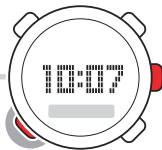


SUUNTO t4d

GEBRUIKERSHANDLEIDING

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 Inleiding	5
2 Om te beginnen	6
2.1 Basisinstellingen	6
2.2 Modi en weergaven	8
2.3 Menunavigatie	10
3 De hoofdinstellingen bepalen	12
3.1 Algemene instellingen	12
3.2 Persoonlijke instellingen	14
3.2.1 Maximale hartslag	15
4 Suunto Coach gebruiken	16
4.1 Training Effect gebruiken	16
4.2 Aan de slag met Coach	19
4.3 Trainingsprogramma's en -sessies	20
5 De modus TRAINING gebruiken	23
5.1 Uw hartslagband omdoen	23
5.2 Een trainingssessie beginnen	24
5.3 Tijdens het trainen	25
5.4 Na het trainen	26
5.4.1 Trainingslogboeken bekijken	26
5.4.2 Totale trainingswaarden bekijken	27
5.5 Het meten van uw trainingsintensiteit	28

5.6	Hartslaglimieten en -zones gebruiken	30
5.6.1	Hartslaglimieten	31
5.6.2	Hartslagzones	32
5.7	Intervallen en warming-up gebruiken	34
6	De modus SPEED and DISTANCE (SNELHEID EN AFSTAND) gebruiken	37
6.1	Een POD koppelen	37
6.2	Autolap(autoronde) en snelheidsgrenzen	38
6.3	Uw POD kalibreren	41
7	De modus TIME (TIJD) gebruiken	42
7.1	Tijd en dubbele tijd instellen	42
7.2	Het alarm instellen	43
8	Algemene eigenschappen	45
8.1	Achtergrondverlichting	45
8.2	Knopvergrendeling	45
8.3	Sluimermodus	46
8.4	Verbinden met een PC (optioneel)	47
9	Foutoplossing	48
	Uw hartslagband koppelen	48
10	Zorg en onderhoud	50
10.1	Algemene richtlijnen	50
10.2	Bandlengte wijzigen	51

10.3 Bandjes verwisselen	51
10.4 De batterij van de polscomputer vervangen	52
10.5 De batterij van de band vervangen	53
11 Specificaties	55
11.1 Technische gegevens	55
11.2 Handelsmerk	56
11.3 Copyright	56
11.4 CE	57
11.5 FCC	57
11.6 Patentnotificatie	58
11.7 Verwijdering van het apparaat	59
12 Disclaimers	60
12.1 Verantwoordelijkheid van de gebruiker	60
12.2 Waarschuwingen	60
Index	61

1 INLEIDING

Dank u dat u Suunto t4d gekozen hebt als uw trainingsbegeleider. Suunto t4d is een hartslagmeter met hoge precisie die is ontworpen om uw training zo nuttig en aangenaam mogelijk te maken.

Suunto t4d heeft hartslagzone-training, meet precies de calorieën die u verbrandt en houdt uw trainingsgeschiedenis bij. Het is een apparaat dat met u meegroeit terwijl uw conditie verbetert.

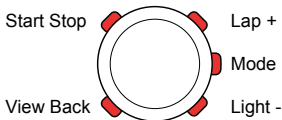
Enkele van de belangrijkste functies zijn:

- Suunto Coach, uw persoonlijke trainingsbegeleider
- Training Effect, een verbeterd alternatief voor zonetraining
- Logboek, waarin elke trainingssessie wordt opgeslagen
- Functionele uitbreidingen via Suunto POD's (Peripheral Observation Devices)
- Compatibel met Movescount met optionele Suunto Movestick

2 OM TE BEGINNEN


2.1 Basisinstellingen

Druk op een willekeurige toets om uw Suunto hartslagmeter te activeren. Er wordt u gevraagd om het contrast van de weergave, datum, tijd en uw fysieke eigenschappen en activiteitsniveau in te stellen.



1. Met de knoppen [Lap +] en [Light -] wijzigt u de instellingswaarden.
2. Door op de knop [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
3. Door op de knop [View Back] te drukken, gaat u, indien nodig, terug naar de vorige instelling.

Als de laatste instellingswaarde geaccepteerd is, toont het apparaat "settings ok". U kunt nu beginnen met het gebruiken van de basisfuncties voor het meten van tijd en de hartslag.

 **OPMERKING:** Uw maximale hartslag wordt automatisch standaard berekend met de formule $210 - (0,65 \times \text{LEEFTIJD})$.

Gebruik de volgende classificaties om u te helpen om uw Activity Class (activiteitenklasse) te bepalen.

Beginner

Als u niet regelmatig sport in uw vrije tijd of zware fysieke inspanningen verricht, misschien gewoon wandelt of lichte oefeningen doet, gebruik dan 1.

Recreatief

Als u regelmatig recreatief sport of fysiek zwaar werk verricht en uw wekelijkse oefening bestaat uit:

- minder dan 1 uur, gebruik dan 2.
- meer dan 1 uur, gebruik dan 3.

Conditie

Als u regelmatig sport of fysiek zwaar werk verricht en u zwaar traint:

- minder dan 30 minuten per week, gebruik dan 4.
- 30-60 minuten per week, gebruik dan 5.
- 1-3 uur per week, gebruik dan 6.
- meer dan 3 uur per week, gebruik dan 7.

Uithoudingsvermogen of professional

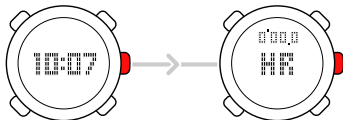
Als u regelmatig traint of deelneemt aan competitieve sporten en uw wekelijkse oefening bestaat uit:

- 5-7 uur, gebruik dan 7,5.
- 7-9 uur, gebruik dan 8.
- 9-11 uur, gebruik dan 8,5.
- 11-13 uur, gebruik dan 9.
- 13-15 uur, gebruik dan 9,5.
- meer dan 15 uur, gebruik dan 10.

2.2 Modi en weergaven

Modi

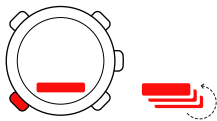
De belangrijkste modi zijn **TIME** (TIJD) en **TRAINING** (TRAINEN). Wissel tussen de modi met de knop [Mode] (Modi).



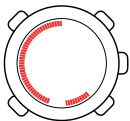
Als Suunto t4d wordt gekoppeld met bepaalde POD's (Peripheral Observation Devices), is de modus **SPEED AND DISTANCE** (SNELHEID EN AFSTAND) ook beschikbaar.

Weergaven

Elke modus heeft verschillende weergaven die aanvullende informatie bevatten, zoals de dag in de modus **TIME** (TIJD) of calorieën in de modus **TRAINING** (TRAINEN). Met de knop [View Back] kunt u weergaven wisselen.



Daarbij wordt uw hartslag in de linkerhoek van het scherm weergegeven als grafiek. Suunto t4d geeft ook in de rechter onderhoek het TrainingsEffect (TE) weer.



