

ES

**SUUNTO**  
**t4**

**GUÍA DEL USUARIO**

  
**SUUNTO**

## Modo Time

Diario y programa de entrenamiento

Total de todo el entrenamiento



Accesos directos

Bloqueo de botones

Retroiluminación

Cambiar entre los modos

Salida rápida (x) al modo de hora (desde el menú, totales y entrenadores)

## Modo Training / Speed and Distance

Poner en marcha y detener el cronómetro

Poner a cero el cronómetro

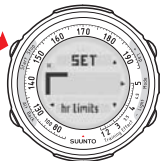


Accesos directos

Bloqueo de botones

Retroiluminación

Cambiar entre los modos



Activar y desactivar los ajustes y otros modos secundarios

**Suunto t4**  
**GUÍA DEL USUARIO**

**ES**

## LE DAMOS LA BIENVENIDA

Enhorabuena por elegir el Suunto t4 como su asesor de entrenamiento personal. El Suunto t4 es un monitor de frecuencia cardíaca de alta precisión diseñado para hacer que su entrenamiento le resulte lo más eficiente y entretenido posible.

El Suunto t4 incorpora la exclusiva función **Suunto Coach**, que permite conocer con exactitud qué debe hacer para alcanzar sus objetivos de entrenamiento personales. La función Coach recomienda las sesiones de ejercicios idóneas a partir de su nivel de estado de forma actual, su situación día tras día y las indicaciones del American College of Sports Medicine (Instituto norteamericano de medicina deportiva). Encontrará más información acerca de Suunto Coach en la Sección 2.4.

El Suunto t4 también muestra el **efecto de entrenamiento (Training Effect)**, una medición inteligente que indica en tiempo real hasta qué punto la sesión en curso está mejorando su estado de forma (consulte la Sección 2.5.1). El efecto de entrenamiento le ofrece toda la libertad en sus sesiones, **sin tener que predefinir zonas de frecuencia cardíaca (FC)** y garantiza que cada sesión que realice le acerque a sus objetivos, incluso si no sigue las recomendaciones de la función Coach.

Los datos de velocidad y distancia pueden obtenerse con los PODs (Peripheral Observation Devices) de Suunto opcionales, de forma inalámbrica y sin interferencias, gracias a la transmisión digital.

El objetivo de esta Guía del usuario es ayudarle a sacar el máximo partido a sus entrenamientos con el Suunto t4. Léala completamente para que usar su nuevo Suunto t4 le resulte aún más productivo.

1. El Suunto t4 de un vistazo .....	5
1.1. Navegación por los modos y menú .....	6
1.2. Símbolos y funciones de los botones .....	7
1.3. Bloqueo de botones .....	8
2. Primeros pasos .....	9
2.1. Configuración del Suunto t4 .....	9
2.2. Clase de actividad (act class) .....	11
2.3. Modo Time .....	13
2.3.1. Ajustes de alarma .....	15
2.3.2. Ajustes de hora .....	16
2.3.3. Ajustes de fecha .....	16
2.3.4. Ajustes personales .....	16
2.3.5. Ajustes generales .....	17
2.4. Suunto Coach .....	18
2.4.1. Configuración inicial .....	18
2.4.2. Programa de entrenamiento .....	19
2.4.3. Sesiones de entrenamiento .....	20
2.4.4. Adaptación automática del programa .....	21
2.5. Modo Training .....	21
2.5.1. Efecto de entrenamiento (Training Effect) .....	23
2.5.2. Ajustes del modo Training .....	26
2.5.3. Ajustes de zonas de frecuencia cardíaca .....	29
2.5.4. Ajustes de intervalos .....	30
2.5.5. Ajustes de acoplamiento de POD .....	31

2.6. Modo Speed and Distance .....	31
2.6.1. Ajustes de vuelta automática .....	33
2.6.2. Ajustes de velocidad .....	34
2.6.3. Ajustes de calibración .....	34
2.6.4. PODs de velocidad y distancia inalámbricos .....	34
3. Antes del entrenamiento .....	35
3.1. Cómo ponerse la correa transmisora de frecuencia cardíaca .....	35
3.2. Resolución de problemas de la señal de frecuencia cardíaca .....	36
3.3. Ajustes de límites de frecuencia cardíaca .....	37
4. Entrenamiento .....	38
4.1. Cómo seguir un programa de entrenamiento .....	39
4.2. Ajuste manual de su programa de entrenamiento .....	40
4.3. Entrenamiento sin objetivos definidos .....	41
4.4. Utilización de las pantallas de velocidad y distancia .....	44
5. Tras el entrenamiento .....	44
5.1. Diario de entrenamiento .....	45
5.2. Totales de entrenamientos .....	46
5.3. Suunto Training World .....	48
5.4. Modo de reposo .....	48
6. Garantía .....	48
7. Conservación y mantenimiento .....	49
7.1. Instrucciones generales .....	49
7.2. Estanqueidad .....	50
7.3. Sustitución de la pila .....	50

7.3.1. Sustitución de la pila del Suunto t4 .....	51
7.3.2. Sustitución de la pila de la correa de frecuencia cardíaca .....	52
8. Especificaciones técnicas .....	54
9. Propiedad intelectual .....	55
9.1. Marca registrada .....	55
9.2. Aviso de patente .....	55
10. Descargos de responsabilidad .....	55
10.1. Responsabilidad del usuario .....	55
10.2. Advertencias .....	56
10.3. Conformidad CE .....	56
10.4. ICES .....	56
10.5. Conformidad con la FCC .....	56
11. Eliminación del dispositivo .....	57
Léxico .....	58

# 1. EL SUUNTO T4 DE UN VISTAZO

## Modo Time



El modo Time permite:

- Ver la hora
- Ir al registro
- Ir a los totales
- Ir a los ajustes de tiempo
- Conectar al PC\*

## Modo Training



El modo Training permite:

- Usar el cronómetro
- Ver la frecuencia cardíaca o el efecto de entrenamiento
- Cambiar el objetivo de efecto de entrenamiento
- Ir a los ajustes de entrenamiento

## Modo Speed and Distance (si está conectado a un POD)



El modo Speed and

Distance permite:

- Ver la velocidad media (avg) y la máxima (Max)
- Ver la distancia
- Cambiar el objetivo de efecto de entrenamiento
- Ir a los ajustes de velocidad y distancia

El ordenador de muñeca Suunto muestra el icono de los distintos modos en la pantalla: HR para el modo Training, TE para el efecto de entrenamiento en el modo Training y SPD para el modo de velocidad y distancia. En el modo Time puede ver la hora actual.



**NOTA**

*\* Para poder conectar su dispositivo a un PC, se requiere un Suunto PC POD y software de Suunto, ambos opcionales.*

**1.1. Navegación por los modos y menús**

En cualquiera de los modos, una presión prolongada del botón MODE le lleva al menú de ajustes del modo correspondiente. En el modo Time, una presión breve del botón START le lleva al diario, mientras que una presión breve del botón + abre los totales.

En la figura siguiente se muestra la funcionalidad de cada uno de estos modos secundarios.

## Totales



En los totales puede ver los valores totales de sus sesiones de:

- Semana actual
- Semana anterior
- 6 últimos meses

## Diario



El diario muestra los datos siguientes de las últimas 15 actividades:

- Efecto de entrenamiento
- Duración
- Calorías quemadas
- Frecuencia cardíaca media
- Frecuencia cardíaca máxima
- Tiempo de permanencia dentro y fuera de las zonas y los límites

## Menú de ajustes



Cada modo tiene su propio menú de ajustes, en el que puede definir los ajustes relacionados con ese modo.



Puede salir rápidamente de los totales y los ajustes presionando el botón START.

## 1.2. Símbolos y funciones de los botones

Los botones aparecen identificados según las funciones que realizan. Sin embargo, en esta guía del usuario los nombres están simplificados de la forma mostrada en la tabla siguiente.

Nombres de botones en el dispositivo	Nombre en la Guía del usuario
+ / Lap	+
Mode	MODE
- / Light	-
Alt / Back	BACK
Start / Stop	START

En los totales, el diario y los entrenadores, las pequeñas flechas de la pantalla indican los botones con los que puede desplazarse. Las funciones de los botones dependen de la duración de la presión. La presión breve es la inferior a 1 segundo y la presión larga es de más de 2 segundos. En toda esta Guía del usuario se utilizan los símbolos siguientes para indicar las presiones corta y larga.

	Presión corta
	Presión larga

### 1.3. Bloqueo de botones

Puede bloquear y desbloquear los botones tanto en el modo Time como en el modo Training con una presión prolongada del botón -. Incluso si los botones están bloqueados, sigue teniendo acceso a los accesos directos y la luz de fondo.



Incluso si los botones están bloqueados, sigue teniendo acceso a los accesos directos y la luz de fondo.

## 2. PRIMEROS PASOS

Para poder sacar el máximo partido a su Suunto t4, merece la pena dedicar unos instantes a personalizarlo para que se adapte a sus necesidades y preferencias individuales.

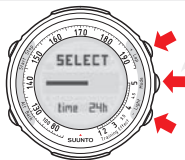
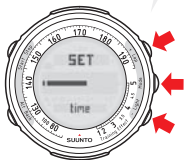
Si ya ha definido los ajustes, puede continuar en [2.4. Suunto Coach](#).

