

SUUNTO AMBIT2 S

GUÍA DEL USUARIO


1. SEGURIDAD.....	5
2. Iconos y segmentos de la pantalla.....	6
3. Uso de los botones.....	7
3.1. Uso de la luz de fondo y el bloqueo de botones.....	8
4. Primeros pasos.....	9
5. Personalización de tu Suunto Ambit2.....	10
5.1. SuuntoLink.....	10
5.2. Modos de deporte personalizados.....	10
5.3. App Suunto.....	11
5.4. Apps Suunto.....	11
5.5. Inversión de la pantalla.....	12
5.6. Ajuste del contraste de la pantalla.....	12
6. Utilización del modo Time.....	14
6.1. Cómo cambiar los ajustes de hora.....	14
6.2. Uso del control de hora mediante GPS.....	16
7. Cronómetros.....	18
7.1. Activación del cronómetro.....	18
7.2. Utilización del cronómetro.....	18
7.3. Temporizador de cuenta atrás.....	19
8. Navegación.....	20
8.1. Utilización del GPS.....	20
8.1.1. Obtención de señal de GPS.....	20
8.1.2. Cuadrículas GPS y formatos de posición.....	20
8.1.3. Precisión de GPS y ahorro de energía.....	21
8.2. Comprobación de tu ubicación.....	21
8.3. Navegación de PDI.....	22
8.3.1. Cómo añadir tu ubicación como punto de interés (PDI).....	22
8.3.2. Navegación a un punto de interés (PDI).....	23
8.3.3. Eliminación de un punto de interés (PDI).....	25
8.4. Navegación de ruta.....	25
8.4.1. Cómo añadir una ruta.....	25
8.4.2. Navegación por una ruta.....	26
8.4.3. Durante la navegación.....	28
8.4.4. Eliminación de una ruta.....	29
9. Utilización de la brújula 3D.....	30
9.1. Cómo calibrar la brújula.....	30
9.2. Ajuste del valor de declinación.....	31


9.3. Ajuste del bloqueo de rumbo.....	32
10. Utilización de modos de deporte.....	33
10.1. Modos de deporte.....	33
10.2. Opciones adicionales de los modos de deporte.....	33
10.3. Utilización del cinturón de frecuencia cardíaca.....	34
10.4. Colocación del cinturón de frecuencia cardíaca.....	35
10.5. Inicio del ejercicio.....	36
10.6. Durante el ejercicio.....	37
10.6.1. Grabación de recorridos.....	37
10.6.2. Realización de vueltas.....	37
10.6.3. Grabación de altitud.....	38
10.6.4. Uso de la brújula durante el ejercicio.....	38
10.6.5. Uso del cronómetro de intervalos.....	39
10.6.6. Navegación durante el ejercicio.....	40
10.6.7. Retroceso durante el ejercicio.....	41
10.6.8. Utilización de Camino regreso.....	41
10.6.9. Pausa automática.....	42
10.7. Visualización del diario después del ejercicio.....	42
10.7.1. Indicador de memoria restante.....	43
10.7.2. Resumen dinámico de ejercicios.....	44
10.7.3. Tiempo de recuperación.....	44
11. Entrenamiento multidisciplinario.....	45
11.1. Cambio de modos de deporte manualmente durante el ejercicio.....	45
11.2. Utilización del modo multidisciplinario preconfigurado.....	45
12. Natación.....	47
12.1. Nat. piscina.....	47
12.2. Natación en aguas abiertas.....	47
12.3. Cómo enseñar estilos de natación al Suunto Ambit2.....	48
12.4. Drill de natación.....	49
13. FusedSpeed.....	50
14. Establecer ajustes.....	52
14.1. Menú Service.....	54
15. Acoplamiento de POD/cinturón de frecuencia cardíaca.....	56
15.1. Uso de Foot POD.....	57
15.2. Calibración de Power POD y pendiente.....	58
16. Iconos.....	60
17. Cuidado y mantenimiento.....	62
17.1. Sumergibilidad.....	62

17.2. Carga de la batería.....	62
17.3. Sustitución de la batería del cinturón de FC.....	63
18. Especificaciones técnicas.....	64
18.1. Marca registrada.....	65
18.2. Cumplimiento de las normas de la FCC.....	65
18.3. IC.....	65
18.4. CE.....	65
18.5. Copyright.....	65
18.6. Aviso sobre patentes.....	65
18.7. Garantía.....	66


1. SEGURIDAD

Tipos de precauciones de seguridad


 **ADVERTENCIA:** se utiliza en relación con un procedimiento o situación que puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

 **PRECAUCIÓN:** se utiliza en relación con un procedimiento o situación que puede dañar el producto.

 **NOTA:** se utiliza para destacar información importante.

 **CONSEJO:** se utiliza para consejos adicionales acerca de cómo utilizar las características y funciones del dispositivo.

Precauciones de seguridad

 **ADVERTENCIA:** SI EL PRODUCTO ENTRA EN CONTACTO CON LA PIEL PUEDEN PRODUCIRSE REACCIONES ALÉRGICAS O IRRITACIONES EN LA PIEL, AUNQUE NUESTROS PRODUCTOS CUMPLEN LAS NORMAS DEL SECTOR. EN TAL CASO, DEJA DE UTILIZARLO INMEDIATAMENTE Y CONSULTA CON TU MÉDICO.

 **ADVERTENCIA:** CONSULTA SIEMPRE CON TU MÉDICO ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS. EL ESFUERZO EXCESIVO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES.

 **ADVERTENCIA:** SOLO PARA USO RECREATIVO.

 **ADVERTENCIA:** NO DEPENDAS ÚNICAMENTE DEL GPS O LA DURACIÓN DE LA BATERÍA; UTILIZA SIEMPRE MAPAS Y OTRO MATERIAL DE APOYO PARA GARANTIZAR TU SEGURIDAD.

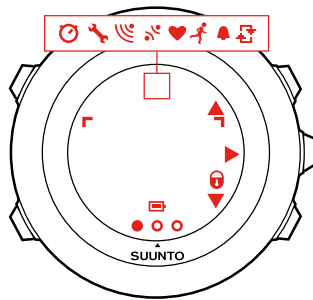
 **PRECAUCIÓN:** NO APLICAR NINGÚN TIPO DE DISOLVENTE AL PRODUCTO PARA EVITAR DAÑOS EN SU SUPERFICIE.

 **PRECAUCIÓN:** NO APLICAR REPELENTE DE INSECTOS AL PRODUCTO PARA EVITAR DAÑOS EN SU SUPERFICIE.

 **PRECAUCIÓN:** NO ELIMINAR EL PRODUCTO EN LOS RESIDUOS SÓLIDOS NORMALES; TRATARLO COMO RESIDUO ELECTRÓNICO PARA PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE.

 **PRECAUCIÓN:** NO GOLPEAR NI DEJAR CAER EL DISPOSITIVO PARA EVITAR DAÑARLO.

2. Iconos y segmentos de la pantalla

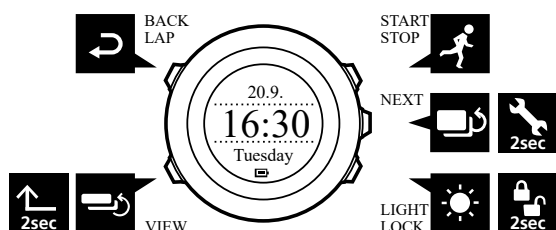


- | | |
|-----------------|-------------------|
| chronograph | interval timer |
| settings | button lock |
| signal strength | battery |
| pairing | current screen |
| heart rate | button indicators |
| sport mode | up / increase |
| alarm | next / confirm |
| | down / decrease |

Para obtener una lista completa de iconos de Suunto Ambit2 S, consulta *16. Iconos*.

3. Uso de los botones

Suunto Ambit2 S incorpora cinco botones que te permiten acceder a todas las funciones.



[Start Stop] :

- entrar en el menú inicial
- poner en pausa o reanudar un ejercicio o cronómetro
- al mantenerlo pulsado, detener y guardar un ejercicio
- incrementar un valor o subir en los ajustes

[Next] :

- cambiar de pantalla
- al mantenerlo pulsado, entrar en el menú opciones o salir de él
- al mantenerlo pulsado, entrar en el menú opciones o salir de los modos de deporte
- aceptar un ajuste

[Light Lock] :


- activar la luz de fondo
- al mantenerlo pulsado, bloquear/desbloquear los botones
- reducir un valor o bajar en los ajustes

[View] :

- cambiar vistas en el modo **TIME** y durante el ejercicio
- mantenerlo pulsado para alternar la pantalla entre claro y oscuro
- mantenerlo pulsado para acceder a accesos directos dependientes del contexto (ver más adelante)

[Back Lap] :

- volver al paso anterior
- añadir una vuelta durante el ejercicio


 **CONSEJO:** Al modificar los valores, puedes aumentar la velocidad manteniendo pulsado [Start Stop] o [Light Lock] hasta que los valores empiecen a cambiar más rápido.

Definir accesos directos

De forma predeterminada, al mantener pulsado [View] en modo **TIME**, alternas entre pantalla clara y oscura. Es posible cambiar el uso de este botón para acceder a una opción concreta del menú.

Para definir un acceso directo:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate hasta el elemento del menú para el que deseas crear un acceso directo.
3. Mantén pulsado [View] para crear el acceso directo.

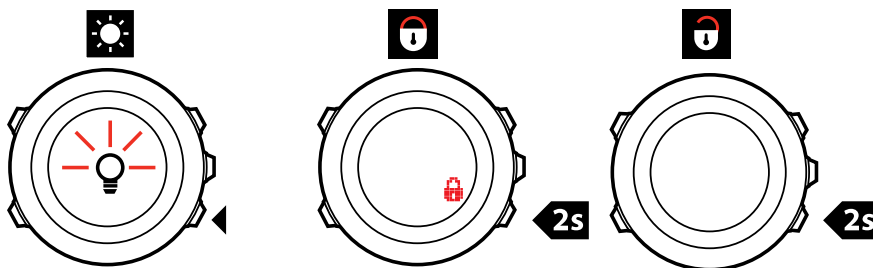
 **NOTA:** No es posible crear accesos directos a todos los elementos posibles de los menús, como por ejemplo, registros individuales.


En los demás modos, al mantener presionado [View] se accede a los accesos directos predefinidos. Por ejemplo, cuando está activa la brújula, puedes acceder a los ajustes de la brújula manteniendo pulsado [View].

3.1. Uso de la luz de fondo y el bloqueo de botones

Al pulsar [Light Lock] se activa la luz de fondo. Puedes cambiar el comportamiento de la luz de fondo en los ajustes del reloj en **GENERAL / Tonos/pantalla / Luz de fondo**.

Mantén pulsado [Light Lock] para bloquear o desbloquear los botones. Puedes cambiar el comportamiento del bloqueo de botones en los ajustes del reloj en **GENERAL / Tonos/pantalla / Bloqu. bot.**



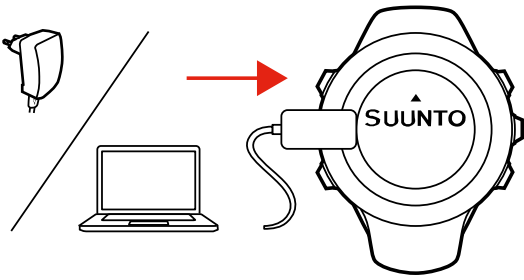
 **CONSEJO:** Selecciona el ajuste de bloqueo de botones **Acciones solo** con los modos de deporte para evitar que se inicie o detenga accidentalmente el registro. Con los botones [Back Lap] y [Start Stop] bloqueados, puedes activar la luz de fondo pulsando [Light Lock], cambiar entre las pantallas pulsando [Next] y las vistas con [View].

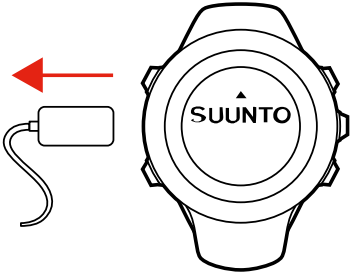
4. Primeros pasos

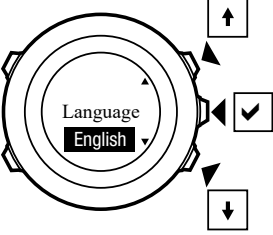
Tu Suunto Ambit2 S se activa automáticamente cuando lo conectas a tu ordenador o a un cargador USB con el cable USB suministrado.

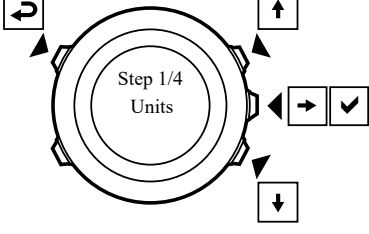
La carga completa de una batería vacía tarda unas 2-3 horas. Los botones quedan bloqueados mientras esté conectado el cable USB.

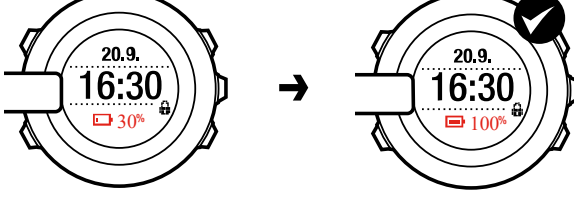
Para comenzar a usar tu reloj:

- 

1.
- 

2.
- 

3.
- 

4.
- 

5.

5. Personalización de tu Suunto Ambit2

5.1. SuuntoLink

Descárgate e instala SuuntoLink en tu PC o Mac para actualizar el software de tu reloj.

Es muy recomendable actualizar tu reloj cada vez que salga una actualización de software nueva. Si hay una actualización disponible, se te notifica mediante SuuntoLink y también la Suunto app.

Visita www.suunto.com/SuuntoLink para obtener más información.

Para actualizar el software de tu reloj:

1. Conecta tu reloj al ordenador con el cable USB suministrado.
2. Inicia SuuntoLink si aún no está ejecutándose.
3. Haz clic en el botón de actualizar en SuuntoLink.


5.2. Modos de deporte personalizados

Además de los modos de deporte predeterminados almacenados en el reloj, puedes crear y editar modos de deporte personalizados en SuuntoLink.

Un modo de deporte personalizado puede contener de 1 a 8 pantallas de modos de deporte diferentes. Puedes seleccionar de una lista completa qué datos aparecerán en cada pantalla. Puedes personalizar, por ejemplo, los límites de frecuencia cardíaca específicos para el deporte, la distancia de autolap o la velocidad de grabación para optimizar la exactitud y la duración de la batería.

Cualquier modo de deporte con GPS activado puede utilizar también la opción Navegación rápida. De forma predeterminada, esta opción está desactivada. Al seleccionar PDI o Ruta, aparece una lista desplegable de las PDI o rutas que has definido en tu reloj al comenzar el ejercicio.

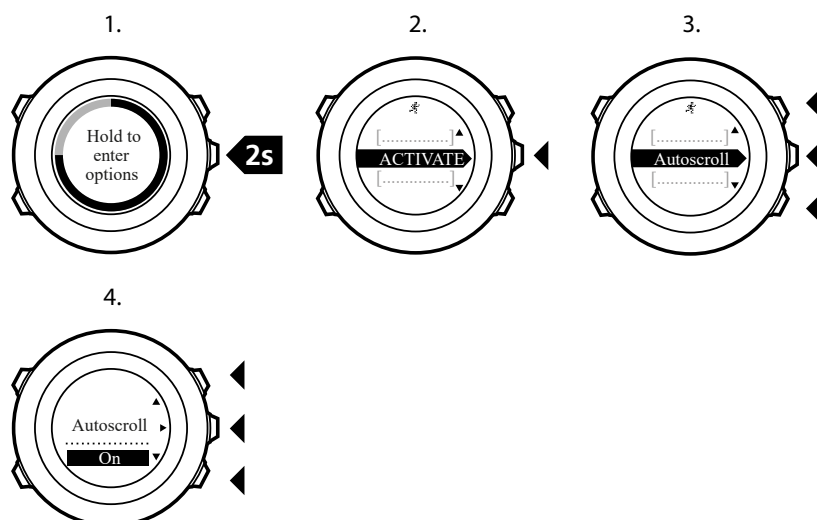
Puedes transferir hasta 10 modos de deporte diferentes creados en SuuntoLink a tu Suunto Ambit2 S. Solo puede estar activo un modo de deporte cada vez.

 **CONSEJO:** También puedes editar los modos de deporte predeterminados en SuuntoLink.

Puedes establecer que su reloj cambie automáticamente entre las pantallas de sus modos de deporte con **Cambio auto de pantalla**. Activa esta característica y define durante cuánto tiempo se mostrarán las pantallas en tu modo de deporte personalizado en SuuntoLink. Puedes activar o desactivar **Autoscroll** durante el ejercicio sin que ello afecte a tus parámetros de SuuntoLink.

Para activar o desactivar **Autoscroll** durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate hasta **ACTIVATE** con [Light Lock] y selecciona con [Next].
3. Desplázate hasta **Autoscroll** con [Start Stop] y selecciona con [Next].
4. Pulsa [Start Stop] o [Light Lock] para cambiar **AutoscrollOn/Off** y acepta con [Next].



5.3. App Suunto

Con la Suunto App, puedes enriquecer aún más tu Suunto Ambit2 S experiencia analizando y compartiendo tus entrenamientos, conectando las empresas colaboradoras y mucho más.


Para acoplar tu reloj con la app Suunto:

1. Descarga e instala Suunto app en tu dispositivo móvil compatible desde App Store, Google Play y varias conocidas tiendas de apps en China.
2. Inicia la app Suunto y regístrate.
3. Conecta tu reloj al ordenador con el cable USB suministrado.
4. Inicia SuuntoLink si aún no está ejecutándose.
5. Sigue las indicaciones de SuuntoLink.

Todas tus sesiones de entrenamiento se sincronizarán con la app Suunto a través de SuuntoLink.

5.4. Apps Suunto

Las Suunto Apps te permiten personalizar aún más tu Suunto Ambit2 S. Usa la función de personalización de modo de deporte en SuuntoLink para buscar apps como, por ejemplo, distintos cronómetros y contadores que podrás utilizar inmediatamente.

 **NOTA:** Las Suunto Apps en SuuntoLink se refieren a las apps que puedes utilizar en tu reloj. No deben confundirse con la app Suunto, que es una aplicación móvil que se utiliza para analizar y compartir los entrenamientos, conectarte con compañeros, crear rutas y mucho más.

