

SUUNTO M5

MANUAL DO UTILIZADOR


1	SEGURANÇA	5
	Tipos de precauções de segurança:	5
	Precauções de segurança:	5
2	Bem-vindo	7
3	Ícones e segmentos do visor	9
4	Utilizar os botões	10
5	Iniciar	11
	5.1 Fazer uma estimativa do seu nível de condição física	13
6	Utilizar a luz de fundo e o bloqueio de botões	14
7	Colocar o cinto de FC	15
8	Começar o exercício	17
	8.1 Detecção de problemas: Sem sinal de FC	18
9	Durante o exercício	19
	9.1 Durante o exercício orientado	20
10	Exemplo de programa de exercício semanal: do nível fraco ao excelente	22
11	Depois do exercício	23
	11.1 Depois do exercício com FC	23
	11.2 Depois do exercício sem FC	24
	11.3 Taxa de recuperação	25
12	Teste de condição física e de FC em repouso	27
	12.1 Testar o seu nível de condição física	27
	12.2 Testar a sua FC em repouso	29
13	Rever os planos e histórico	30
	13.1 Plano de exercício	31


13.2 Hist. e tend. (histórico e tendência)	32
13.3 Exercício anterior	32
14 Configuração	34
Hora e definições pessoais	34
Tipo de objectivo	35
Definições gerais	35
Emparelhamento	36
14.1 Modo de suspensão e definições iniciais	36
14.2 Alterar o idioma	37
15 Ligar à Internet	39
16 Emparelhar um POD/cinto de FC	40
16.1 Detecção de problemas	41
17 Cuidados e manutenção	42
17.1 Substituir a bateria	42
17.2 Substituir a bateria do cinto de FC	44
18 Especificações	45
18.1 Especificações técnicas	45
18.2 Marcas comerciais	46
18.3 Conformidade com FCC	46
18.4 CE	47
18.5 Direitos de autor	47
18.6 Informação sobre patentes	48
19 Garantia	49
Período de Garantia	49
Exclusões e Limitações	49

Acesso ao serviço de garantia da Suunto	50
Limitação da Responsabilidade	50

1 SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança:


 **ADVERTÊNCIA!** - utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.

 **CUIDADO!** - utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utilizado para destacar informações importantes.

Precauções de segurança:

 **ADVERTÊNCIA!** CONSULTAR SEMPRE O MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO. O ESFORÇO EXCESSIVO PODE CAUSAR LESÕES GRAVES.

 **ADVERTÊNCIA!** EMBORA OS NOSSOS PRODUTOS ESTEJAM EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS DA INDÚSTRIA, O CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REACÇÃO ALÉRGICA OU IRRITAÇÃO DA PELE. NESTES CASOS, INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.

 **CUIDADO!** NÃO APLICAR NENHUM TIPO DE SOLVENTE.

 **CUIDADO!** NÃO APLICAR REPELENTE DE INSECTOS.

 **CUIDADO!** TRATAR COMO RESÍDUO ELECTRÓNICO.

 **CUIDADO!** NÃO SUJEITAR A EMBATES OU QUEDAS.

2 BEM-VINDO

Agradecemos ter escolhido o monitor de frequência cardíaca Suunto M5! O monitor de frequência cardíaca Suunto M5 é o seu parceiro de condição física e de recuperação multidesportivo. Defina os seus objectivos de exercício e o Suunto M5 indica um programa de treino diário ideal para o ajudar a atingí-los. Dependendo do seu progresso, das rotinas de treino ou da eventualidade de falhar uma sessão, o Suunto M5 adapta automaticamente o seu programa, em tempo real, oferecendo orientações inteligentes antes, durante e depois do treino. Ou diz-lhe se está na altura de descansar. Assim, quer esteja a exercitar-se em casa, a correr no exterior, a andar de bicicleta ou a praticar no ginásio, pode libertar a sua mente e apreciar os treinos.


As funcionalidades principais do Suunto M5 foram concebidas para tornar o seu exercício o mais eficiente possível:

- fácil de utilizar com três botões, visor grande e nove opções de idioma
- teste de condição física inicial
- três objectivos pessoais à sua escolha: melhoria da condição física, gestão do peso ou treino livre
- programa de treino automaticamente adaptado para os próximos sete dias, baseado nos seus dados pessoais de condição física
- instruções durante o treino que indicam quando deve esforçar-se mais ou quando deve relaxar
- sugestão de próximo treino mostrando a duração e a intensidade ideais
- tempo de recuperação
- frequência cardíaca e calorias queimadas
- resumos dos exercícios
- informações motivadoras

- cinto de frequência cardíaca confortável e compatível com a maioria dos equipamentos cárdio de ginásio e com Suunto Fitness Solution
- informações sobre velocidade e distância com o Suunto Foot, GPS ou Bike PODs opcionais
- transferência do programa de exercício pessoal para o seu Suunto M5 a partir de Movescount.com com um Suunto Movestick opcional

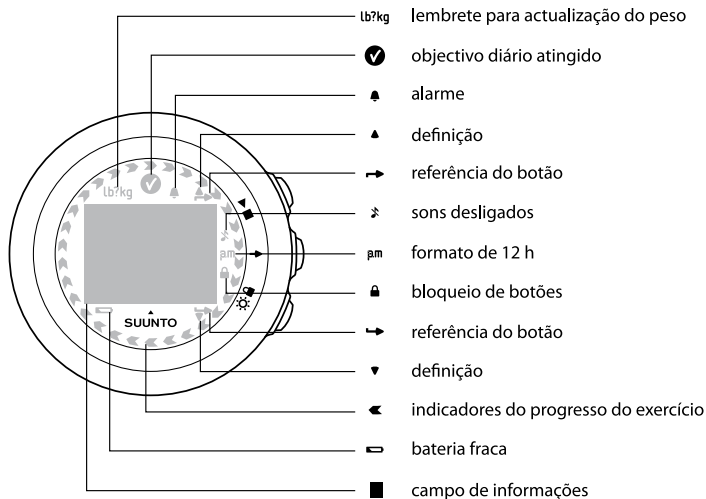
Este Manual do Utilizador serve para o ajudar a tirar o máximo partido do seu exercício com o Suunto M5. Leia-o na íntegra para desfrutar ainda mais da utilização do seu novo Suunto M5.