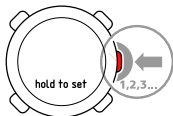
Knopvergrendeling en achtergrondverlichting

Vergrendel de knoppen door [Light -] ingedrukt te houden. Door er kort op te drukken, wordt de achtergrondverlichting ingeschakeld.

U kunt nog steeds weergaven wijzigen en de achtergrondverlichting gebruiken als de knopvergrendeling is ingeschakeld.

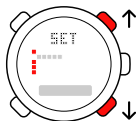
2.3 Menunavigatie

Open menu's door de knop [Mode] ingedrukt te houden.



In Suunto t4d zijn er verschillende menu's in elke modus.

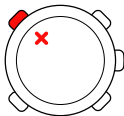
Scroll door de menu's en wijzig de waarden met [Lap +] en [Light -].



Ga naar een instelling en accepteer een waarde met de knop [Mode]. Ga terug naar de vorige instelling met de knop [View Back].



U kunt op elk willekeurig moment het menu verlaten door op de knop [Start Stop] te drukken. De optie om het menu snel te verlaten wordt op het scherm aangeven met een "X".



3 DE HOOFDINSTELLINGEN BEPALEN

Voordat u begint met trainen, moet u de instellingen in **GENERAL**(ALGEMEEN) en **PERSONAL**(PERSOONLIJK) instellen. Dit verzekert u van accurate metingen en berekeningen.

U wordt de eerste keer dat u het apparaat activeert (door een willekeurige knop in te drukken) gevraagd om de hoofdinstellingen te bepalen. Als u meer te weten wilt komen over deze instellingen en het aanpassen daarvan, lees dan verder. Anders kunt u verdergaan met het volgende hoofdstuk.

3.1 Algemene instellingen

De instellingen in **GENERAL**(ALGEMEEN) bepalen de meeteenheden, de datum- en tijdsindeling en de gebruikte knoptoon. U kunt dit instellen volgens uw eigen voorkeuren.

Instelling	Waarde	Beschrijving
tones	on / off	Knop-tonen: aan of uit
hr	bpm / %	Hartslageenheden: slagen per minuut (bpm) of percentage van maximale hartslag
weight	kg / Lb	Gewichtseenheden: kilo's of ponden
height	cm / ft	Hoogte-eenheden: centimeter of voet (ft)

Instelling	Waarde	Beschrijving
time	12h / 24h	Tijdsindeling: 12 uur of 24 uur
date	dd.mm / mm.dd	Datumindeling: dag-maand of maand-dag
save	ask / all	Logboek opslaan: vragen voor opslaan of alles opslaan
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Eenheden voor Foot POD: kilometer per uur, tempo in minuten per kilometer, mijlen per uur of tempo in minuten per mijl
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Eenheden voor Bike POD: zelfde opties als Foot POD
Gps	km/h , /km , mph , /mi	Eenheden voor GPS POD: zelfde opties als Foot POD

De instellingen in **GENERAL(ALGEMEEN)** wijzigen:

1. Open het menu (**SET**[INSTELLEN]) vanuit een willekeurige modus en scroll met [Lap +] totdat u **GENERAL(ALGEMEEN)** bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

3.2 Persoonlijke instellingen

Via de instellingen in **PERSONAL**(PERSOONLIJK) kunt u uw Suunto hartslagmeter afstellen aan de hand van uw fysieke eigenschappen en activiteit. Deze instellingen worden voor veel berekeningen gebruikt, het is dus belangrijk dat u deze waarden zo nauwgezet mogelijk bepaalt.

Instelling	Waarde	Beschrijving
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Gewicht in kilo's of ponden
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Hoogte in centimeter of voet (ft)
act class	1-10	Activity class (activiteitsklasse)
max hr	100-230	Maximale hartslag: slagen per minuut
sex	female / male	Geslacht: vrouwelijk of mannelijk
birthday	year / month / day	Geboortedatum: jaar, maand en dag

Voor het wijzigen van de instellingen in **PERSONAL**(PERSOONLIJK), gaat u als volgt te werk:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TIME** (tijd) en scroll met [Lap +] totdat u **PERSONAL**(PERSOONLIJK) bereikt.

2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -]. Houd rekening met de eenheden die u in **GENERAL**(ALGEMEEN) bepaald hebt
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



TIP: Weeg uzelf regelmatig en werk de waarde in uw instellingen bij. Dit zorgt ervoor dat uw trainingsberekeningen altijd kloppen.

3.2.1 Maximale hartslag

Nadat u uw geboortedatum ingevuld hebt, stelt uw apparaat automatisch de maximale hartslag in (**MAX HR**) met behulp van de formule $210 - (0,65 \times \text{LEEFTIJD})$. Als u uw werkelijke maximum weet, moet u deze waarde gebruiken.

4 SUUNTO COACH GEBRUIKEN

Suunto Coach is uw persoonlijke trainingsadviseur. Het genereert een ideaal trainingsprogramma voor de volgende vijf dagen met doelniveaus voor Training Effect en duur van trainingssessies. De aanbevelingen zijn gebaseerd op uw huidige conditie en uw opgenomen trainingsgeschiedenis.

Suunto Coach volgt de richtlijnen van het American College of Sport Medicine voor het voorschrijven van oefeningen zodat uw training veilig en effectief is en u helpt bij het bereiken van uw conditiedoelen.


4.1 Training Effect gebruiken

Training Effect (TE) is een unieke functie van uw Suunto hartslagmeter die het werkelijke effect van een work-out op uw fysieke conditie meet. Met Training Effect kunt u ervan verzekerd zijn dat uw trainingen het gewenste resultaat hebben.


Er is een aanzienlijk verschil tussen hartslagzone (tijdelijke trainingsintensiteit) en Training Effect (totale zwaarte van een work-out). Bij zonetraining probeert u uw hartslag

op een bepaald niveau te houden gedurende de hele training. Met Training Effect hoeft u het gewenste doel slechts eenmaal gedurende de training te bereiken.

Training Effect	Resultaat	Beschrijving
1.0-1.9	Gematigd	Verbetert de herstelveerbaarheid bij langere sessies (meer dan een uur) en verbetert ook het uithoudingsvermogen. Verbetert de aerobe prestaties niet aanzienlijk.
2.0-2.9	Handhaven	Aerobe conditie handhaven. Bouwt aan de basis voor zwaardere training in de toekomst.
3.0-3.9	Verbeteren	Verbetert aerobe prestaties indien 2-4 maal per week herhaald. Geen speciale herstelveeristen.
4.0-4.9	Grote vooruitgang	Snelle vooruitgang van aerobe prestaties indien 1-2 maal per week herhaald. Hiervoor zijn 2-3 herstelsessies (TE 1-2) per week vereist.
5.0	Overbelasting	Extreem groot effect op aerobe prestaties als u ruimte geeft voor adequaat herstel; mag niet vaak gedaan worden

 **OPMERKING:** Het is belangrijk om op te merken dat de numerieke TE-waarden niet betekenen dat een training met een lagere numerieke waarde op de een of andere manier

minder belangrijk is dan een training met een hogere waarde. Beide zijn nodig bij een gebalanceerde training.

