

# **SUUNTO M4**

## **GUÍA DE MANEJO**


1 SEGURIDAD .....	5
Tipos de precauciones de seguridad: .....	5
Precauciones de seguridad: .....	5
2 Le damos la bienvenida .....	7
3 Iconos y segmentos de la pantalla .....	9
4 Uso de los botones .....	10
5 Primeros pasos .....	11
5.1 Estimación de su nivel de forma física .....	12
6 Uso de la luz de fondo y el bloqueo de botones .....	14
7 Colocación del cinturón de FC .....	15
8 Inicio del ejercicio .....	17
8.1 Resolución de problemas: No hay señal de FC .....	18
9 Durante el ejercicio .....	19
9.1 Durante el ejercicio guiado .....	20
10 Ejemplo de programa de ejercicio semanal: cambio de nivel de bajo a excelente .....	21
11 Después del ejercicio .....	22
11.1 Después del ejercicio con FC .....	22
11.2 Después del ejercicio sin FC .....	23
12 Prueba de FC en reposo y forma física .....	25
12.1 Comprobación de su nivel de forma física .....	25
12.2 Prueba de su FC en reposo .....	27
13 Revisión de planes e historial .....	28
13.1 Plan de ejercicios .....	29
13.2 Historial y tendencias .....	29


13.3 Sesión anterior .....	30
14 Ajuste de la configuración .....	31
Ajustes de hora y ajustes personales .....	31
Tipo de objetivo .....	32
Ajustes generales .....	32
Acoplar .....	33
14.1 Modo de reposo y configuración inicial .....	33
14.2 Cómo cambiar de idioma .....	34
15 Conexión a la Web .....	36
16 Acoplamiento de cinturón de FC .....	38
16.1 Resolución de problemas .....	38
17 Cuidado y mantenimiento .....	40
17.1 Sustitución de la pila .....	40
17.2 Sustitución de la pila del cinturón de FC .....	42
18 Especificaciones .....	43
18.1 Especificaciones técnicas .....	43
18.2 Marca registrada .....	44
18.3 Cumplimiento de las disposiciones de la FCC .....	44
18.4 CE .....	45
18.5 Copyright .....	45
18.6 Aviso de patentes .....	45
19 Garantía .....	47
Periodo de garantía .....	47
Exclusiones y limitaciones .....	47
Acceso al servicio de garantía de Suunto .....	48

Limitación de la responsabilidad .....	49
--	----

# 1 SEGURIDAD

## Tipos de precauciones de seguridad:


 **ADVERTENCIA:** Se utiliza en conexión con un procedimiento o una situación que puede dar lugar a lesiones graves o incluso la muerte.

 **PRECAUCIÓN:** Se utiliza en conexión con un procedimiento o una situación que dará lugar a daños en el producto.

 **NOTA:** Se utiliza para resaltar información importante.

## Precauciones de seguridad:

 **ADVERTENCIA:** CONSULTE SIEMPRE CON SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.

 **ADVERTENCIA:** CUANDO EL PRODUCTO ESTÁ EN CONTACTO CON LA PIEL, PUEDEN PRODUCIRSE REACCIONES ALÉRGICAS O IRRITACIONES EN LA PIEL AUNQUE NUESTROS PRODUCTOS CUMPLEN LAS NORMAS DEL SECTOR.

 **PRECAUCIÓN:** NO APLIQUE NINGÚN TIPO DE DISOLVENTE.

 **PRECAUCIÓN:** NO APLIQUE REPELENTE DE INSECTOS.

 **PRECAUCIÓN:** TRATAR COMO RESIDUO ELECTRÓNICO.

 **PRECAUCIÓN:** NO GOLPEE NI DEJE CAER EL DISPOSITIVO.

## 2 LE DAMOS LA BIENVENIDA

¡Muchas gracias por elegir el monitor de frecuencia cardíaca Suunto M4!

El monitor de frecuencia cardíaca Suunto M4 es como tener en su muñeca un entrenador personal que le dice exactamente lo que necesita hacer. Márquese sus objetivos de ejercicio y Suunto M4 le proporcionará el programa ideal de ejercicio diario para ayudarlo a lograrlos. En función de sus progresos y rutinas de entrenamiento, o incluso si se pierde una sesión, Suunto M4 adapta automáticamente su programa en tiempo real, ofreciéndole indicaciones inteligentes antes, durante y después del entrenamiento. Tanto si se entrena en casa, camina al aire libre o va al gimnasio, puede liberar su mente y disfrutar de sus entrenamientos.


Las características clave de Suunto M4 han sido diseñadas para que su ejercicio sea lo más eficiente posible:

- fácil de usar con tres botones, su pantalla de gran tamaño y nueve idiomas a elegir
- prueba de forma inicial
- tres objetivos personales a elegir: mejorar la forma física, controlar el peso o entrenamiento libre
- adaptación automática del programa de entrenamiento para los próximos siete días en función de sus datos personales de estado de forma
- indicaciones durante el ejercicio que le asesoran sobre cuándo esforzarse más o menos
- recomendación de sesión siguiente, con la duración y la intensidad ideales
- frecuencia cardíaca y calorías quemadas
- resúmenes de ejercicios

- comentarios motivadores
- cómodo cinturón de frecuencia cardíaca compatible con la mayoría de los equipos de cardio de los gimnasios y con Suunto Fitness Solution

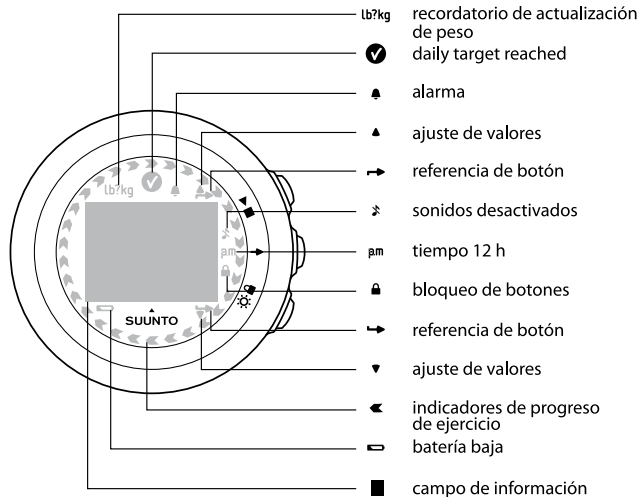
Esta Guía de manejo tiene como fin ayudarle a sacar el máximo partido de sus ejercicios con Suunto M4. Léala en su totalidad para disfrutar aún más del uso de su nuevo Suunto M4.