O seu exercício não tem de parar quando o treino acaba. Continue a sua experiência on-line e consiga ainda mais de cada Move em Movescount.com. Com um Suunto Movestick opcional pode ligar o seu Suunto M5 a Movescount.com, transferir registos do treino, partilhar o seu progresso com amigos e trocar sentimentos e pensamentos. Também pode transferir um programa de treino directamente para o seu Suunto M5. Vá a Movescount.com ainda hoje e registe-se. Ganhe motivação e comece a divertir-se. Pois uma boa condição física é isso mesmo.

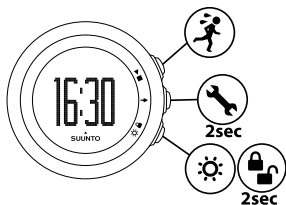
 **NOTA:** Registe o seu dispositivo em www.suunto.com/register para obter o suporte integral da Suunto.

3 ÍCONES E SEGMENTOS DO VISOR

pt



4 UTILIZAR OS BOTÕES



Ao premir os botões que se seguem, pode aceder às seguintes funcionalidades:

▶■ (Iniciar/Parar):

- seleccione **exercício, recomendações, exerc. anterior, hist. e tend., testar cond. ffs., ligação à Web**
- iniciar/parar exercício
- aumentar/maior intensidade

➔ (Seguinte):

- alternar visualizações
- aceder/sair das definições mantendo premido
- aceitar/avançar para o passo seguinte

☀🔒 (Luz/Bloquear):

- activar a luz de fundo
- bloquear o botão ▶■ mantendo premido
- reduzir/menor intensidade

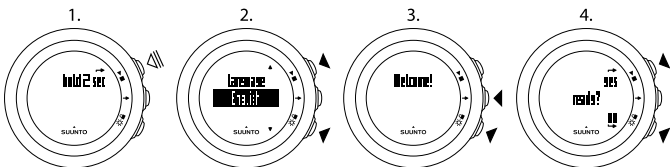
5 INICIAR

Comece por personalizar o Suunto M5 para obter orientações precisas e alcançar os seus objectivos. Através das definições **pessoais**, ajuste o Suunto M5 de acordo com as suas características físicas e actividade. Muitos dos cálculos utilizam estas definições. Por isso, é importante que seja o mais preciso possível aquando da definição dos valores.

Prima qualquer botão para activar o Suunto M5.

Para configurar as definições iniciais:


1. Prima qualquer botão para activar o dispositivo. Aguarde até que a unidade fique activa e indique **hold 2 sec**. Mantenha ►■ premido para aceder à primeira definição.
2. Prima ►■ ou ⚙️ para alterar os valores.
3. Prima ➡ para aceitar um valor e para aceder à definição seguinte. Prima ⚙️ para regressar à definição anterior.
4. Quando estiver pronto, seleccione **sim** (►■) para confirmar todas as definições. Se pretender modificar as definições, seleccione **não** (⚙️).




Pode configurar as seguintes definições iniciais:


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

- **unidades:** métricas/imperiais
- **horas:** 12/24 h, horas e minutos
- **data**
- **definições pessoais:** ano de nascimento, sexo, peso, altura, (IMC calculado), nível de condição física

 **NOTA:** O IMC (Índice de Massa Corporal) é um valor calculado com base no seu peso e altura. Indica se o seu peso se encontra dentro de limites saudáveis. No entanto, se tiver muita massa muscular, o IMC calculado pode ser superior ao esperado, uma vez que os intervalos de IMC se baseiam em constituições físicas médias.

 **NOTA:** Depois de ter introduzido o seu ano de nascimento, o dispositivo define automaticamente a frequência cardíaca máxima (FC máx.) utilizando a fórmula $207 - (0,7 \times \text{Idade})$ publicada pelo American College of Sports Medicine. Se souber a sua FC máx. real, deve substituir o valor atribuído automaticamente pelo valor real.

Para obter informações sobre como configurar as definições a qualquer momento, consulte capítulo 14 Configuração na página 34.

 **SUGESTÃO:** Prima → na visualização da hora para ver o estado do objectivo do exercício diário actual, data e segundos com a hora. O visor volta a mostrar apenas a hora para poupar a vida da bateria, caso não prima → novamente passados 2 minutos.

5.1 Fazer uma estimativa do seu nível de condição física



Para obter orientação durante o exercício, tem de fazer uma estimativa do seu nível de condição física actual nas definições iniciais.








Selecione uma das seguintes opções:




- **muito fraco:** prefere utilizar o elevador ou conduzir a caminhar ou às vezes caminha por lazer e ocasionalmente faz exercício suficiente para ficar ofegante ou transpirar.
- **fraco:** faz exercício regularmente durante 10 a 60 minutos por semana em actividades recreativas ou profissionais que exigem uma actividade física moderada, como golfe, hipismo, calistenia, ginástica, ténis de mesa, bowling, levantamento de pesos ou trabalho no exterior.
- **razoável:** corre menos de 1,6 km (1 milha) por semana ou despende menos de 30 minutos por semana numa actividade física equiparável.
- **bom:** corre 1,6 a 8 km (1 a 5 milhas) por semana ou despende 30 a 60 minutos por semana numa actividade física equiparável.
- **muito bom:** corre 8 a 16 km (5 a 10 milhas) por semana ou despende 1 a 3 horas por semana numa actividade física equiparável.
- **excelente:** corre mais de 16 km (10 milhas) por semana ou despende mais de 3 horas por semana numa actividade física equiparável.





Para obter orientações mais precisas, teste a sua condição física; consulte *secção 12.1 Testar o seu nível de condição física na página 27*.

