

SUUNTO 3


MANUAL DO UTILIZADOR


1. SEGURANÇA.....	4
2. Como começar.....	5
2.1. Botões.....	5
2.2. Suunto App.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Frequência cardíaca ótica.....	7
2.5. Configuração.....	8
3. Definições.....	9
3.1. Bloqueio de botões e escurecimento de ecrã.....	9
3.2. Retroiluminação.....	9
3.3. Tons e vibração.....	9
3.4. Conectividade Bluetooth.....	10
3.5. Modo de avião.....	10
3.6. Modo Não perturbar.....	10
3.7. Notificações.....	10
3.8. Hora e data.....	11
3.8.1. Rel. alarme.....	11
3.9. Idioma e sistema unitário.....	12
3.10. Mostradores do dispositivo.....	12
3.11. Informação do dispositivo.....	13
4. Características.....	14
4.1. Gravar um exercício.....	14
4.1.1. Calibragem da velocidade e distância.....	15
4.1.2. Modos desp.....	15
4.1.3. Opções de poupança de energia do modo desportivo.....	16
4.1.4. Usar objetivos durante o exercício.....	16
4.1.5. GPS ligado.....	17
4.1.6. Treino de intervalo.....	17
4.1.7. Natação.....	18
4.1.8. Sensação.....	19
4.1.9. Tema do ecrã.....	19
4.2. Ctrl. multimédia.....	20
4.3. Livro de registos.....	20
4.4. Atividade diária.....	21
4.4.1. Acompanhamento de atividade.....	21
4.4.2. FC instantânea.....	22
4.4.3. FC diária.....	23
4.5. Orientação de treino adaptado.....	23
4.6. Perceção de treino.....	26
4.7. Tempo de recuperação.....	26

4.8. Monitorização do sono.....	27
4.9. Stress e recuperação.....	28
4.10. Nível de condição física.....	29
4.11. Sensor de frequência cardíaca para o peito.....	30
4.12. Emparelhar PODs e sensores.....	31
4.12.1. Calibrar o seu POD para pé.....	31
4.13. Temporizadores.....	32
4.14. Zonas de intensidade.....	33
4.14.1. Zonas de frequência cardíaca.....	34
4.14.2. Zonas ritmo.....	36
5. Guias SuuntoPlus™	38
6. Aplicações de desporto SuuntoPlus™	39
7. Cuidados e assistência.....	40
7.1. Recomendações de manuseamento.....	40
7.2. Bateria.....	40
7.3. Eliminação.....	40
8. Referência.....	41
8.1. Conformidade.....	41
8.2. CE.....	41


1. SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança


 **ADVERTÊNCIA!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.


 **CUIDADO!** - utiliza-se para indicar um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utiliza-se para destacar informações importantes.


 **SUGESTÃO:** - utiliza-se para dicas adicionais sobre a utilização de características e funcionalidades do dispositivo.


Precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contato do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nestes casos, interrompa de imediato a utilização e consulte um médico.


 **ADVERTÊNCIA!** Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de exercício. O esforço excessivo pode causar lesões graves.

 **ADVERTÊNCIA!** Apenas para utilização recreativa.


 **ADVERTÊNCIA!** Não dependa totalmente do GPS ligado ou da vida da bateria do produto. Utilize sempre mapas ou outros materiais de apoio para precaver a sua segurança.

 **CUIDADO!** Não aplicar nenhum tipo de solvente no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não aplicar repelente de insetos no produto, pois pode danificar a superfície.

 **CUIDADO!** Não deite fora o produto, trate-o como resíduo eletrônico para preservar o ambiente.

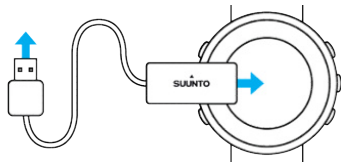
 **CUIDADO!** Não bata ou deixe cair o produto, pois pode danificar-se.

 **NOTA:** Na Suunto utilizamos sensores e algoritmos avançados para gerar métricas que podem ajudá-lo nas suas atividades e aventuras. Esforçamo-nos por ser o mais precisos quanto possível. Contudo, nenhum dos dados recolhidos pelos nossos produtos e serviços é perfeitamente fiável, nem os valores que geram são totalmente precisos. As calorias, frequência cardíaca, deteção de movimento, reconhecimento de tiro, indicadores de stress físico e outras medidas podem não corresponder ao mundo real. Os produtos e serviços da Suunto são destinados somente a uso recreativo e não se destinam a fins médicos de qualquer tipo.

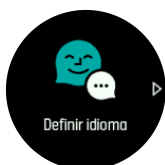
2. Como começar

Iniciar o seu Suunto 3 pela primeira vez é rápido e simples.

