

ES

SUUNTO
t6

MANUAL DEL USUARIO


SUUNTO

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>www.suunto.com</u>

COPYRIGHT

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6 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.

ÍNDICE

1. INFORMACIÓN GENERAL	6
1.1. LISTA DE CONTROL	7
1.2. INTRODUCCIÓN	7
1.3. FUNCIONES DEL SUUNTO T6	8
1.4. CUIDADO Y MANTENIMIENTO	9
1.5. GARANTÍA	10
1.6. RESISTENCIA AL AGUA	10
1.7. CAMBIO DE LA BATERÍA	10
1.8. CAMBIO DE LA BATERÍA DE LA CORREA TRANSMISORA	13
1.9. CORREA TRANSMISORA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA	14
1.9.1. Activación de la correa transmisora de la frecuencia cardíaca	14
1.9.2. Advertencias	15
1.10. SENSORES DE DISTANCIA Y DE VELOCIDAD INALÁMBRICOS	15
1.10.1. Activación del sensor de distancia y velocidad inalámbrico	15
2. FUNCIONAMIENTO DEL SUUNTO T6	16
2.1. PANTALLA Y BOTONES	16
2.2. BLOQUEO DE TECLAS	17
2.3. MENÚS	18
2.3.1. Estructura básica de menús	19
2.3.2. Presión y presión larga	19
2.3.3. Navegación por los menús	20
3. MODOS	21
3.1. INFORMACIÓN GENERAL	21
3.2. MODO TIME	21

3.2.1. Pantalla principal	21
3.2.2. Alarm	22
3.2.3. Time	23
3.2.4. Date	25
3.2.5. General	25
3.2.6. Units	28
3.3. MODO ALTI/BARO	34
3.3.1. Uso (Alti/Baro)	34
3.3.2. Uso de Alti	35
3.3.3. Uso de Baro	36
3.3.4. Altitud de referencia y presión barométrica	37
3.3.5. Memoria	39
3.4. TRAINING MODE	40
3.4.1. Cronógrafo	41
3.4.2. Connect	42
3.4.3. Logbook	43
3.4.4. Límites de la FC	45
3.4.5. Temporizadores	46
3.4.6. History	50
3.4.7. Pair	51
3.5. MODO SPD/DST	53
3.5.1. Pantalla principal	54
3.5.2. Connect	54
3.5.3. Autolap	55
3.5.4. Distance intervals	56

3.5.5. Speed limits	57
3.5.6. Calibración del sensor de distancia y velocidad inalámbrico	58
3.5.7. Pair	58
4. USO DEL SUUNTO T6 EN EL ENTRENAMIENTO	59
4.1. SAQUE EL MÁXIMO PARTIDO DE SU ENTRENAMIENTO	59
4.2. EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO	63
5. SUUNTO TRAINING MANAGER	64
5.1. CARACTERÍSTICAS DEL SUUNTO TRAINING MANAGER	64
5.2. VENTANAS DEL SUUNTO TRAINING MANAGER	66
5.2.1. Ventana t6 Device (1)	67
5.2.2. Ventana My Training (2)	67
5.2.3. Ventana Graph (3)	67
5.2.4. Ventana Properties (4)	68
5.2.5. Ventana SuuntoSports.com (5)	68
5.3. SEGUIMIENTO DE SU PROGRESO DE ENTRENAMIENTO	69
5.4. REQUISITOS DEL SISTEMA	71
5.5. INTERFAZ PARA PC	71
5.6. INSTALACIÓN	71
5.6.1. Instalación del Suunto Training Manager	71
5.6.2. Instalación de los controladores USB para los instrumentos para deportes Suunto	72
5.7. DESINSTALACIÓN DE LOS CONTROLADORES USB PARA LOS INSTRUMENTOS PARA DEPORTES SUUNTO	76
6. SUUNTOSPORTS.COM	77
6.1. INTRODUCCIÓN	77

6.2. SECCIONES	78
6.3. MY SUUNTO	79
6.4. COMMUNITIES	79
6.5. SPORTS FORUMS	80
7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS	81
8. PROPIEDAD INTELECTUAL	84
8.1. COPYRIGHT	84
8.2. MARCA REGISTRADA	84
8.3. NOTIFICACIÓN DE PATENTE	84
9. DESCARGOS DE RESPONSABILIDAD	85
9.1. RESPONSABILIDAD DEL USUARIO	85
9.2. CONFORMIDAD CE	85
9.3. ICES	85
9.4. CONFORMIDAD FCC	86

1. INFORMACIÓN GENERAL

Suunto t6 es su herramienta personal para obtener el mejor rendimiento en los deportes. Mide el tiempo que transcurre entre sus pulsaciones con precisión de milisegundos y lo registra para un análisis más concienzudo. El programa de software para PC Suunto Training Manager utiliza los datos de la variación de la frecuencia cardíaca para analizar el efecto de su entrenamiento y para calcular otros parámetros corporales. Al relacionar esta información con su nivel físico actual, el programa también indica la escala de carga de entrenamiento necesaria para los obtener los diferentes efectos de entrenamiento.

La primera vez en condiciones de campo, el Suunto t6 le indica si su entrenamiento mejora en realidad su estado y le ayuda a ajustar sus programas de entrenamiento en consecuencia.

Cuando define el efecto destino para su entrenamiento, puede utilizar el software para calcular el tiempo y la frecuencia cardíaca para alcanzarlo. Durante una sesión de entrenamiento, el Suunto t6 le ayuda a alcanzar el objetivo ofreciéndole varias funciones de control, como límites de la frecuencia cardíaca, frecuencia cardíaca media a tiempo real y una pantalla personalizable de cronógrafo, tiempo de vuelta, temporizador y altitud. Todas las versátiles funciones de tiempo, altímetro y diario hacen del Suunto t6 un monitor de rendimiento perfecto para todo tipo de deportes a todos los niveles de rendimiento.

El Suunto t6 puede actualizarse con diferentes accesorios inalámbricos, como sensores de distancia y velocidad.

Estos accesorios ANT y la correa de frecuencia cardíaca del Suunto t6 se comunican digitalmente en una frecuencia de radio de 2,4 GHz. Esto ofrece varias ventajas, como capacidad de transmisión mejorada, transmisión bidireccional sin errores y un

alcance de 10 metros (33 pies). Los dispositivos de control de la frecuencia cardíaca utilizan métodos de comunicación de baja frecuencia inductiva. Por consiguiente, otras correas de frecuencia cardíaca no son compatibles con el Suunto t6.

NOTA: *Lea este manual del usuario con atención y asegúrese de que comprende el uso, las pantallas y las limitaciones de este instrumento antes de utilizarlo. Lea también la guía 'How not to rely on luck when optimizing the training effect' para aprender a obtener los mejores resultados del Suunto t6. Encontrará la guía en el CD suministrado con el Suunto t6.*

1.1. LISTA DE CONTROL

Asegúrese de que el paquete incluye los siguientes elementos:

- Suunto t6.
- Correa transmisora (compatible con la transmisión ANT de Suunto).
- Cable de interfaz para PC.
- CD que incluya el Suunto Training Manager, los Manuales del usuario del Suunto t6 y la Guía de entrenamiento.
- Guía del usuario del Suunto t6.

Si faltara alguno de estos elementos, póngase en contacto con el distribuidor del que adquirió el producto.

1.2. INTRODUCCIÓN

Para comenzar a utilizar su Suunto t6, siga estos sencillos pasos:

1. Colóquese la correa transmisora de FC y asegúrese de que quede cómoda y confortable alrededor de su pecho.
2. Asegúrese de que los electrodos de la correa transmisora están ligeramente mojados.

3. En el modo Training realice una presión larga en ALT/BACK para conectar el Suunto t6 con la correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Espere la respuesta que indique que la correa transmisora se ha encontrado.
4. Inicie su entrenamiento y active el cronógrafo en el modo Training presionando START/STOP.
5. Almacene los tiempos de vuelta y parcial presionando UP/LAP.
6. Presione START/STOP para detener el cronógrafo.
7. Realice una presión larga en UP/LAP para restaurar el cronógrafo.
8. Descargue información de su entrenamiento en el Suunto Training Manager para su análisis.

1.3. FUNCIONES DEL SUUNTO T6

El Suunto t6 presenta las funciones siguientes.

Modo Time

- Hora, calendario, alarma, ajuste de unidades y ajustes generales.

Modo Alti/Baro

- Altitud, velocidad vertical, ascenso y descenso acumulativo.
- Temperatura, presión del aire y memoria del tiempo atmosférico.

Modo Training

- Frecuencia cardíaca, cronógrafo con tiempos parciales, temporizador, diario y otras funciones de control de funcionamiento.

Modo SPD/DST (sólo disponible cuando la unidad de muñeca está emparejada con un sensor de distancia y velocidad externo).

- Velocidad, distancia, tiempo de vuelta automático por distancia, entrenamiento a intervalos por distancia, alarma de límite de velocidad.

Software para PC

- Cargue y almacene los registros en su PC.
- Siga el efecto del entrenamiento así como varios parámetros fisiológicos basados en los datos del intervalo de la frecuencia cardíaca grabados.
- Cree planes de entrenamiento y controle su progreso.

SuuntoSports.com

- Cargue sus registros y publíquelos en Internet.
- Comparta y compare sus experiencias de entrenamiento con los demás deportistas.
- Descargue planes de entrenamiento publicados por otros usuarios.

1.4. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Siga sólo las instrucciones especificadas de este manual. Nunca intente desmontar o reparar su Suunto t6. Proteja su Suunto t6 de choques, calor extremo y exposición prolongada a la luz solar directa. Si no está utilizando su Suunto t6, guárdelo en un lugar seco y limpio a temperatura ambiente.

El Suunto t6 se puede limpiar con un paño húmedo (con agua caliente). Puede aplicar jabón suave en las zonas con manchas persistentes. Evite exponer su Suunto t6 a productos químicos fuertes como gasolina, disolventes, acetona, alcohol, insecticidas, colas y pintura, pues pueden dañar las juntas, la caja y el acabado. Conserve el área que rodea al sensor libre de suciedad y arena. No inserte ningún objeto en la apertura del sensor del instrumento.

1.5. 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".

1.6. RESISTENCIA AL AGUA

Su Suunto t6 es resistente al agua hasta 100m/330 pies y la correa transmisora hasta 20m/66 pies según la norma ISO 2281 (www.iso.ch). Esto significa que podrá utilizar su Suunto t6 para nadar o para cualquier otro deporte acuático, pero no debe utilizarlo para practicar ninguna modalidad de submarinismo.

Para mantener su resistencia al agua y asegurar que la garantía siga siendo válida, le recomendamos encarecidamente que todos los servicios realizados al t6, excepto el cambio de las baterías, sean realizados por personal del servicio autorizado de Suunto.

NOTA: *Nunca presione los botones mientras nade o en contacto con el agua. Si pulsa los botones de forma deliberada o no intencionada cuando la unidad está sumergida podrá ocasionar el funcionamiento defectuoso de la misma.*

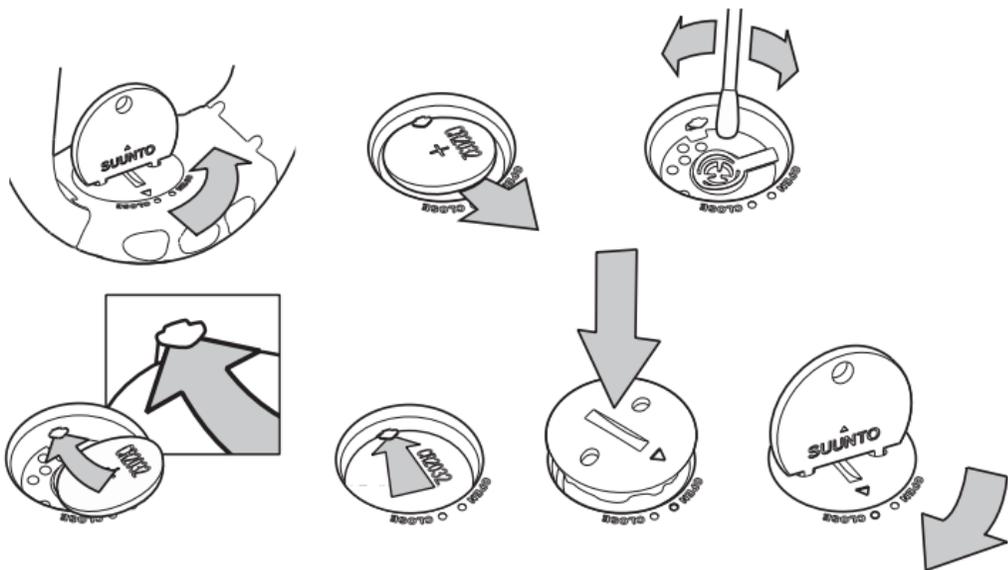
NOTA: *Aunque el Suunto t6 y la correa transmisora sean resistentes al agua, la señal de radio no funciona en el agua, lo que hace imposible la comunicación entre el Suunto t6 y la correa transmisora.*

1.7. CAMBIO DE LA BATERÍA

El Suunto t6 funciona con una pila de litio de tres voltios del tipo: CR 2032. La vida de la batería es de unos 12 meses en el modo Time o de 300 horas de transmisión de frecuencia cardíaca a temperaturas de funcionamiento ideales.

Dispone de un indicador de batería  que se activa cuando todavía queda entre el 5 y el 15 por ciento de su capacidad. Cuando esto ocurra, deberá cambiar la batería. No obstante, un tiempo extremadamente frío activará el indicador de batería baja, incluso cuando la capacidad de ésta aún sea elevada. Si el indicador de batería se activa a temperaturas superiores a 10 °C (50 °F), cambie la batería.

NOTA: Para reducir el riesgo de fuego o quemaduras, no aplaste, perfore ni tire las baterías usadas al fuego o al agua. Sustitúyalas utilizando sólo baterías especificadas por el fabricante. Recicle o deseche las baterías usadas de forma apropiada.



