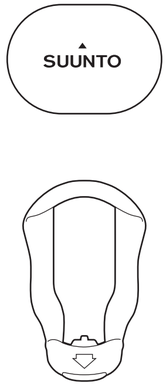
en
de
fr
es
it
nl
pt
el

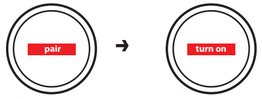
SUUNTO FOOT POD MINI / SUUNTO MOVESTICK / SUUNTO MOVESTICK MINI
QUICK GUIDE

SUUNTO FOOT POD MINI [1]



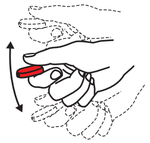
1. PAIR [2]

1.



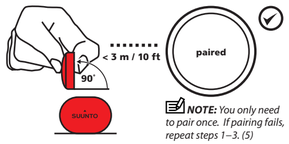
NOTE: For pairing details, see wrist unit's online User Guide. (3)

2.



NOTE: Make sure there are no active HR belts or PODs within 15 m (49 ft), or other electronic devices within 5 m (16 ft). (4)

3.

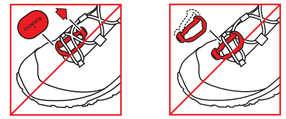


NOTE: You only need to pair once. If pairing fails, repeat steps 1–3. (5)

2. INSTALL [6]

1.

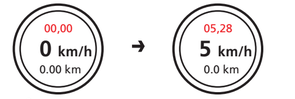
2.



3. NORMAL USE [7]

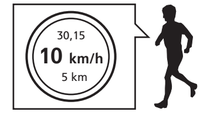
1. Activate POD to connect.[8]

2. Start recording.[9]



NOTE: Distance remains zero until you start recording. (10)

3. Start exercise.[11]



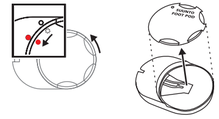
ACTIVATE / DEACTIVATE [12]

1. POD activates after a few strides.[13]

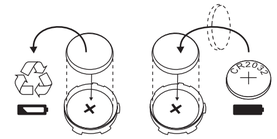
2. POD deactivates after 30 minutes of no movement.[14]

REPLACE BATTERY [15]

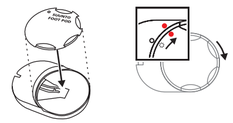
1.



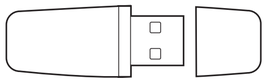
2.



3.



SUUNTO MOVESTICK [16]



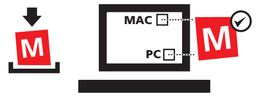
SUUNTO MOVESTICK MINI [17]

1. INSTALL MOVESLINK [18]

1. Go to **www.movescount.com/moveslink**.[19]

⚠ CAUTION: Do not plug in before installing Moveslink! (20)

2. Download, install and activate Moveslink.[21]

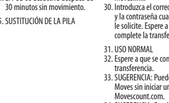


NOTE: Icon is visible when Moveslink is active. (22)

NOTE: Moveslink is compatible with PC: Windows XP, Vista, Windows 7. MAC: Intel-based, running OS X version 10.5 or later. (23)

2. REGISTER TO MOVESCOUNT [24]

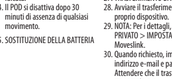
1. Go to **www.movescount.com**.[25]



2. Create your account.[26]

3. TRANSFER DATA [27]

1.



