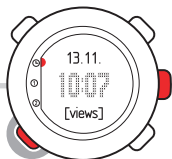


# **SUUNTO t6d**

## **GEBRUIKERSHANDLEIDING**

# MODES & VIEWS

## Time

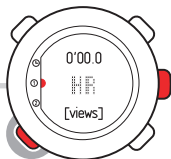


row 1: date

row 2: time

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

## Training display 1\*

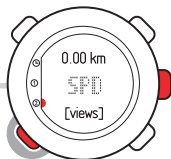


row 1: chrono

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 Inleiding .....	5
2 Om te beginnen .....	6
2.1 Basisinstellingen .....	6
2.2 Activity class (activiteitsklasse) instellen .....	7
2.3 Menunavigatie .....	8
2.4 Modi en weergaven .....	10
2.5 Knopvergrendeling .....	11
3 De modus TIME (TIJD) gebruiken .....	13
3.1 Tijd instellen .....	15
3.2 Dubbele tijd instellen .....	14
3.3 Datum instellen .....	15
3.4 Alarm instellen .....	15
4 Instellingen vóór het trainen .....	17
4.1 Persoonlijke instellingen .....	17
4.1.1 Maximale hartslag .....	18
4.1.2 METs-fitnessniveau .....	19
4.2 Instellingen van eenheden .....	19
4.3 Algemene instellingen .....	21
4.3.1 Knoptonen instellen .....	22
4.3.2 Pictogrammen instellen .....	22
4.3.3 Achtergrondverlichting instellen .....	23

4.4 De weergaven in de modus TRAINING configureren .....	24
4.5 De referentiehoogte instellen .....	27
4.6 Hartslaglimieten instellen .....	28
4.7 Logboekparameters selecteren .....	29
5 De modus TRAINING gebruiken .....	32
5.1 Uw hartslagband omdoen .....	32
5.2 Timers gebruiken .....	33
5.3 Training Effect gebruiken .....	35
5.4 EPOC gebruiken .....	37
5.5 Een trainingssessie beginnen .....	38
5.6 Tijdens het trainen .....	39
5.7 Na het trainen .....	40
5.7.1 Het logboek weergeven .....	40
5.7.2 Gebruik <a href="http://www.movescount.com">www.movescount.com</a> .....	41
6 POD's gebruiken .....	42
6.1 Een POD koppelen .....	42
6.2 Autolap(autoronde) gebruiken .....	42
6.3 Afstandsintervallen gebruiken .....	43
6.4 Snelheidslimieten gebruiken .....	44
6.5 Autopause (autopauze) gebruiken .....	45
6.6 Uw POD kalibreren .....	46

7 Foutoplossing .....	47
Uw hartslagband koppelen .....	47
8 Zorg en onderhoud .....	49
8.1 Algemene richtlijnen .....	49
8.2 De batterij van de polscomputer vervangen .....	50
8.3 Batterij van de band vervangen .....	52
9 Specificaties .....	53
9.1 Technische gegevens .....	53
9.2 Handelsmerk .....	54
9.3 Copyright .....	54
9.4 CE .....	55
9.5 FCC .....	55
9.6 Patentnotificatie .....	56
9.7 Verwijdering van het apparaat .....	56
10 Disclaimers .....	57
10.1 Verantwoordelijkheid van de gebruiker .....	57
10.2 Waarschuwingen .....	57
<b>Index .....</b>	<b>59</b>

# 1 INLEIDING

Dank u dat u Suunto t6d gekozen hebt als uw trainingsbegeleider. Suunto t6d is een hartslagmeter met hoge precisie die is ontworpen om uw training zo nuttig mogelijk te maken.

Suunto t6d geeft u zeer accurate feedback over uw conditie. Voordat u begint met regelmatig trainen met Suunto t6d, moet u eerst de waarden leren van EPOC en andere lichaamsparameters bij uw normale trainingssessies. Op deze manier leert u te bepalen wat voor soort training u helpen zal om uw doelen te bereiken.


Enkele van de belangrijkste functies zijn:

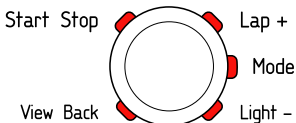
- Gepersonaliseerde trainingsfuncties
- Logboekrecorder waarin elke trainingssessie opgeslagen wordt
- Functionele uitbreidingen via Suunto POD's (Peripheral Observation Devices)
- Planning en analyse van training via [www.movescount.com](http://www.movescount.com)

## 2 OM TE BEGINNEN

### 2.1 Basisinstellingen

Druk op een willekeurige knop om uw Suunto t6d in te schakelen. U wordt dan gevraagd uw **PERSONAL**(persoonlijke) voorkeuren in te stellen: uw fysieke kenmerken en activity class (activiteitsklasse). Het apparaat stelt een standaard METS-fitnessniveau voor, maar als u uw werkelijke METS-fitness weet, moet u die waarde gebruiken.

 **OPMERKING:** De maximale prestatiecapaciteit die gemeten is in een laboratoriumtest wordt soms voorgesteld als ml zuurstof/kg/min ( $VO_2$  max). Als u de maximale prestatiecapaciteit die door het programma in METs berekend wordt, wilt vergelijken met uw gemeten max  $VO_2$ , gebruik dan de verhouding 1 MET = 3,5 ml/min/kg.



1. Met de knoppen [Lap +] en [Light -] wijzigt u de waarden.
2. Door op de knop [Mode] te drukken, accepteert u de wijzigingen en gaat u door naar de volgende instelling.

3. Door op de knop [View Back] te drukken, gaat u terug naar de vorige instelling.
4. Nadat u het METS-conditieniveau ingesteld hebt, gaat u verder naar de instellingen **UNITS**(eenheden) en **GENERAL**(algemene) instellingen, of gaat u snel terug naar de modus **TIME**(tijd) door op de knop [Start Stop] te drukken.



**OPMERKING:** Alle **PERSONAL**(persoonlijke) instellingen kunnen later preciezer ingesteld worden.

## 2.2 Activity class (activiteitsklasse) instellen

De activity class (activiteitsklasse) (**ACT CLASS**[ACT-KLASSE]) is een classificatie van uw huidige activiteitsniveau. Gebruik de volgende classificaties om u te helpen om uw activity class (activiteitsklasse) te bepalen.

### Activity class (activiteitsklasse) 1:

Als u niet regelmatig sport in uw vrije tijd of zware fysieke inspanningen verricht, gebruik dan 1.

### Activity class (activiteitsklasse) 2 en 3

Als u regelmatig recreatief sport of fysiek zwaar werk verricht en uw wekelijkse oefening bestaat uit:

- minder dan 1 uur, gebruik dan 2.
- meer dan 1 uur, gebruik dan 3.



### **Activity class (activiteitenklasse) 4-7**

Als u regelmatig sport of andere fysieke activiteiten uitvoert en u wekelijks zwaar traint:

- minder dan 30 minuten, gebruik dan 4.
- 30-60 minuten, gebruik dan 5.
- 1-3 uur, gebruik dan 6.
- meer dan 3 uur, gebruik dan 7.

