de

SUUNTO M1/M2
BENUTZERHANDBUCH

1 SICHERHEIT 4
Sicherheitshinweisarten: 4
Sicherheitshinweise: 4
2 Willkommen 6
3 Symbole und Bereiche auf dem Display 8
4 Verwendung der Tasten 9
5 Erste Schritte 10
5.1 Schätzung Ihres Fitnessniveaus 12
6 Verwenden der Tastensperre 13
7 Anlegen des HF-Gurts 14
8 Starten des Trainings 16
8.1 Fehlerbehebung 17
9 Während des Trainings 18
9.1 Herzfrequenzzonen 19
10 Beispiel für ein wöchentliches Trainingsprogramm: vom Fitnessniveau "schlecht" zu "hervorragend" 20
11 Nach dem Training 21
12 Überprüfen des Trainingsverlaufs 23
12.1 Verlauf & Trend 23
12.2 Vorherige Trainingseinheit 24
13 Anpassen der Einstellungen 25
Beispiel: Alarmeinstellungen anpassen 26
13.1 Energiesparmodus und Ersteinstellungen 27
13.2 Wechseln der Sprache 27
14 Wartung und Pflege 28

14.1 Wechseln der Batterie 28
14.2 Wechseln der Batterie im HF-Gurt 30
15 Spezifikationen 32
15.1 Technische Daten 32
15.2 Marke 33
15.3 FCC-Einhaltung 33
15.4 CE 34
15.5 Copyright 34
15.6 Patenthinweis 34
16 Garantie 35
Gewährleistungszeit 35
Haftungsausschlüsse und Haftungsbeschränkungen 35
Zugang zu Garantieleistungen von Suunto 36
Haftungseinschränkung 37

1 SICHERHEIT

Sicherheitshinweisarten:

⚠ ***WARNUNG:*** *– weist auf einen Vorgang oder eine Situation hin, die zu schweren oder lebensgefährlichen Verletzungen führen kann.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *– weist auf einen Vorgang oder eine Situation hin, die zu Beschädigungen am Gerät führen kann.*

HINWEIS: *– wird verwendet, um besonders wichtige Informationen hervorzuheben.*

Sicherheitshinweise:

⚠ ***WARNUNG:*** *SPRECHEN SIE IMMER MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN.*

⚠ ***WARNUNG:*** *OBWOHL UNSERE PRODUKTE ALLEN BRANCHENNORMEN ENTSPRECHEN, KÖNNEN DURCH DEN HAUTKONTAKT MIT DEM PRODUKT ALLERGISCHE REAKTIONEN ODER HAUTIRRITATIONEN HERVORGERUFEN WERDEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT IN KONTAKT MIT LÖSUNGSMITTELN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT IN KONTAKT MIT INSEKTENSCHUTZMITTELN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *PRODUKT NACH ENDE DER NUTZUNGSDAUER ALS ELEKTRONIKABFALL ENTSORGEN.*

⚠ ***ACHTUNG:*** *LASSEN SIE DAS GERÄT NICHT FALLEN, UND SETZEN SIE ES KEINEN STÖSSEN AUS.*

2 WILLKOMMEN

Vielen Dank, dass Sie sich für den Suunto M1/M2 Herzfrequenzmonitor entschieden haben.

Der Herzfrequenzmonitor Suunto M1/M2 ist mit nützlichen Hilfsmitteln ausgestattet, mit denen Sie Ihre Fitnessziele noch einfacher erreichen: Mit dem Suunto M1/M2 ist die Überwachung der Herzfrequenz ganz einfach und bequem. Das Gerät zeigt Ihnen Ihre Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch in Echtzeit an und überwacht Ihre Daten während des Workouts, um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer idealen Herzfrequenzzone bleiben.

Die Funktionen des Suunto M1/M2 sind so gestaltet, dass Sie möglichst effektiv trainieren können:

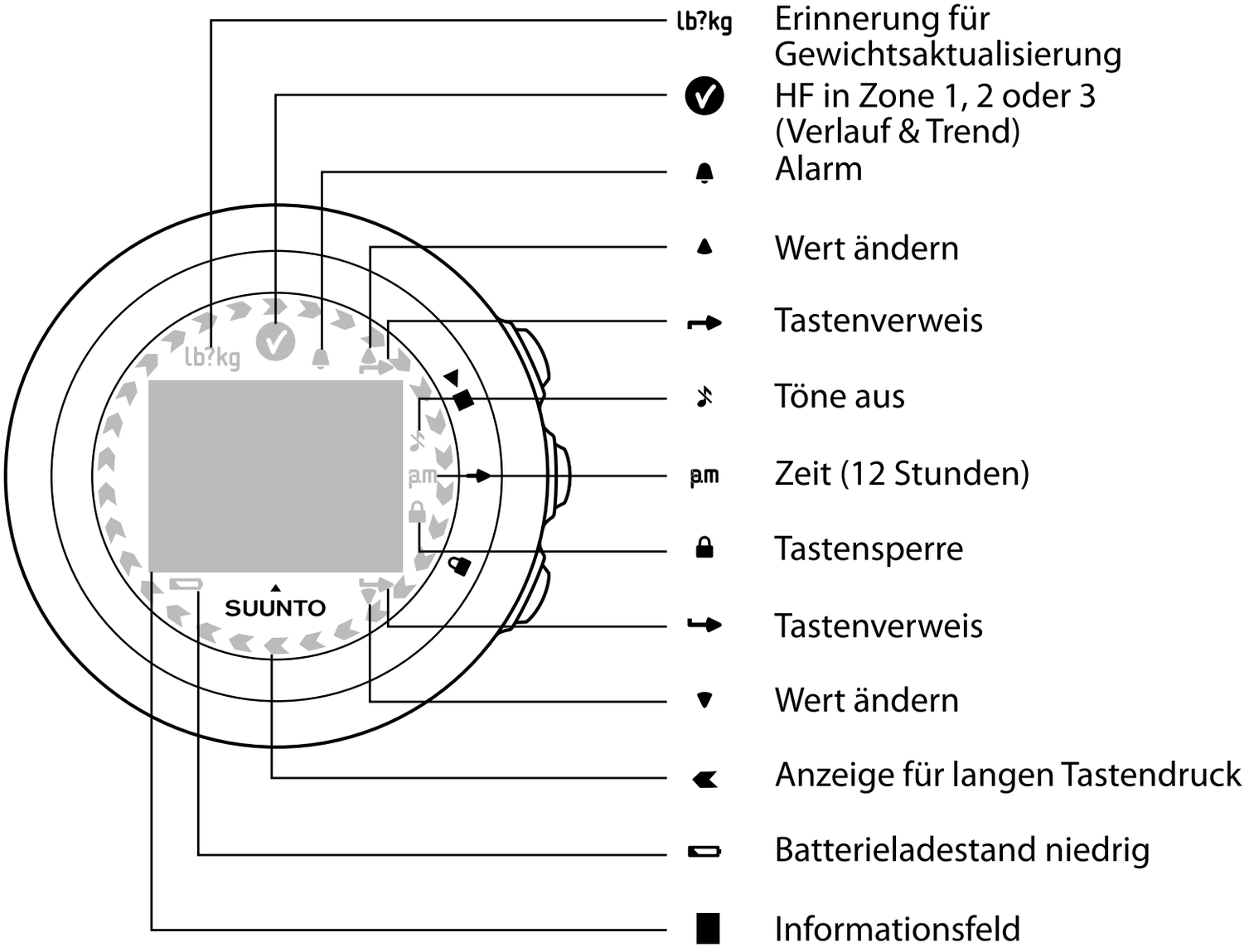
- einfache Bedienung mit nur drei Tasten, großes Display und neun Sprachoptionen
- Trainingsanleitung in Echtzeit mit Anzeige der Herzfrequenz und des Kalorienverbrauchs
- automatischer Wechsel zwischen drei verschiedenen Herzfrequenzzonen
- Trainingszusammenfassungen
- komfortabler Herzfrequenzgurt, der mit den meisten Kardio-Fitnessgeräten kompatibel ist

Dieses Benutzerhandbuch soll Ihnen helfen, Ihr Training mit Suunto M1/M2 zu optimieren. Lesen Sie die Informationen durch, um noch mehr Freude an Ihrem neuen Suunto M1/M2 zu haben.