SUSTITUCIÓN DE LA PILA

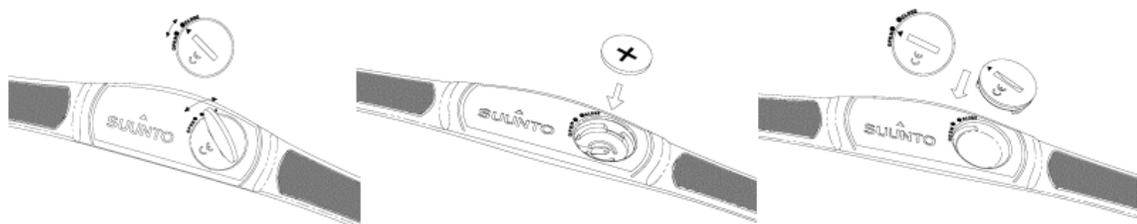
Asegúrese de que haya comprado un kit de pila original de Suunto (que incluye una pila y una cubierta para el compartimento de la pila, con una junta tórica montada) antes de iniciar la sustitución de la pila.

1. Inserte una moneda o una moneda para apertura de compartimentos de pila en la ranura o en los orificios situados en la cubierta del compartimento de pila de la parte posterior de su dispositivo.
2. Gire la moneda en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que quede alineada con la marca de posición. A continuación, levante la cubierta junto con la moneda, hasta que la cubierta quede abierta.
3. Retire cuidadosamente la cubierta del compartimento de la pila y la pila gastada. Evite dañar la placa de contactos.
4. Limpie cuidadosamente la superficie de sellado interior del compartimento de la pila antes de colocar la nueva pila en el compartimento.
5. Coloque la nueva pila en el compartimento de la pila, con el lado positivo orientado hacia arriba. Deslice la pila con suavidad por debajo de la placa de contacto, asegurándose de no romper la placa de contacto o no doblarla más allá de su posición.
6. Coloque la nueva cubierta para el compartimento de la pila sobre el compartimento, haciendo coincidir la marca de posición de la cubierta con la marca de posición abierta de la parte posterior de su dispositivo.
7. Haciendo uso de la moneda, presione con suavidad y gire la cubierta en el sentido de las agujas del reloj, hasta que la marca de posición de la cubierta quede alineada con la marca de posición cerrada de la parte posterior.

NOTA: *Tras sustituir la pila, asegúrese de que el compartimento de la pila esté cerrado correctamente. De esta forma, su dispositivo Suunto seguirá siendo estanco.*

Una sustitución poco cuidadosa de la pila puede suponer la anulación de la garantía.

NOTA: El uso intensivo de la retroiluminación, especialmente en la configuración de uso nocturno, reduce significativamente la vida útil de la pila.



1.8. CAMBIO DE LA BATERÍA DE LA CORREA TRANSMISORA

La correa transmisora funciona con una pila de litio de tres voltios del tipo: CR 2032. La vida media esperada de la batería de la correa transmisora es de 300 horas de uso a temperaturas de funcionamiento ideales.

Si su Suunto t6 no recibe una señal cuando la correa transmisora esté activa, tendrá que sustituir la batería.

Para cambiar la batería:

1. En la parte posterior de la correa transmisora, inserte una moneda en la ranura situada en la tapa del compartimento de la batería.
2. Gire la moneda en el sentido contrario al de las agujas del reloj hasta que esté alineada con la marca de posición de apertura, o incluso un poco más abajo para que la apertura resulte más fácil.
3. Retire la tapa del compartimento de la batería. Asegúrese de que la junta tórica y todas las superficies están limpias y secas. No estire la junta tórica.
4. Retire con cuidado la batería vieja.
5. Coloque la nueva batería en el compartimento con el lado positivo hacia arriba.

NOTA: Suunto aconseja que cambie la tapa de la batería y la junta tórica al mismo tiempo que cambia la batería a fin de asegurarse de que el transmisor se conserva limpio y resistente al agua. Las tapas de recambio vienen con las baterías de recambio.

NOTA: Las tapas de la batería de la correa transmisora y del ordenador de muñeca no son intercambiables.

1.9. CORREA TRANSMISORA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

1.9.1. Activación de la correa transmisora de la frecuencia cardíaca

Para activar la correa transmisora:

1. Fije el transmisor a la cinta elástica.
2. Ajuste el largo de la cinta hasta que quede cómoda y confortable. Asegure la cinta alrededor de su pecho justo debajo de los músculos pectorales. Cierre la hebilla.
3. Eleve el transmisor un poco sobre su pecho y humedezca el área ranurada alrededor de los electrodos, situada en la parte trasera del transmisor. Los electrodos deben estar húmedos durante el ejercicio.
4. Verifique que las áreas humedecidas alrededor de los electrodos queden firmemente colocadas contra la piel y que el logotipo esté en una posición central y vertical.
5. Use el Suunto t6 como cualquier reloj normal.
6. En el modo Training realice una presión larga en ALT/BACK para conectar el Suunto t6 con la correa transmisora de la frecuencia cardíaca. Espere la respuesta que indique que la correa transmisora se ha encontrado.
7. Active el cronógrafo en el modo Training.

NOTA: Es aconsejable que mantenga el transmisor en contacto directo con la piel para asegurar una operación sin problemas.

1.9.2. Advertencias

Las personas con reguladores cardíacos (marcapasos) o desfibriladores, o las personas que tienen algún otro tipo de aparato electrónico implantado, se deben responsabilizar del uso de la correa transmisora. Antes de usar la correa transmisora, recomendamos encarecidamente un examen, bajo supervisión médica, de su forma física. Esto asegurará la seguridad y la fiabilidad del uso simultáneo del regulador cardíaco y la correa transmisora.

El ejercicio siempre puede encerrar ciertos riesgos, especialmente en el caso de personas sedentarias. Aconsejamos que consulte su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicio.

1.10. SENSORES DE DISTANCIA Y DE VELOCIDAD INALÁMBRICOS

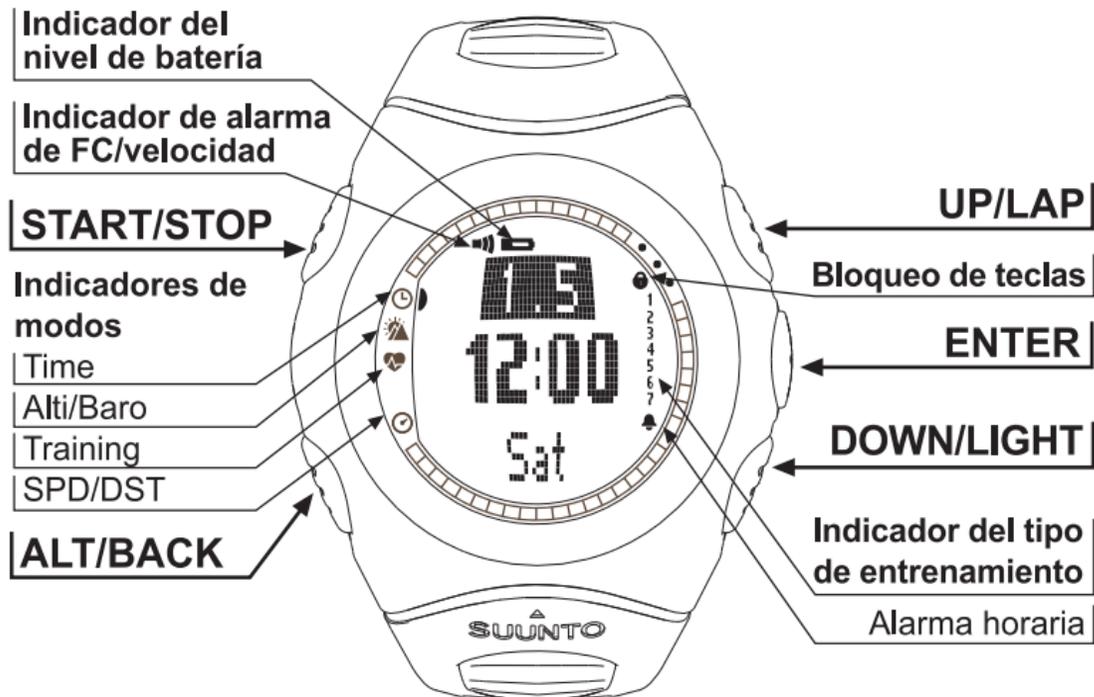
Los sensores de distancia y de velocidad inalámbricos pueden adquirirse por separado para actualizar su Suunto t6. Este manual incluye instrucciones relacionadas con las funciones del Suunto t6 visibles sólo si éste se empareja con un sensor de distancia y velocidad. Antes de utilizar el sensor de distancia y velocidad inalámbrico, emparejelo (consulte sección 3.4.7. Pair).

1.10.1. Activación del sensor de distancia y velocidad inalámbrico

Para obtener información sobre la activación del sensor de distancia y velocidad inalámbrico, consulte el Guía del usuario.

2. FUNCIONAMIENTO DEL SUUNTO T6

2.1. PANTALLA Y BOTONES



2.2. BLOQUEO DE TECLAS

El bloqueo de teclas evita que presione los botones por accidente.

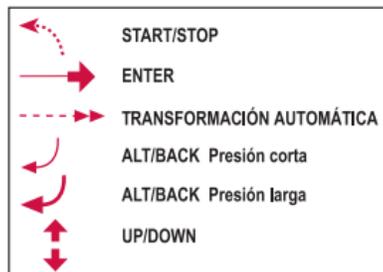
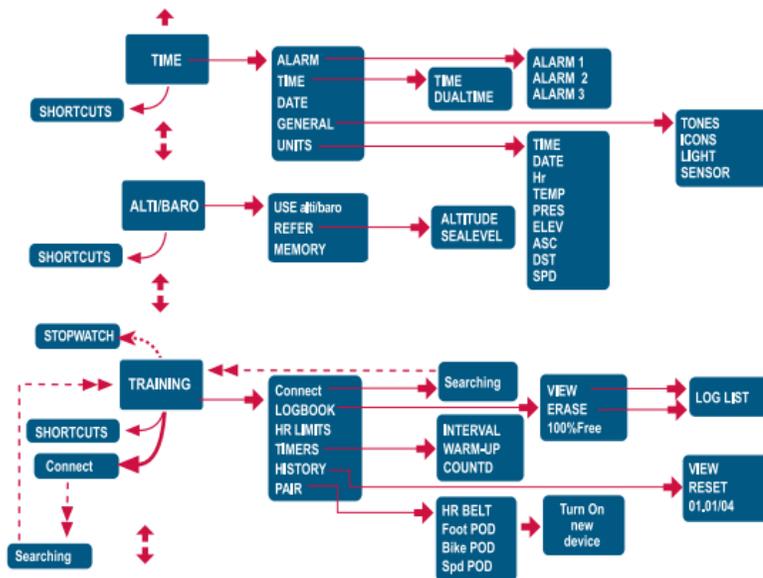
Para activar el bloqueo de teclas:

1. Presione ENTER.
2. Presione START/STOP durante dos segundos. Los botones se bloquean y el símbolo de bloqueo de teclas aparece en la esquina superior derecha. Si intenta presionar un botón, aparecerá el mensaje 'UNLOCK PRESS ENTER' (desbloqueo presionando enter).

Para desactivar el bloqueo de teclas:

1. Presione ENTER. Aparece el texto 'NOW PRESS START' (ahora presione start).
2. Presione START/STOP durante dos segundos.

2.3. MENÚS



2.3.1. Estructura básica de menús

Cada uno de los menús está organizado en una jerarquía de modos. Cuando selecciona un modo con UP/DOWN, primero aparece el icono del modo y, a continuación, se abre su pantalla principal. Si el cronógrafo está activado, cambie de modo con DOWN/LIGHT. Cuando se desplace desde un modo a otro con rapidez, sólo los iconos de los modos aparecerán en pantalla. Si presiona ENTER en la pantalla principal del modo, aparecerá el menú de dicho modo. Los menús incluyen varias funciones y cada una de ellas incluye varias subfunciones u opciones.

2.3.2. Presión y presión larga

Los botones tienen funciones distintas dependiendo de la duración con la que se presionan. 'Presionar' significa que el botón se presiona rápidamente, 'presión larga' significa que el botón se presiona durante más de dos segundos. Si una función requiere una presión larga, siempre se indicará.

2.3.3. Navegación por los menús

Para navegar por los menús:

1. Desplácese por los elementos de los menús con los botones UP/DOWN. El nombre del nuevo modo aparece en pantalla durante un breve espacio de tiempo antes de que se abra la pantalla principal. La barra indicadora que aparece a la izquierda de la pantalla indica el modo que está activo.
2. Presione ENTER para abrir el menú seleccionado. Los tres elementos del menú aparecen al mismo tiempo. El elemento del menú que se encuentra actualmente activo y que, por tanto, se puede seleccionar, aparece en color inverso.
3. Para avanzar en la jerarquía, seleccione un elemento de menú y presione ENTER.
4. Para volver un paso atrás en la jerarquía, presione ALT/BACK. Recuerde que si acaba de presionar ALT/BACK, los cambios realizados en el menú no se guardarán. En primer lugar, tendrá que aceptar los cambios presionando ENTER.
5. Para volver a la pantalla principal del modo activo, presione durante más de 2 segundos ENTER (guarda los cambios) o ALT/BACK (no guarda el último cambio realizado).

3. MODOS

3.1. INFORMACIÓN GENERAL

El Suunto t6 dispone de cuatro modos distintos: TIME, ALTI/BARO, TRAINING y SPD/DST. Puede alternar entre los modos con los botones UP/DOWN. Si el cronógrafo está activado, cambie de modo con DOWN/LIGHT. El indicador de modo que aparece a la izquierda de la pantalla indica el modo que está activo.

