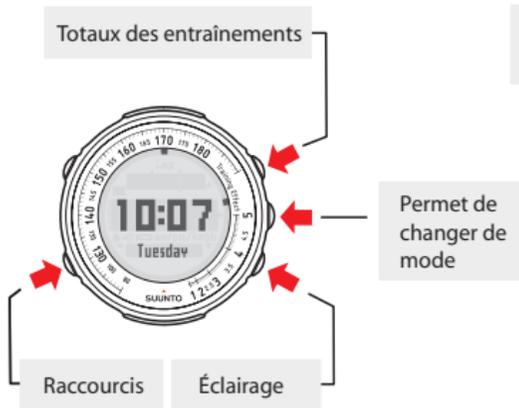


FR

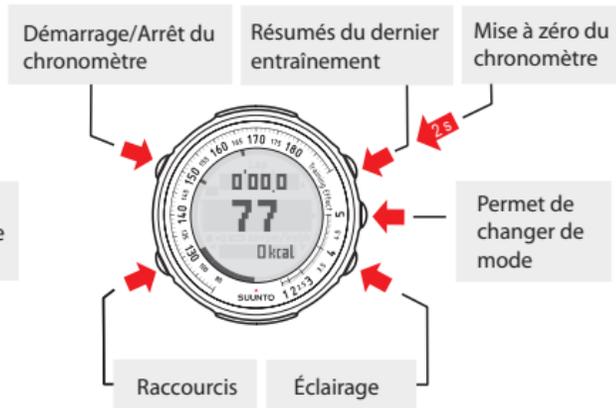
SUUNTO
t1
USER'S GUIDE


SUUNTO

Mode Horloge



Mode Entraînement



Accès aux réglages/Sortie des réglages

BIENVENUE

Nous vous félicitons d'avoir choisi Suunto t1, votre nouveau partenaire d'entraînement. Suunto t1 est un cardiofréquencemètre de haute précision conçu pour rendre vos entraînements plus efficaces et plus agréables.

Avec Suunto t1, l'entraînement par zone de fréquence cardiaque est désormais mieux expliqué, le calcul des calories brûlées pendant l'effort est plus précis, et les données de vos entraînements sont conservées dans un historique. Les nombreuses autres fonctions avancées de cet instrument lui permettent également de toujours rester en symbiose avec vos objectifs.

Ce manuel d'utilisation est là pour vous aider à profiter au maximum de vos entraînements avec Suunto t1. Veuillez le lire complètement, pour vous familiariser avec votre nouvel instrument et pour que vos entraînements soient toujours plus agréables et intéressants.

| | |
|---|----|
| 1. POUR COMMENCER | 4 |
| 1.1. Réglage de Suunto t1 | 5 |
| 1.2. Classe d'activité (act class) | 6 |
| 1.3. Suunto t1 en un coup d'œil | 8 |
| 1.3.1. Mode Horloge | 9 |
| 1.3.2. Mode Entraînement | 10 |
| 1.3.3. Menus de réglage | 11 |
| 2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT | 13 |
| 2.1. Mise en place de l'émetteur thoracique | 13 |
| 2.1.1. Problèmes de transmission de signaux | 14 |
| 2.2. Réglages | 14 |
| 2.2.1. Réglage des limites de fréquence cardiaque | 15 |
| 2.2.2. Réglage des zones de fréquence cardiaque | 16 |
| 2.2.3. Réglage de l'heure et de la date | 18 |
| 2.2.4. Définition des préférences | 19 |
| 2.2.5. Définition des données personnelles | 19 |
| 3. MODE ENTRAÎNEMENT | 19 |
| 3.1. Connexion de votre Suunto t1 à l'émetteur thoracique. | 20 |
| 3.2. Chronomètre | 20 |
| 4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT | 23 |
| 4.1. Résumés de l'entraînement | 23 |
| 4.2. Totaux des entraînements | 24 |
| 4.3. Le Monde du training Suunto | 25 |
| 5. ENTRETIEN | 25 |

| | |
|---|----|
| 5.1. Consignes générales | 25 |
| 5.2. Étanchéité | 26 |
| 5.3. Raccourcissement du bracelet | 27 |
| 5.4. Remplacement de la pile | 28 |
| 5.4.1. Remplacement de la pile de Suunto t1 | 28 |
| 5.4.2. Remplacement de la pile de l'émetteur thoracique | 30 |
| 6. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES | 31 |
| 7. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE | 32 |
| 7.1. Droit d'auteur | 32 |
| 7.2. Marques | 33 |
| 7.3. Brevets | 33 |
| 8. AVERTISSEMENTS | 33 |
| 8.1. Responsabilité de l'utilisateur | 33 |
| 8.2. Avertissements | 33 |
| 8.3. Limites de responsabilité et conformité ISO 9001 | 34 |
| 8.4. Service après-vente | 34 |
| 9. COMMENT SE DÉBARRASSER DE VOTRE INSTRUMENT | 35 |
| Lexique | 36 |

1. POUR COMMENCER

Le nom des boutons, qui décrit leur(s) fonction(s), est inscrit au dos de l'instrument. Cependant, dans ce manuel, le nom de chaque bouton a été simplifié de la façon suivante :

| Nom au dos de l'instrument | Nom utilisé dans ce manuel |
|----------------------------|----------------------------|
| + / lap | UP |
| Mode | ENTER |
| - / Light | DOWN |
| Alt / Back | BACK |
| Start / Stop | START |

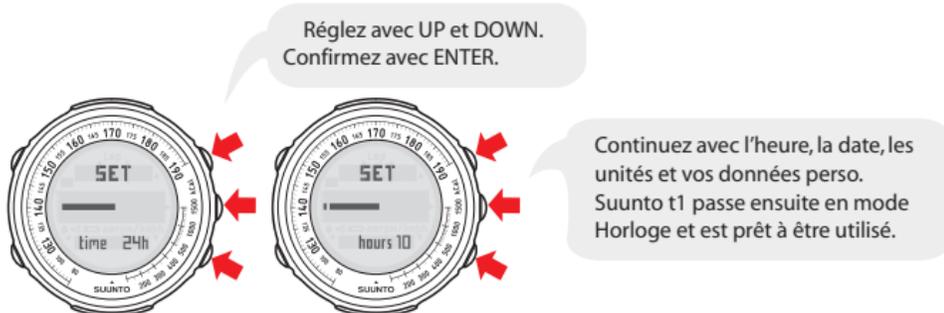
Dans les affichages des totaux et des résumés, des petites flèches apparaissent sur l'affichage pour indiquer les boutons que vous pouvez utiliser. Chaque bouton possède différentes fonctions, selon la façon dont vous appuyez dessus. Un appui bref correspond à une pression inférieure à 1 seconde, et un appui long correspond à une pression de plus de 2 secondes. Dans ce manuel d'utilisation, les symboles suivants sont utilisés pour différencier les appuis brefs des appuis longs :

| | |
|--|------------|
|  | Appui bref |
|  | Appui long |

1.1. Réglage de Suunto t1

Lorsque vous appuyez pour la première fois sur un bouton de votre nouveau Suunto t1, vous êtes invité(e) à procéder à quelques réglages de base. Utilisez les boutons UP et DOWN pour changer les valeurs, puis appuyez sur le bouton ENTER pour confirmer les valeurs modifiées et passer au réglage suivant.