### 2.1. Configuración del Suunto t4

Al presionar un botón en el Suunto t4 por primera vez, se le pedirá que defina algunos ajustes básicos. Utilice los botones + y - para cambiar los valores. Para aceptar un valor y pasar al elemento siguiente, presione el botón MODE.

En la figura siguiente se muestra cómo configurar el dispositivo por primera vez.

Para ajustar, use los botones + y -.  
Para aceptar, use el botón MODE.



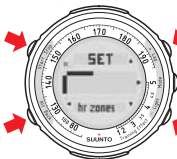
A continuación, ajuste la hora, la fecha, las unidades y sus ajustes personales. Tras ello, el Suunto t4 pasa el modo Time y está listo para su uso.

## NOTA

*La frecuencia cardíaca máxima se determina con la fórmula  $210$  menos  $0,65$  veces la edad, que se calcula automáticamente a partir de la fecha de nacimiento introducida. Si conoce su frecuencia cardíaca máxima real, debe usarla en lugar del valor calculado.*

La navegación por los menús de ajustes es muy sencilla. Siga la posición del cuadro parpadeante vacío y sabrá exactamente en qué parte del menú de ajustes se encuentra. Puede salir rápidamente del menú de ajustes y volver al modo Time presionando el botón START.

SALIDA RÁPIDA



+/AJUSTAR (UP)

DERECHA/SALIR (PRESIONAR MÁS TIEMPO)

IZQUIERDA

-/AJUSTAR (DOWN)

## 2.2. Clase de actividad (act class)

**Importante:** Su clase de actividad es otro de los ajustes que se le pedirá que defina al configurar por primera vez el dispositivo. Su clase de actividad es una medida de su nivel de actividad actual. Al introducir su clase de actividad actual (de 1 a 10) en el Suunto t4, el dispositivo podrá ofrecerle información de consumo de calorías con mucha más exactitud. A medida que aumenta la cantidad y/o la intensidad de su actividad física, el dispositivo aumenta automáticamente su clase de actividad basándose en la información de frecuencia cardíaca registrada. Su clase de actividad también se reduce automáticamente si, por ejemplo, participa en deportes recreativos. Consulte la tabla siguiente para obtener más información para determinar su clase de actividad.

Descripción de la actividad	Clase de actividad	
No participa periódicamente en deportes recreativos ni actividad física intensa.	Evita los esfuerzos siempre que puede.	0
	Camina por placer, utiliza habitualmente las escaleras, ocasionalmente hace un ejercicio suficiente para provocar una respiración intensa o sudoración.	1
Participación periódica en deportes recreativos o trabajos que requieren una actividad física moderada, como trabajos de jardín, senderismo o ciclismo con intensidad moderada.	De 10 a 60 minutos por semana	2
	Más de 1 hora por semana	3
Participación regular en ejercicios físicos intensos, como correr, clases de aeróbic o ciclismo intensivo.	Menos de 30 minutos por semana	4
	De 30 a 60 minutos por semana	5
	De 1 a 3 horas por semana	6
	Más de 3 horas por semana	7
Entrenamiento diario	De 5 a 7 horas por semana	7.5
	De 7 a 9 horas por semana	8
	De 9 a 11 horas por semana	8.5
	De 11 a 13 horas por semana	9
	De 13 a 15 horas por semana	9.5
	Más de 15 horas por semana	10

## 2.3. Modo Time

Aquí puede ver la funcionalidad de los botones utilizados en el modo Time. Esto le ayudará a empezar a usar las funciones básicas de su Suunto t4. Además, encontrará opciones para el acceso directo, que es la línea inferior de la pantalla.

IR AL DIARIO Y AL ENTRENADOR

CAMBIAR EL ACCESO DIRECTO:

- DÍA
- FECHA
- SEGUNDO RELOJ
- SEGUNDOS
- VACÍO
- CONECTAR AL PC  
(PRESIONAR MÁS TIEMPO)



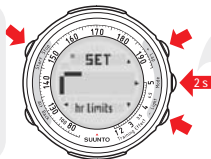
En la figura siguiente se muestra cómo activar el menú de ajustes del modo Time y sus distintos elementos. Puede salir rápidamente del menú Settings presionando el botón START.

**Cómo entrar en los ajustes**

**Navegación por los ajustes**



Presione el botón MODE durante más tiempo en el modo Time o Training para abrir el menú de ajustes.








Utilice los botones + y - para pasar por los siguientes submenús de ajustes: alarma, hora/fecha, datos generales y datos personales. Para salir del menú de ajustes, presione el botón MODE durante más tiempo o presione el botón START.



**NOTA**

*Recuerde que puede ver en qué parte del menú de ajustes se encuentra con ayuda de la barra parpadeante de la ayuda de navegación.*

Consulte la tabla siguiente, en la que se muestran los distintos ajustes del modo Time y los elementos que puede definir en ellos.

Símbolo	Ajuste	Opciones								
	Alarma	Alarma: sí/no	Hora de alarma: horas/min							
	Hora	Hora: ho- ras/minu- tos/segun- dos	Segundo reloj: horas/minutos							
	Fecha	Fecha: año/mes/día								
	Personal	Peso	Altura	Clase de acti- vidad	Fre- cuencia cardíaca máx.	Sexo	Fecha de nacimiento			
	Datos ge- nerales	Tonos: sí/no	Frecuen- cia car- díaca: lpm/%	Altura: cm/pies	Peso: kg/li- bras	Hora: 12 h/24 h	Fecha: ddmm/ mmdd	Guar- dar: pre- gun- tar/to- do	Foot, Bike o GPS: /km, millas por hora, /mi, km/h	

### 2.3.1. Ajustes de alarma

El menú de alarma permite activar o desactivar la alarma y cambiar la hora de la alarma. Acepte los ajustes con una presión breve del botón MODE. Con ello pasará también al siguiente elemento de menú.

Si la alarma está activada, verá el símbolo  en la pantalla.

### 2.3.2. Ajustes de hora

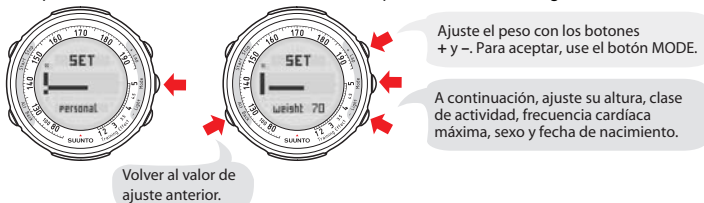
El menú de hora permite ajustar la hora y el segundo reloj. Acepte los ajustes con una presión breve del botón MODE. Con ello pasará también al siguiente elemento de menú.

### 2.3.3. Ajustes de fecha

En el menú de fecha puede ajustar el día, el mes y el año. Acepte los ajustes con una presión breve del botón MODE. Con ello pasará también al siguiente elemento de menú.

### 2.3.4. Ajustes personales

El menú de datos personales permite introducir su información personal, como peso, altura, clase de actividad, frecuencia cardíaca máxima, sexo y fecha de nacimiento. Acepte los ajustes con una presión breve del botón MODE. Con ello pasará también al siguiente elemento de menú.



#### NOTA

Consulte la tabla de 2.2. Clase de actividad (act class) para obtener más información sobre las descripciones de las clases de actividad.

### 2.3.5. Ajustes generales

El menú de datos generales permite activar o desactivar los tonos de los botones y seleccionar las unidades y el formato utilizados para las indicaciones. Acepte los ajustes con una presión breve del botón MODE.

#### Luz

La iluminación puede activarse en cualquier momento y en cualquier modo, con una presión breve del botón -. Si desea usar la iluminación en los ajustes, el diario, la función Coach o los totales, debe activarla antes de abrir estos modos.

#### NOTA

*La luz no funciona al acoplar el Suunto t4 a un POD ni cuando la correa de frecuencia cardíaca se está conectando al monitor de frecuencia cardíaca.*

#### Repetición de la alarma

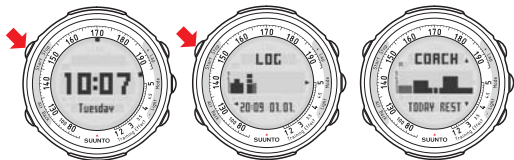
Sólo el botón BACK permite desactivar la alarma. Una presión en cualquier otro botón activa la función de repetición, que espera 5 minutos. La función de repetición puede activarse 12 veces, tras lo cual la alarma se desactiva hasta el día siguiente a la hora prefijada.

Presione el botón  
BACK para  
desactivar la alarma.



## 2.4. Suunto Coach

La función Suunto Coach es su asesor de entrenamiento personal. Genera un programa de entrenamiento ideal para los 5 días siguientes, basándose en su nivel de forma física actual y las sesiones de los últimos 7 días. La función Coach sigue las directrices del American College of Sports Medicine (Instituto norteamericano de medicina deportiva) en cuanto a prescripciones de ejercicio, garantizando que sus entrenamientos sean seguros y efectivos y le acerquen a sus objetivos de entrenamiento. La función Coach se activa con una presión breve del botón START desde el diario. Puede salir rápidamente de la función Coach presionando el botón START.