Para añadir Suunto Apps a tu Suunto Ambit2 S:

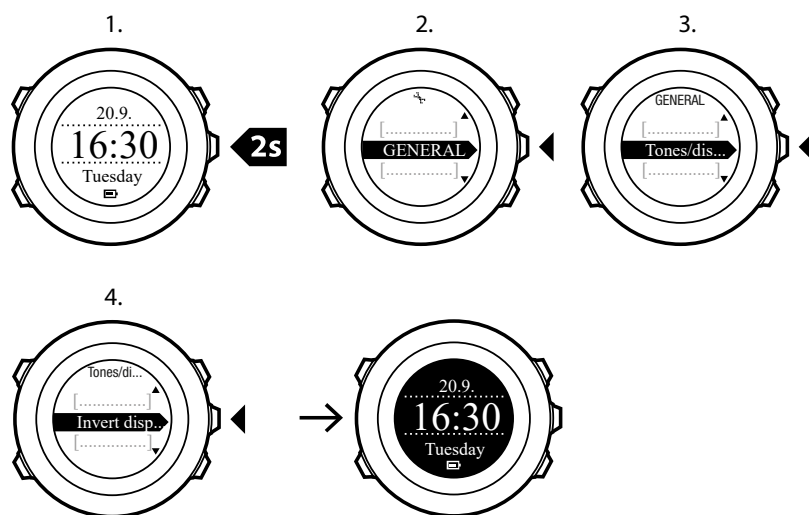
1. Usa la función de personalización de modo de deporte en SuuntoLink para buscar una app que quieras usar.
2. Conecta tu Suunto Ambit2 S a SuuntoLink para sincronizar la Suunto App al reloj. La Suunto App añadida muestra el resultado de su cálculo durante el ejercicio.


5.5. Inversión de la pantalla

Puedes invertir la pantalla de tu Suunto Ambit2 S de claro a oscuro o viceversa.

Para invertir la pantalla en los ajustes:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en los ajustes **GENERALES**.
3. Pulsa [Next] para entrar en **Tonos/Pantalla**.
4. Desplázate hasta **Invertir pantalla** con [Start Stop] y acepta con [Next] .



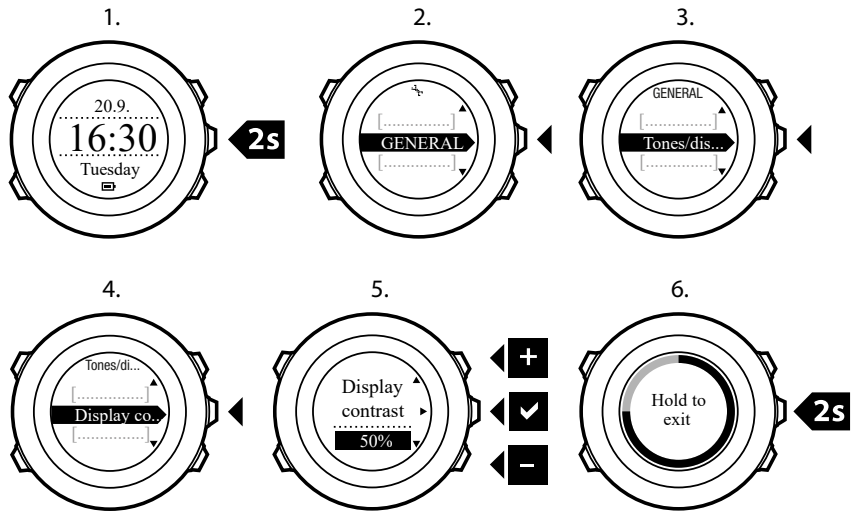
 **CONSEJO:** También puedes invertir la pantalla de tu Suunto Ambit2 S manteniendo pulsado [View] mientras estás en el modo **TIME**, en un modo de deporte, navegando o utilizando los cronómetros.

5.6. Ajuste del contraste de la pantalla

Puedes aumentar o reducir el contraste de la pantalla de tu Suunto Ambit2 S.

Para ajustar el contraste de la pantalla en los ajustes:

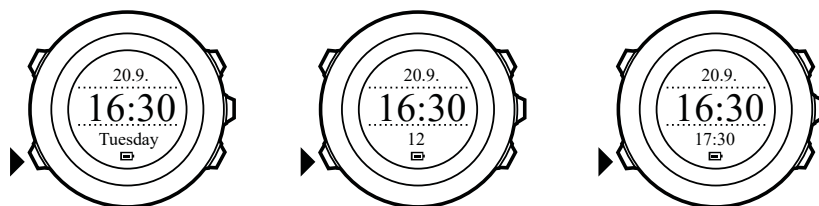
1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en los ajustes **GENERALES**.
3. Pulsa [Next] para entrar en **Tonos/Pantalla**.
4. Desplázate hasta **Contraste de la pantalla** con [Light Lock] y entra con [Next] .
5. Aumenta el contraste con [Start Stop] o redúcelo con [Light Lock] .
6. Vuelve a los ajustes con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir del menú de opciones.



6. Utilización del modo Time

El modo **TIME** te muestra la siguiente información:

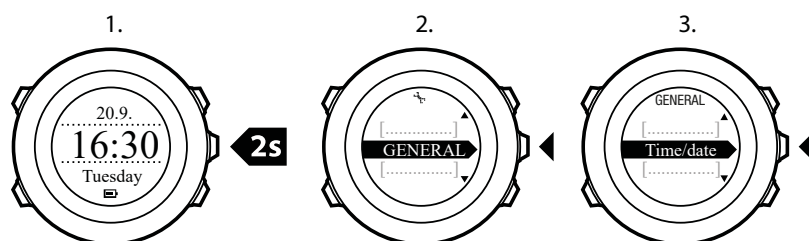
- fila superior: fecha
- fila central: hora
- fila inferior: cambia entre día de la semana, segundos, hora dual y otras informaciones con [View].



6.1. Cómo cambiar los ajustes de hora

Para acceder a los ajustes de hora:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en **GENERAL**.
3. Desplázate hasta **Hora/fecha** con [Start Stop] y entra con [Next].

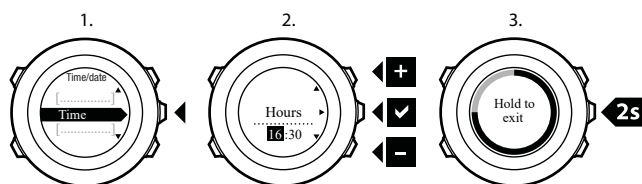


Cómo ajustar la hora

La hora actual se muestra en la fila central de la pantalla del modo **TIME**.

Para ajustar la hora:

1. En el menú de opciones, ve a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha** y **Hora**.
2. Cambia los valores de horas y minutos con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepta con [Next].
3. Vuelve a los ajustes con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir del menú de opciones.

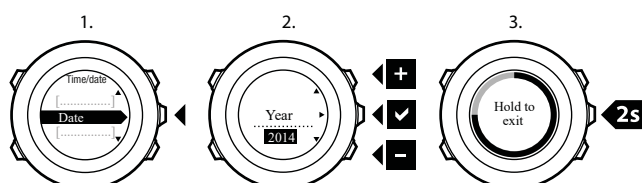


Ajustar la fecha

La fecha actual se muestra en la fila superior de la pantalla del modo **TIME**.

Para ajustar la fecha:

1. En el menú de opciones, ve a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha y Fecha**.
2. Cambia los valores de año, mes y día con [Start Stop] y [Light Lock] . Acepta con [Next] .
3. Vuelve a los ajustes con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir del menú de opciones.

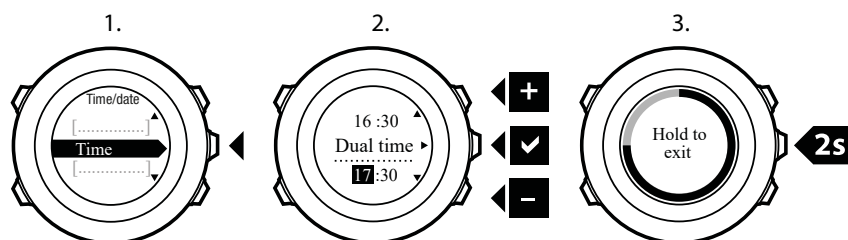


Cómo ajustar hora dual

La hora dual te permite hacer un seguimiento de la hora actual en una segunda zona horaria, por ejemplo, cuando viajas. La hora dual se muestra en la fila inferior de la pantalla del modo **TIME** y puedes acceder a ella pulsando [View] .

Para ajustar la hora dual:

1. En el menú de opciones, ve a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha y Hora dual**.
2. Cambia los valores de horas y minutos con [Start Stop] y [Light Lock] . Acepta con [Next] .
3. Vuelve a los ajustes con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir del menú de opciones.

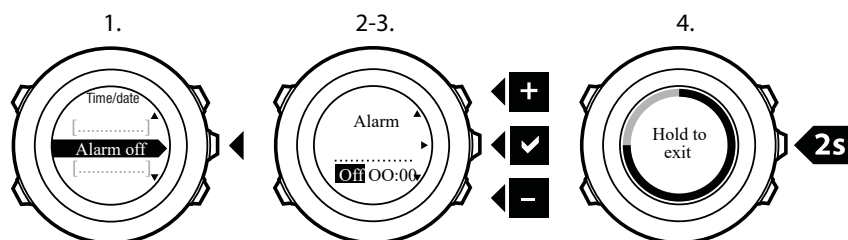


Ajustar la alarma

Puedes utilizar tu Suunto Ambit2 S como despertador.

Para acceder al despertador y ajustar la alarma:

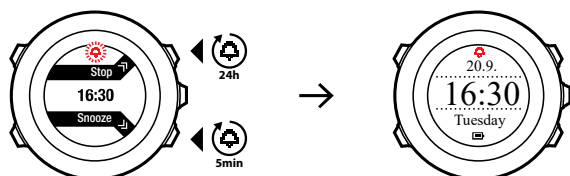
1. En el menú de opciones, ve a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha y Alarma**.
2. Activa o desactiva la alarma con [Start Stop] o [Light Lock] . Acepta con [Next] .
3. Define las horas y los minutos con [Start Stop] y [Light Lock] . Acepta con [Next] .
4. Vuelve a los ajustes con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir del menú de opciones.



Cuando se activa la alarma, el símbolo de alarma se muestra en la mayoría de pantallas.

Cuando suena la alarma, puedes:

- Seleccionar **Dormitar** pulsando [Light Lock]. La alarma se detiene y vuelve a sonar cada 5 minutos hasta que la detengas. Puedes utilizar esta función un máximo de 12 veces durante una hora.
- Selecciona **Parar** pulsando [Start Stop]. La alarma se detiene y vuelve a sonar al día siguiente a la misma hora, a no ser que desactives la alarma en los ajustes.




 **NOTA:** En el modo de dormir, el icono de alarma parpadea en el modo **TIME**.

6.2. Uso del control de hora mediante GPS

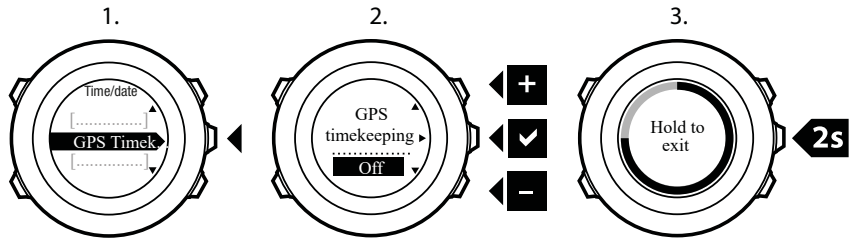
El control de hora mediante GPS corrige la separación entre tu Suunto Ambit2 S y la hora de GPS. El control de hora mediante GPS corrige la hora automáticamente una vez al día o cada vez que ajustes la hora manualmente. También se corrige la hora dual.

 **NOTA:** El control de hora mediante GPS corrige los minutos y segundos, pero no las horas.

 **NOTA:** El control de hora mediante GPS corrige la hora de forma exacta, si es incorrecta en menos de 7,5 minutos. Si la hora es incorrecta en un periodo mayor, el control de hora mediante GPS lo corrige hacia los 15 minutos más próximos.

El control de hora mediante GPS está activado de forma predeterminada. Para desactivarlo:

1. En el menú de opciones, ve a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha y GPS timekeeping**.
2. Activa o desactiva el control de hora mediante GPS con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepta con [Next].
3. Vuelve a los ajustes con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir del menú de opciones.



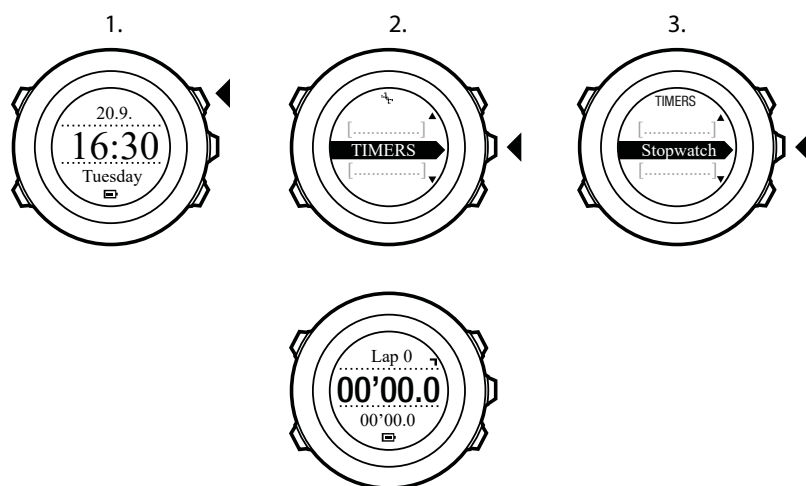
7. Cronómetros

7.1. Activación del cronómetro

El cronómetro te permite medir el tiempo sin iniciar un ejercicio. Una vez activado el cronómetro, se muestra como una pantalla adicional en el modo **TIME**.

Para activar/desactivar el cronómetro:

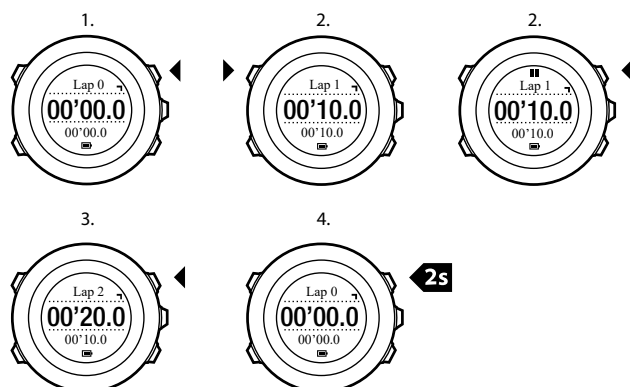
1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **CRONÓMETROS** con [Light Lock] y entra con [Next].
3. Pulsa [Next] para seleccionar **Cronómetro**.



7.2. Utilización del cronómetro

Para utilizar el cronómetro:

1. En la pantalla del cronómetro activado, pulsa [Start Stop] para comenzar a medir el tiempo.
2. Pulsa [Back Lap] para marcar una vuelta o [Start Stop] para poner en pausa el cronómetro. Para ver los tiempos de las vueltas, pulsa [Back Lap] cuando el cronómetro esté en pausa.
3. Pulsa [Start Stop] para continuar.
4. Para poner el tiempo a cero, mantén pulsado [Start Stop] cuando el cronómetro esté en pausa.



Mientras el cronómetro está en marcha, puedes realizar lo siguiente:

- pulsar [View] para cambiar entre la hora y el tiempo de vuelta que aparecen en la fila inferior de la pantalla.
- cambiar al modo **TIME** con [Next] .
- entrar en el menú de opciones manteniendo pulsado [Next] .

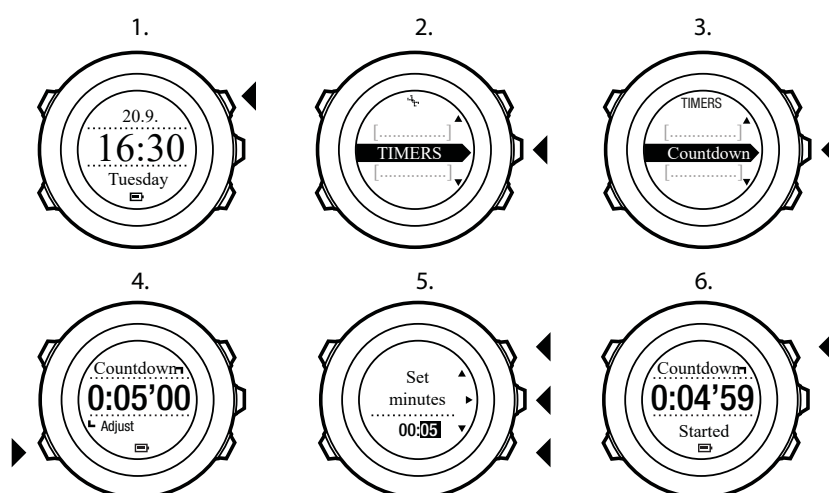
7.3. Temporizador de cuenta atrás

Puedes establecer el temporizador de cuenta atrás para que cuente hacia atrás desde una hora predefinida hasta cero. Una vez activado el temporizador de cuenta atrás, se muestra como una pantalla adicional después del modo **TIME**.

El cronómetro emite un sonido corto cada segundo durante los últimos 10 segundos y al alcanzar el cero suena una alarma.

Para ajustar el tiempo de cuenta atrás:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **CRONÓMETROS** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
3. Desplázate hasta **Temporizador** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
4. Pulsa [View] para ajustar el tiempo de cuenta atrás.
5. Define las horas y los minutos con [Start Stop] y [Light Lock] . Acepta con [Next] .
6. Pulsa [Start Stop] para comenzar la cuenta atrás.



Cuando haya finalizado la cuenta atrás, la pantalla del temporizador de cuenta atrás desaparece transcurrida una hora.

Para desactivar el cronómetro, ve a **CRONÓMETROS** en el menú de inicio y selecciona **Finalizar temporizador**.

 **CONSEJO:** Puedes poner en pausa/continuar la cuenta atrás pulsando [Start Stop].

8. Navegación

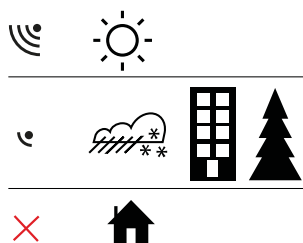
8.1. Utilización del GPS


El Suunto Ambit2 S utiliza el sistema GPS (Sistema de Posicionamiento Global) para determinar tu posición actual. El GPS incorpora un conjunto de satélites que orbitan alrededor de la Tierra a una altitud de 20 000 km y una velocidad de 4 km/s.


