

SUUNTO QUEST

BENUTZERHANDBUCH


1 SICHERHEIT	5
Bedeutung der Symbole:	5
Sicherheitshinweise:	5
2 Willkommen	7
3 Symbole und Bereiche auf dem Display	9
4 Tastenfunktionen	10
5 Erste Schritte	12
5.1 Beleuchtung und Tastensperre	13
5.2 Testen der Ruheherzfrequenz	14
6 HF-Gurt anlegen	16
7 Trainingseinheit starten	18
7.1 Fehlerbehebung: kein HF-Signal	19
8 Während des Trainings	20
8.1 Während des angeleiteten Trainings	22
9 Nach dem Training	24
9.1 Nach dem Training	24
9.2 Erholungszeit	25
9.3 Erholungszeit und vorherigen Move anzeigen	26
9.4 Vorheriger Move	27
10 Einstellungen anpassen	28
Uhrzeit und persönliche Einstellungen	29
Trainingseinstellungen	29
Allgemeine Einstellungen	30
Synchronisieren	30
10.1 Aktivitätsklasse ermitteln	30


10.2	Energiesparmodus und Ersteinstellungen	32
10.3	Sprache ändern	33
11	Suunto Quest anpassen	34
11.1	Mit dem Internet verbinden	34
11.2	Ansichten auf Movescount anpassen	36
12	Mit einem benutzerdefinierten Trainingsprogramm trainieren	39
12.1	Trainingsprogramm aktivieren	39
12.2	Trainingsprogramm verwenden	40
12.3	Anweisungen während des Trainings	41
12.4	In Runden trainieren	42
13	Mit POD/HF-Gurt synchronisieren	44
	Beispiel: Suunto Dual Comfort Belt verbinden	45
13.1	Fehlerbehebung	46
13.2	PODs kalibrieren	46
14	Wartung und Pflege	48
14.1	Wechseln der Batterie	48
14.2	Wechseln der Batterie im HF-Gurt	50
15	Spezifikationen	51
15.1	Technische Daten	51
15.2	Marke	52
15.3	FCC-Einhaltung	52
15.4	CE	52
15.5	ICES	53
15.6	Copyright	53
15.7	Patenthinweis	53


16 Garantie	54
Gewährleistungszeit	54
Haftungsausschlüsse und Haftungsbeschränkungen	54
Zugang zu Garantieleistungen von Suunto	55
Haftungseinschränkung	56

1 SICHERHEIT


Bedeutung der Symbole:


 **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:** OBWOHL UNSERE PRODUKTE ALLEN BRANCHENNORMEN ENTSPRECHEN, KÖNNEN DURCH DEN HAUTKONTAKT MIT DEM PRODUKT ALLERGISCHE REAKTIONEN ODER HAUTIRRITATIONEN HERVORGERUFEN WERDEN. VERWENDEN SIE DAS GERÄT IN DIESEM FALL NICHT WEITER, UND SUCHEN SIE EINEN ARZT AUF.

 **WARNUNG:** SPRECHEN SIE IMMER MIT IHREM ARZT, BEVOR SIE MIT EINEM TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. EIN ZU INTENSIVES TRAINING KANN IHRE GESUNDHEIT GEFÄHRDEN.

 **ACHTUNG:** BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT LÖSUNGSMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.

 **ACHTUNG:** BRINGEN SIE DAS GERÄT NICHT MIT INSEKTENSCHUTZMITTELN IN KONTAKT, DA DIESE DIE OBERFLÄCHE BESCHÄDIGEN KÖNNEN.

 **ACHTUNG:** AUS UMWELTSCHUTZGRÜNDEN MUSS DAS GERÄT ALS ELEKTRONIKABFALL ENTSORGT WERDEN.

 **ACHTUNG:** UM BESCHÄDIGUNGEN ZU VERMEIDEN, SCHÜTZEN SIE DAS GERÄT VOR STÖSSEN UND VOR DEM HERUNTERFALLEN.

2 WILLKOMMEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die Suunto Quest entschieden haben.

Dieses Benutzerhandbuch soll Ihnen helfen, Ihr Training mit der Suunto Quest zu optimieren. Lesen Sie die Informationen durch, um noch mehr Freude an Ihrer neuen Suunto Quest zu haben.

Es gibt nichts Vergleichbares. Sie üben draußen in der Natur Ihren Lieblingssport aus, sind ständig auf der Suche nach der allerbesten Route, bereiten sich kontinuierlich auf den nächsten großen Wettkampf vor und genießen jeden einzelnen Augenblick in vollen Zügen. Dafür leben Sie, dafür sind Sie gemacht. Mit der widerstandsfähigen Suunto Quest haben Sie folgende Möglichkeiten:

_PLANEN

_Erstellen Sie maßgeschneiderte persönliche Trainingspläne, oder wählen Sie online unter vorhandenen Trainingsplänen aus.

_VERBINDEN

_Laden Sie Trainingsprogramme auf die Suunto Quest herunter.

_Laden Sie Ihre Trainingsdaten auf Movescount.com hoch.

_Passen Sie Ihre Display-Ansichten und persönlichen Einstellungen über Movescount.com an.


_STARTEN

_Während des Trainings erhalten Sie nützliche Trainingsinformationen auf Grundlage Ihrer Herzfrequenz- und Geschwindigkeitsdaten sowie Empfehlungen für Erholungspausen.

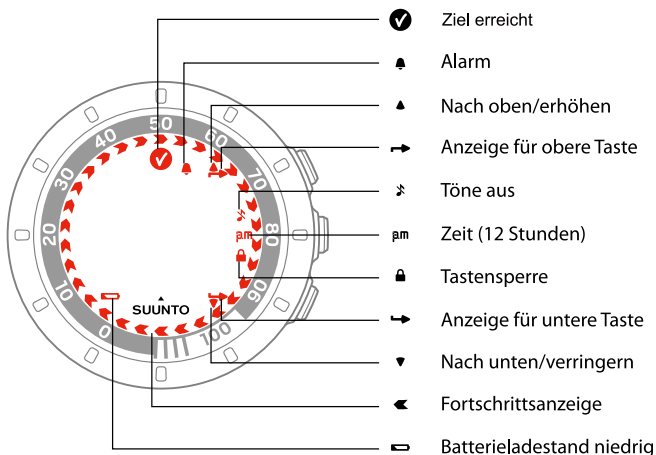
_FORTSCHRITTE MESSEN

_Analysieren Sie Ihre Leistung online, und tauschen Sie sich in der Community auf Movescount.com über Erfolge aus.