### 2.4.1. Configuración inicial

La única información inicial que necesita Suunto Coach es su clase de actividad actual. Se le preguntará cuando configure su dispositivo por primera vez. Consulte [2.1. Configuración del Suunto t4](#). También puede ajustarla en el menú Personal de los ajustes del modo Time. Consulte [2.3. Modo Time](#). Incluso si su clase de actividad no es exactamente la correcta, la función Coach determina el nivel correcto en pocas semanas tras empezar a usar el Suunto t4. Para que la función Coach funcione correctamente, es importante que registre siempre sus sesiones con el Suunto t4.

## 2.4.2. Programa de entrenamiento

El programa se compone de seis niveles diferentes: Nivel inicial para principiantes, cuatro niveles de mejora con volúmenes e intensidades de entrenamiento crecientes y un nivel de mantenimiento diseñado para los participantes activos en los deportes de resistencia. La función Coach define el nivel inicial de su programa de entrenamiento partiendo de su clase de actividad. Desde el nivel inicial, la función Coach va guiándole hacia un mayor rendimiento, adaptándose completamente a su situación día tras día.

Nivel de programa	Descripción del nivel	Veces/semana	Duración de las sesiones	Total/semana
1	Etapla inicial	3	De 25 a 35 minutos	1 hora 20 minutos
2	Mejora 1	3	De 25 a 35 minutos	1 hora 30 minutos
3	Mejora 2	4	De 30 a 60 minutos	3 horas
4	Mejora 3	4	De 45 a 75 minutos	3 horas 45 minutos
5	Mejora 4	5	De 35 a 85 minutos	5 horas 15 minutos
6	Mantenimiento	4 - 6	De 45 a 90 minutos	De 4 horas 45 minutos a 6 horas 30 minutos

La función Coach detecta en qué momento se ha alcanzado un nivel de forma física suficiente para pasar al siguiente nivel de programa. Para garantizar una progresión segura y continuada, existe un tiempo mínimo de cuatro semanas para cada nivel. Recuerde que incluso si estos dos parámetros están vinculados estrechamente, el nivel de programa de entrenamiento es distinto de su clase de actividad. Tanto su clase de actividad como su nivel de programa se muestran al activar la pantalla de la función Coach.

### 2.4.3. Sesiones de entrenamiento

La función Coach genera un programa de entrenamiento para los próximos 5 días. En este programa se mantiene un equilibrio entre las sesiones de entrenamiento y el descanso y una variación entre sesiones fáciles y difíciles, largas y cortas, para conseguir la mejor progresión.

Cada sesión de entrenamiento tiene asociados un objetivo de efecto de entrenamiento y una duración recomendada. Los objetivos de efecto de entrenamiento para los próximos 5 días se muestran como un gráfico de barras en el centro de la pantalla de la función Coach. Para comprobar las recomendaciones exactas para los próximos días, puede desplazarse con los botones + y -.



La pantalla de entrenador cambia cada 2 segundos entre el objetivo de efecto de entrenamiento y la duración.



Para activar la recomendación como su objetivo de sesión de entrenamiento, presione el botón MODE y presione START para empezar el entrenamiento. Su Suunto t4 empieza a guiarle hacia el objetivo de efecto de entrenamiento en el tiempo recomendado. Para obtener más información acerca de las indicaciones disponibles durante la sesión, consulte **4. Entrenamiento**.

Si bien la función Coach ofrece recomendaciones en cuanto a intensidad y duración, las sesiones no están restringidas estrictamente. Para alcanzar el objetivo de cada sesión, tiene la opción de entrenarse con una intensidad mayor o menor o durante más o menos tiempo. Sin embargo, es aconsejable recordar que la mejora de la forma física requiere paciencia y que las recomendaciones aportadas por la función Coach están optimizadas para la progresión adecuada basándose en su propio historial de entrenamiento.

#### 2.4.4. Adaptación automática del programa

La función Coach actualiza automáticamente el programa de entrenamiento para responder a su entrenamiento real. Detecta si el efecto de entrenamiento de sus sesiones anteriores estuvo por encima o por debajo del objetivo y modifica correspondientemente el objetivo de la siguiente sesión. Si decide hacer una sesión distinta de la recomendada o ha realizado en su entrenamiento una pausa más larga, el programa se adapta también.

Siguiendo las sugerencias de Suunto Coach, o al menos comprobando sus recomendaciones regularmente, se asegurará de que su entrenamiento tenga el ritmo y la intensidad adecuados en todas las situaciones. La función Coach le aporta la confianza de que se está entrenando correctamente para alcanzar sus objetivos de entrenamiento de una forma segura y sistemática y hace que su entrenamiento resulte más interesante. ¡Que lo disfrute!



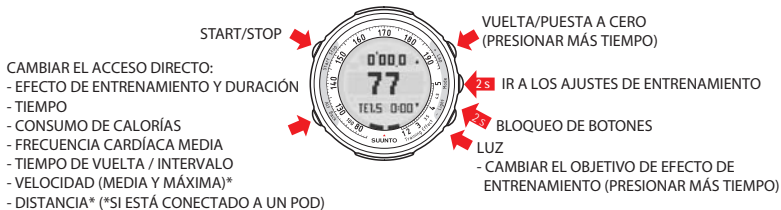
La tecnología de análisis de latidos cardíacos en la que se basa el programa de entrenamiento adaptativo de Suunto Coach proviene de Firstbeat Technologies Ltd. y su asistencia está a cargo de ésta.

#### 2.5. Modo Training

Para cambiar al modo Training, presione brevemente el botón MODE.

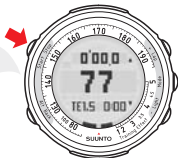
Aquí puede ver la funcionalidad básica de los botones utilizados en el modo Training, así como opciones para el acceso directo, que es la línea inferior de la pantalla.





El cronómetro se muestra al presionar el botón START en el modo Training y puede verse en la fila superior. La información del entrenamiento cronometrado con el cronómetro, como la frecuencia cardíaca y el consumo de calorías, se almacena y puede consultarse más tarde en los totales y el diario. **Por tanto, debe activar el cronómetro y asegurarse de que tiene una lectura de frecuencia cardíaca siempre que inicie una sesión de entrenamiento.**

Presione el botón START para poner en marcha el cronómetro.



Presione de nuevo el botón START para detener el cronómetro.



Mientras el cronómetro está en marcha, puede tomar hasta 99 tiempos de vuelta, los 50 primeros de los cuales se almacenan en la memoria, presionando el botón +.

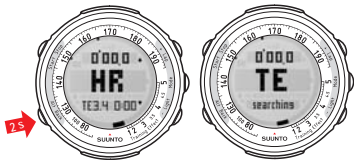
#### NOTA

*No es posible poner a cero el cronómetro mientras está en funcionamiento. Debe detenerlo antes de ponerlo a cero.*

## NOTA

*Si el cronómetro está en funcionamiento y usted vuelve al modo Time, el cronómetro se mostrará en la parte superior de la pantalla. Para parar el cronómetro, vuelva al modo Training.*

Para cambiar entre la vista de frecuencia cardíaca (se muestra HR en el centro de la pantalla, antes de conectarse a la correa de frecuencia cardíaca) y la vista de efecto de entrenamiento (se muestra TE en el centro de la pantalla antes de poner en marcha el cronómetro), utilice una presión prolongada del botón BACK.



### 2.5.1. Efecto de entrenamiento (Training Effect)

Una característica exclusiva del Suunto t4 es su capacidad para registrar y mostrar el efecto de entrenamiento. El efecto de entrenamiento (en inglés tiene el acrónimo "TE"), muestra el efecto de una sesión de entrenamiento sobre su forma física aeróbica con una sencilla escala del 1 al 5. Ahora es posible, por primera vez, saber en tiempo real hasta qué punto su sesión de entrenamiento está mejorando realmente su nivel de forma física. Con el efecto de entrenamiento, se asegurará de que sus sesiones siempre tengan el resultado deseado.

Recuerde la diferencia entre la **zona** de entrenamiento (la intensidad temporal del entrenamiento) y el **efecto** de entrenamiento (la carga total del entrenamiento). En el entrenamiento por zonas, usted intenta mantener su frecuencia cardíaca en un nivel determinado durante toda la sesión, mientras que en el caso del efecto de entrenamiento basta con alcanzar el valor de efecto de entrenamiento deseado durante la sesión.

<b>Efecto de entrenamiento medido</b>	<b>Descripción</b>	<b>Resultado de la sesión</b>
1.0 - 1.9	Efecto de entrenamiento menor	Mejora la recuperación (sesión breve) o desarrolla la resistencia de base (sesión de más de 1 hora). Ideal para quemar grasas. No mejora el rendimiento máximo.
2.0 - 2.9	Efecto de entrenamiento de mantenimiento	Mantiene la forma física aeróbica. Desarrolla la base para un entrenamiento más intenso en el futuro. No tiene un gran efecto sobre la mejora del rendimiento máximo.
3.0 - 3.9	Efecto de entrenamiento de mejora	Mejora la forma física aeróbica si se repite de 2 a 4 veces por semana. No tiene requisitos de recuperación especiales.
4.0 - 4.9	Efecto de entrenamiento de mejora considerable	Mejora rápidamente la forma física aeróbica si se repite de 2 a 4 veces por semana. Se necesitan unas pocas sesiones de ejercicios (EE 1–2) para la recuperación.
5.0	Efecto de entrenamiento de esfuerzo excesivo	Aumento drástico de la forma física aeróbica si se permite una recuperación adecuada con posterioridad. Alta demanda de recuperación. Mayor riesgo de entrenamiento excesivo si se repite con demasiada frecuencia.