El receptor de GPS incorporado en Suunto Ambit2 S ha sido optimizado para su uso en la muñeca y recibe datos desde un ángulo muy amplio.

8.1.1. Obtención de señal de GPS

Suunto Ambit2 S activa el GPS automáticamente cuando seleccionas un modo de deporte que utiliza la funcionalidad de GPS, determinas su ubicación o empiezas a navegar.



 **NOTA:** Cuando activas el GPS por primera vez o si no lo has usado durante mucho tiempo, puede tardar más de lo normal en obtener una localización de GPS. Las próximas veces que actives el GPS, tardará menos tiempo.

 **CONSEJO:** Para minimizar el tiempo de inicio del GPS, sostén el reloj en posición estable con el GPS hacia arriba y asegúrate de que te encuentras en un área abierta, de modo que el reloj tenga una visión despejada del cielo.

Resolución de problemas: No hay señal de GPS

- Para obtener una señal óptima, apunta hacia arriba la parte del GPS del dispositivo. La mejor señal se recibe en un área abierta con una visión despejada del cielo.
- Normalmente, el receptor de GPS funciona bien en el interior de tiendas de campaña y otras cubiertas finas. Sin embargo, la calidad de recepción de señal de GPS puede verse reducida por objetos, edificios, vegetación densa o clima nublado.
- La señal de GPS no atraviesa ningún tipo de construcción sólida, ni el agua. Por lo tanto, no intentes activar el GPS por ejemplo en el interior de edificios, cuevas ni bajo el agua.

8.1.2. Cuadrículas GPS y formatos de posición

Las cuadrículas son líneas en un mapa que definen el sistema de coordenadas utilizado en el mapa.

El formato de posición es la forma en que se muestra en el reloj la posición del receptor de GPS. Todos los formatos están relacionados con la misma ubicación, pero la expresan de forma distinta. Puedes cambiar el formato de posición en los ajustes del reloj en **GENERAL / Formato / Formatos de posición**.

Puedes seleccionar el formato de entre las siguientes coordenadas:

- la latitud y la longitud son las coordenadas más utilizadas y ofrecen tres formatos distintos:
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) ofrece una presentación de posición horizontal bidimensional.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) es una extensión de UTM y consta de un indicador de cuadrícula, un identificador de cuadrados de 100 000 metros y una ubicación numérica.

Suunto Ambit2 S también admite las siguientes cuadrículas locales:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- New Zealand (**NZTM2000**)



NOTA: Algunas cuadrículas no pueden utilizarse en las áreas al norte de los 84°N ni al sur de los 80°S, ni fuera de los países a las que están destinadas.

8.1.3. Precisión de GPS y ahorro de energía

Al personalizar los modos de deporte, puedes definir el intervalo de posicionamiento de GPS con el ajuste de precisión del GPS en SuuntoLink. Cuanto más corto sea el intervalo, mayor será la precisión durante el ejercicio.

Puedes alargar la vida útil de la batería aumentando el intervalo y reduciendo la precisión.

Las opciones de precisión de GPS son:

- Máxima: intervalo de posicionamiento cada ~ 1 s, máximo consumo de energía
- Buena: intervalo de posicionamiento cada ~ 5 s, consumo de energía moderado
- Correcta: intervalo de posicionamiento cada ~ 60 s, mínimo consumo de energía
- Desactivada: sin posicionamiento de GPS

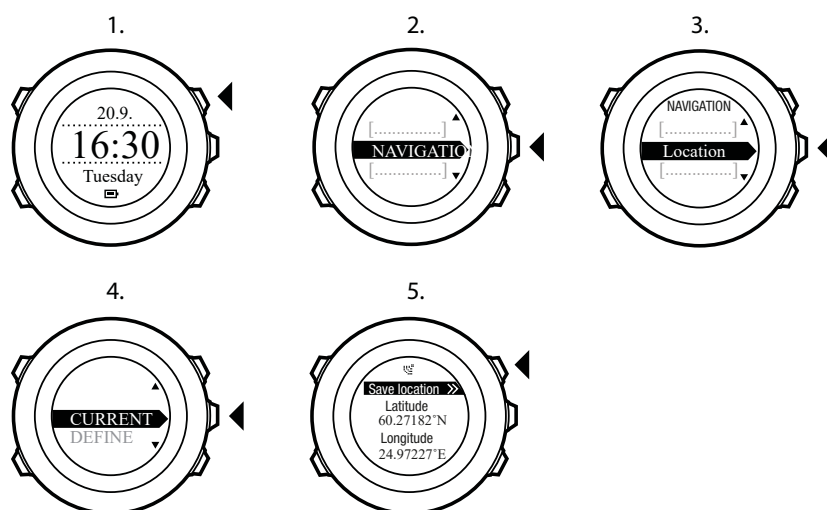
8.2. Comprobación de tu ubicación


Suunto Ambit2 S te permite conocer las coordenadas de tu ubicación actual con el GPS.

Para consultar tu ubicación:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y entra con [Next].
3. Pulsa [Next] para seleccionar **Ubicación**.
4. Pulsa [Next] para seleccionar **Actual**.

5. El reloj empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS encontrado** tras obtener la señal. A continuación se muestran tus coordenadas actuales en la pantalla.



 **CONSEJO:** También puedes comprobar tu ubicación mientras grabas un ejercicio si mantienes pulsado [Next] para mostrar el menú de opciones.

8.3. Navegación de PDI

8.3.1. Cómo añadir tu ubicación como punto de interés (PDI)

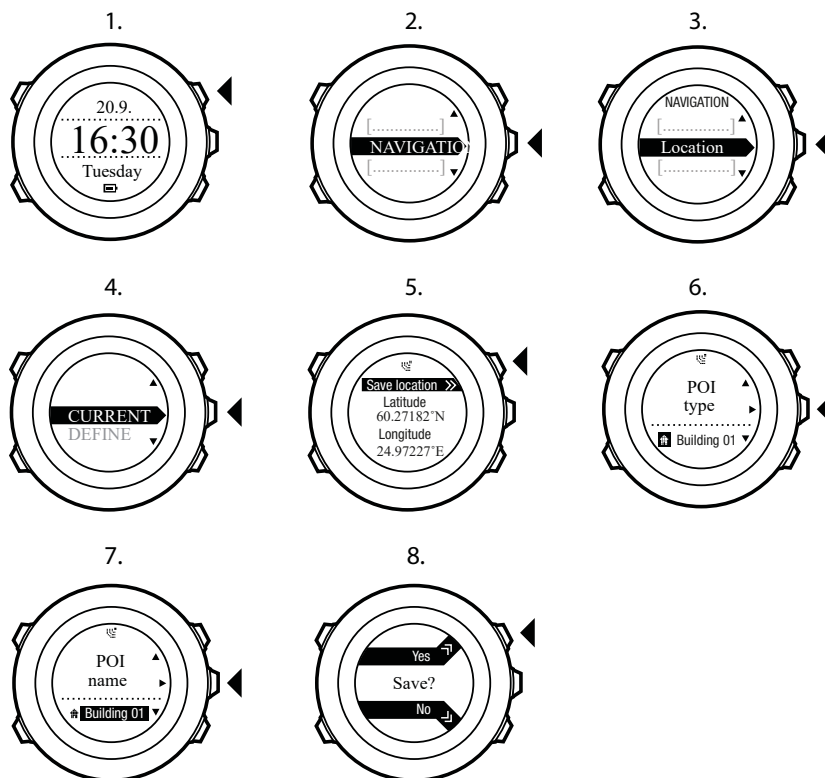
Suunto Ambit2 S te permite guardar tu ubicación actual o definir una ubicación como PDI. Puedes navegar en cualquier momento hasta un PDI guardado, por ejemplo durante el ejercicio.


Puedes almacenar hasta 100 PDI en el reloj. Recuerda que las rutas también consumen este espacio. Por ejemplo, si tienes una ruta con 60 puntos de referencia, puedes añadir otros 40 PDI en el reloj.

Puedes seleccionar un tipo de PDI (icono) y un nombre de PDI de una lista predefinida, o bien asignar cualquier nombre a los PDI en la app Suunto.

Para guardar una ubicación como PDI:


1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y entra con [Next].
3. Pulsa [Next] para seleccionar **Ubicación**.
4. Selecciona **CURRENT** o **DEFINE** para cambiar manualmente los valores de longitud y latitud.
5. Pulsa [Start Stop] para guardar la ubicación.
6. Selecciona un tipo de PDI adecuado para la ubicación. Desplázate por los distintos tipos de PDI con [Start Stop] o [Light Lock]. Selecciona un tipo de PDI con [Next].
7. Selecciona un nombre adecuado para la ubicación. Desplázate por las opciones de nombre con [Start Stop] o [Light Lock]. Selecciona un nombre con [Next].
8. Pulsa [Start Stop] para guardar el PDI.



 **CONSEJO:** Puedes crear PDI en la app Suunto seleccionando una ubicación en un mapa o introduciendo las coordenadas. Los PDI de tu Suunto Ambit2 S y de la app Suunto se sincronizan cada vez que conectas el reloj a SuuntoLink.

8.3.2. Navegación a un punto de interés (PDI)

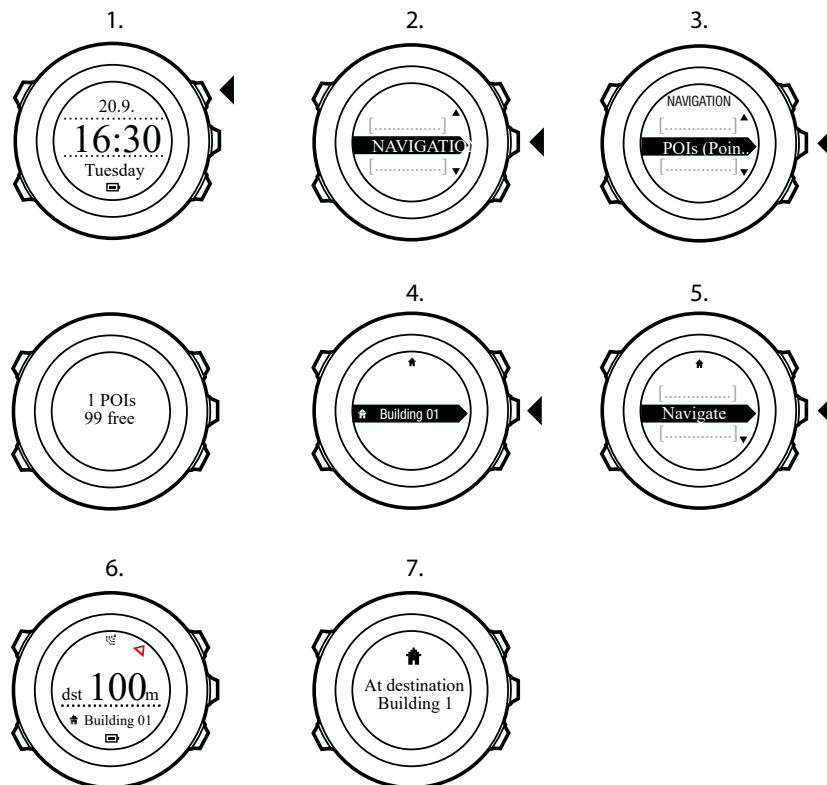
Suunto Ambit2 S incluye navegación GPS, lo que te permite navegar a un destino predefinido guardado como PDI.

 **NOTA:** También puedes navegar cuando estés grabando un ejercicio. Consulta 10.6.6. Navegación durante el ejercicio.

Para navegar a un PDI:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y entra con [Next].
3. Desplázate hasta **PDI (Puntos de Interés)** con [Light Lock] y selecciona con [Next]. El reloj muestra el número de PDI guardados y el espacio libre disponible para nuevos PDI.
4. Desplázate hasta el PDI al que desees navegar con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona con [Next].
5. Pulsa [Next] para seleccionar **Navegar**. Si es la primera vez que utilizas la brújula, tendrás que calibrarla. Encontrarás más información en 9.1. *Cómo calibrar la brújula*. Después de activar la brújula, el reloj empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS encontrado** tras obtener la señal.
6. Empieza a navegar hasta el PDI. El reloj muestra la siguiente información:
7. indicador que muestra la dirección hacia tu destino (información adicional más abajo)

8. tu distancia hasta el destino
9. El reloj te informa de que has llegado a tu destino.

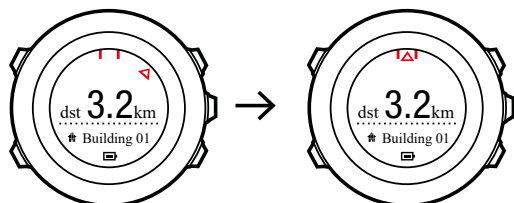


Si estás parado o el movimiento es lento (<4 km/h), el reloj te muestra la dirección hacia del PDI (o punto de referencia si estás recorriendo una ruta), basándose en el rumbo de la brújula.



Si estás en movimiento (>4 km/h), el reloj te muestra la dirección hacia del PDI (o punto de referencia si estás recorriendo una ruta), basándose en el GPS.

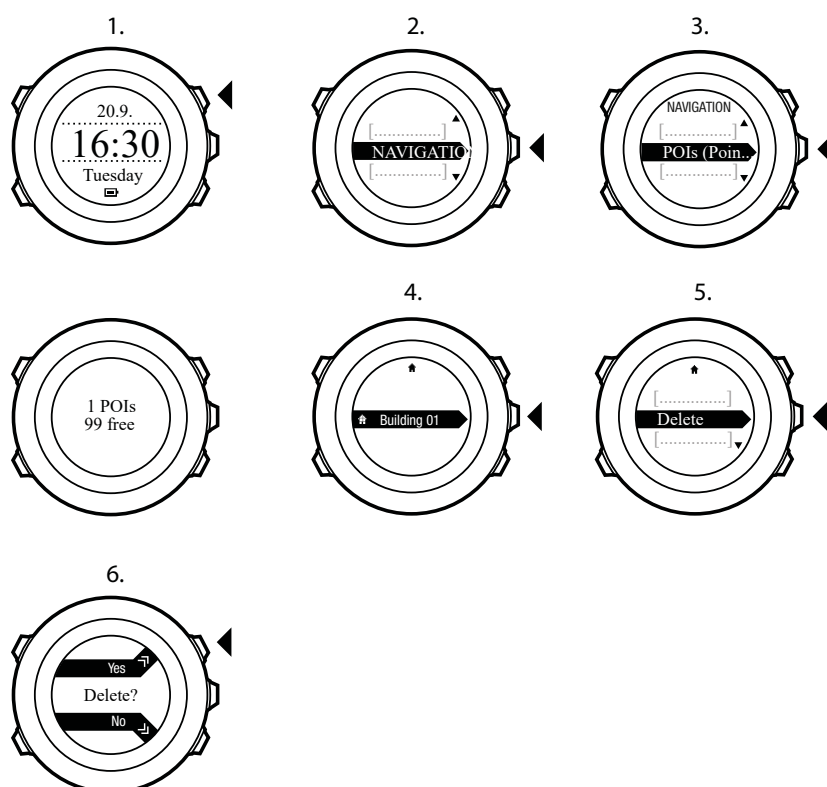
La dirección hacia tu objetivo (destino final) se muestra en el triángulo vacío. La dirección del viaje (rumbo), se indica mediante las líneas fijas de la parte superior de la pantalla. Cuando los dos elementos están alineados, estás desplazándote en la dirección correcta.



8.3.3. Eliminación de un punto de interés (PDI)

Para eliminar un PDI:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y entra con [Next].
3. Desplázate hasta **PDI (Puntos de Interés)** con [Light Lock] y selecciona con [Next].
El reloj muestra el número de PDI guardados y el espacio libre disponible para nuevos PDI.
4. Desplázate con [Start Stop] o [Light Lock] hasta el PDI que desees eliminar y selecciona con [Next].
5. Desplázate hasta **Borrar** con [Start Stop]. Selecciona con [Next].
6. Pulsa [Start Stop] para confirmar.




8.4. Navegación de ruta

8.4.1. Cómo añadir una ruta

Puedes crear una ruta en la app Suunto. También puedes grabar una ruta con tu Suunto Ambit2 S y cargarla en la app Suunto, consulta 10.6.1. *Grabación de recorridos*.

Para añadir una ruta:

1. Abre la app Suunto e importa o crea una ruta.
2. Activa SuuntoLink y conecta tu Suunto Ambit2 S a tu ordenador con el cable USB Suunto.
La ruta se transfiere automáticamente al reloj.

 **NOTA:** Asegúrate de que la ruta que desees transferir a tu Suunto Ambit2 S se haya seleccionado en la app Suunto.

8.4.2. Navegación por una ruta

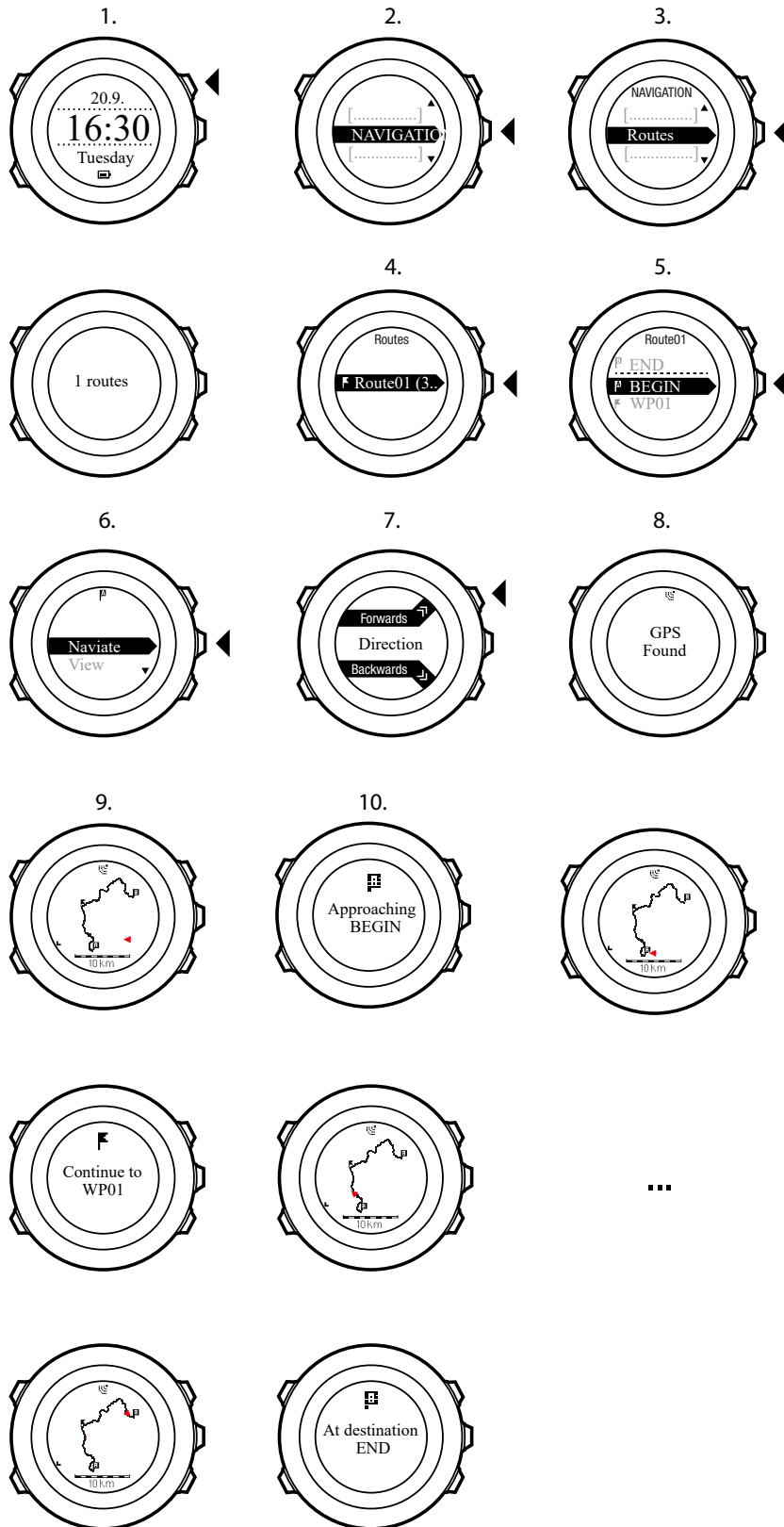
Puedes navegar por una ruta que hayas descargado a tu Suunto Ambit2 S desde la app Suunto, mediante SuuntoLink, consulta [8.4.1. Cómo añadir una ruta](#).



