

# **SUUNTO t1/t1c**

## **GUÍA DE MANEJO**

# MODES & VIEWS

## Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

## Training



- calories
- average heart rate
- lap time
- time
- current heart rate zone

1	Introducción .....	5
2	Primeros pasos .....	6
2.1	Configuración básica .....	6
2.2	Modos y vistas .....	8
2.3	Navegación por los menús .....	9
3	Definición de ajustes principales .....	11
3.1	Configuración general .....	11
3.2	Ajustes personales .....	12
3.2.1	Frecuencia cardíaca máxima .....	14
4	Utilización del modo TRAINING .....	15
4.1	Cómo ponerse su correa transmisora .....	15
4.2	Inicio de una sesión de entrenamiento .....	17
4.3	Durante el entrenamiento .....	17
4.4	Después del entrenamiento .....	18
4.4.1	Visualización de sesiones de entrenamiento .....	18
4.4.2	Visualización de totales de entrenamiento .....	18
4.5	Medición de su intensidad de entrenamiento .....	20
5	Utilización de límites y zonas de frecuencia cardíaca .....	23
5.1	Límites de frecuencia cardíaca .....	23
5.2	Zonas de frecuencia cardíaca .....	24
6	Utilización del modo TIME .....	27

6.1 Ajuste de la hora y la hora dual .....	27
6.2 Ajuste de la alarma .....	28
7 Características generales .....	29
7.1 Luz de fondo .....	29
7.2 Bloqueo de botones .....	29
7.3 Modo de reposo .....	30
7.4 Código de la correa .....	30
8 Resolución de problemas .....	32
9 Cuidado y mantenimiento .....	33
9.1 Indicaciones generales .....	33
9.2 Cambio de la longitud de la correa .....	34
9.3 Cambio de las correas .....	34
9.4 Sustitución de la pila del ordenador de muñeca .....	35
9.5 Sustitución de la pila de la correa .....	36
10 Especificaciones .....	38
10.1 Datos técnicos .....	38
10.2 Marca registrada .....	39
10.3 Copyright .....	39
10.4 CE .....	40
10.5 Aviso de patentes .....	40
10.6 Eliminación del dispositivo .....	40

11 Descargos .....	41
11.1 Responsabilidad del usuario .....	41
11.2 Advertencias .....	41
<b>Índice .....</b>	<b>43</b>

# 1 INTRODUCCIÓN

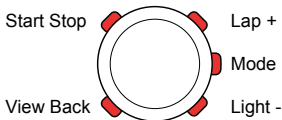
Muchas gracias por elegir el Suunto t1/t1c como su compañero de entrenamiento. El Suunto t1/t1c es un monitor de frecuencia cardíaca de alta precisión diseñado para hacer que su entrenamiento le resulte lo más beneficioso y agradable posible.

El Suunto t1/t1c permite el entrenamiento por zonas de frecuencia cardíaca, mide con exactitud las calorías quemadas y registra su historial de entrenamiento. Se trata de un dispositivo que puede crecer con usted a medida que mejora su forma física.

## 2 PRIMEROS PASOS


### 2.1 Configuración básica

Presione cualquier botón para activar su monitor de frecuencia cardíaca Suunto. Se le pedirá que ajuste el contraste de la pantalla, la hora y la fecha, así como sus parámetros físicos y su grado de actividad.



1. Para cambiar los valores de los ajustes, utilice los botones [Lap +] y [Light -].
2. Para aceptar el valor y pasar al ajuste siguiente, presione el botón [Mode].
3. Para volver al ajuste anterior en caso necesario, presione el botón [View Back].

Tras aceptar el último valor de ajuste, el dispositivo indica "settings ok". Ahora puede empezar a usar las características básicas de hora y monitorización de la frecuencia cardíaca.

 **NOTA:** Su frecuencia cardíaca máxima se calcula automáticamente de forma predeterminada, con la fórmula  $210 - (0,65 \times \text{EDAD})$ .

Utilice las clasificaciones siguientes para ayudarlo a determinar su activity class (clase de actividad).

### **Informal**

Si no participa regularmente en deportes recreativos ni ejercicio físico intenso, quizá sólo caminar o hacer algún ejercicio ligero, utilice 1.

### **Recreativo**

Si participa regularmente en deportes recreativos o realiza esfuerzo físico, y su cantidad de ejercicio semanal es:

- Inferior a 1 hora, utilice 2.
- Superior a 1 hora, utilice 3.

### **Fitness**

Si participa regularmente en deportes u otra actividad física y realiza ejercicio físico intenso:

- Menos de 30 minutos por semana, utilice 4.
- De 30 a 60 minutos por semana, utilice 5.
- De 1 a 3 horas por semana, utilice 6.
- Más de 3 horas por semana, utilice 7.



