

SUUNTO t1/t1c

MANUALE DELL'UTENTE

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

Training



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

1	Introduzione	5
2	Operazioni preliminari	6
	2.1 Impostazioni di base	6
	2.2 Modalità e visualizzazioni	8
	2.3 Spostamento nei menu	9
3	Definizione delle impostazioni principali	11
	3.1 Impostazioni generali	11
	3.2 Impostazioni personali	12
	3.2.1 Frequenza cardiaca massima	14
4	Utilizzo della modalità TRAINING	15
	4.1 Come indossare la cintura trasmettitore	15
	4.2 Avvio di una seduta di allenamento	16
	4.3 Durante l'allenamento	17
	4.4 Dopo l'allenamento	18
	4.4.1 Visualizzazione delle sessioni di allenamento	18
	4.4.2 Visualizzazione dei totali dell'allenamento	18
	4.5 Misurazione dell'intensità dell'allenamento	19
5	Utilizzo dei limiti e delle zone di frequenza cardiaca	22
	5.1 Limiti della frequenza cardiaca	22
	5.2 Zone di frequenza cardiaca	24
6	Utilizzo della modalità TIME	27

6.1 Impostazione dell'ora e del secondo fuso orario	27
6.2 Impostazione della sveglia	28
7 Caratteristiche generali	30
7.1 Retroilluminazione	30
7.2 Blocco dei pulsanti	30
7.3 Modalità stand-by	31
7.4 Codice della cintura	32
8 Risoluzione dei problemi	33
9 Cura e manutenzione	34
9.1 Indicazioni generali	34
9.2 Regolazione del cinturino	35
9.3 Sostituzione del cinturino	35
9.4 Sostituzione della batteria del computer da polso	36
9.5 Sostituzione della batteria della cintura	37
10 Specifiche	39
10.1 Dati tecnici	39
10.2 Marchi commerciali	40
10.3 Copyright	40
10.4 CE	41
10.5 Note sul brevetto	41
10.6 Smaltimento del dispositivo	41

11 Limitazione di responsabilità	42
11.1 Responsabilità dell'utente	42
11.2 Avvertenza	42
Indice	43

1 INTRODUZIONE

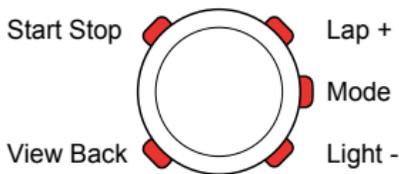
Grazie per aver scelto Suunto t1/t1c come compagno di allenamento. Suunto t1/t1c è un cardiofrequenzimetro di alta precisione, progettato per rendere gli allenamenti il più proficui e divertenti possibile.

Suunto t1/t1c mostra la frequenza cardiaca e l'allenamento a zone, misura con precisione le calorie bruciate e registra la storia degli allenamenti. È un dispositivo che può crescere insieme con la vostra forma fisica.

2 OPERAZIONI PRELIMINARI

2.1 Impostazioni di base

Premere un pulsante per attivare il proprio cardiofrequenzimetro Suunto. Verrà richiesto di impostare il contrasto del display, l'ora, la data, le proprie caratteristiche fisiche e l'attività.



1. Modificare i valori dell'impostazione utilizzando i pulsanti [Lap +] e [Light -].
2. Accettare e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
3. Per tornare all'impostazione precedente, se necessario, premere il pulsante [View Back].

Dopo aver immesso l'ultima impostazione, il dispositivo visualizzerà "settings ok" ("impostazioni ok"). Ora è possibile iniziare a utilizzare le funzioni orologio e di monitoraggio della frequenza cardiaca di base.

 **NOTA:** La frequenza cardiaca massima viene calcolata automaticamente per impostazione predefinita secondo la seguente formula: $210 - 65\%$ dell'età.

Per determinare la propria classe di attività, seguire le classificazioni seguenti.

Attività blanda

Se non si partecipa regolarmente a sport ricreativi o ad attività fisiche pesanti, ma ci si limita a camminare o ad alcuni esercizi leggeri, utilizzare 1.

Amatore

Se si partecipa regolarmente a sport ricreativi o ad attività fisiche pesanti e il tempo dedicatovi settimanalmente è:

- meno di 1 ora, utilizzare 2.
- più di 1 ora, utilizzare 3.

Fitness

Se si partecipa regolarmente a sport o ad altre attività fisiche e l'allenamento è pesante:

- meno di 30 minuti alla settimana, utilizzare 4.
- 30-60 minuti alla settimana, utilizzare 5.
- 1-3 ore alla settimana, utilizzare 6.
- più di 3 ore alla settimana, utilizzare 7.

Attività intensa o da professionista

Se ci si allena regolarmente o si partecipa a sport competitivi e il tempo dedicatovi settimanalmente è:

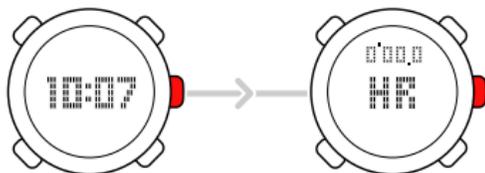
- 5-7 ore, utilizzare 7,5.

