

SUUNTO t6c


PIKAOPAS

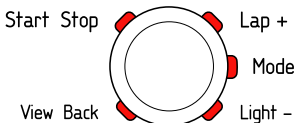
1 Näin pääset alkuun	3
1.1 Perusasetukset	3
1.2 Activity class (Aktiivisuusluokka) -arvon määrittäminen	4
1.3 Valikkojen selaaminen	7
1.4 Tilat ja näkymät	8
1.5 Painikkeiden lukitus	9
1.6 Training Manager -ohjelman asentaminen	10
2 Sykemittarin kanssa harjoittelemine	12
2.1 Lähetinvyön pukeminen	12
2.2 Harjoituskerran aloittaminen	13
2.3 Harjoittelutietojen analysoiminen	14

1 NÄIN PÄÄSET ALKUUN

1.1 Perusasetukset

Aktivoi Suunto t6c painamalla jotakin laitteen painiketta. Laite kehottaa määrittämään **PERSONAL** (henkilökohtaiset) asetukset: käyttäjän fyysiset ominaisuudet ja activity class (aktiivisuusluokka) -arvo. Laite ehdottaa oletusarvona käytettävän MET-kuntotasosi, mutta jos kuitenkin tiedät oikean MET-kuntotasosi, määritä asetuksen arvo sen mukaan.

 **HUOMAUTUS:** Laboratoriotestissä mitattu maksimisuorituskyky ilmaistaan joskus millilitroina happea kiloa ja minuuttia kohden ($VO_2 \max$). Jos haluat verrata ohjelman laskemaa maksimisuorituskykyäsi MET-yksikköinä mitattuun $VO_2 \max$ -arvoosi, käytä seuraavaa muuntosuhdetta: $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.



1. Voit muuttaa asetusten arvoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla.
2. Voit hyväksyä asetuksen arvon ja siirtyä seuraavaan asetukseen painamalla [Mode]-painiketta.

3. Voit palata edelliseen asetukseen painamalla [View Back] -painiketta.
4. Kun olet määrittänyt MET-kuntotasosi, siirry **UNITS** (Yksiköt)- ja **GENERAL** (Yleisasetukset) -valikoihin tai poistu pikapoistumistoiminnon avulla **TIME**-tilaan painamalla [Start Stop] -painiketta.



HUOMAUTUS: Kaikkia **PERSONAL** (Henkilökohtaiset asetukset) -valikon asetuksia voidaan säätää tarkemmin myöhemmin.

1.2 Activity class (Aktiivisuusluokka) -arvon määrittäminen

ACT CLASS (Aktiivisuusluokka) -asetuksessa määritetty activity class (aktiivisuusluokka) -arvo kuvaa nykyistä aktiivisuustasoa. Voit määrittää oman activity class (aktiivisuusluokka) -arvosi seuraavien luokitusten avulla.

Activity class (Aktiivisuusluokka) -arvo 1

Jos et harrasta säännöllisesti vapaa-ajan liikuntaa tai muuta vaativaa fyysistä toimintaa, valitse 1.

Activity classes (Aktiivisuusluokat) -arvot 2–3

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.

Activity classes (Aktiivisuusluokat) -arvot 4–7

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

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

Activity classes (Aktiivisuusluokat) -arvot 7.5–10

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.

Voit päivittää Activity Class (Aktiivisuusluokka) -arvoa Training Manager -ohjelman avulla.

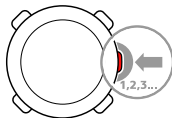


HUOMAUTUS: Jos et käytä harjoitellessasi Suunto t6c:tä, Training Manager -ohjelma saattaa kehottaa sinua laskemaan **ACT CLASS** (Aktiivisuusluokka) -asetuksessa määritettyä

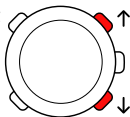
arvoa, vaikka harjoittelisit kuvauksen mukaisesti. On suositeltavaa, että käytät Suunto-sykemittariasi aina harjoitellessasi. Näin voit varmistaa, että sykemittarisi tunnistaa kehityksesi ja ohjaa harjoitteluasi oikein.