Auch nach Ihrem Training können Sie weiter am Ball bleiben. Setzen Sie Ihr Fitnesserlebnis online fort, und verfolgen Sie Ihre Moves auf Movescount.com. Melden Sie sich gleich bei Movescount.com an! Lassen Sie sich motivieren, und genießen Sie Ihr Fitnesstraining – denn darauf kommt es an.

HINWEIS: *Registrieren Sie Ihr Gerät auf www.suunto.com/register, um Anspruch auf umfassende Supportleistungen zu erhalten.*

3 SYMBOLE UND BEREICHE AUF DEM DISPLAY



4 VERWENDUNG DER TASTEN

Durch Drücken der entsprechenden Tasten können Sie folgende Funktionen aufrufen:

▶■ (PLAY/STOP):

- Auswählen von **Trainieren**, **Verlauf & Trend** oder **vorher. Einheit**
- Starten/Beenden des Trainings
- Erhöhen/nach oben bewegen

➔ (WEITER):

- Ansicht umschalten
- Aufrufen/Verlassen der Einstellungen durch Gedrückthalten
- Übernehmen/weiter zum nächsten Schritt

🔒 (SPERRE):

- Sperren der Taste ▶■ durch Gedrückthalten
- Verringern/nach unten bewegen

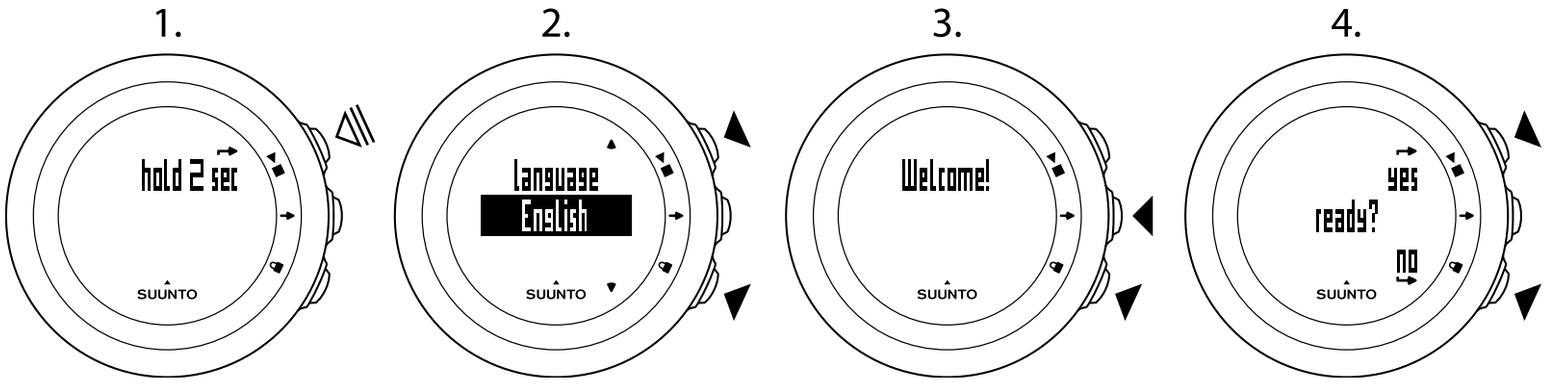
5 ERSTE SCHRITTE

Um Ihr Training effektiv überwachen zu können und zuverlässige Informationen zu erhalten, sind zunächst einige individuelle Einstellungen Ihrer Suunto M1/M2 erforderlich. Über die persönlichen Einstellungen können Sie Ihre Suunto M1/M2 ganz individuell auf Ihre körperliche Verfassung und Ihre Aktivitätsgewohnheiten einstellen. Viele der Berechnungen greifen auf diese Einstellungen zurück. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie diese Werte so exakt wie möglich angeben.

HINWEIS: *Nehmen Sie die Ersteinstellungen unbedingt sorgfältig vor! Einige Einstellungen können später nur durch Zurücksetzen des Geräts geändert werden.*

So nehmen Sie die Ersteinstellungen vor:

1. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät zu aktivieren. Warten Sie, bis das Gerät sich einschaltet und **hold 2 sec** anzeigt. Halten Sie ►■ gedrückt, um die erste Einstellung einzugeben.
2. Drücken Sie ►■ oder 🔒, um die Werte zu ändern.
3. Drücken Sie ➔, um einen Wert zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln. Drücken Sie 🔒, um zur vorherigen Einstellung zurückzukehren.
4. Wählen Sie zum Abschluss **ja** (►■) aus, um alle Einstellungen zu bestätigen. Wenn Sie Änderungen an den Einstellungen vornehmen und zur ersten Einstellung zurückkehren möchten, wählen Sie **nein** (🔒) aus.



Sie können die folgenden Ersteinstellungen festlegen:

- **Sprache**: English, Deutsch, Français, Español, Portuguese, Italiano, Nederlands, Svenska, Suomi
- **Einheiten**: metrisch/imperial
- **Zeit**: 12 h/24 h, Stunden und Minuten
- **Datum**
- **persönliche Einstellungen**: Geburtsjahr, Geschlecht, Gewicht

HINWEIS: *Die maximale Herzfrequenz ist die Höchstzahl, die das Herz einer Person bei höchster Belastung pro Minute schlagen kann. Nachdem Sie Ihr Geburtsdatum eingegeben haben, stellt das Gerät automatisch die maximale Herzfrequenz (max. HF) ein. Hierfür verwendet das Gerät die vom American College of Sports Medicine herausgegebene Formel 207 – (0,7 x ALTER). Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, sollten Sie den automatisch ermittelten Wert in den tats lichen Wert ändern.*

Informationen zum Vornehmen der Einstellungen zu einem späteren Zeitpunkt finden Sie in *13 Anpassen der Einstellungen auf Seite 25*.

TIPP: *Sie können das Datum und die Sekunden anzeigen, indem Sie in der Zeitansicht ➔ drücken. Um die Batterielebensdauer zu verlängern, wechselt das*

Display anschließend wieder zur standardmäßigen Uhrzeitanzeige, sofern Sie nicht ➔ nach 2 Minuten erneut drücken.

5.1 Schätzung Ihres Fitnessniveaus

Um während des Trainings individuelle Informationen und Anweisungen zu erhalten, müssen Sie beim Anpassen der Ersteinstellungen zunächst Ihr derzeitiges Fitnessniveau schätzen.

Wählen Sie eine der folgenden Optionen aus:

- **Sehr schlecht**: Statt zu Fuß zu gehen, nehmen Sie lieber den Fahrstuhl oder das Auto, manchmal machen Sie Spaziergänge. Nur hin und wieder trainieren Sie ausgiebig genug, um aus der Puste oder ins Schwitzen zu kommen.
- **Schlecht**: Ohne sich dabei zu überanstrengen, sind Sie in Ihrer Freizeit oder bei der Arbeit regelmäßig zwischen 10 und 60 Minuten pro Woche körperlich aktiv. Am liebsten gehen Sie Golfen, Reiten oder Bowlen, machen Fitnessübungen oder Gymnastik, spielen Tischtennis, heben Gewichte oder erfreuen sich an der Gartenarbeit.
- **Mittelmässig**: Pro Woche laufen Sie unter 1,6 Kilometer oder investieren weniger als 30 Minuten in eine vergleichbare körperliche Aktivität.
- **Gut**: Pro Woche laufen Sie zwischen 1,6 und 8 Kilometer oder verbringen 30 bis 60 Minuten mit sportlichen Aktivitäten, die ähnlich anspruchsvoll sind.
- **Sehr gut**: Sie laufen pro Woche zwischen 8 und 16 Kilometer oder verbringen 1 bis 3 Stunden mit sportlichen Aktivitäten, die ähnlich anspruchsvoll sind.
- **Hervorragend**: Sie laufen pro Woche mehr als 16 Kilometer oder verbringen über 3 Stunden mit sportlichen Aktivitäten, die ähnlich anspruchsvoll sind.

