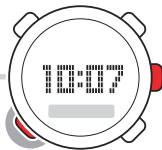


SUUNTO t3d

ANVÄNDARGUIDE

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time
- empty

Training



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



Speed & Distance



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



Note: Additional views available depending on paired devices.

1 Inledning	5
2 Komma igång	6
2.1 Grundläggande inställningar	6
2.2 Lägen och vyer	8
2.3 Menynavigering	10
3 Göra huvudinställningar	12
3.1 Allmänna inställningar	12
3.2 Personliga inställningar	14
3.2.1 Maximal puls	15
4 Använda TRAINING-läge	16
4.1 Sätta på sig pulsbältet	16
4.2 Starta en träningsession	17
4.3 Under träningen	18
4.4 Efter träningen	18
4.4.1 Visa träningsloggar	18
4.4.2 Visa träningstotalsiffror	20
4.5 Mäta träningsintensiteten	21
4.6 Använda Training Effect	23
4.7 Använda pulsgränser och -zoner	26
4.7.1 Pulsgränser	26
4.7.2 Pulszoner	27

4.8 Använda intervall och uppvärmning	29
5 Använda SPEED and DISTANCE-läget	31
5.1 Para ihop en POD	31
5.2 Autolap (autovarv) och hastighetsgränser	32
5.3 Kalibrera din POD	34
6 Använda TIME-läge	35
6.1 Ställa in tid och alternativ tid	35
6.2 Ställa in larmet	36
7 Allmänna funktioner	37
7.1 Bakgrundsbelysning	37
7.2 Knapplås	37
7.3 Viloläge	38
7.4 Ansluta till en dator (tillval)	38
8 Felsökning	39
Para ihop pulsbältet	39
9 Skötsel och underhåll	40
9.1 Allmänna riktlinjer	40
9.2 Ändra längden på armbandet	41
9.3 Byta armband	41
9.4 Byta batteri i handledsdatorn	42
9.5 Byta batteri i bältet	43

10	Specifikationer	45
10.1	Tekniska specifikationer	45
10.2	Varumärke	46
10.3	Copyright	46
10.4	CE	47
10.5	FCC	47
10.6	Patentmeddelande	48
10.7	Kassering av enheten	49
11	Friskrivningsklausul	50
11.1	Användarens ansvar	50
11.2	Varning	50
Register	51

1 INLEDNING

Tack för att du har valt Suunto t3d som träningskompis. Suunto t3d är en högprecisionsmässig pulsmätare som är avsedd att göra din träning så givande och rolig som möjligt.

Suunto t3d erbjuder pulszonträning, precisionsmäter de kalorier du gör av med och lagrar din träningshistorik. Enheten växer med dig i takt med att din kondition förbättras.

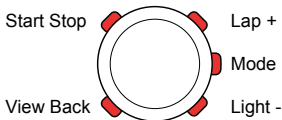
Det finns bland annat följande huvudfunktioner:

- Training Effect, ett förbättrat alternativ till zonträning
- En loggbok som lagrar varje träningssession
- Funktionella tillägg via Suunto PODs (Peripheral Observation Devices)
- Kompatibel med Movescount med Suunto Movestick som tillval

2 KOMMA IGÅNG


2.1 Grundläggande inställningar

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



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

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 räknas som standard ut automatiskt med hjälp av formeln $210 - (0,65 \times \text{ÅLDER})$

Använd följande klassifikationer för att fastställa din Activity Class (Aktivitetsklass).

Lätt träning

Välj 1 om du inte regelbundet deltar i fritidsaktiviteter eller tung fysisk aktivitet, utan bara promenerar, tränar lätt etc.

Fritid

Om du regelbundet deltar i fritidsaktiviteter eller har ett fysiskt arbete och du varje vecka tränar

- mindre än 1 timme, väljer du 2
- mer än 1 timme, väljer du 3.

Fitness

Om du regelbundet deltar i sporter eller annan fysisk aktivitet och tränar hårt

- mindre än 30 minuter i veckan, väljer du 4
- 30–60 minuter i veckan, väljer du 5
- 1–3 timmar i veckan, väljer du 6
- mer än 3 timmar i veckan, väljer du 7.

Uthållighets- eller elitträning

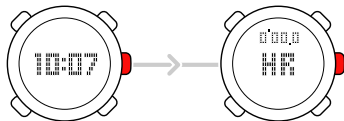
Om du tränar regelbundet eller deltar i idrottstävlingar och du varje vecka tränar

- 5–7 timmar, väljer du 7,5
- 7–9 timmar, väljer du 8
- 9–11 timmar, väljer du 8,5
- 11–13 timmar, väljer du 9
- 13–15 timmar, väljer du 9,5
- mer än 15 timmar, väljer du 10.

2.2 Lägen och vyer

Lägen

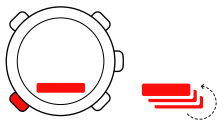
De två huvudsakliga lägena utgörs av **TIME** (TID) och **TRAINING** (TRÄNING). Du byter läge med [Mode] (Läge).



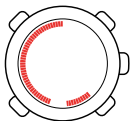
Om Suunto t3d paras ihop med vissa PODs (Peripheral Observation Devices), blir läget **SPEED AND DISTANCE** (HASTIGHET OCH DISTANS) också tillgängligt.

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] (Visa Föregående).