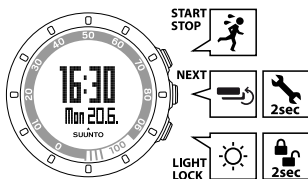
Setzen Sie Ihr Trainingserlebnis online fort, und verfolgen Sie Ihre Moves auf Movescount.com. Mit dem Suunto Movestick können Sie Ihre Suunto Quest mit Movescount.com verbinden, um Trainingsprotokolle zu übertragen, Fortschritte mit Freunden zu teilen und sich über Trainingsergebnisse auszutauschen. Darüber hinaus können Sie Trainingsprogramme direkt auf Ihre Suunto Quest laden. Melden Sie sich gleich bei Movescount.com 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 TASTENFUNKTIONEN



Durch Drücken der entsprechenden Tasten können Sie folgende Funktionen aufrufen:

START STOP:

- benutzerdefinierter Modus 1 (**Training**), benutzerdefinierter Modus 2 (**Laufen**), benutzerdefinierter Modus 3 (**Radfahren**), **Erholungszeit**, **Vorh. Move** oder **Webverbindung** aufrufen
- Trainingseinheit starten/stoppen
- Wert erhöhen/nach oben bewegen

Weitere Informationen zu benutzerdefinierten Modi finden Sie in *Abschnitt 11.2 Ansichten auf Movescount anpassen auf Seite 36.*

NEXT:

- Ansicht umschalten
- Einstellungen aufrufen oder verlassen durch Gedrückthalten
- übernehmen/weiter zum nächsten Schritt

LIGHT LOCK:

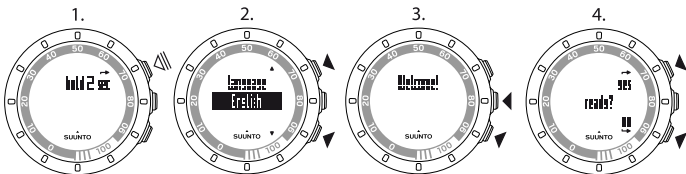
- Displaybeleuchtung einschalten
- Taste **START STOP** sperren durch Gedrückthalten
- Wert verringern/nach unten bewegen

5 ERSTE SCHRITTE

Passen Sie zunächst die persönlichen Einstellungen an. Viele der Berechnungen greifen auf diese Einstellungen zurück. Daher ist es sehr wichtig, dass Sie diese Werte so exakt wie möglich angeben. Über die **persönlichen Einstellungen** können Sie Ihre Suunto Quest ganz individuell auf Ihre Person und Ihr Fitnesslevel bzw. Ihre Aktivitätsklasse einstellen.


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 die Taste **START STOP** gedrückt, um die erste Einstellung vorzunehmen.
2. Drücken Sie **START STOP** oder **LIGHT LOCK**, um Werte zu ändern.
3. Drücken Sie **NEXT**, um einen Wert zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln. Drücken Sie **LIGHT LOCK**, um zur vorherigen Einstellung zurückzukehren.
4. Wählen Sie zum Abschluss **ja (START STOP)** aus, um alle Einstellungen zu bestätigen. Wenn Sie Änderungen an den Einstellungen vornehmen möchten, wählen Sie **nein (LIGHT LOCK)** 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:** 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 $207 - (0,7 \times \text{ALTER})$. Wenn Sie Ihre maximale Herzfrequenz kennen, sollten Sie den automatisch ermittelten Wert in den tatsächlichen Wert ändern.


Bevor Sie das Training mit Ihrer Suunto Quest starten, sollten Sie die zusätzlichen persönlichen Werte unter **persönliche Einstellungen** anpassen. Weitere Informationen finden Sie in *Kapitel 10 Einstellungen anpassen auf Seite 28*.


 **TIPP:** Drücken Sie in der Zeitansicht die Taste **NEXT**, um zusätzlich Datum, Dualzeit und Sekunden anzuzeigen. Um die Nutzungsdauer der Batterie zu verlängern, schaltet das Display automatisch nach 2 Minuten zurück zur Datums- oder Dualzeitanzeige, wenn Sie die Sekundenansicht ausgewählt haben.


5.1 Beleuchtung und Tastensperre

Drücken Sie die Taste **LIGHT LOCK**, um die Displaybeleuchtung einzuschalten.

Halten Sie die Taste **LIGHT LOCK** gedrückt, um die Taste **START STOP** zu sperren oder die Sperre aufzuheben. Wenn die Taste **START STOP** gesperrt ist, wird auf dem Display  angezeigt.

 **HINWEIS:** Sperren Sie die Taste **START STOP**, um zu verhindern, dass die Stoppuhr versehentlich gestartet oder gestoppt wird. Wenn die Taste **START STOP** während einer Trainingseinheit gesperrt ist, können Sie weiterhin zwischen den verschiedenen Ansichten wechseln. Drücken Sie dazu die Taste **NEXT**.

 **HINWEIS:** Um die Tastensperre während des Trainings zu aktivieren und die Tippfunktion zu deaktivieren, halten Sie die Taste **NEXT** gedrückt.

 **HINWEIS:** Um die Batterienutzungsdauer zu verlängern, blinkt die Displaybeleuchtung, falls diese während des Trainings aktiviert wird.


5.2 Testen der Ruheherzfrequenz

Die Ruheherzfrequenz ist Ihre Herzfrequenz bei völliger Ruhe des Körpers. Testen Sie Ihre Ruheherzfrequenz, um die Trainingsanleitung von Suunto Quest noch individueller zu gestalten und die Entwicklung Ihres Fitnessniveaus genau zu verfolgen. In der Regel verringert sich die Ruheherzfrequenz durch ein besseres Fitnessniveau.


So testen Sie Ihre Ruheherzfrequenz:

1. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche, und legen Sie den HF-Gurt an.
2. Stellen Sie sicher, dass Ihr Gerät das HF-Signal empfängt.

3. Legen Sie sich hin, und entspannen Sie drei Minuten lang.
4. Überprüfen Sie Ihre Herzfrequenz auf dem Gerät, und passen Sie diese entsprechend in den **persönlichen Einstellungen** an.


 **TIPP:** Ihre Ruheherzfrequenz testen Sie am besten, wenn Sie ausgeschlafen sind. Wenn Sie gerade einen Kaffee getrunken haben oder müde oder gestresst sind, sollten Sie den Test zu einem späteren Zeitpunkt durchführen.




6 HF-GURT ANLEGEN


 **HINWEIS:** Die Suunto Quest ist nur mit dem Suunto Dual Comfort Belt kompatibel.


Stellen Sie die Gurtlänge so ein, dass der HF-Gurt fest und 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.



 **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 ANT-Symbol () sind mit ANT-geeigneten Suunto Armbandcomputern und mit der Suunto ANT Fitness Solution kompatibel, Gurte mit dem IND-Symbol () hingegen mit den meisten Trainingsgeräten mit induktiver Herzfrequenzmessfunktion. Der Suunto Dual Comfort Belt ist sowohl IND- als auch ANT-kompatibel.

 **HINWEIS:** Die Suunto Quest kann unter Wasser keine Signale für den HF-Gurt empfangen.

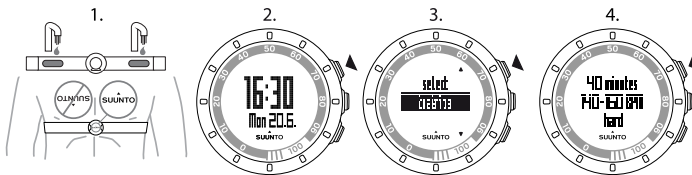
 **TIPP:** Reinigen Sie den HF-Gurt nach der Verwendung regelmäßig in der Waschmaschine, um unangenehmen Gerüchen vorzubeugen.


