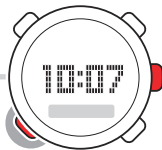


SUUNTO t4d

KÄYTTÖOPAS

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 Johdanto	5
2 Näin pääset alkuun	6
2.1 Perusasetukset	6
2.2 Tilat ja näkymät	8
2.3 Valikkojen selaaminen	9
3 Tärkeimpien asetusten määrittäminen	11
3.1 Yleisasetukset	11
3.2 Henkilökohtaiset asetukset	13
3.2.1 Maksimisyke	14
4 Suunto Coachin käyttäminen	15
4.1 Training Effect -ominaisuuden käyttäminen	15
4.2 Suunto Coachin käytön aloittaminen	18
4.3 Harjoitusohjelmat ja harjoituskerrat	19
5 TRAINING-tilan käyttäminen	22
5.1 Lähetinvyön pukeminen	22
5.2 Harjoituskerran aloittaminen	23
5.3 Harjoittelun aikana	24
5.4 Harjoituksen jälkeen	25
5.4.1 Harjoituslokien tarkasteleminen	25
5.4.2 Kokonaisharjoittelumäärien tarkasteleminen	26
5.5 Harjoituksen tehon mittaaminen	27

5.6 Sykerajojen ja -alueiden käyttäminen	29
5.6.1 Sykerajat	29
5.6.2 Sykealueet	31
5.7 Intervallien ja verryttelyjakson käyttäminen	33
6 SPEED AND DISTANCE -tilan käyttäminen	36
6.1 POD-laitteen yhdistäminen	36
6.2 Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminto ja nopeusrajat	37
6.3 POD-laitteen kalibroiminen	40
7 TIME-tilan käyttäminen	41
7.1 Kellonajan ja kaksoisajan määrittäminen	41
7.2 Hälytysajan määrittäminen	42
8 Yleiset ominaisuudet	44
8.1 Taustavalo	44
8.2 Painikkeiden lukitus	44
8.3 Lepotila	45
8.4 Laitteen liittäminen tietokoneeseen (valinnainen)	45
9 Vianmääritys	46
Lähetinvyön yhdistäminen	46
10 Hoito ja huoltaminen	47
10.1 Yleisiä ohjeita	47
10.2 Hihnan pituuden säätäminen	48

10.3 Hihnan vaihtaminen	48
10.4 Rannetietokoneen pariston vaihtaminen	49
10.5 Vyön pariston vaihtaminen	50
11 Tuotteen tiedot	52
11.1 Tekniset tiedot	52
11.2 Tavaramerkki	53
11.3 Tekijänoikeudet	53
11.4 CE-merkki	54
11.5 FCC-merkki	54
11.6 Patenti-ilmoitus	55
11.7 Laitteen hävittäminen	56
12 Vastuuvapauslausekkeet	57
12.1 Käyttäjän vastuu	57
12.2 Varoitukset	57
Hakemisto	59

1 JOHDANTO

Onneksi olkoon – olet valinnut Suunto t4d -laitteen harjoittelukumppaniksesi. Suunto t4d on huipputarkka sykemittari, joka tehostaa harjoitteluasi ja tekee siitä mahdollisimman nautittavaa.

Suunto t4d mahdollistaa sykealueharjoittelun, mittaa tarkasti kalorinkulutuksesi ja tallentaa harjoitustietosi. Se on laite, jonka ominaisuudet kasvavat kuntosi kohoamisen myötä.

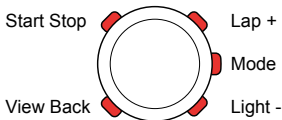
Laitteen tärkeimpiä ominaisuuksia:

- Suunto Coach – henkilökohtainen valmentajasi ja harjoittelukumppanisi
- Training Effect, sykealueharjoittelun kehittynyt vaihtoehto
- lokikirja, johon voidaan tallentaa jokaisen harjoituskerran tiedot
- toimintojen laajentaminen Suunto POD (Peripheral Observation Device) -laitteiden avulla (valinnainen lisävaruste)
- Yhteensopiva Movescountin kanssa valinnaisen Suunto Movestickin välityksellä.

2 NÄIN PÄÄSET ALKUUN


2.1 Perusasetukset

Aktivoi Suunto-sykemittari painamalla jotakin laitteen painiketta. Laite kehottaa määrittämään ensimmäiseksi näytön kontrastin, kellonajan ja päivämäärän sekä käyttäjän fyysiset ominaisuudet ja aktiivisuustason.



1. Voit muuttaa asetusten arvoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla.
2. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
3. Voit tarvittaessa palata edelliseen asetukseen painamalla [View Back]-painiketta.

Kun viimeinen asetusarvo on hyväksytty, laitteen näytössä näkyy teksti "settings ok". Voit tällöin aloittaa perusaika- ja syke-seurantatoimintojen käyttämisen.

 **HUOMAUTUS:** Oletusmaksimisykkeesi lasketaan automaattisesti kaavalla $210 - (0,65 \times \text{IKÄ})$.

Voit määrittää oman Activity Class (aktiivisuusluokka) -arvosi seuraavien luokitusten avulla.

Hyötyliikunta

Jos et harrasta säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai muuta vaativaa fyysistä toimintaa vaan esimerkiksi kävelyä ja satunnaista kevyttä harjoittelua, valitse 1.

Vapaa-ajan liikunta

Jos harrastat säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai teet fyysistä työtä ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- vähemmän kuin yksi tunti, valitse 2
- enemmän kuin yksi tunti, valitse 3.

Kuntoliikunta

Jos harrastat säännöllisesti urheilua tai muuta fyysistä toimintaa, ja harjoittelet kovaa

- alle 30 minuuttia viikossa, valitse 4
- 30–60 minuuttia viikossa, valitse 5
- 1–3 tuntia viikossa, valitse 6
- yli 3 tuntia viikossa, valitse 7.

Kestävyys- tai ammattilaisurheilu

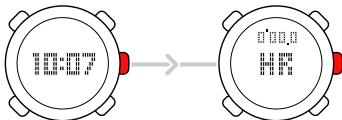
Jos harjoittelet säännöllisesti tai harrastat kilpaurheilua ja viikoittainen harjoitusmääräsi on

- 5-7 tuntia, valitse 7,5
- 7-9 tuntia, valitse 8
- 9-11 tuntia, valitse 8,5
- 11-13 tuntia, valitse 9
- 13-15 tuntia, valitse 9,5
- yli 15 tuntia, valitse 10.

2.2 Tilat ja näkymät

Tilat

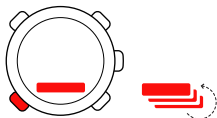
Päätilat ovat **TIME** ja **TRAINING**. Voit siirtyä tilasta toiseen painamalla [Mode]-painiketta.



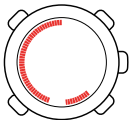
Kun Suunto t4d yhdistetään yhteensopiviin POD (Peripheral Observation Device) -laitteisiin, myös **SPEED AND DISTANCE** -tila on käytettävissä.

Näkymät

Kussakin tilassa on erilaisia lisätietoja sisältäviä näkymiä. Tällaisia näkymiä ovat esimerkiksi päivämäärä **TIME**-tilassa ja kalorimäärä **TRAINING**-tilassa. Voit siirtyä näkymästä toiseen [View Back] -painikkeen avulla.



Lisäksi sykkeesi näkyy graafisesti näytön vasemmassa reunassa. Suunto t4d -mallissa näkyy näytön oikeassa alareunassa myös Training Effect (TE) -arvo.



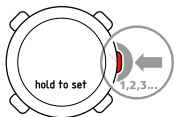
Painikkeiden lukitus ja taustavalo

Voit lukita painikkeet pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla. Taustavalo aktivoidaan painamalla samaa painiketta nopeasti.

Näkymien vaihtaminen ja taustavalon käyttäminen on mahdollista myös silloin, kun painikkeet ovat lukittuina.