Din pulsmätare visas dessutom som en graf på displayens vänstra sida. Suunto t3d anger även Training Effect (TE) längst ner till höger.



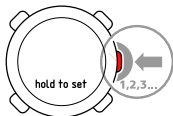
Knapplås och bakgrundsbelysning

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

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

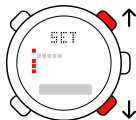
2.3 Menynavigering

Gå till menyerna genom att hålla [Mode] (Läge) intryckt.

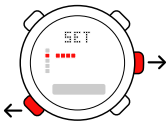


Suunto t3d innehåller olika menyer i varje läge.

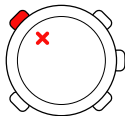
Gå igenom menyerna och ändra värdena med knapparna [Lap +] (Varv +) och [Light -] (Belysning -).



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



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



3 GÖRA HUVUDINSTÄLLNINGAR

Innan du börjar att träna måste du göra vissa **GENERAL** (allmänna) och **PERSONAL** (personliga) inställningar. När du har gjort dessa inställningar kan du få korrekta mätningar och beräkningar.

Du uppmanas att göra huvudinställningarna första gången du startar enheten (genom att trycka på en valfri knapp). Läs vidare om du vill veta mer om dessa inställningar och hur man ändrar dem. I annat fall kan du gå vidare till nästa kapitel.

3.1 Allmänna inställningar

GENERAL (allmänna) inställningar omfattar mätenheter, tids- och datumformat samt bruk av knapptoner. Du bör ställa in dessa alternativ efter eget behov.

Inställning	Värde	Beskrivning
tones	on / off	Knapptoner: på eller av
hr	bpm / %	Pulsenheter: slag per minut eller procent av maximal puls
weight	kg / Lb	Viktenheter: kilogram eller pund
height	cm / ft	Längdenheter: centimeter eller fot
time	12h / 24h	Tidsformat: 12 eller 24 timmar
date	dd.mm / mm.dd	Datumformat: dag-månad eller månad-dag

Inställning	Värde	Beskrivning
save	ask / all	Sparlogg: fråga innan något sparas eller spara allt
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Foot POD-enheter: kilometer per timme, hastighet i minuter per kilometer, miles per timme eller hastighet i minuter per miles
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Bike POD-enheter: samma alternativ som Foot POD
Gps	km/h , /km , mph , /mi	GPS POD-enheter: samma alternativ som Foot POD

Så här ändrar du **GENERAL** (allmänna) inställningar:

1. Gå till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddra med [Lap +] tills du ser **GENERAL** (allmänna).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

3.2 Personliga inställningar

Med **PERSONAL** (personliga) inställningar kan du finjustera Suunto-pulsmätaren så att den passar dina fysiska egenskaper och aktiviteter. Eftersom flera beräkningar baseras på dessa inställningar är det viktigt att du ställer in så korrekta värden som möjligt.

Inställning	Värde	Beskrivning
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Vikt i kilo eller pund
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Längd i centimeter eller fot
act class	1-10	Aktivitetsklass
max hr	100-230	Maximal puls: slag per minut
sex	female / male	Kön: kvinna eller man
birthday	year / month / day	Födelsedatum: år, månad och dag

Så här ändrar du **PERSONAL** (personliga) inställningar:

1. I läget **TIME** går du till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddrar med [Lap +] tills du ser **PERSONAL** (personliga).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -]. Kom ihåg vilka enheter du angav i **GENERAL** (allmänna).
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].

4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.




TIPS: Väg dig regelbundet och uppdatera värdena i dina inställningar. På så vis går det lättare att beräkna träningen rätt.

3.2.1 Maximal puls

När du har angett ditt födelsedatum ställer enheten automatiskt in maximal puls (**MAX HR**) enligt formeln $210 - (0,65 \times \text{ÅLDERN})$. Om du känner till ditt rätta maxvärde bör du använda det.

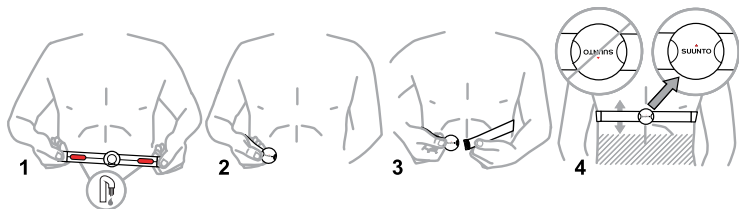
4 ANVÄNDA TRAINING-LÄGE


TRAINING-läget hanterar mätningen av alla dina träningsaktiviteter.

 **OBS:** Trots att både Suunto t3d och pulsgivarbältet är vattentäta så fungerar inte radiosignalen i vatten, vilket medför att ingen kommunikation kan ske mellan Suunto t3d och pulsgivarbältet.

4.1 Sätta på sig pulsbältet

Sätt på dig bältet som på bilden 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 pulsbeltet 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.

4.2 Starta en träningsession

När du går in i läget **TRAINING** (TRÄNING) börjar Suunto-pulsmätaren automatiskt att registrera signaler från ett pulsbelte. När detta är gjort visas din puls på displayen.

Spela in en träningsession

Spela in din träningsession:

1. Inled träningsessionen genom att trycka på [Start Stop] (Starta Stoppa).
2. När klockan är igång kan du spela in/spara varv genom att trycka på [Lap +] (Varv +).
3. Stoppa klockan genom att trycka på [Start Stop].
4. Håll knappen [Lap +] intryckt för att återställa klockan och nollställa sessionen.

