

# **SUUNTO t4d**

## **KASUTUSJUHEND**

# 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 Sissejuhatus .....	5
2 Alustusjuhend .....	6
2.1 Põhisätted .....	6
2.2 Režiimid ja vaated .....	8
2.3 Menüüs navigeerimine .....	9
3 Peamiste seadistuste määramine .....	11
3.1 Üldised seadistused .....	11
3.2 Isiklikud seadistused .....	13
3.2.1 Maksimaalne südame löögisagedus .....	14
4 Suunto Coachi kasutamine .....	15
4.1 Treeningumõju kasutamine .....	15
4.2 Coachiga alustamine .....	19
4.3 Treeningprogrammid ja seansid .....	19
5 TRAINING (treening) režiimi kasutamine .....	22
5.1 Saatjavöö peale panemine .....	22
5.2 Treeningseansi alustamine .....	23
5.3 Treeningu ajal .....	24
5.4 Pärast treeningut .....	25
5.4.1 Logide vaatamine .....	25
5.4.2 Treeningute andmete vaatamine .....	26
5.5 Treeningu intensiivsuse mõõtmine .....	27

5.6 Südame löögisageduse limiitide ja tsoonide kasutamine .....	30
5.6.1 Südame löögisageduse limiidid .....	30
5.6.2 Pulsitsoonid .....	32
5.7 Intervallide ja soojenduse kasutamine .....	34
6 SPEED and DISTANCE (Kiiruse ja teepikkus) režiimi kasutamine .....	37
6.1 PODi paari panemine .....	37
6.2 Autolap (autoring) ja kiiruse limiidid .....	38
6.3 PODi kalibreerimine .....	41
7 TIME (Aja) režiimi kasutamine .....	43
7.1 Kellaaja ja kaksikaja seadistamine .....	43
7.2 Alarmi seadistamine .....	44
8 Üldised funktsioonid .....	46
8.1 Tagantvalgustus .....	46
8.2 Klahvilukk .....	46
8.3 Unerežiim .....	47
8.4 Ühendamine personaalarvutiga (valikuline) .....	48
9 Veatsing .....	49
Saatjavõõga paari panemine .....	49
10 Seadme hooldamine .....	51
10.1 Üldised juhtnõõrid .....	51
10.2 Randmerihma pikkuse muutmine .....	52

10.3	Randmerihmade muutmine .....	52
10.4	Randmekompuutri patarei asendamine .....	53
10.5	Vöö patarei asendamine .....	54
11	Andmed .....	56
11.1	Tehnilised andmed .....	56
11.2	Kaubamärk .....	57
11.3	Copyright .....	57
11.4	CE .....	58
11.5	FCC .....	58
11.6	Patenditeatis .....	59
11.7	Seadme utiliseerimine .....	59
12	Lahtiütlemised .....	60
12.1	Kasutaja vastutus .....	60
12.2	Hoiatused .....	60
<b>Indeks</b>	.....	<b>61</b>

# 1 SISSEJUHATUS

Täname, et valisite oma treeningkaaslaseks toote Suunto t4d. Suunto t4d on ülitäpne pulsimonitor, mille eesmärgiks on muuta teie treening nii kasulikuks ja nauditavaks kui võimalik.

Suunto t4d pakub pulsitsoonis treenimise võimalust, mõõdab täpselt põletatud kalorete arvu ning salvestab teie treeningajaloo. See on seade, mis suudab teie vastupidavuse arenguga sammu pidada.

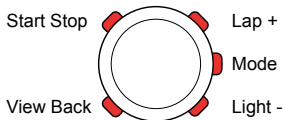
Põhifunktsioonid on järgmised.

- Suunto Coach – teie isiklik treeninguhaldur.
- Treeningumõju – tsoonitreeningu täiustatud alternatiiv.
- Logiraamat – salvestab iga treeningseansi.
- Suunto PODide (Peripheral Observation Devices – välised jälgimisseadmed) funktsioonilaiendused.
- Ühildub Movescounti ja valikulise Suunto Movestickiga

## 2 ALUSTUSJUHEND


### 2.1 Põhisätted

Vajutage Suunto pulsimonitori aktiveerimiseks ükskõik millist nuppu. Teil palutakse määrata ekraani kontrastsus, aeg, kuupäev ning füüsilised parameetrid ja aktiivsus.



1. Kasutage sätete muutmiseks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus -).
2. Kinnitage muudatused ning vajutage järgmisele sättele siirdumiseks nuppu [Mode] (Režiim).
3. Eelmisele sättele naasmiseks vajutage nuppu [View Back] (Vaata tagasi).

Pärast viimase sätte väärtuse kinnitamist ilmub ekraanile kiri „settings ok” (sätted määratud). Nüüd on teil võimalik põhilisi aja- ja pulsimonitori funktsioone kasutada.

 **MÄRKUS:** Teie maksimaalse pulsi automaatseks arvutamiseks kasutatakse vaikimisi valemit  $210 - (0,65 \times \text{VANUS})$ .

Aktiivsusklassi määramiseks kasutage järgmiseid gruppe.

## **Easy going (Asjaarmastaja)**

Kui te ei tee regulaarselt sporti ega osale suurt füüsilist pingutust nõudvates tegevustes (pigem kõnnite või teete kergeid harjutusi), kasutage valikut 1.

## **Recreational (Tervisesportlane)**

Kui tegelete regulaarselt tervisespordiga või teete füüsilist tööd ning teie nädalane treening kestab

- alla ühe tunni, kasutage valikut 2.
- üle ühe tunni, kasutage valikut 3.

## **Fitness (Kehakultuurlane)**

Kui teete regulaarselt sporti või olete muul viisil füüsiliselt aktiivne ning treenite kõvasti

- alla 30 minuti nädalas, kasutage valikut 4.
- 30–60 minuti nädalas, kasutage valikut 5.
- 1–3 tundi nädalas, kasutage valikut 6.
- üle 3 tunni nädalas, kasutage valikut 7.

## **Endurance or professional (Kestvussportlane või professionaal)**

Kui treenite regulaarselt või osalete võistlusspordis ning teie nädalane treening kestab

- 5–7 tundi, kasutage valikut 7,5.
- 7–9 tundi, kasutage valikut 8.

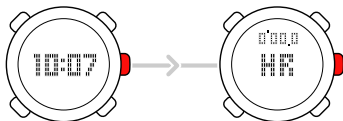


- 9–11 tundi, kasutage valikut 8,5.
- 11–13 tundi, kasutage valikut 9.
- 13–15 tundi, kasutage valikut 9,5.
- üle 15 tunni, kasutage valikut 10.

## 2.2 Režiimid ja vaated

### Režiimid

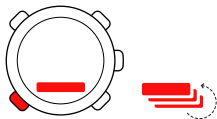
Põhirežiimideks on **TIME** (Aeg) ja **TRAINING** (Treening). Režiime saate vahetada nupuga [Mode] (Režiim).



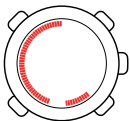
Kui Suunto t4d on teatud PODidega (Peripheral Observation Devices – välised jälgimisseadmed) ühendatud, saate kasutada ka režiimi **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja vahemaa).

### Vaated

Igal režiimil on lisateavet pakkuvad erivaated (nt päeva vaade režiimis **TIME** (Aeg) või kalorite vaade režiimis **TRAINING** (Treening)). Vaadete muutmiseks kasutage nuppu [View Back] (Vaata tagasi).