2. Start the transfer from your device.[28]

*NOTE: For details, see **PRIVATE** > **SETTINGS** > **Moveslink**. (29)*

3. Enter email and password when prompted. Wait for transfer to complete.[30]

4. NORMAL USE [31]

1. Start the transfer from your device.[28]

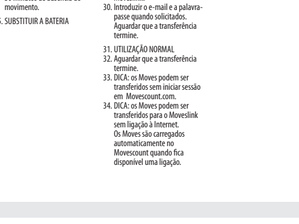
2. Wait for transfer to complete.[32]

TIP: You can transfer Moves without logging into Movescount.com. (33)

TIP: You can transfer Moves to Moveslink without an internet connection. Your Moves are uploaded automatically to Movescount when a connection is available. (34)

5. EXPLORE MOVESCOUNT [35]

1. Plan and follow your progress.[36]



2. Search for "Movescount" in YouTube™.[37]

GET MORE [38]

1. **www.suunto.com/support**

2. **www.suunto.com/register**

3. Movescount .com

de DEUTSCH

1. SUUNTO FOOT POD MINI
2. SYNCHRONISIEREN
3. HINWEIS: Weitere Informationen zum Verbinden finden Sie im Benutzerhandbuch des Handgelenkgeräts.
4. HINWEIS: Achten Sie darauf, dass sich im Umkreis von 15 m (49 ft) keine aktiven HF-Gurte oder PODs und im Umkreis von 5 m (16 ft) keine anderen elektronischen Geräte befinden.
5. HINWEIS: Sie müssen die Synchronisierung nur einmal durchführen. Falls die Synchronisierung fehlschlägt, wiederholen Sie die Schritte 1–3.
6. ANBRINGEN
7. ÜBLICHE VERWENDUNG
8. Aktivieren Sie den zu verbindenden POD.
9. Starten Sie die Aufzeichnung.
10. HINWEIS: Die Distanz wird mit null angegeben, bevor Sie die Aufzeichnung starten.
11. Beginnen Sie mit dem Training.
12. AKTIVIEREN / DEAKTIVIEREN
13. Der POD wird nach einigen Schritten aktiviert.
14. Nach 30 Minuten Stillstand wird der POD deaktiviert.
15. BATTERIE WECHSELN
16. SUUNTO MOVESTICK
17. SUUNTO MOVESTICK MINI
18. MOVESLINK INSTALLIEREN
19. Rufen Sie www.movescount.com/moveslink auf Ihrem Computer auf.
20. ACHTUNG: Schließen Sie das Gerät erst nach der Installation von Moveslink an!
21. Laden Sie Moveslink herunter, und installieren und aktivieren Sie die Anwendung.
22. HINWEIS: Wenn Moveslink aktiv ist, wird das zugehörige Symbol angezeigt.
23. HINWEIS: Moveslink ist kompatibel mit PC: Windows XP, Vista, Windows 7. MAC: Intel-basiert, OS X Version 10.5 oder höher.
24. AUF MOVESCOUNT REGISTRIEREN
25. Rufen Sie www.movescount.com auf Ihrem Computer auf.
26. Erstellen Sie Ihr Benutzerkonto.
27. DATEN ÜBERTRAGEN
28. Starten Sie die Übertragung von Ihrem Gerät.
29. HINWEIS: Weitere Details finden Sie unter BENUTZERBEREICH > EINSTELLUNGEN > Moveslink.
30. Geben Sie auf Aufforderung Ihre E-Mail-Adresse und Ihr Passwort ein. Warten Sie, bis die Übertragung abgeschlossen ist.
31. ÜBLICHE VERWENDUNG
32. Warten Sie, bis die Übertragung abgeschlossen ist.
33. TIPP: Sie können Ihre Moves auch übertragen, ohne sich auf Movescount.com anzumelden.
34. TIPP: Sie können Ihre Moves auch ohne Internetverbindung an Moveslink übertragen. Ihre Moves werden in diesem Fall automatisch auf Movescount hochgeladen, sobald eine Verbindung hergestellt werden kann.
35. MOVESCOUNT ENTDECKEN
36. Planen Sie Ihre Fortschritte, und verfolgen Sie diese.
37. Suchen Sie "Movescount" auf YouTube™.
38. OPTIMALE PRODUKTNUTZUNG