1. Ative o seu dispositivo ligando-o a um computador com o cabo USB da caixa.



2. Prima o botão central para iniciar o assistente de configuração.



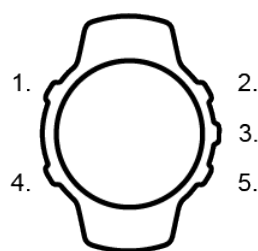
3. Selecione o seu idioma premindo o botão superior ou inferior direito e selecione com o botão central.



4. Siga o assistente para completar as definições iniciais. Prima o botão superior ou inferior direito para alterar os valores e prima o botão central para selecionar e ir para o passo seguinte.

2.1. Botões

O Suunto 3 tem 5 botões que pode usar para navegar nos ecrãs e nas funções.



Utilização normal:

1. Botão superior esquerdo

- prima para ativar a retroiluminação
- prima para ver informação alternativa

2. Botão superior direito

- prima para se mover para cima nas vistas e menus

3. Botão central

- prima para selecionar um item ou para avançar/mudar de ecrã

- mantenha premido para abrir o menu de opções de contexto

4. Botão inferior esquerdo

- prima para voltar atrás
- manter premido para voltar ao mostrador das horas

5. Botão inferior direito

- prima para se mover para baixo nas vistas e menus

Quando está a gravar um exercício, os botões têm diferentes funções:

1. Botão superior esquerdo

- prima para ver informação alternativa

2. Botão superior direito

- prima para fazer uma pausa ou reiniciar a gravação
- mantenha premido para mudar de atividade

3. Botão central

- prima para mudar de ecrã
- mantenha premido para abrir o menu de opções de contexto

4. Botão inferior esquerdo

- prima para mudar de ecrã

5. Botão inferior direito

- prima para marcar uma volta
- mantenha premido para bloquear ou desbloquear botões

2.2. Suunto App

Com a Suunto App, pode enriquecer ainda mais a experiência do Suunto 3. Emparelhe o disposit. com ap. móvel p/obter GPS ligado, notificaç. móveis, perceç. e muito mais.



NOTA: Não pode emparelhar nenhum dispositivo se o modo de avião estiver ligado. Desligue o modo de avião antes de emparelhar.

Para emparelhar o seu dispositivo com a Suunto App:

1. Certif. Bluetooth disp. está ligado. No menu das definições, aceda a **Conectividade » Descoberta** e ative-o se ainda não estiver.
2. Transfira e instale a Suunto App no dispositivo móvel compatível a partir de iTunes App Store, Google Play, além de várias ap. stores populares na China.
3. Inicie a Suunto App e ative o Bluetooth, se ainda não estiver.
4. Toque no ícone disp. no canto sup. esq. do ecrã da ap, e toque em“EMPAR.” p/empar. disp.
5. Verifique emparelhamento digitando código que aparece no dispositivo na ap.



NOTA: Algumas funcionalidades necessitam de ligação à internet via WiFi ou rede móvel. Podem aplicar-se tarifas de ligação de dados do operador móvel.

2.3. SuuntoLink

Descarregue e instale o SuuntoLink no seu PC ou Mac para atualizar o software do dispositivo.

Recomenda-se vivamente a atualização do seu dispositivo logo que uma nova atualização de software esteja disponível. Se estiver disponível uma atualização, será notificado através do SuuntoLink, assim como pela Suunto App.

Visite www.suunto.com/SuuntoLink para obter mais informações.

Para atualizar o software do seu dispositivo:

1. Ligue o seu dispositivo ao computador com o cabo USB fornecido.
2. Inicie o SuuntoLink caso ainda não esteja a funcionar.
3. Clique no botão de atualização no SuuntoLink.

2.4. Frequência cardíaca ótica

A medição ótica da frequência cardíaca no pulso é um método fácil e prático de monitorizar a sua frequência cardíaca. Os melhores resultados da medição da frequência cardíaca podem ser afetados pelos seguintes fatores:

- O dispositivo tem de ser usado em contacto direto com a pele. Não pode existir nenhuma peça de vestuário, por mais fina que seja, entre o sensor e a pele
- O dispositivo pode ter de ser usado mais acima no braço do que é normal com os relógios. O sensor faz a leitura do fluxo sanguíneo através do tecido cutâneo. Quanto mais tecido cutâneo houver, melhor será a leitura.
- Os movimentos do braço e a flexão dos músculos, como quando se agarra numa raqueta de ténis, podem alterar a precisão das leituras do sensor.
- Se a sua frequência cardíaca estiver baixa, o sensor pode não conseguir fornecer leituras estáveis. Um curto aquecimento de alguns minutos, antes do início da gravação, é uma ajuda.
- A pigmentação da pele e as tatuagens bloqueiam a luz e impedem que o sensor ótico forneça leituras fiáveis.
- O sensor ótico pode não fornecer leituras exatas da frequência cardíaca em atividades de natação.
- Para obter uma maior precisão e respostas mais rápidas às alterações da sua FC, recomendamos que utilize um sensor de frequência cardíaca compatível para o peito, como o Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVERTÊNCIA! *A função de frequência cardíaca ótica pode não ser precisa para todos os utilizadores durante todas as atividades. A frequência cardíaca ótica também pode ser afetada pela anatomia específica de uma pessoa e pela pigmentação da pele. A sua frequência cardíaca real pode ser mais alta ou mais baixa do que a leitura do sensor ótico.*