Lisaks näidatakse ekraani vasakus servas graafikuna ka teie pulssi. Suunto t4d näitab ekraani parempoolses alaservas treeningumõju (TE).



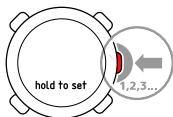
### **Nupulukk ja tagantvalgustus**

Nuppude lukustamiseks hoidke all nuppu [Light -] (Valgustus –). Seda korraks vajutades aktiveerite tagantvalgustuse.

Kui nupulukk on aktiveeritud, on teil endiselt võimalik vaateid muuta ning tagantvalgustust kasutada.

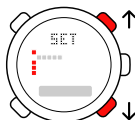
## **2.3 Menüüs navigeerimine**

Menüüde avamiseks hoidke all nuppu [Mode] (Režiim).

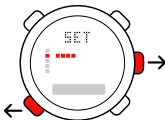


Toote Suunto t4d igal režiimil on erinevad menüüd.

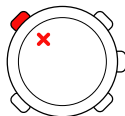
Kasutage läbi menüüde kerimiseks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus -).



Siirduge sättele ning kasutage väärtuse kinnitamiseks nuppu [Mode] (Režiim). Eelmisele sättele naasmiseks vajutage nuppu [View Back] (Vaata tagasi).



Väljumiseks võite igal ajal vajutada nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta). Kiirväljumist tähistab ekraanil olev „X”.



## 3 PEAMISTE SEADISTUSTE MÄÄRAMINE

Enne treeningu alustamist peate te määrama **GENERAL** (ÜLDISED) ning **PERSONAL** (ISIKLIKUD) seadistused. Need tagavad täpsed mõõtmistulemused ja arvutused. Teil palutakse määrata põhiseadistused seadme esmakordsel käivitamisel (vajutades ükskõik millist nuppu). Kui te soovite saada rohkem teavet nende seadistuste ja nende muutmise kohta, lugege edasi. Vastasel juhul võite liikuda järgmise peatüki juurde.

### 3.1 Üldised seadistused

**GENERAL** (ÜLDISED) seadistused määravad mõõtühikute kasutamise, kellaaja ja kuupäeva formaadi ning nuppude toonide kasutamise. Te peaksite need seadistused määrama vastavalt oma eelistustele.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
tones	on / off	Nuppude toonid: sees või väljas
hr	bpm / %	Südame löögisageduse ühikud: lööke minutis või protsent maksimaalsest südame löögisagedusest
weight	kg / Lb	Kaalu ühikud: kilogrammid või naelad
height	cm / ft	Pikkuse ühikud: sentimeetrid või jalad

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
time	12h / 24h	Kellaaja formaat: 12-tunnine või 24-tunnine
date	dd.mm / mm.dd	Kuupäeva formaat: päev-kuu või kuu-päev
save	ask / all	Logi salvestamine: küsi enne salvestamist või salvesta kõik
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Foot PODi ühikud: kilomeetreid tunnis, teepikkus kilomeetrites, miile tunnis või teepikkus miilides
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Bike PODi ühikud: Samad valikud, mis Foot PODi korralgi
Gps	km/h , /km , mph , /mi	GPS PODi ühikud: Samad valikud, mis Foot PODi korralgi

**GENERAL (ÜLDISTE)** seadistuste muutmiseks:

1. Ükskõik millises režiimis, sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **GENERAL (ÜLDISED)** valikuni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 3.2 Isiklikud seadistused

Läbi **PERSONAL** (ISIKLIKE) seadistuste kohandate te oma Suunto pulsikella vastavalt oma füüsilisele vormile ja aktiivsusele. Paljud kalkulatsioonid kasutavad neid seadistusi, seega on ülimalt tähtis, et te oleksite väärtusi määrares nii täpne kui võimalik.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Kaal kilogrammides või naeltes
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Pikkus sentimeetrites või jalgades
act class	1-10	Activity class (aktiivsusklass)
max hr	100-230	Maksimaalne südame löögisagedus: lööke minutis
sex	female / male	Sugu: naine või mees
birthday	year / month / day	Sünniaeg: aasta, kuu ja päev

**PERSONAL** (ISIKLIKE) seadistuste muutmiseks:

1. **TIME** (Aja) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **PERSONAL** (ISIKLIKUD) seadistusteni.

2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe. Pidage meeles kindlasti väärtusi, mida määrasite **GENERAL (ÜLDISED)** menüüs.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**NÕUANNE:** Kaaluge ennast regulaarselt ning uuendage väärtust ka seadistustes. See aitab hoida treeningu arvutusi õigetena.

### 3.2.1 Maksimaalne südame löögisagedus

Peale oma sünniaja sisestamist määrab seade automaatselt maksimaalse südame löögisageduse (**MAX HR (MAKS SL)**) kasutades valemit  $210 - (0.65 \times \text{VANUS})$ . Kui te teate oma tegelikku maksimumi, peaksite te kasutama hoopis seda.

## 4 SUUNTO COACHI KASUTAMINE

Suunto Coach on teie isiklik treener. See loob teile viieks järgnevas päevaks ideaalse treeningprogrammi, mis sisaldab Training Effecti (treeningefekti) sihttasest ning treeningseansi kestvust. Soovitused põhinevad teie praegusele vormisolekule ja salvestatud treeningute ajaloole.

Suunto Coach järgib Ameerika spordimeditsiini kolledži treeningute ettekirjutuste juhtnööre, tagades teie treeningute ohutuse ning aidates efektiivselt saavutada teie vormisoleku eesmäärke.

### 4.1 Treeningumõju kasutamine

Training Effect (TE) (Treeningumõju) on Suunto pulsimoniatori unikaalne funktsioon, mis mõõdab treeningu tegelikku mõju teie füüsilisele vastupidavusele.


Treeningumõju puhul võite kindel olla, et treeningutel on soovitud mõju.


Pulsitsooni (treeningu ajutise intensiivsuse) ja treeningumõju (treeningu kogumõju) vahel on suur vahe. Tsoonitreeningu puhul proovite pulssi kogu treeningu vältel



samal tasemel hoida. Treeningumõju puhul peate soovitud tulemuseni jõudma vaid korra treeningu ajal.

Treeningumõju	Tulemus	Kirjeldus
1,0-1,9	Väike mõju	Parandab taastumisvõimet, pikemate (üle tunni aja kestvate) seansside puhul parandab ka baasvastupidavust. Ei paranda märkimisväärselt aeroobset vastupidavust.
2,0-2,9	Taset hoidev mõju	Hoiab aeroobse vastupidavuse taset. Loob eeldused tulevasteks raskemateks treeninguteks.
3,0-3,9	Tõhus mõju	Parandab aeroobset vastupidavust, kui 2–4 korda nädalas korrata. Erilised taastumisnõuded puuduvad.
4,0-4,9	Ülitõhus mõju	Parandab kiiresti aeroobset vastupidavust, kui 1–2 korda nädalas korrata. Nõuab 2–3 taastumisseansi (TE 1–2) nädalas.
5,0	Ülepingutatav mõju	Ülihepa mõju aeroobsele vastupidavusele, kui võimaldatakse piisav taastumine. Ei tohiks tihti kasutada.

 **MÄRKUS:** NB! Treeningumõju numbrilised väärtused ei tähenda seda, et väiksemate numbriliste väärtustega treening oleks mingil moel halvem või tähtsusetum kui suuremate numbritega. Tasakaalustatud treening hõlmab neid mõlemaid.

