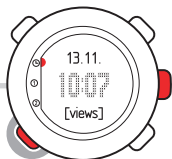


# **SUUNTO t6d**

## **KASUTUSJUHEND**

# MODES & VIEWS

## Time

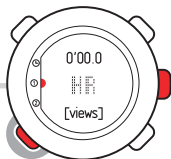


row 1: date

row 2: time

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

## Training display 1\*

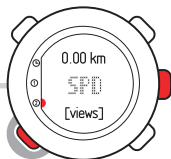


row 1: chrono

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 Sissejuhatus .....	5
2 Alustusjuhend .....	6
2.1 Põhiseadistused .....	6
2.2 Activity klassi (aktiivsusklassi) seadistamine .....	7
2.3 Menüüs liikumine .....	9
2.4 Režiimid ja vaated .....	10
2.5 Klahvilukk .....	12
3 TIME (aja) režiimi kasutamine .....	13
3.1 Kellaaja seadistamine .....	14
3.2 Kaksikaja seadistamine .....	14
3.3 Kuupäeva seadistamine .....	15
3.4 Alarmi seadistamine .....	15
4 Seadistused enne treeningut .....	17
4.1 Isiklikud seadistused .....	17
4.1.1 Maksimaalne südame löögisagedus .....	18
4.1.2 Vormisoleku MET tase .....	19
4.2 Ühikute seadistamine .....	20
4.3 Üldised seadistused .....	22
4.3.1 Toonide seadistamine .....	22
4.3.2 Icoonide seadistamine .....	23
4.3.3 Tagantvalgustuse seadistamine .....	23

4.4 TRAINING (treening) režiimi ekraanide häälestamine .....	25
4.5 Algkõrguse seadistamine .....	27
4.6 Südame löögisageduse limiitide seadistamine .....	29
4.7 Logi parameetrite valimine .....	30
5 TRAINING (treening) režiimi kasutamine .....	33
5.1 Saatjavöö peale panemine .....	33
5.2 Taimerite kasutamine .....	34
5.3 Training Effecti (treeningefekti) kasutamine .....	36
5.4 EPOCi kasutamine .....	39
5.5 Treeningseansi alustamine .....	39
5.6 Treeningu ajal .....	40
5.7 Pärast treeningut .....	41
5.7.1 Logiraamatu vaatamine .....	41
5.7.2 Veebilehe <a href="http://www.movescount.com">www.movescount.com</a> kasutamine .....	42
6 PODide kasutamine .....	44
6.1 PODi ühendamise .....	44
6.2 Autolapi (autoringi) kasutamine .....	45
6.3 Teepikkuse intervallide kasutamine .....	46
6.4 Kiiruse limiitide kasutamine .....	47
6.5 Autopause (autopausi) kasutamine .....	48
6.6 PODi kalibreerimine .....	48

7	Veaotsing .....	50
	Saatjavõõga paari panemine .....	50
8	Seadme hooldamine .....	52
	8.1 Üldised juhtnõõrid .....	52
	8.2 Randmekompuutri patarei asendamine .....	53
	8.3 Võõ patarei asendamine .....	54
9	Andmed .....	55
	9.1 Tehnilised andmed .....	55
	9.2 Kaubamärk .....	56
	9.3 Copyright .....	56
	9.4 CE .....	57
	9.5 Vastavus USA Fõderaalse Sidekomisjoni (FCC) nõõetele .....	57
	9.6 Patendimärkus .....	58
	9.7 Seadme utiliseerimine .....	58
10	Lahtiõõtlemlised .....	59
	10.1 Kasutaja vastutus .....	59
	10.2 Hoiatused .....	59
	<b>Indeks .....</b>	<b>61</b>

# 1 SISSEJUHATUS

Täname, et valisite oma treeningkaaslaseks toote Suunto t6d. Suunto t6d on ülitäpne pulsimonitor, mille eesmärgiks on muuta teie treening nii kasulikuks kui võimalik.

Suunto t6d annab teie vastupidavustaseme kohta ülitäpset tagasisidet. Enne tootega Suunto t6d regulaarse treenimise alustamist peaksite eelnevalt tavaliste treeningseansside ajal välja selgitama EPOC*i* (Excess Post-exercise Oxygen Consumption – treeningujärgne liighapnikutarbimine) väärtused ja muud organismi parameetrid. Nõnda õpite hindama, mis tüüpi treening aitab teil seatud eesmäärke täita.


Põhifunktsioonid on järgmised.

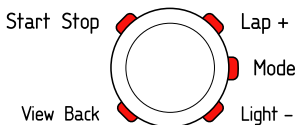
- Isikupärastatud treeningfunktsioonid
- Logisalvesti, mis salvestab iga treeningseansi.
- Suunto POD*id*e (Peripheral Observation Devices – välised jälgimisseadmed) funktsioonilaiendused.
- Lisateavet treeningute planeerimise ja analüüsi kohta leiate veebilehelt [www.movescount.com](http://www.movescount.com).

## 2 ALUSTUSJUHEND

### 2.1 Põhiseadistused


Oma Suunto t6d seadme käivitamiseks, vajutage mistahes nuppu. Teil palutakse koheselt seadistada oma **PERSONAL** (isiklikud) seadistused: teie füüsilised näitajad ning activity class (aktiivsusklass). Seade soovib vaikimisi vormisoleku METide taset, kuid kui te teate oma tegeliku vormisoleku METide taset, peaksite te kasutama seda väärtust.

 **MÄRKUS:** Laboratoorsete testidega mõõdetud maksimaalne sooritusvõime on mõnikord antud ml hapnik/kg/min ( $VO_2$  maks). Kui te soovite võrrelda maksimaalset sooritusvõimet, mis oleks arvutatud programmi poolt METides, oma mõõdetud  $VO_2$  maksimumiga (maksimaalse hapnikutarbimisega), kasutage suhet 1 MET = 3.5 ml/min/kg.



1. Väärtuste muutmiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.

2. Kinnitage seadistus ning liikuge järgmise seadistuse juurde [Mode] (Seisundi) nuppu vajutades.
3. Naaske eelneva seadistuse juurde vajutades [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.
4. Peale vormisoleku METide taseme seadistamist, jätkake **UNITS** (ühikud) ja **GENERAL** (üldised) seadistustega või väljuge **TIME** (aja) režiimi vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

 **MÄRKUS:** Kõiki **PERSONAL** (isiklike) seadistusi saab täpsemalt kohandada hiljem.

## 2.2 Activity class (aktiivsusklassi) seadistamine

Activity class (aktiivsusklass) (**ACT CLASS** (AKT KLASS)) näitab teie jooksvat aktiivsuse taset. Oma activity class (aktiivsusklassi) selgitamiseks kasutage järgnevat klassifikatsiooni.

### Activity class (aktiivsusklass) 1

Kui te ei sisusta regulaarselt oma vabat aega sportides või olete väheliikuva eluviisiga, kasutage 1.



### **Activity classid (aktiivsusklassid) 2 ja 3**

Kui te teete regulaarselt sporti või füüsilist tööd ning teie nädalane treeningmaht on:

- vähem kui 1 tund, kasutage 2.
- enam kui 1 tund, kasutage 3.

### **Activity classid (aktiivsusklassid) 4-7**

Kui teete regulaarselt sporti või muud füüsilist tegevust ning teie nädalane raske treeningu maht on:

- alla 30 minuti, kasutage 4.
- 30-60 minutit, kasutage 5.
- 1-3 tundi, kasutage 6.
- üle 3 tunni, kasutage 7.

