

SUUNTO M1/M2


GUÍA DE MANEJO


1 SEGURIDAD	4
Tipos de precauciones de seguridad:	4
Precauciones de seguridad:	4
2 Le damos la bienvenida	6
3 Iconos y segmentos de la pantalla	8
4 Uso de los botones	9
5 Primeros pasos	10
5.1 Estimación de su nivel de forma física	11
6 Uso del bloqueo de botones	13
7 Colocación del cinturón de FC	14
8 Inicio del ejercicio	16
8.1 Resolución de problemas	17
9 Durante el ejercicio	18
9.1 Zonas de frecuencia cardíaca	19
10 Ejemplo de programa de ejercicio semanal: cambio de nivel de bajo a excelente	20
11 Después del ejercicio	21
12 Revisión del historial	23
12.1 Historial y tendencias	23
12.2 Sesión anterior	24
13 Ajuste de la configuración	25
Ejemplo: ajuste de las alarmas	26
13.1 Modo de reposo y configuración inicial	27
13.2 Cómo cambiar de idioma	27
14 Cuidado y mantenimiento	28

14.1	Sustitución de la pila	28
14.2	Sustitución de la pila del cinturón de FC	30
15	Especificaciones	31
15.1	Especificaciones técnicas	31
15.2	Marca registrada	32
15.3	Cumplimiento de las disposiciones de la FCC	32
15.4	CE	33
15.5	Copyright	33
15.6	Aviso de patentes	33
16	Garantía	34
	Periodo de garantía	34
	Exclusiones y limitaciones	34
	Acceso al servicio de garantía de Suunto	35
	Limitación de la responsabilidad	36

1 SEGURIDAD

Tipos de precauciones de seguridad:

 **ADVERTENCIA:** Se utiliza en conexión con un procedimiento o una situación que puede dar lugar a lesiones graves o incluso la muerte.

 **PRECAUCIÓN:** Se utiliza en conexión con un procedimiento o una situación que dará lugar a daños en el producto.

 **NOTA:** Se utiliza para resaltar información importante.

Precauciones de seguridad:

 **ADVERTENCIA:** CONSULTE SIEMPRE CON SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS.

 **ADVERTENCIA:** CUANDO EL PRODUCTO ESTÁ EN CONTACTO CON LA PIEL, PUEDEN PRODUCIRSE REACCIONES ALÉRGICAS O IRRITACIONES EN LA PIEL AUNQUE NUESTROS PRODUCTOS CUMPLEN LAS NORMAS DEL SECTOR.

 **PRECAUCIÓN:** NO APLIQUE NINGÚN TIPO DE DISOLVENTE.

 **PRECAUCIÓN:** NO APLIQUE REPELENTE DE INSECTOS.

 **PRECAUCIÓN:** TRATAR COMO RESIDUO ELECTRÓNICO.

 **PRECAUCIÓN:** NO GOLPEE NI DEJE CAER EL DISPOSITIVO.

2 LE DAMOS LA BIENVENIDA


¡Muchas gracias por elegir el monitor de frecuencia cardíaca Suunto M1/M2! El monitor de frecuencia cardíaca Suunto M1/M2 está equipado con las herramientas esenciales que necesita para alcanzar sus objetivos de forma física. Suunto M1/M2 hace que la monitorización de la frecuencia cardíaca sea sencilla y cómoda: muestra en tiempo real su frecuencia cardíaca y las calorías quemadas y le monitoriza durante su entrenamiento para garantizar que siempre esté dentro de su zona de frecuencia cardíaca ideal.

Las características clave de Suunto M1/M2 han sido diseñadas para que su ejercicio sea lo más eficiente posible:

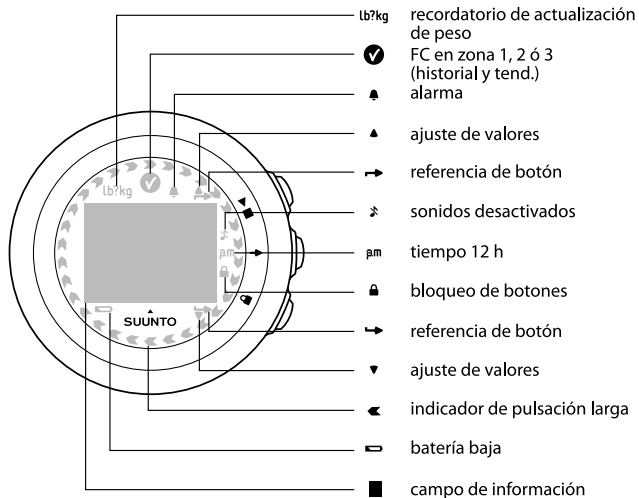
- fácil de usar con tres botones, su pantalla de gran tamaño y nueve idiomas a elegir
- indicaciones de ejercicio en tiempo real, con indicación de la frecuencia cardíaca y las calorías quemadas
- cambio automático entre tres zonas de frecuencia cardíaca
- resúmenes de ejercicios
- cómodo cinturón de frecuencia cardíaca compatible con la mayoría de los equipos de cardio de los gimnasios

Esta Guía de manejo tiene como fin ayudarle a sacar el máximo partido de sus ejercicios con Suunto M1/M2. Léala en su totalidad para disfrutar aún más del uso de su nuevo Suunto M1/M2.

