

SUUNTO t4d

BENUTZERHANDBUCH

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 Einführung	5
2 Erste Schritte	6
2.1 Grundeinstellungen	6
2.2 Modi und Ansichten	8
2.3 Menünavigation	10
3 Definieren der Grundeinstellungen	12
3.1 Allgemeine Einstellungen	12
3.2 Persönliche Einstellungen	14
3.2.1 Maximale Herzfrequenz	15
4 Verwenden von Suunto Coach	16
4.1 Verwendung des Training Effect	16
4.2 Erste Schritte mit Suunto Coach	19
4.3 Trainingsprogramme und -einheiten	20
5 Verwenden des Modus TRAINING	23
5.1 Anlegen des Brustgurts	23
5.2 Aufzeichnen einer Trainingseinheit	24
5.3 Während dem Training	25
5.4 Nach dem Training	26
5.4.1 Anzeigen der Trainingsprotokolle	26
5.4.2 Anzeigen der Trainingssummen	27
5.5 Messen der Trainingsintensität	28

5.6 Verwenden von Zonen und Grenzwerten für die Herzfrequenz	31
5.6.1 Herzfrequenz-Grenzwerte	31
5.6.2 Herzfrequenzzonen	33
5.7 Verwenden von Intervallen und Aufwärmzeiten	35
6 Verwenden des Modus SPEED AND DISTANCE (GESCHWINDIGKEIT & DISTANZ) ...	38
6.1 Synchronisieren eines Suunto PODs	38
6.2 Autolap (Autorunde) und Grenzwerte für die Geschwindigkeit	39
6.3 Kalibrieren Ihres Suunto POD	42
7 Verwenden des Modus TIME (ZEIT)	43
7.1 Einstellen von Uhrzeit und Dualzeit	43
7.2 Einstellen des Alarms	44
8 Allgemeine Funktionen	46
8.1 Beleuchtung	46
8.2 Tastensperre	46
8.3 Energiesparmodus	47
8.4 Verbinden mit einem PC (optional)	48
9 Fehlerbehebung	49
Synchronisieren Sie Ihren Brustgurt.	49
10 Wartung und Pflege	51
10.1 Allgemeine Hinweise	51
10.2 Kürzen des Armbands	52

10.3 Wechseln des Armbands	52
10.4 Wechseln der Batterie in der Uhr	53
10.5 Wechseln der Batterie im Brustgurt	54
11 Spezifikationen	56
11.1 Technische Daten	56
11.2 Marke	57
11.3 Copyright	57
11.4 CE	58
11.5 FCC	58
11.6 Patenthinweis	59
11.7 Entsorgen des Geräts	60
12 Haftungsausschlüsse	61
12.1 Benutzerverantwortlichkeit	61
12.2 Warnhinweise	61
Index	63

1 EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für den Suunto t4d als Ihren Trainingsbegleiter entschieden haben. Der Suunto t4d ist ein hochpräziser Herzfrequenzmonitor, der Ihr Training so effektiv und angenehm wie möglich machen soll.

Der Suunto t4d ermöglicht Ihnen das Training in verschiedenen Herzfrequenzzonen, misst exakt die verbrannten Kalorien und zeichnet den Trainingsverlauf auf. Dieses Gerät passt sich ständig Ihrem körperlichen Zustand an, während Sie schrittweise Ihre Fitness verbessern.

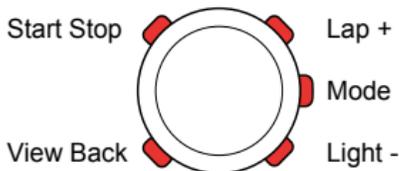
Einige wichtige Funktionen:

- Das Programm Suunto Coach fungiert als Ihr persönlicher Trainer.
- Training Effect ist eine verbesserte Alternative zum Zonentraining.
- Mit der Logbuchfunktion wird jede einzelne Ihrer Trainingseinheiten aufgezeichnet.
- Erweiterte Funktionen durch Suunto PODs (Peripheral Observation Devices).
- Kompatibel mit Movescount mit einem optionalen Suunto Movestick

2 ERSTE SCHRITTE

2.1 Grundeinstellungen

Drücken Sie eine beliebige Taste, um Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor zu aktivieren. Sie werden aufgefordert, Anzeigecontrast, Zeit und Datum einzustellen sowie Angaben zu Ihrer Person und Ihrem Fitnesslevel bzw. Ihrer Aktivitätsklasse zu machen.



1. Ändern Sie die eingestellten Werte mithilfe der Tasten [Lap +] und [Light -].
2. Bestätigen Sie die Einstellungen, und drücken Sie die Taste [Mode] (Modus), um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
3. Kehren Sie falls nötig zur vorhergehenden Einstellung zurück, indem Sie die Taste [View Back] drücken.

Nachdem sie alle Einstellungen vorgenommen und bestätigt haben, zeigt das Gerät „Einstellungen OK“ an. Ihr Herzfrequenzmonitor ist jetzt mit all seinen Funktionen einsatzbereit.

 **HINWEIS:** Ihre maximale Herzfrequenz wird standardmäßig automatisch anhand der Formel $210 - (0,65 \times \text{Ihr Alter})$ berechnet.

Verwenden Sie die folgenden Klassifizierungen, um Ihre Activity Class (Aktivitätsklasse) zu ermitteln.

Gemütlich

Wenn Sie in Ihrer Freizeit kaum sportlich aktiv sind und auch körperlich nicht schwer arbeiten, d. h. lediglich spazieren gehen oder ab und zu ein paar Übungen machen, wählen Sie Einstellung 1.

Freizeit

Wenn Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben oder körperlich arbeiten und Ihre Aktivität wöchentlich:

- weniger als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 2.
- mehr als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 3.

Fitness

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben oder anderweitig körperlich aktiv sind und hart trainieren:

- verwenden Sie für weniger als 30 Minuten pro Woche Einstellung 4.
- verwenden Sie für 30-60 Minuten pro Woche Einstellung 5.

- verwenden Sie für 1-3 Stunden pro Woche Einstellung 6.
- verwenden Sie für mehr als 3 Stunden pro Woche Einstellung 7.

Ausdauer oder Professionell

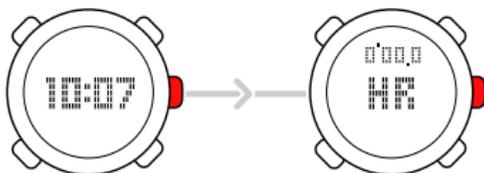
Wenn Sie regelmäßig trainieren oder Leistungssport betreiben und wöchentlich trainieren:

- verwenden Sie für 5-7 Stunden Einstellung 7,5.
- verwenden Sie für 7-9 Stunden Einstellung 8.
- verwenden Sie für 9-11 Stunden Einstellung 8,5.
- verwenden Sie für 11-13 Stunden Einstellung 9.
- verwenden Sie für 13-15 Stunden Einstellung 9,5.
- verwenden Sie für mehr als 15 Stunden Einstellung 10.

2.2 Modi und Ansichten

Die Modi

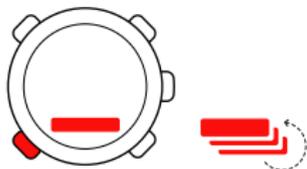
Die Hauptmodi sind **TIME** (ZEIT) und **TRAINING**. Mit der Taste [Mode] (Modus) können Sie zwischen den Modi umschalten.



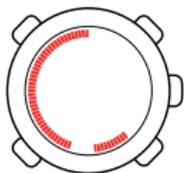
Wenn Sie den Suunto t4d zusammen mit bestimmten Suunto PODs (Peripheral Observation Devices) verwenden, ist zusätzlich der Modus **SPEED AND DISTANCE** (GESCHWINDIGKEIT UND STRECKE) verfügbar.

Ansichten

Jeder Modus verfügt über unterschiedliche Ansichten mit ergänzenden Informationen. So wird beispielsweise im Modus **TIME** (ZEIT) der Tag oder im Modus **TRAINING** der Kalorienverbrauch angezeigt. Mithilfe der Taste [View Back] können Sie zwischen den Ansichten wechseln.



Zusätzlich wird am linken Rand des Bildschirms Ihre Herzfrequenz in TachofORMAT angezeigt. Suunto t4d zeigt außerdem in der unteren rechten Ecke den Training Effect (TE) an.



