

# SUUNTO t6c

## PODRĘCZNIK SZYBKIE WPROWADZENIE

① 2




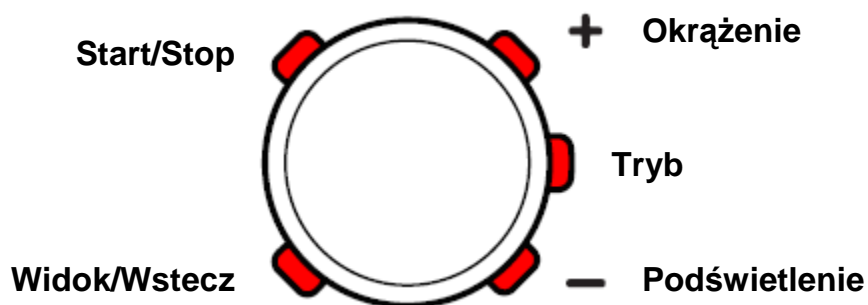
1	Konfiguracja urządzenia .....	4
1.1	Podstawowe ustawienia.....	4
1.2	Klasa aktywności .....	4
1.3	Nawigacja w menu.....	5
1.4	Tryby i widoki .....	6
1.5	Blokada przycisków .....	7
1.6	Instalacja programu Training Manager.....	7
2	Trening z monitorem tętna.....	8
2.1	Zakładanie pasa z czujnikiem tętna.....	8
2.2	Rozpoczynanie sesji treningowej.....	8
2.3	Analiza danych treningowych .....	8

# 1 KONFIGURACJA URZĄDZENIA

## 1.1 Podstawowe ustawienia

Naciśnięcie dowolnego przycisku powoduje uaktywnienie Suunto t6c. Następnie wyświetlany jest monit o wybór ustawień osobistych: parametrów organizmu użytkownika i klasy aktywności. Urządzenie proponuje domyślny poziom MET, jeżeli jednak rzeczywista wartość MET użytkownika jest znana, należy użyć tej wartości.

 **UWAGA:** Maksymalna wydajność mierzona podczas testów laboratoryjnych jest czasami określana jako liczba ml tlenu/kg/min ( $VO_2$  maks). Jeżeli konieczne jest porównanie maksymalnej wydajności obliczonej przez program w jednostkach MET z wynikiem pomiaru  $VO_2$ , należy skorzystać z zależności  $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$ .



1. Aby zmienić wartości, należy użyć przycisków [Okrażenie/+] i [Podświetlenie/-].
2. Aby zaakceptować wartość i przejść do następnego ustawienia, należy nacisnąć przycisk [Tryb].
3. Naciśnięcie przycisku [Widok/Wstecz] powoduje powrót do poprzedniego ustawienia.
4. Po ustawieniu poziomu MET, należy skonfigurować jednostki (**UNITS**) i ustawienia ogólne (**GENERAL**) lub przełączyć do trybu zegara przy użyciu przycisku [Start/Stop].

 **UWAGA:** Wszystkie ustawienia osobiste (**PERSONAL**) można dostosować później.

## 1.2 Klasa aktywności

Klasa aktywności (**ACT CLASS**) jest miarą bieżącego poziomu fizycznej aktywności użytkownika. Następujące kategorie ułatwią skonfigurowanie tego ustawienia.

### Klasa aktywności 1

Jeżeli nie uprawiasz regularnie sportu dla celów związanych z rekreacją i nie wykonujesz innych zadań związanych ze znacznym wysiłkiem fizycznym, wybierz klasę 1.

### Klasy aktywności 2 i 3

Jeżeli uprawiasz regularnie sport dla celów związanych z rekreacją lub wykonujesz inne zadania związane z wysiłkiem fizycznym i przeznaczasz na nie tygodniowo

- mniej niż 1 godzinę, wybierz klasę 2,
- ponad 1 godzinę, wybierz klasę 3.

### Klasy aktywności 4–7

Jeżeli uprawiasz regularnie sport lub wykonujesz inne zadania związane z wysiłkiem fizycznym i przeznaczasz na nie tygodniowo


- mniej niż 30 minut, wybierz klasę 4,
- 30–60 minut, wybierz klasę 5,
- 1–3 godzin, wybierz klasę 6,
- ponad 3 godziny, wybierz klasę 7.