2.3 Valikkojen selaaminen

Voit siirtyä valikoihin pitämällä [Mode]-painiketta alhaalla.

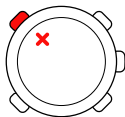
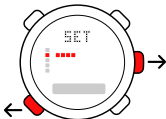
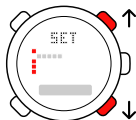


Suunto t4d -malleissa jokaisella tilalla on eri valikko.

Selaa valikkoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla.

Voit siirtyä haluamaasi asetukseen ja hyväksyä sen arvon [Mode]-painikkeen avulla. Voit palata edelliseen asetukseen painamalla [View Back] -painiketta.

Voit poistua valikosta milloin tahansa painamalla [Start Stop] -painiketta. Pikapoistumisvalinta on merkitty näytössä X-symbolilla.



3 TÄRKEIMPIEN ASETUSTEN MÄÄRITTÄMINEN

Ennen harjoittelun aloittamista tulee määrittää tarvittavat asetukset **GENERAL** (Yleisasetukset)- ja **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikoissa. Tällä varmistetaan mittausten ja laskelmien tarkkuus.

Kun laite aktivoidaan ensimmäisen kerran (painamalla jotakin sen painiketta), se kehottaa käyttäjää määrittämään tärkeimmät asetukset. Jos haluat lisätietoja näistä asetuksista ja niiden muokkaamisesta, lue edelleen. Muutoin voit siirtyä seuraavaan kappaleeseen.

3.1 Yleisasetukset

GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa määritetään mittayksiköt, kellonajan ja päivämäärän esitysmuoto ja painikkeänien käyttötapa. Voit määrittää nämä asetukset haluamallasi tavalla.

Asetus	Arvo	Kuvaus
tones	on/off	Painikkeänien käyttöönotto / käytöstä poisto
hr	bpm/%	Sykkeen mittayksikkö (lyöntiä minuutissa / prosenttia maksimisykkeestä)
weight	kg/lb	Painon mittayksikkö (kilot/naulat)
height	cm/ft	Pituuden mittayksikkö (sentit/jalat)
time	12h/24h	Kellonajan esitysmuoto (12/24 tuntia)

Asetus	Arvo	Kuvaus
date	dd.mm./mm.dd.	Päivämäärän esitysmuoto (päivä ja kuukausi / kuukausi ja päivä)
save	ask/all	Lokin tallennustapa (kysy ennen tallentamista / tallenna kaikki)
Foot	km/h, /km, mph, /mi	Foot POD -laitteen mittayksikkö (kilometriä tunnissa, kilometrivauhti minuutteina, mailia tunnissa tai mailivauhti minuutteina)
Bike	km/h, /km, mph, /mi	Bike POD -laitteen mittayksikkö (vaihtoehdot ovat samat kuin Foot POD -laitteessa)
Gps	km/h, /km, mph, /mi	GPS POD -laitteen mittayksikkö (vaihtoehdot ovat samat kuin Foot POD -laitteessa)

Voit muuttaa **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry missä tahansa tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

3.2 Henkilökohtaiset asetukset

PERSONAL (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten avulla voit säätää Suunto-sykemittarisi toimintaa omien fyysisien ominaisuuksiesi ja aktiivisuutesi mukaan. Näiden asetusten arvoja käytetään monissa laskelmissa, joten on tärkeää, että arvot määritetään mahdollisimman tarkasti.

Asetus	Arvo	Kuvaus
weight	30–199 kg / 66–439 lb	Paino kiloina tai nauloina
height	90–230 cm / 3"–7'11" ft	Pituus sentteinä tai jalkoina
act class	1–10	Activity class (aktiivisuusluokka)
max hr	100–230	Maksimisyke lyönteinä minuutissa
sex	female/male	Sukupuoli (nainen/mies)
birthday	year/month/day	Syntymäaika (vuosi/kuukausi/päivä)

Voit muuttaa **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TIME** -tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikkokohta tulee näyttöön.

2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla. Pidä mielessä **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikossa tekemäsi mittayksiköiden määrytykset.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



VINKKI: *Punnitse itsesi säännöllisesti ja päivitä asetuksissa määrittämäsi arvo tarvittaessa. Tämä auttaa pitämään harjoittelua koskevat laskelmat tarkkoina ja paikkansapitävinä.*

3.2.1 Maksimisyke

Kun olet syöttänyt syntymäaikasi, laite määrittää automaattisesti maksimisykkeesi (**MAX HR**) käyttämällä seuraavaa laskukaavaa: $210 - (0,65 \times \text{ikäsi})$. Jos tiedät todellisen maksimisykkeesi, määritä asetuksen arvo sen mukaan.

4 SUUNTO COACHIN KÄYTTÄMINEN

Suunto Coach on henkilökohtainen valmentajasi ja harjoittelukumppanisi. Se luo ihanteellisen, viisi seuraavaa vuorokautta kattavan harjoitusohjelman ja määrittää Training Effect -tavoitetasot ja harjoituskertojen kestot kutakin ohjelman päivää varten. Suositukset perustuvat kulloiseenkin kuntotasoosi ja tallennettuun harjoitushistoriaasi. Suunto Coach käyttää ohjelmien luomiseen American College of Sport Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvoja. Tämä varmistaa, että harjoittelusi on turvallista ja tehokasta ja auttaa sinua saavuttamaan asettamasi kuntotavoitteet.

4.1 Training Effect -ominaisuuden käyttäminen

Training Effect (TE) on Suunto-sykemittarisi ainutlaatuinen ominaisuus, jonka avulla voit mitata harjoittelun todellista vaikutusta fyysiseen kuntoosi. Käyttämällä Training Effect -ominaisuutta voit varmistaa, että harjoittelusi tuottaa haluamiasi tuloksia. Harjoituksen hetkelliseen rasittavuuteen perustuva sykealueharjoittelu ja harjoituskerran kokonaisrasitukseen perustuva Training Effect -harjoittelu eroavat toisistaan merkittävästi. Sykealueharjoittelussa syke pyritään pitämään tietyllä tasolla koko

harjoituksen ajan. Training Effect -harjoittelussa haluttu tavoitetaso on tarpeen saavuttaa vain kerran harjoituskerran aikana.

Harjoitusvaikutus	Vaikutus	Kuvaus
1.0-1.9	Vähäinen	Palautumiskykyä kehittävä harjoitus. Pitkä (yli tunnin kestävä) harjoitus kehittää myös peruskestävyyttä. Harjoituksella ei ole merkittävää vaikutusta aerobiseen suorituskykyyn.
2.0-2.9	Ylläpitävä	Aerobista kuntoa ylläpitävä harjoitus. Harjoitus myös valmistaa entistä kovempaan harjoitteluun tulevaisuudessa.
3.0-3.9	Kehittävä	2–4 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä. Harjoitus ei edellytä erityisiä palautumistoimia.
4.0-4.9	Voimakkaasti kehittävä	1–2 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää nopeasti aerobista suorituskykyä. Harjoitus edellyttää 2–3 viikoittaista palautusharjoitusta (TE-arvo 1–2).
5.0	Tilapäinen ylirasitus	Harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä erittäin voimakkaasti, jos palautumisaika on riittävä.



HUOMAUTUS: On tärkeää pitää mielessä, että TE-arvoja ei tule tulkita siten, että numeeriselta arvoltaan pienet harjoitukset olisivat huonompia tai merkityksettömpiä kuin harjoitukset, joiden numeerinen arvo on suuri. Tasapainoinen harjoittelu edellyttää kummankintyyppisiä harjoituksia.



VINKKI: Training Effect on kehittynyt ominaisuus, jota voit hyödyntää monin tavoin. Lisätietoja Training Effect-harjoittelusta on Suunnon harjoitteluoppaassa, jonka voit ladata Web-osoitteesta suunto.com/training.


TE (Training Effect) -taso ilmaistaan näytössä **TRAINING**-tilan näkymässä. Kyseisessä näkymässä näkyy myös aika, jonka kuluessa saavutat seuraavan **TE** (Training Effect) -tason kulloisellakin harjoitustehollasi. Ajastimen aika päivittyy reaaliaikaisesti harjoitustehosi vaihtelun mukaan.