El ejercicio no tiene por qué terminar al acabar su sesión de entrenamiento. Prolongue su experiencia de fitness en línea y saque aún más partido a cada Move en Movescount.com. Con un Suunto Movestick opcional, puede conectar su Suunto M4 a Movescount.com, cargar registros de entrenamiento, compartir sus avances con amigos e intercambiar momentos y pensamientos. Visite Movescount.com hoy mismo y regístrese. Reciba motivación y... ¡que empiece la diversión! Porque en definitiva de eso se trata si hablamos de fitness.

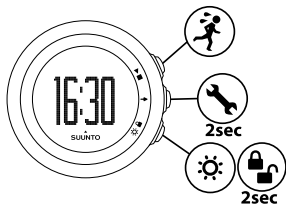
 **NOTA:** *Asegúrese de registrar su dispositivo en [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) para disfrutar de todas las opciones de asistencia de Suunto.*



### 3 ICONOS Y SEGMENTOS DE LA PANTALLA



## 4 USO DE LOS BOTONES



Al pulsar los botones siguientes, puede acceder a las siguientes características.

▶■ (REPRODUCIR/PARAR):

- seleccionar **ejercicio, indicaciones, sesión anterior, historial y tend.** (historial y tendencias), **prueba forma** (prueba de forma), **conexión web**
- iniciar/parar el ejercicio
- incrementar/moverse hacia arriba

→ (SIGUIENTE):

- cambiar de vista
- entrar y salir de ajustes manteniéndolo pulsado
- aceptar/avanzar al paso siguiente

☀🔒 (LUZ/BLOQUEO):

- activar la luz de fondo
- bloquear el botón ▶■ manteniéndolo pulsado
- reducir/moverse hacia abajo

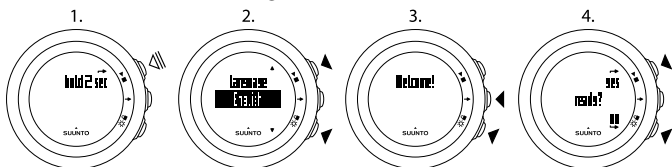
## 5 PRIMEROS PASOS

Empiece personalizando Suunto M4 para obtener indicaciones encaminadas a conseguir sus objetivos. A través de los ajustes **personales**, puede ajustar su Suunto M4 a sus características físicas y su actividad. Muchos de los cálculos utilizan estos ajustes, de forma que es importante que defina los valores de la forma más exacta posible.

Pulse cualquier botón para activar su Suunto M4.

Para realizar la configuración inicial:


1. Pulse cualquier botón para activar el dispositivo. Espere hasta que la unidad se active e indique **espere 2 s** (espere 2 segundos). Mantenga pulsado **▶■** para entrar en el primer ajuste.
2. Pulse **▶■** o **☼🔒** para cambiar los valores.
3. Pulse **→** para aceptar un valor y moverse al siguiente ajuste. Pulse **☼🔒** para volver al ajuste anterior.
4. Cuando esté preparado, seleccione **sí** (**▶■**) para confirmar todos los ajustes. Si desea modificar la configuración, seleccione **no** (**☼🔒**).




Puede definir los siguientes ajustes iniciales:


- **idioma:** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi

- **unidades:** métricas / británicas
- **hora:** 12 / 24 h, horas y minutos
- **fecha**
- **ajustes personales:** año de nacimiento, sexo, peso, altura, (IMC calculado), nivel de forma física

 **NOTA:** El IMC (índice de masa corporal) es un número calculado a partir de su peso y altura. Indica si su peso está dentro de los límites saludables. Sin embargo, si es muy musculoso/a, su IMC calculado puede ser superior al previsto, porque los rangos de IMC se basan en tipos de cuerpo estándar.

 **NOTA:** Tras introducir su fecha de nacimiento, su dispositivo ajusta automáticamente la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.) con la fórmula  $207 - (0.7 \times \text{EDAD})$  publicada por el American College of Sports Medicine. Si conoce su FC máxima real, debe ajustar el valor obtenido automáticamente al valor conocido.

Para obtener información acerca de cómo cambiar los ajustes más adelante, consulte *Capítulo 14 Ajuste de la configuración en la página 31*.

 **CONSEJO:** Pulse → en la vista de hora para ver el estado de su objetivo de ejercicio del día, la fecha y los segundos de la hora. La pantalla vuelve a mostrar sólo la hora para ahorrar carga de la pila si no vuelve a pulsar → durante 2 minutos.

## 5.1 Estimación de su nivel de forma física

Para obtener indicaciones durante el ejercicio, es necesario que valore su nivel de forma física actual en la configuración inicial.








Seleccione una de las opciones siguientes:




- **muy bajo:** prefiere usar el ascensor o el coche a caminar, algunas veces camina por placer y en ocasiones hace un ejercicio suficiente para provocar una respiración intensa o transpiración.
- **bajo:** practica ejercicio regularmente de 10 a 60 minutos por semana en actividades recreativas o trabajos que exigen una actividad física moderada, como golf, montar a caballo, calistenia, gimnasia, tenis de mesa, bolos, pesas, jardinería.
- **medio:** corre menos de 1,6 km (una milla) por semana o pasa menos de 30 minutos por semana realizando una actividad física similar.
- **bueno:** corre de 1,6 a 8 (de 1 a 5 millas) kilómetros por semana o pasa de 30 a 60 minutos por semana realizando una actividad física similar.
- **muy bueno:** corre de 8 a 16 kilómetros (de 5 a 10 millas) por semana o pasa de 1 a 3 horas por semana realizando una actividad física similar.
- **excelente:** corre más de 16 kilómetros (10 millas) por semana o pasa más de 3 horas por semana realizando una actividad física similar.