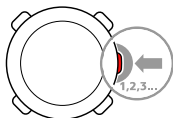
### **Activity class (activiteitenklasse) 7,5 - 10**

Als u regelmatig traint of deelneemt aan competitieve sporten en uw wekelijkse oefening bestaat uit:

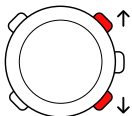
- 5-7 uur, gebruik dan 7,5.
- 7-9 uur, gebruik dan 8.
- 9-11 uur, gebruik dan 8,5.
- 11-13 uur, gebruik dan 9.
- 13-15 uur, gebruik dan 9,5.
- meer dan 15 uur, gebruik dan 10.

## **2.3 Menunavigatie**

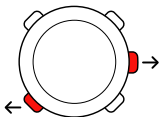
Open het menu instellingen door de knop [Mode] ingedrukt te houden.



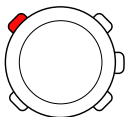
Scroll door de menu's en submenu's met [Lap +] en [Light -].



Open een menu en een submenu, of accepteer een waarde met de knop [Mode].  
Ga terug naar het vorige menu met de knop [View Back].



U kunt op elk willekeurig moment het menu verlaten door op de knop [Start Stop] te drukken.

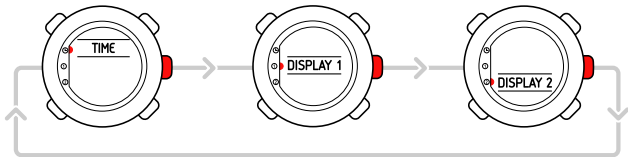


## 2.4 Modi en weergaven

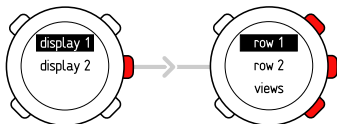
### Modi

Er zijn twee modi: **TIME**(TIJD) en **TRAINING**. Wissel tussen de modi met de knop [Mode]. De indicatoren links op het scherm geven aan welke modus ingeschakeld is.

De modus **TRAINING** heeft twee weergaven, **DISPLAY 1**(WEERGAVE 1) en **DISPLAY 2**(WEERGAVE 2).

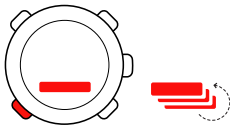


U kunt elke weergave van **TRAINING** aanpassen. In het menu instellingen, gaat u naar **DISPLAYS**(weergaven). Open **DISPLAY 1**(weergave 1) of **DISPLAY 2**(weergave 2) en open vervolgens **ROW 1**(rij 1), **ROW 2**(rij 2) of **VIEWS**(weergaven) om de informatie te selecteren die u wilt weergeven.



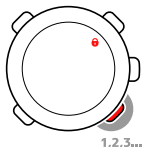
## Weergaven

Elke modus heeft verschillende weergaven die aanvullende informatie bevatten, zoals de hoogte in de modus **TIME**(TIJD) of calorieën in de modus **TRAINING**. Ga naar de instellingen voor **DISPLAYS**(weergaven) om te bepalen welke weergaven getoond worden als de modus **TRAINING** geopend is. Wissel weergaven in de modus **TIME**(tijd) en **TRAINING** met de knop [View Back].



## 2.5 Knopvergrendeling

U kunt knoppen vergrendelen en ontgrendelen in de modus **TIME**(tijd) en **TRAINING** door de knop [Light -] ingedrukt te houden.



Als de knoppen vergrendeld zijn, kunt u nog steeds van weergave wisselen en de achtergrondverlichting activeren. Wij raden u bijvoorbeeld aan om de knoppen te vergrendelen nadat u een trainingssessie begonnen bent of het apparaat opbergt in een reistas.

### 3 DE MODUS TIME (TIJD) GEBRUIKEN

In de modus **TIME**(TIJD) kunt u de tijd bekijken in twee tijdzones: de tijd op uw huidige locatie en in een andere tijdzone (dubbele tijd). De huidige datum wordt op de bovenste rij van het scherm weergegeven.

Gebruik [View Back] om door de volgende weergaven te bladeren:

- Dag: naam van de huidige dag van de week
- Seconden: seconden in cijfers
- Dubbele tijd: tijd in een andere tijdzone
- Hoogte: uw hoogte vanaf zeeniveau

De volgende instellingen van de modus **TIME** (TIJD) kunt u wijzigen in het menu instellingen:

Instelling	Waarde	Beschrijving
alarm	on / off / 00:00	Alarmfunctie: aan of uit / uren en minuten
time	hours / minutes / seconds	Hoofdtijd: uren, minuten en seconden
date	year / month / day	Huidige datum: jaar, maand en dag
dual time	hours / minutes	Dubbele tijd: uren en minuten

## 3.1 Tijd instellen

Om de tijd in te stellen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **TIME** (TIJD).
2. Scroll naar **TIME**(tijd) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Wijzig de tijd met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
4. Stel de seconden terug op nul met [Light -]. Om specifieke seconden in stellen, houdt u [Lap +] ingedrukt. De seconden beginnen te lopen. Accepteer de juiste seconden met [Mode].
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.


## 3.2 Dubbele tijd instellen

Om dubbele tijd in te stellen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **TIME**(TIJD).
2. Scroll naar **DUAL TIME**(dubbele tijd) met [Light -] en [Lap +] en open dit met [Mode].
3. Wijzig de tijd met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
4. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

## Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: de tijd op uw thuislocatie weten

*U reist naar het buitenland en u stelt de dubbele tijd als de thuishouding in. De hoofdtijd is de tijd van uw huidige locatie. U weet nu de lokale tijd en u kunt snel controleren hoe laat het thuis is.*

 **OPMERKING:** Wij raden u aan de huidige tijd van uw huidige locatie als hoofdtijd in te stellen omdat de wekker volgens de hoofdtijd afgaat.

### 3.3 Datum instellen

Om de datum in te stellen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **TIME** (TIJD).
2. Scroll naar **DATE**(datum) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Wijzig de dag, de maand en het jaar met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
4. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

### 3.4 Alarm instellen

U kunt tot drie alarmen instellen op uw Suunto t6d.

Het alarm instellen:

1. Ga in het menu instellingen naar **TIME** (TIJD).
2. Scroll naar **ALARM** met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].



3. Scroll door de alarmen met [Lap +] en [Light -] en open deze met [Mode].
4. Schakel het alarm in of uit met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
5. Wijzig de alarmtijd met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
6. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

Als het alarm afgaat, reageert u hierop door op een willekeurige toets te drukken. Als u niet op het alarm reageert, zal het automatisch stoppen na 30 seconden.



**TIP:** *U kunt een apart alarm instellen voor werkdagen en andere voor weekends. U kunt de extra alarmen ook gebruiken als herinneringen of snooze-opties.*

## 4 INSTELLINGEN VÓÓR HET TRAINEN

Voordat u met trainen begint, moet u de instellingen in **PERSONAL**(PERSOONLIJK) en **UNITS**(EENHEDEN) instellen. Om uw hoogte te kunnen meten, moet u ook de referentiehoogte instellen. Deze instellingen garanderen u accurate metingen en berekeningen.

U wordt de eerste keer dat u het apparaat activeert (door een willekeurige knop in te drukken) gevraagd om de **PERSONAL**(PERSOONLIJKE) instellingen te bepalen. Als u meer te weten wilt komen over deze instellingen en het aanpassen daarvan, lees dan verder. Anders kunt u verdergaan naar *Chapter 5 De modus TRAINING gebruiken*.

