

SUUNTO t6c


SNABBGUIDE

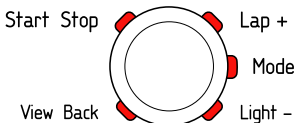
1 Komma igång	3
1.1 Grundläggande inställningar	3
1.2 Ställa in activity class (aktivitetsklass)	4
1.3 Menynavigering	6
1.4 Lägen och vyer	7
1.5 Knapplås	8
1.6 Installera Training Manager	9
2 Träna med pulsmätare	10
2.1 Sätta på sig pulsbältet	10
2.2 Starta en träningssession	11
2.3 Analysera träningsdata	12

1 KOMMA IGÅNG

1.1 Grundläggande inställningar

Tryck på vilken knapp som helst så aktiveras Suunto t6c. Du uppmanas då att göra **PERSONAL** (personliga) inställningar: att ange fysiska egenskaper och activity class (aktivitetsklass). Enheten förslår en standardnivå för fitness METS, men använd det riktiga värdet om du känner till det.

 **OBS:** Den maximala prestandakapaciteten som uppmäts vid labbtester anges ibland i ml syre/kg/min. (VO_2 max). Om du vill jämföra den maximala prestandakapacitet som programmet beräknar i METs med ett uppmätt VO_2 max, ska du använda dig av formeln $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.



1. Ändra värdena med knapparna [Lap +] och [Light -].
2. Bekräfta inställningarna och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].

3. Gå tillbaka till föregående inställning genom att trycka på [View Back].
4. När du har ställt in värdet för fitness METS kan du gå vidare till **UNITS** (enheter) och **GENERAL** (allmänna) inställningar eller växla snabbt till **TIME**-läget genom att trycka på [Start Stop].



OBS: Det går att finjustera alla **PERSONAL** (personliga) inställningar senare.

1.2 Ställa in activity class (aktivitetsklass)

En aktivitetsklass (**ACT CLASS**) är ett mått på din aktuella aktivitetsnivå. Använd följande klassifikationer för att fastställa din activity class (aktivitetsklass).

Activity class 1

Välj 1 om du inte regelbundet deltar i fritidsaktiviteter eller tung fysisk aktivitet.

Activity classes 2 och 3

Om du regelbundet deltar i fritidsaktiviteter eller har ett fysiskt arbete och du varje vecka tränar

- mindre än 1 timme, väljer du 2
- mer än 1 timme, väljer du 3.

Activity classes 4–7

Om du regelbundet deltar i sporter eller annan fysisk aktivitet och du varje vecka tränar hårt i

- mindre än 30 minuter, väljer du 4
- 30–60 minuter, väljer du 5
- 1-3 timmar, väljer du 6
- mer än 3 timmar, väljer du 7.

Activity classes 7,5–10

Om du tränar regelbundet eller deltar i idrottstävlingar och du varje vecka tränar

- 5-7 timmar, väljer du 7.5
- 7-9 timmar, väljer du 8
- 9-11 timmar, väljer du 8.5
- 11-13 timmar, väljer du 9
- 13–15 timmar, väljer du 9,5
- mer än 15 timmar, väljer du 10.

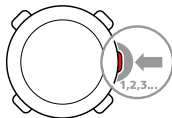
Du kan uppdatera din aktivitetsklass med programmet Training Manager.



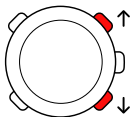
OBS: Om du tränar utan din Suunto t6c kan du i programmet Training Manager ombedjas att minska **ACT CLASS** (aktivitetsklassen) även om du har tränat på avsedd nivå. Vi rekommenderar därför att du alltid tränar med din pulsmätare från Suunto så att den både förstår dig och ger dig korrekt vägledning.

1.3 Menynavigering

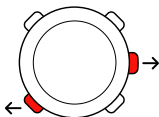
Gå till inställningsmenyerna genom att hålla [Mode] intryckt.



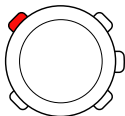
Bläddra igenom menyerna och undermenyerna med knapparna [Lap +] och [Light -].



Gå till en meny eller undermeny, eller acceptera ett inställningsvärde, genom att trycka på [Mode].
Gå tillbaka till föregående meny med [View Back].



Du kan när som helst avsluta genom att trycka på [Start Stop].

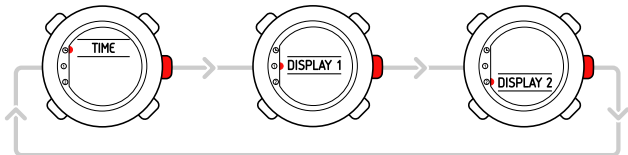


1.4 Lägen och vyer

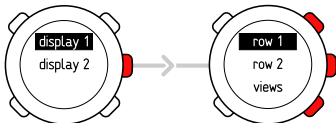
Lägen

Det finns två lägen: **TIME** och **TRAINING**. Du byter läge genom att trycka på [Mode]. Med indikatorerna på displayens vänstra sida visas vilket läge som är aktiverat.

I läget **TRAINING** finns två displayer: **DISPLAY 1** och **DISPLAY 2**.