fr FRANÇAIS

1. SUUNTO MINI FOOT POD
2. LIAISON
3. REMARQUE : Pour les détails concernant la liaison, reportez-vous au Manuel d'utilisation en ligne de votre appareil.
4. REMARQUE : Assurez-vous qu'aucun POD ou ceinture FC actifs ne se trouvent à moins de 15 m (49 ft), ni qu'aucun autre appareil électronique ne se trouve à moins de 5 m (16 ft).
5. REMARQUE : La liaison ne doit être effectuée qu'une seule fois. Si vous perdez la liaison, répétez les étapes 1 à 3.
6. INSTALLATION
7. UTILISATION NORMALE
8. Activez le POD pour établir la connexion.
9. Commencez l'enregistrement.
10. REMARQUE : La distance reste nulle tant que l'enregistrement n'est pas lancé.
11. Débutez l'exercice.
12. ACTIVATION / DÉSACTIVATION
13. Le POD s'active après quelques foulées.
14. Le POD se désactive après 30 minutes sans mouvement.
15. REMPLACEMENT DE LA PILE
16. SUUNTO MOVESTICK
17. SUUNTO MOVESTICK MINI
18. INSTALLATION DE MOVESLINK
19. Rendez-vous sur www.movescount.com/moveslink.
20. ATTENTION ! Ne branchez pas le POD/MOVESTICK avant d'avoir installé Moveslink !
21. Téléchargez, installez et activez Moveslink.
22. REMARQUE : L'icône Moveslink est visible lorsque le logiciel est actif.
23. REMARQUE : Moveslink est compatible PC : Windows XP, Vista et 7. MAC : processeur Intel, OS X version 10.5 ou supérieure.
24. INSCRIPTION SUR MOVESCOUNT
25. Rendez-vous sur www.movescount.com.
26. Créez votre compte.
27. TRANSFERT DE DONNÉES
28. Lancez le transfert à partir de votre appareil.
29. REMARQUE : Pour plus de détails, voir PRIVÉ > PARAMÈTRES > Moveslink.
30. Entrez votre adresse e-mail et votre mot de passe lorsqu'ils vous sont demandés. Attendez la fin du transfert.
31. UTILISATION NORMALE
32. Attendez la fin du transfert.
33. CONSEIL : Vous pouvez transférer les données de vos entraînements sans vous connecter à Movescount.com.
34. CONSEIL : Vous pouvez transférer les données de vos entraînements vers Moveslink sans connexion Internet. Les données seront automatiquement transférées vers Movescount dès qu'une connexion Internet sera disponible.
35. DÉCOUVREZ MOVESCOUNT
36. Planifiez et suivez pas à pas vos progrès.
37. Recherchez "Movescount" sur YouTube™.
38. EN SAVOIR PLUS

es ESPAÑOL

1. SUUNTO FOOT POD MINI
2. ACOPLADO
3. NOTA: Para obtener detalles acerca del acoplado, consulte el Manual del usuario en línea de la unidad de muñeca.
4. NOTA: Asegúrese de que no haya ningún cinturón de FC ni POD activos en un radio de 15 m, ni otros dispositivos electrónicos en un radio de 5 m.
5. NOTA: Sólo es necesario acoplar una vez. Si se produce un fallo al acoplar, repita los pasos del 1 al 3.
6. INSTALACIÓN
7. USO NORMAL
8. Active el POD que va a conectar.
9. Inicie el registro.
10. NOTA: La distancia sigue siendo cero hasta que inicie la grabación.
11. Comience el ejercicio.
12. ACTIVAR/DESACTIVAR
13. El POD se activa después de unas zancadas.
14. El POD se desactiva después de 30 minutos sin movimiento.
15. SUSTITUCIÓN DE LA PILA
16. SUUNTO MOVESTICK
17. SUUNTO MOVESTICK MINI
18. INSTALACIÓN DE MOVESLINK
19. Visite www.movescount.com/moveslink.
20. PRECAUCIÓN: ¡No conecte el dispositivo hasta instalar Moveslink!
21. Descargue, instale y active Moveslink.
22. NOTA: El icono está visible cuando Moveslink está activo.
23. NOTA: Moveslink es compatible con PC: Windows XP, Vista, Windows 7. MAC: basados en Intel con la versión 10.5 o posterior de OS X.
24. REGISTRO EN MOVESCOUNT
25. Visite www.movescount.com.
26. Cree su cuenta.
27. TRANSFERIR DATOS
28. Inicie la transferencia desde su dispositivo.
29. NOTA: Para obtener detalles, consulte PRIVADO > AJUSTES > Moveslink.
30. Introduzca el correo electrónico y la contraseña cuando se le solicite. Espere a que se complete la transferencia.
31. USO NORMAL
32. Espere a que se complete la transferencia.
33. SUGERENCIA: Puede transferir Moves sin iniciar una sesión en Movescount.com.
34. SUGERENCIA: Puede transferir Moves a Moveslink sin una conexión a Internet. Sus Moves se cargan automáticamente en Movescount cuando hay una conexión disponible.
35. EXPLORAR MOVESCOUNT
36. Planifique y siga sus progresos.
37. Busque "Movescount" en YouTube™.
38. PARA SABER MÁS

