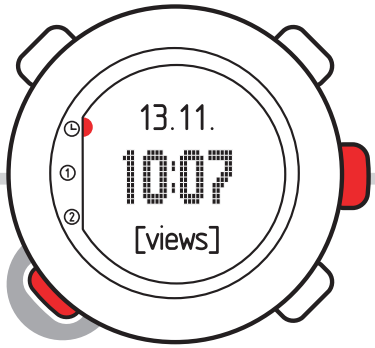
SUUNTO t6c

ANVÄNDARGUIDE

1 2

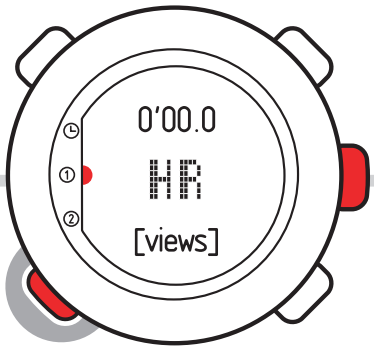
LÄGEN OCH VYER

Time (Tid)



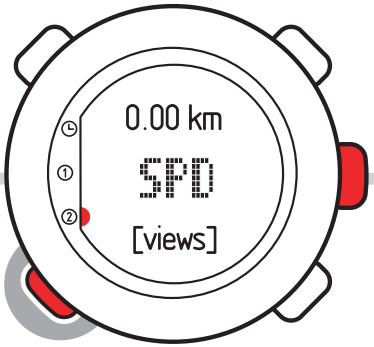
rad 1: datum
rad 2: tid
vyer:
- veckodag
- sekunder
- alternativ tid
- höjd

Training (Träning) display 1*



rad 1: krono
rad 2: puls
vyer:
- genom-snittspuls
- kalorier
- EPOC
- varvtid
- training effect

Training (Träning) display 2*



rad 1: distans
rad 2: hastighet
vyer:
- höjd
- uppfärd
- medel-hastighet
- krono
- nedfärd

*) standardinställningar

1 Inledning 5
2 Använda TIME-läget 6
2.1 Ställa in tiden 6
2.2 Ställa in en alternativ tid 7
2.3 Ställa in datumet 8
2.4 Ställa in alarm 8
3 Inställningar före träningen 10
3.1 Personliga inställningar 10
3.1.1 Maximal puls 11
3.1.2 Fitness METs-nivå 12
3.2 Enhetsinställningar 12
3.3 Allmänna inställningar 14
3.3.1 Ställa in tonerna 15
3.3.2 Ställa in ikonerna 15
3.3.3 Ställa in bakgrundsbelysningen 16
3.4 Konfigurera displayerna i TRAINING-läget 17
3.5 Ställa in referenshöjden 19
3.6 Ställa in pulsgränser 21
3.7 Välja loggparametrar 22
4 Använda TRAINING-läge 24
4.1 Sätta på sig pulsbältet 24

4.2 Använda klockor 25
4.3 Använda Training Effect 27
4.4 Använda EPOC 29
4.5 Starta en träningssession 30
4.6 Under träningen 31
4.7 Efter träningen 31
4.7.1 Visa loggboken 31
5 Använda PODs 33
5.1 Para ihop en POD 33
5.2 Använda funktionen autolap (autovarv) 33
5.3 Använda distansintervall 35
5.4 Använda hastighetsgränser 35
5.5 Använda funktionen autopause (autopaus) 36
5.6 Kalibrera din POD 37
6 Felsökning 39
Para ihop pulsbältet 39
7 Skötsel och underhåll 41
7.1 Allmänna riktlinjer 41
7.2 Byta batteri i handledsdatorn 42
7.3 Byta batteri i bältet 43
8 Specifikationer 44

8.1 Tekniska specifikationer 44
8.2 Varumärke 45
8.3 Copyright 45
8.4 CE 46
8.5 ICES 46
8.6 FCC-överensstämmelse 46
8.7 Patentmeddelande 47
8.8 Kassering av enheten 47
9 Friskrivningsklausul 48
9.1 Användarens ansvar 48
9.2 Varning 48
Register 49

1 INLEDNING

Tack för att du har valt Suunto t6c som träningskompis. Suunto t6c är en högprecisionsmässig pulsmätare som är avsedd att göra din träning så givande som möjligt.

Suunto t6c ger dig oerhört exakt information om din konditionsnivå. Innan du börjar träna regelbundet med Suunto t6c bör du först ta reda på hur EPOC och andra kroppsparametrar kan vara bra för dig under vanliga träningssessioner. På så vis kan du lära dig vilken sorts träning som hjälper dig att nå dina mål.

Det finns bland annat följande huvudfunktioner:

- Personliga träningsfunktioner
- Loggregistrering som lagrar varje träningssession
- Funktionella tillägg via Suunto PODs (Peripheral Observation Devices)
- Träningsanalys med Suunto-program

2 ANVÄNDA TIME-LÄGET

I **TIME**-läget kan du se tiden i två tidszoner: tiden där du befinner dig och tiden i en annan tidszon (en alternativ tid). Det aktuella datumet visas längst upp på displayen.

Tryck på [View Back] för att bläddra igenom följande vyer:

- Day: namnet på den aktuella veckodagen
- Seconds: sekunder i sifferformat
- Dual time: tiden i en annan tidszon
- Altitude: din höjd över havet

Du kan ändra följande inställningar i **TIME**-läget via inställningsmenyn:

Inställning	Värde	Beskrivning
alarm	on / off / 00:00	Alarmfunktion: på eller av/timmar och minuter
time	hours / minutes / seconds	Primär tid: timmar, minuter och sekunder
date	year / month / day	Aktuellt datum: år, månad och dag
dual time	hours / minutes	Dual time: timmar och minuter

2.1 Ställa in tiden

Så här ställer du in tiden:

1. Välj **TIME** (tid) i inställningsmenyn.

2. Bläddra till **TIME** (tid) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Byt tid med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
4. Återställ sekunderna med [Light -]. Håll [Lap +] nedtryckt om du vill ange exakta sekunder. Sekunderna börjar då gå. Bekräfta rätt sekundtal genom att trycka på [Mode].
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

2.2 Ställa in en alternativ tid

Så här ställer du in en alternativ tid:

1. Välj **TIME** (tid) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **DUAL TIME** (alternativ tid) med [Light -] och [Lap +], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Byt tid med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
4. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

Tänkbar verklig situation: Veta vad klockan är hemma

Du reser utomlands och ställer in den andra tiden så att den är densamma som hemma. Den primära tiden är tiden på den plats där du nu befinner dig. Nu vet du alltid den lokala tiden och kan ändå snabbt se vad klockan är hemma.