NOTA: También puedes navegar como modo de deporte; consulta [10.6.6. Navegación durante el ejercicio](#).

Para navegar por una ruta:

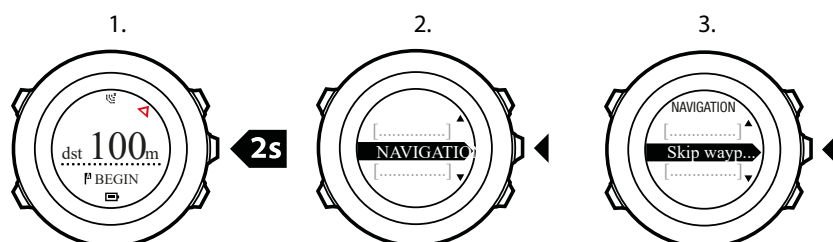
1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú de inicio.
2. Desplázate hasta **NAVIGATION** con [Start Stop] y entra con [Next].
3. Desplázate hasta **Routes** con [Start Stop] y entra con [Next]. El reloj muestra el número de rutas guardadas y, a continuación, una lista con todas las rutas.
4. Desplázate con [Start Stop] o [Light Lock] hasta la ruta por la que desees navegar. Selecciona con [Next].
5. El reloj muestra todos los puntos de referencia de la ruta seleccionada. Desplázate con [Start Stop] o [Light Lock] hasta el punto de referencia que desees utilizar como punto de partida. Acepta con [Next].
6. Pulsa [Next] para seleccionar **Navegar**.
7. Si has seleccionado un punto de referencia situado dentro de la ruta, Suunto Ambit2 S te pide que selecciones el sentido de la navegación. Pulsa [Start Stop] para seleccionar **Forwards** o [Light Lock] para seleccionar **Backwards**. Si has seleccionado el primer punto de referencia como punto de partida, Suunto Ambit2 S navega por la ruta hacia adelante (desde el primer punto de referencia hasta el último). Si has seleccionado el último punto de referencia como punto de partida, Suunto Ambit2 S navega por la ruta hacia atrás (desde el último punto de referencia hacia el primero).
8. Si es la primera vez que utilizas la brújula, tendrás que calibrarla. Para obtener más información, consulta [9.1. Cómo calibrar la brújula](#). Después de activar la brújula, el reloj empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS found** tras obtener la señal.
9. Empieza a navegar hasta el primer punto de referencia de la ruta. El reloj te informa cuando te estás aproximando al punto de referencia y empieza a navegar automáticamente hacia el siguiente punto de referencia de la ruta.
10. Antes del último punto de referencia de la ruta, el reloj te informa de que has llegado a tu destino.



Para omitir un punto de referencia en una ruta:

1. Mientras estás navegando por una ruta, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.

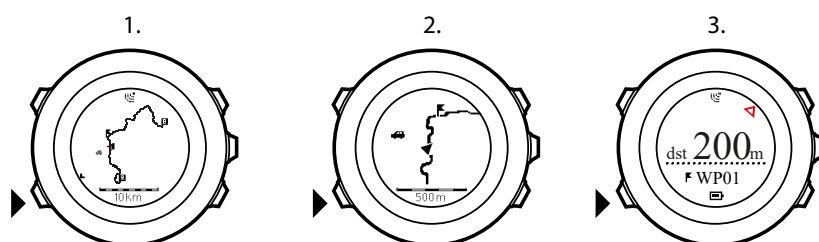
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NAVIGATION**.
3. Desplázate hasta **Skip waypoint** con [Start Stop] y selecciona con [Next] . El reloj omite el punto de referencia y empieza a navegar automáticamente hacia el siguiente punto de referencia de la ruta.



8.4.3. Durante la navegación

Durante la navegación, pulsa [View] para desplazarte a las siguientes vistas:

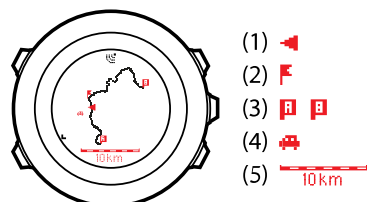
1. vista completa de seguimiento, que muestra la ruta completa.
2. vista aumentada de la ruta. De forma predeterminada, la vista aumentada está a una escala de 200 m/0,125 mi o a una escala mayor si te encuentras lejos de la ruta. Puedes cambiar la orientación del mapa en los ajustes del reloj en **GENERAL / Mapa**.
3. Vista de navegación de puntos de referencia.



Vista completa de seguimiento

La vista completa de seguimiento muestra la siguiente información:

- (1) Una flecha que indica tu ubicación y señala hacia la dirección de tu rumbo.
- (2) El siguiente punto de referencia de la ruta.
- (3) El primer y el último punto de referencia de la ruta.
- (4) El PDI más cercano se muestra como un icono.
- (5) Escala a la que se muestra la vista completa de seguimiento.

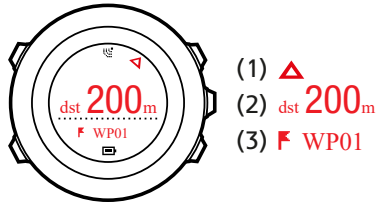


NOTA: En la vista completa de seguimiento, el norte siempre está arriba.

Vista de navegación de puntos de referencia

La vista de navegación de puntos de referencia muestra la siguiente información:

- (1) una flecha señala hacia la dirección de tu próximo punto de referencia
- (2) tu distancia al siguiente punto de referencia
- (3) el siguiente punto de referencia al que te diriges



8.4.4. Eliminación de una ruta

Puedes eliminar y desactivar rutas en la app Suunto.

Para borrar una ruta:

1. Abre la app Suunto y elimina o desactiva una ruta.
2. Activa SuuntoLink y conecta tu Suunto Ambit2 S a tu ordenador con el cable USB Suunto. Al sincronizar los ajustes, la ruta se elimina automáticamente del reloj.


9. Utilización de la brújula 3D

Suunto Ambit2 S incorpora una brújula 3D que te permite orientarte con respecto al norte magnético. Esta brújula con compensación de inclinación proporciona lecturas exactas aunque no esté en posición horizontal.

La brújula es una pantalla temporal que tiene que ser activada.

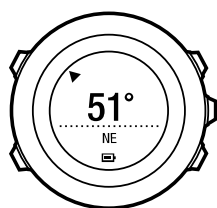
Para activar la brújula:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **BRÚJULA** con [Start Stop] y selecciona con [Next] .

 **NOTA:** *Tras 2 minutos en el modo de ahorro de energía, la pantalla temporal desaparece.*

El modo **COMPASS** incluye la siguiente información:

- fila central: dirección de la brújula en grados
- fila inferior: alterna entre la vista de rumbo actual en puntos cardinales (**N, S, W, E**) y bisectrices (**NE, NW, SE, SW**), hora y vista vacía con [View]



La brújula pasa automáticamente al modo de ahorro de energía después de un minuto. Reactívala con [Start Stop] .

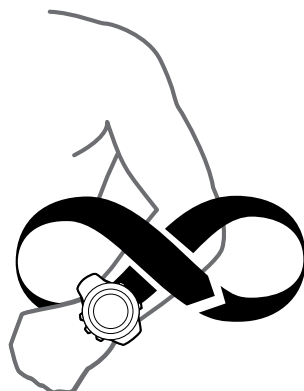
Para obtener más información acerca de la brújula durante el ejercicio, consulta *10.6.4. Uso de la brújula durante el ejercicio.*

9.1. Cómo calibrar la brújula

El modo **COMPASS** te pide calibrar la brújula antes de empezar a utilizarla. Si ya has calibrado la brújula y deseas volver a calibrarla, puedes acceder a la opción de calibración en el menú de opciones.

Para calibrar la brújula:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate hasta **GENERAL** con [Light Lock] y entra con [Next] .
3. Desplázate hasta **Brújula** con [Start Stop] o [Light Lock] y entra con [Next] .
4. Pulsa [Next] para seleccionar **Calibración**.
5. Gira e inclina el reloj en distintas direcciones hasta que emita un sonido, que indica que se ha completado la calibración.



Si la calibración se completa correctamente, aparece el texto **CALIBRACIÓN CORRECTA**. Si la calibración no se completa correctamente, aparece el texto **FALLO DE CALIBRACIÓN**. Para intentar de nuevo la calibración, pulsa [Start Stop] .

9.2. Ajuste del valor de declinación

Para garantizar lecturas correctas de la brújula, define un valor de declinación exacto.

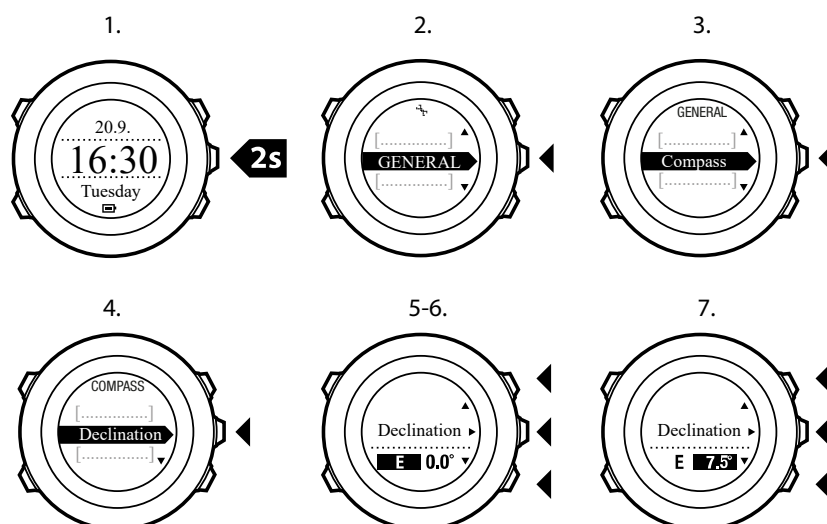
Los mapas en papel señalan al norte real. Las brújulas, sin embargo, señalan al norte magnético, una región situada sobre la Tierra en la que actúan sus campos magnéticos. Dado que el norte magnético y el norte real no coinciden en su localización, es necesario ajustar la declinación de su brújula. El ángulo entre el norte magnético y el real es tu declinación.


El valor de declinación aparece en la mayoría de mapas. La localización del norte magnético cambia anualmente, de modo que el valor de declinación más exacto y actualizado puede consultarse en internet (por ejemplo, en www.magnetic-declination.com).

Los mapas de orientación, no obstante, se trazan en relación con el norte magnético. Esto significa que cuando utilices mapas de orientación, deberás desactivar la corrección de declinación ajustando el valor de declinación a 0 grados.

Para ajustar el valor de declinación:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en **GENERAL**.
3. Desplázate hasta **Brújula** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
4. Desplázate hasta **Declinación** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
5. Desactiva la declinación seleccionando **-**, o bien, selecciona **W** (oeste) o **E** (este).
6. Ajusta el valor de declinación con [Start Stop] o [Light Lock] .
7. Pulsa [Next] para aceptar el ajuste.



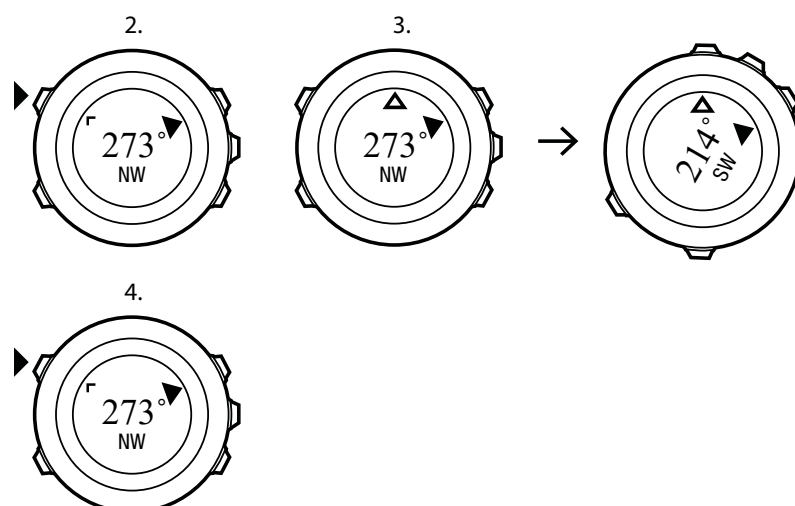
 **CONSEJO:** También puedes entrar en los ajustes de brújula manteniendo pulsado [View] en el modo **COMPASS**.


9.3. Ajuste del bloqueo de rumbo

Puedes marcar la dirección hacia tu objetivo en relación al norte con la función de bloqueo de rumbo.

Para bloquear un rumbo:

1. Con la brújula activa, mantén el reloj frente a ti y gírate hacia tu objetivo.
2. Pulsa [Back Lap] para bloquear como rumbo los grados actuales que aparecen en el reloj.
3. Un triángulo vacío indica el rumbo bloqueado en relación con el indicador del norte (triángulo con color).
4. Pulsa [Back Lap] para eliminar el bloqueo de rumbo.

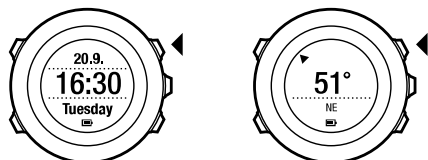


 **NOTA:** Al utilizar la brújula en un modo de ejercicio, el botón [Back Lap] solo bloquea y elimina el rumbo. Sal de la vista de brújula para hacer una vuelta con [Back Lap].

10. Utilización de modos de deporte

Utiliza los modos de deporte para grabar registros de ejercicios y ver información diversa durante el ejercicio.

Para acceder a los modos de deporte, pulsa [Start Stop] en el modo **TIME** y **COMPASS**.




10.1. Modos de deporte

Puedes seleccionar un modo de deporte adecuado a partir de los modos de deporte predefinidos. En función del deporte, la pantalla muestra información diferente durante el ejercicio. Por ejemplo, el modo de deporte especifica si se utiliza FusedSpeed™ o la velocidad normal basada en GPS. (Para obtener más información, consulta 13. *FusedSpeed*). El modo de deporte seleccionado también afecta a ajustes de ejercicio tales como los límites de FC, la distancia de autolap y la velocidad de grabación.

En SuuntoLink puedes crear más modos de deporte personalizados, editar los modos de deporte predefinidos y descargarlos a tu dispositivo.

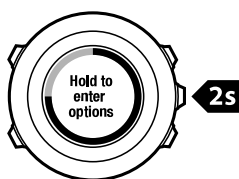
Durante el ejercicio, los modos de deporte predefinidos proporcionan información útil para ese deporte en particular:

- **Ciclismo:** información relacionada con la velocidad, la distancia, la cadencia y la frecuencia cardíaca
- **Natación en piscina:** frecuencia media de brazada, ritmo máx., SWOLF de media
- **Otros deportes:** información relacionada con la velocidad, la frecuencia cardíaca y la altitud
- **Entrenamiento de interior:** información relacionada con la frecuencia cardíaca (sin GPS)
- **Triatlón:** información relacionada con la combinación de natación, ciclismo y carrera al aire libre
- **Carrera:** información relacionada con el ritmo, la frecuencia cardíaca y el cronógrafo
- **Natación en aguas abiertas:** ritmo medio de brazada, ritmo máximo

 **NOTA:** SWOLF se utiliza para calcular la eficiencia de natación. Consiste en una combinación de tiempo de natación y del número de brazadas en una distancia específica de la piscina.

10.2. Opciones adicionales de los modos de deporte

Tras seleccionar un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para acceder a las opciones adicionales que se usarán durante el ejercicio.



- Selecciona **NAVEGACIÓN** para acceder a las siguientes opciones:
 - Selecciona **Camino regreso** para regresar por el mismo camino en cualquier punto del ejercicio.
 - Selecciona **Mostrar punto inicial** para volver al punto inicial del ejercicio.
 - Selecciona **Ubicación** para consultar las coordenadas de tu ubicación actual o para guardarla como PDI.
 - Selecciona **PDI (Puntos de Interés)** para navegar a un PDI.
 - Selecciona **Rutas** para navegar por una ruta.
 - Selecciona **Diario** para navegar por una ruta de uno de sus registros guardados con datos de GPS.
- Selecciona **ACTIVAR** para activar o desactivar las siguientes características:
 - Selecciona **Intervalo off/on** para activar/desactivar el cronómetro de intervalos. El cronómetro de intervalos puede añadirse a los modos de deporte personalizados de SuuntoLink. Encontrarás más información en *10.6.5. Uso del cronómetro de intervalos*.
 - Selecciona **Pausa auto off/on** para activar/desactivar la pausa automática.
 - Selecciona **Cambio auto off/on** para activar/desactivar el cambio automático.
 - Selecciona **Límites FC off/on** para activar o desactivar los límites de FC. Los valores límite de frecuencia cardíaca pueden especificarse en SuuntoLink.
 - Selecciona **Brújula off/on** para activar o desactivar la brújula. Cuando la brújula está activada durante el ejercicio, se muestra como una pantalla adicional tras el modo de deporte.