it ITALIANO

1. SUUNTO FOOT POD MINI
2. COLLEGAMENTO
3. NOTA: Per i dettagli sul collegamento, consultare il Manuale dell'utente online relativo al computer da polso.
4. NOTA: Verificare che non vi siano fasce cardio o POD attivi nel raggio di 15 m o altri dispositivi elettronici nel raggio di 5 m.
5. NOTA: Il collegamento va eseguito una volta soltanto. Se non riesce, ripetere i passi da 1 a 3.
6. INSTALLAZIONE
7. NORMALI CONDIZIONI D'USO
8. Attivare il POD da collegare.
9. Avviare la registrazione.
10. NOTA: La distanza resta zero fino a che non si avvia la registrazione.
11. Iniziare l'allenamento
12. ATTIVAZIONE/DISATTIVAZIONE
13. Il POD si attiva dopo qualche falcata.
14. Il POD si disattiva dopo 30 minuti di assenza di qualsiasi movimento.
15. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA
16. SUUNTO MOVESTICK
17. SUUNTO MOVESTICK MINI
18. INSTALLAZIONE DI MOVESLINK
19. Andare su www.movescount.com/moveslink.
20. ATTENZIONE: Non collegare prima di installare Moveslink!
21. Eseguire il download, l'installazione e l'attivazione di Moveslink.
22. NOTA: Quando Moveslink è attivo, è visibile un'icona.
23. NOTA: Moveslink è compatibile con PC: con Windows XP, Vista, Windows 7. MAC: basati su Intel, con OS X versione 10.5 o successiva.
24. REGISTRAZIONE SU MOVESCOUNT
25. Andare su www.movescount.com.
26. Creare il proprio account.
27. TRASFERIMENTO DATI
28. Avviare il trasferimento dal proprio dispositivo.
29. NOTA: Per i dettagli, vedere PRIVATO > IMPOSTAZIONI > Moveslink.
30. Quando richiesto, immettere indirizzo e-mail e password. Attendere che il trasferimento sia completato.
31. NORMALI CONDIZIONI D'USO
32. Attendere che il trasferimento sia completato.
33. SUGGERIMENTO: È possibile trasferire i propri Move su Moveslink anche senza una connessione Internet. I Move vengono trasferiti automaticamente su Movescount quando vi è una connessione disponibile.
34. SUGGERIMENTO: È possibile trasferire i propri Move su Moveslink anche senza una connessione Internet. I Move vengono trasferiti automaticamente su Movescount quando vi è una connessione disponibile.
35. ESPLORAZIONE DI MOVESCOUNT
36. Pianificare e seguire i propri progressi.
37. Ricercare "Movescount" su YouTube™.
38. MAGGIORI INFORMAZIONI