OBS: *Du bör ställa in den aktuella tiden på den plats där du befinner dig som den primära tiden, eftersom väckarklockan går efter den tiden.*

2.3 Ställa in datumet

Så här ställer du in datumet:

1. Välj **TIME** (tid) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **DATE** (datum) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Ändra datumet, månaden och året med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
4. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

2.4 Ställa in alarm

Du kan ställa in upp till tre alarm på Suunto t6c.

Så här ställer du in alarm:

1. Välj **TIME** (tid) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **ALARM** med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Bläddra igenom alarmen med [Lap +] och [Light -], och öppna ett alternativ genom att trycka på [Mode].
4. Slå på eller av alarmet med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].

5. Ändra tiden för alarmet med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
6. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

När alarmet hörs kan du stänga av det genom att trycka på vilken knapp du vill. Om du inte stänger av alarmet stängs det av automatiskt efter 30 sekunder.

TIPS: *Du kan använda ett alarm under veckodagar och de övriga på helgerna. Dessutom kan du ställa in extra alarm som påminnelser eller snooze-alternativ.*

3 INSTÄLLNINGAR FÖRE TRÄNINGEN

Innan du börjar träna måste du göra inställningar för alternativen **PERSONAL** (personliga) och **UNITS** (enheter). För att du ska kunna mäta höjden över havet måste du även ange en referenshöjd. När du har gjort dessa inställningar kan du få korrekta mätningar och beräkningar.

Du uppmanas att göra **PERSONAL** (personliga) inställningar den första gången som du startar enheten (genom att trycka på en valfri knapp). Läs vidare om du vill veta mer om dessa inställningar och hur man ändrar dem. I annat fall kan du gå vidare till *Chapter 4 Använda TRAINING-läge*.

3.1 Personliga inställningar

Med **PERSONAL** (personliga) inställningar kan du finjustera Suunto t6c så att den passar dina fysiska egenskaper och aktiviteter. Eftersom flera beräkningar baseras på dessa inställningar är det viktigt att du ställer in så korrekta värden som möjligt.

Inställning	Värde	Beskrivning
weight	kg / lb	Vikten i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)
height	cm / ft	Längden i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)

Inställning	Värde	Beskrivning
act.class	1 - 10	Aktivitetsklass: 1 till 10 slag per minut
sex	male / female	Kön: kvinna eller man
birth year	year	Födelseår
max hr	000	Maxpulsen i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)
fitness METS	00.0	Värdet för fitness METS

Så här ändrar du **PERSONAL** (personliga) inställningar:

1. Öppna **PERSONAL** på inställningsmenyn.
2. Bläddra igenom inställningarna med [Lap +] och [Light -], och öppna ett alternativ genom att trycka på [Mode].
3. Ändra värdena med [Lap +] och [Light -].
4. Bekräfta inställningen och gå till nästa inställning genom att trycka på [Mode].
5. Upprepa steg 3 och 4 för övriga inställningar.
6. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

3.1.1 Maximal puls

Ange din maximala puls om du vet vad den är. Annars kan du beräkna den med hjälp av formeln 210 – (0,65 x DIN ÅLDER).

TIPS: *Rådfråga din tränare eller doktor om hur du kan ta reda på din verkliga maximala puls på ett säkert sätt.*

3.1.2 Fitness METs-nivå

Värdet för fitness METs (metaboliska ekvivalenter) visar hur mycket energi som din kropp kan förbruka i förhållande till energiförbrukningen när du vilar. Man kan säga att ju bättre konditionsnivå du har, desto högre är ditt MET-maxvärde. Suunto t6c föreslår en standardnivå för fitness METS, men använd det rätta 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 MET = 3,5 ml/min/kg.*

3.2 Enhetsinställningar

I inställningarna under **UNITS** (enheter) kan du ange mätenheter samt tids- och datumformat. Du bör ställa in dessa alternativ efter eget behov.

Inställning	Värde	Beskrivning
time	12h / 24h	Tidsformat: 12 eller 24 timmar

Inställning	Värde	Beskrivning
date	d.m / m.d / day	Datumformat: dag–månad, månad–dag eller veckodag
HR	bpm / %	Pulsenheter: slag per minut eller procent av maximal puls
temp	°C / °F	Temperaturenheter: Celsius eller Fahrenheit
alti	m/ft	Enheter för höjdmätning: meter eller fot
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Enheter för rörelser uppåt: meter per sekund, minut eller timme/fot per sekund, minut eller timme
dist.	km / mi	Distansenheter: kilometer eller miles
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Hastighetsenheter för Foot POD, Bike POD och GPS POD: kilometer per timme, minuter per kilometer eller miles per timme, minuter per mile enligt valda distansenheter
height	cm / feet	Längdenheter: centimeter eller fot
weight	kg / lb	Viktenheter: kilogram eller pund

Så här ändrar du inställningarna för **UNITS** (enheter):

1. Välj **UNITS** (enheter) i inställningsmenyn.

2. Bläddra igenom enhetsinställningarna med [Lap +] och [Light -], och ändra enheterna genom att trycka på [Mode].
3. Ställ in längd- och viktenheterna med [Mode] och ändra enheterna genom att trycka på [Lap +] och [Light -].
4. Bekräfta längd- och viktenheterna genom att trycka på [Mode].
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

3.3 Allmänna inställningar

I **GENERAL** (allmänna) inställningar kan du aktivera och inaktivera knapptoner och ikoner, ändra inställningarna för bakgrundsbelysningen och para ihop pulsbälten och PODs. Du bör göra dessa **GENERAL** (allmänna) inställningar efter eget behov.

Inställning	Värde	Beskrivning
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Alternativ för att para ihop POD-enheter
tones	on / off	Knapptoner: ange när en knapp trycks ned med en ton
icons	on / off	Ikoner: lägesikonen visas på displayen när du väljer ett läge

Inställning	Värde	Beskrivning
light	normal, av, nattanvändning	Bakgrundsbelysning: normal (aktiveras med [Light -]), av (ingen belysning aktiveras) eller nattanvändning (aktiveras med valfri knapp)

3.3.1 Ställa in tonerna

När du aktiverar toner hörs de när du trycker ned en knapp.

