

# **SUUNTO M1/M2**

## MANUAL DO UTILIZADOR

1	SEGURANÇA .....	4
	Tipos de precauções de segurança: .....	4
	Precauções de segurança: .....	4
2	Bem-vindo .....	6
3	Ícones e segmentos do visor .....	8
4	Utilizar os botões .....	9
5	Iniciar .....	10
	5.1 Fazer uma estimativa do seu nível de condição física .....	12
6	Utilizar o bloqueio de botões .....	13
7	Colocar o cinto de FC .....	14
8	Começar o exercício .....	16
	8.1 Detecção de problemas .....	17
9	Durante o exercício .....	18
	9.1 Zonas de frequência cardíaca .....	19
10	Exemplo de programa de exercício semanal: do nível fraco ao excelente .....	20
11	Depois do exercício .....	21
12	Rever o histórico .....	23
	12.1 Hist. e tend. (histórico e tendência) .....	23
	12.2 Exercício anterior .....	24
13	Configuração .....	25
	Exemplo: configuração do alarme .....	26
	13.1 Modo de suspensão e definições iniciais .....	27
	13.2 Alterar o idioma .....	27
14	Cuidados e manutenção .....	28

14.1 Substituir a bateria .....	28
14.2 Substituir a bateria do cinto de FC .....	30
15 Especificações .....	31
15.1 Especificações técnicas .....	31
15.2 Marcas comerciais .....	32
15.3 Conformidade com FCC .....	32
15.4 CE .....	33
15.5 Direitos de autor .....	33
15.6 Informação sobre patentes .....	33
16 Garantia .....	34
Período de Garantia .....	34
Exclusões e Limitações .....	34
Acesso ao serviço de garantia da Suunto .....	35
Limitação da Responsabilidade .....	35

# 1 SEGURANÇA

## Tipos de precauções de segurança:

 **ADVERTÊNCIA!** - utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.

 **CUIDADO!** - utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utilizado para destacar informações importantes.

## Precauções de segurança:

 **ADVERTÊNCIA!** CONSULTAR SEMPRE O MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO. O ESFORÇO EXCESSIVO PODE CAUSAR LESÕES GRAVES.

 **ADVERTÊNCIA!** EMBORA OS NOSSOS PRODUTOS ESTEJAM EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS DA INDÚSTRIA, O CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REACÇÃO ALÉRGICA OU IRRITAÇÃO DA PELE. NESTES CASOS, INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.

 **CUIDADO!** NÃO APLICAR NENHUM TIPO DE SOLVENTE.

 **CUIDADO!** NÃO APLICAR REPELENTE DE INSECTOS.

 **CUIDADO!** TRATAR COMO RESÍDUO ELECTRÓNICO.

 **CUIDADO!** NÃO SUJEITAR A EMBATES OU QUEDAS.

## 2 BEM-VINDO

Agradecemos ter escolhido o monitor de frequência cardíaca Suunto M1/M2! O monitor de frequência cardíaca Suunto M1/M2 encontra-se equipado com as ferramentas essenciais de que precisa para atingir os seus objectivos de condição física. O Suunto M1/M2 torna o controlo de frequência cardíaca simples e confortável, mostra a sua frequência cardíaca e as calorias queimadas em tempo real e monitoriza-o enquanto se exercita para garantir que se mantém dentro da sua zona ideal de frequência cardíaca.

As funcionalidades principais do Suunto M1/M2 foram concebidas para tornar o seu exercício o mais eficiente possível:

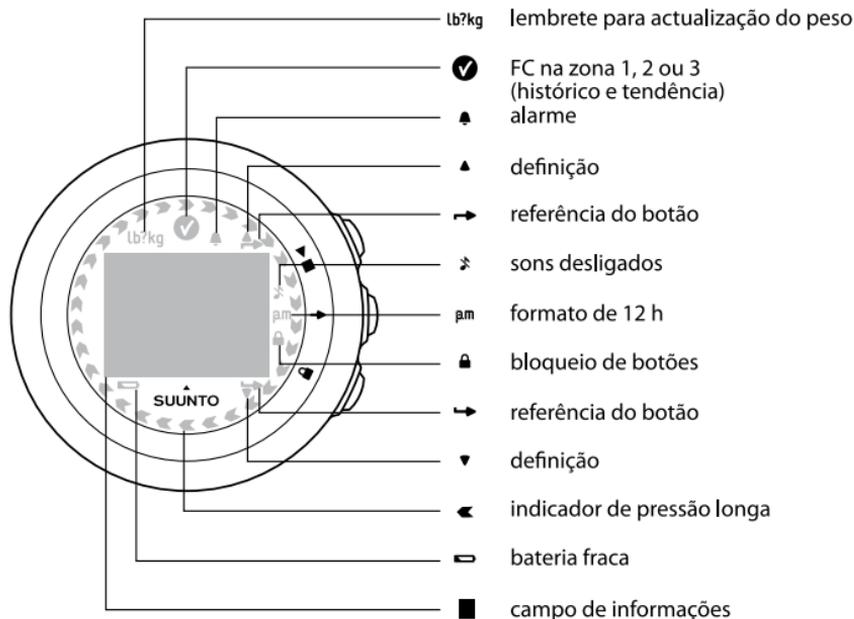
- fácil de utilizar com três botões, visor grande e nove opções de idioma
- orientação de exercício em tempo real mostrando a frequência cardíaca e as calorias queimadas
- mudança automática entre três zonas de frequência cardíaca diferentes
- resumos dos exercícios
- cinto de frequência cardíaca confortável e compatível com a maioria dos equipamentos cárdio de ginásio

Este Manual do Utilizador serve para o ajudar a tirar o máximo partido do seu exercício com o Suunto M1/M2. Leia-o na íntegra para desfrutar ainda mais da utilização do seu novo Suunto M1/M2.

O seu exercício não tem de parar quando o treino acaba. Continue a sua experiência on-line e consiga ainda mais de cada Move em [Movescount.com](https://www.movescount.com). Vá a [Movescount.com](https://www.movescount.com) ainda hoje e registe-se. Ganhe motivação e comece a divertir-se. Pois uma boa condição física é isso mesmo.

 **NOTA:** Registe o seu dispositivo em [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) para obter o suporte integral da Suunto.

### 3 ÍCONES E SEGMENTOS DO VISOR



## 4 UTILIZAR OS BOTÕES



Ao premir os botões que se seguem, pode aceder às seguintes funcionalidades:

▶■ (Iniciar/Parar):

- seleccione **exercício, hist. e tend., exerc. anterior**
- iniciar/parar exercício
- aumentar/maior intensidade

→ (Seguinte):

- alternar visualizações
- aceder/sair das definições mantendo premido
- aceitar/avançar para o passo seguinte

🔒 (Bloquear):

- bloquear o botão ▶■ mantendo premido
- reduzir/menor intensidade

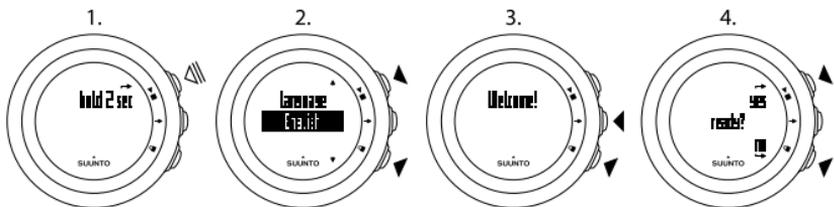
## 5 INICIAR

Comece por personalizar o Suunto M1/M2 para obter uma monitorização fácil e fiável. Através das definições pessoais, ajuste o Suunto M1/M2 de acordo com as suas características físicas e actividade. Muitos dos cálculos utilizam estas definições. Por isso, é importante que seja o mais preciso possível aquando da definição dos valores.

 **NOTA:** *As definições iniciais devem ser configuradas cuidadosamente e sem pressa. Algumas definições apenas podem ser alteradas mais tarde repondo a configuração de origem do dispositivo.*

Para configurar as definições iniciais:

1. Prima qualquer botão para activar o dispositivo. Aguarde até que a unidade fique activa e indique **hold 2 sec.** Mantenha ►■ premido para aceder à primeira definição.
2. Prima ►■ ou 🔒 para alterar os valores.
3. Prima ➡ para aceitar um valor e para aceder à definição seguinte. Prima 🔒 para regressar à definição anterior.
4. Quando estiver pronto, seleccione **sim** (►■) para confirmar todas as definições. Se pretender modificar as definições, seleccione **não** (🔒) para regressar à primeira definição.



