

SUUNTO t6c

GUIDE ÉCLAIR

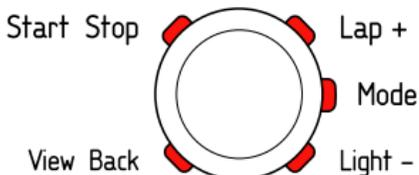
1	Prise en main	3
1.1	Paramètres de base	3
1.2	Définition du taux d'activité	4
1.3	Navigation entre les menus	7
1.4	Modes et vues	8
1.5	Verrouillage des boutons	9
1.6	Installation de Training Manager	10
2	Entraînement avec votre cardiofréquencemètre	12
2.1	Activation de la ceinture émettrice	12
2.2	Début d'une séance d'entraînement	13
2.3	Analyse de vos données d'entraînement	14

1 PRISE EN MAIN

1.1 Paramètres de base

Appuyez sur n'importe quel bouton pour activer votre Suunto t6c. Vous serez invité à définir vos paramètres **PERSONNELS** : vos caractéristiques physiques et taux d'activité (activity class). L'appareil vous propose une condition physique par défaut exprimée en METS, mais si vous connaissez votre MET réel, utilisez cette valeur.

 **REMARQUE:** la capacité de performances maximum mesurée lors d'un essai en laboratoire est parfois indiquée en ml d'oxygène/kg/min (VO_2 max.). Si vous souhaitez comparer la capacité de performances maximum calculée par le programme dans la valeur MET avec votre VO_2 max. mesuré, utilisez l'équivalence 1 MET = 3,5 ml/min/kg.



1. Modifiez les valeurs à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).
2. Acceptez les paramètres et accédez au paramètre suivant en appuyant sur [Mode].

3. Pour revenir au paramètre précédent, appuyez sur [View Back] (Précédent).
4. Après paramétrage du niveau d'activité physique (MET), poursuivez avec les paramètres **UNITS** (UNITÉS) et **GENERAL** (GÉNÉRAL), ou quittez rapidement et accédez au mode **TIME** (HEURE) en appuyant sur le bouton [Start Stop] (Marche Arrêt).



REMARQUE: *tous les paramètres **PERSONNELS** peuvent être réglés ultérieurement.*

1.2 Définition du taux d'activité

Le taux d'activité (**ACT CLASS**) est une évaluation de votre niveau d'activité actuel. Utilisez les classifications suivantes pour déterminer votre taux d'activité (Activity Class).

Taux d'activité 1

Si vous ne participez pas régulièrement à des sports récréatifs ou si vous ne pratiquez pas d'activité physique intense, utilisez le niveau 1.

Taux d'activité 2 et 3

Si vous participez régulièrement à des sports récréatifs ou si vous pratiquez une activité physique à raison de :

- moins d'une heure par semaine, utilisez le niveau 2.
- plus d'une heure par semaine, utilisez le niveau 3.

Taux d'activité 4 - 7

Si vous pratiquez régulièrement un sport ou autre activité physique, et que vous pratiquez des exercices hebdomadaires intenses :

- moins de 30 minutes, utilisez le niveau 4.
- entre 30 et 60 minutes, utilisez le niveau 5.
- 1 à 3 heures, utilisez le niveau 6.
- plus de 3 heures, utilisez le niveau 7.

Taux d'activité 7,5 - 10

si vous vous entraînez régulièrement ou que vous participez à des compétitions et que votre activité physique hebdomadaire est de :

- 5 à 7.5 heures, utilisez le niveau 7.
- 7 à 9 heures, utilisez le niveau 8.
- 9 à 11 heures, utilisez le niveau 8.5.
- 11 à 13 heures, utilisez le niveau 9.
- 13 à 15 heures, utilisez le niveau 9.5.
- plus de 15 heures, utilisez le niveau 10.

Vous pouvez mettre à jour votre catégorie d'activité avec le logiciel Training Manager.

