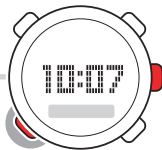


# SUUNTO t4c

## ANVÄNDARGUIDE

# LÄGEN OCH VYER

## Time (Tid)



- veckodag
- datum
- sekunder
- alternativ tid
- tom

## Training (Träning)



- training effect
- kalorier
- genomsnittspuls
- varvtid
- tid



## Speed & Distance (Hastighet och distans)



- distans
- medelhastighet
- maxhastighet
- varvtid
- tid



Obs! Flera vyer kan vara tillgängliga beroende på vilka enheter som paras ihop

1 Inledning .....	5
2 Göra huvudinställningar .....	6
2.1 Allmänna inställningar .....	6
2.2 Personliga inställningar .....	8
2.2.1 Activity class (aktivitetsklass) .....	9
2.2.2 Maximal puls .....	11
3 Använda Suunto Coach .....	12
3.1 Använda Training Effect .....	12
3.2 Komma igång med Coach .....	15
3.3 Träningsprogram och -sessioner .....	15
4 Använda TRAINING-läge .....	18
4.1 Sätta på sig pulsbältet .....	18
4.2 Starta en träningssession .....	19
4.3 Under träningen .....	20
4.4 Efter träningen .....	21
4.4.1 Visa träningsloggar .....	21
4.4.2 Visa träningstotalsiffror .....	22
4.5 Använda pulsgränser och -zoner .....	23
4.5.1 Pulsgränser .....	23
4.5.2 Pulszoner .....	24
4.6 Använda intervall och uppvärmning .....	26

5 Använda SPEED and DISTANCE-läget .....	28
5.1 Para ihop en POD .....	28
5.2 Autolap (autovarv) och hastighetsgränser .....	29
5.3 Kalibrera din POD .....	31
6 Använda TIME-läge .....	32
6.1 Ställa in tid och alternativ tid .....	32
6.2 Ställa in larmet .....	33
7 Allmänna funktioner .....	34
7.1 Bakgrundsbelysning .....	34
7.2 Knapplås .....	34
7.3 Viloläge .....	35
7.4 Ansluta till en dator (tillval) .....	35
8 Felsökning .....	36
Para ihop pulsbeltet .....	36
9 Skötsel och underhåll .....	37
9.1 Allmänna riktlinjer .....	37
9.2 Ändra längden på armbandet .....	38
9.3 Byta armband .....	38
9.4 Byta batteri i handledsdatorn .....	39
9.5 Byta batteri i bältet .....	40
10 Specifikationer .....	42

10.1 Tekniska specifikationer .....	42
10.2 Varumärke .....	43
10.3 Copyright .....	43
10.4 CE .....	44
10.5 ICES .....	44
10.6 FCC .....	44
10.7 Patentmeddelande .....	45
10.8 Kassering av enheten .....	45
11 Friskrivningsklausul .....	46
11.1 Användarens ansvar .....	46
11.2 Varning .....	46
<b>Register .....</b>	<b>47</b>

# 1 INLEDNING

Tack för att du har valt Suunto t4c som träningskompis. Suunto t4c är en högprecisionsmässig pulsmätare som är avsedd att göra din träning så givande och rolig som möjligt.

Suunto t4c 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:

- Suunto Coach, din personliga tränare
- Training Effect, ett förbättrat alternativ till zonträning
- En loggbok som lagrar varje träningssession
- Funktionella tillägg via Suunto PODs (Peripheral Observation Devices) (Optional)
- Träningsanalys med Suunto-program (Optional)

## 2 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.

### 2.1 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.



## 2.2 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.

### 2.2.1 Activity class (aktivitetsklass)

En aktivitetsklass (**ACT CLASS**) är ett mått på din aktuella aktivitetsnivå. 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 promenader, tränar lätt etc.

#### Fritidsträning

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

#### Konditionsträning


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.

 **OBS:** Om du tränar utan din pulsmätare från Suunto, kan **ACT CLASS** (aktivitetsklassen) minska även om du har tränat på avsedd nivå. Vi rekommenderar därför att du tränar med din pulsmätare från Suunto så att den både förstår dig och ger dig korrekt vägledning.