Pode configurar as seguintes definições iniciais:

- **idioma:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **unidades:** métricas/imperiais
- **horas:** 12/24 h, horas e minutos
- **data**
- **definições pessoais:** ano de nascimento, sexo, peso

 **NOTA:** FC máxima é o número de vezes máximo absoluto que o coração de uma pessoa pode bater num minuto à intensidade máxima. Depois de ter introduzido o seu ano de nascimento, o dispositivo define automaticamente a frequência cardíaca máxima (FC máx.) utilizando a fórmula  $207 - (0,7 \times \text{Idade})$  publicada pelo American College of Sports Medicine. Se souber a sua FC máx. real, deve substituir o valor atribuído automaticamente pelo valor real.

Para obter informações sobre como configurar as definições a qualquer momento, consulte *capítulo 13 Configuração* na página 25.

 **SUGESTÃO:** Consulte a data e os segundos com a hora premindo  $\rightarrow$  na visualização da hora. O visor volta a mostrar apenas a hora para poupar a vida da bateria, caso não prima  $\rightarrow$  novamente passados 2 minutos.

## 5.1 Fazer uma estimativa do seu nível de condição física

Para obter orientação durante o exercício, tem de fazer uma estimativa do seu nível de condição física actual nas definições iniciais.

Seleccione uma das seguintes opções:

- **muito fraco:** prefere utilizar o elevador ou conduzir a caminhar ou às vezes caminha por lazer e ocasionalmente faz exercício suficiente para ficar ofegante ou transpirar.
- **fraco:** faz exercício regularmente durante 10 a 60 minutos por semana em actividades recreativas ou profissionais que exigem uma actividade física moderada, como golfe, hipismo, calistenia, ginástica, ténis de mesa, bowling, levantamento de pesos ou trabalho no exterior.
- **razoável:** corre menos de 1,6 km (1 milha) por semana ou despende menos de 30 minutos por semana numa actividade física equiparável.
- **bom:** corre 1,6 a 8 km (1 a 5 milhas) por semana ou despende 30 a 60 minutos por semana numa actividade física equiparável.
- **muito bom:** corre 8 a 16 km (5 a 10 milhas) por semana ou despende 1 a 3 horas por semana numa actividade física equiparável.
- **excelente:** corre mais de 16 km (10 milhas) por semana ou despende mais de 3 horas por semana numa actividade física equiparável.

## 6 UTILIZAR O BLOQUEIO DE BOTÕES

Mantenha  premido para bloquear ou desbloquear o botão . Quando o botão  está bloqueado, aparece  no visor.

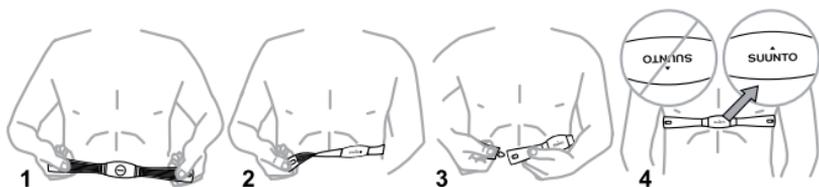
 **SUGESTÃO:** *Bloqueie o botão  para evitar iniciar ou parar acidentalmente o cronómetro.*

 **NOTA:** *Quando o botão  está bloqueado durante o exercício, pode alterar as visualizações premindo .*

## 7 COLOCAR O CINTO DE FC

Ajuste o tamanho da correia de modo a que o cinto de frequência cardíaca (FC) fique bem preso mas confortável. Humedeça as áreas de contacto com água ou gel e coloque o cinto de FC. Certifique-se de que o cinto de FC está centrado no peito e que a seta vermelha está a apontar para cima.

### Cinto de frequência cardíaca M1



### Cinto de frequência cardíaca M2



**⚠️ ADVERTÊNCIA!** A utilização do cinto de FC por pessoas com pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado é da inteira responsabilidade dos utilizadores. Antes de utilizar o cinto de FC pela primeira vez, recomendamos a realização de um teste de exercício sob a supervisão de um médico. Este procedimento garantirá a segurança e fiabilidade do pacemaker e

*do cinto de FC quando da utilização simultânea. 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.*

 **NOTA:** Os cintos de FC com o ícone IND são compatíveis com a maioria dos equipamentos de exercício com recepção indutiva de frequência cardíaca. O Suunto M1/M2 é compatível com o cinto Suunto Dual Comfort Belt (ícones IND e ANT  .

