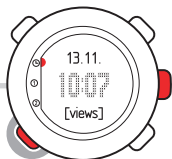


SUUNTO t6d

BENUTZERHANDBUCH

MODES & VIEWS

Time

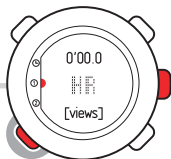


row 1: date

row 2: time

- views:
- weekday
 - seconds
 - dual time
 - altitude

Training display 1*

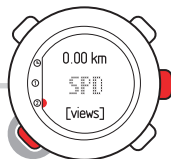


row 1: chrono

row 2: heart rate

- views:
- average heart rate
 - calories
 - EPOC
 - lap time
 - training effect

Training display 2*



row 1: distance

row 2: speed

- views:
- altitude
 - ascent
 - average speed
 - chrono
 - descent

*) default settings

1 Einführung	5
2 Erste Schritte	6
2.1 Grundeinstellungen	6
2.2 Einstellung der Activity Class (Aktivitätsklasse)	7
2.3 Menünavigation	9
2.4 Modi und Ansichten	10
2.5 Tastensperre	12
3 Verwenden des Modus TIME	13
3.1 Einstellen der Uhrzeit	14
3.2 Einstellen der Dualzeit	14
3.3 Einstellen des Datums	15
3.4 Einstellen des Alarms	15
4 Einstellungen vor dem Training	17
4.1 Persönliche Einstellungen	17
4.1.1 Maximale Herzfrequenz	19
4.1.2 Fitness-METs-Level	19
4.2 Einstellen der Einheiten	20
4.3 Allgemeine Einstellungen	21
4.3.1 Einstellen der Tastentöne	22
4.3.2 Einstellen von Symbolen	23
4.3.3 Einstellen der Beleuchtung	23

4.4 Konfiguration der Anzeigen des Modus TRAINING	24
4.5 Einstellen der Referenzhöhe	27
4.6 Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte	29
4.7 Einstellen der Protokollparameter	30
5 Verwenden des Modus TRAINING	33
5.1 Anlegen des Brustgurts	33
5.2 Verwendung von Timern	34
5.3 Verwendung von Training Effect	36
5.4 Verwendung des EPOC-Werts	39
5.5 Aufzeichnen einer Trainingseinheit	40
5.6 Beim Training	41
5.7 Nach dem Training	41
5.7.1 Anzeigen des Logbuchs	41
5.7.2 Verwendung von www.movescount.com	43
6 Verwendung von PODs	44
6.1 Synchronisieren eines Suunto PODs	44
6.2 Verwendung von „autolap“ (Automatische Zwischenzeiten)	45
6.3 Verwendung von Streckenintervallen	46
6.4 Verwendung der Geschwindigkeitsbegrenzung	47
6.5 Verwendung von „autopause“ (Autopause)	48
6.6 Kalibrieren Ihres Suunto POD	48

7 Fehlerbehebung	50
Synchronisieren Ihres Brustgurts	50
8 Wartung und Pflege	52
8.1 Allgemeine Hinweise	52
8.2 Wechseln der Batterie in der Uhr	53
8.3 Wechseln der Batterie im Brustgurt	55
9 Spezifikationen	56
9.1 Technische Daten	56
9.2 Marke	57
9.3 Copyright	57
9.4 CE-Konformität	58
9.5 FCC-Einhaltung	58
9.6 Patenthinweis	59
9.7 Entsorgen des Geräts	59
10 Haftungsausschlüsse	60
10.1 Benutzerverantwortlichkeit	60
10.2 Warnhinweise	60
Index	61

1 EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für die Suunto t6d als Ihren Trainingsbegleiter entschieden haben. Die Suunto t6d ist ein hochpräziser Herzfrequenzmonitor, der Ihr Training so effektiv wie möglich machen soll.

Die Suunto t6d gibt Ihnen ein äußerst exaktes Feedback zu Ihrer Fitness. Bevor Sie regelmäßig mit der Suunto t6d trainieren, sollten Sie sie in Ihrem bisherigen Training einsetzen, um zu sehen, wie wertvoll Informationen zu EPOC und weiteren Körperparametern sind. Anhand dieser Informationen lässt sich erkennen, wie Sie am besten trainieren, um Ihre Ziele zu erreichen.


Einige wichtige Funktionen:

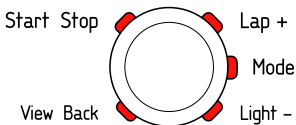
- Persönliche Trainingsfunktionen
- Aufzeichnung jeder Trainingseinheit
- Erweiterte Funktionen durch Suunto PODs (Peripheral Observation Devices)
- Trainingsplanung und -analyse unter www.movescount.com

2 ERSTE SCHRITTE

2.1 Grundeinstellungen

Drücken Sie eine beliebige Taste, um Ihre Suunto t6d zu aktivieren. Sie werden aufgefordert, unter **PERSONAL** (Persönlich) Ihre persönlichen Einstellungen wie Angaben zu Ihrem Fitnesslevel und Ihrer Aktivitätsklasse vorzunehmen. Das Gerät schlägt einen erwartungsgemäßen Fitness-METS-Level vor. Wenn Sie Ihren tatsächlichen Fitness-METS-Level kennen, sollten Sie selbstverständlich diesen Wert verwenden.

 **HINWEIS:** Die maximale Leistungsfähigkeit wird bei Labortests manchmal in ml Sauerstoff/kg/min ($VO_2\max$) angegeben. Wenn Sie die vom Programm errechnete maximale Leistungsfähigkeit in METs mit Ihrem gemessenen $VO_2\max$ vergleichen möchten, verwenden Sie das Verhältnis $1\text{ MET} = 3,5\text{ ml/min/kg}$.



1. Ändern Sie die Werte mit den Tasten [Lap +] und [Light -].
2. Bestätigen Sie die Einstellungen und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.

3. Kehren Sie zur vorhergehenden Einstellung zurück, indem Sie die Taste [View Back] drücken.
4. Nach der Einstellung des Fitness-METS-Levels fahren Sie mit den Einstellungen für **UNITS** (Einheiten) und **GENERAL** (Allgemein) fort oder wechseln über die Taste [Start Stop] in den Modus **TIME**.



HINWEIS: Alle Einstellungen unter **PERSONAL** (Persönlich) können später feinabgestimmt werden.

2.2 Einstellung der Activity Class (Aktivitätsklasse)

Die Activity Class (Aktivitätsklasse) (**ACT CLASS**) (AKT.KLASSE) gibt Ihre aktuelle Aktivitätsklasse an. Verwenden Sie die folgenden Klassifizierungen, um Ihre Activity Class (Aktivitätsklasse) zu ermitteln.

Activity Class 1 (Aktivitätsklasse 1)

Wenn Sie in Ihrer Freizeit kaum sportlich aktiv sind und auch körperlich nicht schwer arbeiten, wählen Sie Einstellung 1.

Activity Class 2 und 3 (Aktivitätsklasse 2 und 3)

Wenn Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben oder körperlich arbeiten und Ihre Aktivität wöchentlich:

- weniger als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 2.
- mehr als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 3.

Activity Class 4-7 (Aktivitätsklasse 4-7)

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben oder anderweitig körperlich aktiv sind und wöchentlich hart trainieren:

- verwenden Sie für weniger als 30 Minuten Einstellung 4.
- verwenden Sie für 30-60 Minuten Einstellung 5.
- verwenden Sie für 1-3 Stunden Einstellung 6.
- verwenden Sie für mehr als 3 Stunden Einstellung 7.

