

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

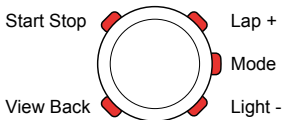
SCHNELLANLEITUNG

1 Erste Schritte	3
1.1 Grundeinstellungen	3
1.2 Modi und Ansichten	4
1.3 Menünavigation	6
2 Trainieren mit Ihrem Herzfrequenzmonitor	8
2.1 Anlegen des Brustgurts	8
2.2 Aufzeichnen einer Trainingseinheit	9
2.3 Anzeigen des Trainingsverlaufs	10
2.4 Messen der Trainingsintensität	11
2.5 Verwenden von Suunto Coach (t4c)	12

1 ERSTE SCHRITTE


1.1 Grundeinstellungen

Drücken Sie eine beliebige Taste, um Ihren Suunto Herzfrequenzmonitor zu aktivieren. Sie werden aufgefordert, Zeit und Datum einzustellen, sowie Angaben zu Ihrer Person und Ihrem Fitnesslevel / Ihrer Aktivitätsklasse zu machen.



1. Ändern Sie die eingestellten Werte mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -].
2. Bestätigen Sie die Einstellungen und drücken Sie die Taste [Mode], um zur nächsten Einstellung zu wechseln.
3. Kehren Sie falls nötig zur vorhergehenden Einstellung zurück, indem Sie die Taste [View Back] drücken.

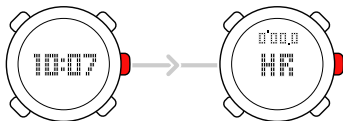
Nachdem sie alle Einstellungen vorgenommen und bestätigt haben, zeigt das Gerät „Einstellungen OK“ an. Ihr Herzfrequenzmonitor ist jetzt mit all seinen Funktionen einsatzbereit.

 **HINWEIS:** Ihre maximale Herzfrequenz wird standardmäßig automatisch berechnet (210 - 65 % Ihres Alters). Stellen Sie Ihre Activity Class (Aktivitätsklasse) für den Anfang auf 5 ein. Beide Einstellungen sollten später feinabgestimmt werden. Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch.

1.2 Modi und Ansichten

Die Modi

Die Hauptmodi sind **TIME** (ZEIT) und **TRAINING**. Mit der Taste [Mode] können Sie zwischen den Modi umschalten.

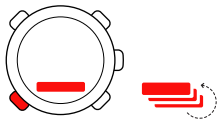


Wenn Sie den Suunto t3c oder den t4c zusammen mit bestimmten Suunto PODs (Peripheral Observation Devices) verwenden, ist zusätzlich der Modus **SPEED AND DISTANCE** (GESCHWINDIGKEIT UND STRECKE) verfügbar.

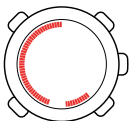
Ansichten

Jeder Modus verfügt über unterschiedliche Ansichten mit ergänzenden Informationen. So werden beispielsweise im Modus **TIME** (ZEIT) der Tag oder im Modus **TRAINING** der

Kalorienverbrauch angezeigt. Mit Hilfe der Taste [View Back] können Sie zwischen den Ansichten wechseln.



Zusätzlich wird am linken Rand des Bildschirms Ihre Herzfrequenz in Tachoformat angezeigt. Der Suunto t3c und der t4c zeigen außerdem in der unteren rechten Ecke den Training Effect (TE) an wohingegen der Suunto t1c die verbrannten Kalorien anzeigt.



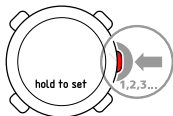
Tastensperre und Beleuchtung

Sperren Sie die Tasten, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten. Wenn Sie die Taste kurz drücken, wird die Beleuchtung wieder aktiviert.

Bei aktivierter Tastensperre können Sie trotzdem zwischen den Ansichten wechseln und die Beleuchtung einschalten.

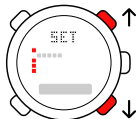
1.3 Menünavigation

Rufen Sie Menüs auf, indem Sie die Taste [Mode] gedrückt halten.

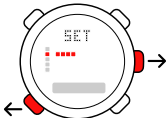


Der Suunto t1c verfügt in jedem Modus über ein Menü. Der Suunto t3c und der t4c bieten in jedem Modus verschiedene Menüs.

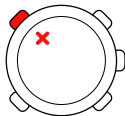
Blättern Sie durch die Menüs und ändern Sie Werte mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Menüs.



Öffnen Sie eine Einstellung, ändern Sie den gewünschten Wert und bestätigen Sie durch Drücken der Taste [Mode]. Kehren Sie zur vorherigen Einstellung zurück, indem Sie die Taste [View Back] drücken.



Durch Drücken der Taste [Start Stop] können Sie die Menüs jederzeit verlassen. Diese Quick-Exit-Funktion wird auf dem Display durch ein „X“ angezeigt.



2 TRAINIEREN MIT IHREM HERZFREQUENZMONITOR

2.1 Anlegen des Brustgurts

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



⚠️ WARNUNG: Falls Sie einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Gerät tragen, verwenden Sie den Brustgurt auf eigenes Risiko. Wir empfehlen Ihnen, vorab einen Belastungstest mit Herzfrequenzmonitor und Brustgurt unter ärztlicher Aufsicht durchzuführen. Körperliches Training kann Risiken bergen, insbesondere für

Personen, die seit längerer Zeit inaktiv waren. Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit einem regelmäßigen Trainingsprogramm beginnen.

