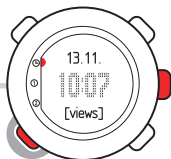


# **SUUNTO t6d**

## РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

# MODES & VIEWS

## Time

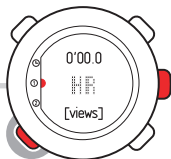


row 1: date

row 2: time

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

## Training display 1\*

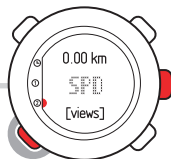


row 1: chrono

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 Введение .....	5
2 Начало работы .....	6
2.1 Основные параметры .....	6
2.2 Задание параметров activity class (типа деятельности) .....	7
2.3 Управление меню .....	9
2.4 Режимы и представления .....	10
2.5 Блокировка кнопок .....	12
3 Использование режима TIME (время) .....	13
3.1 Задание времени .....	14
3.2 Задание времени другого часового пояса .....	14
3.3 Задание даты .....	15
3.4 Задание подачи сигнала .....	16
4 Задание параметров перед тренировкой .....	18
4.1 Личные параметры .....	18
4.1.1 Максимальная частота сердцебиения .....	20
4.1.2 Фитнес-уровень MET .....	20
4.2 Задание единиц .....	21
4.3 Общие параметры .....	23
4.3.1 Задание параметров звуковых сигналов .....	24
4.3.2 Задание параметров значков .....	25
4.3.3 Задание параметров подсветки .....	25

4.4	Конфигурация окон режима TRAINING (Тренировка)	26
4.5	Выбор опорной высоты над уровнем моря	30
4.6	Задание предельных значений частоты сердцебиения	32
4.7	Выбор параметров журнала	33
5	Использование режима TRAINING (Тренировка)	36
5.1	Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле	36
5.2	Использование таймеров	38
5.3	Использование функции Training Effect (эффективность тренировки)	40
5.4	Использование значения EPOC	44
5.5	Начало тренировки	45
5.6	В процессе тренировки	46
5.7	После тренировки	46
5.7.1	Просмотр журнала регистрации	46
5.7.2	Использование веб-сайта <a href="http://www.movescount.com">www.movescount.com</a>	48
6	Использование устройств POD	50
6.1	Объединение в пару POD	50
6.2	Использование функции автоматической регистрации этапов тренировки	51
6.3	Использование интервалов дистанции	52
6.4	Использование предельных значений скорости	53

6.5	Использование функции автоматической приостановки .....	55
6.6	Калибровка устройства POD .....	55
7	Устранение неполадок .....	57
	Объединение в пару нагрудного кардиопередатчика .....	57
8	Уход и содержание .....	59
8.1	Общие указания .....	59
8.2	Замена батареи наручного компьютера .....	60
8.3	Замена батареи нагрудного кардиопередатчика .....	62
9	Характеристики .....	63
9.1	Технические характеристики .....	63
9.2	Торговая марка .....	64
9.3	Авторское право .....	64
9.4	CE .....	65
9.5	Соответствие стандартам FCC .....	65
9.6	Уведомление о патентном праве .....	66
9.7	Утилизация устройства .....	66
10	Ограничение ответственности .....	67
10.1	Ответственность пользователя .....	67
10.2	Предупреждение .....	67
	<b>Указатель .....</b>	<b>69</b>

# 1 ВВЕДЕНИЕ

Благодарим за выбор Suunto t6d для ваших тренировок. Suunto t6d – это высокоточный пульсометр, созданный для того, чтобы тренировки приносили как можно больше пользы.

Suunto t6d очень точно реагирует на физический уровень занимающегося. Перед тем как начать регулярные тренировки с устройством Suunto t6d, необходимо узнать значения ЕРОС (повышенного потребления кислорода после тренировки) и другие физические параметры организма при обычных тренировках. Это позволяет определить тип тренировок, необходимый для достижения заданных целей.


Основные функции включают:

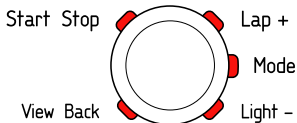
- Функции формирования индивидуальных планов тренировок
- Регистратор, записывающий данные всех тренировок
- Расширение функций благодаря использованию периферийных контрольных устройств Suunto POD (Peripheral Observation Devices)
- Планирование и анализ тренировок на [www.movescount.com](http://www.movescount.com)

## 2 НАЧАЛО РАБОТЫ

### 2.1 Основные параметры

Для активации Suunto t6d нажмите любую кнопку. Устройство предложит задать **PERSONAL** (Личные) параметры: физические характеристики и тип деятельности. Устройство предлагает стандартный фитнес-уровень MET (метаболического эквивалента), но если известен действительный фитнес-уровень MET, следует использовать это значение.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальная работоспособность, измеренная при лабораторных исследованиях, иногда определяемая как мл. кислорода/кг/мин ( $VO_2$  макс.). Если требуется сравнить максимальную работоспособность, рассчитанную программой в количестве MET (метаболических эквивалентов) с измеренным уровнем  $VO_2$  макс., используйте соотношение  $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ мл/мин/кг}$ .



1. Выберите значения с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
2. Подтвердите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Возврат к предыдущему параметру выполняется нажатием кнопки [View Back] (Назад).
4. После задания фитнес-уровня MET перейдите к параметрам **UNITS** (Единицы) и **GENERAL** (Общие) или быстро выйдите из режима **TIME** (Время), нажав кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Точное задание всех **PERSONAL** (Личных) параметров может быть выполнено позже.

## 2.2 Задание параметров activity class (типа деятельности)

Параметр activity class (тип деятельности) (**ACT CLASS**) служит для оценки текущего уровня активности. Тип деятельности можно определить по приведенной ниже классификации.

### Тип деятельности 1

Если вы постоянно не занимаетесь активными видами спорта или тяжелой физической деятельностью, выберите значение 1.



### **Тип деятельности 2 и 3**

Если вы регулярно занимаетесь активными видами спорта или выполняете физическую работу и в течение недели занимаетесь этим:

- менее 1 часа, выберите значение 2.
- более 1 часа, выберите значение 3.

### **Типы деятельности 4-7**

Если вы регулярно занимаетесь спортом или другой физической деятельностью и еженедельно выполняете тяжелые физические упражнения:

- менее 30 минут в неделю, выберите значение 4.
- 30 - 60 минут в неделю, выберите значение 5.
- 1-3 часа, выберите значение 6.
- более 3 часов, выберите значение 7.

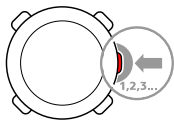
### **Типы деятельности 7,5 - 10**

Если вы регулярно тренируетесь и занимаетесь состязательными видами спорта, и в течение недели занимаетесь:

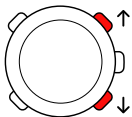
- 5-7 часов, выберите значение 7,5.
- 7-9 часов, выберите значение 8.
- 9-11 часов, выберите значение 8,5.
- 11-13 часов, выберите значение 9.
- 13-15 часов, выберите значение 9,5.
- более 15 часов, выберите значение 10.

## 2.3 Управление меню

Откройте меню параметров, нажав и удерживая нажатой кнопку [Mode] (Режим).