10.3. Utilización del cinturón de frecuencia cardíaca

Durante el ejercicio se puede utilizar un cinturón de frecuencia cardíaca. Cuando utilizas un cinturón de frecuencia cardíaca, Suunto Ambit2 S te proporciona más información acerca de tus actividades.

La utilización de un cinturón de frecuencia cardíaca proporciona la siguiente información adicional durante el ejercicio:

- frecuencia cardíaca en tiempo real
- frecuencia cardíaca media en tiempo real
- frecuencia cardíaca en forma de gráfico
- calorías quemadas durante el ejercicio
- indicaciones para hacer ejercicio dentro de los límites de frecuencia cardíaca definidos
- Peak Training Effect

La utilización de un cinturón de frecuencia cardíaca proporciona la siguiente información adicional después del ejercicio:

- calorías quemadas durante el ejercicio
- frecuencia cardíaca media
- frecuencia cardíaca máxima

- tiempo de recuperación

Resolución de problemas: No hay señal de frecuencia cardíaca

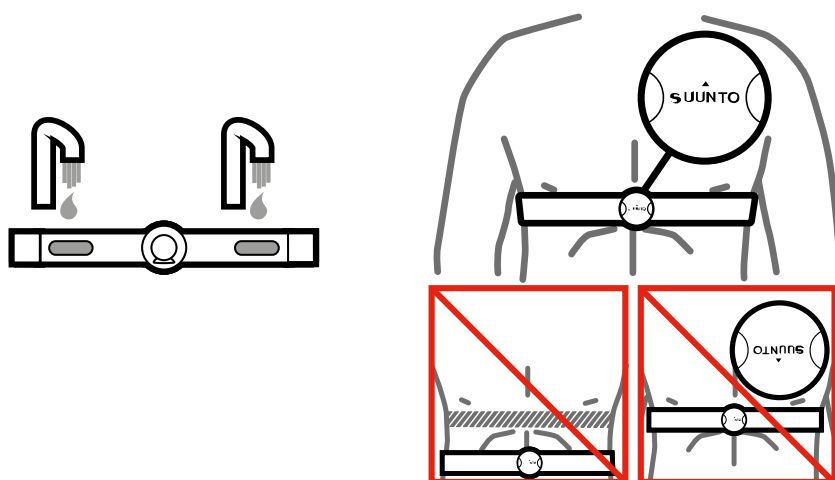
Si pierdes la señal de frecuencia cardíaca, prueba a hacer lo siguiente:


- Comprueba que tienes bien colocado el cinturón de frecuencia cardíaca (consulta 10.4. *Colocación del cinturón de frecuencia cardíaca*).
- Comprueba que las áreas de electrodo del cinturón de frecuencia cardíaca estén húmedas.
- Sustituye la pila del cinturón de frecuencia cardíaca si los problemas persisten.
- Vuelve a acoplar tu cinturón de frecuencia cardíaca con el dispositivo (consulta 15. *Acoplamiento de POD/cinturón de frecuencia cardíaca*).
- Lava a máquina la correa textil del cinturón de frecuencia cardíaca regularmente.


10.4. Colocación del cinturón de frecuencia cardíaca


 **NOTA:** Suunto Ambit2 S es compatible con Suunto ANT Comfort Belt.

Ajusta la longitud del cinturón de frecuencia cardíaca de forma que esté ceñido pero resulte cómodo. Humedece las áreas de contacto con agua o gel y ponte el cinturón de frecuencia cardíaca. Asegúrate de que el cinturón de frecuencia cardíaca quede centrado en tu tórax y que la flecha roja apunte hacia arriba.



 **ADVERTENCIA:** Las personas que utilizan un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado utilizan el cinturón de frecuencia bajo su propia responsabilidad. Antes de comenzar a utilizar el cinturón de frecuencia cardíaca, es recomendable realizar una prueba de ejercicio bajo supervisión médica. De esta manera se garantiza la seguridad y la fiabilidad del marcapasos y el cinturón de frecuencia cardíaca al utilizarse simultáneamente. Hacer ejercicio puede suponer cierto nivel de riesgo, en especial para personas que han estado inactivas. Te recomendamos encarecidamente consultar a tu médico antes de comenzar un programa de ejercicio regular.

 **NOTA:** Suunto Ambit2 S no puede recibir la señal del cinturón de frecuencia cardíaca debajo del agua.

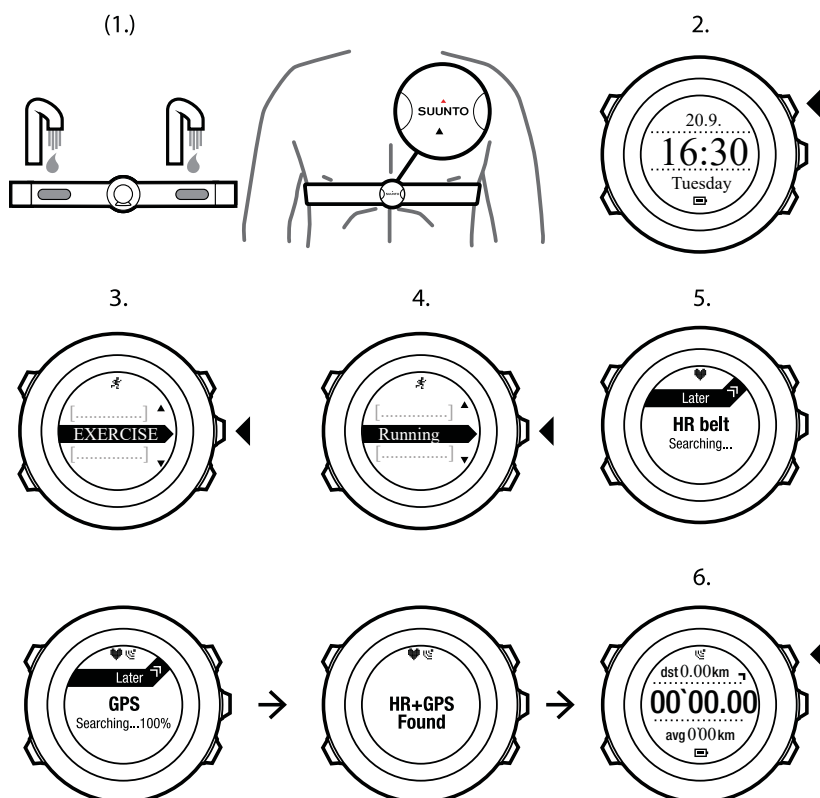
 **CONSEJO:** Lava a máquina el cinturón de frecuencia cardíaca regularmente tras el uso para evitar que aparezcan olores desagradables y garantizar la buena calidad y funcionalidad de los datos. Lava solamente el cinturón textil.

Suunto Ambit2 S admite cinturones de frecuencia cardíaca compatibles con ANT+TM y determinados POD. En www.thisisant.com/directory puedes consultar una lista de productos compatibles con ANT+.

10.5. Inicio del ejercicio

Para iniciar el ejercicio:

1. Humedece las áreas de contacto y ponte el cinturón de frecuencia cardíaca (opcional).
2. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
3. Pulsa [Next] para entrar en **EJERCICIO**.
4. Desplázate por las opciones de los modos de deporte con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona un modo adecuado con [Next]
5. El reloj empieza a buscar automáticamente una señal del cinturón de frecuencia cardíaca en caso de que el modo de deporte seleccionado utilice un cinturón de frecuencia cardíaca. Espera a que el reloj te notifique que ha encontrado la señal de frecuencia cardíaca y/o GPS o pulsa [Start Stop] para seleccionar **Más tarde**. El reloj sigue buscando la señal de frecuencia cardíaca/GPS.
Una vez encontrada la señal de frecuencia cardíaca/GPS, el reloj comienza a mostrar y grabar los datos de frecuencia cardíaca/GPS.
6. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación de tu ejercicio. Para entrar en el menú de opciones, mantén pulsado [Next] (consulta 10.2. *Opciones adicionales de los modos de deporte*).



10.6. Durante el ejercicio

Suunto Ambit2 S te proporciona información adicional durante el ejercicio. Esta información adicional varía en función del modo de deporte que hayas seleccionado (consulta *Modos de deporte*). También obtendrás más información si utilizas un cinturón de frecuencia cardíaca y el GPS durante el ejercicio.

Suunto Ambit2 S te permite definir qué información deseas ver en la pantalla. Para obtener información acerca de la personalización de las pantallas, consulta 5.2. *Modos de deporte personalizados*.

Aquí encontrarás algunas ideas acerca de cómo usar el reloj durante el ejercicio:

- Pulsa [Next] para ver pantallas adicionales.
- Pulsa [View] para ver vistas adicionales.
- Para evitar detener por accidente la grabación de registros o realizar vueltas no deseadas, bloquea los botones manteniendo pulsado [Light Lock] .
- Pulsa [Start Stop] para poner en pausa la grabación. La pausa aparecerá en tu registro como una marca de vuelta. Para reanudar la grabación, pulsa de nuevo [Start Stop] .

10.6.1. Grabación de recorridos

En función del modo de deporte que hayas seleccionado, tu Suunto Ambit2 S te permite grabar información diversa durante el ejercicio.

Si utilizas el GPS mientras grabas un registro, Suunto Ambit2 S también grabará tu recorrido y podrás visualizarlo en Suunto app. Cuando estás grabando tu recorrido, el icono de grabación y el icono de GPS se muestran en la parte superior de la pantalla.

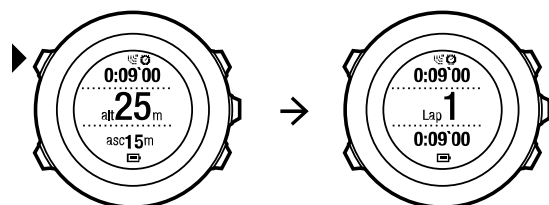
10.6.2. Realización de vueltas

Durante el ejercicio puedes realizar vueltas manual o automáticamente ajustando el intervalo de autolap en SuuntoLink. Cuando realizas vueltas automáticamente, Suunto Ambit2 S registra las vueltas en función de la distancia que hayas especificado en SuuntoLink.

Para realizar vueltas manualmente, pulsa [Back Lap] durante el ejercicio.

Suunto Ambit2 S te muestra la siguiente información:

- fila superior: tiempo parcial (duración desde el inicio del registro)
- fila central: número de vuelta
- fila inferior: tiempo de la vuelta



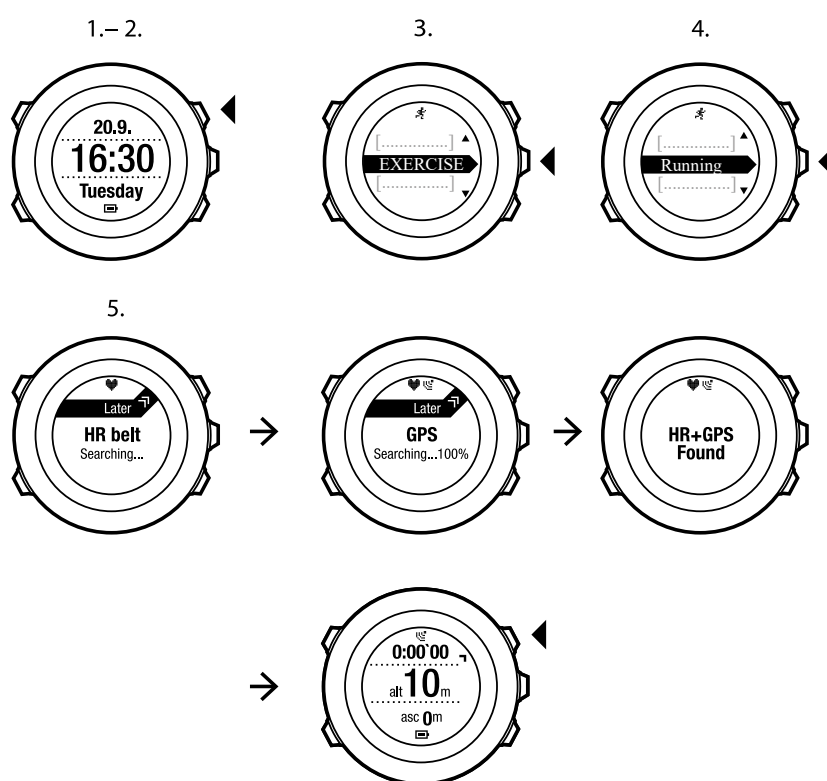
NOTA: El resumen de ejercicios siempre muestra al menos una vuelta: tu ejercicio de principio a fin. Las vueltas que hayas realizado durante el ejercicio se muestran como vueltas adicionales.

10.6.3. Grabación de altitud

Tu Suunto Ambit2 S almacena todos tus movimientos de altitud entre las horas de inicio y parada del registro. Si estás realizando una actividad en la que cambia tu altitud puedes grabar los cambios de altitud y ver la información guardada más tarde.

Para grabar la altitud:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **EJERCICIO**.
3. Desplázate por los modos de deporte con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona un modo adecuado con [Next] .
4. Espera a que el reloj te notifique que ha encontrado la señal de frecuencia cardíaca y/o GPS o pulsa [Start Stop] para seleccionar **Más tarde**. El reloj sigue buscando la señal de frecuencia cardíaca/GPS. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación del registro.



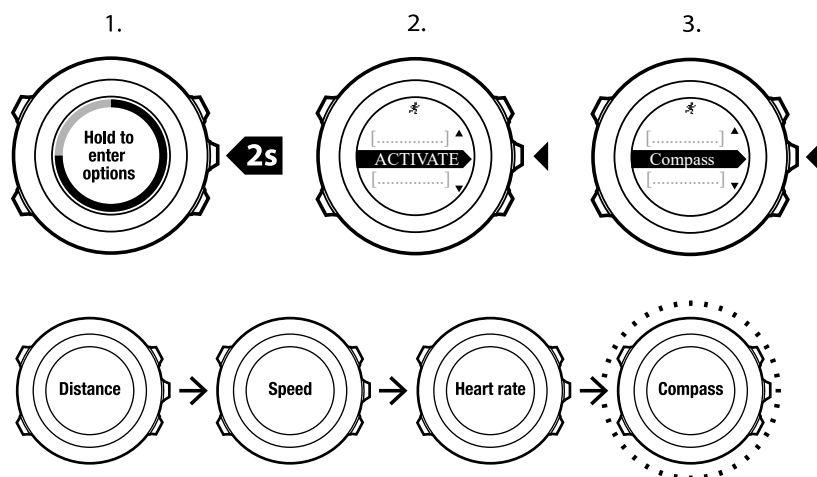
 **NOTA:** Suunto Ambit2 S utiliza el GPS para medir la altitud.

10.6.4. Uso de la brújula durante el ejercicio

Puedes activar la brújula y añadirla a un modo de deporte personalizado durante el ejercicio.

Para usar la brújula durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate hasta **ACTIVAR** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
3. Desplázate hasta **Brújula** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
4. La brújula se muestra como la última pantalla en el modo de deporte personalizado.




Para desactivar la brújula, vuelve a **ACTIVAR** en el menú de opciones y selecciona **Finalizar brújula**.

10.6.5. Uso del cronómetro de intervalos

Puedes añadir un cronómetro de intervalos a cada modo de deporte personalizado en SuuntoLink. Para añadir el cronómetro de intervalos a un modo de deporte, selecciona el modo de deporte y ve a **Configuración avanzada**. La próxima vez que conectes tu Suunto Ambit2 S a tu SuuntoLink, el cronómetro de intervalos se sincronizará con el reloj.

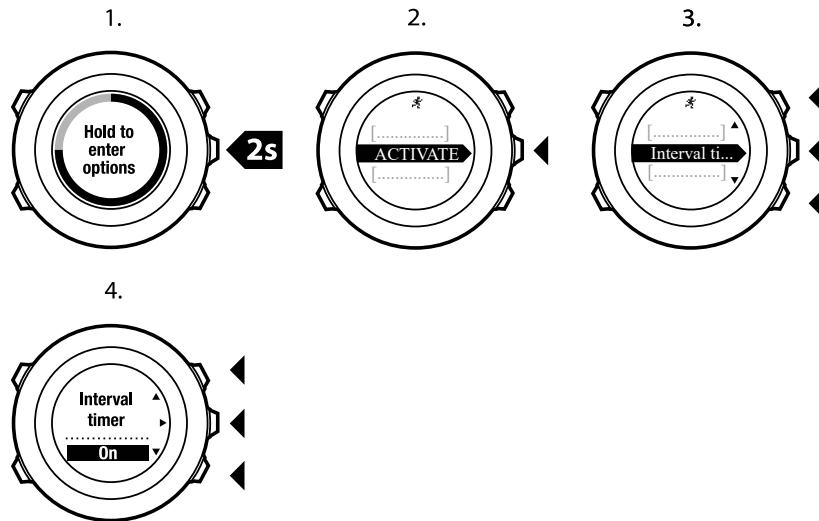
Puedes especificar la siguiente información en el cronómetro de intervalos:

- tipos de intervalos (intervalo **HIGH** y **LOW**)
- la duración o distancia de ambos tipos de intervalos
- el número de veces que se repiten los intervalos

 **NOTA:** Si no ajustas el número de repeticiones para los intervalos en SuuntoLink, el cronómetro de intervalos continuará hasta que se haya repetido 99 veces.

Para activar/desactivar el cronómetro de intervalos:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate hasta **ACTIVATE** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
3. Desplázate hasta **Interval** con [Start Stop] y selecciona con [Next] .
4. Pulsa [Start Stop] o [Light Lock] para establecer el temporizador de intervalos en **On/Off** y acepta con [Next] . Cuando el temporizador de intervalos está activo, el icono de intervalo se muestra en la parte superior de la pantalla.



