راهنمای استفاده از

سونتوهای سری ام (ام ۱ / ام ۲)

www.Suuntoshop.ir

۱به گروه کاربران سونتو سری ام خوش آمدید.....۴
۲قطعت و بخش‌های مختلف صفحه نمایش.....۵
۳شروع استفاده از دکمه‌های دستگاه.....۶
۴ شروع استفاده.....۷
۱-۴ تخمین مرحله ورزشی مناسب برای کاربر.....۸
۵ نحوه استفاده از قفل دکمه ها.....۱۰
۶ استفاده از کمربند ضرب قلب.....۱۱
۷ شروع ورزش.....۱۳
۱-۷ عیب یابی و رفع عیوب.....۱۴
۸ در حین ورزش.....۱۵
۱-۸ نواحی ضربان قلب.....۱۵
۹ نمونه یک برنامه ورزش هفتگی: از مرحله بسیار ضعیف تا بسیار قوی.....۱۷
۱۰ پس از اتمام ورزش.....۱۸
۱۱ مرور سابقه و روند تمرینات.....۲۰
۱-۱۱ سابقه و روند ورزش.....۲۰
۲-۱۱ تمرینات قبلی.....۲۱
۱۲ تنظیمات دستگاه.....۲۲
مثال : تنظیم ساعت و زنگ دستگاه.....۲۳
۱-۱۲ تنظیمات اولیه و حالت خموشی (خواب موقت).....۲۴
۲-۱۲ تغییر زبان ۲۴

www.Suuntoshop.ir

۱۳ مراقبت و نگهداری.....۲۵
۱-۱۳ تعویض باطری.....۲۵
۲-۱۳ تعویض باطری کمربند ضربان قلب.....۲۷
۱۴ مشخصات دستگاه.....۲۸
۱-۱۴ مشخصات تکنیکی دستگاه.....۲۸
۲-۱۴ علائم تجاری.....۲۹
۳-۱۴ امتیاز FCC ۲۹
۴-۱۴ CE ۲۹
۵-۱۴ ICES ۳۰
۶-۱۴ حقوق تکثیر انحصاری محصول(ثبت اختراع).....۳۰
۷-۱۴ حق اعطای امتیاز.....۳۰
۸-۱۴ دور ریختن دستگاه.....۳۱
۱۵ ضمانت دستگاه.....۳۲
دوره گارانتی.....۳۲
محدودیت‌ها و استثنائات.....۳۲
نحوه دستیابی به خدمات پس از فروش سونتو.....۳۳
محدودیت های استفاده از گارانتی.....۳۴

www.Suuntoshop.ir

۱.به گروه کاربران سونتو سری ام خوش آمدید!

از شما برای انتخاب مانیتور های ام۱/ ام۲ متشکریم !! این مانیتورها به کلیه ابزار اولیهٔ ضروری مجهز میباشند که به شما در راه رسیدن به اهداف ورزشیتان کمک می‌کند.

سونتوهای سری ام ثبت ضربان قلب را در حین ورزش ساده و راحت میسازد، در یک مدت زمانی واقعی ضربان قلب و کالری‌های را که بدن میسوزاند ثبت می‌کند و بالاخره با ثبت و انعکاس تمامی این نشانه ،از بودن شما در منطقه مناسب ضربان قلب اطمینان حاصل می‌کند.

ابعاد مختلف صفحه کلید این دستگاه به نوعی طراحی شده اند تا تمرینات کاربر به کاراترین حد ممکن برسد.از جمله این امکانات :

- **استفاده راحت از این دستگاه به خاطر وجود فقط ۳ دکمه واقع در کنار صفحه، صفحه نمایش بزرگ و امکان انتخاب بین ۹ زبان زنده.**
- **راهنمای موجود برای تمرینات که در یک زمان مفید, کالری‌های مصرف شده و ضربان قلب کاربر را نشان میدهد.**
- **تعویض اتوماتیکی بین دو ناحیه مختلف ضربان قلب.**
- **خلاصه تمام ورزش‌های انجام شده توسط کاربر.**
- **کمربند ضربان قلب با استفاده راحت و قابل رقابت با تمامی تجهیزات دیگر ورزشی.**

هدف از فراهم سازی این دفترچه راهنما , اینست که دارندگان این دستگاه حداکثر استفاده را از ورزش روزانه خود ببرند . با مطالعه دقیقتر این دفترچه میتوانید استفاده از سونتو سری ام خود را لذت بخش تر از همیشه سازید.ضمنا توجه داشته باشید که پایان زمان ورزش روزانه شما دلیلی برای خاتمه تمرینات شما نیست! چرا که با مراجعه به وب سایت www.movescount.com میتوانیید تمامی جنبه‌های یک حرکت ورزشی خاص را بیابید.

همین امروز آغاز کنید .به این وب سایت مراجعه کرده و ثبت نام نمائید .شاید این موضوع به شما کمک کند تا به هدف اصلی ورزش کردن یعنی نشاط و انگیزه بیشتر دست پیدا کنید.

نکته : یادآور می‌شویم کاربران میتوانند با ثبت دستگاه خود در سایت www.suunto.com از حمایت همه جانبه این شرکت از دستگاهشان اطمینان حاصل نمایند.

www.Suuntoshop.ir

قطعات و بخش‌های مختلف صفحه نمایش

به روز کردن وزن کاربر

مناطق مختلف اچ آر (ضربان قلب) منطقهٔ ۱، ۲ ،۳ (سابقه تمرینات و روند آنها)

زنگ دستگاه

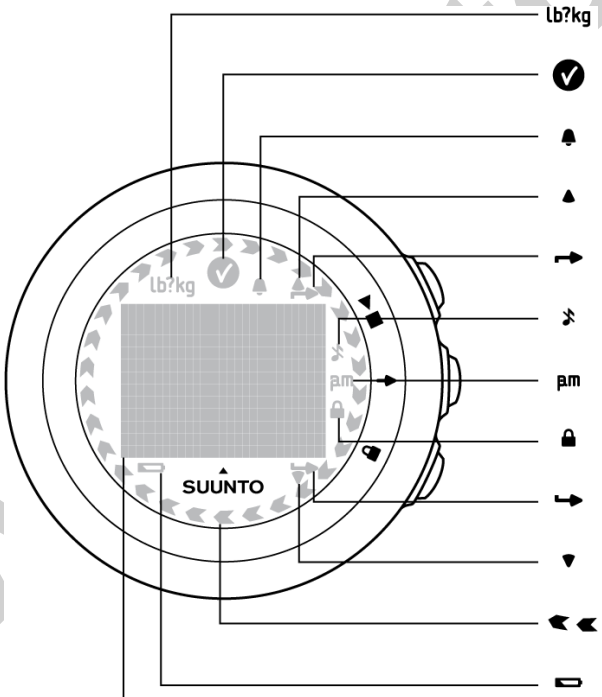
تنظیمات

مرجع دکمه‌های صفحه

قطعه تمامی صداها

زمان بر حسب ۱۲ ساعت

قفل دکمه ها



مرجع دکمه‌های صفحه (قسمت پائین)

تنظیم شدت تمرینات و مقادیر آن

اندیکاتور (تنظیم کننده) برای مدت فشار طولانی

نشانگر ضعف باتری

www.shop.ir

منطقه مربوط به اطلاعات دستگاه

۳ شناخت و استفاده از دکمه ها

با استفاده از دکمه‌های زیر کاربر میتواند به موارد زیر دست یابد.