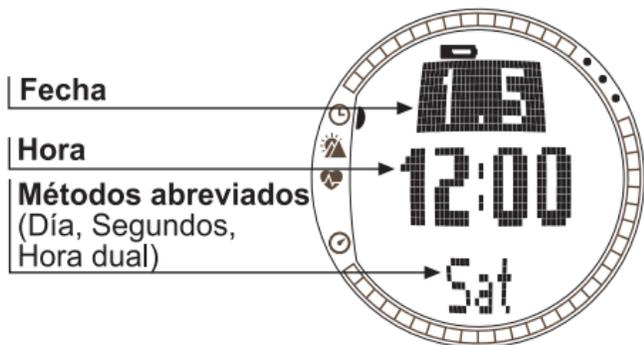
3.2. MODO TIME

El modo Time incluye las funciones normales de un reloj, como la hora, la fecha y la alarma. En el modo Time puede definir las unidades de medida para los datos mostrados en otros modos y ajustar los ajustes generales.

3.2.1. Pantalla principal

Al seleccionar el modo Time, se abre la pantalla principal. Tiene tres filas.

La tercera fila muestra de forma alternativa el día de la semana, los segundos o un doble horario. Cambie la información mostrada con ALT/BACK.



3.2.2. Alarm

El reloj permite ajustar tres tipos de alarmas diferentes. Cuando la alarma se ha definido, aparece el símbolo 🔔 de la alarma en la pantalla.

Activación de las alarmas



Para activar una alarma:

1. En el menú Time, *Alarm* es el primer elemento del menú. Presione ENTER para seleccionarlo.
2. Desplácese hasta la alarma que desea desactivar y presione ENTER.
3. Presione los botones UP o DOWN para cambiar el estado de la alarma a *On*. Presione ENTER.
4. Ajuste la hora correcta con UP/DOWN y presione ENTER.
5. Ajuste los minutos correctos con UP/DOWN y presione ENTER. Ya ha ajustado la alarma y, a continuación, vuelva al menú Alarm.

Si la hora se ajusta al formato de 12 horas, la letra A se muestra para AM. PM no se indica por separado.

Desactivación de las alarmas

Para desactivar la alarma:

1. En el menú *Time*, *Alarm* es el primer elemento del menú. Presione ENTER para seleccionarlo.
2. Desplácese hasta la alarma que desea desactivar y presione ENTER. La información de la alarma aparece en pantalla y el campo On/Off se activa.
3. Presione los botones UP o DOWN para cambiar el estado de la alarma a *Off* y realice una presión larga en ENTER. El símbolo de la alarma desaparece de la pantalla principal.

Apagado de las alarmas

Cuando escuche la alarma, puede apagarla presionando cualquiera de los botones del Suunto t6. Si no presiona apaga la alarma, ésta se detendrá automáticamente al cabo de 30 segundos.

3.2.3. Time

La hora actual aparece en pantalla en la segunda fila de la pantalla principal del modo *Time*.

La hora dual permite disponer de otra hora, por ejemplo, otra zona horaria. La hora dual puede aparecer como información adicional en la tercera fila de la pantalla principal del modo *Time*. Desplácese hasta la hora dual con ALT/BACK.

Ajuste de la hora y de la hora dual



Para ajustar la hora y la hora dual:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Time* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Time* o hasta *Dual time* y presione ENTER.
3. Cambie la hora con UP/DOWN y presione ENTER.
4. Cambie los minutos con UP/DOWN y presione ENTER. Si está ajustando la hora, los segundos se activarán. Con la hora dual sólo podrá ajustar las horas y los minutos. Los segundos se sincronizan desde el ajuste de hora actual.
5. Presione DOWN hasta poner a cero los segundos. Para ajustar segundos específicos, presione y mantenga presionado el botón UP y los segundos comenzarán a correr. Cuando los segundos estén correctos, presione ENTER. Volverá al menú Time.

NOTA: Al ajustar los segundos de la hora, se actualizan automáticamente en la hora dual también.

3.2.4. Date

La fecha actual aparece en pantalla en la primera fila de la pantalla principal del modo Time. El día de la semana actual puede aparecer como información adicional en la tercera fila de la pantalla principal del modo Time. Desplácese hasta el día de la semana con ALT/BACK.

Ajuste de la fecha

Para ajustar la fecha:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Date* y presione ENTER.
2. Cambie el día con UP/DOWN y presione ENTER.
3. Cambie el mes con UP/DOWN y presione ENTER.
4. Cambie el año con UP/DOWN y presione ENTER.
Volverá al menú Time.



3.2.5. General

El menú General contiene varias opciones generales para su Suunto t6.

Ajuste de los tonos

Los tonos son los sonidos que indican que los botones se han presionado correctamente. Los tonos se pueden activar y desactivar.

Para ajustar los tonos:

1. En el menú Time, desplácese hasta *General* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Tones* y presione ENTER. Se activará el campo On/Off.
3. Cambie el campo a *On* o a *Off* con UP/DOWN y presione ENTER.

Ajuste de los iconos

Cuando la función Icons está activada y se desplaza hasta un modo, el icono del modo aparece en la pantalla durante un breve espacio de tiempo antes de que se abra la ventana principal. Cuando está desactivada, la pantalla se abre directamente.



Para ajustar los iconos:

1. En el menú Time, desplácese hasta *General* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Iconos* y presione ENTER. Se activará el campo On/Off.
3. Cambie el campo a *On* o a *Off* con UP/DOWN y presione ENTER.

Ajuste de la luz

Con la opción de luz puede ajustar la luz de la pantalla de su Suunto t6. Dispone de tres posibles opciones:

- **Normal:** La luz se enciende cuando presiona DOWN/LIGHT durante más de 2 segundos o cuando una alarma está activada. La luz permanecerá encendida durante 6 segundos tras la última presión de cualquiera de los botones.
- **Off:** La luz no se enciende ni al presionar ningún botón ni durante la alarma.

- **Uso nocturno:** La luz se enciende al presionar cualquier a de los botones. Permanecerá encendida durante 6 segundos tras la última presión del botón.

Para cambiar las opciones de luz:

1. En el menú Time, desplácese hasta *General* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Light* y presione ENTER. La opción de luz actual aparece en color inverso.
3. Seleccione una opción de luz apropiada con UP/DOWN y presione ENTER.

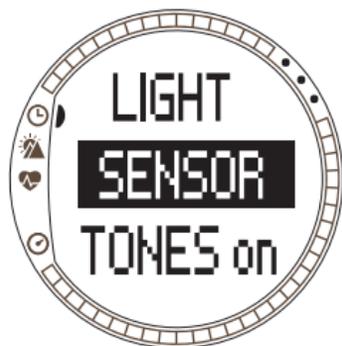
Sensor

Con esta función puede calibrar el sensor de presión del aire de su Suunto t6. Normalmente, no es necesario para esto, pero si un barómetro de referencia certificado verifica que su Suunto t6 no muestra los valores correctos, puede ajustar el desplazamiento con esta función.

Para cambiar las opciones del sensor:

1. En el menú Time, desplácese hasta *General* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Sensor* y presione ENTER. La opción actual se muestra en pantalla.
3. Cambie las opciones del sensor con UP/DOWN y presione ENTER.

NOTA: Puede volver a la calibración original seleccionando 'DEFAULT' (por defecto) como el valor de calibración del sensor.



3.2.6. Units

El menú Units incluye las unidades y los ajustes de formato que se utilizan con todas las funciones del Suunto t6. Producen un efecto en el modo en el que se muestra la información en los modos.

Ajuste del formato de la hora

El ajuste del formato de hora define el formato en el que se mostrará la hora. Los formatos posibles son los siguientes:



- **12h**: uso del formato horario de 12 horas (es decir, 1.57 pm).
- **24h**: uso del formato horario de 24 horas (es decir, 13,57 pm).

Para cambiar el formato de la hora.

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. *Time* es el primer elemento del menú. Presione ENTER para seleccionarlo.
3. Ajuste el formato de hora deseada con UP/DOWN y presione ENTER.

Ajuste del formato de fecha

El ajuste de fecha define el formato en el que se mostrará la fecha. Los formatos posibles son los siguientes:

- **d.m:** día antes del mes, p. ej. 22,3.
- **m.d:** mes antes del día, p. ej. 3,22.
- **Día:** sólo aparece el día, p. ej. 22.

Para cambiar el formato de fecha:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Date* y presione ENTER.
3. Ajuste el formato de fecha deseada con UP/DOWN y presione ENTER.

Ajustes del formato de la frecuencia cardíaca

El ajuste del formato de la frecuencia cardíaca define el formato en el que se mostrará la frecuencia cardíaca. Los formatos posibles son los siguientes:

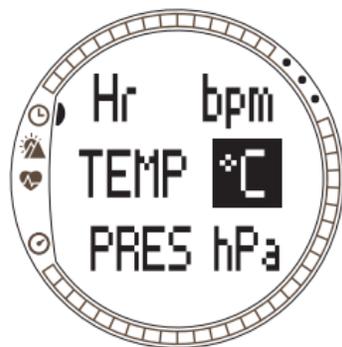
- **Bpm:** pulsaciones por minuto.
- **%:** porcentaje de frecuencia cardíaca máxima. Puede establecer su frecuencia cardíaca máxima para el Suunto t6 utilizando el Suunto Training Manager.

Para cambiar el formato de la frecuencia cardíaca.

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Hr* y presione ENTER.
3. Seleccione el formato Hr deseado con UP/DOWN y presione ENTER.



Ajuste de la unidad de temperatura



El ajuste Temp (Temperatura) define la unidad en la que se mostrará la temperatura. Las opciones son:

- °C: Centígrados.
- °F: Fahrenheit.

Para cambiar la unidad de temperatura:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Temp* y presione ENTER.
3. Seleccione la unidad de temperatura deseada con UP/DOWN y presione ENTER.

Ajuste de la unidad de presión barométrica



El ajuste Pres define la unidad en la que se mostrará la presión barométrica. Los formatos posibles son los siguientes:

- hPa: hectopascal (por ejemplo, 1.013 hPa).
- inHg: pulgadas de mercurio (por ejemplo, 29,90 inHg).

Para cambiar la unidad de presión barométrica:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Pres* y presione ENTER.
3. Seleccione la unidad de presión deseada con UP/DOWN y presione ENTER.

Ajuste de la unidad de altitud

El ajuste Elev define la unidad en la que se mostrará la altitud. Las opciones son:

- **m**: metros.
- **ft**: pies.

Para cambiar la unidad de altitud:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Elev* y presione ENTER.
3. Seleccione la unidad de altitud deseada con UP/DOWN y presione ENTER.

Ajuste de la unidad de velocidad de ascenso/descenso

El ajuste de velocidad de ascenso/descenso define el formato en el que se mostrarán las velocidades de ascenso y descenso. Los formatos posibles son los siguientes:

- **m/h**: metros por hora.
- **m/min**: metros por minuto.
- **m/s**: metros por segundo.
- **ft/h**: pies por hora.
- **ft/min**: pies por minuto.
- **ft/s**: pies por segundo.

Para cambiar la velocidad de ascenso/descenso:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Asc* y presione ENTER. Se activará el campo de la unidad de velocidad vertical.
3. Ajuste la unidad deseada con UP/DOWN y presione ENTER.



Ajuste de la unidad de distancia



El ajuste DST define el formato en el que se muestra la distancia (si ya ha emparejado un sensor de distancia y velocidad inalámbrico). Los formatos posibles son los siguientes:

- **km**: kilómetros.
- **mi**: millas.

Para cambiar la unidad de distancia:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Dst* y presione ENTER.
3. Ajuste la unidad de distancia deseada con UP/DOWN y presione ENTER.

Ajuste de la unidad de velocidad

El ajuste SPD define el formato en el que se muestra la velocidad (si ya ha emparejado un sensor de distancia y velocidad inalámbrico). Los formatos posibles son los siguientes:

- **km/h**: kilómetros por hora.
- **mph**: millas por hora.
- **min/**: Bien minutos por kilómetro o minutos por milla en función de la selección de la unidad de distancia.

Para cambiar la unidad de velocidad:

1. En el menú Time, desplácese hasta *Units* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Spd* y presione ENTER.
3. Ajuste la unidad de velocidad deseada con UP/DOWN y presione ENTER.



3.3. MODO ALTI/BARO

El modo Alti/Baro presenta dos pantallas alternativas: Altitud y parámetros relacionados en el uso Alti y los datos del tiempo atmosférico, como la presión atmosférica y la temperatura, en el uso Baro. Con la selección Use, puede seleccionar si desea utilizar este modo como altímetro o como estación atmosférica. El modo Alti/Baro también incluye la referencia necesaria para relacionar el estado del tiempo atmosférico actual con la altitud actual y la memoria del tiempo atmosférico.

3.3.1. Uso (Alti/Baro)

Con esta función, podrá ajustar su Suunto t6 para que muestre información relacionada con la altitud o barométrica. También define si el diario de entrenamiento registra un perfil de altitud o no.

Cuando el uso Alti está activo, el Suunto t6 asume que todos los cambios en la presión barométrica se deben a cambios en la altitud. El diario en el modo Training registra los datos de la altitud. Alti está destinado a medir la altitud siempre que esté en movimiento. Sin embargo, ya que durante el día se pueden producir cambios substanciales en la presión barométrica, debe comparar los cambios indicados por su Suunto t6 con referencias conocidas. Si son muy diferentes entre sí, el motivo será el cambio del tiempo atmosférico, por lo que deberá establecer un nuevo valor de referencia tal y como se explica en la sección 3.3.4. *Altitud de referencia y presión barométrica*. Una norma general consiste en que un cambio de altitud de 10 m. es igual a 1,2 hPa en presión barométrica a nivel del mar y 0,5 hPa a 8.000 m.

Cuando el uso Baro está activo, el Suunto t6 asume que todos los cambios en la presión barométrica se deben a cambios en el tiempo atmosférico. El diario de entrenamiento no registra los datos de la altitud. El uso Baro es práctico para seguir y predecir las tendencias del tiempo cuando se permanece en una altitud constante.

