitenland en u stelt de dubbele tijd als de thuishouding in. De hoofdtijd is de tijd van uw huidige locatie. U weet nu de lokale tijd en u kunt snel controleren hoe laat het thuis is.

 **OPMERKING:** Wij raden u aan de huidige tijd van uw huidige locatie als hoofdtijd in te stellen omdat de wekker volgens de hoofdtijd afgaat.

5.2 Het alarm instellen

Het alarm instellen:

1. Ga naar het menu (**SET**) in de modus **TIME** (tijd) en scroll naar **ALARM** met [Light -].
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 om de alarmtijd in te stellen.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.


Alarm en snooze

Schakel het alarm uit door op [View Back] te drukken. Door op een andere knop te drukken, wordt de snoozefunctie ingeschakeld. Elke snooze duurt 5 minuten. De snoozefunctie kan 12 keer ingeschakeld worden.

6 ALGEMENE EIGENSCHAPPEN

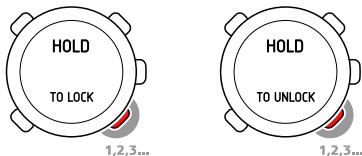
6.1 Achtergrondverlichting

U kunt de achtergrondverlichting inschakelen door op de knop [Light -] te drukken. De achtergrondverlichting schakelt automatisch uit. Als u de achtergrondverlichting wilt gebruiken bij het veranderen van instellingen, moet u dit activeren voordat u de instellingen invult. De achtergrondverlichting wordt telkens als een toets ingedrukt wordt, opnieuw ingeschakeld. Deze functie blijft geactiveerd tot u het menu met instellingen verlaat.


 **OPMERKING:** *Veelvuldig gebruik van de achtergrondverlichting vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk. De achtergrondverlichting werkt niet terwijl het apparaat de hartslagriem zoekt.*

6.2 Knopvergrendeling

U kunt knoppen vergrendelen en ontgrendelen in elke modus door de knop [Light -] ingedrukt te houden.




Als de knoppen vergrendeld zijn, kunt u nog steeds van weergave wisselen en de achtergrondverlichting activeren.

 **TIP:** Wij raden u bijvoorbeeld aan om de knoppen te vergrendelen nadat u een trainingssessie begonnen bent of het apparaat opbergt in een reistas.

6.3 Sluimermodus

U kunt uw Suunto hartslagmeter in de sluimermodus zetten om de levensduur van de batterij te verlengen of om de opgeslagen trainingsgeschiedenis te wissen. Persoonlijke instellingen worden niet gewist.

1. Om over te schakelen naar de sluimermodus, houdt u [Start Stop], [Lap +], [Light -] en [View Back] ingedrukt.
2. Uw kunt uw apparaat weer activeren door op een willekeurige knop te drukken.

 **OPMERKING:** De basisinstellingen moeten elke keer dat het apparaat opnieuw ingeschakeld wordt opnieuw ingesteld worden.

6.4 Verbinden met een PC (optioneel)

Als u een uitgebreidere analyse op langere termijn wilt uitvoeren, gebruik dan Training Manager of Training Manager Lite van Suunto. Met deze software kunt u uitgebreide berekeningen, statistieken en grafische afbeeldingen van uw trainingssessies bekijken. Voor het downloaden van uw logboeken naar een computer moet u een Suunto PC POD aanschaffen. Met de Suunto PC POD kunt u ook real-time hartslagmetingen uitvoeren

7 FOUTOPLOSSING

Uw Suunto hartslagmeter gebruikt een hoogfrequentie-transmissie om storingen te voorkomen.

Als u het signaal verliest, probeer dan het volgende:

- Verlaat de modus **TRAINING** en open deze opnieuw.
- Controleer of u de band juist draagt.
- Controleer of de elektroden van de band vochtig zijn.
- Vervang de batterij (van de band en/of de polscomputer) als het probleem zich blijft voordoen.