Para obtener indicaciones más precisas, realice la prueba de forma física, consulte *Sección 12.1 Comprobación de su nivel de forma física en la página 25.*

## 6 USO DE LA LUZ DE FONDO Y EL BLOQUEO DE BOTONES

Pulse   para activar la luz de fondo.

Mantenga pulsado   para bloquear o desbloquear el botón  . Cuando el botón   está desbloqueado, se muestra  en la pantalla.

 **CONSEJO:** Bloquee el botón   para evitar que se inicie o detenga accidentalmente el cronómetro.

 **NOTA:** Cuando el botón   está bloqueado durante el ejercicio, puede cambiar las vistas pulsando .

## 7 COLOCACIÓN DEL CINTURÓN DE FC

Ajuste la longitud del cinturón de frecuencia cardíaca (FC) de forma que esté apretado pero resulte cómodo. Humedezca las áreas de contacto con agua o gel y póngase el cinturón de FC. Asegúrese de que el cinturón de FC quede centrado en su tórax y de 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 FC por su cuenta y riesgo. Antes de comenzar con el uso inicial del cinturón de FC, es recomendable realizar una prueba de ejercicio bajo supervisión médica. Así se garantiza la seguridad y la fiabilidad del marcapasos y el cinturón de FC cuando se utilizan simultáneamente. El ejercicio puede suponer cierto riesgo, especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.

**📄 NOTA:** Los cinturones de FC que presentan el icono de ANT (📡) son compatibles con los ordenadores de muñeca Suunto y con las soluciones Suunto ANT Fitness Solution, mientras que los cinturones que presentan el icono IND (📡) son

*compatibles con la mayoría de los equipos para ejercicio físico dotados de recepción de frecuencia cardíaca. Su Suunto Dual Comfort Belt es compatible tanto con IND como con ANT.*



## 8 INICIO DEL EJERCICIO

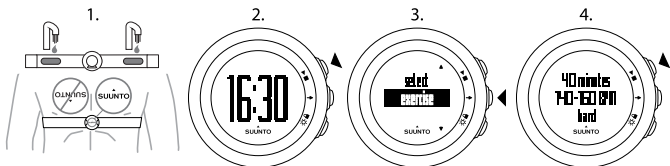
Tras realizar la configuración inicial puede comenzar el ejercicio. El programa de ejercicio guiado se utiliza automáticamente para llevarle al siguiente nivel de forma física o para mantener un excelente nivel de forma física. El programa de ejercicio guiado se basa en su nivel de forma física actual especificado en la configuración inicial. Para obtener información acerca de cómo pasar al siguiente nivel de forma física, consulte *Sección 13.1 Plan de ejercicios en la página 29*. Si desea realizar ejercicio sin indicaciones, seleccione el programa de ejercicios **libre** en los ajustes, consulte *Capítulo 14 Ajuste de la configuración en la página 31*.


Para iniciar el ejercicio:


1. Humedezca las áreas de contacto y póngase el cinturón de FC.
2. En la vista de hora, pulse ►■ para seleccionar **ejercicio**.
3. Confirme la selección de **ejercicio** con ➔.

Antes de que comience el ejercicio, el dispositivo muestra durante cuánto tiempo su FC debe permanecer dentro de los límites de FC específicos.

4. Pulse ►■ para empezar a grabar su ejercicio.



 **CONSEJO:** Puede utilizar Suunto M4 como cronómetro sin el cinturón de FC. Sin el cinturón de FC sólo se muestra la duración del ejercicio. Después del ejercicio, puede estimar el nivel de intensidad de su ejercicio. Basándose en su estimación y la duración, el dispositivo calcula el consumo de kcal y ajusta el plan de ejercicios y el historial según corresponda.

 **CONSEJO:** Caliente antes de los ejercicios y relaje después. Debe realizarse a baja intensidad.

## 8.1 Resolución de problemas: No hay señal de FC

Si pierde la señal de FC, pruebe a hacer lo siguiente:

- Compruebe que tiene bien colocado el cinturón de FC.
- Compruebe si las áreas de electrodo del cinturón de FC están húmedas.
- Sustituya la pila del cinturón de FC y/o del dispositivo, si los problemas persisten.

## 9 DURANTE EL EJERCICIO


Suunto M4 le proporciona información adicional para ayudarle durante el ejercicio. Esta información puede resultarle útil y gratificante a la vez.

Aquí encontrará algunas ideas acerca de cómo usar el dispositivo durante el ejercicio:

- Pulse **→** para ver en tiempo real la duración, su FC y adicionalmente su FC media, el consumo de kcal, la zona de frecuencia cardíaca en la que se encuentra y el tiempo. Ajuste la intensidad del ejercicio para llegar a la zona de frecuencia cardíaca deseada.
- Mantenga pulsado **☞** para bloquear el botón **▶** y evitar que el cronómetro se detenga por accidente.
- Pulse **▶** para detener el ejercicio.




**CONSEJO:** Active o desactive los sonidos (☞) durante el ejercicio manteniendo pulsado **→**. No es posible activar los sonidos si los tiene ajustados como **ningún sonido** en los ajustes generales. Consulte Capítulo 14 Ajuste de la configuración en la página 31.


 **NOTA:** Suunto M4 no puede recibir la señal del cinturón FC debajo del agua. Sin embargo, siempre puede seguir el programa entrenándose sin el cinturón de FC y hacer una estimación de su nivel de esfuerzo tras el ejercicio.