## Resistencia o profesional

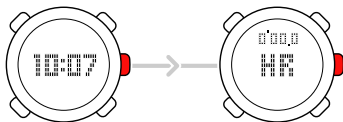
Si se entrena regularmente o participa en deportes de competición y su cantidad de ejercicio semanal es:

- de 5 a 7,5 horas, utilice 7.
- De 7 a 9 horas, utilice 8.
- de 9 a 11 horas, utilice 8,5.
- De 11 a 13 horas, utilice 9.
- de 13 a 15 horas, utilice 9,5.
- más de 15 horas, utilice 10.

## 2.2 Modos y vistas

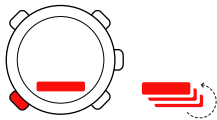
### Modos

Los modos principales son **TIME** y **TRAINING**. Para cambiar de modo, utilice [Mode].



## Vistas

Cada modo cuenta con vistas diferentes que contienen información complementaria, como el día en el modo **TIME** o las calorías en el modo **TRAINING**. Para cambiar de vista, utilice [View Back].



Además, su frecuencia cardíaca se muestra como un gráfico en el borde izquierdo de la pantalla.

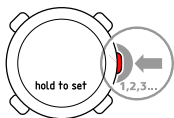
## Bloqueo de botones y luz de fondo

Para bloquear los botones, mantenga presionado [Light -]. Al presionarlo brevemente, se activa la luz de fondo.

Puede seguir cambiando de vista y usar la luz de fondo al activar el bloqueo de botones.

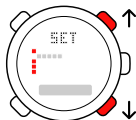
## 2.3 Navegación por los menús

Para entrar en los menús, mantenga presionado [Mode].

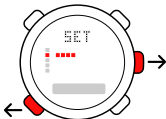


En el Suunto t1/t1c existe un conjunto de menús.

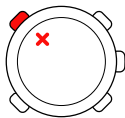
Para desplazarse por los distintos menús, utilice [Lap +] y [Light -].



Para moverse hasta un ajuste y aceptar un valor, utilice [Mode]. Para volver al ajuste anterior, utilice [View Back].



Puede salir en cualquier momento presionando [Start Stop]. La salida rápida está indicada por una "X" en la pantalla.



## 3 DEFINICIÓN DE AJUSTES PRINCIPALES

Antes de empezar el entrenamiento, debe definir ajustes de tipo **GENERAL** y **PERSONAL**. Estos ajustes permiten garantizar unas mediciones y unos cálculos exactos.

Se le solicita que defina los ajustes principales la primera vez que active el dispositivo (presionando cualquier botón). Si desea saber más acerca de estos ajustes y modificarlos, siga leyendo. De lo contrario, puede pasar al capítulo siguiente.

### 3.1 Configuración general

Los ajustes de **GENERAL** definen las unidades de medida, el formato de hora y fecha y el uso de tonos al presionar los botones. Debe definir estos ajustes según sus propias preferencias.

Ajuste	Valor	Descripción
tones	on / off	Tonos de botón: activados o desactivados
hr	bpm / %	Unidades de frecuencia cardíaca: pulsaciones por minuto o porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.
weight	kg / lb	Unidades de peso: kilogramos o libras
height	cm / ft	Unidades de altura: centímetros o pies
time	12h / 24h	Formato de hora: 12 horas o 24 horas

Ajuste	Valor	Descripción
date	dd.mm. / mm.dd.	Formato de fecha: día-mes o mes-día

Para cambiar los ajustes de **GENERAL**:

1. En el menú (**SET** (Ajustar)), desplácese con [Lap +] hasta llegar a **GENERAL**.
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

## 3.2 Ajustes personales


Los ajustes de **PERSONAL** permiten ajustar el monitor de frecuencia cardíaca Suunto a sus características físicas y su actividad. Muchos de los cálculos utilizan estos ajustes, de forma que es importante que defina los valores de la forma más exacta posible.

Ajuste	Valor	Descripción
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Peso en kilogramos o libras
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Altura en centímetros o pies

Ajuste	Valor	Descripción
act class	1-10	Activity class (Clase de actividad)
max hr	100-230	Frecuencia cardíaca máxima: latidos por minuto
sex	female / male	Sexo: mujer u hombre
birthday	year / month / day	Fecha de nacimiento: año, mes y día

Para cambiar los ajustes de **PERSONAL**:

1. En el modo **TIME**, entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta que llegue a **PERSONAL**.
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -]. Recuerde las unidades de medida definidas en **GENERAL**.
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

 **CONSEJO:** Pésese regularmente y actualice el valor en sus ajustes. Esto ayuda a mantener la exactitud de los cálculos de los entrenamientos.