⚠ ADVERTÊNCIA! *Apenas para utilização recreativa; a função de frequência cardíaca ótica não se destina a uso médico.*

⚠ ADVERTÊNCIA! *Consultar sempre o médico antes de iniciar um programa de treino. 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 pode provocar uma reação alérgica ou irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

2.5. Configuração

Para ajustar uma definição:

1. Prima o botão superior direito até ver o ícone de definições. em seguida prima o botão central para aceder ao menu das definições.



2. Navegue no menu das definições premindo o botão superior ou inferior direito.



3. Selecione uma definição premindo o botão central quando a definição estiver realçada. Volte atrás no menu premindo o botão inferior esquerdo.
4. Para definições com um intervalo de valores, altere o valor premindo o botão superior ou inferior direitos.



5. Para definições com apenas ligar e desligar, altere o valor premindo o botão central.



☰ SUGESTÃO: Também pode aceder às definições gerais a partir do menu de atalhos mantendo premido o botão central.



3. Definições

3.1. Bloqueio de botões e escurecimento de ecrã

Enquanto grava um exercício pode bloquear os botões mantendo o botão inferior direito premido. Quando estiver bloqueado, não pode alterar as vistas de ecrã, mas pode ligar a retroiluminação premindo qualquer botão caso a retroiluminação esteja em modo automático.

Para desbloquear, mantenha o botão inferior direito premido novamente.

Quando não estiver a gravar um exercício, o ecrã escurece após um curto período de inatividade. Para ativar o ecrã, prima qualquer botão.

Após um longo período de inatividade, o dispositivo entra em modo de hibernação e desliga totalmente o ecrã. Qualquer movimento reativa o ecrã.

3.2. Retroiluminação

As funções de retroiluminação podem ser ajustadas nas definições em **Geral » Retroiluminação**.

- A definição Em espera controla a luminosidade do ecrã quando não há uma retroiluminação ativa ligada (por exemplo, ligada por pressões no botão). As duas opções de Em espera são On e Off.
- A função Girar e ver ativa a retroiluminação do modo de espera no modo de hora normal e ativa a retroiluminação do modo de exercício quando levanta o pulso para a posição de leitura do dispositivo. As três opções de Girar e ver são:
 - On: Se levantar o pulso no modo de horas normal ou durante um exercício ativa a retroiluminação.
 - Só exercício: Se levantar o pulso só liga a retroiluminação durante o exercício.
 - Off: A função Girar e ver é desativada.



NOTA: Também pode definir a retroiluminação para que esteja sempre ligada. Mantenha premido o botão central para entrar no menu **Atalhos**, vá para **Retroiluminação** e toque alternadamente no interruptor para manter a retroiluminação sempre ligada.

3.3. Tons e vibração

Alertas de sons e vibração são usados para notificações, alarmes, e outros eventos e ações importantes. Podem ambos ser ajustados a partir das definições em **Geral » Tons**.

Em **Geral » Tons » Geral**, pode selecionar as seguintes opções:

- **Todos ligados:** todos event. acionam alerta
- **Todos desligados:** nenh. event.aciona alerta
- **Botões desligados:** todos os eventos, salvo premir botões, acionam alertas

Em **Geral » Tons » Alarmes** pode ativar e desativar as vibrações.

Pode selecionar as seguintes opções:

- **Vibração:** alerta vibração
- **Tons:** alerta sonoro
- **Ambas:** alertas de vibração e alertas sonoras.

3.4. Conectividade Bluetooth

Suunto 3 utiliza tecnologia Bluetooth para enviar e receber informação a partir do seu dispositivo móvel, se tiver emparelhado o seu dispositivo com a Suunto app. A mesma tecnologia é também usada ao emparelhar PODs e sensores.

Contudo, se não quer que o seu dispositivo seja visível por rastreadores de Bluetooth, pode ativar ou desativar a definição de descoberta nas definições em **Conectividade »**

Descoberta.