Voit yksinkertaisesti seurata TE-tasoa tai määrittää haluamasi tavoitetason ennen harjoituskerran alkua.

Määritä Training Effect -harjoittelun tavoitetaso:


1. Painele **TRAINING**-tilassa [View Back] -painiketta, kunnes **TE** (Training Effect) -näkyvä tulee nähtävään.
2. Säädä tavoitetasoa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla **TE** (Training Effect) -näkyvässä.

Training Effect -tavoitearvon oikealla puolella näkyvä aikalaskuri ilmaisee ajan, jonka kuluessa saavutat tavoitteesi kulloisellakin syketasollasi (harjoitustehollasi).

 **HUOMAUTUS:** Voit vaihtaa **TRAINING**-tilan päänäkymää ja tarkastella harjoituksella kulloinkin saavutettua vaikutusta (Training Effect) pitämällä [View Back]-painiketta alhaalla. Voit palata sykenäkymään toistamalla edelliset vaiheet.

Voit määrittää Training Effect -tavoitetason seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TRAINING**-tilassa Training Effect -näkyymään.
2. Suurena TE-arvoa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla, kunnes olet saavuttanut haluamasi tavoitearvon.
3. Käynnistä lokitalennin.

 **HUOMAUTUS:** Painikkeita ei voi lukita, kun Training Effect -näkyymä on näytössä. Jos haluat lukita painikkeet, siirry ensin johonkin toiseen näkyymään, lukitse painikkeet ja siirry halutessasi takaisin edelliseen näkyymään.



Training Effect (TE) -toiminnossa käytettävän sykeanalyysiteknologian ja teknologiaa koskevien tukipalvelujen toimittaja on Firstbeat Technologies Ltd.

4.2 Suunto Coachin käytön aloittaminen

Suunto Coach -toiminto tarvitsee lähtötiedoikseen vain **ACT CLASS** (Aktiivisuusluokka) -asetuksessa määritetyn activity class (aktiivisuusluokka) -arvosi. Kun käytät Suunto t4d -laitettasi, Suunto Coach löytää oikean tason muutaman viikon aikana, vaikka asetukselle aluksi määritetty arvo ei vastaisi todellisuutta.

Voit tarkastella Suunto Coach -ohjelmaa seuraavalla tavalla:

1. Paina **TIME**-tilassa [Start Stop] -painiketta.
2. Paina lokikirjan päänäytössä uudelleen [Start Stop] -painiketta.



VINKKI: Tallenna kaikkien harjoituskertojesi tiedot. Suunto Coach tarvitsee näitä tietoja, jotta se pystyy neuvomaan sinua parhaalla mahdollisella tavalla.

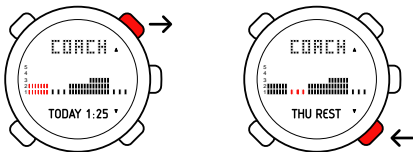
4.3 Harjoitusohjelmat ja harjoituskerrat

Suunto Coach -ohjelmassa on kahdeksan harjoitusohjelmatasoa. Aloitustasosi määritetään automaattisesti activity class (aktiivisuusluokka) -arvosi perusteella. Suunto Coach määrittää seuraavan – aloitustasoa matalamman tai korkeamman – tason todellisen (tallennetun) harjoitteluhistoriasi ja kulloisenkin activity class (aktiivisuusluokka) -arvosi perusteella.



HUOMAUTUS: Suunto t4d puolestaan suurentaa tai pienentää activity class (aktiivisuusluokka) -arvoasi harjoitteluhistoriasi mukaan. Kun arvoa suurennetaan tai pienennetään, käyttäjää kehoitetaan vahvistamaan muutos ennen kuin asetuksen arvo määritetään uudelleen.

Suunto Coach luo seuraavat viisi päivää kattavan harjoitusohjelman. Kullekin harjoituskerralle määritetään Training Effect -tavoitearvo ja suositeltava kesto. Voit tarkastella seuraavien päivien suosituksia [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.




Voit käyttää suosituksia seuraavalla tavalla:


1. Selaa kohtaan **TODAY** (Tänään).
2. Paina [Mode]-painiketta. Tällöin laite siirtyy **TRAINING**-tilaan.
3. Aloita harjoituskerta painamalla [Start Stop] -painiketta.

Harjoituskerran **TE** (Training Effect) -tavoitetaso ja suositeltava kesto näkyvät **TRAINING**-tilan näkymässä. Aikalaskurin vieressä näkyvä pieni nuoli, joka osoittaa ylöstai alaspäin, ilmaisee, tulisiko harjoituksen tehoa lisätä vai vähentää, jotta suosituksen mukainen vaikutus saavutettaisiin.

Suunto Coach päivittää harjoitusohjelmaasi automaattisesti todellisten harjoittelumääriesi mukaan. Se ottaa huomioon mahdolliset Training Effect -tavoitetason ylitykset ja alitukset edellisillä harjoituskerroilla ja muokkaa vastaavasti seuraavan harjoituskerran tavoitetta.


 **HUOMAUTUS:** Muista, että kunnon kehittäminen edellyttää kärsivällisyyttä. Suunto Coachin suositukset on laadittu optimaalista kehitystä varten, ja ne sisältävät sekä raskaita että kevyitä harjoituksia.

Voit saavuttaa kunkin harjoituskerran tavoitteen harjoittelemalla suositeltua suuremmalla tai pienemmällä teholla tai käyttämällä harjoitukseen suositeltua pitemmän tai lyhyemmän ajan. Suositeltua pitempiä ja raskaampia harjoituskertoja tulee välttää. Jos harjoittelet suositeltua enemmän, Suunto Coach suosittelee lepojaksoja. Lepojaksojen jälkeen ohjelma suosittelee entistä rasittavampaa harjoittelua.

 **HUOMAUTUS:** *Suunto Coachin mukautuvat harjoitusohjelmat perustuvat Firstbeat Technologies Ltd:n toimittamaan ja tukemaan sykeanalyysitekniikkaan.*

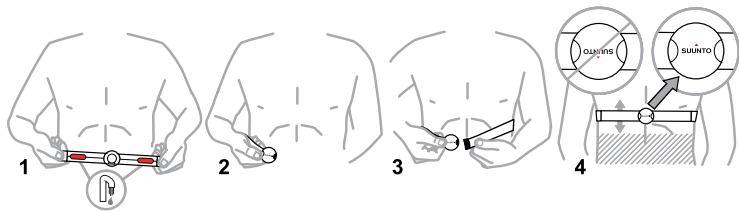
5 TRAINING-TILAN KÄYTTÄMINEN

Kaikki harjoitteluusi liittyvät mittaukset tehdään **TRAINING**-tilassa.

 **HUOMAUTUS:** *Vaikka sekä Suunto t4d että lähetinvyö ovatkin vesitiiviitä, radiosignaalit eivät kannu vedessä, joten Suunto t4d:n ja lähetinvyön on mahdotonta saada yhteyttä toisiinsa.*

5.1 Lähetinvyön pukeminen

Voit aloittaa sykkeesä seuraamisen pukemalla vyön yllesi kuvan osoittamalla tavalla ja siirtymällä **TRAINING**-tilaan. Ennen kuin puuet vyön yllesi, kostuta molemmat kontaktipinnat (1) vedellä tai geelillä. Varmista, että vyö on oikealla paikallaan keskellä rintaasi.



VAROITUS: Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma rasiuskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.

5.2 Harjoituskerran aloittaminen

TRAINING-tilaan siirryttyessä Suunto-sykemittari alkaa automaattisesti etsiä lähetinvöiden signaaleja. Kun signaali löytyy, vyön käyttäjän syke näkyy laitteen näytössä.