El ejercicio no tiene por qué terminar al acabar su sesión de entrenamiento. Prolongue su experiencia de fitness en línea y saque aún más partido a cada Move en [Movescount.com](https://www.movescount.com). Visite [Movescount.com](https://www.movescount.com) hoy mismo y regístrese. Reciba motivación y... ¡que empiece la diversión! Porque en definitiva de eso se trata si hablamos de fitness.

 **NOTA:** Asegúrese de registrar su dispositivo en www.suunto.com/register para disfrutar de todas las opciones de asistencia de Suunto.

3 ICONOS Y SEGMENTOS DE LA PANTALLA



4 USO DE LOS BOTONES



Al pulsar los botones siguientes, puede acceder a las siguientes características.

▶■ (REPRODUCIR/PARAR):

- seleccione **ejercicio, historial y tend.** (historial y tendencias), **sesión anterior**
- iniciar/parar el ejercicio
- incrementar/moverse hacia arriba

→ (SIGUIENTE):


- cambiar de vista
- entrar y salir de ajustes manteniéndolo pulsado
- aceptar/avanzar al paso siguiente

🔒 (BLOQUEAR):

- bloquear el botón ▶■ manteniéndolo pulsado
- reducir/moverse hacia abajo

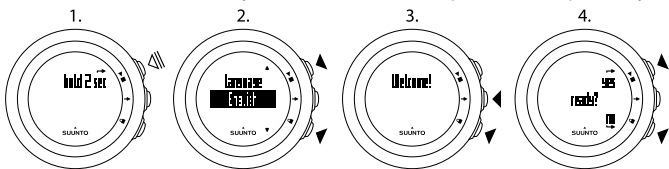
5 PRIMEROS PASOS

Empiece personalizando Suunto M1/M2 para obtener una monitorización fiable y sencilla. A través de los ajustes personales, puede ajustar su Suunto M1/M2 a sus características físicas y su actividad. Muchos de los cálculos utilizan estos ajustes, de forma que es importante que defina los valores de la forma más exacta posible.

 **NOTA:** Tómese tiempo para hacer con cuidado los ajustes iniciales. Para cambiar algunos ajustes más adelante, es necesario restablecer el dispositivo.


Para hacer los ajustes iniciales:

1. Pulse cualquier botón para activar el dispositivo. Espere hasta que la unidad se active e indique **espere 2 s** (espere 2 segundos). Mantenga pulsado **▶■** para entrar en el primer ajuste.
2. Pulse **▶■** o **🔒** para cambiar los valores.
3. Pulse **➡** para aceptar un valor y moverse al siguiente ajuste. Pulse **🔒** para volver al ajuste anterior.
4. Cuando esté preparado, seleccione **sí** (**▶■**) para confirmar todos los ajustes. Si desea modificar más ajustes, seleccione **no** (**🔒**) para volver al primer ajuste.




Puede definir los ajustes iniciales siguientes:

- **idioma:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **unidades:** métricas / británicas
- **hora:** 12 / 24 h, horas y minutos
- **fecha**
- **ajustes personales:** año nacim. (año de nacimiento), sexo, peso

 **NOTA:** La FC máxima es el número máximo absoluto de veces que el corazón de una persona puede latir en un minuto con la máxima intensidad. Tras introducir su fecha de nacimiento, su dispositivo ajusta automáticamente la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.) con la fórmula $207 - (0,7 \times \text{EDAD})$ publicada por el American College of Sports Medicine. Si conoce su FC máxima real, debe ajustar el valor obtenido automáticamente al valor conocido.

Para obtener información acerca de cómo cambiar los ajustes más adelante, consulte *Capítulo 13 Ajuste de la configuración en la página 25*.

 **CONSEJO:** Para ver la fecha y los segundos además de la hora, pulse \rightarrow en la vista de hora. La pantalla vuelve a mostrar sólo la hora para ahorrar carga de la pila si no vuelve a pulsar \rightarrow durante 2 minutos.





