

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

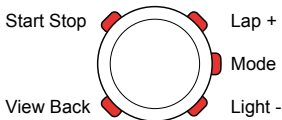
GUIDE ÉCLAIR

1	Prise en main	3
1.1	Paramètres de base	3
1.2	Modes et vues	4
1.3	Navigation entre les menus	6
2	Entraînement avec votre cardiofréquencemètre	8
2.1	Activation de la ceinture émettrice	8
2.2	Début d'une séance d'entraînement	9
2.3	Visualisation de votre historique d'entraînement	10
2.4	Mesure de l'intensité de votre entraînement	11
2.5	Utilisation du Coach (t4c)	12

1 PRISE EN MAIN


1.1 Paramètres de base

Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer votre cardiofréquencemètre Suunto. Vous êtes invité à régler l'heure et la date, ainsi que vos caractéristiques physiques et votre activité.



1. Modifiez les paramètres à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
2. Validez et accédez au paramètre suivant en appuyant sur le bouton [Mode].
3. Pour revenir au paramètre précédent, si nécessaire, appuyez sur [View Back] (Vues Précédent).

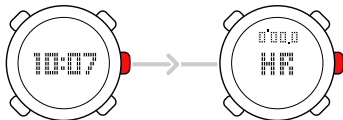
Une fois le dernier paramètre validé, l'appareil affiche « settings ok » (« paramètres ok »). Vous pouvez commencer à utiliser les fonctions de base relatives à l'heure et à la surveillance de la fréquence cardiaque.

 **REMARQUE:** Votre fréquence cardiaque maximum est automatiquement calculée par défaut (210 – 65 % de votre âge). Définissez Activity Class (taux d'activité) sur 5 pour commencer. Vous réglerez ces deux paramètres de façon plus précise ultérieurement. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel de l'utilisateur.

1.2 Modes et vues

Modes

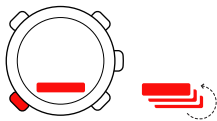
Les modes principaux sont **TIME** (HEURE) et **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Passez d'un mode à un autre à l'aide du bouton [Mode].



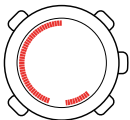
Si Suunto t3c ou t4c est relié à certains POD (Peripheral Observation Devices, dispositifs d'observation périphériques), le mode **SPEED AND DISTANCE** (VITESSE ET DISTANCE) existe également.

Vues

Chaque mode a des vues différentes contenant des informations supplémentaires, telles que le jour en mode **TIME** (HEURE) ou les calories en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Changez de vue à l'aide du bouton [View Back] (Vuzes précédentes).



De plus, votre fréquence cardiaque est affichée sous forme de graphique sur le côté gauche de l'écran. Suunto t3c et t4c affichent également l'effet d'entraînement (Training Effect, TE) en bas à droite tandis que le Suunto t1c affiche les calories.



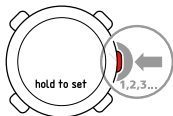
Verrouillage de boutons et rétroéclairage

Verrouillez les boutons en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé. Appuyez brièvement pour activer le rétroéclairage.

Vous pouvez changer de vue et utiliser le rétroéclairage lorsque le verrouillage des boutons est activé.

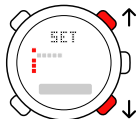
1.3 Navigation entre les menus

Naviguez entre les menus en maintenant le bouton [Mode] enfoncé.

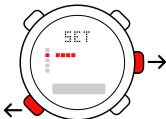


Il existe un ensemble de menus dans Suunto t1c. Dans Suunto t3c et t4c, il existe différents menus dans chaque mode.

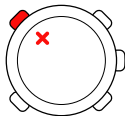
Faites défiler les menus et modifiez les valeurs à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -). Permet aussi d'ajuster les valeurs des paramètres.



Accédez à un paramètre et validez une valeur à l'aide du bouton [Mode]. Revenez au paramètre précédent à l'aide du bouton [View Back] (Précédent).



À tout moment, vous pouvez quitter en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt). La sortie rapide est indiquée par X à l'écran.



2 ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

2.1 Activation de la ceinture émettrice

Activez la ceinture comme illustré et passez en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour lancer le contrôle de votre fréquence cardiaque. Humidifiez les deux zones de contact (1) avec de l'eau ou du gel avant d'activer la ceinture. Vérifiez que la ceinture est centrée sur votre poitrine.



⚠ AVERTISSEMENT: Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique, vous utilisez la ceinture émettrice à vos risques et périls. Avant utilisation, nous vous recommandons d'effectuer un test d'effort avec le cardiofréquencemètre et la ceinture Suunto sous surveillance médicale. L'activité physique peut comporter des risques, en

particulier pour les personnes restées inactives au cours d'une certaine période. Nous vous conseillons vivement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'activité physique régulier.