## 8 COMEÇAR O EXERCÍCIO

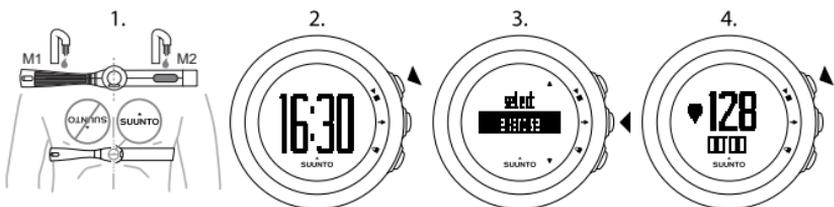
Para começar a fazer exercício:

1. Humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de FC.
2. Na visualização da hora, prima ►■ para seleccionar **exercício**.
3. Confirme o **exercício** com ►.
4. Prima ►■ para começar a registar o exercício.

Enquanto estiver a utilizar o cinto de FC correctamente, são apresentados os valores de FC.

 **NOTA:** Se o sinal do cinto de FC não for encontrado após a tentativa de ligação, é apresentada apenas a duração. Para utilizar a informação de frequência cardíaca durante o exercício, tem de ser apresentado o valor de FC.

 **SUGESTÃO:** Durante a gravação, prima ► para ver a frequência cardíaca e o tempo.



 **SUGESTÃO:** Pode utilizar o Suunto M1/M2 como cronómetro sem o cinto de FC. Durante o exercício, prima ► para ver a duração sem FC.



**SUGESTÃO:** *Faça aquecimento antes dos exercícios e alongamentos após os mesmos. Deve fazê-lo com pouca intensidade (zona 1 ou abaixo).*

Obtenha mais informações sobre a utilização das zonas de FC em *secção 9.1 Zonas de frequência cardíaca na página 19.*

## 8.1 Detecção de problemas

O Suunto M1/M2 utiliza transmissão codificada para evitar perturbações na leitura. No entanto, os exercícios junto de linhas aéreas eléctricas, magnéticas ou dispositivos electrónicos pode causar interferências no sinal de FC.

Se perder o sinal de FC, experimente o seguinte procedimento:

- Verifique se está a utilizar o cinto de FC correctamente.
- Verifique se as áreas dos eléctrodos do cinto de FC estão humedecidas.
- Afaste-se de qualquer potencial fonte de interferência.
- Substitua a bateria do cinto de FC e/ou do dispositivo se os problemas persistirem.

## 9 DURANTE O EXERCÍCIO

O Suunto M1/M2 dá-lhe informações adicionais para o ajudar durante o exercício. Estas informações podem ser úteis e vantajosas.

A seguir são apresentadas algumas ideias sobre como utilizar o dispositivo durante o exercício:

- Prima → para ver em tempo real a duração, a sua FC e, adicionalmente, a sua FC média, o desgaste calórico, a zona de frequência cardíaca em que se encontra e a hora. Ajuste a intensidade do exercício para alcançar a zona de frequência cardíaca pretendida.
- Mantenha 🔒 premido para bloquear o botão ▶■ e evitar parar acidentalmente o cronómetro.
- Prima ▶■ para parar o exercício.



 **SUGESTÃO:** Active ou desactive os sons (🔔) durante o exercício mantendo → premido. Não pode activar os sons se definiu os sons como **todos desligados** nas definições gerais; consulte capítulo 13 Configuração na página 25.

## 9.1 Zonas de frequência cardíaca

Para obter informações sobre a FC máxima, consulte *capítulo 5 Iniciar na página 10*.

As zonas de frequência cardíaca são percentagens da sua frequência cardíaca máxima. A intensidade do exercício é determinada pelo tempo que despende em cada uma das três zonas. O treino em zona é um método de treino estabelecido, havendo os seguintes padrões pré-definidos:

- Zona 1 (60-70%): zona de condição física; melhora a condição física básica e é adequada para controlo do peso.
- Zona 2 (70-80%): zona de aeróbica; melhora a condição física aeróbica e é adequada para o treino de resistência.
- Zona 3 (80-90%): zona limiar; melhora a capacidade aeróbica e anaeróbica, sendo adequada para melhorar o pico de desempenho.

