

# **SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 2.6**

## MANUALE DELL'UTENTE

1. SICUREZZA.....	4
2. Per iniziare.....	5
2.1. SuuntoLink.....	5
2.2. Aggiornamenti software.....	6
2.3. App Suunto.....	6
2.4. Pulsanti.....	7
2.5. Frequenza cardiaca ottica.....	8
2.6. Icone.....	8
2.7. Regolazione delle impostazioni.....	10
3. Funzionalità.....	12
3.1. Monitoraggio dell'attività.....	12
3.1.1. FC istantanea.....	13
3.1.2. FC giornaliera.....	13
3.2. Modalità aereo.....	14
3.3. Altimetro.....	15
3.4. Pausa automatica.....	15
3.5. Retroilluminazione.....	16
3.6. La connettività Bluetooth.....	16
3.7. Blocco pulsante e oscuramento dello schermo .....	16
3.8. Sensore della frequenza cardiaca toracica.....	16
3.9. Informazioni sul dispositivo.....	17
3.10. Tema del display.....	17
3.11. Modalità “Non disturbare” .....	17
3.12. Stato d'animo.....	18
3.13. Torna alla partenza.....	18
3.14. FusedSpeed.....	18
3.15. Precisione GPS e risparmio energetico.....	19
3.16. Zone di intensità .....	20
3.16.1. Zone di frequenza cardiaca.....	21
3.16.2. Zone andatura.....	23
3.16.3. Zone potenza .....	24
3.17. Allenamento a intervalli.....	26
3.18. Lingua e unità di misura.....	27
3.19. Registro.....	27
3.20. Fasi lunari.....	27
3.21. Notifiche.....	28
3.22. Accoppiamento di POD e sensori.....	28
3.22.1. Calibrazione del bike POD.....	29
3.22.2. Calibrazione foot POD.....	30
3.22.3. Calibrazione power POD.....	30

3.23. Punti di interesse .....	30
3.23.1. Aggiungere ed eliminare PDI.....	30
3.23.2. Navigare verso un PDI.....	31
3.23.3. Tipi di PDI.....	32
3.24. Formati posizione.....	34
3.25. Registrazione di un'attività fisica.....	34
3.25.1. Utilizzo dei target durante l'allenamento.....	36
3.25.2. Navigazione durante l'attività fisica.....	37
3.25.3. Opzioni risparmio energetico modalità sport .....	37
3.26. Recupero.....	38
3.27. Itinerari.....	38
3.27.1. Navigazione altitudine.....	39
3.28. Navigazione turn-by-turn basata sulla tecnologia Komoot.....	40
3.29. Monitoraggio del sonno.....	40
3.30. Modalità sport.....	42
3.30.1. Nuoto.....	42
3.31. Allarmi di alba e tramonto.....	42
3.32. Ora e data.....	43
3.32.1. Sveglia.....	44
3.33. Timer.....	44
3.34. Toni e vibrazioni.....	45
3.35. Analisi dettagliata dell'allenamento.....	45
3.36. Quadranti dell'orologio.....	46
4. Manutenzione e supporto.....	48
4.1. Linee guida per la cura del prodotto.....	48
4.2. Batteria.....	48
4.3. Smaltimento.....	48
5. Riferimento.....	49
5.1. Specifiche tecniche.....	49
5.2. Conformità.....	50
5.2.1. CE.....	50
5.2.2. Conformità FCC.....	50
5.2.3. IC.....	50
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	51
5.3. Marchi commerciali.....	51
5.4. Notifica brevetto.....	51
5.5. Garanzia limitata internazionale.....	51
5.6. Copyright.....	52

# 1. SICUREZZA

## Tipologie di avvisi di sicurezza

 **AVVISO:** - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può comportare un rischio di lesioni gravi o letali.

 **ATTENZIONE:** - è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.

 **NOTA:** - è utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.

 **CONSIGLIO:** - è utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzioni e caratteristiche del dispositivo.

## Precauzioni di sicurezza

 **AVVISO:** Sebbene i nostri prodotti siano conformi agli standard del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, interromperne immediatamente l'uso e consultare un medico.

 **AVVISO:** Prima di iniziare una regolare attività fisica, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.

 **AVVISO:** Solo per uso ricreativo.

 **AVVISO:** Non affidarsi solo al GPS o alla batteria, ma portare sempre con sé mappe o altri strumenti di supporto che garantiscano adeguate condizioni di sicurezza.

 **ATTENZIONE:** Non usare alcun tipo di solvente sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non usare insettifughi sul prodotto perché potrebbero danneggiarne la superficie.

 **ATTENZIONE:** Non gettare il prodotto nei rifiuti comuni; smaltirlo come rifiuto elettronico.

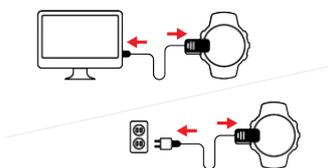
 **ATTENZIONE:** Maneggiare il prodotto con cura. Urti e cadute potrebbero danneggiarlo.

 **NOTA:** Suunto utilizza sensori ed algoritmi avanzati per creare metriche in grado di supportare le tue attività e avventure. Cerchiamo sempre di raggiungere livelli di precisione molto elevati. Tuttavia, nessuno dei dati che i nostri prodotti o servizi rilevano può essere considerato totalmente affidabile, come pure i valori da essi generati non possono essere ritenuti assolutamente precisi. Le calorie, la frequenza cardiaca, la posizione, il rilevamento del movimento, il riconoscimento del colpo, gli indicatori dello stress fisico ed altre misurazioni potrebbero non corrispondere alla realtà. I prodotti e i servizi Suunto sono destinati ad un uso ricreativo e non sono progettati per alcun tipo di scopo medico.

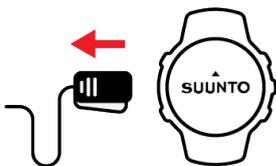
## 2. Per iniziare

Iniziare a utilizzare Suunto Spartan Trainer Wrist HR per la prima volta è semplice e veloce.

1. Collegare l'orologio all'alimentazione elettrica tramite il cavo USB in dotazione per attivare l'orologio.



2. Scollegare il cavo dall'orologio.



3. Premere il pulsante centrale per avviare la procedura guidata.



4. Selezionare la lingua premendo il pulsante superiore destro o inferiore destro e confermare con il pulsante centrale.



5. Seguire la procedura per completare le impostazioni iniziali. Premere il pulsante a destra in alto o in basso per modificare i valori, e il pulsante centrale per selezionare e passare all'operazione successiva.

Dopo il completamento della procedura di configurazione guidata, caricare l'orologio tramite il cavo USB fornito in dotazione fino a quando la batteria non sarà completamente carica.

È necessario scaricare e installare SuuntoLink sul proprio PC o Mac al fine di ottenere gli aggiornamenti software per l'orologio. È fortemente consigliato l'aggiornamento dell'orologio quando è disponibile una nuova versione del software.

 **NOTA:** SuuntoLink ottimizza anche la performance GPS del tuo orologio. È necessario collegare regolarmente il tuo orologio a SuuntoLink per assicurare un buon rilevamento GPS.

### 2.1. SuuntoLink

Scarica e installa SuuntoLink sul tuo PC o Mac per aggiornare il software del tuo orologio.

È fortemente consigliato l'aggiornamento dell'orologio quando è disponibile una nuova versione del software. Quando è disponibile un aggiornamento, riceverai una notifica tramite SuuntoLink e tramite Suunto app.

Visita [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink) per maggiori informazioni.

Aggiornamento del software dell'orologio:

1. Collega l'orologio al computer con il cavo USB fornito in dotazione.
2. Avvia SuuntoLink se non è già in esecuzione.
3. Fai clic sul pulsante di aggiornamento in SuuntoLink.

## 2.2. Aggiornamenti software

Gli aggiornamenti software per l'orologio apportano nuove funzionalità e importanti miglioramenti. Si raccomanda vivamente di aggiornare l'orologio non appena si renda disponibile un aggiornamento.

Se è disponibile un aggiornamento, riceverai la relativa notifica tramite SuuntoLink e l'app Suunto (quando l'orologio è connesso).

Aggiornamento del software dell'orologio:

1. Collega l'orologio al computer con il cavo USB fornito in dotazione.
2. Avvia SuuntoLink se non è già in esecuzione.
3. Fai clic sul pulsante di aggiornamento in SuuntoLink.

## 2.3. App Suunto

Grazie all'app Suunto, è possibile arricchire ulteriormente l'esperienza del proprio Suunto Spartan Trainer Wrist HR. Collega l'orologio all'app per dispositivi mobili per sincronizzare le tue attività, ricevere notifiche sul dispositivo mobile, personalizzare l'orologio, avere analisi dettagliate e molto altro.

 **CONSIGLIO:** Puoi aggiungere foto e creare filmati per tutte le attività fisiche memorizzate sull'app Suunto, in modo da rivivere le tue sessioni di allenamento.

 **NOTA:** Non è possibile effettuare alcuna associazione se è attiva la modalità aereo. Disattivare la modalità aereo prima di effettuare l'associazione.

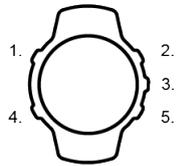
Associazione dell'orologio alla Suunto app:

1. Verificare che il Bluetooth dell'orologio sia attivato. Dal menu impostazioni, andare su **Connettività** » **Scoperta** e abilitarla se non è già stato fatto.
2. Scaricare e installare Suunto App sul proprio dispositivo mobile compatibile da iTunes App Store, Google Play o da altri app store in Cina.
3. Avviare Suunto App e attivare il Bluetooth, qualora fosse ancora spento.
4. Tocca l'icona dell'orologio nella parte superiore sinistra della schermata dell'app, quindi tocca ACCOPPIA per accoppiare l'orologio.
5. Conferma l'accoppiamento inserendo nell'app il codice visualizzato sull'orologio.

 **NOTA:** Alcune funzionalità richiedono un collegamento a Internet tramite Wi-Fi o rete mobile. Per il traffico dati potrebbero essere applicati i costi previsti dal proprio gestore.

## 2.4. Pulsanti

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ha cinque pulsanti che possono essere utilizzati per navigare tra display e funzionalità.



### 1. Pulsante in alto a sinistra

- premere per attivare la retroilluminazione
- premere per visualizzare informazioni alternative

### 2. Pulsante in alto a destra

- premere per spostarsi in alto nelle visualizzazioni e nei menu

### 3. Pulsante centrale

- premere per selezionare una voce
- premere per passare da una schermata all'altra
- tenere premuto per aprire il menu di scelta rapida nel contesto specifico

### 4. Pulsante in basso a sinistra

- premere per tornare indietro

### 5. Pulsante in basso a destra

- premere per spostarsi in basso nelle visualizzazioni e nei menu

Mentre si registra un'attività, i pulsanti svolgono diverse funzioni:

### 1. Pulsante in alto a sinistra

- premere per visualizzare informazioni alternative

### 2. Pulsante in alto a destra

- premere per mettere in pausa o riprendere una registrazione
- tenere premuto per cambiare attività

### 3. Pulsante centrale

- premere per passare da una schermata all'altra
- tenere premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico

### 4. Pulsante in basso a sinistra

- premere per passare da una schermata all'altra

### 5. Pulsante in basso a destra

- premere per contrassegnare un giro
- tenere premuto per bloccare e sbloccare i pulsanti

## 2.5. Frequenza cardiaca ottica

La misurazione al polso della frequenza cardiaca ottica è un modo facile e pratico per monitorare la frequenza cardiaca. I seguenti fattori possono incidere positivamente sull'ottenimento di migliori risultati nella misurazione della frequenza cardiaca:

- L'orologio deve essere indossato a diretto contatto con la pelle. Tra il sensore e la pelle non deve esserci alcun indumento, non importa quanto sottile.
- Potrebbe essere necessario indossare l'orologio in un punto più alto del braccio rispetto a dove si indossano normalmente gli orologi. Il sensore rileva il flusso sanguigno attraverso i tessuti. Più tessuti sono rilevati, meglio è.
- I movimenti del braccio e la flessione dei muscoli (es. stringere una racchetta da tennis) possono modificare la precisione delle letture del sensore.
- Quando la frequenza cardiaca è bassa, il sensore potrebbe non essere in grado di fornire letture stabili. Un breve riscaldamento di pochi minuti prima di iniziare la registrazione potrebbe essere d'aiuto.
- La pigmentazione della pelle e i tatuaggi possono bloccare la luce, impedendo letture affidabili da parte del sensore ottico.
- Il sensore ottico potrebbe non fornire un rilevamento accurato della frequenza cardiaca durante le attività di nuoto.
- Per una maggior precisione e una risposta più rapida ai cambiamenti della frequenza cardiaca, si consiglia di utilizzare un sensore toracico di frequenza cardiaca compatibile, come Suunto Smart Sensor.