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

4.3 Under träningen

I Suunto-pulsmätare finns ett antal bild- och ljudindikatorer som hjälper dig med träningen. Sådan information kan vara både användbar och givande.

Nedan ges några förslag på vad du kan göra när du tränar:

- Lås knapparna så att du inte stoppar loggregistreringen av misstag.
- Övergå till genomsnittlig pulsvisning för att kontrollera din träningsintensitet.
- Övergå till kalorivyn för att se kalorierna försvinna. Du anar inte hur givande detta kan vara!
- Övergå till tidsvisning för att vara säker på att du kommer hem i tid till middagen.



OBS: Om du befinner dig i **SPEED AND DISTANCE**-läget och använder **CHRONO**-vyn (krono-vyn), anges avståndet längst upp och den totala varvtiden (träningssessionens totaltid) längst ned på displayen. Om du går till nästa vy, **LAPTIME** (varvtid), anges aktuell varvtid längst ned.

4.4 Efter träningen

4.4.1 Visa träningsloggar

Suunto-pulsmätaren kan spara varje träningssession i loggboken. Följande sammanfattning ges för varje loggad session:

- Uppnådd Training Effect (TE)


- Genomsnitts- och maxpuls
- Förlorade kalorier
- Varvtider
- Tid inom, över och under pulsgränser

Även följande information loggas om en Speed and Distance-POD används:

- Total längd
- Genomsnittlig rytm (gäller endast Cadence-POD)
- Genomsnitts- och maxhastighet
- Längd per varv
- Genomsnittlig hastighet per varv

Så här visar du loggboken:

1. Tryck på [Start Stop] när du befinner dig i **TIME**-läget.
2. Gå igenom loggarna med [View Back] och [Mode].
3. Gå igenom loggsammanfattningen med [Lap +] och [Light -].
4. Lämna **LOG** (logg) genom att trycka på [Start Stop].

 **OBS:** *Obs! Det går att spara upp till 15 loggar i loggboken. När loggboken är full ersätter varje ny logg den äldsta loggen. Du får en påminnelse i enheten om att spara loggarna till datorn ("LOGS TO PC reminder") innan minnet blir fullt för första gången (För detta krävs PC POD).*

4.4.2 Visa träningstotalsiffror

Suunto-pulsmätaren kan lagra dina träningsessioner och sammanfattar informationen veckovis och månadsvis.

Följande tidsperioder är tillgängliga:

- **THIS WEEK** (denna vecka): måndag till söndag i den aktuella veckan
- **LAST WEEK** (förra veckan): måndag till söndag i förra veckan
- Månad (månadens namn på engelska): den aktuella och de fem föregående månaderna

Följande sammanfattning ges för alla tidsperioder:

- Totalsiffror för Training Effect:
- Antal träningsessioner
- Total träningstid
- Total längd per POD-typ
- Totalt antal kalorier du har gjort av med

Så här visar du dina träningstotalsiffror:

1. Tryck på [Lap +] när du befinner dig i **TIME**-läget.
2. Gå igenom tidsperioderna med knapparna [Lap +] och [Light -].
3. Gå igenom sammanfattningen av tidsperioderna med [View Back] och **MODE**.
4. Lämna **TOTALS** (totalsiffror) genom att trycka på [Start Stop].

4.5 Mäta träningsintensiteten

Träning med pulsmätare baseras normalt på puls zoner. Hur intensiv träningen blir beror på hur lång tid du ägnar åt de tre zonerna. Alla pulsmätare från Suunto stöder zonträning.

- Zon 1 (60–70 %): en konditionszon som förbättrar grundkonditionen och håller vikten nere.
- Zon 2 (70–80 %): en aerobisk zon som förbättrar den aerobiska konditionen och är lämplig för uthållighetsträning.
- Zon 3 (80–90 %): en tröskelzon som förbättrar din aerobiska och anaerobiska kapacitet samt maxkapaciteten.

Suunto t3d och t4d 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.


Training Effect	Resultat	Beskrivning
1.0-1.9	Liten förändring	Förbättrar återhämtningsförmågan och förbättrar även grunduthålligheten under längre sessioner (över en timme). Ger ingen betydande förbättring av den aerobiska förmågan.
2.0-2.9	Bibehåller formen	Bibehåller den aerobiska konditionen. Bygger en grund för hårdare träning längre fram.

Training Effect	Resultat	Beskrivning
3.0-3.9	Förbättrar formen	Förbättrar den aerobiska förmågan om detta upprepas 2–4 gånger i veckan. Inga specifika krav på återhämtning.
4.0-4.9	Förbättrar formen ordentligt	Förbättrar den aerobiska förmågan snabbt om detta upprepas 1–2 gånger i veckan. Kräver 2–3 återhämtningssessioner (TE 1–2) per vecka.
5.0	Tar ut sig	Extremt hög effekt på den aerobiska förmågan om tillfredsställande återhämtning tillåts. Bör inte göras ofta.

Träna med en TE-målnivå (endast Suunto t3d och t4d)

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.


4.6 Använda Training Effect


Training Effect (TE) är en unik funktion i Suunto-pulsmätaren som mäter den verkliga effekten på din kondition under ett träningspass. Med Training Effect kan du vara säker på att dina träningspass får avsedd effekt.