- 7-9 ore, utilizzare 8.
- 9-11 ore, utilizzare 8,5.
- 11-13 ore, utilizzare 9.
- 13-15 ore, utilizzare 9,5.
- più di 15 ore, utilizzare 10.

2.2 Modalità e visualizzazioni

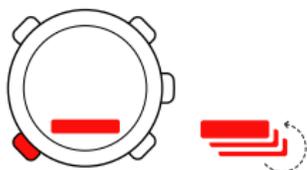
Modalità

Le modalità principali sono **TIME** e **TRAINING**. È possibile cambiare modalità con il pulsante [Mode].



Visualizzazioni

In ogni modalità vi sono diverse visualizzazioni che mostrano informazioni supplementari, quali il giorno in modalità **TIME** o le calorie in modalità **TRAINING**. Per cambiare visualizzazione, premere [View Back].



La frequenza cardiaca, inoltre, viene visualizzata come grafico nella parte sinistra del display.

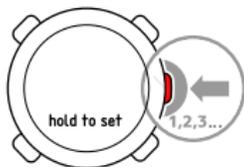
Blocco dei pulsanti e retroilluminazione

Per bloccare i pulsanti, tenere premuto il pulsante [Light -]. Premendolo brevemente si attiva la retroilluminazione.

Quando il blocco dei pulsanti è attivo è comunque possibile cambiare visualizzazione e utilizzare la retroilluminazione.

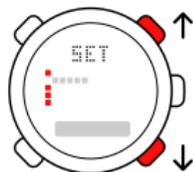
2.3 Spostamento nei menu

È possibile accedere ai menu tenendo premuto il pulsante [Mode].



Suunto t1/t1c prevede un unico set di menu.

Per scorrere i menu e modificare i valori, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -].



Per passare a un'impostazione e accettare un valore, premere il pulsante [Mode]. Per tornare all'impostazione precedente, premere [View Back].



È possibile uscire dal menu in qualsiasi momento premendo [Start Stop]. L'uscita rapida viene indicata da una "X" sul display.



3 DEFINIZIONE DELLE IMPOSTAZIONI PRINCIPALI

Prima di iniziare gli allenamenti, è necessario definire le impostazioni **GENERAL** (GENERALI) e **PERSONAL** (PERSONALI) che garantiscono la precisione delle misurazioni e dei calcoli. La prima volta che si attiva il dispositivo (premendo qualsiasi pulsante) viene richiesto di definire le impostazioni principali. Per ulteriori informazioni su queste impostazioni, proseguire la lettura. In caso contrario, è possibile passare al capitolo successivo.

3.1 Impostazioni generali

Le impostazioni **GENERAL** (GENERALI) definiscono le unità di misura, il formato di ora e data e il tono pulsante. Le impostazioni devono essere definite secondo le proprie preferenze.

Impostazione	Valore	Descrizione
tones	on / off	Toni dei pulsanti: attivati o disattivati
hr	bpm / %	Unità per la frequenza cardiaca: battiti al minuto o percentuale della frequenza cardiaca massima
weight	kg / lb	Unità di peso: chilogrammi o libbre
height	cm / ft	Unità di misura dell'altezza: centimetri o piedi
time	12h / 24h	Formato dell'ora: 12 ore o 24 ore

Impostazione	Valore	Descrizione
date	dd.mm. / mm.dd.	Formato della data: giorno-mese o mese-giorno

Per cambiare le impostazioni **GENERAL** (GENERALI):

1. Scorrere le voci del menu (**SET**) (IMPOSTA) con [Lap +] fino a visualizzare **GENERAL** (GENERALI).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

3.2 Impostazioni personali

Le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI) consentono di regolare il cardiofrequenzimetro Suunto secondo le proprie caratteristiche fisiche e l'attività svolta. Queste impostazioni

vengono utilizzate in molti calcoli e quindi è importante che i valori definiti siano il più precisi possibile.

Impostazione	Valore	Descrizione
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Peso in chilogrammi o libbre
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Altezza in centimetri o piedi
act class	1-10	Classe di attività
max hr	100-230	Frequenza cardiaca massima: battiti al minuto
sex	female / male	Sesso: donna o uomo
birthday	year / month / day	Data di nascita: anno, mese e giorno

Per cambiare le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI):

1. In modalità **TIME**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorgerlo con [Lap +] fino a visualizzare **PERSONAL** (PERSONALI).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -]. Ricordare le unità di misura definite in **GENERAL** (GENERALI).
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].



CONSIGLIO: *Controllare regolarmente il proprio peso e aggiornare il valore nelle impostazioni personali. Questo contribuirà a mantenere precisi i calcoli dell'allenamento.*

3.2.1 Frequenza cardiaca massima

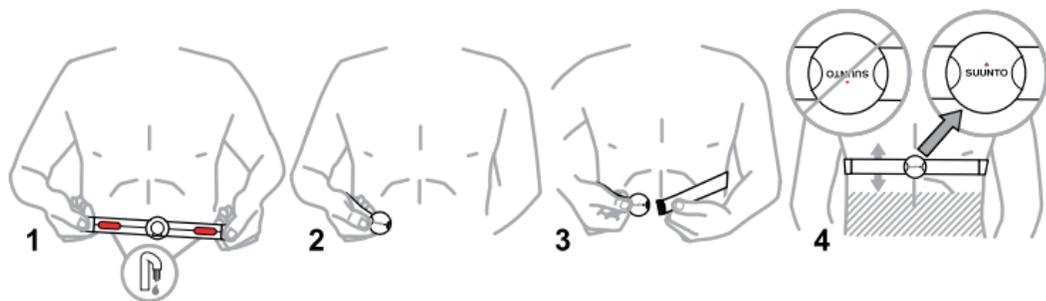
Dopo avere immesso la propria data di nascita, il dispositivo imposta automaticamente la frequenza cardiaca massima (**MAX HR**) utilizzando la formula $210 - (0,65 \times \text{ETÀ})$. Se si conosce il proprio massimo reale, utilizzare tale valore.