 **NÕUANNE:** Treeningumõju on täiustatud funktsioon, millest võib teile mitmel moel kasu olla. Lisateavet treeningumõju kohta leiate treeningjuhendist *Suunto Training Guide*, mille saate alla laadida veebilehelt [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).


**TE** (Treeningumõju) taset näidatakse režiimi **TRAINING** (treening) vaatenäena. Selles vaates näete ka, kui palju järgmisele **TE** (Treeningumõju) tasemele jõudmiseni aega jäänud on (teie treeningu praeguse intensiivsuse juures). Loenduri taimeri näit uueneb intensiivsuse muutudes reaalajas.

Võite lihtsalt treeningumõju taset järgida või enne treeningseansi alustamist mingi kindla sihttaseme määrata.

Treeningumõju sihttasemega treenimine


1. Vajutage režiimis **TRAINING** (Treening) viibimise ajal nuppu [View Back] (Vaata tagasi), kuni näete vaadet **TE** (Treeningumõju).
2. Sihttaseme reguleerimiseks hoidke vaates **TE** (Treeningumõju) viibimise ajal all nuppu [Light -] (Valgustus -).

Treeningumõju väärtusest paremal asuv mahaloendustaimer näitab, kui palju teil praeguse pulsi (treeningu intensiivsuse) juures sihttasemeni jõudmiseks veel aega kulub.

 **MÄRKUS:** Teil on võimalik praeguse (saavutatud) treeningumõju nägemiseks režiimi **TRAINING** (Treening) põhivaadet muuta, hoides selleks all nuppu [View Back] (Vaata tagasi). Pulsivaatele tagasi lülitumiseks korrake protsessi.

Treeningumõju sihtmärgi määramine

1. Lülituge režiimis **TRAINING** (Treening) viibimise ajal treeningumõju vaatele.
2. Sihtmärgi treeningumõju väärtuse suurendamiseks hoidke all nuppu [Light -] (Valgustus –).
3. Käivitage logisalvesti.

 **MÄRKUS:** Treeningumõju vaates viibimise ajal pole võimalik nuppe lukustada. Lülituge nende lukustamiseks teisele vaatele (ning vahetage seejärel soovi korral vaateid).




Treeningumõju määrava südamelöökide analüüsimise tehnoloogia ning selle toe eest vastutab Firstbeat Technologies Ltd.

## 4.2 Coachiga alustamine

Ainus esialgne teave, mida Suunto Coach vajab, on teie activity class (aktiivsusklass) (**ACT CLASS** (AKT KLASS)). Isegi kui seatud väärtus ei ole täpne, hakates kasutama oma Suunto t4d seadet, leiab Suunto Coach õige taseme mõne nädala jooksul.


Suunto Coach programmi vaatamiseks:

1. **TIME** (Aja) režiimil, vajutage [Start Stop] (Start Stop).
2. Logiraamatu peakraanil, vajutage uuesti [Start Stop] (Start Stop).

 **NÕUANNE:** *Salvestage kõik oma treeningseansid. Suunto Coach vajab seda informatsiooni, et pakkuda teile parimaid juhtnõure.*

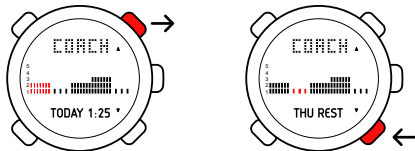
## 4.3 Treeningprogrammid ja seansid

Suunto Coach kasutab kaheksat treeningprogrammi taset. Teie algtase seatakse automaatsel vastavalt teie activity classile (aktiivsusklassile). Alates alustusprogrammi tasemelt, suurendab või vähendab teie Suunto Coach taset, sobitades seda teie tegeliku (salvestatud) treeningute ajalooga ja praeguse activity classiga (aktiivsusklassiga).

 **MÄRKUS:** Samuti suurendab või vähendab teie activity classi (aktiivsusklassi) Suunto t4d vastavalt teie treeningute ajaloole. Mõlemal juhul küsitakse teilt kinnitust enne muudatuste tegemist seadistustes.

Suunto Coach töötab välja treeningrutiini järgnevaks viieks päevaks. Igal seansil on eesmärgiline Training Effect (treeningefekt) ning soovitatav kestvus.

Järgnevate päevade soovitude kontrollimiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.




Soovituse kasutamiseks:


1. Kerige valikuni **TODAY** (TÄNA).
2. Vajutage [Mode] (Seisundi) nuppu. See viib teid **TRAINING** (treening) režiimile.
3. Treeningu alustamiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

**TRAINING** (treening) režiimi vaates kuvatakse **TE**(TE) sihttase ning soovitatav kestvus. Taimeri kõrval olev väike nooleke viitab kas üles või alla vastavalt sellele, kas te peaksite soovitude täitmiseks suurendama või vähendama oma treeningu intensiivsust.

Suunto Coach uuendab automaatselt treeningrutiini, et vastata teie tegelikule treeningule. See märkab, kui teie eelnevate treeningute Training Effect (treeningefekt) oli üle või alla eesmärgi, ning kohandab järgmise seansi eesmärki vastavalt sellele.


 **MÄRKUS:** *Pidage meeles, et vastupidavuse arendamine nõuab kannatlikkust ning Suunto Coachi antud soovitused on optimiseeritud edasiarenemise jaoks, vahelduvad rasked ja kerged treeningseansid.*

Te võite treenida iga seansi eesmärgi saavutamiseks Suunto Coachi antud soovitustest kõrgemal või madalamal intensiivsusel ning rohkem või vähem aega. Soovitustest pikemaid ja raskemaid treeningseansse tuleks vältida. Kui te treenite enam, kui on soovitatud, nõuab see ka pikemat taastumisperioodi. Peale taastumisperioodi, soovitab see raskemat treeningut.

 **MÄRKUS:** *Suunto Coachi kohandatavat treeningprogrammi tootev südamelöögisageduse analüüsimise tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd.*

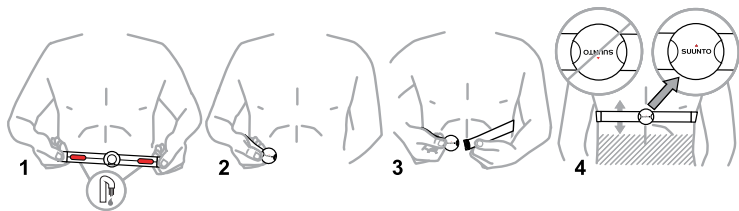
# 5 TRAINING (TREENING) REŽIIMI KASUTAMINE

**TRAINING** (Treening) režiim haldab kõiki treeningtegevuse mõõtmisi.

 **MÄRKUS:** *Kuigi mõlemad seadmed, Suunto t4d ja saatjavöö, on veekindlad, ei kandu raadiosignaali edasi vees, mis teeb Suunto t4d ja saatjavöö vahelise suhtluse võimatuks.*

## 5.1 Saatjavöö peale panemine

Pange saatjavöö peale nagu on näidatud joonistel ning lülitage südame löögisageduse jälgimise alustamiseks **TRAINING** (treening) režiimile. Niisutage enne vöö peale panemist mõlemaid kontaktalasid (1) vee või geeliga. Veenduge, et vöö oleks teie rinna keskosas.



**⚠ HOIATUS:** Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja võõga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

## 5.2 Treeningseansi alustamine

Pärast režiimi **TRAINING** (Treening) sisenemist hakkab teie Suunto pulsimonitor automaatselt saatjavöö signaale otsima. Kui signaalid leitakse, näidatakse teie pulssi ekraanil.



## Treeningseansi salvestamine

Treeningseansi salvestamise alustamine.