6 UTILIZAR A LUZ DE FUNDO E O BLOQUEIO DE BOTÕES

Prima   para activar a luz de fundo.

Mantenha   premido para bloquear ou desbloquear o botão  . Quando o botão   está bloqueado, aparece  no visor.

 **SUGESTÃO:** Bloqueie o botão   para evitar iniciar ou parar acidentalmente o cronómetro.

 **NOTA:** Quando o botão   está bloqueado durante o exercício, pode alterar as visualizações premindo .

7 COLOCAR O CINTO DE FC

Ajuste o tamanho da correia de modo a que o cinto de frequência cardíaca (FC) fique bem preso mas confortável. Humedeça as áreas de contacto com água ou gel e coloque o cinto de FC. Certifique-se de que o cinto de FC está centrado no peito e que a seta vermelha está a apontar para cima.



⚠️ ADVERTÊNCIA! A utilização do cinto de FC por pessoas com pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado é da inteira responsabilidade dos utilizadores. Antes de utilizar o cinto de FC pela primeira vez, recomendamos a realização de um teste de exercício sob a supervisão de um médico. Este procedimento garante a segurança e fiabilidade do pacemaker e do cinto de FC aquando da utilização simultânea. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.

📄 NOTA: Os cintos de FC com o ícone ANT (📡) são compatíveis com computadores de pulso Suunto compatíveis com ANT e com Suunto ANT Fitness Solution, enquanto os cintos de FC com o ícone IND (📡) são compatíveis com a maioria dos

equipamentos de exercício com recepção indutiva de frequência cardíaca. O cinto Suunto Dual Comfort Belt é compatível tanto com IND como com ANT.

8 COMEÇAR O EXERCÍCIO

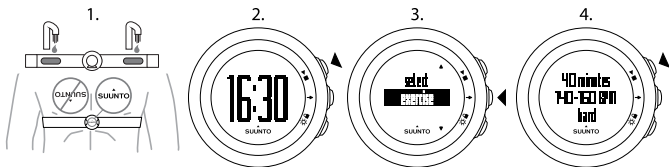
Depois de efectuar as definições iniciais, pode começar a fazer exercício. O programa de exercício orientado é utilizado automaticamente para ajudá-lo a alcançar o nível de condição física seguinte ou para manter um nível de condição física excelente. O programa de exercício orientado baseia-se no seu nível de condição física actual especificado nas definições iniciais. Se pretender fazer exercício sem orientação, seleccione **livre** como programa de exercício nas definições; consulte *capítulo 14 Configuração na página 34*.

Para começar a fazer exercício:

1. Humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de FC.
2. Na visualização da hora, prima ►■ para seleccionar **exercício**.
3. Confirme o **exercício** com ►.


Antes de o exercício começar, o dispositivo mostra quanto tempo a sua FC deve manter-se dentro de determinados limites de FC.

4. Prima ►■ para começar a registar o exercício.



SUGESTÃO: Pode utilizar o Suunto M5 como cronómetro sem o cinto de FC. Sem o cinto de FC, é apresentada apenas a duração do exercício. Depois do exercício, pode fazer uma estimativa do nível de intensidade do seu exercício. Com

base na sua estimativa e na duração, o dispositivo calcula o desgaste calórico e ajusta o seu plano de exercício e histórico em conformidade.

 **SUGESTÃO:** *Faça aquecimento antes dos exercícios e alongamentos após os mesmos. Estes não estão incluídos nas recomendações e devem ser feitos com pouca intensidade.*

8.1 Detecção de problemas: Sem sinal de FC

Se perder o sinal de FC, experimente o seguinte procedimento:

- Verifique se está a utilizar o cinto de FC correctamente.
- Verifique se as áreas dos eléctrodos do cinto de FC estão humedecidas.
- Substitua a bateria do cinto de FC e/ou do dispositivo se os problemas persistirem.

9 DURANTE O EXERCÍCIO

O Suunto M5 dá-lhe informações adicionais para o ajudar durante o exercício. Estas informações podem ser úteis e vantajosas.

A seguir são apresentadas algumas ideias sobre como utilizar o dispositivo durante o exercício:

- Prima → para ver informações adicionais em tempo real.
- Mantenha ⌘ premido para bloquear o botão ▶■ e evitar parar acidentalmente o cronómetro.
- Prima ▶■ para parar o exercício.



As informações adicionais variam consoante os dados disponíveis.

Se estiver disponível apenas a frequência cardíaca (FC):

- duração
- FC média
- calorias
- FC e hora (em horas e minutos)


Se estiver disponível FC com POD:


- duração
- FC média
- calorias
- FC e hora (em horas e minutos)

- velocidade
- distância
- ritmo

Se estiver disponível apenas o POD:

- duração
- velocidade
- distância
- ritmo


 **SUGESTÃO:** Active ou desactive os sons (🔊) durante o exercício mantendo → premido. Não pode activar os sons se definiu os sons como **todos desligados** nas definições gerais; consulte capítulo 14 Configuração na página 34.

 **NOTA:** O Suunto M5 não pode receber o sinal do cinto de FC debaixo de água. No entanto, pode sempre seguir o programa de treino sem o cinto de FC e fazer uma estimativa do seu nível de esforço depois do exercício.


9.1 Durante o exercício orientado



Um exercício orientado é parte do plano recomendado para alcançar o seu objectivo. Num exercício orientado, o Suunto M5 mostra o seu progresso e orienta-o para o nível de intensidade ideal. Quando a seta do visor está a apontar para cima, deve aumentar a intensidade. Quando a seta do visor está a apontar para baixo, deve diminuir a intensidade.



As setas do anel exterior indicam-lhe durante o exercício quanto falta para atingir o seu objectivo diário. Quando tiver alcançado o seu objectivo, aparece .

Se pretender fazer exercício sem orientação, selecione **livre** como tipo de objectivo nas definições; consulte *secção Tipo de objectivo na página 35*.