دکمه :(PLAY/STOP) ►■ **(شروع / توقف):**

- **انتخاب ورزش، سابقه و روند تمرینات قبلی کاربر ،تمرینات پیشین.**
  exercise, history & trend, prev. exercise
- **شروع و خاتمه دادن به ورزش.**
- **بالا بردن شدت / صعود به مرحله بعد.**

دکمه :(NEXT) ➔ **(بعدی):**

- **تعویض صفحات.**
- **با فشار و نگاه داشتن بر روی دکمه : ورود به صفحه تنظیمات و یا خروج از آن.**
- **پذیرفتن و رفتن به گام بعدی.**

دکمه : 🔒 **(قفل):**

- **قفل کردن دکمه** :(PLAY/STOP) ►■ **به وسیله فشار بر روی دکمه** 🔒 **و نگاه داشتن آن.**
- **کم کردن شدت تمرین/ رفتن به مرحله پائین تر .**

www.Suunto.ir

۴ شروع استفاده

با شخصی سازی سونتو سری ام برای خودتان، شروع کنید. تا یک مانیتورینگ ساده و قابل اطمینان کسب کنید.در حین تنظیمات شخصی شما در واقع این دستگاه را در راستای فعالیت‌ها و خصوصیات فیزیکی بدن خودتان میزان می‌کنید. استفاده همزمان سایر محاسبات موجود در دستگاه از تنظیمات مشابه اهمیت انتخاب و تنظیم دقیق این شاخص‌ها را از طرف شما بیش از پیش میسازد.

:توجه داشته باشید که زمان کافی را برای میزان نمودن تنظیمات اولیه این دستگاه اختصاص دهید.بعضی از این تغیرات نیز میتواند در زمان‌های بعدی با ریست کردن دستگاه انجام پذیرد.

به منظور میزان ابتدایی دستگاه :

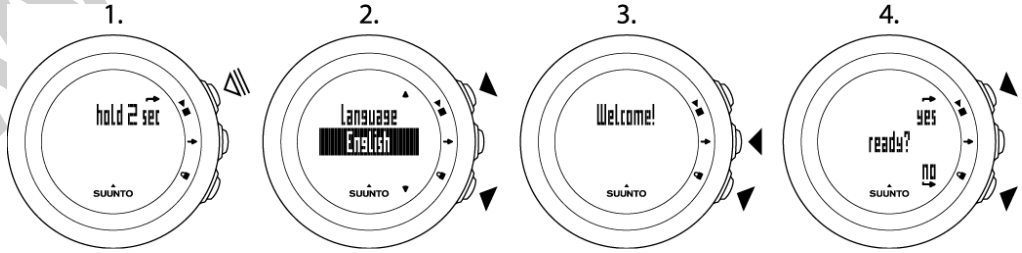
۱.هر کلیدی را میتوانید برای فعال سازی دستگاه فشار دهید ،سپس صبر کنید تا واحد مربوطه فعال شده و کلمه
۲ ثانیه تامل کنید hold 2 sec روی صفحه نمایش پیدا شود.در این زمان دکمه ■▶ را فشار داده و نگاه دارید تا به تنظیمات اولیه دستگاه وارد شوید .

۲.برای تعویض مقادیر مربوطه دکمه■▶(🔒) را فشار دهید.

۳.با فشار :(NEXT)➔ شما مقدار واقع در صفحه را پذیرفته‌اید و به تنظیمات بعدی وارد میشوید.

چنانچه می‌خواهید به تنظیمات قبلی باز گردید باید دکمه (🔒) را فشار دهید.

۴.اگر آماده هستید دکمه تأیید (▶■) yes را فشار داده و تنظیمات کنونی را بپذیرید ، اما در صورتی که می‌خواهید دوباره تغیراتی را ایجاد نمائید با فشار دکمه (🔒) no به تنظیمات اولیه باز گردید.



کاربران میتوانند تنظیمات اولیه زیر را نیز انجام دهند:

www.Suuntoshop.ir

- زبان دستگاه: انگلیسی ،آلمانی ، فرانسوی ، اسپانیایی،پرتقالی، ایتالیایی،هلندی، .
- واحدها: متریک و یا ایمپریال
- تاریخ
- تنظیمات شخصی : تاریخ تولد ،جنسیت،وزن

نکته : حداکثر ضربان قلب یک انسان ماکسیمم تعداد بارهای است که قلب آن شخص در بالاترین شدت در یک دقیقه می‌زند.زمانی که شما سال تولد خود را وارد دستگاه می‌کنید ،دستگاه به طور خودکار حداکثر ضربان قلب را برای شما تنظیم می‌کند.

استفاده از فرمول(۲۰۷-۰,۷* سنّ یک فرد) توسط کالج داروهای ورزشی آمریکا منتشر شده و ترویج یافته است. چنانچه کاربر با استفاده از این فرمول حداکثر ضربان قلب خود را محاسبه کند میتواند این مقادیر را با مقادیری که دستگاه به طور اتوماتیکی به او داده است تطبیق دهد.

برای اطلاعات بیشتر در مورد میزان نمودن دستگاه در آینده کاربران میتوانند به فصل ۱۲ این دفترچه (قسمت تنظیمات) در صفحه ۲۲ مراجعه نمایند.

برای دیدن تاریخ و همچنین ثانیه زمان مربوطه در صفحه مختص زمان دکمه ➡ را فشار دهید در غیر این صورت بعد از گذشته ۲ دقیقه صفحه نمایش برای ذخیره طول عمر باتری معمولا فقط زمان را بدون ثانیه‌ها نشان میدهد.

۴-۱. تخمین مرحله مناسب ورزشی کاربر

برای کمک گرفتن در حین ورزش هر کاربر نیاز دارد تا مرحلهٔ کنونی آمادگی جسمانی خود را وارد قسمت تنظیمات اولیه سیستم نماید.

برای این کار یکی از موارد زیر را انتخاب کنید:

بسیار ضعیف: چنانچه شما استفاده از آسانسور و رانندگی را به راه رفتن ترجیح می‌دهید و یا فقط بعضی اوقات قدم میزنید ، و فقط گاهی و در موارد خاص به طور موثر و شدید ورزش می‌کنید که باعث تنفس سنگین و عراق ریزی میشود شما در این مرحله قرار میگیرید.

ضعیف:چنانچه شما معمولاً بین ۱۰ تا ۶۰ دقیقه در هفته ورزش می‌کنید ،این تحرک هفتگی فعالیت فیزیکی نسبتا کمی را به دنبال داشته و بیشتر جنبه سرگرمی دارد.بازی گلف ،اسب دوانی،ورزش‌های سبک ،ژیمناستیک،وزنه برداری،تنیس روی میز ، بولینگ و یا باغبانی و کار در هناعت منزل از این نمونه فعالیت‌ها به شمار میروند .

قابل قبول: اگر شما حدوداً ۱ مایل یا کمتر (حدوداً ۱/۶ کیلومتر) در هفته میدوید یا کمتر از هفتگی نیم ساعت فعالیت ورزشی انجام می‌دهید در این زمرهٔ قرار میگیرید.

خوب: در صورتی که شما ۱ تا ۵ مایل در هفته میدوید یا ۳۰ تا ۶۰ دقیقه در هفته ورزش می‌کنید در این مرحله هستید.

www.Suuntoshop.ir

خیلی خوب:افرادی که ۵ تا ۱۰ مایل(۱۶-۸ کیلومتر) در هفته میدوند و یا ۱ تا ۳ ساعت در هفته ورزش میکنند جزو این دست هستند.

بسیار عالی:این رده شامل افرادی میشود که ۱۰ مایل یا بیشتر (۱۶ کیلومتر) در هفته میدوند یا بالای ۳ ساعت در هفته فعالیت فیزیکی انجام میدهند.

۵ استفاده از قفل دکمه

با فشار بر روی دکمه (🔒) و نگاه داشتن آن شما قادر به قفل کردن و همچنین باز نمودن دکمن ■▶ هستید. در صورت قفل بودن دکمه ■▶ علامت (🔒) بر روی صفحه نمایش نمودار است.