1. Treeningseansi alustamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).
2. Taimerit töötamise ajal on teil võimalik läbitud ringe salvestada/talletada, vajutades selleks nuppu [Lap +] (Ring +).
3. Taimerit peatamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).
4. Taimerit lähtestamiseks ja seansi kustutamiseks hoidke all nuppu [Lap +] (Ring +).


Kui teie maksimaalne pulss ületas määratud maksimumi, küsib Suunto pulsimonitor teilt seansi kustutamise ajal, kas soovite oma maksimaalse pulsi väärtust uuendada.

## 5.3 Treeningu ajal

Teie Suunto pulsikellal on mitu visuaalset ja helilist indikaatorit, mis abistavad teid treeningu ajal. See informatsioon võib olla nii abistav kui ka kasulik.

Siin on mõned ideed, mida teha treeningu ajal:

- Lukustage nupud, et vältida kogemata logi salvestaja sulgemist.
- Lülitage seade keskmise südame löögisageduse vaatele, et kontrollida treeningu intensiivsust.
- Lülitage kalorete vaatele, et näha neid vähenemas. Tema kasulikkus üllatab teid!
- Lülitage seade kellaaja vaatele, et te ei hilineks õhtusöögile.

 **MÄRKUS:** Kui te olete **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimis ja kasutate **CHRONO** (KRONOMEETRI) vaadet, kuvatakse ekraani allosas kogu ringiaja (treeningseansi koguaeg) kohal teepikkus. Kui te lülitate järgmisele vaatele, **LAPTIME** (RINGIAEG), kuvab alumine vaade jooksvat ringiaega.

## 5.4 Pärast treeningut

### 5.4.1 Logide vaatamine

Teie Suunto pulsikell võib salvestada logiraamatusse iga treeningseansi. Logitud seansi kohta on saadaval summaarsed andmed:

- Saavutatud Training Effect (TE) (treeningefekt)
- Keskmine ja kõrgeim südame löögisagedus
- Põletatud kalorit
- Ringiajad
- Aeg südame löögisageduse limiitide piirides, ülalpool ja allpool

Kui kasutatakse Speed and distance PODi, logitakse ka järgmine teave:

- Kogu teepikkus
- Keskmine rütm (ainult Cadence PODi korral)
- Keskmine ja maksimaalne kiirus
- Teepikkus ringi kohta
- Keskmine kiirus ringi kohta

Logiraamatu vaatamiseks:

1. Kui te olete **TIME** (aja) režiimis, vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.
2. Kerige läbi logide kasutades [View Back] (Kuva tagasi) ja [Mode] (Seisundi) nuppe.
3. Kerige läbi logide kokkuvõtted kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
4. **LOG** (LOGI) valikust väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**MÄRKUS:** Logiraamat salvestab kuni 15 logi. Kui logiraamat saab täis, asendab iga uus logi kõige vanema logi. Seade tuletab teile meelde salvestada oma logid arvutisse "LOGS TO PC reminder" (logid arvutisse meeldetuletus) enne kui mälu saab esimest korda täis (vajalik PC POD).

## 5.4.2 Treeningute andmete vaatamine

Teie Suunto pulsikell võib salvestada teie treeningseansse ning võtta kokku andmed vastavalt nädalatele ning kuudele.

Saadaval on järgnevad perioodid:

- **THIS WEEK** (SEE NÄDAL): käesolev nädal, esmaspäevast pühapäevani
- **LAST WEEK** (EELMINE NÄDAL): periood eelmisest esmaspäevast kuni pühapäevani
- Kuu (kuu nimetus inglise keeles): jooksev ja eelnevad viis kuud

Ajaperioodi kohta on saadaval järgnevad summaarsed andmed:

- Training Effect (treeningefekti) ülevaated

- Treeningseansside arv
- Treeningute koguaeg
- Kogu teepikkused PODi tüübi kaupa
- Põletatud kalorite koguarv

Treeningute andmete vaatamiseks:

1. Kui te olete **TIME** (aja) režiimis, vajutage [Lap +] (Ring +) nuppu.
2. Kerige läbi ajaperioodide kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kerige läbi perioodi ülevaated kasutades [View Back] (Kuva tagasi) ja **MODE** (seisundi) nuppe.
4. **TOTALS** (ANDMED) valikust väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 5.5 Treeningu intensiivsuse mõõtmine

Pulsikellaga treenimine põhineb traditsiooniliselt südame löögisageduse tsoonidel. Teie treeningu intensiivsus selgitatakse välja vastavalt ajale, mida te veedate igas tsoonis kolmest. Kõik Suunto pulsikellad toetavad tsoonide järgi treenimist.

- Tsoon 1 (60-70%) vormisoleku tsoon; arendab üldist vormisolekut ning on hea kehakaalu kontrollimiseks.
- Tsoon 2 (70-80%) aeroobne tsoon; arendab aeroobset vormisolekut ning on hea vastupidavustreeninguks.
- Tsoon 3 (80-90%) lävitsoon; arendab aeroobset ning anaeroobset töövõimet ning on hea tiptulemuste arendamiseks.

Selleks, et pakkuda veelgi kasulikumat ja täpsemat juhtimist, kasutavad Suunto t3d ja t4d erinevat mõõtmisviisi - Training Effect (treeningefekt). Kasutades lihtsat 1 kuni 5 skaalat selgitab see mõõtmisviis välja treeningu mõju teie aeroobsele vormisolekule.


<b>Training Effect (treeningefekt)</b>	<b>Tulemus</b>	<b>Kirjeldus</b>
1.0-1.9	Vähene	Arendab taastumisvõimet; pikemate seansside korral (üle ühe tunni) parandab ka üldist vastupidavust. Ei arenda märkimisväärselt aeroobset suutlikkust.
2.0-2.9	Alleshoidmine	Hoiab aeroobset vormisolekut. Ehitab põhja tugevamaks treeninguks tulevikus.
3.0-3.9	Arendamine	Arendab aeroobset suutlikkust, kui korrata 2-4 korda nädalas. Erilised taastumisnõuded puuduvad.
4.0-4.9	Kõrgem arendamine	Arendab kiirelt aeroobset suutlikkust, kui korrata 1-2 korda nädalas. Nõuab 2-3 taastumisseansi (TE 1-2) nädalas.

Training Effect (treeningefekt)	Tulemus	Kirjeldus
5.0	Ülepingutus	Ekstreemselt suur mõju aeroobsele suutlikkusele, kui lubatud on piisav taastus; ei tohiks teha tihti

Treenimiseks TE (TE) sihttasemega (üksnes Suunto t3d ja t4d)

1. Vajutage **TRAINING** (Treening) režiimis [View Back] (Kuva tagasi) kuni te näete **TE** (TE) vaadet.
2. Kohandage sihttase hoides **TE** (TE) vaates all [Light -] (Valgus -) nuppu.

TE sihtväärtusest paremal olev mahalugemise taimer näitab, kui palju teil on praeguse südame löögisageduse eesmärgini (treeningu intensiivsus) jõudmiseks aega järele jäänud.

 **MÄRKUS:** Selleks, et näha praegust (saavutatud) Training Effecti (treeningefekti), saate te muuta **TRAINING** (Treering) režiimi peavaadet, hoides all [View Back] (Kuva tagasi) nuppu. Südame löögisageduse vaate juurde naasemiseks vajutage uuesti.

## 5.6 Südame löögisageduse limiitide ja tsoonide kasutamine

Südame löögisageduse limiidid ja tsoonid määratakse TRAINING (treening) režiimi seadistustes.