Så här ställer du in tonerna:

1. Öppna **GENERAL** på inställningsmenyn.
2. Bläddra till **TONES** (toner) med [Lap +] och [Light -].
3. Slå på eller av tonerna genom att trycka på [Mode].
4. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

3.3.2 Ställa in ikonerna

När ikonerna är aktiverade och du växlar till ett läge, visas lägesikonen tillfälligt på skärmen innan huvuddisplayen visas.

Så här ställer du in ikonerna:

1. Ange **GENERAL** i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **ICONS** (ikoner) med [Lap +] och [Light -].

3. Slå på eller av ikonerna med [Mode].
4. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

3.3.3 Ställa in bakgrundsbelysningen

Du kan slå på eller av bakgrundsbelysningen och justera inställningarna för bakgrundsbelysningen på displayen till Suunto t6c.

Det går att ställa in bakgrundsbelysningen på tre olika sätt:

- **NORMAL**: Belysningen slås på när du håller ned knappen [Light -] eller om ett alarm aktiveras. Den fortsätter att lysa ett kort tag efter att du har tryckt på knappen.
- **OFF** (av): Belysningen slås inte på när du trycker på en knapp eller om ett alarm aktiveras.
- **NIGHT USE** (nattanvändning): Belysningen slås på när du trycker på valfri knapp och lyser ett kort tag efter att du har tryckt på knappen.

Så här ställer du in bakgrundsbelysningen:

1. Öppna **GENERAL** på inställningsmenyn.
2. Bläddra till **LIGHT** (belysning) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Bläddra bland inställningarna med [Lap +] och [Light -] och bekräfta inställningen med [Mode].
4. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

3.4 Konfigurera displayerna i TRAINING-läget

I **TRAINING**-läget kan du bläddra bland och registrera olika data under träningssessionerna. Båda displayerna har tre konfigurerbara rader. Välj vilka funktioner och parametrar som du vill visa på varje rad på displayerna.

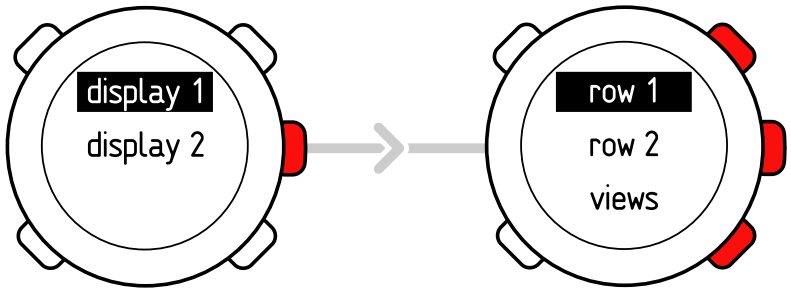
Innehåll	Beskrivning
altitude	Höjden över havet i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)
ascent	Total uppfärd: vertikal rörelse uppåt under träningen i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)
avg HR	Genomsnittspuls under träningssessionen
avg spd	Genomsnittshastighet under träningssessionen i de enheter som valts i **ENHETSINSTÄLLNINGARNA**
cadence	Cadence-data (om enheten paras ihop med en Cadence POD)
calories	Kalorier som har förbrukats sedan loggstarten
chrono	Registreringstid sedan loggstarten
day time	Aktuell tid
distance	Distansen från loggstarten i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)
descent	Total nedfärd: vertikal rörelse nedåt under träningen i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)

Innehåll	Beskrivning
empty	Ingen tilläggsinformation
EPOC	Mått på den samlade träningseffekten
HR	Aktuell puls i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)
lap	Aktuellt varvnummer
lap time	Tid som har gått under det aktuella varvet
lap dist	Avverkad sträcka under aktuellt varv (om enheten paras ihop med en trådlös hastighets- och distans-POD)
lap spd	Genomsnittshastighet under aktuellt varv (om enheten paras ihop med en trådlös hastighets- och distans-POD)
speed	Hastigheten i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter) (om enheten har parats ihop med en trådlös Speed & Distance POD)
TE	Training Effect, visar den totala effekten av ett träningspass
temp	Aktuell temperatur
vert. spd	Takten på upp-/nedfärden

Så här konfigurerar du displayerna i **TRAINING**-läget:

1. Välj **DISPLAYS** (displayer) i inställningsmenyn.

2. Bläddra till **DISPLAY 1** eller **DISPLAY 2** med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Bläddra till den aktuella raden eller vyn med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
4. Bläddra igenom funktionerna med [Lap +] och [Light -], och aktivera en funktion genom att trycka på [Mode]. En markering visas bredvid den aktiverade funktionen.
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.



TIPS: *Om du vill avaktivera en display i training-läget ska du välja* ***EMPTY*** *(tom) för* ***ROW 1*** *(rad 1) och* ***ROW 2*** *(rad 2).*

3.5 Ställa in referenshöjden

För att höjdavläsningarna garanterat ska bli korrekta måste du först ställa in rätt referenshöjd. Det gör du genom att först ta dig till en plats vars höjd du känner till, till exempel med hjälp av en topografisk karta, och sedan ställa in referenshöjden så att den stämmer med angivelsen på kartan.

Suunto t6c mäter hela tiden det absoluta lufttrycket. Med hjälp av det måttet och det senaste referenshöjdsvärdet beräknar enheten den aktuella höjden.

OBS: *Förändringar i lokala väderförhållanden inverkar på höjdvärdena. Om det lokala vädret är ombytligt rekommenderar vi att du återställer det aktuella referenshöjdsvärdet ofta, helst innan du påbörjar resan och referensvärdena är tillgängliga. Om det lokala vädret är stabilt behöver du inte ställa in referensvärden.*

Så här ställer du in referenshöjden:

1. Öppna **REFER** på inställningsmenyn.
2. Ändra värdet med [Lap +] och [Light -].
3. Bekräfta inställningen genom att trycka på [Mode].
4. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

Tänkbar verklig situation: Använda höjdmätning under träningen

Du deltar i en halvmaraton. Innan loppet startar ställer du in rätt referenshöjd i Suunto t6c. Sedan startar du loggregistreringen och börjar löpa. Medan du springer jämför du din höjd mot höjden vid start. Vid något tillfälle märker du att höjdvärdet har sjunkit. Du inser då att du kommer att få springa i uppförsbacke resten av vägen eftersom startlinjen var på samma plats som mållinjen. Därmed kan du reglera löptakten efter höjdvariationerna.