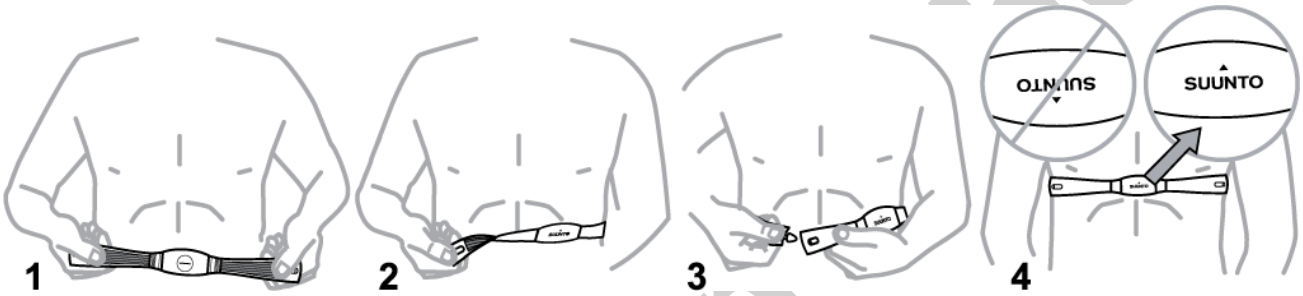
راهنمایی توجه داشته باشید که با قفل نمودن دکمه ■▶ میتوانید از شروع و یا توقف تصادفی کورنومتر (گام شمار) در حین ورزش جلوگیری کنید.

نکته:چنانچه دکمه ■▶ در حین ورزش قفل باشد ،شما باز هم قادر خواهید بود تا با استفاده از دکمه ➜ صفحات مربوطه را تعویض کنید.

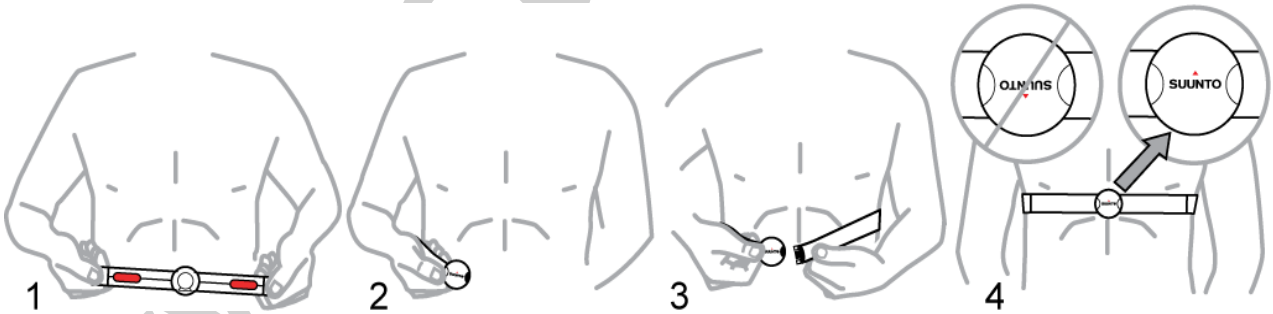
www.Suuntoshop.ir

۶ نحوه استفاده از کمربند مخصوص ضربان قلبدر ابتدا با تنظیم طول کمربند از راحتی کمربند روی بدنتان اطمینان حاصل کنید .تنظیم بند باید به نوعی صورت گیرد که کمربند در حین تنگ بودن راحت باشد.نقاط تماس کمربند را با آب یا ژل مرطوب سخته و آن را روی بدنتان قرار دهید.در ضمن مطمئن باشید که کمربند در قسمت وسعت سینه تان قرار دارد و فلش قرمز به سمت بالا اشاره می‌کند.

کمربند ام۱



کمربند ام ۲



اخطار: تمامی افرادی که دارای دستگاه‌های تنظیم ضربان قلب، دستگاه انقباض عضلات و یا سایر دستگاه‌های جا ساز شده در بدن اشخاص میباشند با مسئولیت خود از این کمربند استفاده میکنند.چرا که ما برای این گونه افراد ، قبل از هرگونه استفاده از آن تست ورزش را تحت نظر یک دکتر متخصص پیشنهاد می‌کنیم.این آزمایش میتواند شما را از صحت اعتماد و امنیت استفاده همزمان این دستگاهها مطمئن سازد.ضمنا ما به شدت تاکید می‌کنیم تا قبل از هرگونه استفاده از دستگاه و شروع یک برنامه عادی تمرینات ورزشی با پزشک خود

مشاوره کنید.زیرا که تمرین با این محصول میتواند خطراتی را برای افرادی که مدتی است ورزش نکرده اند به دنبال داشته باشد.

نکته:کمربند ضربان قلب (اچ آر) با داشتن مشخصه IND قابل رقابت با اکثر وسایل ورزشی است که دارای نمودگر ضربان قلب میباشند.سونتو سری م همچنین قابل رقابت با کمربند راحت دوال سونتو می‌باشد(مشخصات و .( )

۷ شروع ورزش:

۱.نقاط تماس را مرطوب سخته و کمربند را به تن کنید .

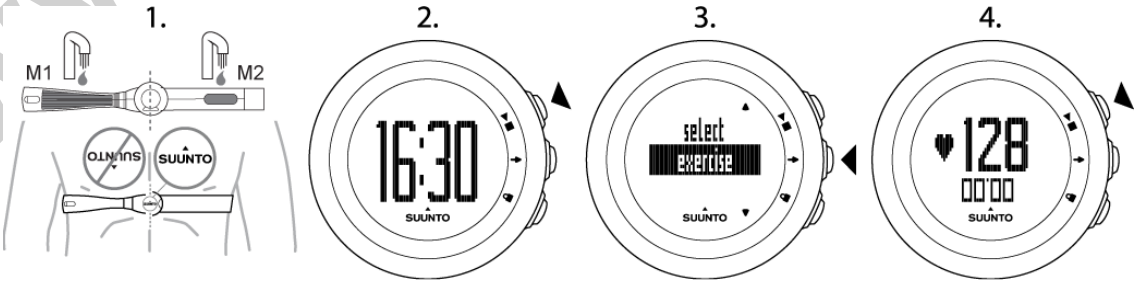
۲.در صفحه نمایش زمان ، برای انتخاب تمرین مورد نظر, exercise و شروع ورزش ■▶ را فشار دهید. دکم

۳. به وسیله دکمه ➔ ورزش مربوطه را تأیید کنید.

۴. با فشار ■▶ ثبت ورزش خود را آغاز نمائید .

نکته : توجه داشته باشید که چنانچه با وجود تلاش‌های شما برای برقراری ارتباط بین سیگنال‌های ارتباطی این ارتباط صورت نگیرد دیگر سیگنال‌های مذکور روی صفحه نمایش دستگاه نمایانگر نخواهند شد! در این حالت شما فقط به زمان دسترسی خواهید داشت.برای دستیابی به اطلاعات در طول ورزش باید قادر باشید تا مقادیر ضربان قلب را در صفحه ببینید.

راهنمایی : ضمنا بخاطر داشته باشید که در حین ثبت تمرینات با فشار دکمه ➔ زمان و ضربان قلب نمایانگر میشوند.



www.Suuntoshop.ir

راهنمایی : یاد آور می‌شویم که کاربران بدون نیاز به کمربند ضربان قلب میتوانند از سونتو سری ام به تنهای به عنوان یک گام شمار(کورنومتر) استفاده نمایند.در زمان انجام ورزش با فشار دکمه از مدت زمان انجام تمرین بدون نیاز به ضربان قلب با خبر شوید.

راهنمایی : بهتر است قبل از شروع ورزش بدن خود را گرم کرده و پس از اتمام بدن را با ملایمت سرد کنید.هر دوی این عملیات باید در فشار کم و شدت پائین انجام پذیرد(ناحیه اول ضربان قلب و یا پائین تر)

در مورد استفاده از نواحی مختلف ضربان قلب در بخش ۸-۱ این دفترچه مربوط به حوزه‌های ضربان قلب در صفحه ۱۵ بیشتر بخوانید.