6 VERWENDEN DER TASTENSPERRE

Halten Sie 🔒 gedrückt, um die Taste ►■ zu sperren oder die Sperre aufzuheben. Wenn die Taste ►■ gesperrt ist, wird auf dem Display 🔒 angezeigt.

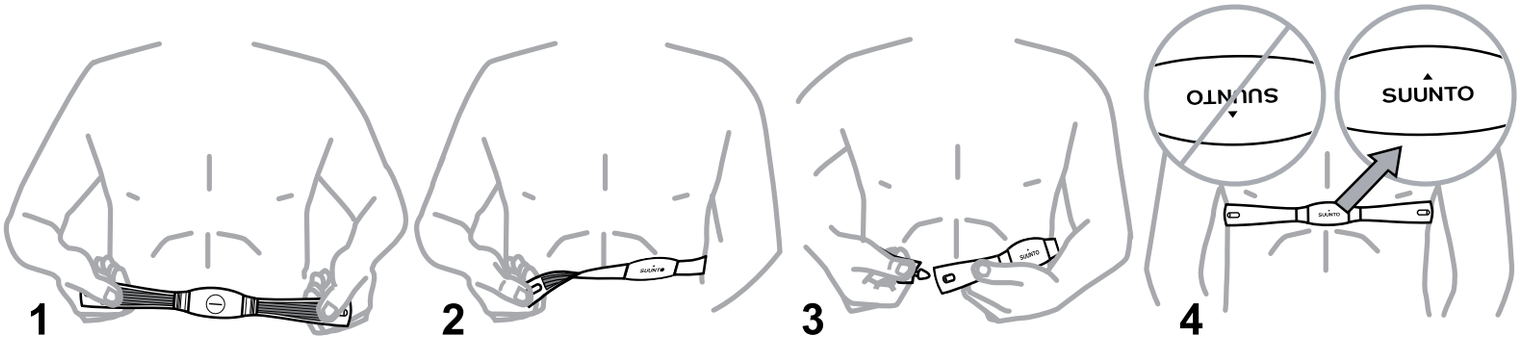
TIPP: *Sperren Sie die Taste ►■, um zu verhindern, dass die Stoppuhr versehentlich gestartet oder gestoppt wird.*

HINWEIS: *Wenn die Taste ►■ während des Trainings gesperrt ist, können Sie weiterhin zwischen den verschiedenen Ansichten wechseln. Drücken Sie dazu ➔.*

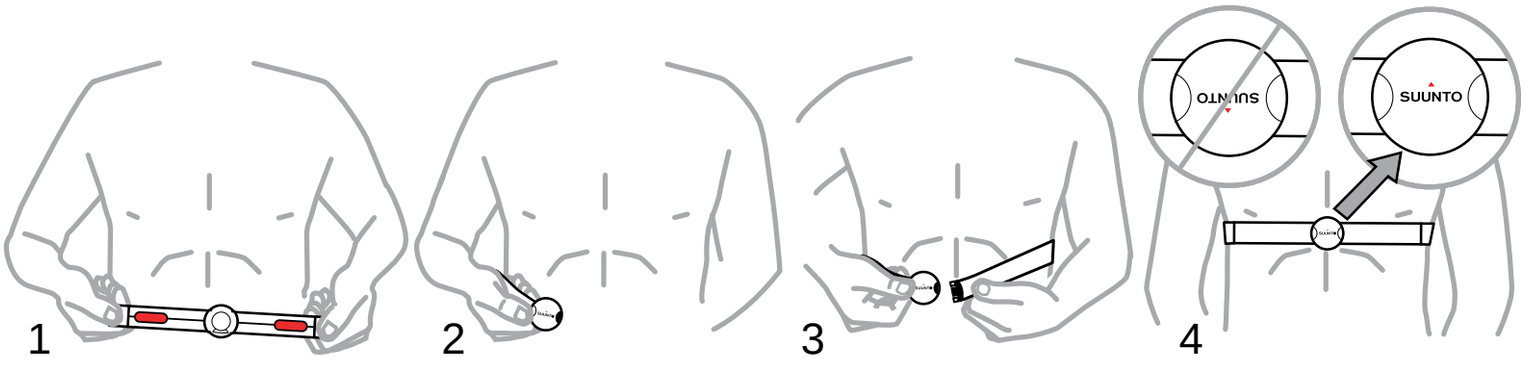
7 ANLEGEN DES HF-GURTS

Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der Herzfrequenzgurt (HF-Gurt) fest, aber dennoch bequem sitzt. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche mit Wasser oder Gel, und legen Sie dann den HF-Gurt an. Achten Sie dabei darauf, dass der Gurt in der Mitte des Brustkorbes anliegt und der rote Pfeil nach oben zeigt.

M1 Herzfrequenzgurt



M2 Herzfrequenzgurt



⚠ ***WARNUNG:*** *Personen, die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden den HF-Gurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen, vor der Erstverwendung des HF-Gurts einen Belastungstest unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. So sind bei gleichzeitiger Verwendung die Sicherheit und Zuverlässigkeit des Herzschrittmachers und HF-Gurts gewährleistet.*

Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

HINWEIS: *HF-Gurte mit dem IND-Symbol sind mit den meisten Trainingsgeräten mit induktiver Herzfrequenzmessfunktion kompatibel. Suunto M1/M2 ist mit Suunto Dual Comfort Belt (IND- und ANT-Symbole IND ANT) kompatibel.*

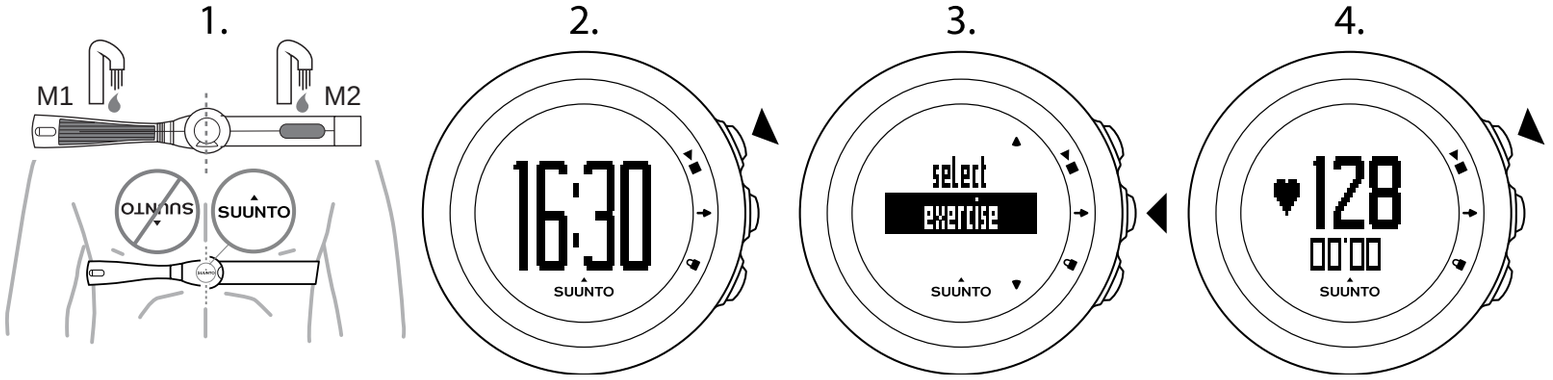
8 STARTEN DES TRAININGS

So starten Sie das Training:

1. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche, und legen Sie den HF-Gurt an.
2. Drücken Sie ►■ in der Zeitansicht, um **Training** auszuwählen.
3. Bestätigen Sie die Auswahl von **Training** mit ➔.
4. Drücken Sie ►■, um die Aufzeichnung des Trainings zu starten.
   Wenn Sie den HF-Gurt korrekt angelegt haben, werden die HF-Werte angezeigt.