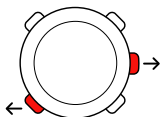


Перемещение по пунктам меню и подменю осуществляется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).

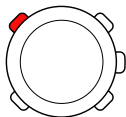


Откройте меню и подменю или примите значение параметра, нажав кнопку [Mode] (Режим).

Возврат к предыдущему меню осуществляется нажатием кнопки [View Back] (Назад).



Выход из меню осуществляется нажатием кнопки [Start Stop] (Старт-Стоп).

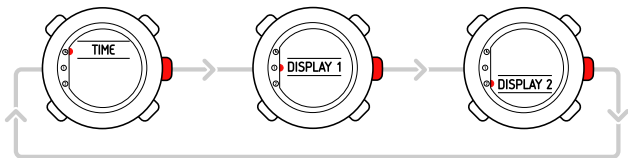


## 2.4 Режимы и представления

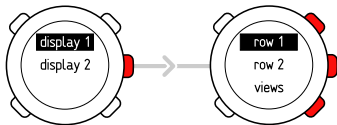
### Режимы

Имеются два режима: **TIME (ВРЕМЯ)** и **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Переключение между режимами осуществляется кнопкой [Mode] (Режим). Индикатор, расположенный в левой части экрана, указывает на включенный режим.

Режим **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** имеет два окна **DISPLAY 1 (Окно 1)** и **DISPLAY 2 (Окно 2)**.



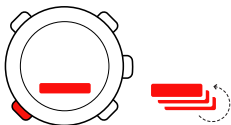
Для каждого окна режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** можно задать специальные параметры. В меню задания параметров откройте пункт **DISPLAYS (Окна)**. Откройте **DISPLAY 1 (Окно 1)** или **DISPLAY 2 (Окно 2)**, а затем откройте пункт **ROW 1 (Ряд 1)**, **ROW 2 (Ряд 2)** или **VIEWS (Представления)**, чтобы выбрать информацию, которая должна быть представлена в окне.



## Представления

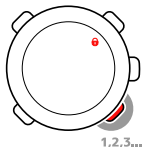
Каждый режим имеет отдельные представления, содержащие дополнительную информацию, например высоту над уровнем моря в режиме **TIME (ВРЕМЯ)** или количество калорий в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Перейдите к параметрам **DISPLAYS (Окна)**, чтобы задать представления, которые будут выведены в окнах режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**. Изменение

представлений в режимах **TIME (ВРЕМЯ)** и **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** осуществляется нажатием кнопки [View Back] (Назад).



## 2.5 Блокировка кнопок

Блокировать и снимать блокировку в режимах **TIME (ВРЕМЯ)** и **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** можно, нажав и удерживая нажатой кнопку [Light -] (Подсветка -).



Когда кнопки заблокированы, изменение представлений и включение подсветки по-прежнему возможны. Кнопки рекомендуется блокировать, например, после начала занятия или при хранении устройства в дорожной сумке.

## 3 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА TIME (ВРЕМЯ)

Режим **TIME (ВРЕМЯ)** позволяет просматривать время в двух часовых поясах: время фактического местонахождения и время другого часового пояса.

Текущая дата отображается в верхней строке экрана.

Используйте кнопку [View Back] (Назад) для перемещения по списку следующих представлений:

- День: название текущего дня недели
- Секунды: секунды в виде цифр
- Время другого часового пояса: время в другом часовом поясе
- Высота над уровнем моря: текущая высота над уровнем моря

В меню задания параметров можно изменить следующие параметры режима **TIME (ВРЕМЯ)**:

Параметр	Значение	Описание
alarm	on / off / 00:00	Функция подачи сигнала: включить или выключить / часы и минуты
time	hours / minutes / seconds	Основное время: часы, минуты и секунды
date	year / month / day	Текущая дата: год, месяц и день

Параметр	Значение	Описание
dual time	hours / minutes	Время другого часового пояса: часы и минуты

## 3.1 Задание времени

Чтобы задать время:

1. В меню задания параметров откройте пункт **TIME** (Время).
2. Перейдите к пункту **TIME** (Время) с помощью кнопок [Lar +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Измените время с помощью кнопок [Lar +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбранное время, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Сброс значения секунд выполняется кнопкой [Light -] (Подсветка -). Для задания конкретного значения секунд нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Lar +] (Далее). Начинается отсчет секунд. Подтвердите выбранное значение секунд, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

## 3.2 Задание времени другого часового пояса


Чтобы задать время другого часового пояса:

1. В меню задания параметров откройте пункт **TIME** (Время).

2. Перейдите к пункту **DUAL TIME** (Время другого часового пояса) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Измените время с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбранное время, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

### **Возможная реальная ситуация: Время на родине**

*При путешествиях за границу можно задать время другого часового пояса, чтобы вовремя оказаться дома. Основное время - это время в действительном месте пребывания. Функция позволяет всегда знать местное время и быстро узнавать, сколько времени сейчас дома.*

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** В качестве текущего времени рекомендуется задавать время действительного местоположения, так как будильник работает в соответствии с основным временем.

## **3.3 Задание даты**

Чтобы задать дату:

1. В меню задания параметров откройте пункт **TIME** (Время).
2. Перейдите к пункту **DATE** (Дата) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).



3. Измените день, месяц и год с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбранное, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).


## 3.4 Задание подачи сигнала

Устройство Suunto t6d позволяет задавать до трех сигналов.

Чтобы задать подачу сигналов:

1. В меню задания параметров откройте пункт **TIME** (Время).
2. Перейдите к пункту **ALARM** (Сигнал) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Перемещайтесь по списку сигналов с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка-). Откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Задайте параметр включения или выключения сигнала кнопками [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбранный параметр, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Измените время подачи сигнала с помощью кнопок [Lap +] (Режим) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбранное время, нажав кнопку [Mode].
6. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

При подаче звукового сигнала подтвердите его, нажав любую кнопку. Если подача звукового сигнала не подтверждается, сигнал автоматически выключается через 30 секунд.

 **СОВЕТ:** Для будних дней и для выходных можно задавать разные сигналы. Кроме того, дополнительные сигналы можно задавать в качестве средств оповещения или повторных сигналов.

## 4 ЗАДАНИЕ ПАРАМЕТРОВ ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Перед началом тренировки необходимо задать **PERSONAL** (Личные) параметры и **UNITS** (Единицы). Чтобы иметь возможность измерять высоту над уровнем моря, необходимо задать опорную высоту над уровнем моря. Эти параметры обеспечивают точность измерений и расчетов.

Предложение задания **PERSONAL** (Личных) параметров появляется при первом включении устройства (нажатием любой кнопки). Чтобы узнать больше об этих параметрах и способах их изменения, продолжайте чтение. В противном случае можно перейти сразу к *Глава 5 Использование режима TRAINING (Тренировка)*.

### 4.1 Личные параметры

Задание **PERSONAL** (Личных) параметров позволяет настраивать пульсометр Suunto t6d в соответствии с физическим состоянием и видом деятельности.

Эти параметры используются во многих расчетах, поэтому при задании этих значений необходимо соблюдать предельную точность.