7 TRAININGSEINHEIT STARTEN

Nachdem Sie die Ersteinstellungen vorgenommen haben, können Sie mit dem Training beginnen. Passen Sie die Suunto Quest Ihren Anforderungen entsprechend an, um alle Funktionen optimal zu nutzen. Ausführliche Informationen zu Einstellungen, Ansichten und Anpassungsmöglichkeiten für das Training finden Sie in *Kapitel 10 Einstellungen anpassen auf Seite 28* und *Abschnitt 11.2 Ansichten auf Movescount anpassen auf Seite 36*. In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Sie eine Trainingseinheit mit den Standardeinstellungen der Suunto Quest beginnen.

So beginnen Sie das Training:

1. Befeuchten Sie die Kontaktbereiche, und legen Sie den HF-Gurt an.
2. Drücken Sie in der Zeitanzeige die Taste **START STOP**, und wählen Sie eine der folgenden Optionen aus: **Training**, **Laufen** oder **Radfahren**.
3. Drücken Sie **NEXT**, um die Auswahl zu bestätigen.
Wenn das Trainingsprogramm aktiviert ist und eine Trainingseinheit für den aktuellen Tag geplant ist, wird vor dem Trainingsbeginn eine Empfehlungsansicht mit HF- oder Geschwindigkeitsbereichen angezeigt. Drücken Sie in diesem Fall **NEXT**, um zur nächsten Ansicht zu wechseln.
4. Sobald Ihre Suunto Quest den HF-Gurt oder POD erkannt hat, wird eine Benachrichtigungsansicht angezeigt. Drücken Sie **START STOP**, um mit der Aufzeichnung der Trainingseinheit zu beginnen.



 **TIPP:** Wärmen Sie sich vor Trainingseinheiten auf, und beenden Sie sie mit einer Abkühlphase.

7.1 Fehlerbehebung: kein HF-Signal

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.
- Tauschen Sie die Batterie des HF-Gurts und/oder der Uhr aus, falls die Probleme weiterhin bestehen.

8 WÄHREND DES TRAININGS

Die Suunto Quest zeigt Ihnen während des Trainings zusätzliche Informationen an. Sie können festlegen, welche Informationen während des Trainings auf dem Display angezeigt werden sollen. Ausführliche Informationen zu Einstellungen, Ansichten und Anpassungsmöglichkeiten für das Training finden Sie in *Kapitel 10 Einstellungen anpassen auf Seite 28* und *Abschnitt 11.2 Ansichten auf Movescount anpassen auf Seite 36*. In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Sie während einer Trainingseinheit zusätzliche Informationen abrufen können, wenn Sie die Standardeinstellungen der Suunto Quest verwenden.

Während des Trainings haben Sie beispielsweise folgende Möglichkeiten:

- Drücken Sie **NEXT**, um zusätzliche Informationen in Echtzeit anzuzeigen.
- Halten Sie die Taste **LIGHT LOCK** gedrückt, um die Taste **START STOP** zu sperren. So wird verhindert, dass die Stoppuhr versehentlich gestoppt wird.
- Drücken Sie **START STOP**, um die Trainingseinheit zu unterbrechen.

Welche zusätzlichen Informationen angezeigt werden, hängt von den verfügbaren Informationen und ausgewählten persönlichen Einstellungen ab. Standardmäßig werden folgende Informationen angezeigt, wenn HF und POD verfügbar sind:



Im Standardmodus für **Training**:

- Ansicht 1: Herzfrequenz und Stoppuhr
- Ansicht 2: Herzfrequenz und Kalorien in Echtzeit
- Ansicht 3: Prozentwert der Herzfrequenz und Herzfrequenzzone
- Ansicht 4: Stoppuhr
- Ansicht 5: Geschwindigkeit und Distanz in Echtzeit

Im Standardmodus für **Laufen**:

- Ansicht 1: Herzfrequenz und Stoppuhr
- Ansicht 2: Geschwindigkeit und Distanz
- Ansicht 3: Geschwindigkeit und durchschnittliche Trittfrequenz
- Ansicht 4: Distanz und Zeit
- Ansicht 5: Stoppuhr


Im Standardmodus für **Radfahren**:


- Ansicht 1: Herzfrequenz und Stoppuhr
- Ansicht 2: Herzfrequenz und Distanz
- Ansicht 3: Geschwindigkeit und Distanz
- Ansicht 4: Geschwindigkeit und Stoppuhr
- Ansicht 5: Distanz und durchschnittliche Geschwindigkeit

Zusätzlich werden während des Trainings Pfeile am äußeren Rand des Displays angezeigt.



Diese Pfeile geben Ihre aktuelle Erholungszeit in Stunden an. Die Erholungszeit ist die Zeit, die Sie nach dem Training für eine vollständige Erholung benötigen, bevor Sie mit der nächsten Trainingseinheit beginnen. Die Zahlen am Rand zeigen an, wie viele Stunden Ihre Erholungszeit bisher beträgt. Die Erholungszeit ist nach dem Training auch in der Zusammenfassung sowie als separate Angabe im Trainingsmenü sichtbar.

 **HINWEIS:** Um die Batterienutzungsdauer zu verlängern, blinkt die Displaybeleuchtung, falls diese während des Trainings aktiviert wird.

 **TIPP:** Halten Sie **NEXT** 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 Kapitel 10 *Einstellungen anpassen* auf Seite 28.

8.1 Während des angeleiteten Trainings


Auf www.movescount.com haben Sie die Möglichkeit, Ihr eigenes Trainingsprogramm zu erstellen, das Sie anschließend auf Ihre Suunto Quest herunterladen können. Wenn Sie ein Trainingsprogramm aktiviert haben, gibt Ihnen die Suunto Quest Anweisungen zum Erreichen Ihres täglichen Trainingsziels. Wenn der Pfeil auf dem Display nach oben zeigt, sollten Sie die Intensität oder Geschwindigkeit beim Training steigern. Zeigt er dagegen nach unten, sollten Sie Ihre Trainingsintensität oder -geschwindigkeit reduzieren.



HINWEIS: Wenn Sie eine Trainingseinheit auf Movescount planen, können Sie deren Dauer, Intensität und Distanz angeben. Sofern Sie keine Distanz festgelegt haben, gibt Ihnen die Suunto Quest Hinweise zur Intensität.

HINWEIS: Sie können auf Movescount festlegen, dass die Pfeile am äußeren Rand des Displays den Prozentwert des Trainingsabschlusses anzeigen. Anhand der Zahlen am Rand des Geräts können Sie den Prozentwert ablesen.

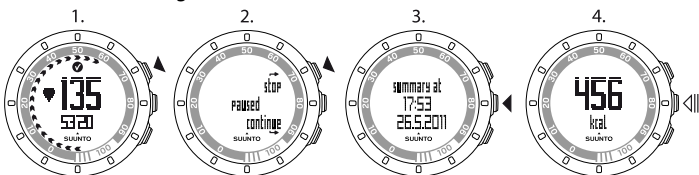
HINWEIS: Während des Trainings wird der Hinweispfeil nur in den Ansichten für Geschwindigkeits- und Herzfrequenzdaten angezeigt.