### 5.6.1 Südame löögisageduse limiidid

Ülemise ja alumise südame löögisageduse limiitide seadmine tagab, et te treenite end õige intensiivsusega.


**HR LIMITS (SL LIMIIDID)** menüüs saate te seadistada südame löögisageduse limiite sisse ja välja, määrata ülemist ja alumist limiiti ning lülitada südame löögisageduse alarmi sisse või välja.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
hr limits	on / off	Südame löögisageduse limiitide funktsioon: sees või väljas
lower	bpm / %	Südame löögisageduse alumine limiit: vastavalt valitud ühikutele <b>GENERAL (ÜLDISED)</b> seadistustes
upper	bpm / %	Ülemine südame löögisageduse limiit vastavalt valitud ühikutele <b>GENERAL (ÜLDISED)</b> seadistustes

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
alarm	on / off	Limiidi alarmi äärmine piir: sees või väljas

**HR LIMITS (SL LIMIIDID)** seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nupuga kuni jõuate **HR LIMITS (SL LIMIIDID)** valikuni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

 **MÄRKUS:** Kui limiidid on aktiveeritud, kuvatakse südame löögisageduse piirid kriipsukestega ekraani vasakpoolses välisservas.

### **Võimalik reaalne olukord: Püsimine tsoonis**

*Kui te soovite teha täna head, rasket treeningseansi, tuleks teil seadistada oma südame löögisageduse limiidid võrdseks 3. tsooni limiitidega ning lülitada südame löögisageduse limiidi alarm sisse. Teie Suunto pulsikell annab märku, kui liigute liiga aeglaselt või pingutate üle!*




## 5.6.2 Pulsitsoonid

Pulsimonitoridega treenimine põhineb enamasti pulsitsoonidel. Treeningu intensiivsuse määrab aeg, mille kolmes eri tsoonis veedate.

Pulsitsoonid on teie maksimaalse pulsi protsendid. Tsoonitreening on väljakujunenud treenimisviis, mille eelseadistatud vaikeväärtused on järgnevad.

- Tsoon 1 (60–70%): vastupidavustsoon, mis parandab üldvastupidavust ning sobib hästi kaalujälgimiseks.
- Tsoon 2 (70–80%): aeroobne tsoon, mis parandab aeroobset vastupidavust ning sobib hästi kestvustreeninguks.
- Tsoon 3 (80–90%): piirtsoon, mis parandab aeroobset ja anaeroobset võimekust ning sobib hästi tippvastupidavuse parandamiseks.

Kui järgite tsoonitreeningul põhinevat isiklikku treeningprogrammi, sisestage programmi määratud väärtused.

 **MÄRKUS:** Tsoonide vaikeväärtused põhinevad Ameerika Spordimeditsiini Kolledži (ACSM) harjutuste koostamise juhistel.

Menüüs **HR ZONES** (Pulsitsoonid) saate tsooni funktsiooni sisse lülitada, tsooni piire määrata ning toone sisse ja välja lülitada. Kui tsoonide funktsioon ja toonid

on sisse lülitatud, annab seade teile piiksatusega teada, kui ühest tsoonist teise siirdute.

Säte	Väärtus	Kirjeldus
hr zones (pulsitsoonid)	on / off (sees/väljas)	Pulsitsooni funktsioon: sees või väljas
z1	% - %	Tsoon 1: ülem- ja alampiir maksimaalse pulsi protsendina
z2	%	Tsoon 2: ülempiir
z3	%	Tsoon 3: ülempiir
tone (toon)	on / off (sees/väljas)	Tsooni toon: sees või väljas

Menüü **HR ZONES** (Pulsitsoonid) sätete muutmise.

1. Sisenege menüüsse (vajutage nuppu **SET** (Määra)) ja kerige nupuga [Lap +] (Ring +), kuni jõuate valikuni **HR ZONES** (Pulsitsoonid).
2. Sisenege nupu [Mode] (Režiim) abil sättesse ja määrake väärtus, kasutades selleks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus –).
3. Kinnitage väärtus ning vajutage järgmisele sättele siirdumiseks nuppu [Mode] (Režiim).
4. Vajadusel korrake samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).



**NÕUANNE:** Kui teie pulss varieerub treeningu ajal suurel määral (kui jooksete näiteks künklikul maastikul), tasub tsoonipiiride järgimise asemel pigem reaalajas keskmist pulssi silmas pidada.

## 5.7 Intervallide ja soojenduse kasutamine

Teie Suunto pulsikell toetab intervalltreeningut, treenimist vahelduvate perioodidega või kõrget pingutust ja taastumist. Kasutage erinevate intervallide kestvuse määramiseks **INT1** (INT1), **INT2** (INT2) valikuid. Te saate samuti enda jaoks määrata soojendusperioodi. Seda saab kasutada nii sisse kui ka välja lülitatud intervallidega. Kui te kasutate intervalle ja soojendust, muutub logi salvestaja vaade **TRAINING** (treening) režiimis mahalugemise taimeriks. Kasutage seda vaadet, et näha kui palju aega teil on praeguses intervallis järele jäänud. Kui te alustate treeningseansiga, algväärtustab mahalugemise taimer end peale iga intervalli läbimist.

Kui te treenite intervallidega, kuvatakse enne mahalugemise aega **INT1** (INT1), **INT2** (INT2) või **WARM** (SOOJENDUS), et öelda teile, millises intervallis te hetkel olete. Ekraanil olev ringiindikaator informeerib teid sellest, mitu intervalli te olete

kokku läbinud, näiteks, int1 (lap1) (int1 (ring1)), int2 (lap2) (int2 (ring2)), int1 (lap3) (int1 (ring3)), int2 (lap4) (int2 (ring4)) ja nii edasi.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
int1	on / off	Intervall 1: sees või väljas
int1	0'00	Intervall 1 kestvus: minutid ja sekundid
int2	on / off	Intervall 2: sees või väljas
int2	0'00	Intervall 2 kestvus: minutid ja sekundid
warm	on / off	Soojendus: sees või väljas
warm	0'00	Soojenduse kestvus: minutid ja sekundid

Intervallide ja soojenduse perioodide muutmiseks:

1. **TRAINING** (treening) režiimis sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **INTERVAL (INTERVALL)** seadistusteni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**NÕUANNE:** Kui te soovite kasutada võrdse kestvusega intervale treenimiseks ja puhkamiseks, lihtsalt lülitage sisse ja määrake intervall üks (**INT1 (INT1)**). Teie pulssikell kasutab seda aega iga ringi (intervalli) jaoks.

## 6 SPEED AND DISTANCE (KIIRUSE JA TEEPIKKUS) REŽIIMI KASUTAMINE

**SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus)režiim muutub kasutatavaks peale seda, kui olete pannud paari oma Speed and distance PODi oma Suunto pulsikellaga.


### 6.1 PODi paari panemine


**SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimi kasutamiseks tuleb teil esmalt panna oma Suunto pulsikell paari Suunto PODiga.

PODi paari panemiseks:

1. **TRAINING** (Treening) režiimis sisenege menüüsse (**SET (SEA)**) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **PAIR A POD (PANE POD PAARI)** seadistusteni.
2. Vajutage esimese seadistuse juurde pääsemiseks [Mode] (Seisundi) nuppu ning valige PODi tüüp kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Paari panemise aktiveerimiseks vajutage [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Kui kuvatakse sõnum **TURN ON (LÜLITA SISSE)**, lülitage sisse POD.