### 4.1 Persoonlijke instellingen

Via de instellingen in **PERSONAL**(PERSOONLIJK) kunt u uw Suunto t6d afstellen aan de hand van uw fysieke eigenschappen en activiteit. Deze instellingen worden voor veel berekeningen gebruikt, het is dus belangrijk dat u deze waarden zo nauwgezet mogelijk bepaalt.

Instelling	Waarde	Beschrijving
weight	kg / lb	Gewicht volgens de gekozen eenheden in de instellingen in <b>UNITS</b> (eenheden)
height	cm / ft	Hoogte volgens de gekozen eenheden in de instellingen in <b>UNITS</b> (eenheden)

Instelling	Waarde	Beschrijving
act.class	1 - 10	Activity class (activiteitsklasse): 1 tot 10 slagen per minuut
sex	male / female	Geslacht: vrouwelijk of mannelijk
birth year	year	Geboortjaar
max hr	000	Maximale hartslag volgens de gekozen eenheden in de instellingen in <b>UNITS</b> (eenheden)
fitness METS	00.0	METS-conditiewaarde

Voor het wijzigen van de instellingen in **PERSONAL**(persoonlijk), gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu Instellingen naar **PERSONAL**(PERSOONLIJK).
2. Scroll door de instellingen met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Met de knoppen [Lap +] en [Light -] wijzigt u de waarden.
4. Met [Mode] accepteert u de instelling en gaat u door naar de volgende instelling.
5. Herhaal stappen 3 en 4 voor de resterende instellingen.
6. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

#### 4.1.1 Maximale hartslag

Vul uw maximale hartslag in, als u die weet. Anders kunt u deze berekenen met de formule  $210 - (0,65 \times \text{LEEFTIJD})$ .



**TIP:** Vraag uw coach of dokter hoe u veilig uw werkelijke maximale hartslag kunt bepalen.

### 4.1.2 METs-fitnessniveau

De waarde voor METs-fitness (metabolische equivalenten) toont hoeveel energie uw lichaam kan verbruiken in vergelijking met het energieverbruik in rust. Over het algemeen geldt dat hoe beter uw conditie is, hoe hoger uw maximale MET-waarde is. Suunto t6d stelt een standaard METs-fitnessniveau voor, maar als u uw werkelijke METs weet, moet u die waarde gebruiken.



**OPMERKING:** De maximale prestatiecapaciteit die gemeten is in een laboratoriumtest wordt soms voorgesteld als ml zuurstof/kg/min ( $VO_2$  max). Als u de maximale prestatiecapaciteit die door het programma in METs berekend wordt, wilt vergelijken met uw gemeten max  $VO_2$ , gebruik dan de verhouding  $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$ .

## 4.2 Instellingen van eenheden

De instellingen in **UNITS**(EENHEDEN) bepalen de meeteenheden en de datum- en tijdsindeling. U kunt dit instellen volgens uw eigen voorkeuren.

Instelling	Waarde	Beschrijving
time	12h / 24h	Tijdsindeling: 12 uur of 24 uur

Instelling	Waarde	Beschrijving
date	d.m / m.d / day	Datumindeling: dag-maand, maand-dag of dag
HR	bpm / %	Hartslageenheden: slagen per minuut (bpm) of percentage van maximale hartslag
temp	°C / °F	Temperatuureenheden: Celsius of Fahrenheit
alti	m/ft	Hoogtemetingseenheden: meters of feet
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Stijgingseenheden: meters per seconde, minuut of uur / feet per seconde, minuut of uur
dist	km / mi	Afstandseenheden: kilometers of mijlen
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Snelheidseenheden voor Foot POD, Bike POD en GPS POD: kilometers per uur, minuten per kilometer of mijlen per uur, minuten per mijl volgens de gekozen afstandseenheden
height	cm / feet	Hoogte-eenheden: centimeters of feet
weight	kg / lb	Gewichtseenheden: kilo's of ponden

Voor het wijzigen van de instellingen in **UNITS(EENHEDEN)**, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **UNITS(EENHEDEN)**.
2. Scroll door de instellingen voor eenheden met [Lap +] en [Light -] en wijzig de eenheden met [Mode].

3. Vul de instellingen voor de eenheden van hoogte en gewicht in met [Mode] en wijzig de eenheden met [Lap +] en [Light -].
4. Accepteer de eenheden voor hoogte en gewicht met [Mode].
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

### 4.3 Algemene instellingen

In de **GENERAL**(algemene) instellingen kunt u knoptonen en -pictogrammen in- of uitschakelen, instellingen voor achtergrondverlichting veranderen en hartslagbanden en POD's koppelen. Stel de instellingen in **GENERAL**(algemeen) in volgens uw eigen voorkeuren.

Instelling	Waarde	Beschrijving
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Opties voor het koppelen van POD's
tones	on / off	Knoptonen: geven een geluid als een knop ingedrukt wordt
icons	on / off	Pictogrammen: Het pictogram van de modus verschijnt op het scherm als een modus geselecteerd wordt

Instelling	Waarde	Beschrijving
light	normal, off, night use	Achtergrondverlichting: normale stand (inschakelen met de knop [Light -]), uit (licht niet inschakelen) of nachtstand (inschakelen met een willekeurige knop)

### 4.3.1 Knop-tonen instellen

Als u de knop-tonen inschakelt, hoort u een geluid als u een knop indrukt.

Om de knop-tonen in te stellen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **GENERAL**(ALGEMEEN).
2. Scroll naar **TONES**(knop-tonen) met [Lap +] en [Light -].
3. Schakel de knop-tonen in of uit met [Mode].
4. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

### 4.3.2 Pictogrammen instellen

Als de pictogrammen ingeschakeld zijn en u overschakelt naar een modus, wordt kort een pictogram van de modus getoond op het scherm voordat het hoofdvenster geopend wordt.

Bij het instellen van de pictogrammen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **GENERAL**(ALGEMEEN).
2. Scroll naar **ICONS**(pictogrammen) met [Lap +] en [Light -].

3. Schakel de pictogrammen in of uit met [Mode].
4. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

### 4.3.3 Achtergrondverlichting instellen

U kunt de achtergrondverlichting aan of uit zetten en de instellingen wijzigen van het beeldscherm van de Suunto t6d.

Er zijn drie instellingen voor de achtergrondverlichting:

- **NORMAL**(normaal): Het licht gaat aan als u toets [Light -] (licht) indrukt en blijft korte tijd branden na de laatste druk op een toets.
- **OFF**(uit): Het licht kan niet ingeschakeld worden door op een toets te drukken of als een alarm afgaat.
- **NIGHT USE**(nachtgebruik): Het licht gaat aan als u een willekeurige toets indrukt en blijft korte tijd branden na de laatste druk op een toets en wanneer er een alarm klinkt. **NIGHT USE** (nachtgebruik) reduceert de levensduur van de batterij significant.

De achtergrondverlichting instellen:

1. Ga in het menu instellingen naar **GENERAL**(ALGEMEEN).
2. Scroll naar **LIGHT**(verlichting) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Scroll door de instellingen met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
4. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.





**OPMERKING:** Veelvuldig gebruik van de achtergrondverlichting vermindert de levensduur van de batterij aanzienlijk. Om energie te besparen, knippert het achtergrondlicht bij gebruik in modus **TRAINING** en is het niet actief bij zoeken naar HS of PODs.