 **NOTA:** Os planos seguem as directrizes do American College of Sports Medicine para a prescrição de exercícios. Para obter mais informações sobre os planos, consulte *secção 13.1 Plano de exercício na página 31*.

 **SUGESTÃO:** Se emparelhar o Suunto M5 com um POD de velocidade Suunto, por exemplo o GPS, Foot ou Bike POD, pode obter informações adicionais sobre velocidade e distância durante o exercício premindo .

10 EXEMPLO DE PROGRAMA DE EXERCÍCIO SEMANAL: DO NÍVEL FRACO AO EXCELENTE

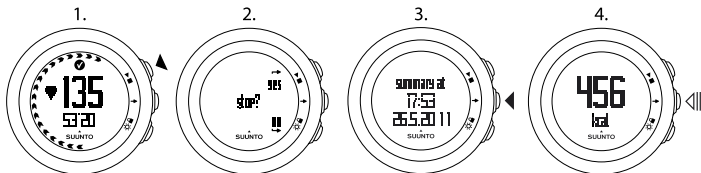
A tabela que se segue apresenta a base das recomendações fornecidas pelo dispositivo quando segue o programa de exercício.

Nível	Fácil	Moderado	Intenso	Muito intenso	Máximo	Semanas
Muito fraco	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Fraco		2x30 min	2x20 min			x2
Razoável		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Bom			3x40 min	2x30 min		x6
Muito bom			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Excelente		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 DEPOIS DO EXERCÍCIO

11.1 Depois do exercício com FC


1. Prima ►■ para parar o exercício.
2. Selecciona **sim** (►■) para confirmar a paragem do exercício e para visualizar o resumo, ou selecciona **não** (⊗■) para continuar o exercício.
3. Prima ► para percorrer as diferentes visualizações do resumo.
4. Mantenha ► premido para regressar à visualização da hora.






Pode visualizar as seguintes informações no resumo:


- hora e data de início do exercício
- percentagem concluída do objectivo (exercício orientado)
- duração do exercício
- quantidade de calorias queimadas
- FC média
- pico de FC

Utilize PODs de velocidade e de distância opcionais para ver informações sobre distância e velocidade média.




 **NOTA:** Se o seu pico de FC durante o exercício tiver excedido a FC máxima configurada nas definições do dispositivo, o dispositivo pergunta automaticamente se pretende actualizar a FC máxima.

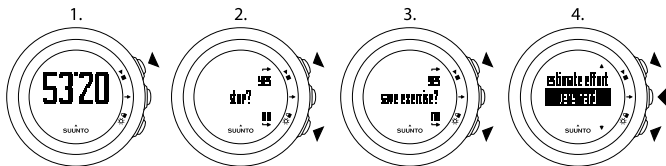
 **SUGESTÃO:** Pode ignorar o resumo mantendo \rightarrow premido na primeira visualização de resumo. Para visualizar o resumo do exercício anterior a qualquer momento, prima \blacktriangleright \blacksquare na visualização da hora e seleccione **exerc. anterior**.

 **SUGESTÃO:** Durante os exercícios em que utiliza um cinto de frequência cardíaca, pode colocar o cronómetro em pausa premindo \blacktriangleright \blacksquare . O dispositivo guarda o registo do exercício automaticamente se não continuar o exercício premindo \blacktriangleright \blacksquare no espaço de uma hora. Para continuar a registar, seleccione **não** ().

 **SUGESTÃO:** Lave o cinto de frequência cardíaca à mão regularmente após a utilização para evitar odores desagradáveis.

11.2 Depois do exercício sem FC

1. Prima \blacktriangleright \blacksquare para parar o exercício.
2. Seleccione **sim** (\blacktriangleright \blacksquare) para confirmar a paragem do exercício ou **não** () para continuar o exercício.
3. Se tiver parado o exercício, seleccione **sim** (\blacktriangleright \blacksquare) para guardá-lo. Seleccione **não** () se não pretender guardar o exercício.
4. Se tiver guardado o exercício, o dispositivo pede-lhe para indicar uma estimativa do seu esforço. Seleccione **fácil, moderado, intenso, muito intenso** ou **máximo** com \blacktriangleright \blacksquare e . Confirme com \rightarrow .



Com base na sua estimativa, o dispositivo calcula o desgaste calórico e ajusta o seu plano de exercício em conformidade.

NOTA: Baseie-se naquilo que sentiu durante o exercício para fazer uma estimativa do seu esforço.

Pode visualizar as seguintes informações no resumo:

- hora e data de início do exercício
- percentagem terminada
- duração do exercício
- estimativa da quantidade de calorias queimadas


Utilize PODs de velocidade e de distância opcionais para ver informações sobre distância, ritmo e velocidade média.

SUGESTÃO: Pode utilizar a função de estimativa em desportos onde não seja possível registar a sua FC nem utilizar a faixa de FC, como é o caso da natação.

11.3 Taxa de recuperação

Depois de cada exercício, o dispositivo mostra-lhe quanto tempo precisa para recuperar completamente e quando estará pronto para se exercitar com a

intensidade máxima dentro do seu nível de condição física pessoal. Verifique a sua taxa de recuperação a qualquer momento em **recomendações**; consulte *capítulo 13 Rever os planos e histórico na página 30*. Se o tempo de recuperação for superior a 24 horas, recomendamos vivamente que faça um dia de descanso para evitar exercitar-se em demasia. Pode sempre seguir as recomendações do programa de exercício, mesmo que não esteja completamente recuperado. Se estiver a utilizar o tipo de exercício **livre**, recomendamos vivamente que se exercite apenas se o seu tempo de recuperação for inferior a 24 horas.


 **NOTA:** Consulte um treinador profissional para obter mais informações sobre como utilizar as taxas de recuperação (relação entre exercício e descanso) e alcançar os seus objectivos.