O Bluetooth também pode ser totalmente desligado ao ativar o modo de avião, ver 3.5. *Modo de avião.*

3.5. Modo de avião

Ative o modo de avião sempre que for necessário desligar as transmissões sem fios. Pode ativar ou desativar o modo de avião nas definições em **Conectividade.**



 **NOTA:** Para emparelhar algo com o seu dispositivo, necessita primeiro de sair do modo de avião, caso esteja ligado.

3.6. Modo Não perturbar

O modo Não perturbar é uma definição que desativa todos os sons e vibrações, ou seja, é uma opção muito útil se estiver a usar o dispositivo numa sala de espetáculos, por exemplo, ou num ambiente em que pretende usar o dispositivo normalmente mas em silêncio.

Para ligar/desligar modo Não Perturbar:

1. A partir do mostrador do dispositivo, mantenha o botão central premido para abrir o menu de atalhos.
2. Prima o botão central p/ligar ou desligar o modo Não Perturbar.

Com modo Não Perburbar ativo, é visível um ícone Não Perturbar no mostrador do dispositivo.

Se tiver definido um alarme, ele irá tocar como normalmente e desativa o modo Não Perturbar, a não ser que repita o alarme.

3.7. Notificações

Se tiver emparelhado o dispositivo com a app Suunto e utilizar um telefone Android, pode, por exemplo, receber notificações de receção de chamadas e mensagens de texto no seu dispositivo.

Quando emparelha o seu dispositivo com a app, as notificações estão ligadas por predefinição. Pode desligá-las nas definições em **Notificações**.



NOTA: *As mensagens recebidas de certas app usadas para comunicar podem não ser compatíveis com Suunto 3.*

Quando receber uma notificação, aparece um pop-up no mostrador do dispositivo.



Se a mensagem não couber no ecrã, prima o botão inferior direito para ler o texto completo.

Prima **Ações** para interagir com a notificação (as opções disponíveis dependem da app móvel que enviou a notificação).

Nas app utilizadas para comunicações pode utilizar o seu dispositivo para enviar uma **Resposta rápida**. Pode selecionar e alterar as mensagens predefinidas na app Suunto.

Histórico de notificações

Se tiver notificações não lidas ou chamadas perdidas no seu dispositivo móvel, pode vê-las no mostrador do dispositivo.

No mostrador do dispositivo, prima o botão central e depois o botão inferior para ver o histórico de notificações.

O histórico de notificações é apagado quando verificar as mensagens no seu dispositivo móvel.

3.8. Hora e data

Define a hora e data durante a utilização inicial do seu dispositivo.

Ajuste a hora e a data nas definições, em **Geral » Hora/data** onde também pode alterar formatos data e hora.

Para além da hora principal, pode usar o fuso horário duplo para seguir as horas num outro local, por exemplo, quando viaja. Em **Geral » Hora/data**, toque em **Hora dupla** p/defin. fuso horário selecionando um local.

Logo que tenha emparelhado com a aplicação Suunto, o dispositivo recebe a atualização da hora, data, fuso horário e hora de verão dos dispositivos móveis.

Em **Geral » Hora/data**, toque em **Atualização automática da hora** para ativar ou desligar a funcionalidade.

3.8.1. Rel. alarme

O seu dispositivo tem um alarme que pode tocar uma vez ou repetir em dias específicos. Ative o alarme nas definições em **Alarmes » Rel. alarme**.

Para definir o alarme:

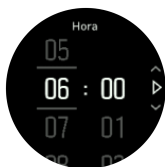
1. Primeiro selecione a frequência com que deseja que o alarme toque. As opções são:

- **Uma vez:** alarme toca uma vez nas próximas 24 horas à hora marcada
- **Dias da semana:** alarme toca à mesma hora de segunda a sexta-feira

- **Diário:** alarme toca à mesma hora todos os dias da semana



2. Defina a hora e minutos e em seguida saia das definições.



Quando o alarme toca, pode dispensá-lo para desligar o alarme, ou quando seleciona a opção de adiar. O tempo de adiamento é de 10 minutos e pode ser repetido até 10 vezes.



Caso deixe o alarme a tocar, este entra automaticamente em modo de adiamento após 30 segundos.

3.9. Idioma e sistema unitário

Pode alterar o idioma do seu dispositivo e sistema unitário a partir das definições em **Geral » Idioma**.

3.10. Mostradores do dispositivo

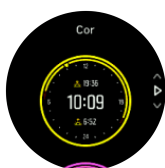
O Suunto 3 vem c/vários mostrad. que permitem escolher entre estilos digit. e analóg.

Para alterar o mostrador do dispositivo:

1. Vá p/def. **Mostrador do relógio** no iniciador ou mantenha o botão central premido para abrir o menu contextual. Prima botão central p/selecionar **Mostrador do relógio**



2. Use o botão superior ou inferior direito para ver os mostradores e selecionar aquele que deseja usar premindo o botão central.
3. Use o botão superior ou inferior direito para ver as opções de cor e selecionar aquela que deseja usar.