### Klasy aktywności 7,5–10

Jeżeli regularnie trenujesz lub uczestniczysz w zawodach sportowych i przeznaczasz na nie tygodniowo

- 5–7 godzin, wybierz klasę 7,5,
- 7–9 godzin, wybierz klasę 8,
- 9–11 godzin, wybierz klasę 8,5,
- 11–13 godzin, wybierz klasę 9,
- 13–15 godzin, wybierz klasę 9,5,
- ponad 15 godzin, wybierz klasę 10,

Ustawienie klasy aktywności można aktualizować przy użyciu programu Training Manager.

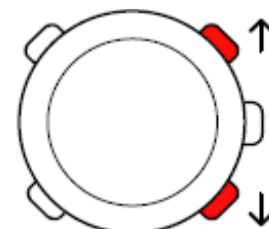
 **UWAGA:** Jeżeli użytkownik trenuje bez Suunto t6c, program Training Manager może wymagać obniżenia klasy aktywności (**ACT CLASS**), mimo że trening jest kontynuowany na wyznaczonym poziomie. Zalecane jest trenowanie z monitorem tętna Suunto t6c, ponieważ umożliwia to prawidłową analizę kondycji organizmu użytkownika i przygotowanie odpowiednich zaleceń dotyczących treningu.

## 1.3 Nawigacja w menu

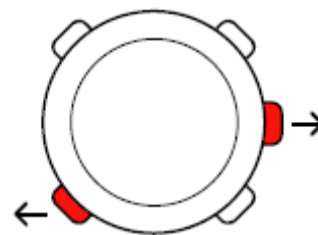
Aby uzyskać dostęp do menu ustawień, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Tryb].



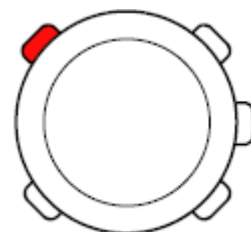
Przyciski [Okrążenie/+] i [Podświetlenie/-] umożliwiają przewijanie menu.



Aby wybrać menu lub zaakceptować wartość ustawienia, należy skorzystać z przycisku [Tryb].  
Przycisk [Widok/Wstecz] umożliwia powrót do poprzedniego menu.



W dowolnej chwili można zamknąć menu przy użyciu przycisku [Start/Stop].

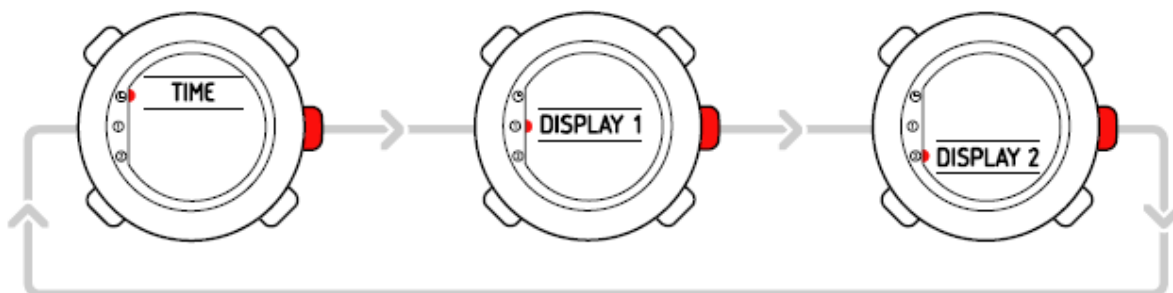


## 1.4 Tryby i widoki

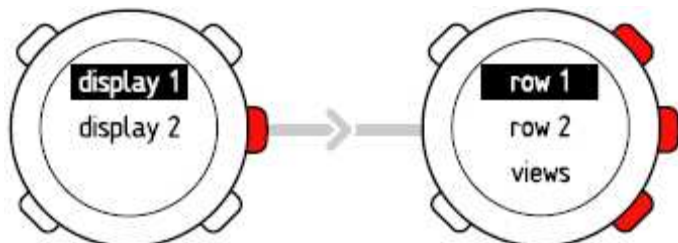
### Tryby operacyjne

Suunto t6c może działać w dwóch trybach operacyjnych: **zegar** i **trening**. Przycisk [Tryb] umożliwia przełączanie trybów. Po lewej stronie ekranu widoczne są wskaźniki bieżącego trybu.