Параметр	Значение	Описание
weight	kg / lb	Вес в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
height	cm / ft	Рост в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
act.class	1 - 10	Activity class (Тип деятельности): 1 - 10
sex	male / female	Пол: мужской или женский
birth year	year	Год рождения
max hr	000	Максимальная частота сердцебиения в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
fitness METS	00.0	Значение фитнес-уровня MET

Чтобы изменить параметры **PERSONAL** (Личные):

1. В меню задания параметров откройте пункт **PERSONAL** (Личные).
2. Перемещайтесь по списку параметров с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -). Откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).

3. Изменение значений выполняется с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
4. Подтвердите значение и перейдите к следующему параметру, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Повторите шаги 3 и 4 для оставшихся параметров.
6. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

#### 4.1.1 Максимальная частота сердцебиения


Введите максимальную частоту сердцебиения, если она известна. В противном случае это значение можно рассчитать по формуле  $210 - (0,65 \times \text{ВОЗРАСТ})$ .



**СОВЕТ:** Для того чтобы определить безопасную максимальную частоту сердцебиения, обратитесь к своему тренеру или врачу.

#### 4.1.2 Фитнес-уровень MET

Значение фитнес-уровня MET (метаболический эквивалент) показывает потребление энергии организмом в сравнении с потреблением энергии в состоянии покоя. Грубо говоря, чем лучше фитнес-уровень, тем выше максимальное значение MET. Suunto t6d предлагает стандартный фитнес-уровень MET, но если занимающемуся известен реальный уровень MET, следует задать это значение.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальная работоспособность, измеренная при лабораторных исследованиях, иногда определяемая как мл. кислорода/кг/мин ( $VO_2$  макс.). Если требуется сравнить максимальную работоспособность, рассчитанную программой в количестве MET (метаболических эквивалентов) с измеренным уровнем  $VO_2$  макс., используйте соотношение 1 MET = 3,5 мл/мин/кг.

## 4.2 Задание единиц

Параметры **UNITS** (Единицы) задают единицы измерения, а также формат времени и даты. Эти параметры задаются согласно личным предпочтениям.

Параметр	Значение	Описание
time	12h / 24h	Формат времени: 12 часов или 24 часа
date	d.m / m.d / day	Формат даты: день-месяц, месяц-день или день недели
HR	bpm / %	Единицы измерения частоты сердцебиения: ударов в минуту или процент от максимальной частоты сердцебиения
temp	°C / °F	Единицы измерения температуры: градусы по Цельсию или по Фаренгейту

Параметр	Значение	Описание
alti	m/ft	Единицы измерения высоты над уровнем моря: метры или футы
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Единицы измерения скорости подъема: метров в секунду, минуту или час/ фут в секунду, минуту или час
dist.	km / mi	Единицы измерения дистанции: километры или мили
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Единицы измерения скорости для устройств "Foot POD", "Bike POD" и "GPS POD": километров в час, минут на километр или миль в час, минут на милю, в соответствии с выбранными единицами измерения дистанции
height	cm / feet	Единицы измерения роста: сантиметры или футы
weight	kg / lb	Единицы измерения веса: килограммы или фунты

Чтобы изменить параметры **UNITS** (единицы):

1. В меню задания параметров откройте пункт **UNITS** (Единицы).

2. Перемещаясь по списку единиц измерения помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -), выберите и измените требуемые параметры, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Откройте параметры единиц измерения роста и веса с помощью кнопки [Mode] (Режим) и выберите требуемые единицы с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
4. Подтвердите выбранные единицы измерения роста и веса с помощью кнопки [Mode] (Режим).
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

### 4.3 Общие параметры

В **GENERAL** (Общих) параметрах можно включать и выключать звучание кнопок и отображение значков, измерять параметры подсветки и объединять в пару кардиопередатчики и устройства POD. Параметры **GENERAL** (Общие) задаются согласно личным предпочтениям.

Параметр	Значение	Описание
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Варианты объединения в пару устройств POD



Параметр	Значение	Описание
tones	on / off	Звучание кнопок: подача сигнала при нажатии кнопки
icons	on / off	Значки: при выборе режима на экране появляется значок режима
light	normal, off, night use	Подсветка: нормальная (включение кнопкой [Light -] (Подсветка -)), откл. (подсветка не включается), или ночной режим (включение любой кнопкой)

### 4.3.1 Задание параметров звуковых сигналов

При включении сигналов кнопок нажатие кнопки сопровождается подачей звукового сигнала.

Чтобы задать параметры звуковых сигналов:

1. В меню задания параметров откройте пункт **GENERAL** (Общие).
2. Перейдите к пункту **TONES** (Звуковые сигналы) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Включите или выключите подачу звуковых сигналов с помощью кнопки [Mode] (Режим).
4. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

### 4.3.2 Задание параметров значков

При включении значков и выборе определенного режима перед открытием основного дисплея на экране на короткое время появляется значок режима.

Чтобы задать параметры значков:

1. В меню задания параметров откройте пункт **GENERAL** (Общие).
2. Перейдите к пункту **ICONS** (Значки) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Включите или выключите отображение значков в режиме [Mode] (Режим).
4. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

### 4.3.3 Задание параметров подсветки

Устройство Suunto t6d позволяет включать и выключать функцию подсветки, а также изменять параметры подсветки дисплея.


Функция подсветки предполагает три возможных параметра:

- **NORMAL** (Нормальная): Подсветка включается при нажатии кнопки [Light -] и горит в течение короткого времени после последнего нажатия кнопки.
- **OFF** (Откл): Подсветка не включается нажатием кнопки или при подаче сигнала.
- **NIGHT USE** (Ночной режим): Подсветка включается при нажатии любой кнопки и горит в течение короткого времени после последнего нажатия

кнопки, а также во время звукового сигнала. Функция **NIGHT USE** (Ночной режим) значительно увеличивает время работы батареи.

Чтобы задать параметры подсветки:

1. В меню задания параметров откройте пункт **GENERAL** (Общие).
2. Перейдите к пункту **LIGHT** (Освещение) с помощью кнопок [Lap +] и [Light -] и откройте функцию, нажав кнопку [Mode].
3. Выберите параметр с помощью кнопок [Lap +] и [Light -] и подтвердите его, нажав кнопку [Mode].
4. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop].

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Частое и продолжительное использование подсветки существенно снижает срок службы батареи. Для сохранения заряда подсветка мерцает при работе в режиме **TRAINING** (Тренировка) и отключается на время поиска пульсометров и устройств **POD**.

## 4.4 Конфигурация окон режима **TRAINING** (Тренировка)

В режиме **TRAINING** (Тренировка) возможны просмотр и регистрация различных данных в процессе тренировки. Оба окна имеют три конфигурируемых ряда.

Выберите функции и параметры, которые должны отображаться в каждом ряду окон.