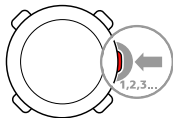
Activity Class 7,5-10 (Aktivitätsklasse 7,5-10)

Wenn Sie regelmäßig trainieren oder Leistungssport betreiben und wöchentlich trainieren:

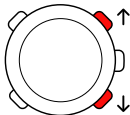
- verwenden Sie für 5-7 Stunden Einstellung 7.5.
- verwenden Sie für 7-9 Stunden Einstellung 8.
- verwenden Sie für 9-11 Stunden Einstellung 8.5.
- verwenden Sie für 11-13 Stunden Einstellung 9.
- verwenden Sie für 13-15 Stunden Einstellung 9,5.
- verwenden Sie für mehr als 15 Stunden Einstellung 10.

2.3 Menünavigation

Öffnen Sie das Einstellungsmenü, indem Sie die Taste [Mode] gedrückt halten.

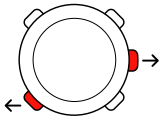


Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Menüs und Untermenüs.

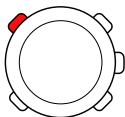


Öffnen Sie ein Menü oder bestätigen Sie eine Einstellung, indem Sie die Taste [Mode] drücken.

Kehren Sie zur vorherigen Einstellung zurück, indem Sie die Taste [View Back] drücken.



Durch Drücken der Taste [Start Stop] können Sie die Menüs jederzeit verlassen.

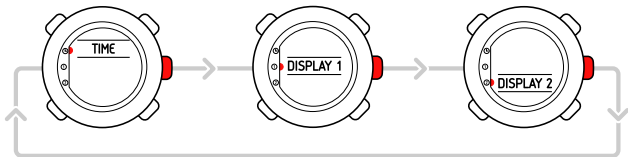


2.4 Modi und Ansichten

Die Modi

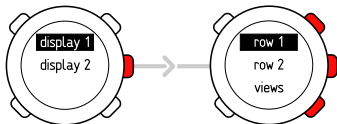
Es gibt zwei Modi: **TIME** und **TRAINING**. Mit der Taste [Mode] können Sie zwischen den Modi wechseln. Die Anzeigen im linken Bereich des Displays zeigen an, welcher Modus aktiviert ist.

Der Modus **TRAINING** bietet zwei Anzeigen: **DISPLAY 1** (Anzeige 1) und **DISPLAY 2** (Anzeige 2).



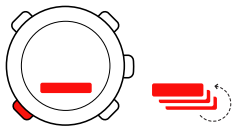
Sie können beide Anzeigen im Modus **TRAINING** an Ihre persönlichen Präferenzen anpassen. Wählen Sie im Einstellungs Menü die Option **DISPLAYS** (Anzeigen). Öffnen Sie **DISPLAY 1** (Anzeige 1) oder **DISPLAY 2** (Anzeige 2) und dann **ROW 1** (Zeile 1), **ROW 2** (Zeile

2) oder **VIEWS** (Ansichten), um die Informationen auszuwählen, die angezeigt werden sollen.



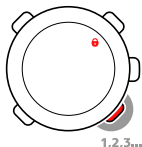
Ansichten

Jeder Modus verfügt über unterschiedliche Ansichten mit ergänzenden Informationen. So werden beispielsweise im Modus **TIME** die Höhe oder im Modus **TRAINING** der Kalorienverbrauch angezeigt. Wählen Sie **DISPLAYS** (Anzeigen), um festzulegen, welche Ansicht in den Anzeigen des Modus **TRAINING** verwendet werden soll. Mit der Taste [View Back] können Sie in den Modi **TIME** und **TRAINING** zwischen den Ansichten wechseln.



2.5 Tastensperre

Sie können die Tasten in den beiden Modi **TIME** und **TRAINING** sperren bzw. entsperren, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten.



Sind die Tasten gesperrt, können Sie immer noch zwischen den verschiedenen Ansichten wechseln oder die Beleuchtung einschalten. Wir empfehlen, die Tasten mit Beginn einer Trainingseinheit oder beim Transport zu sperren.

3 VERWENDEN DES MODUS TIME

Der Modus **TIME** zeigt die Uhrzeit für zwei unterschiedliche Zeitzonen an: die Uhrzeit an Ihrem aktuellen Standort und in einer weiteren Zeitzone (Dualzeit). Das aktuelle Datum wird in der obersten Zeile des Displays angezeigt.

Mit [View Back] können Sie durch die folgenden Ansichten blättern:

- Tag: Heutiger Wochentag
- Sekunden: Sekunden als Zahlen
- Dualzeit: Zeit in einer anderen Zeitzone
- Höhe: Ihre Höhe über Normalnull

Folgende Einstellungen im Modus **TIME** können Sie im Einstellungsmenü ändern:

Einstellung	Wert	Beschreibung
Alarm	on / off / 00:00	Alarmfunktion: „Ein“ oder „Aus“ / Stunden und Minuten
time	hours / minutes / seconds	Hauptzeit: Stunden, Minuten und Sekunden
date	year / month / day	Aktuelles Datum: Jahr, Monat und Tag
Dualzeit	hours / minutes	Dualzeit: Stunden und Minuten

3.1 Einstellen der Uhrzeit

So stellen Sie die Uhrzeit ein:

1. Wählen Sie im Einstellungs Menü die Option **TIME** (Zeit).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **TIME** (Uhrzeit) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Ändern Sie die Uhrzeit mit [Lap +] und [Light -] und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Setzen Sie die Sekunden mit der Taste [Light -] zurück. Um die Sekunden einzustellen, halten Sie die Taste [Lap +] gedrückt. Die Sekunden werden gestartet. Bestätigen Sie die richtige Sekundenanzahl mit [Mode].
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.


3.2 Einstellen der Dualzeit

So stellen Sie die Dualzeit ein:

1. Wählen Sie im Einstellungs Menü die Option **TIME** (Zeit).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **DUAL TIME** (Dualzeit) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Ändern Sie die Uhrzeit mit [Lap +] und [Light -] und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

In der Praxis: Wie viel Uhr ist es zu Hause?

Sie reisen ins Ausland und stellen die Dualzeit auf die Zeit zu Hause ein. Als Hauptzeit wird die Zeit an Ihrem aktuellen Aufenthaltsort angezeigt. Jetzt können Sie immer sowohl die lokale Uhrzeit als auch die Uhrzeit zu Hause ablesen.

 **HINWEIS:** Wir empfehlen, die aktuelle Uhrzeit an Ihrem aktuellen Aufenthaltsort als Hauptzeit einzustellen, da die Weckfunktion die Hauptzeit verwendet.

3.3 Einstellen des Datums

So stellen Sie das Datum ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **TIME** (Zeit).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **DATE** (Datum) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Stellen Sie Tag, Monat und Jahr mit [Lap +] und [Light -] ein und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

3.4 Einstellen des Alarms

Sie können mit der Suunto t6d bis zu drei Alarmeinstellungen vornehmen.

So stellen Sie die Alarme ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **TIME** (Zeit).

2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **ALARM** [Alarm] und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Alarmer und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Stellen Sie den Alarm über die Tasten [Lap +] und [Light -] an oder aus und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
5. Ändern Sie die Alarmzeit mit [Lap +] und [Light -] und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
6. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

Wenn der Alarmton ertönt, bestätigen Sie ihn über eine beliebige Taste. Wenn Sie den Alarm nicht bestätigen, wird er nach 30 Sekunden automatisch beendet.



TIPP: Sie können einen Alarm für die Wochentage und die anderen beiden für das Wochenende verwenden. Oder Sie verwenden die zusätzlichen Alarmer als Erinnerung oder Snooze-Funktion.

4 EINSTELLUNGEN VOR DEM TRAINING

Bevor Sie mit dem Training beginnen, müssen Sie die Einstellungen unter **PERSONAL** (Persönlich) und **UNITS** (Einheiten) festlegen. Um Ihre aktuelle Höhe messen zu können, müssen Sie zudem einen Bezugswert einstellen. Diese Einstellungen garantieren exakte Messwerte und Berechnungen.