Al monitorizar su efecto de entrenamiento, ya no es necesario permanecer dentro de zonas de frecuencia cardíaca predefinidas porque el efecto de entrenamiento ya indica el resultado real de la sesión, independientemente de la frecuencia cardíaca exacta que haya tenido. Con ello, usted está libre de las alarmas de las zonas aunque sigue consiguiendo el resultado deseado.

El Suunto t4 muestra el efecto de entrenamiento de dos formas. El lado inferior derecha de la pantalla lo muestra como un gráfico. De esta forma, se muestra como un número en el centro de la pantalla, en lugar de la lectura de frecuencia cardíaca. El efecto de entrenamiento de cada sesión se define por el número máximo (de 1,1 a 5,0) alcanzado durante la sesión. El efecto de entrenamiento máximo alcanzado permanece visible en el gráfico. Si desea seguir aumentando el efecto tras un periodo a menor intensidad, necesita esforzarse más intensamente para intentar elevar aún más el valor máximo.

Presione el botón BACK durante más tiempo para cambiar entre la frecuencia cardíaca y el efecto de entrenamiento en tiempo real.



Puede mostrar el efecto de entrenamiento en el centro, en lugar de la frecuencia cardíaca.

Gráfico y escala de efecto de entrenamiento.

Este acceso directo indica cuánto tiempo queda aún hasta el siguiente nivel de efecto de entrenamiento. En este ejemplo, debe continuar 10 minutos con la intensidad actual para alcanzar el efecto de entrenamiento 3.2.

Si prosigue con la sesión tras alcanzar el objetivo, la fila inferior empieza automáticamente a indicar el tiempo restante hasta el nivel siguiente, en este caso 3.4.

## NOTA

*Al alcanzar el efecto de entrenamiento deseado, el Suunto t4 muestra temporalmente "TE reached" en la pantalla y escuchará un tono sonoro.*



Efecto de entrenamiento alcanzado hasta ahora en la sesión: 3.8 (mejora)

Nivel máximo. Si ha existido un periodo de menor intensidad, su nivel actual puede ser inferior. Para alcanzar un efecto de entrenamiento mayor que 3.8 desde esta sesión, debe aumentar la intensidad de forma que este gráfico presione hacia arriba la marca del máximo.

Fila inferior: El siguiente nivel de efecto de entrenamiento es el 4.0, pero no es posible alcanzarlo con la intensidad actual (el indicador de tiempo --:-- indica que debe aumentar la intensidad para alcanzar el objetivo).

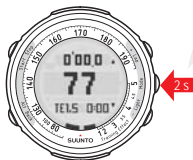
Para saber más acerca del efecto de entrenamiento y cómo usarlo para mejorar sus entrenamientos, descargue la Guía de entrenamiento de Suunto que encontrará en [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).



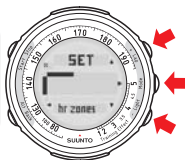
La tecnología de análisis de latidos cardíacos en la que se basa el efecto de entrenamiento proviene de Firstbeat Technologies Ltd. y su asistencia está a cargo de ésta.

## 2.5.2. Ajustes del modo Training

En la figura siguiente se muestra cómo activar el menú de ajustes del modo Training y sus distintos elementos.



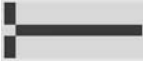




Presione el botón MODE durante más tiempo en el modo Training para abrir el menú de ajustes de entrenamiento.



Utilice los botones + y - para pasar por los siguientes submenús de ajustes de entrenamiento: zonas frecuencia cardíaca, límites de frecuencia cardíaca, intervalos, acoplar un POD y datos generales.

Consulte la tabla siguiente, en la que se muestran los distintos ajustes del modo Training y los elementos que puede definir en ellos.

Símbolo	Ajuste	Opciones							
	Zonas de frecuencia cardíaca	Zonas de frecuencia cardíaca: sí/no	Zona 1: inferior/superior %	Zona 2: superior %	Zona 3: superior %	Tonos: sí/no			
	Límites de frecuencia cardíaca	Límites de frecuencia cardíaca: sí/no	Límite inferior	Límite superior	Alarma: sí/no				
	Intervalo	Intervalo 1: sí/no	Intervalo 1: minutos/segundos	Intervalo 2: sí/no	Intervalo 2: minutos/segundos	Calentamiento: sí/no	Calentamiento: minutos/segundos		
	Acoplar un POD	Acoplar: correa de frecuencia cardíaca/FootPOD/BikePOD/GPS POD							
	Datos generales	Tonos: sí/no	Frecuencia cardíaca: lpm/%	Altura: cm/pies	Peso: kg/libras	Hora: 12 h/24 h	Fecha: ddmm/mmdd	Guardar: preguntar/todo	Foot, Bike o GPS: /km, millas por hora, /mi, km/h

### **2.5.3. Ajustes de zonas de frecuencia cardíaca**

El menú de zonas de frecuencia cardíaca permite definir las 3 zonas de frecuencia cardíaca y activar o desactivar los tonos. Las 3 zonas de frecuencia cardíaca resultan útiles durante los entrenamientos porque permiten registrar cuánto tiempo del entrenamiento permanece dentro de las distintas zonas de frecuencia cardíaca, o por ejemplo si desea realizar un calentamiento lo suficientemente largo o desea mantener su frecuencia cardíaca en el nivel óptimo para quemar grasas.

Después del entrenamiento, puede ver cuánto tiempo de la sesión permaneció en las distintas zonas. Cada zona es un rango de frecuencia cardíaca expresado como porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima (que se calcula a partir de la edad introducida en el menú de datos personales). Acepte los ajustes con una presión breve del botón MODE. Con ello pasará también al siguiente elemento de menú.

Las frecuencias cardíacas predeterminadas para las zonas de la 1 a la 3 son del 60% al 70%, del 70% al 80% y del 80% al 90% de su frecuencia cardíaca máxima, pero si está siguiendo un programa de entrenamiento diseñado especialmente, introduzca los valores de zonas que se adapten a sus objetivos individuales. En la tabla siguiente se muestran los beneficios asociados a las distintas zonas predeterminadas.



<b>Zona de frecuencia cardíaca</b>	<b>Ajuste predeterminado</b>	<b>Beneficio principal</b>
Zona 1 (zona de buena forma física)	Del 60% al 70% de la frecuencia cardíaca máxima	Mejora su resistencia básica y le ayuda a recuperarse de sesiones de entrenamiento más duras. También puede usarse para el control del peso (zona de quema de grasas).
Zona 2 (zona aeróbica)	Del 70% al 80% de la frecuencia cardíaca máxima	Mejora su capacidad aeróbica. Ésta es la zona preferible si se está entrenando para una prueba de resistencia.
Zona 3 (zona de umbral)	Del 80% al 90% de la frecuencia cardíaca máxima	Mejora su capacidad aeróbica máxima y su capacidad para tolerar el lactato (umbral anaeróbico), lo que significa que su resistencia máxima mejorará y podrá luchar mejor contra la fatiga.

**NOTA** *Las zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas siguen las directrices del American College of Sports Medicine (Instituto norteamericano de medicina deportiva) para las prescripciones de ejercicio físico.*

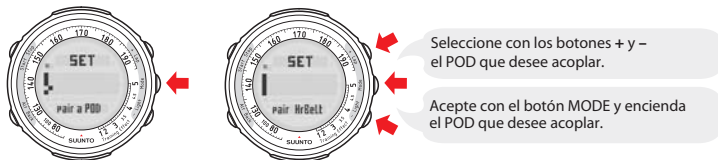
La frecuencia cardíaca media también constituye una medida útil durante los entrenamientos en los que los niveles de frecuencia cardíaca varían en gran medida, como por ejemplo el ciclismo por zonas de montaña. En estos casos, los objetivos de límite de zona resultan menos prácticos que la frecuencia cardíaca media.

#### **2.5.4. Ajustes de intervalos**

El menú de intervalos permite activar los intervalos 1 y 2 y definir sus tiempos. También es posible activar o desactivar el temporizador de calentamiento y definir su tiempo. Acepte los ajustes con una presión breve del botón MODE. Con ello pasará también al siguiente elemento de menú.

## 2.5.5. Ajustes de acoplamiento de POD

El menú de acoplamiento de POD permite acoplar su Suunto t4 a su correa transmisora de frecuencia cardíaca, Suunto Foot POD, Suunto Bike POD o Suunto GPS POD.



### NOTA

*Tras el acoplamiento, o si pierde la conexión con el POD, entre de nuevo en el modo Training para ver las lecturas del POD.*

## 2.6. Modo Speed and Distance

El modo Speed and Distance está disponible si ha acoplado un POD opcional de velocidad y distancia a su Suunto t4. Aquí puede ver la funcionalidad de los botones utilizados en el modo Speed and Distance.