### 3.2.1 Frecuencia cardíaca máxima

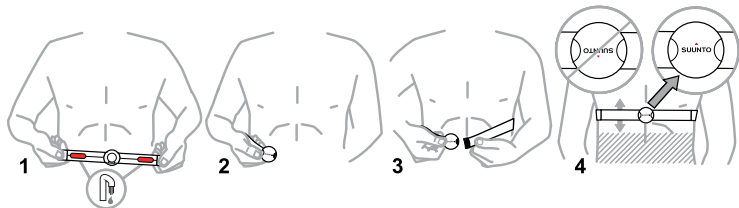
Tras introducir su fecha de nacimiento, su dispositivo ajusta automáticamente la frecuencia cardíaca máxima (**MAX HR** (FC máxima)) con la fórmula  $210 - (0,65 \times \text{EDAD})$ . Si conoce su máximo real, debe utilizar ese valor.

## 4 UTILIZACIÓN DEL MODO TRAINING

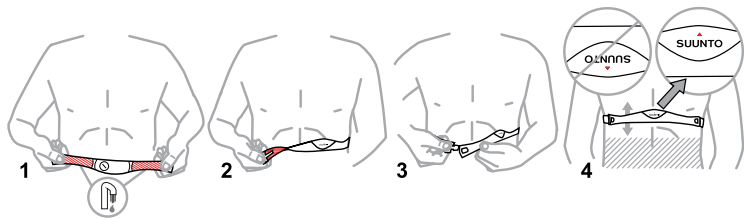
El modo **TRAINING** se encarga de la medición de toda su actividad de entrenamiento.

### 4.1 Cómo ponerse su correa transmisora

Póngase la correa de la forma mostrada en la ilustración y cambie al modo **TRAINING** para empezar a monitorizar la frecuencia cardíaca. Humedezca las dos áreas de contacto (1) con agua o gel antes de ponerse la correa. Asegúrese de que la correa quede centrada en su tórax.







**⚠️ ADVERTENCIA:** Si utiliza un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizará la correa transmisora bajo su propio riesgo. Antes de utilizar el dispositivo, recomendamos una prueba de ejercicio con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto y la correa bajo la supervisión de un médico. El ejercicio puede suponer cierto riesgo, especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.

## 4.2 Inicio de una sesión de entrenamiento

Al entrar en el modo **TRAINING**, su monitor de frecuencia cardíaca Suunto busca automáticamente las señales de una correa transmisora. Tan pronto como las encuentra, su frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla.

### Grabación de una sesión de entrenamiento

Para iniciar la grabación de su sesión de entrenamiento:

1. Inicie su sesión de entrenamiento presionando [Start Stop].
2. Mientras el cronómetro está en marcha, puede grabar/almacenar tiempos de vuelta presionando [Lap +].
3. Para detener el cronómetro, presione [Start Stop].
4. Para poner a cero el cronómetro y borrar la sesión, mantenga presionado [Lap +].

Si su frecuencia cardíaca máxima sobrepasa el máximo definido, su monitor de frecuencia cardíaca Suunto le preguntará si desea actualizarse al nuevo valor máximo al borrar la sesión.

## 4.3 Durante el entrenamiento

Su Suunto t1/t1c dispone de distintos indicadores visuales y sonoros para ayudarle durante su entrenamiento. Esta información puede resultarle útil y gratificante a la vez. Aquí le ofrecemos algunas ideas sobre qué hacer durante el entrenamiento:

- Bloquee los botones para evitar detener por accidente el grabador de registros.

- Cambie a la vista de frecuencia cardíaca media para comprobar la intensidad de su entrenamiento.
- Cambie a la vista de calorías para observar cómo van quemándose a cada momento. ¡Le sorprenderá lo gratificante que puede resultar!
- Cambie a la vista de hora si necesita estar de vuelta en casa para la cena.

## 4.4 Después del entrenamiento

### 4.4.1 Visualización de sesiones de entrenamiento

Después del entrenamiento, puede repasar los datos grabados durante la sesión. Por ejemplo, puede comprobar su frecuencia cardíaca máxima, su frecuencia cardíaca media, las calorías quemadas, etc.

Para ver el resumen de su sesión de entrenamiento más reciente:

1. Presione [Lap +] mientras está en el modo **TRAINING**.
2. Para desplazarse por la información de resumen, utilice [Lap +] y [Light -].
3. Presione [Start Stop] o [View Back] para salir.

### 4.4.2 Visualización de totales de entrenamiento

Su Suunto t1/t1c almacena sus sesiones de entrenamiento y resume los datos por semanas y meses.

