

SUUNTO M1/M2

MANUALE DELL'UTENTE

1 SICUREZZA	4
Tipologie di avvisi di sicurezza:	4
Norme di sicurezza:	4
2 Benvenuti	6
3 Segmenti ed icone sul display	8
4 Uso dei tasti	9
5 Operazioni preliminari	10
5.1 Valutazione del proprio livello di forma	12
6 Uso del blocco tasto	13
7 Come indossare la cintura FC	14
8 Inizio dell'allenamento	16
8.1 Risoluzione dei problemi	17
9 Durante l'allenamento	18
9.1 Zone di frequenza cardiaca	19
10 Esempio di programma di lavoro settimanale: dal livello "scarso" al livello "eccellente"	20
11 Dopo l'allenamento	21
12 Consultazione dei dati di riepilogo	23
12.1 Riepilogo	23
12.2 Allenamento precedente	24
13 Variazione delle impostazioni	25
Esempio: impostazioni della sveglia	26
13.1 Modalità stand-by ed impostazioni iniziali	27
13.2 Modifica della lingua	28
14 Cura e manutenzione	29

14.1	Sostituzione della batteria	29
14.2	Sostituzione della batteria della cintura FC	31
15	Specifiche	32
15.1	Specifiche tecniche	32
15.2	Marchi commerciali	33
15.3	Conformità FCC (Federal Communications Commission)	33
15.4	CE	34
15.5	Copyright	34
15.6	Note sul brevetto	34
16	Garanzia	35
	Periodo di Garanzia	35
	Esclusioni e limitazioni	35
	Accesso al servizio di garanzia Suunto	36
	Limitazione di responsabilità	36

1 SICUREZZA

Tipologie di avvisi di sicurezza:

 **AVVISO:** - è utilizzato per evidenziare situazioni e/o procedure potenzialmente pericolose per la salute o la vita dell'utente.

 **ATTENZIONE:** - è utilizzato per evidenziare situazioni e/o procedure che possono danneggiare lo strumento.

 **NOTA:** - è utilizzata per evidenziare informazioni importanti.

Norme di sicurezza:

 **AVVISO:** PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO.

 **AVVISO:** SONO POSSIBILI REAZIONI ALLERGICHE O IRRITAZIONI CUTANEE QUANDO UN PRODOTTO VIENE PORTATO A CONTATTO CON LA PELLE, SEBBENE I NOSTRI PRODOTTI SIANO CONFORMI AGLI STANDARD DEL SETTORE.

 **ATTENZIONE:** NON USARE ALCUN TIPO DI SOLVENTE.

 **ATTENZIONE:** NON USARE INSETTIFUGHI.

 **ATTENZIONE:** SMALTIRE COME RIFIUTO ELETTRONICO.

 **ATTENZIONE:** EVITARE URTI E CADUTE.

2 BENVENUTI

Grazie per aver scelto il cardiofrequenzimetro Suunto M1/M2!

Il cardiofrequenzimetro Suunto M1/M2 è dotato degli strumenti essenziali per raggiungere i propri obiettivi di forma fisica. Suunto M1/M2 rende il monitoraggio della frequenza cardiaca semplice e comodo: visualizza in tempo reale la frequenza cardiaca e le calorie bruciate e monitora l'utente durante l'attività fisica per garantire la permanenza entro la zona di frequenza cardiaca ideale.

Le principali funzioni di Suunto M1/M2 sono state pensate per rendere più efficace possibile l'attività fisica:

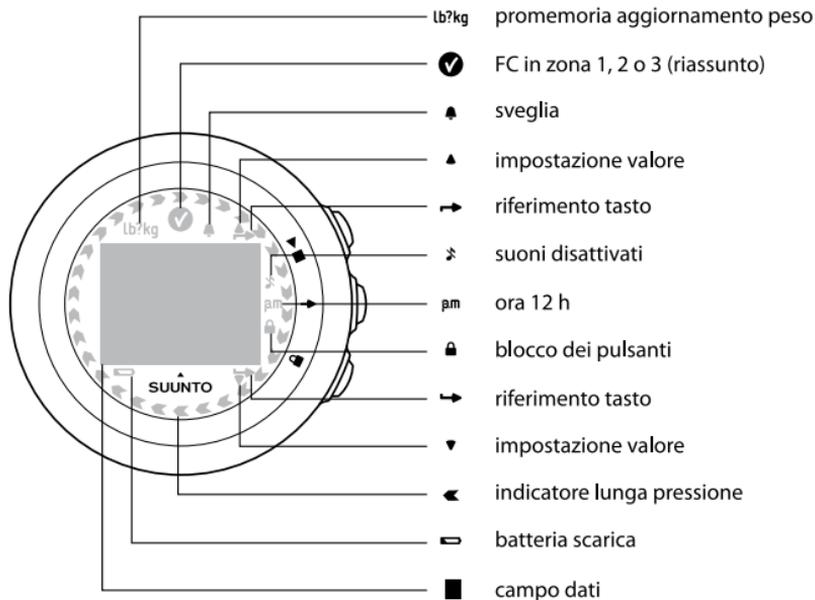
- facile da usare con tre tasti, display grande e di facile lettura e 9 lingue
- suggerimenti per allenamento in tempo reale con visualizzazione di frequenza cardiaca e calorie bruciate
- passaggio automatico tra tre diverse zone di frequenza cardiaca
- riepiloghi delle sedute di allenamento
- comoda cintura FC compatibile con la maggior parte delle attrezzature usate nelle palestre