3.6 Ställa in pulsgränser

Om du ställer in övre och nedre pulsgränser för dig själv går det lättare att träna så intensivt som önskas. Ett alarm varnar dig då om pulsen ligger över eller under de förinställda gränsvärdena.

I inställningsmenyn **HR LIMITS** (pulsgränser) kan du aktivera och avaktivera pulsgränserna samt ange en övre och nedre gräns.

Inställning	Värde	Beskrivning
HR limits	ON / OFF	Pulsgränsfunktion: på eller av
High	000 / %	Övre pulsgräns i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)
Low	000 / %	Nedre pulsgräns i de enheter som har valts i inställningen för **UNITS** (enheter)

Så här ändrar du inställningarna för pulsgränserna:

1. Välj **TRAINING** (träning) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **HR LIMITS** med [Lap +] och [Light -] och bekräfta med [Mode].
3. Slå på eller av pulsgränserna med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
4. Ange den övre och undre gränsen med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

OBS: *I loggen delas träningssessionen in i olika zoner i enlighet med dina pulsgränser, oavsett om gränsalarmet är aktiverat eller ej.*

3.7 Välja loggparametrar

Välj vilken typ av data som du vill spara i loggen eller visa under träningen innan du börjar att spela in dina träningssessioner. De parametrar som du väljer kan sedan analyseras mer ingående i programvaran Suunto Training Manager.

Inställning	Värde	Beskrivning
inter	2s / 10s	Registreringsintervall: två eller tio sekunder (ej för R-R-värden)
alti	on / off	Altitude: på eller av
Cad	on / off	Kadens: på eller av
EPOC	on / off	Excess Post-exercise Oxygen Consumption (extra syreförbrukning efter träning): på eller av (endast TE och EPOC-max sparas)
kcal	on / off	Kilokalorier som har förbrukats: på eller av
R-R	on / off	Pulsintervall: på eller av
speed	on / off	Hastighet: på eller av (sparas ej)
temp	on / off	Temperatur: på eller av (sparas ej)

Så här väljer du loggparametrar:

1. Välj **TRAINING** (träning) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **SET LOG** (ställ in logg) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Bläddra igenom parametrarna med [Lap +] och [Light -], och aktivera eller avaktivera dem genom att trycka på [Mode].
4. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

TIPS: *Om du registrerar höjdinformation när du tränar kan du analysera vilken effekt höjdförändringar har på pulsen med hjälp av programvaran Suunto Training Manager.*

OBS: *Det krävs mycket minne för att registrera R-R-värden (pulsintervallsdata). Om du inte registrerar R-R-värden får du mer plats för längre loggar. Du kommer dock inte att kunna analysera några kroppsparametrar med programvaran, som t.ex. EPOC-kurvan.*

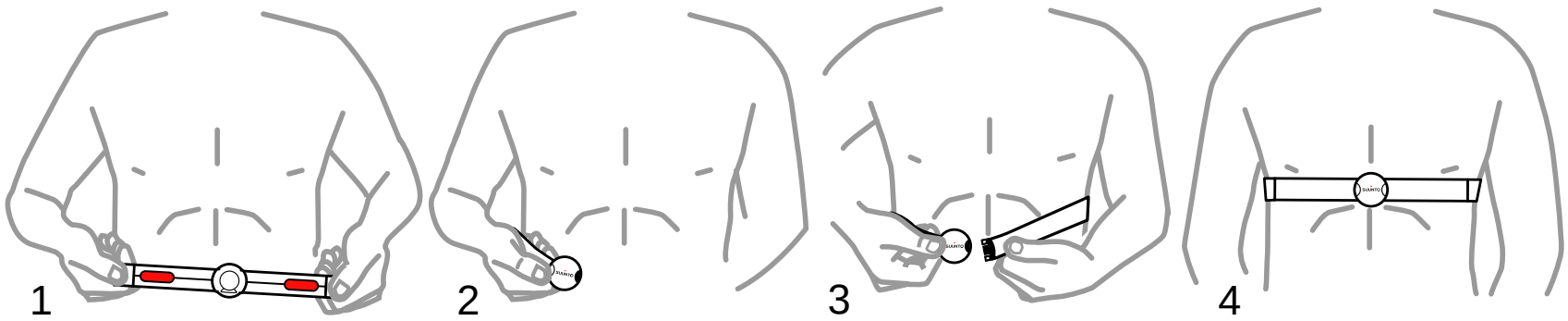
4 ANVÄNDA TRAINING-LÄGE

I **TRAINING**-läget kan du mäta alla dina träningsaktiviteter.

OBS: *Trots att både Suunto t6c och pulsgivarbältet är vattentäta så fungerar inte radiosignalen i vatten, vilket medför att ingen kommunikation kan ske mellan Suunto t6c och pulsgivarbältet.*

4.1 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.*

4.2 Använda klockor

Med intervallklockan kan du ställa in och följa olika tidsintervall. Den funktionen är användbar för att ta tid på intervallen mellan aktivitet och vila.

Intervallklocka

Med intervallklockan kan du ställa in och följa olika tidsintervall. Den funktionen är användbar för att ta tid på intervallen mellan aktivitet och vila. Förutom att varna vid valda tidsintervall registrerar Suunto t6c även varvinformation för varje intervall.

Uppvärmningsklocka

Uppvärmningsfunktionen är avsedd att särskilja en separat uppvärmningsperiod när du börjar träna. Data som mäts under uppvärmningen sparas i enhetens minne. Med Suunto t6c kan du starta träningssessioner med att värma upp och sedan gå vidare till vanlig träning eller intervallträning.

Nedräkningsklocka

Nedräkningsklockan fungerar som ett startur. Den mäter den återstående tiden och när nedräkningen har nått noll varnas du om det och klockan/loggen startas automatiskt. Använd nedräkningsklockan för att till exempel utesluta uppvärmningssessionen från träningsloggen.

OBS: *Den maximala nedräkningstiden är 59 min. och 59 sekunder.*

Inställning	Värde	Beskrivning
interval	00.00	Klocka för intervallträning
warm up	00.00	Klocka för uppvärmningsperiod
countd	00.00	Nedräkning tills klockan startas

Så här ställer du in klockorna:

1. Välj **TRAINING** (träning) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **TIMERS** (klockor) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Bläddra igenom klockorna med [Lap +] och [Light -], och välj en klocka genom att trycka på [Mode].
4. Slå på eller av klockan med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].