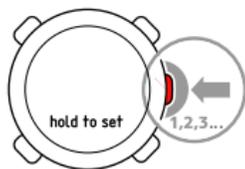
Tastensperre und Beleuchtung

Sperren Sie die Tasten, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten. Wenn Sie die Taste kurz drücken, wird die Beleuchtung wieder aktiviert.

Bei aktivierter Tastensperre können Sie trotzdem zwischen den Ansichten wechseln und die Beleuchtung einschalten.

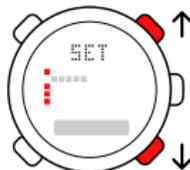
2.3 Menünavigation

Rufen Sie Menü auf, indem Sie die Taste [Mode] (Modus) gedrückt halten.



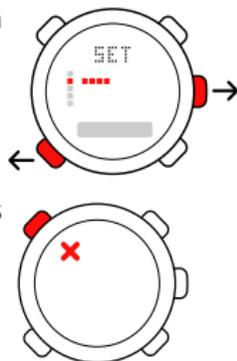
Die Suunto t4d bietet in jedem Modus verschiedene Menüs.

Blättern Sie mithilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Menüs.



Öffnen Sie eine Einstellung, ändern Sie den gewünschten Wert und bestätigen Sie die Änderungen durch Drücken der Taste [Mode] (Modus). Kehren Sie zur vorherigen Einstellung zurück, indem Sie die Taste [View Back] drücken.

Durch Drücken der Taste [Start Stop] können Sie die Menüs jederzeit verlassen. Diese Quick-Exit-Funktion wird auf dem Display durch ein „X“ angezeigt.



3 DEFINIEREN DER GRUNDEINSTELLUNGEN

Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie die Einstellungen unter **GENERAL** (ALLGEMEIN) und **PERSONAL** (PERSÖNLICH) festlegen. Diese Einstellungen garantieren exakte Messwerte und Berechnungen.

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal aktivieren (durch Drücken einer beliebigen Taste), werden Sie aufgefordert, die Grundeinstellungen vorzunehmen. Lesen Sie weiter, wenn Sie mehr über diese Einstellungen erfahren möchten und darüber, wie Sie sie ändern. Anderenfalls können Sie mit dem nächsten Kapitel fortfahren.

3.1 Allgemeine Einstellungen

Unter **GENERAL** (ALLGEMEIN) werden Maßeinheiten sowie Uhrzeit- und Datumsformat festgelegt. Außerdem können Sie die Tastentöne ein- bzw. ausschalten. Diese Einstellungen sollten Sie Ihren Vorlieben entsprechend einstellen.

Einstellung	Wert	Beschreibung
tones	on / off	Tastentöne: „Ein“ oder „Aus“
hr	bpm / %	Einheiten für die Herzfrequenz: „Schläge pro Minute“ oder „Prozent der maximalen Herzfrequenz“
weight	kg / Lb	Gewichtseinheiten: „Kilogramm“ oder „Pfund“

Einstellung	Wert	Beschreibung
height	cm / ft	Höheneinheiten: „Zentimeter“ oder „Fuß“
time	12h / 24h	Uhrzeitformate: „12-Stunden-Anzeige“ oder „24-Stunden-Anzeige“
date	dd.mm / mm.dd	Datumsformat: „Tag-Monat“ oder „Monat-Tag“
save	ask / all	Speichern des Protokolls: vor dem Speichern nachfragen oder alle Protokolle speichern
Foot	km/h, /km, mph, /mi	Einheiten des Foot POD: Kilometer pro Stunde, Minuten pro Kilometer, Meilen pro Stunde oder Minuten pro Meile
Bike	km/h, /km, mph, /mi	Einheiten des Bike POD: siehe Foot POD
Gps	km/h, /km, mph, /mi	Einheiten des GPS POD: siehe Foot POD

So ändern Sie die Einstellungen unter **GENERAL (ALLGEMEIN)**:

1. Öffnen Sie in einem beliebigen Modus das Menü (**SET**) (EINSTELLEN) und blättern Sie mit der Taste [Lap +] zu **GENERAL (ALLGEMEIN)**.
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.

- Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
- Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
- Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

3.2 Persönliche Einstellungen

Unter **PERSONAL** (PERSÖNLICH) können Sie Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor ganz individuell auf Ihre Person und Ihr Fitnesslevel / Aktivitätsklasse einstellen. Viele der Berechnungen greifen auf diese Einstellungen zurück. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie diese Werte so exakt wie möglich angeben.

Einstellung	Wert	Beschreibung
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Gewicht in Kilogramm oder Pfund
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Körpergröße in Zentimeter oder Fuß
act class	1-10	Aktivitätsklasse
max hr	100-230	Maximale Herzfrequenz: Schläge pro Minute
sex	female / male	Geschlecht: „Weiblich“ oder „Männlich“
birthday	year / month / day	Geburtsdatum: Jahr, Monat und Tag

So ändern Sie die Einstellungen unter **PERSONAL** (PERSÖNLICH):

1. Rufen Sie im Modus **TIME** (ZEIT) das Menü (**SET**) (EINSTELLEN) auf und blättern Sie mit der Taste [Lap +] zu **PERSONAL** (PERSÖNLICH).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein. Berücksichtigen Sie hierbei die unter **GENERAL** (ALLGEMEIN) eingestellten Einheiten.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.



TIPP: Wiegen Sie sich regelmäßig und passen Sie den Wert in Ihren Einstellungen an. Auf diese Weise bleiben die Berechnungen für das Training exakt.

3.2.1 Maximale Herzfrequenz

Nachdem Sie Ihr Geburtsdatum eingegeben haben, stellt das Gerät automatisch die maximale Herzfrequenz (**MAX HR** (MAX HF)) ein. Hierfür verwendet das Gerät folgende Formel: $210 - (0,65 \times \text{ALTER})$. Falls Sie Ihre tatsächliche maximale Herzfrequenz kennen, sollten Sie diesen Wert verwenden.

4 VERWENDEN VON SUUNTO COACH

Suunto Coach ist Ihr persönlicher Trainingsratgeber. Suunto Coach erstellt für die nächsten fünf Tage ein ideales Trainingsprogramm mit Empfehlungen zu Training Effect und Dauer der einzelnen Trainingseinheiten. Die Empfehlungen basieren auf Ihrem aktuellen Fitnesslevel und vorangegangenen, gespeicherten Trainingseinheiten.

Suunto Coach orientiert sich an den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine, damit Sie Ihre Trainingsziele sicher und effektiv erreichen können.

4.1 Verwendung des Training Effect

Training Effect (TE) ist eine einzigartige Funktion Ihres Suunto Herzfrequenzmonitors, mit der Sie die tatsächlichen Auswirkungen eines Trainings auf Ihre körperliche Fitness messen können. Damit können Sie sicher sein, dass ein Training auch den gewünschten Erfolg bringt.

Zwischen einem Herzfrequenz-Zonentraining (temporäre Trainingsintensität) und Training Effect (Gesamtbelastung bei einem Training) besteht ein erheblicher Unterschied. Beim Zonentraining versucht man, während des gesamten Trainings

innerhalb festgelegter Herzfrequenzen zu bleiben. Die Funktion Training Effect berechnet hingegen eine akkumulierte Trainingsbelastung über die Dauer des Trainings.

Training Effect	Ergebnis:	Beschreibung
1.0-1.9	Geringfügiger TE	Verbessert die Erholungsfähigkeit. Bei längeren Einheiten (über eine Stunde) Verbesserung der Grundaushalterung. Keine wesentliche Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.
2.0-2.9	Erhaltender TE	Stabilisierung der aeroben Fitness. Bildet die Basis für intensiveres Training in der Zukunft.
3.0-3.9	Verbessernder TE	Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit bei zwei bis vier Trainingseinheiten pro Woche. Keine spezielle Erholung nötig.
4.0-4.9	Stark verbessernder TE	Schnelle Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit bei ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche. Erfordert zwei bis drei Erholungseinheiten (TE 1-2) pro Woche.
5.0	Überlastendes Training	Bei ausreichender Erholung sehr effektiv zur Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit. Sollte nicht häufig absolviert werden.



HINWEIS: Beachten Sie bitte, dass ein niedriger TE-Wert nicht bedeutet, dass eine Trainingseinheit schlechter oder weniger effizient ist als ein Training mit einem hohen Wert. Achten Sie auf eine ausgewogene Trainingsgestaltung.



