

# SUUNTO t6c


## MANUAL DE CONSULTA RÁPIDA

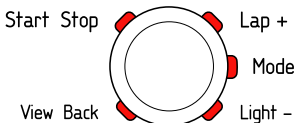
|  |    |
|--|----|
| 1 Iniciar .....                                      | 3  |
| 1.1 Definições básicas .....                         | 3  |
| 1.2 Definir [classe de actividade] .....             | 4  |
| 1.3 Navegação em menus .....                         | 7  |
| 1.4 Modos e visualizações .....                      | 8  |
| 1.5 Bloqueio de botões .....                         | 9  |
| 1.6 Instalar o Training Manager .....                | 10 |
| 2 Treinar com o monitor de frequência cardíaca ..... | 11 |
| 2.1 Colocar a faixa transmissora .....               | 11 |
| 2.2 Iniciar uma sessão de treino .....               | 12 |
| 2.3 Analizar dados do treino .....                   | 13 |

# 1 INICIAR

## 1.1 Definições básicas

Prima qualquer botão para activar o Suunto t6c. Ser-lhe-á pedido para configurar as definições **PERSONAL** (Pessoais): As suas características físicas e [classe de actividade]. O dispositivo sugere um nível METS de fitness padrão. No entanto, se souber o seu METS de fitness real deve utilizar esse valor.

 **NOTA:** A capacidade de desempenho máximo medido num teste de laboratório é, por vezes, dados como ml oxigénio/kg/min ( $VO_2$  máx). Se pretender comparar a capacidade de desempenho máximo calculado pelo programa nos METs para o seu  $VO_2$  máx medido, utilize a relação  $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$ .



1. Altere os valores com os botões [Lap +] e [Light -].
2. Aceite as definições e desloque-se para a configuração seguinte premindo o botão [Mode].

3. Regresse à definição anterior premindo o botão [View Back].
4. Depois de definir o nível de METS de fitness, continue para as configurações **UNITS** (Unidades) e **GENERAL** (Geral), ou saia rapidamente para o modo **TIME** premindo o botão [Start Stop].



**NOTA:** *Todas as definições **PERSONAL** (Pessoais) podem ser ajustadas posteriormente.*

## 1.2 Definir [classe de actividade]

A [classe de actividade] (**ACT CLASS**) (Classe de actividade) é uma classificação do seu nível de actividade actual. Utilize as classificações seguintes para o ajudar a determinar a [classe de actividade].

### [Classe de actividade] 1

Se não participar regularmente em desportos recreativos ou em actividade física intensa, utilize 1.

### [Classes de actividade] 2 e 3

Se participa regularmente em desportos recreativos ou se faz trabalho físico, e se o tempo de exercício semanal for:

- Menos de 1 hora, utilize 2.
- Mais de 1 hora, utilize 3.

### [Classes de actividade] 4-7

Se participa regularmente em desportos ou noutras actividades físicas, e se efectua semanalmente exercício intenso:

- Durante menos de 30 minutos, utilize 4.
- Durante 30-60 minutos, utilize 5.
- Entre 1-3 horas, utilize 6.
- Mais de 3 horas, utilize 7.

### [Classes de actividade] 7.5 - 10

Se treina regularmente, ou se participa em desporto de competição, e se o tempo de exercício semanal for:

- Entre 5-7 horas, utilize 7.5.
- Entre 7-9 horas, utilize 8.
- Entre 9-11 horas, utilize 8.5.
- Entre 11-13 horas, utilize 9.
- Entre 13-15 horas, utilize 9,5.
- Mais de 15 horas, utilize 10.

Pode actualizar a [Classe de actividade] com o software Training Manager.

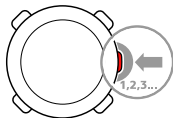


**NOTA:** Se treinar sem o Suunto t6c, o software Training Manager pode-lhe solicitar para diminuir a **ACT CLASS** (Classe de actividade) mesmo se tiver treinado ao nível descrito.

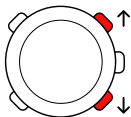
*Assim, recomendamos que treine sempre com o monitor de frequência cardíaca para garantir que ele o entende e orienta correctamente.*

## 1.3 Navegação em menus

Aceda ao menu de definições mantendo premido [Mode].

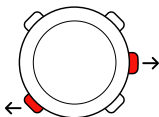


Desloque-se pelos menus e sub-menus com [Lap +] e [Light -].

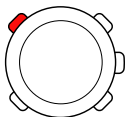


Aceda a um menu e um sub-menu, ou aceite um valor de definição com [Mode].

Regresse ao menu anterior com [View Back].



A qualquer momento, pode sair premindo [Start Stop].

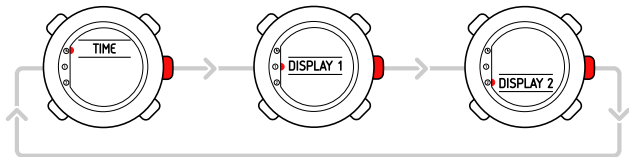


## 1.4 Modos e visualizações

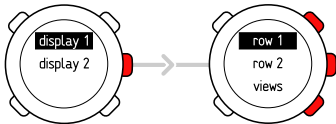
### Modos

Existem dois modos: **TIME** e **TRAINING**. Alterne entre os modos com [Mode]. Os indicadores no lado esquerdo do ecrã mostram o modo que está activado.

O modo **TRAINING** tem dois tipos de informação, **DISPLAY 1** (Visualização 1) e **DISPLAY 2** (Visualização 2).