 **TIP:** *Training Effect is een geavanceerde functie en kan u op veel manieren helpen. Meer informatie over TE kan gevonden worden in de handleiding van Suunto Training die u kunt downloaden op suunto.com/training.*


Het **TE**-niveau wordt getoond als een weergave in de modus **TRAINING** (trainen). In deze weergave kunt u ook zien hoeveel tijd over is (met uw huidige trainingsintensiteit) om het volgende **TE**-niveau te halen. Deze timer wordt in real-time bijgewerkt met de veranderingen in uw intensiteit.

U kunt het **TE**-niveau gewoon volgen, of een specifiek doelniveau instellen voordat u uw trainingssessie begint.

Trainen met een **TE**-doelniveau


1. Druk op [View Back] terwijl u in de modus **TRAINING** (TRAINEN) bent totdat u de weergave **TE** ziet.
2. Pas het beoogde Training Effect aan door de knop [Light -] ingedrukt te houden terwijl u in de weergave **TE** bent.

De afteltimer rechts van het beoogde Training Effect geeft aan hoeveel tijd er over is voor u om het doel te bereiken met uw huidige hartslag (trainingsintensiteit).

 **OPMERKING:** U kunt de hoofdweergave van de modus **TRAINING** (TRAINEN) gebruiken om het huidige (bereikte) Training Effect te bekijken door de knop [View Back] ingedrukt te houden. Herhaal dit om terug te gaan naar de hartslagweergave.

Zo stelt u het doel van het Training Effect in:

1. Schakel over naar de weergave Training Effect in de modus **TRAINING** (TRAINEN).
2. Houdt [Light -] ingedrukt om de TE-waarde te verhogen tot uw doel.
3. Start de logboekrecorder.

 **OPMERKING:** U kunt de knoppen niet vergrendelen als u in de weergave Training Effect bent. Schakel over naar een andere weergave om ze te vergrendelen (en schakel dan desgewenst over naar andere weergaven).



De technologie voor de analyse van hartslag, die gebruikt wordt voor het Training Effect, wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd.

4.2 Aan de slag met Coach

De enige informatie die Suunto Coach aan het begin moet weten is uw activity class (activiteitsklasse) (**ACT CLASS**(ACT-KLASSE)). Zelfs als de instelling niet klopt, vindt Suunto Coach het juiste niveau binnen enkele weken nadat u uw Suunto t4d begint te gebruiken.

Om het Suunto Coach-programma te bekijken, gaat u als volgt te werk:

1. In de modus **TIME** (tijd), drukt u op [Start Stop].
2. In de hoofdweergave van het logboek drukt u nogmaals op [Start Stop].



TIP: *Sla al uw trainingssessies op. Suunto Coach heeft deze informatie nodig om de beste begeleiding te geven.*

4.3 Trainingsprogramma's en -sessies

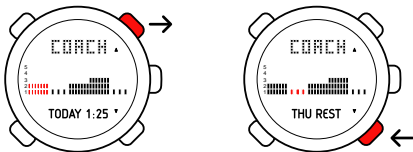
Suunto Coach gebruikt acht trainingsprogrammaniveau's. Uw startniveau wordt automatisch ingesteld op basis van uw activity class (activiteitsklasse). Van het programmaniveau dat ingesteld is bij de start, verhoogt of verlaagt Suunto Coach het niveau en past zich aan aan uw werkelijke (opgeslagen) trainingsgeschiedenis en uw huidige activity class (activiteitsklasse).



OPMERKING: *Suunto t4d verhoogt of verlaagt ook uw activity class (activiteitsklasse) aan de hand van uw trainingsgeschiedenis. In beide gevallen wordt u gevraagd om de verandering te bevestigen voordat de instelling aangepast wordt.*

Suunto Coach genereert een trainingsroutine voor de komende vijf dagen. Elke sessie heeft een beoogd-Training Effect en een aanbevolen duur.

Gebruik [Lap +] en [Light -] om de aanbevelingen voor de komende dagen te controleren.




Om de aanbeveling te gebruiken, gaat u als volgt te werk:


1. Scroll naar **TODAY**(VANDAAG).
2. Druk op [Mode]. Dit brengt u naar de modus **TRAINING** (TRAINEN).
3. Druk op [Start Stop] om de training te beginnen.

In de weergave van de modus **TRAINING** worden het beoogde **TE**-niveau en de aanbevolen duur van de sessie getoond. Een kleine pijl naast de timer die omhoog of omlaag wijst, geeft aan of u de intensiteit van uw training moet verhogen of verlagen om te voldoen aan de aanbeveling.

Suunto Coach werkt de trainingsroutine automatisch bij om in te spelen op uw daadwerkelijke training. Het merkt als het Training Effect van uw vorige work-outs hoger of lager dan het doel was en past het doel van de volgende sessie in overeenkomst daarmee aan.


 **OPMERKING:** *Onthoud dat voor het verbeteren van conditie geduld nodig is en dat de aanbevelingen die gedaan worden door Suunto Coach geoptimaliseerd zijn voor vooruitgang door te wisselen tussen zware en lichte trainingssessies.*

U kunt trainen met een hogere of lagere intensiteit of langer of korter dan Suunto Coach heeft aanbevolen om het doel van elke sessie te halen. Langere en zwaardere trainingssessies dan aanbevolen, moeten voorkomen worden. Als u meer traint dan aanbevolen, beveelt het apparaat langere rustperiodes aan. Na rustperiodes, raadt het zwaardere training aan.

 **OPMERKING:** *De technologie voor de analyse van hartslag, die gebruikt wordt voor het zichzelf aanpassende trainingsprogramma van Suunto Coach, wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd.*

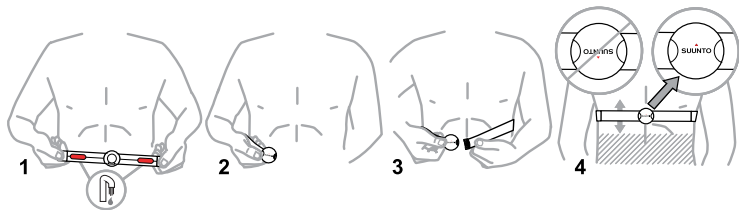
5 DE MODUS TRAINING GEBRUIKEN

In de modus **TRAINING** (TRAINEN) worden alle metingen geregeld van al uw trainingsactiviteiten.

 **OPMERKING:** *Hoewel de Suunto t4d en de hartslagband waterdicht zijn, kan het radiosignaal niet door water worden overgedragen waardoor in het water geen communicatie tussen de Suunto t4d en de band mogelijk is.*

5.1 Uw hartslagband omdoen

Doe de band om zoals weergegeven en schakel over naar de modus **TRAINING** (TRAINEN) om het meten van uw hartslag te beginnen. Maak beide contactoppervlakken (1) vochtig met water of gel voordat u de band omdoet. Zorg dat de band gecentreerd is op uw borstkas.