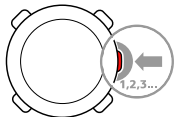
### **Activity classid (aktiivsusklassid) 7.5 - 10**

Kui treenite regulaarselt või osalete võistlusspordialadel ning teie nädalane treeningmaht on:

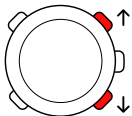
- 5-7 tundi, kasutage 7,5.
- 7-9 tundi, kasutage 8.
- 9-11 tundi, kasutage 8,5.
- 11-13 tundi, kasutage 9.
- 13-15 tundi, kasutage 9,5.
- üle 15 tunni, kasutage 10.

## 2.3 Menüüs liikumine

Seadistuste menüüsse sisenemiseks hoidke all [Mode] (Seisundi) nuppu.

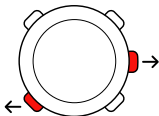


Kerige läbi menüüde ja alamenüüde kasutades [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.

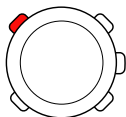


Sisenege menüüsse ja alamenüüse või kinnitage seadistuste väärtus [Mode] (Seisundi) nupuga.

Eelneva menüü juurde naasemiseks kasutage [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.



Te võite igal ajal menüüst väljuda vajutades [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

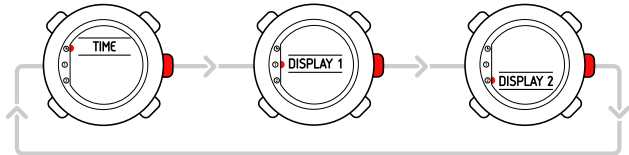


## 2.4 Režiimid ja vaated

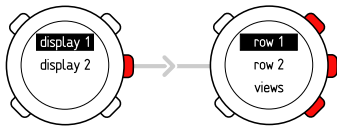
### Režiimid

Seadmel on kaks režiimi: **TIME** (aeg) ja **TRAINING** (treening). Režiimide vahetamiseks kasutage [Mode] (Seisundi) nuppu. Ekraani vasakul poolel olevad indikaatorid näitavad, milline režiim on kasutuses.

**TRAINING** (treening) režiimil on kaks vaadet - **DISPLAY 1** (EKRAAN 1) ja **DISPLAY 2** (EKRAAN 2).

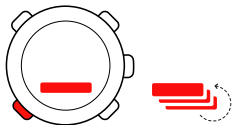


Te saate kohandada mõlemat **TRAINING** (treening) režiimi ekraani. Minge seadistuste menüüs valikusse **DISPLAYS** (ekraanid). Sisenege valikusse **DISPLAY 1** (ekraan 1) või **DISPLAY 2** (ekraan 2) ning seejärel sisenege **ROW 1** (rida 1), **ROW 2** (rida 2) või **VIEWS** (vaated), et valida informatsioon, mida soovite kuvada.



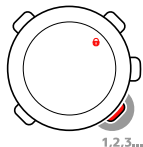
## Vaated

Igal režiimil on erinev vaade, mis sisaldab täiendavat informatsiooni, nagu kõrgus merepinnast **TIME** (aja) režiimis või kalorit **TRAINING** (treening) režiimis. Minge **DISPLAYS** (ekraanid) seadistustesse, et määrata, milliseid vaateid näidatakse **TRAINING** (treening) režiimi ekraanil. Te saate lülituda **TIME** (aja) või **TRAINING** (treening) režiimi vaatele kasutades [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.



## 2.5 Klahvilukk

Te saate nii **TIME** (aja) kui ka **TRAINING** (treening) režiimis lukustada nuppe ja neid lukust avada hoides all [Light -] (Valgus -) nuppu.



Kui nupud on lukustunud, saate te endiselt muuta vaateid ning lülitada sisse taustavalgust. Me soovime kasutada klahvilukku näiteks peale treeningseansi alustamist või kui te hoiate seadet reisikotis.

### 3 TIME (AJA) REŽIIMI KASUTAMINE

**TIME** (aja) režiimis saate te vaadata kellaaega kahes ajavööndis: aega teie praeguses asukohas ning teises ajavööndis (kaksikaeg). Praegune kuupäev kuvatakse ekraani ülemisel real.

Kasutage [View Back] (Kuva tagasi) nuppu, et kerida läbi järgnevate vaadete:

- Day: jooksva nädalapäeva nimetus
- Seconds: sekundid numbritena
- Dual time: aeg teises ajavööndis
- Altitude: teie kõrgus merepinnast

Te saate järgneva **TIME** (aja) režiimi seadistusi muuta seadistuste menüüs:

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
alarm	on / off / 00:00	Alarmi funktsioon: sees või väljas/ tunnid ja minutid
time	hours / minutes / seconds	Peaaeg: tunnid, minutid ja sekundid
date	year / month / day	Praegune kuupäev: aasta, kuu ja päev
kaksikaeg	hours / minutes	Kaksikaeg: tunnid ja minutid

## 3.1 Kellaaja seadistamine

Kellaaja seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TIME** (AEG).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **TIME** (aeg) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Muutke aeg kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Nullige sekundid [Light -] (Valgus -) nupuga. Kindlate sekundite seadistamiseks hoidke all [Lap +] (Ring +) nuppu. Sekundid hakkavad jooksuma Kinnitage õiged sekundid [Mode] (Seisundi) nupuga.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 3.2 Kaksikaja seadistamine

Kaksikaja seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TIME** (AEG).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **DUAL TIME** (kaksikaeg) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Muutke aeg kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## Võimalik reaalne olukord: Koduse aja teadmine

*Te reisite välismaale ning olete seadistanud kaksikaja kodusele ajale. Peaaeg näitab teie praeguse asukoha aega. Nüüd teate te alati kohalikku aega ja saate kiirelt kontrollida kodust aega.*



**MÄRKUS:** Me soovitame, et te seadistaksite peaaegselt praeguse aja oma praeguses asukohas, sest äratus töötab vastavalt peaaegselt.

## 3.3 Kuupäeva seadistamine

Kuupäeva seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TIME** (AEG).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **DATE** (kuupäev) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Muutke päev, kuu ja aasta kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 3.4 Alarmi seadistamine

Te võite seadistada oma Suunto t6d seadmele kuni kolm alarmi.

Alarmide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TIME** (AEG).



2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **ALARM** (alarm) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Kerige läbi alarmide kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
4. Seadistage alarm sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Muutke alarmi aega kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
6. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

Kui alarm hakkab tööle, märgake seda, vajutades mistahes nuppu seadmel. Kui te ei kinnita alarmi, lülitub alarm ise automaatselt välja 30 sekundi pärast.



**NÕUANNE:** Te saate kasutada ühte alarmi tööpäevadel ning teisi nädalavahetustel. Samuti saate kasutada lisaalarme meeldetuletustena või tukastuse funktsioonina.