## 9.1 Durante el ejercicio guiado

El ejercicio guiado es parte del plan recomendado para conseguir su objetivo. Durante el ejercicio guiado, Suunto M4 muestra su progreso y le guía hacia el nivel de intensidad óptimo. Si la flecha de la pantalla apunta hacia arriba, debería aumentar la intensidad. Si la flecha de la pantalla apunta hacia abajo, debería reducir la intensidad.



El relleno de las flechas en el contorno exterior de la pantalla le indica durante el ejercicio cuánto le queda para alcanzar su objetivo diario. Cuando ha alcanzado su objetivo, se muestra .

 **NOTA:** Los planes siguen las directrices del American College of Sports Medicine en sus prescripciones para el ejercicio. Para obtener más información acerca de los planes, consulte Sección 13.1 Plan de ejercicios en la página 29.

## 10 EJEMPLO DE PROGRAMA DE EJERCICIO SEMANAL: CAMBIO DE NIVEL DE BAJO A EXCELENTE

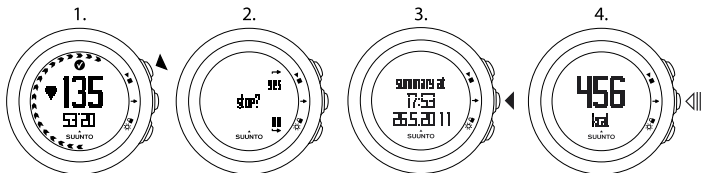
La siguiente tabla muestra la base de las recomendaciones ofrecidas por su dispositivo al seguir el programa de ejercicios.

Nivel	Fácil	Moderado	Intenso	Muy intenso	Máximo	Semanas
Muy bajo	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Deficiente		2x30 min	2x20 min			x2
Medio		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Bueno			3x40 min	2x30 min		x6
Muy bueno			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Excelente		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 DESPUÉS DEL EJERCICIO


## 11.1 Después del ejercicio con FC


1. Pulse ►■ para detener el ejercicio.
2. Seleccione **sí** (►■) para confirmar la detención del ejercicio y ver el resumen o seleccione **no** (⊗) para continuar con el ejercicio.
3. Pulse ► para desplazarse por las diferentes vistas del resumen.
4. Mantenga pulsado ► para volver a la vista de hora.






Puede ver la información siguiente en el resumen:

- hora y fecha de inicio del ejercicio
- porcentaje completado del objetivo (ejercicio guiado)
- duración del ejercicio
- cantidad de calorías quemadas
- FC media
- FC máxima




 **NOTA:** Si su FC máxima durante el ejercicio ha sobrepasado la FC máxima establecida en los ajustes del dispositivo, éste pregunta automáticamente si desea actualizar su FC máxima.

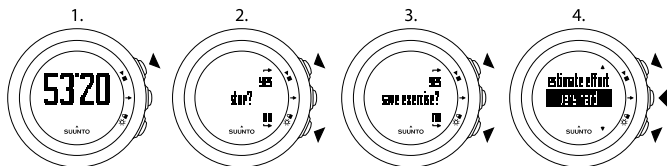
 **CONSEJO:** Puede omitir el resumen manteniendo pulsado  $\rightarrow$  en la primera vista de resumen. Para ver más adelante el resumen del ejercicio anterior, presione  $\blacktriangleright \blacksquare$  en la vista de hora y seleccione **sesión anterior**.

 **CONSEJO:** Durante el ejercicio con un cinturón de frecuencia cardíaca, puede poner en pausa el cronómetro pulsando  $\blacktriangleright \blacksquare$ . El dispositivo guarda automáticamente el registro del ejercicio si tarda más de una hora en reanudar el ejercicio pulsando  $\blacktriangleright \blacksquare$ . Para continuar grabando, seleccione **no** ().


 **CONSEJO:** Lave a mano el cinturón de frecuencia cardíaca regularmente tras el uso para evitar que aparezca un olor desagradable.

## 11.2 Después del ejercicio sin FC

1. Pulse  $\blacktriangleright \blacksquare$  para detener el ejercicio.
2. Seleccione **sí** ( $\blacktriangleright \blacksquare$ ) para confirmar la detención del ejercicio o seleccione **no** () para continuar con el ejercicio.
3. Si detuvo el ejercicio, seleccione **sí** ( $\blacktriangleright \blacksquare$ ) para guardarlo. Seleccione **no** () si no desea guardar el ejercicio.
4. Si guardó el ejercicio, el dispositivo le pide que valore su esfuerzo. Seleccione **fácil, moderado, intenso, muy intenso** o **máximo** con  $\blacktriangleright \blacksquare$  y . Confirme con  $\rightarrow$ .




Basándose en su estimación, el dispositivo calcula el consumo de kcal y ajusta el plan de ejercicios y el historial según corresponda.

 **NOTA:** *Siga sus sensaciones personales durante la sesión al valorar el esfuerzo del ejercicio.*

Puede ver la información siguiente en el resumen:

- hora y fecha de inicio del ejercicio
- porcentaje de finalización
- duración del ejercicio
- cantidad estimada de calorías quemadas

 **CONSEJO:** *Puede usar la función de estimación en deportes en los que no puede grabar su FC ni utilizar su cinturón de FC, por ejemplo, en la natación.*




## 12 PRUEBA DE FC EN REPOSO Y FORMA FÍSICA

### 12.1 Comprobación de su nivel de forma física

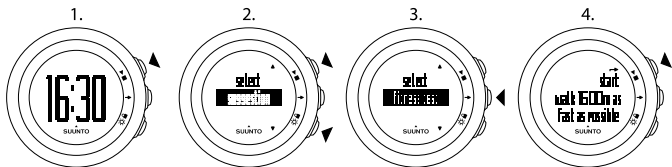
Realice la prueba de forma física (Test de Rockport) para evaluar su nivel de forma física. La prueba le ayuda a seguir sus progresos y proporciona información actualizada para los distintos cálculos realizados por el dispositivo. La prueba de forma física dura de 10 a 30 minutos, en función de su velocidad al caminar.