Cada mostrador do dispositivo tem informação adicional, como a data, o total de passos ou o duplo fuso horário. Prima o botão superior esquerdo para alternar entre as vistas.

3.11. Informação do dispositivo

Pode consultar pormenores acerca do software e hardware do seu dispositivo a partir das definições em **Geral » Sobre**.

4. Características

4.1. Gravar um exercício

Além do controlo diário da atividade, pode usar o seu dispositivo para gravar as suas sessões de treino ou outras atividades para obter feedback pormenorizado e acompanhar o seu progresso.

Para gravar um exercício:

1. Coloque um sensor de frequência cardíaca (opcional).
2. Vá para cima até ao ícone de exercício e selecione com o botão central.



3. Prima o botão superior ou inferior direitos para ver os modos desportivos e prima o botão central para selecionar aquele que deseja usar.
4. Acima do indicador de início, é exibido um conjunto de ícones, dependendo do que está a usar com o modo desportivo (por exemplo, cinto de frequência cardíaca e GPS ligado). O ícone de seta (GPS ligado) pisca em cinzento enquanto procura e fica verde ao detetar um sinal. O ícone do coração (ritmo cardíaco) pisca a cinzento durante a pesquisa e, ao encontrar o sinal, passa a um coração colorido preso a uma correia se estiver a usar um sensor de ritmo cardíaco. Se estiver a usar um sensor ótico de frequência cardíaca, passa a um coração colorido sem a correia.

Se estiver a usar um sensor de FC e o ícone só mudar p/verde (significa que o sensor ótico de FC está ativo), verifique se o sensor de FC está emparelhado, ver 4.12. *Emparelhar PODs e sensores* e selecione o modo desp. de novo.

Pode aguardar que cada ícone fique verde ou iniciar a gravação logo que queira premindo o botão central.



Depois de iniciada a gravação, a fonte de frequência cardíaca selecionada é bloqueada e não pode ser alterada durante a sessão de treino em curso.

5. Enquanto grava, pode alternar entre os ecrãs com o botão central.
6. Prima o botão superior direito para pausar a gravação. Pare e guarde com o botão inferior direito ou continue com o botão superior direito.



Caso o modo desportivo selecionado tenha opções, tais como definir um tempo de treino, pode ajustá-las antes de iniciar a gravação premindo o botão inferior direito. Também pode ajustar as opções dos modos desportivos durante a gravação mantendo o botão central premido.



Depois de parar o exercício, é-lhe perguntado como se sentiu. Pode responder ou ignorar a questão (consulte 4.1.8. *Sensação*). Em seguida recebe um resumo da atividade que pode visualizar com o botão superior ou inferior direito.

Se fez uma gravação que não quer guardar, pode apagar o registo deslizando para baixo até **Eliminar** e confirmando com o botão central. Também pode apagar registos do livro de registos da mesma forma.



4.1.1. Calibragem da velocidade e distância


O Suunto 3 pode medir a distância e a velocidade de corrida e caminhada, c/o acelerómetro incorporado no disp. Tem de calibrar o acelerómetro para o comprimento do seu passo e p/o movimento. Sem ser calibrado, o disp. não mede corretamente veloc. e distância.

A maneira mais fácil de calibrar o seu dispositivo é gravar os primeiros exercícios de corrida ou caminhada com o GPS ligado (Consulte 4.1.5. *GPS ligado*). Quando utiliza o GPS do seu telemóvel, a calibragem da velocidade e distância é feita automaticamente em segundo plano.

Para calibrar manualmente o seu dispositivo:

1. Grave um exercício de caminhada e corrida com uma distância conhecida (por exemplo num trilho) durante, pelo menos, 12 minutos, consulte 4.1. *Gravar um exercício*
2. No resumo, edite a distância depois do exercício premindo o botão central quando a distância estiver realçada.



 **NOTA:** Para obter um resultado mais preciso, calibre manualmente o dispositivo separadamente para corrida e caminhada.

4.1.2. Modos desp.

O seu dispositivo vem com uma vasta gama de modos desportivos predefinidos. Os modos são concebidos para atividades ou propósitos específicos, desde um normal passeio na natureza até ao esqui de fundo.

Quando gravar um exercício (ver 4.1. Gravar um exercício), pode deslizar para cima e para baixo para ver a lista curta de modos desportivos. Selecione o ícone **Outro** no fim da lista curta para ver a lista completa de todos os modos desportivos.