۷-۱ عیب یابی و رفع نواقص

سونتو سری ام با استفاده از سیستم مخابره‌ای رمزی از اختلال در خواندن اطلاعات توسط دستگاه جلوگیری می‌کند.اما با این حل ورزش کردن در نزدیکی خطوط فشار قوی هوایی و مغناطیسی میتواند باعث اختلال سیگنال‌های مربوطه شود.

در صورت بروز اختلال در سیگنال و از دست رفتن آن کاربر میتواند تمهیدات زیر را انجام دهد:

- از قرار گرفتن صحیح کمربند روی کمر اطمینان حاصل کند .
- از مرطوب بودن محدوده الکترودها روی کمربند مطمئن شود.
- تمامی ابزارها و دستگاه‌هایی که ممکن است باعث وجود این اختلالات باشد را از نزدیکی دستگاه دور کند.
- و در صورت ادامه وجود اختلالات باطری دستگاه مورد نظر یا کمربند را با یک باطری جدید جایگزین کند.

۸ در هنگام ورزش

سونتو ام۱/ ام۲ در حین انجام ورزش نیز اطلاعات تکمیلی مفیدی رو در اختیار کاربرانش قرار میدهد.این اطلاعات در ضمن کمک به استفاده بهتر از دستگاه ،انگیزننده و مشوق نیز میباشند.

در زیر نمونه‌ای از مواردی را که میتواند در استفاده بهینه از دستگاه در هنگام تمرین کمک کننده باشد آورده ایم.

www.suuntoshop.ir

- با استفاده از نمایه ➔ در حین عملیات ورزشی از اطلاعات روبه رو آگاهی حاصل خواهید کرد:زمان واقعی و مفید در هنگام ورزش، تعداد ضربان‌های قلب و به طور کامل تر متوسط تعداد ضربان قلب،کیلو کالری مصرف شده در یک برههٔ زمانی ،ناحیهٔ مناسب ضربان قلب که کاربر در آن بسر میبرد و در انتها زمان.
- با فشار بر روی دکمه (🔒) و ■▶ از توقف غیر عمدی گام شمار جلوگیری نمائید.
- با فشار بر روی دکمه ■▶ به ورزش خود خاتمه دهید.

راهنمایی : با فشار بر روی دکمه ➔ و نگاه داشتن آن تمامی صداهای دستگاه را در طول ورزش روشن و یا خاموش(🔊) می‌کنید.توجه داشته باشید در صورتی که قبلا در بخش تنظیمات کلی دستگاه گزینه تمامی صداها خاموش (all off (🔊)) را انتخاب نموده اید دیگر قادر به روشن کردن صداها بوسیله دکمه مذکور نمیباشید(برای برگرداندن حالت به حالت اولیه و اطلاعات بیشتر به فصل ۱۲ دفترچه قسمت تنظیمات صفحه ۲۲ مراجعه کنید)

۸-۱ حوزه‌های ضربان قلب

برای اطلاعات در مورد حداکثر تعداد ضربان قلب هر فرد به فصل ۴ دفترچه قسمت شروع تمرینات صفحه ۷ مراجعه کنید.

نواحی مختلف ضربان قلب درصد مشخصی از حداکثر تعداد ضربان قلبتان است.شدت ورزش هر شخص بوسیله زمانی که او در هر ۳ ناحیه ورزش می‌کند ،تعیین میشود.

آموزش تمرینات ورزشی توسط نواحی مختلف یکی از متدهای آموزش ورزشی پایه گذاری شده است.

قراردادهای از پیش تعیین شده این متد به شرح زیر می‌باشد.

مرحله ۱ (٪۷۰-۶۰): مرحلهٔ آمادگی جسمانی ؛ این مرحله جزو مراحل اساسی و ابتدایی است که بیشتر برای کنترل و کاهش وزن مناسب می‌باشد.

مرحله ۲ (٪۸۰-۷۰):مرحله اروبیک ؛ بدنسازی و اروبیک که معمولا برای استقامت و پایداری تمرینات ورزشی مناسب میباشند.

مرحله ۳ (٪۹۰-۸۰) : مرحله آستانه‌ای ؛ این مرحله معمولا برای پیشرفت ظرفیت اروبیک و انایروبیک و اوج گیری مناسب می‌باشد .

www.Suuntoshop.ir

راهنمایی : برای رسیدن به یک مرحله خوب آمادگی جسمانی کاربر میتواند مرحله ۲ و ۳ را انتخاب کند.اما توجه کنید که تمرین زیاد و معمول در مرحله ۳ میتواند مضر بوده و آسیب‌های جدی بدنی به دنبال داشته باشد.

چنانچه برای اطلاع از از حوزه ضربان قلب که در آن به سر می‌برید دکمه ➔ را فشار دهید شما همچنین قادر به شیندن صدای مخصوصی که مربوط به تغییرات ناحیه ضربان قلب می‌باشد خواهید بود.

نکته : متد قراردادی مذکور در بالا از کلی دستور عمل‌های نسخه پیچه شده **توسط کالج آمریکایی داروی ورزش پیروی می‌کند.**

۹ نمونه یک برنامه ورزشی هفتگی: از مرحله بسیار ضعیف تا مرحله بسیار قوی

جدول زیر پیشنهاداتی را برای یک برنامه ورزشی خوب مطرح می‌کند.همچنین چگونگی استفاده بهینه از متد ناحیه‌ای را برای بالا بردن مرحله بدن سازی یک شخص به تصویر میکشد.

مرحله	ناحیه ۱و کمتر	ناحیه ۱	ناحیه ۲	ناحیه ۳	ناحیه ۳ و بیشتر	هفته ها
خیلی ضعیف	۱ x۲۵ دقیقه	۲ x۲۵ دقیقه	۳ x۱۵ دقیقه			۲
زیر متوسط		۲ x۳۰ دقیقه	۲x ۲۰ دقیقه			۲
قابل قبول		۱x ۳۵ دقیقه	۲ x۳۰ دقیقه	۳ ۲۵دقیقه		۶
خوب			۳x ۴۰ دقیقه	۲ ۳۰دقیقه		۶
خیلی خوب			۲x ۳۵ دقیقه	۲x۴۰ دقیقه	۱ x۳۰ دقیقه	۸
بسیار عالی		۱ x۶۰ دقیقه	۱ x۵۰ دقیقه	۲ x۴۰ دقیقه	۲ x ۲۰ دقیقه	

۱۰ بعد از ورزش

بعد از اتمام ورزش کاربر میتواند خلاصه‌ای از تمرینات انجام شده توسط خود را مرور کند.

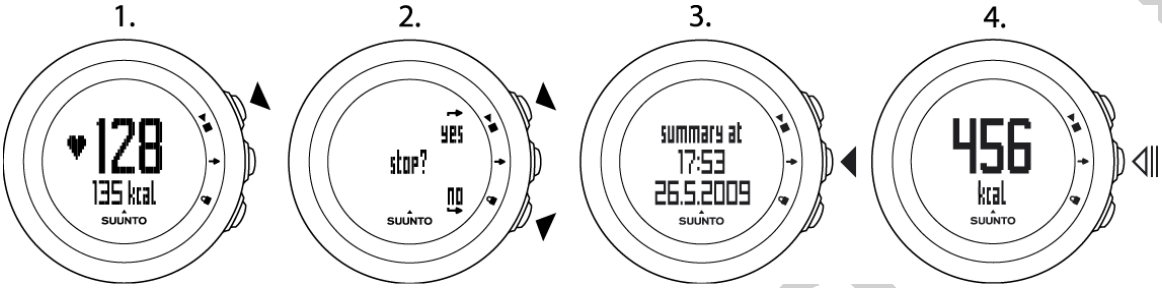
www.Suuntoshop.ir

۱. دکمه ■▶ را فشار دهید تا ورزش را متوقف سازید.

۲.با فشار مجدد دکمه (▶■) yes توقفتان را تائید نموده و خلاصهٔ تمریناتتان را ببینید.

۳.دکمه ➔ را فشار دهید تا میان صفحات مختلف گذار کرده و یکی را انتخاب کنید.