Para cambiar la opción Use:

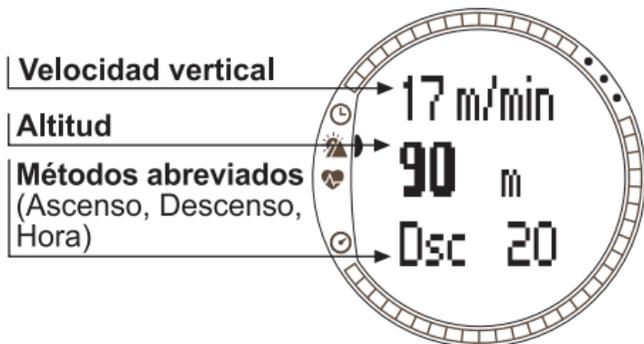
1. En el menú Alti/Baro, desplácese hasta *Use* y presione ENTER.
2. Seleccione *Alti* o *Baro* con UP/DOWN y presione ENTER.

3.3.2. Uso de Alti

Cuando selecciona Alti, se abre la siguiente pantalla principal. Tiene tres filas:

Velocidad vertical:

La primera fila muestra la velocidad vertical, es decir, lo rápido que se mueve hacia arriba o abajo en la dirección vertical, en la unidad elegida. Para obtener más información sobre el ajuste de la unidad de velocidad vertical, consulte la sección 3.2.6. *Units*.



Altitud:

La segunda fila muestra la altitud a nivel del mar.

Métodos abreviados:

La tercera fila muestra alternativamente el ascenso, el descenso o la hora. Cambie la información mostrada con ALT/BACK.

- **Ascenso:** Muestra el ascenso total, es decir, el movimiento en vertical hacia arriba durante un registro activo en la unidad elegida.
- **Descenso:** Muestra el descenso total, es decir, el movimiento en vertical hacia abajo durante un registro activo en la unidad elegida.
- **Hora:** Muestra la hora actual.

3.3.3. Uso de Baro

Cuando selecciona Baro, se abre la siguiente pantalla principal. Tiene tres filas:



Temperatura:

La primera fila muestra la temperatura en la unidad que haya elegido.

Presión barométrica a nivel del mar:

La segunda fila muestra la presión barométrica a nivel del mar en la unidad que haya elegido.

Métodos abreviados:

La tercera fila muestra de forma alternativa la presión barométrica absoluta, la gráfica de la presión barométrica o la hora. Cambie la información mostrada con ALT/BACK.

- **Presión barométrica absoluta (abs):** Muestra la presión real en su ubicación actual.
- **Gráfica de la presión barométrica:** Muestra una presentación gráfica del desarrollo de la presión barométrica a nivel del mar durante las últimas 6 horas en intervalos de 15 minutos.
- **Hora:** Muestra la hora actual.

NOTA: Si lleva su Suunto t6 en la muñeca, no se medirá correctamente la temperatura exterior. Esto se produce porque el sensor está en contacto directo con

su piel. Tendrá que retirar el Suunto t6 de la temperatura de su cuerpo al menos durante 15 minutos antes de que la medición de la temperatura exterior sea la precisa. Al medir la temperatura del agua, no es necesario que retire el reloj de su cuerpo durante tanto tiempo.

3.3.4. Altitud de referencia y presión barométrica

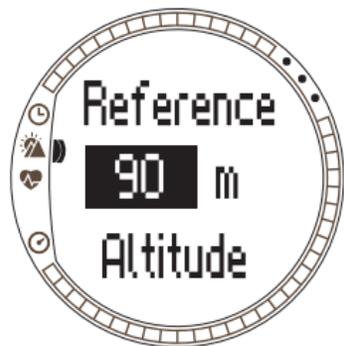
Para asegurarse de que el altímetro muestra lecturas correctas, en primer lugar deberá ajustar una altitud de referencia precisa. Para ello, vaya a un lugar cuya altitud ya haya comprobado, por ejemplo, con la ayuda de un mapa topográfico, y ajuste la altitud de referencia para que coincida con la lectura del mapa.

Si no dispone de información precisa sobre la altitud, puede utilizar la presión barométrica a nivel del mar como valor de referencia. El Suunto t6 tiene una altitud de referencia establecida de fábrica que corresponde a la presión barométrica estándar (1013 hPa/29,90inHg) a nivel del mar.

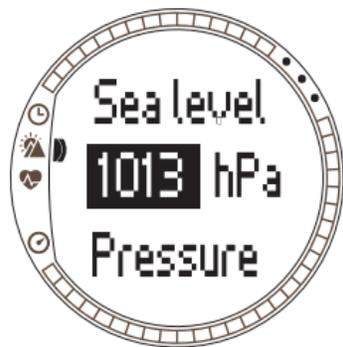
Ajuste de la altitud de referencia

Para ajustar la altitud de referencia:

1. En el menú Alti/Baro, desplácese hasta *Refer* y presione ENTER.
2. *Altitude* es el primer elemento del menú. Presione ENTER para seleccionarlo.
3. Cambie la altitud con UP/DOWN y presione ENTER.



Ajuste de la presión barométrica a nivel del mar



Para ajustar la presión barométrica a nivel del mar:

1. En el menú Alti/Baro, desplácese hasta *Refer* y presione ENTER.
2. Seleccione *Sea level* (Nivel del mar) con UP/DOWN y presione ENTER.
3. Cambie la presión con UP/DOWN y presione ENTER. La presión barométrica a nivel del mar ya se ha ajustado y, a continuación, vuelva al menú Reference.

3.3.5. Memoria

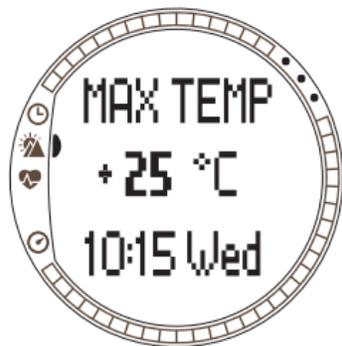
Con esta función podrá visualizar la información del tiempo atmosférico relativa a las últimas 48 horas. Aparecerá la siguiente información:

- Presión del aire máxima a nivel del mar, hora y día de la semana.
- Presión del aire mínima a nivel del mar, hora y día de la semana.
- Temperatura máxima, hora y día de la semana.
- Temperatura mínima, hora y día de la semana.
- La presión del aire y la temperatura a nivel del mar en relación con la hora en intervalos de 1 hora durante las 6 últimas horas y, a continuación, en intervalos de 3 horas.

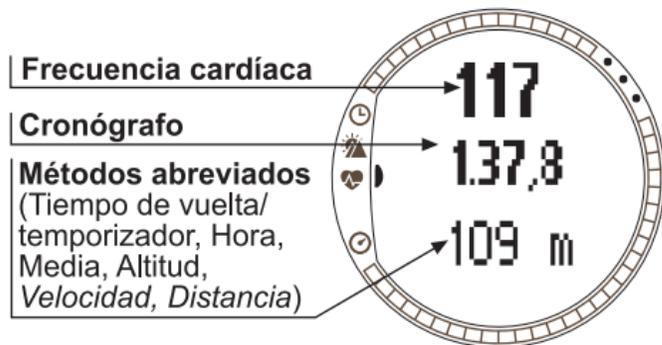
NOTA: Si la función Use se ha ajustado a Alti, el valor barométrico almacenado en la memoria siempre será el mismo.

Para ver información del tiempo atmosférico:

1. En el menú Alti/Baro, desplácese hasta *Memory* y presione ENTER.
2. Desplácese por la información con los botones UP/DOWN.
3. Presione ENTER para dejar de visualizar la información.



3.4. TRAINING MODE



El modo Training contiene las funciones necesarias durante una sesión de entrenamiento. Muestra el cronógrafo y los datos de la frecuencia cardíaca, ofrece varias funciones de control para alcanzar la intensidad de entrenamiento ideal y registra datos para su análisis posterior. El diario ofrece una descripción general de su rendimiento

durante las sesiones de entrenamiento individuales y la función de historia añade su entrenamiento durante un largo periodo de tiempo.

Frecuencia cardíaca

La primera fila muestra su frecuencia cardíaca actual.

Cronógrafo

La segunda fila muestra el cronógrafo.

Métodos abreviados

La tercera fila muestra alternativamente 6 funciones diferentes. Cambie la información mostrada con ALT/BACK.

- **Tiempo de vuelta/temporizador** Muestra el tiempo de vuelta actual o el temporizador.
- **Hora:** Muestra la hora actual.

- **Media:** Muestra la frecuencia cardíaca media desde el principio de la grabación o vuelta.
- **Altitud:** Muestra la altitud en las unidades seleccionadas.
- **Velocidad:** Muestra la velocidad en las unidades seleccionadas (sólo si está emparejado con un sensor de distancia y velocidad inalámbrico).
- **Distancia:** Muestra la distancia desde el principio de la grabación o vuelta (sólo si está emparejado con un sensor de distancia y velocidad inalámbrico).

NOTA: Si la altitud no es la correcta al comenzar el entrenamiento, cámbiela en el modo Alti/Baro.

3.4.1. Cronógrafo

Con el cronógrafo puede cronometrar sus actividades y registrar los tiempos de vuelta. Puede iniciar el cronógrafo, detenerlo y, a continuación, volver a iniciarlo sin tener que reiniciarlo.

Para usar el cronógrafo:

1. Presione START/STOP para iniciar el cronógrafo.
2. Presione UP/LAP para almacenar los tiempos de vuelta y parciales.
3. Presione START/STOP para detener el cronógrafo.
4. Realice una presión larga en UP/LAP para restaurar el cronógrafo.

NOTA: Cuando el cronógrafo se ha detenido, el botón UP/LAP se utiliza para grabar los tiempos de vuelta y el botón DOWN/LIGHT cambia entre los modos.

3.4.2. Connect

Connect es el primer elemento del menú Training. Presione ENTER y seleccione *Connect* para conectar su Suunto t6 a la correa transmisora de frecuencia cardíaca o a un sensor de distancia y velocidad inalámbrico. Su Suunto t6 muestra el mensaje 'SEARCHING' (buscando) mientras conecta con el dispositivo. Tras esto, el dispositivo le informa del dispositivo que ha encontrado. Si la conexión falla, el Suunto t6 muestra el mensaje 'NO DEVICES FOUND' (no se han encontrado dispositivos). Asegúrese de que la correa transmisora de frecuencia cardíaca encaja correctamente alrededor de su pecho y que el área de los electrodos está mojada o que el sensor de distancia y velocidad inalámbrico está activado.

NOTA: *También puede conectar su Suunto t6 a la correa transmisora de frecuencia cardíaca o a un sensor de distancia y velocidad inalámbrico realizando una presión larga en ALT/BACK en el modo Training.*

3.4.3. Logbook

Con esta función puede visualizar y borrar la información del diario. La información del diario se registra siempre que el cronógrafo se active en los modos Training y Speed/Distance. La longitud máxima de un registro es de 99 horas.

Para ver la información del diario:

1. En el menú Training, desplácese hasta *Logbook* y presione ENTER.
2. **View** es el primer elemento del menú. Presione ENTER para seleccionarlo.
3. Desplácese hasta la fecha deseada con los botones UP/DOWN y presione ENTER.
4. Desplácese por la información con los botones UP/DOWN.

La información aparece en el siguiente orden:

- Duración total y número de vueltas.
- Frecuencia cardíaca media.
- Frecuencia cardíaca mínima y máxima.
- Frecuencia cardíaca dentro de los límites establecidos y del tiempo transcurrido.
- Frecuencia cardíaca sobre el límite más alto y el tiempo transcurrido.
- Frecuencia cardíaca por debajo del límite más bajo y el tiempo transcurrido.
- Distancia y velocidad (si está emparejado y conectado a un sensor de distancia y velocidad inalámbrico).
- Ascenso acumulativo y velocidad de ascenso media.
- Descenso acumulativo y velocidad de descenso media.
- Altitud más elevada y tiempo de registro correspondiente.
- Altitud más baja y tiempo de registro correspondiente.



La información sobre tiempos parciales y de vuelta aparece en el orden siguiente:

- Número de vuelta, tiempo parcial y tiempo de vuelta.
- Frecuencia cardíaca y frecuencia cardíaca media.
- Distancia y velocidad (si está emparejado y conectado a un sensor de distancia y velocidad inalámbrico).
- Altitud actual y ascenso y descenso acumulativo.

Para borrar la información del diario:

1. En el menú Training, desplácese hasta *Logbook* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Erase* con UP/DOWN y presione ENTER.
3. Seleccione el archivo a eliminar y presione ENTER.
4. Confirme la eliminación del archivo presionando ENTER de nuevo. Presione ALT/BACK para regresar sin aceptar la eliminación del archivo.

El contenido de un registro depende de la selección Alti/Baro y de los sensores que se han conectado a su Suunto t6 cuando inicie el cronógrafo. Esto le permite registrar diferentes combinaciones de información en el registro.

Las posibilidades son:

- sólo tiempos de vuelta.
- tiempos de vuelta e información de frecuencia cardíaca.
- tiempos de vuelta y perfil de altitud.
- tiempos de vuelta, información de frecuencia cardíaca y perfil de altitud.
- con el sensor de distancia y velocidad inalámbrico opcional, todo lo anterior, además de la información de distancia y velocidad.

NOTA: Para comprobar la memoria disponible para su registro, desplácese hasta la *Logbook* en el menú Training y presione ENTER. La capacidad de memoria disponible se muestra en la fila inferior.

NOTA: Cuando el cronógrafo está activado, no podrá ver ni eliminar los registros.

3.4.4. Límites de la FC

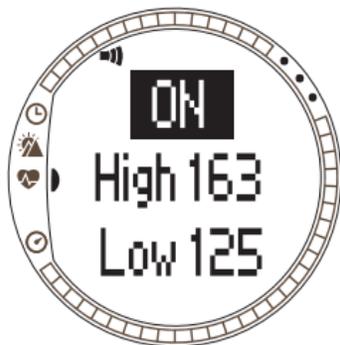
Con esta función puede establecer los límites para la zona de frecuencia cardíaca elegida y recibir una alarma para que le notifique cuando la frecuencia cardíaca ha sobrepasado o no los límites establecidos. Puede activar o desactivar los límites de la FC realizando una presión larga en ENTER en los modos principales. Si los límites de frecuencia cardíaca están activos, el número ① aparece en el lado derecho de la pantalla del modo Training. Consulte el capítulo 4 para obtener más información sobre alarmas y límites.