⚠ WAARSCHUWING: Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de hartslagband op uw eigen risico. Voordat u dit gebruikt, raden we u aan om onder supervisie van een arts een inspanningstest te doen met uw Suunto hartslagmeter en band. Aan inspanning zijn risico's verbonden, speciaal voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We bevelen u sterk aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.

5.2 Een trainingssessie beginnen

Als u de modus **TRAINING** (TRAINEN) opent, zoekt uw Suunto hartslagmeter automatisch naar signalen van een hartslagband. Als die eenmaal gevonden zijn, wordt uw hartslag op het scherm weergegeven.

Een trainingssessie opnemen

Zo kunt u uw trainingssessie opnemen:

1. Begin uw trainingssessie door op [Start Stop] te drukken.
2. Terwijl de timer loopt, kunt u rondes opnemen/opslaan door op [Lap +] te drukken.
3. Stop de timer door op [Start Stop] te drukken.
4. Om de timer te resetten en de sessie te wissen, drukt u op [Lap +] tot de sessie is gewist.

Als uw hartslag hoger was dan de ingestelde bovengrens, vraagt uw Suunto hartslagmeter u of u uw bovengrens wilt bijstellen als u de sessie wist.

5.3 Tijdens het trainen

Uw Suunto hartslagmeter heeft een aantal audiovisuele indicatoren om u te begeleiden tijdens uw training. Deze informatie kan u helpen en stimuleren.

Dit zijn enkele ideeën over wat te doen tijdens de training:

- Vergrendel de knoppen om het per ongeluk stoppen van uw logboekrecorder te voorkomen.
- Schakel over naar de gemiddelde hartslag om de intensiteit van uw training te zien.

- Schakel over naar de calorieweergave om te zien hoeveel calorieën u verbruikt. U zult versteld staan hoe stimulerend dit kan zijn!
- Schakel over naar de tijdsweergave als u bijvoorbeeld op een bepaalde tijd thuis moet zijn.



OPMERKING: Als u in de modus **SPEED AND DISTANCE** bent en de weergave **CHRONO** gebruikt, dan wordt de afstand bovenin weergegeven en de totale rondetijd (totale tijd van uw trainingssessie) onderin het scherm. Als u overschakelt naar de volgende weergave, **LAPTIME(RONDETIJD)**, geeft de onderstaande weergave de huidige rondetijd weer.

5.4 Na het trainen

5.4.1 Trainingslogboeken bekijken

Uw hartslagmeter van Suunto kan elke trainingssessie opslaan in het logboek. De volgende samengevatte informatie is beschikbaar per sessie die in het logboek is opgeslagen:


- Behaald Training Effect (TE)
- Gemiddelde hartslag en piekhartslag
- Verbrande calorieën
- Rondetijden
- Tijd binnen, boven en onder hartslaglimieten

Als een POD voor snelheid en afstand gebruikt wordt, wordt de volgende informatie ook in het logboek opgeslagen:

- Totale afstand
- Gemiddelde cadans (Alleen bij Cadence POD)
- Gemiddelde en maximale snelheid
- Afstand per ronde
- Gemiddelde snelheid per ronde

Om logboeken weer te geven, gaat u als volgt te werk:

1. Druk op [Start Stop] terwijl u in de modus **TIME** (TIJD) bent.
2. Scroll door de logboeken met [View Back] en [Mode].
3. Scroll door de overzichten voor het logboek met [Lap +] en [Light -].
4. U sluit **LOG**(LOGBOEK) af door op [Start Stop] te drukken.

 **OPMERKING:** U kunt tot 15 logboeken opslaan. Als het logboek vol is zal elk nieuw logboek het oudste logboek vervangen. Het apparaat herinnert u eraan om uw logboeken te bewaren in PC "LOGS TO PC reminder" voordat het geheugen de eerste keer vol is (PC POD nodig).

5.4.2 Totale trainingswaarden bekijken

Uw Suunto hartslagmeter kan uw trainingssessies opslaan en de gegevens samenvatten per week en maand.

De volgende tijdsperioden zijn beschikbaar:

- **THIS WEEK**(DEZE WEEK): huidige week, maandag tot zondag
- **LAST WEEK**(VORIGE WEEK): vorige periode van maandag tot zondag
- Maand (naam van maand in het Engels): huidige en vorige vijf maanden

De volgende samengevatte informatie is per tijdsperiode beschikbaar:

- Totale waarden van Training Effect
- Aantal trainingssessies
- Totale trainingstijd
- Totale afstanden per soort POD
- Totaal aantal verbrande calorieën

De totale trainingswaarden bekijken:

1. Druk op [Lap +] terwijl u in de modus **TIME** (tijd) bent.
2. Scroll door de tijdsperioden met [Lap +] en [Light -].
3. Scroll door het overzicht voor de tijdsperiode met [View Back] en **MODE**.
4. U sluit **TOTALS**(TOTALEN) af door op [Start Stop] te drukken.

5.5 Het meten van uw trainingsintensiteit

Trainen met hartslagmeters is van oudsher gebaseerd op hartslagzones. De intensiteit van uw training wordt bepaald door de tijd die u doorbrengt in elk van de drie zones. Alle Suunto hartslagmeters bieden ondersteuning voor zonetraining.

- Zone 1 (60-70%): conditiezone; verbetert basisconditie en is goed voor afvallen.

- Zone 2 (70-80%): aerobe zone; verbetert aerobische conditie en is goed voor training van het uithoudingsvermogen.
- Zone 3 (80-90%): drempelzone; verbetert aerobische conditie en anaerobische conditie en is goed voor verbeteren van piekprestaties.

Om nog betere en preciezere begeleiding te geven, gebruiken de Suunto t3d en t4d ook een andere meetmethode die Training Effect heet. Bij deze meting wordt de invloed van een trainingssessie op uw aerobische conditie bepaald met gebruik van een eenvoudige schaal van 1 tot 5.


Training Effect	Resultaat	Beschrijving
1.0-1.9	Gematigd	Verbetert de herstelveerbaarheid bij langere sessies (meer dan een uur) en verbetert ook het uithoudingsvermogen. Verbetert de aerobische prestaties niet aanzienlijk.
2.0-2.9	Handhaven	Aerobische conditie handhaven. Bouwt aan de basis voor zwaardere training in de toekomst.
3.0-3.9	Verbeteren	Verbetert aerobische prestaties indien 2-4 maal per week herhaald. Geen speciale herstelveeristen.
4.0-4.9	Grote vooruitgang	Snelle vooruitgang van aerobische prestaties indien 1-2 maal per week herhaald. Hiervoor zijn 2-3 herstelsessies (TE 1-2) per week vereist.

Training Effect	Resultaat	Beschrijving
5.0	Overbelasting	Extreem groot effect op aerobische prestaties als u ruimte geeft voor adequaat herstel; mag niet vaak gedaan worden

Om te trainen met een beoogd Training Effect (alleen Suunto t3d en t4d), gaat u als volgt te werk:

1. Druk op [View Back] terwijl u in de modus **TRAINING** (TRAINEN) bent totdat u de weergave **TE** ziet.
2. Pas het beoogd Training Effect aan door de knop [Light -] ingedrukt te houden terwijl u in de weergave **TE** bent.