La figure ci-dessous montre comment régler votre instrument pour la première fois.



REMARQUE

*Votre fréquence cardiaque maximale (FC) est déterminée d'après la formule suivante : $210 - (0,65 * \text{votre âge})$ (votre âge est calculé automatiquement en fonction de la date de naissance que vous définissez). Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale réelle, entrez-la au lieu d'utiliser la valeur calculée automatiquement.*

1.2. Classe d'activité (act class)

Important : Votre classe d'activité fait partie des paramètres que vous devez définir lorsque vous réglez votre instrument pour la première fois. Votre classe d'activité est une mesure de votre niveau d'activité physique actuel. En définissant votre classe d'activité (de 1 à 10) dans votre Suunto t1, vous obtiendrez des informations bien plus précises sur, par exemple, votre dépense énergétique. Si la quantité ou l'intensité de votre activité physique augmentent, pensez à actualiser votre classe d'activité. Reportez-vous au tableau ci-après pour savoir comment définir votre classe d'activité.

| Description de l'activité | Classe d'activité | |
|---|---|-----|
| Aucune pratique régulière d'un sport de détente ou d'une activité physique intense. | Fuit au maximum l'effort physique. | 0 |
| | Marche pour le plaisir, utilise régulièrement les escaliers, s'entraîne de temps en temps, suffisamment pour augmenter son rythme respiratoire et transpirer. | 1 |
| Pratique régulière d'un sport de détente ou d'une tâche demandant une dépense physique légère : le jardinage, la marche nordique ou le vélo à une allure modérée. | 10 - 60 minutes par semaine | 2 |
| | Plus d'1 heure par semaine | 3 |
| Pratique régulière d'une activité physique intense, telle que la course à pied, l'aérobic ou le vélo à un niveau relativement élevé. | Moins de 30 minutes par semaine | 4 |
| | 30 - 60 minutes par semaine | 5 |
| | 1 - 3 heures par semaine | 6 |
| | Plus de 3 heures par semaine | 7 |
| Athlète d'endurance (niveau régional) | 5 -7 heures par semaine | 7.5 |
| | 7 -9 heures par semaine | 8 |

| Description de l'activité | | Classe d'activité |
|--|-------------------------------|-------------------|
| Athlète d'endurance (niveau national) | 9 -11 heures par semaine | 8.5 |
| | 11 -13 heures par semaine | 9 |
| Athlète d'endurance (niveau international) | 13 -15 heures par semaine | 9.5 |
| | Plus de 15 heures par semaine | 10 |

1.3. Suunto t1 en un coup d'œil

Mode Horloge



En mode Horloge, vous pouvez :

- voir l'heure
- changer de raccourcis
- afficher les totaux
- accéder aux réglages

Mode Entraînement



En mode Entraînement, vous pouvez :

- utiliser le chronomètre
- voir votre FC
- changer de raccourcis
- afficher les résumés
- accéder aux réglages

Menus de réglage



Les menus de réglage permettent de définir :

- les limites de FC
- les zones de FC
- l'heure et la date
- vos préférences
- vos données perso

Dans les modes Horloge et Entraînement, appuyez longuement sur le bouton ENTER pour accéder aux menus de réglage. En mode Horloge, appuyez brièvement sur le bouton UP pour accéder à l'affichage des totaux et, en mode Entraînement, appuyez brièvement sur le bouton UP pour accéder à l'affichage des résumés. La figure ci-après montre comment fonctionnent ces deux affichages.

Résumés

(depuis le mode Entraînement)



Pour votre dernière session, permet d'afficher :

- la durée
- la dépense énergétique
- la FC moyenne
- la FC la plus élevée
- le temps passé en dehors des zones et limites de FC

Totaux

(depuis le mode Horloge)



Permettent d'afficher les valeurs totales de vos sessions :

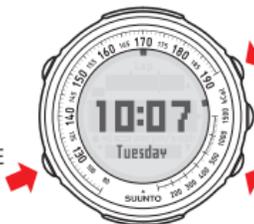
- de la semaine en cours
- de la semaine précédente
- du mois en cours
- du mois précédent

1.3.1. Mode Horloge

Cette section explique comment utiliser les boutons en mode Horloge. Vous saurez ainsi utiliser les fonctions élémentaires de votre Suunto t1. Vous apprendrez également à changer de raccourci, une donnée qui apparaît sur la ligne inférieure de l'affichage.

POUR CHANGER DE RACCOURCI :

- JOUR
- DATE
- SECONDES
- DEUXIÈME HEURE
- VIDE



POUR AFFICHER LES TOTAUX

2s POUR ACCÉDER AUX RÉGLAGES

ÉCLAIRAGE

Éclairage

Dans les modes Horloge et Entraînement, l'éclairage peut être activé à tout moment en appuyant brièvement sur le bouton DOWN. Si vous souhaitez utiliser l'éclairage dans les menus de réglage, ou dans l'affichage des résumés ou des totaux, vous devez l'activer avant d'accéder à ces fonctions.

Répétition de l'alarme

Seul le bouton BACK permet d'arrêter l'alarme ; si vous appuyez sur un autre bouton, la répétition de l'alarme est activée (l'alarme se remet à sonner au bout de 5 minutes). L'alarme peut être répétée 12 fois, après quoi elle s'arrête et ne se remettra à sonner que le jour suivant à l'heure définie.

Appuyez sur
BACK pour
arrêter l'alarme.



1.3.2. Mode Entraînement

Cette section présente les fonctions élémentaires des boutons utilisés en mode Entraînement, ainsi que les différents raccourcis de la ligne inférieure de l'affichage.



En mode Entraînement, pour démarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton START. Le temps chronométré apparaît sur la ligne supérieure. Les données relatives à la session que vous chronométrez, telles que la fréquence cardiaque et la dépense énergétique, sont mises en mémoire et peuvent être visualisées plus tard dans les affichages des totaux et des résumés. **Par conséquent, avant de commencer une session d'entraînement, assurez-vous que le chronomètre a été mis en route et que votre fréquence cardiaque apparaît sur l'affichage.**

Appuyez sur START/STOP pour démarrer le chronomètre et le calcul des calories brûlées.



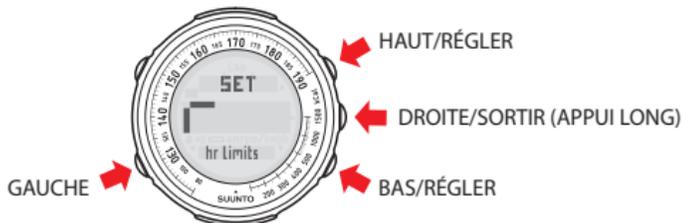
Appuyez de nouveau sur START/STOP pour arrêter le chronomètre.