Wenn Sie das Gerät zum ersten Mal aktivieren (durch Drücken einer beliebigen Taste), werden Sie aufgefordert, die persönlichen Einstellungen unter **PERSONAL** (Persönlich) vorzunehmen. Lesen Sie weiter, wenn Sie mehr über diese Einstellungen erfahren möchten und darüber, wie Sie sie ändern. Anderenfalls fahren Sie mit *Chapter 5 Verwenden des Modus TRAINING* fort.

4.1 Persönliche Einstellungen

Unter **PERSONAL** (PERSÖNLICH) können Sie Ihren Suunto t6d ganz individuell auf Ihre Person und Ihren Fitnesslevel bzw. Ihre Aktivitätsklasse einstellen. Viele der Berechnungen greifen auf diese Einstellungen zurück. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie diese Werte so exakt wie möglich angeben.

Einstellung	Wert	Beschreibung
weight	kg / lb	Gewicht entsprechend den unter UNITS (Einheiten) ausgewählten Einstellungen

Einstellung	Wert	Beschreibung
height	cm / ft	Größe entsprechend den unter UNITS (Einheiten) ausgewählten Einstellungen
act.class	1 - 10	Aktivitätsklasse: 1 bis 10
sex	male / female	Geschlecht: „Weiblich“ oder „Männlich“
birth year	year	Geburtsjahr
max hr	000	Oberer Grenzwert der Herzfrequenz entsprechend den unter UNITS (Einheiten) ausgewählten Einheiten
fitness METS	00,0	Fitness-METS-Wert

So ändern Sie die Einstellungen unter **PERSONAL** (Persönlich):

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **PERSONAL** (Persönlich).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Einstellungen und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Ändern Sie die Werte mit den Tasten [Lap +] und [Light -].
4. Bestätigen Sie die Einstellung und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
5. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für die übrigen Einstellungen.
6. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

4.1.1 Maximale Herzfrequenz

Geben Sie Ihre maximale Herzfrequenz ein, falls sie Ihnen bekannt ist. Anderenfalls können Sie sie mit der Faustregel $210 - (0,65 \times \text{Alter})$ ermitteln.



TIPP: Fragen Sie Ihren Trainer oder Arzt, wie Sie Ihre tatsächliche maximale Herzfrequenz am sichersten bestimmen können.

4.1.2 Fitness-METs-Level

Der Fitness-METs-Wert (metabolische Äquivalente) gibt Auskunft darüber, wie viel Energie Ihr Körper im Verhältnis zum Energieverbrauch bei Ruhepuls verbrauchen kann. Generell gilt: Je fitter Sie sind, desto höher ist Ihr maximaler MET-Wert. Suunto t6d schlägt einen erwartungsgemäßen Fitness-METS-Level vor. Wenn Sie Ihren tatsächlichen METS-Level kennen, sollten Sie selbstverständlich diesen Wert verwenden.



HINWEIS: Die maximale Leistungsfähigkeit wird bei Labortests manchmal in ml Sauerstoff/kg/min ($VO_2 \text{ max}$) angegeben. Wenn Sie die vom Programm errechnete maximale Leistungsfähigkeit in METs mit Ihrem gemessenen $VO_2 \text{ max}$ vergleichen möchten, verwenden Sie das Verhältnis $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.

4.2 Einstellen der Einheiten

Unter **UNITS** (Einheiten) werden Messeinheiten und Uhrzeit- und Datumsformate festgelegt. Diese Einstellungen sollten Sie Ihren Vorlieben entsprechend vornehmen.

Einstellung	Wert	Beschreibung
time	12h / 24h	Uhrzeitformate: „12-Stunden-Anzeige“ oder „24-Stunden-Anzeige“
date	d.m / m.d / day	Datumsformat: Tag-Monat, Monat-Tag oder Wochentag
HR	bpm / %	Einheiten für die Herzfrequenz: „Schläge pro Minute“ oder „Prozent der maximalen Herzfrequenz“
temp	°C / °F	Temperatureinheiten: Celsius oder Fahrenheit
alti	m/ft	Messeinheiten für die Größe: Meter oder Fuß
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Einheiten für den Anstieg: Meter pro Sekunde, Minute oder Stunde / Fuß pro Sekunde, Minute oder Stunde
dist.	km / mi	Längeneinheiten: Kilometer oder Meilen

Einstellung	Wert	Beschreibung
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Geschwindigkeitseinheiten für Foot POD, Bike POD und GPS POD: Kilometer pro Stunde, Minuten pro Kilometer oder Meilen pro Stunde, Minuten pro Meile entsprechend den gewählten Längeneinheiten
height	cm / feet	Höheneinheiten: „Zentimeter“ oder „Fuß“
weight	kg / lb	Gewichtseinheiten: „Kilogramm“ oder „Pfund“

So ändern Sie die Einstellungen unter **UNITS** (Einheiten):

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **UNITS** (Einheiten).
2. Blättern Sie mit [Lap +] und [Light -] durch die Einheitseinstellungen und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Wählen Sie mit [Mode] die Einstellungen für Höhe und Gewicht und ändern Sie die Einheiten mit [Lap +] und [Light -].
4. Bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

4.3 Allgemeine Einstellungen

Unter **GENERAL** (Allgemein) können Sie Tastentöne und Symbole ein- und ausschalten, die Beleuchtungseinstellungen ändern und HF-Brustgurte mit Suunto PODs

synchronisieren. Diese Einstellungen unter **GENERAL** (Allgemein) sollten Sie Ihren Vorlieben entsprechend vornehmen.

Einstellung	Wert	Beschreibung
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	POD-Synchronisationsoptionen
tones	on / off	Tastentöne: Bei jedem Tastendruck wird ein Ton ausgegeben.
icons	on / off	Symbole: Der gewählte Modus wird mit einem Symbol auf dem Display angezeigt.
light	normal, off, night use	Beleuchtung: normal (wird mit [Light -] aktiviert), off (die Beleuchtung ist deaktiviert) oder night use (wird über eine beliebige Taste aktiviert)

4.3.1 Einstellen der Tastentöne

Ist diese Funktion aktiviert, ertönt bei jedem Tastendruck ein akustisches Signal.

So stellen Sie Tastentöne ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **GENERAL** (Allgemein).
2. Blättern Sie mit [Lap +] und [Light -] zur Option **TONES** (Tastentöne).

3. Schalten Sie die Tastentöne über [Mode] ein oder aus.
4. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

4.3.2 Einstellen von Symbolen

Ist die Funktion "Symbole" aktiviert, wird bei jedem Moduswechsel vor Erscheinen der Hauptanzeige das entsprechende Symbol auf dem Display angezeigt.

So stellen Sie die Symbole ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **GENERAL** (Allgemein).
2. Blättern Sie mit [Lap +] und [Light -] zur Option **ICONS** (Symbole).
3. Schalten Sie die Symbole über [Mode] ein oder aus.
4. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

4.3.3 Einstellen der Beleuchtung

Die Beleuchtung kann ein- und ausgeschaltet werden. Zudem können die Beleuchtungseinstellungen für das Display der Suunto t6d geändert werden.


Für die Beleuchtung sind drei unterschiedliche Einstellungen verfügbar:

- **NORMAL:** Die Beleuchtung schaltet sich ein, wenn Sie die Taste [Light -] drücken. Sie bleibt nach dem letzten Tastendruck einige Sekunden lang eingeschaltet.
- **OFF (Aus):** Die Beleuchtung kann weder durch Drücken einer Taste noch während eines Alarms eingeschaltet werden.
- **NIGHT USE (Nachteinsatz):** Die Beleuchtung wird eingeschaltet, wenn Sie eine beliebige Taste drücken. Sie bleibt nach dem letzten Tastendruck und nach

Ertönen eines Alarmtons einige Sekunden lang eingeschaltet. **NIGHT USE** (Nachteinsatz) verkürzt die Lebensdauer der Batterie erheblich.