Busque un lugar nivelado y llano donde conozca la distancia de 1,6 km/1 milla (por ejemplo, 4 vueltas alrededor de una pista de 400 m).

 **CONSEJO:** Utilice una máquina de cinta o los servicios de mapas de Internet para determinar una distancia conocida.


Para realizar la prueba:


1. En la vista de hora, pulse ►■ para seleccionar el tipo de prueba.
2. Seleccione **prueba forma** (prueba de forma) con ►■ y ⚙.
3. Confirme con → y espere hasta que el dispositivo detecte la señal del cinturón de FC.
4. Pulse ►■ para iniciar la prueba.
5. Camine 1,6 km (1 milla) lo más rápido que pueda y a un ritmo regular.
6. Después de 1,6 km (1 milla), detenga la prueba con ►■.




Una vez preparado, Suunto M4 calcula su índice de forma física (en una escala de 0 - 10) y le muestra su nivel de forma física actual:

0 - 1.9	=	<b>muy bajo</b>
2 - 3.9	=	<b>bajo</b>
4 - 4.9	=	<b>medio</b>
5.0 - 5.9	=	<b>bueno</b>
6.0 - 6.9	=	<b>muy bueno</b>
7.0 - 10.0	=	<b>excelente</b>

 **NOTA:** Si está usando un programa de ejercicio guiado, la prueba de forma física se considera un ejercicio e influye en el logro de su objetivo.

 **CONSEJO:** Compare sus resultados con sus resultados de pruebas de forma física anteriores en **historial y tend.** (historial y tendencias). Consulte Sección 13.2 Historial y tendencias en la página 29.


 **CONSEJO:** Realice regularmente la prueba de forma física, por ejemplo una vez al mes, para mantener actualizado su nivel de forma física.

## 12.2 Prueba de su FC en reposo

Su FC en reposo es su frecuencia cardíaca en reposo. Pruebe su FC en reposo para obtener indicaciones aún más personalizadas de Suunto M4 y controlar el desarrollo de su nivel de forma física. La mejora del nivel de forma física normalmente hace descender la FC en reposo.

Para probar su FC en reposo:

1. Humedezca las áreas de contacto y póngase el cinturón de FC.
2. Asegúrese de que su dispositivo reciba la señal de FC.
3. Tiéndase y relájese durante tres minutos.
4. Compruebe la frecuencia cardíaca en el dispositivo y ajústela correspondientemente en **ajustes personales**.

 **CONSEJO:** *El mejor momento para realizar la prueba de FC en reposo es después de una noche de sueño reparador. Si acaba de tomar café, se siente cansando o estresado, realice la prueba más tarde.*

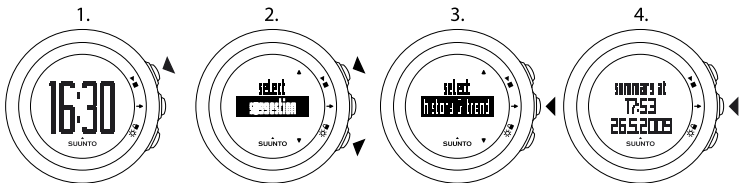
## 13 REVISIÓN DE PLANES E HISTORIAL


Puede revisar la información siguiente:

- **indicaciones:** el tiempo de recuperación y también la recomendación para su siguiente ejercicio, si seleccionó un tipo de ejercicio guiado en los ajustes
- **historial y tend.** (historial y tendencias): la información acumulada de sus sesiones de ejercicio guardadas.
- **sesión anterior:** la información acumulada de su ejercicio anterior.

Para revisar sus planes e historial:

1. En la vista de hora, pulse ►■.
2. Seleccione **indicaciones, historial y tend.** (historial y tendencias) o **sesión anterior** con ►■ o ☀️🔒.
3. Confirme su selección con ➡️.
4. Pulse ➡️ para desplazarse por las vistas. Después de recorrer todas las vistas, el dispositivo regresa a la vista de tiempo.



 **CONSEJO:** Mantenga pulsado ➡️ para volver a la vista de hora.

## 13.1 Plan de ejercicios

Después de haber definido su nivel de forma física en la configuración inicial, Suunto M4 le ofrece un plan a largo plazo con un resumen de 7 días, acorde con las recomendaciones del American College of Sports Medicine.

En **indicaciones** puede ver la información siguiente:

- duración del ejercicio recomendado para los siguientes 7 días
- gráfico de los ejercicios recomendados para los siguientes 7 días
- siguientes recomendaciones de tiempo, duración e intensidad de entrenamiento

Realice la prueba de nivel de forma para medir su nivel de forma física actual. Basándose en su nivel de forma física actual y las directrices del ACSM, su Suunto M4 crea un programa de ejercicios que le guía gradualmente hasta el nivel de forma física **excelente**. Por ejemplo, si su nivel de forma física es **bajo**, el programa de ejercicios le guía primero hasta el nivel de forma física **medio** antes de avanzar hacia el nivel **bueno**. De esta forma podrá crear una buena base de forma física sin riesgo de sobreentrenamiento. A medida que mejora su estado físico, la frecuencia, duración e intensidad de las sesiones de ejercicio recomendadas por su Suunto M4 se incrementarán. Al alcanzar el nivel de forma física **excelente**, su Suunto M4 optimiza el programa de ejercicios para mantener el nivel **excelente**.


## 13.2 Historial y tendencias


**Historial y tend.** (Historial y tendencias) muestra información acumulada de sus sesiones de ejercicio guardadas.

Puede ver la información siguiente:

- número y duración de todos los ejercicios guardados

- duración del ejercicio y calorías quemadas durante las últimas 4 semanas
- porcentaje completado de los objetivos semanal y mensual
- fecha y resultado de la prueba de forma anterior
- gráfico de los resultados de las 7 pruebas de forma física anteriores

 **NOTA:** Los porcentajes de los objetivos semanal y mensual completados incluyen el ejercicio del día. Si no ha completado el ejercicio del día, el objetivo de porcentaje es inferior al 100% incluso si ha seguido las recomendaciones.