Harjoituskerran tallennus

Käynnistä harjoituskerran tallennus:

1. Aloita harjoituskerta painamalla [Start Stop] -painiketta.
2. Kun ajanotto on käynnissä, voit tallentaa kierroksia painamalla [Lap +] -painiketta.
3. Pysäytä ajanotto painamalla [Start Stop] -painiketta.
4. Voit nollata ajanoton ja poistaa harjoituskerran tiedot pitämällä [Lap +] -painiketta alhaalla.


Jos huippusykkeesi ylittää harjoituskerran aikana määritetyn maksimisykearvon, Suunto-sykemittari ehdottaa maksimisykearvon päivittämistä uuden huippuarvon mukaiseksi, kun harjoituskerran tiedot poistetaan.

5.3 Harjoittelun aikana

Suunto-sykemittari voi ohjata harjoitteluasi useiden visuaalisten ilmaisimien ja äänimerkkien avulla. Ne antavat sinulle hyödyllisiä ja palkitsevia tietoja harjoittelustasi.

Tässä muutamia ehdotuksia harjoittelua varten:

- Lukitse painikkeet, jotta lokin tallennus ei keskeydy vahingossa.
- Siirry keskisykenäkymään ja tarkasta harjoituksesi teho.
- Siirry kalorinkulutusnäkykseen ja seuraa kalorien palamista. Saatat yllättyä huomattessasi, kuinka palkitsevaa edistyksesi seuraaminen on!
- Siirry aikaanäkymään, jotta ehdit ajoissa kotiin päivälliselle.

 **HUOMAUTUS:** Jos käytät **SPEED AND DISTANCE** -tilassa **CHRONO** (Ajanotto) -näkymää, matka näkyy näytön yläreunassa ja kokonaiskierrosaika (harjoituskerran kokonaisaika) näytön alareunassa. Kun siirryt seuraavaan näkymään – **LAPTIME** (Kierrosaika) -näkymään – kulloinenkin kierrosaika näkyy näytön alareunassa.

5.4 Harjoituksen jälkeen

5.4.1 Harjoituslokien tarkasteleminen

Suunto-sykemittarisi voi tallentaa jokaisen harjoituskerran tiedot lokikirjaan. Kustakin tallennetusta harjoituskerrasta ovat käytettävissä seuraavat yhteenvetotiedot:

- saavutettu Training Effect (TE) -arvo
- keski- ja huippusyke
- kalorinkulutus
- kierrosajat
- sykerajojen sisällä, yläpuolella ja alapuolella vietetty aika.

Jos käytössä on nopeus- ja etäisyys-POD, lokiin tallennetaan myös seuraavat tiedot:

- kokonaismatka
- keskimääräinen pyöritysnopeus (vain Cadence POD)
- keski- ja enimmäisnopeus
- kierroskohtainen matka
- kierroskohtainen keskinopeus.

Voit tarkastella lokeja seuraavalla tavalla:

1. Paina [Start Stop] -painiketta **TIME**-tilassa.
2. Selaa lokeja [View Back]- ja [Mode]-painikkeiden avulla.
3. Selaa lokin yhteenvetotietoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
4. Poistu **LOG** (Lokit) -valikosta painamalla [Start Stop] -painiketta.



HUOMAUTUS: Lokikirjaan voidaan tallentaa enintään 15 lokia. Kun lokikirja täyttyy, vanhin loki korvataan uusimmalla lokilla. Laite kehottaa LOGS TO PC -muistutuksen avulla käyttäjää tallentamaan lokit tietokoneeseen ennen kuin muisti täyttyy ensimmäisen kerran (edellyttää PC POD -laitetta).

5.4.2 Kokonaisharjoittelumäärien tarkasteleminen

Suunto-sykemittari voi tallentaa harjoituskertojesi tiedot ja tehdä niistä viikoittaisia ja kuukausittaisia yhteenvetoja.

Käytettävissä ovat seuraavat tarkastelujaksot:

- **THIS WEEK** (Tämä viikko): kuluva viikko (maanantai–sunnuntai)
- **LAST WEEK** (Viime viikko): edellinen maanantain ja sunnuntain välinen jakso
- Kuukausi (kuukauden englanninkielinen nimi): kuluva kuukausi ja viisi edellistä kuukautta.

Kultakin ajanjaksolta ovat käytettävissä seuraavat yhteenvetotiedot:

- Training Effect -kokonaisarvot
- harjoituskertojen määrä
- kokonaisharjoittelu-aika

- kokonaismatkat POD-laitteen tyyppin mukaan
- kokonaiskalorinkulutus.

Voit tarkastella kokonaisharjoittelumääriäsi seuraavalla tavalla:

1. Paina [Lap +] -painiketta **TIME**-tilassa.
2. Selaa aikajaksoja [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Selaa aikajakson yhteenvetotietoja [View Back]- ja **MODE**-painikkeiden avulla.
4. Poistu **TOTALS** (Kokonaismäärät) -valikosta painamalla [Start Stop] -painiketta.

5.5 Harjoituksen tehon mittaaminen

Sykemittariharjoittelu perustuu tavallisesti sykealueisiin. Harjoituksen teho vaihtelee sen mukaan, miten pitkä aika kullakin kolmesta sykealueesta on vietetty. Kaikki Suunto-sykemittarit tukevat sykealueharjoittelua.

- Alue 1 (60–70 %): kuntoliikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa peruskuntoa ja sopii painonhallintaan.
- Alue 2 (70–80 %): kestävyysliikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista kuntoa ja sopii kestävyysharjoitteluun.
- Alue 3 (80–90 %): teholiikunta-alue – tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista ja anaerobista suorituskykyä ja sopii huippukunnon kehittämiseen.

Suunto t3d- ja Suunto t4d -malleissa tehokkuutta voidaan mitata myös entistä käytännöllisemmällä ja tarkemmalla Training Effect -menetelmällä. Tämä mittaustapa


määrittää harjoituskerran vaikutuksen aerobiseen kuntoosi havainnollisella asteikolla (1–5).

Training Effect -arvo	Vaikutus	Kuvaus
1.0–1.9	Vähäinen	Palautumiskykyä kehittävä harjoitus. Pitkä (yli tunnin kestävä) harjoitus kehittää myös peruskestävyyttä. Harjoituksella ei ole merkittävää vaikutusta aerobiseen suorituskykyyn.
2.0–2.9	Ylläpitävä	Aerobista kuntoa ylläpitävä harjoitus. Harjoitus myös valmistaa entistä kovempaan harjoitteluun tulevaisuudessa.
3.0–3.9	Kehittävä	2–4 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä. Harjoitus ei edellytä erityisiä palautumistoimia.
4.0–4.9	Voimakkaasti kehittävä	1–2 kertaa viikossa toistettuna harjoitus kehittää nopeasti aerobista suorituskykyä. Harjoitus edellyttää 2–3 viikoittaista palautusharjoitusta (TE-arvo 1–2).
5.0	Tilapäinen ylirasitus	Harjoitus kehittää aerobista suorituskykyä erittäin voimakkaasti, jos palautumisaika on riittävä.

Voit määrittää Training Effect -harjoittelun tavoitetason seuraavalla tavalla (vain Suunto t3d ja t4d):

1. Painele **TRAINING**-tilassa [View Back] -painiketta, kunnes **TE** (Training Effect) -näkyvä tulee näyttöön.
2. Säädä tavoitetasoa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla **TE** (Training Effect) -näkyvässä.

Training Effect -tavoitearvon oikealla puolella näkyvä aikalaskuri ilmaisee ajan, jonka kuluessa saavutat tavoitteesi kulloisellakin syketasollasi (harjoitustehollasi).

 **HUOMAUTUS:** Voit vaihtaa **TRAINING**-tilan päänäkymää ja tarkastella harjoituksella kulloinkin saavutettua vaikutusta (Training Effect) pitämällä [View Back] -painiketta alhaalla. Voit palata sykenäkymään toistamalla edelliset vaiheet.

5.6 Sykerajojen ja -alueiden käyttäminen

Sykerajojen ja -alueiden asetukset määritetään TRAINING-tilan asetusvalikoissa.