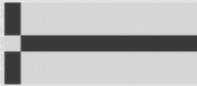
Une fois que vous avez démarré le chronomètre, vous pouvez appuyer sur le bouton UP et prendre jusqu'à 99 temps au tour/temps intermédiaires, les 30 premiers étant stockés dans la mémoire.

1.3.3. Menus de réglage

La navigation dans les menus de réglage est très facile. Suivez la position du segment vide clignotant pour savoir exactement à quel niveau vous vous trouvez dans les menus.



Le tableau ci-après récapitule les différents menus et réglages de l'instrument.

| Symbole | Menu | Réglages | | | | | |
|--|---------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------------|------------------------------|
|  | Limites de FC | Limites de FC: avec/sans | Limite inférieure | Limite supérieure | Alarme: activée/désactivée | | |
|  | Zones de FC | Zones de FC: avec/sans | Zone 1: inf./sup. (en %) | Zone 2: sup. (en %) | Zone 3: sup. (en %) | Bips: activés/désactivés | |
|  | Date et heure | Alarme: avec/sans | Heure de l'alarme: h/min | Réglage de l'heure: h/min/s | Deuxième heure: h/min | Réglage de la date: année/mois/jour | |
|  | Préférences | Bips: avec/sans | FC: bpm/% | Poids: lb/kg | Hauteur: ft/cm | Format heure: 12h/24h | Format de la date: mmjj/jjmm |
|  | Données perso | Poids | Hauteur | Classe activité | FC max. | Sexe | Date de naissance |

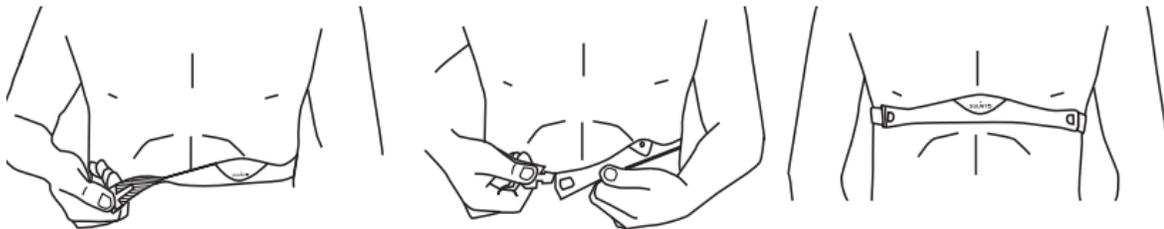
Veuillez vous reporter à la section 2.2 Réglages pour en savoir plus sur comment procéder aux réglages de l'instrument.

2. AVANT L'ENTRAÎNEMENT

2.1. Mise en place de l'émetteur thoracique

Certaines fonctions de votre Suunto t1 ne peuvent pas être utilisées sans l'émetteur thoracique ; il est donc très important de savoir comment le porter.

Pour que l'émetteur thoracique fonctionne parfaitement, nous vous recommandons de le porter à même la peau.



- Les électrodes situées au dos de l'émetteur doivent être humidifiées pendant l'effort. Écartez légèrement l'émetteur de votre torse et humidifiez la zone de votre peau en contact avec les électrodes.
- Vérifiez que les électrodes collent bien à votre peau et que le logo de l'émetteur est en position centrale et orienté vers le haut.
- Passez en mode Entraînement. (Votre fréquence cardiaque apparaît sur l'affichage uniquement en mode Entraînement.)

À chaque fois que vous passez en mode Entraînement ou que vous démarrez le chronomètre, votre Suunto t1 cherche automatiquement les signaux d'un émetteur. Une fois que les signaux de votre émetteur thoracique ont été détectés, votre fréquence cardiaque apparaît au centre de l'affichage.

2.1.1. Problèmes de transmission de signaux

Bien que l'émetteur thoracique puisse être utilisé avec des équipements de salle de gym (tapis roulants, vélos d'entraînement, etc.), la proximité de lignes électriques aériennes ou de certains appareils magnétiques ou électroniques peut entraîner des interférences dans la transmission des signaux de l'émetteur. Si votre fréquence cardiaque n'apparaît pas sur l'affichage ou qu'elle disparaît subitement, essayez les solutions suivantes :

- Quittez momentanément le mode Entraînement.
- Vérifiez que l'émetteur thoracique est placé correctement contre votre torse. (Voir section 2.1.)
- Assurez-vous que la zone de votre peau en contact avec les électrodes de l'émetteur est légèrement mouillée.
- Éloignez-vous des éventuelles sources d'interférence.
- Après un certain temps d'utilisation, il se peut que vous deviez changer la pile de l'émetteur. Pour savoir comment changer la pile de l'émetteur thoracique, reportez-vous à la section 5.4.2.

2.2. Réglages

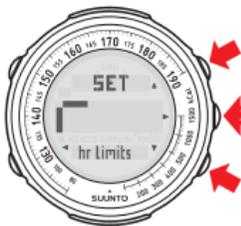
Pour profiter pleinement de votre Suunto t1, vous devez d'abord personnaliser certaines de ses fonctions selon vos besoins et vos préférences. Si vous avez déjà effectué les réglages décrits à la section 1, vous pouvez passer directement à la section 3.

Pour résumer, la figure ci-après montre comment accéder aux menus de réglage.

Appuyez longuement sur ENTER en mode Horloge ou Entraînement pour accéder aux réglages.



2 s



2 s

Utilisez UP et DOWN pour changer la valeur des réglages suivants : limites de FC, zones de FC, heure/date, préférences et données perso. Appuyez longuement sur ENTER pour quitter les réglages.

REMARQUE

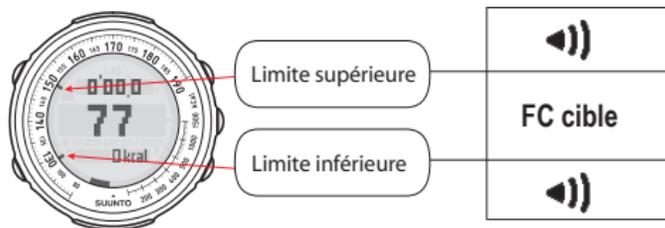
N'oubliez pas que le segment clignotant sur l'affichage vous aide à savoir à quel niveau vous vous trouvez dans les menus.

2.2.1. Réglage des limites de fréquence cardiaque

Le menu HR LIMITS permet d'activer ou de désactiver les limites de fréquence cardiaque, de définir des limites inférieure et supérieure, et d'activer ou de désactiver l'alarme de fréquence cardiaque. Les limites de fréquence cardiaque vous aident à maintenir votre fréquence cardiaque à l'intérieur d'une plage de valeurs spécifique, que vous définissez selon l'objectif de votre entraînement. Les limites de fréquence cardiaque sont représentées par deux segments qui apparaissent sur le bord extérieur gauche de l'affichage en mode Entraînement.