Det föreligger en stor skillnad mellan en pulszon (tillfällig träningsintensitet) och Training Effect (total effekt). Under zonträningen försöker du att hålla pulsen på en viss nivå under hela träningspasset. Med Training Effect behöver du bara nå det önskade målet en gång under träningen.

Training Effect	Resultat	Beskrivning
1.0-1.9	Liten förändring	Förbättrar återhämtningsförmågan och förbättrar även grunduthålligheten under längre sessioner (över en timme). Ger ingen betydande förbättring av den aerobiska förmågan.
2.0-2.9	Bibehåller formen	Bibehåller den aerobiska konditionen. Bygger en grund för hårdare träning längre fram.
3.0-3.9	Förbättrar formen	Förbättrar den aerobiska förmågan om detta upprepas 2–4 gånger i veckan. Inga specifika krav på återhämtning.

Training Effect	Resultat	Beskrivning
4.0-4.9	Förbättrar formen ordentligt	Förbättrar den aerobiska förmågan snabbt om detta upprepas 1–2 gånger i veckan. Kräver 2–3 återhämtningssessioner (TE 1–2) per vecka.
5.0	Tar ut sig	Extremt hög effekt på den aerobiska förmågan om tillfredsställande återhämtning tillåts. Bör inte göras ofta.

 **OBS:** Det är viktigt att notera att de numeriska TE-värdena inte innebär att ett träningspass med ett lägre numeriskt värde är sämre eller har mindre betydelse än ett träningspass med ett högt värde. Båda behövs för en balanserad träning.

 **TIPS:** Training Effect är en avancerad funktion som kan hjälpa dig på flera sätt. Du hittar mer information om TE i Suunto Training Guide, som du kan ladda ned från suunto.com/training.


TE-nivån visas som en vy i **TRAINING**-läget. I den vyn får du också veta hur mycket tid som återstår (med aktuell träningsintensitet) innan du når nästa TE-nivå. Denna klocka uppdateras i realtid i takt med att din intensitet ändras.

Du kan välja att bara följa TE-nivån eller ställa in en specifik målnivå innan du påbörjar träningssessionen.

Träna med en TE-målnivå


1. Tryck på [View Back] (Visa Föregående) i läget **TRAINING** (TRÄNING) tills du ser **TE**-vyn.
2. Ändra målnivån genom att hålla [Light -] (Belysning -) 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.

Så här ställer du in Training Effect-målet:

1. Gå till Training Effect-vyn i **TRAINING**-läget.
2. Håll [Light -] intryckt för att öka TE-värdet till målvärdet.
3. Starta loggregistreringen.

 **OBS:** Du kan inte låsa knapparna i Training Effect-vyn. Övergå till en annan vy om du vill låsa dem (och byt vy igen vid behov).



Pulsanalystekniken för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd.

4.7 Använda pulsgränser och -zoner

Inställningarna för pulsgränser och pulszoner väljs i TRAINING-läget.

4.7.1 Pulsgränser

Det går lättare att bibehålla rätt intensitet under träningen om du ställer in övre och nedre pulsgränser för dig själv.

I menyn **HR LIMITS** (pulsgränser) kan du välja att ha pulsgränser på eller av, ställa in övre och nedre gränser samt välja att ha pulslarm på eller av.

Inställning	Värde	Beskrivning
hr limits	on / off	Pulsgränsfunktion: på eller av
lower	bpm / %	Nedre pulsgräns: enligt valda enheter i GENERAL (allmänna) inställningar
upper	bpm / %	Övre pulsgräns enligt valda enheter i GENERAL (allmänna) inställningar
alarm	on / off	Larm då en gräns överskrids: på eller av

Så här ändrar du inställningar för **HR LIMITS** (pulsgränser):

1. Gå till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddra med [Lap +] tills du ser **HR LIMITS** (pulsgränser).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].

4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.



OBS: Om gränserna är aktiverade anges pulsgränserna med tankstreck på displayens vänstra kant.

Tänkbar verklig situation: Stanna i zonen

Om du vill genomföra ett tufft träningspass ställer du in dina pulsgränser så att de överensstämmer med dina zon 3-gränser och aktiverar pulsgränslarmet. Suunto-pulsmätaren larmar då om du springer för långsamt eller för snabbt.


4.7.2 Pulszoner

Träning med pulsmätare baseras normalt på pulszoner. Hur intensiv träningen blir beror på hur lång tid du ägnar åt de tre zonerna.

Pulszoner anges som procent av din maxpuls. Zonträning är en etablerad träningsmetod med följande förinställda värden:

- Zon 1 (60–70 %): en konditionszon som förbättrar grundkonditionen och håller vikten nere.
- Zon 2 (70–80 %): en aerobisk zon som förbättrar den aerobiska konditionen och är lämplig för uthållighetsträning.
- Zon 3 (80–90 %): en tröskelzon som förbättrar din aerobiska och anaerobiska kapacitet samt maxkapaciteten.

Om du följer ett personligt träningsprogram där zonträning ingår, ska du ange de värden som definieras i programmet.

 **OBS:** Zonstandardvärdena följer American College of Sports Medicines riktlinjer för konditionsträning.

På menyn **HR ZONES** (PULSZONER) kan du aktivera zonfunktionen, ställa in zongränser och välja att ha signaler på eller av. Om zonfunktionen och signalerna är aktiverade hör du ett ljud när du övergår från en zon till en annan.