- Señal de límite bajo: - - - - -
- Señal de límite alto: -----

Para ajustar los límites:

1. En el menú Training, desplácese hasta *Hr Limits* y presione ENTER.
2. Presione UP/DOWN para seleccionar *On* y presione ENTER.
3. Defina el límite alto deseado con UP/DOWN y presione ENTER.
4. Defina el límite bajo deseado con UP/DOWN y presione ENTER.

NOTA: El límite de frecuencia cardíaca máximo es de 240 y el mínimo de 30. El límite máximo no puede ser inferior al mínimo y viceversa. Si la frecuencia máxima avanza por encima de 240, continúa desde la frecuencia mínima en adelante.



NOTA: En el registro, la sesión de entrenamiento se divide en diferentes zonas según los límites de frecuencia cardíaca independientemente de que la alarma de límite esté activada o no.

3.4.5. Temporizadores

La función del temporizador le permite crear y seguir diferentes temporizadores en intervalos durante el entrenamiento, calentamiento y cuenta atrás para comenzar. Consulte el capítulo 4 para obtener más información sobre los temporizadores.

NOTA: Si tiene activado un temporizador o la función de vuelta automática, el Suunto t6 almacena la información en el registro de acuerdo con la configuración que estaba vigente en el momento de activar el cronómetro. Si ajusta la configuración tras la activación del cronómetro, el Suunto t6 seguirá usando la configuración anterior. La nueva configuración sólo se aplicará tras poner a cero el cronómetro y ponerlo en marcha de nuevo.

Intervalos de tiempo

El temporizador de intervalos le permite establecer y seguir los diferentes intervalos de tiempo. Esta función resulta útil en intervalos de tiempo existentes entre los periodos de actividad y descanso. Además de alertarle en intervalos de tiempo seleccionados, su Suunto t6 registra información de la vuelta para cada intervalo. Si los intervalos de tiempo están activos, el número **5** aparece en el lado derecho de la pantalla del modo Training.

Para establecer el temporizador de intervalos:

1. En el menú Training, desplácese hasta *Timers* y presione ENTER.
2. *Interval* es el primer elemento del menú. Presione ENTER para seleccionarlo.
3. Presione UP/DOWN para seleccionar *On* y presione ENTER.
4. Ajuste el número de rondas con UP/DOWN y presione ENTER.
5. Defina el tiempo del intervalo para el intervalo 1. Establezca los minutos con UP/DOWN y presione ENTER. Ajuste los segundos con UP/DOWN y presione ENTER.
6. Repita el segundo intervalo. Ya ha ajustado los intervalos y, a continuación, vuelva al menú Training.



NOTA: Puede definir el intervalo 1 para que le alerte en un rango que esté entre 0,05 y 59,59. Para el intervalo 2, el rango se encuentra entre 0,00 y 59,59.

NOTA: Después de que el temporizador alcance el cero para el intervalo 1, su Suunto t6 cambia al intervalo 2 automáticamente e inicia la cuenta atrás del intervalo. Si el intervalo 2 se define en cero, volverá a la cuenta atrás para el intervalo 1.

NOTA: Si las rondas del temporizador de intervalos se definen en “- -”, el temporizador se ejecutará de forma continua, siempre y cuando el cronógrafo siga funcionando.

Calentamiento

El temporizador de calentamiento se inicia tras activar el cronógrafo. Cuando el tiempo de calentamiento termina, suena una señal, la información de vuelta se registra y se inicia el intervalo de tiempo, si está activado. Si el calentamiento está activo, el número 4 aparece en el lado derecho de la pantalla del modo Training.



Para establecer el temporizador de calentamiento:

1. En el menú Training, desplácese hasta *Timers* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Warm-Up* con UP/DOWN y presione ENTER.
3. Presione UP/DOWN para seleccionar *On* y presione ENTER.
4. Defina los minutos con UP/DOWN y presione ENTER.
5. Ajuste los segundos con UP/DOWN y presione ENTER.

NOTA: Puede definir el calentamiento para que le alerte en un rango que esté entre 0,00 y 59,59.

Cuenta atrás

La cuenta atrás funciona como un temporizador de salida. Mide el tiempo restante hasta que llega a cero, le alerta al llegar al principio e inicia el temporizador/registro automáticamente. Si la cuenta atrás está activa, el número 3 aparece en el lado derecho de la pantalla del modo Training.

Para establecer el temporizador de cuenta atrás:

1. En el menú Training, desplácese hasta *Timers* y presione ENTER.
2. Desplácese hasta *Countd* con UP/DOWN y presione ENTER.
3. Presione UP/DOWN para seleccionar *On* y presione ENTER.
4. Defina los minutos con UP/DOWN y presione ENTER.
5. Ajuste los segundos con UP/DOWN y presione ENTER.

NOTA: Puede definir la cuenta atrás para que le alerte en un rango que esté entre 0,00 y 59,59.



3.4.6. History

History es una acumulación de varios registros. Con esta función, podrá visualizar y reiniciar la información de la historia almacenada en la memoria del Suunto t6. La fila inferior de la pantalla History muestra la fecha en la que dicha función se reinició la última vez.



Para ver la información de la historia:

1. En el menú Training, desplácese hasta *History* y presione ENTER.
2. *View* es el primer elemento del menú. Selecciónelo presionando ENTER.
3. Desplácese por la información con los botones UP/DOWN.

La información aparece en el siguiente orden:

- **Total** frecuencia cardíaca sobre el límite inferior.
- **Fc dentro (límites inferiores):** Frecuencia cardíaca dentro de los límites de la frecuencia cardíaca inferiores.
- **Fc dentro (límites superiores):** Frecuencia cardíaca dentro de los límites de la frecuencia cardíaca superiores.
- **Fc sobre:** Frecuencia cardíaca sobre el límite de la frecuencia cardíaca establecido en los límites de frecuencia cardíaca de la historia.
- **Distancia** en las unidades seleccionadas (si está emparejado con un sensor de distancia y velocidad inalámbrico).
- **Ascenso:** Ascenso total en las unidades seleccionadas.
- **Descenso:** Descenso total en las unidades seleccionadas.
- **Punto alto:** Punto medido más alto y fecha.

NOTA: Los límites de la frecuencia cardíaca de la historia se utilizan para mostrar el tiempo empleado dentro de cada zona de frecuencia cardíaca de la historia. No se utilizan como alarmas, como los límites de frecuencia cardíaca descritos en la sección 3.4.2. Estos límites de frecuencia cardíaca de la historia pueden ser diferentes de aquellos por la zona de entrenamiento de destino de una única sesión de entrenamiento. Se definen con el software para PC Suunto Training Manager en los ajustes del t6 en la ficha History de la ventana Properties.

Para reiniciar la información de la historia:

1. En el menú Training, desplácese hasta *History* y presione ENTER.
2. Seleccione *Reset*. Su Suunto t6 muestra el mensaje 'RESET HISTORY?' (¿reiniciar historia?).
3. Presione ENTER para reiniciar la historia. Presione ALT/BACK para regresar sin reiniciar la historia.

3.4.7. Pair

Con esta función puede emparejar el Suunto t6 con la correa transmisora, un sensor de distancia y velocidad inalámbrico o ambos.

Correa transmisora

Para emparejar la correa transmisora:

1. Retire la batería de la correa transmisora.
2. Provoque un cortocircuito de las placas metálicas – y + en el compartimento de las baterías conectándolas a un instrumento metálico.
3. Seleccione *Pair* en el menú Training de su Suunto t6.
4. Seleccione *Hr belt*. Aparece el mensaje 'TURN ON NEW DEVICE' (active nuevo dispositivo).

5. Introduzca la batería en su compartimento y espere el aviso de confirmación. En unos 30 segundos, aparecerá uno de estos dos mensajes 'PAIRING COMPLETE' (emparejamiento completo), o si éste ha fallado 'NO DEVICES FOUND' (no se han encontrado dispositivos).
6. Si el emparejamiento tiene éxito, cierre la tapa del compartimento de la batería. Si el emparejamiento falla y no se encuentran dispositivos, retire la batería y repita los pasos 2 al 6.

La extracción de la batería, el cortocircuito de la correa transmisora y la devolución de la batería activan la transmisión de ID de la correa transmisora.

NOTA: *La correa transmisora ya está emparejada con el dispositivo cuando éste sale de fábrica. Sin embargo, si utiliza otro dispositivo o correa transmisora o si encuentra problemas con la medición de la frecuencia cardíaca, tendrá que emparejarlos de nuevo.*

Sensor de distancia y de velocidad inalámbrico

Para emparejar el sensor de distancia y velocidad inalámbrico:

1. Seleccione *Pair* en el menú Training.
2. Seleccione en la lista el sensor inalámbrico de velocidad y distancia que desea acoplar. Aparece el mensaje 'TURN ON NEW DEVICE' (active nuevo dispositivo).
3. Active el sensor de distancia y velocidad inalámbrico. En unos 30 segundos, aparecerá uno de estos dos mensajes 'PAIRING COMPLETE' (emparejamiento completo), o si éste ha fallado 'NO DEVICES FOUND' (no se han encontrado dispositivos).

3.5. MODO SPD/DST

El modo Speed/Distance estará disponible cuando empareje su Suunto t6 con un sensor de distancia y velocidad inalámbrico. Estos sensores están diseñados, por ejemplo, para practicar jogging y ciclismo y estarán disponibles en su distribuidor de Suunto.

Velocidad

Distancia

Métodos abreviados

(Velocidad media, Conexión, Distancia de vuelta, Hora, Frecuencia cardíaca, Cronógrafo)



Este modo muestra información de la velocidad y distancia de su actividad y le ofrece una combinación de herramientas de entrenamiento basadas en la distancia. Puede, por ejemplo, establecer los límites de la alarma para su paso o velocidad deseada, registrar los tiempos de vuelta a distancias regulares y definir los ciclos de ejercicio y recuperación de entrenamiento en intervalos por distancia.

El uso del cronógrafo es idéntico está sincronizado con el cronógrafo usado en el modo Training. Cuando el cronógrafo se ha detenido, el botón UP/LAP se dedica para tomar los tiempos de vuelta y el botón DOWN/LIGHT cambia entre los modos.

3.5.1. Pantalla principal

Al seleccionar el modo Speed/Distance, se abre la pantalla principal. Tiene tres filas.

Velocidad

La primera fila muestra su velocidad actual.

Distancia

La segunda fila muestra la distancia.

Métodos abreviados: Puede seleccionar 5 funciones diferentes a mostrar en la fila inferior con ALT/BACK.

- Velocidad media: Velocidad media desde el principio de la grabación o de la vuelta.
- Distancia de vuelta.
- Hora.
- Frecuencia cardíaca: Muestra la frecuencia cardíaca si la correa transmisora está en uso.
- Cronógrafo.

3.5.2. Connect

Connect es el primer elemento del menú SPD/DST. Consulte la sección 3.4.2 para obtener más información sobre la conexión de su correa transmisora de frecuencia cardíaca y sensor de distancia y velocidad inalámbrico.

NOTA: *También puede conectar su Suunto t6 a la correa transmisora de frecuencia cardíaca o a un sensor de distancia y velocidad inalámbrico realizando una presión larga en ALT/BACK en el modo SPD/DST.*

3.5.3. Autolap

Con esta función puede hacer que el Suunto t6 registre tiempos de vuelta automáticamente estableciendo la distancia de la vuelta. Tras iniciar el cronógrafo, el Suunto t6 alerta y registra los tiempos de vuelta y otros datos tras cada vuelta completada. Si Autolap está activa, el número 6 aparece en el lado derecho de la pantalla del modo SPD/DST. Consulte el capítulo 4 para obtener más información sobre las autovueltas.

Para ajustar la autovuelta:

1. En el menú de velocidad y distancia, desplácese hasta *Autolap* y presione ENTER.
2. Seleccione *On* con UP/DOWN y presione ENTER.
3. Ajuste la distancia de vuelta con UP/DOWN y presione ENTER.

NOTA: Puede definir Autolap para que le alerte en un rango que esté entre 0,0 y 99,9.

NOTA: Si tiene activado un temporizador o la función de vuelta automática, el Suunto t6 almacena la información en el registro de acuerdo con la configuración que estaba vigente en el momento de activar el cronómetro. Si ajusta la configuración tras la activación del cronómetro, el Suunto t6 seguirá usando la configuración anterior. La nueva configuración sólo se aplicará tras poner a cero el cronómetro y ponerlo en marcha de nuevo.



3.5.4. Distance intervals



Con esta función puede definir los intervalos de distancia para el entrenamiento en intervalos. Tras iniciar el cronógrafo, el Suunto t6 alerta y registra los tiempos de vuelta y otros datos tras cada intervalo completado. Si los intervalos de distancia están activos, el número 7 aparece en el lado derecho de la pantalla del modo SPD/DST. Consulte el capítulo 4 para obtener más información sobre los intervalos de distancia.

Para establecer los intervalos de distancia:

1. En el menú de Speed/Distance, desplácese hasta *Interval* y presione ENTER.

1. Presione UP/DOWN para seleccionar *On*. Presione ENTER.
2. Establezca el primer intervalo con UP/DOWN y presione ENTER.
3. Establezca el segundo intervalo y así en adelante.

NOTA: Puede definir el intervalo de distancia 1 para que le alerte en un rango que esté entre 0,1 y 9,9. Para el intervalo de distancia 2, el rango se encuentra entre 0,0 y 9,9.

NOTA: Tras completar el intervalo de distancia 1, su Suunto t6 cambia automáticamente al intervalo de distancia 2. Si el intervalo de distancia 2 se define en cero, volverá al intervalo de distancia 1.

NOTA: Si tiene activado un temporizador o la función de vuelta automática, el Suunto t6 almacena la información en el registro de acuerdo con la configuración que estaba vigente en el momento de activar el cronómetro. Si ajusta la configuración tras la activación del cronómetro, el Suunto t6 seguirá usando la configuración anterior. La nueva configuración sólo se aplicará tras poner a cero el cronómetro y ponerlo en marcha de nuevo.