5. Ändra värdena med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
6. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

4.3 Använda Training Effect

Training Effect (TE) är en unik funktion i Suunto t6c som mäter den verkliga effekten på din kondition under ett träningspass. Med Training Effect kan du vara säker på att dina träningspass får avsedd effekt.

Det föreligger en stor skillnad mellan en pulszon (tillfällig träningsintensitet) och Training Effect (total effekt). Under zonträningen försöker du att hålla pulsen på en viss nivå under hela träningspasset. Med Training Effect behöver du bara nå det önskade målet en gång under träningen.

Training Effect	Resultat	Beskrivning
1.0–1.9	Liten förändring	Förbättrar återhämtningsförmågan och förbättrar även grunduthålligheten under längre sessioner (över en timme). Ger ingen betydande förbättring av den aerobiska förmågan.
2.0–2.9	Bibehåller formen	Bibehåller den aerobiska konditionen. Bygger en grund för hårdare träning längre fram.

Training Effect	Resultat	Beskrivning
3.0–3.9	Förbättrar formen	Förbättrar den aerobiska förmågan om detta upprepas 2–4 gånger i veckan. Inga specifika krav på återhämtning.
4.0–4.9	Förbättrar formen ordentligt	Förbättrar den aerobiska förmågan snabbt om detta upprepas 1–2 gånger i veckan. Kräver 2–3 återhämtningssessioner (TE 1–2) per vecka.
5.0	Tar ut sig	Extremt hög effekt på den aerobiska förmågan om tillfredsställande återhämtning tillåts. Bör inte göras ofta.

OBS: *Det är viktigt att notera att de numeriska TE-värdena inte innebär att ett träningspass med ett lägre numeriskt värde är sämre eller har mindre betydelse än ett träningspass med ett högt värde. Båda behövs för en balanserad träning.*

TIPS: *Training Effect är en avancerad funktion som kan hjälpa dig på flera sätt. Du hittar mer information om TE i Suunto Training Guide, som du kan ladda ned från suunto.com/training.*

Du kan välja vilken **TE**-nivå som ska visas på displayerna i **TRAINING**-läget (se *avsnitt 3.4 Konfigurera displayerna i TRAINING-läget*).

Training Effect visas på den valda displayen samt med en skala från ett till fem på displayens högra sida.

Använd Training Effect-räknaren i programvaran Suunto Training Manager till att ange vilken tid och genomsnittspuls som krävs för den fysiska träningseffekt som önskas. Mer information finns i onlinehjälpen till Suunto Training Manager.

Analyzed by FIRST BEAT Pulsanalystekniken för Training Effect tillhandahålls och stöds av Firstbeat Technologies Ltd.

4.4 Använda EPOC

EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption – extra syreförbrukning efter träning) anger hur mycket extra syre som kroppen behöver för att återhämta sig efter träningen. Kroppen förbrukar mer syre efter träning än vid vila. Ju högre EPOC-värdet är, desto mer ansträngande är träningen. EPOC är mest användbart till att mäta träningsbelastningen vid uthållighetssporter som löpning och cykling.

Med Suunto t6c kan du förutspå din EPOC medan du tränar, vilket medför att du kan reglera din träningsbelastning och Training Effect.

Du kan välja om EPOC ska visas på displayerna i **TRAINING**-läget (se *avsnitt 3.4 Konfigurera displayerna i TRAINING-läget*).

Använd programvaran Suunto Training Manager till att visa enskilda träningssessioner med respektive EPOC-värde i förhållande till Training Effect-nivå som grafer. Mer information finns i onlinehjälpen till Suunto Training Manager.

4.5 Starta en träningssession

När du går in i **TRAINING**-läget börjar Suunto t6c automatiskt att söka efter signaler från ett pulsbälte. När detta är gjort visas din puls på displayen. Själva träningssessionen 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.*

4.6 Under träningen

I Suunto t6c finns ett antal bild- och ljudindikatorer som hjälper dig med träningen. Sådan information kan vara både användbar och givande.

Nedan ges några förslag på vad du kan göra när du tränar:

- Lås knapparna så att du inte stoppar stoppuret av misstag.
- Växla mellan de två displayerna i **TRAINING**-läget för att visa olika data om träningen.
- Slå på eller av pulsgränser genom att trycka in [View Back] i **TRAINING**-läget.

4.7 Efter träningen

4.7.1 Visa loggboken

När loggregistreringen är aktiverad samlar Suunto t6c in olika data om sessionerna, som t.ex. EPOC-värdet och hur många kalorier du bränner. Uppgifterna sparas i enhetens minne. Vad som sparas i loggen beror på vilka parametrar du har valt (se *avsnitt 3.7 Välja loggparametrar*). Du kan visa träningsdata i loggboken.

Så här visar du loggboken:

1. Välj **TRAINING** (träning) i inställningsmenyn.
2. Tryck på [Lap +] och [Light -] för att bläddra till **LOGBOOK** (loggbok), och öppna alternativet genom att trycka på [Mode]. Hur mycket minne som är ledigt visas en kort stund före loggarna.
3. Välj **VIEW** (visa) genom att trycka på [Mode].

4. Bläddra igenom loggarna med [Lap +] och [Light -], och öppna en logg genom att trycka på [Mode].
5. Tryck på [Lap +] eller [Light -] för att bläddra mellan loggsiffrorna.

TIPS: *Du kan visa den senaste träningssammanfattningsloggen genom att hålla [Lap +] intryckt i* ***TRÄNINGSLÄGET****.*

Så här raderar du information i loggboken:

1. Bläddra till **ERASE** (radera) i **LOGBOOK** (loggboken) med hjälp av [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
2. Bläddra till den logg som du vill radera med hjälp av [Lap +] och [Light -], och välj loggen genom att trycka på [Mode].
3. Radera loggen med [Light -] eller avbryt åtgärden genom att trycka på [View Back].

Om du vill radera all information i loggboken ska du öppna **LOGBOOK** (loggboken) och välja **ERASE ALL** (radera allt). Du kan då radera alla loggar med [Light -] eller avbryta åtgärden genom att trycka på [View Back].

5 ANVÄNDA PODS

Du kan använda olika sorters PODs (Peripheral Observation Devices) tillsammans med Suunto t6c, som t.ex. Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD och vanlig Speed POD (se *avsnitt 5.1 Para ihop en POD*). När du har parat ihop en POD med enheten ger Suunto t6c extra information under träningen.