De afteltimer rechts van het beoogde Training Effect geeft aan hoeveel tijd er over is voor u om het doel te bereiken met uw huidige hartslag (trainingsintensiteit).

 **OPMERKING:** U kunt de hoofdweergave van de modus **TRAINING** (TRAINEN) gebruiken om het huidige (bereikte) Training Effect te bekijken door de knop [View Back] ingedrukt te houden. Herhaal dit om terug te gaan naar de hartslagweergave.

5.6 Hartslaglimieten en -zones gebruiken

De instellingen voor hartslaglimiet en hartslagzone worden bepaald in de instellingen van de modus **TRAINING** (TRAINEN).

5.6.1 Hartslaglimieten

Door een boven- en ondergrens in te stellen voor uw hartslag kunt u zorgen dat u met de juiste intensiteit sport.

In het menu **HRLIMITS**(HARTSLAGLIMIETEN) kunt u de hartslaglimieten in- of uitschakelen, de boven- en ondergrens bepalen en het hartslagalarm in- of uitschakelen.

Instelling	Waarde	Beschrijving
hr limits	on / off	Functie Hartslaglimieten: aan of uit
lower	bpm / %	Ondergrens hartslag: volgens de gekozen eenheden in de instellingen in GENERAL (ALGEMEEN)
upper	bpm / %	Bovengrens hartslag volgens de gekozen eenheden in de instellingen in GENERAL (ALGEMEEN)
alarm	on / off	Alarm voor buiten de limiet: aan of uit

De instellingen in **HR LIMITS**(HARTSLAGLIMIETEN) wijzigen:

1. Open het menu (**SET**[INSTELLEN]) en scroll met [Lap +] totdat u **HR LIMITS**(HARTSLAGLIMIETEN) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



OPMERKING: De hartslaglimieten worden, als de limieten ingeschakeld zijn, weergegeven met streepjes aan de linker buitenrand van het beeldscherm.

Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: binnen de zone blijven

U wilt vandaag een goede, zware trainingssessie hebben, dus u stelt uw hartslaglimieten zo in dat die gelijk zijn aan uw limieten van zone 3 en zet het hartslaglimietalarm aan. Uw Suunto hartslagmeter geeft u een melding als u te langzaam of te hard gaat!

5.6.2 Hartslagzones

Trainen met hartslagmeters is van oudsher gebaseerd op hartslagzones. De intensiteit van uw training wordt bepaald door de tijd die u doorbrengt in elk van de drie zones. Hartslagzones worden bepaald aan de hand van percentages van uw maximale hartslag. Zonetraining is een bewezen trainingsmethode, daarom zijn er deze vooraf ingestelde standaardwaarden:

- Zone 1 (60-70%): conditiezone; verbetert basisconditie en is goed voor afvallen.
- Zone 2 (70-80%): aerobe zone; verbetert aerobe conditie en is goed voor training van het uithoudingsvermogen.
- Zone 3 (80-90%): drempelzone; verbetert aerobe conditie en anaerobe conditie en is goed voor het verbeteren van piekprestaties.

Als u een persoonlijk trainingsprogramma volgt waarbij zonetraining gebruikt wordt, vul dan de waarden uit het programma in.



OPMERKING: De standaard zonewaarden volgen de richtlijnen van het American College of Sports Medicine voor het voorschrijven van oefeningen.

In het menu **HR ZONES**(HS-ZONES) kunt u de zonefunctie inschakelen, zonelimieten bepalen en tonen in- of uitschakelen. Als de functies zones en de tonen ingeschakeld zijn, waarschuwt uw apparaat u met een pieptoon als u van de ene naar de andere zone gaat.

Instelling	Waarde	Beschrijving
hr zones	aan/uit	Functie Hartslagzone: aan of uit
z1	% - %	Zone 1: boven- en ondergrens in percentage van maximale hartslag
z2	%	Zone 2: bovengrens
z3	%	Zone 3: bovengrens
tone	aan/uit	Zonetoon: aan of uit

De instellingen in **HR ZONES**(HS-ZONES) wijzigen:

1. Open het menu (**SET**[INSTELLEN]) en scroll met [Lap +] totdat u **HR ZONES**(HS-ZONES) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.

4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



TIP: Als uw hartslag behoorlijk varieert tijdens de training omdat u bijvoorbeeld hardloopt in een heuvelachtige omgeving, dan is het volgen van uw daadwerkelijke gemiddelde hartslag een betere richtlijn dan het volgen van zonelimieten.

5.7 Intervallen en warming-up gebruiken

Uw Suunto hartslagmeter ondersteunt intervaltraining: training met wisselende perioden van hoge krachtsinspanning en herstel. Gebruik **INT1**, **INT2** om verschillende intervaltijden te bepalen. U kunt ook een tijd voor warming-up voor uzelf vastleggen. Dit kan gebruikt worden met of zonder ingeschakelde intervallen.

Als u de intervallen en warming-up gebruikt, verandert de logboekrecorder weergave optie in de modus **TRAINING** in een afteltimer. Gebruik deze weergave om bij te houden hoeveel tijd resteert voor het huidige interval. Als u eenmaal begonnen bent met de trainingssessie, herstart de afteltimer zichzelf telkens als een interval afgelopen is.

Als u met intervallen traint, wordt **INT1**, **INT2** of **WARM** getoond voor de afteltimer om u te vertellen op welk interval u zich bevindt. De ronde-indicator op het scherm vertelt

u hoeveel intervallen u in totaal gedaan hebt, bijvoorbeeld int1 (ronde1), int2 (ronde2), int1 (ronde3), int2 (ronde4), enzovoort.

Instelling	Waarde	Beschrijving
int1	on / off	Interval 1: aan of uit
int1	0'00	Duur interval 1: minuten en seconden
int2	on / off	Interval 2: aan of uit
int2	0'00	Duur interval 2: minuten en seconden
warm	on / off	Warming-up: aan of uit
warm	0'00	Duur van warming-up: minuten en seconden

De instellingen voor het interval en de warming-up tijden veranderen:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TRAINING** (trainen) en scroll met [Lap +] totdat u **INTERVAL** bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



TIP: Als u intervallen wilt gebruiken met dezelfde tijd voor oefening en rusten, dan hoeft u alleen interval één (**INT1**) te bepalen. Uw hartslagmeter gebruikt die tijd voor elke ronde (interval).

6 DE MODUS SPEED AND DISTANCE (SNELHEID EN AFSTAND) GEBRUIKEN

De modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) wordt beschikbaar nadat u een speed and distance POD gekoppeld hebt aan uw Suunto hartslagmeter.


6.1 Een POD koppelen

Om de modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) te kunnen gebruiken, moet u eerst uw Suunto hartslagmeter koppelen aan een Suunto POD.