TIPP: Training Effect ist eine fortschrittliche Funktion, die Ihnen auf vielerlei Weise helfen kann. Weitere Informationen zu TE finden Sie im Suunto Trainingshandbuch, das unter suunto.com/training heruntergeladen werden kann.

Der aktuelle **TE** wird als Ansicht im Modus **TRAINING** angezeigt. Dieser Ansicht können Sie außerdem entnehmen, wie lange es noch dauert (bei Ihrer derzeitigen Trainingsintensität), bis Sie die nächste Stufe des **TE** erreichen. Diese Berechnung aktualisiert sich in Echtzeit, wenn Sie Ihre Trainingsintensität ändern.

Sie können einfach den aktuellen TE verfolgen oder vor dem Training festlegen, welchen Training Effect Sie erzielen wollen.

So trainieren Sie mit einer TE-Zielstufe

1. Drücken Sie [View Back] im Modus **TRAINING**, bis die Ansicht **TE** angezeigt wird.
2. Stellen Sie die Zielstufe ein, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten, während Sie sich in der Ansicht **TE** befinden.

Im Trainingsmodus können Sie sich anzeigen lassen, wie lange es bei Ihrer aktuellen Herzfrequenz (Trainingsintensität) noch dauert, bis Sie die festgelegte TE-Zielstufe erreichen.

 **HINWEIS:** In der Hauptansicht des Modus **TRAINING** können Sie sich wahlweise Ihren aktuellen Training Effect oder Ihre aktuelle Herzfrequenz anzeigen lassen. Halten Sie die Taste [View Back] gedrückt, um zu der gewünschten Anzeige zu wechseln.

So stellen Sie den Zielwert für Training Effect ein:

1. Wechseln Sie zur Ansicht „Training Effect“ im Modus **TRAINING**.
2. Halten Sie die Taste [Light -] gedrückt, um den TE-Wert auf den Zielwert zu erhöhen.
3. Starten Sie die Stoppuhr.

 **HINWEIS:** Während Sie sich in der Ansicht „Training Effect“ befinden, können die Tasten nicht gesperrt werden. Wechseln Sie hierfür zu einer anderen Ansicht (wechseln Sie die Ansichten dann wieder nach Belieben).



Die Herzfrequenzinformationen für die Funktion „Training Effect“ werden mithilfe der Technologien von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt.

4.2 Erste Schritte mit Suunto Coach

Die einzige Information, die Suunto Coach zu Beginn von Ihnen benötigt, ist Ihre Activity Class (Aktivitätsklasse) (**ACT CLASS**) (AKT.KLASSE). Selbst wenn der eingestellte Wert nicht exakt ist, findet Suunto Coach bereits in wenige Wochen nach Beginn Ihrer Trainingsaufzeichnungen mit dem Suunto t4d den korrekten Wert.

So zeigen Sie das Programm Suunto Coach an:

1. Drücken Sie im Modus **TIME** die Taste [Start Stop].
2. Drücken Sie im Hauptfenster des Logbuchs erneut die Taste [Start Stop].



TIPP: *Speichern Sie alle Ihre Trainingseinheiten. Suunto Coach benötigt diese Informationen, um Ihnen bestmögliche Empfehlungen geben zu können.*

4.3 Trainingsprogramme und -einheiten

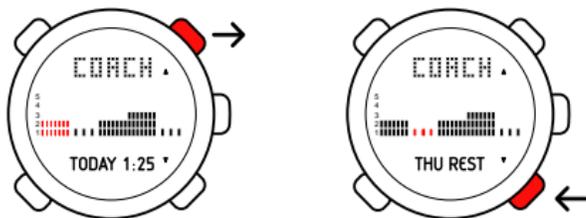
Suunto Coach verwendet acht Trainingsprogrammstufen. Ihre Anfangsstufe wird automatisch basierend auf Ihrer Aktivitätsklasse eingestellt. Im Anschluss passt sich Suunto Coach an und erhöht bzw. reduziert die Stufe anhand Ihres aktuellen (aufgezeichneten) Trainingsverlaufs und Ihrer aktuellen Aktivitätsklasse.



HINWEIS: *Suunto t4d erhöht oder verringert außerdem Ihre Aktivitätsklasse Ihrem Trainingsverlauf entsprechend. In beiden Fällen werden Sie aufgefordert, die Änderung zu bestätigen, bevor die Einstellung geändert wird.*

Suunto Coach erstellt einen Trainingsplan für die nächsten fünf Tage mit Empfehlungen zu Trainingseffekt und Dauer der einzelnen Trainingseinheiten.

Verwenden Sie die Tasten [Lap +] und [Light -], um die Empfehlungen für die nächsten Tage zu überprüfen.



So verwenden Sie die Empfehlungen:

1. Blättern Sie zu **TODAY** (HEUTE).
2. Drücken Sie die Taste [Mode] um in den Modus **TRAINING** zu wechseln. This takes you to **TRAINING** mode.
3. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um mit dem Training zu beginnen.

Der empfohlene **TE**, sowie die Trainingsdauer werden in der Ansicht des Modus **TRAINING** angezeigt. Ein kleiner Pfeil neben dem Timer zeigt nach oben oder unten und weist darauf hin, ob Sie die aktuelle Trainingsintensität steigern oder reduzieren müssen, um entsprechend der Empfehlung zu trainieren.

Trainingsintensität steigern oder reduzieren müssen, um entsprechend der Empfehlung zu trainieren. Suunto Coach erkennt, ob der Trainingseffekt Ihres letzten Trainings über oder unter dem empfohlenen Wert liegt und aktualisiert automatisch den Trainingsplan sowie die nächsten Vorgaben.

 **HINWEIS:** Bitte haben Sie Geduld bei der Verbesserung Ihrer Fitness. Der Suunto Coach gibt hierfür optimale Empfehlungen und variiert zwischen intensiven und regenerativen Trainingseinheiten.

Sie können intensiver oder weniger intensiv bzw. länger oder kürzer trainieren, als es der Suunto Coach zur Erreichung Ihrer Ziele empfiehlt. Längeres und intensiveres Training sollte vermieden werden. Wenn Sie mehr als empfohlen trainieren, wird die Trainingsplanung längere Erholungsphasen beinhalten. Nach den Erholungsphasen werden Ihnen intensivere Trainingseinheiten empfohlen.

 **HINWEIS:** Die Technologie zur Herzfrequenzanalyse für das adaptive Trainingsprogramm des Suunto Coach wird zur Verfügung gestellt und unterstützt von Firstbeat Technologies Ltd.

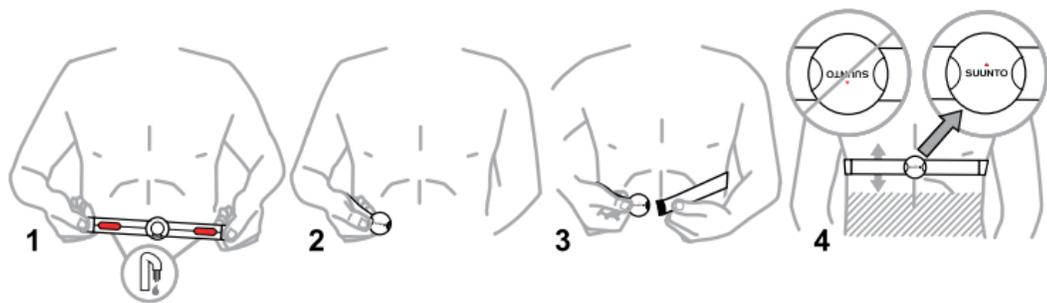
5 VERWENDEN DES MODUS TRAINING

Im Modus **TRAINING** wird die Messung Ihrer Trainingsaktivität verarbeitet.

 **HINWEIS:** Zwar ist sowohl die Suunto t4d als auch der Sendergurt wasserdicht, doch das Funksignal wird im Wasser nicht übertragen, so dass keine Kommunikation zwischen den beiden Geräten möglich ist.

5.1 Anlegen des Brustgurts

Legen Sie den Brustgurt wie abgebildet an und wechseln Sie in den Modus **TRAINING**, um mit der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz zu beginnen. Befeuchten Sie beide Kontaktbereiche (1) mit Wasser oder Gel, bevor Sie den Brustgurt anlegen. Vergewissern Sie sich, dass der Brustgurt zentral auf Ihrem Brustkorb angebracht ist.