3.5.5. Speed limits

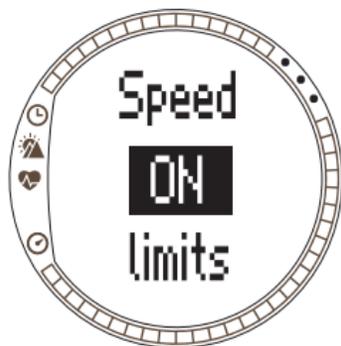
Con esta función puede establecer los límites de velocidad para que le avisen cuando los sobrepase o no. Si los límites de velocidad están activos, el número 2 aparece en el lado derecho de la pantalla del modo SPD/DST. Consulte el capítulo 4 para obtener más información sobre los límites de velocidad.

Para ajustar los límites de velocidad:

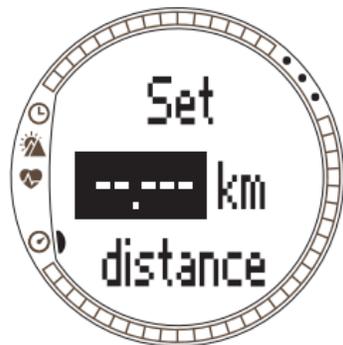
1. En el menú de Speed/Distance, desplácese hasta *Spd Lim* y presione ENTER.
2. Presione UP/DOWN para seleccionar *On*. Presione ENTER.
3. Defina el límite alto con UP/DOWN y presione ENTER.
4. Defina el límite bajo con UP/DOWN y presione ENTER.

NOTA: Los límites de la frecuencia cardíaca y los límites de velocidad no se pueden utilizar al mismo tiempo. El Suunto t6 le alerta en función de los límites activados en último lugar. Si realiza una presión larga en ENTER, se activan y desactivan los límites.

NOTA: Puede definir los límites de velocidad para que le alerte en un rango que esté entre 2,0 y 150.



3.5.6. Calibración del sensor de distancia y velocidad inalámbrico



Para calibrar el sensor de distancia y velocidad inalámbrico, cubra en primer lugar una distancia conocida utilizando el cronógrafo. A continuación, complete los pasos siguientes:

1. En el menú de Speed/Distance, desplácese hasta *Calibrate* y presione ENTER.
2. Presione UP/DOWN para seleccionar el sensor inalámbrico de velocidad y distancia que desea calibrar y presione ENTER.
3. Presione UP/DOWN para seleccionar *Calibrate*.
4. Establezca la distancia cubierta con UP/DOWN.
5. Presione ENTER para finalizar la calibración.
El dispositivo calcula y muestra el factor de calibración en la segunda fila de la pantalla.

De forma alternativa, puede proporcionar el factor de calibración manualmente desplazándose con los botones UP/DOWN.

Para obtener información sobre la calibración del sensor de distancia y velocidad inalámbrico, consulte el guía del usuario del sensor de distancia y velocidad inalámbrico.

3.5.7. Pair

Esta función es idéntica a la función *Pair* descrita en sección 3.4.7. *Pair*.

4. USO DEL SUUNTO T6 EN EL ENTRENAMIENTO

4.1. SAQUE EL MÁXIMO PARTIDO DE SU ENTRENAMIENTO

Esta sección describe las diferentes posibilidades y métodos para utilizar su Suunto t6 en el entrenamiento y por tanto, cómo sacar el máximo partido de su rendimiento.

Uso de la frecuencia cardíaca y de los límites de velocidad en el entrenamiento

El Suunto t6 le ayuda a permanecer dentro de la frecuencia cardíaca y zonas de velocidad deseadas durante su entrenamiento. Siempre que su frecuencia cardíaca o velocidad caiga o supere los límites de la zona establecidos, su Suunto t6 le alerta, facilitándole el aprovechamiento de todas las ventajas de su entrenamiento.

El Suunto t6 le alerta siempre que su frecuencia cardíaca o velocidad se salgan de la zona preestablecida mediante señales de alarma:

- Señal de límite bajo: - - - - -
- Señal de límite alto: -----

El límite actualmente activo y en uso se identifica mediante un número que aparece en el lado derecho de la pantalla:

- Número ① para los límites de la frecuencia cardíaca.
- Número ② para los límites de la velocidad.

NOTA: *Los límites de la frecuencia cardíaca y los límites de velocidad no pueden estar activos al mismo tiempo. Cuando un límite está activado, el otro permanece desconectado. Si realiza una presión larga en ENTER se activa el último límite activo.*

Uso de la frecuencia cardíaca media en el entrenamiento

En el modo Training, la frecuencia cardíaca media a tiempo real de la vuelta actual puede mostrarse en la fila inferior. Puede utilizar la calculadora de efecto de entrenamiento del software Suunto Training Manager para definir la hora y la frecuencia cardíaca media necesaria para el efecto de entrenamiento fisiológico. Si entrena cerca de la frecuencia cardíaca media calculada dentro del tiempo total de destino, alcanzará el efecto de entrenamiento deseado de la mejor forma posible. La frecuencia cardíaca media también es una medida útil durante el entrenamiento en el que los niveles de frecuencia cardíaca varían mucho, como si montara en bicicleta por un terreno accidentado. En estos casos, los límites de la zona de destino son menos prácticos que el entrenamiento de la frecuencia cardíaca media.

Inicio de su entrenamiento y cronógrafo

Puede iniciar su entrenamiento:

- Presionando START/STOP en los modos Training o SPD/DST y activando así el cronógrafo.
- Utilizando la función de cuenta atrás, que al alcanzar cero inicia el cronógrafo y el registro automáticamente.

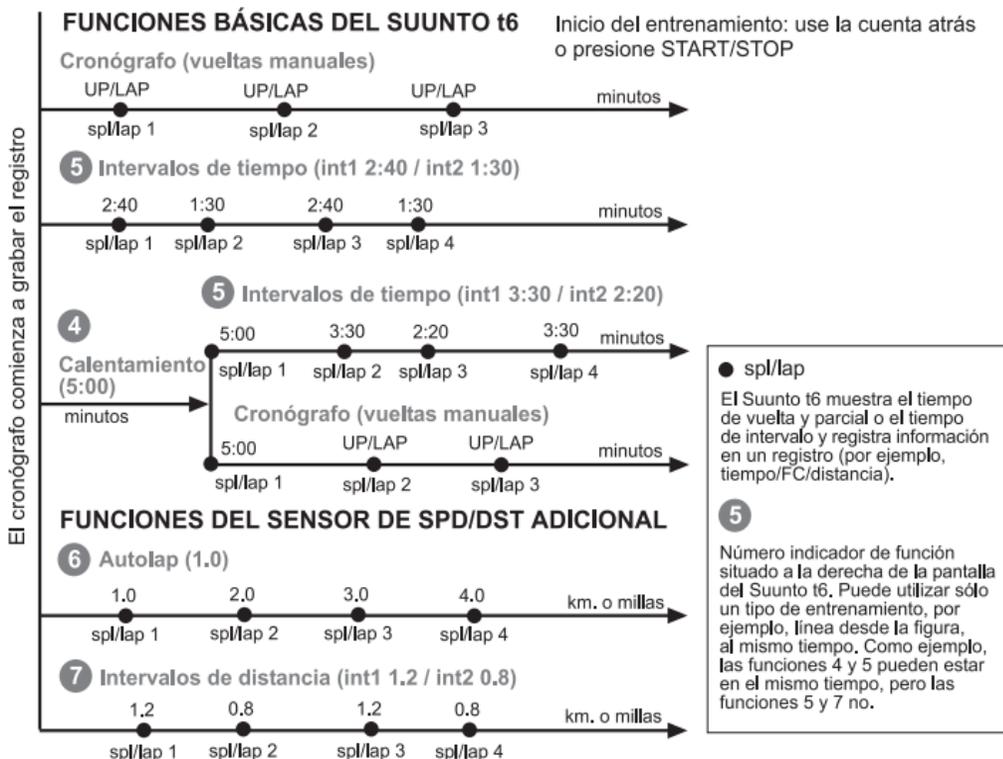
Si la función Countdown está activa, el número ③ aparece en el lado derecho de la pantalla.

Posibilidades de entrenamiento

Puede sacar el máximo partido de su entrenamiento eligiendo el método de entrenamiento más apropiado en su Suunto t6. El uso de los intervalos de distancia o tiempo y los límites de frecuencia cardíaca pueden contribuir considerablemente a la eficacia global de su entrenamiento.

La figura siguiente ilustra las diferentes posibilidades de entrenamiento. Observe que sólo puede activar un método de entrenamiento cada vez.

TIPOS DE ENTRENAMIENTO



Los números que aparecen en la figura siguiente corresponden a los números mostrados en la parte derecha de pantalla e indican el intervalo o límite activo en uso:

- ④ Warm-up está destinada a distinguir un periodo de calentamiento independiente al principio del entrenamiento. Los datos medidos durante el calentamiento se almacenan en la memoria. El Suunto t6 le ofrece la posibilidad de iniciar su sesión de entrenamiento con un calentamiento y pase al entrenamiento normal o entrenamiento de intervalo de tiempo.
- ⑤ Time intervals puede utilizarse para realizar entrenamientos en intervalos.
- ⑥ Autolap puede utilizarse para grabar vueltas de distancia preestablecidas automáticamente.
- ⑦ Distance intervals puede utilizarse para realizar entrenamientos en intervalos en función de la distancia.

NOTA: Si tiene activado un temporizador o la función de vuelta automática, el Suunto t6 almacena la información en el registro de acuerdo con la configuración que estaba vigente en el momento de activar el cronómetro. Si ajusta la configuración tras la activación del cronómetro, el Suunto t6 seguirá usando la configuración anterior. La nueva configuración sólo se aplicará tras poner a cero el cronómetro y ponerlo en marcha de nuevo.

4.2. EJEMPLO DE ENTRENAMIENTO

Ejemplo: Carmen Corredora

Carmen Corredora está a punto de iniciar su entrenamiento en intervalos utilizando los límites de la frecuencia cardíaca establecidos. Comienza estableciendo y activando los intervalos y los límites de la frecuencia cardíaca apropiados en el modo Training de su Suunto t6.

Se coloca la correa transmisora de frecuencia cardíaca, asegurándose de que la correa está bien apretada y comprueba que los electrodos están húmedos. Realizando una presión larga en ALT/BACK en el modo Training o SDP/DST, conecta la correa transmisora de frecuencia cardíaca con su Suunto t6.

En el modo Training o SPD/DST, comprueba el cronógrafo y lo reinicia realizando una presión larga en el botón UP/LAP. Tras esto, presiona el botón START/STOP que activa el cronógrafo y el temporizador de intervalos, momento en el que inicia su entrenamiento.

Los límites de la frecuencia cardíaca le alertan durante su entrenamiento, siempre que su frecuencia cardíaca sea demasiado lenta o rápida.

Tras completar cada intervalo, el temporizador de intervalos le avisa y su Suunto t6 muestra y almacena información de la vuelta. A continuación, Carmen presiona START/STOP para detener el cronógrafo y detener la grabación del registro.

Luego, en su casa, descarga su entrenamiento en el Suunto Training Manager, donde puede evaluar la eficacia de su entrenamiento.

5. SUUNTO TRAINING MANAGER

El Suunto Training Manager es un software diseñado para aquellos atletas que deseen mejorar la funcionalidad de su ordenador de muñeca Suunto t6. El análisis de la frecuencia cardíaca del software se basa en el modelo de cálculo desarrollado por Firstbeat Technologies Ltd. Puede utilizar el Suunto Training Manager para transferir información, como registros de entrenamiento, desde la memoria del Suunto t6. Cuando haya transferido los datos, podrá visualizarlos y organizarlos con facilidad, diseñar programas y sesiones de entrenamiento y enviarlos a Internet así como añadirlos al calendario.

Siempre podrá descargar la última versión del Suunto Training Manager en www.suunto.com o www.suuntosports.com. Consulte regularmente si hay actualizaciones para obtener las últimas características.

NOTA: Los títulos y vistas pueden ser distintos en función de la versión de software utilizada.

5.1. CARACTERÍSTICAS DEL SUUNTO TRAINING MANAGER

El Suunto Training Manager ofrece las siguientes características:

Análisis de entrenamiento

El Suunto Training Manager mide hasta siete parámetros corporales a partir de su sesión de entrenamiento:

- Frecuencia cardíaca.
- EPOC*.
- Efecto de entrenamiento (EPOC relacionado con la capacidad personal).
- Volumen de ventilación.
- Índice respiratorio.

- Consumo de oxígeno (VO₂).
- Consumo de energía.

Otros gráficos de rendimiento incluyen:

- Altitud.
- Velocidad (con sensor de distancia y velocidad inalámbrico adicional).

*EPOC = el consumo de oxígeno en exceso posterior al ejercicio es una medida de carga de entrenamiento acumulada. Recibe una escala de EPOC personal para sus niveles de entrenamiento en función de su altura, peso, edad, sexo, si es fumador o no y nivel de actividad.