 **SUGESTÃO:** *Utilize as zonas 2 e 3 para alcançar um bom nível de condição física. Evite praticar exercício na zona 3 com demasiada frequência para evitar o sobre-treino ou lesões.*

 **SUGESTÃO:** *Se premir → para ver a zona de frequência cardíaca em que se encontra durante o exercício, também ouvirá um som quando a sua zona de FC mudar.*

 **NOTA:** *Os padrões de zona seguem as directrizes do American College of Sports Medicine para a prescrição de exercícios.*

## 10 EXEMPLO DE PROGRAMA DE EXERCÍCIO SEMANAL: DO NÍVEL FRACO AO EXCELENTE

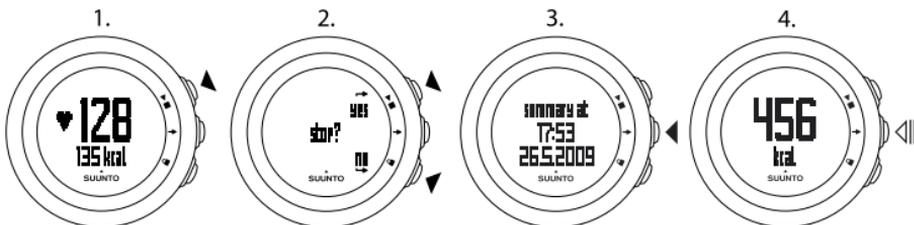
A tabela que se segue apresenta recomendações para um bom programa de exercício e ilustra como pode tirar o máximo partido do exercício de zona para melhorar o seu nível de condição física.

Nível	<Zona 1	Zona 1	Zona 2	Zona 3	>Zona 3	Semanas
<b>muito fraco</b>	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
<b>fraco</b>		2x30 min	2x20 min			x2
<b>razoável</b>		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
<b>bom</b>			3x40 min	2x30 min		x6
<b>muito bom</b>			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
<b>excelente</b>		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 DEPOIS DO EXERCÍCIO

Depois do exercício, pode visualizar o respectivo resumo.

1. Prima ►■ para parar o exercício.
2. Selecciona **sim** (►■) para confirmar a paragem do exercício e para visualizar o resumo, ou selecciona **não** (▲) para continuar o exercício.
3. Prima ➡ para percorrer as diferentes visualizações do resumo.
4. Mantenha ➡ premido para regressar à visualização da hora.



Pode visualizar as seguintes informações no resumo:

- hora e data de início do exercício
- duração do exercício
- percentagem de tempo passada abaixo, dentro e acima de cada zona
- quantidade de calorias queimadas
- FC média
- pico de FC

**NOTA:** Se fez exercício sem FC, o resumo mostra apenas a hora de início, a data e a duração do exercício.

 **SUGESTÃO:** *Pode ignorar o resumo mantendo → premido na primeira visualização de resumo. Para visualizar o resumo do exercício anterior a qualquer momento, prima ►■ na visualização da hora e seleccione **exerc. anterior**.*

 **SUGESTÃO:** *Durante os exercícios em que utiliza um cinto de frequência cardíaca, pode colocar o cronómetro em pausa premindo ►■. O dispositivo guarda o registo do exercício automaticamente se não continuar o exercício premindo ►■ no espaço de uma hora. Para continuar a registar, seleccione **não** (🔒).*

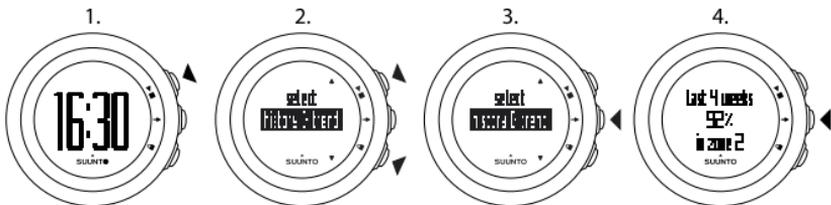
 **SUGESTÃO:** *Lave o cinto de frequência cardíaca à mão regularmente após a utilização para evitar odores desagradáveis.*

## 12 REVER O HISTÓRICO

Pode rever as informações cumulativas das suas sessões de exercício guardadas e as informações do seu exercício anterior.

Para rever **hist. e tend.** ou **exerc. anterior**:

1. Na visualização da hora, prima ►■.
2. Selecciona **hist. e tend.** ou **exerc. anterior** com ►■ ou 🔒.
3. Confirme a sua selecção com ➔.
4. Prima ➔ para percorrer as visualizações. Depois de percorrer as visualizações, o dispositivo regressa à visualização da hora.