10.6.6. Navegación durante el ejercicio

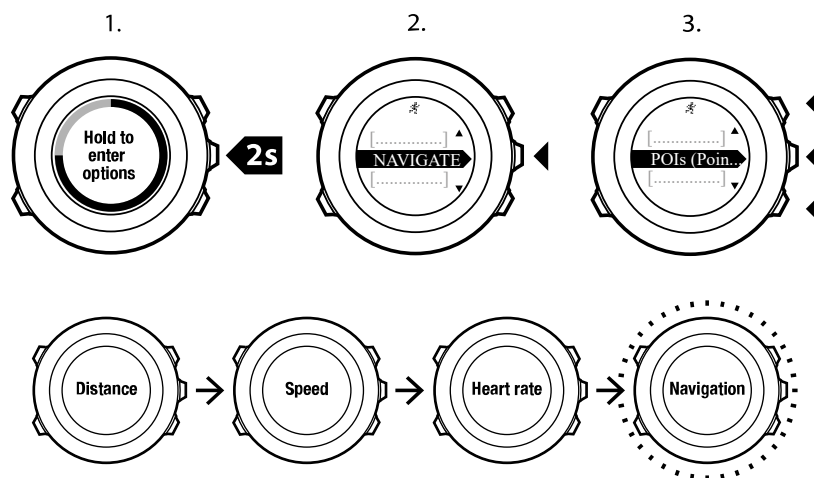
Si deseas correr una ruta o a un punto de interés (PDI), puedes seleccionar el modo de deporte predeterminado correspondiente (Correr una ruta, Correr a un PDI) en el menú **EJERCICIO** para comenzar la navegación inmediatamente.

También puedes navegar por una ruta o a un PDI durante el ejercicio en otros modos de deporte que tengan GPS activado.

Para navegar durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte con GPS activado, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Desplázate hasta **PDI (Puntos de Interés)** o **Rutas** con [Light Lock] y selecciona con [Next].

Las indicaciones de navegación se muestran como última pantalla del modo de deporte seleccionado.



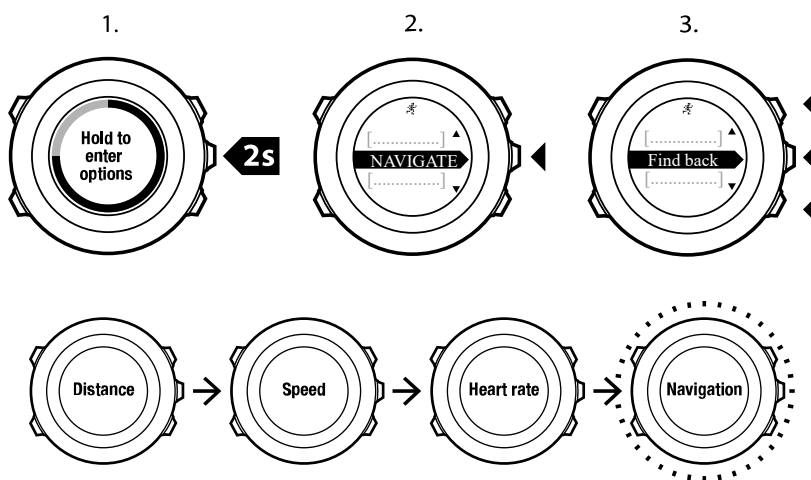
Para desactivar la navegación, vuelve a **NAVEGACIÓN** en el menú de opciones y selecciona **Finalizar navegación**.

10.6.7. Retroceso durante el ejercicio

Suunto Ambit2 S guarda automáticamente el punto de inicio de tu ejercicio si estás utilizando el GPS. Durante el ejercicio, Suunto Ambit2 S te orienta para regresar al punto de inicio (o hasta la ubicación en la que se estableció la localización de GPS) con la funcionalidad **Mostrar punto inicial**.

Para volver al punto inicial durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Desplázate hasta **Mostrar punto inicial** con [Start Stop] y selecciona con [Next] . Las indicaciones de navegación se muestran como última pantalla del modo de deporte seleccionado.

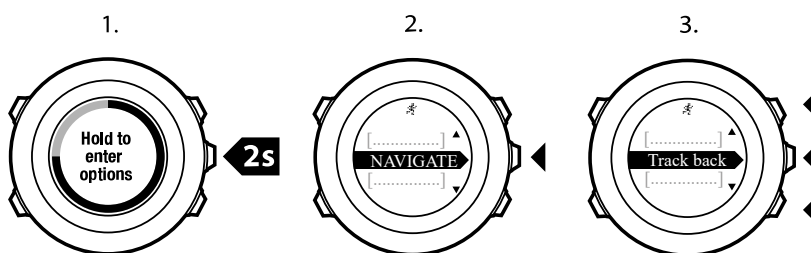


10.6.8. Utilización de Camino regreso

Con **Camino regreso**, puedes regresar por el mismo camino en cualquier punto durante un ejercicio. Suunto Ambit2 S crea puntos de referencia temporales que te orientan para regresar a tu punto inicial.

Para regresar al punto inicial durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Desplázate hasta **Camino regreso** con [Start Stop] y selecciona con [Next] .



Ahora puedes comenzar el camino de regreso de la misma forma que durante la navegación de ruta. Para obtener más información acerca de la navegación de ruta, consulta 8.4.3.

Durante la navegación.

Camino regreso también puede utilizarse desde el diario con ejercicios que incluyan datos de GPS. Sigue el mismo procedimiento que en 8.4.2. *Navegación por una ruta*. Desplázate hasta **DIARIO** en lugar de **Rutas** y selecciona un registro para empezar a navegar.

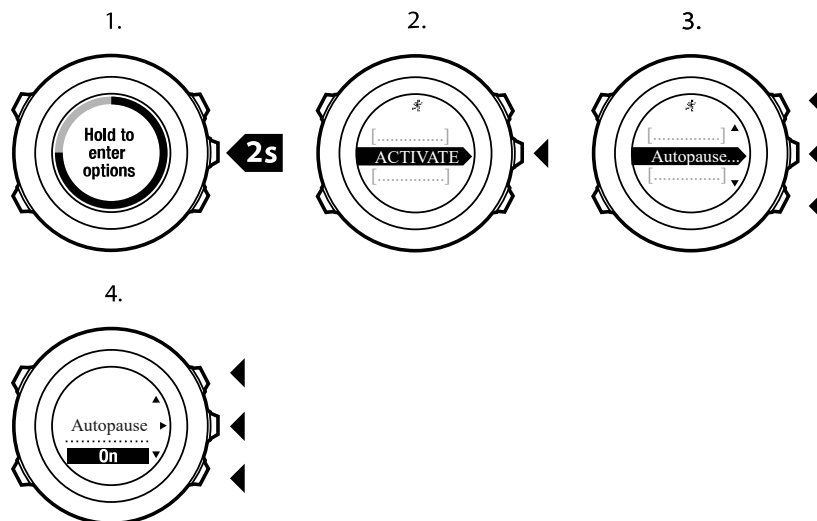
10.6.9. Pausa automática

La pausa automática detiene la grabación de tu ejercicio cuando tu velocidad es de menos de 2 km/h. Cuando tu velocidad aumenta a más de 3 km/h, la grabación continúa automáticamente.

Puedes activar o desactivar la pausa automática para cada modo de deporte en SuuntoLink. También puedes activar la pausa automática durante el ejercicio.

Para activar o desactivar la pausa automática durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate hasta **ACTIVAR** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
3. Desplázate hasta **Pausa automática** con [Start Stop] y selecciona con [Next] .
4. Pulsa [Start Stop] o [Light Lock] para cambiar la pausa automática a **On/Off** y acepta con [Next] .

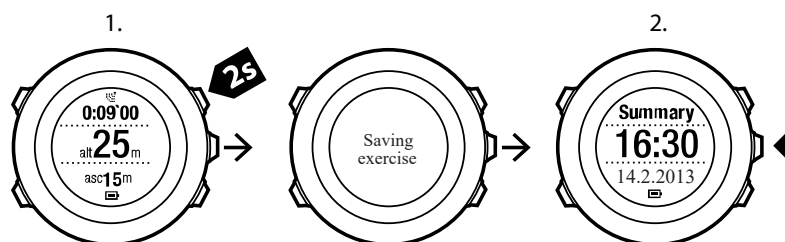


10.7. Visualización del diario después del ejercicio

Después de detener la grabación, puedes ver el resumen de tu ejercicio.

Para detener la grabación y ver la información de resumen:

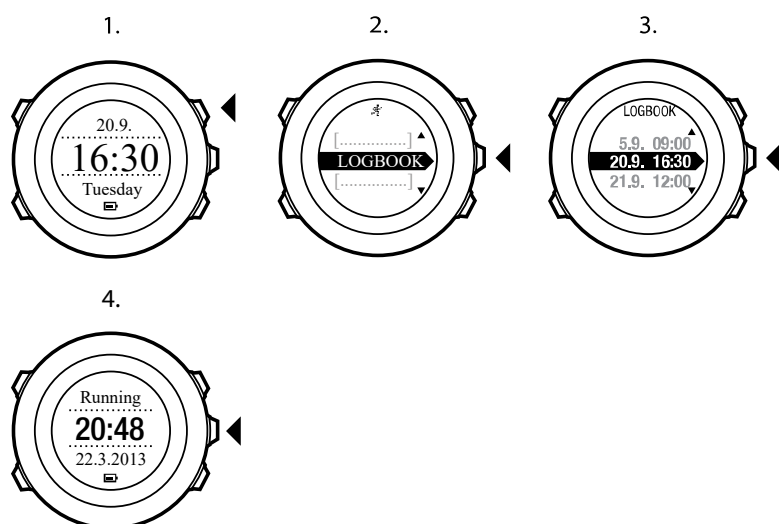
1. Mantén pulsado [Start Stop] para detener y guardar el ejercicio. También puedes pulsar [Start Stop] para poner en pausa la grabación. Después de poner en pausa el registro, confirma la detención pulsando [Back Lap] o continúa la grabación pulsando [Light Lock] . Después de detener el ejercicio, guarda el registro pulsando [Start Stop] . Si no deseas guardar el registro, pulsa [Light Lock] .
2. Pulsa [Next] para ver el resumen del ejercicio.



También puedes ver los resúmenes de todos tus ejercicios guardados en el diario. En el diario los ejercicios se enumeran ordenados por la hora, mostrándose en primer lugar el ejercicio más reciente. El diario tiene capacidad para aproximadamente 15 horas de ejercicios con la máxima exactitud del GPS y un intervalo de grabación de 1 segundo.

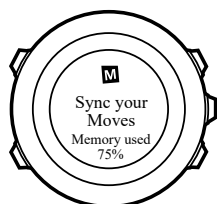
Para ver el resumen de ejercicios en el diario:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **DIARIO** con [Light Lock] y entra con [Next] . Se muestra tu tiempo de recuperación actual.
3. Desplázate por los registros de ejercicios con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona un registro con [Next] .
4. Desplázate por las vistas de resumen del registro con [Next] .



10.7.1. Indicador de memoria restante

Si no se ha sincronizado más del 50% de la memoria del reloj, Suunto Ambit2 S muestra un recordatorio al entrar en el diario.



El recordatorio no se muestra si la memoria no sincronizada está llena y Suunto Ambit2 S empieza a sobrescribir registros anteriores.


10.7.2. Resumen dinámico de ejercicios

El resumen dinámico de ejercicios muestra un resumen con los campos activos de tu ejercicio. Puedes examinar las vistas de resumen con [Next] .

La información que se muestra en el resumen depende del modo de deporte utilizado y de si has usado un cinturón de frecuencia cardíaca o GPS.

De forma predeterminada, todos los modos de deporte incluyen la siguiente información:

- nombre del modo de deporte
- hora
- fecha
- duración
- vueltas

 **NOTA:** Si seleccionas ascenso/descenso acumulado como opción de pantalla, los datos solo se mostrarán si seleccionas también la precisión máxima del GPS. Para obtener más información acerca de la precisión del GPS, consulta 8.1.3. Precisión de GPS y ahorro de energía.

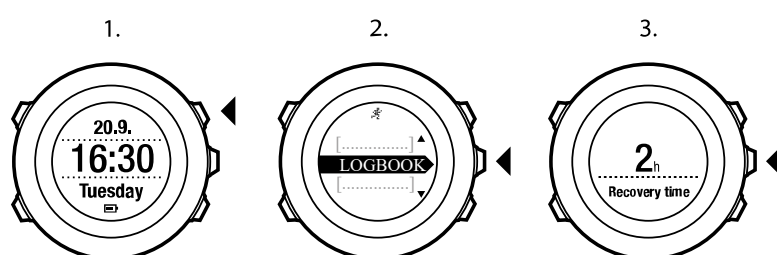
 **CONSEJO:** Puedes acceder a datos más detallados en Suunto app.


10.7.3. Tiempo de recuperación

Suunto Ambit2 S siempre muestra tu tiempo de recuperación acumulado actual para todos los ejercicios guardados. El tiempo de recuperación indica cuánto tiempo tardarás en recuperarte plenamente y cuando estarás en disposición de hacer ejercicio a plena intensidad. Al aumentar o reducirse tu tiempo de recuperación, el reloj se actualiza en tiempo real.

Para ver tu tiempo de recuperación actual:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **DIARIO** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
3. El tiempo de recuperación se muestra en la pantalla.



 **NOTA:** El tiempo de recuperación se muestra solo si es superior a 30 minutos.

11. Entrenamiento multidisciplinario

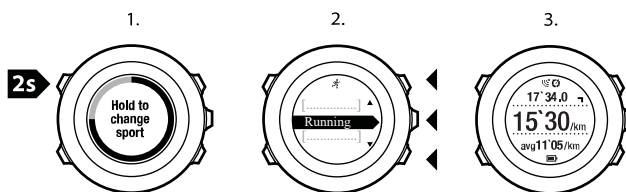
Suunto Ambit2 S ofrece funciones multidisciplinarias, puedes cambiar de deporte fácilmente y obtener datos relevantes en todo momento durante el ejercicio. Puedes cambiar de deporte manualmente durante el ejercicio o crear un modo multidisciplinario con antelación en SuuntoLink y descargarlo a tu Suunto Ambit2 S. Puedes ajustar un cronómetro de intervalos en SuuntoLink para cada modo de deporte incluido en el modo multidisciplinario. El cronómetro de intervalos se reinicia al cambiar de deporte.


11.1. Cambio de modos de deporte manualmente durante el ejercicio


Suunto Ambit2 S te permite cambiar a otro modo de deporte durante el ejercicio sin tener que detener la grabación. Todos los modos de deporte que has utilizado durante el ejercicio están incluidos en el registro.

Para cambiar manualmente de modo de deporte durante el ejercicio:

1. Mientras grabas tu ejercicio, mantén pulsado [Back Lap] para acceder a los modos de deporte.
2. Desplázate por la lista de opciones de modos de deporte con [Start Stop] o [Light Lock].
3. Selecciona un modo de deporte adecuado con [Next]. Suunto Ambit2 S continúa grabando el registro y los datos para el modo de deporte seleccionado.



 **NOTA:** Suunto Ambit2 S realiza una vuelta cada vez que usted cambia a otro modo de deporte.

 **NOTA:** La grabación del registro no se pausa cuando cambias a otro modo de deporte. Puedes pulsar [Start Stop] para poner en pausa la grabación manualmente.

11.2. Utilización del modo multidisciplinario preconfigurado

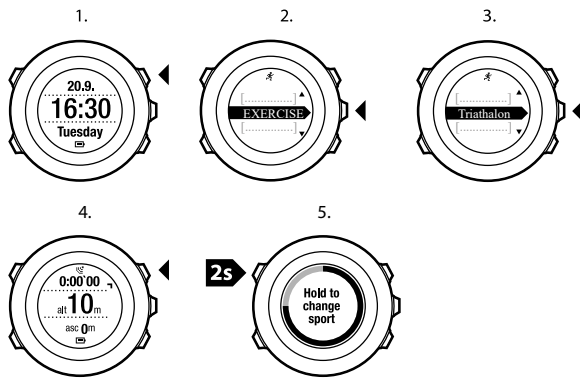
Puedes crear tu propio modo multidisciplinario en SuuntoLink y descargarlo a tu Suunto Ambit2 S. El modo multidisciplinario puede comprender un número de modos de deporte diferentes en un orden específico. Cada deporte incluido en el modo multidisciplinario tiene su propio cronómetro de intervalos. Puedes seleccionar como modos multidisciplinarios **Multideporte**, **Carrera de aventura** o **Triatlón**.

Para utilizar un modo multidisciplinario preconfigurado:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Pulsa [Next] para entrar en **EXERCISE**.
3. Desplázate hasta el modo multidisciplinario preconfigurado y selecciona con [Next]. Espera a que el dispositivo notifique que se ha encontrado la frecuencia cardíaca y/o la

señal GPS, o pulsa [Start Stop] para seleccionar **Later**. El dispositivo sigue buscando la señal de frecuencia cardíaca/GPS.

4. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación del registro.
5. Mantén pulsado [Back Lap] para cambiar al siguiente deporte en tu modo multidisciplinario.



12. Natación

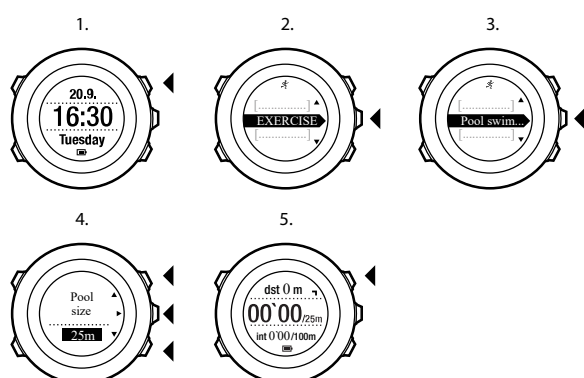
Puedes utilizar tu Suunto Ambit2 S para grabar diversos datos mientras practicas la natación. El dispositivo también reconoce tu estilo de natación. Puedes registrar tu ejercicio en una piscina o al aire libre y analizar los datos más tarde en Suunto app.

12.1. Nat. piscina

Al utilizar el modo de deporte en piscina, Suunto Ambit2 S mide tu velocidad de natación según la longitud de la piscina.

Para grabar un registro de natación en una piscina:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Pulsa [Next] para entrar en **EJERCICIO**.
3. Desplázate hasta **Nat. piscina** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
4. Selecciona el tamaño de la piscina. Puedes seleccionar el largo de piscina desde los valores predefinidos, o bien seleccionar la opción **personalizar** para especificar el largo de la piscina. Desplázate por el menú con [Start Stop] y [Light Lock] y acepta el valor con [Next] .
5. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación de tu registro de natación.