HINWEIS: *Wenn das Signal für den HF-Gurt nach der Verbindung nicht gefunden wird, wird nur die Dauer angezeigt. Um während des Trainings Herzfrequenzdaten verwenden zu können, muss der HF-Wert angezeigt werden.*

TIPP: *Während der Aufzeichnung können Sie ➔ drücken, um Herzfrequenz und Zeit anzuzeigen.*



TIPP: *Ihre Suunto M1/M2 können Sie auch als Stoppuhr ohne den HF-Gurt verwenden. Drücken Sie während des Trainings ➔, um die Dauer ohne Herzfrequenz anzuzeigen.*

TIPP: *Wärmen Sie sich vor Trainingseinheiten auf, und beenden Sie sie mit einer Abkühlphase. Führen Sie die Aufwärm- und Abkühlphase bei niedriger Intensität durch (Zone 1 oder darunter).*

Weitere Informationen zur Verwendung von HF-Zonen finden Sie in *Abschnitt 9.1 Herzfrequenzzonen auf Seite 19*.

8.1 Fehlerbehebung

Die Suunto M1/M2 verwendet eine codierte Datenübertragung, um Störeinflüsse zu vermeiden. Dennoch kann es in der Nähe von Starkstromleitungen bzw. magnetischen oder elektrischen Geräten zu Störungen des HF-Signals kommen.

Wenn Sie das HF-Signal verlieren, versuchen Sie Folgendes:

- Prüfen Sie, ob Sie den HF-Gurt korrekt angelegt haben.
- Prüfen Sie, ob die Elektroden des HF-Gurts feucht sind.
- Entfernen Sie sich von sämtlichen potenziellen Störquellen.
- Tauschen Sie die Batterie des HF-Gurts und/oder der Uhr aus, falls die Probleme weiterhin bestehen.

9 WÄHREND DES TRAININGS

Suunto M1/M2 zeigt Ihnen zusätzliche Informationen an, die Sie beim Training unterstützen. Diese Informationen sind hilfreich und effektiv zugleich.

Während des Trainings haben Sie beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Drücken Sie ➔, um Ihre Herzfrequenz, Ihre durchschnittliche Herzfrequenz und Ihre aktuelle Herzfrequenzzone in Echtzeit zu überwachen sowie Ihre Trainingsdauer, Ihren Kalorienverbrauch und die Uhrzeit anzuzeigen. Mithilfe dieser Informationen können Sie Ihre Trainingsintensität der gewünschten Herzfrequenzzone entsprechend anpassen.
- Halten Sie 🔒 gedrückt, um die Taste ►■ zu sperren. So wird verhindert, dass die Stoppuhr versehentlich gestoppt wird.
- Drücken Sie ►■, um die Aufzeichnung des Trainings zu beenden.

TIPP: *Halten Sie ➔ gedrückt, um die Signaltöne während des Trainings ein- oder auszuschalten (♪). Sie können die Signaltöne nicht einschalten, wenn Sie in den allgemeinen Einstellungen für die Töne die Einstellung* ***alle aus*** *gewählt haben. Weitere Informationen finden Sie in* *13 Anpassen der Einstellungen auf Seite 25.*

9.1 Herzfrequenzzonen

Weitere Informationen zur maximalen Herzfrequenz finden Sie in *5 Erste Schritte auf Seite 10*.

Unter Herzfrequenzzonen versteht man die prozentualen Anteile der maximalen Herzfrequenz. Die Intensität Ihres Trainings wird anhand der Zeit ermittelt, die Sie in jeder einzelnen von drei Zonen verbringen. Das Zonentraining ist eine etablierte Trainingsmethode, für die Ihnen die folgenden voreingestellten Standardwerte zu Verfügung stehen:

- Zone 1 (60-70 %): Fitnesszone – verbessert die grundlegende Fitness und eignet sich zur Gewichtskontrolle
- Zone 2 (70-80 %): Aerobe Zone – verbessert die aerobe Fitness und eignet sich zum Ausdauertraining
- Zone 3 (80-90 %): Schwellenzone – verbessert die aerobe und anaerobe Fitness und eignet sich zur Verbesserung der Spitzenleistung

TIPP: *Für ein effektives Fitnesstraining sollten Sie die Zonen 2 und 3 verwenden. Es empfiehlt sich jedoch, nicht zu häufig in Zone 3 zu trainieren, da dies zu Überbeanspruchungen oder Verletzungen führen kann.*

TIPP: *Wenn Sie während des Trainings ➔ drücken, um die Herzfrequenzzone zu sehen, in der Sie sich befinden, hören Sie auch einen Signalton, wenn die HF-Zone sich ändert.*

HINWEIS: *Die Standardwerte für das Zonentraining orientieren sich an den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine.*

10 BEISPIEL FÜR EIN WÖCHENTLICHES TRAININGSPROGRAMM: VOM FITNESSNIVEAU "SCHLECHT" ZU "HERVORRAGEND"

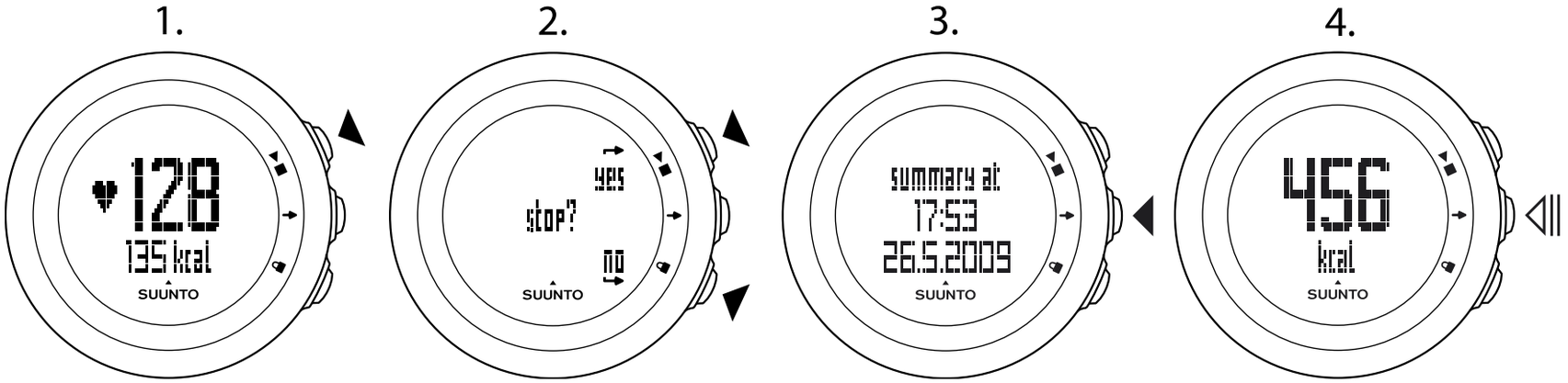
Die folgende Tabelle enthält ein Beispiel für ein gutes Trainingsprogramm und zeigt, wie Sie das Zonentraining optimal nutzen können, um Ihr Fitnessniveau zu verbessern.

Level	<Zone 1	Zone 1	Zone 2	Zone 3	>Zone 3	Wochen
Sehr schlecht	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
Mangelhaft		2x30 min	2x20 min			x2
Mittelmäßig		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Gut			3x40 min	2x30 min		x6
Sehr gut			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Hervorragend		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 NACH DEM TRAINING

Nach dem Training können Sie die Zusammenfassung der Trainingseinheit anzeigen.