Cada modo desportivo tem um conjunto específico de ecrãs que mostram dados diferentes em função do modo desportivo selecionado. Pode editar e personalizar os dados que são apresentados no ecrã do dispositivo durante o exercício com a app Suunto.

Saiba como personalizar os modos desportivos em *app Suunto (Android)* ou *app Suunto (iOS)*.

4.1.3. Opções de poupança de energia do modo desportivo

Pode utilizar as seguintes opções de poupança de energia para aumentar o tempo de vida útil da bateria:

- Temporiz. ecrã: normalmente, o ecrã está sempre ligado durante o exercício. Se ligar o temporizador do ecrã, este desliga-se 10 segundos depois para poupar a energia da bateria. Prima um botão qualquer para voltar a ligá-lo.

Para ativar opções de poupança de energia:

1. Antes de iniciar gravação de exercício, prima botão inferior p/abrir opções do modo desportiv.
2. Deslize p/baixo até **Poup. energia** e prima o botão central.
3. Ajuste opções poupança energia que quiser e mant. prem. botão central p/sair das opç.de poupança de energia.
4. Deslize p/cima até à vista inicial e inicie o exercício normalmente.



NOTA: Mesmo que o temporizador do ecrã esteja ligado, pode receber notificações de dispositivos móveis, assim como alertas de som e vibração.

4.1.4. Usar objetivos durante o exercício

Pode definir diferentes objetivos com o Suunto 3 durante o exercício.

Se o modo desportivo selecionado tiver objetivos como opção, pode ajustá-los antes de iniciar a gravação premindo o botão inferior direito.



Para fazer exercício com um objetivo geral:

1. Antes de começar a gravar um exercício, prima botão inferior direito p/abrir opç. modo desportivo.
2. Selecione **Objetivos** e prima botão central.
3. Alterne **Geral** premindo o botão central.
4. Selec. **Duração** ou **Distância**.
5. Selec. o seu objet.
6. Prima botão inferior esquerdo p/voltar às opç. modo desport.

Se tiver objetivos gerais ativados, aparece uma barra de evolução em todos os ecrãs de dados.



Também recebe uma notificação quando tiver atingido 50% do seu objetivo e quando tiver cumprido o objetivo selecionado.

Para fazer exercício com um objetivo de intensidade:

1. Antes de começar a gravar um exercício, prima botão inferior direito p/abrir opç. modo desportivo.
2. Selecione **Objetivos** e prima botão central.
3. Alterne **Intensid** premindo o botão central.
4. Selec. **Frequência cardíaca** ou **Ritmo**.
5. Selec. sua zona de obj.
6. Prima botão inferior esquerdo p/voltar às opç. modo desport.

4.1.5. GPS ligado

O Suunto 3 pode regist. veloc.e distância na corrida e caminhada, c/base no movimento do pulso, mas este tem de estar calibrado p/comprim. seu passo e p/movimento. Pode calibrar manualmente (ver 4.1.1. *Calibragem de veloc. e distância*) ou deixar que GPS ligado o faça automaticam. Veloc. e distância baseadas no pulso são automaticam. calibradas sempre que usar o GPS ligado.


Para além de uma velocidade e distância mais precisas, com o GPS ligado também pode seguir o seu exercício num mapa na Suunto App.

Para usar o GPS ligado:

1. Emparelh. disposit. com Suunto App, ver 2.2. *Suunto App*.
2. Permit.que Suunto App use serviç. localiz.
3. Manter Suunto App ativa.
4. Iniciar modo desp. com GPS.

O ícone de GPS do seu dispositivo pisca a cinzento durante a localização e passa a verde quando a ligação ao GPS do telefone é estabelecida.

Nem td.mod.desp. usam GPS. Se não vir o ícone, é porque modo desport. é p/ativ. que não necess. GPS, como corrida em passadeira ou natação em piscina, ou porque o Suunto 3 não está emparelh. c/o seu telefone.

 **NOTA:** A utilização do GPS ligado aumenta o consumo da bateria do seu dispositivo móvel. A precisão do GPS pode variar em função do dispositivo móvel e das condições circundantes. Os prédios, por exemplo, podem bloquear os sinais de GPS. Tenha também em atenção que os dados de GPS não estão disponíveis para todas as versões dos sistemas operativos para dispositivos móveis e o suporte existente pode ser retirado sem aviso prévio.

4.1.6. Treino de intervalo

Treinos de intervalo são método treino comum formado por conj. repetitiv. de esforços de alta e baixa intens. Com Suunto 3, pode definir o próprio interv. treino p/cada modo desportivo.

Quando especificar os seus intervalos, tem quatro itens para definir:

- Intervalos: ligar/desligar que ativa o treino de intervalo. Se ligar este item, adiciona um ecrã de treino de intervalo ao seu modo desportivo.
- Repetições: número de conjuntos de intervalo + recuperação que quer executar.
- Intervalo: tempo do seu intervalo de alta intensidade, com base na distância ou duração.
- Recuperação: tempo do seu período de descanso entre intervalos, com base na distância ou duração.