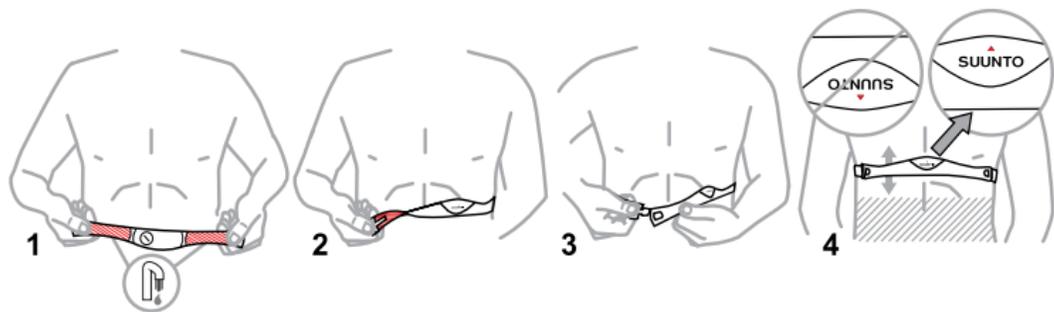
4 UTILIZZO DELLA MODALITÀ TRAINING

La modalità **TRAINING** gestisce le misurazioni di tutte le attività di allenamento.

4.1 Come indossare la cintura trasmettitore

Indossare la cintura come illustrato e passare alla modalità **TRAINING** per avviare il monitoraggio della frequenza cardiaca. Prima di indossare la cintura, inumidire entrambe le aree di contatto (1) con acqua o gel. Assicurarsi che la cintura sia centrata sul petto.





⚠️ AVVISO: I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura trasmettitore a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzarla, si raccomanda di eseguire un test con il cardiofrequenzimetro Suunto e la cintura sotto controllo di un medico. L'allenamento può presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

4.2 Avvio di una seduta di allenamento

Quando si entra nella modalità **TRAINING**, il cardiofrequenzimetro Suunto cerca automaticamente i segnali da una fascia cardio. Dopo averli trovati, la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display.

Registrazione di una seduta di allenamento

Per avviare la registrazione di una seduta di allenamento, fare quanto segue:

1. Avviare la seduta premendo [Start Stop].
2. Mentre il timer è in funzione, è possibile registrare/memorizzare i giri premendo [Lap +].
3. Arrestare il timer premendo [Start Stop].
4. Per azzerare il timer e cancellare la seduta, tenere premuto [Lap +].

Se la frequenza cardiaca di picco ha superato il massimo definito, quando si cancella la seduta il cardiofrequenzimetro Suunto chiederà se si desidera aggiornare il nuovo valore di picco.

4.3 Durante l'allenamento

Il Suunto t1/t1c ha diversi indicatori visivi e sonori che possono fungere da guida durante l'allenamento. Queste informazioni possono essere utili e gratificanti.

Ecco alcune idee su cosa fare durante una sessione di allenamento:

- Bloccare i pulsanti per evitare di arrestare incidentalmente il registratore.
- Passare alla visualizzazione della frequenza cardiaca media per verificare l'intensità dell'allenamento.
- Passare alla visualizzazione delle calorie per vedere come vengono consumate. Sarà sorprendente scoprire come questo possa essere gratificante!
- Passare alla visualizzazione dell'ora se è necessario rincasare per il pranzo.

4.4 Dopo l'allenamento

4.4.1 Visualizzazione delle sessioni di allenamento

Al termine dell'allenamento è possibile rivedere i dati registrati durante la sessione. Ad esempio, è possibile verificare la propria frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca media, le calorie bruciate e altre informazioni.

Per visualizzare il riepilogo dell'ultima sessione di allenamento:

1. In modalità **TRAINING**, premere [Lap +].
2. Scorrere le informazioni di riepilogo utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Per uscire, premere [Start Stop] o [View Back].

4.4.2 Visualizzazione dei totali dell'allenamento

Il Suunto t1/t1c memorizza le sessioni di allenamento e riepiloga i dati per settimana o mese.