1. Drücken Sie ▶■, um die Aufzeichnung des Trainings zu beenden.
2. Wählen Sie **ja** (▶■) aus, um das Ende der Trainingseinheit zu bestätigen und die Zusammenfassung anzuzeigen, oder **nein** (🔒), um das Training fortzusetzen.
3. Drücken Sie ➔, um zwischen den verschiedenen Ansichten der Zusammenfassung zu wechseln.
4. Halten Sie ➔ gedrückt, um zur Zeitansicht zurückzukehren.



In der Zusammenfassung werden folgende Informationen angezeigt:

- Startzeit und Datum des Trainings
- Dauer des Trainings
- Prozentanteil der Zeit unterhalb, innerhalb und oberhalb der einzelnen Zonen
- Kalorienverbrauch
- Durchschnittliche HF
- Maximale HF

HINWEIS: *Wenn Sie ohne HF trainiert haben, werden in der Zusammenfassung nur Startzeit, Datum und Dauer des Trainings angezeigt.*

TIPP: *Sie können die Zusammenfassung überspringen, indem Sie in der ersten Ansicht der Zusammenfassung ➔ gedrückt halten. Um die Zusammenfassung früherer Trainingseinheiten zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, drücken Sie ►■ in der Zeitansicht und wählen* ***vorher. Einheit*** *(vorherige Einheit) aus.*

TIPP: *Während des Trainings mit einem HF-Gurt können Sie die Stoppuhr durch Drücken von ►■ anhalten. Das Trainingsprotokoll wird automatisch gespeichert, wenn Sie das Training nicht innerhalb einer Stunde durch Drücken von ►■ fortsetzen. Um die Aufzeichnung fortzusetzen, wählen Sie* ***nein*** *(🔒) aus.*

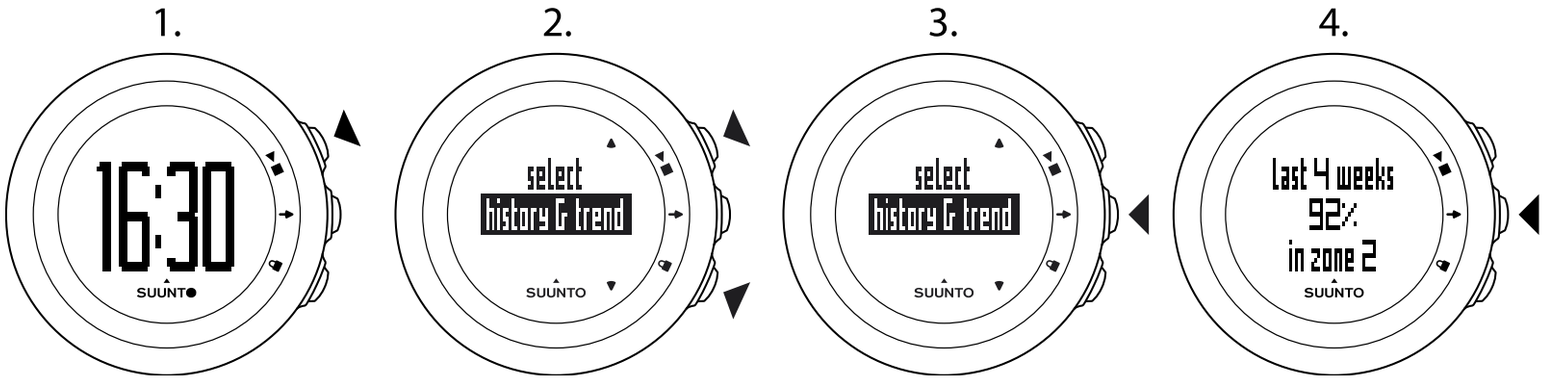
TIPP: *Reinigen Sie den HF-Gurt nach der Verwendung regelmäßig per Handwäsche, um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen.*

12 ÜBERPRÜFEN DES TRAININGSVERLAUFS

Sie können sämtliche Informationen zu Ihren gespeicherten Trainingseinheiten sowie die Informationen zu Ihrer vorherigen Trainingseinheit überprüfen.

So überprüfen Sie die Informationen unter **Verlauf & Trend** oder **Vorh. Einheit** (vorherige Einheit):

1. Drücken Sie ►■ in der Zeitansicht.
2. Wählen Sie **Verlauf & Trend** oder **Vorh. Einheit** (vorherige Einheit) mit ►■ oder 🔒 aus.
3. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➔.
4. Drücken Sie ➔, um zwischen den Ansichten zu wechseln. Nachdem Sie alle Ansichten angezeigt haben, kehrt das Gerät zur Zeitansicht zurück.



TIPP: *Durch Gedrückthalten von ➔ können Sie jederzeit zur Zeitansicht zurückkehren.*

12.1 Verlauf & Trend

Unter **Verlauf & Trend** werden Ihnen sämtliche Informationen zu Ihren gespeicherten Trainingseinheiten angezeigt.

Diese Informationen umfassen:

- Anzahl und Dauer aller gespeicherten Trainingseinheiten
- Anzahl und Dauer der gespeicherten Trainingseinheiten während der letzten 4 Wochen
- Kalorienverbrauch während der letzten 4 Wochen
- Prozentanteil der Zeit innerhalb der verschiedenen Herzfrequenzzonen während der letzten 4 Wochen (bei den Herzfrequenzzonen 1, 2 oder 3 wird ✔ angezeigt)

12.2 Vorherige Trainingseinheit

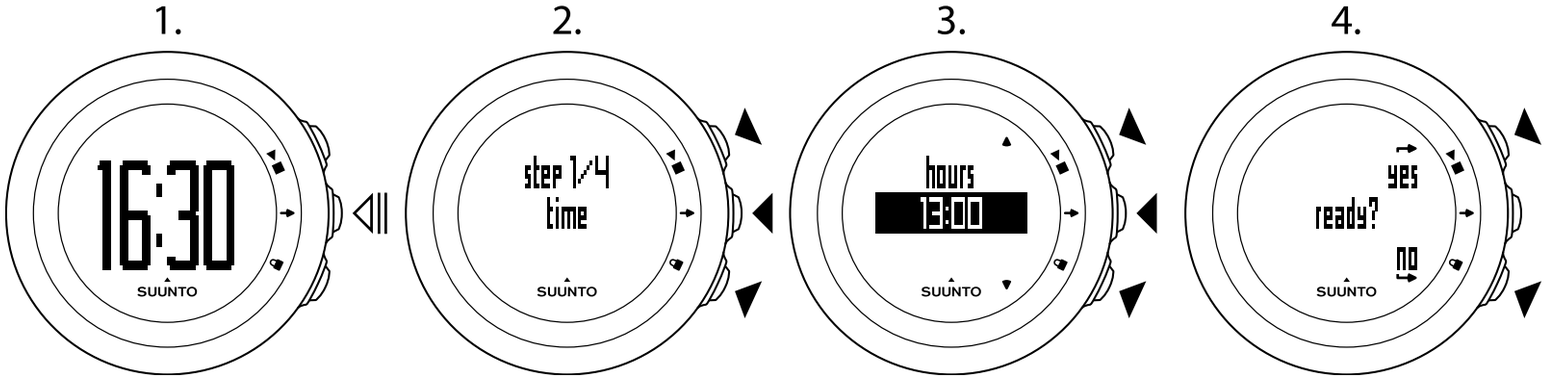
Unter **vorher. Einheit** (vorherige Einheit) werden Ihnen die Informationen zu Ihrer vorherigen Trainingseinheit angezeigt. Weitere Informationen zu den verschiedenen Ansichten finden Sie in *11 Nach dem Training auf Seite 21*.

13 ANPASSEN DER EINSTELLUNGEN

Sie können die Einstellungen in der Zeitansicht ändern. Während des Trainings können Sie nur die Töne ein- oder ausschalten. Halten Sie dazu ➔ gedrückt.