Questo Manuale dell'utente aiuta ad ottimizzare l'esercizio fisico con Suunto M1/M2. Leggerlo per intero per apprezzare tutte le funzionalità del nuovo Suunto M1/M2.

Al termine di ogni seduta non è necessario fermarsi, ma si può ancora fare qualcosa. L'esercizio fisico e l'allenamento continuano su Movescount.com, la community online dove ogni performance (Move) ha la sua importanza. Andando subito su Movescount.com ci si può iscrivere oggi stesso. Una fantastica opportunità per sentirsi motivati e divertirsi davvero. Perché in fondo essere in forma è anche questo.

 **NOTA:** Si ricordi di registrare il proprio dispositivo su www.suunto.com/register per potere ottenere la necessaria assistenza da parte di Suunto.

3 SEGMENTI ED ICONE SUL DISPLAY



4 USO DEI TASTI



I seguenti tasti servono ad eseguire le operazioni di seguito descritte:

▶■ (PLAY/STOP):

- selezionare **allenamento, riepilogo, seduta prec.**
- iniziare/interrompere l'allenamento
- aumentare/andare su

→ (AVANTI):

- passare da una visualizzazione all'altra e viceversa
- entrare/uscire dalle impostazioni tenendolo premuto
- accettare/andare al livello successivo

🔒 (BLOCCO):

- bloccare il tasto ▶■ tenendolo premuto
- diminuire/andare giù

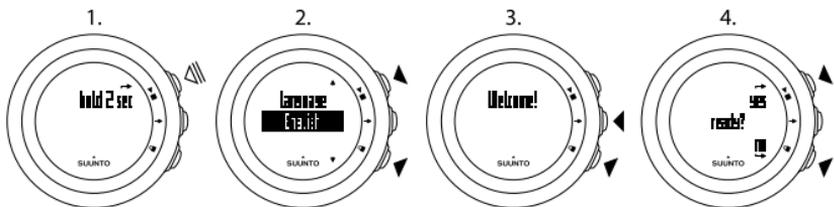
5 OPERAZIONI PRELIMINARI

Iniziare a personalizzare il proprio Suunto M1/M2 per avere la garanzia di un controllo semplice ed affidabile. Le impostazioni personali consentono di impostare Suunto M1/M2 secondo le proprie caratteristiche fisiche ed il tipo di attività che si intende svolgere. Queste impostazioni vengono utilizzate in molti calcoli e quindi è importante che i valori definiti siano il più precisi possibile.

 **NOTA:** *Eeguire le impostazioni iniziali con calma, senza avere fretta. Alcune impostazioni possono essere modificate soltanto in un secondo tempo eseguendo il ripristino del dispositivo.*

Per definire le impostazioni iniziali, fare quanto segue:

1. Premere un tasto qualsiasi per attivare il dispositivo. Attendere che la risposta dall'unità che visualizza **hold 2 sec** (tieni premuto 2 sec). Tenere premuto ►■ per immettere la prima impostazione.
2. Premere ►■ o 🔒 per cambiare i valori.
3. Premere ➡ per accettare un valore e passare all'impostazione successiva. Premere 🔒 per tornare all'impostazione precedente.
4. Quando si è pronti, selezionare **si** (►■) per confermare tutte le impostazioni. Se si desidera modificare le impostazioni, selezionare **no** (🔒) per tornare alla prima impostazione.



È possibile definire le seguenti impostazioni iniziali:

- **lingua:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **unità di misura:** metrica / anglosassone
- **ora:** 12 ore / 24 ore, ore e minuti
- **data**
- **impostazioni personali:** anno di nascita, sesso, peso

 **NOTA:** Per frequenza cardiaca massima si intende la massima frequenza di contrazione del cuore (numero massimo di battiti al minuto) che un individuo può raggiungere con la massima intensità fisica. Dopo avere immesso il proprio anno di nascita, il dispositivo imposta automaticamente la frequenza cardiaca massima (FC max) in base alla formula $207 - (0,7 \times \text{ETÀ})$ pubblicata dall'American College of Sports Medicine. Se si conosce la propria reale frequenza cardiaca massima, è bene variare il valore calcolato automaticamente specificando il valore noto.