۴.با فشار و نگاه داشتن دکمه ➔ میتوانید به صفحه نمایش بازگردید.



در صفحهٔ سابقه و مرور تمرینات انجام شده موارد زیر به چشم میخورد.

- شروع زمان و تاریخ ورزش
- مدت ورزش
- درصد زمانی که به ترتیب در حین انجام ورزش در هر مرحله ضربان قلب ،در بالای مرحله و در زیر آن ،صرف شده است
- مقدار کالری‌های سوزانده
- میزان میانگین ضربان قلب
- نقطه اوج ضربان قلب

نکته: چنانچه شخصی بدون کمربند ضربان قلب به تمرینات پرداخته است ،خلاصه تمرینات تنها زمان شروع ،تاریخ و مدت زمان ورزش را نشان میدهد.

راهنمایی :با فشار و نگاه داشتن دکمه ➔ در اولین مرور خلاصه تمرینات میتوانید صفحه خلاصه تمرینات را ردّ کرده و به صفحه بعدی بروید.

راهنمایی برای مرور تمرینات قبلی بعد از مدتی ، دکمه■▶ واقعه در صفحه زمان را فشار داده و گزینه تمرینات قبلی (prev. exercise) را انتخاب کنید.

www.Suuntos.ir

راهنمایی چنانچه در حین ورزش از کمربند ضربان قلب استفاده می‌کنید میتوانید با فشار دکمه ■▶ در کورنومتر توقف ایجاد نمائید.در صورتی که شما دکمه ■▶ را مجددا فشار ندهید تا گام شمار را از حالت درنگ در بیاورید بعد از گذشت ۱ ساعت ،دستگاه به صورت خودکار تمرینات را ذات می‌کند.

برای ادامه ضبط دکمه خیر (no 🔒) را فشار دهید.

راهنمایی ضمنا برای جلوگیری از ایجاد بوی نا مطبوع، بعد از هر بار استفاده کمربند را با آب و صابون با دست بشویید.

۱۱ مروری بر سابقه تمرینات

کاربران میتوانند اطلاعات جمع آوری شده از یک دورهٔ ورزشی ثبت شده را مرور کنند.همچنین قادر به دیدن اطلاعات ضبط شده حاصل از تمرینات گذشته‌شان میباشند.

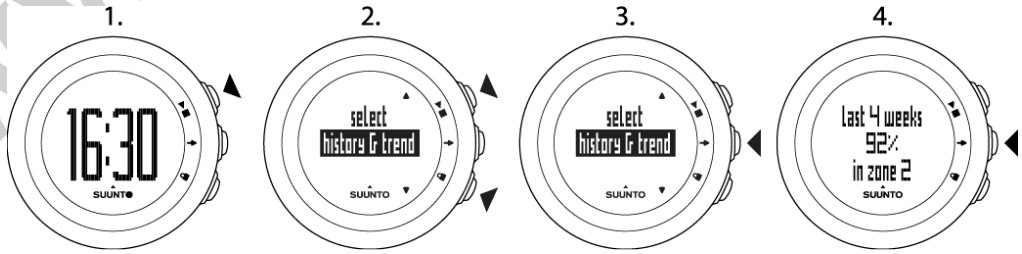
برای برسی روند و سابقه تمرینات پیشین :exercise, history & trend, prev. exercise

۱. در صفحه زمان کلید ■▶ را فشار دهید.

۲. برای انتخاب مرور سابقه و روند ورزش‌های پیشین history & trend, prev. exercise دکمه ■▶ یا 🔒 را فشار دهید.

۳ گزیُده خود را با نماد ➔ تائید کنید .

۴. با کلید ➔ میتوانید میان صفحات یکی را انتخاب نمود و بعد از گذار میان صفحات دستگاه دوباره به صورت خودکار به صفحه نمایش زمان برگردید.



www.Suuntoshop.ir

راهنمایی برای بازگشت به صفحه نمایش زمان کلید ➔ را فشار دهید.

۱۱-۱ سابقه و روند تمرینات

گزینه سابقه و روند تمرینات، اطلاعات انباشته از تمرینات ورزشی ذخیره شده توسط دستگاه را در یک دره ورزشی خاص در اختیار کاربران قرار میدهد.

شما میتوانید به اطلاعات زیر دست یابید:

- تعداد و مدت زمان تمامی ورزش‌های ضبط شده.
- تعداد و مدت زمان ورزش‌های انجام شده و ثبت شده در ۴ هفته اخیر.
- کلری‌های سوزانده شده در ۴ هفته اخیر.
- درصد زمان مصرفی در هر یک از نواحی ضربان قلب در ۴ هفته اخیر.(هنگامی که ضربان قلب در نواحی ۱ ، ۲ و ۳ قرار دارد علامت ✔ نمایانگر میشود).

۱۱-۲تمرینات پیشین

در تمرینات گذشته کاربر قادر به دسترسی به اطلاعات ورزش پیشین خود می‌باشد.(به منظور مطالعه اطلاعات کامل تر در مورد صفحات گوناگون نمایش ،به فصل ۱۰ قسمت بعد از تمرینات در صفحه ۱۸ مراجعه نمائید.)

۱۲ تنظیمات

کاربر میتواند تنظیمات را در صفحه نمایش زمان میزان کند.در حین ورزش تنها به وسیله دکمه ➔ کاربر قادر به تنظیم صدای دستگاه (روشن یا خاموش) میباشد.

برای تنظیم دستگاه:

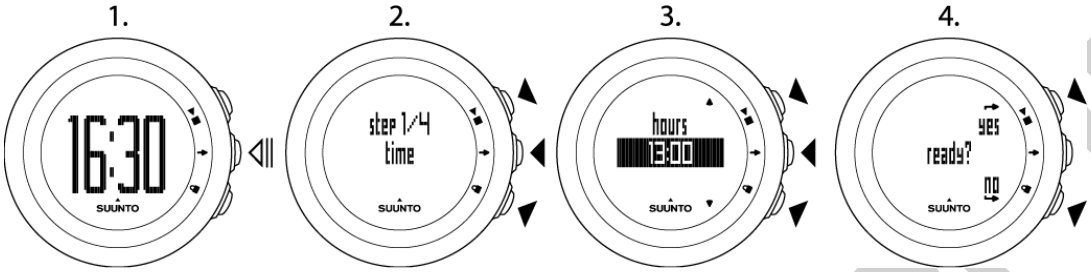
۱. در صفحه نمایش زمان دکمه ➔ را فشار دهید تا وارد گزینه تنظیمات شوید.

۲. با فشار ➔ وارد اولین تنظیمات دستگاه میشوید.و با کمک دکمه ■▶ و (🔒) میتوانید در بین مراحل مختلف تنظیمات گذار کنید.

۳. دکمه ■▶ یا (🔒) را فشار دهید تا مقادیر راا تغییر دهید .با نماد ➔ گزیدهٔ خود راا تائید نمود و به مرحله بعد بروید.

www.Suuntoshop.ir

۴.چنانچه آماده هستید گزینه بله (yes ▶■) را فشار داده و تمامی تنظیمات را تائید کنید .در صورتی که هنوز به تنظیمات مطلوب دست نیافته اید گزینه(no 🔒) را انتخاب کنید تا به اولین تنظیمات باز کردنده شوید.



کاربران میتوانند تنظیمات زیر را نیز انجام دهند:

- زمان: ساعت بر اساس ساعت و دقیقه ها
- زنگ دستگاه: روشن / خاموش ،تنظیم ساعت و دقیقه زنگ
- تاریخ: سال و ماه و روزهای هفته
- تنظیمات شخصی : وزن ،حداکثر ضربان قلب
- صداهای دستگاه:

۱. کلیه صداها روشن(all on): در این حالت تمامی صداهای دستگاه روشن است.
۲. صدای دکمه خاموش(buttons off): در این حالت شما میتوانید تمامی صداها به جز صدای فشار دکمها را بشنوید.
۳. کلیه صداها خاموش(all off:): در این حالت تمام صداهای دستگاه قطع میباشند .(هنگامی که کلیه صداها در هنگام انجام ورزش قطعه باشند علامت (🔇) روی صفحه پدیدار میگردد).