**⚠ AVVISO:** La funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca potrebbe non rilevare i dati in modo corretto per ogni utente durante lo svolgimento di un'attività. Tale funzione potrebbe inoltre essere influenzata dalla conformazione fisica e dalla pigmentazione della cute di ciascun individuo. La frequenza cardiaca reale può essere superiore o inferiore rispetto a quella rilevata dal sensore ottico.

**⚠ AVVISO:** Utilizzo esclusivamente a fini ricreativi; la funzione di lettura ottica della frequenza cardiaca non è finalizzata a un uso medico.

**⚠ AVVISO:** Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.

**⚠ AVVISO:** Sebbene i nostri prodotti siano conformi agli standard del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, interromperne immediatamente l'uso e consultare un medico.

## 2.6. Icone

Suunto Spartan Trainer Wrist HR utilizza le seguenti icone:

	Modalità aereo
	Differenza di altitudine
	Salita

	Indietro, torna al menu
	Blocco dei pulsanti
	Cadenza
	Tarare (bussola)
	Calorie
	Posizione corrente (navigazione)
	In carica
	Discesa
	Distanza
	Durata
	EPOC
	VO2 stimato
	Allenamento
	Guasto
	Tempo esatto
	GPS acquisito
	Direzione (navigazione)
	Frequenza cardiaca
	Segnale sensore FC acquisito
	Segnale FC toracica acquisito
	Chiamata in arrivo
	Registro
	Batteria scarica
	Messaggio/notifica

	Chiamata persa
	Navigazione
	Andatura
	Segnale POD acquisito
	Segnale Power POD acquisito
	Picco effetto allenamento
	Tempo di recupero
	Passi
	Cronometro
	Frequenza bracciate (nuoto)
	Successo
	SWOLF
	Sincronizzazione
	Impostazioni
	Allenamento

## 2.7. Regolazione delle impostazioni

Puoi regolare tutte le impostazioni dell'orologio direttamente nell'orologio.

Per regolare un'impostazione:

1. Premere il pulsante in alto a destra fino a che non viene visualizzata l'icona delle impostazioni; quindi premere il pulsante centrale per accedere al menu delle impostazioni.



2. Scorrere il menu delle impostazioni premendo uno dei pulsanti posizionati in alto o in basso a destra.



3. Selezionare un'impostazione premendo il pulsante centrale quando l'impostazione viene evidenziata. Ritornare al menu premendo il pulsante inferiore sinistro.
4. Per le impostazioni con un intervallo di valori, modificare il valore premendo il pulsante superiore destro o inferiore destro.



5. Per impostazioni con i soli comandi di attivazione o disattivazione, modificare il valore premendo il pulsante centrale.



 **CONSIGLIO:** Puoi inoltre accedere alle impostazioni generali dal quadrante dell'orologio tenendo premuto il pulsante centrale per aprire il menu del contesto specifico.



## 3. Funzionalità

### 3.1. Monitoraggio dell'attività

L'orologio tiene traccia del livello complessivo delle attività svolte durante l'arco della giornata. Questo aspetto è molto importante, sia per chi desidera semplicemente tenersi in forma e in salute, sia per chi si sta allenando per una gara. Essere attivi è un'ottima abitudine, ma quando ci si allena duramente si deve includere un numero adeguato di giorni di riposo con un livello di attività ridotto.

Il contatore delle attività esegue il reset automatico ogni notte a mezzanotte. Alla fine della settimana l'orologio crea un riepilogo delle tue attività.

Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra per visualizzare il numero totale di passi della giornata.



L'orologio conta i passi utilizzando un accelerometro. Il conteggio totale dei passi si accumula 24 ore al giorno e 7 giorni su 7, anche durante la registrazione di sessioni di allenamento e altre attività. Tuttavia, con determinati sport, come ad esempio il nuoto e il ciclismo, i passi non sono contati.

Oltre ai passi, premendo il pulsante in alto a sinistra si possono visualizzare le calorie stimate per la giornata.



Il grande numero visualizzato al centro del display quantifica la stima delle calorie bruciate fino a quel momento durante la giornata. Al di sotto di questo valore è possibile vedere il totale delle calorie consumate. Il valore totale include sia le calorie legate allo svolgimento di attività fisica sia quelle legate al metabolismo basale (vedi sotto).

Il cerchio riportato in entrambe le schermate indica il rapporto di prossimità con i propri obiettivi giornalieri. Questi obiettivi possono essere regolati in base alle proprie preferenze personali (vedi sotto).

Puoi anche controllare i tuoi passi nel corso degli ultimi sette giorni premendo il pulsante centrale. Premi nuovamente il pulsante centrale per visualizzare le calorie.



#### Obiettivi dell'attività

È possibile impostare gli obiettivi giornalieri sia per passi che per calorie. Dalla schermata relativa all'attività, tieni premuto il pulsante centrale per accedere alle impostazioni degli obiettivi dell'attività.



Quando si imposta l'obiettivo relativo ai passi, occorre definire il numero totale di passi per quella giornata.

Le calorie totali bruciate al giorno si basano su due fattori: metabolismo basale (BMR) e attività fisica.



Il BMR corrisponde alla quantità di calorie che l'organismo brucia mentre è a riposo. Queste sono le calorie di cui il corpo ha bisogno per mantenere la giusta temperatura e per eseguire le funzioni di base come battere le ciglia e fare battere il cuore. Questo numero si basa sul proprio profilo personale, inclusi fattori come età e sesso.

Quando si imposta un obiettivo relativo alle calorie, occorre definire quante calorie si desidera consumare oltre al proprio BMR. Queste sono le cosiddette calorie attive. L'anello attorno alla videata dell'attività avanza in base alla quantità di calorie consumate durante il giorno rispetto all'obiettivo prefissato.

### 3.1.1. FC istantanea

La videata della frequenza cardiaca (FC) istantanea offre una visione immediata della propria frequenza cardiaca.

Dal display dell'orologio, premere il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata della FC.



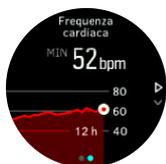
Premere il pulsante superiore per uscire dalla schermata e ritornare al display dell'orologio.

### 3.1.2. FC giornaliera

La schermata della FC giornaliera mostra la frequenza cardiaca nelle 12 ore. Si tratta di una fonte di informazioni importanti relative, ad esempio, al recupero dopo un'intensiva sessione di allenamento.

La schermata mostra la frequenza cardiaca delle 12 ore sotto forma di un grafico. Il grafico è tracciato utilizzando la frequenza cardiaca media sulla base di intervalli di tempo di 24 minuti. Inoltre, premendo il pulsante in basso a destra, otterrai una stima del consumo calorico medio per ora e la tua frequenza cardiaca più bassa su un periodo di 12 ore.

La frequenza cardiaca più bassa nelle ultime 12 ore è un buon indicatore dello stato di recupero. Se risulta superiore al normale, probabilmente non hai recuperato completamente dalla tua ultima sessione di allenamento.



Se si registra un esercizio, i valori giornalieri della FC rispecchiano l'elevata frequenza cardiaca ed il consumo calorico dell'allenamento. È necessario comunque ricordare che il grafico ed i consumi sono valori medi. Se la frequenza cardiaca raggiunge i 200 battiti al minuto durante l'allenamento, il grafico non indica tale valore massimo, ma una media ricavata dai 24 minuti in cui è stato raggiunto il valore di picco.

Prima di vedere la schermata della FC giornaliera, è necessario attivare la funzionalità della FC giornaliera. La funzionalità può essere attivata o disattivata dalle impostazioni, in **Attività**. Dalla visualizzazione FC giornaliera è anche possibile accedere alle impostazioni attività tenendo premuto il pulsante centrale.

Se la funzionalità della FC giornaliera è attivata, l'orologio aziona, a intervalli regolari, il sensore ottico che controlla la frequenza cardiaca. Questa funzionalità aumenta leggermente il consumo della carica della batteria.



Una volta attivata, l'orologio necessita di 24 minuti prima di iniziare a visualizzare le informazioni relative alla FC.

Visualizzazione della FC giornaliera:

1. Dalla visualizzazione del quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata FC istantanea.
2. Premi il pulsante centrale per accedere alla schermata della FC giornaliera.
3. Premi il pulsante in basso a destra per visualizzare il tuo consumo calorico.

 **NOTA:** Dopo un periodo di inattività, se ad esempio non indossi l'orologio o se stai dormendo profondamente, l'orologio va in modalità ibernazione e spegne il sensore ottico della frequenza cardiaca. Se desideri monitorare la frequenza cardiaca durante la notte, attiva la modalità "Non disturbare" (vedi 3.11. Modalità "Non disturbare").

## 3.2. Modalità aereo

Attivare la modalità aereo laddove necessario per disattivare le trasmissioni wireless. Puoi attivare o disattivare la modalità aereo dalle impostazioni in **Connettività**.



 **NOTA:** Per associare un qualsiasi dispositivo al proprio, è necessario innanzitutto disattivare la modalità aereo nel caso fosse attiva.

### 3.3. Altimetro

Suunto Spartan Trainer Wrist HR utilizza il GPS per misurare l'altitudine. In presenza di condizioni di segnale ottimali, eliminando gli errori potenziali che si verificano tipicamente nel calcolo della posizione GPS, la lettura dell'altitudine del GPS dovrebbe fornire una buona indicazione dell'altitudine

Per ottenere una lettura più precisa dell'altitudine GPS, paragonabile a quella ottenibile dall'altitudine barometrica, sono necessarie ulteriori fonti di dati, quali ad esempio un giroscopio o radar Doppler per regolare l'altitudine del GPS.

Poichè Suunto Spartan Trainer Wrist HR fa affidamento esclusivamente sul GPS per misurare l'altitudine, se il GPS non è impostato per la massima precisione, il filtraggio è soggetto ad errori e si possono verificare letture dell'altitudine potenzialmente sbagliate.

Se si necessitano letture di altitudine precise, è necessario assicurarsi che la precisione del GPS sia impostata su **Ottimo** durante la registrazione.

Tuttavia, anche con l'impostazione di precisione più elevata, l'altitudine GPS non deve essere considerata una posizione assoluta. Si tratta di una valutazione dell'altitudine reale e la precisione di tale valutazione è fortemente dipendente dalle condizioni circostanti.

### 3.4. Pausa automatica

Con la funzione Pausa automatica la registrazione dell'attività viene messa in pausa quando la velocità scende al di sotto dei 2 km/h. Quando la velocità aumenta nuovamente superando i 3 km/h, la registrazione riprende automaticamente.

Puoi attivare o disattivare la funzione pausa automatica per ogni modalità sport dalle impostazioni della modalità sport dell'orologio prima di iniziare la registrazione dell'attività.

Se la funzione pausa automatica è attiva durante una registrazione, un messaggio indicherà quando la registrazione va in pausa automaticamente.



Premere il pulsante centrale per visualizzare e scorrere tra distanza attuale, FC, tempi e livello di carica della batteria.



È possibile riavviare la registrazione automaticamente quando si riprende il movimento, oppure è possibile riavviarla manualmente dalla finestra pop up premendo il pulsante in alto a destra.

## 3.5. Retroilluminazione

La retroilluminazione ha due modalità: automatica e manuale. In modalità automatica, la retroilluminazione si attiva con la semplice pressione di un pulsante. Nella modalità di selezione, la retroilluminazione si attiva tenendo premuto il pulsante in alto a sinistra. La retroilluminazione rimane accesa fino a che non tieni nuovamente premuto il pulsante in alto a sinistra.

Per impostazione predefinita, la retroilluminazione è in modalità automatica. È possibile cambiare la modalità della retroilluminazione nelle impostazioni, andando su **Generali** » **Retroilluminazione**.