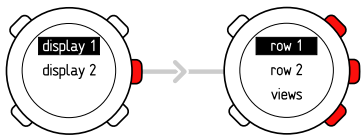
<b>Содержание</b>	<b>Описание</b>
altitude	Высота над уровнем моря в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
ascent	Общий подъем: перемещение по вертикали вверх во время тренировки в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
avg HR	Средняя частота сердцебиения во время тренировки
avg spd	Средняя скорость во время тренировки в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
cadence	Данные о темпе (при условии объединения в пару с устройством "Cadence POD")
calories	Число калорий, затраченных с начала записи журнала
chrono	Время записи с начала записи журнала
day time	Текущее время
distance	Дистанция, пройденная с начала записи журнала в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)


Содержание	Описание
descent	Общее снижение: перемещение по вертикали вниз во время тренировки в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
empty	Дополнительная информация отсутствует
EPOC	Оценка накопленной тренировочной нагрузки
HR	Текущая частота сердцебиения в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
lap	Номер текущего участка дистанции
lap time	Общее время, затраченное на текущий участок
lap dist	Пройденное на текущем участке расстояние (при условии объединения в пару с беспроводным устройством контроля скорости и расстояния "Speed and distance POD")
lap spd	Средняя скорость на текущем участке (при условии объединения в пару с беспроводным устройством контроля скорости и расстояния "speed and distance POD")
speed	Скорость в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы) (при условии объединения в пару с беспроводным устройством контроля скорости и расстояния "Speed and distance POD")

Содержание	Описание
TE	Training Effect (Эффективность тренировки) - показывает общую нагрузку занятия
temp	Текущая температура
vert. spd	Скорость подъема/спуска

Для конфигурирования окон режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**:

1. В меню задания параметров откройте пункт **DISPLAYS** (Окна).
2. Перейдите к пункту **DISPLAY 1** (Окно 1) или **DISPLAY 2** (Окно 2) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Перейдите к ряду или представлению с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Перемещайтесь по списку функций с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и включите функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим). Рядом с включенной функцией отображается метка.
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).




 **СОВЕТ:** Чтобы выключить окно данных тренировки, выберите значение *EMPTY* (Пусто) для пунктов *ROW 1* (Ряд 1) и *ROW 2* (Ряд 2).

## 4.5 Выбор опорной высоты над уровнем моря

Для получения точных данных о высоте над уровнем моря необходимо предварительно задать точную опорную высоту над уровнем моря. Для этого необходимо отправиться в место с известной высотой над уровнем моря, воспользовавшись, например, топографической картой, и задать опорную высоту в соответствии с данными, указанными на карте.

Suunto t6d постоянно измеряет абсолютное атмосферное давление. На основании полученных значений и последнего опорного значения высоты над уровнем моря прибор приблизительно рассчитывает текущую высоту над уровнем моря.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Изменение местных погодных условий влияет на показания высоты над уровнем моря. Если погода в данной местности

*меняется часто, рекомендуется периодически сбрасывать значение опорной высоты над уровнем моря, желательно перед началом путешествия. Для этого необходимо знать соответствующие опорные значения для местности. Если местные погодные условия стабильны, задавать опорные значения не требуется.*

Чтобы задать опорную высоту над уровнем моря:

1. В меню задания параметров откройте пункт **REFER** (Опорное значение).
2. Задайте значение с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Подтвердите выбранное значение, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

### **Возможная реальная ситуация: Пример использования значения высоты над уровнем моря во время тренировок**

*При участии в полумарафоне. Перед началом забега следует задать соответствующую опорную высоту в устройстве Suunto t6d. Запустите регистратор и отправляйтесь в путь. Во время забега сравнивайте текущую высоту над уровнем моря с высотой, заданной в месте старта. В определенный момент можно заметить, что значение высоты над уровнем моря снизилось. Это позволяет понять, что остаток пути будет проходить при подъеме в гору, так как финишная линия и линия старта это одна и та же линия. Таким образом, вы сможете изменять темп бега в соответствии с изменением высоты над уровнем моря.*



## 4.6 Задание предельных значений частоты сердцебиения

Задание собственных верхнего и нижнего пределов частоты сердцебиения позволяет заниматься с требуемой интенсивностью. Если частота сердцебиения оказывается за пределами заданных верхних и нижних значений, устройство подает сигнал.

Меню параметров **HR LIMITS** (Ограничения частоты сердцебиения) позволяет включать и выключать функцию ограничения частоты сердцебиения, а также выбрать верхнее и нижнее предельные значения.

Параметр	Значение	Описание
HR limits	ON / OFF	Функция ограничения частоты сердцебиения: включить или выключить
High	000 / %	Верхнее предельное значение частоты сердцебиения в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)
Low	000 / %	Нижнее предельное значение частоты сердцебиения в единицах, заданных в параметрах <b>UNITS</b> (Единицы)

Чтобы изменить значения пределов частоты сердцебиения:

1. В меню задания параметров откройте пункт **TRAINING** (Тренировка).

2. Перейдите к пункту **HR LIMIT** (Ограничения частоты сердцебиения) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Включите или выключите функцию ограничения частоты сердцебиения с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Задайте верхнее и нижнее предельные значения с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).



**ПРИМЕЧАНИЕ:** В журнале запись занятия делится на разные зоны, соответствующие пределам частоты сердцебиения, и не зависимо от того, включена или нет функция подачи сигнала при выходе за предельные значения.

## 4.7 Выбор параметров журнала


Перед запуском регистрации данных тренировки необходимо выбрать тип сохраняемых в журнале данных или представление экрана во время занятия.


Более подробный анализ выбранных параметров может быть выполнен в программе Suunto Training Manager.

<b>Параметр</b>	<b>Значение</b>	<b>Описание</b>
inter	2s / 10s	Интервал регистрации данных: 2 - 10 секунд (не для значений R-R)
alti	on / off	Высота над уровнем моря: включить или выключить
Cad	on / off	Темп: включить или выключить
EPOC	on / off	Повышенное потребление кислорода после тренировки: включить или выключить (сохранение только данных TE и максимального значения EPOC)
kcal	on / off	Расход килокалорий: включить или выключить
R-R	on / off	Интервал частоты сердцебиения: включить или выключить
speed	on / off	Скорость: включить или выключить (не сохраняются)
temp	on / off	Температура: включить или выключить (не сохраняются)

Чтобы выбрать параметры журнала:


1. В меню задания параметров откройте пункт **TRAINING** (Тренировка).
2. Перейдите к пункту **SET LOG** (Задание параметров журнала) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Выберите параметр из списка с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -), включите или выключите его, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

 **СОВЕТ:** Если в процессе тренировки происходит регистрация высоты над уровнем моря, влияние изменений этой высоты на частоту сердцебиения можно проанализировать с помощью программы *Suunto Training Manager*.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Для записи параметра R-R (данные диапазона частоты сердцебиения) требуется большой объем памяти. Если параметр R-R не записывается, больший объем памяти позволяет записывать более продолжительные по времени данные журналов. Однако при этом становится невозможным анализировать физические параметры с помощью программного обеспечения (например, кривую EPOC).

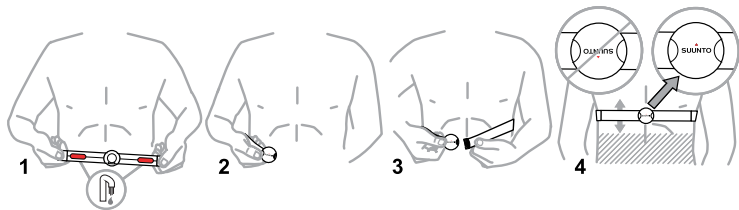
## 5 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РЕЖИМА TRAINING (ТРЕНИРОВКА)

В режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** можно оценивать все виды тренировок.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Несмотря на то, что Suunto t6d и нагрудный кардиопередатчик являются водонепроницаемыми устройствами, радиосигнал в воде не распространяется, поэтому связь между Suunto t6d и кардиопередатчиком в воде невозможна.