5.1 Estimación de su nivel de forma física



Para obtener indicaciones durante el ejercicio, es necesario que valore su nivel de forma física actual en la configuración inicial.




Seleccione una de las opciones siguientes:

- **muy bajo:** prefiere usar el ascensor o el coche a caminar, algunas veces camina por placer y en ocasiones hace un ejercicio suficiente para provocar una respiración intensa o transpiración.
- **bajo:** practica ejercicio regularmente de 10 a 60 minutos por semana en actividades recreativas o trabajos que exigen una actividad física moderada, como golf, montar a caballo, calistenia, gimnasia, tenis de mesa, bolos, pesas, jardinería.
- **medio:** corre menos de 1,6 km (una milla) por semana o pasa menos de 30 minutos por semana realizando una actividad física similar.
- **bueno:** corre de 1,6 a 8 kilómetros (de 1 a 5 millas) por semana o pasa de 30 a 60 horas por semana realizando una actividad física similar.
- **muy bueno:** corre de 8 a 16 kilómetros (de 5 a 10 millas) por semana o pasa de 1 a 3 horas por semana realizando una actividad física similar.
- **excelente:** corre más de 16 kilómetros (10 millas) por semana o pasa más de 3 horas por semana realizando una actividad física similar.

6 USO DEL BLOQUEO DE BOTONES

Mantenga pulsado  para bloquear o desbloquear el botón . Cuando el botón  está desbloqueado, se muestra  en la pantalla.

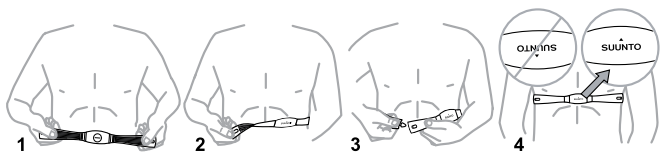
 **CONSEJO:** Bloquee el botón  para evitar que se inicie o detenga accidentalmente el cronómetro.

 **NOTA:** Cuando el botón  está bloqueado durante el ejercicio, puede cambiar las vistas pulsando .

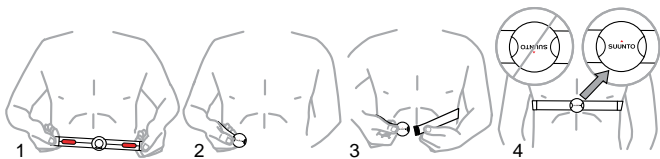
7 COLOCACIÓN DEL CINTURÓN DE FC

Ajuste la longitud del cinturón de frecuencia cardíaca (FC) de forma que esté apretado pero resulte cómodo. Humedezca las áreas de contacto con agua o gel y póngase el cinturón de FC. Asegúrese de que el cinturón de FC quede centrado en su tórax y de que la flecha roja apunte hacia arriba.

Cinturón de frecuencia cardíaca M1






Cinturón de frecuencia cardíaca M2



⚠️ ADVERTENCIA: Las personas que utilizan un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizan el cinturón de FC por su cuenta y riesgo. Antes de comenzar con el uso inicial del cinturón de FC, es recomendable realizar una prueba de ejercicio bajo supervisión médica. Así se garantiza la seguridad y la fiabilidad del marcapasos y el cinturón de FC cuando se utilizan

simultáneamente. El ejercicio puede suponer cierto riesgo, especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.


 **NOTA:** Los cinturones que presentan el icono IND son compatibles con la mayoría de los equipos para ejercicio físico dotados de recepción inductiva de frecuencia cardíaca. Suunto M1/M2 es compatible con el cinturón Suunto Dual Comfort Belt (iconos IND y ANT  .


8 INICIO DEL EJERCICIO

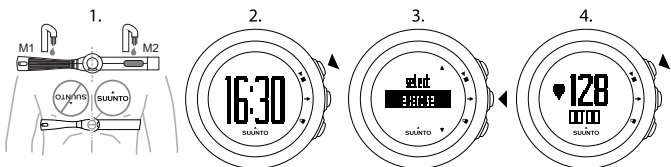
Para iniciar el ejercicio:


1. Humedezca las áreas de contacto y póngase el cinturón de FC.
2. En la vista de hora, pulse ►■ para seleccionar **ejercicio**.
3. Confirme la selección de **ejercicio** con ➔.
4. Pulse ►■ para empezar a grabar su ejercicio.

Mientras esté usando el cinturón de FC correctamente, se muestran los valores de FC.

 **NOTA:** Si la señal del cinturón de FC no se encuentra después de intentar la conexión, sólo se muestra la duración. Para poder usar la información de frecuencia cardíaca durante el ejercicio, se debe mostrar el valor de FC.