I periodi di tempo disponibili sono:

- **THIS WEEK** (QUESTA SETTIMANA): settimana corrente, da lunedì a domenica
- **LAST WEEK** (SETTIMANA SCORSA): settimana precedente, da lunedì a domenica
- **THIS MONTH** (QUESTO MESE): mese corrente in base alla data
- **LAST MONTH** (MESE SCORSO): mese precedente in base alla data

Le informazioni di riepilogo disponibili per periodo di tempo sono:

- **COUNTS** (CONTEGGIO): numero di sessioni di allenamento
- **KCAL**: calorie totali bruciate

- **TIME** (TEMPO): tempo di allenamento totale
- **ZONE 1** (ZONA 1): % del tempo per cui la frequenza cardiaca rientrava nella Zona 1.
- **ZONE 2** (ZONA 2): % del tempo per cui la frequenza cardiaca rientrava nella Zona 2.
- **ZONE 3** (ZONA 3): % del tempo per cui la frequenza cardiaca rientrava nella Zona 3.
- **ABOVE** (SOPRA): % del tempo per cui la frequenza cardiaca era superiore alla Zona 3.
- **BELOW** (SOTTO): % del tempo per cui la frequenza cardiaca era inferiore alla Zona 1.

Per visualizzare i totali dell'allenamento:

1. In modalità **TIME**, premere [Lap +].
2. Per scorrere i periodi di tempo, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -].
3. Scorrere i riepiloghi per periodo di tempo utilizzando [View Back] e [Mode].
4. Per uscire da **TOTALS** (TOTALI), premere [Start Stop].

4.5 Misurazione dell'intensità dell'allenamento

L'allenamento con l'uso di cardiofrequenzimetri si basa tradizionalmente su zone di frequenza cardiaca. L'intensità dell'allenamento viene stabilita in base al tempo speso in ciascuna delle tre zone. Tutti i cardiofrequenzimetri Suunto supportano l'allenamento a zone.

- Zona 1 (60-70%): zona fitness; migliora la forma fisica ed è ottima per tenere sotto controllo il peso.
- Zona 2 (70-80%): zona aerobica; migliora la capacità aerobica ed è ottima per allenamenti alla resistenza.
- Zona 3 (80-90%): zona soglia; migliora la capacità aerobica e anaerobica ed è ottima per migliorare le prestazioni di punta.

Per fornire istruzioni ancor più utili e precise, Suunto t3d e t4d utilizzano anche un diverso sistema di misurazione, chiamato Training Effect. Questa misurazione stabilisce l'impatto di una sessione di allenamento sulla forma aerobica utilizzando una semplice scala da 1 a 5.

Training Effect	Risultato	Descrizione
1.0-1.9	Minore	Migliora la capacità di recupero; nelle sessioni più lunghe (oltre un'ora) migliora anche la resistenza di base. Non migliora significativamente le prestazioni aerobiche.
2.0-2.9	Mantenimento	Mantiene la condizione aerobica. Costruisce la base per allenamenti più intensi in futuro.
3.0-3.9	Miglioramento	Migliora le prestazioni aerobiche se ripetuto 2-4 volte alla settimana. Nessun particolare requisito per il recupero.

Training Effect	Risultato	Descrizione
4.0-4.9	Miglioramento elevato	Migliora rapidamente le prestazioni aerobiche se ripetuto 1-2 volte alla settimana. Richiede 2-3 sessioni di recupero (TE 1-2) alla settimana.
5.0	Sovraffaticamento	Effetto estremamente elevato sulle prestazioni aerobiche se seguito da un recupero adeguato; non dovrebbe essere eseguito spesso.

Per condurre un allenamento con un livello di obiettivo TE (solo Suunto t3d e t4d)

1. In modalità **TRAINING**, premere [View Back] fino a raggiungere la visualizzazione **TE**.
2. Nella visualizzazione **TE**, regolare il livello obiettivo tenendo premuto il pulsante [Light -].

Il timer per il conto alla rovescia a destra del valore obiettivo di TE indica il tempo mancante per raggiungere l'obiettivo alla frequenza cardiaca corrente (intensità dell'allenamento).

 **NOTA:** Tenendo premuto il pulsante [View Back] è possibile cambiare la visualizzazione principale della modalità **TRAINING** in modo che mostri l'effetto dell'allenamento corrente (raggiunto). Ripetere l'operazione per tornare alla visualizzazione della frequenza cardiaca.

5 UTILIZZO DEI LIMITI E DELLE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

5.1 Limiti della frequenza cardiaca

L'impostazione dei limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca consente di mantenere la corretta intensità dell'allenamento.

Nel menu **HR LIMITS** (LIMITI FC) è possibile attivare o disattivare i limiti della frequenza cardiaca, definire i limiti superiore e inferiore e attivare o disattivare l'allarme della frequenza cardiaca.

Impostazione	Valore	Descrizione
hr limits	on / off	Funzione limiti della frequenza cardiaca: attivata o disattivata
lower	bpm / %	Limite inferiore della frequenza cardiaca: espresso nelle unità definite nelle impostazioni GENERAL (GENERALI)
upper	bpm / %	Limite superiore della frequenza cardiaca: espresso nelle unità definite nelle impostazioni GENERAL (GENERALI)

Impostazione	Valore	Descrizione
alarm	on / off	Allarme per valori al di fuori dei limiti: attivato o disattivato

Per cambiare le impostazioni **HR LIMITS** (LIMITI FC):

1. Accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorgerlo con [Lap +] fino a visualizzare **HR LIMITS** (LIMITI FC).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

 **NOTA:** Se i limiti della frequenza cardiaca sono attivati, vengono visualizzati con dei trattini lungo il bordo esterno del display.