### 5.1 Фиксация нагрудного кардиопередатчика на теле.

Наденьте кардиопередатчик так, как показано на рисунке, и включите режим **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**, чтобы устройство начало отслеживать частоту сердцебиения. Перед тем как надеть устройство, смочите обе соприкасающиеся области (1) водой или гелем. Устройство необходимо расположить по центру грудной клетки.



**⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** В случае наличия кардиостимулятора, дефибриллятора или другого имплантированного устройства использование нагрудного кардиопередатчика допускается на собственный страх и риск. Перед использованием кардиопередатчика Suunto рекомендуется выполнить проверку на физическую нагрузку с этим устройством под наблюдением врача. Тренировки могут включать определенный фактор риска, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем приступить к регулярным программам тренировок.

## 5.2 Использование таймеров

Интервальный таймер позволяет задавать различные временные интервалы и следовать им. Данная функция полезна при задании продолжительности интервалов между периодами упражнений и отдыха.

### **Интервальный таймер**


Интервальный таймер позволяет задавать различные временные интервалы и следовать им. Данная функция полезна при задании продолжительности интервалов между периодами упражнений и отдыха. Помимо подачи сигналов через заданные промежутки времени, устройство Suunto t6d записывает информацию этапа для каждого интервала.

### **Таймер подготовительных упражнений**

Таймер подготовительных упражнений предназначен для выделения отдельного периода предварительных упражнений в начале тренировки. Измеренные в период выполнения предварительных упражнений данные сохраняются в памяти устройства. Устройство Suunto t6d позволяет начать тренировку с предварительных упражнений и перейти к обычной или интервальной тренировке.

## Счетчик обратного времени

Счетчик обратного времени работает как стартовый таймер. Он отмеряет оставшееся время и при достижении нулевого значения подает сигнал, после чего автоматически запускает таймер/запись журнала. Счетчик обратного времени можно использовать, например, для исключения периода предварительных упражнений из журнала тренировки.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Максимальное время счетчика обратного времени составляет 59 минут 59 секунд.

Параметр	Значение	Описание
interval	00.00	Таймер для интервальной тренировки
warm up	00.00	Таймер для периода подготовительных упражнений
countd	00.00	Счетчик обратного времени до запуска таймера

Чтобы задать параметры таймеров:

1. В меню задания параметров откройте пункт **TRAINING** (Тренировка).
2. Перейдите к пункту **TIMERS** (Таймеры) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).



3. Выберите таймер из списка таймеров с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Включите или отключите функцию таймера кнопками [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Измените значения с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
6. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

### **5.3 Использование функции Training Effect (эффективность тренировки)**


Training Effect (TE) (эффективность тренировки) - это уникальная функция Suunto t6d, позволяющая оценивать реальный эффект влияния занятий на физическое состояние. Функция Training Effect позволяет достигать требуемого результата занятий.


Имеется существенное различие между зоной сердцебиения (временная интенсивность тренировок) и Training Effect (общая нагрузка упражнения). Тренируясь с заданием зон, необходимо поддерживать частоту сердцебиения на определенном уровне в течение тренировки. При использовании функции

Training Effect во время тренировки требуется просто достичь заданного уровня.

<b>Training Effect (эффективность тренировки)</b>	<b>Результат</b>	<b>Описание</b>
1.0-1.9	Низкий	Улучшение способности к восстановлению; при продолжительных занятиях (более часа) также улучшение основной выносливости. Существенного улучшения аэробной производительности не дает.
2.0-2.9	Поддерживающий	Поддержание аэробного состояния. Формирование основы для более напряженных занятий в будущем.

Training Effect (эффективность тренировки)	Результат	Описание
3.0-3.9	Продвинутый	Улучшение аэробной производительности при условии повторения 2-4 раза в неделю. Особых требований к восстановлению нет.
4.0-4.9	Особо продвинутый	Быстрое улучшение аэробной производительности при условии повторения 1-2 раза в неделю. Требуется 2-3 восстановительных занятия в течение недели (TE 1-2).
5.0	Наивысший	Очень значительное улучшение аэробной производительности при условии адекватного восстановления; не должно выполняться слишком часто.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** Важно отметить, что числовые значения **TE** не означают, что тренировки с более низкими числовыми значениями хуже и приносят меньшую пользу, чем занятия с заданием высоких значений. Все эти значения необходимы для сбалансированных тренировок.

 **СОВЕТ:** *Training Effect* - это новейшая функция, которую можно использовать для множества целей. Более подробная информация о функции **TE** приведена в обучающем руководстве Suunto, которое можно загрузить по ссылке [suunto.com/training](https://suunto.com/training).

Устройство позволяет включить отображение значение **TE** (Тренировочный эффект) на экране в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** (см. *Раздел 4.4 Конфигурация окон режима TRAINING (Тренировка)*).

Значение *Training Effect* (Эффективности тренировки) отображается в выбранном экране и дополнительно в виде шкалы от 1 до 5 в правой части экрана.

Используйте калькулятор уровня *Training Effect* (эффективности тренировки) программы Suunto Training Manager для определения времени и средней частоты сердцебиения, необходимых для достижения требуемого эффекта физиологической тренировки. Дополнительную информацию можно найти в интерактивной справке программы Suunto Training Manager.



Технология анализа частоты сердцебиения, поддерживающая работу функции Training Effect (эффективность тренировки), предоставляется и поддерживается компанией Firstbeat Technologies Ltd.

## 5.4 Использование значения EPOC

Значение EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption, повышенное потребление кислорода после тренировки) указывает на количество дополнительного кислорода, необходимое для восстановления организма после занятия. После занятий организму требуется больше кислорода, чем в состоянии покоя. Чем больше значение EPOC, тем напряженнее занятие. Значение EPOC наиболее употребимо при оценке физической нагрузки во время занятий видами спорта, рассчитанными на выносливость, такими как бег или велосипедный спорт.

Suunto t6d позволяет предсказать значение EPOC уже во время занятия, что, в свою очередь, позволяет контролировать физическую нагрузку и Training Effect (эффективность тренировки).

Устройство позволяет включить отображение параметра EPOC на экране в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)** (см. *Раздел 4.4 Конфигурация окон режима TRAINING (Тренировка)*).

Используйте программу Suunto Training Manager для просмотра индивидуальных занятий и соответствующих им значений EPOC, соотнесенных с уровнем Training Effect (эффективности тренировки) в виде

графика. Дополнительную информацию можно найти в интерактивной справке программы Suunto Training Manager.

## 5.5 Начало тренировки

При включении режима **TRAINING** (Тренировка) пульсометр Suunto t6d автоматически начинает искать сигнал от нагрудного кардиопередатчика. После обнаружения сигнала значение частоты сердцебиения выводится на экран устройства. Сама запись тренировки начинается при запуске регистратора и заканчивается с его остановкой.

### Использование регистратора

По умолчанию регистратор (**CHRONO** (Время)) отображается в верхней строке **DISPLAY 1** (Окна 1). Окна режима **TRAINING** (тренировка) можно персонализировать в параметрах **DISPLAYS** (Окна).