Pendant l'entraînement, votre fréquence cardiaque apparaît en temps réel au centre de l'affichage et sur le bord extérieur gauche du cadran. Si le raccourci de fréquence cardiaque moyenne est sélectionné, votre fréquence cardiaque moyenne au tour apparaît en temps réel sur la ligne infé-

riure de l'affichage, soit en battements par minute soit en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Dans les menus de réglage, vous pouvez régler des alarmes qui se déclenchent lorsque vous sortez des limites de fréquence cardiaque définies.



Si l'alarme de limite est activée, Suunto t1 déclenche une alarme lorsque votre FC dépasse les limites supérieure ou inférieure. L'alarme s'arrête si votre FC repasse à l'intérieur des limites.

Suivre votre fréquence cardiaque moyenne vous permet d'adapter l'intensité de votre entraînement et d'augmenter l'efficacité de votre session.

2.2.2. Réglage des zones de fréquence cardiaque

Le menu HR ZONES permet de définir 3 zones de fréquence cardiaque et d'activer/désactiver les bips. Ces 3 zones de fréquence cardiaque sont utiles puisqu'elles permettent de savoir combien de temps vous avez passé dans chaque zone. Vous pouvez par exemple les utiliser pour définir une période d'échauffement ou pour maintenir votre fréquence cardiaque à un niveau permettant une combustion maximale des graisses.

Après l'entraînement, vous pouvez savoir combien de temps vous avez passé à l'intérieur de chaque zone. Chaque zone correspond à une tranche de fréquence cardiaque, exprimée en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (calculée d'après l'âge que vous entrez dans le menu de réglage des données perso). Confirmez chaque réglage en appuyant brièvement sur le bouton ENTER ; le réglage suivant apparaît.

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont 60-70 % (Z1), 70-80 % (Z2) et 80-90 % (Z3) de votre fréquence cardiaque maximale, mais si vous souhaitez suivre un programme d'entraînement spécifique, remplacez ces valeurs par les valeurs correspondant à vos objectifs. Les avantages d'un entraînement passé dans chacune de ces zones par défaut sont exposés dans le tableau suivant :

| Zone de fréquence cardiaque | Réglage par défaut | Avantage principal |
|------------------------------------|--|---|
| Zone 1 (zone de forme physique) | 60 - 70 % de la fréquence cardiaque maximale | Améliore votre endurance et votre condition physique de base, et vous aide à perdre du poids (zone de combustion des graisses) |
| Zone 2 (zone aérobie) | 70 - 80 % de la fréquence cardiaque maximale | Améliore votre condition physique. Il s'agit de la zone recommandée pour un entraînement visant l'amélioration de son endurance. |
| Zone 3 (zone de seuil) | 80 - 90 % de la fréquence cardiaque maximale | Améliore votre capacité aérobie maximale et votre tolérance à l'acide lactique (c.-à-d. que votre niveau d'endurance maximum progressera et vous pourrez combattre la fatigue plus facilement). |

REMARQUE

Ces zones de fréquence cardiaque par défaut suivent les recommandations de l'ACSM (American College of Sports Medicine).

Un bip retentit lorsque vous passez d'une zone à une autre, ce qui permet d'adapter vos efforts en conséquence.

| |
|-------------------------|
| Au-dessus de la zone 3 |
| Zone 3 |
| Zone 2 |
| Zone 1 |
| En dessous de la zone 1 |

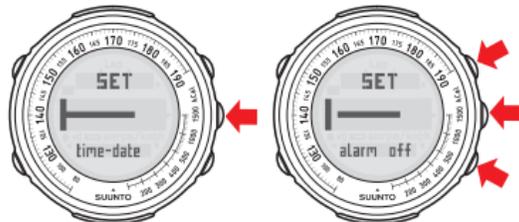


Si l'alarme des zones est activée, Suunto t1 émet un bip lorsque votre FC change de zone, passe au-dessus de la zone 3 ou en dessous de la zone 1.

L'affichage de la fréquence cardiaque moyenne pendant l'entraînement est également très utile, en particulier lors d'activités où la fréquence cardiaque peut varier énormément, comme par exemple une sortie à vélo sur terrains vallonnés. Lors de telles activités, les limites des zones sont moins pertinentes que la fréquence cardiaque moyenne.

2.2.3. Réglage de l'heure et de la date

Le menu TIME-DATE permet de régler une alarme, l'heure, une deuxième heure et la date. Pour confirmer chaque réglage et passer au réglage suivant, appuyez brièvement sur le bouton ENTER.



Activez ou désactivez l'alarme avec UP et DOWN. Confirmez avec ENTER.

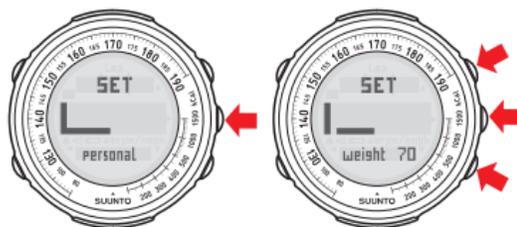
Continuez avec l'alarme, l'heure, une deuxième heure et la date.

2.2.4. Définition des préférences

Le menu GENERAL permet d'activer ou de désactiver les bips des boutons et de choisir les unités et le format des informations qui apparaissent sur l'affichage. Pour confirmer chaque réglage et passer au réglage suivant, appuyez brièvement sur le bouton ENTER.

2.2.5. Définition des données personnelles

Le menu PERSONAL permet d'entrer des informations personnelles, telles que votre poids, votre hauteur, votre classe d'activité, votre fréquence cardiaque maximale, votre sexe et votre date de naissance. Confirmez chaque réglage en appuyant brièvement sur le bouton ENTER.



Réglez votre poids avec UP et DOWN. Confirmez avec ENTER.

Continuez avec votre hauteur, classe d'activité, FC maximale, sexe et date de naissance.

REMARQUE

Reportez-vous au tableau de la section 1.2, Classe d'activité, pour en savoir plus sur les différentes classes d'activité.

3. MODE ENTRAÎNEMENT

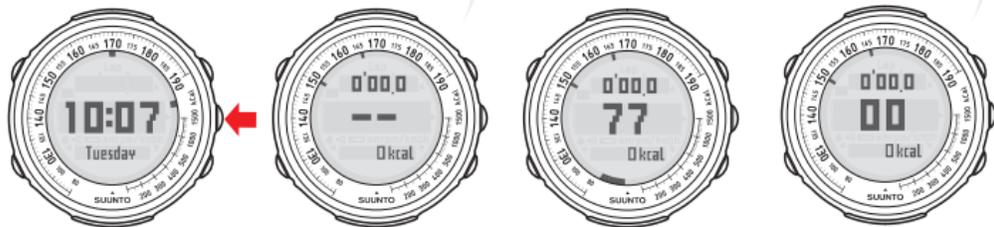
Une fois les réglages de votre Suunto t1 effectués, vous pouvez commencer à vous entraîner. Pour des astuces sur comment optimiser l'efficacité de votre entraînement, téléchargez le guide d'entraînement Suunto Training Guidebook sur www.suunto.com/training.

