

# SUUNTO t6c


## BEKNOPTE HANDLEIDING

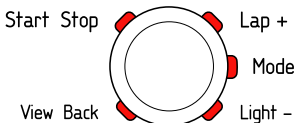
1 Om te beginnen .....	3
1.1 Basisinstellingen .....	3
1.2 Activity class (activiteitsklasse) instellen .....	4
1.3 Menunavigatie .....	6
1.4 Modi en weergaven .....	7
1.5 Knopvergrendeling .....	8
1.6 Training Manager installeren .....	9
2 Trainen met uw hartslagmeter .....	10
2.1 Uw hartslagband omdoen .....	10
2.2 Een trainingssessie beginnen .....	11
2.3 Analyseren van uw trainingsgegevens .....	12

# 1 OM TE BEGINNEN

## 1.1 Basisinstellingen

Druk op een willekeurige knop om uw Suunto t6c in te schakelen. U wordt dan gevraagd uw **PERSONAL**(persoonlijke) voorkeuren in te stellen: uw fysieke kenmerken en activity class (activiteitsklasse). Het apparaat stelt een standaard METS-fitnessniveau voor, maar als u uw werkelijke METS-fitness weet, moet u die waarde gebruiken.

 **OPMERKING:** De maximale prestatiecapaciteit die gemeten is in een laboratoriumtest wordt soms voorgesteld als ml zuurstof/kg/min ( $VO_2$  max). Als u de maximale prestatiecapaciteit die door het programma in METs berekend wordt, wilt vergelijken met uw gemeten max  $VO_2$ , gebruik dan de verhouding 1 MET = 3,5 ml/min/kg.



1. Met de knoppen [Lap +] en [Light -] wijzigt u de waarden.
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 terug naar de vorige instelling.
4. Nadat u het METS-conditieniveau ingesteld hebt, gaat u verder naar de instellingen **UNITS**(eenheden) en **GENERAL**(algemene) instellingen, of gaat u snel terug naar de modus **TIME**(tijd) door op de knop [Start Stop] te drukken.



**OPMERKING:** Alle **PERSONAL**(persoonlijke) instellingen kunnen later preciezer ingesteld worden.

## 1.2 Activity class (activiteitsklasse) instellen

De activity class (activiteitsklasse) (**ACT CLASS**[ACT-KLASSE]) is een classificatie van uw huidige activiteitsniveau. Gebruik de volgende classificaties om u te helpen om uw activity class (activiteitsklasse) te bepalen.

### **Activity class (activiteitsklasse) 1:**

Als u niet regelmatig sport in uw vrije tijd of zware fysieke inspanningen verricht, gebruik dan 1.

### **Activity class (activiteitsklasse) 2 en 3**

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.

### Activity class (activiteitenklasse) 4-7

Als u regelmatig sport of andere fysieke activiteiten uitvoert en u wekelijks zwaar traint:


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

### Activity class (activiteitenklasse) 7,5 - 10

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

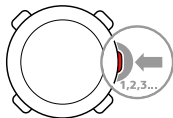
- 5-7 uur, gebruik dan 7,5.
- 7-9 uur, gebruik dan 8.
- 9-11 uur, gebruik dan 8,5.
- 11-13 uur, gebruik dan 9.
- 13-15 uur, gebruik dan 9,5.
- meer dan 15 uur, gebruik dan 10.

You can update your Activity Class with the Training Manager software.

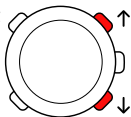
 **OPMERKING:** Als u traint zonder uw Suunto t6c, kan het programma Training Manager vragen om uw **ACT CLASS** (ACT-KLASSE) te verlagen, hoewel u getraind hebt op het aangegeven niveau. We raden u aan om altijd te trainen met uw Suunto hartslagmeter om ervoor te zorgen dat deze u goed begrijpt en begeleidt.

## 1.3 Menunavigatie

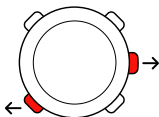
Open het menu instellingen door de knop [Mode] ingedrukt te houden.



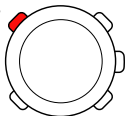
Scroll door de menu's en submenu's met [Lap +] en [Light -].



Open een menu en een submenu, of accepteer een waarde met de knop [Mode].  
Ga terug naar het vorige menu met de knop [View Back].



U kunt op elk willekeurig moment het menu verlaten door op de knop [Start Stop] te drukken.

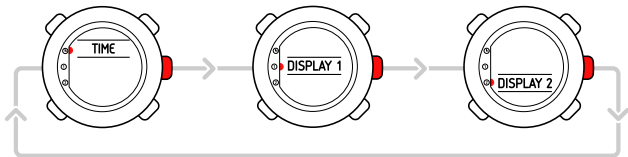


## 1.4 Modi en weergaven

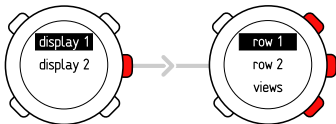
### Modi

Er zijn twee modi: **TIME**(TIJD) en **TRAINING**. Wissel tussen de modi met de knop [Mode]. De indicatoren links op het scherm geven aan welke modus ingeschakeld is.

De modus **TRAINING** heeft twee weergaven, **DISPLAY 1**(WEERGAVE 1) en **DISPLAY 2**(WEERGAVE 2).