5.6.1 Sykerajat

Voit määrittää itsellesi sykkeen ylä- ja alarajan. Tämä auttaa sinua pitämään harjoittelun rasittavuuden oikealla tasolla.

HR LIMITS (Sykerajat) -valikossa voit ottaa sykerajat käyttöön tai poistaa ne käytöstä, määrittää sykkeen ylä- ja alarajan ja ottaa sykehälytyksen käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Asetus	Arvo	Kuvaus
hr limits	on/off	Sykerajat-ominaisuuden käyttöönotto / käytöstä poisto
lower	bpm/%	Sykkeen alaraja GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
upper	bpm/%	Sykkeen yläaraja GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
alarm	on/off	Raja-arvon ylittämisestä tai alittamisesta annettavan hälytyksen käyttöönottaminen / käytöstä poistaminen

Voit muuttaa **HR LIMITS** (Sykerajat) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **HR LIMITS** (Sykerajat) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.

4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu asetusnäytöstä painamalla [Start Stop] -painiketta.



HUOMAUTUS: Jos sykerajat ovat käytössä, rajat näkyvät viivoina näytön vasemmalla ulkokehällä.

Mahdollinen tositilanne: Sykealueella pysyminen

Haluat tehdä tänään hyvän, kovan harjoituksen, joten määrität sykerajat vastaamaan omaa sykealuettasi 3 ja otat sykehälytyksen käyttöön. Suunto-sykemittarisi antaa ilmoituksen, jos harjoittelusi ei ole tarpeeksi tehokasta tai jos harjoittelet liian kovaa.

5.6.2 Sykealueet


Sykemittariharjoittelu perustuu tavallisesti sykealueisiin. Harjoituksen teho vaihtelee sen mukaan, miten pitkä aika kullakin kolmesta sykealueesta on vietetty.

Sykealueet määritetään prosentteina käyttäjän maksimisykkeestä. Koska sykealueharjoittelu on yleinen harjoitusmenetelmä, laitteeseen on määritetty seuraavat oletusarvot:

- Alue 1 (60-70%): kuntoliikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa peruskuntoa ja sopii painonhallintaan.

- Alue 2 (70-80%): kestävyysliikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista kuntoa ja sopii kestävyysharjoitteluun.
- Alue 3 (80-90%): teholiikunta-alue - tällä sykealueella tapahtuva harjoittelu parantaa aerobista ja anaerobista suorituskykyä ja sopii huippukunnon kehittämiseen.

Jos noudatat sykeharjoitteluun perustuvaa henkilökohtaista harjoitusohjelmaa, korvaa oletusarvot ohjelmassa määritetyillä arvoilla.

 **HUOMAUTUS:** Oletussykealueet on määritetty American College of Sports Medicinen liikuntaohjeiden ohjearvojen mukaan.

HR ZONES (Sykealueet) -valikossa voit ottaa sykealue toiminnon käyttöön tai poistaa sen käytöstä, määrittää sykealueiden rajat ja ottaa merkkiäännet käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Kun sykealue toiminto ja merkkiäännet ovat käytössä, laite ilmoittaa sykealueen vaihtumisesta piippauksella.

Asetus	Arvo	Kuvaus
hr zones	on/off	Sykealue ominaisuus: käyttöönotto / käytöstä poisto
z1	% - %	Alue 1: ylä- ja alaraja prosentteina maksimisykkeestä
z2	%	Alue 2: yläraja
z3	%	Alue 3: yläraja

Asetus	Arvo	Kuvaus
tone	on/off	Sykealueiden merkkiäänet: käyttöönotto / käytöstä poisto

Voit muuttaa **HR ZONES** (Sykealueet) -valikon asetusten arvoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **HR ZONES** (Sykealueet) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.



VINKKI: Jos sykkeesi vaihtelee huomattavasti harjoituksen aikana (esimerkiksi silloin, kun juokset mäkisessä maastossa), kannattaa sykealueiden asemesta seurata reaaliaikaista keskisykettä.

5.7 Intervallien ja verryttelyjakson käyttäminen

Suunto-sykemittari tukee intervalliharjoittelua eli harjoittelua, joka sisältää vuorottaisia voimakkaita rasitusjaksoja ja palautumisjaksoja. Voit määrittää intervallien keston

asetusten **INT1** (Intervalli 1) ja **INT2** (Intervalli 2) avulla. Voit määrittää itsellesi myös verryttelyjakson. Tätä toimintoa voidaan käyttää yhdessä intervallien kanssa tai erillisenä toimintona.


Kun sekä intervallit että verryttelyjakso ovat käytössä, **TRAINING**-tilan lokitallennäköymän tilalle tulee aikalaskuri. Tämän näköymän avulla voit seurata kulloisenkin intervallin jäljellä olevaa aikaa. Kun harjoituskerta on käynnissä, aikalaskuri käynnistyy uudelleen jokaisen intervallin kohdalla.

Intervalleja käytettäessä näytössä näkyy ennen aikalaskurin käynnistymistä **INT1** (Intervalli 1), **INT2** (Intervalli 2) tai **WARM** (Verryttely). Näin tiedät, mikä intervalli kulloinkin on käynnissä. Näytön kierrosilmaisimissa ilmaisee suoritettujen intervallien määrän esimerkiksi jollakin seuraavista tavoista: int1 (kierros 1), int2 (kierros 2), int1 (kierros 3) tai int2 (kierros 4).

Asetus	Arvo	Kuvaus
int1	on/off	Intervallin 1 käyttöönotto / käytöstä poisto
int1	0'00	Intervallin 1 kesto minuutteina ja sekunteina
int2	on/off	Intervallin 2 käyttöönotto / käytöstä poisto
int2	0'00	Intervallin 2 kesto minuutteina ja sekunteina
warm	on/off	Verryttelyjakson käyttöönotto / käytöstä poisto
warm	0'00	Verryttelyjakson kesto minuutteina ja sekunteina

Voit muuttaa intervallien ja lämmittelyjakson kestoja seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TRAINING**-tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **INTERVAL** (Intervallit) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

 **VINKKI:** Jos haluat käyttää intervaleja siten, että rasisus- ja palautumisjakso ovat samanpituiset, ota intervallit käyttöön ja määritä arvo vain **INT1** (Intervalli 1) -asetukselle. Sykemittari käyttää tätä arvoa kutakin kierrosta (intervallia) varten.

6 SPEED AND DISTANCE -TILAN KÄYTTÄMINEN

SPEED AND DISTANCE -tila on käytettävissä, kun Suunto-sykemittariin on yhdistetty nopeus- ja etäisyys-POD.


6.1 POD-laitteen yhdistäminen

SPEED AND DISTANCE -tilan käyttäminen edellyttää, että yhdistät Suunto-sykemittariisi jonkin Suunnon POD-laitteen.

Voit yhdistää POD-laitteen seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TRAINING**-tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **PAIR A POD** (Yhdistä POD) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry ensimmäiseen asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja valitse POD-laitteen tyyppi [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Aktivoi yhdistämistoiminto painamalla [Mode]-painiketta.
4. Käynnistä POD-laite, kun näyttöön tulee **TURN ON** (Käynnistä) -sanoma.

Voit yhdistää sykellähetinyösi vastaavalla tavalla.

 **HUOMAUTUS:** Ennen POD-laitteen tai vyön yhdistämistä (tai uudelleenyhdistämistä) laite on nollattava. Tämä tehdään poistamalla laitteen paristo ja asettamalla se takaisin paikalleen nurin päin (positiivinen puoli alaspäin). Tämän jälkeen paristo asetetaan normaalisti takaisin paikalleen.



VINKKI: Jos olet yhdistänyt Cadence POD -laitteen, voit vaihtaa **SPEED AND DISTANCE** -tilan päänäkyessä näytettävän arvon nopeudesta pyöritysnopeudeksi tai päinvastoin pitämällä [View Back] -painiketta alhaalla.