Los periodos de tiempo disponibles son:

- **THIS WEEK** (Esta semana): semana actual, de lunes a domingo

- **LAST WEEK** (Semana anterior): semana anterior, de lunes a domingo
- **THIS MONTH** (Este mes): mes actual según la fecha actual
- **LAST MONTH** (Mes anterior): mes anterior según la fecha actual

La información de resumen disponible por cada periodo es:

- **COUNTS** (Conteo): número de sesiones de entrenamiento
- **KCAL** (Kilocalorías): total de calorías quemadas
- **TIME** (Tiempo): tiempo total de entrenamiento
- **ZONE 1** (Zona 1): % del tiempo durante el cual su frecuencia cardíaca estuvo dentro de la zona 1
- **ZONE 2** (Zona 2): % del tiempo durante el cual su frecuencia cardíaca estuvo dentro de la zona 2
- **ZONE 3** (Zona 3): % del tiempo durante el cual su frecuencia cardíaca estuvo dentro de la zona 3
- **ABOVE** (Por encima): % del tiempo durante el cual su frecuencia cardíaca estuvo por encima de la zona 3
- **BELOW** (Por debajo): % del tiempo durante el cual su frecuencia cardíaca estuvo por debajo de la zona 1

Para ver sus totales de entrenamiento:

1. Presione [Lap +] mientras está en el modo **TIME**.
2. Para desplazarse por los distintos periodos de tiempo, utilice [Lap +] y [Light-].
3. Para desplazarse por los resúmenes del periodo, utilice [View Back] y [Mode].
4. Para cerrar **TOTALS** (Totales), presione [Start Stop].

## 4.5 Medición de su intensidad de entrenamiento

El entrenamiento con monitores de frecuencia cardíaca se basa tradicionalmente en zonas de frecuencia cardíaca. La intensidad de su entrenamiento se determina por el tiempo que permanece en cada una de las tres zonas existentes. Todos los monitores de frecuencia cardíaca admiten el entrenamiento por zonas.

- Zona 1 (60-70%): zona de fitness; aumenta el estado de forma básico y es buena para el control del peso.
- Zona 2 (70-80%): zona aeróbica; aumenta el estado de forma aeróbico y es buena para el entrenamiento de resistencia.
- Zona 3 (80-90%): zona de umbral; mejora la capacidad aeróbica y anaeróbica y es buena para mejorar el rendimiento máximo.

Para proporcionar unas indicaciones aún más útiles y exactas, el Suunto t3d y el t4d incorporan también una medición diferente llamada Training Effect. Esta medición determina el impacto de una sesión de entrenamiento en su entrenamiento aeróbico con una sencilla escala del 1 al 5.


<b>Training Effect</b>	<b>Resultado</b>	<b>Descripción</b>
1.0-1.9	Menor	Aumenta la capacidad de recuperación; en sesiones más largas (de más de una hora), también mejora la resistencia básica. No aumenta significativamente el rendimiento aeróbico.

<b>Training Effect</b>	<b>Resultado</b>	<b>Descripción</b>
2.0-2.9	Mantenimiento	Mantiene el estado de forma aeróbico. Refuerza la base para un entrenamiento más intenso en el futuro.
3.0-3.9	Mejora	Mejora el rendimiento aeróbico si se repite de 2 a 4 veces por semana. Sin requisitos específicos de recuperación.
4.0-4.9	Elevada mejora	Mejora rápidamente el rendimiento aeróbico si se repite 1 ó 2 veces por semana. Requiere 2 ó 3 sesiones de recuperación (con un TE de 1 ó 2) por semana.
5.0	Entrenamiento excesivo	Efecto extremadamente alto sobre el rendimiento aeróbico si se espera un tiempo de recuperación adecuado. No debe hacerse frecuentemente.

Para entrenarse con un objetivo de nivel de TE (sólo con el Suunto t3d y el t4d)

1. Presione [View Back] en el modo **TRAINING** hasta que vea la vista **TE**.
2. Para ajustar el objetivo de nivel manteniendo [Light -] presionado mientras está en la vista **TE**.

El temporizador de cuenta atrás que aparece a la derecha del valor de objetivo de TE indica cuánto tiempo falta para que consiga su objetivo con su frecuencia cardíaca actual (intensidad de entrenamiento).

 **NOTA:** Puede cambiar la vista principal del modo **TRAINING** para mostrar el Training Effect actual (conseguido). Para ello, mantenga presionado [View Back]. Repita la operación para volver a la vista de frecuencia cardíaca.

# 5 UTILIZACIÓN DE LÍMITES Y ZONAS DE FRECUENCIA CARDÍACA

## 5.1 Límites de frecuencia cardíaca

El ajuste de los límites personales de frecuencia cardíaca superior e inferior puede ayudarle a mantener sus ejercicios con la intensidad correcta.

El menú **HR LIMITS** (Límites de FC) permite activar o desactivar los límites de frecuencia cardíaca, definir los límites superior e inferior y activar o desactivar la alarma de frecuencia cardíaca.