Beim Erreichen des Ziels wird  angezeigt. Wenn Sie kein Trainingsprogramm verwenden möchten, schalten Sie dieses in den **Trainingseinstellungen** aus. Wenn das Trainingsprogramm deaktiviert ist, können Sie weiterhin Hinweise zu den individuell festgelegten Grenzen für Herzfrequenz und Geschwindigkeit erhalten. Dazu müssen Sie die entsprechenden Grenzen für Herzfrequenz und Geschwindigkeit aktivieren, indem Sie in den **Trainingseinstellungen** die Option **ein** für Grenzen auswählen.


9 NACH DEM TRAINING

9.1 Nach dem Training


1. Drücken Sie **START STOP**, um die Trainingseinheit zu unterbrechen oder zu stoppen.
2. Wählen Sie **Stopp**, um das Ende der Trainingseinheit zu bestätigen und die Zusammenfassung anzuzeigen, oder wählen Sie **weiter**, um das Training fortzusetzen.
3. Drücken Sie **NEXT**, um zwischen den verschiedenen Ansichten der Zusammenfassung zu wechseln.
4. Halten Sie **NEXT** gedrückt, um zur Zeitanzeige zurückzukehren.



 **HINWEIS:** Wenn Ihre maximale HF während des Trainings die in den Geräteeinstellungen festgelegte maximale HF überschritten hat, werden Sie automatisch gefragt, ob Sie Ihre maximale HF aktualisieren möchten.

 **TIPP:** Sie können die Zusammenfassung überspringen, indem Sie in der ersten Ansicht der Zusammenfassung **NEXT** gedrückt halten. Um die Zusammenfassung


früherer Trainingseinheiten zu einem späteren Zeitpunkt anzuzeigen, drücken Sie in der Zeitansicht **START STOP**, und wählen Sie die Option **Vorh. Move**.


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


9.2 Erholungszeit

Nach jeder Trainingseinheit zeigt Ihnen die Suunto Quest an, wie viel Zeit Sie bis zur vollständigen Erholung benötigen und wann Sie wieder mit voller Intensität innerhalb Ihrer persönlichen Aktivitätsklasse trainieren können. Sie können Ihre Erholungszeit jederzeit unter **Erholungszeit** überprüfen. Weitere Informationen finden Sie in *Abschnitt 9.3 Erholungszeit und vorherigen Move anzeigen auf Seite 26*. Wenn die Erholungszeit bei mehr als 24 Stunden liegt, ist es ratsam, einen Ruhetag einzulegen, um Übertraining zu vermeiden. Die Suunto Quest berechnet Erholungszeiten von bis zu 120 Stunden.



 **HINWEIS:** Sprechen Sie mit einem professionellen Trainer, um weitere Hinweise zu Erholungszeiten (Verhältnis von Trainings- und Ruhephasen) mit Blick auf das Erreichen Ihrer Trainingsziele zu erhalten.

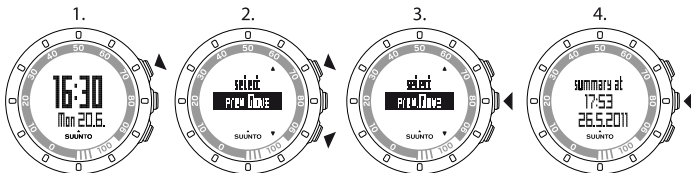
 **HINWEIS:** Die Pfeile am äußeren Rand des Displays geben Ihre Erholungszeit an. Die Pfeile sind während des Trainings und danach in der Zeitsicht sichtbar.


 **HINWEIS:** Die Erholungszeit wird anhand Ihrer Herzfrequenzdaten berechnet. Sie ist nur abrufbar, wenn Sie mit einem HF-Gurt trainieren.

9.3 Erholungszeit und vorherigen Move anzeigen

So können Sie Ihre Erholungszeit und den vorherigen Move anzeigen:

1. Drücken Sie in der Zeitsicht die Taste **START STOP**.
2. Wählen Sie mit den Tasten **START STOP** oder **LIGHT LOCK** die Option **Erholungszeit** oder **Vorh. Move** aus.
3. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste **NEXT**.
4. Drücken Sie die Taste **NEXT**, um zwischen den Ansichten zu wechseln.
Nachdem Sie alle Ansichten angezeigt haben, kehrt das Gerät zur Zeitsicht zurück.




 **TIPP:** Halten Sie **NEXT** gedrückt, um zur Zeitsicht zurückzukehren.

Die Pfeile am äußeren Rand des Displays geben Ihre Erholungszeit an. Die Pfeile sind während des Trainings und danach in der Zeitansicht sichtbar. Im Verlauf der Erholungszeit werden in der Zeitansicht nach und nach weniger Pfeile angezeigt.

9.4 Vorheriger Move

Unter **Vorh. Move** werden Ihnen die Informationen zu Ihrer vorherigen Trainingseinheit angezeigt.

Sie können auf dem Gerät nur die Details Ihrer letzten Trainingseinheit anzeigen. Die Suunto Quest speichert jedoch alle Trainingsdaten aus früheren Einheiten. Wenn Sie Ihre Protokolle auf Movescount.com übertragen, können Sie die ausführlichen Daten dieser Einheiten anzeigen.

 **HINWEIS:** Übertragen Sie Ihre Trainingsprotokolle regelmäßig auf Movescount.com, um zu vermeiden, dass ältere Protokolldaten überschrieben werden.

10 EINSTELLUNGEN ANPASSEN

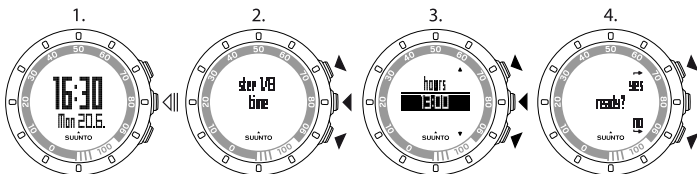
Sie können die Einstellungen in der Zeitanzeige ändern.

Während des Trainings haben Sie folgende Möglichkeiten:

- Sie können die Signaltöne ein- oder ausschalten, indem Sie **NEXT** gedrückt halten.
- Sie können die Taste **START STOP** und die Tippfunktion sperren, indem Sie die Taste **LIGHT LOCK** gedrückt halten.

So ändern Sie die Einstellungen:

1. Halten Sie in der Zeitanzeige **NEXT** gedrückt, um die Einstellungen einzugeben.
2. Drücken Sie **NEXT**, um die erste Einstellung vorzunehmen. Mit **START STOP** und **LIGHT LOCK** können Sie durch die Einstellungsschritte blättern.
3. Drücken Sie **START STOP** oder **LIGHT LOCK**, um die Werte zu ändern. Drücken Sie **NEXT**, um einen Wert zu bestätigen und zur nächsten Einstellung zu wechseln.
4. Wählen Sie zum Abschluss **ja** (**START STOP**) aus, um alle Einstellungen zu bestätigen. Wenn Sie weitere Änderungen an den Einstellungen vornehmen möchten, wählen Sie **nein** (**LIGHT LOCK**) aus, um zur ersten Einstellung zurückzukehren.