So stellen Sie die Beleuchtung ein:

1. Wählen Sie im Einstellungs Menü die Option **GENERAL** (Allgemein).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **LIGHT** (Beleuchtung), und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode] (Modus).
3. Blättern Sie mit [Lap +] und [Light -] durch die Einstellungen, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode] (Modus).
4. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

 **HINWEIS:** Durch die häufige Verwendung der Beleuchtung verkürzt sich die Lebenszeit der Batterie erheblich. Um Strom zu sparen, blinkt die Beleuchtung im Modus **TRAINING** nur, und bei der Suche nach dem HF oder PODs ist sie inaktiv.

4.4 Konfiguration der Anzeigen des Modus **TRAINING**

Im Modus **TRAINING** können Sie während der Trainingseinheiten unterschiedliche Daten anzeigen und aufzeichnen. Beide Ansichten verfügen über drei anpassbare Zeilen.

Legen Sie fest, welche Funktionen und Parameter in den einzelnen Zeilen der Anzeigen angezeigt werden sollen.

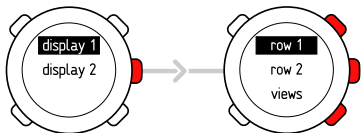
Inhalt	Beschreibung
altitude	Höhe über Normalnull entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einheiten
ascent	Gesamtaufstieg: vertikale Bewegung nach oben während des Trainings entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einstellungen
avg HR	Durchschnittliche Herzfrequenz des Trainings
avg spd	Durchschnittsgeschwindigkeit des Trainings entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einstellungen
cadence	Cadence-Daten (bei Synchronisation mit einem Cadence POD)
calories	Kalorienverbrauch seit dem Start der Protokollaufzeichnung
chrono	Aufzeichnungsdauer seit dem Start der Protokollaufzeichnung
day time	Aktuelle Uhrzeit
distance	Zurückgelegte Distanz seit dem Start der Protokollaufzeichnung entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einstellungen
descent	Gesamtabstieg: vertikale Bewegung nach unten während des Trainings entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einstellungen


Inhalt	Beschreibung
empty	Keine zusätzlichen Informationen
EPOC	Wert für die akumulierte Trainingsbelastung
HR	Aktuelle Herzfrequenz entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einstellungen
lap	Aktuelle Rundenzahl
lap time	Dauer der aktuellen Runde
lap dist	Bisher zurückgelegte Strecke der aktuellen Runde (bei Synchronisation mit einem kabellosen Speed & Distance-POD)
lap spd	Durchschnittsgeschwindigkeit der aktuellen Runde (bei Synchronisation mit einem kabellosen Speed & Distance-POD)
speed	Geschwindigkeit entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einstellungen (bei Synchronisation mit einem kabellosen Speed & Distance-POD)
TE	Training Effect, zeigt die Gesamtbelastung einer Trainingseinheit an.
temp	Aktuelle Temperatur
vert. spd	Anstiegs-/Abstiegsgeschwindigkeit

So stellen Sie die Anzeigen des Modus **TRAINING** ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **DISPLAYS** (Anzeigen).

2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **DISPLAY 1** (Anzeige 1) oder **DISPLAY 2** (Anzeige 2) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zur gewünschten Zeile oder Ansicht und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Funktionen und aktivieren Sie sie mit [Mode]. Neben der aktivierten Funktion wird ein Symbol angezeigt.
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.




 **TIPP:** Wenn Sie eine Trainingsanzeige deaktivieren möchten, wählen Sie **EMPTY** (leer) für **ROW 1** (Zeile 1) und **ROW 2** (Zeile 2).

4.5 Einstellen der Referenzhöhe

Um genaue Höhenmesswerte zu erhalten, müssen Sie zunächst eine exakte Referenzhöhe angeben. Wählen Sie dazu einen Ort, dessen Höhe Sie beispielsweise anhand einer Landkarte verifiziert haben, und geben Sie die Referenzhöhe den Kartenangaben entsprechend ein.

Die Suunto t6d misst laufend den absoluten Luftdruck. Basierend auf dieser Messung und der letzten eingegebenen Referenzhöhe wird die aktuelle Höhe berechnet.

 **HINWEIS:** Eine Änderung der örtlichen Wetterlage hat Einfluss auf die Höhenmessung. Wenn sich das Wetter häufig ändert, sollte die aktuelle Referenzhöhe regelmäßig aktualisiert werden, speziell vor einer geplanten Tour, wenn entsprechende Werte verfügbar sind. Bei stabiler Wetterlage muss der Referenzwert nicht aktualisiert werden.

So stellen Sie die Referenzhöhe ein:

1. Wählen Sie im Einstellungs Menü die Option **REFER** (Referenzwert).
2. Ändern Sie den Wert mit den Tasten [Lap +] und [Light -].
3. Bestätigen Sie die Einstellung mit [Mode].
4. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

In der Praxis: Verwendung der Höhenmessung im Training

Sie nehmen an einem Halbmarathon teil. Vor dem Start geben Sie die richtige Referenzhöhe in Ihre Suunto t6d ein. Sie starten die Stoppuhr und laufen los. Unterwegs vergleichen Sie Ihre aktuelle Höhe mit der Höhe am Start und stellen fest, dass Sie sich auf einer geringeren Höhe befinden. Jetzt wissen Sie, dass der Rest der Strecke bergauf verläuft. Sie passen Ihre Laufgeschwindigkeit entsprechend an.

4.6 Einstellen der Herzfrequenz-Grenzwerte

Wenn Sie einen oberen und unteren Herzfrequenz-Grenzwert einstellen, können Sie einfacher im gewünschten Pulsbereich trainieren. Wenn Sie sich außerhalb dieses Pulsbereichs befinden, wird ein Alarm ausgegeben.


Im Einstellungs Menü **HR LIMITS** (HF-Grenzwerte) können Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte ein- und ausschalten und den oberen und unteren Grenzwert festlegen.

Einstellung	Wert	Beschreibung
HR limits	ON / OFF	Herzfrequenz-Grenzwerte: „Ein“ oder „Aus“
High	000 / %	Oberer Grenzwert der Herzfrequenz entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einheiten
Low	000 / %	Unterer Grenzwert der Herzfrequenz entsprechend den unter UNITS (Einheiten) gewählten Einheiten

So ändern Sie die Herzfrequenz-Grenzwerte:

1. Wählen Sie im Einstellungs Menü die Option **TRAINING** (Training).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **HR LIMITS** (HF-Grenzwerte) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Stellen Sie die Grenzwerte über die Tasten [Lap +] und [Light -] ein oder aus und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].

4. Stellen Sie den oberen und unteren Grenzwert mit [Lap +] und [Light -] ein und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

 **HINWEIS:** Unabhängig davon, ob Sie die Alarmfunktion für die HF-Grenzwerte aktiviert haben oder nicht, zeigt Ihr Trainingsprotokoll an, wie lange Sie in welcher Zone trainiert haben.

4.7 Einstellen der Protokollparameter

Bevor Sie mit der Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheiten beginnen, legen Sie fest, welche Datentypen in Ihrem Protokoll gespeichert bzw. beim Training angezeigt werden sollen. Die gewählten Parameter können in der Suunto Training Manager Software genauer ausgewertet werden.

Einstellung	Wert	Beschreibung
inter	2s / 10s	Aufzeichnungsintervall: 2 oder 10 Sekunden (nicht für R-R-Werte)
alti	on / off	Höhe: „Ein“ oder „Aus“
Cad	on / off	Trittfrequenz: „Ein“ oder „Aus“

Einstellung	Wert	Beschreibung
EPOC	on / off	Excess Post-exercise Oxygen Consumption (Menge an zusätzlichem Sauerstoff, den der Körper benötigt, um sich nach sportlicher Aktivität zu erholen): „Ein“ oder „Aus“ (es werden nur der TE und der EPOC-Spitzenwert gespeichert)
kcal	on / off	Energieverbrauch in kcal: „Ein“ oder „Aus“
R-R	on / off	Herzfrequenz: „Ein“ oder „Aus“
speed	on / off	Geschwindigkeit: „Ein“ oder „Aus“ (nicht gespeichert)
temp	on / off	Temperatur: „Ein“ oder „Aus“ (nicht gespeichert)

So stellen Sie die Protokollparameter ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **TRAINING** (Training).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **SET LOG** (Protokoll festlegen) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Parameter und schalten Sie sie mit [Mode] ein oder aus.
4. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.