 **SUGESTÃO:** Mantenha ➔ premido a qualquer momento para regressar à visualização da hora.

### 12.1 Hist. e tend. (histórico e tendência)

**Hist. e tend. (histórico e tendência)** mostra as informações cumulativas das sessões de exercício guardadas.

Pode visualizar as seguintes informações:

- número e duração de todos os exercícios guardados

- número e duração dos exercícios guardados nas últimas 4 semanas
- calorias queimadas durante as últimas 4 semanas
- percentagem de tempo passada em cada zona de frequência cardíaca durante as últimas 4 semanas (aparece ✔ quando a FC está na zona 1, 2 ou 3)

## 12.2 Exercício anterior

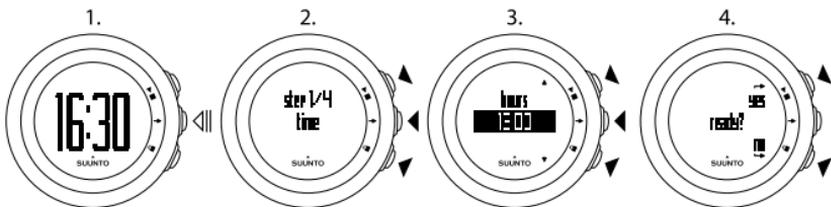
Em **exerc. anterior** pode visualizar informações sobre o seu exercício anterior. Para obter mais informações sobre as visualizações, consulte *capítulo 11 Depois do exercício na página 21*.

## 13 CONFIGURAÇÃO

Pode configurar as definições na visualização da hora. Durante o exercício, pode apenas activar ou desactivar os sons, mantendo ➔ premido.

Para configurar as definições:

1. Na visualização da hora, mantenha ➔ premido para aceder às definições.
2. Prima ➔ para aceder à primeira definição. Pode percorrer os passos de configuração com ▶ ■ e 🔒.
3. Prima ▶ ■ ou 🔒 para alterar os valores. Prima ➔ para confirmar e para aceder à definição seguinte.
4. Quando estiver pronto, seleccione **sim** (▶ ■) para confirmar todas as definições. Se ainda pretender modificar as definições, seleccione **não** (🔒) para regressar à primeira definição.



Pode configurar as seguintes definições:

- **horas:** horas e minutos
- **alarme:** ligado/desligado, horas e minutos
- **data:** ano, mês, dia da semana
- **definições pessoais:** peso, FC máxima (FC máx.)
- **sons:**
  - **todos ligados:** todos os sons estão activados

- **botões sem som:** ouvirá todos os outros sons, excepto a pressão de botões
- **todos desligados:** todos os sons estão desactivados (quando os sons estão desligados, aparece  no visor durante o exercício)

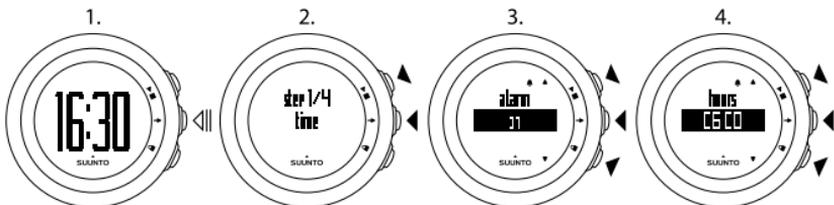
 **SUGESTÃO:** Active ou desactive os sons () durante o exercício mantendo  premido. Não pode activar os sons se definiu os sons como **todos desligados**.

### Exemplo: configuração do alarme

Quando o alarme está activado, aparece  no visor.

Para activar/desactivar o alarme:

1. Na visualização da hora, mantenha  premido para aceder às definições.
2. Aceda a **alarme** com  e confirme com .
3. Defina o alarme como **ligado** ou **desligado** com  e . Confirme com .
4. Defina a hora do alarme com  e . Confirme com .



Quando o alarme tocar, prima **parar** () para desligá-lo.

Depois de parar o alarme, este toca à mesma hora no dia seguinte. Desactive o alarme nas definições.

## 13.1 Modo de suspensão e definições iniciais

Para alterar as definições iniciais, tem de colocar o dispositivo no modo de suspensão.

Para colocar o dispositivo no modo de suspensão:

1. Depois do último passo das definições gerais, quando o dispositivo pedir para confirmar que as alterações às definições estão terminadas, mantenha **►** premido até o dispositivo passar para o modo de suspensão.
2. Prima qualquer botão para activar o dispositivo novamente.
3. Para configurar as definições iniciais, consulte *capítulo 5 Iniciar na página 10*.

 **NOTA:** Ao substituir a bateria, apenas muda a hora e a data. O dispositivo mantém as anteriores definições iniciais e os exercícios gravados.