2.2 Début d'une séance d'entraînement

Lorsque vous entrez dans le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT), votre cardiofréquencemètre Suunto recherche automatiquement les signaux provenant d'une ceinture émettrice. Une fois les signaux trouvés, votre fréquence cardiaque s'affiche à l'écran. La séance d'entraînement à proprement parler démarre lorsque vous activez le chronomètre de tour et s'arrête lorsque vous le désactivez.

Utilisation du enregistreur de journal

Le enregistreur de journal est affiché en haut du cadran.

Pour utiliser le enregistreur de journal :

1. Commencez votre séance d'entraînement en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).
Lorsque le enregistreur de journal est lancé, vous pouvez ajouter des tours en appuyant sur [Lap +] (Tour +).
2. Arrêtez le enregistreur de journal en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).
3. Continuez avec une autre séance enregistreur de journal (tour) en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).

Pour réinitialiser le enregistreur de journal et effacer la séance, maintenez le bouton [Lap +] (Tour +) enfoncé.



REMARQUE: *Le enregistreur de journal de tour doit être arrêté pour que vous puissiez le réinitialiser.*

Si votre fréquence cardiaque maximum a dépassé la valeur maximum définie, le cardiofréquencemètre Suunto vous demande si vous souhaitez définir cette nouvelle valeur maximum lorsque vous effacez la séance.

2.3 Visualisation de votre historique d'entraînement

Visualisation des cumuls d'entraînement

Lorsque l'enregistreur de journal est lancé, votre cardiofréquencemètre Suunto enregistre les données relatives à la séance d'entraînement, telles que la fréquence cardiaque et les calories brûlées. Vous pouvez visualiser les cumuls d'entraînement en appuyant sur [Lap +] (Tour +) en mode **TIME** (HEURE). Faites défiler les périodes à l'aide de [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -). Faites défiler les cumuls de la période à l'aide de [View Back] (Vues Précédent) et [Mode].

Utilisation du registre de journaux (t3c, t4c)

Outre les cumuls d'entraînement, vous pouvez enregistrer les journaux de chaque séance d'entraînement. Pour visualiser le registre de journaux, appuyez sur [Start Stop]

(Marche Arrêt) dans le mode **TIME** (HEURE). Faites défiler les séances enregistrées à l'aide de [View Back] (Précédent) et [Mode]. Faites défiler les données des séances à l'aide de [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).

2.4 Mesure de l'intensité de votre entraînement

L'entraînement avec un cardiofréquencemètre est traditionnellement basé sur des zones de fréquence cardiaque. L'intensité de votre entraînement est déterminée par la durée que vous passez dans chacune des trois zones. Tous les cardiofréquencemètres Suunto prennent en charge l'entraînement par zone.

Pour fournir un programme d'entraînement encore plus utile et précis, Suunto t3c et t4c utilisent également une mesure différente appelée Training Effect (effet d'entraînement). Cette mesure détermine l'impact d'une séance d'entraînement sur votre condition physique aérobie à l'aide d'une échelle simple allant de 1 à 5. Pour plus d'informations sur les zones de fréquence cardiaque et l'effet d'entraînement (Training Effect, TE), reportez-vous au manuel de l'utilisateur.

Entraînement avec un niveau cible TE (Suunto t3c et t4c uniquement)

1. Appuyez sur [View Back] (Vues Précédent) en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour accéder à l'affichage **TE** (Effet d'entraînement).
2. Réglez le niveau cible en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé pendant que **TE** (Effet d'entraînement) est affiché.

Le compte à rebours à droite de la valeur cible TE indique le temps restant avant d'atteindre la valeur cible à la fréquence cardiaque actuelle (intensité d'entraînement).



REMARQUE: Vous pouvez modifier l'affichage principal du mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) pour afficher l'effet d'entraînement (Training Effect) actuel (atteint) en maintenant le bouton [View Back] (Précédent) enfoncé. Répétez la procédure pour revenir à l'affichage de la fréquence cardiaque.

2.5 Utilisation du Coach (t4c)

Suunto Coach est une fonction unique de Suunto t4c. Il se conforme aux directives de l'American College of Sport Medicine pour la prescription d'exercice et génère un programme d'entraînement pour les 5 prochains jours en fonction de condition physique actuelle et de l'historique d'entraînement enregistré. Chaque jour de programme inclut un niveau d'effet d'entraînement (Training Effect, TE) cible et une durée d'entraînement recommandée.

Pour utiliser les recommandations du Suunto Coach :

1. Entrez dans le Coach en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt) dans la vue principale du registre de journaux.
2. Sélectionnez le jour actuel à l'aide de [View Back] (Vues Précédent) ou [Light -] (Lumière -).
3. Acceptez les recommandations en appuyant sur [Mode].

Cette dernière étape vous amène directement au mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) avec le niveau de TE cible et la durée d'entraînement prédéfinie dans la vue. Vous pouvez maintenant lancer votre enregistreur de journal et commencer votre séance d'entraînement comme d'habitude.

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.