## 3.6. La connettività Bluetooth

Suunto Spartan Trainer Wrist HR utilizza la tecnologia Bluetooth per inviare e ricevere informazioni con il dispositivo mobile quando l'orologio è stato accoppiato all'app Suunto. La stessa tecnologia viene utilizzata quando si accoppiano POD e sensori.

Tuttavia, se si desidera che il proprio orologio rimanga invisibile ai rilievi Bluetooth, è possibile attivare o disattivare l'impostazione di ritrovamento dalle impostazioni, alla voce

**Connettività** » **Scoperta**.



Inoltre, l'opzione Bluetooth può essere disattivata completamente utilizzando la modalità aereo, vedi 3.2. *Modalità aereo*

## 3.7. Blocco pulsante e oscuramento dello schermo

Mentre stai registrando un esercizio puoi bloccare l'operatività dei pulsanti tenendo premuto il pulsante in basso a destra. Una volta bloccati non potrai cambiare le visualizzazioni del display, ma potrai accendere la retroilluminazione premendo un pulsante qualsiasi se è in modalità automatica.

Per sbloccare, tieni nuovamente premuto il pulsante in basso a destra.

Quando non stai registrando un esercizio, lo schermo si oscura dopo un breve periodo di inattività. Per attivare lo schermo, premi un pulsante qualsiasi.

Dopo un periodo prolungato di inattività l'orologio va in modalità di ibernazione e spegne lo schermo completamente. Verrà riattivato da un movimento qualsiasi.

## 3.8. Sensore della frequenza cardiaca toracica

Con il tuo Suunto Spartan Trainer Wrist HR puoi utilizzare un sensore di frequenza cardiaca compatibile Bluetooth® Smart, come ad esempio il Suunto Smart Sensor, per ottenere informazioni dettagliate sull'intensità dell'attività fisica.

Se si utilizza Suunto Smart Sensor, si ha anche il vantaggio aggiuntivo della memoria della frequenza cardiaca. La funzione di memoria del sensore salva i dati nel buffer se il collegamento con l'orologio si interrompe, ad esempio quando si nuota (assenza di trasmissione sott'acqua).

Ciò consente anche di separarsi dall'orologio dopo avere avviato una registrazione. Per maggiori informazioni, consultare il Manuale dell'utente di Suunto Smart Sensor.

Consultare il Manuale dell'utente di Suunto Smart Sensor o di altri sensori di frequenza cardiaca compatibili con Bluetooth® Smart per ulteriori informazioni.

Vedere 3.22. *Accoppiamento di POD e sensori* per le istruzioni su come accoppiare un sensore di frequenza cardiaca con l'orologio.

## 3.9. Informazioni sul dispositivo

Le informazioni dettagliate sul software e sull'hardware dell'orologio sono disponibili nelle impostazioni, in **Generali** » **Alla scoperta di**.

## 3.10. Tema del display

Per aumentare la leggibilità dello schermo dell'orologio durante l'attività o la navigazione, è possibile cambiare la visualizzazione da chiara a scura e viceversa.

In modalità chiara, i numeri sono scuri su sfondo chiaro.

Utilizzando la modalità scura, il contrasto è esattamente al contrario, con sfondo scuro e numeri chiari.

Il tema è un'impostazione di tipo globale dell'orologio che è possibile modificare partendo da una qualunque delle opzioni disponibili nella modalità sport.

Per modificare il tema del display dalle opzioni nella modalità sport:

1. Dal display dell'orologio premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Allenamento** e premere il pulsante centrale.
3. Andare a una qualunque delle modalità sport e premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
4. Scorrere fino a **Tema** e premere il pulsante centrale.
5. Passare dalla tonalità chiara a quella scura premendo i pulsanti in alto e in basso a destra e accettare premendo il pulsante centrale.
6. Scorrere indietro fino ad uscire dalle modalità sport e avviare (o abbandonare) la modalità sport.

## 3.11. Modalità “Non disturbare”

La modalità “Non disturbare” è un'impostazione che disattiva l'audio di tutti i suoni e le vibrazioni ed oscura lo schermo, rendendola un'opzione particolarmente utile quando si indossa l'orologio in un teatro o in qualsiasi altro ambiente in cui si desidera che l'orologio funzioni normalmente ma in modalità silenziosa.

Per attivare la modalità “Non disturbare”:

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Premere il pulsante centrale per attivare la modalità “Non disturbare”.

Se hai impostato la sveglia, essa suonerà come di consueto e disabiliterà la modalità “Non disturbare”, a meno che non sia attivata la modalità snooze.

## 3.12. Stato d'animo

Se ti alleni regolarmente, osservare attentamente come ti senti dopo ogni sessione rappresenta un importante indicatore della tua condizione fisica globale. Inoltre, il coach o personal trainer può utilizzare il trend delle tue condizioni fisiche per tenere traccia dei tuoi progressi nel tempo.

È possibile scegliere tra cinque diversi livelli che descrivono il tuo stato d'animo.

- **Scarso**
- **Discrete**
- **Buona**
- **Molto buono**
- **Eccellente**

Il significato esatto di queste opzioni dipende da te (e dal tuo coach). Ciò che conta è che le utilizzi in maniera coerente.

Per ciascuna sessione di allenamento è possibile registrare direttamente sull'orologio come ti senti subito dopo avere fermato la registrazione, rispondendo alla domanda **'Com'è andata?'**.



Puoi saltare la domanda premendo il pulsante centrale.

## 3.13. Torna alla partenza

Se si utilizza il GPS durante la registrazione di un'attività, Suunto Spartan Trainer Wrist HR salva automaticamente il punto d'inizio della stessa. Grazie alla funzione "Torna alla partenza", Suunto Spartan Trainer Wrist HR ti riconduce direttamente al punto di inizio.

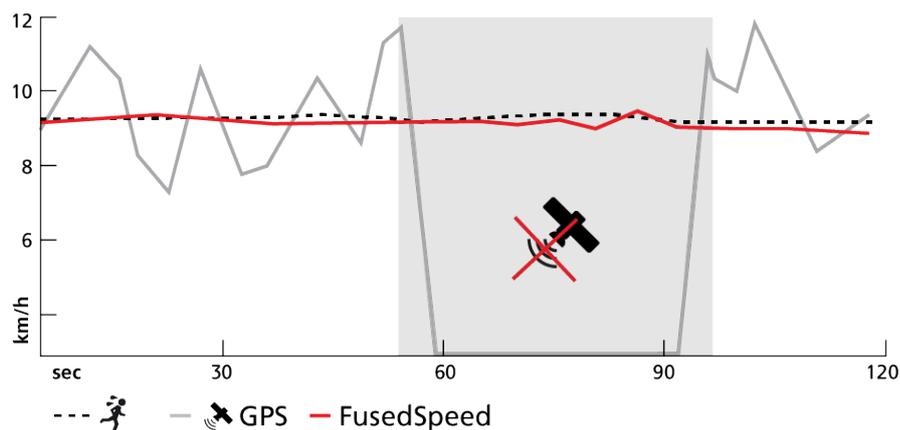
Per avviare la funzione "Torna alla partenza":

1. Mentre stai registrando un'attività, premi il pulsante centrale fino a che non appare la schermata di navigazione.
2. Premere il pulsante in basso a destra per aprire il menu delle scelte rapide.
3. Scorrere fino a "Torna alla partenza" e selezionare premendo il pulsante centrale.
4. Premere il pulsante in basso a sinistra per uscire e ritornare alla schermata di navigazione.

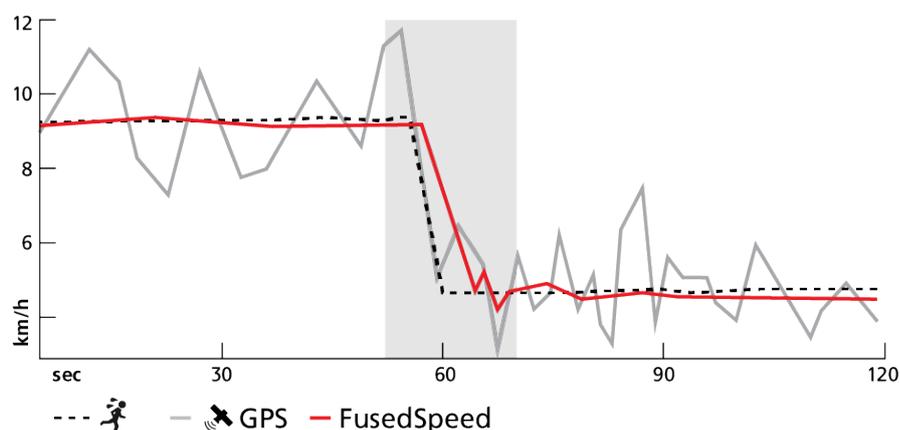
Le indicazioni di navigazione vengono fornite come ultima visualizzazione della modalità attività per lo sport selezionata.

## 3.14. FusedSpeed

FusedSpeed™ è la risultanza dell'esclusiva azione combinata di GPS e accelerometro da polso per misurare la velocità della corsa con maggiore precisione. Il segnale GPS viene filtrato e modulato in base all'accelerazione per fornire letture molto più accurate della velocità di corsa costante e una reattività molto più rapida in caso di cambiamenti di ritmo.



FusedSpeed può essere particolarmente utile quando serve grande reattività nella lettura della velocità durante l'allenamento, ad esempio quando si corre su terreni accidentati o durante l'allenamento intervallato. Se si perde temporaneamente il segnale GPS, ad esempio, Suunto Spartan Trainer Wrist HR è in grado di continuare a fornire precisi dati di velocità grazie all'accelerometro calibrato GPS.



**CONSIGLIO:** Per la massima precisione delle letture con FusedSpeed, è sufficiente dare, quando serve, una veloce occhiata all'orologio. Tenere l'orologio davanti a sé senza muoverlo riduce il grado di precisione dei dati.

FusedSpeed viene attivato automaticamente per la corsa e per altre attività simili, come ad esempio orienteering, floor ball e calcio.

### 3.15. Precisione GPS e risparmio energetico

L'intervallo di rilevamento del GPS determina la precisione del tracciamento: minore è l'intervallo tra i rilevamenti, maggiore è la precisione del tracciamento. Ciascun rilevamento GPS viene memorizzato nel registro durante la registrazione di un allenamento.

Inoltre, l'intervallo di rilevamento del GPS influisce direttamente sulla durata della batteria. Riducendo la precisione del GPS, è possibile aumentare la durata della batteria dell'orologio.

Le impostazioni disponibili per la precisione GPS sono:

- Ottimale: rilevamento a intervalli di ~ 1 secondo
- Buona: rilevamento a intervalli di ~ 20 secondi
- OK: rilevamento a intervalli di ~ 60 secondi

Puoi modificare l'accuratezza del rilevamento GPS dalle opzioni sport dell'orologio.

Tutte le volte che si naviga un itinerario o un PDI, il livello di precisione del GPS è automaticamente impostato su Ottimale.

 **NOTA:** La prima volta che ti alleni o navighi con il GPS, attendi fino a che l'orologio non ha acquisito il segnale GPS prima di iniziare. Questa operazione può richiedere 30 o più secondi, a seconda delle condizioni.

## 3.16. Zone di intensità

L'utilizzo delle zone di intensità per l'allenamento ti aiuta a gestire lo sviluppo della tua forma fisica. Ogni zona di intensità sollecita il fisico in modi diversi, producendo effetti diversi sulla tua forma fisica. Ci sono cinque zone diverse, numerate da 1 (minima) a 5 (massima), definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC massima), andatura o potenza.

È importante allenarsi tenendo presente l'intensità e capendo come si dovrebbe percepire tale intensità. Non dimenticare che, indipendentemente dall'allenamento programmato, dovresti sempre iniziare col riscaldamento.

Le cinque diverse zone di intensità utilizzate in Suunto Spartan Trainer Wrist HR sono:

### **Zona 1: Facile**

Allenarsi nella zona 1 è relativamente facile per il fisico. Quando si tratta di allenamento fitness, l'intensità così bassa è importante soprattutto nell'allenamento rigenerativo e nel migliorare la forma fisica generale quando si inizia a fare esercizio fisico o dopo una lunga pausa. Le attività fisiche quotidiane come camminare, salire le scale, andare in bicicletta al lavoro e simili sono solitamente eseguite all'interno di questa zona di intensità.