1.3 Valikkojen selaaminen

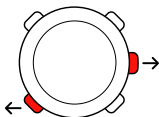
Voit siirtyä asetusvalikkoon pitämällä [Mode]-painiketta alhaalla.



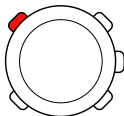
Voit selata valikkoja ja niiden alivalikkoja [Lap +]- ja [Light -]-painikkeiden avulla.



Voit siirtyä haluamaasi valikkoon tai alivalikkoon tai hyväksyä asetuksen arvon painamalla [Mode]-painiketta. Voit palata edelliseen valikkoon painamalla [View Back]-painiketta.



Voit poistua valikosta milloin tahansa painamalla [Start Stop]-painiketta.

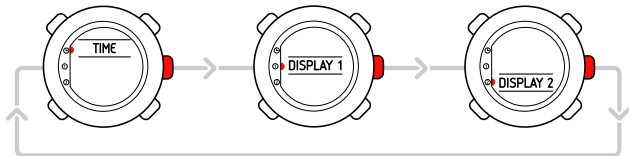


1.4 Tilat ja näkymät

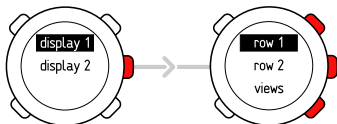
Tilat

Laitteessa on kaksi toimintatilaa: **TIME** ja **TRAINING**. Voit siirtyä tilasta toiseen painamalla [Mode]-painiketta. Näytön vasemmassa reunassa näkyvät ilmaisimet ilmaisevat käytössä olevan tilan.

TRAINING-tilassa käytettävissä on kaksi erillistä näyttötilaa, **DISPLAY 1** (Näyttö 1) ja **DISPLAY 2** (Näyttö 2).

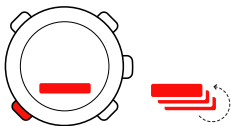


Molemmat **TRAINING**-tilan näytöt ovat käyttäjän muokattavissa. Siirry asetusvalikon kohtaan **DISPLAYS** (Näytöt). Valitse **DISPLAY 1** (Näyttö 1) tai **DISPLAY 2** (Näyttö 2) ja valitse sitten **ROW 1** (Rivi 1), **ROW 2** (Rivi 2) tai **VIEWS** (Näkymät) sen mukaan, mitä tietoja haluat tarkastella näytössä.



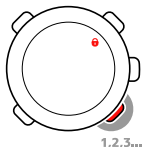
Näkymät

Kummassakin tilassa on erilaisia lisätietoja sisältäviä näkymiä. Tällaisia näkymiä ovat esimerkiksi korkeus **TIME**-tilassa ja kalorimäärä **TRAINING**-tilassa. Voit määrittää **TRAINING**-tilan eri näytöissä näytettävät näkymät **DISPLAYS** (Näytöt) -valikossa. Voit vaihtaa näkymää **TIME**- ja **TRAINING**-tiloissa painamalla [View Back] -painiketta.



1.5 Painikkeiden lukitus

Voit lukita painikkeet tai poistaa niiden lukituksen **TIME**- ja **TRAINING**-tiloissa pitämällä [Light -] -painiketta alhaalla.




Voit vaihtaa näkymää ja käyttää taustavaloa silloinkin, kun painikkeet on lukittu. On suositeltavaa, että painikkeet lukitaan esimerkiksi harjoituskerran aloittamisen jälkeen tai silloin, kun laitetta säilytetään matkapakkauksessa.

1.6 Training Manager -ohjelman asentaminen

Laitteen muistiin tallennettujen harjoittelutietojen analysoiminen edellyttää Suunto Training Manager -ohjelman asentamista tietokoneeseen. Asennuspaketti sisältää ohjelmistosovelluksen ja USB-ohjaimet. Ohjeita ohjaimien asentamisesta on Suunto Training Manager -ohjelman käytönaikaisessa ohjeessa. Ohjetta voidaan tarkastella ohjelman asentamisen jälkeen.

Voit asentaa Suunto Training Manager -ohjelman seuraavalla tavalla:

1. Aseta Suunto Training Manager -CD-ROM-levy tietokoneen CD-asemaan.
2. Odota, että asennusohjelma käynnistyy, ja toimi sitten asennusohjeiden mukaan.