## 13.2 Alterar o idioma

Se pretender alterar o idioma do dispositivo ou se tiver seleccionado um idioma errado ao configurar, é necessário colocar o dispositivo no modo de suspensão. Para obter informações sobre como colocar o dispositivo no modo de suspensão, consulte *secção 13.1 Modo de suspensão e definições iniciais na página 27*

 **NOTA:** O dispositivo mantém as anteriores definições iniciais e os exercícios gravados.

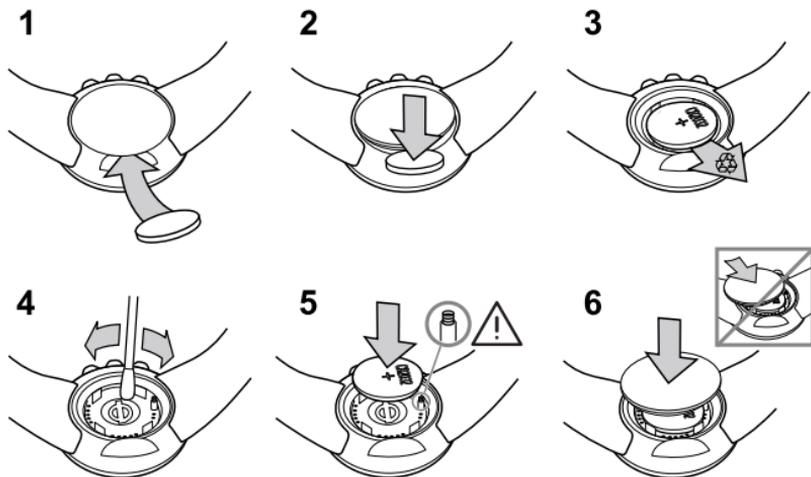
# 14 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas. Em condições normais, o dispositivo não necessitará de assistência. Após a utilização, enxagúe-o com água doce e sabão suave e limpe a caixa, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça. Não tente reparar a unidade pessoalmente. Contacte um revendedor, distribuidor ou serviço autorizado da Suunto para qualquer reparação. Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

 **NOTA:** *Nunca prima os botões quando estiver a nadar ou em contacto com água. Premir os botões quando a unidade está debaixo de água pode avariar a unidade.*

## 14.1 Substituir a bateria

Se aparecer , é aconselhável tratar da substituição da bateria. Substitua a bateria com extremo cuidado para garantir que o Suunto M1/M2 permanece resistente à água. Uma substituição descuidada pode anular a garantia. Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



 **NOTA:** Tenha atenção para garantir que o O-ring de plástico está devidamente colocado para que o computador de pulso permaneça resistente à água. Uma substituição descuidada da bateria pode anular a garantia.

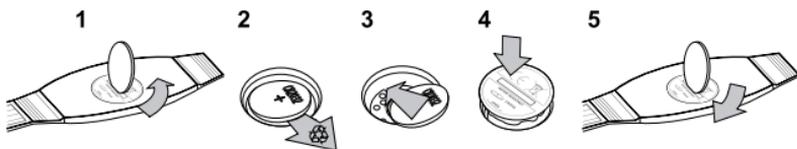
 **NOTA:** Tenha cuidado com a mola existente no compartimento da bateria (consulte a ilustração). Se mola estiver danificada, envie o dispositivo para um representante autorizado da Suunto para reparação.

 **NOTA:** Ao substituir a bateria, apenas muda a hora e a data. As anteriores definições iniciais e os exercícios gravados são repostos.

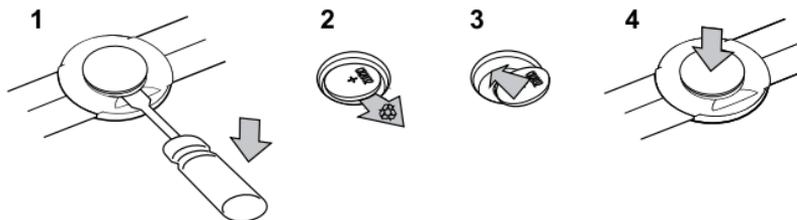
## 14.2 Substituir a bateria do cinto de FC

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:

### Cinto de frequência cardíaca M1



### Cinto de frequência cardíaca M2



**NOTA:** A Suunto recomenda que a tampa da bateria e que o O-ring sejam substituídos simultaneamente com a bateria, para que o cinto de FC permaneça limpo e resistente à água. As tampas de substituição estão disponíveis juntamente com baterias sobressalentes no seu representante autorizado da Suunto ou na loja online.