### **Zona 2: Moderato**

Allenarsi nella zona 2 migliora efficacemente il livello generale di forma fisica. Allenarsi a questa intensità è facile, ma le sessioni di lunga durata possono avere un'efficacia di allenamento molto alta. La maggior parte dell'allenamento per il condizionamento cardiovascolare deve essere eseguita all'interno di questa zona. Il miglioramento della forma fisica generale crea le basi per altri tipi di allenamento e prepara il tuo sistema ad attività più energiche. Gli allenamenti di lunga durata in questa zona bruciano molta energia, in particolare, quella dei grassi di riserva del corpo.

### **Zona 3: Intenso**

L'allenamento nella zona 3 è piuttosto intenso ed impegnativo. Questo tipo di allenamento migliora la tua capacità di muoverti in modo rapido e vantaggiosa. In questa zona l'acido lattico inizia a formarsi nell'organismo, ma il corpo è ancora in grado di eliminarlo completamente. Dovresti allenarti a questa intensità al massimo un paio di volte a settimana, poiché essa sollecita notevolmente il fisico.

### **Zona 4: Molto intenso**

Gli allenamenti nella zona 4 preparano il tuo fisico ad eventi di tipo agonistico e alle alte velocità. Gli allenamenti in questa zona possono essere eseguiti a velocità costante o come allenamento intervallato (combinazioni di fasi di allenamento più brevi con pause intermittenti). L'allenamento ad alta intensità sviluppa il tuo livello di fitness in modo rapido ed efficace, ma se eseguito troppo spesso o con un'intensità troppo elevata può portare a un sovrallenamento, che potrebbe costringerti a prenderti una lunga pausa dal tuo programma di allenamento.

## Zona 5: Massimo

Quando la frequenza cardiaca durante un allenamento raggiunge la zona 5, l'allenamento viene percepito come estremamente intenso. L'acido lattico si accumula nel tuo organismo molto più velocemente di quanto possa essere eliminato e sarai costretto a fermarti dopo poche decine di minuti al massimo. Gli atleti includono questi allenamenti alla massima intensità nel loro programma di allenamento in un modo molto controllato, ma per gli appassionati di fitness essi non sono affatto necessari.

### 3.16.1. Zone di frequenza cardiaca

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC massima).

Per impostazione predefinita, la FC massima viene calcolata utilizzando l'equazione standard: 220 - la tua età. Se conosci la tua FC massima esatta, dovresti regolare di conseguenza il valore predefinito.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ha zone FC predefinite e specifiche per attività. Le zone predefinite possono essere utilizzate per tutte le attività ma, per un allenamento più avanzato, puoi usare le zone FC specifiche per la corsa e il ciclismo.

#### Imposta la FC massima

Imposta la tua FC massima dalle impostazioni, alla voce **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone predefinite**.

1. Seleziona la FC massima (valore più alto, bpm) e premi il pulsante centrale.
2. Seleziona la tua nuova FC massima premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.



3. Premi il pulsante centrale per selezionare la tua nuova FC massima.
4. Tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone di FC.

 **NOTA:** Puoi anche impostare la tua FC massima dalle impostazioni, in **Generali** » **Personalì**.

#### Imposta le zone di FC predefinite

Imposta le tue zone di FC predefinite dalle impostazioni, alla voce **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone predefinite**.

1. Scorri su/giù premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra e premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona di FC che desideri modificare.
2. Seleziona la tua nuova zona di FC premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.



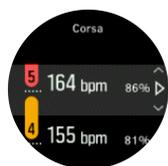
3. Premi il pulsante centrale per selezionare il nuovo valore FC.
4. Tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone di FC.

 **NOTA:** Seleziona **Ripristino** nella visualizzazione zone FC per riportare le zone FC al valore predefinito.

### Imposta le zone di FC specifiche per attività

Imposta le tue zone di FC specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone avanzate** .

1. Seleziona l'attività (corsa o ciclismo) che desideri modificare (premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra) e premi il pulsante centrale quando l'attività viene evidenziata.
2. Premi il pulsante centrale per attivare o disattivare le zone di FC.
3. Scorri su/giù premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra e premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona di FC che desideri modificare.
4. Seleziona la tua nuova zona di FC premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.



5. Premi il pulsante centrale per selezionare il nuovo valore FC.
6. Tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone di FC.

#### 3.16.1.1. Utilizzo delle zone di FC durante l'attività fisica

Quando si registra un allenamento (vedi 3.25. *Registrazione di un'attività fisica*) ed è stato selezionato “frequenza cardiaca” come target di allenamento intensivo (vedi 3.25.1. *Utilizzo dei target durante l'allenamento*), viene visualizzato un indicatore di zone FC suddiviso in cinque sezioni attorno alla parte esterna della schermata della modalità sport (per tutte le modalità sport che supportano la funzionalità FC). L'indicatore mostra in quale zona FC ti stai attualmente allenando, illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.



L'orologio ti avvisa quando raggiungi la tua zona target selezionata. Durante l'attività fisica, l'orologio ti inviterà ad accelerare o rallentare se la tua frequenza cardiaca è al di fuori della zona target selezionata.



Inoltre, c'è una schermata dedicata alle zone di FC nella schermata predefinita della modalità sport. La videata della zona mostra la tua zona FC corrente nel campo centrale, quanto tempo hai trascorso in quella zona e quanto sei distante in termini di battiti al minuto dalla zona superiore o da quella inferiore. Il colore di sfondo della barra indica inoltre la zona in cui ti stai allenando.



Nel riepilogo dell'attività fisica, vedrai un resoconto di quanto tempo hai trascorso in ciascuna zona.

### 3.16.2. Zone andatura

Le zone andatura funzionano esattamente come le zone di frequenza cardiaca, ma l'intensità dell'allenamento si basa sull'andatura invece che sulla frequenza cardiaca. Le zone andatura sono visualizzate nell'unità di misura del sistema metrico o anglosassone in base alle tue impostazioni.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR È dotato di cinque zone andatura predefinite utilizzabili, oppure è possibile definirne una personalizzata.

Le zone andatura sono disponibili per la corsa.

#### Impostazione delle zone andatura

Imposta le tue zone andatura specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce **Allenamento » Zone di intensità » Zone avanzate**.

1. Seleziona **Corsa** premendo il pulsante centrale.
2. Premi il pulsante in basso a destra e seleziona le zone andatura.
3. Premi indifferentemente il pulsante superiore destro o inferiore destro per scorrere e poi premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona andatura che desideri modificare.
4. Seleziona la nuova zona andatura premendo indifferentemente il pulsante superiore o inferiore.



5. Premi il pulsante centrale per selezionare i valori della nuova zona andatura.
6. Tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone andatura.

#### 3.16.2.1. Utilizzo delle zone andatura durante l'allenamento

Quando si registra un allenamento (vedi 3.25. *Registrazione di un'attività fisica*) ed è stato selezionato "andatura" come target di allenamento intensivo (vedi 3.25.1. *Utilizzo dei target durante l'allenamento*), viene visualizzato un indicatore di zone andatura suddiviso in cinque sezioni. Le cinque sezioni vengono mostrate attorno la parte esterna della schermata della modalità sport. L'indicatore indica la zona andatura scelta come target d'intensità illuminando

la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.



L'orologio ti avvisa quando raggiungi la tua zona target selezionata. Durante l'allenamento l'orologio ti inviterà ad accelerare o rallentare se la tua andatura è al di fuori della zona target selezionata.



Inoltre, c'è una schermata dedicata alle zone andatura nella schermata predefinita della modalità sport. La videata della zona mostra la tua zona andatura corrente nel campo centrale, quanto tempo hai trascorso in quella zona e quanto sei distante in termini di andatura dalla zona superiore o da quella inferiore. Si illumina anche la barra centrale, a indicare che ti stai allenando nella corretta zona andatura.



Nel riepilogo dell'attività fisica, vedrai un resoconto di quanto tempo hai trascorso in ciascuna zona.

### 3.16.3. Zone potenza

Il misuratore di potenza rileva l'ammontare di sforzo fisico necessario per lo svolgimento di una determinata attività. Lo sforzo viene misurato in watt. Il vantaggio principale di un misuratore di potenza è la precisione. Il misuratore di potenza rivela in modo esatto l'intensità dello sforzo e la quantità di potenza generata. Inoltre, è semplice verificare i progressi analizzando il conteggio dei watt.

Le zone di potenza possono essere d'aiuto nell'allenarsi impiegando la potenza quantitativamente corretta.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR ha cinque zone di potenza predefinite che puoi usare, oppure puoi definire le tue.

Le zone di potenza sono disponibili in tutte le modalità sport predefinite per ciclismo, spinning e mountain bike. Per la corsa e il trail running, devi usare la specifiche modalità sport "Power" per accedere alle zone di potenza. Se stai utilizzando le modalità sport personalizzate, assicurati che la tua modalità utilizzi un power POD che ti consenta di avere le zone di potenza.

#### **Impostare zone di potenza specifiche per attività**

Imposta le tue zone di potenza specifiche per attività dalle impostazioni, alla voce **Allenamento » Zone di intensità » Zone avanzate** .

1. Seleziona l'attività (**Corsa** o **Bicicletta**) che desideri modificare oppure premi il pulsante centrale una volta che l'attività viene evidenziata.
2. Premi il pulsante in basso a destra e seleziona le zone di potenza.
3. Premi il pulsante in alto a destra o in basso a destra e seleziona le zone di potenza che desideri modificare.
4. Seleziona la nuova zona di potenza premendo indifferentemente il pulsante superiore o inferiore.



5. Premi il pulsante centrale per selezionare i nuovi valori di potenza.
6. Tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone di potenza.

### 3.16.3.1. Utilizzo delle zone di potenza durante l'allenamento

È necessario disporre di un power pod associato con l'orologio per essere in grado di utilizzare le zone di potenza durante l'allenamento, vedi 3.22. *Accoppiamento di POD e sensori*.

Quando si registra un allenamento (vedi 3.25. *Registrazione di un'attività fisica*) ed è stato selezionato "potenza" come target di allenamento intensivo (vedi 3.25.1. *Utilizzo dei target durante l'allenamento*), viene visualizzato un indicatore di zone di potenza suddiviso in cinque sezioni. Le cinque sezioni vengono mostrate attorno la parte esterna della schermata della modalità sport. L'indicatore indica la zona di potenza scelta come target d'intensità illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.



L'orologio ti avvisa quando raggiungi la tua zona target selezionata. Durante l'allenamento, l'orologio ti chiederà di accelerare o rallentare qualora la potenza sia al di fuori della zona target selezionata.



Inoltre, è disponibile una videata dedicata alle zone di potenza nella videata predefinita della modalità sport. La videata della zona mostra la tua zona di potenza corrente nel campo centrale, quanto tempo hai trascorso in quella zona e quanto sei distante in termini di potenza dalla zona superiore o da quella inferiore. Si illumina anche la barra centrale, a indicare che ti stai allenando nella corretta zona andatura.



Nel riepilogo dell'attività fisica, vedrai un resoconto di quanto tempo hai trascorso in ciascuna zona.

## 3.17. Allenamento a intervalli

L'allenamento a intervalli è una comune forma di allenamento che consiste in serie ripetitive di attività fisiche ad intensità elevata o ridotta. Con Suunto Spartan Trainer Wrist HR è possibile definire l'allenamento a intervalli per ciascuna modalità sport nel proprio orologio.

Definendo gli intervalli, devono essere impostate quattro voci:

- Intervalli: pulsante on/off che abilita l'allenamento a intervalli. Selezionando ON, la schermata dell'allenamento a intervalli viene aggiunta alla propria modalità sport.
- Ripetizioni: il numero di serie di intervalli + recuperi che si desidera eseguire.
- Intervallo: lunghezza dell'intervallo di intensità elevata, sulla base della distanza o durata.
- Recupero: lunghezza del periodo di riposo tra gli intervalli, sulla base della distanza o durata.

È importante non dimenticare che se si utilizza la distanza per definire gli intervalli, è necessario essere in una modalità sport in grado di misurare la distanza. La misurazione può essere basata su GPS o su foot o bike POD, ad esempio.