Uw hartslagband koppelen

Als u de batterij van de borstband vervangt, of problemen ondervindt met de ontvangst, moet u misschien uw band opnieuw koppelen aan uw Suunto hartslagmeter.

Het opnieuw koppelen van de band:

1. Verwijder de batterij uit de band.
2. Reset de band door de (nieuwe) batterij te plaatsen met de positieve zijde naar beneden.
3. Ga in uw Suunto hartslagmeter naar het menu **PAIR A POD**(EEN POD KOPPELEN) en kies **HR BELT**(HS-BAND).
4. Plaats de batterij terug met de positieve kant omhoog en sluit het klepje.

Dezelfde procedure kan worden gebruikt als u problemen ondervindt met de ontvangst van het signaal van een Suunto POD.

8 ZORG EN ONDERHOUD

8.1 Algemene richtlijnen

Voor alle apparatuur van Suunto Training geldt het volgende:

- Voer alleen de procedures uit die beschreven worden in Suunto handleidingen.
- Maak uw apparaat niet zelf open en repareer het niet zelf.
- Bescherm het apparaat tegen schokken, harde en scherpe voorwerpen, extreme hitte en langdurige blootstelling aan direct zonlicht.
- Bewaar uw apparaat op een schone, droge plek op kamertemperatuur.
- Plaats het apparaat niet op een plaats waar het mogelijk krassen van harde voorwerpen kan oplopen.

Krassen verwijderen

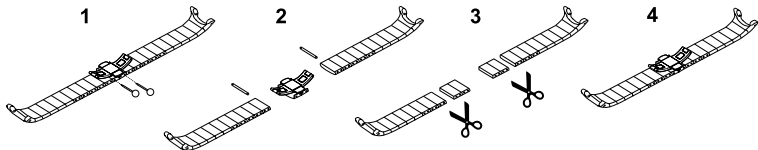
Gebruik Polywatch om kleine krasjes op het scherm te verwijderen. Dit is beschikbaar bij erkende Suunto dealers, in de meeste horlogewinkels en in de Suunto Web Shop (shop.suunto.com).


Reinigen en chemicaliën

Maak uw apparaat schoon met een vochtig doekje. Gebruik voor hardnekkige vlekken een milde zeep. Gebruik geen benzine, oplosmiddelen, aceton, alcohol, insectenverdelgers, verf of andere sterke chemicaliën op uw apparaat.

8.2 Bandlengte wijzigen

Als u een bandje hebt met een horlogesluiting, kunt u de bandlengte aanpassen door de sluiting te verwijderen en het bandje te verkorten zoals hier weergegeven.

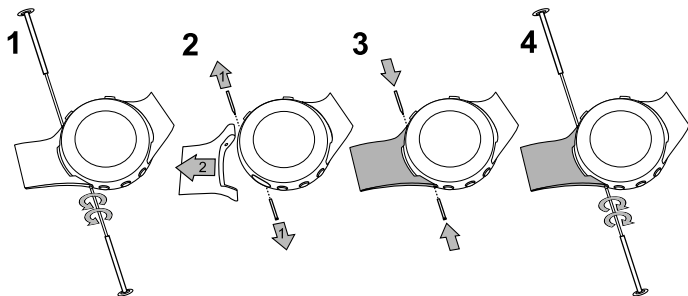


 **TIP:** Verwijder één gedeelte per keer en test de nieuwe lengte om ervoor te zorgen dat u niet teveel verwijdert.

8.3 Bandjes verwisselen

Er zijn veel verschillende bandjes beschikbaar voor uw Suunto hartslagmeter. Vraag ernaar bij uw lokale detailhandelaar of bezoek de Suunto Web Shop (shop.suunto.com) om te zien wat er beschikbaar is.