⚠️ WARNUNG: Falls Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden Sie den Brustgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen Belastungstest mit Herzfrequenzmonitor und Brustgurt unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

5.2 Aufzeichnen einer Trainingseinheit

Wenn Sie in den Modus **TRAINING** wechseln, sucht Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor automatisch nach Signalen von einem Brustgurt. Sobald er diese Signale empfängt, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt.

Aufzeichnen einer Trainingseinheit

So starten Sie die Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit:

1. Starten Sie Ihre Trainingseinheit, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.
2. Während die Zeit läuft, können Sie durch Drücken der Taste [Lap +] Runden hinzufügen.
3. Stoppen Sie den Timer, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.
4. Um die Stoppuhr zurückzusetzen und die Trainingseinheit zu speichern bzw. zu löschen, halten Sie die Taste [Lap +] gedrückt.

Wenn der Spitzenwert Ihrer Herzfrequenz den definierten Maximalwert überstiegen hat, werden Sie beim Speichern bzw. Löschen der Trainingseinheit vom Suunto Herzfrequenzmonitor gefragt, ob Sie eine Aktualisierung auf den neuen Spitzenwert durchführen möchten.

5.3 Während dem Training

Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor verfügt über diverse Anzeigen und Tonsignale, die Sie beim Training unterstützen. Diese Informationen können sowohl hilfreich als auch erfreulich sein.

Beim Training haben Sie beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Sperren Sie die Tasten, um ein versehentliches Stoppen der Stoppuhr zu vermeiden.
- Wechseln Sie zur Ansicht durchschnittliche Herzfrequenz, um ihre Trainingsintensität im Auge zu behalten.

- Wechseln Sie zur Anzeige Kalorienverbrauch und beobachten Sie, wie die Kalorien verbrennen. Sie werden erstaunt sein, wie motivierend das sein kann!
- Zeigen Sie die Uhrzeit an, wenn Sie pünktlich zum Abendessen zu Hause sein müssen.



HINWEIS: Wenn Sie sich im Modus **SPEED AND DISTANCE** (Geschwindigkeit & Distanz) befinden und die Ansicht **CHRONO** (CHRONO) verwenden, wird die Streckenlänge oben und die gesamte Rundenzeit (Gesamtdauer Ihrer Trainingseinheit) unten auf dem Display angezeigt. Wenn Sie auf die nächste Ansicht **LAPTIME** (RUNDENZEIT) umschalten, wird unten die aktuelle Rundenzeit angezeigt.

5.4 Nach dem Training

5.4.1 Anzeigen der Trainingsprotokolle

Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor kann jede Ihrer Trainingseinheiten in einem Logbuch speichern. Die verfügbaren Summendaten je protokollierter Einheit sind:

- Erreichter Training Effect (TE)
- Durchschnittliche und maximale Herzfrequenz
- Kalorienverbrauch
- Rundenzeiten
- Zeit innerhalb, über und unter den Grenzwerten für die Herzfrequenz

Falls Sie einen Speed & Distance-POD verwenden, werden zusätzlich folgende Informationen protokolliert:

- Gesamtstrecke
- Durchschnittliche Trittfrequenz (nur Cadence POD)
- Durchschnittliche und maximale Geschwindigkeit
- Distanz pro Runde
- Durchschnittliche Geschwindigkeit pro Runde

So zeigen Sie das Logbuch an:

1. Drücken Sie im Modus **TIME** (ZEIT) die Taste [Start Stop].
2. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [View Back] und [Mode] durch die Protokolle.
3. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Protokollzusammenfassungen.
4. Über die Taste [Start Stop] können Sie **LOG** (PROTOKOLLE) wieder verlassen.

 **HINWEIS:** Das Logbuch speichert bis zu 15 Protokolle. Wenn das Logbuch voll ist, wird jeweils das älteste Protokoll durch das neue ersetzt. Das Gerät erinnert Sie daran, Ihre Protokolle auf dem PC zu speichern, bevor der Speicher zum ersten Mal voll wird (PC POD erforderlich).

5.4.2 Anzeigen der Trainingssummen

Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor kann Ihre Trainingseinheiten speichern und die Daten nach Wochen und Monaten zusammenfassen.

Die verfügbaren Zeiträume sind:

- **THIS WEEK** (DIESE WOCHE): aktuelle Woche, Montag bis Sonntag
- **LAST WEEK** (LETZTE WOCHE): Zeitraum vom vorherigen Montag bis Sonntag
- Monat (Monatsname in Englisch): aktueller Monat und die fünf vorhergehenden Monate

Pro Zeitraum können Sie sich folgende Gesamtdaten anzeigen lassen:

- Training-Effect-Summen
- Anzahl der Trainingseinheiten
- Gesamttrainingszeit
- Gesamtstrecken je POD-Typ
- Kalorienverbrauch gesamt

So zeigen Sie die Trainingssummen an:

1. Drücken Sie im Modus **TIME** (ZEIT) die Taste [Lap +].
2. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Zeiträume.
3. Blättern Sie mit Hilfe von [View Back] und **MODE** durch die Auswertungen für den Zeitraum.
4. Über die Taste [Start Stop] können Sie **TOTALS** (SUMMEN) wieder verlassen.

5.5 Messen der Trainingsintensität

Das Training mit Herzfrequenzmonitoren basiert traditionell auf Herzfrequenzzonen. Die Intensität Ihres Trainings wird anhand der Zeit ermittelt, die Sie in jeder einzelnen

von drei Zonen verbringen. Alle Herzfrequenzmonitore von Suunto unterstützen dieses Zonentraining.

- Zone 1 (60-70 %): Fitnesszone; verbessert die grundlegende Fitness und eignet sich zur Gewichtskontrolle.
- Zone 2 (70-80%): Aerobe Zone; verbessert die aerobe Fitness und eignet sich zum Ausdauertraining.
- Zone 3 (80-90 %): Schwellenzone; verbessert die aerobe und anaerobe Fitness und eignet sich zur Verbesserung der Spitzenleistung.

Noch besser und noch genauer werden Sie vom Suunto t3d und t4d mit der Funktion "Training Effect" unterstützt. Der Training Effect informiert Sie darüber, wie effektiv Ihr Training für Ihre aerobe Fitness ist und lässt sich ganz einfach auf einer Skala von 1 bis 5 ablesen.

Training Effect	Ergebnis	Beschreibung
1,0-1,9	Geringfügiger TE	Verbessert die Erholungsfähigkeit. Bei längeren Einheiten (über eine Stunde) Verbesserung der Grundlagenausdauer. Keine wesentliche Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.
2,0-2,9	Erhaltender TE	Stabilisierung der aeroben Fitness. Bildet die Basis für intensiveres Training in der Zukunft.

Training Effect	Ergebnis	Beschreibung
3,0-3,9	Verbessender TE	Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit bei zwei bis vier Trainingseinheiten pro Woche. Keine spezielle Erholung nötig.
4,0-4,9	Stark verbesserender TE	Schnelle Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit bei ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche. Erfordert zwei bis drei Erholungseinheiten (TE 1-2) pro Woche.
5,0	Überlastendes Training	Bei ausreichender Erholung sehr effektiv zur Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit. Sollte nicht häufig absolviert werden.

So trainieren Sie mit einer TE-Zielstufe (nur Suunto t3d und t4d):

1. Drücken Sie [View Back] im Modus **TRAINING**, bis die Ansicht **TE** (TE) angezeigt wird.
2. Stellen Sie die Zielstufe ein, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten, während Sie sich in der Ansicht **TE** (TE) befinden.

Im Modus Training können Sie sich anzeigen lassen, wie lange es bei Ihrer aktuellen Herzfrequenz (Trainingsintensität) noch dauert, bis Sie die festgelegte TE-Zielstufe erreichen.

 **HINWEIS:** In der Hauptansicht des Modus **TRAINING** können Sie sich wahlweise Ihren aktuellen Training Effect oder Ihre aktuelle Herzfrequenz anzeigen lassen. Halten Sie die Taste [View Back] gedrückt, um zu der gewünschten Anzeige zu wechseln.

5.6 Verwenden von Zonen und Grenzwerten für die Herzfrequenz

Die Einstellungen für die Grenzwerte und die Zonen für die Herzfrequenz werden im Modus TRAINING vorgenommen.

5.6.1 Herzfrequenz-Grenzwerte

Das Einstellen der oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwerte hilft Ihnen dabei, die korrekte Trainingsintensität beizubehalten.

Im Menü **HRLIMITS** (HF-GRENZW.) können Sie die Anzeige der Herzfrequenz-Grenzwerte ein- oder ausschalten, den oberen und unteren Grenzwert definieren und den Herzfrequenzalarm ein- oder ausschalten.