**NOTA:** Se si usano gli intervalli, non sarà possibile attivare la navigazione.

Per allenarsi a intervalli:

1. Seleziona il tuo sport dalla schermata di avvio.
2. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
3. Scorrere fino a **Intervalli** e premere il pulsante centrale.
4. Attivare gli intervalli e regolare le impostazioni come descritto sopra.



5. Scorrere fino a **Indietro** e confermare con il pulsante centrale.
6. Premere il pulsante in alto a destra fino a che non appare la schermata iniziale; a questo punto puoi iniziare il tuo allenamento come di consueto.
7. Premere il pulsante in basso a sinistra per passare alla visualizzazione della schermata intervalli e premere il pulsante in alto a destra quando sei pronto per iniziare l'allenamento a intervalli.



8. Se si desidera arrestare l'allenamento a intervalli prima di avere completato le ripetizioni, tenere premuto il pulsante centrale per aprire le opzioni della modalità sport e disattivarlo **Intervalli**.

 **NOTA:** Nella schermata intervalli, i pulsanti funzionano come di consueto; premendo ad esempio il pulsante in alto a destra, la registrazione dell'esercizio, e non solo l'allenamento a intervalli, si arresta in pausa.

Dopo avere interrotto la registrazione dell'allenamento, l'allenamento a intervalli è disattivato automaticamente per quella determinata modalità sport. Tuttavia, le altre impostazioni sono mantenute in modo tale da potere iniziare facilmente lo stesso tipo di allenamento la volta successiva in cui la modalità sport viene utilizzata.

## 3.18. Lingua e unità di misura

La lingua e le unità di misura utilizzate dall'orologio possono essere selezionate dalle impostazioni in **Generali » Lingua**.

## 3.19. Registro

Puoi accedere al registro dalla schermata di avvio.



Scorri il registro premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra. Premi il pulsante centrale per aprire e visualizzare la voce selezionata.



 **NOTA:** L'icona di registro rimane grigia fino a quando l'allenamento viene sincronizzato con l'app Suunto.

Premi il pulsante in basso a sinistra per uscire dal registro.

## 3.20. Fasi lunari

Oltre agli orari di alba e tramonto, l'orologio è in grado di tracciare anche le fasi lunari. La fase lunare si basa sulla data impostata nell'orologio.

La fase lunare è disponibile come visualizzazione nel quadrante dell'orologio per l'outdoor. Premere il pulsante in alto a sinistra per cambiare la riga inferiore fino a mostrare la fase lunare.



Le fasi sono presentate in forma di icona associata a una percentuale, nel modo seguente:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

## 3.21. Notifiche

Se hai accoppiato l'orologio all'app Suunto, puoi ricevere sull'orologio le notifiche relative a telefonate in arrivo e i messaggi di testo.

Quando effettui l'accoppiamento dell'orologio con l'app, le notifiche sono attivate come impostazione predefinita. Puoi disattivarle dalle impostazioni alla voce **Notifiche**.

Quando arriva una notifica, compare un pop-up nel quadrante dell'orologio.



Se il messaggio non è contenuto interamente nello schermo, premi il pulsante in basso a destra per scorrere il testo completo.

### Cronologia delle notifiche

Se nel tuo telefono cellulare ci sono delle notifiche non lette o delle chiamate perse, puoi visualizzarle dal tuo orologio.

Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante centrale e quindi premi il pulsante in basso per scorrere la cronologia delle notifiche.

La cronologia delle notifiche viene azzerata quando si controllano i messaggi sul proprio dispositivo mobile.

## 3.22. Accoppiamento di POD e sensori

Accoppiando l'orologio con POD e sensori Bluetooth Smart è possibile raccogliere informazioni aggiuntive, come ad esempio la potenza di pedalata, quando si registra un esercizio.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR supporta i seguenti tipi di POD e sensori:

- Frequenza cardiaca
- Bicicletta
- Potenza
- Piede

 **NOTA:** Non è possibile collegare alcuna app se è attiva la modalità aereo. Spegnere la modalità aereo prima di collegare un'app. Vedi 3.2. Modalità aereo.

Per accoppiare un POD o un sensore:

1. Aprire le impostazioni dell'orologio e selezionare **Connettività**.
2. Selezionare **Accoppiare sensore** per visualizzare l'elenco dei tipi di sensori.
3. Premere il pulsante in basso a destra per scorrere l'elenco e selezionare il tipo di sensore premendo il pulsante centrale.



4. Seguire le istruzioni contenute nell'orologio (fare riferimento al manuale sensore o POD se necessario) per completare l'associazione, premendo il pulsante centrale per procedere al passo successivo.



Se il POD richiede l'inserimento di impostazioni, come nel caso dell'inserimento della lunghezza delle pedivelle per un power POD, è necessario inserire un valore durante la procedura di associazione.

Una volta che il POD o il sensore è associato, l'orologio cerca di individuarlo immediatamente non appena viene selezionata una modalità sport che utilizza quel particolare tipo di sensore.

Puoi visualizzare l'elenco completo dei dispositivi accoppiati con l'orologio dalle impostazioni su **Connettività** » **Dispositivi associati**.

Da questo elenco è possibile rimuovere (ovvero annullare l'accoppiamento) un dispositivo, se necessario. Seleziona il dispositivo da rimuovere e tocca **Dimentica**.

### 3.22.1. Calibrazione del bike POD

Per i bike POD, è necessario impostare la circonferenza della ruota sull'orologio. La misura della circonferenza sarà espressa in millimetri ed è uno dei passi da seguire per effettuare la calibrazione. Se si sostituiscono le ruote della propria bicicletta (con altre di circonferenza diversa), anche le impostazioni della circonferenza contenute nell'orologio dovranno essere modificate.

Per modificare la circonferenza della ruota:

1. Nelle impostazioni, andare su **Connettività** » **Dispositivi associati**.
2. Selezionare **Bike POD**.
3. Selezionare la circonferenza della nuova ruota.

### 3.22.2. Calibrazione foot POD

Quando è stato associato un foot POD, l'orologio lo calibra in modo automatico attraverso l'utilizzo del GPS. È consigliabile utilizzare la calibrazione automatica, ma se necessario è possibile disabilitarla dalle impostazioni del POD in **Connettività » Dispositivi associati**.

Per la prima calibrazione con GPS è necessario selezionare una modalità sport per la quale è previsto l'utilizzo del foot POD e la precisione del GPS impostata su **Ottimo**. Iniziare la registrazione e correre a ritmo costante su una superficie piana, se possibile, per almeno 15 minuti.

Correre al proprio ritmo normale per la calibrazione iniziale, quindi terminare la registrazione dell'attività. Quando si utilizzerà il foot POD la volta successiva, la calibrazione sarà regolata.

L'orologio ricalibra il foot POD in modo automatico secondo necessità nel caso in cui sia disponibile la velocità GPS.

### 3.22.3. Calibrazione power POD

Per i POD (misuratori di potenza) è necessario iniziare la calibrazione dalle opzioni della modalità sport nell'orologio.

Per calibrare un power POD:

1. Accoppiare il power POD con l'orologio se questa operazione non è ancora stata eseguita.
2. Selezionare una modalità per lo sport che utilizza un power POD, quindi aprire le opzioni della modalità.
3. Selezionare **Calibrare power POD** e seguire le istruzioni nell'orologio.

Il power POD deve essere ri-calibrato di volta in volta.

## 3.23. Punti di interesse

Un punto di interesse, o PDI, è una località particolare, ad esempio un campeggio e un punto panoramico lungo il percorso, che è possibile salvare e utilizzare per la navigazione in un secondo momento. Puoi creare punti di interesse nell'app Suunto da una mappa e non devi trovarti nel punto di interesse. La creazione di un PDI nel tuo orologio viene realizzata salvando la tua posizione attuale.

Ciascun PDI è definito da:

- Nome del PDI
- Tipo del PDI
- Data e ora di creazione
- Latitudine
- Longitudine
- Altitudine

Puoi salvare fino a 250 PDI nell'orologio.

### 3.23.1. Aggiungere ed eliminare PDI

È possibile aggiungere un PDI all'orologio sia con l'app Suunto che salvando la posizione corrente nell'orologio.

Se ti trovi all'aperto con l'orologio in un luogo che desideri salvare come PDI, puoi aggiungere la località direttamente nell'orologio.

Aggiungere un PDI all'orologio:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorri fino a **Navigazione** e tocca l'icona, oppure premi il pulsante centrale.
3. Premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino a **La tua posizione**, quindi premi il pulsante centrale.
4. Attendi che l'orologio attivi il GPS e individui la tua posizione.
5. Quando l'orologio indica latitudine e longitudine correnti, premi il pulsante in alto a destra per salvare la tua posizione come PDI e seleziona il tipo di PDI.
6. Per impostazione predefinita, il nome del PDI (seguito da un numero progressivo) coincide con il tipo di PDI.

## Eliminare i PDI

Puoi eliminare un PDI rimuovendolo dall'elenco dei PDI nell'orologio oppure rimuovendolo nell'app Suunto.

Per eliminare un PDI dall'orologio:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** e premere il pulsante centrale.
3. Premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino a **PDI**, quindi premi il pulsante centrale.
4. Scorri fino al PDI che desideri eliminare dall'orologio e premi il pulsante centrale.
5. Scorrere fino alla fine delle informazioni e selezionare **Eliminare**.

Quando si elimina un PDI dal proprio orologio, il PDI non viene eliminato in modo permanente.

Per eliminare definitivamente un PDI è necessario eliminare il PDI dall'app Suunto.

### 3.23.2. Navigare verso un PDI

È possibile navigare fino a un PDI qualsiasi tra quelli contenuti nell'elenco presente nel proprio orologio.

 **NOTA:** Quando si naviga verso un PDI, l'orologio utilizza il GPS al massimo della potenza.

Per navigare verso un PDI, fare quanto segue:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** e premere il pulsante centrale.
3. Scorrere fino ai PDI e premere il pulsante centrale per aprire l'elenco dei PDI.
4. Scorrere fino al PDI verso il quale si desidera navigare e premere il pulsante centrale.
5. Premere quindi il pulsante superiore per iniziare la navigazione.

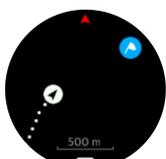
Premere nuovamente il pulsante superiore in qualsiasi momento per interrompere la navigazione.

Mentre sei in movimento, la navigazione del PDI presenta due schermate:

- visualizzazione del PDI con indicatore di direzione e distanza mancante al PDI



- visualizzazione della mappa con indicazione della propria posizione corrente rispetto al PDI e la parte di tracciato percorsa



Premere il pulsante centrale per cambiare visualizzazione. Se ti fermi, l'orologio non è in grado di stabilire in quale direzione ti dirigi in base al GPS.

**CONSIGLIO:** In visualizzazione PDI (punto d'interesse), toccare lo schermo per visualizzare informazioni nella riga inferiore quali la differenza d'altitudine tra posizione corrente e PDI, l'ora di arrivo prevista (ETA) e il tempo stimato in rotta (ETE).

In visualizzazione mappa gli altri PDI nelle vicinanze sono rappresentati in grigio. Premere il pulsante in alto a sinistra per passare dalla mappa panoramica a una visualizzazione più dettagliata. Nella visualizzazione dettagliata, è possibile regolare il livello di zoom premendo il pulsante centrale e restringere o allargare lo zoom con i pulsanti superiore o inferiore.

Durante la navigazione, premere il pulsante superiore o inferiore per accedere ad un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente a dettagli del PDI e ad azioni di navigazione quali il salvataggio della posizione corrente o la selezione di un altro PDI verso cui dirigersi, nonché alla conclusione della navigazione.

### 3.23.3. Tipi di PDI

I seguenti tipi di PDI sono disponibili in Suunto Spartan Trainer Wrist HR:

	punto di interesse generico
	Lettiera (animale, per la caccia)
	Inizio (inizio di un itinerario o sentiero)
	Caccia grossa (animale, per la caccia)
	Uccello (animale, per la caccia)
	Edificio, casa
	Bar, cibo, ristorante
	Bivacco, camping
	Auto, parcheggio

	Grotta
	Scogliera, collina, montagna, valle
	Costa, lago, fiume, acqua
	Bivio
	Emergenza
	Fine (fine di un itinerario o sentiero)
	Pesce, sito per la pesca
	Bosco
	Geogaching
	Ostello, hotel, alloggio
	Info
	Prato
	Picco
	Impronte (impronte animali, per la caccia)
	Strada
	Roccia
	Tracce di sfregamento (segni animali, per la caccia)
	Graffi (segni animali, per la caccia)
	Colpo (per la caccia)
	Luogo di interesse
	Caccia piccola (animale, per la caccia)
	Postazione (per la caccia)
	Sentiero
	Fotocamera trail (per la caccia)

	Cascata
---	---------

## 3.24. Formati posizione

Il formato posizione è il modo con cui la posizione GPS è indicata nell'orologio. I formati fanno tutti riferimento alla stessa posizione, pur indicandola in modi diversi.