 **CONSEJO:** Durante la grabación, pulse ➔ para echar un vistazo a la frecuencia cardíaca y al tiempo.



 **CONSEJO:** Puede utilizar Suunto M1/M2 como cronómetro sin el cinturón de FC. Durante el ejercicio, pulse ➔ para ver la duración sin FC.



CONSEJO: Caliente antes de los ejercicios y relaje después. Debe realizarse a baja intensidad (zona 1 o inferior).

Encontrará más información acerca del uso de las zonas de FC en *Sección 9.1 Zonas de frecuencia cardíaca en la página 19*.

8.1 Resolución de problemas

Suunto M1/M2 utiliza una transmisión codificada para prevenir las perturbaciones en las lecturas. Sin embargo, el ejercicio cerca de tendidos eléctricos o dispositivos magnéticos o electrónicos puede provocar interferencias en la señal de FC.

Si pierde la señal de FC, pruebe a hacer lo siguiente:

- Compruebe que tiene bien colocado el cinturón de FC.
- Compruebe si las áreas de electrodo del cinturón de FC están húmedas.
- Aléjese de las posibles fuentes de interferencias.
- Sustituya la pila del cinturón de FC y/o del dispositivo, si los problemas persisten.


9 DURANTE EL EJERCICIO

Suunto M1/M2 le proporciona información adicional para ayudarle durante el ejercicio. Esta información puede resultarle útil y gratificante a la vez.

Aquí encontrará algunas ideas acerca de cómo usar el dispositivo durante el ejercicio:

- Pulse **↔** para ver en tiempo real la duración, su FC y adicionalmente su FC media, el consumo de kcal, la zona de frecuencia cardíaca en la que se encuentra y el tiempo. Ajuste la intensidad del ejercicio para llegar a la zona de frecuencia cardíaca deseada.
- Mantenga pulsado **⏸** para bloquear el botón **▶** y evitar que el cronómetro se detenga por accidente.
- Pulse **▶** para detener el ejercicio.




 **CONSEJO:** Active o desactive los sonidos (🔊) durante el ejercicio manteniendo pulsado **↔**. No es posible activar los sonidos si los tiene ajustados como **ningún sonido** en los ajustes generales. Consulte Capítulo 13 Ajuste de la configuración en la página 25.


9.1 Zonas de frecuencia cardíaca


Para obtener información acerca de la FC máxima, consulte *Capítulo 5 Primeros pasos en la página 10*.

Las zonas de frecuencia cardíaca son porcentajes de su frecuencia cardíaca máxima. La intensidad de su ejercicio se determina por el tiempo que permanece en cada una de las tres zonas existentes. El entrenamiento por zonas es un método de entrenamiento establecido, de forma que existen valores predeterminados como los siguientes:

- Zona 1 (60-70%): zona de fitness; aumenta el estado de forma básico y es adecuada para el control del peso.
- Zona 2 (70-80%): zona aeróbica; aumenta el estado de forma aeróbico y es adecuada para el entrenamiento de resistencia.
- Zona 3 (80-90%): zona de umbral; mejora la capacidad aeróbica y anaeróbica y es adecuada para mejorar el rendimiento máximo.

 **CONSEJO:** Utilice las zonas 2 y 3 para alcanzar un buen nivel de forma física. Evite realizar ejercicio en la zona 3 demasiado a menudo para evitar el sobentrenamiento o lesiones.

 **CONSEJO:** Si pulsa → para ver la zona de frecuencia cardíaca en la que se encuentra durante el ejercicio, también escuchará un sonido cuando cambie de zona de FC.

 **NOTA:** Los valores predeterminados de las zonas siguen las directrices del American College of Sports Medicine en sus prescripciones para el ejercicio.

10 EJEMPLO DE PROGRAMA DE EJERCICIO SEMANAL: CAMBIO DE NIVEL DE BAJO A EXCELENTE

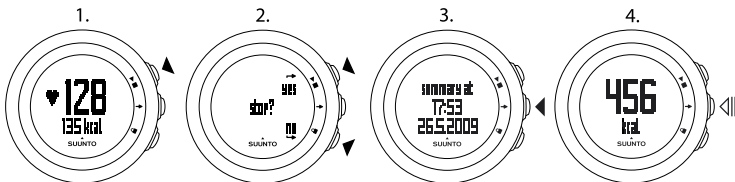
En la tabla siguiente se muestra una recomendación para un buen programa de ejercicio y se ilustra cómo puede aprovechar al máximo el ejercicio por zonas para mejorar su nivel de forma física.