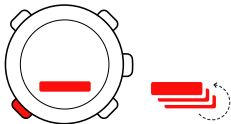
Pode personalizar cada visor de **TRAINING**. No menu de definições, aceda a **DISPLAYS** (Visualizações). Aceda a **DISPLAY 1** (Visualização 1) ou **DISPLAY 2** (Visualização 2) e, em seguida, seleccione **ROW 1** (Linha 1), **ROW 2** (Linha 2) ou **VIEWS** (Visualizações) para escolher as informações que pretende obter.





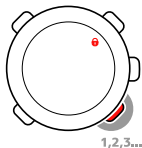
## Visualizações

Cada modo apresenta diferentes visualizações com informações suplementares como, por exemplo, a altitude no modo **TIME** ou as calorias no modo **TRAINING**. Aceda às configurações de **DISPLAYS** (Visualizações) para definir as informações que pretende obter no modo **TRAINING**. Altere as visualizações nos modos **TIME** e **TRAINING** com [View Back].



## 1.5 Bloqueio de botões

Pode bloquear e desbloquear os botões no modo **TIME** e **TRAINING**, mantendo premido [Light -].




Quando os botões estão bloqueados, pode alterar as visualizações e ligar a retro-iluminação. Recomendamos que bloqueie os botões, por exemplo, depois de ter iniciado uma sessão de treino ou se estiver a guardar o dispositivo numa mala de viagem.


## 1.6 Instalar o Training Manager

Para analisar os dados de treino guardados na memória do dispositivo, necessita de instalar o software Suunto Training Manager. O pacote de instalação inclui o software e os controladores USB. Para obter instruções sobre como instalar os controladores, consulte a ajuda on-line do Suunto Training Manager depois de ter instalado o software.

Para instalar a aplicação Suunto Training Manager:

1. Insira o CD-ROM do Suunto Training Manager na unidade.
2. Aguarde pelo início da instalação e siga as respectivas instruções.

 **NOTA:** Se a instalação não for iniciada automaticamente, aceda à unidade de CD utilizando o gestor de ficheiros e clique duas vezes em *setup.exe*.

 **NOTA:** Pode sempre descarregar a última versão do Suunto Training Manager a partir de [www.suunto.com](http://www.suunto.com). Verifique regularmente se existem actualizações, pois estão continuamente a ser desenvolvidas novas funcionalidades.

## 2 TREINAR COM O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

### 2.1 Colocar a faixa transmissora

Coloque a faixa de acordo com a ilustração, e alterne para o modo **TRAINING** para iniciar a monitorização da frequência cardíaca. Humedeça, com água ou gel, ambas as áreas de contacto (1) antes de colocar a faixa. Certifique-se de que a faixa está centrada no peito.



**⚠️ ADVERTÊNCIA!** Se tiver um *pacemaker*, *desfibrilador* ou outro dispositivo electrónico implantado, é da sua inteira responsabilidade a utilização da faixa. Antes de a utilizar, recomendamos a execução de um teste de exercício com o monitor de frequência cardíaca e faixa sob a supervisão de um médico. O exercício pode implicar algum risco, especialmente

*para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.*

## **2.2 Iniciar uma sessão de treino**

Quando acede ao modo **TRAINING**, o Suunto t6c procura automaticamente sinais provenientes de uma faixa transmissora. Depois de encontrados, a frequência cardíaca é apresentada no visor. A sessão de treino começa automaticamente quando iniciar o gravador de registos e termina quando o pára.


### **Utilizar o gravador de registos**

Por padrão, o gravador de registos (**CHRONO**) (Cronómetro) é apresentado na linha superior da **DISPLAY 1** (Visualização 1). Pode personalizar as visualizações do modo **TRAINING** nas definições de **DISPLAYS** (Visualizações).

Para utilizar o gravador de registos:

1. No modo **TRAINING**, inicie o gravador de registos com [Start Stop]. Enquanto o gravador de registos estiver a funcionar, pode adicionar voltas de treino com [Lap +].
2. Pare o gravador de registos com [Start Stop].
3. Continue com outra sessão temporizada (volta) premindo [Start Stop].


Para redefinir o temporizador e visualizar o último resumo de registo, mantenha premido [Lap +].

 **NOTA:** O gravador de registos deve ser parado antes de o poder redefinir.

## 2.3 Analizar dados do treino

### Visualizar o livro de registos

Enquanto o gravador de registos está em execução, o Suunto t6c recolhe vários dados sobre as sessões, dependendo das definições personalizadas. Estes dados são guardados na memória do dispositivo.

 **NOTA:** Tem de parar o gravador de registos antes de poder aceder aos dados no livro de registos.

Para visualizar os totais das suas últimas sessões de treino no livro de registos:

1. No modo de **TREINO**, mantenha premido o botão [Lap +] para visualizar o resumo do registo previamente gravado.
2. Prima o botão [Lap +] para aceder aos detalhes.

### Utilizar o Training Manager

Pode transferir os registos do treino da memória do Suunto t6c para o Suunto Training Manager e analisá-los com mais detalhe. O Suunto Training Manager avalia até sete parâmetros do corpo a partir da sua sessão de treino: Frequência cardíaca, EPOC, Efeito

de treino, Volume de ventilação, Frequência respiratória, Consumo de oxigénio e consumo de energia.

Para transferir dados do treino a partir do Suunto t6c para o Training Manager:

1. Efectue a ligação do Suunto t6c à porta USB do computador utilizando o cabo de dados fornecido.
2. Transfira os ficheiros do registo para o Suunto Training Manager de acordo com as instruções fornecidas na ajuda on-line do Suunto Training Manager.

# SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



**Global helpdesk**  
**Suunto USA**  
**Suunto Canada**  
**Suunto website**

+358 2 284 11 60  
+1 (800) 543-9124  
+ 1 (800) 776-7770  
[www.suunto.com](http://www.suunto.com)



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

Copyright © Suunto Oy 2/2008.  
All rights reserved.