Einstellung	Wert	Beschreibung
hr limits	on / off	Herzfrequenz-Grenzwerte: „Ein“ oder „Aus“
lower	bpm / %	Unterer Grenzwert der Herzfrequenz: entsprechend den unter GENERAL (ALLGEMEIN) ausgewählten Einheiten

Einstellung	Wert	Beschreibung
upper	bpm / %	Oberer Grenzwert der Herzfrequenz entsprechend den unter GENERAL (ALLGEMEIN) ausgewählten Einheiten
alarm	on / off	Alarm bei Unter-/Überschreitung der Grenzwerte: „Ein“ oder „Aus“

So ändern Sie die Einstellungen unter **HR LIMITS** (HF-GRENZW.):

1. Blättern Sie im Menü (**SET**) (EINSTELLEN) mit der Taste [Lap +] zu **HR LIMITS** (HF-GRENZW.).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

 **HINWEIS:** Ist die Funktion Herzfrequenz-Grenzwerte aktiviert, werden der obere und der untere Grenzwerte am linken Rand des Displays als Markierungen angezeigt.

In der Praxis: Verbleiben in der Zone

Heute wollen Sie intensiv trainieren. Stellen Sie die Ober- und Untergrenze Ihrer Herzfrequenz gemäß den Angaben für Zone 3 ein und aktivieren Sie den HF-Zonalarm. Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor benachrichtigt Sie, wenn Sie nicht hart genug oder zu intensiv trainieren!

5.6.2 Herzfrequenzzonen

Das Training mit Herzfrequenzmonitoren basiert traditionell auf Herzfrequenzzonen. Die Intensität Ihres Trainings wird anhand der Zeit ermittelt, die Sie in jeder einzelnen von drei Zonen verbringen.

Herzfrequenzzonen sind als prozentuale Anteile Ihrer maximalen Herzfrequenz definiert. Das Zonentraining ist eine etablierte Trainingsmethode. Daher gibt es folgende voreingestellten Standardwerte:

- Zone 1 (60-70 %): Fitnesszone; verbessert die grundlegende Fitness und eignet sich zur Gewichtskontrolle.
- Zone 2 (70-80 %): Aerobe Zone; verbessert die aerobe Fitness und eignet sich zum Ausdauertraining.
- Zone 3 (80-90 %): Schwellenzone; verbessert die aerobe und anaerobe Fitness und eignet sich zur Verbesserung der Spitzenleistung.

Wenn Sie ein persönliches Trainingsprogramm befolgen, das auf das Zonentraining zurückgreift, dann geben Sie die vom Programm vorgegebenen Werte ein.



HINWEIS: Die Herzfrequenzzonen orientieren sich an den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine.

Im Menü **HR ZONES** (HF-Zonen) können Sie die Zonenfunktion aktivieren, Grenzwerte für die Zonen definieren und Signaltöne ein- bzw. ausschalten. Wenn die Zonenfunktion und die Signaltöne eingeschaltet sind, dann informiert Sie Ihr Gerät mit einem Signalton, wenn Sie von einer Zone in eine andere wechseln.

Einstellung	Wert	Description
hr zones	on / off	Herzfrequenz-Zonenfunktion: „Ein“ oder „Aus“
z1	% - %	Zone 1: oberer und unterer Grenzwert als Prozentsatz der maximalen Herzfrequenz
z2	%	Zone 2: oberer Grenzwert
z3	%	Zone 3: oberer Grenzwert
tone	on / off	Zonensignalton: „Ein“ oder „Aus“

So ändern Sie die Einstellungen unter **HR ZONES** (HF-ZONEN):

1. Blättern Sie im Menü (**SET**) (EINSTELLEN) mit der Taste [Lap +] zu **HR ZONES** (HF-ZONEN).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] (Modus) die entsprechende Einstellung, und stellen Sie mithilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert, und drücken Sie die Taste [Mode] (Modus), um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellungsvorgang zu beenden.



TIPP: Wenn Ihre Herzfrequenz beim Training beträchtlich schwankt, beispielsweise beim Laufen in hügeligem Gelände, ist es besser, Sie halten sich an die in Echtzeit angegebene mittlere Herzfrequenz statt an die Zonengrenzwerte.

5.7 Verwenden von Intervallen und Aufwärmzeiten

Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor unterstützt Intervalltraining also Training, bei dem sich Phasen starker Belastung und Erholungsphasen abwechseln. Mit **INT1** (INT1) und **INT2** (INT2) können Sie Intervalle mit unterschiedlicher Länge definieren. Außerdem können Sie für sich selbst eine Aufwärmphase festlegen. Diese Funktion kann mit oder ohne eingeschaltete Intervallfunktion verwendet werden.

Wenn Sie Intervalle und Aufwärmzeiten verwenden, wird in der Ansicht Stoppuhr im Modus **TRAINING** ein Countdown-Timer angezeigt. Mit dieser Ansicht können Sie sehen, wie viel Zeit Ihnen für das aktuelle Intervall noch bleibt. Nachdem Sie mit der Trainingseinheit begonnen haben, setzt sich der Countdown-Timer nach jedem Intervall selbstständig zurück.

Wenn Sie mit Intervallen trainieren, wird vor dem Countdown **INT1** (INT1), **INT2** (INT2) oder **WARM** (AUFWÄRMEN) angezeigt, damit Sie erkennen können, in welchem Intervall Sie sich gerade befinden. Der Rundenanzeige auf dem Display können Sie entnehmen,

wie viele Intervalle Sie insgesamt absolviert haben, beispielsweise int1 (lap1), int2 (lap2), int1 (lap3), int2 (lap4) usw.

Einstellung	Wert	Beschreibung
int1	on / off	Intervall 1: „Ein“ oder „Aus“
int1	0'00	Dauer Intervall 1: Minuten und Sekunden
int2	on / off	Intervall 2: „Ein“ oder „Aus“
int2	0'00	Dauer Intervall 2: Minuten und Sekunden
warm	on / off	Aufwärmen: „Ein“ oder „Aus“
warm	0'00	Dauer Aufwärmen: Minuten und Sekunden

So ändern Sie die Länge der Intervalle und der Aufwärmphase:

1. Rufen Sie im Modus **TRAINING** das Menü **(SET)** (EINSTELLEN) auf und blättern Sie mit der Taste [Lap +] zu **INTERVAL** (INTERVALL).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

 **TIPP:** Wenn die Intervalle für die Trainings- und Ruhephasen gleich lang sein sollen, aktivieren und definieren Sie einfach nur Intervall 1 (**INT1**) (INT1). Ihr Herzfrequenzmonitor verwendet die eingestellte Zeit dann für jede Runde (Intervall).

6 VERWENDEN DES MODUS SPEED AND DISTANCE (GESCHWINDIGKEIT & DISTANZ)

Der Modus **SPEED AND DISTANCE** (Geschwindigkeit & Distanz) wird verfügbar, wenn Sie einen Speed and Distance-POD mit Ihrem Suunto Herzfrequenzmonitor synchronisiert haben.

6.1 Synchronisieren eines Suunto PODs

Um den Modus **SPEED AND DISTANCE** (Geschwindigkeit & Distanz) verwenden zu können, müssen Sie Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor zuerst mit einem Suunto POD synchronisieren.

So synchronisieren Sie einen Suunto POD:

1. Rufen Sie im Modus **TRAINING** das Menü **(SET)** (EINSTELLEN) auf und blättern Sie mit der Taste [Lap +] zu **PAIR A POD** (POD SYNCHRONISIEREN).
2. Drücken Sie die Taste [Mode], um zur ersten Einstellung zu gelangen, und wählen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den POD-Typ aus.
3. Drücken Sie die Taste [Mode], um die Synchronisierung zu starten.
4. Schalten Sie den Suunto POD ein, wenn die Meldung **TURN ON** (EINSCHALTEN) angezeigt wird.

Gehen Sie für die Synchronisierung Ihres Brustgurts ebenfalls wie oben beschrieben vor.

 **HINWEIS:** Bevor Sie Ihren Suunto POD oder Brustgurts (erneut) synchronisieren, müssen Sie das Gerät zurücksetzen, indem Sie die Batterie herausnehmen und umgekehrt wieder einlegen (positiver Pol nach unten). Legen Sie die Batterie anschließend wieder richtig herum ein.