**CAMBIAR EL ACCESO DIRECTO:**

- HORA DEL DÍA
- VELOCIDAD (MEDIA Y MÁXIMA)
- DISTANCIA
- CRONO

- TAMBIÉN ACCESOS DIRECTOS DE FRECUENCIA CARDÍACA, SI LA CORREA DE FRECUENCIA CARDÍACA ESTÁ ENCENDIDA

START/STOP



VUELTA/PUESTA A CERO (PRESIONAR MÁS TIEMPO)

IR A LOS AJUSTES DE VELOCIDAD Y DISTANCIA

BLOQUEO DE BOTONES

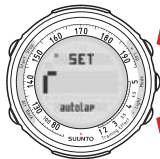
LUZ

- CAMBIAR EL OBJETIVO DE EFECTO DE ENTRENAMIENTO (PRESIONAR MÁS TIEMPO)

A modo de resumen, esta figura muestra cómo activar el menú de ajustes del modo Speed and Distance y sus distintos elementos.

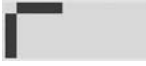






Presione el botón **MODE** durante más tiempo en el modo Speed and Distance para abrir el menú de ajustes de velocidad y distancia.



Utilice los botones **+ y -** para pasar por los siguientes submenús de ajustes de velocidad y distancia: vuelta automática, velocidad, calibrar, acoplar un POD y datos generales.

Consulte la tabla siguiente, en la que se muestran los distintos ajustes del modo Speed y Distance y los elementos que puede definir en ellos.

Símbolo	Ajuste	Opciones								
	Vuelta automática	Vuelta automática: sí/no	Distancia							
	Velocidad	Límites: sí/no	Límite inferior	Límite superior						
	Calibración	Calibración: Foot POD/ Bike POD								
	Acoplar un POD	Acoplar: correa de frecuencia cardíaca/FootPOD/BikePOD/GPS POD								
	Datos generales	Tonos: sí/no	Frecuencia cardíaca: lpm/%	Altura: cm/pies	Peso: kg/libras	Hora: 12 h/24 h	Fecha: ddmm/mmdd	Guardar: pre-guntar/todo	Foot, Bike o GPS: /km, millas por hora, /mi, km/h	

### 2.6.1. Ajustes de vuelta automática

El menú de vuelta automática permite activar o desactivar la función de vuelta automática y la distancia de cada vuelta. Si tiene la función de vuelta automática activada y ha acoplado un POD de velocidad y distancia, el dispositivo emite un tono y muestra durante 5 segundos la distancia total, la velocidad media por vuelta y el tiempo de cada vuelta.

### **2.6.2. Ajustes de velocidad**

El menú de velocidad permite activar o desactivar el límite de velocidad y definir los límites de velocidad superior e inferior.

### **2.6.3. Ajustes de calibración**

El menú de calibración permite calibrar su Suunto Foot POD o Suunto Bike POD. Una forma alternativa de calibrar su POD es correr o recorrer en bicicleta una distancia conocida, por ejemplo 10 km, con el POD. Si no pone a cero el cronómetro tras completar la distancia, puede corregir la distancia mostrada, por ejemplo 9,6 km, con ayuda de los ajustes. A continuación, el dispositivo ajustará de la forma correspondiente el valor de calibración. El GPS POD también aparece en el menú de calibración, pero ésta no tiene ningún efecto sobre las mediciones del GPS POD. Sólo necesitará esta calibración si tiene, por ejemplo, dos Bike PODs para bicicletas diferentes. A continuación, puede acoplar uno de ellos como si fuera el GPS POD y utilizar la calibración como haría normalmente con un Bike POD.

### **2.6.4. PODs de velocidad y distancia inalámbricos**

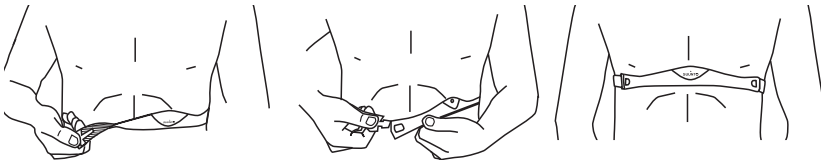
Los PODs de velocidad y distancia inalámbricos y opcionales son livianos, fáciles de usar y exactos. Dado que estos dispositivos (Suunto Foot POD, Suunto Bike POD y Suunto GPS POD) difieren entre sí, se cuentan con guías del usuario separadas, que debe leer para obtener información más detallada acerca de su uso. Una vez acoplado y calibrado un POD de velocidad y distancia con el Suunto t4, puede aprovechar el modo Speed and Distance, así como las funciones y la información relacionadas con la velocidad y la distancia.

### 3. ANTES DEL ENTRENAMIENTO

#### 3.1. Cómo ponerse la correa transmisora de frecuencia cardíaca

La correa transmisora de frecuencia cardíaca es parte integrante de la funcionalidad del Suunto t4, de forma que es importante saber cómo ponérsela correctamente.

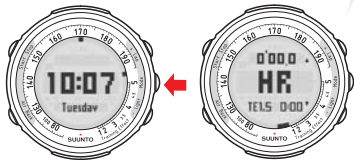
Recomendamos apoyar el transmisor sobre la piel desnuda para garantizar un funcionamiento perfecto.



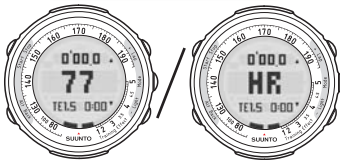
- Los electrodos deben estar húmedos durante los ejercicios. Separe levemente el transmisor del tórax y humedezca el área de los electrodos del lado que está en contacto con la piel.
- Compruebe que las zonas húmedas de los electrodos queden bien apoyadas contra la piel y que el logotipo esté centrado y en posición vertical.
- Active el modo Training (su frecuencia cardíaca no estará visible hasta que active el modo Training).

Siempre que active el modo Training o ponga en marcha el cronómetro, su Suunto t4 busca automáticamente las señales de la correa de frecuencia cardíaca o de un POD de velocidad y distancia acoplado.

Tras cambiar al modo Training, el Suunto t4 muestra "HR" mientras busca la señal de la correa de frecuencia cardíaca.



En lugar de la frecuencia cardíaca, el centro de la pantalla muestra "HR" si no se encuentra la correa de frecuencia cardíaca.



Una vez que el dispositivo ha encontrado las señales, su frecuencia cardíaca o su información de velocidad y distancia se indican en el centro de la pantalla.

**NOTA** *Para obtener instrucciones detalladas acerca de cómo acoplar y calibrar su POD de velocidad y distancia opcional, consulte la Guía del usuario correspondiente al POD.*

### 3.2. Resolución de problemas de la señal de frecuencia cardíaca

Si no puede ver ninguna señal de frecuencia cardíaca, asegúrese de que haya acoplado la correa transmisora de frecuencia cardíaca. Consulte [2.5.5. Ajustes de acoplamiento de POD](#).

Si pierde la señal, pruebe los pasos siguientes para solucionar el problema.

- Cierre el modo Training y actívalo de nuevo.
- Asegúrese de que se haya colocado correctamente la correa transmisora de frecuencia cardíaca (consulte [3.1. Cómo ponerse la correa transmisora de frecuencia cardíaca](#)).

- Asegúrese de que el área de electrodos de la parte posterior de la correa esté levemente húmeda.
- Si lleva cierto tiempo utilizando la correa, es posible que necesite cambiar la pila. Para obtener más instrucciones acerca de cómo cambiar la pila de la correa transmisora, consulte 7.3.2. *Sustitución de la pila de la correa de frecuencia cardíaca.*

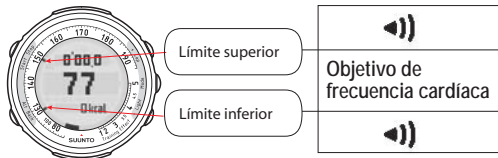
### **3.3. Ajustes de límites de frecuencia cardíaca**

En el menú de límite de frecuencia cardíaca puede activar o desactivar los límites de frecuencia cardíaca, definir los límites superior e inferior y activar o desactivar la alarma de frecuencia cardíaca. Puede ajustar los límites de frecuencia cardíaca como una ayuda para permanecer dentro de un rango de frecuencia cardíaca determinado, que puede ajustar para que se corresponda con sus objetivos de entrenamiento.

Durante el entrenamiento, su frecuencia cardíaca en tiempo real puede verse en el centro de la pantalla. Si se selecciona el acceso directo de frecuencia cardíaca media, su frecuencia cardíaca media en tiempo real para todo el registro en ese momento aparece en la fila inferior, ya sea como latidos por minuto o como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. En el menú ajustes puede ajustar alarmas para que se le notifique cuando sobrepase la frecuencia cardíaca superior que haya ajustado o esté por debajo de la frecuencia cardíaca inferior que haya ajustado.

Cuando haya alcanzado el límite de FC establecido, la alarma se activa. Si no reduce la FC en los próximos 4 minutos, la alarma se desactiva automáticamente.





Cuando la alarma de límite está activada, el Suunto t4 emite una alarma cuando la frecuencia cardíaca sobrepasa el límite superior o se reduce por debajo del límite inferior. La alarma permanece encendida durante 4 minutos hasta que vuelva al rango de objetivo de frecuencia cardíaca.