Tenha em atenção que se usar a distância para definir os seus intervalos, tem de estar a utilizar um modo desportivo que calcule distâncias. A medição pode basear-se no GPS assistido por dispositivo móvel, na velocidade baseada na pulsação ou num POD para pé ou para bicicleta, por exemplo.

Para treinar com intervalos:


1. No iniciador, selec. o seu desporto.
2. Antes de iniciar gravação de exercício, prima botão inferior direito p/abrir opções modo desportivo.
3. Deslize p/baixo até **Intervalos** e prima o botão central.
4. Ative os intervalos e ajuste as definições descritas acima.



5. Vá para cima até **Voltar** e selecione com o botão central.
6. Prima o botão superior direito até voltar à vista inicial e inicie o seu exercício como habitualmente.
7. Prima o botão inferior esquerdo para alterar a vista do ecrã de intervalos e prima o botão superior direito quando estiver pronto para iniciar o seu treino com intervalos.



8. Se quiser interromper treino de intervalo antes de completar todas as repetições, mant. premido botão central p/abrir as opções do modo desportivo e desligue-o **Intervalos**.


 **NOTA:** Enquanto estiver no ecrã de intervalos, os botões funcionam normalmente; por exemplo, se premir o botão superior direito faz uma pausa na gravação do exercício e não apenas no treino com intervalos.

Assim que parar a gravação do seu exercício, o treino de intervalo é automaticamente desligado para esse modo desportivo. No entanto, as outras definições são mantidas para que possa iniciar facilmente o mesmo treino quando voltar a utilizar o modo desportivo.

4.1.7. Natação

Pode usar o Suunto 3 para natação em piscinas.

Quando utiliza um modo de natação em piscina, o dispositivo depende do comprimento da piscina para determinar a distância. Pode alterar o comprimento da piscina, como necessário, nas opções de modo desportivo, antes de começar a nadar.

 **NOTA:** O sensor de frequência cardíaca de pulso pode não funcionar debaixo de água. Use um sensor de frequência cardíaca para o peito para obter uma monitorização de FC mais fiável.

4.1.8. Sensação

Se treina regularmente, acompanhar o seu estado físico após cada sessão é um indicador importante da sua condição física geral.

Pode escolher entre cinco níveis de sensação:

- **Fraco**
- **Média**
- **Bom**
- **Muito bom**
- **Excelente**

Cabe a si decidir o significado exato destas opções. O importante é que as usem de forma consistente.

P/cada sessão de treino, após parar gravação, pode registar diretamente no disp. como se sentiu respondendo à questão “**Que tal foi?**”.



Pode saltar a resposta à pergunta premindo o botão central.

4.1.9. Tema do ecrã

Para tornar mais legível o ecrã do seu dispositivo durante exercícios ou navegação, pode alternar entre temas iluminados e escuros.

Com o tema claro, o fundo do ecrã fica iluminado e os números ficam escuros.

Com o tema escuro, inverte-se o contraste e o fundo fica escuro com os números iluminados.

O tema é uma definição global que pode alterar no dispositivo, a partir de qualquer opção do modo desportivo.

Para alterar o tema do ecrã nas opções do modo desportivo:

1. No mostrador, prima o botão superior direito para abrir o iniciador.
2. Vá para **Exercício** e prima o botão central.
3. Vá para um modo desportivo e prima o botão inferior direito para abrir as opções desse modo.
4. Vá para baixo até **Tema** e prima o botão central.
5. Alterne entre Luz e Escuro premindo os botões superior e inferior direitos, e confirme com o botão central.

- Desloque-se para cima para sair das opções do modo desportivo e inicie (ou saia) do modo desportivo.

4.2. Ctrl. multimédia

Pode utilizar o seu Suunto 3 para controlar música, podcasts, ou outros meios multimédia que estão a ser reproduzidos no seu telefone ou a ser transmitidos do seu telefone para outro dispositivo. Os controlos multimédia estão ativados por predefinição e podem ser desativados em **Definições** » **Ctrl. multimédia**.



NOTA: Tem de emparelhar o seu dispositivo com o telefone antes de poder utilizar os Ctrl. multimédia.

Para aceder aos controlos multimédia, prima o botão central do mostrador do relógio ou, durante um exercício, prima o botão central até aparecer o ecrã dos controlos multimédia.