Nivel	<Zona 1	Zona 1	Zona 2	Zona 3	>Zona 3	Semanas
muy bajo	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
bajo		2x30 min	2x20 min			x2
medio		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
bueno			3x40 min	2x30 min		x6
muy bueno			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
excelente		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 DESPUÉS DEL EJERCICIO

Después del ejercicio puede ver el resumen de su ejercicio.





1. Pulse ►■ para detener el ejercicio.
2. Seleccione **sí** (►■) para confirmar la detención del ejercicio y ver el resumen o seleccione **no** (▲) para continuar con el ejercicio.
3. Pulse → para desplazarse por las diferentes vistas del resumen.
4. Mantenga pulsado → para volver a la vista de hora.










Puede ver la información siguiente en el resumen:

- hora y fecha de inicio del ejercicio
- duración del ejercicio
- porcentaje del tiempo de permanencia por debajo, dentro y por encima de cada zona
- cantidad de calorías quemadas
- FC media
- FC máxima

NOTA: Si ha hecho ejercicio sin FC, el resumen sólo muestra la hora de inicio, la fecha y la duración del ejercicio.

 **CONSEJO:** Puede omitir el resumen manteniendo pulsado  en la primera vista de resumen. Para ver más adelante el resumen del ejercicio anterior, presione   en la vista de hora y seleccione **sesión anterior**.

 **CONSEJO:** Durante el ejercicio con un cinturón de frecuencia cardíaca, puede poner en pausa el cronómetro pulsando  . El dispositivo guarda automáticamente el registro del ejercicio si tarda más de una hora en reanudar el ejercicio pulsando  . Para continuar grabando, seleccione **no** .

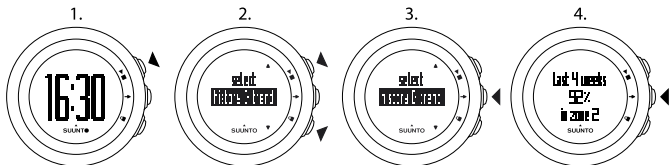
 **CONSEJO:** Lave a mano el cinturón de frecuencia cardíaca regularmente tras el uso para evitar que aparezca un olor desagradable.


12 REVISIÓN DEL HISTORIAL

Puede revisar la información acumulada de sus sesiones de ejercicio guardadas y la información de su ejercicio anterior.

Para revisar **historial y tend.** (historial y tendencias) o **sesión anterior**:

1. En la vista de hora, pulse ►■.
2. Seleccione **historial y tend.** (historial y tendencias) o **sesión anterior** con ►■ o 🔒.
3. Confirme su selección con ➔.
4. Pulse ➔ para desplazarse por las vistas. Después de recorrer las vistas, el dispositivo regresa a la vista de hora.



 **CONSEJO:** Mantenga pulsado ➔ en cualquier momento para volver a la vista de hora.

12.1 Historial y tendencias

Historial y tend. (Historial y tendencias) muestra información acumulada de sus sesiones de ejercicio guardadas.

Puede ver la información siguiente:

- número y duración de todos los ejercicios guardados
- número y duración de los ejercicios guardados durante las últimas 4 semanas
- calorías quemadas durante las últimas 4 semanas
- porcentaje del tiempo transcurrido dentro de cada zona de frecuencia cardíaca durante las últimas 4 semanas (se muestra ✔ cuando la FC está en la zona 1, 2 ó 3)

12.2 Sesión anterior

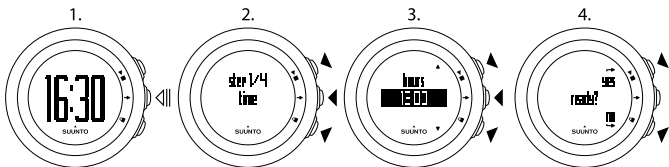
En **sesión anterior** puede ver la información de su sesión anterior. Para obtener más información acerca de las vistas, consulte *Capítulo 11 Después del ejercicio en la página 21*.

13 AJUSTE DE LA CONFIGURACIÓN

En la vista de hora puede cambiar los ajustes. Durante el ejercicio, sólo puede activar o desactivar los sonidos, manteniendo pulsado \rightarrow .

Para cambiar los ajustes:


1. En la vista de hora, mantenga pulsado \rightarrow para entrar en los ajustes.
2. Pulse \rightarrow para entrar en el primer ajuste. Puede recorrer los pasos del ajuste con \blacktriangleright \blacksquare y \blacktriangleleft .
3. Pulse \blacktriangleright \blacksquare o \blacktriangleleft para cambiar los valores. Pulse \rightarrow para confirmar y moverse al siguiente ajuste.
4. Cuando esté preparado, seleccione **sí** (\blacktriangleright \blacksquare) para confirmar todos los ajustes. Si desea seguir modificando los ajustes, seleccione **no** (\blacktriangleleft) para volver al primer ajuste.