Per informazioni su come intervenire sulle impostazioni in un secondo tempo, consultare capitolo 13 *Variazione delle impostazioni a pagina 25*.



CONSIGLIO: Per vedere la data e i secondi insieme all'ora, premere → nella visualizzazione dell'ora. Dopo 2 minuti, se non si preme di nuovo → il display ritornerà a mostrare soltanto l'ora per risparmiare la batteria.

5.1 Valutazione del proprio livello di forma

Se si desidera eseguire l'allenamento guidato, è necessario definire nelle impostazioni iniziali il valore stimato del proprio livello di forma.

Selezionare una delle seguenti opzioni:

- **molto scarso:** si preferisce prendere l'ascensore o usare la macchina invece di spostarsi a piedi oppure si va qualche volta a passeggio e si fa attività fisica solo occasionalmente quanto basta per avere fiato grosso e notevole traspirazione.
- **scarso:** ci si muove regolarmente dai 10 ai 60 minuti a settimana nel tempo libero o in attività che richiedono una modesto esercizio fisico, come ad esempio nel caso di golf, equitazione, calisthenics, ginnastica, ping-pong, bowling, sollevamento pesi o giardinaggio.
- **discreto:** si corre per 1,5 km a settimana o si dedicano meno di 30 minuti a settimana ad una attività fisica equivalente.
- **buono:** si corrono da 1,5 a 8 km a settimana o si dedicano da 30 a 60 minuti a settimana ad una attività fisica equivalente.
- **molto buono:** si corrono da 8 a 16 km a settimana o si dedicano da 1 a 3 ore a settimana ad una attività fisica equivalente.
- **eccellente:** si corre per oltre 16 km a settimana o si dedicano oltre 3 ore a settimana ad una attività fisica equivalente.

6 USO DEL BLOCCO TASTO

Tenere premuto  per bloccare o sbloccare il tasto  . Quando il tasto   è bloccato,  viene visualizzato sul display.

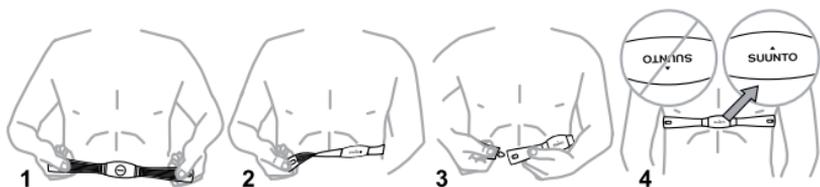
 **CONSIGLIO:** *Bloccare il tasto   per evitare di avviare o arrestare inavvertitamente il cronometro.*

 **NOTA:** *Quando il tasto   viene bloccato durante l'allenamento, è sempre possibile passare da una visualizzazione all'altra premendo .*

7 COME INDOSSARE LA CINTURA FC

Regolare la lunghezza della fascia perché la cintura per il monitoraggio della frequenza cardiaca (FC aderisca bene senza stringere troppo. Inumidire le aree di contatto con acqua o gel ed indossare la cintura FC. Assicurarsi che la cintura sia centrata sul petto e la freccia rossa punti verso l'alto.

Cintura FC M1



Cintura FC M2



⚠️ AVVISO: I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura FC a proprio rischio e pericolo. Si consiglia loro di effettuare un test atletico sotto controllo medico prima di iniziare ad utilizzare la cintura FC. In tal modo, si garantisce la sicurezza e l'affidabilità del pacemaker e della cintura FC quando utilizzati contemporaneamente. L'allenamento può

presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

 **NOTA:** Le cinture FC con l'icona IND sono compatibili con la maggior parte delle apparecchiature d'allenamento con ricezione della frequenza cardiaca tramite trasmissione analogica (induttiva). Suunto M1/M2 è compatibile con la cintura Suunto Dual Comfort Belt (con icone IND e ANT).

8 INIZIO DELL'ALLENAMENTO

Per iniziare l'allenamento, fare quanto segue:

1. Inumidire le aree di contatto ed indossare la cintura FC.
2. Dalla visualizzazione dell'ora, premere ►■ per selezionare **allenamento**.
3. Confermare la selezione di **allenamento** con ➔.
4. Premere ►■ per avviare la registrazione dell'allenamento.

Se la cintura FC è indossata correttamente, vengono visualizzati i valori FC.

 **NOTA:** Se il segnale della cintura FC non viene rilevato dopo il tentativo di connessione, viene visualizzata solo la durata. Per poter utilizzare i dati di frequenza cardiaca durante l'allenamento, è necessario che i valori FC siano visualizzati.

 **CONSIGLIO:** Durante la registrazione, premere ➔ per dare uno sguardo alla frequenza cardiaca e all'ora.



 **CONSIGLIO:** È possibile utilizzare Suunto M1/M2 come cronometro senza la cintura FC. Durante l'allenamento, premere ➔ per visualizzare la durata senza FC.