## 4 SEADISTUSED ENNE TREENINGUT

Enne treeningu alustamist peate te määrama **PERSONAL** (ISIKLIKUD) ning **UNITS** (ÜHIKUD) seadistused. Kõrguse mõõtmiseks merepinnast, peaksite te seadistama ka algkõrguse. Need seadistused tagavad täpsed mõõtmistulemused ja arvutused. Teil palutakse määrata **PERSONAL** (ISIKLIKUD) seadistused seadme esmakordsel käivitamisel (vajutades ükskõik millist nuppu). Kui te soovite saada rohkem teavet nende seadistuste ja nende muutmise kohta, lugege edasi. Vastasel juhul võite te edasi liikuda: *Peatükk 5 TRAINING (treening) režiimi kasutamine.*

### 4.1 Isiklikud seadistused

Läbi **PERSONAL** (ISIKLIKE) seadistuste kohandate te oma Suunto t6d seadet vastavalt oma füüsilisele vormile ja aktiivsusele. Paljud kalkulatsioonid kasutavad neid seadistusi, seega on ülimalt tähtis, et te oleksite väärtusi määrates nii täpne kui võimalik.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
weight	kg / lb	Kaal vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes
height	cm / ft	Pikkus vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes


Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
act.class	1 - 10	Activity class (aktiivsusklass): 1 kuni 10
sex	male / female	Sugu: mees või naine
birth year	year	Sünniaasta
max hr	000	Maksimaalne südame löögisageduse liimit vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes
fitness METS	00.0	Vormisoleku väärtus METides

**PERSONAL** (isiklike) seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **PERSONAL** (ISIKLIKUD).
2. Kerige läbi seadistuste kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Väärtuste muutmiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
4. Kinnitage väärtus ning liikuge järgmise seadistuse juurde [Mode] (Seisundi) nuppu vajutades.
5. Korrake järgnevate seadistuste puhul samme 3 ja 4.
6. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.


#### 4.1.1 Maksimaalne südame löögisagedus

Kui te teate, sisestage oma tegelik maksimaalne südame löögisagedus. Muidu võite selle arvutada kasutades valemit  $210 - (0.65 \times \text{VANUS})$ .

 **NÕUANNE:** *Küsige oma treenerilt või arstilt, kuidas ohutult selgitada välja oma maksimaalset südame löögisagedust.*

#### 4.1.2 Vormisoleku MET tase

Vormisoleku METide (metabolic equivalents - ainevahetuslikud ekvivalendid) väärtused näitavad, kui palju energiat teie keha on suuteline tarbima võrreldes energia tarbimisega puhkeperioodil. Laias laastus, mida parem on teie vormisoleku tase, seda kõrgem on teie maksimaalne MET väärtus. Suunto t6d soovitab vaikumisi vormisoleku METide tasemeid, aga kui te teate oma tegelikke MET väärtusi, peaksite te kasutama neid.

 **MÄRKUS:** *Laboratoorsete testidega mõõdetud maksimaalne sooritusvõime on mõnikord antud ml hapnik/kg/min ( $VO_2$  maks). Kui te soovite võrrelda maksimaalset sooritusvõimet, mis oleks arvutatud programmi poolt METides, oma mõõdetud  $VO_2$  maksimumiga (maksimaalse hapnikutarbimisega), kasutage suhet  $1 \text{ MET} = 3.5 \text{ ml/min/kg}$ .*

## 4.2 Ühikute seadistamine

UNITS (ÜHIKUD) seadistus määrab mõõtühikud, aga ka aja ning kuupäeva formaadi. Te peaksite need seadistused määrama vastavalt oma eelistustele.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
time	12h / 24h	Kellaaja formaat: 12-tunnine või 24-tunnine
date	d.m / m.d / day	Kuupäeva formaat: päev-kuu, kuu-päev või nädalapäev
HR	bpm / %	Südame löögisageduse ühikud: lööke minutis või protsent maksimaalsest südame löögisagedusest
temp	°C / °F	Temperatuuri ühikud: Celsius või Fahrenheit
alti	m/ft	Kõrguse mõõtühikud: meetrid või jalad
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Tõusu ühikud: meetreid sekundis, minuteid või tunde / jalgu sekundis, minutis või tunnis
dist	km / mi	Teepikkuse ühikud: kilomeetrid või miilid
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Kiiruse ühikud Foot PODi, Bike PODi ja GPS PODi jaoks: vastavalt valitud teepikkuse ühikutele kilomeetreid tunnis, minuteid kilomeetri või miile tunni kohta, minuteid miili kohta

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
height	cm / feet	Pikkuse ühikud: sentimeetrid või jalad
weight	kg / lb	Kaalu ühikud: kilogrammid või naelad

**UNITS (ÜHIKUD)** seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **UNITS (ÜHIKUD)**.
2. Kerige läbi ühikute seadistuste kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning muutke ühikuid nupuga [Mode] (Seisund).
3. Sisenege pikkuse ja kaalu ühikute seadistustesse [Mode] (Seisund) nupuga ning muutke ühikuid [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega.
4. Kinnitage pikkuse ja kaalu ühikud [Mode] (Seisundi) nupuga.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 4.3 Üldised seadistused

**GENERAL** (Üldised) seadistustes saate te seada nuppude toone ja ikoone sisse või välja, kohandada taustavalguse seadistusi ning panna paari SL vöösid ja PODE. Määrake **GENERAL** (üldised) seadistused vastavalt oma eelistustele.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	PODide paari panemise valikud
tones	on / off	Nuppude toonid: tekitab nupule vajutades heli
icons	on / off	Ikoonid: režiimide ikoonid ilmuvad ekraanil, kui režiim on valitud
light	normal, off, night use	Taustavalgus: tavaline (lülitub sisse [Light -] (Valgus -) nupuga), väljas (valgus ei aktiveeru) või öörežiim (lülitub sisse iga nupuga)

### 4.3.1 Toonide seadistamine

Kui te seadistate toonid sisse, informeerivad nad teid seadme nupu vajutamisest.

Toonide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **GENERAL (ÜLDISED)**.
2. Kerige [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega valikuni **TONES** (toonid).
3. Seadistage toonid sisse või välja [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

### 4.3.2 Icoonide seadistamine

Kui ikoonid on lubatud ning te vahetate režiimi, ilmub hetkeks enne peavaate avanemist ekraanile režiimi ikoon.

Icoonide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **GENERAL (ÜLDISED)**.
2. Kerige [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega valikuni **ICONS** (ikoonid).
3. Seadistage ikoonid sisse või välja [Mode] (seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

### 4.3.3 Tagantvalgustuse seadistamine

Teil on võimalik tagantvalgustust sisse ja välja lülitada ning toote Suunto t6d ekraani tagantvalgustuse sätteid reguleerida.




Tagantvalgustusel on kolm võimalikku olekut.

- **NORMAL** (Tavaline): valgustus lülitub sisse pärast nupu [Light -] (Valgustus -) vajutamist ning paistab veel veidi aega pärast viimast nupuvajutust.
- **OFF** (Väljas): valgustust pole võimalik nupuvajutuse või hoiatuse ajal sisse lülitada.
- **NIGHT USE** (Öine kasutus): valgustus lülitub sisse pärast ükskõik millise nupu vajutamist ning paistab veel veidi aega pärast viimast nupuvajutust ja hoiatuse kõlamise korral. **NIGHT USE** (Öine kasutus) lühendab tuntavalt toiteelemendi tööiga.

Tagantvalgustuse seadistamine.

1. Sisenege sätete menüü valikusse **GENERAL** (Üldist).
2. Kerige valikuni **LIGHT** (valgustus), kasutades selleks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus -), ning sisenege nupuga [Mode] (Režiim).
3. Kerige läbi sätete, kasutades selleks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus -), ning kinnitage säte nupuga [Mode] (Režiim).
4. Väljumiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).

 **MÄRKUS:** Tagantvalgustuse sagedane kasutamine vähendab tuntavalt toiteelemendi tööiga. Kui kasutate taustvalgustust režiimis **TRAINING** (Treening), siis see vilgub, et toiteelementi säästa, samuti on see välja lülitatud pulsi ja PODide otsimise ajal.