 **CONSEJO:** Transfiera sus sesiones de ejercicio guardadas a Movescount.com, por ejemplo, una vez al mes con un Suunto PC POD o Suunto Movestick.

### 13.3 Sesión anterior

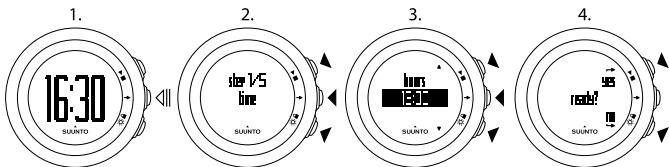
En **sesión anterior** puede ver la información de su sesión anterior. Para obtener más información acerca de las vistas, consulte *Sección 11.1 Después del ejercicio con FC en la página 22* y *Sección 11.2 Después del ejercicio sin FC en la página 23*. En su dispositivo sólo puede ver los detalles de su sesión anterior. Sin embargo, almacena todos los detalles de los ejercicios de las 80 sesiones anteriores, que puede ver en más detalle transfiriéndolas a Movescount.com.

## 14 AJUSTE DE LA CONFIGURACIÓN

En la vista de tiempo puede ajustar la configuración. Durante el ejercicio, sólo puede activar o desactivar los sonidos, manteniendo pulsado  $\rightarrow$ .

Para ajustar la configuración:

1. En la vista de hora, mantenga pulsado  $\rightarrow$  para entrar en la configuración.
2. Pulse  $\rightarrow$  para entrar en el primer ajuste. Puede recorrer los pasos del ajuste con  $\blacktriangleright$   $\blacksquare$  y  $\otimes$ .
3. Pulse  $\blacktriangleright$   $\blacksquare$  o  $\otimes$  para cambiar los valores. Pulse  $\rightarrow$  para confirmar y moverse al siguiente ajuste.
4. Cuando esté preparado, seleccione **sí** ( $\blacktriangleright$   $\blacksquare$ ) para confirmar todos los ajustes. Si desea seguir modificando los ajustes, seleccione **no** ( $\otimes$ ) para volver al primer ajuste.



Puede ajustar los valores siguientes:


### Ajustes de hora y ajustes personales

- **hora:** horas y minutos
- **alarma:** sí/no, horas, minutos

- **fecha:** año, mes, día de la semana
- **ajustes personales:** peso, nivel de forma física, FC máxima (FC máxima), FC reposo

## Tipo de objetivo

- **forma fís.** (forma física): le guía hacia su siguiente nivel de forma física. Al alcanzar el nivel de forma física **excelente**, el dispositivo optimiza el programa de ejercicios para mantener el nivel **excelente**.
- **peso:** le da indicaciones para conseguir su objetivo de peso. El dispositivo sólo acepta objetivos de peso que estén dentro de los límites de los pesos normales, basándose en su IMC. Si se marca el objetivo de perder más de 3 kg (7 libras), el dispositivo mostrará la pérdida de peso para las próximas 6 semanas hasta que finalmente alcance su objetivo de peso. Al alcanzar su objetivo de peso, el programa finaliza y necesita marcarse un nuevo objetivo para obtener más indicaciones. Hasta ese momento, el dispositivo establece el objetivo **libre**.
- **libre:** ejercicio sin indicaciones

 **NOTA:** *Los tipos de objetivo **forma fís.** y **peso** siguen las directrices del ACSM en sus prescripciones para el ejercicio. El dispositivo aumenta automáticamente su nivel de forma física, si sigue el programa.*


## Ajustes generales

### sonidos:

- **todos activados:** todos los sonidos están activados




- **no al pulsar bot.** (no al pulsar los botones): se escucharán todos los sonidos, excepto al pulsar los botones
- **ningún sonido:** todos los sonidos están desactivados (cuando los sonidos están desactivados, se muestra 🚫 en la pantalla durante el ejercicio)

 **CONSEJO:** Active o desactive los sonidos (🚫) durante el ejercicio manteniendo pulsado ➡. No es posible activar los sonidos si los tiene ajustados como **ningún sonido**.

### Acoplar

- **ignorar:** ignorar acoplamiento
- **cinturón:** acoplar el cinturón de FC


 **NOTA:** Los sonidos no funcionan cuando la luz de fondo está activada.

## 14.1 Modo de reposo y configuración inicial


Para cambiar la configuración inicial, tiene que poner el dispositivo en el modo de reposo.

Para poner el dispositivo en el modo de reposo:










1. Tras el primer paso de los ajustes generales, cuando el dispositivo le pida que confirme que ha terminado con los ajustes, mantenga pulsado ➡ hasta que el dispositivo pase al modo de reposo.
2. Pulse cualquier botón para volver a activar el dispositivo.
3. Para realizar la configuración inicial, consulte *Capítulo 5 Primeros pasos en la página 11*.

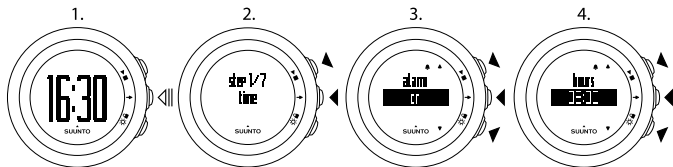
 **NOTA:** Al sustituir la pila, sólo cambian la hora y la fecha. El dispositivo recuerda su configuración inicial previa y los ejercicios grabados.


### Ejemplo: ajuste de las alarmas

Cuando la alarma está activada, se muestra  en la pantalla.

Para activar o desactivar la alarma:

1. En la vista de hora, mantenga pulsado  para entrar en la configuración.
2. Vaya a **alarma** con  y confirme con .
3. Cambie la alarma a **sí** o **no** con  y . Confirme con .
4. Configure la hora de alarma con  y . Confirme con .




Cuando suene la alarma, pulse **parar** () para desactivarla.

Después de haber detenido la alarma, suena a la misma hora el día siguiente.