3.1. Connexion de votre Suunto t1 à l'émetteur thoracique.

À chaque fois que vous passez en mode Entraînement, votre Suunto t1 cherche automatiquement les signaux d'un émetteur. Une fois que les signaux de votre émetteur thoracique ont été détectés, votre fréquence cardiaque apparaît au centre de l'affichage.

Quand vous passez en mode Entraînement, deux barres sont affichées, le temps de trouver un signal.

Si aucun signal n'est détecté, "00" apparaît au centre de l'affichage à la place de votre FC.



3.2. Chronomètre

En mode Entraînement, pour démarrer le chronomètre, appuyez sur le bouton START. Le temps chronométré apparaît sur la ligne supérieure. Les données relatives à la session que vous chronométrez, telles que la fréquence cardiaque et la dépense énergétique, sont mises en mémoire et peuvent être visualisées plus tard dans les affichages des totaux et des résumés. **Par conséquent, avant de commencer une session d'entraînement, assurez-vous que le chronomètre a été mis en route et que votre fréquence cardiaque apparaît sur l'affichage.**

Appuyez sur START/STOP pour démarrer le chronomètre et le calcul des calories brûlées.



Appuyez de nouveau sur START/STOP pour arrêter le chronomètre.



Une fois que vous avez démarré le chronomètre, vous pouvez appuyer sur le bouton UP et prendre jusqu'à 99 temps au tour/temps intermédiaires, les 30 premiers étant mis en mémoire.



Appuyez sur UP, lorsque le chronomètre est en route, pour enregistrer un temps au tour et l'afficher sur la ligne supérieure. La FC moyenne et le numéro du tour sont également affichés. Après 3 s, l'affichage du temps chronométré réapparaît.



Numéro du tour en cours.

Une fois le chronomètre arrêté, vous pouvez soit accéder aux résumés de la dernière session enregistrée, soit remettre le chronomètre à zéro, comme indiqué sur la figure ci-après. Lorsque vous remettez le chronomètre à zéro, les résumés ne sont pas effacés.



Appuyez sur UP lorsque le chronomètre est arrêté pour afficher les résumés.



Appuyez longuement sur UP lorsque le chronomètre est arrêté pour le remettre à zéro. Lorsque vous remettez le chronomètre à zéro, les résumés ne sont pas effacés.

Si, pendant la dernière session, votre fréquence cardiaque a dépassé la fréquence cardiaque maximale définie dans le menu des données perso, Suunto t1 vous donne la possibilité de mettre à jour votre fréquence cardiaque maximale après que vous avez remis le chronomètre à zéro.



Pour mettre à jour votre FC maximale, appuyez sur DOWN. BACK fait réapparaître le mode Entraînement sans mettre à jour votre FC maximale.

REMARQUE

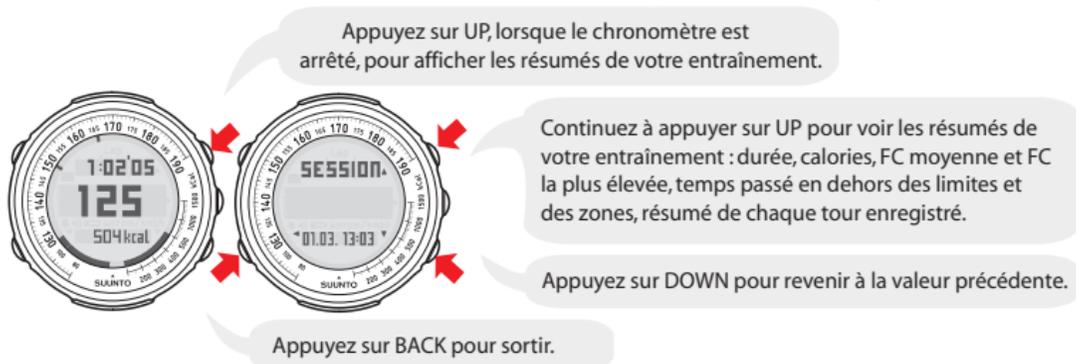
Des interférences peuvent parfois fausser l'affichage de la fréquence cardiaque maximale, en donnant par exemple une valeur largement supérieure à 200. Dans une telle situation, il est inutile de mettre à jour votre fréquence cardiaque maximale. Reportez-vous à la section 2.1.1 pour en savoir plus sur les éventuelles sources d'interférence.

4. APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Une fois l'entraînement terminé, votre Suunto t1 peut vous fournir des informations détaillées sur vos performances. Cette section présente les affichages des totaux et des résumés, fonctions très utiles pour suivre vos progrès à l'entraînement et planifier vos futures sessions.

4.1. Résumés de l'entraînement

Dès que votre entraînement est terminé, vous avez la possibilité de parcourir immédiatement toutes les données enregistrées pendant la session. Vous pouvez ainsi connaître votre fréquence cardiaque la plus élevée, votre fréquence cardiaque moyenne, le nombre de calories que vous avez brûlées (dépense énergétique), le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque, etc. Pour accéder à l'affichage des résumés de l'entraînement, appuyez brièvement sur le bouton UP en mode Entraînement. Les boutons DOWN et UP permettent de naviguer dans le menu.



4.2. Totaux des entraînements

En plus de la dernière session d'entraînement, Suunto t1 enregistre des données sur les sessions de la semaine écoulée (lundi - dimanche), de la semaine précédente, du moins actuel et du mois précédent. Ces données peuvent être consultées dans l'affichage des totaux, qui apparaît en appuyant brièvement sur le bouton UP en mode Horloge.

Une fois dans l'affichage des totaux, le mot COUNTS apparaît sur la ligne supérieure. La figure ci-après montre comment naviguer à l'intérieur de l'affichage des totaux.

Appuyez sur UP en mode Horloge pour afficher les totaux de vos entraînements.



Appuyez sur BACK pour revenir au total précédent.



Appuyez sur ENTER pour parcourir les totaux des entraînements de la semaine en cours : dépense énergétique, durée de l'entraînement et temps passé à l'intérieur et en dehors de chaque zone.

Appuyez sur UP et DOWN pour alterner entre la semaine en cours, la semaine précédente, le mois en cours et le mois précédent.

REMARQUE

L'affichage des totaux contient des informations sur les zones de fréquence cardiaque uniquement si, pendant les sessions enregistrées, des zones ont été définies et les signaux d'un émetteur thoracique ont été reçus.

Une fois que vous avez parcouru vos données, appuyez longuement sur le bouton ENTER ou le bouton BACK pour revenir au mode Horloge.

4.3. Le Monde du training Suunto

Le Monde du training Suunto est un site internet Suunto dédié à l'entraînement et conçu pour aider les sportifs de tous niveaux à atteindre leurs objectifs. Ce site est un partenaire d'entraînement idéal dans des disciplines telles que la course à pied, le vélo, l'aérobic, le spinning, la marche et l'ensemble des sports collectifs et d'endurance.

Que votre objectif soit un marathon, la perte de poids ou la remise en forme, vous trouverez sur Suunto Training World une foule d'informations précieuses (conseils, actualités, idées, etc.).