## 4.4 TRAINING (treening) režiimi ekraanide häälestamine

**TRAINING** (treening) režiimis saate te sirvida ja salvestada erinevaid treeningseansi kohta käivad andmeid. Mõlemal ekraanil on kolm häälestatavat rida. Valige, milliseid funktsioone ja parameetreid te soovite näidata ekraani igal real.

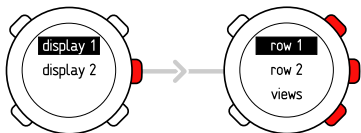
Sisu	Kirjeldus
altitude	Kõrgus merepinnast vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes
ascent	Kogu tõus: vertikaalne liikumine treeningu ajal üles vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes
avg HR	Treeningseansi keskmine südame löögisagedus:
avg spd	Treeningseansi keskmine kiirus vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes
cadence	Rütmi andmed (kui paari pandud Cadence PODiga)
calories	Logi algusest alates kulutatud kalorit
chrono	Salvestamise aeg alates logi käivitamisest
day time	Praegune aeg
distance	Teepikkus logi alustamisest vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes
descent	Kogu laskumine: vertikaalne liikumine treeningu ajal allapoole vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes


Sisu	Kirjeldus
empty	Täiendav teave puudub
EPOC	Kogunenud treeningkoormuse mõõt
HR	Praegune südame löögisagedus vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes
lap	Jooksva ringi number
lap time	Jooksva ringi järele jäänud aeg
lap dist	Praeguse ringi ajal läbitud teepikkus (kui paari pandud juhtmevaba Speed and Distance PODiga)
lap spd	Praeguse ringi keskmine kiirus (kui paari pandud juhtmevaba Speed and Distance PODiga)
speed	Kiirus vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS</b> (ühikud) seadistustes (kui paari pandud juhtmevaba Speed and Distance PODiga)
TE	Training Effect (treeningefekt), näitab treeningu kogukoormust
temp	Praegune temperatuur
vert. spd	Tõusu/languse kiirus

**TRAINING** (treening) režiimi ekraanide häälestamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **DISPLAYS** (ekraanid).

2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **DISPLAY 1** (ekraan 1) või **DISPLAY 2** (ekraan 2) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Kerige läbi ridade või vaadete kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
4. Kerige läbi funktsioonide kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning lubage funktsioon nupuga [Mode] (Seisund). Lubatud funktsiooni järele ilmub märged.
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.




 **NÕUANNE:** Kui te soovite tühistada treeningu ekraani, valige **ROW 1** (rida 1) ja **ROW 2** (rida 2) jaoks väärtuseks **EMPTY** (väärtusetu).

## 4.5 Algkõrguse seadistamine

Selleks, et tagada korrektset kõrguse lugemist, peate te esmalt seadistama täpse algkõrguse. Selleks minge kohta, mille kõrgust merepinnast te teate, näiteks topograafilise kaardi abil, ning seadke algkõrgus klappima kaardilt loetuga.

Suunto t6d m66dab pidevalt absoluutset 6hur6hku. P6hinedes sellele m66tmistulemusele ja teie viimasele algk6rguse v66rtusele, arvutab ta v6lja praeguse k6rguse merepinnast.

 **M66RKUS:** Kohalikud ilmaolude muutused m66jutavad k6rguse lugemist. Kui kohalikud ilmaolud muutuvad tihti, on soovitatav nullida kehtivat algk6rguse v66rtust sagedasti, eelistatavalt enne teekonna alustamist, kui algv66rtused on saadaval. Kui kohalik ilm on stabiilne, ei pea te seadistama algv66rtusi.

Algk6rguse seadmiseks:

1. Sisenege seadistuste men66s valikusse **REFER** (ALG).
2. V66rtuse muutmiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
3. Kinnitage seadistus [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. V66ljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

**V66imalik reaalne olukord: K6rguse m666tmise kasutamine treeningu ajal**

*Kui te osalete poolmaratonil. Enne v66istluse alustamist seadke Suunto t6d seadmele 6ige algk6rgus. Te k66ivitate logi salvestaja ning asute teele. Jooksmise ajal v66rdlete te praegust k6rgust stardijoone k6rgusega merepinnast. Mingis punktis te m66rkate, et k6rguse v66rtus on v66henenud. Te m66istate, et 6lej66anud teekond on 6lesm66ge, sest stardi ja finis66joon on sama. Te kohandate oma jooksumistempot vastavalt k6rguse muutumisele.*

## 4.6 Südame löögisageduse limiitide seadistamine

Südame löögisageduse ülemise ja alumise limiidi seadmine aitab teil treenida eelistatud intensiivsusel. Alarm hoiatab teid, kui teie südame löögisagedus on väiksem või suurem kui seatud limiidid.

**HR LIMITS (SL LIMIIDID)** seadistuste menüüs saate te lülitada südame löögisageduse limiitide funktsiooni sisse või välja ning määrata ülemist ja alumist limiiti.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
HR limits	ON / OFF	Südame löögisageduse limiitide funktsioon: sees või väljas
High	000 / %	Kõrgeim südame löögisageduse limiit vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS (ÜHIKUD)</b> seadistustes
Low	000 / %	Madalaim südame löögisageduse limiit vastavalt valitud ühikutele <b>UNITS (ÜHIKUD)</b> seadistustes

Südame löögisageduse limiitide seadistuste muutmiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TRAINING (TREENING)**.
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **HR LIMITS (SL limiidid)** ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).

3. Seadistage südame löögisageduse limiidid sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Seadke kõrgeim ja madalaim limiit kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



**MÄRKUS:** Logis on treeningseanss jagatud erinevatesse tsoonidesse vastavalt teie SL limiitidele, hoolimata sellest, kas alarm on sees või väljas.

## 4.7 Logi parameetrite valimine


Enne treeningseansi salvestamist, valige andmed, mida te soovite oma logis salvestada või vaadata treenimise ajal. Teie valitud parameetreid saab põhjalikumalt analüüsida Suunto Training Manager tarkvaraga.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
inter	2s / 10s	Salvestamise intervall: 2 või 10 sekundit (mitte SL väärtustele)
alti	on / off	Kõrgus merepinnast: sees või väljas
Cad	on / off	Rütm: sees või väljas


Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
EPOC	on / off	Excess Post-exercise Oxygen Consumption (Treeningujärgne liighapnikutarbimine): sees või väljas (salvestatakse üksnes TE (TE) ja kõrgeim EPOC)
kcal	on / off	Kilokaloreid kulutatud: sees või väljas
R-R	on / off	Südame löögisageduse intervall: sees või väljas
speed	on / off	Kiirus: sees või väljas (ei salvestata)
temp	on / off	Temperatuur: sees või väljas (ei salvestata)

Logi parameetrite valimiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TRAINING** (TREENING).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **SET LOG** (seadista logi) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Kerige läbi parameetrite kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning seadistage parameetreid sisse või välja [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop)nuppu.


 **NÕUANNE:** Kui te salvestate oma treeningu ajal kõrgust merepinnast, saate te hiljem analüüsida Suunto Training Manager tarkvaraga kõrguse muutumise mõju teie südame löögisagedusele.



 **MÄRKUS:** R-R (südame löögisageduse intervallide andmed) salvestamine nõuab palju mäluruumi. Kui R-R andmeid ei salvestata, on teil rohkem vaba ruumi pikemate logide jaoks. Siiski, te ei saa tarkvaraga analüüsida igat keha parameetrit, näiteks EPOC-i kõverat.