Possibile situazione reale: Mantenersi nella zona

Si desidera svolgere un'intensa sessione di allenamento, quindi si impostano i limiti della frequenza cardiaca in base ai limiti della propria Zona 3 e si attiva l'allarme dei limiti della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro Suunto segnala quando si sta andando troppo adagio o si sta esagerando!

5.2 Zone di frequenza cardiaca

L'allenamento con l'uso di cardiofrequenzimetri si basa tradizionalmente su zone di frequenza cardiaca. L'intensità dell'allenamento viene stabilita in base al tempo speso in ciascuna delle tre zone.

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come percentuali della frequenza cardiaca massima. L'allenamento a zone è un metodo di allenamento consolidato, per il quale esistono le impostazioni predefinite seguenti:

- Zona 1 (60-70%): zona fitness; migliora la forma fisica ed è ottima per tenere sotto controllo il peso.
- Zona 2 (70-80%): zona aerobica; migliora la capacità aerobica ed è ottima per allenamenti alla resistenza.
- Zona 3 (80-90%): zona soglia; migliora la capacità aerobica e anaerobica ed è ottima per migliorare le prestazioni di punta.

Se si sta seguendo un programma di allenamento personalizzato che utilizza l'allenamento a zone, immettere i valori definiti dal programma.

 **NOTA:** *I valori predefiniti delle zone sono conformi alle linee guida dell'American College of Sports Medicine per la prescrizione degli esercizi.*

Nel menu **HR ZONES** (ZONE FC) è possibile attivare la funzione zone, definire i limiti delle zone e attivare o disattivare i toni. Quando la funzione zone e i toni sono attivi, il dispositivo emette un segnale acustico per indicare il passaggio da una zona all'altra.

Impostazione	Valore	Descrizione
hr zones	on / off	Funzione zone di frequenza cardiaca: attivata o disattivata
z1	% - %	Zona 1: limite superiore e inferiore in percentuale della frequenza cardiaca massima
z2	%	Zona 2: limite superiore
z3	%	Zona 3: limite superiore
tone	on / off	Tono della zona: attivata o disattivata

Per cambiare le impostazioni **HR ZONES** (ZONE FC):

1. Accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrerlo con [Lap +] fino a visualizzare **HR ZONES** (ZONE FC).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].



CONSIGLIO: *Se la frequenza cardiaca varia significativamente durante l'allenamento, ad esempio mentre si corre in salita, la frequenza cardiaca media in tempo reale fornisce indicazioni migliori rispetto ai limiti della zona.*

6 UTILIZZO DELLA MODALITÀ TIME

La modalità **TIME** gestisce l'ora del giorno in due fusi orari: ora principale e secondo fuso orario.

Nei menu **TIME-DATE** (ORA-DATA), sono presenti le impostazioni seguenti:

Impostazione	Valore	Descrizione
alarm	on / off	Funzione sveglia: attivata o disattivata
alarm	hours / minutes	Ora sveglia: ore e minuti
time	hours / minutes / seconds	Ora principale: ore, minuti e secondi
dual time	hours / minutes	Secondo fuso orario: ore e minuti
date	year / month / day	Data corrente: anno, mese e giorno

6.1 Impostazione dell'ora e del secondo fuso orario

Per cambiare l'ora e il secondo fuso orario:

1. Scorrere le voci del menu (**SET**) (IMPOSTA) con [Lap +] fino a visualizzare **TIME-DATE** (ORA-DATA).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].

4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

Possibile situazione reale: Che ore sono a casa?

Si sta viaggiando all'estero e il secondo fuso orario è stato impostato per mostrare l'ora a casa. L'ora principale è quella della località in cui ci si trova. Ora si conosce sempre l'ora locale ed è possibile controllare rapidamente che ore sono a casa.

 **NOTA:** *Si consiglia di impostare sempre come principale l'ora del luogo in cui ci si trova, poiché è il riferimento per la sveglia.*

6.2 Impostazione della sveglia

Per impostare la sveglia:

1. Scorrere le voci del menu (**SET**) (IMPOSTA) con [Lap +] fino a visualizzare **TIME-MODE** (MODALITÀ ORA).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per impostare l'ora della sveglia.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

Ripetizione della sveglia

Per disattivare la sveglia, premere [View Back]. Premendo qualsiasi altro pulsante si attiva la funzione di ripetizione della sveglia, che riprenderà a suonare dopo 5 minuti. La funzione di ripetizione può essere attivata 12 volte.

7 CARATTERISTICHE GENERALI

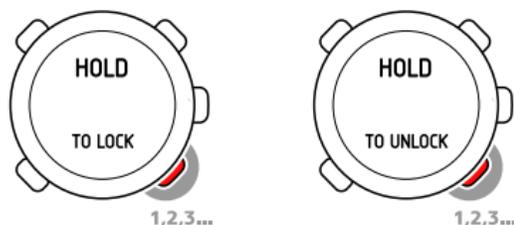
7.1 Retroilluminazione

È possibile attivare la retroilluminazione premendo [Light -]. La retroilluminazione si disattiva automaticamente. Se si desidera utilizzare la retroilluminazione mentre si cambiano le impostazioni, è necessario attivarla prima di immettere le impostazioni. La retroilluminazione viene riattivata ogni volta che si preme un pulsante. Questa funzione rimarrà attiva finché non saranno state completate le impostazioni.