 **CONSIGLIO:** *L'allenamento deve essere preceduto da una fase di riscaldamento e seguito da un'azione defaticante. Queste due fasi devono essere eseguite ad un livello di intensità moderato (zona 1 o inferiore).*

Per maggiori informazioni sulle zone FC, consultare *sezione 9.1 Zone di frequenza cardiaca a pagina 19*.

8.1 Risoluzione dei problemi

Suunto M1/M2 utilizza una trasmissione codificata per prevenire disturbi alle letture. Tuttavia, la vicinanza di linee ad alta tensione e/o di dispositivi magnetici o elettronici può causare interferenze con il segnale FC.

In caso di perdita del segnale FC, provare a fare quanto segue:

- Verificare che la cintura FC sia indossata correttamente.
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura FC siano umide.
- Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di interferenze.
- Se il problema persiste, sostituire la batteria della cintura FC e/o del dispositivo.

9 DURANTE L'ALLENAMENTO

Suunto M1/M2 fornisce informazioni aggiuntive che aiutano e guidano l'utente durante l'allenamento. Queste informazioni possono essere utili e gratificanti. Ecco alcune idee su come usare il dispositivo durante una seduta di allenamento:

- Premere ➔ per vedere in tempo reale la durata, la propria frequenza cardiaca (FC) nonché la FC media, il consumo energetico, le zona FC in cui ci si sta allenando e l'ora. Adeguare l'intensità dell'allenamento per raggiungere la zona FC desiderata.
- Tenere premuto 🔒 per bloccare il tasto ▶■ per evitare di arrestare inavvertitamente il cronometro.
- Premere ▶■ per interrompere l'allenamento.



 **CONSIGLIO:** Attivare e disattivare i segnali acustici (🔊) durante l'allenamento tenendo premuto ➔. Non è possibile attivare i segnali acustici, se per essi è stata selezionata l'impostazione **tutti disattivati** nelle impostazioni generali (vedere capitolo 13 *Variazione delle impostazioni a pagina 25*).

9.1 Zone di frequenza cardiaca

Per informazioni sulla frequenza cardiaca massima (FC max), consultare *capitolo 5 Operazioni preliminari a pagina 10*.

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come percentuali della frequenza cardiaca massima. L'intensità dell'esercizio fisico viene stabilita in base al tempo di permanenza in ciascuna delle tre zone. L'allenamento a zone è un metodo di allenamento consolidato per il quale esistono le seguenti impostazioni predefinite:

- Zona 1 (60-70%): zona fitness; migliora la forma fisica ed è adatta a tenere sotto controllo il peso.
- Zona 2 (70-80%): zona aerobica; migliora la capacità aerobica ed è adatta ad allenamenti di resistenza.
- Zona 3 (80-90%): zona soglia; migliora la capacità aerobica e anaerobica ed è adatta per spingere al massimo le proprie prestazioni.

 **CONSIGLIO:** Usare le zone 2 e 3 per raggiungere un buon livello di forma. Non allenarsi troppo spesso in zona 3 per evitare rischi di sovrallenamento o infortuni.

 **CONSIGLIO:** Se si preme → per vedere le zone di frequenza cardiaca durante l'allenamento, verrà emesso un segnale acustico quando si passa da una zona FC ad un'altra.

 **NOTA:** I valori predefiniti delle zone sono conformi alle linee guida dell'American College of Sports Medicine per la prescrizione dell'esercizio fisico.

10 ESEMPIO DI PROGRAMMA DI LAVORO SETTIMANALE: DAL LIVELLO "SCARSO" AL LIVELLO "ECCELLENTE"

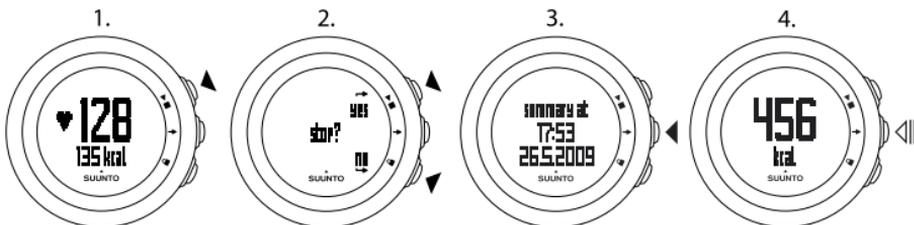
La tabella che segue riporta l'esempio di un buon programma di lavoro e indica come si possa trarre il massimo vantaggio dall'allenamento a zone per migliorare il proprio livello di forma.

Livello	<Zona 1	Zona 1	Zona 2	Zona 3	>Zona 3	Settimane
molto scarso	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
scarso		2 x30 min	2x20 min			x2
discreto		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
buono			3x40 min	2x30 min		x6
molto buono			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
eccellente		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 DOPO L'ALLENAMENTO

Al termine dell'allenamento, è possibile vedere il riepilogo della seduta.