12 TESTE DE CONDIÇÃO FÍSICA E DE FC EM REPOUSO

12.1 Testar o seu nível de condição física

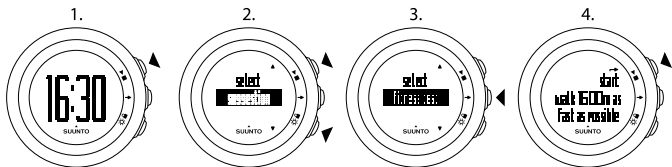
Teste a sua condição física (teste de Rockport) para avaliar o seu nível de condição física. O teste ajuda-o a acompanhar o seu progresso e fornece informações actualizadas de vários cálculos do dispositivo. Normalmente, o teste de condição física demora 10 a 30 minutos, dependendo da sua velocidade de passada.

Selecione um local nivelado e plano que saiba ter a distância de 1,6 km/1 milha (por exemplo, 4 vezes à volta de uma pista de 400 m).

 **SUGESTÃO:** *Utilize uma passadeira de ginásio ou serviços de mapas da Internet para determinar a distância.*


Para fazer o teste:


1. Na visualização da hora, prima ►■.
2. Selecione **testar cond. fis.** com ►■ e ⌘.
3. Confirme com ➔ e aguarde até que o dispositivo encontre o sinal do cinto de FC.
4. Prima ►■ para iniciar o teste.
5. Caminhe 1,6 km (1 milha) o mais rápido possível a um ritmo constante.
6. Quando atingir 1,6 km (1 milha), pare o teste com ►■.




Quando estiver pronto, o Suunto M5 calcula o seu índice de condição física (escala de 0 a 10) e mostra o seu nível de condição física actual:

0 - 1.9	=	muito fraco
2 - 3.9	=	fraco
4 - 4.9	=	razoável
5.0 - 5.9	=	bom
6.0 - 6.9	=	muito bom
7.0 - 10.0	=	excelente

 **NOTA:** Se estiver a utilizar um programa de exercício orientado, o teste de condição física é considerado um exercício e afecta o cumprimento do objectivo.

 **SUGESTÃO:** Compare os seus resultados com os do seu teste de condição física anterior em **hist. e tend.**; consulte secção 13.2 Hist. e tend. (histórico e tendência) na página 32.


 **SUGESTÃO:** Teste a sua condição física regularmente, por exemplo, uma vez por mês, para manter o seu nível de condição física actualizado.

12.2 Testar a sua FC em repouso

A FC em repouso é a sua FC quando está em descanso. Teste a sua FC em repouso para obter orientações ainda mais personalizadas do Suunto M5 e para acompanhar o progresso do seu nível de condição física. Regra geral, a melhoria do nível de condição física faz descer a FC em repouso.

Para testar a sua FC em repouso:

1. Humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de FC.
2. Certifique-se de que o dispositivo recebe o sinal de FC.
3. Deite-se e descontraia durante três minutos.
4. Verifique a sua frequência cardíaca no dispositivo e configure-a nas **definições pessoais**.

 **SUGESTÃO:** *A melhor altura para realizar o teste de FC em repouso é após uma noite de sono tranquila. Se tiver tomado café, sentir cansaço ou stress, faça o teste mais tarde.*

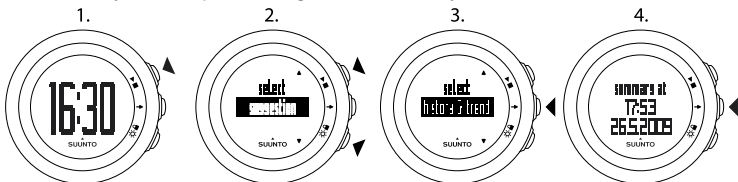
13 REVER OS PLANOS E HISTÓRICO


Podem rever as seguintes informações:

- **recomendações:** tempo de recuperação e também as recomendações para o exercício seguinte, se tiver seleccionado um tipo de exercício orientado nas definições
- **hist. e tend.:** informações cumulativas das suas sessões de exercício guardadas
- **exerc. anterior:** informações do seu exercício anterior

Para rever os seus planos e histórico:

1. Na visualização da hora, prima ►■.
2. Selecciona **recomendações**, **hist. e tend.** ou **exerc. anterior** com ►■ ou ⚙️.
3. Confirme a sua selecção com ➡.
4. Prima ➡ para percorrer as visualizações. Depois de percorrer todas as visualizações, o dispositivo regressa à visualização da hora.



 **SUGESTÃO:** Mantenha ➡ premido para regressar à visualização da hora.

13.1 Plano de exercício

Depois de configurar o seu nível de condição física nas definições iniciais, o Suunto M5 disponibiliza-lhe um plano de longo prazo repartido em blocos de 7 dias, de acordo com as recomendações do American College of Sports Medicine.

Em **recomendações** pode visualizar as seguintes informações:

- tempo de recuperação
- duração do exercício recomendada para os próximos 7 dias
- gráfico de exercícios recomendados para os próximos 7 dias
- próximo objectivo para as próximas 6 semanas (objectivo de **cond. físicas e peso**)
- hora, duração e intensidade recomendadas para o próximo treino


Teste a sua condição física para medir o seu nível actual. Com base no seu nível de condição física actual e nas directrizes do ACSM, o Suunto M5 cria um programa de exercício que gradualmente lhe fornece orientações para alcançar um nível de condição física **excelente**. Por exemplo, se o seu nível de condição física for **fraco**, o programa de exercício fornece orientações para alcançar o nível de condição física **razoável** primeiro, antes de avançar para **bom**. Desta forma, pode construir uma condição física de base sólida sem o risco de sobre-treino. À medida que a sua condição física melhorar, a frequência, duração e intensidade das sessões de exercício recomendadas pelo Suunto M5 irão aumentar. Depois de atingir o nível de condição física **excelente**, o programa de exercício do Suunto M5 ajuda-o a manter o nível de condição física **excelente**.


13.2 Hist. e tend. (histórico e tendência)

Hist. e tend. (histórico e tendência) mostra as informações cumulativas das sessões de exercício guardadas.