5.1 Para ihop en POD

Om du vill kunna visa hastighets- och distansinformation, måste du först para ihop Suunto t6c med en Suunto POD.

Så här parar du ihop en POD:

1. Slå på POD-enheten (eller bältet).
2. Välj **SPD/DST** (hastighet/distans) i inställningsmenyn.
3. Bläddra till **PAIR** (para ihop) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
4. Bläddra igenom dina PODs och bälten med [Lap +] och [Light -].
5. Aktivera ihopparningen genom att trycka på [Mode].

5.2 Använda funktionen autolap (autovarv)

Med funktionen **AUTOLAP** (autovarv) kan du ange varvlängd i stället för varvtid (intervallträning). När funktionen autolap (autovarv) är aktiverad (och din Speed and

Distance POD är aktiverad) anger Suunto-pulsgivaren totalt avstånd, genomsnittlig varvhastighet och varvtider för alla varv.

Inställning	Värde	Beskrivning
autolap	on / off	Autolapfunktion: på eller av
dist.	00.00	Varvsträcka: mellan 0,0 och 99,9

OBS: *Det är väldigt viktigt att du kalibrerar din Speed and Distance POD korrekt när du använder funktionen autolap (autovarv).*

Så här aktiverar du funktionen autolap (autovarv):

1. Välj **SPD/DST** (hastighet/distans) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **AUTOLAP** (autovarv) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Slå på eller av funktionen med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
4. Ställ in varvlängden med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

5.3 Använda distansintervall

Du kan ställa in distansintervall för intervallträning när du har parat ihop Suunto t6c med en Speed & Distance POD. När du startar stoppuret kommer Suunto t6c att varna och registrera varvtider och andra data efter varje intervall som har slutförts.

Så här ställer du in distansintervall:

1. Välj **SPD/DST** (hastighet/distans) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **INTERVAL** (intervall) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Slå på eller av intervallen med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
4. Ställ in det första intervallet med [Lap +] och [Light -].
5. Bekräfta inställningen och gå till nästa intervall genom att trycka på [Mode].
6. Upprepa steg 3 och 4 för övriga intervall.
7. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

5.4 Använda hastighetsgränser

När du har parat ihop Suunto t6c med en Speed & Distance POD kan du aktivera hastighetsgränser och ange en övre och nedre gräns för din egen hastighet. Om du

har aktiverat sådana gränser blir du varnad om du rör dig snabbare eller saktare än gränsvärdena.

Inställning	Värde	Beskrivning
limits	on / off	Gränsfunktion: på eller av
lower	00:00	Nedre hastighetsgräns
upper	00:00	Övre hastighetsgräns

Så här ställer du in hastighetsgränserna:

1. Välj **SPD/DST** (hastighet/distans) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **SPD LIM** (hastighetsgräns) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].
3. Slå på eller av gränserna med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
4. Ändra den övre och nedre hastighetsgränsen med [Lap +] och [Light -], och bekräfta sedan inställningen genom att trycka på [Mode].
5. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

5.5 Använda funktionen autopause (autopaus)

AUTOPAUSE (autopaus) är en funktion som medför att loggregistreringen stoppas automatiskt under en träningssession om du använder en Suunto Speed & Distance

POD och en väldigt låg hastighet registreras. Sessionen aktiveras på nytt när du ökar farten.

Så här aktiverar du funktionen autopause (autopaus):

1. Välj **SPD/DST** (hastighet/distans) i inställningsmenyn.
2. Bläddra till **PAUSE** (paus) med [Lap +] och [Light -].
3. Stäng av funktionen eller aktivera den för en eller samtliga PODs genom att trycka på [Mode].
4. Tryck på [Start Stop] för att avsluta.

5.6 Kalibrera din POD

En Suunto POD som mäter hastighet och längd måste kalibreras för att ge korrekta avläsningar. Kalibreringen sker på olika sätt beroende på POD-typ, så var noga med att läsa de detaljerade anvisningarna i bruksanvisningen för aktuell POD.

Du snabbkalibrerar enkelt genom att springa eller cykla en viss sträcka med din POD.

1. Para ihop och aktivera din POD.
2. Starta loggregistreringen.
3. Avverka en känd sträcka.
4. Stoppa loggregistreringen.
5. Välj **SPD/DST** (hastighet/distans) i inställningsmenyn.
6. Bläddra till **CALIBRATE** (kalibrera) med [Lap +] och [Light -], och öppna alternativet genom att trycka på [Mode].

7. Bläddra igenom dina PODs med [Lap +] och [Light -], och välj en POD genom att trycka på [Mode].
8. Ersätt den uppmätta sträckan med den faktiska, kända sträckan.

6 FELSÖKNING

I Suunto t6c används kodad överföring som förhindrar avläsningsstörningar. Konditionsträning nära kraftledningar eller starka magnetiska/elektroniska enheter kan dock resultera i signalstörningar.

Prova följande om du förlorar signalen:

- Gå ut ur och återvänd till **TRAINING**-läget.
- Kontrollera att du bär bältet på rätt sätt.
- Kontrollera att bältets elektroddelar är fuktade.
- Flytta dig bort från alla tänkbara störningskällor.
- Byt batteri i bältet eller handledsdatorn om problemet kvarstår.

Para ihop pulsbältet

Det kan hända att du behöver para ihop bältet med Suunto t6c på nytt, om du byter batteri i bältet eller får problem med att ta emot signalen.

Så här parar du ihop bältet på nytt:

1. Ta ut batteriet som sitter i bältet.
2. Sätt i det nya batteriet i facket med plussidan vänd nedåt.
3. Gå till inställningsmenyn i Suunto t6c och välj **GENERAL** (allmänna).
4. Bläddra till **PAIR** med [Lap +] och [Light -] och bekräfta med [Mode].
5. Bläddra till **HR BELT** med [Lap +] och [Light -].
6. Aktivera ihopparningen genom att trycka på [Mode].
7. Sätt i batteriet med den positiva sidan vänd uppåt och stäng locket.

Gör på samma sätt om du får problem med signalmottagningen i en Suunto POD-enhet.