W trybie treningowym dostępne są dwa układy ekranu (**DISPLAY 1** i **DISPLAY 2**).

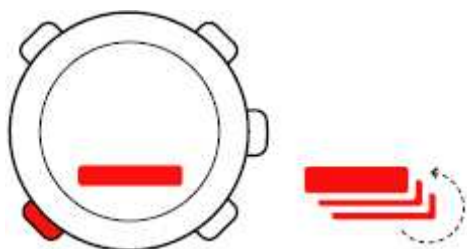


Każdy układ ekranu można dostosować. W menu ustawień należy przejść do pozycji **DISPLAYS** i wybrać **DISPLAY 1** lub **DISPLAY 2**, a następnie wybrać informacje wyświetlane w wierszu 1 (**ROW 1**), wierszu 2 (**ROW 2**) lub widokach (**VIEWS**).



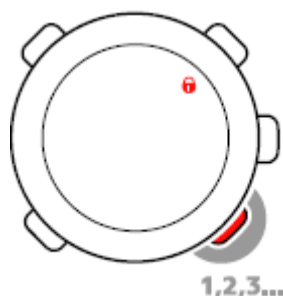
## Widoki

W każdym trybie dostępny jest zestaw widoków służących do wyświetlania dodatkowych informacji, takich jak wysokość w trybie **zegara** lub liczba kalorii w trybie **treningowym**. Należy przejść do ustawień ekranu (**DISPLAYS**), aby zdefiniować widoki widoczne w trybie treningowym. Korzystając z przycisku [Widok/Wstecz], można zmienić widoki w trybie zegara lub treningu.



### 1.5 Blokada przycisków

Aby włączyć lub wyłączyć blokadę przycisków w trybie zegara lub treningu, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Podświetlenie/-].




Po zablokowaniu przycisków wciąż można zmieniać widoki i włączać podświetlenie. Zalecane jest blokowanie przycisków na przykład po rozpoczęciu sesji treningowej lub przewożenia urządzenia w torbie podróżnej.


### 1.6 Instalacja programu Training Manager

Aby analizować dane treningowe zapisane w pamięci urządzenia, należy zainstalować program Suunto Training Manager. Pakiet instalacyjny zawiera program i sterowniki USB. Aby uzyskać instrukcje dotyczące instalowania sterowników, skorzystaj z Pomocy online po zainstalowaniu programu.

Aby zainstalować program Suunto Training Manager:

1. Włóż do stacji dysk CD-ROM z programem Suunto Training Manager.
2. Poczekaj na rozpoczęcie instalacji i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

 **UWAGA:** Jeżeli instalacja nie rozpocznie się automatycznie, wyświetl zawartość dysku CD przy użyciu menedżera plików i kliknij dwukrotnie plik *setup.exe*.

 **UWAGA:** Zawsze można pobrać najnowszą wersję programu Suunto Training Manager z witryny [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Należy regularnie sprawdzać dostępność aktualizacji, ponieważ produkt jest nieustannie ulepszany.

## 2 TRENING Z MONITOREM TĘTNA

### 2.1 Zakładanie pasa z czujnikiem tętna

Aby rozpocząć monitorowanie tętna, należy założyć pas z czujnikiem tętna w sposób przedstawiony na rysunku i przełączyć do trybu treningowego. Należy zwilżyć oba obszary kontaktu (1) wodą lub żelem przed założeniem pasa. Pas powinien być umieszczony centralnie na korpuse.