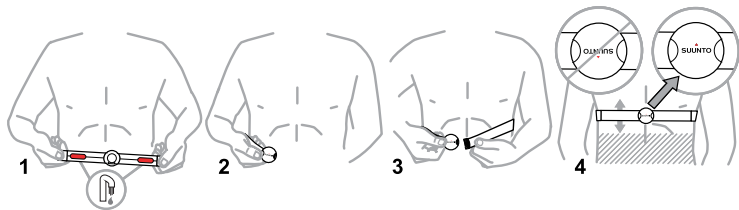
# 5 TRAINING (TREENING) REŽIIMI KASUTAMINE

**TRAINING** (treening) režiimis saate te mõõta kõiki oma treeningtegevusi.

 **MÄRKUS:** *Kuigi mõlemad seadmed, Suunto t6d ja saatjavöö, on veekindlad, ei kandu raadiosignaali edasi vees, mis teeb Suunto t6d ja saatjavöö vahelise suhtluse võimatuks.*

## 5.1 Saatjavöö peale panemine

Pange saatjavöö peale nagu on näidatud joonistel ning lülitage südame löögisageduse jälgimise alustamiseks **TRAINING** (treening) režiimile. Niisutage enne vöö peale panemist mõlemaid kontaktalasid (1) vee või geeliga. Veenduge, et vöö oleks teie rinna keskosas.



**⚠ HOIATUS:** Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavööd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja võõga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, isearanis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.

## 5.2 Taimerite kasutamine

Intervalli taimer võimaldab teil seadistada ning järgida erinevaid ajalisi intervalle. See funktsioon on kasulik, kui määrate aega aktiivsete ja puhkeperioodide vahel.

## Intervalli taimer

Intervalli taimer võimaldab teil seadistada ning järgida erinevaid ajalisi intervalle. See funktsioon on kasulik, kui määrate aega aktiivsete ja puhkeperioodide vahel. Lisaks teatud intervallide järel hoiatamisele, salvestab teie Suunto t6d rajainfot iga intervalli jaoks.

## Soojendustaimer

Soojendus on mõeldud eraldamaks eraldi soojendusperioodi treeningu alguses. Soojenduse ajal salvestatud andmed ladustatakse seadme mälus. Suunto t6d seadmega saate te alustada treeningseansi soojendusega ning liikuda sealt edasi normaalse treeninguga või intervalltreeninguga.

## Mahalugemise taimer

Mahalugemise taimer töötab kui stardiloendur. See mõõdab järele jäänud aega ning jõudes nullini, hoiatab seade teid sellest ning alustab automaatselt taimeriga/logiga. Kasutage mahalugemise taimerit näiteks soojendusseansi välistamisest treeningute logist.



**MÄRKUS:** Maksimaalne mahalugemise aeg on 59 minutit ja 59 sekundit.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
interval	00.00	Intervalltreeningu taimer

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
warm up	00.00	Soojendusperioodi taimer
countd	00.00	Mahalugemise taimer

Taimerite seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TRAINING** (TREENING).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **TIMERS** (taimerid) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Kerige läbi taimerite kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning valige taimer nupuga [Mode] (Seisund).
4. Seadistage taimer sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Muutke väärtusi kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
6. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.


### 5.3 Training Effecti (treeningefekti) kasutamine


Training Effect (TE) (treeningefekt) on Suunto t6d unikaalne funktsioon, mis mõõdab treeningu tegelikku efekti teie füüsilisele vormisolekule. Training Effectiga (treeningefektiga) võite olla kindel, et teie treeningutel on soovitud tulemus.

Südame löögisageduse tsoonide (ajutine treeningu intensiivsus) ja Training Effect (treeningefekti) (kogu treeningu koormus) järgi treenimise vahel on märkimisväärne

erinevus. Tsoonide järgi treenimisel üritate te hoida oma südame löögisagedust kogu treeningu vältel teatud tasemel. Training Effecti (treeningefekti) korral peate te treeningu ajal jõudma ühe korra soovitud tulemuseni.

<b>Training Effect (treeningefekt)</b>	<b>Tulemus</b>	<b>Kirjeldus</b>
1.0-1.9	Vähene	Arendab taastumisvõimet; pikemate seansside korral (üle ühe tunni) parandab ka üldist vastupidavust. Ei arenda märkimisväärselt aeroobset suutlikkust.
2.0-2.9	Alleshoidmine	Hoiab aeroobset vormisolekut. Ehitab põhja tugevamaks treeninguks tulevikus.
3.0-3.9	Arendamine	Arendab aeroobset suutlikkust, kui korrata 2-4 korda nädalas. Erilised taastumishõuded puuduvad.
4.0-4.9	Kõrgem arendamine	Arendab kiirelt aeroobset suutlikkust, kui korrata 1-2 korda nädalas. Nõuab 2-3 taastumisseansi (TE 1-2) nädalas.
5.0	Ülepingutus	Ekstreemselt suur mõju aeroobsele suutlikkusele, kui lubatud on piisav taastus; ei tohiks teha tihti.

 **MÄRKUS:** Tähtis on tähele panna, et **TE** numbrilised väärtused ei tähenda seda, et treenimine väiksemal numbrilisel väärtusel oleks kuidagi halvem või vähemtähtis kui treenimine kõrgemal väärtusel. Tasakaalus treeningu jaoks on mõlemad vajalikud.

 **NÕUANNE:** Training Effect (treeningefekt) on arenenud tehnoloogia ning saab teid aidata erinevatel viisidel. Rohkem detaile **TE** (**TE**) kohta leiate Suunto treenimisjuhendist, mis on saadaval allalaadimiseks [suunto.com/training](https://suunto.com/training) veebilehelt.

Te saate valida **TE** (**TE**) taseme näitamist **TRAINING** (treening) režiimi ekraanil (vaadake Osa 4.4 **TRAINING** (treening) režiimi ekraanide häälestamine). Training Effecti (treeningefekti) näidatakse valitud ekraanil ning lisaks skaalaga 1 - 5 ekraani paremal küljel.

Kasutage Suunto Training Manager tarkvara Training Effect (treeningefekti) kalkulaatorit, et määrata soovitud füsioloogilise treeningefekti saavutamiseks vajalik aeg ja keskmised südamelöögid. Lisainfot leiate Suunto Training Manageri online abist.



Training Effecti (treeningefekti) genereerivat südamelöökide analüüsimise tehnoloogiat pakub ja toetab Firstbeat Technologies Ltd.

## 5.4 EPOCi kasutamine

EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption - treeningujärgne liighapnikutarbimine) näitab, kui palju lisahapnikku vajab teie keha taastumiseks peale treeningut. Teie keha tarbib peale treeningut rohkem hapnikku kui puhkamise ajal. Mida kõrgem on EPOC, seda pingelisem oli treening. EPOC on kõige kasulikum treeningkoormuse mõõtmisviis vastupidavusspordialadel, nagu jooksmine ja jalgrattasõit.

Suunto t6d võimaldab teil ennustada EPOCi väärtust juba treeningu ajal, mis omakorda teeb võimalikuks treeningkoormuse ja Training Effecti (treeningefekti) jälgimise.

Te saate valida EPOCi näitamist **TRAINING** (treening) režiimi ekraanil (vaadake *Osa 4.4 TRAINING (treening) režiimi ekraanide häälestamine*).

Kasutage Suunto Training Manager tarkvara, et vaadata oma isiklikke treeningseansse, kus EPOCi väärtused on graafiliselt seatud Training Effecti (treeningefekti) tasemega. Lisainfot leiate Suunto Training Manageri online abist.