 **TIPP:** Falls Sie einen Cadence POD synchronisiert haben, können Sie im Modus **SPEED AND DISTANCE** (Geschwindigkeit & Distanz) wählen, ob Sie sich in der Hauptansicht die Geschwindigkeit oder die Trittfrequenz anzeigen lassen wollen. Um die Ansicht zu wechseln, halten Sie die Taste [View Back] gedrückt.

6.2 Autolap (Autorunde) und Grenzwerte für die Geschwindigkeit

Mit Hilfe der Funktion „Autolap“ (Autorunde) können Sie Runden über die Distanz definieren, statt über die Zeit (Intervalltraining). Wenn diese Funktion eingeschaltet ist (und Ihr Speed & Distance-POD aktiviert ist), zeigt Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor die Gesamtstrecke, die durchschnittliche Rundengeschwindigkeit sowie die Rundenzeit für jede Runde an.



HINWEIS: Wenn Sie die Autolap-Funktion verwenden, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihren Speed & Distance-POD exakt kalibrieren.

Einstellung	Wert	Beschreibung
autolap	on / off	Funktion „Autolap“ (Autorunde): „Ein“ oder „Aus“
dist.	0000	Strecke: Länge der Strecke entsprechend den unter GENERAL (ALLGEMEIN) ausgewählten Einheiten

So ändern Sie Autolap-Einstellungen:

1. Rufen Sie im Modus **SPEED AND DISTANCE** (Geschwindigkeit und Distanz) das Menü (**SET**) (EINSTELLEN) auf und blättern Sie mit der Taste [Lap +] zu **AUTOLAP** (AUTORUNDE).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

Wie für die Herzfrequenz gibt es die Funktion Grenzwerte auch für die Geschwindigkeit, d.h. Sie können obere und untere Grenzwerte festlegen.



TIPP: Ist die Funktion "Autopause" (Autopause) aktiviert, wird die Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit unterbrochen, wenn Sie einen Speed & Distance-POD verwenden und dieser eine sehr geringe Geschwindigkeit misst. Die Aufzeichnung wird fortgesetzt, sobald Sie wieder beschleunigen.

In der Praxis: Trainieren auf Stadtstraßen

Die Funktion „Autopause“ (Autopause) ist sehr nützlich, wenn Sie auf Stadtstraßen Rad fahren oder laufen. Wenn Sie diese Funktion verwenden, wird die Zeit, die Sie wartend an Verkehrsampeln verbringen, nicht aufgezeichnet.

Einstellung	Wert	Beschreibung
limits	on / off	Grenzwertfunktion: „Ein“ oder „Aus“
lower	00.0	Unterer Geschwindigkeitsgrenzwert: entsprechend den unter GENERAL (ALLGEMEIN) ausgewählten Einheiten
upper	00.0	Oberer Geschwindigkeitsgrenzwert: entsprechend den unter GENERAL (ALLGEMEIN) ausgewählten Einheiten
pause	on / off	Funktion „Autopause“ (Autopause): on / off

So ändern Sie die Grenzwerte für die Geschwindigkeit und die Pauseneinstellungen:

1. Rufen Sie im Modus **SPEED AND DISTANCE** (Geschwindigkeit und Distanz) das Menü (**SET**) (EINSTELLEN) auf und blättern Sie mit der Taste [Lap +] zu **SPEED** (GESCHWINDIGKEIT).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

6.3 Kalibrieren Ihres Suunto POD

Ein Suunto POD, der die Geschwindigkeit und die Distanz misst, muss kalibriert werden, um exakte Daten liefern zu können. Der Kalibriervorgang hängt vom POD-Typ ab. Detaillierte Anleitungen finden Sie im Handbuch des jeweiligen Suunto PODs.

 **TIPP:** Der GPS POD ist zwar im Menü **CALIBRATE** (KALIBRIEREN) aufgeführt, eine Kalibrierung hat jedoch keine Auswirkung auf den GPS POD. Verwenden Sie diese Kalibrierung, wenn Sie beispielsweise zwei Bike PODs für unterschiedliche Fahrräder besitzen. Sie können eines dieser Geräte als GPS POD synchronisieren und ihn dann wie gewohnt als Bike POD verwenden.

7 VERWENDEN DES MODUS TIME (ZEIT)

Der Modus **TIME** (ZEIT) zeigt die Uhrzeit für zwei unterschiedliche Zeitzonen an: Hauptzeit und Dualzeit.

In den Menüs **ALARM**, **TIME** (ZEIT) und **DATE** (DATUM) können Sie folgende Einstellungen vornehmen:

Einstellung	Wert	Beschreibung
alarm	on / off	Alarmfunktion: „Ein“ oder „Aus“
alarm	00:00	Alarmzeit: Stunden und Minuten
time	hours / minutes / seconds	Hauptzeit: Stunden, Minuten und Sekunden
Dualzeit	hours / minutes	Dualzeit: Stunden und Minuten
date	year / month / day	Aktuelles Datum: Jahr, Monat und Tag

7.1 Einstellen von Uhrzeit und Dualzeit

So ändern Sie Zeit und Dualzeit:

1. Rufen Sie im Modus **TIME** (Zeit) das Menü (**SET**) (EINSTELLEN) auf und blättern Sie mit der Taste [Lap +] zu **TIME** (ZEIT).
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.

3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wiederholen Sie die Schritte 2 und 3 je nach Bedarf.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

In der Praxis: Wie viel Uhr ist es zu Hause?

Sie reisen ins Ausland und stellen die Dualzeit auf die Zeit zu Hause ein. Als Hauptzeit wird die Zeit an Ihrem aktuellen Aufenthaltsort angezeigt. Jetzt können Sie immer sowohl die lokale Uhrzeit als auch die Uhrzeit zu Hause ablesen.



HINWEIS: *Wir empfehlen, die aktuelle Uhrzeit an Ihrem aktuellen Aufenthaltsort als Hauptzeit einzustellen, da die Weckfunktion die Hauptzeit verwendet.*

7.2 Einstellen des Alarms

So stellen Sie den Alarm ein:

1. Rufen Sie im Modus **TIME** (Zeit) das Menü (**SET**) (EINSTELLEN) auf und blättern Sie mit der Taste [Light -] zu **ALARM**.
2. Wählen Sie über die Taste [Mode] die entsprechende Einstellung und stellen Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] den gewünschten Wert ein.
3. Bestätigen Sie den eingestellten Wert und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

4. Wiederholen Sie zur Einstellung des Alarms die Schritte 2 und 3.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

Alarmpause

Deaktivieren Sie den Alarm durch Drücken von [View Back]. Durch Drücken einer anderen Taste wird die Alarmpausefunktion aktiviert. Jede Pause dauert 5 Minuten. Die Pausefunktion kann zwölfmal aktiviert werden.

8 ALLGEMEINE FUNKTIONEN

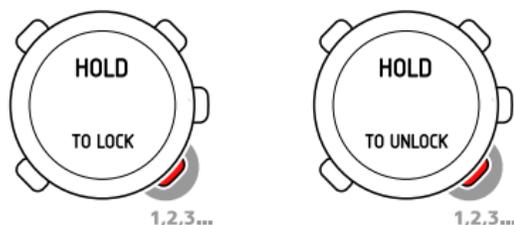
8.1 Beleuchtung

Aktivieren Sie die Beleuchtung, indem Sie die Taste [Light -] drücken. Die Beleuchtung schaltet sich automatisch aus. Wenn Sie bei der Änderung von Einstellungen die Beleuchtung verwenden möchten, müssen Sie sie aktivieren, bevor Sie das Einstellungs Menü öffnen. Die Beleuchtung schaltet sich jedes Mal ein, wenn eine Taste gedrückt wird. Diese Funktion bleibt aktiviert, bis Sie die Einstellungen verlassen.

 **HINWEIS:** *Durch die häufige Verwendung der Beleuchtung verkürzt sich die Lebensdauer der Batterie erheblich. Im Modus **TRAINING** blinkt die Beleuchtung daher nur, um Strom zu sparen.*

8.2 Tastensperre

Sie können die Tasten in jedem Modus sperren bzw. entsperren, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten.



Sind die Tasten gesperrt, können Sie immer noch zwischen den verschiedenen Ansichten wechseln oder die Beleuchtung einschalten.

 **TIPP:** Wir empfehlen, die Tasten mit Beginn einer Trainingseinheit oder beim Transport zu sperren.

8.3 Energiesparmodus

Versetzen Sie Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor in den Energiesparmodus, um die Lebenszeit der Batterie zu verlängern oder um den aufgezeichneten Trainingsverlauf zu löschen. Die persönlichen Einstellungen werden dabei nicht gelöscht.