7 SKÖTSEL OCH UNDERHÅLL

7.1 Allmänna riktlinjer

För alla Suunto Training-enheter:

- Utför bara de åtgärder som beskrivs i Suuntos anvisningar.
- Plocka inte isär eller serva enheten på egen hand.
- Skydda enheten från stötar, hårda och vassa objekt, extrem hetta och långvarig exponering för direkt solljus.
- Förvara enheten i rumstemperatur i en ren och torr miljö.
- Lägg inte enheten där den riskerar att repas av hårda objekt.

Avlägsna repor

Avlägsna små repor på displayen med Polywatch. Det finns att köpa hos auktoriserade Suunto-handlare, i de flesta klockbutiker och i Suuntos webbutik (shop.suunto.com).

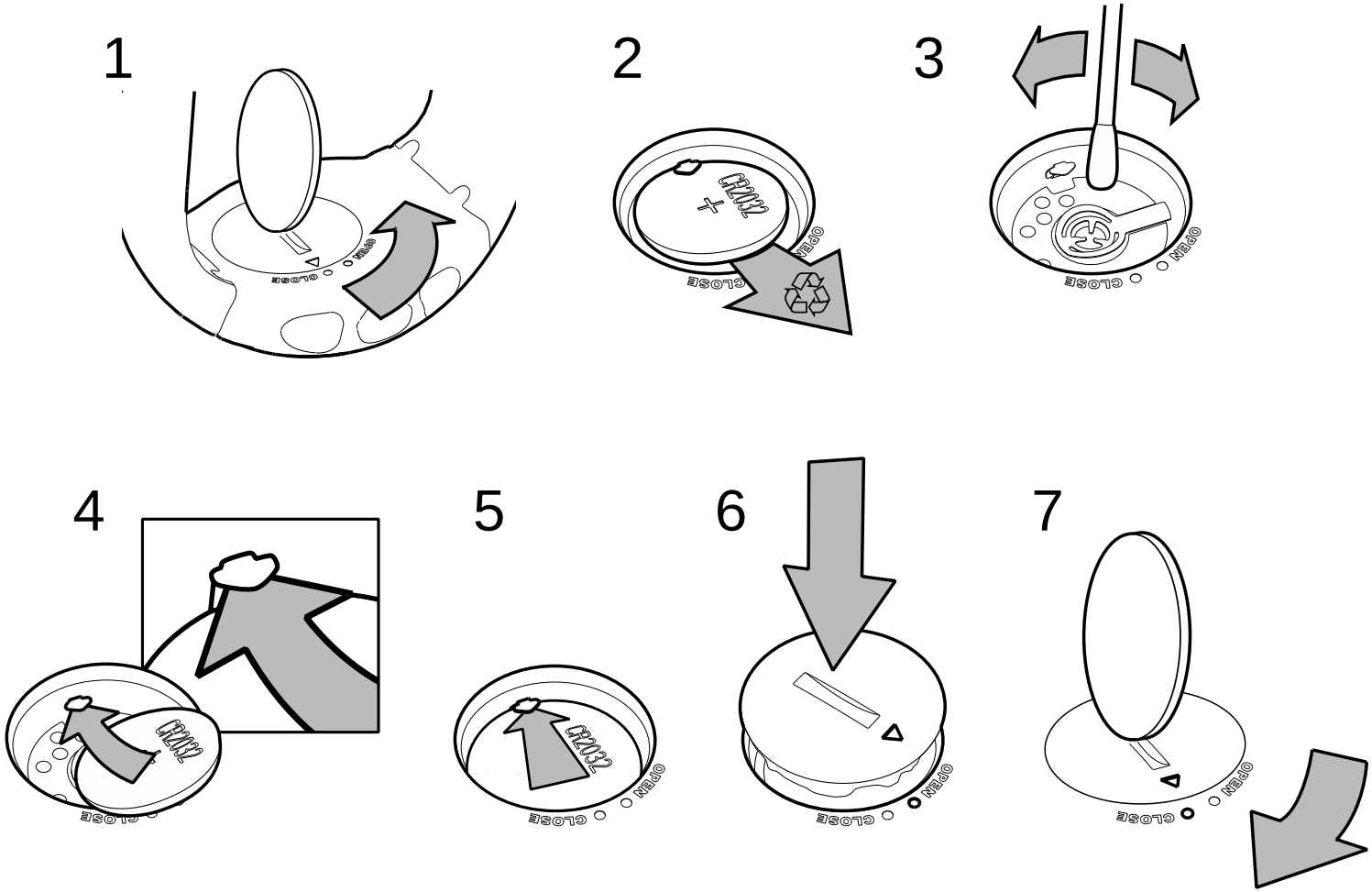
Det går även att sätta ett skyddslock i plast över displayen för att skydda den mot repor.

Rengöring och kemikalier

Rengör enheten med en fuktig trasa. Använd mild tvål på fläckar som det är svårt att få bort. Använd inte bensin, lösningsmedel, aceton, alkohol, insektsmedel, målarfärg eller andra starka kemikalier på enheten.

7.2 Byta batteri i handledsdatorn

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:

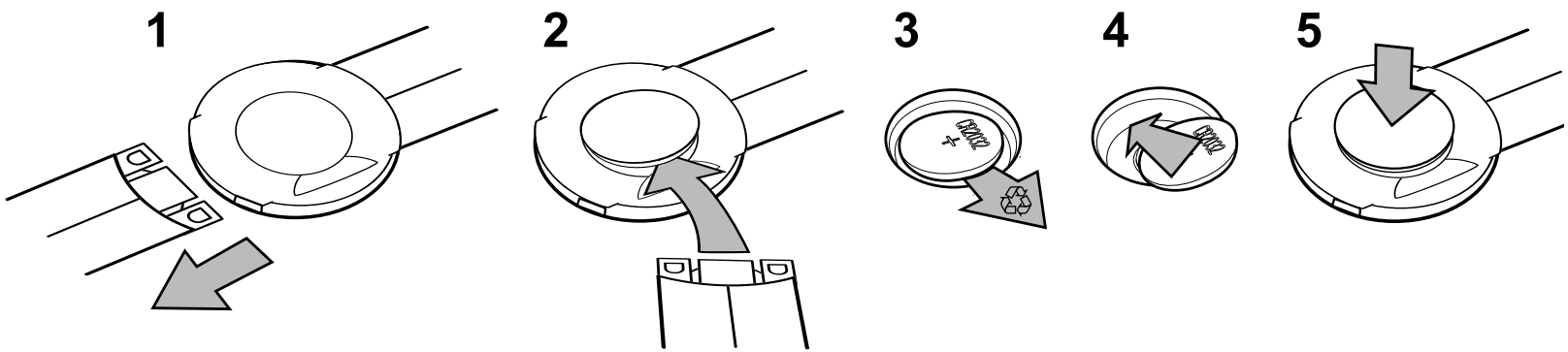


TIPS: *Använd Suuntos specialverktyg för att öppna batterifacket, så att inte locket skadas.*