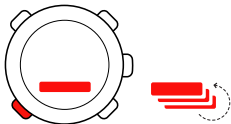


Du kan anpassa de båda displayerna i **TRAINING**-läget. Gå till **DISPLAYS** (displayer) i inställningsmenyn. Gå till **DISPLAY 1** eller **DISPLAY 2** och välj **ROW 1** (rad 1), **ROW 2** (rad 2) eller **VIEWS** (vyer) för att välja vilken information som du vill visa.



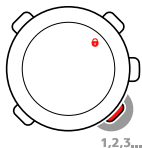
Vyer

Varje läge består av olika vyer med tilläggsinformation, som till exempel höjd i **TIME**-läget eller kalorier i **TRAINING**-läget. Gå till inställningen **DISPLAYS** (displayer) för att ange vilka vyer som ska visas på displayerna i **TRAINING**-läget. Du kan byta vyer i **TIME**- och **TRAINING**-lägena genom att trycka på [View Back].



1.5 Knapplås

Du låser eller låser upp knapparna i både **TIME**- och **TRAINING**-läget genom att hålla [Light -] intryckt.




Du kan byta vy och aktivera bakgrundsbelysningen trots att knapparna är låsta. Vi rekommenderar att du låser knapparna innan du startar en träningsession eller placerar enheten i en väska inför transport etc.


1.6 Installera Training Manager

Du måste installera programvaran Suunto Training Manager för att kunna analysera de träningsdata som sparas i enhetens minne. I installationspaketet finns själva programvaran och USB-drivrutinerna. När du har installerat programvaran kan du öppna onlinehjälp till Suunto Training Manager för att få information om hur du installerar drivrutinerna.

Så här installerar du programvaran Suunto Training Manager:

1. Sätt i cd-skivan med Suunto Training Manager i enheten.
2. Vänta tills installationen startas och följ sedan installationsanvisningarna.

 **OBS:** Gå till cd-enheten med filhanteraren och dubbelklicka på *setup.exe* om inte installationen startas automatiskt.

 **OBS:** Du kan hämta den senaste versionen av Suunto Training Manager när du vill på www.suunto.com. Kontrollera gärna regelbundet om det finns någon uppdaterad version, eftersom vi utvecklar nya funktioner kontinuerligt.

2 TRÄNA MED PULSMÄTARE

2.1 Sätta på sig pulsbältet

Sätt på dig bältet som på bilderna och gå till **TRAINING**-läget för att börja mäta din puls. Fukta båda kontaktytorna (1) med vatten eller gel innan du sätter på dig bältet. Kontrollera att bältet är centrerat på bröstkorgen.



⚠️ VARNING: Om du har en pacemaker, defibrillator eller någon annan implanterad elektronisk enhet använder du pulsbältet på egen risk. Innan du börjar använda utrustningen rekommenderar vi att du gör ett konditionstest med Suunto-pulsmätaren och bältet under överinseende av en läkare. Träning kan medföra vissa risker, speciellt för de som har varit inaktiva en tid. Vi rekommenderar starkt att du rådfrågar en läkare innan du börjar träna regelbundet.

2.2 Starta en träningsession

När du går in i **TRAINING**-läget börjar Suunto t6c automatiskt att söka efter signaler från ett pulsbalte. När detta är gjort visas din puls på displayen. Själva träningsessionen inleds när du startar loggregistreringen och avslutas när du stoppar den.

Använda loggregistreringen

Som standard visas loggregistreringen (**CHRONO**) (krono) på den översta raden på **DISPLAY 1**. Du kan anpassa hur **TRÄNINGSLÄGET** visas i **DISPLAYS**-inställningarna.

Så här använder du loggregistreringen:

1. Gå till **TRAINING**-läget och starta loggregistreringen genom att trycka på [Start Stop]. När loggregistreringen är igång kan du lägga till träningsvarv genom att trycka på [Lap +].
2. Stoppa loggregistreringen genom att trycka på [Start Stop].
3. Fortsätt med en annan tidtagningssession (ett varv) genom att trycka på [Start Stop].


Håll knappen [Lap +] intryckt för att återställa klockan och visa den senaste loggsammanfattningen.

 **OBS:** Loggregistreringen måste stoppas innan den kan nollställas.

2.3 Analysera träningsdata

Visa loggboken

När loggregistreringen är aktiverad samlar Suunto t6c in olika data om träningsessionerna, i enlighet med de personliga inställningar du har gjort. Uppgifterna sparas i enhetens minne.

 **OBS:** Du måste stoppa logginspelningen innan du får tillgång till uppgifterna i loggboken.

Så här visar du siffrorna från de senaste träningarna i loggboken:

1. Håll ned knappen [Lap +] i **TRÄNINGSLÄGET** för att visa en sammanfattning av den föregående loggen.
2. Tryck på [Lap +] för att bläddra igenom uppgifterna.

Använda Training Manager

Du kan överföra träningsloggar från minnet i Suunto t6c till Suunto Training Manager och analysera loggarna mer ingående där. Suunto Training Manager mäter upp till sju kroppsparmetrar från träningsessionerna: puls, extra syreförbrukning efter träning, Training Effect, lungvolym, andningstakt samt syre- och energiförbrukning.

Så här överför du träningsdata från Suunto t6c till Training Manager:

1. Anslut din Suunto t6c till datorns USB-port med den medföljande datakabeln.
2. Överför loggfilerna till Suunto Training Manager i enlighet med de anvisningar som ges i onlinehjälpn till 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



www.suunto.com

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