NOTA: *Para obtener más información sobre las características y parámetros de Suunto Training Manager, consulte la Suunto Training Guidebook disponible en el CD del Suunto t6.*

Estadísticas de entrenamiento

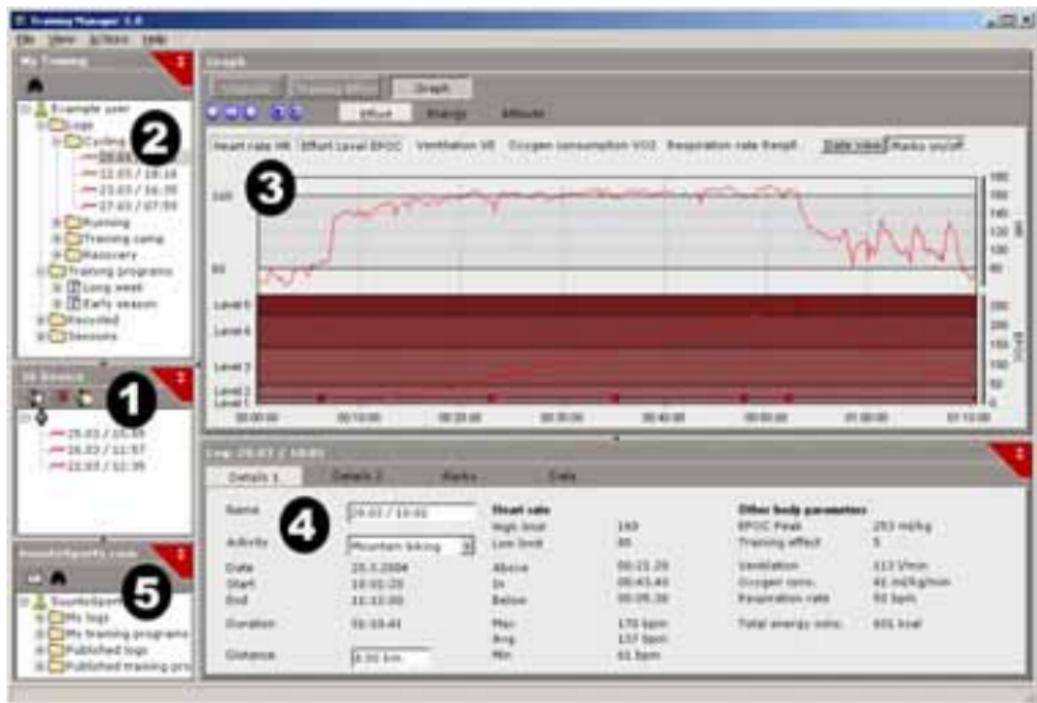
El Suunto Training Manager le permite gestionar sus registros y planes de entrenamiento:

- Descargar registros de su Suunto t6.
- Crear, exportar o importar planes de entrenamiento.
- Conectar con suuntoports.com para intercambiar datos de entrenamiento.
- Exportar e importar registros de entrenamiento para intercambiar datos por correo electrónico.

NOTA: *Cuando cree un nuevo perfil, el Suunto Training Manager le pedirá sus parámetros básicos personales. Si define sus parámetros personales, como la frecuencia cardíaca máxima y de descanso, en la ficha Personal del usuario en la ventana Propiedades, obtendrá unos resultados más precisos. Recuerde también actualizar sus parámetros personales en el Suunto Training Manager, siempre que cambien.*

5.2. VENTANAS DEL SUUNTO TRAINING MANAGER

La pantalla del Suunto Training Manager se divide en cinco ventanas distintas. Estas ventanas están marcadas en la figura siguiente y sus funciones se explican brevemente en las secciones siguientes. Para obtener instrucciones más detalladas, consulte la ayuda del Suunto Training Manager.



5.2.1. Ventana t6 Device (1)

La ventana t6 Device muestra el contenido de su Suunto t6. En esta ventana se establecen las conexiones entre el Suunto t6 y el Suunto Training Manager. Tras la lectura de los datos, el Suunto Training Manager muestra los registros almacenados en el dispositivo en la ventana t6 Device. Puede transferir los registros desde el Suunto Training Manager o desde SuuntoSports.com arrastrándolos y soltándolos en las carpetas apropiadas o con ayuda del icono Transfer selected logs.

5.2.2. Ventana My Training (2)

La ventana My Training muestra el contenido de su Suunto Training Manager en una vista de árbol o de calendario. Puede seleccionar la vista apropiada en la barra de menús o con los botones.

Cuando haga clic en un archivo, su información aparece en las ventanas Graph y Properties.

Puede transferir datos desde su Suunto t6 o desde y hacia SuuntoSports.com arrastrando los archivos y soltándolos en las carpetas apropiadas.

También puede añadir elementos (sesiones, programas de entrenamiento y registros manuales) haciendo clic con el botón derecho en una carpeta apropiada y seleccionando el tipo de elemento que desea añadir.

De igual forma, puede eliminar elementos de la lista haciendo clic con el botón derecho en la ventana My Training y seleccionando Eliminar.

5.2.3. Ventana Graph (3)

La ventana Graph muestra varios registros en forma de gráficos y resúmenes de registros. Pueden mostrarse diversos gráficos analíticos en función de sus opciones en la ventana My Training. Puede elegir uno o varios archivos de registro en la vista de árbol o de calendario.

5.2.4. Ventana Properties (4)

La ventana Properties muestra datos seleccionados en la ventana My Training con más detalle.

En esta ventana podrá visualizar y editar la información del elemento seleccionado en la ventana My Training. Puede visualizar y editar seis tipos de elementos:

- User.
- Log (ver en figura anterior).
- Folder.
- Plans (para sesiones de entrenamiento individuales).
- Training program (combinación de varios planes).
- t6 settings.

5.2.5. Ventana SuuntoSports.com (5)

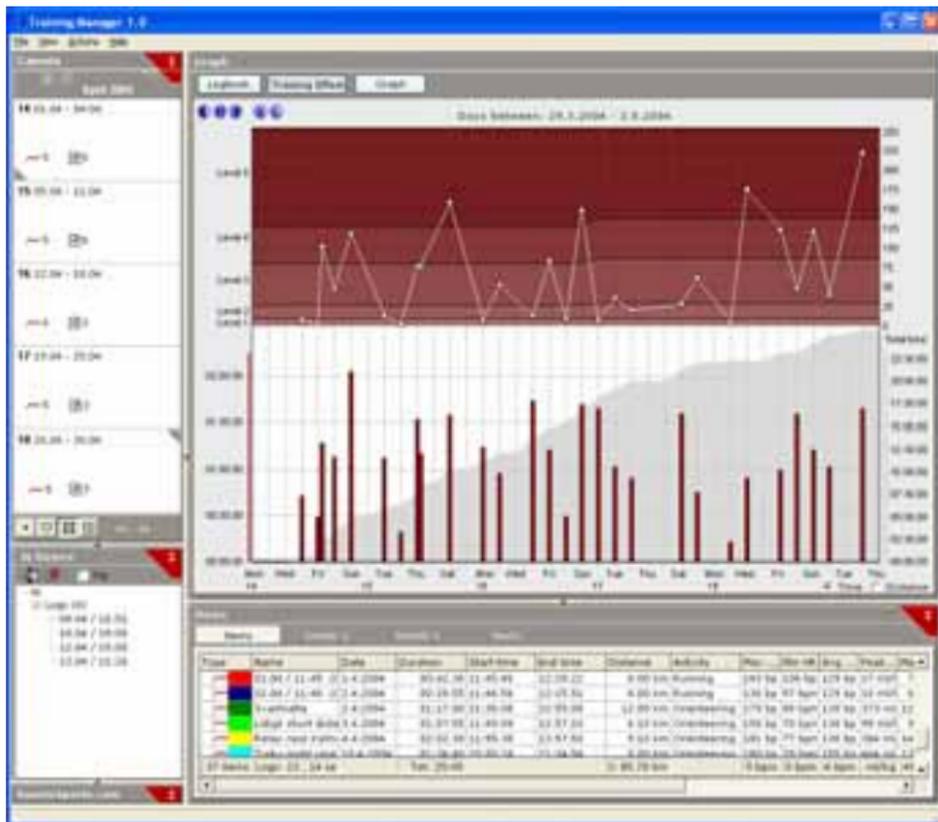
La ventana SuuntoSports.com muestra sus datos almacenados en SuuntoSports.com.

En esta ventana podrá establecer la conexión con el sitio web SuuntoSports.com. Una vez conectado, esta ventana muestra las carpetas siguientes:

- My logs: Contiene los registros almacenados en SuuntoSports.com.
- My training programs: Contiene los programas de entrenamiento almacenados en SuuntoSports.com.
- Published logs: Contiene todos los registros de su Suunto t6 publicados en SuuntoSports.com.
- Published training programs: Contiene todos los programas de entrenamiento de su Suunto t6 publicados en SuuntoSports.com.

Puede visualizar registros y programas de entrenamiento así como transferirlos desde el Suunto Training Manager.

5.3. SEGUIMIENTO DE SU PROGRESO DE ENTRENAMIENTO



El Suunto Training Manager le ofrece una descripción detallada de su progreso de entrenamiento.

Para abrir la descripción del entrenamiento:

1. Seleccione un periodo de tiempo en la vista de calendario.
2. Presione el botón Training Effect en la ventana Graph.

La ventana Graph muestra la longitud de sus sesiones de entrenamiento y sus valores de EPOC correlacionados con el nivel de efecto del entrenamiento.

Este formato le da la siguiente información del entrenamiento:

- **Variation:** Realiza el entrenamiento incluyendo sesiones a diferentes niveles de EPOC y con diferentes longitudes.
- **Rest:** Realice un descanso tras sesiones de entrenamiento duras o periodos de entrenamiento intenso para permitir que se recupere su cuerpo.
- **Overtraining:** ¿Se encuentra su entrenamiento al nivel correcto para evitar el entrenamiento excesivo? Por ejemplo, sus sesiones no aparecen en gráficas en los niveles más altos de EPOC.

Para obtener más información sobre la creación de un programa de entrenamiento, consulte las instrucciones en la guía de entrenamiento que se incluye en el CD-ROM de su Suunto t6.

5.4. REQUISITOS DEL SISTEMA

- Velocidad mínima de CPU 500 Mhz.
- 64 MB de RAM (recomendados 128 MB).
- 80 Mb de disco duro disponible.
- Microsoft Windows 98, Windows 2000, Windows XP/Vista.
- Resolución mínima: 1024 x 768.

5.5. INTERFAZ PARA PC

Con el cable de interfaz para PC puede transferir información entre el Suunto t6 y su ordenador. El cable de interfaz se entrega en el mismo paquete que su Suunto t6. El cable de interfaz para PC se conecta al puerto USB de su ordenador y el otro extremo con los clips a su Suunto t6 con tres puntos de conexión.

5.6. INSTALACIÓN

Para poder utilizar el Suunto Training Manager tendrá que instalar tanto el software del Suunto Training Manager como los controladores USB Suunto apropiados.

5.6.1. Instalación del Suunto Training Manager

Para instalar el Suunto Training Manager:

1. Introduzca el CD-ROM del Suunto Training Manager en la unidad correspondiente.
2. Espere a que comience la instalación y siga las instrucciones.

NOTA: Si la instalación no comienza automáticamente, haga clic en Inicio --> Ejecutar y escriba D:\setup.exe.

5.6.2. Instalación de los controladores USB para los instrumentos para deportes Suunto

Estas instrucciones suponen que está instalando controladores para instrumentos para deportes Suunto en un sistema limpio, es decir que no contienen ningún controlador de los mencionados. Si este no es el caso, desinstale los controladores antiguos antes de comenzar la instalación. Consulte la sección 5.7 *Desinstalación de los controladores USB para instrumentos para deportes Suunto* para obtener más información.

WINDOWS 98

La instalación se divide en dos partes. En primer lugar, instale los controladores para el instrumento Suunto y, a continuación, para el puerto serie virtual USB.

Para instalar el instrumento para deportes Suunto:

1. Los controladores se ubican en el CD-ROM de instalación. Introduzca el CD-ROM en su ordenador.
2. Conecte el cable de interfaz para PC al puerto USB de su ordenador. Se activa el Asistente para agregar nuevo hardware.
3. Haga clic en *Siguiente*.
4. Seleccione *Buscar el mejor controlador para su dispositivo (se recomienda)* y haga clic en *Siguiente*.
5. Seleccione *Especificar una ubicación* y seleccione la carpeta de controladores en el CD-ROM de instalación. Haga clic en *Siguiente*. El controlador aparece en la pantalla.
6. Haga clic en *Siguiente* para instalar el controlador.
7. Haga clic en *Finalizar* para terminar la primera parte de la instalación y pase a la instalación del puerto serie.

Para instalar el puerto serie USB:

Debe hacer esto justo después de que la instalación del instrumento para deportes Suunto haya terminado y tome un par de segundos. No interrumpa la instalación antes de que ambas partes de la instalación hayan terminado.

Una vez terminada la instalación del puerto serie, compruebe que todo está funcionando.

Seleccione *Inicio - Configuración - Panel de control - Sistema - Administrador de dispositivos*. A continuación, seleccione *Ver dispositivos por conexión*.

El dispositivo debe haberse instalado como *Suunto USB Serial Port (COMx)*, junto al instrumento para deportes Suunto.

WINDOWS 2000

La instalación se divide en dos partes. En primer lugar, instale los controladores para el instrumento Suunto y, a continuación, para el puerto serie virtual USB.

Para instalar el instrumento para deportes Suunto:

1. Los controladores se ubican en el CD-ROM de instalación. Introduzca el CD-ROM en su ordenador.
2. Conecte el cable de interfaz para PC al puerto USB de su ordenador. Se activa el Asistente para hardware nuevo encontrado.
3. Haga clic en *Siguiente*. Aparece la ventana para la instalación de controladores de dispositivos de hardware.
4. Seleccione *Buscar el mejor controlador para su dispositivo (recomendado)* y haga clic en *Siguiente*. Aparece la ventana de búsqueda de archivos del controlador.
5. Seleccione *Especificar una ubicación* y seleccione la carpeta de controladores en el CD-ROM de instalación. Haga clic en *Siguiente*. Se abre la ventana de resultados de búsqueda de los archivos del controlador.

6. Haga clic en *Siguiente* para instalar el controlador encontrado.
7. Haga clic en *Finalizar* para terminar la primera parte de la instalación y pase a la instalación del puerto serie.

Para instalar el puerto serie USB:

Esto debe seguir automáticamente una vez que se haya completado la instalación del instrumento para deportes Suunto. Repita los pasos 3 a 6 hasta instalar el puerto serie USB. A continuación, haga clic en *Finalizar* para cerrar el asistente. No interrumpa la instalación antes de que ambas partes de la instalación hayan terminado.

Una vez terminada la instalación del puerto serie, compruebe que todo está funcionando. Seleccione *Inicio - Configuración - Panel de control - Sistema - Hardware - Administrador de dispositivos*. A continuación, seleccione *Ver dispositivos por conexión*.

El dispositivo debe haberse instalado como *Suunto USB Serial Port (COMx)*, junto al instrumento para deportes Suunto.