Para ajustar los valores siguientes:

- **hora:** horas y minutos
- **alarma:** sí/no, horas y minutos
- **fecha:** año, mes, día de la semana
- **ajustes personales:** peso, FC máxima (FC máx.)
- **sonidos:**
 - **todos activados:** todos los sonidos están activados

- **no al pulsar bot.** (no al pulsar los botones): se escucharán todos los sonidos, excepto al pulsar los botones
- **ningún sonido:** todos los sonidos están desactivados (cuando los sonidos están desactivados, se muestra 🚫 en la pantalla durante el ejercicio)

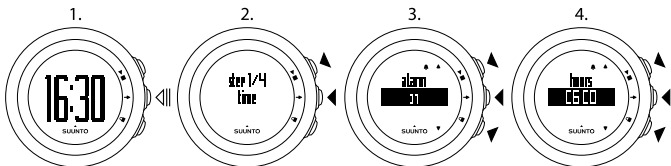
 **CONSEJO:** Active o desactive los sonidos (🚫) durante el ejercicio manteniendo pulsado ➡. No es posible activar los sonidos si los tiene ajustados como **ningún sonido**.

Ejemplo: ajuste de las alarmas

Cuando la alarma está activada, se muestra 🚫 en la pantalla.

Para activar o desactivar la alarma:

1. En la vista de hora, mantenga pulsado ➡ para entrar en los ajustes.
2. Vaya a **alarma** con ▶■ y confirme con ➡.
3. Cambie la alarma a **sí** o **no** con ▶■ y 🚫. Confirme con ➡.
4. Configure la hora de alarma con ▶■ y 🚫. Confirme con ➡.



Cuando suene la alarma, pulse **parar** (🛑) para desactivarla.


Después de haber detenido la alarma, suena a la misma hora el día siguiente. Elimine la alarma en la configuración.

13.1 Modo de reposo y configuración inicial

Para cambiar la configuración inicial, tiene que poner el dispositivo en el modo de reposo.


Para poner el dispositivo en el modo de reposo:

1. Tras el primer paso de los ajustes generales, cuando el dispositivo le pida que confirme que ha terminado con los ajustes, mantenga pulsado ➔ hasta que el dispositivo pase al modo de reposo.
2. Pulse cualquier botón para volver a activar el dispositivo.
3. Para realizar la configuración inicial, consulte *Capítulo 5 Primeros pasos en la página 10*.

 **NOTA:** Al sustituir la pila, sólo cambian la hora y la fecha. El dispositivo recuerda su configuración inicial previa y los ejercicios grabados.

13.2 Cómo cambiar de idioma


Si desea cambiar el idioma del dispositivo o si ha seleccionado un idioma incorrecto al configurar el dispositivo, es necesario poner en reposo el dispositivo. Para obtener información acerca de cómo poner en reposo el dispositivo, consulte *Sección 13.1 Modo de reposo y configuración inicial en la página 27*.

 **NOTA:** El dispositivo recuerda su configuración inicial previa y los ejercicios grabados.

14 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

Maneje la unidad con cuidado: no la golpee ni deje que caiga contra el suelo. En circunstancias normales, el dispositivo no requiere mantenimiento. Tras el uso, aclárelo con agua limpia y un detergente suave y limpie cuidadosamente la carcasa con un paño suave humedecido o una gamuza.

No intente reparar usted la unidad. Póngase en contacto con un servicio técnico autorizado Suunto, o con un distribuidor o punto de venta autorizado para cualquier reparación. Utilice únicamente accesorios originales Suunto. Los daños ocasionados por accesorios no originales no están cubiertos por la garantía.

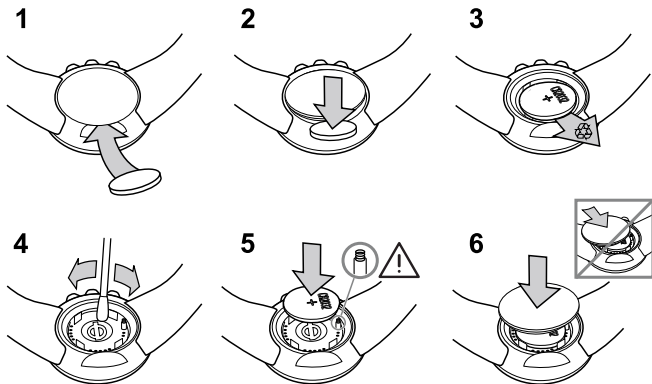
 **NOTA:** *No presione nunca los botones mientras nada o está en contacto con agua. Si presiona los botones mientras la unidad está sumergida podría causar una avería en la unidad.*

14.1 Sustitución de la pila

Si se muestra , se recomienda una sustitución de la pila.