È possibile cambiare il formato posizione nelle impostazioni dell'orologio andando su **Navigazione » Formato posizione**.

Latitudine/longitudine è la griglia più comunemente utilizzata ed ha tre diversi formati:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Altri formati posizione comuni sono:

- UTM (Universal Transverse Mercator) fornisce una rappresentazione della posizione su un piano bidimensionale.
- MGRS (Military Grid Reference System) è una variante dell'UTM che si basa sulla suddivisione in aree geografiche di 100 Km alle quali vengono assegnati un ID ed una posizione numerica.

Suunto Spartan Trainer Wrist HR supporta anche i seguenti formati posizione:

- BNG (britannico)
- ETRS-TM35FIN (finlandese)
- KKJ (finlandese)
- IG (irlandese)
- RT90 (svedese)
- SWEREF 99 TM (svedese)
- CH1903 (svizzero)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nuova Zelanda)

 **NOTA:** Alcuni formati posizione non possono essere usati nelle regioni più a nord di 84° e più a sud di 80° né al di fuori dei paesi per i quali sono previsti. Se ci si trova fuori dall'area ammessa, le coordinate di posizione non appaiono nell'orologio.

## 3.25. Registrazione di un'attività fisica

Oltre al monitoraggio delle attività 24 ore su 24, 7 giorni su 7, puoi utilizzare l'orologio per registrare le tue sessioni di allenamento o altre attività, in modo da avere un feedback dettagliato e seguire i tuoi progressi.

Per registrare un'attività fisica:

1. Indossare un sensore della frequenza cardiaca (opzionale).
2. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
3. Scorri fino all'icona dell'attività fisica ed effettua la selezione col pulsante centrale.



4. Premi il pulsante in alto a destra o in basso a destra per scorrere le modalità sport e premi il pulsante centrale per selezionare quella che desideri utilizzare.
5. Al di sopra dell'indicatore di avvio è presente un gruppo di icone a seconda dell'elemento che si sta utilizzando (ad esempio, cardiofrequenzimetro e GPS connesso) con la modalità sport. L'icona con la freccia (GPS connesso) lampeggia in grigio durante la ricerca e diventa invece verde una volta che il segnale è stato rilevato. Il simbolo del cuore (frequenza cardiaca) lampeggia in grigio durante la ricerca e, una volta che il segnale è stato rilevato, diventa un cuore colorato collegato a una fascia, se si sta utilizzando un sensore di frequenza cardiaca. Se si utilizza un sensore ottico di frequenza cardiaca, il simbolo diventa un cuore colorato senza fascia.

Nel caso si stia utilizzando un cardio-sensore e l'icona diventa verde, verificare che il cardio-sensore sia associato, vedi 3.22. *Accoppiamento di POD e sensori*, e selezionare nuovamente la modalità sport.

Puoi attendere che ciascuna icona diventi verde o rossa, oppure iniziare la registrazione quanto prima premendo il pulsante centrale.



Una volta avviata la registrazione, la fonte di frequenza cardiaca selezionata viene bloccata e non può più essere modificata durante la sessione di allenamento in corso.

6. Durante la registrazione, puoi passare da una schermata all'altra premendo il pulsante centrale.
7. Premi il pulsante in alto a destra per mettere in pausa la registrazione. Interrompere e salvare premendo il pulsante in basso a destra, oppure proseguire premendo il pulsante in alto a destra.



Nel caso in cui la modalità sport selezionata presenti delle opzioni, quali l'impostazione di un obiettivo di durata, è possibile procedere alla loro regolazione prima di iniziare la registrazione premendo il pulsante in basso a destra. Tenendo premuto il pulsante centrale puoi anche regolare le opzioni della modalità sport mentre la registrazione è in corso.

Se stai usando una modalità multisport, puoi cambiare sport tenendo premuto il pulsante in alto a destra.

Dopo aver interrotto la registrazione, ti verrà chiesto come ti senti. È possibile rispondere o meno alla domanda (vedi *Stato d'animo*). Ottieni così una sintesi dell'attività, che potrai scorrere utilizzando i pulsanti in alto a destra o in basso a destra.

Se hai effettuato una registrazione che non vuoi conservare, puoi cancellare la voce di registro scorrendo fino a **Eliminare** e confermare con il pulsante centrale. Puoi anche cancellare registrazioni con la stessa modalità dal registro.



### 3.25.1. Utilizzo dei target durante l'allenamento

Con Suunto Spartan Trainer Wrist HR è possibile stabilire target differenti durante l'allenamento.

Nel caso in cui la modalità sport selezionata preveda l'impostazione di target, è possibile regolarli prima di iniziare la registrazione premendo il pulsante in basso a destra.



Allenarsi con un target generale:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
2. Selezionare **Obiettivi** e premere il pulsante centrale.
3. Attivare **Generali** premendo il pulsante centrale.
4. Selezionare **Durata** o **Distanza**.
5. Selezionare il proprio target.
6. Tenere premuto il pulsante centrale per tornare alle opzioni di modalità sport.

Una volta attivati i target generali, un misuratore di target rimane visibile in ogni visualizzazione dati, evidenziando i tuoi progressi.



In aggiunta, riceverai una notifica al raggiungimento del 50% del tuo target selezionato e al completamento dello stesso.

Per allenarsi con un target d'intensità:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
2. Selezionare **Obiettivi** e premere il pulsante centrale.
3. Attivare **Intensità** premendo il pulsante centrale.
4. Selezionare **Frequenza cardiaca**, **Andatura** o **Potenza** (l'opzione si basa sulla modalità sport selezionata e nel caso si abbia un power pod associato all'orologio).
5. Selezionare la propria zona target.

6. Tenere premuto il pulsante centrale per tornare alle opzioni di modalità sport.

### 3.25.2. Navigazione durante l'attività fisica

È possibile navigare un itinerario o un PDI mentre si registra un allenamento.

La modalità sport in uso deve avere il GPS abilitato per potere accedere alle opzioni di navigazione. Se la precisione GPS della modalità sport è OK o Buona, quando si seleziona un itinerario o un PDI, essa viene modificata al livello Ottimale.

Per la navigazione durante l'attività fisica, procedere come segue:

1. Crea un itinerario o un punto di interesse (PDI) nell'app Suunto e sincronizza l'orologio se non l'hai ancora fatto.
2. Seleziona una modalità per lo sport che utilizza il GPS e premi il pulsante in basso a destra per accedere alle opzioni.
3. Scorrere fino a **Navigazione** e premere il pulsante centrale.
4. Scorri le opzioni di navigazione e selezionane una premendo il pulsante centrale.
5. Seleziona un itinerario o un PDI che desideri navigare e premi il pulsante centrale.
6. Premi il pulsante in alto a destra. In questo modo si ritorna alle opzioni di modalità sport. Scorri fino alla schermata start ed inizia la registrazione come di consueto.

Durante l'allenamento, premere il pulsante centrale per scorrere fino alla schermata di navigazione, dove è possibile visualizzare l'itinerario o il PDI selezionato. Per maggiori informazioni sulla schermata di navigazione, vedi *3.23.2. Navigare verso un PDI* and *3.27. Itinerari*.

Da questa schermata è possibile premere il pulsante inferiore per aprire le opzioni di navigazione. Dalle opzioni di navigazione è possibile, ad esempio, selezionare un itinerario o PDI diverso, verificare le coordinate di posizione attuali e terminare la navigazione premendo **Breadcrumb**.

### 3.25.3. Opzioni risparmio energetico modalità sport

Per aumentare la durata della batteria mentre si utilizzano le modalità sport con GPS, molto dipende dalla regolazione della precisione del GPS (vedi *3.15. Precisione GPS e risparmio energetico*). Per aumentare ulteriormente la durata della batteria è possibile utilizzare le seguenti opzioni di risparmio energetico:

- **Timeout display:** il display è normalmente attivo durante l'allenamento. Quando si attiva il timeout display, quest'ultimo si spegne dopo 10 secondi per non consumare la carica della batteria. Per riattivare il display, premere un qualsiasi pulsante.

Per attivare le opzioni di risparmio energetico:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso per aprire le opzioni delle modalità sport.
2. Scorrere fino a **Risp. energet.** e premere il pulsante centrale.
3. Regolare le opzioni di risparmio energetico come desiderato, quindi tenere premuto il pulsante centrale per uscire dalle opzioni di risparmio energetico.
4. Scorrere fino alla schermata di avvio e iniziare l'allenamento come di consueto.

 **NOTA:** Se il *timeout display* è attivo, puoi ricevere le notifiche dal cellulare e gli avvisi sonori o a vibrazione. Altri ausili visivi, quali *pop-up* di pausa automatica, non sono visualizzati.

## 3.26. Recupero

Il tempo di recupero non è altro che la stima del tempo necessario al corpo per recuperare dopo un allenamento, espresso in ore. Il tempo viene calcolato in base alla durata e all'intensità della seduta di allenamento, nonché allo sforzo generale sostenuto.

Il tempo di recupero si accumula con tutti i tipi di esercizio fisico. In altre parole si accumula tempo di recupero sia nelle sessioni di allenamento lunghe e a bassa intensità, sia nelle sessioni ad alta intensità.

Il suddetto tempo è cumulativo tra una sessione di allenamento e l'altra, pertanto se ci si allena prima che il tempo di recupero sia scaduto, il nuovo tempo accumulato si aggiunge a quello rimanente dalla sessione di allenamento precedente.

Per visualizzare il tempo di recupero, dal quadrante dell'orologio premi il pulsante in basso a destra fino a che non viene visualizzato il display relativo al recupero.



Poiché il tempo di recupero rappresenta unicamente una stima, le ore accumulate vengono scalate indipendentemente dal livello di forma fisica o da altri fattori individuali. Se la tua forma fisica è eccellente recupererai più velocemente rispetto alla stima fornita, ma se ad esempio hai l'influenza, il recupero effettivo potrebbe essere più lento rispetto a quello stimato.

## 3.27. Itinerari

È possibile utilizzare il proprio Suunto Spartan Trainer Wrist HR per navigare gli itinerari. Programma il tuo itinerario nell'app Suunto e trasferiscilo al tuo orologio in occasione della sincronizzazione successiva.

Per la navigazione di un itinerario:

1. Premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Navigazione** ed effettuare la selezione con il pulsante centrale.



3. Scorrere fino a **Itinerari** e premere il pulsante centrale per aprire la lista degli itinerari.



4. Scorrere fino all'itinerario che si desidera navigare e premere il pulsante centrale.
5. Premere quindi il pulsante superiore destro per iniziare la navigazione.
6. Premere nuovamente il pulsante in alto a destra in qualsiasi momento per interrompere la navigazione.



Nella visualizzazione dettagliata, è possibile restringere o allargare lo zoom tenendo premuto il pulsante centrale. I pulsanti a destra in alto e in basso consentono di regolare il livello di zoom.



Nella schermata della navigazione puoi premere il pulsante in basso per accedere a un elenco di scelte rapide. La scelta rapida dà la possibilità di accedere rapidamente ad azioni di navigazione quali il salvataggio della posizione corrente o la selezione di un altro itinerario.

Tutte le modalità sport con GPS hanno un'opzione per la selezione dell'itinerario. Vedere 3.25.2. *Navigazione durante l'attività fisica.*

## Istruzioni di navigazione

Quando si naviga un percorso, l'orologio ti aiuta a restare nella direzione giusta fornendo istruzioni aggiuntive man mano che prosegui nel percorso.

Se ad esempio esci di oltre 100 m (330 ft) dal percorso, l'orologio ti avverte che non sei nella direzione giusta e ti informa quando torni sul percorso corretto.