Чтобы воспользоваться регистратором:

1. В режиме **TRAINING** (Тренировка) запустите регистратор, нажав кнопку [Start Stop]. В процессе работы регистратора с помощью кнопки [Lap +] можно добавлять участки дистанции.
2. Остановка регистратора выполняется нажатием кнопки [Start Stop].
3. Продолжите другой хронометрируемый этап тренировки (участок), нажав кнопку [Start Stop].
4. Для сброса таймера и данных последнего этапа тренировки нажмите и удерживайте нажатой кнопку [Lap +].



**ПРИМЕЧАНИЕ:** Для сброса регистратора его необходимо остановить.

## 5.6 В процессе тренировки

Suunto t6d имеет несколько визуальных и звуковых индикаторов, предоставляющих полезную информацию в процессе тренировки. Эта информация может быть полезной и оправдывает себя.

Далее приведено несколько советов по поводу того, что можно сделать в процессе тренировки:

- Заблокируйте кнопки, чтобы случайно не остановить секундомер.
- Для просмотра разных данных о выполняемых упражнениях устройство позволяет поочередно включать два окна режима **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**.
- Включите или выключите функцию HR LIMITS (Ограничения частоты сердцебиения), нажав и удерживая нажатой кнопку [View Back] (Назад) в режиме **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**.

## 5.7 После тренировки


### 5.7.1 Просмотр журнала регистрации

В процессе работы регистратора устройство Suunto t6d собирает различные данные о занятии, например значение ЕРОС и число сожженных калорий. Эти данные сохраняются в памяти устройства. Содержание журнала зависит

от выбранных параметров (см. *Раздел 4.7 Выбор параметров журнала*). Журнал регистрации позволяет просматривать данные о тренировке.

Для просмотра журнала регистрации:

1. В меню задания параметров откройте пункт **TRAINING** (Тренировка).
2. Используйте кнопки [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) для перехода к функции **LOGBOOK** (Журнал регистрации) и откройте журнал, нажав кнопку [Mode] (Режим). Перед выводом журналов на экране кратко отображается информация о доступном свободном месте в памяти.
3. Откройте функцию **VIEW** (Представления), нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Выберите журнал из списка с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте его, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Для перемещения по итоговой информации журнала используйте кнопку [Lap +] (Далее) или [Light -] (Подсветка -).

 **СОВЕТ:** Для просмотра итоговой информации журнала последней тренировки необходимо нажать и удерживать нажатой кнопку [Lap +] (Далее) в режиме **TRAINING** (ТРЕНИРОВКА).

Чтобы стереть информацию журнала регистрации:

1. Открыв функцию **LOGBOOK** (Журнал регистрации), перейдите к пункту **ERASE** (Стереть) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).



2. С помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) выберите из списка журнал, который требуется стереть, и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Сотрите журнал, нажав кнопку [Light -] (Подсветка -), или отмените выбор, нажав кнопку [View Back] (Назад).

Чтобы стереть всю информацию журнала регистрации, откройте функцию **LOGBOOK** (Журнал регистрации) и выберите пункт **ERASE ALL** (Стереть все). Сотрите все журналы, нажав кнопку [Light -] (Подсветка -), или отмените выбор, нажав кнопку [View Back] (Назад).

### **5.7.2 Использование веб-сайта [www.movescount.com](http://www.movescount.com)**

Журналы данных тренировок можно перенести из памяти Suunto t6d на веб-сайте [www.movescount.com](http://www.movescount.com) для более подробного анализа. На веб-сайте [www.movescount.com](http://www.movescount.com) на основе данных, полученных во время тренировки, можно измерить до семи физических параметров: частоту сердцебиения, EPOC (повышенное потребление кислорода после тренировки), Training effect (эффект тренировки), вентиляцию легких, интенсивность дыхания, потребление кислорода и потребление энергии.

Чтобы передать данные о тренировке из устройства Suunto t6d на веб-сайт [www.movescount.com](http://www.movescount.com):

1. Подключите устройство Suunto t6d к USB-порту компьютера с помощью имеющегося коммуникационного кабеля.

2. Осуществите вход на веб-сайт [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
3. Следуя указаниям, перенесите файлы журналов данных тренировок в учетную запись на веб-сайте [www.movescount.com](http://www.movescount.com).

## 6 ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УСТРОЙСТВ POD

С устройством Suunto t6d можно использовать различные периферийные контрольные устройства (POD). К ним относятся устройства "Foot POD", "Bike POD", "Cadence POD", "GPS POD" и типовое устройство "Speed POD" (см. *Раздел 6.1 Объединение в пару POD*). После объединения в пару с устройством POD Suunto t6d предоставляет дополнительную информацию во время тренировки.

### 6.1 Объединение в пару POD

Для просмотра информации о скорости и дистанции предварительно необходимо объединить в пару устройства Suunto t6d и Suunto POD.


Чтобы объединить в пару устройство POD:

1. Включите устройство POD (или кардиопередатчик).
2. В меню задания параметров откройте пункт **SPD/DST** (Скорость/дистанция) или **GENERAL** (Общие).
3. Перейдите к пункту **PAIR** (Объединить в пару) с помощью кнопок [Lap +] и [Light -] и откройте функцию, нажав кнопку [Mode].
4. Перемещение по списку устройств POD и кардиопередатчиков осуществляется с помощью кнопок [Lap +] и [Light -].
5. Включите функцию объединения в пару, нажав кнопку [Mode].

## 6.2 Использование функции автоматической регистрации этапов тренировки

Функция **AUTOLAP** (автоматической регистрации этапов тренировки) позволяет задавать расстояние в участках дистанции вместо времени (интервальная тренировка). При включении функции автоматического отсчета участков дистанции (а также при включении устройства контроля скорости и расстояния **POD**) пульсометр **Suunto** показывает общее расстояние, среднюю скорость на участке и время прохождения каждого участка.

Параметр	Значение	Описание
autolap	on / off	Функция autolap (автоматического отсчета участков дистанции): включить или выключить
dist	00.00	Длина участка: от 0,0 до 99,9

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** При использовании автоматического отсчета участков дистанции очень важно точно откалибровать устройство контроля скорости и расстояния "speed and distance **POD**".

Чтобы включить функцию автоматического отсчета участков дистанции:

1. В меню задания параметров откройте пункт **SPD/DST** (Скорость/дистанция).
2. Перейдите к пункту **AUTOLAP** (Функция автоматического отсчета участков дистанции) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Включите или отключите функцию кнопками [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Задайте длину участка с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop].

### 6.3 Использование интервалов дистанции

Устройство Suunto t6d позволяет задавать интервалы дистанции для интервальной тренировки после соединения в пару с устройством контроля скорости и расстояния "speed and distance POD". Как только секундомер запущен, устройство Suunto t6d подает сигнал и регистрирует длительность этапа после каждого завершенного интервала дистанции.

Чтобы задать интервалы дистанции:

1. В меню задания параметров откройте пункт **SPD/DST** (Скорость/дистанция).