Al comprobar su frecuencia cardíaca media, puede ajustar la intensidad de su entrenamiento para asegurarse de que la sesión resulte lo más efectiva posible.

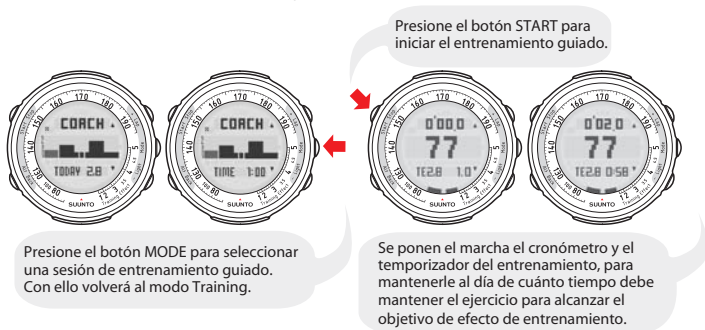
## 4. ENTRENAMIENTO

Una vez configurado el Suunto t4 tal y como usted desea, ha llegado el momento de salir y empezar su entrenamiento. Para obtener información detallada para sus entrenamientos y sugerencias para aumentar al máximo su efectividad, descargue la Guía de entrenamiento de Suunto desde la dirección [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).

Existen cuatro formas alternativas de usar su Suunto t4 en sus entrenamientos: seguir un programa de entrenamiento, ajustar manualmente su programa de entrenamiento, entrenarse sin objetivos y usar las pantallas de velocidad y distancia.

## 4.1. Cómo seguir un programa de entrenamiento

Si desea seguir un programa de entrenamiento diseñado para usted por la función Coach de su Suunto t4, el dispositivo le ofrecerá durante el entrenamiento indicaciones que le ayudarán a alcanzar su objetivo de efecto de entrenamiento en el tiempo recomendado. Una presión breve del botón MODE desde la función Coach le llevará al modo Training. Presione el botón START para iniciar la sesión de entrenamiento guiado.



En el modo Training, recibirá la información y las indicaciones siguientes si la intensidad de su entrenamiento es insuficiente o excesiva.



Si su ritmo es demasiado rápido, aparece una flecha hacia abajo que indica que debe bajar el ritmo.



Si su ritmo es demasiado lento, aparece una flecha hacia arriba que indica que debe acelerar el ritmo.

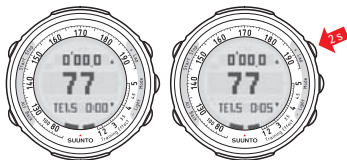
## 4.2. Ajuste manual de su programa de entrenamiento

Puede aumentar su objetivo de efecto de entrenamiento con una presión prolongada del botón - mientras se muestra el acceso directo de efecto de entrenamiento. Con ello se actualiza automáticamente la duración recomendada de la sesión.



Presione - durante más tiempo para incrementar el objetivo de efecto de entrenamiento.

Si se ha puesto a cero el cronómetro, es posible cambiar el objetivo de tiempo con una presión prolongada del botón +.

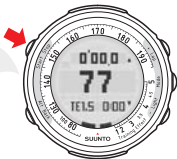


Para incrementar el objetivo de tiempo, presione el botón + durante más tiempo con el acceso directo de efecto de entrenamiento seleccionado y con el cronómetro puesto a cero.

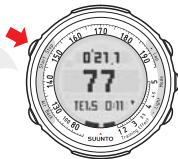
### 4.3. Entrenamiento sin objetivos definidos

El cronómetro se activa con una presión breve del botón START en el modo Training. Puede verlo en la fila superior del modo Training. La información del entrenamiento cronometrado con el cronómetro, como la frecuencia cardíaca y el consumo de calorías, se almacena y puede consultarse más tarde en los totales y el diario. **Por tanto, debe activar el cronómetro y asegurarse de que tiene una lectura de frecuencia cardíaca siempre que inicie una sesión de entrenamiento.**

Presione el botón START para poner en marcha el cronómetro.



Presione de nuevo el botón START para detener el cronómetro.





Presione el botón + cuando el cronómetro está en marcha para almacenar el tiempo intermedio y mostrarlo en la fila superior del Suunto t4. También muestra la frecuencia cardíaca media e indica el tiempo por vuelta. Tras 3 segundos, la pantalla vuelve al modo de cronómetro.



Este número indica la vuelta en curso.

Durante el entrenamiento, el cronómetro indica el efecto de entrenamiento o su frecuencia cardíaca en tiempo real en el centro de la pantalla. Puede alternar entre las dos indicaciones con una presión prolongada del botón BACK.

La información mostrada mientras el cronómetro está en funcionamiento depende de los ajustes del dispositivo, así como de si se tiene conectado un POD de velocidad y distancia. El acceso directo predeterminado que aparece en la fila inferior de la pantalla es el objetivo de efecto de entrenamiento.

Presionando el botón BACK se cambia el acceso directo de la parte inferior de la pantalla. Algunos accesos directos sólo están disponibles si se tiene conectado un POD de velocidad y distancia.



Una vez detenido el cronómetro, es posible ponerlo a cero con una presión prolongada del botón +. El Suunto t4 le pregunta si desea guardar el registro y pone a cero el cronómetro.



2s



Si responde "no", verá la vista siguiente.



Si responde "yes" (Si), el registro se eliminará.

El diario conserva espacio para 15 registros. Si decide no guardar el registro más reciente, verá sólo los 14 registros anteriores en los totales.

Puede hacer que los registros se guarden automáticamente. Tras poner a cero el cronómetro, vaya a los ajustes del modo Time, seleccione el menú General y seleccione el submenú Save. A continuación, seleccione "all" en lugar de "ask".

Si su frecuencia cardíaca máxima en la sesión más reciente sobrepasó la frecuencia cardíaca máxima definida en los ajustes personales, el Suunto t4 le preguntará si desea actualizar su valor de frecuencia cardíaca máxima tras poner a cero el cronómetro.



→



→

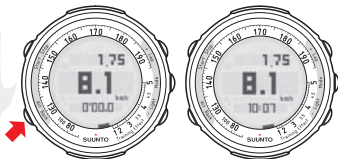


Si desea actualizar su frecuencia cardíaca máxima, presione el botón -. Presione el botón BACK para volver al modo Training sin actualizar su frecuencia cardíaca máxima.

## 4.4. Utilización de las pantallas de velocidad y distancia

Durante el entrenamiento, el modo Speed and Distance proporciona información adicional para ayudarle a monitorizar y ajustar su entrenamiento. La fila superior muestra la información de distancia, la central muestra la información de velocidad (con el formato elegido en los ajustes generales) y la fila inferior muestra una información distinta, por ejemplo la velocidad máxima durante la vuelta, en función del acceso directo seleccionado.

Presionando el botón BACK se cambia el acceso directo de la parte inferior de la pantalla.



### NOTA

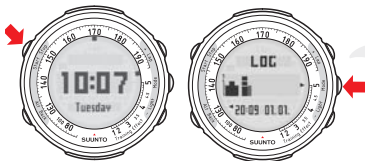
*Si se ha desactivado la función de vuelta automática, la velocidad media mostrada es la velocidad media desde el inicio de la vuelta anterior y el tiempo por vuelta es la hora desde el inicio de la última vuelta.*

## 5. TRAS EL ENTRENAMIENTO

Una vez finalizado el entrenamiento, su Suunto t4 puede ofrecerle información detallada sobre su rendimiento. En esta sección trataremos las funciones de diario y totales, así como la comunidad de entrenamiento en línea de Suunto, [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).

## 5.1. Diario de entrenamiento

Inmediatamente después de finalizar el entrenamiento, una de las primeras cosas que querrá hacer es repasar todos los datos grabados durante la sesión. El modo secundario de diario permite ver su efecto de entrenamiento, la frecuencia cardíaca máxima, su frecuencia cardíaca media, cuántas calorías ha quemado, información de velocidad y distancia (si utiliza un POD de velocidad o distancia opcional) y otros datos. El acceso al diario se realiza con una presión breve del botón START en el modo Time. Puede usar los botones -, +, MODE y BACK para moverse por el menú.



Presione el botón MODE para ver el resumen del diario concreto: efecto de entrenamiento, frecuencia cardíaca media y máxima, etc. Para volver al resumen, use el botón BACK.

En función de si han activado o desactivado los límites de frecuencia cardíaca o las zonas de frecuencia cardíaca durante el entrenamiento, el diario mostrará información relacionada ya sea con las zonas de frecuencia cardíaca o los límites de frecuencia cardíaca, o bien ninguno de ellos si ambos estaban desactivados o si su efecto de entrenamiento era inferior a 1,1.

El diario almacena toda la información de las últimas 15 sesiones de entrenamiento. Una vez guardados 15 registros, el último sobrescribe al más antiguo. También puede eliminar todos los registros poniendo la unidad en el modo de reposo. Consulte *5.4. Modo de reposo*.