1. Premere ►■ per interrompere l'allenamento.
2. Selezionare **si** (►■) per confermare l'interruzione dell'allenamento e vedere il riepilogo oppure selezionare **no** (■) per continuare l'allenamento.
3. Premere ➡ per scorrere tra le varie visualizzazioni del riepilogo.
4. Tenere premuto ➡ per tornare alla visualizzazione dell'ora.



È possibile consultare le seguenti informazioni nel riepilogo:

- ora e data di inizio dell'allenamento
- durata dell'allenamento
- percentuale di tempo trascorso entro e al di sopra di ciascuna zona
- quantità di calorie bruciate
- FC media
- FC di picco

NOTA: Se ci si è allenati senza indossare la cintura FC, il riepilogo mostra soltanto l'ora di inizio, la data e la durata dell'allenamento.

 **CONSIGLIO:** È possibile ignorare il riepilogo tenendo premuto → nella prima visualizzazione del riepilogo. Per visionare il riepilogo dell'allenamento precedente in un altro momento, premere ►■ nella visualizzazione dell'ora e selezionare **seduta prec.**

 **CONSIGLIO:** Quando si utilizza la cintura FC, è possibile mettere in pausa il cronometro premendo ►■. Se non si riprende la seduta entro un'ora premendo ►■, il dispositivo salva automaticamente la registrazione della seduta. Per continuare la registrazione, selezionare **no** (🔒).

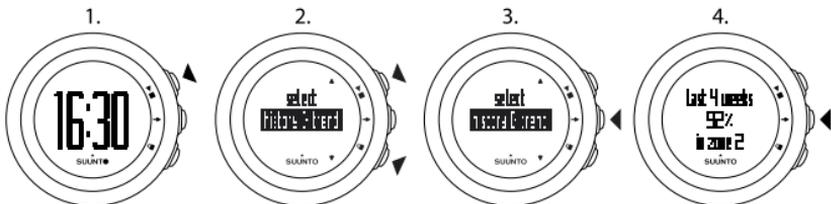
 **CONSIGLIO:** Lavare a mano regolarmente la cintura FC per evitare cattivi odori.

12 CONSULTAZIONE DEI DATI DI RIEPILOGO

È possibile visionare tutti i dati relativi alle sedute di allenamento salvate e quelli della seduta di allenamento precedente.

Per vedere i dati contenuti in **riepilogo** o **seduta prec.:**

1. Dalla visualizzazione dell'ora, premere ►■.
2. Selezionare **riepilogo** o **seduta prec.** con ►■ o 🔒.
3. Confermare la selezione con ➡.
4. Premere ➡ per scorrere tra le varie visualizzazioni. Una volta che l'utente ha preso visione delle visualizzazioni disponibili, il dispositivo ritorna alla visualizzazione dell'ora.



 **CONSIGLIO:** Tenere premuto ➡ per tornare in qualsiasi momento alla visualizzazione dell'ora.

12.1 Riepilogo

RiepilogoIn vengono visualizzati tutti i dati delle sedute di allenamento salvate.

È possibile consultare le seguenti informazioni:

- numero e durata di tutti gli allenamenti salvati

- numero e durata di tutti gli allenamenti salvati nelle ultime 4 settimane
- calorie bruciate nelle ultime 4 settimane
- percentuale del tempo di allenamento in ciascuna zona di frequenza cardiaca nelle ultime 4 settimane (viene visualizzato il simbolo ✔ quando la FC è in zona 1, 2 o 3)

12.2 Allenamento precedente

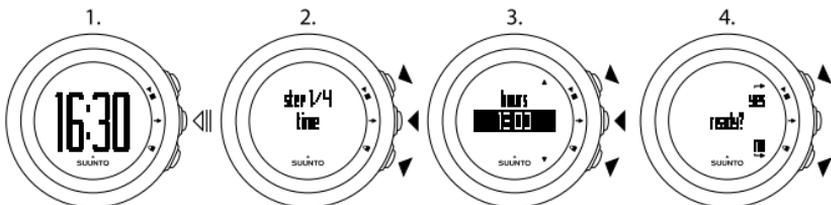
In **seduta prec.** è possibile vedere i dati relativi alla seduta di allenamento precedente. Per ulteriori informazioni sulle visualizzazioni dei dati, consultare *capitolo 11 Dopo l'allenamento a pagina 21*.

13 VARIAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

È possibile variare le impostazioni nella visualizzazione dell'ora. Durante l'attività, è possibile soltanto attivare o disattivare i segnali acustici tenendo premuto ➔.