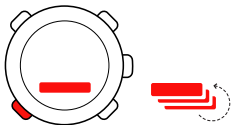


U kunt elke weergave van **TRAINING** aanpassen. In het menu instellingen, gaat u naar **DISPLAYS**(weergaven). Open **DISPLAY 1**(weergave 1) of **DISPLAY 2**(weergave 2) en open vervolgens **ROW 1**(rij 1), **ROW 2**(rij 2) of **VIEWS**(weergaven) om de informatie te selecteren die u wilt weergeven.



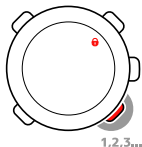
## Weergaven

Elke modus heeft verschillende weergaven die aanvullende informatie bevatten, zoals de hoogte in de modus **TIME**(TIJD) of calorieën in de modus **TRAINING**. Ga naar de instellingen voor **DISPLAYS**(weergaven) om te bepalen welke weergaven getoond worden als de modus **TRAINING** geopend is. Wissel weergaven in de modus **TIME**(tijd) en **TRAINING** met de knop [View Back].



## 1.5 Knopvergrendeling

U kunt knoppen vergrendelen en ontgrendelen in de modus **TIME**(tijd) en **TRAINING** door de knop [Light -] ingedrukt te houden.






Als de knoppen vergrendeld zijn, kunt u nog steeds van weergave wisselen en de achtergrondverlichting activeren. Wij raden u bijvoorbeeld aan om de knoppen te vergrendelen nadat u een trainingssessie begonnen bent of het apparaat opbergt in een reistas.


## 1.6 Training Manager installeren

Voor het analyseren van de trainingsgegevens in het geheugen van uw apparaat, moet u het programma Suunto Training Manager installeren. Het installatiepakket bevat de softwaretoepassing en de USB-stuurprogramma's. Zie de online Help van Suunto Training Manager na het installeren van de software, voor instructies bij het installeren van stuurprogramma's.

Voor het installeren van het programma Suunto Training Manager, gaat u als volgt te werk:

1. Plaats de CD-ROM van Suunto Training Manager in het station.
2. Wacht tot de installatie begint en volg de installatie-instructies.

 **OPMERKING:** Als de installatie niet automatisch begint, gaat u naar het cd-rom-station met gebruik van uw programma voor bestandsbeheer en dubbelklikt u op *setup.exe*.

 **OPMERKING:** U kunt altijd de nieuwste versie van Suunto Training Manager downloaden van [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Controleer regelmatig op updates omdat voortdurend nieuwe functies ontwikkeld worden.

## 2 TRAINEN MET UW HARTSLAGMETER

### 2.1 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 deze 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, in het bijzonder voor personen die een tijd niet actief geweest zijn. We raden u sterk aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.

## 2.2 Een trainingssessie beginnen

Als u de modus **TRAINING** opent, zoekt uw Suunto t6c automatisch naar signalen van een hartslagband. Als die eenmaal gevonden zijn, wordt uw hartslag op het scherm weergegeven. De eigenlijke trainingssessie begint als u de logboekrecorder start en eindigt als u deze stopt.


### De logboekrecorder gebruiken

Standaard wordt de logboekrecorder (**CHRONO**) weergegeven in de bovenste rij van **DISPLAY 1** (weergave 1). U kunt de weergaven van de modus **TRAINING** aanpassen in de instellingen van **DISPLAYS** (WEERGAVEN).

Om de logboek recorder te gebruiken, gaat u als volgt te werk:

1. In de modus **TRAINING**, start u de logboekrecorder met [Start Stop]. Terwijl de logboekrecorder loopt, kunt u trainingsrondes toevoegen met [Lap +].
2. Stop de logboekrecorder met [Start Stop].
3. Ga verder met een andere getimedede sessie (ronde) door op [Start Stop] te drukken.


Om de timer te resetten en de laatste logboeksamenvatting te bekijken, houdt u [Lap +] ingedrukt.

 **OPMERKING:** De logboek recorder moet worden gestopt voordat u deze kunt resetten.

## 2.3 Analyseren van uw trainingsgegevens

### Het logboek bekijken

Uw Suunto t6c verzamelt tijdens het uitvoeren van de logboekrecorder allerlei informatie over de sessie, afhankelijk van uw instellingen. Deze gegevens worden opgeslagen in het geheugen van uw apparaat.

 **OPMERKING:** *U moet de logboekrecorder stoppen voordat u de gegevens in het logboek kunt bekijken.*

Voor het bekijken van de totalen van uw laatste trainingssessies in het logboek, gaat u als volgt te werk:

1. In de modus **TRAINING**, houdt u de toets [Lap +] ingedrukt om de samenvatting van het vorige opgenomen logboek weer te geven.
2. Druk op de toets [Lap +] om door de gegevens te scrollen.

### Training Manager gebruiken

U kunt uw trainingslogboeken overzetten van het geheugen van de Suunto t6c naar Suunto Training Manager en deze uitgebreider analyseren. Suunto Training Manager meet tot zeven lichaamsparameters uit uw trainingssessie: hartslag, EPOX, Training effect, ademhalingsvolume, ademhalingsnelheid, zuurstofverbruik en energieverbruik.

Om de trainingsgegevens van Suunto t6c naar Training Manager over te zetten, gaat u als volgt te werk:

1. Verbind uw Suunto t6c aan de USB-poort van uw computer met gebruik van de meegeleverde datakabel.
2. Kopieer de logboekbestanden naar Suunto Training Manager aan de hand van de instructies die gegeven worden in de online Help van Suunto Training Manager.

# SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, 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](http://www.suunto.com)



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

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