Sustituya la pila con extremo cuidado para asegurarse de que su Suunto M1/M2 siga siendo hermético. Una sustitución poco cuidadosa puede suponer la anulación de la garantía.

Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:



NOTA: Asegúrese bien de que la junta tórica de plástico quede colocada correctamente, de forma que el ordenador de muñeca siga siendo hermético. Una sustitución poco cuidadosa de la pila puede suponer la anulación de la garantía.

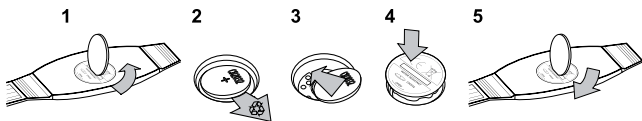
NOTA: Tenga cuidado con el resorte del compartimento de la pila (consulte la ilustración). Si el resorte resulta dañado, envíe su dispositivo a un representante autorizado de Suunto para obtener servicio técnico.

NOTA: Al sustituir la pila, sólo cambian la hora y la fecha. La configuración inicial anterior y los ejercicios grabados se restauran.

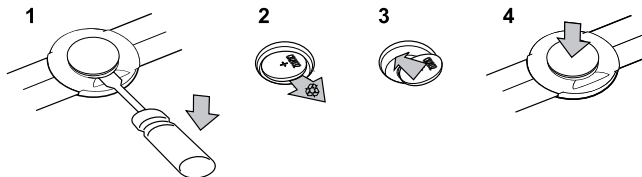
14.2 Sustitución de la pila del cinturón de FC


Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:

Cinturón de frecuencia cardíaca M1



Cinturón de frecuencia cardíaca M2



 **NOTA:** Suunto recomienda que se sustituyan la cubierta y la junta tórica de la pila junto con la pila para garantizar que el cinturón de FC permanezca limpio y hermético. Existen cubiertas de recambio disponibles con las pilas de recambio en los distribuidores autorizados o en la tienda Web de Suunto.

15 ESPECIFICACIONES

15.1 Especificaciones técnicas

Generales

- Temperatura de funcionamiento: -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F
- Temperatura de almacenamiento: -30 °C a +60 °C / -22 °F to +140 °F
- Peso (dispositivo): 40 g / 1,41 oz
- Peso (cinturón de FC básico Suunto): máx. 55 g / 1,95 oz
- Peso (Suunto Dual Comfort Belt): máx. 42 g / 1,48 oz
- Sumergibilidad (dispositivo): 30 m / 100 pies (ISO 2281)
- Sumergibilidad (cinturón de FC): 20 m / 66 pies (ISO 2281)
- Frecuencia de transmisión (cinturón): 5,3 kHz inductiva, compatible con equipos de gimnasio y 2,465 GHz Suunto-ANT
- Alcance de transmisión: ~ 2 m / 6 ft
- Pila sustituible por el usuario (dispositivo / cinturón de FC): 3 V CR2032
- Duración de la pila (dispositivo / cinturón de FC): aproximadamente 1 año con un uso normal (2,5 horas de ejercicio con FC por semana)

Grabador de registros/cronómetro:

- Tiempo de registro máximo: 9 horas 59 minutos y 59 segundos
- Resolución: Los primeros 9,9 segundos se muestran con una precisión de 0,1 segundo. A partir de los 10 segundos la duración se muestra con una precisión de 1 segundo.

Totales

- Resumen de la sesión anterior: 1

- Tiempo total de ejercicio: 0 - 9999 h (tras 9999 h vuelve a 0 h)
- kcal y duración de las últimas 4 semanas: 0-99999 kcal y 00:01 - 99:59 h

Frecuencia cardíaca

- Pantalla: 30 a 240

Ajustes personales

- Año de nacimiento: 1910 - 2009
- Peso: 30 - 200 kg ó 66 - 400 lb

15.2 Marca registrada

Suunto M1/M2, sus logotipos y los demás nombres de fabricación y marcas comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos.

15.3 Cumplimiento de las disposiciones de la FCC

Este dispositivo cumple la Parte 15 de la normativa de la FCC. El uso de este dispositivo está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan derivarse de un funcionamiento no deseado. Las reparaciones deben ser realizadas por personal de servicio técnico autorizado por Suunto. Cualquier reparación no autorizada supondrá la anulación de la garantía. Este producto ha sido verificado y se comprueba que cumple las normas de la FCC y está destinado para uso doméstico o en oficinas.