Per variare le impostazioni, fare quanto segue:

1. Dalla visualizzazione dell'ora, tenere premuto ➔ per immettere le impostazioni.
2. Premere ➔ per immettere la prima impostazione. È possibile andare da un passo all'altro con ►■ e 🔒.
3. Premere ►■ o 🔒 per cambiare i valori. Premere ➔ per confermare un valore e passare all'impostazione successiva.
4. Quando si è pronti, selezionare **si** (►■) per confermare tutte le impostazioni. Se si desidera modificare ancora le impostazioni, selezionare **no** (🔒) per tornare alla prima impostazione.



È possibile variare le seguenti impostazioni:

- **ora:** ore e minuti
- **sveglia:** attiva/disattiva, ore e minuti
- **data:** anno, mese, giorno

- **impostazioni personali:** peso, FC max
- **suoni:**
 - **tutti attivati:** tutti i segnali acustici sono attivati
 - **tasti disattivati:** verranno emessi tutti i segnali acustici, eccetto quelli relativi alla pressione dei tasti
 - **tutti disattivati:** sono disattivati tutti i segnali acustici (in questo caso, ♫ viene visualizzato sul display durante l'allenamento).

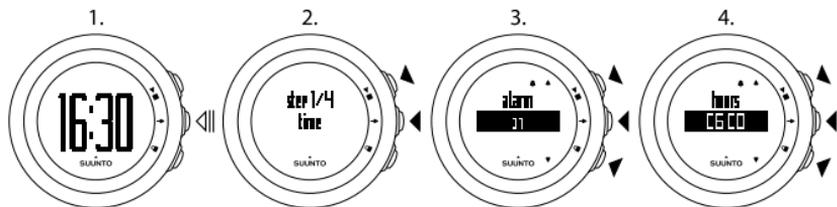
 **CONSIGLIO:** Attivare e disattivare i segnali acustici (♫) durante l'allenamento tenendo premuto →. Non è possibile attivare i segnali acustici, se per essi è stata selezionata l'impostazione **tutti disattivati**.

Esempio: impostazioni della sveglia

Quando è impostata la sveglia, il simbolo ♣ viene visualizzato sul display.

Per attivare e disattivare la sveglia, fare quanto segue:

1. Dalla visualizzazione dell'ora, tenere premuto → per immettere le impostazioni.
2. Scorrere fino a **sveglia** con ►■ e confermare la selezione con →.
3. Impostare la sveglia su **attiva** o **disattiva** con ►■ e 🔒. Confermare la selezione con →.
4. Impostare l'ora della sveglia con ►■ e 🔒. Confermare la selezione con →.



Quando la sveglia suona, premere **stop** (⏏) per disattivarla.

Una volta bloccata la sveglia, questa suonerà il giorno successivo alla stessa ora. Escludere la sveglia nelle impostazioni.

13.1 Modalità stand-by ed impostazioni iniziali

Per cambiare le impostazioni iniziali, è necessario mettere il dispositivo in modalità stand-by.

Per impostare la modalità stand-by, fare quanto segue:

1. Dopo l'ultimo passo delle impostazioni generali, quando il dispositivo chiede di confermare la modifica delle impostazioni, tenere premuto → fino a che il dispositivo non entra in modalità stand-by.
2. Premere un tasto qualsiasi per attivare nuovamente il dispositivo.
3. Definire le impostazioni iniziali facendo riferimento a quanto indicato in *capitolo 5 Operazioni preliminari a pagina 10*.

 **NOTA:** Quando si sostituisce la batteria, cambiano solo la data e l'ora. Il dispositivo ricorda le precedenti impostazioni iniziali e gli allenamenti registrati.

13.2 Modifica della lingua

Se si desidera cambiare la lingua del dispositivo per qualsiasi ragione o perché è stata scelta una lingua errata al momento dell'attivazione, è necessario mettere il dispositivo in stand-by. Per informazioni relative a come mettere il dispositivo in stand-by, consultare *sezione 13.1 Modalità stand-by ed impostazioni iniziali a pagina 27*.

 **NOTA:** *Il dispositivo ricorda le precedenti impostazioni iniziali e gli allenamenti registrati.*

14 CURA E MANUTENZIONE

Maneggiare con cura l'unità evitando urti e cadute.

In circostanze normali, il dispositivo non richiede alcuna manutenzione. Dopo l'uso, lavare e risciacquare l'unità con acqua dolce ed asciugare bene la cassa con un panno morbido o di camoscio.

Non tentare di riparare l'unità personalmente. Per qualsiasi riparazione, rivolgersi a personale esperto presso un centro di assistenza, un distributore o un rivenditore autorizzato Suunto. Usare solo accessori originali Suunto: i danni derivanti da accessori non originali non sono coperti da garanzia.