راهنمایی : کاربران میتوانند در طول انجام تمرینات با فشار و نگاه داشتن بر روی دکمه ➡ کلیه صداهای دستگاه را روشن و یا خاموش(🔇) نمایند .توجه کنید در صورتی که کلیه صداها روی (all off) باشند. نمیتوانید صداها را به حالت روشن در بیاورید.

مثال: تنظیم زنگ دستگاه

در هنگام روشن بودن زنگ دستگاه نمای 🔔 در صفحه نمایش دیده میشود.

برای تنظیم زنگ (روشن/خاموش) کردن آن:

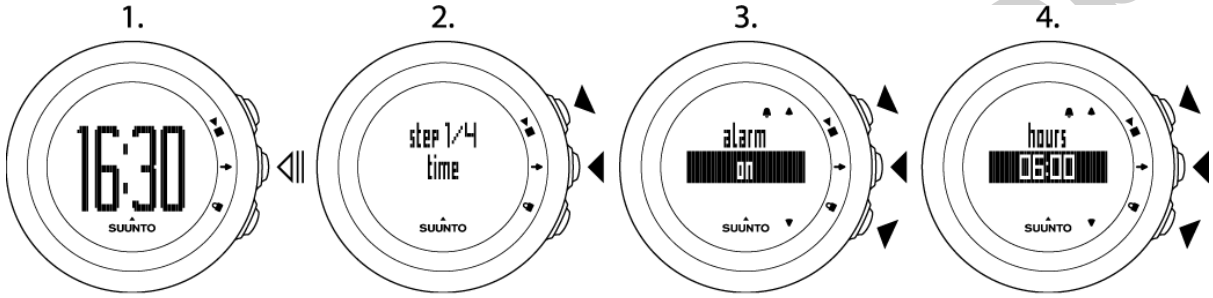
www.Suuntoshop.ir

۱. در صفحه نمایش زمان دکمه ➔ را فشار داده و نگاه دارید تا وارد تنظیمات شوید.

۲. با دکمه ■▶ در میان گزینه‌ها جستجو کنید و گزینه زنگ (alarm)را بیابید ،به وسیله کلید➔ تائید کنید.

۳. زنگ را با استفاده از دکمه ■▶ یا (🔒) به حالت روشن (ON) یا خاموش(Off) در آورید و با گزینه ➔ آن را تائید کنید.

۴. با دکمه ■▶(🔒) زمان مورد نظر برای تنظیم زنگ را انتخاب نموده و با ➔ تائید کنید.



وقتی زنگ به صدا در می‌آید با استفاده از دکمه ((🔒)Off) آن را خاموش کنید

توجه کنید که با وجود متوقف کردن زنگ دستگاه در آن روز، در روز بعد و در زمان مشابه زنگ دوباره به صدا در میاید.برای متوقف کردن این حالت به تنظیمات بازگشته و زنگ را قطعه کنید.

۱۲-۱ تنظیمات اولیه و حالت sleep mode (خواب موقت دستگاه)

به منظور تعویض تنظیمات کارخانه‌ای و اولیه دستگاه باید آن را در حالت (sleep mode) یا خاموشی موقت قرار دهیم.

برای گذاشتن دستگاه در حالت خواب:

۱. بعد از آخرین گام در تنظیمات کلی حالتی که دستگاه از شما می‌خواهد تا اتمام انجام تغییرات را در قسمت تنظیمات تائید کنید ،کلید ➔ را فشار دهید تا دستگاه به حالت خموشی موقت در بیاید.

۲. با فشار هر یک از دکمه‌ها دستگاه دوباره به حالت فعال در خواهد آمد.

۳.تنظیمات اولیه را انجام دهید(فصل ۴ شروع ورزش را در صفحه ۷ ببینید.)

www.Suunto.ir

نکته : در هنگام تعویض باطری ،فقط زمان و تاریخ دستگاه تغییر میابد.و دستگاه همچنان تمرینات ثبت شده و همچنین تنظیمات اولیه را به یاد خواهد سپرد.

۱۲-۲ چنانچه کاربران در هنگام تنظیم دستگاه زبان اشتباه را برای دستگاه انتخاب کرده باشند و یا در صورتی که بخواهند زبان دستگاه را تغییر دهند ،باید وسیله مورد نظر در حالت خواب باشد.برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد نحوه تنظیم دستگاه به حالت خموشی موقت (خواب)قسمت تنزیممات ابتدایی را در صفحه ۲۴ بخوانید.

۱۳ مراقبت و نگهداری

سعی کنید تا از این دستگاه با دقت استفاده کنید . دستگاه را با دقت جا به جا کنید -از ضربه زدن یا پرتاب کردن آن خودداری کنید .در صورت مواظبت و در شرایط معمول دستگاه به سرویس نیازی نخواهد داشت .

بعد از هر بار استفاده آن را با آب تمیز و صابون به صورت ملایم شستشو دهید و آن را با یک پارچه نرم (ترجیحا جیر) و مرطوب صفحه دستگاه و همچنین محفظه آن را به دقت تمییز کنید

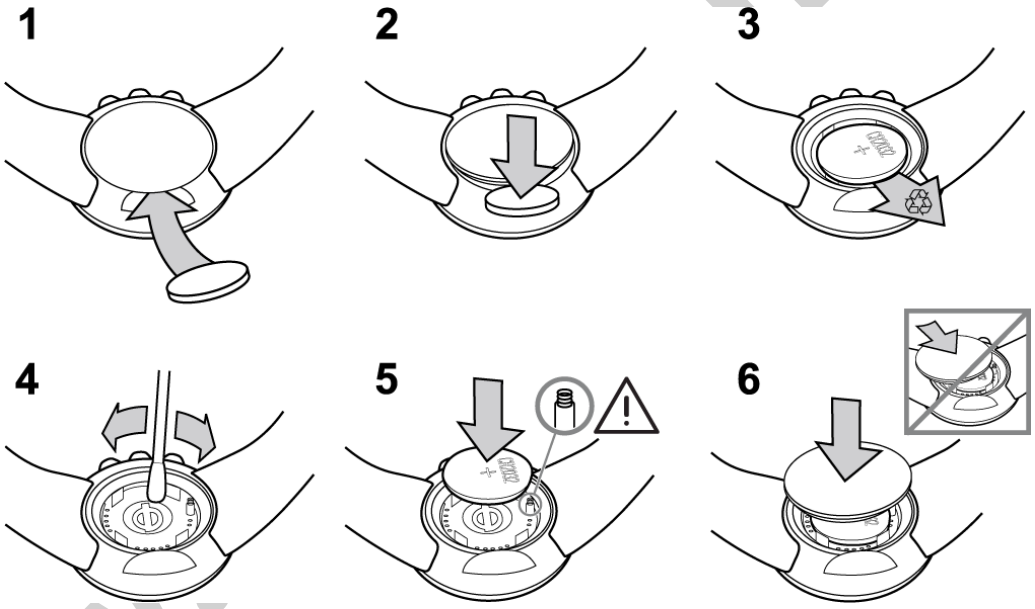
نکته: هیچگاه دستگاه را در معرض مواد پاک کننده ،حلال‌ها و یا مواد حشره کش قرار ندهید.سعی نکنید خودتان دستگاه را تعمیر کنید . برای این منظور به نمایندگی سرویس ،توزیع کننده و یا فروشنده مجاز سونتو مراجعه کنید.تنها از قطعات و لوازم اصلی سونتو استفاده کنید ،صدمه ناشی از قطعات و لوازم غیره اصلی ،شامل پوشش ضمانت دستگاه نمی‌شود.