Pode visualizar as seguintes informações:

- número e duração de todos os exercícios guardados
- duração do exercício e calorias queimadas durante as últimas 4 semanas
- percentagem concluída dos objectivos semanais e mensais
- distância total, a distância das últimas 4 semanas e o período de tempo durante o qual a distância foi realizada (se for utilizado um POD de distância e velocidade opcional)
- data e resultado do teste de condição física anterior
- gráfico dos resultados dos 7 testes de condição física anteriores

 **NOTA:** A percentagem concluída dos objectivos semanais e mensais inclui o exercício de hoje. Se não tiver concluído o exercício de hoje, a percentagem é inferior a 100%, mesmo que tenha seguido as recomendações.

 **SUGESTÃO:** Transfira as suas sessões de exercício guardadas para [Movescount.com](https://www.movescount.com), por exemplo, uma vez por mês, com um Suunto PC POD ou Suunto Movestick opcional.

13.3 Exercício anterior

Em **exerc. anterior** pode visualizar informações sobre o seu exercício anterior. Para obter mais informações sobre as visualizações, consulte secção 11.1 *Depois do exercício com FC* na página 23 e secção 11.2 *Depois do exercício sem FC* na página 24.

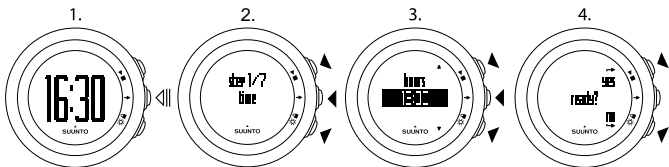
Só pode visualizar os detalhes do seu exercício anterior no dispositivo. No entanto, armazena todos os detalhes de exercício das 80 sessões anteriores, que pode visualizar com mais detalhe quando transferir os registos para [Movescount.com](https://movescount.com).

14 CONFIGURAÇÃO

Pode configurar as definições na visualização da hora. Durante o exercício, pode apenas activar ou desactivar os sons, mantendo ➔ premido.

Para configurar as definições:

1. Na visualização da hora, mantenha ➔ premido para aceder às definições.
2. Prima ➔ para aceder à primeira definição. Pode percorrer os passos de configuração com ►■ e ⚙.
3. Prima ►■ ou ⚙ para alterar os valores. Prima ➔ para confirmar e para aceder à definição seguinte.
4. Quando estiver pronto, seleccione **sim** (►■) para confirmar todas as definições. Se ainda pretender modificar as definições, seleccione **não** (⚙) para regressar à primeira definição.



Pode configurar as seguintes definições:


Hora e definições pessoais

- **horas:** horas e minutos
- **alarme:** ligado/desligado, horas, minutos

- **data:** ano, mês, dia da semana
- **definições pessoais:** peso, nível de condição física, FC máxima (FC máx.), FC em repouso

Tipo de objectivo


- **cond. físicas:** fornece orientações para alcançar o nível de condição física seguinte. Quando atingir o nível de condição física **excelente**, o dispositivo otimiza o programa de exercício para manter o nível de condição física **excelente**.
- **peso:** fornece orientações para alcançar o seu peso-alvo. O dispositivo apenas aceita pesos-alvo seguros, dentro dos limites de peso normal com base no seu IMC. Quando pretende perder mais de 3 kg (7 lbs), o dispositivo irá apresentar a perda de peso recomendada para as próximas 6 semanas até atingir o seu peso-alvo. Quando atingir o seu peso-alvo, o programa termina e tem de definir um novo objectivo para obter mais orientações. Até lá, o dispositivo define o objectivo como **livre**.
- **livre:** faça exercício sem orientação


 **NOTA:** *cond. físicas e peso* - estes tipos de objectivos seguem as directrizes do ACSM para a prescrição de exercícios. O dispositivo aumenta o seu nível de condição física automaticamente, se seguir o programa.

Definições gerais

sons:

- **todos ligados:** todos os sons estão activados

- **botões sem som:** ouvirá todos os outros sons, excepto a pressão de botões
- **todos desligados:** todos os sons estão desactivados (quando os sons estão desligados, aparece  no visor durante o exercício)

 **NOTA:** Os sons não funcionam enquanto a luz de fundo estiver ligada.

Unidade de velocidade/ritmo (com POD de velocidade e de distância opcional):

- km/h, mph
- min/km, min/milha


Emparelhamento


- **ignorar:** ignora o emparelhamento
- **cinto:** emparelha o cinto de FC
- **POD:** emparelha um POD

14.1 Modo de suspensão e definições iniciais

Para alterar as definições iniciais, tem de colocar o dispositivo no modo de suspensão.

Para colocar o dispositivo no modo de suspensão:










1. Depois do último passo das definições gerais, quando o dispositivo pedir para confirmar que as alterações às definições estão terminadas, mantenha  premido até o dispositivo passar para o modo de suspensão.
2. Prima qualquer botão para activar o dispositivo novamente.
3. Para configurar as definições iniciais, consulte *capítulo 5 Iniciar na página 11*.

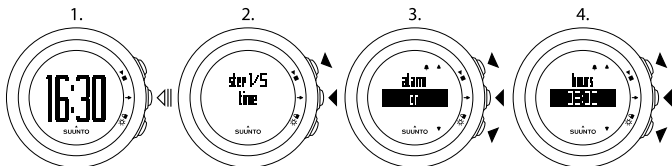
 **NOTA:** Ao substituir a bateria, apenas muda a hora e a data. O dispositivo mantém as anteriores definições iniciais e os exercícios gravados.


Exemplo: configuração do alarme

Quando o alarme está activado, aparece  no visor.

Para activar/desactivar o alarme:

1. Na visualização da hora, mantenha  premido para aceder às definições.
2. Aceda a **alarme** com  e confirme com .
3. Defina o alarme como **ligado** ou **desligado** com  e . Confirme com .
4. Defina a hora do alarme com  e . Confirme com .




Quando o alarme tocar, prima **parar** () para desligá-lo.