nl NEDERLANDS

1. SUUNTO FOOT POD MINI
2. KOPPELEN
3. NB: Voor koppeldetails wordt verwezen naar de online gebruikshandleiding van de polseenheid.
4. NB: Zorg ervoor dat geen actieve hartslagbanden of POD's binnen 15 m (49 ft) aanwezig zijn of andere elektronische apparaten binnen 5 m (16 ft).
5. NB: U hoeft slechts eenmaal te koppelen. Als het koppelen mislukt, herhaalt u stappen 1-3.
6. INSTALLEREN
7. NORMAAL GEBRUIK
8. Activeer de POD om verbinding te maken.
9. Begin met opnemen.
10. NB: Afstand blijft nul totdat u begint met opnemen.
11. Start de training.
12. ACTIVEREN/DEACTIVEREN
13. POD wordt na een paar passen geactiveerd.
14. POD wordt gedeactiveerd na 30 minuten zonder beweging.
15. BATTERIJ VERVANGEN
16. SUUNTO MOVESTICK
17. SUUNTO MOVESTICK MINI
18. INSTALLEREN VAN MOVESLINK
19. Ga naar www.movescount.com/moveslink.
20. LET OP: Niet aansluiten voordat u Moveslink installeert!
21. Download, installeer en activeer Moveslink.
22. NB: Pictogram is zichtbaar wanneer Moveslink actief is.
23. NB: Moveslink is compatibel met PC: Windows XP, Vista, Windows 7. MAC: Intel-based, met OS X versie 10.5 of nieuwer.
24. REGISTREREN BIJ MOVESCOUNT
25. Ga naar www.movescount.com.
26. Maak uw account aan.
27. GEGEVENS OVERZETTEN
28. Start de overdracht vanaf uw apparaat.
29. NB: Voor details wordt verwezen naar PRIVÉ > INSTELLINGEN > Moveslink.
30. Voer e-mail en wachtwoord in wanneer daarnaar gevraagd wordt. Wacht tot overdracht gereed is.
31. NORMAAL GEBRUIK
32. Wacht tot overdracht gereed is.
33. TIP: U kunt Moves overzetten zonder in te loggen bij Movescount.com.
34. TIP: U kunt Moves overzetten naar Moveslink zonder internetverbinding. Uw Moves worden automatisch geupload naar Movescount wanneer een verbinding beschikbaar is.
35. MOVESCOUNT VERKENNEN
36. Plan en volg uw voortgang.
37. Zoek naar "Movescount" in YouTube™.
38. MEER

pt PORTUGUÊS

1. SUUNTO FOOT POD MINI
2. EMPARELHAR
3. NOTA: consultar no Manual do Utilizador on-line da unidade de pulso os detalhes para emparelhamento.
4. NOTA: verificar se não há cintos de FC ou PODs activos numa área de 15 m (49 ft), nem outros dispositivos electrónicos numa área de 5 m (16 ft).
5. NOTA: o emparelhamento só tem de ser efectuado uma vez. Se o emparelhamento falhar, repetir os passos 1–3.
6. INSTALAR
7. UTILIZAÇÃO NORMAL
8. Activar o POD para ligar.
9. Iniciar o registo.
10. NOTA: A distância permanece a zero até ser iniciado o registo.
11. Começar o exercício.
12. ACTIVAR/DESACTIVAR
13. O POD é activado após alguns passos.
14. O POD é desactivado após 30 minutos de ausência de movimento.
15. SUBSTITUIR A BATERIA
16. SUUNTO MOVESTICK
17. SUUNTO MOVESTICK MINI
18. INSTALAR O MOVESLINK
19. Vá a www.movescount.com/moveslink.
20. CUIDADO: não ligar antes do Moveslink estar instalado!
21. Fazer o download do Moveslink, instalar e activar.
22. NOTA: quando o Moveslink estiver activo aparece um ícone.
23. NOTA: O Moveslink é compatível com PC: Windows XP, Vista, Windows 7. MAC: com base Intel e SO X versão 10.5 ou posterior.
24. EFECTUAR REGISTO NO MOVESCOUNT
25. Vá a www.movescount.com.
26. Criar uma conta.
27. TRANSFERIR DADOS
28. Iniciar a transferência a partir do dispositivo.
29. NOTA: Ver mais detalhes em PRIVADO > DEFINIÇÕES > Moveslink.
30. Introduzir o e-mail e a palavra-passe quando solicitados. Aguardar que a transferência termine.
31. UTILIZAÇÃO NORMAL
32. Aguardar que a transferência termine.
33. DICA: os Moves podem ser transferidos sem iniciar sessão em Movescount.com.
34. DICA: os Moves podem ser transferidos para o Moveslink sem ligação à Internet. Os Moves são carregados automaticamente no Movescount quando fica disponível uma ligação.
35. EXPLORAR O MOVESCOUNT
36. Planear a acompanhar o progresso.
37. Pesquisar "Movescount" no YouTube™.
38. SABER MAIS