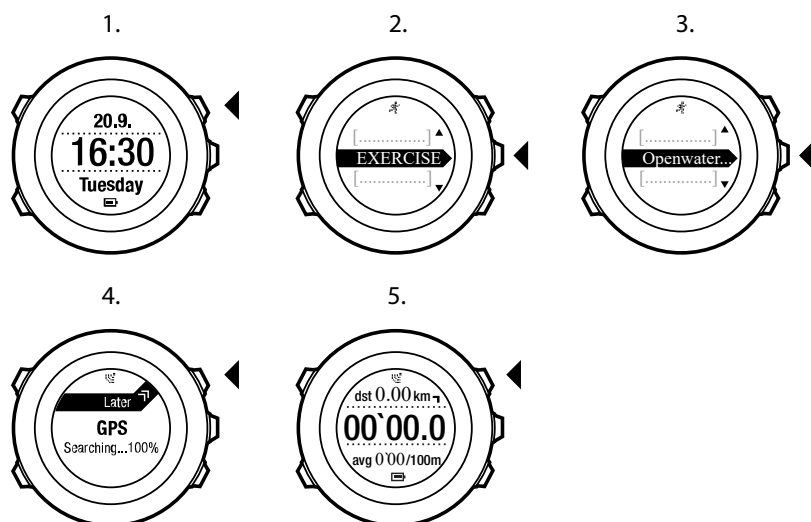


12.2. Natación en aguas abiertas

Al utilizar el modo de natación en aguas abiertas, Suunto Ambit2 S mide tu velocidad de natación utilizando el GPS y te mostrará datos en tiempo real durante la sesión.

Para grabar un registro de natación en aguas abiertas:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Pulsa [Next] para entrar en **EJERCICIO**.
3. Desplázate hasta **Nat. aguas abie.** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .
4. El dispositivo comienza automáticamente a buscar señales de GPS. Espera a que el dispositivo te notifique que ha encontrado la señal de GPS o pulsa [Start Stop] para seleccionar **Más tarde**. El dispositivo continúa buscando una señal de GPS y, una vez encontrada, comienza a mostrar y grabar los datos de GPS.
5. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación de tu registro de natación.



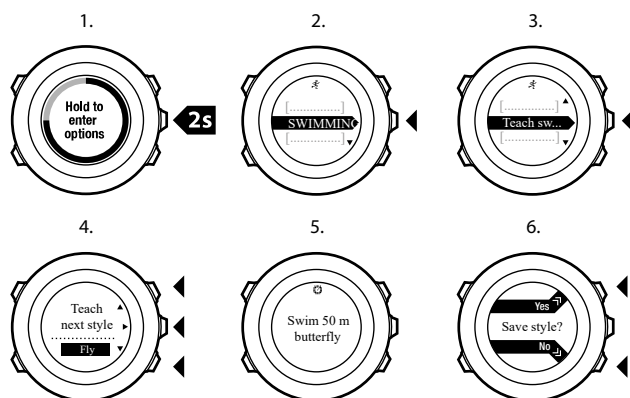
 **CONSEJO:** Pulsa [Back Lap] para añadir vueltas manualmente durante el ejercicio.

12.3. Cómo enseñar estilos de natación al Suunto Ambit2

Puedes enseñar a tu Suunto Ambit2 S a reconocer su estilo de natación. Tras haberle enseñado los estilos de natación, Suunto Ambit2 S los detecta automáticamente cuando comienzas a nadar.

Para enseñar los estilos de natación:

1. Si te encuentras en el modo de deporte **Nat. piscina**, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NATACIÓN**.
3. Pulsa [Next] para seleccionar **Enseñar estilo de natación**.
4. Desplázate por las opciones de estilo de natación con [Light Lock] y [Start Stop]. Selecciona un estilo de natación adecuado con [Next]. Puedes salir de la configuración y continuar tu ejercicio seleccionando al seleccionar **FINALIZAR**. Las opciones de estilos de natación disponibles son:
5. **MARIPOSA**
6. **ESPALDA**
7. **BRAZA**
8. **LIBRE**
9. Nada el largo de la piscina en el estilo de natación seleccionado.
10. Cuando termines de nadar, pulsa [Start Stop] para guardar el estilo. Si no deseas guardar el estilo, pulsa [Light Lock] para volver a la selección de estilos de natación.



 **CONSEJO:** Puedes salir del modo de enseñanza de estilos de natación cuando desees, manteniendo presionado [Next].

Para restablecer a sus valores predeterminados los estilos de natación enseñados:

1. En el modo **Nat. piscina**, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NATACIÓN**.
3. Desplázate hasta **Restabl. estilos enseñad.** con [Start Stop] y selecciona con [Next].

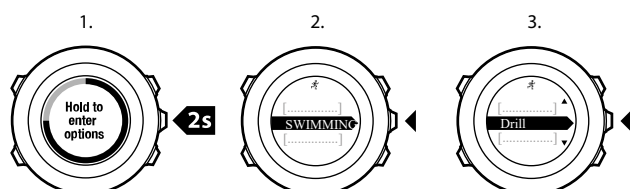
12.4. Drill de natación

Puedes realizar drills de natación en cualquier momento durante tu entrenamiento. Si realizas un drill con un estilo de natación no convencional (por ejemplo, solo con las piernas), puedes ajustar la distancia del drill añadiendo el largo de la piscina manualmente en caso necesario.

 **NOTA:** No añadas la distancia del drill hasta haber terminado tu drill.

Para hacer un drill:

1. Mientras grabas tu registro de natación en piscina, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en **NATACIÓN**.
3. Pulsa [Next] para seleccionar **Drill** y comienza tu drill.
4. Cuando hayas finalizado tu drill, pulsa [View] para ajustar la distancia total en caso necesario.

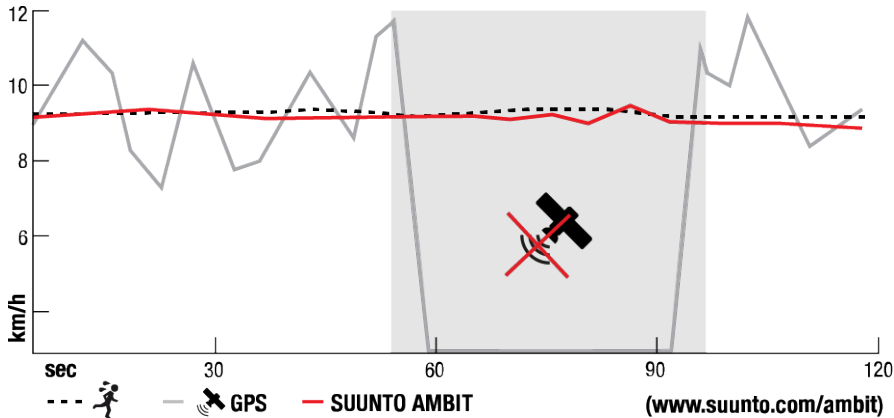


Para finalizar el drill, vuelve a **NATACIÓN** en el menú de opciones y selecciona **Fin de drill**.

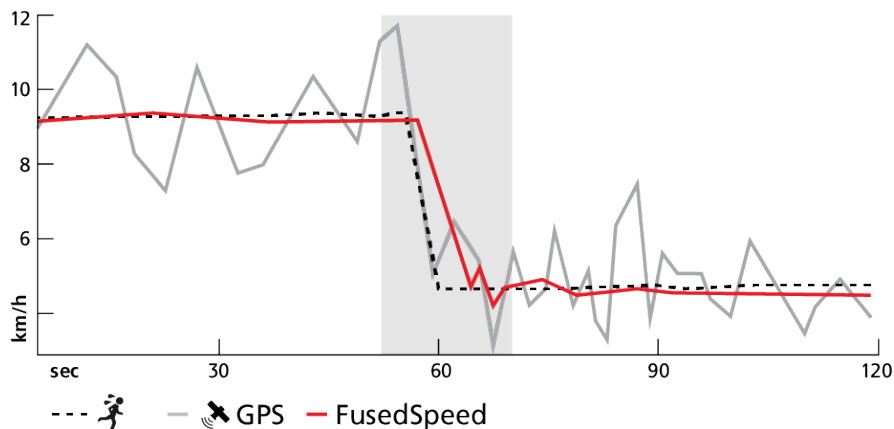
 **CONSEJO:** Puedes poner en pausa el drill pulsando [Start Stop].

13. FusedSpeed

FusedSpeed™ es una combinación exclusiva de lecturas del GPS y del sensor de aceleración de muñeca para medir de forma más exacta tu velocidad de carrera. La señal GPS se filtra de forma adaptativa en función de la aceleración de muñeca, lo que proporciona lecturas más exactas a velocidades de carrera estables y una respuesta más rápida a los cambios de velocidad.



FusedSpeed™ te ofrece máximos beneficios cuando necesites lecturas de velocidad altamente reactivas durante el entrenamiento, por ejemplo, al correr sobre terrenos irregulares o durante un entrenamiento de intervalos. Si pierdes temporalmente la señal GPS, por ejemplo, porque los edificios bloquean la señal, Suunto Ambit2 S puede seguir mostrando lecturas de velocidad exactas con ayuda del acelerómetro calibrado por GPS.



NOTA: FusedSpeed™ está diseñado para correr y otras actividades similares.

CONSEJO: Para obtener la máxima precisión en las lecturas con FusedSpeed™, basta con echar un vistazo rápido al reloj cuando lo necesites. La precisión se reduce si sostienes el dispositivo delante de ti sin moverlo.

FusedSpeed™ se activa automáticamente con los siguientes modos de deporte:

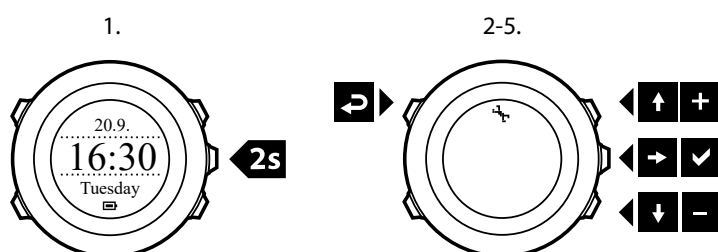
- carrera
- carrera de montaña
- máquina de cinta
- orientación

- atletismo
- floorball
- fútbol

14. Establecer ajustes

Para acceder y cambiar los ajustes:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate por el menú con [Start Stop] y [Light Lock].
3. Pulsa [Next] para introducir un ajuste.
4. Pulsa [Start Stop] y [Light Lock] para cambiar los valores de los ajustes.
5. Pulsa [Back Lap] para volver a la vista anterior de los ajustes o mantén pulsado [Next] para salir del menú de opciones.



Puede acceder a las siguientes opciones:

PERSONAL

- **AÑO DE NACIMIENTO**
- **Peso**
- **FC máx**
- **SEXO**

GENERALIDADES FORMATOS

- **IDIOMA**
- **SISTEMA UNIDADES**
 - **Métricas**
 - **Imperiales**
 - **Avanzadas:** Permite personalizar una combinación de ajustes imperiales y métricos de acuerdo con tus preferencias en SuuntoLink.
- **Formatos de posición:**
 - **WGS84 Hd.d°**
 - **WGS84 Hd°m.m'**
 - **WGS84 Hd°m's.s**
 - **UTM**
 - **MGRS**
 - **British (BNG)**
 - **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
 - **Finnish (KKJ)**
 - **Irish (IG)**
 - **Swedish (RT90)**
 - **Swiss (CH1903)**
 - **UTM NAD27 Alaska**

- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**
- **NZTM2000**
- **Formato de hora:** 12 h o 24 h
- **Formato de fecha:** dd.mm.aa, mm/dd/aa

Hora/fecha

- **Cronometraje GPS:** activado o desactivado
- **Hora dual:** horas y minutos
- **Alarma:** activado/desactivado, horas y minutos
- **Hora:** horas y minutos
- **Fecha:** año, mes, día

TONOS/PANTALLA


- **Invertir pantalla:** invierte los colores de la pantalla
- **Bloqueo de botones**
 - **Modo time bloqu.:** Bloqueo de botones en el modo **TIME**.
 - **Solo acciones:** Los menús de inicio y opciones están bloqueados.
 - **Todos los botones:** Todos los botones están bloqueados. La luz de fondo puede activarse en modo **Night**.
 - **Modo sport bloqu.:** Bloqueo de botones en los modos de deporte.
 - **Solo acciones:** [Start Stop] , [Back Lap] y el menú de opciones están bloqueados durante el ejercicio.
 - **Todos los botones:** Todos los botones están bloqueados. La luz de fondo puede activarse en modo **Night**.
- **Tonos:**
 - **Todo encendido:** los tonos de botón y los tonos del sistema están activados
 - **Botones apagados:** solo están activados los tonos del sistema
 - **Todo apagado:** todos los tonos están apagados
- **Luz de fondo: Modo:**
 - **Normal:** La luz de fondo se enciende durante unos segundos cuando se pulsa [Light Lock] y cuando suena la alarma.
 - **Off:** La luz de fondo no se enciende cuando se pulsa un botón ni cuando suena la alarma.
 - **Night:** La luz de fondo se enciende durante unos segundos cuando se pulsa cualquier botón y cuando suena la alarma. El uso del modo **Night** reduce significativamente la duración de la batería.
 - **Interruptor:** La luz de fondo se enciende cuando se pulsa [Light Lock] . Permanece encendida hasta que se pulsa de nuevo [Light Lock] .
 - **Brillo:** Ajusta el brillo de la luz de fondo (en porcentaje).
- **Contraste de la pantalla:** Ajusta el contraste de la pantalla (en porcentajes).

Brújula

- **Calibration:** Inicia la calibración de la brújula.
- **Declination:** Ajusta el valor de declinación de la brújula.

Mapa

- **Orientación**
 - **Heading up:** Muestra el mapa ampliado con el rumbo apuntando hacia arriba.
 - **North up:** Muestra el mapa ampliado con el norte apuntando hacia arriba.

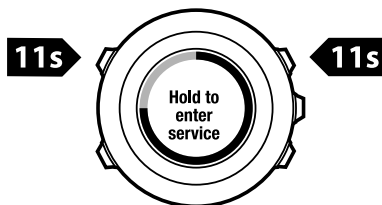
 **NOTA:** La alarma sonará aunque todos los tonos estén desactivados.

CONECTAR

- **Bike PODs:** Acopla un Bike POD.
- **Power POD:** Acopla un Power POD.
- **HR belt:** Acopla un cinturón de FC.
- **Foot POD:** Acopla un Foot POD.
- **Cadence POD:** Acopla un Cadence POD.


14.1. Menú Service


Para acceder al menú service, mantén pulsado [Back Lap] y [Start Stop] simultáneamente hasta que el reloj entre en el menú service.




El menú service incluye los siguientes elementos:

- **INFO:**
 - **Version:** muestra la versión actual del software y hardware de tu Suunto Ambit2 S.
- **TEST:**
 - **LCD test:** te permite comprobar si la pantalla LCD funciona correctamente.
- **ACTION:**
 - **Power off:** te permite poner el reloj en modo de reposo.
 - **GPS reset:** permite restablecer el GPS.

 **NOTA: POWER OFF** es un estado de bajo consumo. Conecta el cable USB (con corriente eléctrica) para activar el reloj. Se inicia el asistente de configuración inicial. Sin embargo, no se han eliminado los valores previos, por lo que solo tienes que confirmar cada paso.

 **NOTA:** El reloj cambia al modo de ahorro de energía cuando permanece estático durante 10 minutos. El reloj se vuelve a activar al moverlo.


 **NOTA:** El contenido del menú servicio puede cambiar sin previo aviso durante las actualizaciones.

Restablecimiento del GPS

En caso de que la unidad GPS no encuentre señal, puedes restablecer los datos del GPS en el menú service.

Para restablecer el GPS:

1. En el menú service, desplázate hasta **ACTION** con [Light Lock] y entra con [Next] .
2. Pulsa [Light Lock] para desplazarte hasta **GPS reset** y entra con [Next] .
3. Pulsa [Start Stop] para confirmar el restablecimiento del GPS o pulsa [Light Lock] para cancelar.

 **NOTA:** El restablecimiento del GPS restablece los datos del GPS, los valores de calibración de la brújula y el tiempo de recuperación. Sin embargo, no se eliminarán tus registros grabados.

15. Acoplamiento de POD/cinturón de frecuencia cardíaca

Acopla tu Suunto Ambit2 S con los POD Suunto opcionales (Bike POD, Power POD, cinturón de frecuencia cardíaca, Foot POD o Cadence POD) y los POD ANT+ para obtener información adicional de velocidad, distancia, potencia y cadencia durante el ejercicio. En www.thisisant.com/directory puedes consultar una lista de productos compatibles con ANT+.

Puedes acoplar hasta seis POD cada vez:

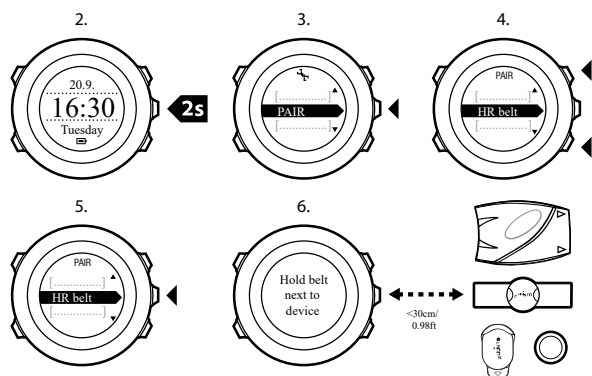
- tres Bike POD (solo puede utilizarse un Bike POD cada vez)
- un Cadence POD
- un Foot POD
- un Power POD


Si acoplas más POD, Suunto Ambit2 S recuerda el último POD acoplado de cada tipo de POD.


El cinturón de frecuencia cardíaca y/o POD que se incluye en el paquete de tu Suunto Ambit2 S ya están acoplados. El acoplamiento solo se requiere si deseas usar un nuevo cinturón de frecuencia cardíaca o un POD con el dispositivo.

Para acoplar un POD/cinturón de frecuencia cardíaca:

1. Activa el POD/cinturón de frecuencia cardíaca:
2. Bike POD: gira la rueda con el Bike POD instalado.
3. Power POD: gira la biela o la rueda con el Power POD instalado.
4. Cinturón de frecuencia cardíaca: humedece las áreas de contacto y ponte el cinturón.
5. Cadence POD: gira el pedal de la bicicleta con el Cadence POD instalado.
6. Foot POD: inclina el Foot POD 90 grados.
7. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
8. Desplázate hasta **ACOPLAR** con [Light Lock] y entra con [Next].
9. Desplázate por las opciones de accesorio **Bike POD, Power POD, Cinturón de FC, Foot POD y Cadence POD** con [Start Stop] y [Light Lock].
10. Pulsa [Next] para seleccionar un POD o cinturón de frecuencia cardíaca e inicia el acoplamiento.
11. Mantén tu Suunto Ambit2 S cerca del POD/cinturón (<30 cm) y espera a que el dispositivo te notifique que el POD/cinturón se ha acoplado. Si el acoplamiento falla, pulsa [Start Stop] para intentarlo de nuevo o [Light Lock] para volver al ajuste de acoplamiento.