**⚠ OSTRZEŻENIE:** Osoby, którym wszczepiono stymulator serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne, mogą korzystać z pasa z czujnikiem tętna na własną odpowiedzialność. Producent zaleca przeprowadzenie testu wysiłkowego z monitorem tętna Suunto i pod nadzorem lekarskim przed rozpoczęciem użytkowania urządzenia, aby zapewnić bezpieczeństwo i niezawodne funkcjonowanie stymulatora i pasa z czujnikiem. Ćwiczenia mogą być związane z pewnym zagrożeniem, zwłaszcza w przypadku osób, które nie są przyzwyczajone do wysiłku fizycznego. Producent zdecydowanie zaleca skonsultowanie się z lekarzem przed rozpoczęciem regularnego programu ćwiczeń.

### 2.2 Rozpoczynanie sesji treningowej

Po przełączeniu do trybu treningowego Suunto t6c automatycznie wyszukuje sygnały emitowane przez nadajnik pasa z czujnikiem tętna. Po wykryciu sygnałów tętno użytkownika jest wyświetlane na ekranie. Sesja treningowa rozpoczyna się po uruchomieniu rejestratora zapisującego informacje w dzienniku i kończy się po wyłączeniu rejestratora.

### Korzystanie z rejestratora

Domyślnie rejestrator dziennika (**CHRONO**) jest wyświetlany w górnym wierszu ekranu **DISPLAY 1**. Ekran trybu treningowego można skonfigurować w menu **DISPLAYS**.

Aby skorzystać z rejestratora:

1. W trybie treningowym uruchom rejestrator przy użyciu przycisku [Start/Stop]. Po uruchomieniu licznika można dodawać okrążenia przy użyciu przycisku [Okrążenie/+].
2. Naciśnij przycisk [Start/Stop], aby zatrzymać rejestrator.
3. Kontynuuj kolejną sesję (okrążenie), naciskając przycisk [Start/Stop].

Aby resetować licznik i przeglądać ostatnie podsumowanie, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk [Okrążenie/+].

**📖 UWAGA:** Przed resetowaniem należy zatrzymać rejestrator.

### 2.3 Analiza danych treningowych

#### Przeglądanie dziennika

Po uruchomieniu rejestratora Suunto t6c gromadzi różne dane związane z sesją zależnie od spersonalizowanych ustawień. Te dane są zapisywane w pamięci urządzenia.

**📖 UWAGA:** Przed uzyskaniem dostępu do danych w dzienniku należy zatrzymać rejestrator.



Aby wyświetlić podsumowanie ostatniej sesji treningowej w dzienniku:

1. W trybie treningowym naciśnij i przytrzymaj przycisk [Okrażenie/+], aby wyświetlić podsumowanie ostatniej zarejestrowanej sesji.
2. Naciśnij przycisk [Okrażenie/+], aby przewinąć szczegółowe informacje.

### Korzystanie z programu Training Manager

Można przysyłać dzienniki treningowe z pamięci Suunto t6c do programu Suunto Training Manager i przeprowadzić szczegółową analizę. Program Suunto Training Manager uwzględnia maksymalnie siedem parametrów organizmu związanych z sesją treningową: tętno, współczynnik EPOC, efektywność treningu (TE), objętość zużytego powietrza, szybkość oddychania, zużycie tlenu i zużycie energii.

Aby przesłać dane z Suunto t6c do programu Training Manager:

1. Podłącz Suunto t6c do portu USB komputera przy użyciu dostarczonego kabla.
2. Prześlij pliki dziennika do programu Suunto Training Manager zgodnie z instrukcjami podanymi w Pomocy online.

## OBSŁUGA KLIENTÓW FIRMY SUUNTO

Zachęcamy do kontaktowania się z działem obsługi klientów firmy Suunto. Samouczki, aktualizacje podręczników oraz inne informacje można również uzyskać z witryny [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Zalecane jest skorzystanie z tej witryny przed skontaktowaniem się z globalnym punktem informacyjnym.



**Globalne centrum informacyjne**

+358 2 284 11 60

**Suunto USA**

+1 (800) 543-9124

**Suunto Kanada**

+1 (800) 776-7770

**Witryna Suunto w sieci Web**

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

  
**SUUNTO**

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

Copyright © Suunto Oy 2/2008.

Wszelkie prawa zastrzeżone.