15.4 CE

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

15.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Reservados todos los derechos. Suunto, los nombres de producto de Suunto, sus logotipos y los demás nombres y marcas comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Este documento y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados exclusivamente para el uso por parte de los clientes para obtener conocimientos e información esencial acerca del manejo de los productos Suunto. Su contenido no puede ser usado ni distribuido para ningún otro fin, ni comunicado, revelado o reproducido de ninguna otra forma sin el consentimiento previo por escrito de Suunto Oy. A pesar de que hemos puesto un gran cuidado para garantizar que la documentación contenida en esta documentación sea completa y exacta, no ofrecemos ninguna garantía de exactitud expresa ni implícita. Este documento puede cambiar en cualquier momento sin previo aviso. La versión más reciente de esta documentación puede descargarse de www.suunto.com.

15.6 Aviso de patentes

Este producto está protegido por las patentes y solicitudes de patentes siguientes y sus correspondientes derechos de ámbito nacional. EE.UU. 11/432.380, EE.UU. 7.129.835, EE.UU. 7.526.840, EE.UU. 11/808.391, EE.UU. 603.521, EE.UU. 29/313.029. Hay otras patentes en tramitación.

16 GARANTÍA

GARANTÍA LIMITADA SUUNTO

Suunto garantiza que, durante la vigencia de la garantía, Suunto o uno de sus centros de servicio técnico autorizados (en adelante, “centro de servicio técnico”) subsanarán, de la forma que consideren oportuna y sin cargo alguno, cualesquiera desperfectos de materiales o fabricación ya sea mediante a) la reparación, b) la sustitución, o c) el reembolso, con sujeción a los términos y condiciones de la presente Garantía limitada. La presente Garantía limitada sólo será válida y eficaz en el país de compra del Producto, a no ser que la legislación local estipule lo contrario.

Periodo de garantía

El periodo de garantía se computará a partir de la fecha de compra original del Producto. El periodo de garantía es de dos (2) años para dispositivos de visualización. El periodo de garantía es de un (1) año para accesorios, incluidos a título meramente enumerativo pero no limitativo los POD y transmisores de frecuencia cardíaca, así como todos los elementos consumibles.

Exclusiones y limitaciones

La presente Garantía limitada no cubre:

1. a) el desgaste normal, b) los defectos causados por un manejo poco cuidadoso, ni c) los defectos o daños causados por un uso inadecuado o contrario al uso recomendado o para el que fue concebido;
2. manuales del usuario o artículos de terceros;

3. los daños o supuestos menoscabos ocasionados como consecuencia de la utilización de productos, accesorios, software y/o mantenimiento no realizado o proporcionado por Suunto;
4. pilas.

La presente Garantía limitada no será de aplicación en caso de que el artículo:

1. haya sido abierto más allá del uso para el que fue concebido;
2. haya sido reparado utilizando recambios no autorizados; o bien, modificado o reparado por un centro de servicio no autorizado;
3. cuando, a criterio de Suunto, el número de serie haya sido eliminado, alterado de cualquier otra forma, o hubiere devenido ilegible;
4. haya sido expuesto a productos químicos, incluidos a título meramente enumerativo pero no limitativo, los repelentes de mosquitos.

Suunto no garantiza el funcionamiento del Producto sin interrupciones o errores repentinos en el mismo, ni tampoco que el Producto funcione en combinación con cualquier otro elemento de hardware o software proporcionado por un tercero.

Acceso al servicio de garantía de Suunto

Para acceder al servicio de garantía de Suunto, es necesario presentar la prueba de compra. Para obtener instrucciones acerca de cómo obtener el servicio de garantía, visite www.suunto.com/warranty, póngase en contacto con su distribuidor autorizado Suunto o llame al servicio de asistencia de Suunto en el número +358 2 2841 160 (la llamada estará sujeta a las posibles tarifas nacionales o especiales aplicables).

Limitación de la responsabilidad

La presente garantía constituye su única garantía, en sustitución de cualesquiera otras expresas o implícitas y en todo caso dentro de los límites de la legislación nacional aplicable. Suunto no se hace responsable de los daños especiales, accidentales, punitivos o consecuentes, incluidos a título meramente enunciativo pero no limitativo, las pérdidas de beneficios esperados, pérdidas de datos, pérdidas de uso, costes de capital, costes de sustitución de equipamientos o instalaciones, reclamaciones de terceros, cualquier daño causado en una propiedad como consecuencia de la compra o utilización del artículo, o derivada del incumplimiento de las condiciones de la garantía, incumplimiento contractual, negligencia, ilícito civil o cualquier otra figura jurídica análoga y equivalente, aún cuando Suunto tuviera conocimiento de la posibilidad de que tales daños pudieran producirse. Suunto no se hace responsable del retraso ocasionado en la prestación del servicio de garantía.



SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.