Visitez notre site à l'adresse suivante : www.suunto.com/training. Découvrez les tout derniers produits Suunto, dénichiez des conseils pour vos entraînements, participez à des forums de discussion, restez au courant de l'actualité sportive, et passionnez-vous pour les histoires des ambassadeurs de Suunto.

5. ENTRETIEN

Votre Suunto t1 est un instrument de précision. En respectant quelques règles de base, vous augmenterez sa durée de vie. Si votre Suunto t1 doit être réparé, apportez-le à votre représentant Suunto le plus proche. Cette section explique également comment remplacer la pile de votre Suunto t1 et celle de l'émetteur thoracique.

5.1. Consignes générales

- Suivez uniquement les procédures décrites dans ce manuel.
- Ne tentez jamais de démonter ou de réparer vous-même votre Suunto t1.
- Protégez toujours votre Suunto t1 contre les chocs, les objets durs et pointus, les chaleurs extrêmes et les expositions prolongées aux rayons du soleil.
- En cas de non-utilisation, conservez votre Suunto t1 dans un environnement propre et sec à température ambiante.

- Pour ne pas rayer le cadran, ne placez pas votre Suunto t1 au fond d'un sac ou quelque part où il pourrait entrer en contact avec des objets pointus.
- Pour nettoyer votre Suunto t1, vous pouvez l'essuyer avec un linge légèrement imbibé d'eau tiède. En cas de marques ou de taches persistantes, appliquez un savon doux sur la zone en question.
- Évitez d'exposer votre Suunto t1 à des produits chimiques forts, tels que l'essence, les solvants de nettoyage, l'acétone, l'alcool, les insecticides, les adhésifs et les peintures, qui risquent de détériorer les joints, le corps et la finition du produit.

5.2. Étanchéité

Suunto t1 est étanche jusqu'à 30 m/100 ft et l'émetteur thoracique jusqu'à 20 m/66 ft, conformément à la norme ISO 2281 (www.iso.ch). Vous pouvez donc utiliser votre Suunto t1 pour nager et pratiquer d'autres sports aquatiques, mais en aucun cas pour la plongée sous-marine ou l'apnée. Pour conserver ces propriétés d'étanchéité et pour que la garantie reste valide, nous vous recommandons vivement de faire effectuer l'entretien par un personnel de maintenance agréé par Suunto (sauf pour le remplacement de la pile).

REMARQUE

N'appuyez jamais sur les boutons lorsque vous nagez ou que vous êtes dans l'eau. Si vous appuyez sur les boutons lorsque vous êtes sous l'eau, l'instrument pourrait ne pas fonctionner correctement.

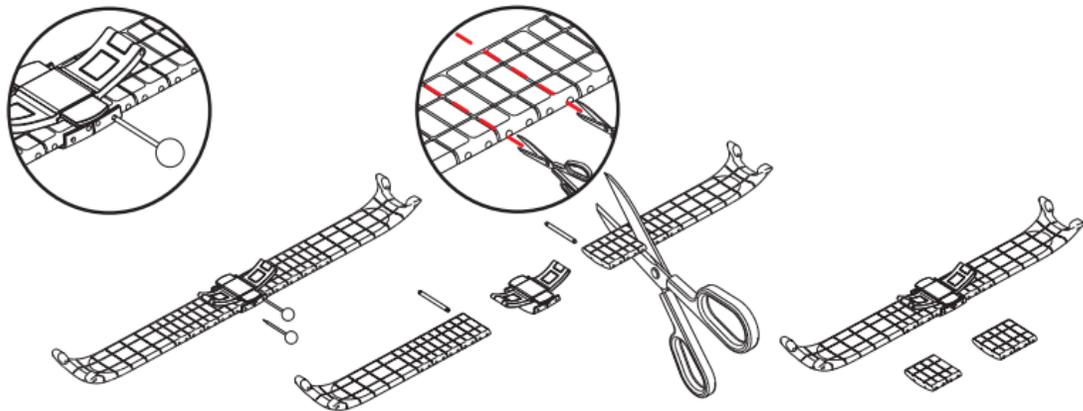
REMARQUE

Même si Suunto t1 et l'émetteur thoracique sont étanches, le signal radio ne passe pas dans l'eau, ce qui rend impossible toute communication entre Suunto t1 et l'émetteur thoracique.

5.3. Raccourcissement du bracelet

La longueur du bracelet de certains modèles Suunto t1 peut être raccourcie si nécessaire. Pour cela, suivez les étapes ci-après :

- Démontez la boucle en retirant les barrettes à ressort à l'aide d'un outil spécial, d'un trombone ou de tout autre objet pointu.
- Retirez les deux barrettes à ressort de leur logement.
- Raccourcissez le bracelet en le découpant, par exemple avec des ciseaux, le long des rainures repérées sur le côté intérieur. Si vous n'êtes pas sûr de la longueur requise, découpez d'abord un petit bout de bracelet et testez la longueur. Recommencez autant de fois que nécessaire. Découpez les deux parties du bracelet, pour qu'elles gardent la même longueur. Faites bien attention à ne pas découper le bracelet sur une trop grande longueur.
- Remettez les barrettes à ressort en place dans les deux parties du bracelet.
- Remontez la boucle en insérant les barrettes à ressort dans leur logement. La boucle possède de chaque côté des logements permettant deux positions différentes. Ces positions servent à ajuster la longueur du bracelet. Assurez-vous que les barrettes à ressort dans la boucle sont bien droites.



5.4. Remplacement de la pile

Votre Suunto t1 est alimenté par une pile au lithium 3 volts de type CR 2032. Sa durée de vie est d'environ 12 mois, en supposant une utilisation moyenne en mode Entraînement de 4 heures par semaine. Plus vous utilisez le mode Entraînement et plus la durée de vie de la pile diminue.

REMARQUE

Pour éliminer tout risque d'incendie ou de brûlure, évitez d'écraser ou de percer les piles, ou de jeter les piles usagées dans un feu ou de l'eau. Pour remplacer les piles usagées, n'utilisez que des piles neuves recommandées par le fabricant. Recyclez ou éliminez les piles selon les réglementations en vigueur.

5.4.1. Remplacement de la pile de Suunto t1

Pour changer la pile :

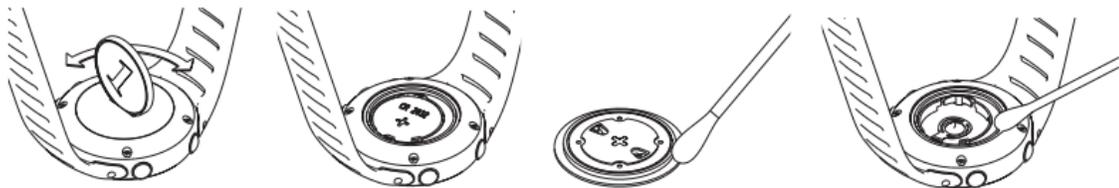
1. À l'aide d'une pièce de monnaie suffisamment épaisse, ouvrez le couvercle du logement de la pile situé à l'arrière de votre Suunto t1. Vérifiez que le joint et les surfaces sont propres et secs.
2. Retirez l'ancienne pile.
3. Insérez la nouvelle pile dans son logement, la borne + orientée vers le haut.
4. Glissez doucement la pile contre la patte latérale de contact, sans casser ni tordre cette patte.
5. Pour remettre le couvercle en place, tournez-le soigneusement avec le pouce, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, pour aligner les filetages. Au début, le couvercle doit tourner facilement, sans que vous ayez à forcer. Si vous devez forcer, c'est que les filetages ne sont pas alignés et vous risquez de les endommager.
6. Effectuez le serrage final avec la pièce de monnaie.