## 5.5 Treeningseansi alustamine

Pärast režiimi **TRAINING** (Treening) sisenemist hakkab teie Suunto t6d automaatselt saatjavöö signaale otsima. Kui signaalid leitakse, näidatakse teie pulssi ekraanil. Treeningseanss algab siis, kui logisalvesti käivitatakse, ning lõpeb siis, kui logisalvesti töö lõpetate.



## Logisalvesti kasutamine

Vaikimisi kuvatakse logisalvestit (**CHRONO** (kronomeeter)) **DISPLAY 1** (kuva 1) ülemisel real. Režiimi **TRAINING** (treening) kuvasid saate isikupärastada valiku **DISPLAYS** (Kuvad) sätetest.

Logisalvesti kasutamine.

1. Kasutage režiimis **TRAINING** (treening) viibides logisalvesti käivitamiseks nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta). Logisalvesti töötamise ajal kasutage treeningringide lisamiseks nuppu [Lap +] (Ring +).
2. Logisalvesti peatamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).
3. Ajaliselt mõõdetava seansiga (ringiga) jätkamiseks vajutage nuppu [Start Stop] (Alusta/lõpeta).
4. Taimeri lähtestamiseks ja viimase logikokkuvõtte vaatamiseks hoidke all nuppu [Lap +] (Ring +).



**MÄRKUS:** Enne kui saate logisalvesti lähtestada, peate selle peatama.

## 5.6 Treeningu ajal

Teie Suunto t6d seadmel on mitu visuaalset ja helilist indikaatorit, mis abistavad teid treeningu ajal. See informatsioon võib olla nii abistav kui ka kasulik.

Siin on mõned ideed, mida teha treeningu ajal:

- Lukustage nupud, et vältida kogemata stopperi sulgemist.

- Treeninguga seotud andmete vaatamiseks lülitage kahe erineva **TRAINING** (treening) režiimi vaate vahel.
- Seadke SL limiidid sisse või välja, hoides **TRAINING** (treening) režiimis all [View Back] (Kuva tagasi) nuppu.

## 5.7 Pärast treeningut

### 5.7.1 Logiraamatu vaatamine

Kui logi salvestaja on sisse lülitatud, kogub Suunto t6d erinevaid andmeid teie treeningseansi kohta, nagu EPOC ja põletatud kalorit. Andmed salvestatakse teie seadme mälus. Logi sisu sõltub teie poolt valitud parameetritest (vaadake *Osa 4.7 Logi parameetrite valimine*). Te saate vaadata logiraamatus sisalduvaid treeningute andmeid.

Logiraamatu vaatamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **TRAINING** (TREENING).
2. Kasutage [Lap +] (Ring+) ja [Light -] (Valgus -) nuppe, et kerida valikuni **LOGBOOK** (LOGIRAAMAT) ning sisenege [Mode] (Seisundi) nupuga. Enne logisid kuvatakse lühidalt vaba mäluruum.
3. Sisenege [Mode] (Seisundi) nupuga valikusse **VIEW** (VAATA).
4. Kerige läbi logide kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning avage logi nupuga [Mode] (Seisund).
5. Vajutage nuppu [Lap +] (Ring +) või [Light -] (Valgus -), et kerida läbi logi andmete.



**NÕUANNE:** Te saate vaadata viimase treeningu logi kokkuvõtet hoides **TRAINING** (treening) režiimis all [Lap +] (Ring +) nuppu.

Logiraamatu info kustutamiseks:

1. Kerige **LOGBOOK** (logiraamatu) menüüs nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **ERASE** (kustuta) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
2. Kerige logini, mida soovite kustutada, kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning valige logi vajutades [Mode] (Seisundi) nuppu.
3. Kustutage logi [Light -] (Valgus -) nupuga või tühistage [View Back] (Kuva tagasi) nupuga.

Kogu logiraamatus sisalduva info kustutamiseks sisenege **LOGBOOK** (logiraamatu) menüüsse ning valige **ERASE ALL** (kustuta kõik). Kustutage kõik logid [Light -] (Valgus -) nupuga või tühistage [View Back] (Kuva tagasi) nupuga.

### 5.7.2 Veebilehe [www.movescount.com](http://www.movescount.com) kasutamine

Teil on võimalik toote Suunto t6d mälus asuvaid treeninglogisid veebiaadressile [www.movescount.com](http://www.movescount.com) saata ja neid seejärel üksikasjalikult uurida. Veebilehel [www.movescount.com](http://www.movescount.com) saate mõõta treeningseansilt pärinevat kuni seitset organismi parameetrit: pulssi, EPOCit (Excess Post-exercise Oxygen Consumption – treeningujärgne liihapnikutarbimine), treeningumõju, ventilatsioonimahtu, hingamissagedust, hapnikukulu ja energiakulu.

Toote Suunto t6d treeningandmete edastamine veebisaidile [www.movescount.com](http://www.movescount.com).

1. Ühendage Suunto t6d tootega kaasa antud andmekaabli abil arvuti USB-porti.
2. Logige sisse veebisaidile [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
3. Edastage logifailid juhiseid järgides oma veebilehe [www.movescount.com](http://www.movescount.com) kontole.

## 6 PODIDE KASUTAMINE

Te saate oma Suunto t6d seadmega kasutada erinevaid väliseid jälgimisseadmeid (Peripheral Observation Devices - PODid). Nende hulgas on Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD ja üldine Speed POD (vaadake *Osa 6.1 PODi ühendamine*). Peale PODi paari panemist oma seadmega, annab Suunto t6d teile treeningu ajal lisainfot.

### 6.1 PODi ühendamine

Enne kui saate kiiruse ja vahemaa teavet vaadata, peate toote Suunto t6d Suunto PODiga ühendama.

PODi ühendamine.

1. Lülitage POD (või vöö) sisse.
2. Sisenege sätete menüü valikusse **SPD/DST** (Kiirus/vahemaa) või **GENERAL** (Üldist).
3. Kerige valikuni **PAIR** (Ühendamine), kasutades selleks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus –), ning sisenege nupuga [Mode] (Režiim).
4. Kasutage läbi PODide ja vööde kerimiseks nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgustus –).
5. Ühenduse aktiveerimiseks vajutage nuppu [Mode] (Režiim).

## 6.2 Autolapi (autoringi) kasutamine

**AUTOLAP** (autoring) funktsiooniga saate te määrata ringe aja asemel teepikkusega (intervalltreening). Kui autolap (autoring) on sisse lülitatud (ning teie Speed and distance POD on aktiveeritud), näitab teie Suunto pulsikell kogu teepikkust, keskmist ringikiirust ning ringikiirust iga ringi kohta eraldi.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
autolap	on / off	Autolap (autoring) funktsioon: sees või väljas
dist	00.00	Ringi pikkus: vahemikus 0.0 ja 99.9

 **MÄRKUS:** Autolap (autoring) funktsiooni kasutamiseks on ülimalt tähtis kalibreerida oma Speed and distance POD võimalikult täpselt.

Autolap (autoring) funktsiooni sisse lülitamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **AUTOLAP** (autoring) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Seadistage autolap (autoring) sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).

4. Seadistage ringi pikkust kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

### 6.3 Teepikkuse intervallide kasutamine

Te saate seadistada intervalltreeningu jaoks teepikkuse intervalle peale seda, kui olete oma Suunto t6d seadme pannud paari Speed and distance PODiga. Kui te käivitate stopperi, hoiatab Suunto t6d teid ja salvestab ringiaegu ja muid andmeid peale igat lõpetatud intervalli.