Suunto-pulsmätare minskar eller ökar din activity class (aktivitetsklass) mot bakgrund av din träningshistorik. I båda fallen uppmanas du att bekräfta förändringen innan inställningen ändras.

## 2.2.2 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.

## 3 ANVÄNDA SUUNTO COACH

Suunto Coach är din personliga tränare. Den skapar ett idealiskt träningsprogram med Training Effect-målnivåer och tränings-sessionstider för de kommande fem dagarna. Rekommendationerna baseras på din nuvarande konditionsnivå och din lagrade träningshistorik.

Suunto Coach följer American College of Sport Medicines riktlinjer för konditionsträning, vilket garanterar att träningen sker på ett både säkert och effektivt sätt när du strävar efter att nå dina konditions mål.


### 3.1 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.

<b>Training Effect</b>	<b>Resultat</b>	<b>Beskrivning</b>
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.
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](https://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 tränings-sessionen.

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.

## 3.2 Komma igång med Coach

Den enda inledande information som Suunto Coach behöver är din aktivitetsklass (**ACT CLASS**). Även om inställningsvärdet är fel, hittar Suunto Coach den rätta nivån ett par veckor efter att du har börjat använda Suunto t4c.

Så här visar du Suunto Coach-programmet:

1. Tryck på [Start Stop] i **TIME**-läget.
2. Tryck på [Start Stop] igen i loggbokens huvuddisplay.




**TIPS:** *Spara alla dina tränings-sessioner. Suunto Coach behöver denna information för att kunna ge bästa möjliga vägledning.*

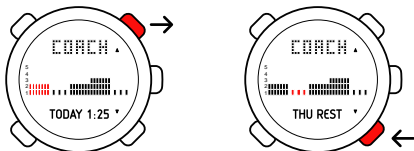
## 3.3 Träningsprogram och -sessioner

Suunto Coach innehåller åtta träningsprogramsnivåer. Din ingångsnivå ställs automatiskt in mot bakgrund av din activity class (aktivitetsklass). Suunto Coach höjer eller sänker programnivån beroende på din verkliga (registrerade) träningshistorik och din aktuella activity class (aktivitetsklass).



 **OBS:** Suunto t4c höjer eller sänker även din activity class (aktivitetsklass) mot bakgrund av din träningshistorik. I båda fallen uppmanas du att bekräfta förändringen innan inställningen ändras.

Suunto Coach genererar därefter ett träningsprogram för de kommande fem dagarna. Varje session har en Training Effect-målnivå och en rekommenderad varaktighet. Kontrollera rekommendationerna för kommande dagar med [Lap +] och [Light -].




Så här använder du en rekommendation:


1. Bläddra till **TODAY** (idag).
2. Tryck på [Mode]. Detta för dig till **TRAINING**-läget.
3. Tryck på [Start Stop] för att börja träna.

Sessionens **TE**-målnivå och rekommenderad varaktighet anges i lägesvyn **TRAINING**. En liten pil intill klockan pekar uppåt eller nedåt för att ange om du bör öka eller minska din träningsintensitet för att möta rekommendationen.

Suunto Coach uppdaterar träningsprogrammet automatiskt enligt din verkliga träning. Den känner av om din Training Effect för dina tidigare pass har legat över eller under målet och ändrar målet för nästa session mot bakgrund av detta.


 **OBS:** *Tänk på att det krävs tålamod för att få bättre kondition och att de rekommendationer som ges i Suunto Coach optimeras för att du ska göra framsteg samt alternerar mellan hårda och lätta träningsessioner.*

Du kan träna med en högre eller lägre intensitet eller under längre eller kortare tid än vad Suunto Coach rekommenderar för att nå målet med varje session. Längre och hårdare träningsessioner än de rekommenderade bör dock undvikas. Om du tränar mer än vad som rekommenderas, kommer även längre viloperioder att rekommenderas. Hårdare träning rekommenderas efter dessa viloperioder.