So ändern Sie die Einstellungen:

1. Halten Sie in der Zeitansicht ➔ gedrückt, um die Einstellungen einzugeben.
2. Drücken Sie ➔, um die erste Einstellung vorzunehmen. Zwischen den einzelnen Einstellungsschritten können Sie mit ▶■ und 🔒 wechseln.
3. Drücken Sie ▶■ oder 🔒, um die Werte zu ändern. Drücken Sie ➔, um einen Wert zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wählen Sie zum Abschluss **ja** (▶■) aus, um alle Einstellungen zu bestätigen. Wenn Sie weitere Änderungen an den Einstellungen vornehmen möchten, wählen Sie **nein** (🔒) aus, um zur ersten Einstellung zurückzukehren.



Die folgenden Einstellungen können angepasst werden:

- **Zeit**: Stunden und Minuten
- **Alarm**: ein/aus, Stunden und Minuten
- **Datum**: Jahr, Monat, Wochentag
- **persönliche Einstellungen**: Gewicht, maximale Herzfrequenz (max. HF)
- **Töne**:
  - **alle an**: Alle Signaltöne sind eingeschaltet.

- **Tastentöne aus**: Alle Signaltöne sind hörbar, nur die Tastentöne nicht.
- **alle aus**: Alle Signaltöne sind ausgeschaltet (in diesem Fall wird während des Trainings ♪ auf dem Display angezeigt).

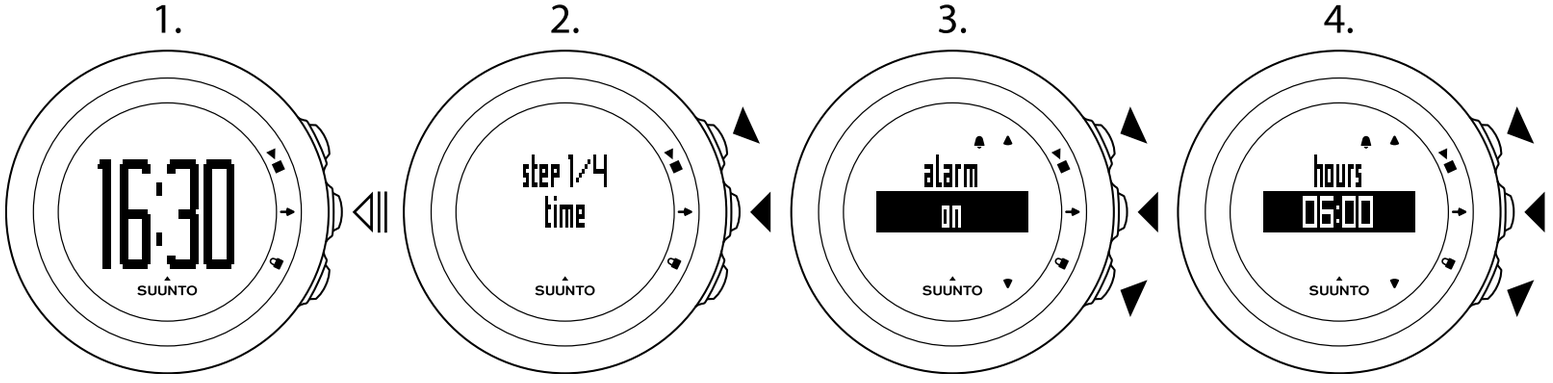
TIPP: *Halten Sie ➔ gedrückt, um die Signaltöne während des Trainings ein- oder auszuschalten (♪). Sie können die Signaltöne nicht einschalten, wenn Sie die Einstellung* ***alle aus*** *gewählt haben.*

Beispiel: Alarmeinstellungen anpassen

Wenn der Alarm eingeschaltet ist, wird auf dem Display 🔔 angezeigt.

So schalten Sie den Alarm ein oder aus:

1. Halten Sie in der Zeitansicht ➔ gedrückt, um die Einstellungen einzugeben.
2. Wechseln Sie mit ▶ ■ zu **Alarm**, und bestätigen Sie die Auswahl mit ➔.
3. Setzen Sie den Alarm mit ▶ ■ und 🔒 auf **ein** oder **aus**. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➔.
4. Legen Sie die Alarmzeit mit ▶ ■ und 🔒 fest. Bestätigen Sie die Auswahl mit ➔.



Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie **Stopp** (🔒), um ihn auszuschalten.

Der Alarm wird dann am nächsten Tag zur gleichen Zeit wieder gestartet. Entfernen Sie andernfalls den Alarm in den Einstellungen.

13.1 Energiesparmodus und Ersteinstellungen

Damit Sie die Ersteinstellungen ändern können, muss sich das Gerät im Energiesparmodus befinden.

So setzen Sie das Gerät in den Energiesparmodus:

1. Wenn Sie nach dem letzten Schritt der allgemeinen Einstellungen aufgefordert werden, die Einstellungsänderungen zu bestätigen, halten Sie ➔ gedrückt, bis das Gerät in den Energiesparmodus wechselt.
2. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät wieder zu aktivieren.
3. Nehmen Sie die Ersteinstellungen vor. Informationen hierzu finden Sie in *5 Erste Schritte auf Seite 10*.

HINWEIS: *Beim Austauschen der Batterie ändern sich nur Datum und Uhrzeit. Das Gerät speichert Ihre vorherigen Ersteinstellungen und aufgenommenen Trainingseinheiten.*

13.2 Wechseln der Sprache

Wenn Sie die Sprache des Geräts ändern möchten oder beim Einrichten des Geräts die falsche Sprache ausgewählt haben, muss das Gerät in den Energiesparmodus gesetzt werden. Informationen zum Wechseln in den Energiesparmodus finden Sie in *Abschnitt 13.1 Energiesparmodus und Ersteinstellungen auf Seite 27*.

HINWEIS: *Das Gerät speichert Ihre vorherigen Ersteinstellungen und aufgenommenen Trainingseinheiten.*

14 WARTUNG UND PFLEGE

Behandeln Sie das Gerät sorgfältig – lassen Sie es nicht fallen, und setzen Sie es keinen Stößen aus.

Unter normalen Umständen ist keine Wartung erforderlich. Spülen Sie das Gerät nach dem Gebrauch mit Wasser und einer milden Seife ab, und reinigen Sie das Gehäuse vorsichtig mit einem weichen, feuchten Tuch oder Fensterleder.

Sie sollten nicht versuchen, das Gerät eigenständig zu reparieren. Wenden Sie sich für erforderliche Reparaturarbeiten an ein autorisiertes Suunto Servicezentrum oder an Ihren Suunto Händler. Verwenden Sie nur Originalzubehör von Suunto. Für Schäden, die durch nicht autorisierte Zubehörteile verursacht wurden, übernimmt Suunto keinerlei Gewährleistung.