Teepikkuse intervallide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **INTERVAL** (intervall) ning sisenege [Mode] (seisundi) nupuga.
3. Seadistage intervallid sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Esimese intervalli seadistamiseks kasutage [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppe.
5. Kinnitage seadistus ning liikuge järgmise intervalli juurde [Mode] (Seisundi) nuppu vajutades.
6. Korrake järgnevate intervallide puhul samme 3 ja 4.
7. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 6.4 Kiiruse limiitide kasutamine

Te saate lülitada kiiruse limiitide funktsiooni sisse ja määrata enda jaoks ülemist ja alumist kiiruse limiiti peale seda, kui te olete pannud oma Suunto t6d paari Speed and distance PODiga. Kiiruse limiidid informeerivad teid, kui te tegutsete limiitidest kõrgemal või madalamal.

Seadistus	Väärtus	Kirjeldus
limits	on / off	Limiitide funktsioon: sees või väljas
lower	00:00	Alumine kiiruse limiit
upper	00:00	Ülemine kiiruse limiit

Kiiruse limiitide seadistamiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
2. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **SPD LIM** (kiiruse limiidid) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).
3. Seadistage limiidid sisse või välja kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
4. Muutke kõrgeim ja madalaim kiiruse limiit kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning kinnitage nupuga [Mode] (Seisund).
5. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.



## 6.5 Autopause (autopausi) kasutamine

**AUTOPAUSE** (autopaus) on funktsioon, mis peatab automaatselt treeningseansi ajal logi salvestaja, kui Suunto Speed and distance PODi kasutades avastatakse liiga aeglase kiiruse kasutamine. Seanss aktiveeritakse uuesti, kui te tõstate kiirust.

Autopause (autopausi) aktiveerimiseks:

1. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
2. Kerige [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega valikuni **PAUSE** (paus).
3. Seadistage autopause (autopaus) välja või aktiveerige see ühe või kõikide PODide jaoks [Mode] (Seisundi) nupuga.
4. Väljumiseks vajutage [Start Stop] (Start Stop) nuppu.

## 6.6 PODi kalibreerimine

Suunto POD, mis mõõdab kiirust ja teepikkust, vajab täpsete andmete andmiseks kalibreerimist. Kalibreerimisprotseduur on iga PODi tüübi korral erinev ning detailsemate juhiste saamiseks peaksite lugema PODi kasutusjuhendit.

Lihntne viis saada kiiret kalibreerimist, on PODi kasutades joosta või sõita jalgrattaga teatud teepikkus.

1. Pange paari ning aktiveerige oma POD
2. Käivitage logi salvestaja.
3. Läbige teatud teepikkus.
4. Peatage logi salvestaja.

5. Sisenege seadistuste menüüs valikusse **SPD/DST** (KIIRUS/TEEPIKKUS).
6. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **CALIBRATE** (kalibreeri) ning sisenege [Mode] (Seisundi) nupuga.
7. Kerige läbi PODide kasutades nuppe [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) ning valige POD nupuga [Mode] (Seisund).
8. Asendage mõõdetud teepikkus tegeliku (teadaoleva) teepikkusega.

## 7 VEAOTSING

Suunto t6d kasutab lugemishäirete ennetamiseks kodeeritud edastust. Siiski, treenides elektriliinide või võimsate magneetiliste või elektrooniliste seadmete läheduses, võivad need häirida signaali.

Kui te kaotate signaali, proovige tegutseda järgnevalt:

- Väljuge **TRAINING** (treening) režiimist ja seejärel sisenege uuesti.
- Veenduge, et te kannaksite vööd õigesti.
- Kontrollige, kas vöö elektroodid on niisked.
- Liikuge eemale potentsiaalsest häireallikast.
- Probleemide püsimise korral asendage vöö või randmekompuutri patarei.

### Saatjavööga paari panemine

Kui te asendate vöö patareid või esineb probleeme signaali vastuvõtmisega, võib teil tekkida vajadus panna vöö ja oma Suunto t6d seade uuesti paari.

Vöö uuesti paari panemiseks:

1. Eemaldage vöö patarei
2. Lükake (uus) patarei oma pessa positiivne pool all.
3. Sisenege oma Suunto t6d seadistuste menüüse ning sisenege **GENERAL** (ÜLDISED) valikusse.
4. Kerige nuppudega [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) valikuni **PAIR** (pane paari) ning sisenege nupuga [Mode] (Seisund).

5. Kerige [Lap +] (Ring +) ja [Light -] (Valgus -) nuppudega valikuni **HR BELT** (SL VÖÖ).
6. Aktiveerige paari panemine [Mode] (Seisundi) nupuga.
7. Asetage patarei sisse positiivne pool üleval ning sulgege kaas.

Sama protseduuri saab kasutada ka siis, kui esineb probleeme Suunto PODi signaali vastuvõtmisel.

## 8 SEADME HOOLDAMINE

### 8.1 Üldised juhtnöörid

Kõikide Suunto treeningseadmete korral:

- Teostage üksnes toiminguid, mida on kirjeldatud Suunto juhendites.
- Ärge ühendage lahti ega remontige seadet ise.
- Kaitske oma seadet elektrilöökidest, kõvade ja teravate objektide, ekstreemse kuumuse ning pikajalise otsese päikesekiirguse eest.
- Hoiustage oma seadet toatemperatuuril puhtas ja kuivas keskkonnas.
- Ärge asetage seadet kohta, kus seda võiksid kriimustada kõvad esemed.

#### **Kriimustuste eemaldamine**

Väiksemate kriimustuste eemaldamiseks ekraanilt kasutage Polywatchi. Seda toodet pakuvad Suunto volitatud edasimüüjad, enamik kellapoode ning Suunto veebipood ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

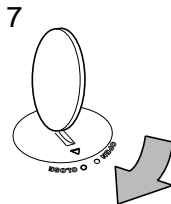
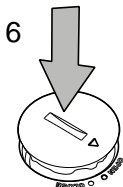
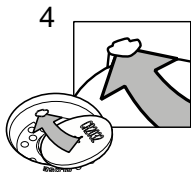
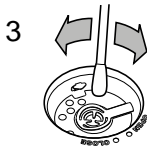
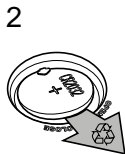
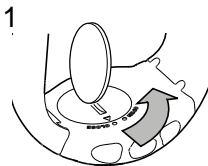
Kriimustuste ennetamiseks võib ekraanile paigaldada ka kaitsva plastikkatte.


#### **Puhastamine ja kemikaalid**


Puhastage oma seadet niiske riidetükiga. Tugevamate plekkide korral kasutage lahjat seepi. Ärge kasutage oma seadmel benssiini, puhastuslahusteid, atsetooni, alkoholi, putuka peletusvahendeid, värvi ega muid tugevaid kemikaale.

## 8.2 Randmekompuutri patarei asendamine

Asendage patarei vastavalt joonistele:

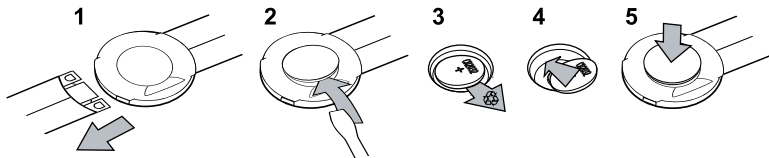



 **NÕUANNE:** Kaane kahjustumise vältimiseks kasutage Suunto patareipesa avamise tööriista.

 **MÄRKUS:** Asendage patareid ülimalt ettevaatlikkusega, et tagada teie Suunto pulsikella veekindluse säilimine. Hoolimatu asendamine võib tühistada garantii.