Het koppelen van een POD:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TRAINING** (trainen) en scroll met [Lap +] totdat u **PAIR A POD**(EEN POD KOPPELEN) bereikt.
2. Druk op [Mode] om naar de eerste instelling te gaan en het soort POD te kiezen met [Lap +] en [Light -].
3. Druk op [Mode] om het koppelen in te schakelen.
4. Zet de POD aan terwijl het bericht **TURN ON**(AANZETTEN) weergegeven wordt.

Gebruik dezelfde procedure om uw hartslagband te koppelen.

 **OPMERKING:** Voordat u uw POD of band (opnieuw) koppelen kunt, moet u eerst het apparaat resetten door de batterij te verwijderen en die omgekeerd te plaatsen (positieve kant naar onderen). Plaats de batterij daarna normaal.



TIP: Als u een Cadence POD gekoppeld hebt, kunt u wisselen tussen snelheid en cadans als hoofdweergave in de modus **SPEED AND DISTANCE**(snelheid en afstand) door de toets [View Back] ingedrukt te houden.

6.2 Autolap(autoronde) en snelheidsgrenzen

Met de functie autolap(autoronde) kunt u rondes bepalen in afstand in plaats van in tijd (intervaltraining). Als autolap(autoronde) is ingeschakeld (en uw snelheids- en afstands-POD geactiveerd is), toont uw Suunto hartslagmeter uw totale afstand, gemiddelde rondesnelheid en rondetijd voor elke ronde.




OPMERKING: Bij het gebruik van deze autorondefunctie is het erg belangrijk om uw POD voor snelheid en afstand goed te kalibreren.

Instelling	Waarde	Beschrijving
autolap	on / off	Functie Autolap(autoronde): aan of uit
dist.	0000	Afstand: rondeaafstand volgens de geselecteerde eenheden in ALGEMENE instellingen

Het wijzigen van de instellingen voor autolap(autoronde):

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) en scroll met [Lap +] totdat u **AUTOLAP**(AUTORONDE) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

Net als hartslaglimieten, kunt u de functie snelheidslimieten inschakelen en de bovenste en onderste snelheidslimieten voor uzelf vaststellen.

 **TIP:** Hier zit ook een *autopause*(*autopauze*) functie bij die, indien ingeschakeld, uw sessie stopt als een erg langzame snelheid wordt gemeten tijdens het gebruik van uw Suunto POD voor snelheid en afstand. De sessie wordt opnieuw ingeschakeld als u weer op gang bent.

Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Training in een stadsomgeving

Autopause(autopauze) is gemakkelijk als u fietst of rent in een stadsomgeving. U kunt de tijd die u besteedt aan het wachten bij stoplichten met autopause(autopauze) uitsluiten uit het logboek.


Instelling	Waarde	Beschrijving
limits	on / off	Functie Limieten: aan of uit
lower	00.0	Ondergrens snelheid: volgens de gekozen eenheden in ALGEMENE instellingen
upper	00.0	Bovengrens snelheid: volgens de gekozen eenheden in ALGEMENE instellingen
pause	on / off	Functie Autopause(autopauze): aan / uit

Het veranderen van de snelheidslimieten en pauze-instellingen:

1. Ga naar het menu (**SET**) in de modus **SPEED AND DISTANCE** (snelheid en afstand) en scroll met [Lap +] totdat u **SPEED(SNELHEID)** bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

6.3 Uw POD kalibreren

Een Suunto POD die snelheden en afstand meet, moet gekalibreerd worden om u accurate lezingen te kunnen geven. Het kalibratieproces verschilt voor elk soort POD en u moet de gebruikershandleiding van de POD lezen voor uitgebreide instructies.

 **TIP:** De GPS POD wordt in het menu **CALIBRATE**(KALIBREREN) weergegeven, maar de kalibratie heeft op de GPS POD geen effect. Gebruik deze kalibratie-instelling als u, bijvoorbeeld, twee Bike POD's hebt voor verschillende fietsen. U kunt een hiervan koppelen als GPS POD en de kalibratie gebruiken op dezelfde manier als u normaalgesproken zou doen met een Bike POD.

7 DE MODUS TIME (TIJD) GEBRUIKEN

TIME (TIJD) -modus werkt met de tijd in twee tijdzones: hoofdtijd en dubbele tijd. In het menu **ALARM**, **TIME**(TIJD) en **DATE**(DATUM) vindt u de volgende instellingen:

Instelling	Waarde	Beschrijving
alarm	on / off	Alarmfunctie: aan of uit
alarm	00:00	Alarmtijd: uren en minuten
tijd	uren / minuten / seconden	Hoofdtijd: uren, minuten en seconden
dubbele tijd	uren / minuten	Dubbele tijd: uren en minuten
datum	jaar / maand / dag	Huidige datum: jaar, maand en dag


7.1 Tijd en dubbele tijd instellen

Voor het wijzigen van de tijd en de dubbele tijd, gaat u als volgt te werk:

1. Ga naar het menu (**SET**[INSTELLEN]) in de modus **TIME** (tijd) en scroll met [Lap +] totdat u **TIME**(TIJD) bereikt.
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 indien nodig.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: de tijd op uw thuislocatie weten

U reist naar het buitenland en u stelt de dubbele tijd als de thuishouding in. De hoofdtijd is de tijd van uw huidige locatie. U weet nu de lokale tijd en u kunt snel controleren hoe laat het thuis is.

 **OPMERKING:** Wij raden u aan de huidige tijd van uw huidige locatie als hoofdtijd in te stellen omdat de wekker volgens de hoofdtijd afgaat.

7.2 Het alarm instellen

Het alarm instellen:

1. Ga naar het menu (**SET**) in de modus **TIME** (tijd) en scroll naar **ALARM** met [Light -].
2. Open de instelling met [Mode] en stel de waarde in met [Lap +] en [Light -].
3. Door op [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.
4. Herhaal stappen 2 en 3 om de alarmtijd in te stellen.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.


Alarm en snooze

Schakel het alarm uit door op [View Back] te drukken. Door op een andere knop te drukken, wordt de snoozefunctie ingeschakeld. Elke snooze duurt 5 minuten. De snoozefunctie kan 12 keer ingeschakeld worden.

8 ALGEMENE EIGENSCHAPPEN

8.1 Achtergrondverlichting

U kunt de achtergrondverlichting inschakelen door op de knop [Light -] te drukken. De achtergrondverlichting schakelt automatisch uit. Als u de achtergrondverlichting wilt gebruiken tijdens het veranderen van instellingen, moet u dit inschakelen voordat u de instellingen invult. De achtergrondverlichting wordt telkens als een toets ingedrukt wordt, opnieuw ingeschakeld. Deze functie blijft geactiveerd tot u het menu met instellingen verlaat.


 **OPMERKING:** *Veelvuldig gebruik van de achtergrondverlichting vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk. Om energie te besparen, knippert het achtergrondlicht bij gebruik in de modus **TRAINING**.*

8.2 Knopvergrendeling

U kunt knoppen vergrendelen en ontgrendelen in elke modus door de knop [Light -] ingedrukt te houden.