 **NOTA:** Puedes acoplar diferentes tipos de Power POD con tu Suunto Ambit2 S. Para obtener más información, consulta la Guía del usuario del Power POD.

 **CONSEJO:** También puedes activar el cinturón de frecuencia cardíaca humedeciendo y presionando ambas áreas de contacto de electrodos.

Resolución de problemas: Fallo al acoplar el cinturón de frecuencia cardíaca

Si se produce un fallo al acoplar el cinturón de frecuencia cardíaca, intenta lo siguiente:

- Comprueba que el cinturón esté conectado al módulo.
- Comprueba que tienes bien colocado el cinturón de frecuencia cardíaca (consulta 10.4. Colocación del cinturón de frecuencia cardíaca).
- Comprueba que las áreas de contacto de electrodos del cinturón de frecuencia cardíaca estén húmedas.

Para obtener más información acerca de cómo acoplar los POD, consulta las Guías del usuario de los POD.

15.1. Uso de Foot POD

Al utilizar un Foot POD, el POD es calibrado automáticamente por el GPS a breves intervalos durante el ejercicio. Sin embargo, el Foot POD se mantiene siempre como fuente de velocidad y distancia cuando está emparejado y activo para el modo de deporte concreto.

La calibración automática del Foot POD está activada de forma predeterminada. Puede desactivarse en el menú de opciones del modo de deporte en **ACTIVAR**, si el Foot POD está emparejado y se utiliza para el modo de deporte seleccionado.


 **NOTA:** Con Foot POD se hace referencia al Suunto Foot POD Mini y cualquier otro ANT+ Foot POD.

Para obtener mediciones de la velocidad y distancia más precisas, es posible calibrar el Foot POD manualmente. Realiza la calibración en una distancia medida exacta, por ejemplo en una pista de atletismo de 400 metros.

Para calibrar tu Foot POD con Suunto Ambit2 S:

1. Coloca el Foot POD en la zapatilla. Para obtener más información, consulta la guía del usuario del Foot POD que utilices.
2. Selecciona un modo de deporte (por ejemplo **Correr**) en el menú inicial.

3. Comienza a correr a tu ritmo habitual. Al cruzar la línea de salida, pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación.
4. Corre una distancia de 800–1000 metros (aprox. 0,500–0,700 millas) a tu ritmo normal (por ejemplo dos vueltas en una pista de 400 metros).
5. Pulsa [Start Stop] al llegar a la línea de meta para poner la grabación en pausa.
6. Pulsa [Back Lap] para detener la grabación. Después de detener el ejercicio, guarda el registro pulsando [Start Stop] . Si no deseas guardar el registro, pulsa [Light Lock] . Desplázate con [Next] por las vistas de resumen hasta que llegues al resumen de distancia. Ajusta la distancia mostrada en la pantalla a la distancia real recorrida; utiliza para ello [Start Stop] y [Light Lock] . Confirma con [Next] .
7. Confirma la calibración del POD pulsando [Start Stop] . Tu Foot POD ha quedado calibrado.

 **NOTA:** Si la conexión al Foot POD fue inestable durante el ejercicio de calibración, es posible que no puedas ajustar la distancia en el resumen de distancia. Asegúrate de que el Foot POD esté conectado correctamente, de acuerdo con las instrucciones, e inténtalo de nuevo.

Incluso si corres sin Foot POD puedes obtener la cadencia de carrera desde la muñeca. La cadencia de carrera medida desde la muñeca se utiliza con FusedSpeed y está siempre activada para modos de deporte concretos, como correr, carrera de montaña, máquina de cinta, orientación y atletismo.

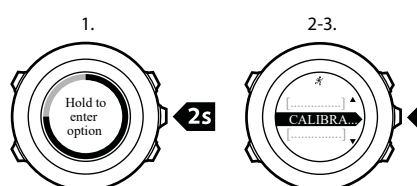
Si se encuentra un Foot POD al iniciar un ejercicio, la cadencia de carrera medida desde la muñeca es sobrescrita por la cadencia del Foot POD.

15.2. Calibración de Power POD y pendiente

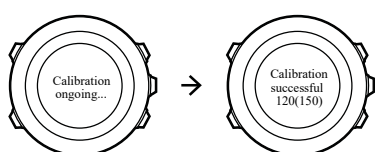
Suunto Ambit2 S calibra automáticamente tu Power POD cuando detecta el POD. También puedes calibrar el Power POD manualmente en cualquier momento durante un ejercicio.

Para calibrar manualmente un Power POD:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Deja de pedalear y retira los pies de los pedales.
3. Desplázate hasta **CALIBRAR POWER POD** con [Light Lock] y selecciona con [Next] .



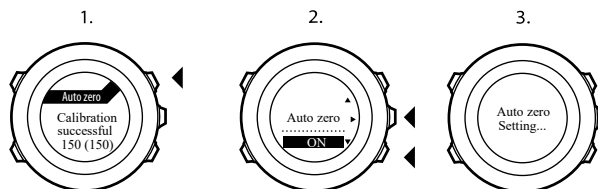
Suunto Ambit2 S empieza a calibrar el POD e indica si la calibración se realizó correctamente o si se produjo algún fallo. La fila inferior de la pantalla muestra la frecuencia actual utilizada con el Power POD. La frecuencia anterior se muestra entre paréntesis.



Si tu Power POD cuenta con una característica de cero automático, puedes activarla o desactivarla con tu Suunto Ambit2 S.

Para activar o desactivar el cero automático:

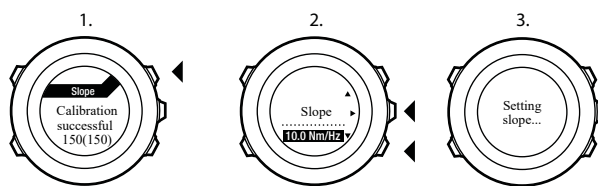
1. Una vez completada la calibración, pulsa [Start Stop] .
2. Cambia el cero automático **On/Off** con [Light Lock] y acepta con [Next] .
3. Espera a que se complete la configuración.
4. Repite el procedimiento si la configuración falla o si se pierde el Power POD.



Puedes calibrar la pendiente con los Power POD que utilizan Crank Torque Frequency (CTF, Frecuencia de Par de Biela).

Para calibrar la pendiente:

1. Una vez completada la calibración del Power POD, pulsa [Start Stop] .
2. Ajusta el valor correcto según el manual de tu Power POD con [Light Lock] y acepta con [Next] .
3. Espera a que se complete la configuración.
4. Repite el procedimiento si la configuración falla o si se pierde el Power POD.



16. Iconos

	cronógrafo
	ajustes
	potencia de señal GPS
	acoplar
	frecuencia cardíaca
	modo de deporte
	alarma
	cronómetro de intervalos
	bloqueo de botones
	batería
	pantalla actual
	indicadores de botón
	arriba/aumentar
	siguiente/confirmar
	abajo/reducir
	amanecer
	ocaso

Iconos de PDI

En Suunto Ambit2 S están disponibles los siguientes iconos de PDI:

	edificio/casa
	coche/parking
	campamento/camping
	alimentos/restaurante/café
	hospedaje/albergue/hotel
	agua/río/lago/costa

	montaña/colina/valle/acantilado
	bosque
	cruce
	mirador
	inicio
	fin
	geocaching
	punto de referencia
	camino/sendero
	roca
	prado
	cueva

17. Cuidado y mantenimiento

Maneja la unidad con cuidado: no la golpees ni dejes que caiga contra el suelo.

En circunstancias normales, el reloj no precisa ningún tipo de mantenimiento. Después de su uso, acláralo con agua y detergente suave y límpialo cuidadosamente con un paño suave humedecido o una gamuza.

Para obtener más información acerca del cuidado y mantenimiento de la unidad, consulta la selección completa de materiales de apoyo, como las Preguntas y respuestas y los vídeos de instrucciones, disponibles en www.suunto.com. Aquí podrás también enviar tus preguntas directamente al Centro de contacto de Suunto u obtener instrucciones acerca de cómo reparar tu producto en un servicio técnico Suunto autorizado, si es necesario. No repares la unidad tú mismo.

Ponte en contacto con el Centro de contacto de Suunto llamando al número de teléfono que aparece en la última página de este documento. El personal cualificado de atención al cliente de Suunto te ayudará y, si es necesario, resolverá el problema de tu producto durante la llamada.

Utiliza solo accesorios originales Suunto; la garantía no cubre los daños provocados por accesorios no originales.

17.1. Sumergibilidad

Suunto Ambit2 S es sumergible hasta 50 m/164 pies/5 bares. El valor métrico corresponde a una profundidad real de inmersión y se ha probado con la presión de agua utilizada en la prueba de sumergibilidad de Suunto.



NOTA: La sumergibilidad no equivale a la profundidad operativa funcional. Las marcas de sumergibilidad se refieren a la estanqueidad estática de aire/agua soportada al ducharte, bañarte, nadar, lanzarte a la piscina y bucear con tubo de respiración.

Para mantener la sumergibilidad, se recomienda:

- no dar nunca al reloj un uso distinto de aquél para el que fue concebido.
- ponerse en contacto con un servicio técnico Suunto, distribuidor o punto de venta autorizados para cualquier reparación.
- mantener limpio el reloj, sin suciedad ni arena.
- no intentar abrir la carcasa por su cuenta.
- evitar exponer el reloj a cambios bruscos de temperatura en el aire y el agua.
- limpiar siempre el reloj con agua corriente si se ha sumergido en agua salada.
- no golpear ni dejar caer nunca el reloj.

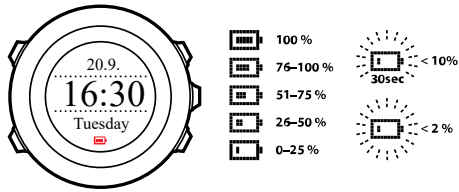
17.2. Carga de la batería

La duración de la batería con una sola carga depende de cómo se utilice Suunto Ambit2 S y en qué condiciones. Por ejemplo, las temperaturas bajas reducen la duración de cada carga. En general, la capacidad de las baterías recargables disminuye con el tiempo.



NOTA: En caso de una disminución anormal de la capacidad a causa de una batería defectuosa, la garantía de Suunto cubre la sustitución de la batería durante 1 año o un máximo de 300 cargas, lo que tenga lugar primero.

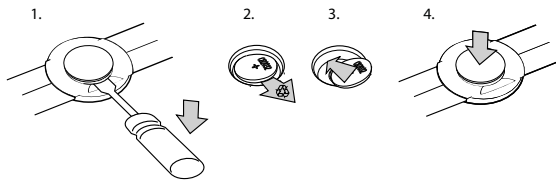
El icono de batería indica el nivel de carga de la batería. Cuando el nivel de carga de la batería es inferior al 10%, el icono de batería parpadea durante 30 segundos. Cuando el nivel de carga de la batería es inferior al 2%, el icono de batería parpadea continuamente.



Carga la batería enchufando el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado o a una toma de corriente con un cargador de pared compatible con USB. La carga completa de una batería vacía requiere aproximadamente 2-3 horas.

17.3. Sustitución de la batería del cinturón de FC

Sustituye la batería según se muestra en la ilustración:



18. Especificaciones técnicas

General

- temperatura de funcionamiento: -20 a +60 °C/-5 a +140 °F
- temperatura de carga de la batería: 0 a +35 °C/+32 a +95 °F
- temperatura de almacenamiento: -30 a +60 °C/-22 a +140 °F
- peso: 72 g/2.54 oz
- sumergibilidad (reloj): 50 m/164 pies/5 bares
- sumergibilidad (cinturón de FC): 20 m/66 pies
- lente: cristal mineral
- alimentación: batería recargable de iones de litio
- Duración de la batería: ~ 8 - 25 horas en función de la exactitud del GPS seleccionado

Memoria

- puntos de referencia: máx. 100

Receptor de radio

- Compatible con Suunto ANT y ANT+TM
- frecuencia de comunicación:
 - ANT+ > 2,457 GHz
 - ANT > 2,465 GHz
- método de modulación GFSK
- alcance: ~2 m/6 pies



Altímetro

- rango de indicación: -500 m...9999 m/-1640 pies...32800 pies
- resolución: 1 m/3 pies

Cronógrafo

- resolución: 1 s hasta 9:59"59; después, 1 min

Brújula

- resolución: 1 grado/18 milésimas

GPS

- tecnología: SiRF star IV
- resolución: 1 m/3 pies

18.1. Marca registrada

Suunto Ambit2 S, sus logotipos y otras marcas y nombres comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Todos los derechos están reservados.

18.2. Cumplimiento de las normas de la FCC

Este dispositivo cumple la Parte 15 de las normas de la FCC. Su utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y
- (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan derivarse de un funcionamiento no deseado. Este producto ha superado las pruebas de cumplimiento de las normas de la FCC y está destinado exclusivamente a uso doméstico o de oficina.

Cualquier cambio o modificación no autorizados expresamente por Suunto podría suponer la anulación de tu derecho a utilizar este dispositivo de acuerdo con la normativa de la FCC.

18.3. IC

Este dispositivo cumple las normas RSS exentas de licencia de Industry Canada. Su utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no puede causar interferencias y
- (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluidas las interferencias que puedan derivarse de un funcionamiento no deseado del dispositivo.

18.4. CE

Suunto Oy declara que este ordenador de muñeca cumple los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/CE.

18.5. Copyright

Copyright © Suunto Oy. Reservados todos los derechos. Suunto, los nombres de los productos de Suunto, sus logotipos y otras marcas y nombres comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Este documento y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados exclusivamente para el uso por parte de los clientes con la finalidad de obtener conocimientos e información sobre el funcionamiento de los productos Suunto. Su contenido no será utilizado, distribuido, ni comunicado, divulgado o reproducido de ninguna otra forma ni para ningún otro fin sin el consentimiento previo por escrito de Suunto Oy. Aunque hemos extremado los cuidados para asegurarnos que la información contenida en esta documentación sea completa y exacta, no ofrecemos garantía alguna, expresa o implícita, sobre su exactitud. El contenido de este documento está sujeto a modificación en cualquier momento sin previo aviso. La versión más reciente de esta documentación puede descargarse en www.suunto.com.

18.6. Aviso sobre patentes

Este producto está protegido por las patentes y solicitudes de patentes siguientes y sus correspondientes derechos de ámbito nacional: EE.UU. 11/169,712, US 12/145,766, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632, FI20116231, USD 603,521, EP 11008080, diseños

de la UE 001296636-0001/0006, 001332985-0001 o 001332985-0002 USD 29/313,029, USD 667,127, (cinturón de FC: EE.UU. 7,526,840, EE.UU. 11/808,391, EE.UU. 13/071,624, EE.UU. 61/443,731). Se han presentado solicitudes de patente adicionales.

18.7. Garantía

GARANTÍA LIMITADA SUUNTO

Suunto garantiza que, durante la vigencia de la garantía, Suunto o uno de sus Centros de servicio técnico autorizados (en adelante, “centro de servicio técnico”) subsanarán, de la forma que consideren oportuna y sin cargo alguno, cualesquiera desperfectos de materiales o fabricación ya sea mediante a) la reparación, b) la sustitución, o c) el reembolso, con sujeción a los términos y condiciones de la presente Garantía limitada. La presente Garantía limitada solo será válida y eficaz en el país de compra del Producto, a no ser que la legislación local estipule lo contrario.

Periodo de garantía

El periodo de garantía se computará a partir de la fecha de compra original del Producto. El periodo de garantía es de dos (2) años para dispositivos de visualización. El periodo de garantía es de un (1) año para accesorios, incluidos a título meramente enumerativo pero no limitativo los POD y transmisores de frecuencia cardíaca, así como todos los elementos consumibles.

La capacidad de las baterías recargables disminuye con el tiempo. En caso de una disminución anormal de la capacidad a causa de una batería defectuosa, la garantía de Suunto cubre la sustitución de la batería durante 1 año o un máximo de 300 cargas, lo que tenga lugar primero.

Exclusiones y limitaciones

Esta garantía limitada no cubre:

1. a. el desgaste normal, b) los defectos causados por un manejo poco cuidadoso, ni c) los defectos o daños causados por un uso inadecuado o contrario al uso recomendado o para el que fue concebido;
2. los manuales del usuario o artículos de terceros;
3. los daños o supuestos menoscabos ocasionados como consecuencia de la utilización de productos, accesorios, software y/o mantenimiento no realizado o proporcionado por Suunto;

La presente Garantía limitada no será de aplicación en caso de que el artículo:

1. haya sido abierto más allá del uso para el que fue concebido;
2. haya sido reparado utilizando recambios no autorizados; o bien, modificado o reparado por un centro de servicio no autorizado;
3. cuando, a criterio de Suunto, el número de serie haya sido eliminado, alterado de cualquier otra forma, o hubiere devenido ilegible;
4. hubiere sido expuesto a productos químicos, incluidos (entre otros) los repelentes de mosquitos.

Suunto no garantiza el funcionamiento del Producto sin interrupciones o errores repentinos en el mismo, ni tampoco que el Producto funcione con cualquier otro elemento de hardware o software proporcionado por un tercero.

Acceso al servicio de garantía de Suunto

Para acceder al servicio de garantía de Suunto, es necesario presentar la prueba de compra. Para obtener instrucciones acerca de cómo obtener el servicio de garantía, visite www.suunto.com/support. Si tiene alguna duda o pregunta, en ese lugar encontrará una selección completa de materiales de apoyo o también puede enviar una pregunta directamente al Centro de contacto de Suunto. Como alternativa, puedes ponerte en contacto con el Centro de contacto de Suunto en el número de teléfono que aparece en la última página de este documento. El personal cualificado de atención al cliente de Suunto te ayudará y, si es necesario, resolverá el problema de tu producto durante la llamada.

Limitación de responsabilidad

La presente garantía constituye tu única garantía, en sustitución de cualesquiera otras expresas o implícitas y en todo caso dentro de los límites de la legislación nacional aplicable. Suunto no se hace responsable de los daños especiales, accidentales, punitivos o consecuentes, incluidos a título meramente enunciativo pero no limitativo, las pérdidas de beneficios esperados, pérdidas de datos, pérdidas de uso, costes de capital, costes de sustitución de equipamientos o instalaciones, reclamaciones de terceros, cualquier daño causado en una propiedad como consecuencia de la compra o utilización del artículo, o derivada del incumplimiento de las condiciones de la garantía, incumplimiento contractual, negligencia, ilícito civil o cualquier otra figura jurídica análoga y equivalente, aun cuando Suunto tuviera conocimiento de la posibilidad de que tales daños pudieran producirse. Suunto no se hace responsable del retraso ocasionado en la prestación del servicio de garantía.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 12/2021

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.