OBS: *Var mycket försiktig när du byter batteri så att Suunto-pulsmätaren förblir vattentät. Oförsiktigt batteribyte kan medföra att garantin upphör att gälla.*

7.3 Byta batteri i bältet

Du byter batteri på det sätt som visas på bilderna:



OBS: *Vi rekommenderar att du byter hölje och o-ring samtidigt som du byter batteri, så att sändaren förblir ren och vattentät. Nya höljen finns att köpa där du handlar batterier.*

8 SPECIFIKATIONER

8.1 Tekniska specifikationer

Allmänt

- Driftstemperatur: -20°C to +60°C / -5°F to +140°F
- Förvaringstemperatur: -30°C to +60°C / -22°F to +140°F
- Vikt (enhet): 55 g
- Vikt (bälte): 39 g
- Vattentäthet (enhet): 100 m / 330 ft (ISO 2281)
- Vattentäthet (bälte): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Batteri som användaren kan byta ut: (enhet/bälte) 3 V CR2032

Loggregistrering

- Maximalt antal loggar: 30
- Maximal längd för en logg: 99 timmar
- Maximal varvtid: 99 timmar
- Varv/deltider: 199 per session (logg)
- Upplösning: 0,1 sekund

Puls

- Display: 30 till 240 slag per minut

- Gränser: 30 till 230 slag per minut
- Max för procentuell display: 240

8.2 Varumärke

Suunto och dess produktnamn, varunamn, varumärken och servicemärken, både registrerade och oregistrerade, tillhör Suunto eller respektive tredje part. Med ensamrätt.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat är registrerade eller oregistrerade varumärken som tillhör Firstbeat Technologies Ltd. Med ensamrätt.

8.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Med ensamrätt. Det här dokumentet och innehållet i det tillhör Suunto Oy och är enbart avsett att användas av företagets kunder i avsikt att få kunskap och viktig information om hur Suunto-produkterna fungerar. Innehållet får inte användas eller spridas för något annat ändamål och/eller på något annat sätt förmedlas, tillkännages eller reproduceras utan föregående skriftligt tillstånd från Suunto Oy.

Innehållet i detta dokument kan komma att ändras när som helst utan föregående meddelande. Suunto lämnar inga uttryckliga eller underförstådda garantier, och detta omfattar men är inte begränsat till någon garanti om att denna dokumentation är korrekt, fullständig eller felfri. Den senaste versionen av dokumentet kan hämtas på www.suunto.com.

8.4 CE

TCE-märkningen används för att visa att produkten uppfyller kraven i Europeiska unionens EMC-direktiv 89/336/EEG och 99/5/EEG.

8.5 ICES

Den här digitala apparaten av klass B överensstämmer med de kanadensiska ICES-003-bestämmelserna.

8.6 FCC-överensstämmelse

Denna enhet uppfyller del 15 i FCC-bestämmelserna. Användning får ske under förutsättning av att följande två villkor är uppfyllda: 1) Enheten får inte orsaka skadliga störningar, och 2) enheten måste tåla eventuella störningar som den mottar, inklusive störningar som kan påverka driften på oönskat sätt. Reparationer ska utföras av servicepersonal som har auktoriserats av Suunto. Garantin upphör att gälla om oauktoriserade reparationer utförs. Produkten har testats för att överensstämma med FCC-normerna och är avsedd för bruk i hemmet eller på kontoret.

FCC-VARNING: *Ändringar eller modifieringar som inte uttryckligen har godkänts av Suunto Oy kan medföra att din behörighet att använda denna enhet upphör i enlighet med FCC:s regler och föreskrifter.*

8.7 Patentmeddelande

Den här produkten skyddas av följande patent, patentansökningar och tillhörande nationella rättigheter: US 11/432,380, US 11/169712,US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Ytterligare patentansökningar håller på att behandlas.

8.8 Kassering av enheten

Enheten ska bortskaffas på lämpligt sätt och hanteras som elektronikskrot. Kasta den inte i soporna. Det går också bra att lämna in enheten till närmaste Suunto-representant.

9 FRISKRIVNINGSKLAUSUL

9.1 Användarens ansvar

Det här instrumentet är endast avsett för fritidsanvändning. Pulsmätare från Suunto får inte användas för mätningar som kräver professionell eller industriell precision.

9.2 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.

Register

A

alarm, 8
allmänna riktlinjer, 41
alternativ tid, 7
autolap (autovarv), 33
autopause (autopaus), 36
avlägsna repor, 41

B

bakgrundsbelysning, 16
byta
    batteri i handledsdatorn, 42
    bältets batteri, 43

D

distansintervall, 35

E

EPOC, 29

F

fitness METs, 12

H

hastighetsgränser, 35

I

ikoner, 15
inställningar
    GENERAL (allmänna), 14
    PERSONAL (personliga), 10
    UNITS (enheter), 12

K

kalibrera PODs, 37
kassering av enheten, 47
klocka
    intervall, 25
    nedräkning, 25

uppvärmning, 25

L

loggar
visa, 31
välja parametrar, 22
loggbok, 31
lägen
TIME, 6

M

maximal puls, 11
modes
TRAINING, 24

P

para ihop en POD, 33
PODs
autolap (autovarv), 33
autopause (autopaus), 36
distansintervall, 35
kalibrera, 37
para ihop, 33
pulsbälte
byta batteri, 43
para ihop, 39
sätta på sig, 24
pulsgränser, 21

R

referenshöjd, 19
rengöra enheten, 41

S

ställa in
alarm, 8
alternativ tid, 7
bakgrundsbelysning, 16
date, 8
hastighetsgränser, 35
ikoner, 15
pulsgränser, 21
referenshöjd, 19
time, 6
toner, 15

T

TIME-läget, 6
Training Effect, 27
TRAINING-läge
    displayer, 17
    using, 24
träning
    EPOC, 29
    fitness METs, 12
    under träningen, 31

V

vyer
    TIME-läget, 6
    TRAINING-läge, 17

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

SUUNTO

www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008, 9/2009.
All rights reserved.