 **NOTA:** *L'uso frequente della retroilluminazione riduce sensibilmente la durata della batteria. La retroilluminazione non funziona mentre il dispositivo ricerca la fascia cardio. Per risparmiare energia, la retroilluminazione lampeggia in modalità **TRAINING**.*

7.2 Blocco dei pulsanti

È possibile attivare o disattivare il blocco dei pulsanti in qualsiasi modalità tenendo premuto [Light -].



Quando i pulsanti sono bloccati, è comunque possibile cambiare visualizzazione e attivare la retroilluminazione.

CONSIGLIO: Si consiglia di bloccare i pulsanti, ad esempio, dopo l'inizio di una sessione di allenamento o quando si ripone il dispositivo in una borsa da viaggio.

7.3 Modalità stand-by

È possibile porre il cardiofrequenzimetro Suunto in stand-by per aumentare la durata della batteria o per cancellare la storia degli allenamenti registrata. Le impostazioni personali non vengono cancellate.

1. Per passare alla modalità stand-by, tenere contemporaneamente premuti i pulsanti [Start Stop], [Lap +], [Light -] e [View Back].
2. Premete un pulsante qualsiasi per riattivare il dispositivo.

NOTA: Ogni volta che il dispositivo viene riattivato è necessario impostare le impostazioni di base.

7.4 Codice della cintura

Il Suunto t1/t1c utilizza una tecnologia di trasmissione codificata per garantire letture precise dal trasmettitore della frequenza cardiaca.

Per verificare il codice della cintura:

1. Indossare la cintura con il trasmettitore della frequenza cardiaca.
2. Passare alla modalità **TRAINING**.
3. Tenere premuto [View Back] finché non viene visualizzato il codice.

Per cambiare il codice della cintura:

1. Rimuovere la batteria dalla cintura.
2. Inserire la batteria nel compartimento con il polo positivo rivolto verso il basso per resettare la cintura.
3. Reinserire la batteria in modo corretto e chiudere il coperchio.
4. Passare alla modalità **TRAINING**.

Seguire la stessa procedura per associare la cintura al proprio Suunto t1/t1c.

8 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Suunto t1/t1c utilizza una trasmissione codificata per prevenire disturbi alle letture. Tuttavia, la vicinanza di linee ad alta tensione o di dispositivi magnetici o elettronici può causare interferenze con il segnale.

In caso di perdita del segnale, provare i seguenti rimedi:

- Uscire e rientrare nella modalità **TRAINING**.
- Verificare che la cintura sia indossata correttamente.
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura siano umide.
- Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di interferenze.
- Se il problema persiste, sostituire la batteria della cintura e/o del computer da polso.
- Verificare il codice; se viene visualizzato **CODE NOT FOUND** (CODICE NON TROVATO), riassociare la cintura.

9 CURA E MANUTENZIONE

9.1 Indicazioni generali

Per tutti i dispositivi Suunto Training:

- Eseguire solo le procedure descritte nei manuali Suunto.
- Non smontare o eseguire riparazioni personalmente.
- Proteggere l'unità da urti, oggetti duri e taglienti, calore estremo ed esposizione prolungata alla luce solare diretta.
- Riporre in un luogo pulito e secco, a temperatura ambiente.
- Non riporre il dispositivo dove potrebbe essere graffiato da oggetti duri.

Eliminazione dei graffi

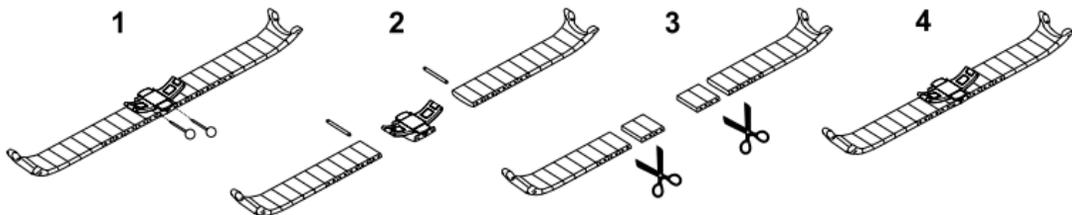
Per eliminare piccoli graffi dal display utilizzare Polywatch, reperibile presso i rivenditori Suunto autorizzati, nella maggior parte dei negozi di orologi e nel negozio online Suunto (shop.suunto.com).

Pulizia e sostanze chimiche

Pulire il dispositivo con un panno umido. Per segni resistenti, utilizzare un sapone delicato. Non utilizzare sul dispositivo benzina, solventi, acetone, alcol, insettifughi, vernice o altre sostanze chimiche corrosive.

9.2 Regolazione del cinturino

Se si dispone di un cinturino con una chiusura a scatto, è possibile cambiare la lunghezza del cinturino rimuovendo la chiusura e tagliando il cinturino come illustrato nella figura.