REMARQUE

Il n'est pas important que les repères du logement soient alignés une fois que le couvercle est en place et serré. Ne remplacez le couvercle que s'il est endommagé.

REMARQUE

Si le filetage du couvercle du logement de la pile est endommagé, veuillez retourner votre instrument à un représentant Suunto agréé pour le faire réparer.



REMARQUE

Pour conserver les propriétés d'étanchéité de votre Suunto t1, soyez extrêmement prudent lors du remplacement de la pile. Un remplacement de pile négligé annulera la garantie.

REMARQUE

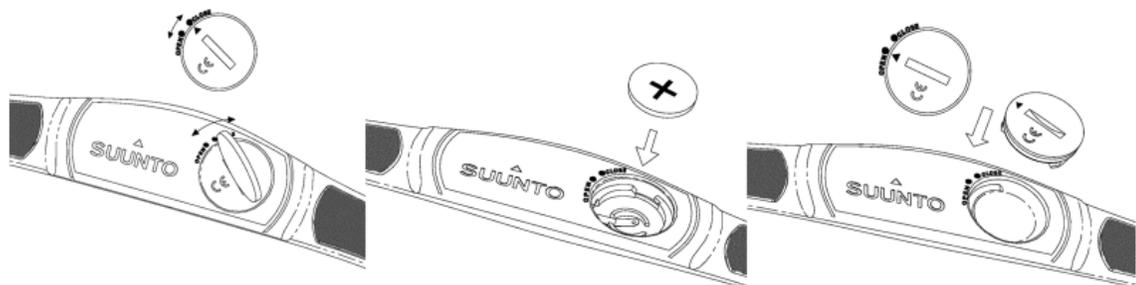
Une utilisation intensive de l'éclairage réduit considérablement la durée de vie de la pile.

5.4.2. Remplacement de la pile de l'émetteur thoracique

La durée de vie moyenne de l'émetteur thoracique est de 300 heures d'utilisation, dans des conditions de température idéales. Si votre Suunto t1 ne reçoit aucun signal lorsque l'émetteur thoracique est actif, c'est qu'il faut peut-être changer la pile.

Pour changer la pile :

1. À l'aide d'une pièce de monnaie suffisamment épaisse, ouvrez le couvercle du logement de la pile situé à l'arrière de l'émetteur thoracique. Vérifiez que le joint et les surfaces sont propres et secs. N'étirez pas le joint.
2. Retirez l'ancienne pile.
3. Insérez la nouvelle pile dans son logement, la borne + orientée vers le haut.
4. Vérifiez que le joint est correctement positionné et remettez le couvercle en place.



REMARQUE

Nous vous recommandons de changer le couvercle du logement de la pile et le joint en même temps que la pile, pour que l'émetteur thoracique reste propre et étanche. Les couvercles de rechange pour l'émetteur thoracique sont vendus avec les piles de rechange.

6. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Généralités.

- Température de fonctionnement : de -20°C à +60°C (de -5°F à +140°F)
- Température de stockage : de -30°C à +60°C (de -22°F à +140°F)
- Poids : 45 g/50 g/65 g (selon le type de bracelet)
- Étanchéité : 30 m/100 ft (ISO 2281)
- Pile remplaçable de type CR2032

Horloge.

- Résolution : 1 s
- Programmée jusqu'en 2050

Chronomètre.

- Plage de chronométrage : 99 heures
- Plage des temps au tour/temps intermédiaires : 99 heures
- Temps au tour/temps intermédiaires : 30/journal
- Résolution : 0,1 s

Émetteur thoracique.

- Étanchéité : 20 m/66 ft
- Poids : 61 g
- Pile remplaçable : CR2032

7. PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE

7.1. Droit d'auteur

Cette publication et son contenu sont la propriété de Suunto Oy et sont fournis uniquement pour permettre à ses clients de mieux connaître les caractéristiques et le fonctionnement des produits Suunto t1.

Son contenu ne doit pas être utilisé ni distribué à d'autres fins et/ou ne doit pas être communiqué, révélé ou reproduit sans l'accord écrit préalable de Suunto Oy.

Bien que nous ayons pris soin d'inclure dans cette documentation des informations complètes et précises, aucune garantie de précision n'est expresse ou implicite. Son contenu peut être modifié à tout moment sans préavis. La version la plus récente de cette documentation peut être téléchargée à tout moment sur www.suunto.com.

7.2. Marques

Suunto, Suunto t1, Replacing Luck, leurs logos et les autres marques et noms de fabrique de Suunto sont des marques déposées ou non de Suunto Oy. Tous droits réservés.

7.3. Brevets

Ce produit est protégé par les brevets et demandes de brevet suivants ainsi que par les législations nationales correspondantes : US 11/432,380, US 11/181,836 et EU Design 000528005-0001/000528005-0010.

8. AVERTISSEMENTS

8.1. Responsabilité de l'utilisateur

Cet instrument est destiné uniquement à un usage récréatif. Suunto t1 ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures demandant une précision professionnelle ou une qualité de laboratoire.

8.2. Avertissements

Si vous portez un pacemaker, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique intra-corporel, vous utilisez l'émetteur thoracique à vos risques et périls. Avant d'utiliser l'émetteur thoracique pour la première fois, il est conseillé d'effectuer une épreuve d'effort sous surveillance d'un médecin. Ce test garantira la sécurité et la fiabilité du pacemaker et de l'émetteur thoracique utilisés en même temps.

L'épreuve d'effort peut comporter certains risques, surtout pour les personnes sédentaires. Nous recommandons fortement de consulter un médecin avant de commencer un programme d'entraînement régulier.

8.3. Limites de responsabilité et conformité ISO 9001

Si ce produit présente des défauts causés par des vices de matériau ou de fabrication, Suunto Oy, à sa seule discrétion, réparera ou remplacera gratuitement le produit avec des pièces neuves ou réparées, pendant une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat. Cette garantie ne s'applique qu'au propriétaire d'origine et ne couvre que les défauts causés par des vices de matériau et de fabrication survenus suite à une utilisation normale du produit pendant la période de garantie.

Cette garantie ne couvre pas la pile, le changement de pile, les dommages ou pannes consécutifs à un accident, une mauvaise utilisation, une négligence, une mauvaise manipulation ou une modification du produit, ni les pannes causées par l'utilisation du produit pour une application non spécifiée dans cette documentation, ni les causes non couvertes par cette garantie.