Sie können folgende Einstellungen anpassen:


Uhrzeit und persönliche Einstellungen

- **Zeit:** Stunden und Minuten
- **Alarm:** ein/aus, Stunden und Minuten
- **Dualzeit:** Stunden und Minuten
- **Datum:** Jahr, Monat, Wochentag
- **persönliche Einstellungen:** Gewicht, Aktivitätsklasse, maximale Herzfrequenz (max. HF), Ruhe-HF

Trainingseinstellungen

- **Programm:** ein/aus – gibt Ihnen die Möglichkeit, ein Standardprogramm für Suunto Quest oder ein persönliches Trainingsprogramm zu verwenden, das Sie von Movescount.com heruntergeladen haben.
- **Grenzen:** aus, HF, Geschwindigkeit – gibt Ihnen die Möglichkeit, Grenzwerte für die Herzfrequenz oder Geschwindigkeit auszuwählen, wenn Sie kein Trainingsprogramm verwenden.
- **Autolap:** ein/aus
- **Timer 1:** aus/ein, Minuten, Sekunden
- **Timer 2:** aus/ein, Minuten, Sekunden

 **TIPP:** Sie können die persönlichen Einstellungen für HF- und Geschwindigkeitsgrenzwerte auf Movescount anpassen. Auf Movescount haben Sie auch die Möglichkeit, Grenzwerte für spezielle Modi festzulegen.

 **TIPP:** Die Funktion „Autolap“ wird über die Distanz gesteuert. Die Standardwerte für PODs liegen bei 1 (km/mile) für den Foot POD Mini und 1

(km/mile) für den Bike POD. Auf Movescount.com können Sie die Werte für jeden POD und für jeden speziellen Modus anpassen, den Sie verwenden.

Allgemeine Einstellungen

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).
- **Tipmpf.:** aus, sehr niedrig, niedrig, mittel, hoch, sehr hoch
- **Geschwindigkeitseinheit** (mit optionalem Geschwindigkeits- und Distanz-POD): km/mi

Synchronisieren

- **überspringen:** Synchronisierung wird übersprungen
- **Brustgurt:** HF-Gurt wird synchronisiert
- **Foot POD:** Foot POD oder Foot POD Mini wird synchronisiert
- **Bike POD:** Bike POD wird synchronisiert
- **Speed POD:** POD wird synchronisiert. Wir empfehlen, einen Suunto GPS POD unter diesem Namen zu synchronisieren.

10.1 Aktivitätsklasse ermitteln

Die Aktivitätsklasse ist eine Einschätzung Ihres aktuellen Aktivitätsniveaus. Verwenden Sie die folgenden Klassifizierungen, um Ihre Aktivitätsklasse zu bestimmen.

Gemütlich

Wenn Sie in Ihrer Freizeit kaum sportlich aktiv sind und auch körperlich nicht schwer arbeiten, wählen Sie Einstellung 1.

Freizeit

Wenn Sie in Ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben oder körperlich arbeiten und Ihre Aktivität wöchentlich

- weniger als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 2.
- mehr als 1 Stunde beträgt, verwenden Sie Einstellung 3.

Fitness

Wenn Sie regelmäßig Sport treiben oder anderweitig körperlich aktiv sind und wöchentlich hart trainieren,

- verwenden Sie für weniger als 30 Minuten Einstellung 4.
- verwenden Sie für 30-60 Minuten Einstellung 5.
- verwenden Sie für 1-3 Stunden Einstellung 6.
- verwenden Sie für mehr als 3 Stunden Einstellung 7.

Ausdauer oder Professionell

Wenn Sie regelmäßig trainieren oder Leistungssport betreiben und wöchentlich trainieren,

- verwenden Sie für 5-7 Stunden Einstellung 7,5.
- verwenden Sie für 7-9 Stunden Einstellung 8.
- verwenden Sie für 9-11 Stunden Einstellung 8,5.
- verwenden Sie für 11-13 Stunden Einstellung 9.
- verwenden Sie für 13-15 Stunden Einstellung 9,5.
- verwenden Sie für mehr als 15 Stunden Einstellung 10.


10.2 Energiesparmodus und Ersteinstellungen

 **HINWEIS:** Wir empfehlen, die Ersteinstellungen auf [Movescount.com](https://movescount.com) zu ändern.


Wenn Sie die Ersteinstellungen ohne Zugriff auf [Movescount.com](https://movescount.com) ändern möchten, müssen Sie den Energiesparmodus auf dem Gerät einschalten.

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 **NEXT** 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 *Kapitel 5 Erste Schritte auf Seite 12*.

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

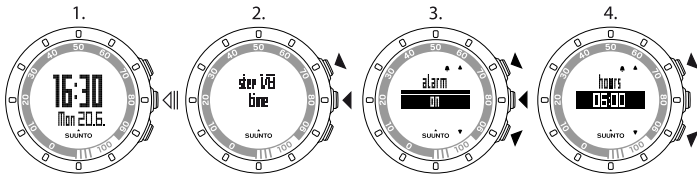
Beispiel: Alarmeinstellungen anpassen

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

So schalten Sie den Alarm ein oder aus:

1. Halten Sie in der Zeitansicht **NEXT** gedrückt, um die Einstellungen einzugeben.
2. Blättern Sie mit **START STOP** zur Option **Alarm**, und bestätigen Sie mit **NEXT**.

3. Schalten Sie den Alarm mit **START STOP** und **LIGHT LOCK ein** oder **aus**. Bestätigen Sie die Auswahl mit **NEXT**.
4. Stellen Sie mit **START STOP** und **LIGHT LOCK** die Alarmzeit ein. Bestätigen Sie die Zeit mit **NEXT**.




Wenn der Alarm ertönt, drücken Sie **Stopp (LIGHT LOCK)**, um ihn auszuschalten. Wenn Sie den Alarm ausgeschaltet haben, wird dieser am nächsten Tag zur gleichen Zeit wieder gestartet.

10.3 Sprache ändern

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 10.2 Energiesparmodus und Ersteinstellungen auf Seite 32*.

Sie können die Sprache auch auf Movescount.com ändern.

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

11 SUUNTO QUEST ANPASSEN

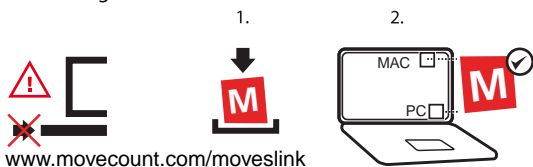
11.1 Mit dem Internet verbinden


Movescount.com ist eine Online-Sportcommunity, die Ihnen umfangreiche Funktionen bietet, mit denen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten dokumentieren und über Trainingserfahrungen berichten können. Darüber hinaus können Sie auf Movescount.com individuelle Einstellungen für Ihre Suunto Quest vornehmen, um das Gerät optimal Ihren Trainingsanforderungen anzupassen. Übertragen Sie Ihre aufgezeichneten Protokolle mit dem Suunto Movestick Mini auf Movescount.com. Laden Sie Einstellungen und individuelle Trainingspläne von MovesCount.com auf Ihre Suunto Quest.


⚠ ACHTUNG: Schließen Sie den Movestick Mini erst nach der Installation von Moveslink an!