 **OBS:** *Den pulsanalysteknik som skapar det anpassningsbara träningsprogrammet i Suunto Coach tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd.*

## 4 ANVÄNDA TRAINING-LÄGE


**TRAINING**-läget hanterar mätningen av alla dina träningsaktiviteter.

 **OBS:** Trots att både Suunto t4c och pulsgivarbältet är vattentäta så fungerar inte radiosignalen i vatten, vilket medför att ingen kommunikation kan ske mellan Suunto t4c 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 **TRAINING**-läget börjar Suunto-pulsmätaren automatiskt att registrera signaler från ett pulsbelte. När detta är gjort visas din puls på displayen. Själva träningsessionen inleds när du startar loggregistreringen 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-pulsmätare 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 pulsvy för att kontrollera din träningsintensitet.
- Övergå till kalorivyn för att se kalorierna försvinna. Du anar inte hur givande detta kan vara!
- Övergå till tidsvyn 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 tränings-session 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!** 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 -].

- Gå igenom sammanfattningen av tidsperioderna med [View Back] och **MODE**.
- Lämna **TOTALS** (totalsiffror) genom att trycka på [Start Stop].

## 4.5 Använda pulsgränser och -zoner

Inställningarna för pulsgränser och pulszoner väljs i TRAINING-läget.

### 4.5.1 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 <b>GENERAL</b> (allmänna) inställningar
upper	bpm / %	Övre pulsgräns enligt valda enheter i <b>GENERAL</b> (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 menyen (**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.

 **OB:** 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.*


### **4.5.2 Pulszoner**

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 **HRZONES** (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
hr zones	on / off	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
tone	on / off	Zonsignal: på eller av

Så här ändrar du inställningar för **HR ZONES** (pulszoner):

1. Gå till menyn (**SET**) (ställ in) och bläddra med [Lap +] tills du ser **HR ZONES** (pulszoner).
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 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.

## 4.6 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

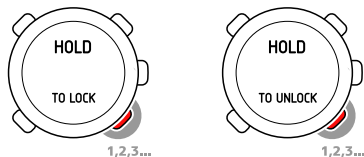
## 7.1 Bakgrundsbelysning

Du aktiverar bakgrundsbelysningen genom att trycka på [Light -]. 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. Bakgrundsbelysningen fungerar inte då enheten söker efter pulsbandet.

## 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

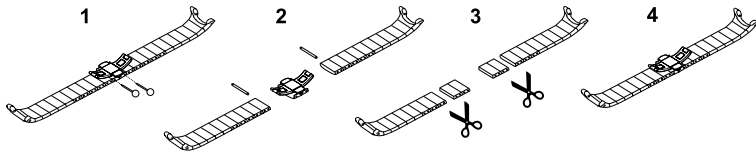
Avlägsna små repor på displayen med Polywatch. Det finns att köpa hos auktoriserade Suunto-handlare, i de flesta klockbutiker och i Suunto webbutik ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).


#### 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, aceton, 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.

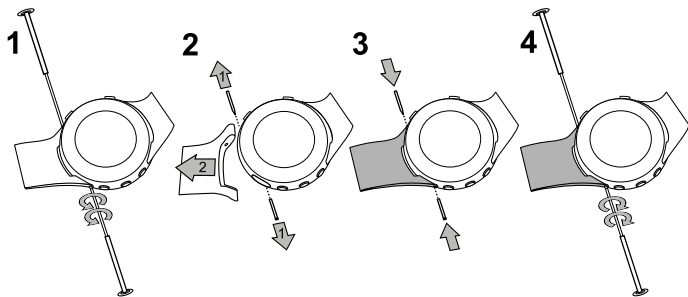


 **TIPS:** Skär bort en bit i taget och testa den nya längden innan du eventuellt skär bort mer.

## 9.3 Byta armband

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

Du byter armband på det sätt som visas på bilderna:

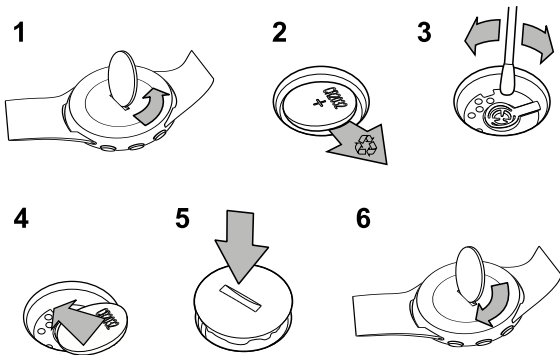



## 9.4 Byta batteri i handledsdatorn

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:

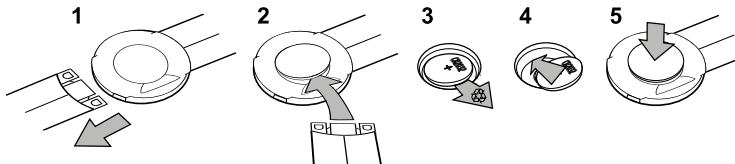





 **OBS:** Skicka enheten till en auktoriserad Suunto-representant för service om gängorna till batterifacket är skadade.

## 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
- Förvaringstemperatur: -30 °C till +60 °C
- Vikt (enhet): 45/50/65 g (beroende på armbandstyp)
- Vikt (bälte): max. 61 g (beroende på bälttyp)
- Vattentäthet (enhet): 30 m (ISO 2281)
- Vattentäthet (bälte): 20 m (ISO 2281)
- Överföringsfrekvens: Kompatibel med 2 465 GHz Suunto ANT
- Sändningsavstånd: Upp till 10 m
- Batteri som användaren kan byta ut: (enhet/bälte) 3 V CR2032

### loggregistrering

- Maximal varvtid: 99 timmar
- Varv/deltider: 50 per session (logg)
- Upplösning: 0,1 sekund

### Puls

- Display: 30 till 240 slag per minut

- Gränser: 30 till 230 slag per minut
- 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](http://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 ICES

Den här digitala apparaten av klass B överensstämmer med de kanadensiska ICES-003-bestämmelserna.

## 10.6 FCC

Den här enheten 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 garanterat överensstämmer 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.*

## 10.7 Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av följande patent, patentansökningar och tillhörande nationella rättigheter: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, FI 20065147, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 och EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Ytterligare patentansökningar håller på att behandlas.

## 10.8 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

activity class (aktivitetsklass), 9  
ALLMÄNNA inställningar, 6  
allmänna riktlinjer, 37  
avlägsna repor, 37  
ändra längden på armbandet, 38

## B

bakgrundsbelysning, 34  
byta  
    batteri i handledsdatorn, 39  
    bältets batteri, 40  
byta armband, 38

## C

Coach, 12, 15

## I

inställningar

GENERAL (allmänna), 6  
PERSONAL (personliga), 6

intervall, 26

## K

kalibrera, 31  
kassering av enheten, 45  
knapplås, 34

## L

larm, 33  
    snooze, 33  
loggbok, 21  
loggregistrering, 19  
lägen  
    SPEED AND DISTANCE, 28  
    TIME, 32  
    TRAINING, 18, 19



## M

maximal puls, 11

meny

ALARM, 32

AUTOLAP (autovarv), 29

DATE, 32

GENERAL, 6

PERSONAL (personliga), 8

SPEED, 30

TIME, 32

## P

para ihop, 28, 36

PERSONLIGA inställningar, 6

pulsbälte

byta batteri, 40

sätta på sig, 18

pulsgränser, 23

pulszoner, 24

## R

rengöra enheten, 37

## S

ställa in

activity class (aktivitetsklass), 9

maximal puls, 11

pulsgränser, 23

pulszoner, 25

## T

totalsiffror, 22

Training Effect, 12

TRAINING-läge, 18, 19

träning

loggregistrering, 19

starta en träningsession, 19

träningsprogram, 15

anpassning, 17

## U

uppvärmning, 26

## V

viloläge, 35

# SUUNTO CUSTOMER SERVICE

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



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

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



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

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008, 9/2009.  
All rights reserved.