Una volta raggiunta una tappa o un punto di interesse sul percorso, ti viene mostrato un messaggio informativo che ti comunica la distanza e il tempo stimato in rotta (ETE) in direzione della prossima tappa o punto d'interesse.

 **NOTA:** *Se la navigazione di un percorso si incrocia su sé stessa, come in figura 8, ed effettui una svolta errata nell'incrocio, l'orologio presuppone che tu stia andando intenzionalmente in una direzione diversa del percorso. L'orologio ti mostra la prossima tappa in base alla nuova direzione di viaggio, quella corrente. Pertanto tieni d'occhio il tracciamento automatico del percorso per essere certo di andare nella direzione giusta, specie quando navighi un percorso complesso.*

### 3.27.1. Navigazione altitudine

Se stai navigando un itinerario che include informazioni sull'altitudine, puoi anche navigare sulla base della salita o discesa utilizzando la schermata profilo altitudine. Nella schermata principale di navigazione (dove è possibile vedere l'itinerario), premere il pulsante centrale per passare alla schermata del profilo altitudine.

La schermata profilo altitudine mostra quanto segue:

- in alto: altitudine corrente
- al centro: profilo altitudine che indica la posizione corrente
- in basso: salita o discesa restante (premere il pulsante in alto a sinistra per cambiare le visualizzazioni)



Se ci si allontana troppo dall'itinerario mentre si utilizza la navigazione altitudine, appare il messaggio **Fuori itinerario** nella schermata profilo altitudine dell'orologio. Se questo messaggio viene visualizzato, scorrere fino alla schermata della navigazione itinerario per riprendere il percorso giusto prima di continuare con la navigazione altitudine.

### 3.28. Navigazione turn-by-turn basata sulla tecnologia Komoot

Se hai aderito al servizio Komoot, puoi trovare o pianificare itinerari con Komoot e sincronizzarli con il tuo Suunto Spartan Trainer Wrist HR attraverso l'app Suunto. Inoltre, gli allenamenti registrati con il tuo orologio saranno automaticamente sincronizzati su Komoot.

Quando utilizzi la navigazione itinerario con Suunto Spartan Trainer Wrist HR insieme agli itinerari di Komoot, il tuo orologio ti avvisa con un allarme acustico quando è ora di svoltare.

Per utilizzare la navigazione turn-by-turn basata sulla tecnologia Komoot:

1. Registrati su Komoot.com
2. Nell'app Suunto, seleziona i servizi partner.
3. Seleziona Komoot e collegati utilizzando le stesse credenziali utilizzate per la registrazione a Komoot.

Tutti gli itinerari selezionati o pianificati (chiamati "tour" su Komoot) su Komoot saranno automaticamente sincronizzati con l'app Suunto, per essere poi trasferiti agevolmente al tuo orologio.

Segui le istruzioni nella sezione 3.27. *Itinerari* e seleziona il tuo itinerario da Komoot per ricevere avvertimenti turn-by-turn.

Per maggiori informazioni relativamente alla partnership tra Suunto e Komoot, vedi <http://www.suunto.com/komoot>



**NOTA:** Komoot non è attualmente disponibile in Cina.

### 3.29. Monitoraggio del sonno

Un sonno di buona qualità è molto importante per il benessere fisico e psichico. Puoi utilizzare il tuo orologio per monitorare il sonno e sapere quanto dormi in media.

Quando indossi l'orologio a letto, Suunto Spartan Trainer Wrist HR monitora il tuo sonno sulla base dei dati dell'accelerometro.

Per monitorare il sonno:

1. Dalle impostazioni dell'orologio, scorrere fino a **SONNO** e premere il pulsante centrale.
2. Attivare **MONITORA SONNO**.



3. Imposta gli orari in cui normalmente vai a letto e ti alzi sulla base delle tue abitudini.

L'ultimo punto definisce il periodo di sonno. L'orologio utilizza questo periodo per stabilire quando dormi (mentre sei a letto) e analizza il sonno totale in un'unica sessione. Ad esempio, se durante la notte ti alzi per bere, l'orologio calcola il sonno successivo al risveglio nella stessa sessione.

 **NOTA:** Se vai a letto prima del periodo di sonno indicato, come pure se ti alzi successivamente ad esso, l'orologio non calcolerà questi tempi come sessione di sonno. Per questo motivo ti consigliamo di impostare il periodo di sonno in base all'ora più e meno tarda alla quale potresti coricarti e svegliarti.

Dopo avere attivato la funzione di monitoraggio del sonno, puoi anche impostare il tuo target di sonno. La necessità standard di un adulto può variare tra 7 e 9 ore di sonno giornaliero, anche se la quantità ideale può essere molto soggettiva.

## Trend del sonno

Al risveglio, l'orologio ti propone il riepilogo del tuo sonno. Esso include, ad esempio, la durata totale del sonno, oltre al tempo stimato in cui sei rimasto sveglio (in movimento) e il tempo di sonno profondo (assenza di movimenti).

Oltre al riepilogo del sonno, puoi seguirne il trend globale con l'analisi del sonno. Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante inferiore destro fino a che non viene visualizzato il display **SONNO**. La prima visualizzazione mostra l'ultimo periodo di sonno, confrontato con il tuo target di sonno.



Dal display relativo al sonno puoi premere il pulsante centrale per vedere la media del tuo sonno negli ultimi sette giorni. Premi il pulsante in basso a destra per visualizzare le ore di sonno effettive durante gli ultimi sette giorni.

Dal display relativo al sonno medio puoi premere il pulsante centrale per vedere il grafico con i valori di FC media durante gli ultimi sette giorni.



Premi il pulsante in basso a destra per visualizzare i valori di FC effettivi durante gli ultimi sette giorni.

 **NOTA:** Dal display **SONNO** puoi tenere premuto il pulsante centrale per accedere alle impostazioni di monitoraggio del sonno.

 **NOTA:** Tutte le misurazioni del sonno sono basate esclusivamente sul movimento e si tratta pertanto di valutazioni che possono non rispecchiare le tue abitudini di sonno reali.

## Misurazione della frequenza cardiaca durante il sonno

Se indossi l'orologio durante la notte, potrai avere un ulteriore feedback sulla frequenza cardiaca mentre dormi. Per mantenere accesa la funzione di frequenza cardiaca ottica durante la notte, assicurati che la FC giornaliera sia attivata (vedi 3.1.2. *FC giornaliera*).

## Modalità “Non disturbare” automatica

Puoi utilizzare l'impostazione automatica “Non disturbare” per abilitare automaticamente la modalità “Non disturbare” quando sei addormentato.

### 3.30. Modalità sport

L'orologio è dotato di un'ampia gamma di modalità sport predefinite. Le modalità sono pensate per attività e scopi specifici, da una semplice camminata occasionale all'aperto fino a una gara di triathlon.

Quando registri un esercizio (vedi 3.25. *Registrazione di un'attività fisica*), puoi scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare l'elenco breve delle modalità sport. Premere il pulsante centrale accanto all'icona alla fine dell'elenco ristretto per visualizzare l'elenco completo e vedere tutte le modalità sport.

Ogni modalità per lo sport ha un set differente di schermate e visualizzazioni. Puoi modificare e personalizzare le informazioni visualizzate sullo schermo nell'app Suunto. Puoi anche accorciare l'elenco delle modalità sport nell'orologio o aggiungerne altre.

#### 3.30.1. Nuoto

È possibile utilizzare il proprio Suunto Spartan Trainer Wrist HR per attività di nuoto in piscina o in acque libere.

Quando in modalità sport si utilizza l'opzione piscina, l'orologio determina la distanza in base alla lunghezza della vasca. È possibile cambiare la lunghezza della vasca come desiderato nelle opzioni delle modalità per lo sport prima di iniziare a nuotare.

La modalità nuoto in mare aperto calcola la distanza in base ai dati del GPS. Poiché i segnali del GPS non vengono rilevati sott'acqua, è necessario che l'orologio esca regolarmente dall'acqua, ad esempio con la bracciata dello stile libero, al fine di ottenere un rilevamento GPS.

Queste sono condizioni difficili per il GPS, pertanto è importante disporre di un forte segnale GPS prima di entrare in acqua. Per assicurarsi che il segnale GPS sia buono, è necessario eseguire le seguenti operazioni:

- Sincronizzare l'orologio con SuuntoLink prima di iniziare a nuotare al fine di ottimizzare il GPS con i dati più recenti sull'orbita dei satelliti.
- Dopo avere selezionato la modalità per lo sport del nuoto in mare aperto ed avere acquisito un segnale GPS, attendere almeno tre minuti prima di iniziare a nuotare. In questo modo il GPS avrà tempo per definire un buon posizionamento.

### 3.31. Allarmi di alba e tramonto

Gli allarmi di alba e tramonto di Suunto Spartan Trainer Wrist HR sono allarmi ad adeguamento automatico basato sulla tua posizione. Invece di impostare un orario fisso puoi

impostare l'allarme relativo all'anticipo con cui desideri essere avvisato prima dell'effettiva alba o tramonto.

Gli orari di alba e tramonto vengono determinati via GPS, pertanto l'orologio si affida ai dati GPS dall'ultima volta in cui esso è stato utilizzato.

Per impostare gli allarmi di alba/tramonto:

1. Premere il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Scorrere fino a **SVEGLIE** ed accedere premendo il pulsante centrale.
3. Scorrere fino all'allarme da impostare e selezionare premendo il pulsante centrale.



4. Impostare l'ora desiderata antecedente ad alba/tramonto scorrendo verso il basso o verso l'alto con i pulsanti superiore e inferiore, quindi confermare con il pulsante centrale.
5. Impostare i minuti seguendo la stessa procedura.



6. Premere il pulsante centrale per confermare e uscire.

 **CONSIGLIO:** È disponibile anche un quadrante dell'orologio che mostra gli orari di alba e tramonto.



 **NOTA:** Gli orari e gli allarmi di alba e tramonto richiedono un rilevamento GPS. Se non sono disponibili dati GPS, gli orari sono vuoti.

### 3.32. Ora e data

Ora e data vengono impostate nella configurazione iniziale al primo avvio dell'orologio. Dopo questa operazione, l'orologio utilizza l'orario del GPS per correggere eventuali scostamenti.

Puoi impostare manualmente ora e data dalle impostazioni in **GENERALI** » **Ora/data** dove puoi anche cambiare il formato ora e data.

Oltre alla data e all'ora principali, puoi utilizzare il doppio orario per seguire un luogo diverso, ad esempio quando sei in viaggio. In **Generali** » **Ora/data**, tocca **Doppio fuso** per impostare il fuso orario selezionando un luogo.

### 3.32.1. Sveglia

Il tuo orologio ha una sveglia che può suonare una o più volte in determinati giorni. Attivare la sveglia dalle impostazioni in **Svegli** » **Sveglia**.

Per impostare la sveglia:

1. Selezionare prima la frequenza con cui la sveglia deve suonare. Le opzioni sono le seguenti:
  - **Una volta**: la sveglia suona una volta nelle 24 ore seguenti, all'ora impostata
  - **Da Lun a Ven**: la sveglia suona alla stessa ora dal lunedì al venerdì
  - **Giornaliero**: la sveglia suona alla stessa ora tutti i giorni della settimana



2. Impostare le ore e i minuti, quindi uscire dalle impostazioni.



Quando la sveglia suona, la puoi eliminare ed interromperne il suono oppure puoi selezionare l'opzione snooze. Il tempo di snooze è di 10 minuti e può essere ripetuto fino a 10 volte.



Se la sveglia continua a suonare, la funzione “snooze” farà sì che riprenda a suonare dopo 30 secondi.

### 3.33. Timer

L'orologio è dotato di cronometro e timer con conto alla rovescia per le misurazioni di tempo basilari. Dal quadrante dell'orologio, aprire la schermata di avvio e scorrere fino a visualizzare l'icona del timer. Premere il pulsante centrale per aprire la visualizzazione timer.

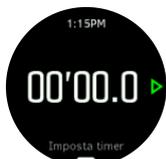


Al primo ingresso nella visualizzazione viene mostrato il cronometro. Successivamente viene ricordato l'elemento utilizzato per ultimo, cronometro o timer per il conto alla rovescia.

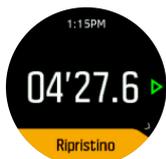
Premere il pulsante in basso a destra per aprire il menu delle scelte rapide **IMPOSTA TIMER** in cui è possibile cambiare le impostazioni del timer.