## 14.2 Cómo cambiar de idioma

Si desea cambiar el idioma del dispositivo o si ha seleccionado un idioma incorrecto al configurar el dispositivo, es necesario poner en reposo el dispositivo. Para obtener información acerca de cómo poner en reposo el dispositivo, consulte *Sección 14.1 Modo de reposo y configuración inicial en la página 33*. Para más información acerca de cómo cambiar la pila, consulte *Sección 17.1 Sustitución de la pila en la página 40*.

 **NOTA:** El dispositivo recuerda su configuración inicial previa y los ejercicios grabados.

## 15 CONEXIÓN A LA WEB

Para transferir sus registros grabados a Movescount.com, puede usar un Suunto PC POD opcional o un Suunto Movestick.

Movescount es una comunidad deportiva en línea que ofrece un rico conjunto de herramientas para gestionar su actividad diaria y crear historias motivadoras acerca de sus experiencias. Movescount le ofrece nuevas formas de obtener inspiración, con otros miembros que le animarán a seguir adelante.

 **NOTA:** Antes de conectar el Suunto PC POD, regístrese en Movescount.com e instale Moveslink.

Para conectarse a Movescount:


1. Visite [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Regístrese y cree su cuenta de Movescount.

Para instalar Moveslink:

1. Vaya a **AJUSTES > MOVESLINK**.
2. Descargue e instale Moveslink.

Para transferir datos:

1. Conecte su Suunto Movestick al puerto USB de su ordenador.
2. Siga las instrucciones de Movescount acerca de cómo conectar su dispositivo y transfiera los datos a su cuenta de Movescount.

 **CONSEJO:** El dispositivo tiene capacidad para almacenar los 80 registros más recientes. A continuación, empieza a sobrescribir los registros más antiguos. Para

*no perder los registros antiguos y poder ver sus detalles, transfíeralos a Movescount.com.*

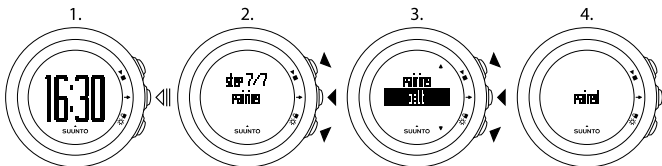
## 16 ACOPLAMIENTO DE CINTURÓN DE FC

El acoplamiento supone la interconexión de dos dispositivos de forma que puedan intercambiar información.

El cinturón de FC que se incluye en el paquete de Suunto M4 ya está acoplado a su Suunto M4. El acoplamiento sólo es necesario si desea cambiar de cinturón de FC. Suunto M4 es compatible con el cinturón Suunto Dual Comfort Belt.

Para acoplar un cinturón de FC:

1. En la vista de hora, mantenga pulsado  $\rightarrow$  para entrar en los ajustes.
2. Pulse  $\rightarrow$  para desplazarse por las opciones de acoplamiento. Puede recorrer los pasos del ajuste con  $\blacktriangleright$  y  $\odot$ .
3. Seleccione **cinturón** con  $\blacktriangleright$  y  $\odot$ . Confirme con  $\rightarrow$ .
4. Espere a que aparezca el mensaje **acoplado**.
5. Si el acoplamiento falla, pulse  $\rightarrow$  para volver al ajuste de acoplamiento.



### 16.1 Resolución de problemas

Si el acoplamiento del cinturón de FC no funciona, intente lo siguiente:


1. Retire la pila.
2. Vuelva a insertar la pila boca abajo para restablecer el cinturón de FC y retire de nuevo la batería.

3. Desplácese a la opción de acoplamiento del dispositivo.
4. Inserte la batería en el cinturón de FC con el lado correcto hacia arriba.


## 17 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Maneje la unidad con cuidado: no la golpee ni deje que caiga contra el suelo. En circunstancias normales, el dispositivo no requiere mantenimiento. Tras el uso, aclárelo con agua limpia y un detergente suave y limpie cuidadosamente la carcasa con un paño suave humedecido o una gamuza.

No intente reparar usted la unidad. Póngase en contacto con un servicio técnico autorizado Suunto, o con un distribuidor o punto de venta autorizado para cualquier reparación. Utilice únicamente accesorios originales Suunto. Los daños ocasionados por accesorios no originales no están cubiertos por la garantía.

 **NOTA:** *No presione nunca los botones mientras nada o está en contacto con agua. Si presiona los botones mientras la unidad está sumergida podría causar una avería en la unidad.*

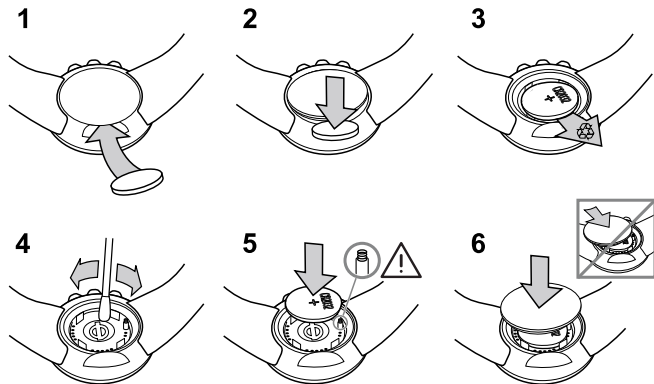
### 17.1 Sustitución de la pila

Si se muestra , se recomienda una sustitución de la pila.

Sustituya la pila con extremo cuidado para asegurarse de que su Suunto M4 siga siendo hermético. Una sustitución poco cuidadosa puede suponer la anulación de la garantía.

Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:





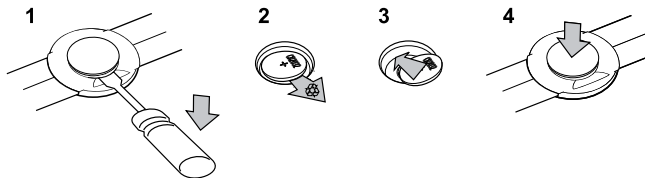
**NOTA:** Asegúrese bien de que la junta tórica de plástico quede colocada correctamente, de forma que el ordenador de muñeca siga siendo hermético. Una sustitución poco cuidadosa de la pila puede suponer la anulación de la garantía.


