

ES

# SUUNTO FOOT POD

GUÍA 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 | <a href="http://www.suunto.com">www.suunto.com</a> |

### COPYRIGHT

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto Foot POD, 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.

## 1. INTRODUCCIÓN

El Suunto Foot POD es un accesorio para su monitor de frecuencia cardíaca Suunto t3, Suunto t4 o Suunto t6. Se trata de un sensor de velocidad y distancia ligero e inalámbrico, adecuado para actividades en las que se dan pasos o zancadas en una secuencia uniforme, como en carreras, footing o al caminar. Mide la velocidad y la distancia mediante el seguimiento y la recreación del movimiento del pie en el aire. Al contrario que los podómetros convencionales, mide cada zancada de forma individual. Por tanto, muestra la información correcta de velocidad y distancia, incluso si cambia la longitud de la zancada, por ejemplo al correr por pendientes ascendentes o descendentes.

Al contrario que los GPS, el Suunto Foot POD funciona tanto al aire libre como en interiores, dado que mide la longitud de la zancada con sus sensores de aceleración incorporados.

Se fija firmemente a los cordones de las zapatillas con ayuda de un clip fácil de usar y que garantiza que no se suelte en ningún momento, ni siquiera al correr en las condiciones más exigentes.

Si se utiliza junto con el monitor de frecuencia cardíaca Suunto t3, t4 o t6 y está bien calibrado, el Suunto Foot POD mide la información de distancia y velocidad de forma exacta y sin esfuerzo.

**NOTA:** El Suunto Foot POD no obtiene lecturas exactas en actividades que requieran aceleraciones rápidas, giros, saltos, pasos laterales y paradas bruscas, como por ejemplo, en los deportes de raqueta.

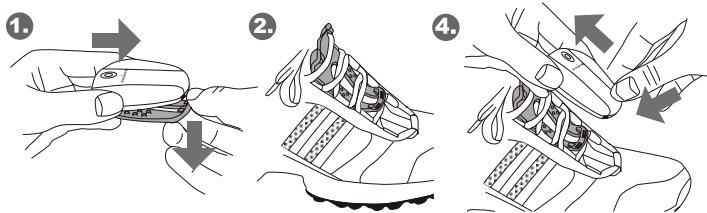
**NOTA:** Las funciones del monitor de frecuencia cardíaca relacionadas con el uso de su Suunto Foot POD se explican en los manuales de instrucciones de los modelos Suunto t3, t4 y t6. Puede descargar las versiones más recientes de estos manuales en [www.suunto.com/training](http://www.suunto.com/training).

ES

## 2. SUJECCIÓN DEL FOOT POD

Sujete el Foot POD a los cordones de sus zapatillas de deporte, de la forma siguiente:

1. Retire el POD de su clip.
2. Sujete el clip deslizándolo por debajo de los cordones.
3. Apriete los cordones.
4. Sujete el POD al clip (para garantizar una medición exacta, asegúrese de que el dispositivo no quede inclinado hacia los lados y de que no pueda moverse).



Para quitar el Foot POD de la zapatilla, presione firmemente hacia abajo en las puntas delanteras del clip una tras otra para desenganchar el POD. Afloje los cordones y retire el clip.

## 3. ANTES DEL USO

### 3.1. ACTIVACIÓN Y DESACTIVACIÓN DEL FOOT POD

El Foot POD reacciona al movimiento. Se enciende automáticamente con un paso o el impacto del pie con el suelo. Este hecho se indica con 3 parpadeos del LED rojo.

El Foot POD se apaga automáticamente tras permanecer inactivo durante 30 minutos. Este hecho se indica con 2 parpadeos del LED rojo.

### 3.2. ACOPLAMIENTO DEL FOOT POD

Antes de usar el Suunto Foot POD, debe acoplarlo con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto. Sólo es necesario realizar este proceso la primera vez que se usa el Foot POD.

Para acoplar su Foot POD con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto:

1. **En su Suunto t3 o Suunto t4**, vaya a la configuración del modo Training y seleccione *Pair a POD* y a continuación *Foot*. A continuación, presione el botón *Mode*. Aparece el mensaje 'TURN ON FOOT' (Encienda el Foot POD).  
**En su Suunto t6**, vaya al menú Training, y seleccione *Pair* y a continuación *Foot POD* (si su dispositivo tiene el número de serie 50500000 o superior) o bien *Spd sens* (si su dispositivo tiene el número de serie 50499999 o inferior). Aparece el mensaje 'TURN ON NEW DEVICE' (Encienda el nuevo dispositivo).
2. Encienda el Foot POD. Dé la vuelta al POD (es decir, colocando hacia arriba la cubierta del compartimento de la pila) para poner el POD en el modo de acoplamiento.
3. **El Suunto t3 o t4** mostrará "Paired" (Acoplado) o, si el acoplamiento ha fallado, volverá al menú *Pair a POD*.  
**Su Suunto t6** mostrará "PAIRING COMPLETE" (ACOPLAMIENTO COMPLETADO) o, si el acoplamiento ha fallado, "NO DEVICES FOUND" (NO SE ENCUENTRA NINGÚN DISPOSITIVO) en un intervalo de 30 segundos.