6.2 Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminto ja nopeusraajat

Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon avulla voit määrittää kierroksen ajan asemesta matkana (intervalliharjoittelu). Kun autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminto on käytössä (ja nopeus- ja etäisyys-POD on aktivoitu), Suunto-syke mittari näyttää kokonaismatkan, keskimääräisen kierrosnopeuden ja kuhunkin kierrokseen kuluneen ajan.



HUOMAUTUS: Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toimintoa käytettäessä on erittäin tärkeää, että nopeus- ja etäisyys-POD on kalibroitu tarkasti.

Asetus	Arvo	Kuvaus
autolap	on/off	Autolap (automaattiset kierrostiedot) -toiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto

Asetus	Arvo	Kuvaus
dist.	0000	Kierrosmatka GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna

Voit muuttaa Autolap (automaattiset kierrostiedot) -asetuksia seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SPEED AND DISTANCE** -tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **AUTOLAP** (Automaattiset kierrostiedot) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu asetusnäytöstä painamalla [Start Stop] -painiketta.

Voit ottaa sykerajojen rinnalle käyttöön myös nopeusrajoitiminon ja määrittää itsellesi nopeuden ala- ja ylärajan.



VINKKI: Nopeusrajoihin liittyy myös *autopause* (automaattinen keskeytys) -toiminto. Kun tätä toimintoa käytetään yhdessä Suunnon nopeus- ja etäisyys-POD-laitteen kanssa, harjoituskerran tietojen tallentaminen keskeytetään, jos mitattu nopeuden arvo muuttuu erittäin pieneksi. Tietojen tallentamista jatketaan, kun nopeus kiihtyy jälleen.

Mahdollinen tositilanne: Harjoittelu kaupunkiolosuhteissa

Autopause (automaattinen keskeytys) -toiminto on käytännöllisimmillään pyöräillessä tai juostaessa kaupungissa. Sen avulla voit jättää pois lokista esimerkiksi kaiken liikennevaloissa odotteluun kuluneen ajan.

Asetus	Arvo	Kuvaus
limits	on/off	Nopeusrajoituksen käyttöönotto / käytöstä poisto
lower	00.0	Nopeuden alaraja GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
upper	00.0	Nopeuden yläraja GENERAL (Yleisasetukset) -valikossa valitun yksikön mukaan ilmaistuna
pause	on/off	Autopause (automaattinen keskeytys) -toiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto

Voit muuttaa nopeusrajoja ja keskeytysasetuksia seuraavalla tavalla:

1. Siirry **SPEED AND DISTANCE** -tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **SPEED** (Nopeus) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.

3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu asetusnäytöstä painamalla [Start Stop] -painiketta.

6.3 POD-laitteen kalibroiminen

Suunnon nopeus- ja etäisyys-PODin ilmoittamien lukemien tarkkuus pitää varmistaa kalibroimalla laite. Kalibroitimet vaihtelevat POD-laitteen tyyppin mukaan. Tarkat kalibroitiohjeet ovat käyttämäsi POD-laitteen käyttöoppassa.



VINKKI: *Vaikka GPS POD näkyy **CALIBRATE** (Kalibrointi) -valikossa, kalibrointi ei vaikuta GPS PODiin. Voit käyttää tätä kalibrointiasetusta esimerkiksi silloin, jos käytät kahta eri Bike PODia eri polkupyörissä. Voit yhdistää toisen niistä GPS PODina ja kalibroida sen samalla tavoin kuin Bike PODin.*

7 TIME-TILAN KÄYTTÄMINEN

TIME-tilassa käsitellään kahden aikavyöhykkeen kellonaikoja: ensisijaista aikaa ja kaksoisaikaa.

ALARM (Hälytys)-, **TIME** (Kellonaika)- ja **DATE** (Päivämäärä) -valikoissa voidaan määrittää seuraavat asetukset:

Asetus	Arvo	Kuvaus
alarm	on/off	Hälytystoiminnon käyttöönotto / käytöstä poisto
alarm	00:00	Hälytysajan tunnit ja minuutit
time	hours/minutes/seconds	Ensisijaisen ajan tunnit, minuutit ja sekunnit
dual time	hours/minutes	Kaksoisajan tunnit ja minuutit
date	year/month/day	Kuluvan päivän vuosi, kuukausi ja päivä

7.1 Kellonajan ja kaksoisajan määrittäminen


Voit muuttaa laitteen kellonaika- ja kaksoisaika-asetuksia seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TIME**-tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Lap +] -painikkeen avulla, kunnes **TIME** (Aika-asetukset) -valikkokohta tulee näyttöön.

2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.
3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Toista vaiheet 2 ja 3 tarpeen mukaan.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.

Mahdollinen tositilanne: Kotimaan kellonajan tarkastaminen

Lähtiessäsi ulkomaanmatkalle määrität kaksoisajaksi kotipaikkasi kellonajan. Ensisijaiseksi ajaksi määrität kulloisenkin sijaintisi ajan. Näin pysyt aina selvillä paikallisesta ajasta ja voit helposti tarkastaa, paljonko kello on kotona.

 **HUOMAUTUS:** On suositeltavaa, että määrität ensisijaiseksi kellonajaksi kulloisenkin sijaintisi ajan, koska herätyskello toimii ensisijaisen ajan mukaan.

7.2 Hälytysajan määrittäminen

Voit määrittää hälytysajan seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TIME**-tilassa **SET** (Asetukset) -valikkoon ja selaa valikkoa [Light -] -painikkeen avulla, kunnes **ALARM** (Hälytys) -valikkokohta tulee näyttöön.
2. Siirry asetukseen painamalla [Mode]-painiketta ja määritä asetuksen arvo [Lap +]- ja [Light -] -painikkeiden avulla.

3. Voit hyväksyä arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.
4. Voit määrittää hälytysajan toistamalla vaiheet 2 ja 3.
5. Poistu painamalla [Start Stop] -painiketta.


Hälytyksen torkkutoiminto

Voit poistaa hälytyksen käytöstä painamalla [View Back] -painiketta. Muiden painikkeiden painaminen aktivoi hälytyksen torkkutoiminnon. Kukin torkkujakso kestää viisi minuuttia. Torkkutoimintoa voidaan käyttää korkeintaan 12 kertaa peräkkäin.

8 YLEISET OMINAISUUDET

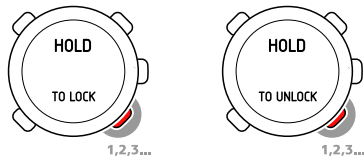
8.1 Taustavalo

Voit käyttää taustavaloa painamalla [Light -] -painiketta. Taustavalo sammuu automaattisesti. Jos haluat käyttää taustavaloa muuttaessasi asetuksia, se on aktivoitava ennen asetuksiin siirtymistä. Tällöin taustavalo syttyy uudelleen aina, kun jotakin painiketta painetaan. Tämä toiminto on käytössä siihen saakka, kun poistut asetuksista.

 **HUOMAUTUS:** Taustavalon ahkera käyttö kuluttaa paristoja huomattavasti. Virransäästöä varten taustavalo vilkkuu, kun laite on **TRAINING**-tilassa.

8.2 Painikkeiden lukitus

Voit lukita painikkeet tai poistaa niiden lukituksen kaikissa tiloissa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla.



Voit vaihtaa näkymää ja käyttää taustavaloa silloinkin, kun painikkeet on lukittu.



VINKKI: *On suositeltavaa, että painikkeet lukitaan esimerkiksi harjoituskerran aloittamisen jälkeen tai silloin, kun laitetta säilytetään matkapakkauksessa.*

8.3 Lepotila

Voit pidentää paristojen kestoja tai poistaa kaikki tallennetut harjoitustiedot kytkemällä Suunto-sykemittarisi lepotilaan. Henkilökohtaisia asetuksia ei tällöin poisteta.

1. Voit ottaa lepotilan käyttöön pitämällä [Start Stop]-, [Lap +]-, [Light -]- ja [View Back] -painikkeita samanaikaisesti alhaalla.
2. Voit aktivoida laitteen uudelleen painamalla jotakin sen painikkeista.