Inställning	Värde	Beskrivning
pulszoner	på/av	Pulszonfunktion: på eller av
z1	% - %	Zon 1: övre och undre gräns som procent av maximal puls
z2	%	Zon 2: övre gräns
z3	%	Zon 3: övre gräns
ton	på/av	Zonsignal: på eller av

Så här ändrar du inställningar för **HR ZONES**:

1. Gå till menyn (**SET**) (**STÄLL IN**) och bläddra med [Lap +] (Varv +) tills du ser **HR ZONES**.
2. Ange inställningen med [Mode] (Läge) och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -] (Belysning -).

3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] (Starta Stoppa) för att avsluta.



TIPS: Om din puls höjs och sänks kraftigt under träningen, till exempel när du springer i kuperad terräng, bör du följa din genomsnittliga realtidspuls i stället för zongränserna.

4.8 Använda intervall och uppvärmning

Suunto-pulsmätare stöder intervallträning, d.v.s. träning med omväxlande perioder av hårdträning och viloperioder. Ställ in intervallens längd med **INT1** och **INT2**. Du kan även ställa in en uppvärmningsperiod. Detta kan användas med eller utan intervallträning. När du använder intervaller och uppvärmning övergår loggregistreringen till att visa en klocka som räknar ned i läget **TRAINING**. Använd denna vy för att se hur mycket tid som återstår av det aktuella intervallet. När du har startat träningssessionen nollställs klockan automatiskt mellan intervallen.


Om du tränar med intervall visas **INT1** (intervall 1), **INT2** (intervall 2) eller **WARM** (uppvärmning) före nedräkningen så att du ser vilket intervall du befinner dig i.

Varvindikatorn på skärmen talar om hur många intervall som du har genomfört totalt, till exempel int1 (lap1), int2 (lap2), int1 (lap3), int2 (lap4) o.s.v.

Inställning	Värde	Beskrivning
int1	on / off	Intervall 1: på eller av
int1	0'00	Längd på intervall 1: minuter och sekunder
int2	on / off	Intervall 2: på eller av
int2	0'00	Längd på intervall 2: minuter och sekunder
warm	on / off	Uppvärmning: på eller av
warm	0'00	Längd på uppvärmning: minuter och sekunder

Så här ändrar du intervall- och uppvärmningsperioder:

1. I läget **TRAINING** går du till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddrar med [Lap +] tills du ser **INTERVAL** (intervall).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

 **TIPS:** Om du vill köra med intervall som har lika långa tränings- och vilopass, aktiverar och ställer du helt enkelt in intervall ett (**INT1**). Din pulsmätare använder denna tid för varje varv (intervall).

5 ANVÄNDA SPEED AND DISTANCE-LÄGET

Läget **SPEED AND DISTANCE** blir tillgängligt när du har parat ihop en hastighets- och längd-POD med Suunto-pulsmätaren.


5.1 Para ihop en POD

Innan du kan använda läget **SPEED AND DISTANCE** måste du para ihop Suunto-pulsmätare med en Suunto POD.

Så här parar du ihop en POD:

1. I läget **TRAINING** går du till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddrar med [Lap +] tills du ser **PAIR A POD** (para ihop en POD).
2. Tryck på [Mode] för att göra den första inställningen, och välj POD-typ med [Lap +] och [Light -].
3. Tryck på [Mode] för att para ihop enheten.
4. Slå på POD-enheten när meddelandet **TURN ON** (aktivera) visas.

Gör på samma sätt för att para ihop pulsbältet.

 **OBS:** Innan du parar ihop din POD eller ditt bälte måste du nollställa enheten genom att ta ut batteriet och sätta tillbaka det omvänt (med den positiva sidan vänd nedåt). Byt sedan batteri på vanligt sätt.



TIPS: Om du har parat ihop med en Cadence POD, kan du växla mellan att ha hastighet och rytm som huvudvy i läget **SPEED AND DISTANCE** genom att hålla [View Back] intryckt.

5.2 Autolap (autovarv) och hastighetsgränser

Med funktionen autolap (autovarv) kan du ange varvlängd i stället för varvtid (intervallträning). När funktionen autolap (autovarv) är aktiverad (och din Speed and Distance-POD är aktiverad) anger Suunto-pulsgivare totalt avstånd, genomsnittlig varvhastighet och varvtider för alla varv.



OBS: Det är väldigt viktigt att du kalibrerar din Speed and Distance-POD korrekt när du använder funktionen autolap (autovarv).


Inställning	Värde	Beskrivning
autolap	on / off	Autolapfunktion: på eller av
dist.	0000	Distans: varvlängd i de enheter som har valts i GENERAL (allmänna) inställningar

Så här ändrar du autolap-inställningar:

1. I läget **SPEED AND DISTANCE** går du till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddrar med [Lap +] tills du ser **AUTOLAP** (autovarv).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].

3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

Precis som är fallet med pulsgränser kan du aktivera hastighetsgränsfunktionen och ställa in övre och nedre hastighetsgränser för dig själv.

 **TIPS:** Detta omfattar en autopause-funktion (autopaus) som i aktiverat tillstånd avbryter din session om Suunto Speed and Distance POD detekterar en mycket låg hastighet. Sessionen aktiveras på nytt när du ökar farten.

Tänkbar verklig situation: Träning på stadsgator

Autopause (autopaus) är ett lämpligt hjälpmedel när man cyklar eller springer på stadsgator. Med autopause (autopaus) kan du nämligen räkna bort all den tid som du står still vid trafikljus.