Si el acoplamiento falla, asegúrese de que no haya cerca ningún otro transmisor ANT activo, por ejemplo una correa de frecuencia cardíaca, y repita los pasos 1 y 2.

Después de un acoplamiento correcto, el monitor de frecuencia cardíaca presenta un nuevo modo llamado Speed/Distance. En este modo, puede ver toda la información de velocidad y distancia durante su entrenamiento.

Si desea utilizar el Suunto t6 (con número de serie 50499999 o anterior) simultáneamente tanto con el Bike POD como con el Foot POD, Suunto ofrece una actualización gratuita de su Suunto t6. Envíe su Suunto t6 y la prueba de compra del Foot POD a su Centro de servicio técnico Suunto más cercano y recibirá una actualización de su Suunto t6. Recuerde que los gastos postales corren de su cuenta.

Para obtener más información sobre dónde se encuentran los Centros de servicio técnico Suunto, visite [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 4. UTILIZACIÓN DEL FOOT POD

### 4.1. CONEXIÓN

Para usar su Foot POD, debe establecer una conexión entre éste y su monitor de frecuencia cardíaca cada vez que desee utilizar su monitor de frecuencia cardíaca con su Foot POD.

1. Encienda el Foot POD dando unos pocos pasos.
2. **En su Suunto t3 o Suunto t4**, entre en el modo Training o ponga en marcha el cronómetro.

**En su Suunto t6**, seleccione *Connect* en el menú Speed/Distance.

Su monitor de frecuencia cardíaca le informará cuando se haya detectado el Foot POD.

**Suunto t3 o Suunto t4:** Si la conexión falla, el mensaje "Searching" (Buscando) desaparece de la fila inferior de la pantalla y el acceso directo seleccionado aparece de nuevo.

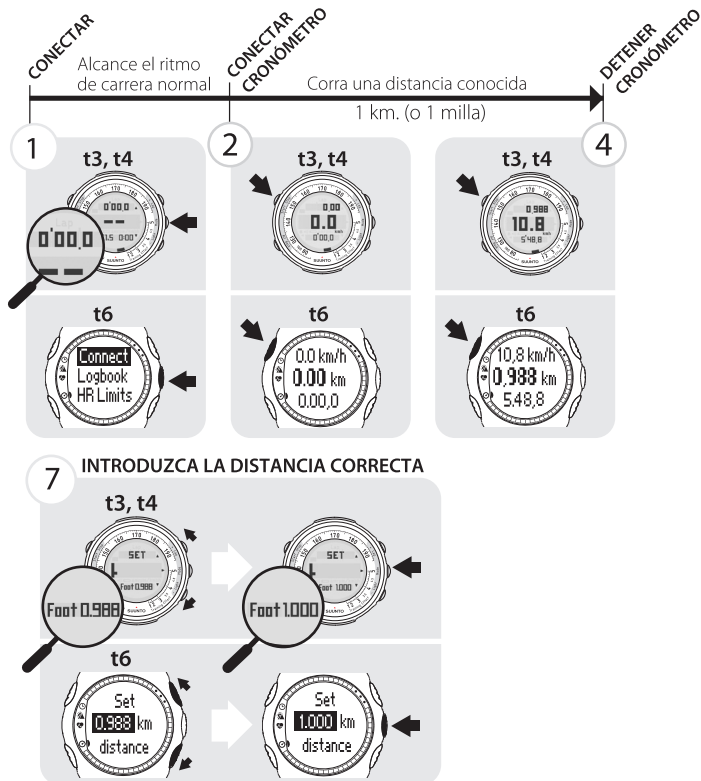
**Suunto t6:** Si la conexión falla, la pantalla muestra el mensaje "NO DEVICES FOUND" (NO SE ENCUENTRA NINGÚN DISPOSITIVO).

En este caso, asegúrese de que el Foot POD esté activo y vuelva a intentarlo. Si la conexión sigue sin funcionar, retire y reinstale la pila. Si el LED de color rojo parpadea 3 veces tras la reinstalación de la batería, quiere decir que la conexión está funcionando. Si el LED de color rojo emite 6 destellos rápidos, debe cambiar la pila. See Section 4.3. "Sustitución de la pila".