Als de knoppen vergrendeld zijn, kunt u nog steeds van weergave wisselen en de achtergrondverlichting activeren.

 **TIP:** *Wij raden u bijvoorbeeld aan om de knoppen te vergrendelen nadat u een trainingssessie begonnen bent of het apparaat opbergt in een reistas.*

8.3 Sluimermodus

U kunt uw Suunto hartslagmeter in de sluimermodus zetten om de levensduur van de batterij te verlengen of om de opgeslagen trainingsgeschiedenis te wissen. Persoonlijke instellingen worden niet gewist.

1. Om over te schakelen naar de sluimermodus, houdt u [Start Stop], [Lap +], [Light -] en [View Back] ingedrukt.
2. Uw kunt uw apparaat weer activeren door op een willekeurige knop te drukken.

 **OPMERKING:** *De basisinstellingen moeten elke keer dat het apparaat opnieuw ingeschakeld wordt opnieuw ingesteld worden.*

8.4 Verbinden met een PC (optioneel)

Als u een uitgebreidere analyse op langere termijn wilt uitvoeren, gebruik dan Training Manager of Training Manager Lite van Suunto. Met deze software kunt u uitgebreide berekeningen, statistieken en grafische afbeeldingen van uw trainingssessies bekijken. Voor het downloaden van uw logboeken naar een computer moet u een Suunto PC POD aanschaffen. Met de Suunto PC POD kunt u ook real-time hartslagmetingen uitvoeren

9 FOUTOPLOSSING

Uw Suunto hartslagmeter gebruikt een hoogfrequentie-transmissie om storingen te voorkomen.

Als u het signaal verliest, probeer dan het volgende:

- Verlaat de modus **TRAINING** en open deze opnieuw.
- Controleer of u de band juist draagt.
- Controleer of de elektroden van de band vochtig zijn.
- Vervang de batterij (van de band en/of de polscomputer) als het probleem zich blijft voordoen.

Uw hartslagband koppelen

Als u de batterij van de borstband vervangt, of problemen ondervindt met de ontvangst, moet u misschien uw band opnieuw koppelen aan uw Suunto hartslagmeter.

Het opnieuw koppelen van de band:

1. Verwijder de batterij uit de band.
2. Reset de band door de (nieuwe) batterij te plaatsen met de positieve zijde naar beneden.
3. Ga in uw Suunto hartslagmeter naar het menu **PAIR A POD**(EEN POD KOPPELEN) en kies **HR BELT**(HS-BAND).
4. Plaats de batterij terug met de positieve kant omhoog en sluit het klepje.

Dezelfde procedure kan worden gebruikt als u problemen ondervindt met de ontvangst van het signaal van een Suunto POD.

10 ZORG EN ONDERHOUD

10.1 Algemene richtlijnen

Voor alle apparatuur van Suunto Training geldt het volgende:

- Voer alleen de procedures uit die beschreven worden in Suunto handleidingen.
- Maak uw apparaat niet zelf open en repareer het niet zelf.
- Bescherm het apparaat tegen schokken, harde en scherpe voorwerpen, extreme hitte en langdurige blootstelling aan direct zonlicht.
- Bewaar uw apparaat op een schone, droge plek op kamertemperatuur.
- Plaats het apparaat niet op een plaats waar het mogelijk krassen van harde voorwerpen kan oplopen.

Krassen verwijderen

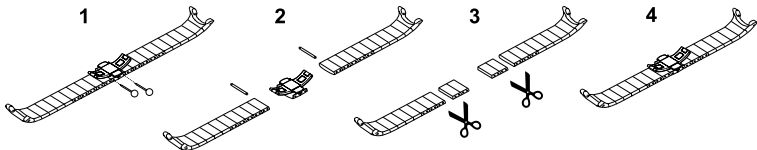
Gebruik Polywatch om kleine krasjes op het scherm te verwijderen. Dit is beschikbaar bij erkende Suunto dealers, in de meeste horlogewinkels en in de Suunto Web Shop (shop.suunto.com).


Reinigen en chemicaliën

Maak uw apparaat schoon met een vochtig doekje. Gebruik voor hardnekkige vlekken een milde zeep. Gebruik geen benzine, oplosmiddelen, aceton, alcohol, insectenverdelgers, verf of andere sterke chemicaliën op uw apparaat.

10.2 Bandlengte wijzigen

Als u een bandje hebt met een horlogesluiting, kunt u de bandlengte aanpassen door de sluiting te verwijderen en het bandje te verkorten zoals hier weergegeven.

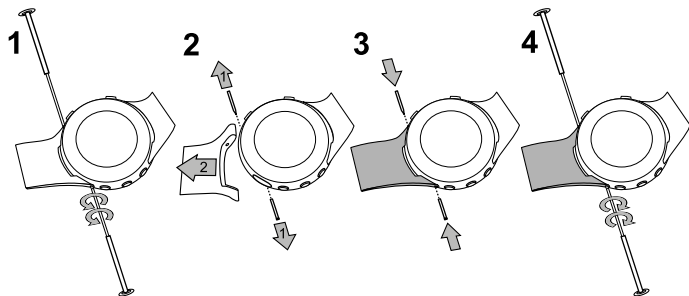


 **TIP:** Verwijder één gedeelte per keer en test de nieuwe lengte om ervoor te zorgen dat u niet teveel verwijdert.

10.3 Bandjes verwisselen

Er zijn veel verschillende bandjes beschikbaar voor uw Suunto hartslagmeter. Vraag ernaar bij uw lokale detailhandelaar of bezoek de Suunto Web Shop (shop.suunto.com) om te zien wat er beschikbaar is.

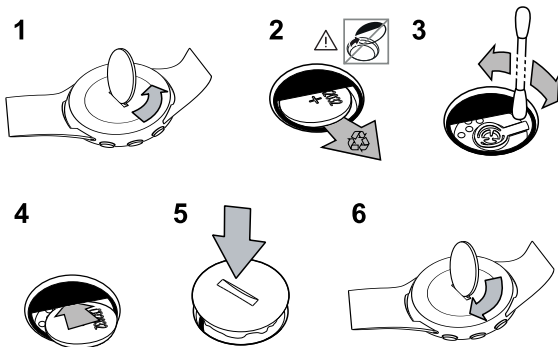
Neem een nieuw bandje in gebruik zoals hieronder weergegeven:




10.4 De batterij van de polscomputer vervangen

Vervang de batterij met uitermate grote zorg om te verzekeren dat uw Suunto hartslagmeter waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

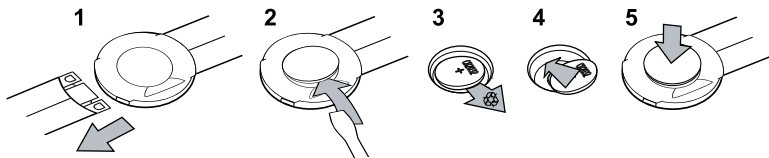
Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:




 **OPMERKING:** Als de draden van het schroefdeksel beschadigd zijn, dient u uw apparaat voor onderhoud naar een bevoegde Suunto-vertegenwoordiger te sturen.