Oma südame löögisageduse saatjavõõ paari panemiseks kasutage sama protseduuri.

 **MÄRKUS:** Enne PODi või vöö (uuesti) paari panemiseks, peate te oma seadme uuesti lähtestama eemaldades patarei ning pannes selle tagurpidi tagasi (positiivne pool all). Seejärel asetage patarei sisse õigesti.

 **NÕUANNE:** Kui te olete paari pannud Cadence PODi, saate te **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimis valida peavaateks kiiruse või rütmi hoides all [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.

## 6.2 Autolap (autoring) ja kiiruse limiidid

Autolap (autoring) funktsiooniga saate te määrata ringe aja asemel teepikkusega (intervalltreening). Kui autolap (autoring) on sisse lülitatud (ning teie Speed and distance POD on aktiveeritud), näitab teie Suunto pulsikell kogu teepikkust, keskmist ringikiirust ning ringikiirust iga ringi kohta eraldi.

 **MÄRKUS:** Autolap (autoring) funktsiooni kasutamiseks on ülimalt tähtis kalibreerida oma Speed and distance POD võimalikult täpselt.


Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
autolap	on / off	Autolap (autoring) funktsioon: sees või väljas

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
dist.	0000	Teepikkus: ringi pikkus vastavalt valitud ühikutele GENERAL (ÜLDISED) seadistustes

Autolap (autoring) seadistuste muutmiseks:

1. **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **AUTOLAP** (AUTORING) seadistusteni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisund) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisund) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Nagu südame löögisageduse limiitidega, saate te lülitada kiiruse limiitide funktsiooni sisse ning määrata ise ülemise ja alumise kiiruse piirväärtuse.

 **NÕUANNE:** See sisaldab autopause (autopaus) funktsiooni, mis aktiveeritult peatab teie seansi, kui Suunto Speed and distance PODi kasutades selgub, et kiirus on liiga väike. Seanss aktiveeritakse uuesti, kui te tõstate kiirust.



## Võimalik reaalne olukord: Treenimine linnatänavatel

*Autopause (autopaus) on kasulik, kui sõidate jalgrattaga või jooksete linnatänavatel. Kasutades autopause (autopaus) funktsiooni, saate te välistada oma logis kogu selle aja, mille veetsite valgusfooride taga.*

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
limits	on / off	Limiitide funktsioon: sees või väljas
lower	00.0	Alumine kiiruse piirväärtus: vastavalt valitud ühikutele GENERAL (ÜLDISED) seadistustes
upper	00.0	Ülemine kiiruse piirväärtus: vastavalt valitud ühikutele GENERAL (ÜLDISED) seadistustes
pause	on / off	Autopause (autopausi) funktsioon: sees / väljas

Kiiruse limiitide ja pausi seadistuste muutmiseks:

1. **SPEED AND DISTANCE** (Kiirus ja teepikkus) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **SPEED** (KIIRUS) seadistusteni.
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.

3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 6.3 PODi kalibreerimine

Suunto POD, mis mõõdab kiirust ja teepikkust, vajab täpsete andmete andmiseks kalibreerimist. Kalibreerimisprotseduur on iga PODi tüübi korral erinev ning detailsemate juhiste saamiseks peaksite lugema PODi kasutusjuhendit.

Lihtne viis saada kiiret kalibreerimist, on PODi kasutades joosta või sõita jalgrattaga teatud teepikkus.

1. Pange paari ning aktiveerige oma POD
2. Käivitage logi salvestaja.
3. Läbige teatud teepikkus.
4. Peatage logi salvestaja.
5. Minge **CALIBRATE** (KALIBREERI) menüüsse.
6. Valige PODi tüüp ning asendage mõõdetud teepikkus tegeliku (teile teadaoleva) teepikkusega.



**NÕUANNE:** GPS POD on **CALIBRATE** (KALIBREERI) menüü loetelus, aga kalibreerimine ei mõjuta GPS PODi. Kasutage seda kalibreerimise seadmist, kui teil on näiteks kaks Bike PODi erinevatel ratastel. Te võite panna ühe neist paari

*kui GPS PODi ning kasutada kalibreerimist sama moodi nagu teeksite tavaliselt Bike PODi korral.*

## 7 TIME (AJA) REŽIIMI KASUTAMINE

**TIME** (Aja) režiim näitab kellaega kahes ajavööndis: peaaeg ja kaksikaeg.

**ALARM** (ALARM), **TIME** (AEG) ja **DATE** (KUUPÄEV) menüüdes on järgnevad seadistused:

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
alarm	on / off	Alarmi funktsioon: sees või väljas
alarm	00:00	Alarmi aeg: tunnid ja minutid
time	hours / minutes / seconds	Peaaeg: tunnid, minutid ja sekundid
dual time	hours / minutes	Kaksikaeg: tunnid ja minutid
date	year / month / day	Praegune kuupäev: aasta, kuu ja päev

### 7.1 Kellaaja ja kaksikaja seadistamine


Kellaaja ja kaksikaja muutmiseks:

- TIME** (Aja) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Lap +] (Ring +) nuppu kuni jõuate **TIME** (AEG) seadistusteni.
- Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
- Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.

4. Korrake vajadusel samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

### **Võimalik reaalne olukord: Koduse aja teadmine**

*Te reisite välismaale ning olete seadistanud kaksikaja kodusele ajale. Peaaeg näitab teie praeguse asukoha aega. Nüüd teate te alati kohalikku aega ja saate kiirelt kontrollida kodust aega.*

 **MÄRKUS:** Me soovitame, et te seadistaksite peaaajaks praeguse aja oma praeguses asukohas, sest äratus töötab vastavalt peaaajale.

## **7.2 Alarmi seadistamine**

Alarmi seadistamiseks:

1. **TIME** (Aja) režiimis sisenege menüüsse (**SET** (SEA)) ning kerige [Light -] (Valgus -) nupuga valikuni **ALARM** (ALARM).
2. Sisenege seadistustesse vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu ning määrake väärtused kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
4. Alarmi aja seadistamiseks korrake samme 2 ja 3.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.


## Äratuse tukastusfunktsioon

Alarmi saab välja lülitada vajutades [View Back] (Kuva tagasi) nuppu. Teiste nuppude vajutamine aktiveerib tukastuse funktsiooni. Iga tukastus kestab 5 minutit. Tukastuse funktsiooni saab aktiveerida 12 korda.

## 8 ÜLDISED FUNKTSIOONID

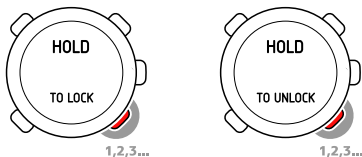
### 8.1 Tagantvalgustus

Tagantvalgustuse aktiveerimiseks vajutage nuppu [Light -] (Valgustus –). Välja lülitub tagantvalgustus automaatselt. Kui soovite tagantvalgustust kasutada sätete vahetamise ajal, peate selle enne sätetesse sisenemist aktiveerima. Tagantvalgustus aktiveerub uuesti, kui mõnda nuppu vajutate. See funktsioon on sees sätetest väljumiseni.


 **MÄRKUS:** Tagantvalgustuse sagedane kasutamine vähendab tuntavalt toiteelemendi tööiga. Kui kasutate taustvalgustust režiimis **TRAINING** (Treening), siis see vilgub, et toiteelementi säästa.

### 8.2 Klahvilukk

Te saate igas režiimis nuppe lukustada ja lukust avada hoides all [Light -] (Valgustus -) nuppu.