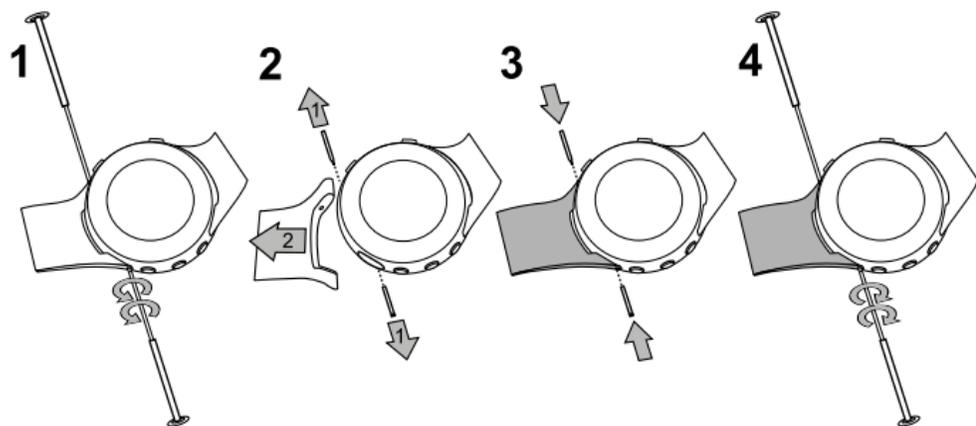


 **CONSIGLIO:** Rimuovere un segmento per volta e verificare la nuova lunghezza per assicurarsi di non rimuovere troppi segmenti.

9.3 Sostituzione del cinturino

Per il cardiofrequenzimetro Suunto sono disponibili numerosi cinturini diversi. Verificare la disponibilità presso il rivenditore locale o visitare il negozio online Suunto (shop.suunto.com).

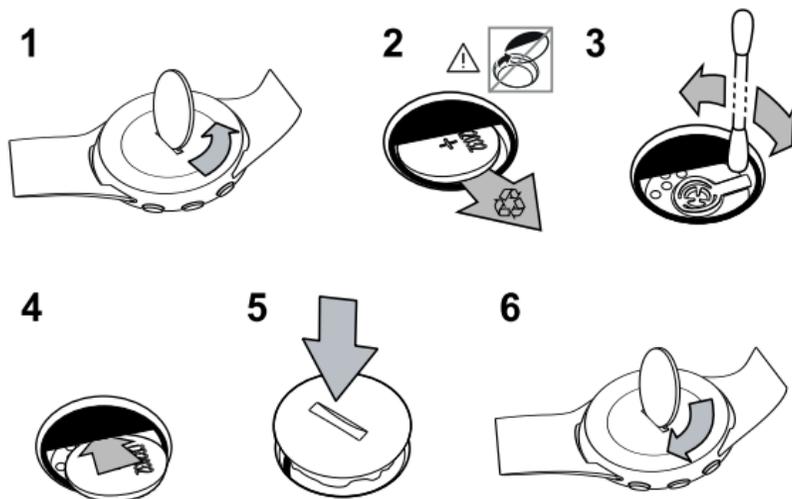
Per cambiare cinturino, fare riferimento alla figura seguente.



9.4 Sostituzione della batteria del computer da polso

Sostituire la batteria con estrema cautela per garantire che il cardiofrequenzimetro Suunto rimanga impermeabile. La negligenza nella sostituzione potrebbe rendere nulla la garanzia.

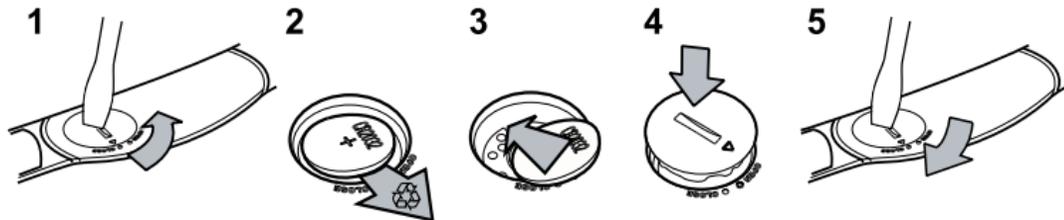
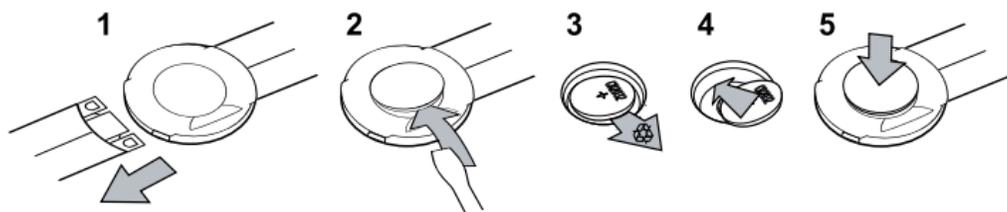
Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente.



 **NOTA:** Fare attenzione se la filettatura del coperchio è danneggiata: in questo caso seguire la procedura di assistenza Suunto. L'assistenza viene fornita tramite il sito internet www.suunto.com. È possibile trovare la procedura da seguire nei negozi Suunto o presso Amer Sports Italia S.p.a. (tel. 0422 5291).