## 8.3 Vöö patarei asendamine

Asendage patareid vastavalt joonistele:



 **MÄRKUS:** Me soovime saatja puhtuse ja veekindluse tagamiseks vahetada patareiga samaaegselt ka patarei kaas ja rõngastihend. Asenduskaaned on saadaval koos asenduspatareidega.

## 9 ANDMED

### 9.1 Tehnilised andmed

#### Üldist

- Töötemperatuur:  $-20\text{ °C}$  kuni  $+60\text{ °C}$  ( $-5\text{ °F}$  kuni  $+140\text{ °F}$ )
- Hoiukoha temperatuur:  $-30\text{ °C}$  kuni  $+60\text{ °C}$  ( $-22\text{ °F}$  kuni  $+140\text{ °F}$ )
- Seadme kaal: 55 g
- Vöö ülekandesagedus: 2,465 GHz Suunto ANT-ühilduv, 5,3 kHz spordiseadmetega ühilduv
- Edastuskaugus: kuni 10 m (30 ft)
- Pulsivöö kaal: 39 g
- Seadme veekindlus: 100 m (330 ft) (ISO 2281)
- Pulsivöö veekindlus: 20 m (66 ft) (ISO 2281)
- Kasutaja vahetatav toiteelement: (seade/vöö) 3 V CR2032
- Toiteelemendi tööiga: tavakasutuse puhul umbes üks aasta (3 tundi pulsimõõtmisega harjutamist nädalas)

#### Logisalvesti

- Maksimaalne logide arv: 30
- Logi maksimaalne pikkus: 99 tundi
- Maksimaalne ringiaeg: 99 tundi



- Ringi-/vaheajad: 199 seansi kohta (logi)
- Resolutsioon: 0,1 sekundit

## **Pulss**

- Ekraanil: 30 kuni 240
- Piirid: 30 kuni 230
- Maksimaalne protsendikuva puhul: 240

## **9.2 Kaubamärk**

Suunto ja selle registreeritud või registreerimata tootenimed, ärinimed, kaubamärgid ja teenindusmärgid on kaitstud Suunto või vastavate kolmandate osapoolte poolt. Kõik õigused kaitstud.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat on Firstbeat Technologies Ltd registreeritud või registreerimata kaubamärgid. Kõik õigused kaitstud.

## **9.3 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2007. Kõik õigused kaitstud. See dokument ja selle sisu on Suunto Oy omand ning on mõeldud üksnes kasutamiseks klientidele, et õppida tundma ja saada teavet Suunto toodete töötamise kohta. Selle sisu ei või ilma Suunto Oy kirjaliku loata kasutada ega levitada ühelgi teisel eesmärgil ja/või muul moel edasi anda, avaldada ega jäljendada.

Selle dokumendi sisu võib muutuda igal ajal ilma ette hoiatamata. Suunto ei garanteeri ega väljenda või eelda, ilma igasuguste eranditeta, et see dokument on täpne, mõistetav või vigadeta. Selle dokumendi viimast versiooni saab alla laadida [www.suunto.com](http://www.suunto.com) veebilehelt.

## 9.4 CE

CE märgistust kasutatakse Euroopa Liidu EMÜ direktiividega 89/336/EEC ja 99/5/EEC vastavuses olemise tähistamiseks.

## 9.5 Vastavus USA Föderaalsete Sidekomisjoni (FCC) nõuetele

Seade vastab FCC eeskirjade osa 15 nõuetele. Seadme talitlus vastab järgmisele kahele tingimusele: 1) seade ei tohi põhjustada kahjulikke häiringuid ja 2) seade peab taluma mis tahes häiringu toimet, kaasa arvatud häiring, mis võib põhjustada seadme soovimatut tööd. Remonditöid peab teostama Suunto volitatud teeninduskeskuse personal. Volitamatu remondi korral kaotab garantii kehtivuse. Toote vastavust FCC standarditele on kontrollitud, seade on ette nähtud kasutamiseks kodus või kontoris.

**FCC HOIATUS:** *Suunto Oy sõnaselgelt lubatud muudatused ja ümberseadistused muudavad õigustühiseks seadme kasutamise USA Föderaalsete Sidekomisjoni määruste alusel.*

## 9.6 Patendimärkus

See toode on kaitstud järgnevate patentide või patendiavaldustega ning nendele vastavate riiklike õigustega: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Täiendavad patendiavaldused on registreeritud.

## 9.7 Seadme utiliseerimine



Palun utiliseerige seade elektroonilistele seadmetele kohaselt. Ärge visake seda olmeprügi hulka. Soovi korral võite viia seadme oma lähima Suunto esindaja juurde.

# 10 LAHTIÜTLEMISED

## 10.1 Kasutaja vastutus

See seade on mõeldud üksnes kasutamiseks vaba aja veetmiseks. Suunto pulsikellasid ei tohi kasutada professionaalset või laboratooriumkvaliteedilist täpsust nõudvate mõõtmistulemuste saavutamiseks.

## 10.2 Hoiatused

Kui teil on stimulaator, defibrillaator või mõni muu implanteeritud elektrooniline seade, kasutate te saatjavõõd omal vastutusel. Enne kasutamist soovitame me teil teha oma Suunto pulsikella ja võõga arsti järelvalve all proovitest. Treening võib endas kanda mõningaid riske, iseäranis neile, kes on väheaktiivse eluviisiga. Me soovitame teil konsulteerida oma arstiga enne, kui alustate regulaarse treeninguga.



# Indeks

## A

- alarm, 15
- algkõrgus, 27
- asendamine
  - randmekompuutri patarei, 53
  - võõ patarei, 54
- autolap (autoring), 45
- autopause (autopaus), 48

## E

- EPOC, 39

## I

- ikoonid, 23

## K

- kaksikaeg, 14
- kiiruse limiidid, 47

## L

- logid
  - parameetrite valimine, 30
  - vaatamine, 41
- logiraamat, 41

## M

- maksimaalne südame löögisagedus, 18

## P

- PODid
  - autolap (autoring), 45
  - autopause (autopaus), 48
  - kalibreerimine, 48
  - teepikkuse intervallid, 46
  - ühendamine, 44
- PODide kalibreerimine, 48
- PODi ühendamine, 44

## R

režiimid

TIME (aeg), 13

TRAINING (treening), 33

## S

saatjavöö

paari panemine, 50

patarei asendamine, 54

peale panemine, 33

seadistamine

kuupäev, 15

tagantvalgustus, 23

seadistused

aeg, 14

alarm, 15

algkõrgus, 27

ikoonid, 23

ISIKLIKUD, 17

kaksikaeg, 14

kiiruse limiidid, 47

südame löögisageduse limiidid, 29

toonid, 22

ÜHIKUD, 20

ÜLDISED, 22

südame löögisageduse limiidid, 29

## T

tagantvalgustus, 23

taimer

intervall, 34

mahalugemine, 34

sojendus, 34

teepikkuse intervallid, 46

TIME (aja) režiim, 13

TRAINING (treening) režiim

ekraanid, 25

kasutamine, 33

Training Effect (treeningefekt), 36

treening

EPOC, 39

treeningu ajal, 40

vormisoleku METid, 19

## V

vaated

TIME (aja) režim, 13

TRAINING (treening) režim, 25

vormisoleku METid, 19



 **SUUNTO HELP DESK**

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

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

**SUUNTO**

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