## 4.4 De weergaven in de modus **TRAINING** configureren

In de modus **TRAINING** kunt u verschillende gegevens opnemen tijdens uw trainingssessies en deze bekijken. Beide weergaven hebben drie instelbare rijen. Kies welke functies en parameters u wilt laten weergeven in elke rij van de weergaven.

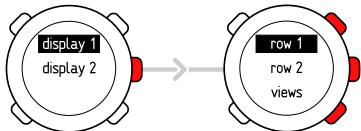
Inhoud	Beschrijving
altitude	Hoogte vanaf zeeniveau volgens de gekozen instellingen voor eenheden in <b>UNITS</b> (eenheden)
ascent	Totale stijging: verticale beweging omhoog tijdens de training volgens de gekozen instellingen voor eenheden in <b>UNITS</b> (eenheden)
avg HR	Gemiddelde hartslag van trainingssessie
avg spd	Gemiddelde snelheid tijdens trainingssessie ronde volgens de gekozen instellingen voor eenheden in <b>UNITS</b> (eenheden)
cadence	Cadansgegevens (indien gekoppeld met Cadence POD)
calories	Verbrandde calorieën sinds de start van het logboek
chrono	Verlopen tijd sinds de start van het logboek
day time	Huidige tijd


Inhoud	Beschrijving
distance	Afstand vanaf het starten van het logboek volgens de gekozen instellingen voor eenheden in <b>UNITS</b> (eenheden)
descent	Totale daling: verticale beweging omlaag tijdens de training volgens de gekozen instellingen voor eenheden in <b>UNITS</b> (eenheden)
empty	Geen bijkomende informatie
EPOC	Meting van de accumulerende trainingszwaarte
HR	Huidige hartslag volgens de gekozen eenheden in de instellingen in <b>UNITS</b> (eenheden)
lap	Huidig rondenummer
lap time	Verlopen tijd van huidige ronde
lap dist	Covered distance during current lap (if paired with a wireless speed and distance POD)
lap spd	Gemiddelde snelheid bij huidige ronde (indien gekoppeld met een draadloze speed and distance POD)
speed	Snelheid volgens de gekozen instellingen voor eenheden in <b>UNITS</b> (eenheden) (als het apparaat is gekoppeld aan een speed and distance POD)
TE	Training Effect, toont de totale zwaarte van een work-out
temp	Huidige temperatuur

Inhoud	Beschrijving
vert. spd	Percentage van daling/stijging

Om de weergaven in de modus **TRAINING** te configureren, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **DISPLAYS**(weergaven).
2. Scroll naar **DISPLAY 1**(weergave 1) of **DISPLAY 2**(weergave 2) met de knop [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Scroll naar de rij of weergave met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
4. Scroll door de functies met [Lap +] en [Light -] en schakel een functie in met [Mode]. Er wordt een vinkje weergegeven naast de ingeschakelde functie.
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.




 **TIP:** Als u een trainingsweergave wilt uitschakelen, kiest u **EMPTY**(leeg) voor **ROW 1**(rij 1) en **ROW 2**(rij 2).

## 4.5 De referentiehoogte instellen

Om te zorgen dat u altijd de juiste hoogtemetingen krijgt, moet u eerst de juiste referentiehoogte instellen. Om dit te doen, gaat u naar een locatie waarvan u de hoogte weet, bijvoorbeeld met behulp van een topografische kaart en stelt de referentiehoogte in om overeen te komen met de kaart.

Suunto t6d meet continu de absolute luchtdruk. Op basis van deze meting en uw laatste hoogterefereëntiewaarde, maakt het een schatting van de huidige hoogte.

 **OPMERKING:** *Wijzigingen in plaatselijke weersomstandigheden beïnvloeden de hoogtelezingen. Als het plaatselijke weer vaak verandert, is het aan te raden om de huidige hoogterefereëntiewaarde regelmatig opnieuw in te stellen. U kunt dit bij voorkeur doen voordat u uw reis begint, als de referentiewaarden beschikbaar zijn. Als het plaatselijke weer stabiel is, hoeft u de referentiewaarden niet in te stellen.*

Om de referentiehoogte in te stellen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **REFER**(REFERENTIE).
2. Met [Lap +] en [Light -] wijzigt u de waarde.
3. Accepteer de instelling met [Mode].
4. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

## Situatie zoals die in het echt zou kunnen gebeuren: Hoogtemeting gebruiken tijdens het trainen

*U neemt deel aan een halve marathon. Voordat u de race begint, stelt u de correcte referentiehoogte in op uw Suunto t6d. U start de logboekrecorder en begint. Tijdens het hardlopen vergelijkt u uw huidige hoogte met de hoogte bij de start. Op een bepaald moment merkt u dat de hoogtewaarde is afgenomen. U realiseert zich dat de rest van het traject bergopwaarts zal gaan omdat het startpunt en het eindpunt hetzelfde zijn. U kunt uw hardloopsnelheid aanpassen aan de hoogtewisseling.*

## 4.6 Hartslaglimieten instellen


Het instellen van een boven- en ondergrens voor uw hartslag helpt u om met de gewenste intensiteit te sporten. Een alarm waarschuwt u als uw hartslag boven of onder de gestelde grens komt.

In het menu **HRLIMITS**(HARTSLAGLIMIETEN) kunt u de hartslaglimieten in- of uitschakelen en de boven- en ondergrens bepalen.

Instelling	Waarde	Beschrijving
HR limits	ON / OFF	Functie Hartslaglimieten: aan of uit
High	000 / %	Bovengrens hartslag volgens de gekozen eenheden in de instellingen in <b>UNITS</b> (EENHEDEN)
Low	000 / %	Ondergrens hartslag volgens de gekozen eenheden in de instellingen in <b>UNITS</b> (EENHEDEN)

De instellingen voor hartslaglimieten wijzigen:

1. Ga in het menu instellingen naar **TRAINING**.
2. Scroll naar **HR LIMITS**(hartslaglimieten) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Schakel de hartslaglimieten in of uit met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
4. Stel de boven- en ondergrens in met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

 **OPMERKING:** *In het logboek is de trainingssessie verdeeld in verschillende zones afhankelijk van uw hartslaglimieten en onafhankelijk ervan of het alarm voor de onder-/bovengrens aan of uit is.*

## 4.7 Logboekparameters selecteren

Voordat u begint met het opnemen van uw trainingssessie moet u het soort gegevens kiezen dat u in uw logboek wilt opslaan of wilt weergeven tijdens uw work-out. De

parameters die u selecteert kunnen uitgebreider geanalyseerd worden in het programma Suunto Training Manager.

<b>Instelling</b>	<b>Waarde</b>	<b>Beschrijving</b>
inter	2s / 10s	Opname-interval: 2 of 10 seconden (niet voor R-R waarden)
alti	on / off	Hoogte: aan of uit
Cad	on / off	Cadans: aan of uit
EPOC	on / off	Excess Post-exercise Oxygen Consumption (overmatig zuurstofverbruik na trainen): aan of uit (alleen TE en EPOC Peak worden opgeslagen)
kcal	on / off	Verbrande kilocalorieën: aan of uit
R-R	on / off	Hartslaginterval: aan of uit
speed	on / off	Snelheid: aan of uit (niet opgeslagen)
temp	on / off	Temperatuur: aan of uit (niet opgeslagen)

Voor het selecteren van logboekparameters, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **TRAINING**.
2. Scroll naar **SET LOG**(logboek instellen) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].