TIPP: Wenn Sie im Rahmen Ihres Trainings Höhendaten aufzeichnen, können Sie mit der Suunto Training Manager Software analysieren, welchen Einfluss Höhenänderungen auf Ihre Herzfrequenz haben.



HINWEIS: Die Aufzeichnung der Herzfrequenzintervalle (R-R) benötigt viel Speichervolumen. Wird R-R nicht aufgezeichnet, können Sie längere Protokolle speichern, jedoch keine PC-Analyse der Körperparameter (bspw. EPOC-Entwicklung) durchführen.

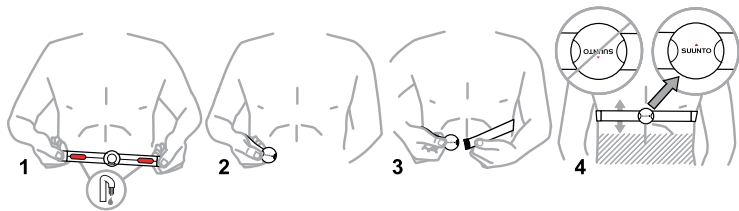
5 VERWENDEN DES MODUS TRAINING

Im Modus **TRAINING** werden Daten über Ihre Trainingsaktivitäten erfasst.

 **HINWEIS:** *Zwar ist sowohl die Suunto t6d als auch der Sendergurt wasserdicht, doch das Funksignal wird im Wasser nicht übertragen, so dass keine Kommunikation zwischen den beiden Geräten möglich ist.*

5.1 Anlegen des Brustgurts

Legen Sie den Brustgurt wie abgebildet an und wechseln Sie in den Modus **TRAINING**, um mit der Kontrolle Ihrer Herzfrequenz zu beginnen. Befeuchten Sie beide Kontaktbereiche (1) mit Wasser oder Gel, bevor Sie den Brustgurt anlegen. Vergewissern Sie sich, dass der Brustgurt zentral auf Ihrem Brustkorb angebracht ist.



⚠️ WARNUNG: Falls Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden Sie den Brustgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen Belastungstest mit Herzfrequenzmonitor und Brustgurt unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

5.2 Verwendung von Timern

Mit dem Intervalltimer können Sie unterschiedliche Zeitintervalle festlegen. Diese Funktion ist hilfreich, wenn Sie Intervalle für Trainings- und Ruhephasen definieren möchten.

Intervalltimer


Mit dem Intervalltimer können Sie unterschiedliche Zeitintervalle festlegen. Diese Funktion ist hilfreich, wenn Sie Intervalle für Trainings- und Ruhephasen definieren möchten. Ihre Suunto t6d informiert Sie über den Beginn eines neuen Intervalls und zeichnet die Daten für jedes Intervall auf.

Aufwärmtimer

Mit dem Aufwärmtimer definieren Sie eine Aufwärmphase vor dem eigentlichen Training. Die Daten der Aufwärmphase werden im Gerät gespeichert. Mit der Suunto t6d können Sie Ihr Training mit einer Aufwärmphase beginnen und dann mit dem normalen Training oder Intervalltraining fortsetzen.

Countdowntimer

Der Countdowntimer funktioniert wie ein Starttimer. Er zählt die Zeit bis Null herunter, gibt dann ein Signal aus und startet den Timer/das Protokoll. Sie können den Countdowntimer beispielsweise verwenden, wenn Sie die Aufwärmphase nicht im Trainingsprotokoll speichern wollen.

 **HINWEIS:** Die maximale Countdowndauer beträgt 59 Minuten und 59 Sekunden.

Einstellung	Wert	Beschreibung
Intervall	00.00	Timer für das Intervalltraining

Einstellung	Wert	Beschreibung
Aufwärmen	00.00	Timer für die Aufwärmphase
countd	00.00	Countdown bis zum Start des Timers

So stellen Sie die Timer ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **TRAINING** (Training).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **TIMERS** (Timer) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Timer und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Stellen Sie den Timer über die Tasten [Lap +] und [Light -] an oder aus und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
5. Ändern Sie die Werte mit [Lap +] und [Light -] und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
6. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.


5.3 Verwendung von Training Effect


Training Effect (TE) ist eine einzigartige Funktion Ihrer Suunto t6d, mit der Sie die tatsächlichen Auswirkungen eines Trainings auf Ihre körperliche Fitness messen können. Mit Training Effect können Sie sicher sein, dass ein Training auch den gewünschten Erfolg bringt.

Zwischen einem Herzfrequenz-Zonentraining (temporäre Trainingsintensität) und Training Effect (Gesamtbelastung bei einem Training) besteht ein erheblicher Unterschied. Beim Zonentraining versucht man, während des gesamten Trainings innerhalb festgelegter Herzfrequenzen zu bleiben. Die Funktion Training Effect berechnet hingegen eine akkumulierte Trainingsbelastung über die Dauer des Trainings.

Training Effect	Ergebnis	Beschreibung
1,0-1,9	Geringfügiger TE	Verbessert die Erholungsfähigkeit. Bei längeren Einheiten (über eine Stunde) Verbesserung der Grundlagenausdauer. Keine wesentliche Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.
2,0-2,9	Erhaltender TE	Stabilisierung der aeroben Fitness. Bildet die Basis für intensiveres Training in der Zukunft.
3,0-3,9	Verbessernder TE	Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit bei zwei bis vier Trainingseinheiten pro Woche. Keine spezielle Erholung nötig.
4,0-4,9	Stark verbessernder TE	Schnelle Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit bei ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche. Erfordert zwei bis drei Erholungseinheiten (TE 1-2) pro Woche.

Training Effect	Ergebnis	Beschreibung
5.0	Überlastendes Training	Bei ausreichender Erholung sehr effektiv zur Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit. Sollte nicht häufig absolviert werden.

 **HINWEIS:** Beachten Sie bitte, dass ein niedriger TE-Wert nicht bedeutet, dass eine Trainingseinheit schlechter oder weniger effizient ist als ein Training mit einem hohen Wert. Achten Sie auf eine ausgewogene Trainingsgestaltung.

 **TIPP:** Training Effect ist eine fortschrittliche Funktion, die Ihnen auf vielerlei Weise helfen kann. Weitere Informationen zu TE finden Sie im Suunto Trainingshandbuch, das unter suunto.com/training heruntergeladen werden kann.

Der **TE**-Wert kann in einer der Anzeigen im Modus **TRAINING** angezeigt werden (siehe Abschnitt 4.4 Konfiguration der Anzeigen des Modus TRAINING).

Der Training Effect wird in der gewählten Anzeige als Zahl und zusätzlich rechts im Display auf einer Skala von 1 bis 5 im TachofORMAT angezeigt.

In der PC-Software Suunto Training Manager finden Sie eine Berechnungsfunktion, die Ihnen Auskunft darüber gibt, wie lange und mit welcher durchschnittlichen Herzfrequenz Sie trainieren müssen, um den gewünschten Training Effect zu erzielen. Weitere Informationen finden Sie in der Online-Hilfe für Suunto Training Manager.



Die Herzfrequenzinformationen für die Funktion Training Effect werden mit Hilfe der Technologien von Firstbeat Technologies Ltd. bereitgestellt und unterstützt.