نکته: هرگز هنگام شنا کردن یا تماس با آب دکمه‌ها را فشار ندهید ،فشار دادن دکمه‌ها هنگامی که دستگاه در آب غوطه ور است میتواند موجب خرابی آن شود.

www.Suuntoshop.ir

۱-۱۳ تعویض باطری

در صورتی که نمای ▭ روی صفحه نمایش داده شد ، توصیه میشود باطری را تعویض کنید. این عمل راا با دقت تمام انجام دهید تا مطمئن باشید که سونتو ام۱/ ام ۲ شما در برابر آب مقاوم میماند.مطابق شکل ارائه شده در زیر باطری را تعویض کنید.



نکته: از قرار گرفتن صحیح حلقه شکل پلاستیکی اطمینان حاصل نمائید زیرا که فقط در این صورت است که کامپیوتر ریستاپ ضدّ آب باقی خواهد ماند. جایگزینی باطری همراه با بی توجهی میتواند مشکلاتی را در ضمانت دستگاه به دنبال داشته باشد.

نکته با دقت تمام به فنری که در قسمت باطری وجود دارد توجه کنید ، (تصاویر بالا را ببینید) در صورت صدمه دیدن فنر ، دستگاه خود را به یک نمایندگی سونتو مجهز به خدمات بعد از فروش ببرید.

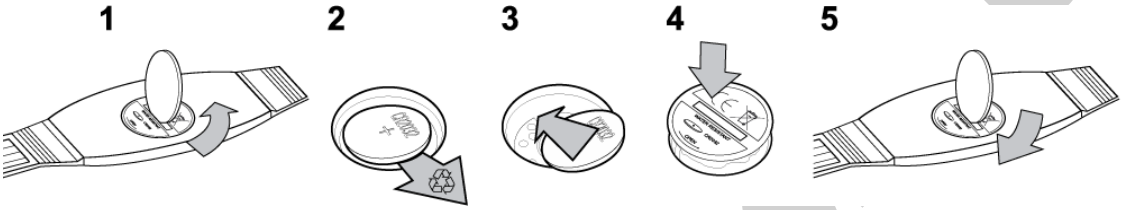
نکته ضمنا در هنگام جایگزینی باطری ،تنها زمان و تاریخ هستند که تغییر میکنند .تنظیمات اولیه پیشین و همچنین تمامی تمرینات ثبت شده کاربر ذخیره شده باقی خواهند ماند.

www.hop.ir

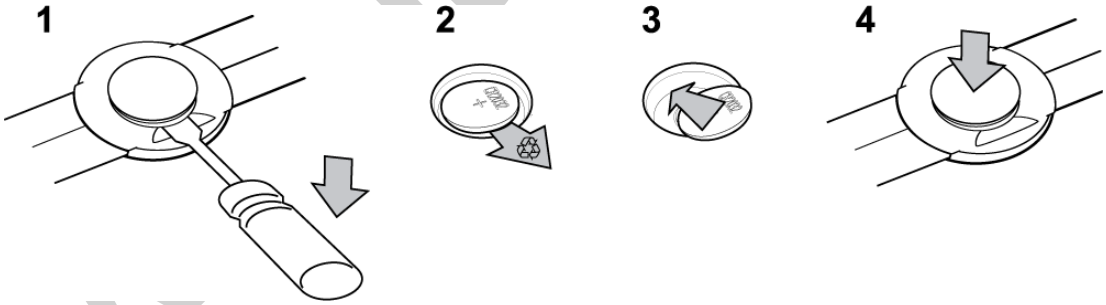
۲-۱۳ جایگزین کردن باطری کمربند ضربان قلب

تصاویر زیر به شما کمک می‌کند تا باطری دستگاه را تعویض کنید.

کمربند ضربان قلب ام۱



کمربند ضربان قلب ام۲



نکته:پیشنهاد سونتو به شما کاربران اینست که پوشش باطری و حلقه شکل را همزمان ،همراه باطری جایگزین کنید.بدین وسیله از تمیزی و ضدّ آب ماندن کمربند خود اطمینان حاصل خواهید کرد.پوشش‌های جایگزین همراه با باطری‌های قابل تعویض را میتوانید از تمامی فروشگاه‌های مجاز سونتو و همچنین بازار اینترنتی آن تهیه کنید.

www.suntos.ir

۱۴ مشخصات دستگاه

۱-۱۴ خصوصیات تکنیکی

مشخصات عمومی

- دمای عملیات : -۱۰ درجه سانتیگراد تا + ۵۰ درجه سانتیگراد / +۱۴ درجه فارنهایت تا +۱۲۲
- دمای محفظه ذخیره : -۳۰ تا +۶۰ / -۲۲ درجه فارنهایت تا +۱۴۰درجه فارنهایت
- وزن (دستگاه): ۴۰ گرم / ۱,۴۱ اوز
- وزن (کمربند ضربان قلب) : ماکزیمم ۵۵ گرم / ۱,۹۵ انس
- وزن(کمبند دو جنبه راحتی سونتو) :ماکزیمم ۴۲ گرم / ۱,۴۸ انس
- عایق در مقابل آب (دستگاه): ۳۰ مرت / ۱۰۰ فیت (ایزو ۲۲۸۱)
- عایق در مقابل آب (کمربند ضربان قلب): ۲۰ متر / ۶۶ فیت (ایزو ۲۲۸۱)
- ارسال فرکانس (کمربند): ۵,۳ کیلو هرتز قابل قیاس با تجهیزات ورزشی، و ۲,۴۶۵ گیگا هرتز قابل رقابت با سونتو -انت
- حوزه ارسال فرکانس:~ ۲ متر / ۶ فیت
- باطری قابل تعویض توسط کاربر(هم برای دستگاه و هم برای کمربند) ۳V CR۲۰۳۲
- امر باطری (دستگاه / و یا کمربند)حدود ۱ سال در صورت استفاده نرمال از دستگاه (۲,۵ ساعت ورزش (با ضربان قلب) در هفته)

ثبت کننده دستگاه / کورنمتر

- حداکثر ضبط زمان : ۹ ساعت و ۵۹ دقیقه و ۵۹ ثانیه
- دقت پذیری: وقایع در ۹,۹ ثانیه اول با دقت ۰,۱ ثانیه ثبت میشوند.اما پس از ۱۰ ثانیه مدت زمان با دقت ۱ ثانیه اندازه گیری میشود

مجموعات

- خلاصه تمرینات قبلی : ۱
- مجموعهٔ مدت زمان ورزش: ۰ تا ۹۹۹۹ساعت (بد از ۹۹۹۹ ساعت زمان دستگاه به ساعت ۰ باز میگردد)
- زمان و کیلو کالری‌های مصرف شده در ۴ هفته اخیر: نامی۰ تا ۹۹۹۹ کیلو کالری و ۰۰:۰۱ - ۹۹:۵۹ ساعت.

ضربان قلب

www.Suuntoshop.ir

- نمایش : ۳۰ تا ۲۴۰

تنظیمات شخصی:

- تاریخ تولد: ۱۹۱۰-۲۰۰۹
- وزن: ۳۰ تا ۲۰۰ کیلو گرم یا ۶۶ تا ۴۰۰ پوند

۱۴-۲ علایم تجاری

سونتو ام۱/ ام ۲ ،لوگوهای مربوطه ،کلیه علائم تجارتی مربوطه به سونتو و اسامی ساخته شده برای این محصول،چه ثبت شده و چه غیر ثبت شده علایم تجارتی وابسته به سونتو اوی میباشند و کلیه حقوق مربوط به این محصول محفوظ است.

۱۴-۳ امتیاز FCC

این محصول از بخش ۱۵ قانون fcc پیروی می‌کند.عملیات از دو حالت زیر خارج نیست : ۱) دستگاه هیچگونه اختلالی را که مضر بوده ایجاد نمیکند ۲) تمامی اختلالات و فرکنشی دیگر توسط دستگاه پذیرفته میگردد که شاید برخی از آنها زیان آور باشند.