2.2 Aufzeichnen einer Trainingseinheit

Wenn Sie in den Modus **TRAINING** wechseln, sucht Ihr Suunto Herzfrequenzmonitor automatisch nach Signalen von einem Brustgurt. Sobald er diese Signale empfängt, wird Ihre Herzfrequenz auf dem Display angezeigt. Die Aufzeichnung der Trainingseinheit beginnt, wenn Sie die Stoppuhr einschalten. Sie endet, wenn Sie die Stoppuhr anhalten bzw. zurücksetzen.

Verwenden der Stoppuhr

Die Stoppuhr wird oben auf dem Display angezeigt.

So verwenden Sie die Stoppuhr:

1. Starten Sie Ihre Trainingseinheit, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.
Während die Zeit läuft, können Sie durch Drücken der Taste [Lap +] Runden hinzufügen.
2. Halten Sie die Stoppuhr an, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.
3. Fahren Sie mit einer anderen zeitgesteuerten Einheit (Runde) fort, indem Sie die Taste [Start Stop] drücken.

die Zeit zurückzusetzen und die Trainingseinheit zu speichern bzw. zu löschen, halten Sie die Taste [Lap +] gedrückt.



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

Wenn der Spitzenwert Ihrer Herzfrequenz den definierten Maximalwert übersteigt, werden Sie beim Speichern bzw. Löschen der Trainingseinheit vom Suunto Herzfrequenzmonitor gefragt, ob Sie eine Aktualisierung auf den neuen Spitzenwert durchführen möchten.

2.3 Anzeigen des Trainingsverlaufs

Anzeigen der Trainingssummen

Während die Stoppuhr läuft, zeichnet der Suunto Herzfrequenzmonitor Daten zu Ihrer Trainingseinheit auf, beispielsweise die Herzfrequenz und den Kalorienverbrauch. Eine Zusammenfassung dieser Daten können Sie sich anzeigen lassen, indem Sie im Modus **TIME** (ZEIT) die Taste [Lap +] drücken. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Zeiträume. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [View Back] und [Mode] durch die Trainingssummen für den Zeitraum.

Verwenden des Logbuchs (t3c, t4c)

Zusätzlich zu den Trainingssummen können Sie sich auch die Protokolle einzelner Trainingseinheiten anzeigen lassen. Um das Logbuch anzuzeigen, drücken Sie im Modus **TIME** (ZEIT) die Taste [Start Stop]. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [View Back] und [Mode] durch die aufgezeichneten Trainingseinheiten. Blättern Sie mit Hilfe der Tasten [Lap +] und [Light -] durch die Daten der einzelnen Trainingseinheiten.

2.4 Messen der Trainingsintensität


Das Training mit Herzfrequenzmonitoren basiert traditionell auf Herzfrequenzzonen. Die Intensität Ihres Trainings wird anhand der Zeit ermittelt, die Sie in jeder einzelnen von drei Zonen verbringen. Alle Herzfrequenzmonitore von Suunto unterstützen dieses Zonentraining.

Noch besser und noch genauer werden Sie vom Suunto t3c und t4c mit der Funktion "Training Effect" unterstützt. Der Training Effect informiert Sie darüber, wie effektiv Ihr Training für Ihre aerobe Fitness ist und lässt sich ganz einfach auf einer Skala von 1 bis 5 ablesen. Weitere Informationen zu den Herzfrequenzzonen und dem Training Effect finden Sie im Benutzerhandbuch.

So trainieren Sie mit einer TE-Zielstufe (nur Suunto t3c und t4c):

1. Drücken Sie [View Back] im Modus **TRAINING**, bis die Ansicht **TE** (TE) angezeigt wird.
2. Stellen Sie die Zielstufe ein, indem Sie die Taste [Light -] gedrückt halten, während Sie sich in der Ansicht **TE** (TE) befinden.

Im Modus Training können Sie sich anzeigen lassen, wie lange es bei Ihrer aktuellen Herzfrequenz (Trainingsintensität) noch dauert, bis Sie die festgelegte TE-Zielstufe erreichen.

 **HINWEIS:** In der Hauptansicht des Modus **TRAINING** können Sie sich wahlweise Ihren aktuellen Training Effect oder Ihre aktuelle Herzfrequenz anzeigen lassen. Halten Sie die Taste [View Back] gedrückt, um zu der gewünschten Anzeige zu wechseln.

2.5 Verwenden von Suunto Coach (t4c)

Suunto Coach ist eine einzigartige Funktion des Suunto t4c und orientiert sich an den Trainingsempfehlungen des American College of Sports Medicine. Suunto Coach berücksichtigt Ihre bisherigen, aufgezeichneten Trainingseinheiten sowie Ihr aktuelles Fitnesslevel und erstellt daraus einen Trainingsplan für die nächsten fünf Tage mit Empfehlungen zu Training Effect (TE) und Dauer der einzelnen Trainingseinheiten. Each program day includes a Training Effect (TE) target level and recommended training duration.

So verwenden Sie die Empfehlungen von Suunto Coach:

1. Wechseln Sie zum Logbuch und rufen Sie durch Drücken der Taste [Start Stop] den Suunto Coach auf.
2. Wählen Sie mit [View Back] oder [Light -] den aktuellen Tag aus.
3. Bestätigen Sie die Empfehlungen durch Drücken der Taste [Mode].

Mit diesem letzten Schritt wechseln Sie direkt in den Modus **TRAINING**. In der Ansicht werden der vom Suunto Coach empfohlene Training Effect sowie die Trainingsdauer angezeigt. Jetzt können Sie wie gewohnt die Stoppuhr starten und mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007.
All rights reserved.