5.4 Verwendung des EPOC-Werts

EPOC steht für Excess Post-exercise Oxygen Consumption und gibt die Menge an zusätzlichem Sauerstoff an, den Ihr Körper benötigt, um sich nach sportlichen Aktivitäten zu erholen. Ihr Körper verbraucht nach dem Training mehr Sauerstoff als im Ruhezustand. Je höher der EPOC-Wert, desto intensiver war die Trainingsbelastung. Der EPOC-Wert ist vor allem bei Ausdauersportarten wie Laufen und Radfahren ein äußerst nützlicher Indikator.

Mit der Suunto t6d können Sie die Entwicklung des EPOC-Wertes bereits während des Trainings erkennen und damit die Trainingsbelastung und den Training Effect steuern. Der EPOC-Wert kann in einer der Anzeigen des Modus **TRAINING** angezeigt werden (siehe *Abschnitt 4.4 Konfiguration der Anzeigen des Modus TRAINING*).

In der Suunto Training Manager Software können Sie sich für jede Ihrer Trainingseinheiten grafisch anzeigen lassen, wie der EPOC-Wert mit dem Trainingseffekt korreliert. Weitere Informationen finden Sie in der Online-Hilfe für Suunto Training Manager.

5.5 Aufzeichnen einer Trainingseinheit

Wenn Sie in den Modus **TRAINING** wechseln, sucht Ihre Suunto t6d automatisch nach Signalen von einem Brustgurt. Sobald er diese Signale empfängt, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Die Aufzeichnung Ihrer Trainingseinheit beginnt, sobald Sie die Stoppuhr einschalten, und endet, wenn Sie die Stoppuhr abschalten.

Verwendung der Stoppuhr

Die Stoppuhr (**CHRONO**) wird standardmäßig in der obersten Zeile von **DISPLAY 1** (Anzeige 1) angezeigt. Sie können die Anzeigen des Modus **TRAINING** unter der Option **DISPLAYS** (Anzeigen) anpassen.

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Starten Sie im Modus **TRAINING** die Stoppuhr über [Start Stop]. Während die Stoppuhr läuft, können Sie durch Drücken der Taste [Lap +] Zwischenzeiten setzen.
2. Stoppen Sie die Stoppuhr, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.
3. Fahren Sie mit einer anderen Zwischenzeit fort, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.
4. Um die Stoppuhr zurückzusetzen und das letzte Protokoll anzuzeigen, halten Sie die Taste [Lap +] gedrückt.



HINWEIS: Sie müssen die Stoppuhr anhalten, bevor Sie die Zeit zurücksetzen können.

5.6 Beim Training

Ihre Suunto t6d verfügt über diverse Anzeigen und akustische Signale, die Sie beim Training unterstützen. Diese Informationen sind hilfreich und effektiv zugleich.

Beim Training haben Sie beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Sperren Sie die Tasten, um ein versehentliches Stoppen der Stoppuhr zu vermeiden.
- Wechseln Sie zwischen den beiden **TRAINING**-Anzeigen, um Ihre Trainingsdaten anzuzeigen.
- Schalten Sie die HF-Grenzwerte ein oder aus, indem Sie die Taste [View Back] im Modus **TRAINING** gedrückt halten.

5.7 Nach dem Training

5.7.1 Anzeigen des Logbuchs

Während die Stoppuhr läuft, zeichnet die Suunto t6d unterschiedliche Daten über Ihre Trainingseinheiten wie den EPOC-Wert oder den Kalorienverbrauch auf. Diese Daten werden auf dem Speicher Ihres Geräts gespeichert. Welche Daten gespeichert werden, hängt davon ab, welche Parameter Sie gewählt haben (siehe *Abschnitt 4.7 Einstellen der Protokollparameter*). Die Trainingsdaten werden im Logbuch angezeigt.

So zeigen Sie das Logbuch an:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **TRAINING** (Training).

2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zur Option **LOGBOOK** (Logbuch) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode]. Vor den Protokollen wird kurz der freie Speicherplatz angezeigt.
3. Wählen Sie über die Taste [Mode] die Option **VIEW** (Ansicht).
4. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Protokolle und öffnen Sie ein Protokoll über die Taste [Mode].
5. Drücken Sie [Lap +] oder [Light -], um durch das Protokoll zu blättern.



TIPP: Sie können eine Zusammenfassung des letzten Trainingsprotokolls anzeigen, indem Sie [Lap +] im Modus **TRAINING** gedrückt halten.

So löschen Sie Daten aus dem Logbuch:

1. Blättern Sie unter **LOGBOOK** (Logbuch) mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zur Option **ERASE** (Löschen) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu dem Protokoll, das gelöscht werden soll, und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Löschen Sie das Protokoll mit der Taste [Light -] oder brechen Sie den Vorgang mit [View Back] ab.

Um alle Daten aus dem Logbuch zu löschen, wählen Sie **LOGBOOK** (Logbuch) und dann **ERASE ALL** (Alle löschen). Löschen Sie sämtliche Protokolle mit der Taste [Light -] oder brechen Sie den Vorgang mit [View Back] ab.

5.7.2 Verwendung von www.movescount.com

Sie können Ihre Trainingsprotokolle aus dem Suunto t6d-Speicher nach www.movescount.com übertragen und sie detailliert analysieren. Unter www.movescount.com können Sie bis zu sieben Körperparameter aus Ihrer Trainingseinheit erfassen: Herzfrequenz, EPOC, Training Effect, Atemvolumen, Atemfrequenz, Sauerstoffaufnahme und Kalorienverbrauch.

So übertragen Sie Ihre Trainingsdaten vom Suunto t6d nach movescount.com:

1. Schließen Sie Ihren Suunto t6d über das mitgelieferte Datenkabel an den USB-Anschluss Ihres Computers an.
2. Melden Sie sich auf www.movescount.com an.
3. Übertragen Sie die Protokolldateien gemäß den Anweisungen in Ihr Profil auf www.movescount.com.

6 VERWENDUNG VON PODS

Sie können Ihre Suunto t6d mit mehreren PODs (Peripheral Observation Devices) verwenden. Dazu zählen der Foot POD, der Bike POD, der Cadence POD, der GPS POD und der allgemeine Speed POD (siehe *Abschnitt 6.1 Synchronisieren eines Suunto PODs*). Wenn Sie einen POD mit dem Gerät synchronisiert haben, zeigt Ihr Suunto t6d während des Trainings zusätzliche Informationen an.

6.1 Synchronisieren eines Suunto PODs

Um Ihre Geschwindigkeits- und Distanzdaten anzuzeigen, müssen Sie Ihren Suunto t6d mit einem Suunto POD synchronisieren.


So synchronisieren Sie einen Suunto POD:

1. Schalten Sie den POD (oder Brustgurt) ein.
2. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **SPD/DST** (Geschwindigkeit/Distanz) oder **GENERAL** (Allgemein).
3. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **PAIR** (Synchronisieren), und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode] (Modus).
4. Mit den Tasten [Lap +] und [Light -] können Sie durch die PODs und Brustgurte blättern.
5. Aktivieren Sie die Synchronisierung mit der Taste [Mode].

6.2 Verwendung von „autolap“ (Automatische Zwischenzeiten)

Mit Hilfe der Funktion **AUTOLAP** (Automatische Zwischenzeiten) können Sie Runden über die Distanz definieren, statt über die Zeit (Intervalltraining) definieren. Wenn diese Funktion eingeschaltet ist (und Ihr Speed & Distance-POD aktiviert ist), zeigt Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor die Gesamtstrecke, die durchschnittliche Rundengeschwindigkeit sowie die Rundenzeit für jede Runde an.

Einstellung	Wert	Beschreibung
autolap	on / off	Funktion „Autolap“ (Automatische Zwischenzeit): „Ein“ oder „Aus“
dist.	00,00	Rundenlänge: von 0,0 bis 99,9

 **HINWEIS:** Wenn Sie die Autolap-Funktion verwenden, ist es sehr wichtig, dass Sie Ihren Speed & Distance-POD exakt kalibrieren.

So schalten Sie die Funktion „autolap“ (Automatische Zwischenzeit) ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option SPD/DST **SPD/DST** (Geschwindigkeit/Distanz).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **AUTOLAP** (Automatische Zwischenzeit) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].