Kui nupud on lukustunud, saate te endiselt muuta vaateid ning lülitada sisse taustavalgust.

 **NÕUANNE:** Me soovime kasutada klahvilukku näiteks peale treeningseansi alustamist või kui te hoiate seadet reisikotis.

## 8.3 Unerežiim

Pange oma Suunto pulsikell unerežiimile, et pikendada patarei eluiga või kustutada salvestatud treeningute ajalugu. Isiklikke seadistusi ei kustutata.

1. Unerežiimile lülitumiseks hoidke samaaegselt all [Start Stop] (Start Stop), [Lap +] (Ring +), [Light -] (Valgus -) ja [View Back] (Kuva tagasi) nuppe.
2. Seadme uuesti aktiveerimiseks, vajutage mistahes nuppu.

 **MÄRKUS:** Põhiseadistused tuleb alati peale seadme uuesti aktiveerimist seadistada uuesti.



## 8.4 Ühendamine personaalarvutiga (valikuline)

Kui te soovite teha detailsemat, pikemaajalist analüüsi, kasutage Suunto Training Manager või Training Manager Lite tarkvara. Selle tarkvaraga saate te üksikasjalikke jooniseid, statistikat ning teie treeningseansse graafiliselt esitatuna. Oma logide arvutisse laadimiseks, peate te ostma Suunto PC PODi. Suunto PC POD võimaldab ühest arvutist jälgida reaalajas kuni kolme inimest.

## 9 VEAOTSING

Lugemishäirete ennetamiseks kasutab teie Suunto pulsikell kõrgesageduslikku saatmist. Siiski, treenides elektriliinide või magneetiliste või elektrooniliste seadmete läheduses, võivad need häirida signaali.

Kui te kaotate signaali, proovige tegutseda järgnevalt:

- Väljuge **TRAINING** (treening) režiimist ja seejärel sisenege uuesti.
- Veenduge, et te kannaksite vööd õigesti.
- Kontrollige, kas vöö elektroodid on niisked.
- Liikuge eemale potentsiaalsest häireallikast.
- Probleemide püsimise korral asendage (vöö ja/või randmekompuutri) patarei.

### Saatjavööga paari panemine

Kui te asendate vöö patareid või esineb probleeme signaali vastuvõtmisega, võib teil tekkida vajadus panna vöö ja Suunto pulsikell uuesti paari.

Vöö uuesti paari panemiseks:

1. Eemaldage vöö patarei.
2. Lähtestage vöö, sisestades (uue) patarei positiivne pool allpool.
3. Suunto pulsikellas, minge **PAIR A POD** (PANE POD PAARI) menüüsse ning valige **HR BELT** (SL VÖÖ).
4. Asetage patarei sisse positiivne pool üleval ning sulgege kaas.

Sama protseduuri saab kasutada ka siis, kui esineb probleeme Suunto PODi signaali vastuvõtmisel.

# 10 SEADME HOOLDAMINE

## 10.1 Üldised juhtnöörid

Kõikide Suunto treeningseadmete korral:

- Teostage üksnes toiminguid, mida on kirjeldatud Suunto juhendites.
- Ärge ühendage lahti ega remontige seadet ise.
- Kaitske oma seadet elektrilöökidest, kõvade ja teravate objektide, ekstreemse kuumuse ning pikajalise otsese päikesekiirguse eest.
- Hoiustage oma seadet toatemperatuuril puhtas ja kuivas keskkonnas.
- Ärge asetage seadet kohta, kus seda võiksid kriimustada kõvad esemed.

### **Kriimustuste eemaldamine**

Väiksemate kriimustuste eemaldamiseks ekraanilt kasutage Polywatchi. Seda toodet pakuvad Suunto volitatud edasimüüjad, enamik kellapoode ning Suunto veebipood ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

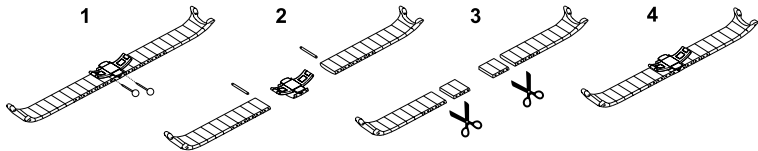
Kriimustuste ennetamiseks võib ekraanile paigaldada ka kaitsva plastikkatte.


### **Puhastamine ja kemikaalid**

Puhastage oma seadet niiske riidetükiga. Tugevamate plekkide korral kasutage lahjat seepi. Ärge kasutage oma seadmel benssiini, puhastuslahusteid, atsetooni, alkoholi, putuka peletusvahendeid, värvi ega muid tugevaid kemikaale.

## 10.2 Randmerihma pikkuse muutmine

Kui teil on pandlaga randmerihm, saate te muuta rihma pikkust eemaldades pandla ning lõigates rihma nagu näidatud juuresoleval joonisel.

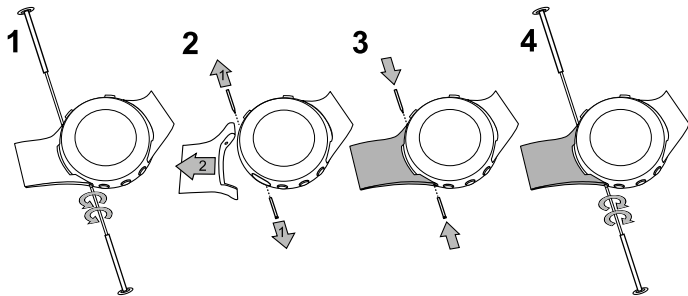


 **NÕUANNE:** Selleks, et mitte eemaldada liiga palju tükke, eemaldage korraga üks tükk ning proovige uut pikkust.

## 10.3 Randmerihmade muutmine

Teie Suunto pulsikellale on saadaval mitu erinevat randmerihma. Randmerihmade valiku leidmiseks külastage Suunto veebipoodi ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

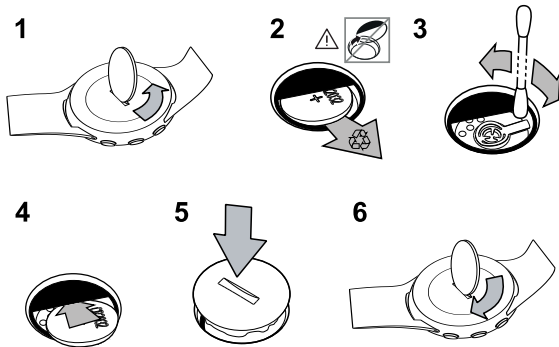
Vahetage randmerihm nagu on näidatud joonisel:




## 10.4 Randmekompuutri patarei asendamine

Asendage patareid ülimalt ettevaatlikkusega, et tagada teie Suunto pulsikella veekindluse säilimine. Hoolimatu asendamine võib tühistada garantii.

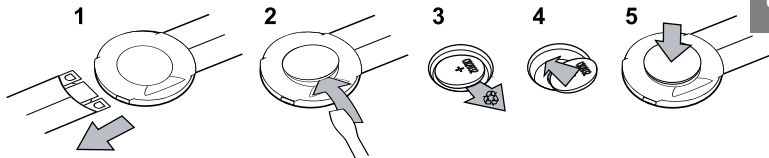
Asendage patarei vastavalt joonistele:




 **MÄRKUS:** Kui kaane keerved on kahjustunud, saatke oma seade hoolduseks volitatud Suunto esindaja juurde.

## 10.5 Vöö patarei asendamine

Asendage patarei vastavalt joonistele:



 **MÄRKUS:** Me soovime saatja puhtuse ja veekindluse tagamiseks vahetada patareiga samaaegselt ka patarei kaas ja rõngastihend. Asenduskaaned on saadaval koos asenduspatareidega.