2. Перейдите к пункту **INTERVAL** (Интервал) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Включите или отключите функцию задания интервалов кнопками [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Задайте первый интервал с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
5. Подтвердите значение и перейдите к следующему интервалу, нажав кнопку [Mode] (Режим).
6. Повторите шаги 3 и 4 для оставшихся интервалов.
7. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

## 6.4 Использование предельных значений скорости

Suunto t6d позволяет включать и выключать предельные значения скорости и задавать верхнее и нижнее предельные значения скорости после объединения в пару с устройством контроля скорости и расстояния "speed

and distance POD". Предельные значения скорости служат для сигнализации о выходе за верхний или нижний пределы.

Параметр	Значение	Описание
limits	on / off	Функция задания предельных значений: включить или выключить
lower	00:00	Нижний предел скорости
upper	00:00	Верхний предел скорости

Чтобы задать предельные значения скорости:

1. В меню задания параметров откройте пункт **SPD/DST** (Скорость/дистанция).
2. Перейдите к пункту **SPD LIM** (Пределы скорости) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
3. Включите или отключите функцию задания пределов кнопками [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
4. Задайте верхнее и нижнее предельные значения скорости с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

## 6.5 Использование функции автоматической приостановки

**AUTOPAUSE** (автоматическая приостановка) - это функция, автоматически прекращающая работу регистратора при обнаружении снижения скорости во время занятия. Функция работает при условии параллельного использования устройства контроля скорости и расстояния Suunto "speed and distance POD". При увеличении скорости устройство снова включает регистрацию занятия.

Чтобы включить функцию автоматической приостановки:

1. В меню задания параметров откройте пункт **SPD/DST** (Скорость/дистанция).
2. Перейдите к пункту **PAUSE** (Пауза) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
3. Отключите функцию автоматической приостановки или включите ее для одного или всех устройств POD с помощью кнопки [Mode] (Режим).
4. Для выхода нажмите кнопку [Start Stop] (Старт-Стоп).

## 6.6 Калибровка устройства POD

Для точной работы устройства Suunto POD, измеряющего скорость и расстояние, его необходимо откалибровать. Процедуры калибровки разных устройств POD отличны одна от другой, и для получения подробных указаний



необходимо обратиться к руководству пользователя конкретного устройства POD.

Самым простым способом калибровки является пробежка или поездка на велосипеде на известное расстояние с использованием устройства POD.

1. Объедините в пару и включите устройство POD.
2. Включите регистратор.
3. Пробежите или выполните поездку на известное расстояние.
4. Остановите регистратор.
5. В меню задания параметров откройте пункт **SPD/DST** (Скорость/дистанция).
6. Перейдите к пункту **CALIBRATE** (Калибровка) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
7. Выберите из списка устройство POD с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и подтвердите выбор, нажав кнопку [Mode] (Режим).
8. Замените измеренное расстояние фактическим (известным) расстоянием.

## 7 УСТРАНЕНИЕ НЕПОЛАДОК

Suunto t6d использует кодовую передачу данных для предотвращения сбоев их считывания. Однако, если занятия проводятся вблизи высоковольтных линий передач или других мощных магнитных или электронных устройств, при передаче сигнала могут возникать помехи.

При потере сигнала попробуйте сделать следующее:

- Закройте и снова откройте режим **TRAINING (ТРЕНИРОВКА)**.
- Убедитесь, что нагрудный кардиопередатчик правильно надет.
- Убедитесь, что контактные зоны электрода увлажнены.
- Отойдите от возможных источников помех.
- Замените батарею (кардиопередатчика или наручного компьютера), если проблема сохраняется.

### Объединение в пару нагрудного кардиопередатчика

После замены батареи кардиопередатчика или в случае осложнений с приемом сигнала может потребоваться повторное объединение в пару кардиопередатчика и Suunto t6d.

Чтобы снова объединить в пару кардиопередатчик:

1. Извлеките из него батарею
2. Вставьте в отсек (новую) батарею положительной стороной вниз.
3. В устройстве Suunto t6d откройте меню задания параметров и пункт **GENERAL (Общие)**.

4. Перейдите к пункту **PAIR** (Объединить в пару) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -) и откройте функцию, нажав кнопку [Mode] (Режим).
5. Перейдите к пункту **HR BELT** (Нагрудный кардиопередатчик) с помощью кнопок [Lap +] (Далее) и [Light -] (Подсветка -).
6. Включите функцию объединения в пару, нажав кнопку [Mode] (Режим).
7. Вставьте батарею положительным контактом вверх и закройте крышку.

Такая же процедура может быть использована при возникновении осложнений с получением сигнала устройства Suunto POD.

## 8 УХОД И СОДЕРЖАНИЕ

### 8.1 Общие указания

Для всех устройств Suunto Training:

- Выполняйте только процедуры, описанные в указаниях для устройств Suunto.
- Не разбирайте и не ремонтируйте устройство самостоятельно.
- Оберегайте устройство от сотрясений, соударений с твердыми или острыми предметами, чрезмерного перегрева или длительного воздействия прямых солнечных лучей.
- Храните устройство в чистом, сухом месте при комнатной температуре.
- Не кладите устройство там, где оно может быть поцарапано жесткими предметами.

#### Удаление царапин

Для удаления небольших царапин с экрана используйте очиститель Polywatch. Он продается в авторизованных дилерских центрах Suunto, в большинстве часовых магазинах и в интернет-магазине Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

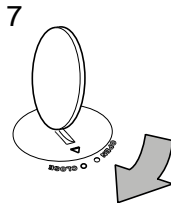
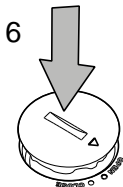
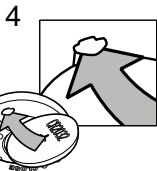
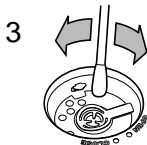
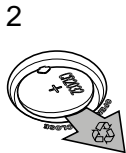
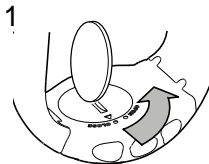
Для предотвращения появления царапин экран можно защитить пластиковым покрытием.


## **Очистка и химические вещества**


Очистку устройства следует выполнять влажной тряпкой. Для трудноудаляемых следов следует использовать жидкое мыло. Для очистки устройства запрещено использовать бензин, чистящие растворы, ацетон, спирт, аэрозоли против насекомых, краску и другие сильнодействующие химические вещества.