# 15 ESPECIFICAÇÕES

## 15.1 Especificações técnicas

### Generais

- Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F
- Temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C / -22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 40 g / 1,41 oz
- Peso (cinto de FC Suunto Basic): máx. de 55 g / 1,95 oz
- Peso (cinto Suunto Dual Comfort): máx. de 42 g / 1,48 oz
- Resistência à água (dispositivo): 30 m/100 pés (ISO 2281)
- Resistência à água (cinto de FC): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- Frequência de transmissão (cinto): 5,3 kHz indutiva, compatível com equipamento de ginásio e com Suunto ANT de 2,465 GHz
- Intervalo de transmissão: ~ 2 m/6 pés
- Bateria substituível pelo utilizador (dispositivo/cinto de FC): CR2032 de 3 V
- Vida útil da bateria (dispositivo/cinto de FC): aproximadamente 1 ano em utilização normal (2,5 h de exercício com FC/semana)

### Gravador de registos/cronómetro

- Tempo máximo de registo: 9 horas, 59 minutos e 59 segundos
- Resolução: Os primeiros 9,9 segundos são apresentados com uma precisão de 0,1 segundo. Após 10 segundos, a duração é apresentada com uma precisão de 1 segundo.

## **Totais**

- Resumo do exercício anterior: 1
- Tempo total de exercício: 0 a 9999 h (após 9999 h, regressa a 0 h)
- Calorias e duração das últimas 4 semanas: 0 a 99999 kcal e 00:01 a 99:59 h

## **Frequência cardíaca**

- Visor: 30 a 240

## **Definições pessoais**

- Ano de nascimento: 1910 - 2009
- Peso: 30 a 200 kg ou 66 a 400 lb

## **15.2 Marcas comerciais**

Suunto M1/M2, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos estão reservados.

## **15.3 Conformidade com FCC**

Este dispositivo está em conformidade com a Parte 15 das normas FCC. O funcionamento está sujeito às duas seguintes condições: (1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado. As reparações devem ser efectuadas por pessoal de assistência técnica autorizado da Suunto. As reparações não autorizadas anularão a garantia. Este produto foi testado para estar em conformidade com as normas FCC e destina-se a utilização em casa ou no escritório.

## 15.4 CE

A marca CE é utilizada para indicar a conformidade com as directivas CEM 89/336/CEE e 99/5/CEE da União Europeia.

## 15.5 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy 2009. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respectivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurarmos que as informações contidas nesta documentação são de fácil compreensão e precisas, não existe qualquer garantia de exactidão, expressa ou implícita. O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser sempre descarregada em [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 15.6 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelos seguintes pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: US 11/432,380 US 71 29835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

# 16 GARANTIA

## GARANTIA LIMITADA SUUNTO

A Suunto garante que durante o período de garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante designado por Centro de Assistência) irá, à sua discricção, reparar defeitos de material ou mão-de-obra isentos de encargos mediante: a) a reparação, b) a substituição ou c) o reembolso, de acordo com os termos e condições desta Garantia Limitada. Esta Garantia Limitada só é válida e aplicável no país de compra, excepto perante determinação contrária da legislação local.

### **Período de Garantia**

O Período de Garantia Limitada tem início na data de aquisição original. O Período de Garantia é de dois (2) anos para dispositivos de visualização. O Período de Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não se limitando a PODs e transmissores de frequência cardíaca, assim como para todas as peças consumíveis.

### **Exclusões e Limitações**

Esta Garantia Limitada não abrange:

1. a) utilização e desgaste normais, b) defeitos por manuseamento descuidado ou c) defeitos ou danos provocados pela utilização indevida contrária à recomendada ou prevista;
2. manuais do utilizador ou qualquer artigo de terceiros;

3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;
4. pilhas substituíveis.

Esta Garantia Limitada não é aplicável se o artigo:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer via, por determinação à total discrição da Suunto;
4. tiver sido exposto a químicos, incluindo mas não se limitando a repelentes de mosquitos.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto funcionará com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

### **Acesso ao serviço de garantia da Suunto**

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Para saber como obter o serviço de garantia, visite [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), contacte o revendedor local autorizado da Suunto, ou contacte o serviço de Apoio ao Cliente da Suunto através do número +358 2 2841 160 (podem ser aplicáveis tarifas nacionais ou acrescidas).

### **Limitação da Responsabilidade**

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se

responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios antecipados, perdas de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, acto ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação do serviço de garantia.



## **SUUNTO HELP DESK**

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

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

**SUUNTO**

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