Inställning	Värde	Beskrivning
limits	on / off	Gränsfunktion: på eller av
lower	00.0	Nedre hastighetsgräns: enligt valda enheter i GENERAL (allmänna) inställningar
upper	00.0	Övre hastighetsgräns: enligt valda enheter i GENERAL (allmänna) inställningar
pause	on / off	Autopausfunktion: på/av

Så här ändrar du inställningarna för hastighetsgränser och paus:

1. I läget **SPEED AND DISTANCE** går du till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddrar med [Lap +] tills du ser **SPEED** (hastighet).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

5.3 Kalibrera din POD

En Suunto POD som mäter hastighet och längd måste kalibreras för att ge korrekta avläsningar. Kalibreringen sker på olika sätt beroende på POD-typ, så var noga med att läsa de detaljerade anvisningarna i bruksanvisningen för aktuell POD.



TIPS: Din GPS POD anges på menyn **CALIBRATE** (kalibrera), men kalibreringen har ingen effekt på GPS POD. Använd den här inställningen om du till exempel använder två Bike PODs för olika cyklar. Du kan para ihop dem som GPS POD och använda kalibreringen på samma sätt som när du använder en Bike POD.

6 ANVÄNDA TIME-LÄGE

TIME-läget har reda på tiden i två tidszoner: primär tid och alternativ tid.

Du kan göra följande inställningar på menyerna **ALARM** (larm), **TIME** (tid) och **DATE** (datum):

Inställning	Värde	Beskrivning
alarm	on / off	Larmfunktion: på eller av
alarm	00:00	Larmtid: timmar och minuter
time	hours / minutes / seconds	Primär tid: timmar, minuter och sekunder
dual time	hours / minutes	Alternativ tid: timmar och minuter
date	year / month / day	Aktuellt datum: år, månad och dag


6.1 Ställa in tid och alternativ tid

Så här ställer du in tiden och en alternativ tid:

1. I läget **TIME** går du till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddrar med [Lap +] tills du ser **TIME** (tid).
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 vid behov.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

Tänkbar verklig situation: Veta vad klockan är hemma

Du reser utomlands och ställer in den andra tiden så att den är densamma som hemma. Den primära tiden är tiden på den plats där du nu befinner dig. Nu vet du alltid den lokala tiden och kan ändå snabbt se vad klockan är hemma.

 **OBS:** Du bör ställa in den aktuella tiden på den plats där du befinner dig som den primära tiden, eftersom väckarklockan går efter den tiden.

6.2 Ställa in larmet

Så här ställer du in larmet:

1. I läget **TIME** går du till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddrar till **ALARM** (larm) med [Light -].
2. Ange inställningen med [Mode] och ställ in värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta värdet och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
4. Upprepa steg 2 och 3 för att ställa in larmtiden.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.


Snooze-larm

Avaktivera larmet genom att trycka på [View Back]. Om du trycker på någon annan knapp aktiverar du snooze-funktionen. Varje snooze-period varar i 5 minuter. Snooze-funktionen kan aktiveras 12 gånger.

7 ALLMÄNNA FUNKTIONER

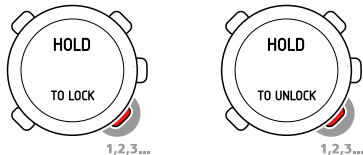
7.1 Bakgrundsbelysning

Du aktiverar bakgrundsbelysningen genom att trycka på [Light -] (Belysning -). Bakgrundsbelysningen stängs av automatiskt. Om du vill använda bakgrundsbelysningen när du ändrar inställningar måste du aktivera den först. Bakgrundsbelysningen aktiveras så snart en knapp trycks in. Den här funktionen förblir aktiverad tills du lämnar inställningarna.

 **OBS:** Om du använder bakgrundsbelysningen mycket förkortas batteriets livslängd betydligt. För att spara energi används bakgrundsbelysningen i läget **TRAINING (TRÄNING)**.

7.2 Knapplås

Du låser eller låser upp knapparna genom att hålla [Light -] intryckt.



Du kan byta vy och aktivera bakgrundsbelysningen trots att knapparna är låsta.



TIPS: Vi rekommenderar att du låser knapparna innan du startar en träningsession eller placerar enheten i en väska inför transport etc.

7.3 Viloläge

Du kan aktivera viloläget i Suunto-pulsmätaren för att spara på batteriet eller för att radera lagrad träningshistorik. Personliga inställningar raderas inte.

1. Gå till viloläget genom att hålla [Start Stop], [Lap +], [Light -] och [View Back] intryckta samtidigt.
2. Tryck in vilken knapp som helst för att aktivera enheten på nytt.



OBS: De grundläggande inställningarna måste ställas in varje gång som enheten aktiveras på nytt.

7.4 Ansluta till en dator (tillval)

Använd Suunto Training Manager eller Training Manager Lite om du vill göra en mer detaljerad, långsiktig analys. Med de programvarorna kan du visa detaljerade siffror, statistik och grafiska presentationer av dina träningsessioner.

Du måste ha en Suunto PC POD för att kunna ladda ned dina loggar till en dator. Suunto PC POD möjliggör även realtidsövervakning av pulsen.

8 FELSÖKNING

I Suunto-pulsmätaren används högfrekvensöverföring som förhindrar avläsningsstörningar.