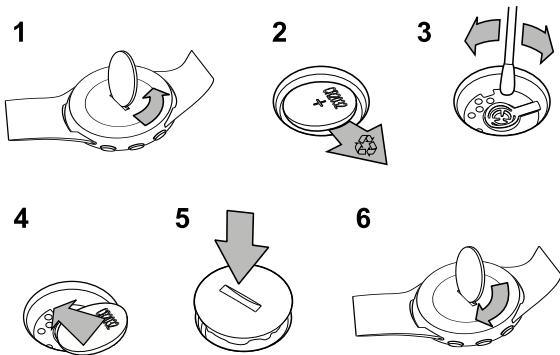
Neem een nieuw bandje in gebruik zoals hieronder weergegeven:




8.4 De batterij van de polscomputer vervangen

Vervang de batterij met uitermate grote zorg om te verzekeren dat uw Suunto hartslagmeter waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

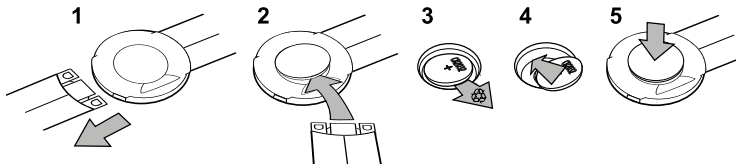
Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:




 **OPMERKING:** Als de draden van het schroefdeksel beschadigd zijn, dient u uw apparaat voor onderhoud naar een bevoegde Suunto-vertegenwoordiger te sturen.

8.5 De batterij van de band vervangen

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



 **OPMERKING:** We bevelen u aan om het schroefdeksel en de O-ring tegelijkertijd met de batterij te vervangen om ervoor te zorgen dat de hartslagmeter schoon en waterbestendig blijft. Vervangingschroefdeksels zijn beschikbaar bij de vervangingsbatterijen.

9 SPECIFICATIES

9.1 Technische gegevens

Algemeen

- Werktemperatuur: -20°C tot +60°C / -5°F tot +140°F
- Opslagtemperatuur: -30°C tot +60°C / -22°F tot +140°F
- Gewicht (apparaat): 45 g / 50 g / 65 g (afhankelijk van het soort bandje)
- Gewicht (band): max. 61 g (afhankelijk van het soort band)
- Waterbestendigheid (apparaat): 30 m / 3,048.00 cm (ISO 2281)
- Waterbestendigheid (band): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Transmissiefrequentie: 2.465 GHz Suunto ANT compatibel
- Transmissiebereik: tot 10 m / 30 ft
- Door gebruiker vervangbare batterij (apparaat / band) 3V CR2032

logboek recorder

- Maximale rondetijd: 99 uur
- Ronde-/splittings tijden: 50 per sessie (logboek)
- Resolutie: 0,1 seconde

Hartslag

- Beeldscherm: 30 tot 240 slagen per minuut

- Limieten: 30 tot 230 slagen per minuut
- Maximum voor percentage van beeldscherm: 240 slagen per minuut

9.2 Handelsmerk

Suunto en de productnamen, handelsnamen, handelsmerken en dienstmerken, zowel geregistreerd als niet geregistreerd, worden beschermd door Suunto of andere respectievelijke eigenaren. Alle rechten voorbehouden. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of niet geregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Alle rechten voorbehouden.

9.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Alle rechten voorbehouden. Dit document en inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door haar klanten om kennis en informatie betreffende de werking van Suunto-producten te verkrijgen. De inhoud mag voor geen enkel ander doeleinde worden gebruikt of gedistribueerd en/of anders worden gecommuniceerd, openbaar gemaakt of gereproduceerd zonder hiervoor vooraf verkregen schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

De inhoud van dit document kan op elk moment en zonder enige melding worden gewijzigd. Suunto geeft geen expliciete of impliciete garanties, waaronder zonder beperking dat deze informatie accuraat, volledig of zonder fouten is. De nieuwste versie van deze informatie kan altijd van www.suunto.com worden gedownload.

9.4 CE

De CE-markering wordt gebruikt om de conformiteit met de EMC-richtlijnen 89/336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie aan te duiden

9.5 ICES

Dit digitale apparaat van klasse [B] voldoet aan de Canadese norm ICES-003.