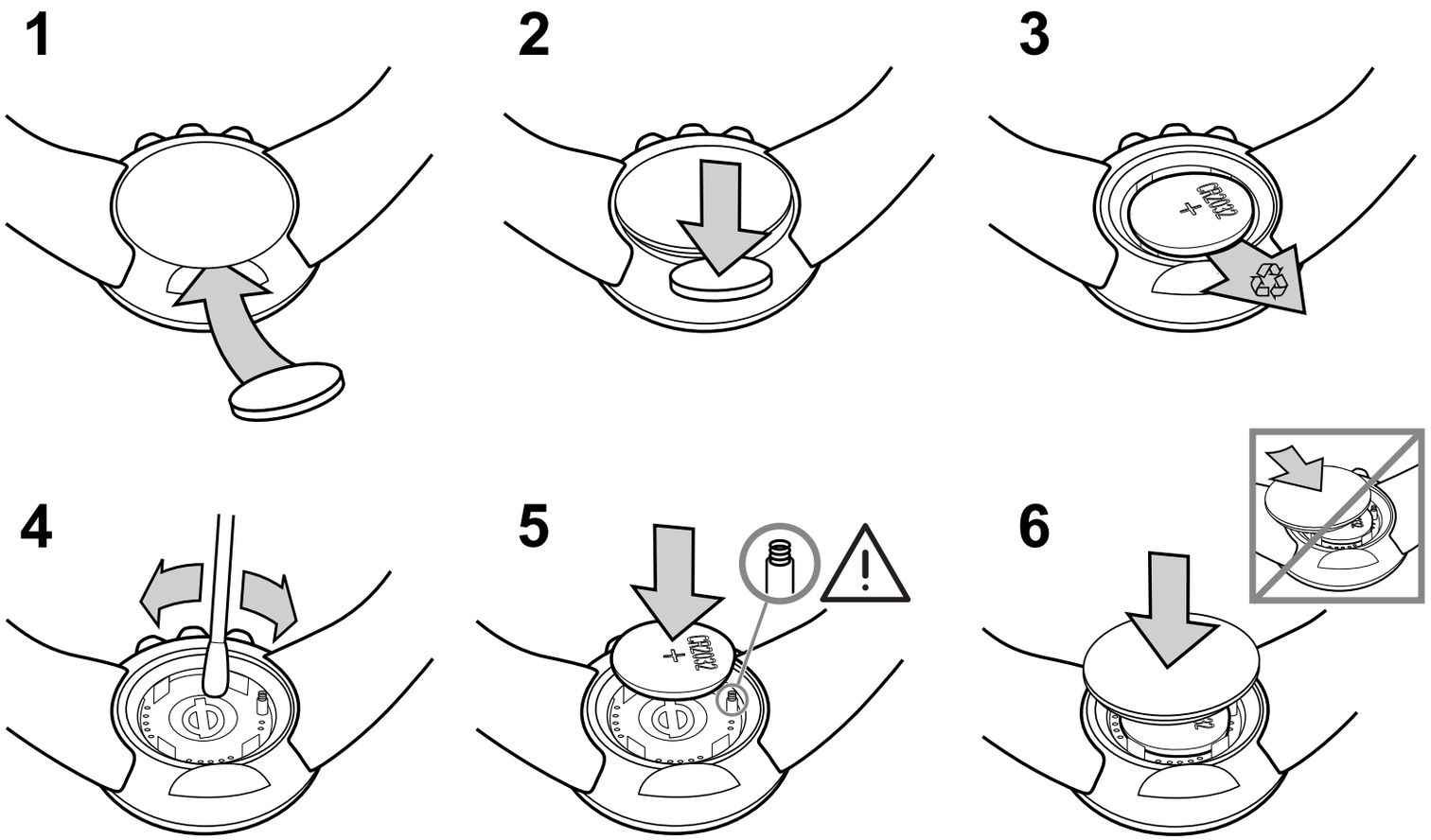
HINWEIS: *Drücken Sie die Tasten an Ihrem Gerät unter keinen Umständen beim Schwimmen oder in Kontakt mit Wasser. Wenn Sie die Tasten unter Wasser betätigen, kann es zu Fehlfunktionen des Geräts kommen.*

14.1 Wechseln der Batterie

Wenn angezeigt wird, empfiehlt sich der Austausch der Batterie.

Wechseln Sie die Batterie mit äußerster Vorsicht, sodass Ihre Suunto M1/M2 weiterhin wasserdicht bleibt. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



HINWEIS: *Achten Sie sorgfältig darauf, dass der O-Ring richtig platziert ist, damit der Armbandcomputer weiterhin wasserfest ist. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.*

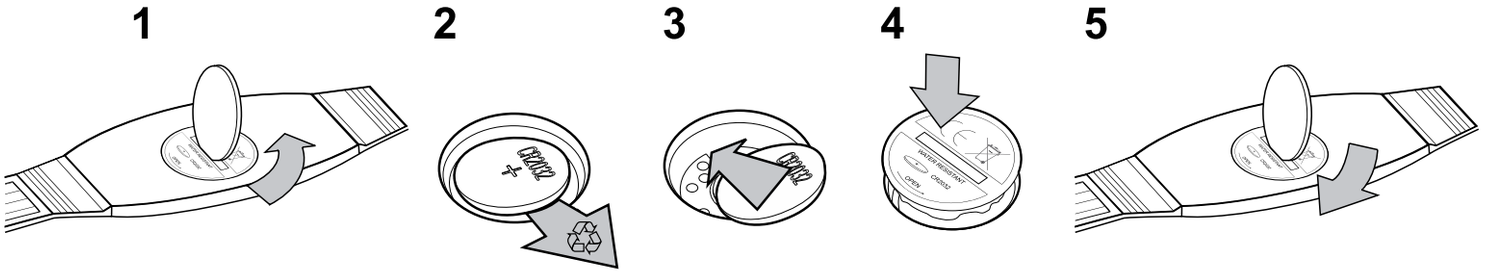
HINWEIS: *Geben Sie bei der Feder im Batteriefach sorgfältig acht (siehe Abbildung). Wenn die Feder beschädigt ist, senden Sie das Gerät bitte an einen autorisierten Suunto Fachhändler zur Reparatur.*

HINWEIS: *Beim Austauschen der Batterie ändern sich nur Datum und Uhrzeit. Vorherige Ersteinstellungen und aufgezeichnete Trainingseinheiten werden wiederhergestellt.*

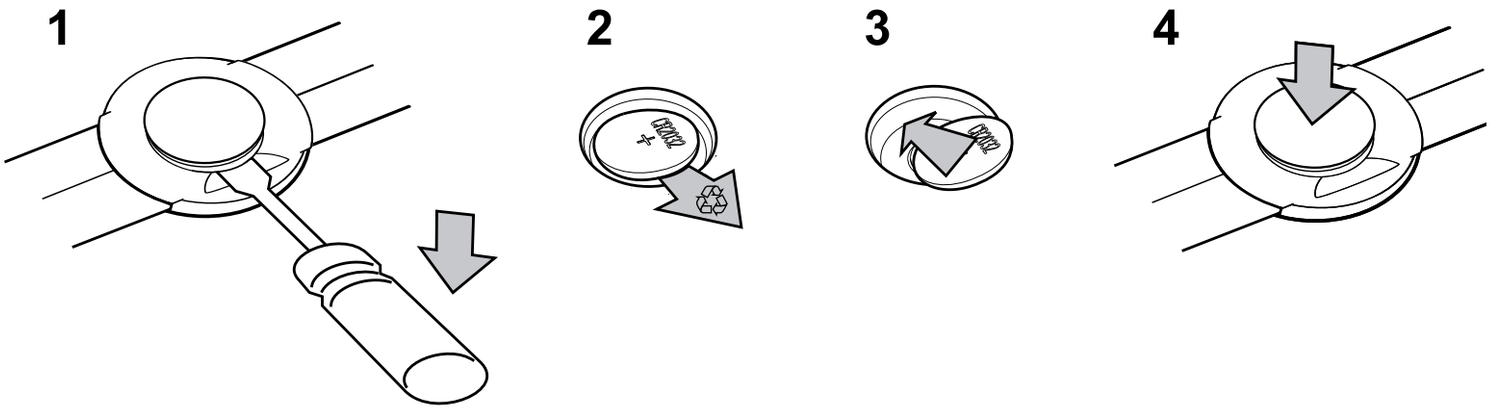
14.2 Wechseln der Batterie im HF-Gurt

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:

M1 Herzfrequenzgurt



M2 Herzfrequenzgurt



HINWEIS: *Suunto empfiehlt, die Batterieabdeckung und den O-Ring zusammen mit der Batterie auszutauschen, damit der HF-Gurt sauber und wasserdicht bleibt.*

Austauschabdeckungen sind zusammen mit den Austauschbatterien bei autorisierten Suunto Händlern oder über den Suunto Webshop erhältlich.