Depois de parar o alarme, este toca à mesma hora no dia seguinte.

14.2 Alterar o idioma

Se pretender alterar o idioma do dispositivo ou se tiver seleccionado um idioma errado ao configurar, é necessário colocar o dispositivo no modo de suspensão. Para obter informações sobre como colocar o dispositivo no modo de suspensão, consulte *secção 14.1 Modo de suspensão e definições iniciais na página 36*. Para obter mais informações sobre a substituição da bateria, consulte *secção 17.1 Substituir a bateria na página 42*.

 **NOTA:** *O dispositivo mantém as anteriores definições iniciais e os exercícios gravados.*

15 LIGAR À INTERNET

Envie os seus registos gravados com um Suunto PC POD ou Suunto Movestick opcional para o site Movescount.com e transfira definições e planos personalizados do site Movescount.com para o seu Suunto M5.

Movescount é uma comunidade de desporto on-line que lhe oferece um grande conjunto de ferramentas para gerir as suas actividades diárias e criar histórias interessantes sobre as suas experiências. Movescount oferece-lhe novas fontes de inspiração com outros membros para o motivar!

Para ligar a Movescount:


1. Vá a www.movescount.com.
2. Registe-se e crie a sua conta Movescount.

Para instalar o Moveslink:

1. Vá a **SETTINGS (DEFINIÇÕES) > MOVESLINK**.
2. Descarregue e instale o Moveslink.

Para transferir dados:

1. Ligue o Suunto Movestick à porta USB do seu computador.
2. Siga as instruções em Movescount sobre como ligar o seu dispositivo e transferir dados para a sua conta Movescount.

 **SUGESTÃO:** O dispositivo armazena os 80 registos mais recentes. Depois disso, começa a substituir os registos mais antigos. Para evitar perder registos antigos e visualizar detalhes dos mesmos, transfira-os para Movescount.com.

16 EMPARELHAR UM POD/CINTO DE FC

Emparelhar significa ligar dois dispositivos para que troquem informações entre eles.

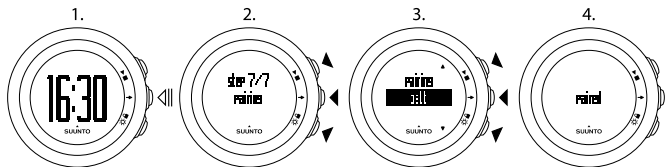
Pode emparelhar o Suunto M5 com Suunto PODs opcionais (Suunto Foot POD, GPS POD e Bike POD) para receber informações adicionais sobre velocidade e distância durante o exercício. O Suunto M5 é compatível com o cinto Suunto Dual Comfort Belt.

O cinto de FC incluído na embalagem do Suunto M5 já está emparelhado. O emparelhamento só é necessário se pretender mudar o cinto de FC ou utilizar um POD de velocidade com o dispositivo.

Pode emparelhar até três PODs de velocidade e distância Suunto em simultâneo. Se emparelhar mais de três PODs, apenas os três mais recentes ficarão emparelhados.

Para emparelhar um POD ou um cinto de FC:

1. Na visualização da hora, mantenha **→** premido para aceder às definições.
2. Prima **→** para aceder às opções de emparelhamento. Pode percorrer os passos de configuração com **▶** **■** e **⌘**.
3. Seleccione **POD** ou **cinto** com **▶** **■** e **⌘**. Confirme com **→**.
4. Ligue o seu POD ou cinto de FC (voltando a inserir a bateria). Consulte o manual do POD para obter informações sobre como ligar o POD. Aguarde pela mensagem **emparelhado**.
5. Se o emparelhamento falhar, prima **→** para regressar à definição de emparelhamento.



16.1 Detecção de problemas


Se o emparelhamento do cinto de FC falhar, experimente o seguinte procedimento:

1. Retire a bateria.
2. Insira a bateria ao contrário para repor a configuração de origem do cinto de FC e retire-a novamente.
3. Aceda à opção de emparelhamento do dispositivo.
4. Insira a bateria no cinto de FC na posição correcta.


NOTA: Não necessita de calibrar os POD de distância e velocidade. Os valores do Bike POD são exactos de acordo com as rodas de uma bicicleta de montanha normal (26 x 1,95 > polegadas). Nas bicicletas de cidade, o desvio é entre -2 e -3%. Os valores do Foot POD dependem do seu estilo de corrida e o desvio é entre -5 e 5%.

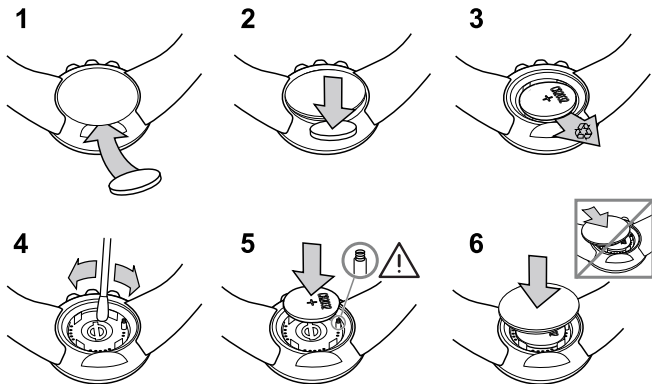
17 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas. Em condições normais, o dispositivo não necessitará de assistência. Após a utilização, enxagúe-o com água doce e sabão suave e limpe a caixa, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça. Não tente reparar a unidade pessoalmente. Contacte um revendedor, distribuidor ou serviço autorizado da Suunto para qualquer reparação. Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

 **NOTA:** *Nunca prima os botões quando estiver a nadar ou em contacto com água. Premir os botões quando a unidade está debaixo de água pode avariar a unidade.*

17.1 Substituir a bateria

Se aparecer , é aconselhável tratar da substituição da bateria. Substitua a bateria com extremo cuidado para garantir que o Suunto M5 permanece resistente à água. Uma substituição descuidada pode anular a garantia. Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



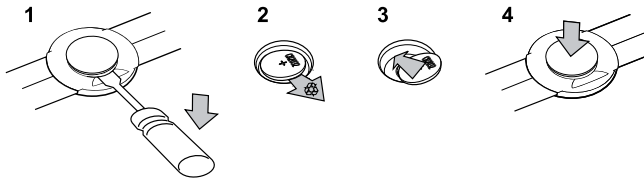
NOTA: Tenha atenção para garantir que o O-ring de plástico está devidamente colocado para que o computador de pulso permaneça resistente à água. Uma substituição descuidada da bateria pode anular a garantia.