3. Scroll door de parameters met [Lap +] en [Light -] en zet de parameters aan of uit met [Mode].
4. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.



**TIP:** Als u hoogte-informatie opslaat tijdens uw training, kunt u de effecten van hoogtewisselingen op uw hartslag analyseren met het programma Suunto Training Manager.



**OPMERKING:** Voor het opslaan van R-R (hartslagintervalgegevens) is een grote hoeveelheid geheugen nodig. Als R-R niet opgeslagen wordt, is meer geheugen vrij voor langere logboeken. U kunt dan echter geen lichaamsparameters analyseren met de software zoals bijv. de EPOC-curve



## 5 DE MODUS TRAINING GEBRUIKEN

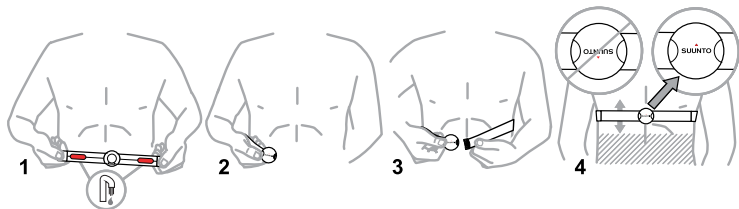
In de modus **TRAINING** kunt u al uw trainingsactiviteiten meten.



**OPMERKING:** *Hoewel de Suunto t6d en de hartslagband waterdicht zijn, kan het radiosignaal niet door water worden overgedragen waardoor in het water geen communicatie tussen de Suunto t6d en de band mogelijk is.*

### 5.1 Uw hartslagband omdoen

Doe de band om zoals weergegeven en schakel over naar de modus **TRAINING**(TRAINEN) om het meten van uw hartslag te beginnen. Maak beide contactoppervlakken (1) vochtig met water of gel voordat u de band omdoet. Zorg dat de band gecentreerd is op uw borstkas.



**⚠ WAARSCHUWING:** Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteed elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de hartslagband op uw eigen risico. Voordat u deze gebruikt, raden we u aan om onder supervisie van een arts een inspanningstest te doen met uw Suunto hartslagmeter en band. Aan inspanning zijn risico's verbonden, in het bijzonder voor diegenen die een tijd niet actief geweest zijn. We raden u sterke aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.

## 5.2 Timers gebruiken

Met de intervaltimer kunt u verschillende getimed intervallen instellen en volgen. Deze functie is handig bij het meten van intervallen tussen rustperiodes en activiteitsperiodes.

## Intervaltimer:

Met de intervaltimer kunt u verschillende getimedede intervallen instellen en volgen. Deze functie is handig bij het meten van intervallen tussen uw rustperiodes en activiteitsperiodes. Naast een waarschuwing bij geselecteerde tijdsintervallen, neemt u Suunto t6d ook ronde-informatie op voor elk interval.

## Warming-up timer

De warming-up is bedoeld om een aparte warming-up tijd in te stellen aan het begin van de training. Gegevens die gemeten worden tijdens de warming-up worden in het geheugen van het apparaat opgeslagen. Met Suunto t6d kunt u uw trainingssessie starten met een warming-up en verdergaan met normale training of intervaltraining.

## Aftellingstimer

De aftellingstimer functioneert als een starttimer. Het meet de resterende tijd en bij het bereiken van nul krijgt u een waarschuwing dat de aftelling nul heeft bereikt en start automatisch de timer / het logboek. Gebruik de aftellingstimer bijvoorbeeld om de warming-upsessie uit te sluiten uit het trainingslogboek.



**OPMERKING:** De maximale aftellingstijd is 59 minuten en 59 seconden.

Instelling	Waarde	Beschrijving
interval	00.00	Timer voor intervaltraining

Instelling	Waarde	Beschrijving
warm up	00.00	Timer voor warming-up periode
countd	00.00	Aftelling tot starten van timer

Om de timers in te stellen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **TRAINING**.
2. Scroll naar **TIMERS** met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Scroll door de timers met [Lap +] en [Light -] en selecteer een timer met [Mode].
4. Zet de timer aan of uit met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
5. Wijzig de waarden met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
6. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.


### 5.3 Training Effect gebruiken

Training Effect (TE) is een unieke functie van Suunto t6d die het werkelijke effect van een work-out op uw fysieke conditie meet. Met Training Effect kunt u ervan verzekerd zijn dat uw work-outs het gewenste resultaat hebben.

Er is een aanzienlijk verschil tussen hartslagzone (tijdelijke trainingsintensiteit) en Training Effect (totale zwaarte van een work-out). Bij zonetraining probeert u uw hartslag

op een bepaald niveau te houden gedurende de hele work-out. Met Training Effect hoeft u het gewenste doel slechts eenmaal gedurende de training te bereiken.

<b>Training Effect</b>	<b>Resultaat</b>	<b>Beschrijving</b>
1.0-1.9	Gematigd	Verbeterd de herstelveerbaarheid bij langere sessies (meer dan een uur) en verbeterd ook het uithoudingsvermogen. Verbeterd de aerobische prestaties niet aanzienlijk.
2.0-2.9	Handhaven	Aerobische conditie handhaven. Bouwt aan de basis voor zwaardere training in de toekomst.
3.0-3.9	Verbeteren	Verbeterd aerobische prestaties indien 2-4 maal per week herhaald. Geen speciale herstelveeristen.
4.0-4.9	Grote vooruitgang	Snelle vooruitgang van aerobische prestaties indien 1-2 maal per week herhaald. Hiervoor zijn 2-3 herstelsessies (TE 1-2) per week vereist.
5.0	Overbelasting	Extreem groot effect op aerobische prestaties als u ruimte geeft voor adequaat herstel; mag niet vaak gedaan worden.

 **OPMERKING:** Het is belangrijk om op te merken dat de numerieke TE-waarden niet betekenen dat een work-out met een lagere numerieke waarde op de een of andere manier

*minder belangrijk is dan een work-out met een hogere waarde. Beide zijn nodig bij een gebalanceerde training.*



**TIP:** Training Effect is een geavanceerde functie en kan u op veel manieren helpen. Meer informatie over TE kan gevonden worden in de handleiding van Suunto Training die u kunt downloaden op [suunto.com/training](https://suunto.com/training).

U kunt het **TE**-niveau kiezen dat wordt weergegeven in de weergaven van de modus **TRAINING** (zie sectie 4.4 *De weergaven in de modus TRAINING configureren*).

Training Effect wordt getoond in de gekozen weergaven en daarnaast met een schaal van 1-5 op de rechterkant van het scherm.

Gebruik de calculator voor Training Effect van het programma Suunto Training Manager om de tijd en de gemiddelde hartslag te bepalen die nodig is voor het gewenste fysiologische training effect. Zie de online help van Suunto Training Manager voor meer informatie.



De technologie voor de analyse van hartslag, die gebruikt wordt voor het Training Effect, wordt geleverd en ondersteund door Firstbeat Technologies Ltd.

## 5.4 EPOC gebruiken

EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) geeft de hoeveelheid extra zuurstof aan die uw lichaam nodig heeft om te herstellen na het sporten. Uw lichaam verbruikt meer zuurstof na het sporten dan tijdens het rusten. Hoe hoger de EPOC is, hoe

inspannender het sporten was. EPOC is het nuttigst voor het meten van oefeningszwaarte bij uithoudingssporten zoals rennen en fietsen.