Ajuste	Valor	Descripción
hr limits	on / off	Función de límites de frecuencia cardíaca: activada o desactivada
lower	bpm / %	Límite inferior de frecuencia cardíaca: según las unidades seleccionadas en los ajustes de <b>GENERAL</b>
upper	bpm / %	Límite superior de frecuencia cardíaca: según las unidades seleccionadas en los ajustes de <b>GENERAL</b>
alarm	on / off	Alarma de fuera de límite: activada o desactivada



Para cambiar los ajustes de **HR LIMITS** (Límites de FC):

1. Entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta llegar a **HR LIMITS** (Límites de FC).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.



**NOTA:** Los límites de frecuencia cardíaca se muestran con guiones en el contorno exterior izquierdo de la pantalla si los límites están activados.

### **Situación posible en la vida real: Cómo permanecer dentro de la zona**

*Hoy desea tener una sesión de entrenamiento buena e intensa, así que ajuste sus límites de frecuencia cardíaca para que sean iguales a los límites de su zona 3 y active la alarma de límites de frecuencia cardíaca. ¡Su monitor de frecuencia cardíaca Suunto le avisa cuando no está esforzándose lo suficiente o cuando el esfuerzo es excesivo!*


## **5.2 Zonas de frecuencia cardíaca**

El entrenamiento con monitores de frecuencia cardíaca se basa tradicionalmente en zonas de frecuencia cardíaca. La intensidad de su entrenamiento se determina por el tiempo que permanece en cada una de las tres zonas existentes.

Las zonas de frecuencia cardíaca se definen como porcentajes de su frecuencia cardíaca máxima. El entrenamiento por zonas es un método de entrenamiento establecido, de forma que existen valores predeterminados como los siguientes:

- Zona 1 (60-70%): zona de fitness; aumenta el estado de forma básico y es buena para el control del peso.
- Zona 2 (70-80%): zona aeróbica; aumenta el estado de forma aeróbico y es buena para el entrenamiento de resistencia.
- Zona 3 (80-90%): zona de umbral; mejora la capacidad aeróbica y anaeróbica y es buena para mejorar el rendimiento máximo.

Si está siguiendo un programa de entrenamiento personal que utiliza el entrenamiento por zonas, introduzca los valores definidos por el programa.

 **NOTA:** Los valores predeterminados de las zonas siguen las directrices del American College of Sports Medicine en sus prescripciones para el ejercicio.


El menú **HR ZONES** (Zonas de FC) permite activar la función de zonas, definir límites de zonas y activar o desactivar los tonos. Si la función de zonas y los tonos están activados, su dispositivo le alerta con un tono audible al pasar de una zona a otra.

Ajuste	Valor	Descripción
hr zones	on / off	Función de zonas de frecuencia cardíaca: activada o desactivada

Ajuste	Valor	Descripción
z1	% - %	Zona 1: límites superior e inferior en porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima
z2	%	Zona 2: límite superior
z3	%	Zona 3: límite superior
tone	on / off	Tono de zona: activada o desactivada

Para cambiar los ajustes de **HR ZONES** (Zonas de FC):

1. Entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta llegar a **HR ZONES** (Zonas de FC).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

 **CONSEJO:** Si su frecuencia cardíaca varía significativamente durante el entrenamiento, por ejemplo al correr por un terreno accidentado, seguir su frecuencia cardíaca media en tiempo real puede ser una indicación mejor que el control de los límites de zona.

## 6 UTILIZACIÓN DEL MODO TIME

El modo **TIME** divide el tiempo del día en dos husos horarios: hora principal y hora dual. El menú **TIME-DATE** (Hora-fecha) contiene los ajustes siguientes:

Ajuste	Valor	Descripción
alarm	on / off	Función de alarma: activada o desactivada
alarm	hours / minutes	Hora de alarma: horas y minutos
time	hours / minutes / seconds	Hora principal: horas, minutos y segundos
dual time	hours / minutes	Hora dual: horas y minutos
date	year / month / day	Fecha actual: año, mes y día


### 6.1 Ajuste de la hora y la hora dual

Para cambiar la hora y la hora dual:

1. En el menú (**SET** (Ajustar)), desplácese con [Lap +] hasta llegar a **TIME-DATE** (Hora-fecha).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

## Situación posible en la vida real: Consulta de qué hora es en casa

*Realiza un viaje por el extranjero y ajusta la hora dual para que sea la hora local de casa. La hora principal es la hora de su ubicación actual. Ahora siempre sabe la hora local y puede comprobar rápidamente qué hora es en casa.*

 **NOTA:** Es recomendable ajustar la hora actual a la de la ubicación actual como hora principal, dado que la alarma funciona basándose en la hora principal.