9.5 Sostituzione della batteria della cintura

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente.



 **NOTA:** Per garantire che il trasmettitore rimanga pulito e impermeabile, si consiglia di sostituire anche il coperchio e l'O-ring quando si sostituisce la batteria. I coperchi di ricambio sono disponibili insieme con le batterie di ricambio.

10 SPECIFICHE

10.1 Dati tecnici

Caratteristiche generali

- Temperatura operativa: da -20 °C a +60 °C / da -5 °F a +140 °F
- Temperatura di conservazione: da -30 °C a +60 °C / da -22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 45 g / 50 g / 65 g (a seconda del cinturino)
- Peso (fascia cardio): max 61 g (a seconda del tipo di fascia)
- Impermeabilità (dispositivo): 30 m / 100 piedi (ISO 2281)
- Impermeabilità (fascia cardio): 20 m / 66 piedi (ISO 2281)
- Frequenza di trasmissione (dispositivo/fascia cardio): 5,3 kHz
- Codificazione: 29 codici
- Batteria sostituibile dall'utente: 3 V CR2032 (dispositivo / fascia cardio)
- Durata batteria: circa 1 anno in normali condizioni d'uso (4 ore di allenamento con FC a settimana)

Registratore attività

- Tempo massimo sul giro: 99 ore
- Numero di giri/parziali: 30 per seduta (registro)
- Risoluzione: 0,1 secondi

Cardiofrequenzimetro

- Visualizzazione: da 30 a 240
- Limiti: da 30 a 230
- Massimo per la visualizzazione percentuale: 240

10.2 Marchi commerciali

Suunto e i nomi dei prodotti Suunto, i nomi commerciali, i marchi commerciali e i marchi di servizio registrati o non registrati sono protetti da Suunto o da terze parti proprietarie. Tutti i diritti riservati. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sono marchi o marchi registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Tutti i diritti riservati.

10.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Tutti i diritti riservati. Questo documento e 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. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito per altri scopi, né trasmesso, divulgato o riprodotto senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy.

Il contenuto del documento è soggetto a modifiche senza preavviso. Nonostante siano state prese tutte le misure per garantire la completezza e l'accuratezza delle informazioni riportate in questa documentazione, Suunto non fornisce alcuna garanzia esplicita o implicita di precisione, completezza o assenza di errori. La versione aggiornata della documentazione può essere scaricata dal sito www.suunto.com.

10.4 CE

Il marchio CE rileva la conformità del prodotto con le direttive dell'Unione europea 89/336/CEE e 99/5/CEE.

10.5 Note sul brevetto

Questo prodotto è protetto dai brevetti e richieste di brevetto seguenti e dalle relative leggi nazionali: US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029 ed EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

10.6 Smaltimento del dispositivo



Smaltire il presente dispositivo come rifiuto elettronico. Non gettarlo nei rifiuti comuni. Se si preferisce, restituire il dispositivo al rivenditore di zona Suunto.

11 LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ

11.1 Responsabilità dell'utente

Lo strumento è progettato per esclusivi scopi ricreativi. I cardiofrequenzimetri Suunto non devono essere considerati sostitutivi per ottenere misurazioni che richiedono precisione professionale o di laboratorio.

11.2 Avvertenza

I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura trasmettitore a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzarla, si raccomanda di eseguire un test con il cardiofrequenzimetro Suunto e la cintura sotto la supervisione di un medico. L'allenamento può presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

Indice

A

allenamento

- avvio di una seduta, 16
- durante l'allenamento, 17
- riepilogo sessioni di allenamento, 18
- seduta di allenamento, 17
- totali dell'allenamento, 18

associazione, 32

B

blocco dei pulsanti, 30

C

cintura trasmettitore

- come indossarla, 15
- sostituzione della batteria, 37

codice della cintura, 32

E

eliminazione dei graffi, 34

F

frequenza cardiaca massima, 14

G

GENERAL, impostazioni, 11

I

impostazione

- frequenza cardiaca massima, 14
- limiti della frequenza cardiaca, 22
- ora, 27
- secondo fuso orario, 27
- valori GENERAL, 11
- zone di frequenza cardiaca, 25

impostazioni

GENERAL, 11

PERSONAL, 11
impostazioni GENERAL, 11
impostazioni PERSONAL, 11
informazioni generali, 34

L

limiti della frequenza cardiaca, 22

M

menu

PERSONAL, 12

TIME-DATE, 27

modalità

ALLENAMENTO, 16

TIME, 27

TRAINING, 15

modalità stand-by, 31

modalità TRAINING, 15, 16

P

pulizia del dispositivo, 34

R

regolazione del cinturino, 35

retroilluminazione, 30
riepilogo sessioni di allenamento, 18
risoluzione dei problemi, 33

S

secondo fuso orario, 27

smaltimento del dispositivo, 41

sostituzione

batteria del computer da polso, 36

batteria della cintura, 37

sostituzione del cinturino, 35

sveglia, 28

ripetizione, 28

T

totali dell'allenamento, 18

V

visualizzazione

sessioni di allenamento, 18

totali dell'allenamento, 18

Z

zone di frequenza cardiaca, 24

 **SUUNTO HELP DESK**

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

www.suunto.com

**SUUNTO**

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