HUOMAUTUS: *Perusasetukset on määritettävä uudelleen joka kerran, kun laite aktivoidaan uudelleen.*

8.4 Laitteen liittäminen tietokoneeseen (valinnainen)

Jos haluat analysoida tarkasti pitkän aikavälin harjoitustietojasi, käytä Suunto Training Manager- tai Training Manager Lite -ohjelmaa. Näiden ohjelmistojen avulla voit tarkastella perusteellisesti harjoituskertojasi tietoja, tilastoja ja graafisia esityksiä.

Lokien lataaminen tietokoneeseen edellyttää Suunto PC PODin hankkimista. Suunto PC POD mahdollistaa myös sykkeen seuraamisen reaaliajassa.

9 VIANMÄÄRITYS

Suunto-sykemittareissa käytetään korkeataajuuksista lähetystekniikkaa, joka vähentää vastaanottohäiriöitä.

Jos signaali katoaa, toimi seuraavalla tavalla:

- Poistu **TRAINING**-tilasta ja siirry siihen uudelleen.
- Tarkista, että olet asettanut vyön oikein ylllesi.
- Varmista, että vyön elektrodipinnat ovat kosteat.
- Jos ongelmat jatkuvat, vaihda vyön ja/tai rannetietokoneen paristo uuteen.

Lähetinvyön yhdistäminen

Jos vyön paristo vaihdetaan tai signaalin vastaanottamisessa esiintyy ongelmia, vyö on ehkä yhdistettävä uudelleen Suunto-sykemittariin.

Voit yhdistää vyön uudelleen seuraavalla tavalla:

1. Poista vyön paristo.
2. Nollaa vyö asettamalla (uusi) paristo paikalleen positiivinen puoli alaspäin.
3. Siirry Suunto-sykemittarin **PAIR A POD** (Yhdistä POD) -valikkoon ja valitse **HR BELT** (Sykevyö).
4. Aseta paristo paikalleen positiivinen puoli ylöspäin ja sulje kansi.

Voit käyttää samaa menetelmää, jos Suunnon POD-laitteen signaalin vastaanotossa esiintyy ongelmia.

10 HOITO JA HUOLTAMINEN

10.1 Yleisiä ohjeita

Seuraavat ohjeet koskevat kaikkia Suunto Training -laitteita:

- Älä suorita toimenpiteitä, joita ei ole kuvattu Suunnon oppaissa.
- Älä pura tai huolla laitetta itse.
- Suojaa laitetta iskuilta ja kovien ja terävien esineiden kosketukselta. Älä altista laitetta kovalle kuumuudelle äläkä jätä sitä pitkäksi ajaksi suoraan auringonvaloon.
- Säilytä laitetta huoneenlämpötilassa puhtaassa ja kuivassa paikassa.
- Älä sijoita laitetta sellaiseen paikkaan, jossa kovat esineet voivat naarmuttaa sitä.

Naarmujen korjaaminen

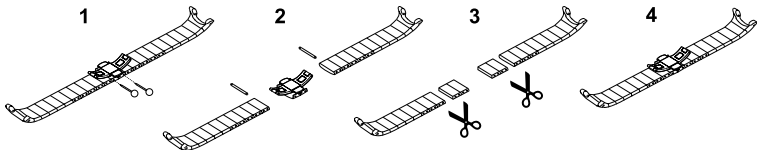
Voit korjata näytössä olevat pienet naarmut Polywatch-voiteella. Voidetta on saatavilla valtuutetuilta Suunto-jälleenmyyjiltä, useimmista kelloliikkeistä ja Suunnon verkkokaupasta (shop.suunto.com).


Puhdistaminen ja kemikaalit

Käytä laitteen puhdistamiseen kosteaa kangasta. Poista pinttynyt tahra miedon saippuan avulla. Älä käytä laitteen puhdistamiseen bensiiniä, puhdistusliuottimia, asetonia, alkoholia, hyönteiskarkotteita, maalia tai muita vahvoja kemikaaleja.

10.2 Hihnan pituuden säätäminen

Jos hihnassa on lukkosolki, voit säätää hihnan pituutta irrottamalla soljen ja leikkaamalla hihnan lyhyemmäksi kuvassa esitetyllä tavalla.

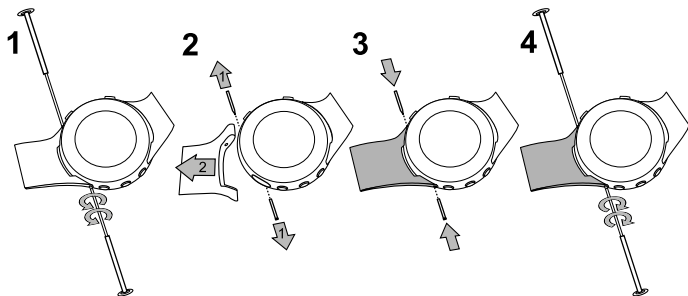


 **VINKKI:** Leikkaa hihnasta yksi pala kerrallaan ja kokeile pituutta jokaisen leikkauksen jälkeen, jotta et leikkaa liikaa.

10.3 Hihnan vaihtaminen

Suunto-sykemittareita varten on saatavilla useita erilaisia hihnoja. Voit tarkastella valikoimaa paikallisen jälleenmyyjän luona tai Suunnon verkkokaupassa (shop.suunto.com).

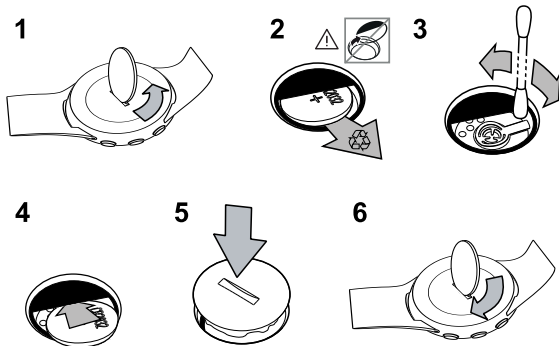
Hihna vaihdetaan uuteen seuraavalla tavalla:




10.4 Rannetietokoneen pariston vaihtaminen

Paristoa vaihdettaessa tulee noudattaa äärimmäistä varovaisuutta, jotta Suunto-sykemittari säilyy vesitiiviinä. Huolimattomuus pariston vaihtamisessa saattaa johtaa takuun mitätöitymiseen.

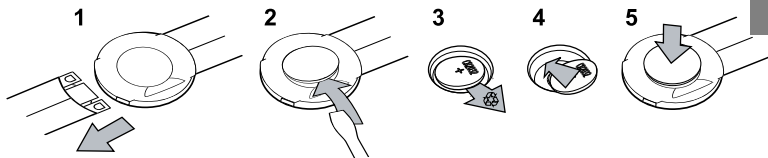
Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:




 **HUOMAUTUS:** Jos kannen kierteet ovat vaurioituneet, lähetä laite huoltoon valtuutetulle Suunnon edustajalle.

10.5 Vyön pariston vaihtaminen

Vaihda paristo uuteen seuraavassa kuvatulla tavalla:



 **HUOMAUTUS:** On suositeltavaa, että lähettimen pysyminen puhtaana ja vesitiiviinä varmistetaan vaihtamalla myös kansi ja O-rengas uusiin paristonvaihdon yhteydessä. Vaihtokansia on saatavana vaihtoparistojen myyntipaikoista.