Si el LED permanece encendido, es posible que el POD requiera servicio técnico.

## 4.2. CALIBRACIÓN

Para asegurarse de que sus mediciones sean exactas, debe calibrar primero el Foot POD con ayuda de su monitor de frecuencia cardíaca. Realice la calibración sobre un recorrido medido con exactitud, por ejemplo una pista de atletismo de 400 m.



1. Encienda el Foot POD dando unos pocos pasos.
2. Ponga el monitor de frecuencia cardíaca en el modo Training y conecte el Foot POD desde el ordenador de muñeca.
3. Empiece a correr a su ritmo normal. Cuando cruce la línea de salida, ponga en marcha el cronómetro.
4. Corra una distancia de 800 a 1.000 m a su ritmo normal (por ejemplo, dos vueltas en una pista de atletismo de 400 m).
5. Detenga el cronómetro cuando alcance la línea de meta.
6. **En su Suunto t3 o Suunto t4**, seleccione *Calibrar* en los ajustes del modo Speed and Distance.  
**En su Suunto t6**, seleccione *Calibrate* en el menú Speed/Distance.
7. Seleccione *Foot POD*.
8. Ajuste la distancia medida (por ejemplo 0,988 km) a la distancia real recorrida (por ejemplo 1,000 km) con ayuda de los botones UP/DOWN y presione ENTER para finalizar la calibración.
9. El dispositivo calcula y muestra el factor de calibración en la segunda fila de la pantalla. Usted también tiene la opción de indicar manualmente el factor de calibración, con ayuda de los botones UP/DOWN.

**NOTA:** Si realiza sus entrenamientos a distintas velocidades, obtendrá la máxima exactitud usando dos factores de calibración diferentes, uno para la carrera rápida y otro para la lenta. En el caso del maratón, es recomendable calibrar el Foot POD con el ritmo de maratón que se haya marcado como objetivo.

### 4.3. SUSTITUCIÓN DE LA PILA

Si la pila tiene poca carga, el LED emite 6 destellos rápidos al activar el Foot POD. A partir de ese momento, la pila tiene energía para aproximadamente 5 horas.

Sustituya la pila si tiene poca carga o si su duración presenta diferencias significativas con respecto a los tiempos de funcionamiento indicados en este manual.

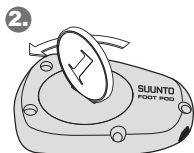
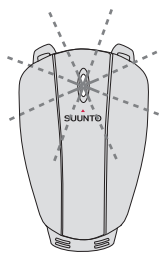
**NOTA:** Para obtener más información acerca de la vida útil esperada de la pila, consulte la Sección 6, Especificaciones técnicas. Pueden existir diferencias en el tiempo de funcionamiento del Suunto Foot POD en función del tipo de pila, la temperatura de funcionamiento y el uso.

**NOTA:** Si enciende el Foot POD a temperatura ambiente y lo lleva a continuación a un entorno frío, la pila se consume más rápidamente. Si la pila ya tenía poca carga, esto puede suponer que se vacíe completamente en menos tiempo.

Para sustituir la pila:

1. Retire el POD de su clip.
2. Abra la cubierta del compartimento de la pila con ayuda con una moneda.
3. Retire la pila gastada.
4. Inserte la nueva pila y cierre el compartimento de la pila.
5. Sujete el POD al clip.

**NOTA:** La sustitución de la batería debe hacerse con el máximo cuidado para garantizar la estanqueidad del Foot POD. Una sustitución poco cuidadosa de la pila puede suponer la anulación de la garantía.



## 5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Mientras usa su Suunto Foot POD, los datos de velocidad y distancia son grabados por su monitor de frecuencia cardíaca Suunto. Estos datos pueden representarse de forma gráfica y analizarse en más detalle con el software Suunto Training Manager. El software está incluido en el Suunto t6. En el caso del Suunto t3 y el Suunto t4, necesita adquirir el Suunto PC POD para poder transferir los datos a su ordenador antes de usar Suunto Training Manager. Puede descargar cuando desee la versión más reciente de Suunto Training Manager de [www.suunto.com](http://www.suunto.com), sin cargo alguno.

## 6. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- **Peso:** 27 g (con pila)
- **Estanqueidad:** 30 m (ISO 2281)
- **Temperatura de funcionamiento:** De -20 °C a 60 °C
- **Pila reemplazable por el usuario:** Pila de litio de tipo CR2032
- **Alcance de transmisión:** Hasta 10 m.
- **Exactitud:** Calibrado, 97% a una temperatura de entre 0 °C y +40 °C. Válido a velocidades de 1 m/s a 5,5 m/s (de 3,6 km/h a 19,8 km/h)
- **Frecuencia:** 2,4 GHz, compatible con ANT
- **Duración de la pila:** 200 horas de vida útil a 20 °C

## 7. PROPIEDAD INTELECTUAL

### 7.1. COPYRIGHT

Esta publicación y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados para el uso exclusivo de sus clientes a la hora de conocer y obtener información esencial sobre el funcionamiento de los productos Suunto.