So installieren Sie Moveslink:

1. Rufen Sie www.movescount.com/moveslink auf Ihrem Computer auf.
2. Laden Sie Moveslink herunter, und installieren und aktivieren Sie die Anwendung.



 **HINWEIS:** Wenn Moveslink aktiv ist, wird auf Ihrem Computer ein Moveslink-Symbol angezeigt.

 **HINWEIS:** Moveslink ist kompatibel mit PCs (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) und MACs (Intel-basiert, mit OS X Version 10.5 oder höher).

So registrieren Sie sich auf Movescount:

1. Rufen Sie www.movescount.com auf Ihrem Computer auf.
2. Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto.

1.

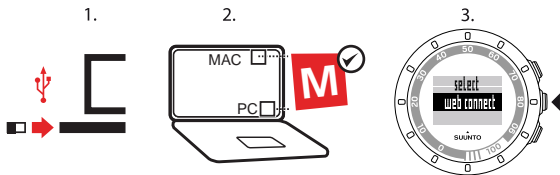


2.



So übertragen Sie Daten:

1. Schließen Sie den Suunto Movestick Mini an einem USB-Anschluss Ihres Computers an.
2. Stellen Sie sicher, dass Moveslink aktiviert wurde.
3. Drücken Sie auf Ihrem Suunto Quest die Taste **START STOP**, um das Trainingsmenü aufzurufen. Blättern Sie zur Option **Webverbindung**, und bestätigen Sie die Auswahl, indem Sie die Taste **NEXT** drücken.
4. Folgen Sie den Anweisungen, die auf Ihrem Computer angezeigt werden, um Ihre Moves auf Movescount einzusehen.



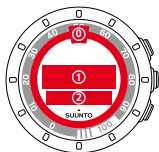
TIPP: Die Suunto Quest kann 20 bis 30 Protokolle speichern, abhängig von den Daten, die Sie während des Trainings aufzeichnen möchten. Wenn der Speicherplatz nicht mehr ausreicht, werden die ältesten Protokolle überschrieben. Um zu vermeiden, dass ältere Trainingsprotokolle überschrieben werden, und um alle Protokolldetails anzuzeigen, übertragen Sie Ihre Protokolle auf [Movescount.com](https://movescount.com).

HINWEIS: Wenn Sie die Suunto Quest zum ersten Mal mit [Movescount.com](https://movescount.com) verbinden, werden alle Informationen (einschließlich der Geräteeinstellungen) von der Suunto Quest auf [Movescount.com](https://movescount.com) übertragen. Wenn Sie die Suunto Quest erneut mit [Movescount.com](https://movescount.com) verbinden, werden Änderungen an Einstellungen, Trainingsprogrammen, Ansichten und speziellen Modi, die Sie auf [Movescount.com](https://movescount.com) oder auf dem Gerät vorgenommen haben, synchronisiert.

11.2 Ansichten auf Movescount anpassen


Sie können auswählen, welche Informationen während des Trainings auf der Suunto Quest angezeigt werden sollen. Nutzen Sie alle individuellen Funktionen


der Suunto Quest, indem Sie die Ansichten Ihren Anforderungen entsprechend anpassen und Ihr eigenes Trainingsprogramm auf Movescount.com erstellen.




Sie können drei verschiedene Bereiche auf dem Display anpassen:

- Die Pfeile am äußeren Rand können wahlweise so angepasst werden, dass sie die Erholungszeit in Stunden, den Prozentwert der Herzfrequenz oder den Prozentwert des Trainingsabschlusses anzeigen. Wenn Trainingsabschluss und Erholungszeit angezeigt werden, sind die Pfeile am äußeren Rand während des Trainings und nach dem Training im Zeitmodus sichtbar. Wenn der Prozentwert der Herzfrequenz angezeigt wird, sind die Pfeile nur während des Trainings sichtbar. Mithilfe der Zahlen am Rand können Sie die Pfeile interpretieren. Die Zahlen geben die Stunden der Erholungszeit bzw. den Prozentwert der Herzfrequenz oder des Trainingsabschlusses an.
- In der ersten Zeile werden Trainingsinformationen in der Mitte des Displays angezeigt.
- In der zweiten Zeile werden Trainingsinformationen unten auf dem Display angezeigt.

 **HINWEIS:** Denken Sie daran, die Suunto Quest immer mit Ihrem Benutzerkonto auf Movescount.com zu verbinden, wenn Sie Ihre Trainingsdaten übertragen oder auf der Suunto Quest vorgenommene Änderungen übernehmen möchten.

 **HINWEIS:** Die Erholungszeit und der Prozentwert der Herzfrequenz werden nur angezeigt, wenn Sie mit einem HF-Gurt trainieren. Der Prozentwert des Trainingsabschlusses wird nur angezeigt, wenn Sie ein Trainingsprogramm verwenden.

 **HINWEIS:** Einige Informationen, z. B. der Intervalltimer, die Rundenzeit und die Herzfrequenzzone, können nur in der zweiten Zeile angezeigt werden.

Sie können bis zu 5 benutzerdefinierte Modi für Ihre Suunto Quest erstellen und benennen sowie bis zu 5 Ansichten für jeden Modus festlegen. Außerdem können Sie festlegen, ob die Suunto Quest mit einem HF-Gurt oder POD verbunden werden soll, und Sie können die Autolap-Distanz für den jeweiligen POD definieren.

 **TIPP:** Wenn Sie für die Stoppuhr die zweite Zeile auswählen und die erste Zeile frei lassen, wird die Stoppuhr auf dem Display in großen Ziffern angezeigt.

12 MIT EINEM BENUTZERDEFINIERTEN TRAININGSPROGRAMM TRAINIEREN

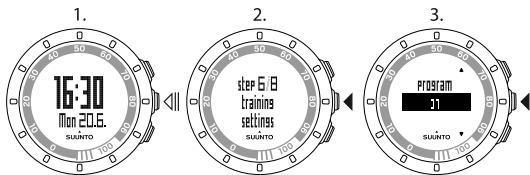
Auf Movescount.com können Sie eigene Trainingsprogramme erstellen und auf Ihre Suunto Quest herunterladen. Wenn Sie ein Trainingsprogramm aktiviert haben, gibt Ihnen die Suunto Quest Anweisungen zum Erreichen Ihres täglichen Trainingsziels.

In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie Sie das Standardprogramm verwenden. Bitte beachten Sie, dass das Standardprogramm nur als Beispiel dient und Ihren Trainingsanforderungen möglicherweise nicht vollständig entspricht.

12.1 Trainingsprogramm aktivieren

So aktivieren Sie das Standard-Trainingsprogramm:


1. Halten Sie **NEXT** gedrückt, um die Einstellungen vorzunehmen.
2. Blättern Sie mit **START STOP** zur Option **Trainingseinstell.**, und bestätigen Sie mit **NEXT**.
3. Wählen Sie **Programm ein**, und bestätigen Sie mit **NEXT**.
4. Halten Sie **NEXT** gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen und zur Zeitansicht zurückzukehren.



12.2 Trainingsprogramm verwenden


Das Standardprogramm der Suunto Quest dauert 15 Wochen und umfasst Trainingseinheiten von unterschiedlicher Dauer und Intensität. Das Programm ist für die Aktivitätsklasse 6 ausgelegt (1 bis 3 Stunden hartes Training pro Woche).