Il n'existe pas d'autres garanties expresses que celles citées ci-dessus.

Suunto Oy et ses filiales ne doivent en aucun cas être tenus responsables des dommages accessoires ou indirects résultant de l'utilisation ou de l'incapacité d'utiliser ce produit. Suunto Oy et ses filiales déclinent toute responsabilité en cas de pertes ou de recours de tiers pouvant survenir suite à l'utilisation de cet instrument.

Le Système d'assurance qualité de Suunto est certifié conforme à la norme ISO 9001 pour toutes les opérations de Suunto Oy par Det Norske Veritas (certificat de qualité n° 96-HEL-AQ-220).

8.4. Service après-vente

Si vous jugez nécessaire de retourner ce produit sous garantie, renvoyez-le port payé au revendeur Suunto responsable de la réparation ou du remplacement du produit. Indiquez votre nom et adresse, et joignez une preuve d'achat et/ou la carte d'inscription d'entretien, si celle-ci est utilisée dans votre pays. La garantie sera honorée et le produit remplacé ou réparé gratuitement et renvoyé dans un délai jugé raisonnable par votre représentant Suunto, à condition que toutes les pièces

nécessaires soient en stock. Toutes les réparations non couvertes par les termes de cette garantie seront effectuées et facturées au propriétaire. Cette garantie ne peut pas être cédée par le propriétaire d'origine.

Les cardiofréquencemètres Suunto peuvent être inscrits en ligne sur www.suunto.com. En inscrivant votre instrument, nous serons en mesure de vous aider plus facilement et plus rapidement si jamais vous avez besoin de nous renvoyer votre produit pour faire effectuer l'entretien, ou si vous avez besoin d'informations sur l'utilisation de votre instrument, grâce à notre service d'assistance global.

9. COMMENT SE DÉBARRASSER DE VOTRE INSTRUMENT

Éliminez ce produit de façon adéquate, en le considérant comme un déchet électronique. Ne le jetez pas avec les ordures ménagères. Si vous le souhaitez, vous pouvez le rapporter à votre représentant Suunto le plus proche.



Lexique

Ce lexique donne une équivalence des termes qui apparaissent sur l'affichage de votre instrument.

| | |
|------------|------------------------------------|
| 12h | affichage de l'heure au format 12h |
| 24h | affichage de l'heure au format 24h |
| above z3 | au-dessus de la zone 3 |
| act class | classe d'activité |
| alarm | alarme |
| average hr | fréquence cardiaque moyenne |
| avg | moyenne |
| below z1 | en dessous de la zone 1 |
| birthday | date de naissance |
| bpm | battements par minute |
| check belt | vérifier l'émetteur thoracique |
| cm | cm |
| counts | totaux |
| date | date |
| day | jour |
| dd.mm | jj.mm |
| dualtime | deuxième heure |
| duration | durée |
| energy | énergie |
| female | féminin |
| Fri | vendredi |
| Friday | vendredi |

| | |
|----------------|---|
| ft | ft (pieds) |
| general | préférences générales |
| height | hauteur |
| hold to exit | tenir appuyé pour quitter ce menu |
| hold to set | tenir appuyé pour accéder aux menus de réglage |
| hours | heures |
| hr | fréquence cardiaque (« FC » sur les figures de ce manuel) |
| hr limits | limites de fréquence cardiaque |
| hr zones | zones de fréquence cardiaque |
| kcal | kcal |
| kg | kg |
| last month | le mois dernier |
| last week | la semaine dernière |
| lb | lb (livres) |
| lower | limite inférieure |
| male | masculin |
| max hr | fréquence cardiaque maximale |
| max hr updated | fréquence cardiaque maximale mise à jour |
| minutes | minutes |
| mm.dd | mm.jj |
| Mon | lundi |
| Monday | lundi |
| month | mois |
| no | non |

| | | | |
|--------------------|------------------------------------|---------------|---|
| off | réglage désactivé | tone | sonnerie |
| on | réglage activé | tones | bips |
| peak hr | fréquence cardiaque la plus élevée | total laps | nombre total de tours |
| personal | données personnelles | totals | totaux |
| Sat | samedi | Tue | mardi |
| Saturday | samedi | Tuesday | mardi |
| seconds | secondes | update max hr | mettre à jour la fréquence cardiaque maximale |
| select | sélectionner | upper | limite supérieure |
| session | session | Wed | mercredi |
| set | réglages | Wednesday | mercredi |
| set basic settings | effectuer les réglages de base | weight | poids |
| settings ok | réglages effectués | year | année |
| sex | sexe | yes | oui |
| snooze | répéter | zone | zone |
| Sun | dimanche | | |
| Sunday | dimanche | | |
| this month | ce mois-ci | | |
| this week | cette semaine-ci | | |
| Thu | jeudi | | |
| Thursday | jeudi | | |
| time | temps | | |
| time above | temps au-dessus | | |
| time below | temps en dessous | | |
| time in z1 | temps dans la zone 1 | | |
| time inside | temps à l'intérieur des limites | | |
| time-date | heure et date | | |



TWO YEAR WARRANTY

This product is warranted to be free of defects in material and/or workmanship to the original owner for the above noted period (does not include battery life). Keep a copy of the original purchase receipt and make sure to get this warranty card stamped at the place of purchase. The warranty originates from the date of purchase.

All warranties are limited and are subject to the restrictions given in the instruction manual. This warranty does not cover the damage to the product resulting from improper usage, improper maintenance, neglect of care, alteration, improper battery replacement or unauthorized repair.

Suunto's heart rate monitors can be registered online at www.suunto.com.

**Model of
heart rate monitor:**

**Serial
number:**

| | | | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____ |

Date of purchase _____

Place of purchase/Store name _____

Store City _____ **Store Country** _____

Store stamp with date of purchase

| |
|--|
| |
|--|

Name _____

Address _____

City _____ **Country** _____

Telephone _____ **E-mail** _____

Signature

| |
|--|
| |
|--|

CUSTOMER SERVICE CONTACTS

COORDONNÉES DU SERVICE CLIENTS, KUNDENDIENSTE, DATOS DE CONTACTO DE ATENCION AL CLIENTE, NUMERI UTILI PER IL SERVIZIO CLIENTI, KLANTENSERVICE, ASIAKASPALVELUN YHTEYSTIEDOT, KUNDSERVICE, KONTAKTER

Global Help Desk +358 2 284 11 60

Suunto USA Phone +1 (800) 543-9124

Canada Phone +1 (800) 776-7770

Suunto website www.suunto.com

COPYRIGHT

This publication and its contents are proprietary to Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t1, Replacing Luck and their logos are registered or unregistered trademarks of Suunto Oy. All rights reserved.

While we have taken great care to ensure that information contained in this documentation is both comprehensive and accurate, no warranty of accuracy is expressed or implied. Its content is subject to change at any time without notice.

www.suunto.com

© Suunto Oy 5/2006, 6/2006