Su contenido no debe ser usado ni distribuido para ningún otro propósito, ni ser comunicado, revelado ni reproducido sin el consentimiento previo de Suunto Oy.

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. La versión más reciente de esta documentación está siempre disponible para su descarga en [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006, 6/2007, 7/2007

### 7.2. MARCA REGISTRADA

Suunto y Replacing Luck son marcas registradas de Suunto Oy. Suunto t3, Suunto t4, Suunto t6 y otros nombres de productos, funciones y contenidos de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Los demás nombres de productos o empresas son marcas de sus propietarios respectivos.

### 7.3. AVISO DE PATENTE

Este producto está protegido por las patentes US6,513,381, US6,301,964 y US5,955,667 y por las patentes correspondientes de países distintos de los EE.UU. Se han solicitado otras patentes.

## 8. DESCARGOS DE RESPONSABILIDAD

### 8.1. RESPONSABILIDAD DEL USUARIO

Este instrumento está destinado exclusivamente a usos recreativos. El Suunto Foot POD no debe usarse como sustituto de otros instrumentos en la realización de mediciones que requieran de precisión industrial o profesional.

### 8.2. CONFORMIDAD CE

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

### 8.3. ICES

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

### 8.4. CONFORMIDAD CON LA FCC

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

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

(1) Este dispositivo no puede ocasionar interferencias perjudiciales.

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

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

Verificado para cumplir con las normas de la FCC. Para uso doméstico o empresarial.

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

## 8.5. LIMITACIONES DE RESPONSABILIDAD Y CUMPLIMIENTO DE LA NORMA ISO 9001

Si este producto fallara debido a defectos de materiales o mano de obra, Suunto Oy podrá, según considere oportuno, repararlo o sustituirlo con piezas nuevas o regeneradas, sin cargo alguno y durante un periodo de dos (2) años a partir de la fecha de compra. Esta garantía se extiende sólo al comprador original y cubre únicamente los fallos debidos a materiales o mano de obra que hayan aparecido durante su uso normal durante el período de garantía.

No cubre los daños ni fallos causados por la pila, la sustitución de la pila, daños o fallos debidos a un accidente, uso indebido, negligencia, manejo incorrecto, alteración o modificación del producto, cualquier daño causado por el uso del producto fuera de los límites admitidos o las especificaciones publicadas o por cualquier otra causa no cubierta en esta garantía.

No se ofrece ninguna garantía expresa excepto las enumeradas anteriormente. Para ejercer su derecho de reparación en virtud de la garantía, el cliente debe ponerse en contacto con el departamento de Servicio al cliente de Suunto Oy para obtener una autorización de reparación.

Ni Suunto Oy ni sus subsidiarias asumen responsabilidad alguna por ningún daño accidental ni consecuente que resulte del uso o de la incapacidad de uso de este producto. Ni Suunto Oy ni sus subsidiarias asumen ninguna responsabilidad por pérdidas o reclamaciones de terceras partes que puedan derivarse del uso de este dispositivo.

El sistema de garantía de calidad de Suunto ha sido certificado por Det Norske Veritas en cuanto a su cumplimiento con la norma ISO 9001 en todas las instalaciones de Suunto Oy (certificado de calidad nº 96-HEL-AQ-220).

## 8.6. SERVICIO POSVENTA

Si fuera necesario realizar una reclamación en virtud de la garantía, devuelva el artículo a portes pagados a su representante de Suunto, quien se responsabilizará de la reparación o sustitución de su producto. Incluya su nombre, dirección, prueba de compra y/o tarjeta de registro de servicio, según se requiera en su país. La reclamación se aceptará y el producto se reparará o sustituirá sin coste alguno, tras lo cual la devolución se realizará en el tiempo determinado por el representante de Suunto, siempre y cuando todas las piezas necesarias estén disponibles en el almacén. Todas las reparaciones no cubiertas bajo los términos de esta garantía correrán a cargo del propietario del producto. El propietario original no puede transferir esta garantía.

Para encontrar los datos de contacto de su representante local de Suunto, visite [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9. ELIMINACIÓN DEL DISPOSITIVO

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





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

© Suunto Oy, 9/2004, 11/2004, 10/2005, 10/2006, 6/2007, 7/2007