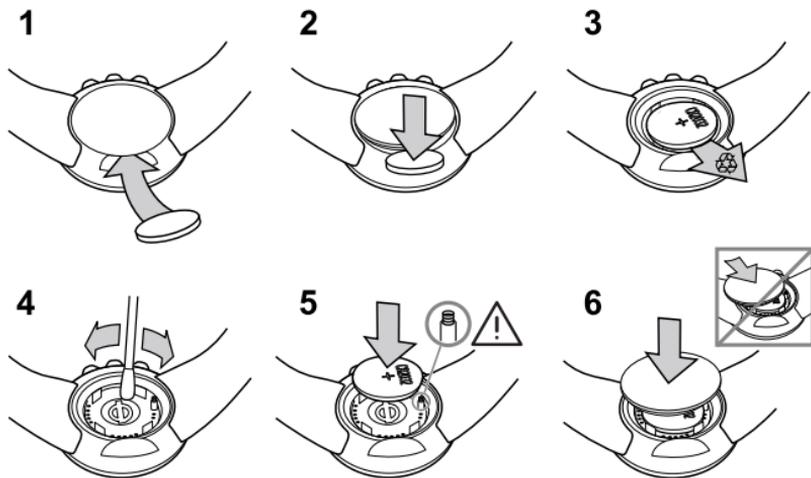
 **NOTA:** *Non premere mai i tasti quando si nuota o ci si trova a contatto con acqua. La pressione dei tasti mentre l'unità si trova sott'acqua potrebbe causarne il malfunzionamento.*

14.1 Sostituzione della batteria

Se viene visualizzato il simbolo , si consiglia di sostituire la batteria.

Sostituire la batteria con estrema cautela per non compromettere l'impermeabilità di Suunto M1/M2. La negligenza nella sostituzione potrebbe rendere nulla la garanzia.

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente:



NOTA: Fare molta attenzione a riposizionare correttamente l'O-ring in per non compromettere l'impermeabilità del computer da polso. Eventuali negligenze nella sostituzione della batteria potrebbero rendere nulla la garanzia.

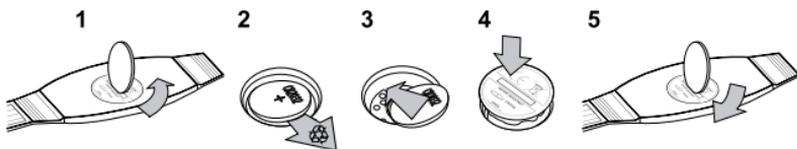
NOTA: Fare attenzione alla molla nel vano batteria (vedere figura). Se la molla è danneggiata, rivolgersi ad un centro autorizzato Suunto per la necessaria assistenza.

NOTA: Quando si sostituisce la batteria, cambiano solo la data e l'ora. Vengono infatti ripristinate le precedenti impostazioni iniziali e gli allenamenti registrati.

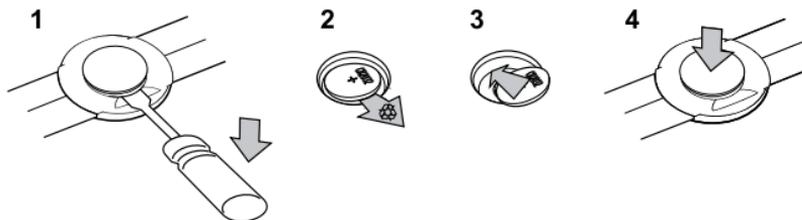
14.2 Sostituzione della batteria della cintura FC

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente:

Cintura FC M1



Cintura FC M2



NOTA: Per mantenere pulita la cintura FC e non comprometterne l'impermeabilità, Suunto consiglia di sostituire anche il coperchio e l'O-ring quando si sostituisce la batteria. I coperchi di ricambio sono disponibili insieme alle batterie di ricambio presso i rivenditori autorizzati Suunto oppure possono essere acquistati online presso il web shop di Suunto.

15 SPECIFICHE

15.1 Specifiche tecniche

Caratteristiche generali

- Temperatura operativa: da -10° C a +50° C / da +14° F a +122° F
- Temperatura di conservazione: da -30° C a +60° C / da -22° F a +140° F
- Peso (dispositivo): 40 g / 1,41 oz
- Peso (cintura Suunto Basic HR): max. 55 g / 1,95 oz
- Peso (cintura Suunto Dual Comfort Belt): max. 42 g / 1,48 oz
- Impermeabilità (dispositivo): 30 m / 100 piedi (ISO 2281)
- Impermeabilità (cintura FC): 20 m / 66 piedi (ISO 2281)
- Frequenza di trasmissione (cintura FC): 5,3 kHz induttiva, compatibile con attrezzature per palestre e Suunto compatibile ANT 2,465 GHz
- Portata di trasmissione: ~ 2 m / 6 piedi
- Batteria sostituibile dall'utente (dispositivo / cintura FC): 3V CR2032
- Durata batteria (dispositivo / cintura FC): circa 1 anno in normali condizioni d'uso (2.5 ore di allenamento con FC a settimana)

Registratore attività/cronometro

- Durata massima di registrazione: 9 ore 59 minuti e 59 secondi
- Risoluzione: I primi 9,9 secondi vengono indicati con precisione a 0,1 secondi. Dopo 10 secondi, la durata viene indicata con precisione al secondo.