## **8.2 Замена батареи наручного компьютера**

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке:

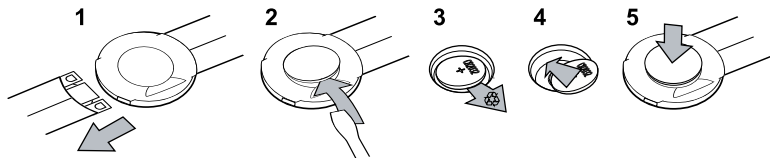



 **СОВЕТ:** Чтобы не повредить крышку отсека, снимать ее следует с помощью специального съемного приспособления Suunto.

 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Замену батареи следует проводить с осторожностью, чтобы сохранить водонепроницаемость пульсометра Suunto. Небрежность при замене может привести к потере гарантии.*

## 8.3 Замена батареи нагрудного кардиопередатчика

Замену батареи следует выполнять так, как показано на рисунке:



 **ПРИМЕЧАНИЕ:** *Рекомендуется заменять крышку и уплотнительное кольцо для обеспечения чистоты и водонепроницаемости устройства. Сменные крышки поставляются вместе со сменными батареями.*

## 9 ХАРАКТЕРИСТИКИ

### 9.1 Технические характеристики

#### Общие

- Рабочая температура: от -20° до +60°
- Температура хранения: от -30° до +60° / от -22°F до +140°F
- Вес (устройства): 55 г
- Частота передачи (кардиопередатчик): 2,465 ГГц, совместимость с Suunto ANT, 5,3 кГц, совместимость с тренажерами
- Дальность передачи: до 10 м
- Вес (кардиопередатчика): 39 г
- Водонепроницаемость (устройства): 100 м / 330 футов (ISO 2281)
- Водонепроницаемость (кардиопередатчика): 20 м (ISO 2281)
- Сменная батарея: (устройство / кардиопередатчик) 3 В CR2032
- Срок службы батареи: около 1 года при обычной эксплуатации (3 часа тренировок к пульсометром в неделю)

#### Регистратор

- Максимальное число журналов: 30
- Максимальная продолжительность журнала: 99 часов
- Максимальная длительность этапа: 99 часов



- Деление тренировки на этапы: 199 этапов на тренировку (регистрация)
- Дискретность: 0,1 секунды

### **Частота сердцебиения**

- Отображение: 30–240
- Пределы: 30–230
- Максимум для процентного отображения: 240

## **9.2 Торговая марка**

Название компании Suunto, названия ее продуктов, фирменные наименования, торговые марки и знаки обслуживания, зарегистрированные и незарегистрированные, охраняются компанией Suunto или соответствующими третьими лицами. Все права сохраняются.

Firstbeat и Analyzed by Firstbeat являются зарегистрированными или незарегистрированными торговыми марками компании Firstbeat Technologies Ltd. Все права сохраняются.

## **9.3 Авторское право**

Авторское право © Suunto Oy 2007. Все права сохраняются. Данный документ и его содержание являются собственностью компании Suunto Oy, предназначен исключительно для ее клиентов и служит для изучения и получения информации о продукции Suunto. Использование и

распространение данных материалов в других целях, и/или их передача, раскрытие или воспроизведение без письменного разрешения компании Suunto Oy запрещено.

Содержание данного документа может изменяться без предварительного уведомления. Компания Suunto не дает никаких гарантий, выраженных прямо или косвенно в отношении (но не ограничиваясь этим) любого содержания данного документа, его точности, полноты приведенной информации и отсутствия ошибок. Последняя редакция данного документа может быть загружена с сайта [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9.4 CE

Маркировка CE используется для обозначения соответствия продукта директивам по электромагнитной совместимости оборудования ЕС 89/336/ЕЕС и 99/5/ЕЕС

## 9.5 Соответствие стандартам FCC

Устройство соответствует Главе 15 Стандартов FCC. Эксплуатация должна отвечать следующим условиям: (1) устройство не должно создавать помехи для работы других устройств, и (2) устройство должно принимать все сигналы, в том числе сигналы, которые могут вызвать некорректную работу устройства. Все ремонтные работы должны выполняться уполномоченным обслуживающим персоналом компании Suunto. Несанкционированный ремонт

устройства приводит к потере гарантии. Данный продукт прошел испытание на соответствие стандартам FCC и предназначен для использования в условиях дома и офиса.

***ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ КОМИССИИ СВЯЗИ США:*** Изменения и модификации устройства, выполненные без прямого утверждения компанией Suunto Oy, могут привести к потере полномочий на использование данного устройства согласно требованиям FCC.

## 9.6 Уведомление о патентном праве

Данный продукт защищен следующими патентами и патентными заявками соответствующих национальных прав: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Дополнительные патентные заявки зарегистрированы.

## 9.7 Утилизация устройства



Утилизация устройства должна выполняться в соответствии с правилами утилизации электронного оборудования. Не выбрасывайте устройство вместе с бытовыми отходами. При желании устройство можно вернуть в ближайшее представительство компании Suunto.

# 10 ОГРАНИЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ

## 10.1 Ответственность пользователя

Данное устройство предназначено только для активных занятий спортом. Пульсометры Suunto не должны использоваться вместо приборов, обеспечивающих профессиональную или лабораторную точность показаний.

## 10.2 Предупреждение

В случае наличия кардиостимулятора, дефибриллятора или другого имплантированного устройства использование нагрудного кардиопередатчика допускается на собственный страх и риск. Перед использованием кардиопередатчика Suunto рекомендуется выполнить проверку на физическую нагрузку с этим устройством под наблюдением врача. Тренировки могут включать определенный фактор риска, особенно для лиц, ведущих неактивный образ жизни. Настоятельно рекомендуем проконсультироваться с врачом, прежде чем приступить к регулярным программам тренировок.



# Указатель

## Е

ЕРОС, 44

## Р

POD

автоматическая приостановка, 55

интервалы дистанции, 52

калибровка, 55

объединение в пару, 50

функция автоматической  
регистрации этапов тренировки,  
51

## Т

Training Effect (эффективность  
тренировки), 40

## а

Автоматическая приостановка, 55

## В

время другого часового пояса, 14

## Ж

журнал регистрации, 46

журналы

выбор параметров, 33

просмотр, 46

## З

задание

подсветка, 25

сигнал, 16

задание параметра

UNITS (Единицы), 21

задание параметров

звуковых сигналов, 24

замена

батарея нагрудного  
кардиопередатчика, 62  
батарея наручного компьютера,  
60

значки, 25

## **И**

интервалы дистанции, 52

## **К**

калибровка устройств POD, 55

## **М**

максимальная частота  
сердцебиения, 20

## **Н**

нагрудный кардиопередатчик  
замена батареи, 62  
надевание, 36  
объединение в пару, 57

## **О**

общие указания, 59

объединение в пару POD, 50  
опорная высота над уровнем моря,  
30  
очистка устройства, 60

## **П**

параметр  
время, 14  
время другого часового пояса, 14  
дата, 15  
значки, 25  
опорная высота над уровнем  
моря, 30  
предельные значения скорости,  
53  
предельные значения частоты  
сердцебиения, 32  
параметры  
GENERAL (общие), 23  
PERSONAL (Личные), 18  
подсветка, 25  
предельные значения скорости, 53

предельные значения частоты  
сердцебиения, 32  
представления  
    Режим TIME (время), 13  
    Режим TRAINING (Тренировка),  
    26

## **р**

Режим TIME (время), 13  
Режим TRAINING (Тренировка)  
    использование, 36  
    окна, 26  
режимов  
    TRAINING (Тренировка), 36  
режимы  
    TIME (время), 13

## **с**

сигнал, 16

## **т**

таймер  
    интервальный, 38

подготовительных упражнений,  
38  
счетчик обратного времени, 38  
тренировка  
    EPOC, 44  
    в процессе тренировки, 46  
    фитнес-уровень MET, 20

## **у**

удаление царапин, 59  
утилизация устройства, 66

## **ф**

фитнес-уровень MET, 20  
функция Автоматическая  
регистрация этапов тренировки, 51



 **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.