1. Um in den Energiesparmodus zu wechseln, halten Sie gleichzeitig die Tasten [Start Stop], [Lap +], [Light -] und [View Back] gedrückt.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder zu aktivieren.

 **HINWEIS:** Die Basiseinstellungen müssen bei jeder Reaktivierung des Geräts erneut vorgenommen werden.

8.4 Verbinden mit einem PC (optional)

Wenn Sie detailliertere Analysen über einen längeren Zeitraum durchführen möchten, verwenden Sie Suunto Training Manager oder Training Manager Lite. Mit dieser Software können Sie detaillierte Werte, Statistiken und grafische Darstellungen Ihrer Trainingseinheiten anzeigen.

Um Ihre Protokolle auf einen Computer zu übertragen, benötigen Sie einen Suunto PC POD. Der Suunto PC POD ermöglicht außerdem die Überwachung der Herzfrequenz.

9 FEHLERBEHEBUNG

Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor verwendet eine codierte Datenübertragung, um Störeinflüsse zu eliminieren.

Wenn Sie das Signal verlieren, versuchen Sie Folgendes:

- Verlassen Sie den Modus **TRAINING** (TRAINING) und wechseln Sie anschließend erneut in diesen Modus.
- Prüfen Sie, ob Sie den Brustgurt korrekt angelegt haben.
- Prüfen Sie, ob die Elektroden des Brustgurts feucht sind.
- Tauschen Sie die Batterie (des Brustgurts und/oder der Uhr) aus, falls die Probleme weiterhin bestehen.

Synchronisieren Sie Ihren Brustgurt.

Wenn Sie die Batterie des Brustgurts austauschen oder Probleme mit dem Signalempfang haben, müssen Sie Ihren Brustgurt eventuell erneut mit Ihrem Suunto Herzfrequenzmonitor synchronisieren.

So synchronisieren Sie den Brustgurt:

1. Nehmen Sie die Batterie aus dem Brustgurt:
2. Setzen Sie den Brustgurt zurück, indem Sie die (neue) Batterie mit dem positiven Pol nach unten einlegen.
3. Rufen Sie an Ihrem Suunto Herzfrequenzmonitor das Menü **PAIR A POD** (POD SYNCHRONISIEREN) auf und wählen Sie **HR BELT** (HF-GURT).
4. Legen Sie die Batterie jetzt korrekt ein und schließen Sie die Abdeckung.

Diese Vorgehensweise können Sie auch bei Problemen mit dem Signalempfang bei einem Suunto POD anwenden.

10 WARTUNG UND PFLEGE

10.1 Allgemeine Hinweise

Für alle Suunto Trainingsgeräte gilt:

- Verwenden Sie die Geräte nur wie in den Suunto Handbüchern beschrieben.
- Demontieren Sie das Gerät nicht und führen Sie Reparaturarbeiten nicht selbst durch.
- Schützen Sie Ihr Gerät vor Erschütterungen, harten und scharfen Objekten, extremen Temperaturen und längerer direkter Sonneneinstrahlung.
- Bewahren Sie Ihr Gerät bei Raumtemperatur in einer sauberen und trockenen Umgebung auf.
- Legen Sie das Gerät nicht an Stellen ab, an denen es von harten Objekten verkratzt werden könnte.

Entfernen von Kratzern

Verwenden Sie Polywatch, um kleine Kratzer auf dem Display zu entfernen. Polywatch ist bei autorisierten Suunto Händlern, in den meisten Uhrengeschäften und über den Suunto Webshop (shop.suunto.com) erhältlich.

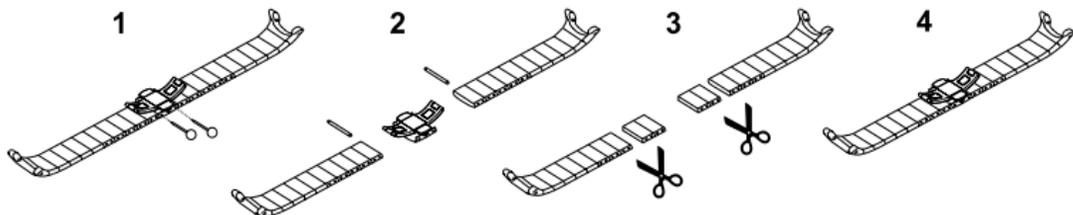
Reinigung und Chemikalien

Reinigen Sie Ihr Gerät mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie für hartnäckigen Schmutz ein mildes Reinigungsmittel. Vermeiden Sie die Verwendung von Benzin,

scharfen Reinigungsmitteln, Azeton, Alkohol, Insektenschutzmitteln, Lacken sowie von anderen starken Chemikalien.

10.2 Kürzen des Armbands

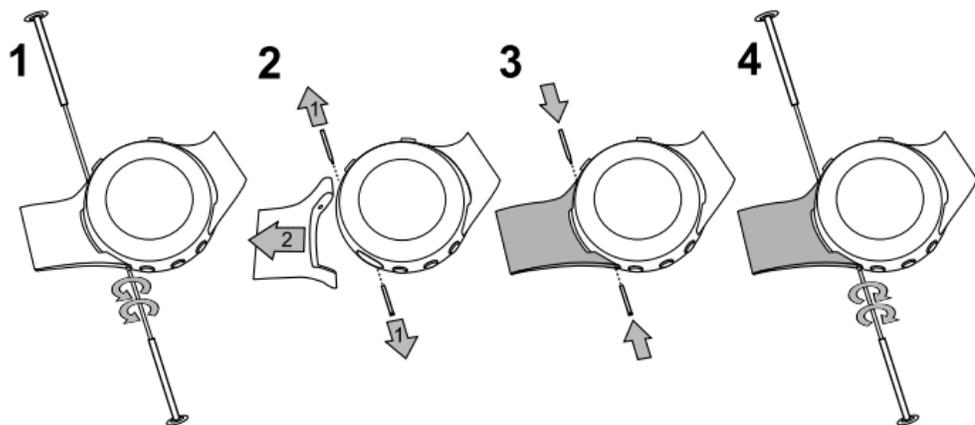
Falls Ihr Armband über einen Schnappverschluss verfügt, können Sie das Armband kürzen, indem Sie den Verschluss entfernen und das Armband wie hier gezeigt abschneiden.



 **TIPP:** Entfernen Sie nur kurze Stücke und prüfen Sie gelegentlich die Länge des Armbands, um es nicht zu stark zu kürzen.

10.3 Wechseln des Armbands

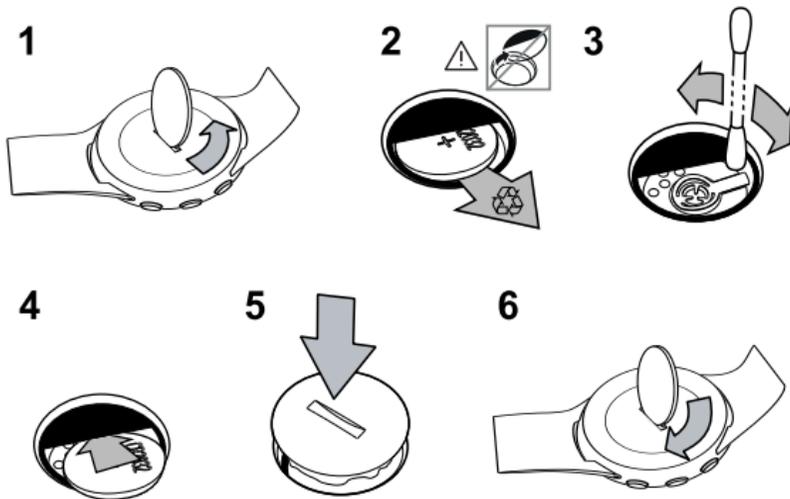
Für Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor sind viele verschiedene Armbänder verfügbar. Fragen Sie Ihren Händler vor Ort oder besuchen Sie den Suunto Webshop (shop.suunto.com), um sich einen Überblick über das Angebot zu verschaffen. Tauschen Sie das alte Armband wie hier abgebildet gegen das neue aus:



10.4 Wechseln der Batterie in der Uhr

Wechseln Sie die Batterie mit äußerster Vorsicht, so dass Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor weiterhin wasserdicht bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.