Prova följande om du förlorar signalen:

- Gå ut ur och återvänd till **TRAINING**-läget.
- Kontrollera att du bär bältet på rätt sätt.
- Kontrollera att bältets elektroddelar är fuktade.
- Byt batteri (i bältet och/eller handledsdatorn) om problemet kvarstår.

Para ihop pulsbältet

Det kan hända att du behöver para ihop bältet med Suunto-pulsmätaren på nytt, om du byter batteri i bältet eller får problem med att ta emot signalen.

Så här parar du ihop bältet på nytt:

1. Ta ut batteriet som sitter i bältet.
2. Återställ bältet genom att sätta in ett (nytt) batteri med den positiva sidan vänd nedåt.
3. I Suunto-pulsmätaren går du till menyn **PAIR A POD** (para ihop en datorenhet) och väljer **HR BELT** (pulsbälte).
4. Sätt i batteriet med den positiva sidan vänd uppåt och stäng locket.

Gör på samma sätt om du får problem med signalmottagningen i en Suunto POD-enhet.

9 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

9.1 Allmänna riktlinjer

För alla Suunto Training-enheter:

- Utför bara de åtgärder som beskrivs i Suunto anvisningar.
- Plocka inte isär eller serva enheten på egen hand.
- Skydda enheten från stötar, hårda och vassa objekt, extrem hetta och långvarig exponering för direkt solljus.
- Förvara enheten i rumstemperatur i en ren och torr miljö.
- Lagg inte enheten där den riskerar att repas av hårda objekt.

Avlägsna repor

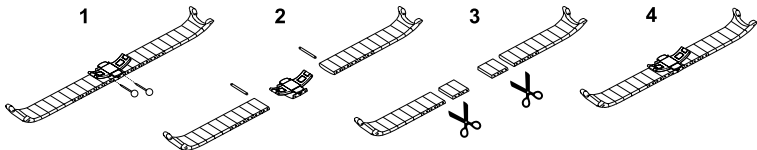
Avlägsna små repor på displayen med Polywatch. Det finns att köpa hos auktoriserade Suunto-handlare, i de flesta klockbutiker och i Suunto webbutik (shop.suunto.com).


Rengöring och kemikalier

Rengör enheten med en fuktig trasa. Använd mild tvål på fläckar som det är svårt att få bort. Använd inte bensin, lösningsmedel, acetone, alkohol, insektsmedel, målarfärg eller andra starka kemikalier på enheten.

9.2 Ändra längden på armbandet

Om armbandet har ett spänne kan du ändra längden på armbandet genom att flytta spännet och skära av armbandet som på bilderna.

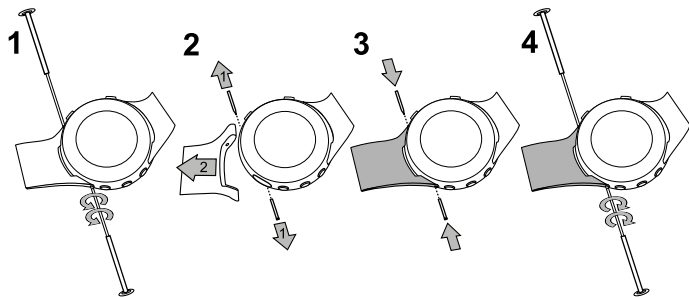


 **TIPS:** Skär bort en bit i taget och testa den nya längden innan du eventuellt skär bort mer.

9.3 Byta armband

Du kan använda flera olika armband tillsammans med Suunto-pulsmätare. Besök närmaste återförsäljare eller Suunto webbutik (shop.suunto.com) för att se vad som finns tillgängligt.

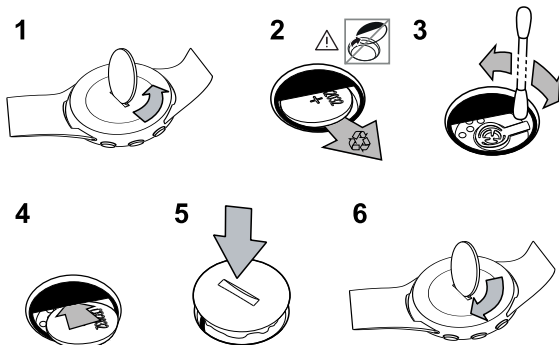
Du byter armband på det sätt som visas på bilderna:




9.4 Byta batteri i handledsdatorn

Var mycket försiktig när du byter batteri så att Suunto-pulsmätaren förblir vattentät. Oförsiktigt batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.

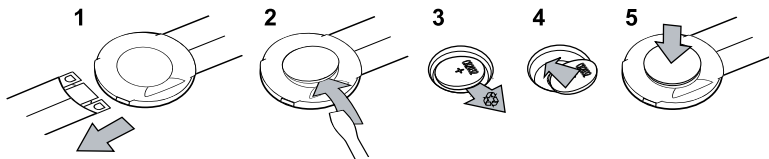
Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:




 **OBS:** Skicka enheten till en auktoriserad Suunto-representant för service om gängorna till batterifacket är skadade.

9.5 Byta batteri i bältet

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



 **OBS:** Vi rekommenderar att du byter hölje och o-ring samtidigt som du byter batteri, så att sändaren förblir ren och vattentät. Nya höljen finns att köpa där du handlar batterier.