# 11 ANDMED

## 11.1 Tehnilised andmed

### Üldist

- Töötemperatuur:  $-20\text{ °C}$  kuni  $+60\text{ °C}$  ( $-5\text{ °F}$  kuni  $+140\text{ °F}$ )
- Hoiukoha temperatuur:  $-30\text{ °C}$  kuni  $+60\text{ °C}$  ( $-22\text{ °F}$  kuni  $+140\text{ °F}$ )
- Seadme kaal: 45 g / 50 g / 65 g (olenevalt rihma tüübist)
- Pulsivöö kaal: max 61 g (olenevalt vöö tüübist)
- Seadme veekindlus: 30 m (100 ft) (ISO 2281)
- Pulsivöö veekindlus: 20 m (66 ft) (ISO 2281)
- Seadme ülekandesagedus: 2,465 GHz Suunto ANT-ühilduv
- Vöö ülekandesagedus: 2,465 GHz Suunto ANT-ühilduv, 5,3 kHz spordiseadmetega ühilduv
- Edastuskaugus: kuni 10 m (30 ft)
- Kasutaja vahetatav toiteelement: (seade/vöö) 3 V CR2032
- Toiteelemendi tööiga: tavakasutuse puhul umbes üks aasta (3,5 tundi pulsimõõtmisega harjutamist nädalas)

### Logisalvesti

- Maksimaalne ringiaeg: 24 tundi
- Ringi-/vaheajad:

- Suunto t1, Suunto t1c: 30 seansi kohta (logi)
- Suunto t3d, Suunto t4d: 50 seansi kohta (logi)
- Resolutsioon: 0,1 sekundit

## **Pulss**

- Ekraanil: 30 kuni 240
- Piirid: 30 kuni 230
- Maksimaalne protsendikuva puhul: 240

## **11.2 Kaubamärk**

Suunto ja selle registreeritud või registreerimata tootenimed, ärinimed, kaubamärgid ja teenindusmärgid on kaitstud Suunto või vastavate kolmandate osapoolte poolt. Kõik õigused kaitstud.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat on Firstbeat Technologies Ltd registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

## **11.3 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2007. Kõik õigused kaitstud. See dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning on mõeldud üksnes kasutamiseks klientidele, et õppida tundma ja saada teavet Suunto toodete töötamise kohta. Selle sisu ei või ilma Suunto Oy kirjaliku loata kasutada ega levitada ühelgi teisel eesmärgil ja/või muul moel edasi anda, avaldada ega jäljendada.

Selle dokumendi sisu võib muutuda igal ajal ilma ette hoiatamata. Suunto ei garanteeri ega väljenda või eelda, ilma igasuguste eranditeta, et see dokument on täpne, mõistetav või vigadeta. Selle dokumendi viimast versiooni saab alla laadida [www.suunto.com](http://www.suunto.com) veebilehelt.

## **11.4 CE**

CE märgistust kasutatakse Euroopa Liidu EMÜ direktiividega 89/336/EEC ja 99/5/EEC vastavuses olemise tähistamiseks.

## **11.5 FCC**

Suunto t3d ja Suunto t4d vastavad FCC B-klassi digitaalseadmetele kehtestatud eeskirjade osa 15 nõuetele. See seade loob, kasutab ning võib kiirata raadiosageduslikku energiat ning kui see ei ole paigaldatud vastavalt juhistele, võib see põhjustada kahjulikke raadioside häireid. Puudub garantii, et häireid ei esine mingi kindla juhtumi korral. Kui see seade põhjustab ohtlikke häireid teistele seadmetele, üritage probleemi lahendamiseks paigutada seade teise kohta.

Kui te ei suuda probleemi lahendada, kontakteeruge volitatud Suunto edasimüüjaga või muu kvalifitseeritud tehnikuga. Töötamine peab järgima järgnevat tingimusi:

- See seade ei või põhjustada ohtlikke häireid.
- See seade peab aktsepteerima igat vastuvõetud häiret, muu hulgas häireid, mis võivad põhjustada ebasoovitavat töötamist

Parandustöid peaks teostama volitatud Suunto hoolduspersonal. Volitamata parandustööd tühistavad garantii.

Seda toodet on testitud kooskõlas FCC standarditega ning see on mõeldud kasutamiseks kodus või kontoris.

**FCC HOIATUS:** *Suunto Oy poolt sõnaselge nõusolekuta tehtud muudatused või modifikatsioonid võivad tühistada teie õiguse kasutada seda seadet kooskõlas FCC regulatsioonidega.*

## 11.6 Patenditeatis

Seda toodet kaitsevad järgmised patendid või patenditaotlused ning nende vastavad riiklikud õigused: 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 ja ELi projekt 000528005-0001/000528005-0010. Täiendavad patenditaotlused on esitatud.

## 11.7 Seadme utiliseerimine



Palun utiliseerige seade elektroonilistele seadmetele kohaselt. Ärge visake seda olmeprügi hulka. Soovi korral võite viia seadme oma lähima Suunto esindaja juurde.

# 12 LAHTIÜTLEMISED

## 12.1 Kasutaja vastutus

See seade on mõeldud üksnes kasutamiseks vaba aja veetmiseks. Suunto pulsikellasid ei tohi kasutada professionaalset või laboratooriumkvaliteedilist täpsust nõudvate mõõtmistulemuste saavutamiseks.

## 12.2 Hoiatused

Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavõõd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja võõga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

# Indeks

## A

- alarm, 44
  - äratus, 44
- andmed, 26
- asendamine
  - randmekompuutri patarei, 53
  - vöö patarei, 54

## C

- Coach, 15, 19

## I

- intervall, 34
- ISIKLIKUD seadistused, 11

## K

- kalibreeri, 41
- klahvilukk, 46
- kriimustuste eemaldamine, 51

## L

- logiraamat, 25

## M

- maksimaalne südame löögisagedus, 14
- menüü
  - ALARM, 43
  - AUTOLAP (AUTORING), 38
  - DATE (Kuupäev), 43
  - ISIKLIKUD, 13
  - KIIRUS, 39
  - TIME (Aeg), 43
  - ÜLDISED, 11

## P

- paari panemine, 37, 49
- pulsitsoonid, 32

## R

randmerihmade muutmine, 52  
randmerihma pikkuse muutmine, 52  
režiimid

SPEED AND DISTANCE (Kiirus ja teepikkus), 37

TIME (Aeg), 43

TRAINING (treening), 22

TRAINING (Treening), 23

režiim TRAINING (Treening), 23

## S

saatjavöö

patarei asendamine, 54

peale panemine, 22

seadistamine

pulsitsoonid, 32

seadistused

ISIKLIKUD, 11

maksimaalne südame löögisagedus,  
14

südame löögisageduse limiidid, 30

ÜLDISED, 11

seadme puhastamine, 51

seadme utiliseerimine, 59

soojendus, 34

südame löögisageduse limiidid, 30

## T

tagantvalgustus, 46

TRAINING (treening) režiim, 22

Training Effect (Treeningumõju), 15  
treening

treeningseansi alustamine, 23

treeningseanss, 24

treeningprogramm, 19

kohandamine, 21

## U

unerežiim, 47

üldised juhtnöörid, 51

ÜLDISED seadistused, 11

 **SUUNTO HELP DESK**

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

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

**SUUNTO**

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