Met Suunto t6d kunt u EPOC al tijdens het sporten voorspellen, wat het weer makkelijker maakt om de zwaarte van de oefening en het Training Effect bij te houden.

U kunt ervoor kiezen om EPOC weer te geven in de weergaven van de modus **TRAINING** (zie *sectie 4.4 De weergaven in de modus TRAINING configureren*).

Gebruik het programma Suunto Training Manager om uw individuele trainingssessie te bekijken als grafiek met daarin de EPOC-waarden in verhouding met het niveau van Training Effect. Zie de online help van Suunto Training Manager voor meer informatie.

## 5.5 Een trainingssessie beginnen

Als u de modus **TRAINING** opent, zoekt uw Suunto t6d automatisch naar signalen van een hartslagband. Als die eenmaal gevonden zijn, wordt uw hartslag op het scherm weergegeven. De eigenlijke trainingssessie begint als u de logboekrecorder start en eindigt als u deze stopt.

### De logboekrecorder gebruiken

Standaard wordt de logboekrecorder (**CHRONO**) weergegeven in de bovenste rij van **DISPLAY 1** (weergave 1). U kunt de weergaven van de modus **TRAINING** aanpassen in de instellingen van **DISPLAYS** (WEERGAVEN).

Om de logboek recorder te gebruiken, gaat u als volgt te werk:

1. In de modus **TRAINING**, start u de logboekrecorder met [Start Stop]. Terwijl de logboekrecorder loopt, kunt u trainingsrondes toevoegen met [Lap +].
2. Stop de logboekrecorder met [Start Stop].
3. Ga verder met een andere getimedede sessie (ronde) door op [Start Stop] te drukken.
4. Om de timer te resetten en de laatste logboeksamenvatting te bekijken, houdt u [Lap +] ingedrukt.



**OPMERKING:** De logboek recorder moet worden gestopt voordat u deze kunt resetten.

## 5.6 Tijdens het trainen

Uw Suunto t6d heeft een aantal audiovisuele indicatoren om u te begeleiden tijdens uw training. Deze informatie kan u helpen en stimuleren.

Dit zijn enkele ideeën over wat te doen tijdens de training:

- Vergrendel de knoppen om het per ongeluk stoppen van uw stopwatch te voorkomen.
- Wissel tussen de twee weergaven van de modus **TRAINING** om verschillende gegevens over uw oefening te bekijken.
- Zet de HR limits (hartslaglimieten) aan of uit door [View Back] ingedrukt te houden in de modus **TRAINING**.



## 5.7 Na het trainen

### 5.7.1 Het logboek weergeven

Uw Suunto t6d verzamelt tijdens het uitvoeren van de logboekrecorder allerlei informatie over de sessie, zoals EPOC en verbrandde calorieën. Deze gegevens worden opgeslagen in het geheugen van uw apparaat. De inhoud van het logboek is afhankelijk van de parameters die u geselecteerd hebt (zie *sectie 4.7 Logboekparameters selecteren*). U kunt de trainingsgegevens in het logboek bekijken.

Om logboeken weer te geven, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **TRAINING**.
2. Gebruik [Lap +] en [Light -] om te scrollen naar **LOGBOOK**(LOGBOEK) en open dit met [Mode]. De beschikbare vrije ruimte in het geheugen wordt kort weergegeven voordat de logboeken geopend worden.
3. Druk op [Mode] om naar **VIEW**(WEERGAVE) te gaan.
4. Scroll door de logboeken met [Lap +] en [Light -] en open een logboek met [Mode].
5. Druk op de knop [Lap +] of [Light -] om door de totale waarden van het logboek te scrollen.



**TIP:** U kunt ook de samenvatting van het laatste trainingslogboek bereiken door [Lap +] ingedrukt te houden in de modus **TRAINING**.

Om informatie uit het logboek te verwijderen, gaat u als volgt te werk:

1. In **LOGBOOK**(logboek), scrollt u naar **ERASE**(wissen) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
2. Scroll door het logboek dat u wilt wissen met [Lap +] en [Light -] en selecteer het logboek met [Mode].
3. Wis het logboek met [Light -] of annuleer met [View Back].

Om alle logboekinformatie te wissen gaat u naar **LOGBOOK**(logboek) en kiest u **ERASE ALL**(alles wissen). Wis alle logboeken met [Light -] of annuleer met [View Back].

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

om uw trainingslogs uit het geheugen van Suunto t6d over te zetten naar [www.movescount.com](http://www.movescount.com) en ze meer gedetailleerd te analyseren. Bij [www.movescount.com](http://www.movescount.com) kunt u tot zeven lichaamsparameters van uw trainingssessie meten: hartslag, EPOX, Training effect, ademhalingsvolume, ademhalingsnelheid, zuurstofverbruik en energieverbruik.

Zo kunt u uw trainingsgegevens overzetten van Suunto t6d naar [www.movescount.com](http://www.movescount.com):

1. Sluit uw Suunto t6d aan de USB-poort van uw computer met gebruik van de meegeleverde datakabel.
2. Log in op [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
3. Breng de logfiles volgens de instructies over naar uw profiel op [movescount.com](http://movescount.com).

## 6 POD'S GEBRUIKEN

U kunt verschillende Peripheral Observation Devices (POD's) gebruiken bij uw Suunto t6d. Dit zijn o.a. Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD en generic Speed POD (zie *sectie 6.1 Een POD koppelen*). Nadat u een POD met het apparaat gekoppeld hebt, geeft Suunto t6d u extra informatie tijdens uw training.

### 6.1 Een POD koppelen

Om de informatie over snelheid en afstand te kunnen gebruiken, moet u eerst uw Suunto t6d koppelen aan een Suunto POD.

Het koppelen van een POD:


1. Schakel de POD (of band) in.
2. Ga in menu instellingen naar **SPD/DST** of **GENERAL** (ALGEMEEN).
3. Scroll naar **PAIR**(KOPPELEN) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
4. Scroll door de POD's en banden met [Lap +] en [Light -].
5. Start het koppelen met [Mode].

### 6.2 Autolap(autoronde) gebruiken

Met de functie **AUTOLAP**(autoronde) kunt u rondes instellen in afstand in plaats van in tijd (intervaltraining). Als autolap(autoronde) is ingeschakeld ( en uw snelheids- en

afstands-POD geactiveerd is), toont uw Suunto hartslagmeter uw totale afstand, gemiddelde rondesnelheid en rondetijd voor elke ronde.

Instelling	Waarde	Beschrijving
autolap	on / off	Functie Autolap(autoronde): aan of uit
dist	00.00	Rondeafstand: tussen 0,0 en 99,9

 **OPMERKING:** Bij het gebruik van de functie autolap(autoronde) is het erg belangrijk om uw POD voor snelheid en afstand goed te kalibreren.

De functie autolap(autoronde) inschakelen:

1. Ga in het menu instellingen naar **SPD/DST**.
2. Scroll naar **AUTOLAP**(autoronde) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Schakel autolap(autoronde) in of uit met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
4. Stel de rondeafstand in met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

## 6.3 Afstandsintervallen gebruiken

U kunt na het koppelen van uw Suunto t6d met een speed and distance POD afstandsintervallen instellen voor intervaltraining. Als u de stopwatch start dan geeft

uw Suunto t6d na elk voltooid interval een signaal bij rondetijden en slaat dit samen met andere gegevens op.