Das Standardprogramm der Suunto Quest liefert Ihnen während des Trainings Anweisungen zur optimalen Trainingsintensität. Auf Movescount.com haben Sie die Möglichkeit, ein persönliches Trainingsprogramm zu erstellen.


 **HINWEIS:** Denken Sie daran, die Suunto Quest immer mit Ihrem Benutzerkonto auf Movescount.com zu verbinden, wenn Sie Ihre Trainingsdaten übertragen oder auf der Suunto Quest vorgenommene Änderungen übernehmen möchten.


Wenn das Trainingsprogramm eingeschaltet ist, zeigt Ihnen die Suunto Quest in der Zeitanzeige eine Erinnerung für den entsprechenden **Trainingstag** mit der geplanten Trainingseinheit an. Drücken Sie die Taste **NEXT**, um die Empfehlung für das Tagesziel anzuzeigen. Drücken Sie **NEXT** erneut, um zu bestätigen und zur Zeitanzeige zurückzukehren.


12.3 Anweisungen während des Trainings

Wenn Sie ein Trainingsprogramm aktiviert haben, zeigt Ihnen die Suunto Quest Ihren Fortschritt an und gibt Ihnen Anweisungen zum Erreichen Ihres täglichen Trainingsziels. Abhängig von der Art des ausgewählten Trainings erhalten Sie entweder Anweisungen zur Trainingsintensität (basierend auf der Herzfrequenz) oder zur Geschwindigkeit (basierend auf der zurückgelegten Distanz). Im Standardprogramm werden nur Anweisungen zur Trainingsintensität angezeigt. Wenn der Pfeil auf dem Display neben dem Wert für die Herzfrequenz oder Geschwindigkeit nach oben zeigt, sollten Sie die Intensität oder Geschwindigkeit steigern. Zeigt er dagegen nach unten, sollten Sie Ihre Trainingsintensität oder -geschwindigkeit reduzieren. Beim Erreichen des Ziels wird  angezeigt.


 **HINWEIS:** Der Hinweispfeil während des Trainings wird nur in den Ansichten für Geschwindigkeits- und Herzfrequenzdaten angezeigt.

 **HINWEIS:** Sofern Sie keine Distanz festgelegt haben, gibt Ihnen die Suunto Quest Hinweise zur Intensität. Wenn Sie ohne Herzfrequenzgurt trainieren, erhalten Sie während Ihrer Trainingseinheit keine Anweisungen zur Intensität.

 **HINWEIS:** Wenn Sie kein Trainingsprogramm verwenden möchten, schalten Sie dieses in den allgemeinen Einstellungen sowie auf Movescount aus.


 **TIPP:** Wenn das Trainingsprogramm deaktiviert ist, können Sie weiterhin Hinweise zu den individuell festgelegten Grenzen für Herzfrequenz und

Geschwindigkeit erhalten. Aktivieren Sie dazu die Grenzen in den Geräteeinstellungen. Sie können die Grenzen auf Movescount anpassen.

 **HINWEIS:** Die Suunto Quest berechnet ein Tagesziel für Ihr Training. Wenn Sie mehrere Trainingseinheiten pro Tag planen, werden Dauer und Intensität dieser Einheiten in einem Tagesziel zusammengefasst.

12.4 In Runden trainieren

Mit der Funktion „Autolaps“ können Sie Runden für das Training mit der Suunto Quest festlegen. Die Funktion „Autolaps“ wird über die Distanz gesteuert. Sie können verschiedene Autolap-Distanzen für einzelne PODs und Modi auswählen.

 **TIPP:** Auf der Suunto Quest stehen drei spezielle Modi zur Verfügung: **Laufen**, **Gehen** und **Radfahren**. Auf Movescount.com können Sie festlegen, dass Ihre Suunto Quest beim Laufen Runden von 1 km (mile), beim Gehen Runden von 0,5 km (mile) und beim Radfahren Runden von 10 km (mile) verwenden soll.


Darüber hinaus können Sie manuelle Runden festlegen. Tippen Sie während des Trainings auf das Display, um eine Runde zu markieren.

Die Tippempfindlichkeit des Displays können Sie in den allgemeinen Einstellungen anpassen:

1. Halten Sie im Zeitmodus **NEXT** gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
2. Blättern Sie mit **START STOP** zur Option **allgemeine Einstellungen**, und bestätigen Sie mit **NEXT**.
3. Drücken Sie **NEXT**, um die Einstellungen für die **Tippempf.** vorzunehmen.

4. Drücken Sie **START STOP**, um die gewünschte Tippempfindlichkeit festzulegen. Um die Tippempfindlichkeit zu testen, berühren Sie das Display, während Sie die verschiedenen Stufen durchblättern. Wenn das Gerät eine Tippberührung erkennt, wird die Meldung **angetippt!** angezeigt.
5. Drücken Sie **NEXT**, um die Einstellung zu bestätigen.
6. Halten Sie **NEXT** gedrückt, um die Einstellungen zu verlassen und zum Zeitmodus zurückzukehren.



 **TIPP:** Wenn Sie den Intervalltimer verwenden und wenn Sie eine Trainingseinheit unterbrechen oder stoppen, werden automatisch Runden erstellt.

13 MIT POD/HF-GURT SYNCHRONISIEREN

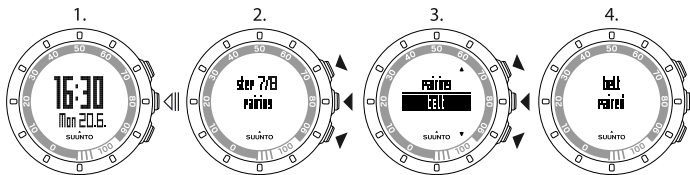
Sie können Suunto Quest mit optionalen Suunto PODs (Suunto Foot POD Mini, GPS POD oder Bike POD) verbinden, um beim Training zusätzliche Geschwindigkeits- und Distanzdaten zu erhalten. Suunto Quest ist mit dem Suunto Dual Comfort Belt kompatibel.

Der im Lieferumfang Ihrer Suunto Quest enthaltene HF-Gurt und/oder POD ist bereits synchronisiert. Eine Synchronisierung ist nur erforderlich, wenn Sie einen neuen HF-Gurt oder einen Geschwindigkeits-POD mit dem Gerät verwenden möchten.

Sie können bis zu drei Geschwindigkeits- und Distanz-PODs von Suunto gleichzeitig synchronisieren. Wenn Sie versuchen, mehr als drei PODs zu synchronisieren, werden nur die letzten drei Geräte synchronisiert.


So synchronisieren Sie einen POD oder einen HF-Gurt:

1. Halten Sie in der Zeitanzeige **NEXT** gedrückt, um die Einstellungen aufzurufen.
2. Blättern Sie durch Drücken der Taste **START STOP** nach oben zu den Verbindungsoptionen, und drücken Sie **NEXT**, um das Verbindungsmenü aufzurufen.
3. Wählen Sie mit den Tasten **START STOP** und **LIGHT LOCK** die Option **POD** oder **Gurt** aus. Bestätigen Sie die Auswahl mit **NEXT**.
4. Schalten Sie Ihren POD oder HF-Gurt ein (siehe Anweisungen unten). Weitere Informationen finden Sie im Benutzerhandbuch für den POD. Warten Sie, bis die Meldung **verbunden** angezeigt wird.
5. Wenn beim Synchronisieren Fehler auftreten, drücken Sie **NEXT**, um zu den Verbindungseinstellungen zurückzukehren.