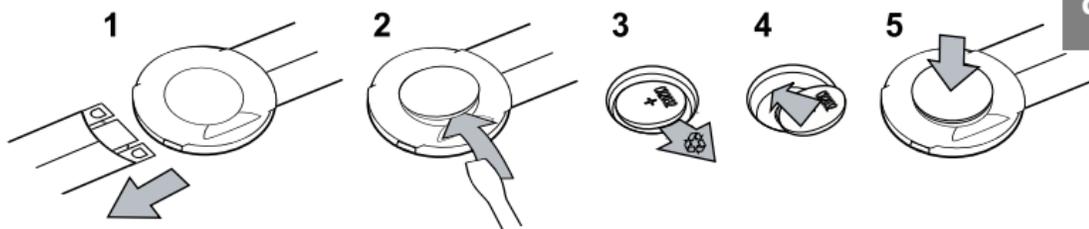
Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



 **HINWEIS:** Ist das Deckelgewinde beschädigt, senden Sie das Gerät bitte an einen autorisierten Suunto Fachhändler zur Reparatur.

10.5 Wechseln der Batterie im Brustgurt

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



 **HINWEIS:** Wir empfehlen, Abdeckung und O-Ring zusammen auszutauschen, damit der Sender sauber und wasserfest bleibt. Austauschabdeckungen sind zusammen mit den Austauschbatterien erhältlich.

11 SPEZIFIKATIONEN

11.1 Technische Daten

Allgemeines

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C / -5 °F bis +140 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht (Gerät): 45 g / 50 g / 65 g (abhängig vom Armbandtyp)
- Gewicht (Gurt): max. 61 g (abhängig vom Gurttyp)
- Wasserfestigkeit (Gerät): 30 m / 100 Fuß (ISO 2281)
- Wasserfestigkeit (Gurt): 20 m / 66 Fuß (ISO 2281)
- Übertragungsfrequenz (Gerät): 2,465 GHz Suunto ANT-kompatibel
- Übertragungsfrequenz (Gurt): 2,465 GHz Suunto ANT-kompatibel, 5,3 kHz, kompatibel mit Kardiogeräten im Fitnessstudio
- Übertragungreichweite: bis zu 10 m / 30 Fuß
- Durch Benutzer auswechselbare Batterie: (Gerät / Gurt) 3 V CR2032
- Batterielebensdauer: ca. 1 Jahr bei normalem Gebrauch (bei einer Trainingsdauer von 3,5 Stunden mit HF-Gurt)

Protokollrekorder

- Maximale Rundenzeit: 24 Stunden
- Runden-/Zwischenzeiten:

- Suunto t1, Suunto t1c: 30 pro Trainingseinheit (Protokoll)
- Suunto t3d, Suunto t4d: 50 pro Trainingseinheit (Protokoll)
- Einteilung: 0,1 Sekunde

Herzfrequenz

- Anzeige: 30 bis 240
- Grenzwerte: 30 bis 230
- Maximum für prozentuale Anzeige: 240

11.2 Marke

Suunto sowie sämtliche eingetragenen und unregistrierten Produktnamen, Handelsnamen, Marken und Dienstleistungsmarken sind von Suunto oder den jeweiligen Eigentümern geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht eingetragene Markenzeichen von Firstbeat Technologies Ltd. Alle Rechte vorbehalten.

11.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum der Firma Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zur Bedienung von Suunto Produkten zu vermitteln. Der Inhalt dieses Dokuments darf nicht ohne die schriftliche

Genehmigung von Suunto Oy für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben oder in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir behalten uns das Recht auf unangekündigte inhaltliche Änderungen vor. Suunto übernimmt keinerlei vertragliche oder gesetzliche Gewährleistung, dass die Informationen in diesem Dokument richtig, vollständig oder fehlerfrei sind. Die aktuelle Version dieser Dokumentation können Sie jederzeit unter www.suunto.com herunterladen.

11.4 CE

Das CE-Symbol bestätigt die Konformität mit den EMC-Direktiven 89/336/EEC und 99/5/EEC der Europäischen Union.

11.5 FCC

Suunto t3d und Suunto t4d entsprechen den Vorschriften in Part 15 der FCC-Bestimmungen für digitale Geräte der Klasse B. Das Gerät erzeugt und verwendet Funkfrequenzen und kann diese ausstrahlen. Bei unsachgemäßer Installation oder Verwendung kann es deshalb zu Störungen des Funkverkehrs kommen. Für etwaige Störungen wird keine Garantie übernommen. Wird die Funktion anderer Geräte beeinträchtigt, versuchen Sie die Störung zu beheben, indem Sie diese Geräte entfernen und an anderer Stelle betreiben.

Wenden Sie sich an einen autorisierten Suunto Händler oder einen anderen qualifizierten Servicefachbetrieb, wenn Sie das Problem nicht selbst beheben können. Der Betrieb unterliegt folgenden Bedingungen:

- Das Gerät kann keine schädlichen Störungen verursachen.
- Das Gerät empfängt sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können.

Reparaturen müssen von autorisierten Suunto Servicebetrieben durchgeführt werden. Unautorisierte Reparaturarbeiten haben den Verfall jeglicher Garantieansprüche zur Folge.

Die Einhaltung der FCC-Normen wurde in Prüfungen nachgewiesen. Das Produkt ist für den Heim- und Bürogebrauch bestimmt.

FCC-Hinweis: Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung von Suunto Oy können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den FCC-Bestimmungen unwirksam machen.

11.6 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende Patente und Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: 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 12/223,701, US 7,192,401, US 7460901 sowie EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

11.7 Entsorgen des Geräts



Zeigen Sie bei der Entsorgung des Geräts Verantwortungsbewusstsein und behandeln Sie es als Elektroschrott. Werfen Sie es nicht in den Hausmüll. Sie können es auch bei Ihrem örtlichen Suunto Fachhändler abgeben.

12 HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE

12.1 Benutzerverantwortlichkeit

Dieses Gerät ist nur für den privaten Einsatz bestimmt. Suunto Herzfrequenzmonitore dürfen nicht zu Messzwecken eingesetzt werden, die professionelle oder großtechnische Präzision erfordern.

12.2 Warnhinweise

Falls Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden Sie den Gurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen Belastungstest mit Herzfrequenzmonitor und Brustgurt unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

Index

A

Alarm, 44

 snooze (Pause), 44

Allgemeine Hinweise, 51

Aufwärmen, 35

B

Beleuchtung, 46

Brustgurt

 Anlegen, 23

C

Coach, 16, 19

D

der Brustgurt

 Wechseln der Batterie, 54

E

Einstellen

 Herzfrequenzzonen, 34

Einstellung

 Herzfrequenz-Grenzwerte, 31

 Maximale Herzfrequenz, 15

Einstellungen

 GENERAL (ALLGEMEIN), 12

 PERSONAL (PERSÖNLICH), 12

Energiesparmodus, 47

Entfernen von Kratzern, 51

Entsorgen des Geräts, 60

G

GENERAL (ALLGEMEIN) Einstellungen, 12

H

Herzfrequenz-Grenzwerte, 31

Herzfrequenzzonen, 33

- I**
 - Intervall, 35
- K**
 - Kalibrieren, 42
 - Kürzen des Armbands, 52
- L**
 - Logbuch, 26
- M**
 - Maximale Herzfrequenz, 15
 - Menü
 - ALARM, 43
 - AUTOLAP (AUTORUNDE), 39
 - DATE (DATUM), 43
 - GENERAL (ALLGEMEIN), 12
 - PERSONAL (PERSÖNLICH), 14
 - SPEED (GESCHWINDIGKEIT), 40
 - TIME (ZEIT), 43
 - Modi
 - SPEED AND DISTANCE (GESCHWINDIGKEIT & DISTANZ), 38
 - TIME (ZEIT), 43
 - TRAINING, 23, 24
 - Modus TRAINING, 23, 24
- P**
 - PERSONAL (PERSÖNLICH) Einstellungen, 12
- R**
 - Reinigen des Geräts, 51
- S**
 - Summen, 27
 - Synchronisieren, 38, 49
- T**
 - Tastensperre, 46
 - Training
 - Aufzeichnen Trainingseinheit, 24
 - Trainingseinheit, 25
 - Training Effect, 16
 - Trainingsprogramm, 20
 - Anpassung, 21

W

Wechseln

der Batterie in der Uhr, 53

die Batterie, 54

Wechseln des Armbands, 52

 **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.