3. Stellen Sie die Funktion über die Tasten [Lap +] und [Light -] ein oder aus und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Stellen Sie die Rundenlänge mit [Lap +] und [Light -] ein und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

6.3 Verwendung von Streckenintervallen

Nachdem Sie Ihre Suunto t6d mit einem Speed & Distance POD synchronisiert haben, können Sie Streckenintervalle für Intervalltrainingseinheiten einstellen. Sobald Sie die Stoppuhr starten, gibt Ihre Suunto t6d nach jeder Runde ein Signal aus und speichert die jeweilige Rundenzeit zusammen mit weiteren Daten.

So stellen Sie die Streckenintervalle ein:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **SPD/DST** Geschwindigkeit/Distanz).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **INTERVAL** (Intervall) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Stellen Sie die Intervalle über die Tasten [Lap +] und [Light -] ein oder aus und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Stellen Sie das erste Intervall mit [Lap +] und [Light -] ein.
5. Bestätigen Sie die Einstellung und drücken Sie die Taste [Mode], um zum nächsten Intervall zu wechseln.
6. Wiederholen Sie die Schritte 3 und 4 für die übrigen Intervalle.
7. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

6.4 Verwendung der Geschwindigkeitsbegrenzung

Wenn Sie Ihre Suunto t6d mit einem Speed & Distance POD synchronisiert haben, können Sie individuelle Werte für eine Mindest- bzw. Maximalgeschwindigkeit festlegen und eine Alarmfunktion aktivieren. Sobald Sie diese Grenzwerte im Training über- bzw. unterschreiten, ertönt ein Signal.

Einstellung	Wert	Beschreibung
limits	on / off	Grenzwertfunktion: „Ein“ oder „Aus“
lower	00:00	Unterer Geschwindigkeitsgrenzwert
upper	00:00	Oberer Geschwindigkeitsgrenzwert

So legen Sie die Geschwindigkeitsbegrenzung fest:

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **SPD/DST** (Geschwindigkeit/Distanz).
2. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **SPD LIM** (Geschwindigkeitsbegrenzung) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
3. Stellen Sie die Begrenzung über die Tasten [Lap +] und [Light -] an oder aus und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
4. Stellen Sie den oberen und unteren Geschwindigkeitsgrenzwert mit [Lap +] und [Light -] ein und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
5. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

6.5 Verwendung von „autopause“ (Autopause)

Mit **AUTOPAUSE** wird die Stoppuhr während Ihrer Trainingseinheit automatisch angehalten, wenn bei Verwendung eines Suunto Speed & Distance POD eine sehr geringe Geschwindigkeit festgestellt wird. Die Aufzeichnung wird fortgesetzt, sobald Sie wieder beschleunigen.

So aktivieren Sie „autopause“ (Autopause):

1. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **SPD/DST** (Geschwindigkeit/Distanz).
2. Blättern Sie mit [Lap +] und [Light -] zur Option **PAUSE** (Pause).
3. Deaktivieren oder aktivieren Sie die Funktion für einen oder alle PODs über die Taste [Mode].
4. Drücken Sie die Taste [Start Stop], um den Einstellvorgang zu beenden.

6.6 Kalibrieren Ihres Suunto POD

Ein Suunto POD, der die Geschwindigkeit und die Distanz misst, muss kalibriert werden, um exakte Daten liefern zu können. Der Kalibriervorgang hängt vom POD-Typ ab.

Detaillierte Anleitungen finden Sie im Handbuch des jeweiligen Suunto PODs.

Sie können den POD schnell kalibrieren, indem Sie mit dem Gerät eine bekannte Strecke laufen oder mit dem Rad fahren.

1. Synchronisieren und aktivieren Sie Ihren Suunto POD.
2. Starten Sie die Stoppuhr.
3. Legen Sie eine Ihnen bekannte Distanz zurück.
4. Halten Sie die Stoppuhr an.

5. Wählen Sie im Einstellungsmenü die Option **SPD/DST** (Geschwindigkeit/Distanz).
6. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **CALIBRATE** (Kalibrieren) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
7. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] durch die PODs und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
8. Ersetzen Sie die gemessene Distanz durch die tatsächliche (bekannte) Distanz.

7 FEHLERBEHEBUNG

Die Suunto t6d verwendet eine codierte Datenübertragung, um Störeinflüsse zu eliminieren. Dennoch kann es in der Nähe von Starkstromleitungen bzw. leistungsstarken magnetischen oder elektrischen Geräten zu Signalstörungen kommen.

Wenn Sie das Signal verlieren, versuchen Sie Folgendes:

- Verlassen Sie den Modus **TRAINING** (TRAINING) und wechseln Sie anschließend erneut in diesen Modus.
- Prüfen Sie, ob Sie den Brustgurt korrekt angelegt haben.
- Prüfen Sie, ob die Elektroden des Brustgurts feucht sind.
- Entfernen Sie sich von sämtlichen potenziellen Störquellen.
- Wechseln Sie die Batterie des Brustgurts oder der Uhr, falls die Probleme weiterhin bestehen.

Synchronisieren Ihres Brustgurts

Wenn Sie die Batterie des Brustgurts wechseln oder Probleme mit dem Signalempfang haben, müssen Sie Ihren Brustgurt erneut mit Ihrer Suunto t6d synchronisieren.

So synchronisieren Sie den Brustgurt:

1. Nehmen Sie die Batterie aus dem Brustgurt.
2. Setzen Sie die (neue) Batterie mit dem Pluspol nach unten in das Fach ein.
3. Öffnen Sie das Einstellungsmenü Ihrer Suunto t6d und wählen Sie **GENERAL** (Allgemein).

4. Blättern Sie mit den Tasten [Lap +] und [Light -] zu **PAIR** (Synchronisieren) und bestätigen Sie die Auswahl mit [Mode].
5. Blättern Sie mit [Lap +] und [Light -] zur Option **HR BELT** (HF-Gurt).
6. Aktivieren Sie die Synchronisierung mit der Taste [Mode].
7. Legen Sie die Batterie jetzt korrekt ein und schließen Sie die Abdeckung.

Diese Vorgehensweise können Sie auch bei Problemen mit dem Signalempfang bei einem Suunto POD anwenden.

8 WARTUNG UND PFLEGE

8.1 Allgemeine Hinweise

Für alle Suunto Trainingsgeräte gilt:

- Verwenden Sie die Geräte nur wie in den Suunto Handbüchern beschrieben.
- Demontieren Sie das Gerät nicht und führen Sie Reparaturarbeiten nicht selbst durch.
- Schützen Sie Ihr Gerät vor Erschütterungen, harten und scharfen Objekten, extremen Temperaturen und längerer direkter Sonneneinstrahlung.
- Bewahren Sie Ihr Gerät bei Raumtemperatur in einer sauberen und trockenen Umgebung auf.
- Legen Sie das Gerät nicht an Stellen ab, an denen es von harten Objekten verkratzt werden könnte.

Entfernen von Kratzern

Verwenden Sie Polywatch, um kleine Kratzer auf dem Display zu entfernen. Polywatch ist bei autorisierten Suunto Händlern, in den meisten Uhrengeschäften und über den Suunto Webshop (shop.suunto.com) erhältlich.

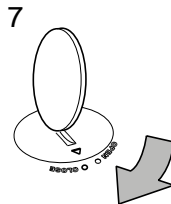
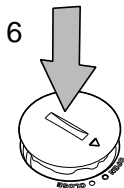
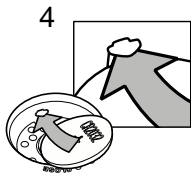
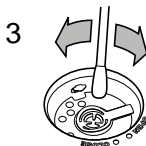
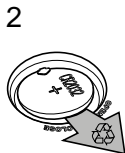
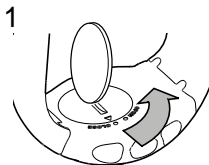
Um Kratzer zu vermeiden, kann auch ein Plastikschutz für das Display verwendet werden.