## 6.2 Ajuste de la alarma

Para ajustar la alarma:

1. En el menú (**SET** (Ajustar)), desplácese con [Lap +] hasta llegar a **TIME-MODE** (Hora-modo).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 para ajustar el tiempo de alarma.
5. Presione [Start Stop] para salir.


### Pausa de alarma

Para desactivar la alarma, presione [View Back]. La presión de cualquier otro botón activa la función de pausa de alarma. Cada pausa de alarma dura 5 minutos. La función de pausa de alarma puede activarse 12 veces.

## 7 CARACTERÍSTICAS GENERALES

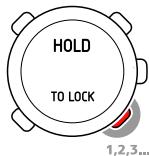
### 7.1 Luz de fondo

La luz de fondo se activa presionando [Light -]. La luz de fondo se apaga automáticamente. Si desea usar la luz de fondo durante el cambio de ajustes, necesita activarla antes de entrar en los ajustes. La luz de fondo se reactivará siempre que se presione un botón. Esta característica permanece encendida hasta salir de los ajustes.


 **NOTA:** El uso intensivo de la luz de fondo reduce significativamente la vida útil de la pila. Para ahorrar energía, la luz de fondo parpadea cuando se usa en el modo **TRAINING**.

### 7.2 Bloqueo de botones

Puede bloquear y desbloquear los botones en cualquier modo manteniendo presionado [Light -].



Mientras los botones están bloqueados, puede seguir cambiando de vista y activar la luz de fondo.

 **CONSEJO:** Recomendamos bloquear los botones, por ejemplo, tras empezar una sesión de entrenamiento o si va a guardar el dispositivo en una maleta o bolsa de viaje.

## 7.3 Modo de reposo

Usted puede poner su monitor de frecuencia cardíaca Suunto en el modo de reposo para alargar la vida útil de la pila o para borrar el historial de entrenamiento grabado. Los ajustes personales no se borran.

1. Para cambiar al modo de reposo, mantenga presionados a la vez [Start Stop], [Lap +], [Light -] y [View Back].
2. Para reactivar su dispositivos, presione cualquier botón.

 **NOTA:** Es necesario definir los ajustes básicos cada vez que se reactiva el dispositivo.

## 7.4 Código de la correa

Su Suunto t1/t1c utiliza la tecnología de transmisión codificada para garantizar una lectura exacta de la información de su correa transmisora de frecuencia cardíaca.

Para consultar el código de su correa:

1. Póngase su correa transmisora de frecuencia cardíaca.

2. Cambie al modo **TRAINING**.
3. Mantenga presionado [View Back] hasta que aparezca el código.

Para cambiar el código de su correa:

1. Retire la pila de su correa.
2. Presione la pila hacia el interior del compartimento con el polo positivo hacia abajo, para restablecer la correa.
3. Vuelva a colocar la pila correctamente y cierre la cubierta.
4. Cambie al modo **TRAINING**.

Utilice este mismo procedimiento para acoplar su correa a su Suunto t1/t1c.



## 8 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El Suunto t1/t1c utiliza una transmisión codificada para prevenir las perturbaciones en las lecturas. Sin embargo, el ejercicio cerca de tendidos eléctricos o dispositivos magnéticos o electrónicos puede provocar interferencias en la señal.

Si pierde la señal, pruebe a hacer lo siguiente:

- Salga del modo **TRAINING** y vuelva a entrar en él.
- Compruebe que tiene bien colocada la correa.
- Compruebe si las áreas de electrodo de la correa están húmedas.
- Aléjese de las posibles fuentes de interferencias.
- Sustituya la pila (o la correa y/o el ordenador de muñeca) si los problemas persisten.
- Compruebe el código. Si se indica **CODE NOT FOUND** (Código no encontrado), vuelva a acoplar la correa.

## 9 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

### 9.1 Indicaciones generales

Para todos los dispositivos de entrenamiento Suunto:

- Realice únicamente los procedimientos descritos en las guías de Suunto.
- No desensamble ni repare el dispositivo personalmente.
- Proteja el dispositivo de golpes, objetos duros y afilados, calor extremo y exposición prolongada a la luz solar directa.
- Almacene su dispositivo en un entorno limpio y seco y a temperatura ambiente.
- No coloque el dispositivo en lugares en los que podría resultar rayado por objetos duros.

#### **Eliminación de rayaduras**

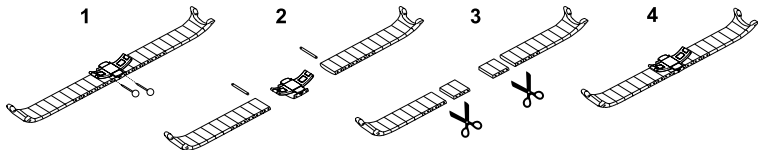
Utilice Polywatch para eliminar las rayaduras pequeñas de la pantalla. Lo encontrará en los distribuidores autorizados de Suunto, en la mayoría de tiendas de relojes y en la tienda Web de Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).