15 SPEZIFIKATIONEN

15.1 Technische Daten

Allgemeines

- Betriebstemperatur: -10 °C bis +50 °C / +14 °F bis +122 °F
- Lagerungstemperatur: -30 °C bis +60 °C / -22 °F bis +140 °F
- Gewicht (Gerät): 40 g / 1,41 oz
- Gewicht (Suunto Basic HF-Gurt): max. 55 g / 1,95 oz
- Gewicht (Suunto Dual Comfort Belt): max. 42 g / 1,48 oz
- Wasserfestigkeit (Gerät): 30 m / 100 Fuß (ISO 2281)
- Wasserfestigkeit (HF-Gurt): 20 m / 66 Fuß (ISO 2281)
- Übertragungsfrequenz (Gurt): 5,3 kHz induktiv, kompatibel mit Kardiogeräten im Fitnessstudio und 2.465 GHz Suunto-ANT
- Übertragungsreichweite: ~ 2 m / 6 ft
- Durch Benutzer auswechselbare Batterie (Gerät/HF-Gurt): 3V CR2032
- Batterielebensdauer (Gerät/HF-Gurt): ca. 1 Jahr bei normalem Gebrauch (bei 2,5 Stunden Trainingsdauer pro Woche mit HF-Gurt)

Protokollaufzeichnung/Stoppuhr

- Maximale Aufzeichnungsdauer: 9 Stunden 59 Minuten und 59 Sekunden
- Einteilung: Die ersten 9,9 Sekunden werden mit einer Genauigkeit von 0,1 Sekunden angezeigt. Nach 10 Sekunden wird die Dauer mit einer Genauigkeit von 1 Sekunde angezeigt.

Gesamtangaben

- Zusammenfassung zur vorherigen Trainingseinheit: 1

- Gesamte Trainingszeit: 0–9999 h (wird nach 9999 h auf 0 h zurückgesetzt)
- Kalorienverbrauch und Dauer während der letzten 4 Wochen: 0–99999 kcal und 00:01 bis 99:59 h

Herzfrequenz

- Anzeige: 30 bis 240

Persönliche Einstellungen

- Geburtsjahr: 1910–2009
- Gewicht: 30–200 kg / 66–400 lb

15.2 Marke

Suunto M1/M2, die entsprechenden Logos und andere Marken und Eigennamen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Alle Rechte vorbehalten.

15.3 FCC-Einhaltung

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

15.4 CE

Das CE-Symbol bestätigt die Konformität mit den EMC-Direktiven 89/336/EEC und 99/5/EEC der Europäischen Union.

15.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Alle Rechte vorbehalten. Suunto, sämtliche Produktnamen von Suunto, die entsprechenden Logos und andere Marken und Eigennamen von Suunto sind eingetragene oder nicht eingetragene Marken von Suunto Oy. Dieses Dokument und sein Inhalt sind Eigentum der Firma Suunto Oy und ausschließlich für den Kundengebrauch bestimmt, um Kenntnisse und relevante Informationen zur Bedienung von Suunto Produkten zu vermitteln. Der Inhalt dieses Dokuments darf nicht ohne die schriftliche Genehmigung von Suunto Oy für einen anderen Gebrauch verwendet oder weitergegeben oder in anderer Form verbreitet, veröffentlicht oder vervielfältigt werden. Wir sind sorgfältig um die Vollständigkeit und Genauigkeit der in diesem Dokument enthaltenen Informationen bemüht. Dennoch können wir für die Richtigkeit der Angaben keinerlei Gewähr übernehmen, weder ausdrücklich noch implizit. Wir behalten uns das Recht auf unangekündigte inhaltliche Änderungen vor. Die aktuelle Version dieser Dokumentation können Sie jederzeit unter www.suunto.com herunterladen.

15.6 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende anhängige Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Zusätzliche Patentanträge wurden gestellt.

16 GARANTIE

EINGESCHRÄNKTE GEWÄHRLEISTUNG VON SUUNTO

Suunto garantiert, dass Suunto oder ein autorisiertes Suunto-Servicezentrum (im Folgenden als „Servicezentrum“ bezeichnet) während der Gewährleistungszeit gemäß den allgemeinen Geschäftsbedingungen dieser eingeschränkten Gewährleistung nach eigenem Ermessen Material- oder Verarbeitungsfehler kostenlos entweder durch a) Reparatur oder b) Austausch oder c) Auszahlung des Kaufpreises für das Produkt nachbessert. Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nur in dem Land gültig und einklagbar, in dem das Produkt erworben wurde, es sei denn, es gilt eine anderslautende lokale Gesetzgebung.

Gewährleistungszeit

Die eingeschränkte Gewährleistungszeit beginnt mit dem ursprünglichen Kaufdatum. Die Gewährleistungszeit beträgt zwei (2) Jahre für Anzeigegeräte. Für Zubehör einschließlich PODs und Herzfrequenzsendern, jedoch nicht nur für diese, sowie für alle Verbrauchsteile gilt eine Gewährleistungszeit von einem (1) Jahr.

Haftungsausschlüsse und Haftungsbeschränkungen

Diese eingeschränkte Gewährleistung gilt nicht für:

1. a) normale Abnutzungserscheinungen, b) Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung entstanden sind, und c) Schäden, die durch die missbräuchliche Verwendung des Produkts oder durch Nichtbeachten der Nutzungshinweise entstanden sind;
2. Benutzerhandbücher oder andere Elemente anderer Anbieter;

3. Schäden oder angebliche Schäden, die durch Verwendung oder Verbindung des Produkts mit Produkten, Zubehörteilen, Software und/oder Serviceleistungen entstanden sind, die nicht von Suunto hergestellt oder bereitgestellt wurden;
4. austauschbare Batterien.

Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nicht einklagbar, wenn das Gerät

1. abweichend vom vorgesehenen Gebrauch geöffnet wurde;
2. mit nicht zugelassenen Ersatzteilen repariert bzw. durch ein nicht autorisiertes Servicezentrum verändert oder repariert wurde;
3. die Seriennummer auf irgendeine Weise entfernt, verändert oder unleserlich gemacht wurde, wobei die Entscheidung hierüber einzig im Ermessen von Suunto liegt;
4. das Produkt Chemikalien ausgesetzt war, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Insektenschutzmittel.

Suunto kann nicht für Ausfallzeiten oder Störungen des Produkts haftbar gemacht werden oder dafür, dass das Produkt in Verbindung mit Soft- oder Hardware eines anderen Anbieters nicht funktioniert.

Zugang zu Garantieleistungen von Suunto

Sie müssen im Besitz des entsprechenden Kaufbelegs sein, um Garantieleistungen von Suunto in Anspruch nehmen zu können. Weitere Informationen zur Inanspruchnahme von Garantieleistungen finden Sie unter www.suunto.com/warranty, oder wenden Sie sich an Ihren autorisierten Suunto Händler vor Ort bzw. an den Suunto Help Desk unter der Rufnummer +358 2 2841160 (es gelten landesübliche oder Premium-Tarife).

Haftungseinschränkung

Diese eingeschränkte Gewährleistung stellt im gesetzlich zulässigen Rahmen Ihr einziges und ausschließliches Rechtsmittel dar und ersetzt alle anderen ausdrücklichen oder impliziten Gewährleistungen. Suunto übernimmt keinerlei Haftung für besondere und zusätzliche Schadensansprüche, Nebenschäden, Bußzahlungen oder Folgeschäden, einschließlich, jedoch nicht beschränkt auf den Verlust von erwarteten Gewinnen, Datenverlust, Nutzungsausfall, Kapitalaufwendungen, Kosten für Ersatzausrüstungen oder -einrichtungen, Ansprüche Dritter, Sachschäden, die sich aus dem Kauf oder Gebrauch des Produkts oder aus einer Garantieverletzung, einem Vertragsbruch, Fahrlässigkeit, Produktfehlern, unerlaubter Handlung oder rechtlichen oder gesetzlichen Umständen ergeben, auch wenn Suunto von der Möglichkeit solcher Schäden wusste. Suunto haftet nicht für Verzögerungen bei der Erbringung von Garantieleistungen.

SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.