Reinigung und Chemikalien


Reinigen Sie Ihr Gerät mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie für hartnäckigen Schmutz ein mildes Reinigungsmittel. Vermeiden Sie die Verwendung von Benzin, scharfen Reinigungsmitteln, Azeton, Alkohol, Insektenschutzmitteln, Lacken sowie von anderen starken Chemikalien.

8.2 Wechseln der Batterie in der Uhr

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:

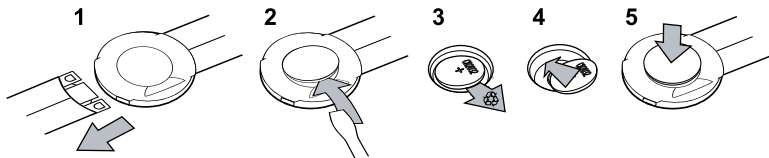



 **TIPP:** Um Schäden an der Abdeckung zu vermeiden, sollten Sie zum Öffnen des Batteriefachs das Suunto Spezialwerkzeug verwenden.

 **HINWEIS:** Wechseln Sie die Batterie mit äußerster Vorsicht, so dass Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor weiterhin wasserdicht bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.

8.3 Wechseln der Batterie im Brustgurt

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



 **HINWEIS:** Wir empfehlen, Abdeckung und O-Ring zusammen auszutauschen, damit der Sender sauber und wasserdicht bleibt. Austauschabdeckungen sind zusammen mit den Austauschbatterien erhältlich.

9 SPEZIFIKATIONEN

9.1 Technische Daten

Allgemeines

- Betriebstemperatur: -20 °C bis +60 °C / -5 °F bis +140 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht (Gerät): 55 g
- Übertragungsfrequenz (Gurt): 2,465 GHz Suunto ANT-kompatibel, 5,3 kHz, kompatibel mit Kardiogeräten im Fitnessstudio
- Übertragungsbereich: bis zu 10 m / 30 Fuß
- Gewicht (Gurt): 39 g
- Wasserfestigkeit (Gerät): 100 m / 330 Fuß (ISO 2281)
- Wasserfestigkeit (Gurt): 20 m / 66 Fuß (ISO 2281)
- Durch Benutzer austauschbare Batterie: (Gerät / Gurt) 3 V CR2032
- Batterielebensdauer: ca. 1 Jahr bei normalem Gebrauch (bei einer Trainingsdauer von 3 Stunden mit HF-Gurt)

Protokollrekorder

- Maximale Anzahl Protokolle: 30
- Maximale Länge eines Protokolls: 99 Stunden
- Maximale Rundenzeit: 99 Stunden

- Runden-/Zwischenzeiten: 199 pro Trainingseinheit (Protokoll)
- Einteilung: 0,1 Sekunde

Herzfrequenz

- Anzeige: 30 bis 240
- Grenzwerte: 30 bis 230
- Maximum für prozentuale Anzeige: 240

9.2 Marke

Suunto sowie sämtliche eingetragenen und unregistrierten Produktnamen, Handelsnamen, Marken und Dienstleistungsmarken sind von Suunto oder den jeweiligen Eigentümern geschützt. Alle Rechte vorbehalten.

Firstbeat und Analyzed by Firstbeat sind eingetragene oder nicht eingetragene Markenzeichen von Firstbeat Technologies Ltd. Alle Rechte vorbehalten.

9.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum der Firma Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zur Bedienung von Suunto Produkten zu vermitteln. Der Inhalt dieses Dokuments darf nicht ohne die schriftliche Genehmigung von Suunto Oy für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben oder in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden.

Wir behalten uns das Recht auf unangekündigte inhaltliche Änderungen vor. Suunto übernimmt keinerlei vertragliche oder gesetzliche Gewährleistung, dass die Informationen in diesem Dokument richtig, vollständig oder fehlerfrei sind. Die aktuelle Version dieser Dokumentation können Sie jederzeit unter www.suunto.com herunterladen.

9.4 CE-Konformität

Das CE-Siegel bestätigt die Übereinstimmung mit den EMC-Richtlinien 89/336/EEC und 99/5/EEC der Europäischen Union.

9.5 FCC-Einhaltung

Dieses Gerät entspricht den Vorschriften in Part 15 der FCC-Bestimmungen. Der Betrieb unterliegt folgenden zwei Bedingungen: (1) dieses Gerät darf keine schädlichen Störungen verursachen, und (2) dieses Gerät muss sämtliche Interferenzen, einschließlich Interferenzen, die seinen Betrieb stören können, empfangen. Reparaturen müssen von autorisierten Suunto Servicebetrieben durchgeführt werden. Unautorisierte Reparaturarbeiten haben den Verfall jeglicher Garantieansprüche zur Folge. Die Einhaltung der FCC-Normen wurde in Prüfungen nachgewiesen. Das Produkt ist für den Heim- und Bürogebrauch bestimmt.

FCC-Hinweis: Änderungen oder Modifikationen ohne ausdrückliche Genehmigung der Fa. Suunto Oy können Ihr Nutzungsrecht für dieses Gerät nach den Vorschriften der FCC nichtig machen.

9.6 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende Patente und Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

9.7 Entsorgen des Geräts



Zeigen Sie bei der Entsorgung des Geräts Verantwortungsbewusstsein und behandeln Sie es als Elektroschrott. Werfen Sie es nicht in den Hausmüll. Sie können es auch bei Ihrem örtlichen Suunto Fachhändler abgeben.

10 HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE

10.1 Benutzerverantwortlichkeit

Dieses Gerät ist nur für den privaten Einsatz bestimmt. Suunto Herzfrequenzmonitore dürfen nicht zu Messzwecken eingesetzt werden, die professionelle oder großtechnische Präzision erfordern.

10.2 Warnhinweise

Falls Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden Sie den Brustgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen Belastungstest mit Herzfrequenzmonitor und Brustgurt unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

Index

A

Alarm, 15

Ansichten

 Modus TRAINING, 24

 ZEIT-Modus, 13

autolap, 45

autopause, 48

B

Beleuchtung, 23

Brustgurt

 Anlegen, 33

 Synchronisieren, 50

 Wechseln der Batterie, 55

D

Dualzeit, 14

E

Einstellen

 Alarm, 15

 Beleuchtung, 23

 date, 15

 Dualzeit, 14

 Einheiten, 20

 GENERAL (ALLGEMEIN), 21

 Herzfrequenz-Grenzwerte, 29

 icons, 23

 PERSONAL (PERSÖNLICH), 17

 Referenzhöhe, 27

 time, 14

 tones, 22

Einstellung

 Geschwindigkeitsbegrenzung, 47

EPOC, 39

F

Fitness-METs, 19

G

Geschwindigkeitsbegrenzung, 47

H

Herzfrequenz-Grenzwerte, 29

I

icons, 23

K

Kalibrieren von PODs, 48

L

Logbuch, 41

M

Maximale Herzfrequenz, 19

modes

 TRAINING, 33

Modi

 TIME, 13

Modus TRAINING

 Anzeigen, 24

 using, 33

P

PODs

 autolap, 45

 autopause, 48

 Kalibrieren, 48

 Streckenintervalle, 46

 Synchronisierung, 44

Protokolle

 Anzeigen, 41

 Einstellen der Parameter, 30

R

Referenzhöhe, 27

S

Streckenintervalle, 46

Synchronisieren eines Suunto PODs, 44

T

Timer

- Aufwärmen, 34

- Countdown, 34

- Intervall, 34

Training

- Beim Training, 41

- EPOC, 39

- Fitness-METs, 19

Training Effect, 36

W

Wechseln

- der Batterie im Brustgurt, 55

- der Batterie in der Uhr, 53

Z

ZEIT-Modus, 13

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.