 **HUOMAUTUS:** Jos asennusohjelma ei käynnisty automaattisesti, siirry CD-asemaan tiedostojen hallintatyökalun avulla ja kaksoisnapsauta setup.exe-tiedostoa.



HUOMAUTUS: Voit ladata Suunto Training Manager -ohjelman uusimman version Web-osoitteesta www.suunto.com. Tarkasta säännöllisesti, onko päivityksiä saatavilla – ohjelmaan kehitetään jatkuvasti uusia ominaisuuksia.

2 SYKEMITTARIN KANSSA HARJOITTELEMINEN

2.1 Lähetinvyön pukeminen

Voit aloittaa sykkeesi seuraamisen pukemalla vyön ylllesi kuvan osoittamalla tavalla ja siirtymällä **TRAINING**-tilaan. Ennen kuin puet vyön ylllesi, 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 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.

2.2 Harjoituskerran aloittaminen

TRAINING-tilaan siirryttäessä Suunto t6c alkaa automaattisesti etsiä lähetinvyön signaaleja. Kun signaali löytyy, vyön käyttäjän syke näkyy laitteen näytössä. Itse harjoituskerta alkaa, kun käyttäjä käynnistää lokitallentimen, ja päättyy, kun lokitallennin pysäytetään.

Lokitallentimen käyttäminen

Lokitallennin (**CHRONO** [Ajanotto]) näkyy oletusarvon mukaan ylimmällä rivillä **DISPLAY 1** (Näyttö 1) -näyttötilassa. Voit muokata **TRAINING**-tilan näyttötiloja **DISPLAYS** (NÄYTÖT) -valikossa.

Voit käyttää lokitallenninta seuraavalla tavalla:

1. Siirry **TRAINING**-tilaan ja käynnistä lokitallennin painamalla [Start Stop] -painiketta. Lokitallentimen ollessa käynnissä voit lisätä harjoituskierroksia painamalla [Lap +] -painiketta.
2. Pysäytä lokitallennin painamalla [Start Stop] -painiketta.
3. Aloita uusi ajanottojakso (kierros) painamalla [Start Stop] -painiketta.

Voit nollata ajanoton ja tarkastella edellisen harjoituskerran yhteenvetoa pitämällä [Lap +] -painiketta alhaalla.



HUOMAUTUS: Lokitallennin on pysäytettävä ennen kuin sen voi nollata.

2.3 Harjoittelutietojen analysoiminen

Lokikirjan tarkasteleminen

Kun lokitallennin on käynnissä, Suunto t6c kerää erilaisia harjoituskertaa koskevia tietoja määrittämiesi henkilökohtaisten asetusten mukaan. Nämä tiedot tallennetaan laitteen muistiin.



HUOMAUTUS: *Sinun täytyy pysäyttää lokitallennin ennen kuin voit siirtyä lokikirjan tietoihin.*

Voit tarkastella harjoituskertojesi lokikirjaan tallennettuja kokonaistietoja seuraavalla tavalla:

1. Tarkastellaksesi edellisen tallennetun lokin yhteenvetoa, pidä **TRAINING** -tilassa [Lap +] -painike alhaalla.
2. Selaa tietoja [Lap +] -painikkeen avulla.

Training Manager -ohjelman käyttäminen

Voit siirtää harjoittelulokisi Suunto t6c:n muistista Suunto Training Manager -ohjelmaan, jonka avulla voit analysoida tietoja tarkemmin. Suunto Training Manager -ohjelmassa voidaan tarkastella jopa seitsemän harjoituskerran aikana tallennetun kehon parametrien tietoja: syke, EPOC-arvo, Training Effect -arvo, ventilaatiomäärä, hengityсноpeus, hapenkulutus ja energiankulutus.

Voit siirtää harjoittelutiedot Suunto t6c:stä Training Manager -ohjelmaan seuraavalla tavalla:

1. Liitä Suunto t6c tietokoneen USB-porttiin tuotteen mukana saamasi datakaapelin avulla.
2. Siirrä lokitiedostot Suunto Training Manager -ohjelmaan ohjelman käytönaikaisessa ohjeessa kuvatulla tavalla.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

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



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 2/2008.
All rights reserved.