10 SPECIFIKATIONER

10.1 Tekniska specifikationer

Allmänt

- Driftstemperatur: -20 °C till +60 °C / -20,56 °C till +140 °F
- Förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C / -30,00 °C till +140 °F
- Vikt (enhet): 45/50/65 g (beroende på armbandstyp)
- Vikt (bälte): max. 61 g (beroende på bältyp)
- Vattentäthet (enhet): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Vattentäthet (bälte): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Sändningsfrekvens (bälte): Kompatibel med 2 465 GHz Suunto ANT
- Sändningsfrekvens (bälte): 2 465 GHz Suunto ANT-kompatibel, 5,3 kHz kompatibel med gymutrustning
- Sändningsavstånd: Upp till 10 m / 30 ft
- Batteri som användaren kan byta ut: (enhet/bälte) 3 V CR2032
- Batteriets livslängd: ungefär ett år vid normal användning (tre och en halv timmars träning med pulsmätare i veckan)

Loggregistrering

- Maximal varvtid: 24 timmar
- Varv/deltider:

- Suunto t1, Suunto t1c: 30 per session (logg)
- Suunto t3d, Suunto t4d: 50 per session (logg)
- Upplösning: 0,1 sekund

Puls

- Display: 30 till 240
- Gränser: 30 till 230
- Max för procentuell display: 240

10.2 Varumärke

Suunto och dess produktnamn, varunamn, varumärken och servicemärken, både registrerade och oregistrerade, tillhör Suunto eller respektive tredje part. Med ensamrätt. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Med ensamrätt.

10.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Med ensamrätt. Det här dokumentet och innehållet i det tillhör Suunto Oy och är enbart avsett att användas av företagets kunder i avsikt att få kunskap och viktig information om hur Suunto-produkterna fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas i något annat ändamål och/eller på något annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy.

Innehållet i detta dokument kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Suunto lämnar inga uttryckliga eller underförstådda garantier, och detta omfattar men är inte begränsat till någon garanti om att denna dokumentation är korrekt, fullständig eller felfri. Den senaste versionen av dokumentet kan hämtas på www.suunto.com.

10.4 CE

CE-märkningen används för att visa att produkten uppfyller kraven i Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEG och 99/5/EEG.

10.5 FCC

Suunto t3d, Suunto t4d uppfyller Del 15 i FCC-gränserna för digitala enheter av klass B. Utrustningen skapar, använder och kan avge radiofrekvensenergi, och om den inte installeras eller används enligt anvisningarna kan den ge upphov till skadliga störningar i radiokommunikation. Det finns ingen garanti för att störningar inte kommer att uppstå vid ett visst tillfälle. Försök att åtgärda problemet genom att flytta utrustningen om den orsakar skadliga störningar på annan utrustning.

Vänd dig till en auktoriserad Suunto-återförsäljare eller någon annan kvalificerad servicetekniker om du inte kan lösa problemet. Användningen sker under förutsättning att följande villkor uppfylls:

- Enheten får inte orsaka skadliga störningar.
- Enheten måste tillåta alla eventuella störningar som mottas, inklusive störningar som kan ge oönskade effekter på driften.

Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om oauktoriserade reparationer utförs.

Produkten har testats för att garantera överensstämma med FCC-standarder och är avsedd för bruk i hemmet eller på kontoret.

FCC-VARNING: *Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto Oy kan medföra att din behörighet att använda denna enhet upphör i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.*

10.6 Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av följande patent, patentansökningar och tillhörande nationella rättigheter: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169,712, US 11/154,444, US 12/145,766, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029, US 7,192,401, US 7460901 och EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Ytterligare patentansökningar håller på att behandlas.

10.7 Kassering av enheten



Enheten ska bortskaffas på lämpligt sätt och hanteras som elektronikskrot. Kasta den inte i soporna. Det går också bra att lämna in enheten till närmaste Suunto-representant.

11 FRISKRIVNINGSKLAUSUL

11.1 Användarens ansvar

Det här instrumentet är endast avsett för fritidsanvändning. Pulsmätare från Suunto får inte användas för mätningar som kräver professionell eller industriell precision.

11.2 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.

Register

A

ALLMÄNNA inställningar, 12
allmänna riktlinjer, 40
avlägsna repor, 40
ändra längden på armbandet, 41

B

bakgrundsbelysning, 37
byta
 batteri i handledsdatorn, 42
 bältets batteri, 43
byta armband, 41

I

inställningar
 GENERAL (allmänna), 12
 PERSONAL (personliga), 12
intervall, 29

K

kalibrera, 34
kassering av enheten, 49
knappås, 37

L

larm, 36
 snooze, 36
loggbok, 18
lägen
 SPEED AND DISTANCE, 31
 TIME, 35
 TRAINING, 16
 TRÄNING, 17

M

maximal puls, 15
meny
 ALARM, 35

AUTOLAP (autovarv), 32
DATE, 35
GENERAL, 12
PERSONAL (personliga), 14
SPEED, 33
TIME, 35

P

para ihop, 31, 39
PERSONLIGA inställningar, 12
pulsbälte
 byta batteri, 43
 sätta på sig, 16
pulsgränser, 26
pulszoner, 27

R

rengöra enheten, 40

S

ställa in
 maximal puls, 15
 pulsgränser, 26

pulszoner, 28

T

totalsiffror, 20
Training Effect, 23
TRAINING-läge, 16, 17
träning
 starta en träningsession, 17
 träningssession, 17

U

uppvärmning, 29

V

viloläge, 38

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.