De afstandsintervallen instellen:

1. Ga in het menu instellingen naar **SPD/DST**.
2. Scroll naar **INTERVAL** met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Schakel de intervallen in of uit met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
4. Stel het eerste interval in met [Lap +] en [Light -].
5. Met [Mode] accepteert u de instelling en gaat u door naar het volgende interval.
6. Herhaal stappen 3 en 4 voor de resterende intervallen.
7. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

## 6.4 Snelheidslimieten gebruiken

U kunt snelheidslimieten inschakelen en de boven- en ondergrens voor snelheid voor uzelf bepalen nadat u uw Suunto t6d gekoppeld hebt aan een speed and distance POD. De functie snelheidslimieten laat het u weten als u onder of boven de limiet komt.

Instelling	Waarde	Beschrijving
limits	on / off	Functie Limieten: aan of uit
lower	00:00	Ondergrens snelheid
upper	00:00	Bovengrens snelheid

Voor het instellen van de snelheidslimieten, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **SPD/DST**.
2. Scroll naar **SPD LIM**(snelh. lim.) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
3. Zet de limieten aan of uit met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
4. Wijzig de boven- en ondergrens voor snelheid met [Lap +] en [Light -] en accepteer de instelling met [Mode].
5. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

## 6.5 Autopause (autopauze) gebruiken

**AUTOPAUSE**(autopauze) is een functie die automatisch de logboekrecorder stopt tijdens uw trainingssessie als een erg lage snelheid wordt gedetecteerd terwijl u uw Suunto POD voor snelheid en afstand gebruikt. De sessie wordt opnieuw ingeschakeld als u weer op gang bent.

Om autopause (autopauze) in te schakelen, gaat u als volgt te werk:

1. Ga in het menu instellingen naar **SPD/DST**.
2. Scroll naar **PAUSE**(pauze) met [Lap +] en [Light -].
3. Schakel autopause(autopauze) uit, of schakel het in voor één of voor alle PODs met [Mode].
4. Druk op [Start Stop] om het menu te verlaten.

## 6.6 Uw POD kalibreren

Een Suunto POD die snelheden en afstand meet, moet gekalibreerd worden om u accurate lezingen te kunnen geven. Het kalibratieproces verschilt voor elk soort POD en u moet de gebruikershandleiding van de POD lezen voor uitgebreide instructies. Een eenvoudige manier om een snelle kalibratie te krijgen is het fietsen of hardlopen van een bekende afstand met gebruik van de POD.

1. Koppel uw POD en schakel deze in.
2. Start de logboekrecorder.
3. Leg een bekende afstand af.
4. Stop de logboekrecorder.
5. Ga in het menu instellingen naar **SPD/DST**.
6. Scroll naar **CALIBRATE**(kalibreren) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
7. Scroll door de PODs met [Lap +] en [Light -] en selecteer een POD met [Mode].
8. Vervang de gemeten afstand door de werkelijke (bekende) afstand.

## 7 FOUTOPLOSSING

Suunto t6d gebruikt gecodeerde verzending om storingen te voorkomen. Er kan echter wel storing in het signaal ontstaan door trainen vlakbij hoogspanningskabels of krachtige magnetische of elektronische apparatuur.

Als u het signaal verliest, probeer dan het volgende:

- Verlaat de modus **TRAINING** en open hem opnieuw.
- Controleer of u de band juist draagt.
- Controleer of de elektroden van de band vochtig zijn.
- Ga uit de buurt van bronnen die storing kunnen veroorzaken.
- Vervang de batterij van de band of de polscomputer als het probleem zich blijft voordoen.

### Uw hartslagband koppelen

Als u de batterij van de borstband vervangt, of problemen ondervindt met de ontvangst, moet u misschien uw band opnieuw koppelen aan uw Suunto t6d.

Het opnieuw koppelen van de band:

1. Verwijder de batterij uit de band
2. Plaats de (nieuwe) batterij in het batterijvak met de positieve zijde naar beneden.
3. Ga op uw Suunto t6d naar het menu instellingen en open **GENERAL**(ALGEMEEN).
4. Scroll naar **PAIR**(koppelen) met [Lap +] en [Light -] en open dit met [Mode].
5. Scroll naar **HR BELT**(hartslagband) met [Lap +] en [Light -].



6. Start het koppelen met [Mode].

7. Plaats de batterij terug met de positieve kant omhoog en sluit het klepje.

Dezelfde procedure kan worden gebruikt als u problemen ondervindt met de ontvangst van het signaal van een Suunto POD.

## 8 ZORG EN ONDERHOUD

### 8.1 Algemene richtlijnen

Voor alle apparatuur van Suunto Training geldt het volgende:

- Voer alleen de procedures uit die beschreven worden in Suunto handleidingen.
- Maak uw apparaat niet zelf open en repareer het niet zelf.
- Bescherm het apparaat tegen schokken, harde en scherpe voorwerpen, extreme hitte en langdurige blootstelling aan direct zonlicht.
- Bewaar uw apparaat op een schone, droge plek op kamertemperatuur.
- Plaats het apparaat niet op een plaats waar het mogelijk krassen van harde voorwerpen kan oplopen.

#### **Krassen verwijderen**

Gebruik Polywatch om kleine krasjes op het scherm te verwijderen. Dit is beschikbaar bij erkende Suunto dealers, in de meeste horlogewinkels en in de Suunto Web Shop ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

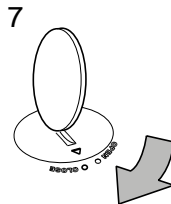
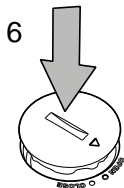
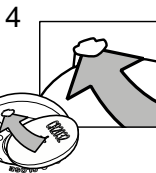
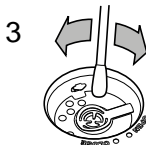
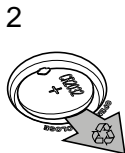
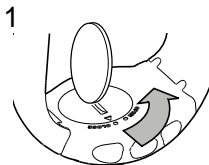
Er kan ook een plastic bescherming over het scherm geplaatst worden om krassen te voorkomen.


## **Reinigen en chemicaliën**


Maak uw apparaat schoon met een vochtig doekje. Gebruik voor hardnekkige vlekken een milde zeep. Gebruik geen benzine, oplosmiddelen, aceton, alcohol, insectenverdelgers, verf of andere sterke chemicaliën op uw apparaat.

## **8.2 De batterij van de polscomputer vervangen**

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:

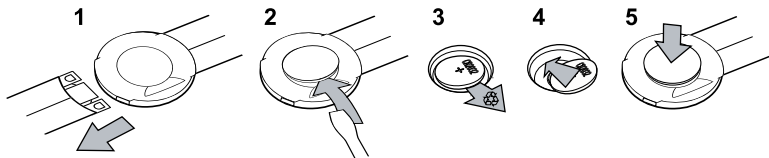



 **TIP:** Gebruik het speciale gereedschap voor het openen van het batterijvak om schade aan het klepje te voorkomen.

 **OPMERKING:** Vervang de batterij met uitermate grote zorg om te verzekeren dat uw Suunto hartslagmeter waterbestendig blijft. Door onzorgvuldig de batterij te vervangen, kan de garantie vervallen.