NOTA: Tenha cuidado com a mola existente no compartimento da bateria (consulte a ilustração). Se mola estiver danificada, envie o dispositivo para um representante autorizado da Suunto para reparação.

NOTA: Ao substituir a bateria, apenas muda a hora e a data. As anteriores definições iniciais e os exercícios gravados são repostos.

17.2 Substituir a bateria do cinto de FC

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



NOTA: A Suunto recomenda que a tampa da bateria e que o O-ring sejam substituídos simultaneamente com a bateria, para que o cinto de FC permaneça limpo e resistente à água. As tampas de substituição estão disponíveis juntamente com baterias sobressalentes no seu representante autorizado da Suunto ou na loja online.

18 ESPECIFICAÇÕES

18.1 Especificações técnicas

Generais

- Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C/+14 °F a +122 °F
- Temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C/-22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 40 g / 1,41 oz
- Peso (cinto de FC): máx. de 55 g / 1,95 oz
- Resistência à água (dispositivo): 30 m/100 pés (ISO 2281)
- Resistência à água (cinto de FC): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- Frequência de transmissão (cinto): 5,3 kHz indutiva, compatível com equipamento de ginásio e 2,465 GHz Suunto-ANT
- Intervalo de transmissão: ~ 2 m/6 pés
- Bateria substituível pelo utilizador (dispositivo/cinto de FC): CR2032 de 3 V
- Vida útil da bateria (dispositivo/cinto de FC): aproximadamente 1 ano em utilização normal (2,5 h de exercício semanal com FC e POD)

Gravador de registos/cronómetro

- Tempo máximo de registo: 9 horas, 59 minutos e 59 segundos
- Resolução: Os primeiros 9,9 segundos são apresentados com uma precisão de 0,1 segundo. Após 10 segundos, a duração é apresentada com uma precisão de 1 segundo.

Totais

- Número máximo de registos na memória do dispositivo: 80

- Tempo total de exercício: 0 a 9999 h (após 9999 h, regressa a 0 h)
- Calorias e duração das últimas 4 semanas: 0 a 99999 kcal e 00:01 a 99:59 h de duração
- Distância total e meses desde o primeiro registo de distância: 1 a 9999 km e 1 a 256 meses (com PODs de velocidade e de distância opcionais)
- Distância total e duração das últimas 4 semanas: 0 a 999 km e 00:01 a 99:59 h (com PODs de velocidade e de distância opcionais)

Frequência cardíaca

- Visor: 30 a 240
- FC em repouso: calculada a 60 bpm, ajustável entre 30 e 150 bpm

Definições pessoais

- Ano de nascimento: 1910 - 2009
- Peso: 30 a 200 kg ou 66 a 400 lb
- Altura: 90 a 256 cm ou 3 pés 03 pol. a 7 pés 06 pol.

18.2 Marcas comerciais

Suunto M5, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos estão reservados.

18.3 Conformidade com FCC

Este dispositivo está em conformidade com a Parte 15 das normas FCC. O funcionamento está sujeito às duas seguintes condições: (1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um

funcionamento indesejado. As reparações devem ser efectuadas por pessoal de assistência técnica autorizado da Suunto. As reparações não autorizadas anularão a garantia. Este produto foi testado para estar em conformidade com as normas FCC e destina-se a utilização em casa ou no escritório.

18.4 CE

A marca CE é utilizada para indicar a conformidade com as directivas CEM 89/336/CEE e 99/5/CEE da União Europeia.

18.5 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy 2009. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respectivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurarmos que as informações contidas nesta documentação são de fácil compreensão e precisas, não existe qualquer garantia de exactidão, expressa ou implícita. O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser sempre descarregada em www.suunto.com.

18.6 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelos seguintes pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

19 GARANTIA

GARANTIA LIMITADA SUUNTO

A Suunto garante que durante o período de garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante designado por Centro de Assistência) irá, à sua discricção, reparar defeitos de material ou mão-de-obra isentos de encargos mediante: a) a reparação, b) a substituição ou c) o reembolso, de acordo com os termos e condições desta Garantia Limitada. Esta Garantia Limitada só é válida e aplicável no país de compra, excepto perante determinação contrária da legislação local.

Período de Garantia

O Período de Garantia Limitada tem início na data de aquisição original. O Período de Garantia é de dois (2) anos para dispositivos de visualização. O Período de Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não se limitando a PODs e transmissores de frequência cardíaca, assim como para todas as peças consumíveis.

Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada não abrange:

1. a) utilização e desgaste normais, b) defeitos por manuseamento descuidado ou c) defeitos ou danos provocados pela utilização indevida contrária à recomendada ou prevista;
2. manuais do utilizador ou qualquer artigo de terceiros;

3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;
4. pilhas substituíveis.

Esta Garantia Limitada não é aplicável se o artigo:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer via, por determinação à total discrição da Suunto;
4. tiver sido exposto a químicos, incluindo mas não se limitando a repelentes de mosquitos.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto funcionará com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Para saber como obter o serviço de garantia, visite www.suunto.com/warranty, contacte o revendedor local autorizado da Suunto, ou contacte o serviço de Apoio ao Cliente da Suunto através do número +358 2 2841 160 (podem ser aplicáveis tarifas nacionais ou acrescidas).

Limitação da Responsabilidade

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se

responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios antecipados, perdas de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, acto ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.



SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com

SUUNTO

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