#### **Limpieza y productos químicos**

Limpie su dispositivo con un paño húmedo. Para marcas persistentes, utilice un jabón suave. No utilice gasolina, disolventes limpiadores, acetona, alcohol, repelentes de insectos, pintura ni otros productos químicos fuertes sobre el dispositivo.

## 9.2 Cambio de la longitud de la correa

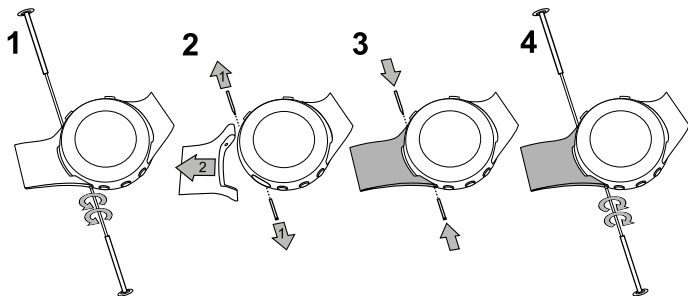
Si tiene una correa dotada de una hebilla de cierre, puede cambiar la longitud de la correa retirando la hebilla y recortando la correa como se muestra aquí.



 **CONSEJO:** Retire un segmento cada vez y pruebe la nueva longitud para asegurarse de que no elimina demasiados.

## 9.3 Cambio de las correas

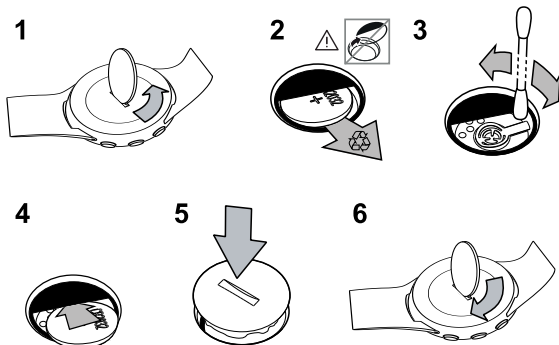
Existen muchas correas diferentes para su monitor de frecuencia cardíaca Suunto. Pregunte a su distribuidor local o visite la tienda Web de Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)) para ver qué productos están disponibles. Cambie la correa de la forma mostrada aquí:




## 9.4 Sustitución de la pila del ordenador de muñeca

Sustituya la pila con extremo cuidado para asegurarse de que su monitor de frecuencia cardíaca Suunto siga siendo estanco. Una sustitución poco cuidadosa puede suponer la anulación de la garantía.

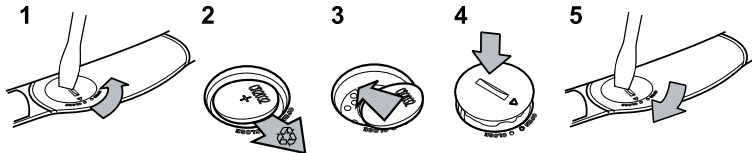
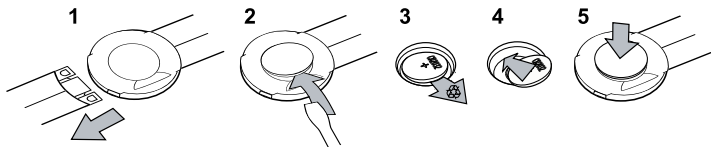
Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:




 **NOTA:** Si la rosca de la cubierta resulta dañada, envíe su dispositivo a un representante autorizado de Suunto para obtener servicio técnico.

## 9.5 Sustitución de la pila de la correa

Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:



 **NOTA:** Es recomendable sustituir la cubierta y la junta tórica junto con la pila, para garantizar que el transmisor permanezca limpio y estanco. Existen cubiertas de recambio disponibles con las pilas de recambio.