9.6 FCC

Dit apparaat voldoet aan deel 15 van de FCC-voorschriften voor digitale apparaten van klasse B. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer de apparatuur niet volgens de instructies geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan schadelijke interferentie ontstaan met radiocommunicatie. Er is geen garantie dat er geen interferentie zal ontstaan in bepaalde gevallen. Als dit apparaat wel schadelijke interferentie bij andere apparatuur veroorzaakt, probeer dan het probleem op te lossen door de apparatuur te verplaatsen.

Vraag een erkende Suunto dealer of andere gekwalificeerde onderhoudstechnicus om advies als u het probleem niet kunt verhelpen. Het gebruik is onderhevig aan de volgende voorwaarden:

- Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.
- Dit apparaat moet ongevoelig zijn voor eventuele ontvangen interferentie, waaronder ook interferentie die onjuist functioneren kan veroorzaken

Reparaties moeten door erkend Suunto onderhoudspersoneel uitgevoerd worden. Niet-erkende reparaties maken de garantie ongeldig.

Dit product is getest om te voldoen aan de FCC-standaarden en is bedoeld voor thuis- en kantoorgebruik.

FCC WAARSCHUWING: *Wijzigingen of aanpassingen die niet expliciet door Suunto Oy zijn goedgekeurd kunnen uw machtiging om dit apparaat onder de FCC-regelgeving te gebruiken ongeldig maken.*

9.7 Patentnotificatie

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en hun overeenkomstige nationale rechten: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 en EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Extra octrooiaanvragen zijn ingediend.

9.8 Verwijdering van het apparaat



Verwijder het apparaat op de juiste manier en behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij het huisvuil. U kunt desgewenst het apparaat terugsturen naar uw dichtstbijzijnde Suunto vertegenwoordiger.

10 DISCLAIMERS

10.1 Verantwoordelijkheid van de gebruiker

Dit instrument is alleen voor recreatief gebruik. Hartslagmeters van Suunto mogen niet gebruikt worden als vervanging van metingen waarvoor professionele precisie of precisie van laboratoriumkwaliteit is vereist.

10.2 Waarschuwingen

Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteerd 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.

Index

A

- achtergrondverlichting, 34
- activity class (activiteitsklasse), 9
- alarm, 32
 - snooze, 32
- ALGEMENE instellingen, 6
- algemene richtlijnen, 39

B

- bandjes verwisselen, 40
- bandlengte wijzigen, 40

H

- hartslagband
 - batterij vervangen, 42
 - omdoen, 12
- hartslaglimieten, 20
- hartslagzones, 21
- het apparaat reinigen, 39

I

- instelling
 - activity class (activiteitsklasse), 9
 - hartslaglimieten, 20
 - hartslagzones, 22
 - maximale hartslag, 11
- instellingen
 - ALGEMEEN, 6
 - PERSOONLIJK, 6
- interval, 23

K

- kalibreren, 30
- knopvergrendeling, 34
- koppelen, 26, 37
- krassen verwijderen, 39

L

- logboek, 15

logboek recorder, 13

M

maximale hartslag, 11

menu

ALARM, 31

ALGEMEEN, 6

AUTOLAP(AUTORONDE), 27

DATE (DATUM), 31

PERSOONLIJK, 8

SNELHEID, 28

TIME (TIJD), 31

modi

SPEED AND DISTANCE (SNELHEID EN
AFSTAND), 26

TIME (TIJD), 31

TRAINING (TRAINEN), 12, 13

modus TRAINING, 12

modus TRAINING (TRAINEN), 13

P

PERSOONLIJKE instellingen, 6

S

sluimermodus, 35

T

totalen, 16

training

logboek recorder, 13

training (trainen)

trainingsessie beginnen, 13

Training Effect, 17

V

vervangen

batterij van de band, 42

batterij van de polscomputer, 41

verwijdering van het apparaat, 47

W

warming-up, 23

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, 2/2008, 6/2008, 9/2009.
All rights reserved.