Si desea tener un análisis más detallado y a largo plazo, es posible que le interese el software para PC de Suunto. Puede usarlo para obtener cifras, estadísticas y representaciones gráficas detalladas de todas las sesiones de entrenamiento realizadas con el Suunto t4. Visite [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training) para obtener más detalles.



## **NOTA**

*Para descargar sus registros a un PC, necesitará el Suunto PC POD, que está disponible como un accesorio. El Suunto PC POD permite la monitorización simultánea en tiempo real de hasta tres deportistas en la pantalla de un PC.*

## **5.2. Totales de entrenamientos**

Además de información detallada acerca de las 15 últimas sesiones de entrenamiento, el Suunto t4 almacena todos los datos acumulados grabados en la semana actual (de lunes a domingo), la semana anterior y los últimos 6 meses. Esta información puede verse en el modo secundario de totales, que se activa con una presión breve del botón + en el modo Time.

En el modo secundario de totales, utilice los botones + y - para elegir el periodo que desee visualizar. Los botones MODE y BACK se utilizan para ver los distintos totales, por ejemplo el total de efecto de entrenamiento, los totales de consumo de calorías y los totales de distancia. La figura siguiente muestra cómo desplazarse por el menú de totales. Puede salir rápidamente de los totales presionando el botón START.



Presione el botón + en el modo Time para ver los totales de su entrenamiento. Presione MODE durante más tiempo para salir de los totales.



Presione el botón MODE para ver los totales de entrenamiento de esta semana: número de sesiones, tiempo de entrenamiento, calorías, etc.

En cada pantalla, puede usar los botones + and - para cambiar entre la vista de la semana actual, la semana anterior y cada mes de los últimos 6 meses.

Presione el botón BACK para volver a la pantalla anterior.

## NOTA

*En la vista semanal de totales de efecto de entrenamiento, como en la figura anterior, cada punto representa 15 minutos de entrenamiento. En la vista mensual, cada punto representa una hora de entrenamiento.*

Después de repasar sus datos, puede cerrar los totales presionando durante más tiempo el botón MODE o BACK. También puede salir de los totales en cualquier momento con una presión breve en el botón START (función de salida rápida).

### **5.3. Suunto Training World**

Suunto Training World, el sitio Web de Suunto específico para el entrenamiento, está dedicado a ayudar a los deportistas y apasionados de la forma física de todos los niveles a conseguir sus objetivos. Encontrará en este sitio el compañero de entrenamiento perfecto para distintos deportes: ciclismo, aeróbic, spinning, caminar y toda una gama de deportes de resistencia y de equipo.

Tanto si se está preparando para un maratón como si desea perder peso y tener un corazón sano, Suunto Training World es un valioso recurso para obtener consejos prácticos, noticias e inspiración.

Visite el sitio en la dirección [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training). Familiarícese con los nuevos productos de entrenamiento de Suunto, obtenga consejos útiles para sus entrenamientos, participe en charlas, manténgase al día en las noticias sobre el entrenamiento y motive con las historias de los Embajadores Suunto.

### **5.4. Modo de reposo**

Puede poner su Suunto t4 en el modo de reposo para ahorrar energía de la batería y para borrar toda la información de Suunto Coach, el diario y los totales. Sus valores personales se guardarán.

Para cambiar al modo de reposo, utilice una presión prolongada en los botones START, BACK, + y - a la vez. Para reactivar su Suunto t4, presione cualquier botón.

## **6. GARANTÍA**

Para obtener información sobre la garantía e instrucciones adicionales de conservación y mantenimiento, consulte el folleto separado "Garantía, conservación y mantenimiento - Ordenadores de muñeca".

## 7. CONSERVACIÓN Y MANTENIMIENTO

Su Suunto t4 es un instrumento de precisión. Teniendo en cuenta unos pocos puntos de sentido común, puede aumentar al máximo la vida de su dispositivo. Si su Suunto t4 requiere servicio técnico, debe llevarlo a su representante de Suunto más cercano. En esta sección también se describen los pasos a seguir para sustituir la pila tanto del Suunto t4 como de la correa transmisora.

### 7.1. Instrucciones generales

- Realice únicamente los procedimientos descritos en esta Guía del usuario.
- No intente nunca desensamblar ni reparar su Suunto t4.
- Proteja siempre el Suunto t4 de golpes, objetos duros y afilados, temperaturas extremas o exposición prolongada a la luz solar directa.
- Mientras no lo utilice, conserve su Suunto t4 en un lugar limpio y seco a temperatura ambiente.
- Para evitar que el frontal se raye, no debe guardar el dispositivo en el fondo de una bolsa ni en otros lugares en los que podría entrar en contacto con objetos duros.

#### **NOTA**

*Si el cristal se raya, puede usar crema Polywatch para eliminar la mayoría de los arañazos, o incluso todos ellos. Encontrará la crema Polywatch en su representante autorizado de Suunto, en la mayoría de las relojerías y en la tienda de Web de Suunto ([www.suunto.com/shop](http://www.suunto.com/shop)).*

- Puede limpiar su Suunto t4 con un paño levemente humedecido en agua caliente. Si presenta manchas o marcas resistentes, puede aplicar un jabón suave en la zona.

- No exponga su Suunto t4 a sustancias químicas agresivas, como gasolina, disolventes limpiadores, acetona, alcohol, repelentes de insectos, adhesivos y pinturas, dado que pueden causar daños a las juntas, la carcasa y el acabado de la unidad.

## 7.2. Estanqueidad


Su Suunto t4 es estanco hasta una profundidad de 30 m/100 pies y la correa transmisora hasta una profundidad de 20 m/66 pies, de acuerdo con la norma ISO 2281 ([www.iso.ch](http://www.iso.ch)). Esto significa que puede usar su Suunto t4 para nadar y otras actividades deportivas acuáticas, pero no debe usarlo para actividades de submarinismo ni de inmersión en apnea.

Para mantener la estanqueidad y garantizar que la garantía mantenga su vigencia, es muy recomendable que deje que todas las operaciones de servicio técnico, excepto la sustitución de la pila, sean realizadas por personal de servicio técnico autorizado por Suunto.

**NOTA** *No presione nunca los botones mientras nada ni en contacto con el agua. Si presiona los botones mientras la unidad está sumergida, podría provocar un fallo en la unidad.*

**NOTA** *A pesar de que tanto el Suunto t4 como la correa transmisora son resistentes al agua, la señal de radio no se transmite por el agua, lo que hace imposible la comunicación entre el Suunto t4 y la correa transmisora.*

## 7.3. Sustitución de la pila

Su Suunto t4 utiliza una pila de litio de 3 voltios de tipo: La vida útil de la pila es de aproximadamente 12 meses de funcionamiento, con una media de 4 horas semanales de entrenamiento. Cuanto mayor sea el número medio de horas semanales de entrenamiento, menor es la vida útil de la pila. Su Suunto t4 mostrará el símbolo  cuando la batería empieza a tener poca carga.

**NOTA**

*Para reducir el riesgo de incendio o quemaduras, no aplaste ni perfore las pilas ni las elimine arrojándolas al fuego o al agua. Utilice únicamente pilas de repuesto del tipo especificado por el fabricante. Recicle o elimine correctamente las pilas gastadas.*

**7.3.1. Sustitución de la pila del Suunto t4**

Para sustituir la pila:

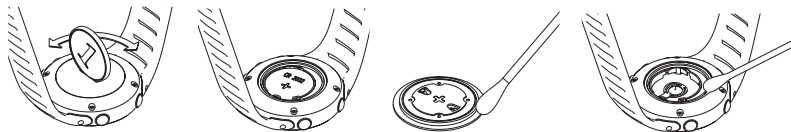
1. Utilice una moneda para abrir el compartimento de la pila de la parte posterior del dispositivo. Asegúrese de que tanto la junta tórica como todas las superficies estén limpias y secas.
2. Retire la pila gastada.
3. Coloque la nueva pila en el compartimento de la pila, con el lado positivo orientado hacia arriba.
4. Deslice la pila con suavidad contra la placa de contacto del lateral, asegurándose de no romperlo ni deformarlo.
5. Al volver a colocar la cubierta, gírela con cuidado en el sentido contrario a las agujas del reloj. Hágalo con el pulgar para alinear las roscas. La cubierta debe girar fácilmente al principio, sin necesidad de usar la fuerza. Si necesita aplicar fuerza nada más empezar, quiere decir que las roscas están mal alineadas y pueden sufrir daños.
6. Realice el apriete final con una moneda de un tamaño adecuado.

**NOTA**

*Es posible que las marcas de la cubierta no queden alineadas tras apretar la cubierta. Si la cubierta anterior no presenta daños, no es necesario sustituirla.*

**NOTA**

*Si las roscas de la cubierta del compartimento de la pila están dañadas, envíe su dispositivo a un representante autorizado de Suunto para su reparación.*

**NOTA**

*Realice el cambio de la pila con un cuidado extremo para garantizar la estanqueidad del Suunto t4. Una sustitución poco cuidadosa de la pila puede suponer la anulación de la garantía.*

**NOTA**

*El uso intensivo de la retroiluminación reduce significativamente la vida útil de la pila.*

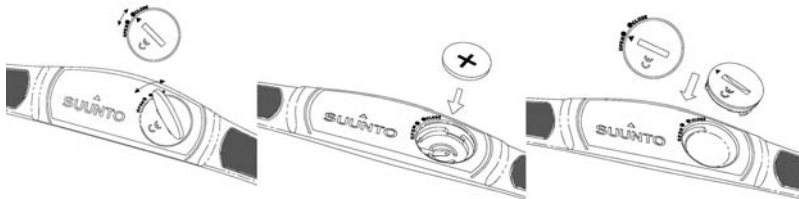
### **7.3.2. Sustitución de la pila de la correa de frecuencia cardíaca**

La vida media esperada de la pila de la correa transmisora es de 300 horas de uso a las temperaturas de funcionamiento idóneas. Si su Suunto t4 no recibe ninguna señal mientras la correa transmisora está activada, es posible que necesite sustituir la pila.