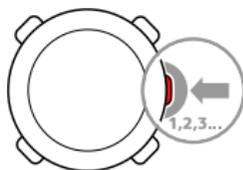


REMARQUE: Si vous vous entraînez sans Suunto t6c, le logiciel Training Manager risque de diminuer votre catégorie d'activité (**ACT CLASS**), bien que vous vous soyez entraîné au

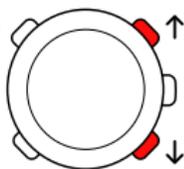
niveau indiqué. Par conséquent, nous vous recommandons de vous entraîner avec le cardiofréquencemètre Suunto pour vous assurer qu'il vous guide correctement.

1.3 Navigation entre les menus

Accédez au menu Settings (Réglages) en maintenant le bouton [Mode] enfoncé.

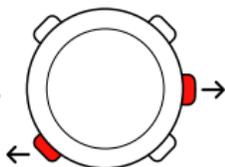


Faites défiler les menus et sous-menus à l'aide des boutons [Lap +] (Tour +) et [Light -] (Lumière -).

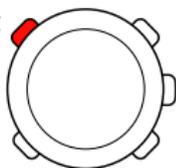


Entrez dans un menu et un sous-menu, ou validez une valeur paramétrée avec le bouton [Mode].

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).

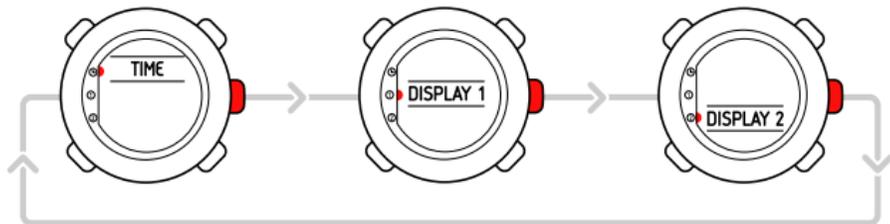


1.4 Modes et vues

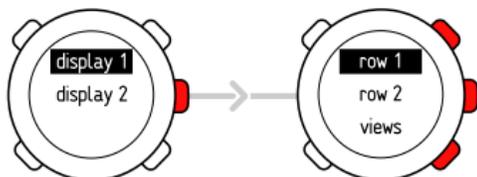
Modes

Il existe 2 modes : **TIME** (HEURE) et **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Passez d'un mode à un autre à l'aide du bouton [Mode]. Les indicateurs à gauche de l'écran montrent quel mode est activé.

Le mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) dispose de deux affichages, **DISPLAY 1** (AFFICHAGE 1) et **DISPLAY 2** (AFFICHAGE 2).

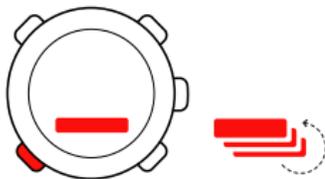


Vous pouvez personnaliser chaque affichage **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Dans le menu Settings (Réglages), accédez à **DISPLAYS** (AFFICHAGES). Entrez dans **DISPLAY 1** (AFFICHAGE 1) ou **DISPLAY 2** (AFFICHAGE 2), puis accédez à **ROW 1** (LIGNE 1), **ROW 2** (LIGNE 2) ou **VIEWS** (VUES) pour sélectionner les informations que vous souhaitez afficher.



Vues

Chaque mode a des vues différentes contenant des informations supplémentaires, telles que l'altitude en mode **TIME** (HEURE) ou les calories en mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Accédez aux paramètres **DISPLAYS** (AFFICHAGES) pour définir les vues du mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT). Modifiez les vues dans les modes **TIME** (HEURE) et **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) avec le bouton [View Back] (Précédent).



1.5 Verrouillage des boutons

Vous pouvez verrouiller et déverrouiller les boutons en mode **TIME** (HEURE) et **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT) en maintenant le bouton [Light -] (Lumière -) enfoncé.



Lorsque les boutons sont verrouillés, vous pouvez toujours modifier les affichages et activer le rétroéclairage. Nous vous recommandons de verrouiller les boutons dès que vous commencez une séance d'entraînement ou lorsque vous voulez ranger l'appareil dans un sac, par exemple.