WINDOWS XP/VISTA

La instalación se divide en dos partes. En primer lugar, instale los controladores para el instrumento Suunto y, a continuación, para el puerto serie virtual USB.

Para instalar el instrumento para deportes Suunto:

1. Los controladores se ubican en el CD-ROM de instalación. Introduzca el CD-ROM en su ordenador.
2. Conecte el cable de interfaz para PC al puerto USB de su ordenador. Se activa el Asistente para hardware nuevo encontrado.
3. Aparece la ventana para la instalación de controladores de dispositivos de hardware.

4. Seleccione *Instalar automáticamente el software (recomendado)* y haga clic en *Siguiente*.
Aparece la ventana de búsqueda de archivos del controlador.
5. Puede que aparezca un aviso de instalación de hardware: *El instrumento para deportes Suunto no ha pasado la prueba de logotipo de Windows para verificar su compatibilidad con Windows XP/Vista*. Si es así, haga clic en *Continuar de todas formas*.
6. Haga clic en *Finalizar* para terminar la primera parte de la instalación y pase a la instalación del puerto USB.

Para instalar el puerto serie USB:

Esto debe seguir automáticamente una vez que se haya completado la instalación del instrumento para deportes Suunto. Repita los pasos 3 a 6 hasta instalar el puerto serie USB. A continuación, haga clic en *Finalizar* para cerrar el asistente. No interrumpa la instalación antes de que ambas partes de la instalación hayan terminado.

Una vez terminada la instalación del puerto serie, compruebe que todo está funcionando. Seleccione *Inicio – Configuración - Panel de control - Sistema - Hardware – Administrador de dispositivos*. A continuación, seleccione *Ver - Dispositivos por conexión*.

El dispositivo debe haberse instalado como *Suunto USB Serial Port (COMx)*, junto al instrumento para deportes Suunto.

5.7. DESINSTALACIÓN DE LOS CONTROLADORES USB PARA LOS INSTRUMENTOS PARA DEPORTES SUUNTO

Windows 98, Windows 2000 y Windows XP/Vista

Para desinstalar los controladores del instrumento para deportes Suunto:

1. Seleccione *Inicio – Configuración - Panel de control – Agregar o quitar programas*. Una ventana que muestra los programas instalados actualmente se abre.
2. Seleccione *Suunto USB Drivers* y, a continuación, haga clic en *Agregar o quitar* (en Windows 98) o *Cambiar o quitar programas* (en Windows 2000 y Windows XP/ Vista). Esta acción mostrará la pantalla del desinstalador de Suunto, que le preguntará si desea eliminar los controladores.
3. Seleccione *Continuar* para finalizar la desinstalación.

6. SUUNTOSPORTS.COM

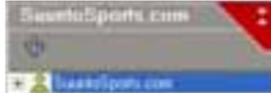
SuuntoSports.com es una comunidad de Internet para todos los usuarios de instrumentos para deportes de Suunto. Se trata de un servicio que añade una nueva dimensión a su deporte y al modo en el que se utilizan los instrumentos para deportes. En SuuntoSports.com podrá compartir sus mejores experiencias y los datos medidos durante sus actividades con otros usuarios. Puede comparar su rendimiento con otros usuarios de Suunto y aprender de sus actividades.

SuuntoSports.com es gratuito y está abierto a todos los deportistas. Sin embargo, para poder enviar sus datos a SuuntoSports.com, necesitará un instrumento para deportes Suunto. También necesitará un programa para PC que se le entregará con el producto y que le permitirá transmitir los datos desde su PC a SuuntoSports.com. Antes de convertirse en un miembro registrado, también puede conectarse como usuario invitado para comprobar lo que le ofrece SuuntoSports.com.

6.1. INTRODUCCIÓN

Para unirse a SuuntoSports.com:

1. Instale el Suunto Training Manager y asegúrese de que su ordenador está conectado a Internet.

2. Haga clic en *SuuntoSports.com*  en la ventana SuuntoSports.com, ubicada en la esquina inferior izquierda del Suunto Training Manager.

3. Haga clic en  para abrir la página de registro de SuuntoSports.com.

4. Haga clic en *Register* y siga las instrucciones para convertirse en miembro y registrar su Suunto t6. Una vez se haya registrado, entre en la página principal de SuuntoSports.com que le introducirá en la estructura del sitio y en los principios de funcionamiento. Si fuera necesario, podrá actualizar sus perfiles personales y de equipo en la sección My Suunto (Mi Suunto).

También podrá escribir SuuntoSports.com directamente en www.suuntosports.com.

NOTA: *SuuntoSports.com se está desarrollando constantemente y su contenido está sujeto a modificaciones.*

NOTA: *Lea la política de privacidad de SuuntoSports.com.*

6.2. SECCIONES

SuuntoSports.com incluye tres secciones para los diferentes niveles de privacidad. My Suunto es su área personal a la que otros usuarios no tendrán acceso, Communities (Comunidades) incluye funciones para grupos y Sports Forums (Foros de deportes) contiene información publicada por los miembros para todos los visitantes de SuuntoSports.com. Esta es una breve descripción de las funciones y las actividades principales de SuuntoSports.com. Para saber más sobre ellas, visite la página, pruébelas y, si fuera necesario, utilice las instrucciones detalladas que encontrará en la ayuda. Dicha ayuda está disponible en cada página y el icono que la identifica se encuentra en la parte derecha de la barra que divide la pantalla.

La información publicada en SuuntoSports.com contiene vínculos internos que le ayudarán en su navegación dentro de la página. Por ejemplo, si encuentra la descripción de un recurso, podrá seguir los vínculos y ver la información personal del remitente de los datos del recurso, los registros y los informes de viajes relacionados con el recurso.

SuuntoSports.com proporciona varias posibilidades para buscar información en el sitio web. Puede buscar grupos, miembros, recursos, registros o simplemente introducir sus propias palabras clave para encontrar lo que necesita.

6.3. MY SUUNTO

My Suunto contiene su información personal. Puede escribir una presentación de sí mismo para los demás miembros, registrar su ordenador de muñeca, enumerar sus actividades deportivas y gestionar su perfil como miembro. Cuando cargue los registros o los programas de entrenamiento de su Suunto t6 en SuuntoSports.com con el Suunto Training Manager, éstos aparecerán en la página principal de My Suunto. Podrá decidir si desea que sus registros o programas de entrenamiento sean públicos para todos los miembros, para grupos limitados o guardarlos sólo para su propio uso. En My Suunto, también podrá comparar sus registros o programas de entrenamiento con los de otros usuarios.

La sección My Suunto contiene un calendario de eventos personal que le ayudará a planificar sus actividades y a mantener un diario de su entrenamiento, desarrollo y lugares favoritos.

6.4. COMMUNITIES

Las Communities son lugares de reunión para pequeños grupos de los miembros de SuuntoSports.com. En la sección Communities, podrá crear y gestionar comunidades y buscar otras comunidades. Por ejemplo, podrá crear una comunidad para todos sus amigos con intereses parecidos y compartir sus registros y resultados, así como comentar y planificar actividades. La información publicada en una comunidad sólo estará visible para los miembros de la comunidad. Las comunidades pueden ser abiertas o cerradas. Para participar en las actividades de

una comunidad cerrada, primero tendrá que ser invitado o tendrá que solicitar su admisión y que se la acepten.

Todas las comunidades poseen su propia página de inicio que enumera las últimas actividades del grupo como noticias, comentarios, eventos y registros recientes. Los miembros de la comunidad también pueden utilizar los calendarios y los tableros de anuncios específicos de los grupos, crear sus propias listas de vínculos y actividades de grupos. Todos los usuarios registrados de SuuntoSports.com pasan a ser automáticamente miembros del Mundo de la comunidad de SuuntoSports.

6.5. SPORTS FORUMS

Los usuarios de Suunto son activos en muchos deportes diferentes. SuuntoSports.com posee varios Sports Forums (foros de deportes) que recopilan información para informar e inspiran a los participantes de estas actividades. Todos los foros incluyen noticias, tableros de anuncios, calendarios de eventos, listados de clasificaciones y comentarios de cada deporte específico. En los foros podrá sugerir vínculos a páginas web relacionadas con deportes, intercambiar programas de entrenamiento y leer informes sobre viajes escritos por otros miembros.

Los foros de deportes muestran interesantes lugares y recursos relacionados con los diferentes deportes. Puede ordenar los recursos y sugerir sus favoritos. También puede ver los listados de clasificaciones en la base de datos de SuuntoSports.com siguiendo sus propios criterios, por ejemplo, los miembros que han visitado los lugares más altos, recopilado la ascensión más vertical o publicado el mayor número de registros, las comunidades con más miembros, etc.

7. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

General

- Temperatura de funcionamiento: de -20 a $+60^{\circ}\text{C}$ / de -5 a $+140^{\circ}\text{F}$.
- Temperatura de almacenamiento: de -20 a $+60^{\circ}\text{C}$ / de -22 a $+140^{\circ}\text{F}$.
- Peso: 56 gr.
- Resistente al agua a 100 m / 330 pies (norma ISO 2281).
- Batería reemplazable por el usuario: CR2032.
- Compatible con determinados dispositivos Suunto ANT inalámbricos.
- Capacidad de la memoria de 128 kB, corresponde a 100.000 intervalos de frecuencia cardíaca + otros datos grabados (aproximadamente 14 horas a una frecuencia cardíaca de 120 ppm).
- Los intervalos de grabación para la altitud y la velocidad (medidos sólo con un accesorio opcional) 2 seg. / 10 seg.

Termómetro

- Rango de la pantalla: de -20°C a $+60^{\circ}\text{C}$ / de -5 a $+140^{\circ}\text{F}$.
- Resolución: 1°C / 3°F .
- Presión del aire.
- Rango de la pantalla: de 300 a -1100 hPa / de 8,90 a $-32,50$ InHg.
- Resolución 1 hPa / 0,01 InHg.

Altitud

- Rango de pantalla: de -500 a -9.000 m / de -1.600 a -29.995 pies.
- Resolución: 1 m / 3 pies.

Reloj del calendario

- Resolución 1 seg.
- Programado hasta 2.099.

Cronógrafo

- Rango del cronógrafo 99 horas.
- Rango del tiempo de vuelta 99 horas.
- Tiempos de vuelta / parciales 100/reg.
- Resolución 0,1 seg.

FC

- Rango de pantalla de 30 a - 240 ppm.

Valores mínimo y máximo:

- Límites de la FC: mín. 30 ppm, máx. 240 ppm.
- Historia de los límites de la FC (definidos con el Suunto Training Manager):
mín. 30 ppm, máx. 240 ppm.
- FC máxima por porcentaje (definida con el Suunto Training Manager):
máx. 240 ppm.

Temporizador

Valores mínimo y máximo:

- Intervalo 1: mín. 0,05 máx. 59,59.
- Intervalo 2: mín. 0,00 máx. 59,59.
- Calentamiento: mín. 0,00 máx. 59,59.
- Cuenta atrás: mín. 0,00 máx. 59,59.

SPD/DST

Valores mínimo y máximo:

- Límites de velocidad: mín. 2,0 máx. 150.
- Autovuelta: mín. 0,0 máx. 99,9.
- Intervalo de distancia 1: mín. 0,1 máx. 9,9.
- Intervalo de distancia 2: mín. 0,0 máx. 9,9.

Correa transmisora

- Resistencia al agua: 20 m / 66 pies.
- Peso: 61gr.
- Frecuencia: 2,465 GHz compatible con Suunto ANT.
- Rango de transmisión: hasta 10 metros.
- Batería reemplazable por el usuario CR2032.

8. PROPIEDAD INTELECTUAL

8.1. COPYRIGHT

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy y están dirigidos exclusivamente al uso de sus clientes para conocer y obtener información clave sobre el funcionamiento de los productos Suunto t6.

Su contenido no debe ser usado o distribuido o comunicado para ningún otro propósito, ni ser desglosado o reproducido sin el consentimiento previo de Suunto Oy. A pesar de que hemos puesto mucho empeño para que la información contenida en este manual sea a la vez comprensible y precisa, no hay garantía de la precisión expresada o implícita. Puesto que su contenido está sujeto a cambios en cualquier momento sin previo aviso. La última versión de esta documentación está siempre disponible para su descarga en www.suunto.com.

8.2. MARCA REGISTRADA

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6, Replacing Luck, sus correspondientes logotipos y otros nombres y marcas registradas de marcas Suunto son marcas comerciales registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat son marcas comerciales registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Reservados todos los derechos.

8.3. NOTIFICACIÓN DE PATENTE

Este producto está protegido por las aplicaciones de las patentes WO2004016173 y WO03099114.

9. DESCARGOS DE RESPONSABILIDAD

9.1. RESPONSABILIDAD DEL USUARIO

Este instrumento está destinado exclusivamente al uso recreacional. El t6 no debe sustituir a instrumentos de medición que requieran precisión profesional o industrial y no se debe utilizar para hacer mediciones si practica caída libre, ala delta, parapente, vuelo en helicóptero o en avioneta.

9.2. CONFORMIDAD CE

El distintivo CE se utiliza para dar fe de la conformidad con las directivas EMC 89/336/EEC y 99/5/EEC de la Unión Europea.

9.3. ICES

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

9.4. CONFORMIDAD FCC

Este dispositivo cumple con 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 frecuencia de radio y, si no se instala o usa de acuerdo con las instrucciones puede ocasionar interferencias en las comunicaciones de radio. No existe garantía de que dicha interferencia no tenga lugar en un momento determinado. Si este equipo ocasiona interferencias a otro equipo, intente solucionar el problema reubicando el equipo.

Consulte con un distribuidor 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 dañinas.
- (2) Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluyendo la interferencia que pueda ocasionar un funcionamiento no deseado.

Las reparaciones deben realizarse por personal autorizado de Suunto. Las reparaciones no autorizadas anularán la garantía.

Verificado para cumplir con las normas de FCC.

Para uso casero o empresarial.

ADVERTENCIA de FCC: *Los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por Suunto Oy podrían anular su autoridad para manipular este dispositivo según las normas de FCC.*

www.suunto.com

© Suunto Oy 6/2004, 11/2004, 8/2007