## Cronometro

Avviare il cronometro premendo il pulsante centrale.



Arrestare il cronometro premendo il pulsante centrale. Esso può essere riavviato premendo nuovamente il pulsante centrale. Azzerare premendo il pulsante inferiore.



Per uscire dalla modalità timer, tenere premuto il pulsante centrale.

## Timer conto alla rovescia

Dalla visualizzazione timer, premere il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide. Da questo menu è possibile selezionare un tempo di conto alla rovescia predefinito o crearne uno personalizzato.



Arrestare e azzerare quando desiderato utilizzando il pulsante centrale e quello in basso a destra.

Per uscire dalla modalità timer, tenere premuto il pulsante centrale.

## 3.34. Toni e vibrazioni

Gli avvisi con toni e vibrazioni sono utilizzati per notifiche, allarmi e altri eventi e azioni importanti. Entrambi possono essere regolati dalle impostazioni in **Generali » Toni**.

Alla voce **Generali » Toni e Vibrazione**, è possibile scegliere tra le seguenti opzioni:

- **Tutti On:** tutti gli eventi attivano un avviso
- **Tutti Off:** nessun evento attiva gli avvisi
- **Pulsanti disattivati:** tutti gli eventi, tranne la pressione dei pulsanti, attivano gli avvisi

Alla voce **Svegli**, è possibile scegliere tra le seguenti opzioni:

- **Vibrazione:** avvisi a vibrazione
- **Toni:** avviso acustico
- **Entrambi:** avviso sia a vibrazione che acustico

## 3.35. Analisi dettagliata dell'allenamento

L'orologio fornisce un riepilogo dei tuoi allenamenti.

Premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata di informazioni sull'allenamento.



Premi il pulsante centrale due volte per visualizzare un grafico con tutte le attività svolte nel corso delle ultime tre settimane e loro durata media. Tocca il pulsante in alto a sinistra per navigare tra le diverse attività che hai svolto nel corso delle ultime tre settimane.



Dalla visualizzazione dei totali puoi premere il pulsante in alto a sinistra per passare da uno dei tuoi tre sport principali all'altro.

Premi il pulsante in basso a destra per visualizzare il riepilogo relativo alla settimana corrente. Il riepilogo include calorie, distanza e tempo totale per lo sport selezionato nella visualizzazione dei totali. Una volta scelta un'attività specifica, è possibile visualizzarne i dettagli premendo il pulsante in basso a destra.



### 3.36. Quadranti dell'orologio

Suunto Spartan Trainer Wrist HR dispone di diversi quadranti tra cui scegliere, sia in stile digitale che analogico.

Per cambiare il quadrante dell'orologio:

1. Andare nell'impostazione **Quadrante dell'orologio** nella schermata di avvio o tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu del contesto specifico. Premere il pulsante centrale per selezionare **Quadrante dell'orologio**



2. Utilizzare i pulsanti in alto o in basso a destra per scorrere le anteprime dei quadranti e selezionare quella desiderata premendo il pulsante centrale.
3. Utilizzare i pulsanti in alto o in basso a destra per scorrere le opzioni dei colori e selezionare il colore che si desidera utilizzare.



Ogni quadrante ha informazioni aggiuntive, come la data o il doppio orario. Premere il pulsante centrale per cambiare visualizzazione.

## 4. Manutenzione e supporto

### 4.1. Linee guida per la cura del prodotto

Maneggiare con cura il dispositivo evitandone urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Lavarlo regolarmente con acqua dolce e un detergente delicato e asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido e umido o con pelle di daino.

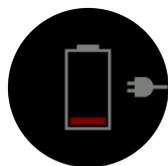
Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

### 4.2. Batteria

L'autonomia di una singola ricarica dipende dal tipo e dalle condizioni di utilizzo dell'orologio. Temperature basse, ad esempio, riducono la durata della ricarica. In generale, la capacità delle batterie ricaricabili diminuisce con il passare del tempo.

 **NOTA:** *In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto ad una batteria difettosa, Suunto provvede alla sostituzione della batteria per un anno o per un massimo di 300 ricariche, a seconda di quale delle due circostanze si verifichi per prima.*

Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 20% e poi al 5%, l'orologio visualizza l'icona di batteria scarica. Se il livello di carica diventa molto basso, l'orologio passa in modalità risparmio energetico e visualizza un'icona di ricarica.

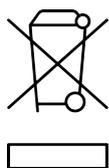


Utilizza il cavo USB fornito in dotazione per ricaricare l'orologio. Quando la batteria ha raggiunto una carica sufficiente, l'orologio esce dalla modalità di risparmio energetico.

 **AVVISO:** *L'orologio deve essere caricato utilizzando esclusivamente gli adattatori USB conformi alla normativa IEC 60950-1 relativa ai requisiti per alimentazione limitata. L'utilizzo di adattatori non conformi può danneggiare l'orologio e dare origine a un incendio.*

### 4.3. Smaltimento

Smaltire il dispositivo in modo appropriato, in conformità alle normative vigenti in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino.



## 5. Riferimento

### 5.1. Specifiche tecniche

#### Generale

- Temperatura operativa: da -20° C a +60° C (da -5° F a +140° F)
- Temperatura di ricarica della batteria: da 0° C a +35° C (da +32° F a +95° F)
- Temperatura di conservazione: da -30° C a +60° C (da -22° F a +140° F)
- Impermeabilità: 50 m (4.998,72 cm)
- Batteria: batteria ricaricabile agli ioni di litio
- Durata batteria: 10-30 ore con GPS, a seconda delle condizioni e delle impostazioni

#### Sensore ottico

- Frequenza cardiaca ottica fornita da Valencell

#### Ricetrasmittente radio

- Compatibile con Bluetooth Smart
- Banda di frequenza: 2402-2480 MHz
- Potenza di uscita massima: <4 dBm
- Intervallo: ~3 m/9,8 ft

#### GPS

- Tecnologia: MediaTek
- Banda di frequenza: 1.575,42 MHz

#### Produttore

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7A

FI-01510 Vantaa

FINLANDIA

#### Data di produzione

La data di produzione può essere ricavata dal numero di serie del dispositivo. Il numero di serie è sempre di 12 caratteri: YYWWXXXXXXXXXX.

Le prime due cifre del numero di serie (YY) indicano l'anno, mentre le due cifre seguenti (WW) indicano la settimana dell'anno in cui il dispositivo è stato prodotto.

## 5.2. Conformità

### 5.2.1. CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW163 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



### 5.2.2. Conformità FCC

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e
- (2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti. Questo prodotto è stato testato per la conformità agli standard FCC ed è destinato all'uso in casa o in ufficio.

Alterazioni o modifiche non espressamente approvate da Suunto potrebbero rendere il dispositivo non conforme alle norme FCC.

NOTA: Questo dispositivo è stato testato e trovato conforme ai limiti prescritti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Sezione 15 delle norme FCC. Questi limiti sono previsti per garantire una protezione ragionevole contro fastidiose interferenze in un'installazione residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e trasmette radiofrequenze e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare fastidiose interferenze con le comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questo apparecchio dovesse causare interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva (cosa che può essere verificata spegnendo e riaccendendo il dispositivo) l'utente è invitato a cercare di correggere l'interferenza per mezzo di una delle seguenti procedure:

- Orientare nuovamente o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collegare il dispositivo a una presa su un circuito diverso da quello cui è collegato il ricevitore.
- Rivolgersi al rivenditore oppure a un tecnico radio/TV specializzato.

### 5.2.3. IC

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS di Industry Canada per i dispositivi esenti da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

- (1) il dispositivo non può provocare interferenze e
- (2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

#### 5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

### 5.3. Marchi commerciali

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, i rispettivi loghi, gli altri marchi registrati e i nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

### 5.4. Notifica brevetto

Questo prodotto è protetto da brevetti e richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali. Per un elenco dei brevetti in vigore, visitare:

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

[www.valencell.com/patents](http://www.valencell.com/patents)

Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

### 5.5. Garanzia limitata internazionale

Suunto garantisce che nel corso del Periodo di garanzia, Suunto o un Centro di assistenza autorizzato Suunto (di seguito “Centro di assistenza”) provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite a) riparazione, b) sostituzione oppure c) rimborso del prezzo di acquisto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia limitata internazionale. La presente Garanzia limitata internazionale è valida ed applicabile indipendentemente dal paese di acquisto. La presente Garanzia limitata internazionale non modifica i diritti legali vigenti ai sensi delle leggi nazionali inderogabili ed applicabili alla vendita di beni di consumo.

### Periodo di garanzia

Il Periodo di Garanzia limitata internazionale ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale.

Il periodo di garanzia è di due (2) anni per orologi, smartwatch, computer da immersioni, trasmettitori di frequenza cardiaca, trasmettitori per immersione, strumenti meccanici per immersione e strumenti meccanici di precisione salvo diversa indicazione.

Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per gli accessori, inclusi, a titolo esemplificativo e non limitativo, fasce toraciche, cinturini per orologio, caricabatterie, cavi, batterie ricaricabili, bracciali e tubi flessibili Suunto.

Il Periodo di garanzia è di cinque (5) anni per guasti attribuibili al sensore di misurazione profondità (pressione) nei computer per immersioni Suunto.

### Esclusioni e limitazioni

La presente Garanzia limitata internazionale non copre:

1. a. normale usura, come graffi, abrasioni o alterazioni del colore e/o del materiale dei cinturini non metallici, b) difetti causati da uso maldestro, o c) difetti o danni causati da

un uso non corretto e/o contrario alle istruzioni fornite, manutenzione errata, negligenza e incidenti quali caduta o schiacciamento;

2. materiale cartaceo e imballaggio/confezionamento;
3. difetti o presunti difetti causati da eventuale utilizzo o collegamento a qualsiasi prodotto, accessorio, software e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto.
4. batterie non ricaricabili.

Suunto non garantisce che il funzionamento del prodotto o dell'accessorio sarà ininterrotto o privo di errori né che il prodotto o l'accessorio funzionerà con hardware o software forniti da terzi.

La presente Garanzia limitata internazionale non è applicabile se il prodotto o l'accessorio:

1. se il prodotto è stato aperto per fini diversi da quelli previsti;
2. se il prodotto è stato riparato utilizzando parti di ricambio non omologate; modificato o riparato presso un centro di assistenza non autorizzato da Suunto;
3. se il numero di serie è stato rimosso, alterato o reso illeggibile, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a propria esclusiva discrezione; oppure
4. se il prodotto o l'accessorio è stato esposto a sostanze chimiche, inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, repellenti antizanzare o creme solari.

## Accesso al servizio di garanzia Suunto

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto, è necessario fornire la prova d'acquisto. Inoltre necessario registrare il prodotto online su [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) per avere diritto ai servizi di garanzia internazionale a livello globale. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), contattare il proprio rivenditore autorizzato locale Suunto oppure chiamare il Centro assistenza clienti di Suunto.

## Limitazione di responsabilità

Nella misura massima permessa dalla legislazione applicabile inderogabile, la presente Garanzia limitata internazionale è l'unico ed esclusivo rimedio e sostituisce tutte le altre garanzie, siano esse espresse o implicite. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, accidentali, colposi o consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato uso del prodotto, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami da parte di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione della garanzia o del contratto, oppure causati da negligenza, responsabilità oggettiva o altro mezzo giuridico, anche nel caso in cui Suunto fosse a conoscenza della probabilità di tali danni. Suunto non può essere ritenuta responsabile per ritardi nell'erogazione del servizio di cui alla presente Garanzia Limitata.

## 5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i rispettivi loghi e gli altri marchi e nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Questo documento ed il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai suoi clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti Suunto. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito, né trasmesso, divulgato o riprodotto per altri scopi senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy. Queste informazioni sono state incluse nella presente documentazione con la massima

attenzione al fine di assicurarne la completezza e l'accuratezza. Nonostante ciò non si fornisce alcuna garanzia, espressa o implicita, circa la loro accuratezza. Il contenuto di questo documento può essere modificato in qualsiasi momento e senza preavviso. La versione più recente di questa documentazione può essere scaricata all'indirizzo [www.suunto.com](http://www.suunto.com).





# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 03/2021

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