11 TUOTTEEN TIEDOT

11.1 Tekniset tiedot

Yleistä

- Käyttölämpötila: -20°C - +60°C / -5°F - +140 °F
- Säilytyslämpötila: -30°C - +60°C / -22 °F - +140 °F
- Paino (laite): 45 g / 50 g / 65 g (ranneketyypin mukaan)
- Paino (vyö): enintään 61 g (vyötyypin mukaan)
- Vesitiiviys (laite): 30 m (ISO 2281)
- Vesitiiviys (vyö): 20 m (ISO 2281)
- Lähetystaajuus (laite): 2,465 GHz, yhteensopiva Suunto ANT -laitteiden kanssa
- Lähetystaajuus (vyö): 2,465 GHz (Suunto ANT -yhteensopiva), 5,3 kHz (kuntosalilaitteiden kanssa yhteensopiva)
- Lähetysesäisyys: Jopa 10 m
- Käyttäjän vaihdettavissa oleva paristo: (laite / vyö) 3V CR2032
- Pariston kesto: noin 1 vuosi normaalissa käytössä (3,5 tuntia sykeharjoittelua viikossa)

Lokitallennin:

- Pisin mahdollinen kierrosaika: 24 tuntia
- Kierrosajat/väliajat:

- Suunto t1, Suunto t1c: 30 kutakin harjoituskertaa(lokia) kohti
- Suunto t3d, Suunto t4d: 50 kutakin harjoituskertaa(lokia) kohti
- Tarkkuus: 0,1 sekuntia

Syke

- Näyttö: 30–240
- Sykerajat: 30-230
- Suurin sykearvo prosenttilukunäyttöä käytettäessä: 240

11.2 Tavaramerkki

Suunto ja sen rekisteröidyt ja rekisteröimättömät tuotenimet, kaupanimet, tavaramerkit ja palvelumerkit ovat Suunnon tai niiden muiden omistajien suojaamia. Kaikki oikeudet pidätetään. Firstbeat ja Analyzed by Firstbeat ovat Firstbeat Technologies Ltd:n rekisteröityjä tai rekisteröimättömiä tavaramerkkejä. Kaikki oikeudet pidätetään.

11.3 Tekijänoikeudet

Copyright Suunto Oy 2007. Kaikki oikeudet pidätetään. Tämä asiakirja sisältöineen on Suunto Oy:n omaisuutta. Asiakirja sisältää Suunto-tuotteiden toimintaan liittyviä tietoja, jotka on tarkoitettu vain Suunnon asiakkaiden käyttöön. Sisältöä ei saa käyttää eikä jaella mihinkään muihin tarkoituksiin eikä välittää, kopioida tai jäljentää millään tavalla ilman Suunto Oy:n etukäteen antamaa kirjallista lupaa.

Asiakirjan sisältöä voidaan muuttaa milloin tahansa ilman ennakoilmoitusta. Suunto ei myönnä mitään välillisiä tai välittömiä takuita, mukaan lukien rajoituksetta tämän asiakirjan tietojen kattavuutta, tarkkuutta ja virheettömyyttä koskevat takuut. Tämän asiakirjan uusimman version voi ladata Web-osoitteesta www.suunto.com.

11.4 CE-merkki

CE-merkki osoittaa tuotteen noudattavan Euroopan unionin EMC-direktiivejä 89/336/EY ja 99/5/EY.

11.5 FCC-merkki

Suunto t3d ja Suunto t4d noudattavat FCC:n luokan B digitaalisille laitteille määrittämiä raja-arvoja (Part 15). Tämä laite tuottaa, käyttää ja voi lähettää radiotaajuusenergiaa ja saattaa aiheuttaa häiriöitä radioliikenteelle, jos se asennetaan tai sitä käytetään ohjeiden vastaisesti. Häiriöttömyyttä ei taata missään olosuhteissa. Jos tämä laite aiheuttaa haitallisia häiriöitä muille laitteille, yritä korjata ongelma siirtämällä laitetta.

Jos et voi itse korjata ongelmaa, ota yhteyttä valtuutettuun Suunto-jälleenmyyjään tai muuhun pätevään huoltoteknikkoon. Käyttöä koskevat seuraavat ehdot:

- Tämä laite ei saa aiheuttaa haitallisia häiriöitä.
- Tämän laitteen on hyväksyttävä kaikki vastaanottamansa häiriöt, mukaan lukien häiriöt, jotka voivat aiheuttaa virheellisiä toimintoja.

Kaikki korjaustoimenpiteet tulee jättää valtuutetun Suunnon huoltohenkilöstön tehtäväksi. Valtuuttamattoman henkilön tekemät korjaustoimenpiteet aiheuttavat takuun mitätöitymisen.

Laitteen FCC:n vaatimusten mukaisuus on testattu. Laite on tarkoitettu koti- tai toimistokäyttöön.

FCC:N VAROITUS: *Muutokset tai muokkaukset, joita Suunto Oy ei ole nimenomaisesti hyväksynyt, saattavat johtaa tämän laitteen FCC:n määräysten mukaisen käyttöoikeuden menettämiseen.*

11.6 Patenti-ilmoitus

Tätä tuotetta suojaavat seuraavat patentit, patenttihakemukset sekä niitä vastaavat kansalliset oikeudet: 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 EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Myös muita patenttihakemuksia on vireillä.

11.7 Laitteen hävittäminen



Tämä laite tulee hävittää asianmukaisesti sähkö- ja elektroniikkaromun mukana. Laitetta ei saa hävittää sekajätteen mukana. Laite voidaan hävittää palauttamalla se lähimmälle Suunnon edustajalle.

12 VASTUUVAPAUSLAUSEKKEET

12.1 Käyttäjän vastuu

Tämä laite on tarkoitettu vain vapaa-ajan käyttöön. Suunto-sykemittareita ei ole tarkoitettu käytettäväksi ammattimaista tai laboratoriotason mittaustarkkuutta vaativiin tarkoituksiin.

12.2 Varoitukset

Henkilöt, joilla on sydämentahdistin, rytminsiirtolaite tai jokin muu kehon sisäinen elektroninen laite, käyttävät lähetinvyötä omalla vastuullaan. Tällöin on suositeltavaa, että ennen lähetinvyön käytön aloittamista suoritetaan lääkärin valvoma raskauskoe, jossa käytetään Suunto-sykemittaria ja lähetinvyötä. Harjoitteluun saattaa sisältyä joitakin riskejä erityisesti niillä henkilöillä, jotka eivät ole harrastaneet aiemmin liikuntaa. On erittäin suositeltavaa neuvotella lääkärin kanssa ennen säännöllisen liikuntaohjelman aloittamista.

Hakemisto

A

asetukset

GENERAL (Yleisasetukset), 11

PERSONAL (Henkilökohtaiset
asetukset), 11

G

GENERAL (Yleisasetukset) -valikon
asetukset, 11

H

harjoittelu

harjoituskerran aloittaminen, 23

harjoituskerta, 24

harjoitusohjelma, 19

muokkaaminen, 20

Harjoitusvaikutus, 15

hinnan pituuden säätäminen, 48

hinnan vaihtaminen, 48

hälytys, 42

torkkutoiminto, 42

I

intervalli, 33

K

kalibroiminen, 40

kokonaismäärät, 26

L

laitteen hävittäminen, 56

laitteen puhdistaminen, 47

lepotila, 45

lokikirja, 25

lähetinvyö

pariston vaihtaminen, 50

pukeminen, 22

M

maksimisyke, 14
määrittäminen
maksimisyke, 14
sykealueet, 32
sykerajat, 29

N

naarmujen korjaaminen, 47

P

painikkeiden lukitus, 44
PERSONAL-asetukset (Henkilökohtaiset
asetukset), 11

S

Suunto Coach, 15, 18
sykealueet, 31
sykerajat, 29

T

taustavalon, 44
tilat

SPEED AND DISTANCE, 36
TIME, 41

TRAINING, 22, 23

TRAINING-tila, 22, 23

V

vaihtaminen

rannetietokoneen paristo, 49
vyön paristo, 50

valikko

ALARM (Hälytys), 41

AUTOLAP (Automaattiset
kierrostiedot), 37

DATE (Päivämäärä), 41

GENERAL (Yleiset asetukset), 11

PERSONAL (Henkilökohtaiset
asetukset), 13

SPEED (Nopeus), 38

TIME (Kellonaika), 41

verryttely, 33

Y

yhdistäminen, 36, 46

yleisiä ohjeita, 47

 **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.