کلیه تعمیرات باید توسط پرسنل سرویس دهی شرکتی این مهیسول انجام پزیردزیرا که تمامی تعمیرات غیر مجاز باعث سلب ضمانت دستگاه میگردند.این محصول به منظور رویارویی با استانداردهای fcc در بخش کنترل کیفیت تست شده و برای استفاده در خانه و یا محل کار مناسب هستند.

۱۴-۴ امتیاز CE

وجود علامت CE روی دستگاه بیانگر انطباق استانداردهای این محصول با رهنمودهای اتحادیه اروپایی EMC و .99/5/EEC و 89/336/EEC می‌باشد.

۱۴-۵ ICES

این دستگاه کلاس [B] همچنین مورد قبول ICES -۰۰۳ کانادایی می‌باشد.

۱۴-۶ حق کپی رایت یا تکثیر محصول

کلیه حقوق این محصول منحصرا متعلق به شرکت سونتو اوی (suunto OY) سال ۲۰۰۹ می‌باشد.تمامی اسامی محصولات این شرکت،کلی نامهای تجاری چه ثبت شده و چه ثبت نشده باشند در اختیار شرکت سونتو اوی بوده و فقط و تنها به منظور افزودن تکنولوژی و دانش اطلاعات به مشتریان خود، به توزیع محصولش می‌پردازد.محصولات این شرکت و تعلقات آنها نباید برای هیچ هدف دیگری به جز هدف ذکر شده استفاده و یا توزیع گردند.در صورت نداشتن این نوشته(copyright, Suunto Oy ,۲۰۰۹) محصولات

www.Suuntoshop.ir

مشابه خارج از دارئی‌های این شرکت به شمار میروند.که توسط منابع دیگری دوباره تولید شده، مجددا مونتاژ شده و یا تحت نظر شرکت‌های غیره مجاز به فروش میرسند.

متذکر می‌شویم که مشمولات این سند میتوانند در هر زمانی و بدون خبر قبلی تغییر داده شوند.آخرین نسخه از این اسناد را میتوانید در سایت www.suunto.com دانلود نمائید.

۱۴-۷ مقررات ثبت اختراع

این محصول توسط درخواست‌های امتیاز ثبت اختراع و حقوق ملی مربوطه ،محافظت شده است. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US11/808,391, USD 603,521, USD ۲۹/۳۱۳,۰۲۹.درخواست نامه‌های ثبت اختراع بیشتری نیز در این خصوص وجود دراند.

۱۴-۸ دور رختن دستگاه

از شما می‌خواهیم تا به طریقه مناسبی دستگاه راا منهدم ساخت (دور بریزید) .و با این وسیله به عنوان یک زبالهٔ الکترونیکی برخورد نمائید.آن را در سطل زباله نیندازید چنانچه می‌خواهید میتوانید آن را به نزدیکترین نمایندگی سونتو بازگردانید.

۱۵ ضمانت دستگاه

ضمانت محدود سونتو برای سونتو ام۱ ام ۲

این ضمانت محدود از تاریخ اول ژانویه ۲۰۰۸ میلادی معتبر شناخته شد.

سونتو ضمانت می‌کند که در طول دره گارانتی ،شرکت سونتو یا هر نمایندهٔ خدامتی مجاز سونتو ، با صلاحدید منحصر به فرد خود ،عیوب موجود در محصول و یا در تنظیمات دستی مربوطه را به صورت رایگان ،اصلاح کند.این اسلهات رایگان میتوانند به صورت‌های ۱) تعمیر محصول و یا قطعت مربوطه ۲) جایگزینی محصول و یا قطعاتی از آن ۳) بزکردانی وجه پرداختی بابت دستگاه به مشتری باشد.(توجه کنید که در مورد آخر استثنائات و محدودیت‌های وجود دارد که در قسمت‌های بعدی به آنها اشاره خواهد شد)

www.Suuntoshop.ir

ضمنا لازم به توضیح است که این ضمانت محدود تنها در صورتی که محصول در آن کشور خریداری شده است معتبر می‌باشد.این در صورتی است که شرکت سونتو امتیاز و اجازه فروش محصول را به آن فروشگاه داده باشد.

مدت زمان اعتبار ضمانت

تاریخ گارانتی محصول از زمانی آغاز میشود که کاربر(شخصی که صاحب اول و آخر محصول باشد)دستگاه را از فروشگاه خریداری مینماید.مدت زمان ضمانت دستگاه ۲ سال است.همچنین دره گارانتی برای کلیه قطعت مصرفی و همچنین تزئینی مربوط به دستگاه که شامل مورد زیر میشود(اگرچه محدود به آنها نمیگردد) ۱ سال می‌باشد.

باطری‌های قابل شارژ، شارژر ها ،ایستگاه‌های بر اندازی،بندهای اضافی لوله های مربوطه، کابل‌ها و ...(چه در پکیج محصول باشند و چه جداگانه فروخته شوند).

استثنائات و محدودیت ها

این ضمانت نامه محدود مورد زیر را پوشش نمیدهد:

۱. ا) ساییدگی و پارگی معمولی ب) عیوب ایجاد شده به علت استفاده غلط از دستگاه (استفاده از وسایل تیز برای انجام تغیرات روی دستگاه، زمین انداختن ، خام شدن ،فشار آوردن،و) غیره. پ) عیوبی که به علت استفاده نا درست و یا پیروی اشتباه دستور عمل‌های دفترچه در دستگاه ایجاد میشوند.

۲. تنظیمات اشتباه و دستکاری‌های شخصی کاربر و یا شخص سوم

۳.نواقض و یا ناقص‌های نسبی که به علت اتصال دستگاه به: یک دستگاه دیگر، نرم افزار ،سرویس ، و یا لوازم جانبی ایجاد شده است که این موارد خارج از تولیدات سونتو بوده اند.

۴.باطری‌های قابل تعویض.

این ضمانت نامه در مورد زیر نیز قابل اجرا نخواهد بود:

۱.چنانچه محصول توسط مراکزی غیر از مراکز مجاز سونتو، تعمیر ،تعویض و یا باز شده باشند.

۲.برای تمیر محصول از قطعات یدکی غیره مجاز استفاده شده باشد.

۳.شمارهٔ سریال محصول پاک شده، ضایع شده و یا تغییر داده شده باشد.(در این مورد تصمیم گیری و صلاحدید منحصر به فرد دفتر مرکزی شرکت سونتو اهمیت دارد).

۴.چنانچه دستگاه در معرض فراورده‌های شیمیایی قرار گرفته باشد که شامل حشره کش‌ها می‌باشد(این فراورده‌ها محدود به حشره کش‌ها نمیباشند)

www.Suuntoshop.ir

ضمنا سونتو به هیچ وجه صحت و بی اشکال بودن این محصول را تضمین نمینماید.این شرکت همچنین کار کردن همزمان دستگاه را با هرگونه نرم افزار و یا سخت افزررهای بیگانه برای محصول ضمانت نمیکند.

دسترسی به خدمات گارانتی سونتو

لطفا به یاد داشته باشید تا بعد از خریداری محصول خود را در وب سایت www.suunto.com ثبت کرده و همچنین کارت مخصوص ثبت نام و یا رسید تان را ذخیره نمایید.برای محصولاتی که توسط این گارانتی محدود پوشش داده میشوند ،با فروشگاه سونتو مجاز محلی خود تماس بگیرید -برای اطلاعات بیشتر در باره نحوه تماس به وب سایت www.suunto.com مراجعه کرده و یا با شماره ۳۵۸ ۲ ۲۸۴ ۱۱ ۶۰ (نرخ تماس بین المللی ابلاغ میگردد) تماس بگیرید.با تماس به این شماره و یا مراجعه به وب سایت کاربر میتواند اطلاعات کامل‌تری را در مورد نحوه ارسال دستگاهش به نمایندگی مجاز کسب نماید.یاد آور می‌شویم چنانچه بخواهید محصولتان را به یک نمایندگی مجاز سونتو پست کنید میتوانید از پست رایگان شرکت استفاده نمایید.

www.Suuntoshop.ir