el ΕΛΛΗΝΙΚΑ

1. SUUNTO FOOT POD MINI
2. ΖΕΥΓΟΠΟΙΗΣΗ
3. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για πληροφορίες αντιστοίχισης, ανατρέξτε στις ηλεκτρονικές Οδηγίες χρήσης της συσκευής καρπού.
4. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν ενεργές ζώνες καρδιακών παλμών ή POD εντός 15 μέτρων (49 ft), ή άλλες ηλεκτρονικές συσκευές εντός 5 μέτρων (16 ft).
5. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αντιστοίχιση χρειάζεται να γίνει μόνο μία φορά. Εάν η αντιστοίχιση αποτύχει, επαναλάβετε τα βήματα 1–3.
6. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
7. ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΧΡΗΣΗ
8. Ενεργοποιήστε το POD για σύνδεση.
9. Ξεκινήστε την καταγραφή.
10. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η απόσταση παραμένει στο μηδέν μέχρι να ξεκινήσετε την καταγραφή.
11. Ξεκινήστε την άσκηση.
12. ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ / ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ
13. Το POD ενεργοποιείται μετά από λίγα βήματα.
14. Το POD απενεργοποιείται άστερα από 30 λεπτά ακινησίας.
15. ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ
16. SUUNTO MOVESTICK
17. SUUNTO MOVESTICK MINI
18. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ MOVESLINK
19. Μεταβείτε στην τοποθεσία www.movescount.com/moveslink.
20. ΠΡΟΣΟΧΗ: Μη μην γίνει σύνδεση πριν την εγκατάσταση του Moveslink!
21. Λήψη, εγκατάσταση και ενεργοποίηση του Moveslink.
22. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το εικονίδιο είναι ορατό όταν το Moveslink είναι ενεργοποιημένο.
23. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το Moveslink είναι συμβατό με PC: Windows XP, Vista, Windows 7. MAC: Βασισμένο σε Intel, με OS X έκδοση 10.5 ή νεότερη.
24. ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΤΟ MOVESCOUNT
25. Μεταβείτε στην τοποθεσία www.movescount.com.
26. Δημιουργία του λογαριασμού σας.
27. ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ
28. Ξεκινήστε την μεταφορά από τη συσκευή σας.
29. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στη διαδρομή PRIVATE > SETTINGS > Moveslink.
30. Πληκτρολογήστε τη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και τον κωδικό πρόσβασής σας όταν σας ζητηθεί. Περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η μεταφορά.
31. ΚΑΝΟΝΙΚΗ ΧΡΗΣΗ
32. Περιμένετε μέχρι να ολοκληρωθεί η μεταφορά.
33. ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να μεταφέρετε τις κινήσεις σας (Moves) χωρίς να απαιτείται σύνδεση στο Movescount.com.
34. ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να μεταφέρετε τις κινήσεις σας στο Moveslink χωρίς σύνδεση στο Internet. Οι κινήσεις σας θα σταλθούν αυτόματα στο Movescount όταν η σύνδεση γίνει διαθέσιμη.
35. ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΤΕ ΤΟ MOVESCOUNT
36. Προγραμματίστε και παρακολουθήστε τον πρόοδο σας.
37. Αναζητήστε το "Movescount" στο YouTube™.
38. ΛΗΨΗ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