1.6 Installation de Training Manager

Pour analyser les données d'entraînement enregistrées dans la mémoire de votre appareil, vous devez installer le logiciel Suunto Training Manager. Le kit d'installation inclut l'application logicielle et les pilotes USB. Pour les instructions d'installation des pilotes, reportez-vous à l'aide en ligne de Suunto Training Manager après avoir installé le logiciel.

Pour installer l'application Suunto Training Manager :

1. Insérez le CD-ROM de Suunto Training Manager dans le lecteur.
2. Attendez que l'installation commence et suivez les instructions d'installation.

 **REMARQUE:** Si l'installation ne démarre pas automatiquement, accédez au lecteur de CD à l'aide de votre gestionnaire de fichiers et double-cliquez sur setup.exe.

 **REMARQUE:** vous pouvez toujours télécharger la dernière version de Suunto Training Manager à partir du site www.suunto.com. Vérifiez régulièrement les mises à jour disponibles étant donné que de nouvelles fonctionnalités sont développées en permanence.

2 ENTRAÎNEMENT AVEC VOTRE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE

2.1 Activation de la ceinture émettrice

Activez la ceinture comme illustré ci-dessous 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 Suunto t6c 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 l'enregistreur de journal et s'arrête lorsque vous le désactivez.

Utilisation de l'enregistreur de journal

Par défaut, l'enregistreur de journal (**CHRONO**) est indiqué sur la ligne supérieure de l'affichage **DISPLAY 1** (AFFICHAGE 1). Vous pouvez personnaliser les affichages du mode **TRAINING** (Entraînement) dans les paramètres **DISPLAYS** (AFFICHAGES).

Pour utiliser l'enregistreur de journal :

1. En mode **TRAINING** (ENTRAÎNEMENT), lancez l'enregistreur de journal à l'aide du bouton [Start Stop] (Marche Arrêt). Pendant que l'enregistreur de journal tourne, vous pouvez ajouter des tours d'entraînement à l'aide du bouton [Lap +] (Tour +).
2. Arrêtez l'enregistreur de journal en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).
3. Continuez avec une autre séance chronométrée (tour) en appuyant sur [Start Stop] (Marche Arrêt).

Pour réinitialiser le chronomètre et afficher le dernier récapitulatif du journal, maintenez le bouton [Lap +] (Tour +) enfoncé.

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

2.3 Analyse de vos données d'entraînement

Visualisation du registre de journaux

Pendant que l'enregistreur de journal tourne, votre Suunto t6c collecte diverses données à propos des sessions, en fonction de vos paramètres personnels. Ces données sont enregistrées dans la mémoire de votre appareil.

 **REMARQUE:** *Vous devez arrêter l'enregistreur de journal pour pouvoir accéder aux données du registre.*

Pour afficher le cumul de vos dernières séances d'entraînement dans le registre de journaux :

1. En mode **TRAINING** (Entraînement), maintenez le bouton [Lap +] (Tour +) enfoncé pour afficher le récapitulatif du journal enregistré précédemment.
2. Appuyez sur le bouton [Lap +] (Tour +) pour faire défiler les détails.

Utilisation de Training Manager

Vous pouvez transférer vos journaux d'entraînement de la mémoire du Suunto t6c vers Suunto Training Manager et les analyser en détail. Suunto Training Manager mesure jusqu'à sept paramètres corporels à partir de votre séance d'entraînement : fréquence cardiaque, EPOC (consommation d'oxygène post-exercice excessive), effet d'entraînement (Training Effect), volume de ventilation, fréquence respiratoire, consommation d'oxygène et consommation d'énergie.

Pour transférer les données d'entraînement du Suunto t6c vers Training Manager :

1. Connectez votre Suunto t6c au port USB de votre ordinateur à l'aide du câble fourni.
2. Transférez les fichiers journaux vers Suunto Training Manager en suivant les instructions données dans l'aide en ligne de Suunto Training Manager.

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 2/2008.
All rights reserved.