### 8.3 Batterij van de band vervangen

Vervang de batterij zoals hier is weergegeven:



 **OPMERKING:** We bevelen u aan om het klepje en de O-ring tegelijkertijd met de batterij te vervangen om ervoor te zorgen dat de hartslagmeter schoon en waterbestendig blijft. Reserveschroefdeksels zijn beschikbaar bij de reservebatterijen.

## 9 SPECIFICATIES

### 9.1 Technische gegevens

#### Algemeen

- Bedrijfstemperatuur: -20°C tot +60°C / -5 F tot +140 F
- Opslagtemperatuur: -30°C tot +60°C / -22 F tot +140 F
- Gewicht (apparaat): 55 g
- Overdrachtsfrequentie (band): Compatibel met 2,465 GHz Suunto ANT, compatibel met 5,3 kHz apparatuur voor de sportzaal.
- Transmissiebereik: tot 10 m / 30 ft
- Gewicht (band): 39 g
- Waterbestendigheid (apparaat): 100 m / 330 ft (ISO 2281)
- Waterbestendigheid (band): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Door gebruiker verwisselbare batterij: (apparaat / band) 3V CR2032
- Levensduur batterij: ca. 1 jaar bij normaal gebruik (3 uur per week trainen met HS)

#### Logboekrecorder

- Maximaal aantal logboeken: 30
- Maximale lengte van een logboek: 99 uur
- Maximale rondetijd: 99 uur

- Ronde-/splitsingstijden: 199 per sessie (logboek)
- Resolutie: 0,1 seconde

## **Hartslag**

- Beeldscherm: 30 tot 240
- Limieten: 30 tot 230
- Maximum voor percentage van beeldscherm: 240

## **9.2 Handelsmerk**

Suunto en de productnamen, handelsnamen, handelsmerken en dienstmerken, zowel geregistreerd als niet geregistreerd, worden beschermd door Suunto of andere respectievelijke eigenaren. Alle rechten voorbehouden.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat zijn geregistreerde of niet geregistreerde handelsmerken van Firstbeat Technologies Ltd. Alle rechten voorbehouden.

## **9.3 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2007. Alle rechten voorbehouden. Dit document en inhoud zijn eigendom van Suunto Oy en zijn uitsluitend bedoeld voor gebruik door haar klanten om kennis en informatie betreffende de werking van Suunto-producten te verkrijgen. De inhoud mag voor geen enkel ander doeleinde worden gebruikt of gedistribueerd en/of anders worden gecommuniceerd, openbaar gemaakt of gereproduceerd zonder hiervoor vooraf verkregen schriftelijke toestemming van Suunto Oy.

De inhoud van dit document kan op elk moment en zonder enige melding worden gewijzigd. Suunto geeft geen expliciete of impliciete garanties, waaronder zonder beperking dat deze informatie accuraat, volledig of zonder fouten is. De nieuwste versie van deze informatie kan altijd van [www.suunto.com](http://www.suunto.com) worden gedownload.

## 9.4 CE

De CE-markering geeft aan dat het product voldoet aan de EMC-richtlijnen 89/336/EEC en 99/5/EEC van de Europese Unie.

## 9.5 FCC

Dit apparaat voldoet aan Part 15 van de FCC Rules. Het gebruik is onderhevig aan de volgende twee voorwaarden: (1) dit apparaat mag geen schadelijke interferentie veroorzaken, en (2) dit apparaat moet alle ontvangen interferentie accepteren, inclusief interferentie die een ongewenste werking kan veroorzaken. Reparaties moeten door erkend Suunto onderhoudspersoneel uitgevoerd worden. Niet-erkende reparaties maken de garantie ongeldig. Dit product is getest om te voldoen aan de FCC-standaarden en is bedoeld voor thuis- en kantoorgebruik.

**FCC WAARSCHUWING:** *Door zonder uitdrukkelijke toestemming door Suunto Oy veranderingen of wijzigingen aan het product aan te brengen, kan uw bevoegdheid dit apparaat te bedienen onder FCC-bepalingen komen te vervallen.*



## 9.6 Patentnotificatie

Dit product wordt beschermd door de volgende patenten, octrooiaanvragen en hun overeenkomstige nationale rechten: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Extra octrooiaanvragen zijn ingediend.

## 9.7 Verwijdering van het apparaat



Verwijder het apparaat op de juiste manier en behandel het als elektronisch afval. Gooi het niet weg bij het huisvuil. U kunt desgewenst het apparaat terugsturen naar uw dichtstbijzijnde Suunto vertegenwoordiger.

## 10 DISCLAIMERS

### 10.1 Verantwoordelijkheid van de gebruiker

Dit instrument is alleen voor recreatief gebruik. Hartslagmeters van Suunto mogen niet gebruikt worden als vervanging van metingen waarvoor professionele precisie of precisie van laboratoriumkwaliteit is vereist.

### 10.2 Waarschuwingen

Als u een pacemaker, defibrillator of ander geïmplanteerd elektronisch apparaat hebt, dan gebruikt u de hartslagband op uw eigen risico. Voordat u deze gebruikt, raden we u aan om onder supervisie van een arts een inspanningstest te doen met uw Suunto hartslagmeter en band. Aan inspanning zijn risico's verbonden, speciaal voor personen die een tijd niet actief geweest zijn. We bevelen u sterk aan om met uw huisarts te overleggen voordat u begint met regelmatig sporten.



# Index

## A

achtergrondverlichting, 23  
afstandsintervallen, 43  
alarm, 15  
algemene richtlijnen, 49  
autolap, 42  
autopause, 45

## D

dubbele tijd, 14

## E

een POD koppelen, 42  
EPOC, 37

## H

hartslagband  
batterij vervangen, 52  
koppelen, 47

omdoen, 32

hartslaglimieten, 28  
het apparaat reinigen, 50

## I

instellen  
achtergrondverlichting, 23  
alarm, 15  
datum, 15  
dubbele tijd, 14  
hartslaglimieten, 28  
knoptonen, 22  
pictogrammen, 22  
referentiehoogte, 27  
snelheidslimieten, 44  
tijd, 14  
instellingen  
ALGEMEEN, 21  
EENHEDEN, 19  
PERSOONLIJK, 17

## **K**

krassen verwijderen, 49

## **L**

logboek, 40

logboeken

parameters selecteren, 29

weergeven, 40

## **M**

maximale hartslag, 18

METs-fitness, 19

modes

TRAINING, 32

modi

TIME (TIJD), 13

modus TRAINING

weergaven, 24

Modus TRAINING

using, 32

## **P**

pictogrammen, 22

## **PODs**

afstandsintervallen, 43

autolap, 42

autopause, 45

kalibreren, 46

koppelen, 42

PODs kalibreren, 46

## **R**

referentiehoogte, 27

## **S**

snelheidslimieten, 44

## **T**

TIME-modus, 13

timer

aftellen, 33

interval, 33

warming-up, 33

training

EPOC, 37

METs-fitness, 19

tijdens het trainen, 39

Training Effect, 35

## **V**

vervangen

batterij van de band, 52

batterij van de polscomputer, 50

verwijdering van het apparaat, 56

## **W**

weergaven

modus TRAINING, 24

TIME-modus, 13

 **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.