Beispiel: Suunto Dual Comfort Belt verbinden

1. Nehmen Sie die Batterie aus dem HF-Gurt.
2. Setzen Sie den HF-Gurt zurück, indem Sie die Batterie mit dem positiven Pol nach unten einlegen.
3. Führen Sie anschließend auf Ihrer Suunto Quest die oben beschriebenen Schritte 1 bis 3 aus.
4. Legen Sie die Batterie jetzt mit dem positiven Pol nach oben in den Gurt ein, und schließen Sie die Abdeckung. Warten Sie, bis die Meldung **verbunden** angezeigt wird.
5. Wenn beim Synchronisieren Fehler auftreten, drücken Sie **NEXT**, um zu den Verbindungseinstellungen zurückzukehren.

 **HINWEIS:** Wenn auf dem Display der Text **aktiviere POD** oder **aktiviere Gurt** angezeigt wird, wartet die Suunto Quest 15 Sekunden lang auf das Verbindungssignal vom HF-Gurt oder POD. Der entsprechende Gurt oder POD sollte in dieser Zeit eingeschaltet werden.

13.1 Fehlerbehebung

Wenn beim Synchronisieren des HF-Gurts Fehler auftreten, versuchen Sie Folgendes:

1. Nehmen Sie die Batterie aus dem Gurt.
2. Setzen Sie die Batterie mit der Oberseite nach unten ein, um den HF-Gurt zurückzusetzen, und nehmen Sie sie dann wieder heraus.
3. Wechseln Sie zur Synchronisierungsoption des Geräts.
4. Setzen Sie die Batterie dann wieder korrekt in den HF-Gurt ein.

13.2 PODs kalibrieren

Sie können Ihren Suunto Foot POD Mini oder Suunto Bike POD mit der Suunto Quest kalibrieren, um die Geschwindigkeit und Distanz exakt zu messen. Führen Sie die Kalibrierung über eine möglichst genau ermittelte Distanz aus, z. B. auf einer 400-Meter-Bahn.

So kalibrieren Sie den Suunto Foot POD Mini mit der Suunto Quest:


1. Befestigen Sie den Suunto Foot POD Mini an Ihrem Schuh. Weitere Informationen finden Sie in der Kurzanleitung für den Suunto Foot POD Mini.
2. Wählen Sie einen Modus aus, um die Suunto Quest mit dem Suunto Foot POD Mini zu verbinden.
3. Beginnen Sie, in Ihrer üblichen Geschwindigkeit zu laufen. Wenn Sie die Startlinie überqueren, drücken Sie **START STOP**, um die Aufzeichnung zu starten.
4. Laufen Sie eine Strecke von 800 bis 1.000 m (ca. 0,5 bis 0,7 Meilen) in Ihrer üblichen Geschwindigkeit (z. B. zwei Runden auf einer 400-Meter-Bahn).
5. Drücken Sie die Taste **START STOP**, wenn Sie die Ziellinie erreichen.

6. Blättern Sie mit der Taste **NEXT** durch die Zusammenfassungen, bis Sie die Zusammenfassung für die Distanz erreichen. Ändern Sie die auf dem Display angezeigte Distanz in die tatsächliche Distanz, die Sie zurückgelegt haben. Verwenden Sie dazu die Tasten **START STOP** und **LIGHT LOCK**. Bestätigen Sie die Auswahl mit **NEXT**.
7. Bestätigen Sie die Kalibrierung des PODs, indem Sie die Taste **START STOP** drücken. Ihr Foot POD Mini ist jetzt fertig kalibriert. Ihren Suunto Bike POD können Sie in vergleichbarer Weise kalibrieren.

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.

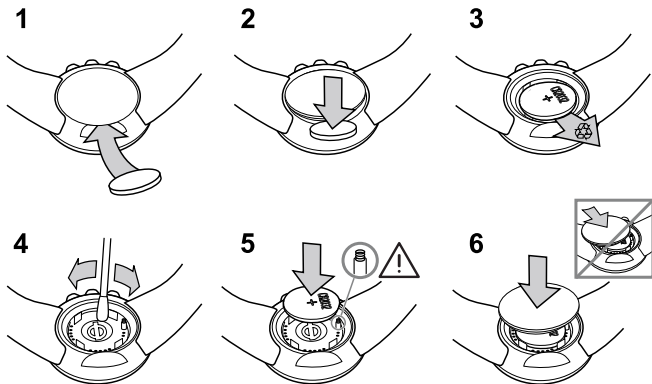
 **HINWEIS:** Drücken Sie die Tasten an Ihrem Gerät unter keinen Umständen beim Schwimmen oder in Kontakt mit Wasser. Wenn Sie die Tasten unter Wasser betätigen, kann es zu Fehlfunktionen des Geräts kommen.

14.1 Wechseln der Batterie

Wenn  angezeigt wird, empfiehlt sich der Austausch der Batterie.


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

Wechseln Sie die Batterie wie hier abgebildet:



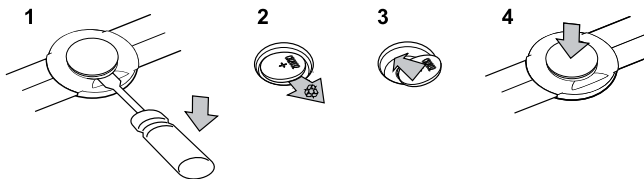
HINWEIS: Achten Sie sorgfältig darauf, dass der O-Ring richtig platziert ist, damit der Armbandcomputer weiterhin wasserfest ist. Mangelnde Sorgfalt beim Batteriewechsel kann den Verfall des Garantieanspruchs zur Folge haben.


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:



 **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 (HF-Gurt): max. 55 g / 1,95 oz
- Wasserfestigkeit (Gerät): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Wasserfestigkeit (HF-Gurt): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Übertragungsfrequenz (Gurt): 5,3 kHz induktiv, kompatibel mit Kardiogeräten im Fitnessstudio und 2,465 GHz Suunto-ANT
- Übertragungreichweite: ~ 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 und POD)

Protokollaufzeichnung/Stoppuhr

- Maximale Aufzeichnungsdauer: 20 Stunden
- Auflösung: Genauigkeit 0,1 Sekunde

Herzfrequenz

- Anzeige: 30 bis 240
- Ruhe-HF: geschätzter Wert bei 60 bpm, änderbar von 30 bis 100 bpm

Persönliche Einstellungen

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

15.2 Marke

Suunto Quest, 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 ICES

Dieses digitale Gerät der Klasse [B] erfüllt die kanadische ICES-003.

15.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2011. 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.

15.7 Patenthinweis

Dieses Produkt ist durch folgende anhängige Patentanträge und ihre entsprechenden staatlichen Rechte geschützt: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, 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 Anzeigergeräte. 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 9/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.