10.5 De batterij van de band vervangen

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



 **OPMERKING:** We bevelen u aan om het schroefdeksel en de O-ring tegelijkertijd met de batterij te vervangen om ervoor te zorgen dat de hartslagmeter schoon en waterbestendig blijft. Vervangingschroefdeksels zijn beschikbaar bij de vervangingsbatterijen.

11 SPECIFICATIES

11.1 Technische gegevens

Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -20 tot +60°C / -5 F tot +140 F
- Opslagtemperatuur: -30 tot +60°C / -22 F tot +140 F
- Gewicht (apparaat): 45 g / 50 g / 65 g (afhankelijk van het soort bandje)
- Gewicht (band): max. 61 g (afhankelijk van het soort band)
- Waterbestendigheid (apparaat): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Waterbestendigheid (band): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Overdrachtsfrequentie (apparaat): 2.465 GHz Suunto ANT compatibel
- Overdrachtsfrequentie (band): Compatibel met 2,465 GHz Suunto ANT, compatibel met 5,3 kHz apparatuur voor de sportzaal.
- Transmissiebereik: tot 10 m / 30 ft
- Door gebruiker verwisselbare batterij: (apparaat / band) 3V CR2032
- Levensduur batterij: ca. 1 jaar bij normaal gebruik (3,5 uur per week trainen met HS)

Logboekrecorder

- Maximale rondetijd: 24 uur
- Ronde-/splitsingstijden:

- Suunto t1, Suunto t1c: 30 per sessie (logboek)
- Suunto t3d, Suunto t4d: 50 per sessie (logboek)
- Resolutie: 0,1 seconde

Hartslag

- Beeldscherm: 30 tot 240
- Limieten: 30 tot 230
- Maximum voor percentage van beeldscherm: 240

11.2 Handelsmerk

Suunto en de productnamen, handelsnamen, handelsmerken en dienstmerken, zowel geregistreerd als niet geregistreerd, worden beschermd door Suunto of andere respectievelijke eigenaren. Alle rechten voorbehouden. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of niet geregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Alle rechten voorbehouden.

11.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Alle rechten voorbehouden. Dit document en inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door haar klanten om kennis en informatie betreffende de werking van Suunto-producten te verkrijgen. De inhoud mag voor geen enkel ander doeleinde worden gebruikt of gedistribueerd

en/of anders worden gecommuniceerd, openbaar gemaakt of gereproduceerd zonder hiervoor vooraf verkregen schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

De inhoud van dit document kan op elk moment en zonder enige melding worden gewijzigd. Suunto geeft geen expliciete of impliciete garanties, waaronder zonder beperking dat deze informatie accuraat, volledig of zonder fouten is. De nieuwste versie van deze informatie kan altijd van www.suunto.com worden gedownload.

11.4 CE

De CE-markering wordt gebruikt om de conformiteit met de EMC-richtlijnen 89/336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie aan te duiden

11.5 FCC

De Suunto t3d, Suunto t4d voldoen aan deel 15 van de FCC-voorschriften voor digitale apparaten van klasse B. Deze apparatuur genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer de apparatuur niet volgens de instructies geïnstalleerd en gebruikt wordt, kan schadelijke interferentie ontstaan met radiocommunicatie. Er is geen garantie dat er geen interferentie zal ontstaan in bepaalde gevallen. Als dit apparaat wel schadelijke interferentie bij andere apparatuur veroorzaakt, probeer dan het probleem op te lossen door de apparatuur te verplaatsen.

Vraag een erkende Suunto dealer of andere gekwalificeerde onderhoudstechnicus om advies als u het probleem niet kunt verhelpen. Het gebruik is onderhevig aan de volgende voorwaarden:

- Dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken.
- Dit apparaat moet ongevoelig zijn voor eventuele ontvangen interferentie, waaronder ook interferentie die onjuist functioneren kan veroorzaken

Reparaties moeten door erkend Suunto onderhoudspersoneel uitgevoerd worden. Niet-erkende reparaties maken de garantie ongeldig.

Dit product is getest om te voldoen aan de FCC-standaarden en is bedoeld voor thuis- en kantoorgebruik.

FCC WAARSCHUWING: *Wijzigingen of aanpassingen die niet expliciet door Suunto Oy zijn goedgekeurd kunnen uw machtiging om dit apparaat onder de FCC-regelgeving te gebruiken ongeldig maken.*

11.6 Patentnotificatie

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en hun overeenkomstige nationale rechten: 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 en EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Aanvullende patentaanvragen zijn ingediend.

11.7 Verwijdering van het apparaat



Verwijder het apparaat op de juiste manier en behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij het huisvuil. U kunt desgewenst het apparaat terugsturen naar uw dichtstbijzijnde Suunto vertegenwoordiger.

12 DISCLAIMERS

12.1 Verantwoordelijkheid van de gebruiker

Dit instrument is alleen voor recreatief gebruik. Hartslagmeters van Suunto mogen niet gebruikt worden als vervanging van metingen waarvoor professionele precisie of precisie van laboratoriumkwaliteit is vereist.

12.2 Waarschuwingen

Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de hartslagband op uw eigen risico. Voordat u dit gebruikt, raden we u aan om onder supervisie van een arts een inspanningstest te doen met uw Suunto hartslagmeter en band. Aan inspanning zijn risico's verbonden, speciaal voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We bevelen u sterk aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.

Index

A

achtergrondverlichting, 45
alarm, 43
 snooze, 43
ALGEMENE instellingen, 12
algemene richtlijnen, 50

B

bandjes verwisselen, 51
bandlengte wijzigen, 51

C

Coach, 16, 19

H

hartslagband
 batterij vervangen, 53
 omdoen, 23
hartslaglimieten, 31

hartslagzones, 32
het apparaat reinigen, 50

I

instellen
 hartslagzones, 33
instelling
 hartslaglimieten, 31
 maximale hartslag, 15
instellingen
 ALGEMEEN, 12
 PERSOONLIJK, 12
interval, 34

K

kalibreren, 41
knopvergrendeling, 45
koppelen, 37, 48
krassen verwijderen, 50

L

logboek, 26

M

maximale hartslag, 15

menu

ALARM, 42

ALGEMEEN, 12

AUTOLAP(AUTORONDE), 38

DATE (DATUM), 42

PERSOONLIJK, 14

SNELHEID, 39

TIME (TIJD), 42

modi

SPEED AND DISTANCE (SNELHEID EN
AFSTAND), 37

TIME (TIJD), 42

TRAINING (TRAINEN), 23, 24

modus TRAINING, 23, 24

P

PERSOONLIJKE instellingen, 12

S

sluimermodus, 46

T

totalen, 27

training

trainingsessie, 25

trainingsessie beginnen, 24

Training Effect, 16

trainingsprogramma, 20

aanpassing, 21

V

vervangen

batterij van de band, 53

batterij van de polscomputer, 52

verwijdering van het apparaat, 59

W

warming-up, 34

 **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.