Totali

- Riepilogo allenamento precedente: 1

- Tempo totale di allenamento: 0 - 9999 h (dopo 9999 h ritorno a 0 h)
- Kcal e tempo di allenamento nelle ultime 4 settimane: 0-99999 kcal e 00:01 - 99:59 h

Cardiofrequenzimetro

- Visualizzazione: da 30 a 240

Impostazioni personali

- Anno di nascita: 1910 - 2009
- Peso: 30 - 200 kg oppure 66 - 400 lb

15.2 Marchi commerciali

Suunto M1/M2, i suoi logo ed altri marchi di fabbrica e nomi commerciali Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti sono riservati.

15.3 Conformità FCC (Federal Communications Commission)

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle Norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni riportate di seguito: (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che possono provocare un funzionamento non desiderato. Le riparazioni devono essere eseguite da personale di assistenza autorizzato da Suunto. Riparazioni non autorizzate renderanno nulla la garanzia. Il prodotto è stato collaudato per essere conforme agli standard FCC ed è inteso per uso domestico o di ufficio.

15.4 CE

Il marchio CE rileva la conformità del prodotto con le direttive dell'Unione europea 89/336/CEE e 99/5/CEE.

15.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i loro logo ed altri marchi di fabbrica e nomi commerciali Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Questo documento e il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito per altri scopi, né trasmesso, divulgato o riprodotto senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy. Nonostante siano state prese tutte le misure per garantire la completezza e l'accuratezza delle informazioni riportate in questa documentazione, non forniamo alcuna garanzia di precisione, espressa o implicita. Il contenuto del documento è soggetto a modifiche senza preavviso. La versione aggiornata della documentazione può essere scaricata dal sito www.suunto.com.

15.6 Note sul brevetto

Questo prodotto è protetto da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

16 GARANZIA

GARANZIA LIMITATA SUUNTO

Suunto garantisce che, durante il Periodo di Garanzia, Suunto o un Centro di Assistenza Autorizzato Suunto (in sezione “Centri assistenza”) provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite: a) riparazione del Prodotto o delle parti o b) sostituzione del Prodotto o delle parti o c) rimborso del prezzo di acquisto del Prodotto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia Limitata. La presente Garanzia Limitata è valida e applicabile esclusivamente nel paese di acquisto del Prodotto, salvo che la legislazione locale prescriva diversamente.

Periodo di Garanzia

Il periodo di garanzia limitata ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale. Il Periodo di Garanzia per i dispositivi di visualizzazione è due (2) anni. Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per i consumabili e gli accessori ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, POD trasmettitori di frequenza cardiaca.

Esclusioni e limitazioni

La presente Garanzia Limitata non copre:

1. a) normale usura, b) alterazioni dovute a incuria o uso maldestro o c) alterazioni o danni causati da un uso non corretto del prodotto, ivi compreso l'uso improprio rispetto alle istruzioni fornite;
2. manuali dell'utente o prodotti di terzi;

3. difetti o presunti difetti causati dal fatto che il Prodotto è stato usato o collegato a qualsiasi prodotto, accessorio e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto;
4. batterie sostituibili.

La presente Garanzia Limitata non è applicabile nei seguenti casi:

1. se il prodotto è stato aperto per fini diversi da quelli previsti;
2. se il prodotto è stato riparato utilizzando parti di ricambio non omologate; modificato o riparato presso un centro di assistenza non autorizzato da Suunto;
3. se il numero di serie è stato rimosso, alterato o reso illeggibile in altro modo, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a sua esclusiva discrezione;
4. se il prodotto è stato esposto a sostanze chimiche ivi inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, prodotti antizanzare.

Suunto non garantisce che il funzionamento del Prodotto sarà ininterrotto o privo di errori o che il Prodotto funzionerà in combinazione con altro hardware o software fornito da terzi.

Accesso al servizio di garanzia Suunto

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto è necessario fornire la prova d'acquisto. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito www.suunto.com/warranty, contattare il proprio rivenditore autorizzato locale Suunto oppure chiamare il servizio Help Desk di Suunto +358 2 2841160 (tariffa nazionale o "premium rate" a seconda del caso).

Limitazione di responsabilità

Nella misura in cui ciò è consentito dalle leggi vigenti, la presente Garanzia Limitata è il solo ed esclusivo rimedio a disposizione dell'acquirente e sostituisce

ogni altra garanzia, espressa o implicita. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, incidentali, colposi e consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato utilizzo, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione di garanzia o contratto oppure causati da negligenza, responsabilità oggettiva o altro mezzo giuridico, anche nel caso in cui Suunto fosse a conoscenza della probabilità di tali danni. Suunto non può essere ritenuta responsabile per ritardi nell'erogazione del servizio di garanzia.



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.