Para sustituir la pila:

1. Utilice una moneda para abrir la cubierta del compartimento de la pila de la parte posterior de la correa transmisora. Asegúrese de que tanto la junta tórica como todas las superficies estén limpias y secas. No estire en exceso la junta tórica.

2. Retire la pila gastada.
3. Coloque la nueva pila en el compartimento de la pila, con el lado positivo orientado hacia arriba.
4. Con la junta tórica en la posición correcta, vuelva a colocar la cubierta del compartimento de la pila.



**NOTA**

*Es recomendable sustituir la cubierta de la pila y la junta tórica a la vez que la pila, para garantizar la limpieza y la estanqueidad de la correa transmisora. Puede solicitar cubiertas de recambio junto con las pilas de repuesto.*

**NOTA**

*Las cubiertas de los compartimentos de pila de la correa transmisora y del Suunto t4 no son intercambiables.*



## 8. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

### Datos generales

- Temperatura de funcionamiento: De -20 °C a +60 °C/de -5 °F a +140 °F
- Temperatura de almacenamiento: De -30 °C a +60 °C/de -22 °F a +140 °F
- Peso: 45 g/50 g/65 g (en función de la correa)
- Estanqueidad: 30 m/100 pies (ISO 2281)
- Pila CR2032 reemplazable por el usuario

### Reloj del calendario

- Resolución: 1 s. Programado hasta 2050

### Cronómetro

- Rango del cronómetro: 99 horas. Rango de tiempo de vuelta: 99 horas. Tiempos de vuelta / intermedios: 50/registro
- Resolución: 0,1 s

### Datos de frecuencia cardíaca

- Rango en la pantalla: De 30 a 240 lpm
- Límites de frecuencia cardíaca: De 30 a 230 lpm
- Frecuencia cardíaca máxima para indicación de porcentaje: 240 lpm

### Correa transmisora

- Estanqueidad: 20 m/66 pies (ISO 2281)
- Peso: 61 g
- Frecuencia: 2,465 GHz compatible con Suunto ANT
- Alcance de transmisión: Hasta 10 m/30 pies.
- Pila reemplazable por el usuario: CR2032

## **9. PROPIEDAD INTELECTUAL**

### **9.1. Marca registrada**

Suunto, Suunto t4, Replacing Luck, sus logotipos y otras marcas comerciales y nombres comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos. Firstbeat y Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Reservados todos los derechos.

### **9.2. Aviso de patente**

Este producto está protegido por las patentes y solicitudes de patente siguientes y sus derechos nacionales correspondientes: EE.UU. 11/432,380, EE.UU. 11/181,836, EE.UU. 11/169712, FI 20065147, EE.UU. 11/154,444, EE.UU. 10/523,156, EE.UU. 10/515,170 y UE de diseño 000528005-0001/000528005-0010.

## **10. DESCARGOS DE RESPONSABILIDAD**

### **10.1. Responsabilidad del usuario**

Este instrumento está destinado exclusivamente a usos recreativos. El Suunto t4 no debe usarse en sustitución de otros instrumentos a la hora de realizar mediciones que requieran de precisión profesional o de laboratorio.

## **10.2. Advertencias**

Si usted es usuario de un marcapasos, desfibrilador u otros dispositivos electrónicos implantados, utilizará la correa transmisora bajo su responsabilidad. Antes de empezar a usar la correa transmisora, recomendamos la realización de ejercicios de prueba bajo la supervisión de un médico. Con ello se garantizará la seguridad y fiabilidad tanto del marcapasos como de la correa transmisora cuando se utilizan simultáneamente.

El ejercicio puede suponer cierto riesgo, especialmente para las personas que llevan una vida sedentaria. Recomendamos encarecidamente preguntar a su médico antes de iniciar un programa de ejercicio regular.

## **10.3. Conformidad CE**

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

## **10.4. ICES**

Este aparato digital de clase [B] cumple la norma canadiense ICES-003.

## **10.5. Conformidad con la FCC**

Este dispositivo cumple la parte 15 de los límites de la FCC para dispositivos digitales de la clase B. Este equipo genera, usa y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala o usa de acuerdo con las instrucciones, puede ocasionar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. No existe garantía de que dichas interferencias no tengan lugar en un caso determinado. Si este equipo ocasiona interferencias perjudiciales para otro equipo, intente solucionar el problema reubicando el equipo.

Consulte con un representante autorizado de Suunto o con otro técnico cualificado si el problema no se soluciona. El funcionamiento está sujeto a las siguientes condiciones:

1. Este dispositivo no puede ocasionar interferencias perjudiciales.
2. Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan ocasionar un funcionamiento no deseado.

Cualquier reparación debe ser realizada por personal de servicio técnico autorizado por Suunto. Cualquier reparación no autorizada supondrá la anulación de la garantía.

Verificado para cumplir con las normas de la FCC.

Para uso doméstico o empresarial.

**ADVERTENCIA DE LA FCC:** Cualquier cambio o modificación no aprobado expresamente por Suunto Oy podría anular el derecho del usuario a usar este dispositivo según las normas de FCC.

## 11. ELIMINACIÓN DEL DISPOSITIVO

Elimine el dispositivo de la 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.



# Léxico

Utilice este léxico para comprobar el significado de los textos que aparecen en la pantalla.

/km	/kilómetros
/mi	/millas
12h	visualización de la hora con formato de 12 h
24h	visualización de la hora con formato de 24 h
above	por encima
act class	clase de actividad
Activity class	Clase de actividad
alarm	alarma
August	Agosto
autolap	vuelta automática
avg	media
avg hr	frecuencia cardíaca media
below	por debajo
bike	bicicleta
birthday	fecha de nacimiento
bpm	latidos por minuto
calibrate	calibración
cm	cm
coach	entrenador
date	fecha
day	día

dd.mm	dd.mm
December	Diciembre
dualtime	segundo reloj
duration	duración
empty	vacío
energy	energía
February	Febrero
female	mujer
Foot POD	Foot POD
found	encontrado
Fri	viernes
Friday	viernes
ft	pies
general	datos generales
GPS POD	GPS POD
height	altura
hold to exit	mantenga presionado para salir
hold to set	mantenga presionado para entrar a los ajustes
hours	horas
hr	frecuencia cardíaca (en este manual se usa el acrónimo FC)
HR average	frecuencia cardíaca media
HR belt	correa transmisora de frecuencia cardíaca
hr limits	límites de frecuencia cardíaca
hr zones	zonas de frecuencia cardíaca

intervals	intervalos	on	función activada
January	Enero	pair a POD	acoplar un POD
July	Julio	paired	acoplado
June	Junio	PC	PC
kcal	kilocalorías	pc transfer	transferencia a PC
km	kilómetros	peak HR	frecuencia cardíaca máxima
laps	vueltas	personal	datos personales
last week	semana anterior	Program level	Nivel de programa
lb	libras	rest	reposo
LOG	registro	Sat	sábado
lower	inferior	Saturday	sábado
male	hombre	searching	buscando
March	Marzo	seconds	segundos
max hr	frecuencia cardíaca máxima	select	seleccionar
max hr updated	frecuencia cardíaca máxima actualizada	September	Septiembre
May	Mayo	set	ajustes
minutes	minutos	sex	sexo
mm.dd	mm.dd	snooze	repetir
Mon	lunes	speed	velocidad
Monday	lunes	Sun	domingo
month	mes	Sunday	domingo
mph	millas por hora	TE	EE
no	no	This week	Semana actual
November	Noviembre	Thu	jueves
October	Octubre	Thursday	jueves
off	función desactivada	time	tiempo

time in	tiempo dentro
time-date	hora-fecha
tones	tonos
totals	totales
Tue	martes
Tuesday	martes
turn on	encender
update hr max	actualizar la frecuencia cardíaca máxima
upper	superior
warm up	calentamiento
Wed	miércoles
Wednesday	miércoles
weight	peso
year	año
yes	sí
zone	zona

## **DATOS DE CONTACTO DE ATENCION AL CLIENTE**

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Sitio web de Suunto	<u><a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a></u>

## **COPYRIGHT**

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t4 y sus correspondientes logotipos son marcas comerciales registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos.

A pesar de que hemos puesto todo el empeño para garantizar que la información contenida en este manual sea a la vez completa y exacta, no ofrecemos ninguna garantía expresa o implícita sobre su exactitud. Su contenido puede cambiar en cualquier momento sin previo aviso.



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

© Suunto Oy 5/2006, 9/2006, 6/2007, 2/2008