# 10 ESPECIFICACIONES

## 10.1 Datos técnicos

### Generales

- Temperatura de funcionamiento: -20 °C a +60 °C / -5 °F a +140 °F
- Temperatura de almacenamiento: -30 °C a +60 °C / -22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 45 g / 50 g / 65 g (en función del tipo de correa)
- Peso (correa): máx. 61 g (en función del tipo de correa)
- Sumergibilidad (dispositivo): 30 m / 100 pies (ISO 2281)
- Sumergibilidad (correa): 20 m / 66 pies (ISO 2281)
- Frecuencia de transmisión (dispositivo/correa): 5,3 kHz
- Codificación: 29 códigos
- Pila sustituible por el usuario: (dispositivo/correa) CR2032 de 3 V
- Duración de la pila: aproximadamente 1 año con un uso normal (4 horas de ejercicio con FC por semana)

### Grabador de registros

- Tiempo de vuelta máximo: 99 horas
- Tiempos de vueltas/tiempos intermedios: 30 por sesión (por registro)
- Resolución: 0,1 segundos

## Frecuencia cardíaca

- Pantalla: 30 a 240
- Límites: 30 a 230
- Máximo de visualización de porcentaje: 240

## 10.2 Marca registrada

Suunto y sus nombres de producto, nombres de marca, marcas registradas y marcas de servicio, ya hayan sido registradas o no, están protegidas por Suunto o sus propietarios independientes respectivos. Reservados todos los derechos. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Reservados todos los derechos.

## 10.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Reservados todos los derechos. Este documento y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados exclusivamente para el uso por parte de sus clientes para obtener conocimientos e información esencial acerca del manejo de los productos Suunto. Su contenido no puede ser usado ni distribuido para ningún otro fin, ni comunicado, revelado o reproducido de ninguna otra forma sin el consentimiento previo por escrito de Suunto Oy.

Este documento puede cambiar en cualquier momento sin previo aviso. Suunto no ofrece ninguna garantía, ya sea expresa o implícita, incluida, pero sin limitarse a ella,



de que esta documentación sea exacta, esté completa o esté libre de errores. La versión más reciente de esta documentación puede descargarse de [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 10.4 CE

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

## 10.5 Aviso de patentes

Este producto está protegido por las patentes y solicitudes de patentes siguientes y sus correspondientes derechos de ámbito nacional: EE.UU. 11/432.380, EE.UU. 11/181.836, EE.UU. 7129835, EE.UU. 11/808.391, EE.UU. 7.526.840, EE.UU. 603.521, EE.UU. 29/313.029 y de diseño de la UE 000528005-0001/000528005-0010. Hay otras patentes en tramitación.

## 10.6 Eliminación del dispositivo



Elimine este dispositivo de una forma adecuada, tratándolo como residuos electrónicos. No lo arroje a la basura. Si lo desea, puede devolver el dispositivo a su representante de Suunto más cercano.

# 11 DESCARGOS

## 11.1 Responsabilidad del usuario

Este instrumento ha sido diseñado sólo para uso recreativo. Los monitores de frecuencia cardíaca Suunto no deben usarse a la hora de obtener mediciones que requieran una exactitud profesional o de laboratorio.

## 11.2 Advertencias

Si utiliza un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizará la correa transmisora por su cuenta y riesgo. Antes de utilizar el dispositivo, recomendamos una prueba de ejercicio con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto y la correa bajo la supervisión de un médico. El ejercicio puede suponer cierto riesgo, especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.



# Índice

## A

- acoplar, 31
- ajustar
  - frecuencia cardíaca máxima, 14
  - hora, 27
  - hora dual, 27
  - límites de frecuencia cardíaca, 23
  - zonas de frecuencia cardíaca, 25
- ajustes
  - GENERAL, 11
  - PERSONAL, 11
- alarma, 28
  - pausa de alarma, 28

## B

- bloqueo de botones, 29

## C

- cambiar la longitud de la correa, 34

- cambiar una correa, 34
- código de la correa, 30
- configurar
  - GENERAL, valores, 11
- correa transmisora
  - cómo ponérsela, 15
  - sustituir la pila, 36

## E

- eliminación del dispositivo, 40
- eliminar rayaduras, 33
- entrenamiento
  - durante el entrenamiento, 17
  - iniciar una sesión de entrenamiento, 17
  - resumen de sesiones de entrenamiento, 18
  - sesión de entrenamiento, 17
  - totales de entrenamiento, 18

## **F**

frecuencia cardíaca máxima, 14

## **G**

GENERAL, ajustes, 11

## **H**

hora dual, 27

## **I**

indicaciones generales, 33

## **L**

límites de frecuencia cardíaca, 23

limpiar el dispositivo, 33

luz de fondo, 29

## **M**

menú

    PERSONAL, 12

    TIME-DATE, 27

modo de reposo, 30

modos

    TIME, 27

    TRAINING, 15, 17

## **P**

PERSONAL, ajustes, 11

## **R**

resolución de problemas, 32

resumen de sesiones de entrenamiento,  
18

## **S**

sustituir

    pila de la correa, 36

    pila del ordenador de muñeca, 35

## **T**

totales de entrenamiento, 18

TRAINING, modo, 15, 17

## **V**

visualizar

    sesiones de entrenamiento, 18

    totales de entrenamiento, 18

## **Z**

zonas de frecuencia cardíaca, 24

 **SUUNTO HELP DESK**

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

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

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.