**NOTA:** Tenga cuidado con el resorte del compartimento de la pila (consulte la ilustración). Si el resorte resulta dañado, envíe su dispositivo a un representante autorizado de Suunto para obtener servicio técnico.

**NOTA:** Al sustituir la pila, sólo cambian la hora y la fecha. La configuración inicial anterior y los ejercicios grabados se restauran.

## 17.2 Sustitución de la pila del cinturón de FC

Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:



 **NOTA:** Suunto recomienda que se sustituyan la cubierta y la junta tórica de la pila junto con la pila para garantizar que el cinturón de FC permanezca limpio y hermético. Existen cubiertas de recambio disponibles con las pilas de recambio en los distribuidores autorizados o en la tienda Web de Suunto.

# 18 ESPECIFICACIONES

## 18.1 Especificaciones técnicas

### Generales

- Temperatura de funcionamiento:  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$  a  $+50\text{ }^{\circ}\text{C}$  /  $+14\text{ }^{\circ}\text{F}$  a  $+122\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Temperatura de almacenamiento:  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$  a  $+60\text{ }^{\circ}\text{C}$  /  $-22\text{ }^{\circ}\text{F}$  a  $+140\text{ }^{\circ}\text{F}$
- Peso (dispositivo): 40 g / 1,41 oz
- Peso (cinturón de FC): máx. 55 g / 1,95 oz
- Sumergibilidad (dispositivo): 30 m / 100 pies (ISO 2281)
- Sumergibilidad (cinturón de FC): 20 m / 66 pies (ISO 2281)
- Frecuencia de transmisión (cinturón): 5,3 kHz inductiva, compatible con equipos de gimnasio y 2,465 GHz Suunto-ANT
- Alcance de transmisión: ~ 2 m / 6 ft
- Pila sustituible por el usuario (dispositivo / cinturón de FC): 3 V CR2032
- Duración de la pila (dispositivo / cinturón de FC): aproximadamente 1 año con un uso normal (2,5 horas de ejercicio con FC por semana)

### Grabador de registros/cronómetro:

- Tiempo de registro máximo: 9 horas 59 minutos y 59 segundos
- Resolución: Los primeros 9,9 segundos se muestran con una precisión de 0,1 segundo. A partir de los 10 segundos la duración se muestra con una precisión de 1 segundo.

### Totales

- Número máximo de registros en la memoria del dispositivo: 80

- Tiempo total de ejercicio: 0 - 9999 h (tras 9999 h vuelve a 0 h)
- kcal y duración de las últimas 4 semanas: 0 - 99999 kcal, duración 00:01 - 99:59

### **Frecuencia cardíaca**

- Pantalla: 30 a 240
- FC reposo: calculada a 60 lpm. Ajustable de 30 a 150 lpm.

### **Ajustes personales**

- Año de nacimiento: 1910 - 2009
- Peso: 30 - 200 kg ó 66 - 400 lb
- Altura: 90 - 256 cm ó 3 pies 03 pulgadas - 7 pies 06 pulgadas

## **18.2 Marca registrada**

Suunto M4, sus logotipos y los demás nombres de fabricación y marcas comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos.

## **18.3 Cumplimiento de las disposiciones de la FCC**

Este dispositivo cumple la Parte 15 de la normativa de la FCC. El uso de este dispositivo está sujeto 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. Las reparaciones deben ser realizadas por personal de servicio técnico autorizado por Suunto. Cualquier reparación no autorizada supondrá la anulación de la garantía. Este producto

ha sido verificado y se comprueba que cumple las normas de la FCC y está destinado para uso doméstico o en oficinas.

## 18.4 CE

El distintivo CE se utiliza para dar fe de la conformidad con las Directivas de compatibilidad electromagnética de la Unión Europea 89/336/CEE y 99/5/CEE.

## 18.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Reservados todos los derechos. Suunto, los nombres de producto de Suunto, sus logotipos y los demás nombres y marcas 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 para obtener conocimientos e información esencial acerca del manejo de los productos Suunto. Su contenido no puede ser usado ni distribuido para ningún otro fin, ni comunicado, revelado o reproducido de ninguna otra forma sin el consentimiento previo por escrito de Suunto Oy. A pesar de que hemos puesto un gran cuidado para garantizar que la documentación contenida en esta documentación sea completa y exacta, no ofrecemos ninguna garantía de exactitud expresa ni implícita. Este documento puede cambiar en cualquier momento sin previo aviso. La versión más reciente de esta documentación puede descargarse de [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 18.6 Aviso de patentes

Este producto está protegido por solicitudes de patentes en tramitación y sus derechos nacionales correspondientes: EE.UU. 11/432.380, EE.UU. 11/169.712,

EE.UU. 12/145.766, EE.UU. 7.526.840, EE.UU. 11/808.391, EE.UU. 603.521, EE.UU. 29/313.029. Hay otras patentes en tramitación.

# 19 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 sólo 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.

### **Exclusiones y limitaciones**

La presente 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. 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;
4. pilas.

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. haya sido expuesto a productos químicos, incluidos a título meramente enumerativo pero no limitativo, 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 en combinación 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/warranty](http://www.suunto.com/warranty), póngase en contacto con su distribuidor autorizado Suunto o llame al servicio de asistencia de Suunto en el número +358 2 2841 160 (la llamada estará sujeta a las posibles tarifas nacionales o especiales aplicables).



## **Limitación de la responsabilidad**

La presente garantía constituye su 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, aún 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 HELP DESK**

<b>Global</b>	<b>+358 2 284 1160</b>
<b>USA (toll free)</b>	<b>1-800-543-9124</b>
<b>Canada (toll free)</b>	<b>1-800-267-7506</b>

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**SUUNTO**

© Suunto Oy 4/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.