Os botões do ecrã dos controlos multimédia têm as seguintes funções:



- **Reproduzir/Pausa:** Botão superior direito
- **Faixa/Episódio seguinte:** Botão inferior direito
- **Faixa/Episódio anterior:** Botão superior direito (pressão longa)
- **Volume:** Botão inferior direito (pressão longa, abre os controlos de volume)
 - No ecrã dos controlos de volume, o botão superior direito aumenta o volume e o botão inferior direito baixa o volume. Prima o botão central para voltar ao ecrã dos controlos multimédia.

Prima o botão central para sair do ecrã dos controlos multimédia.

4.3. Livro de registos

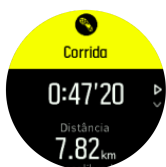
Pode aceder ao livro de registos a partir do iniciador.



Navegue no registo premindo o botão superior ou inferior direito. Prima o botão central para abrir e ver a entrada desejada.



Para sair do registo, prima o botão inferior esquerdo.



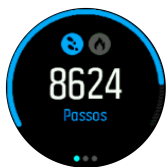
4.4. Atividade diária

4.4.1. Acompanhamento de atividade


O dispositivo acompanha o seu nível global de atividade ao longo do dia. Este fator é importante, quer o seu objetivo seja apenas manter-se em forma e saudável, quer esteja a treinar para uma próxima competição. Praticar exercício é bom, mas quando se treina intensamente, é necessário ter dias de descanso adequado com baixa atividade.

O contador da atividade reinicia-se automaticamente à meia noite, todos os dias. No final da semana, o dispositivo fornece um resumo da sua atividade.

No ecrã do mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito até ver o seu total de passos do dia.



O dispositivo conta os passos utilizando um acelerómetro. A contagem do total de passos vai-se acumulando 24/7, ao mesmo tempo que também são gravadas sessões de treino e outras atividades. No entanto, em alguns desportos específicos, tais como natação e ciclismo, os passos não são contados.

 **SUGESTÃO:** Para melhorar a precisão da contagem dos passos, defina a posição e a maneira como vai utilizar o dispositivo quando configurar o seu Suunto ou em **Definições » Geral » Pessoal » Posição disp..**

Além da contagem dos passos, pode premir o botão superior esquerdo para ver uma estimativa das calorias para o dia.



O número grande no centro do ecrã representa uma estimativa da quantidade de calorias ativas que queimou durante o dia. Abaixo desse número, pode ver o total de calorias queimadas. O total inclui as calorias ativas e o seu metabolismo basal (ver abaixo).

O anel em ambos os ecrãs indica quão próximo está de atingir os seus objetivos de atividade diários. Estes objetivos podem ser ajustados às suas preferências pessoais (ver abaixo)

Também pode verificar os seus passos ao longo dos últimos sete dias premindo uma vez o botão central. Prima novamente o botão central para ver as calorias queimadas ao longo dos últimos sete dias.



No ecrã dos passos ou calorias, prima o botão inferior direito para ver os números exatos relativos a cada dia.

Objetivos da atividade

Pode ajustar os seus objetivos diários tanto para passos como para calorias. Enquanto está no ecrã da atividade, mantenha premido o botão central para abrir as definições do objetivo da atividade.



Ao definir o seu objetivo de passos, está a definir o número total de passos para o dia.

O total de calorias queimadas por dia baseia-se em dois fatores: a sua Taxa de Metabolismo Basal (BMR) e a sua atividade física.



O BMR representa a quantidade de calorias que o seu corpo queima quando está em descanso. Essas são as calorias de que o seu corpo necessita para se manter quente e executar funções básicas, como o piscar dos olhos ou a batida cardíaca. Este número baseia-se no seu perfil pessoal, incluindo fatores como a idade e o género.

Ao definir um objetivo de calorias, define a quantidade de calorias que deseja queimar, além do seu BMR. Essas são as chamadas calorias ativas. O anel à volta do ecrã da atividade avança de acordo com a quantidade de calorias ativas que queima durante o dia, comparando com o seu objetivo.

4.4.2. FC instantânea

O ecrã da FC instantânea fornece uma imagem rápida da sua frequência cardíaca. O ecrã mostra a sua frequência cardíaca atual.



Para ver a FC instantânea:

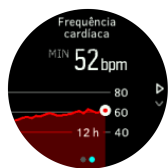
1. No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o ecrã de FC instantânea.
2. Prima o botão inferior esquerdo para sair do ecrã e voltar à vista do ecrã do mostrador.

4.4.3. FC diária

O ecrã da FC diária fornece uma visualização de 12 horas da sua frequência cardíaca. Trata-se de uma fonte de informação útil sobre, por exemplo, a sua recuperação após uma sessão de treino intenso.

O ecrã mostra um gráfico da sua frequência cardíaca ao longo de 12 horas. O gráfico é traçado com base na sua frequência cardíaca média em intervalos de 24 minutos. Além disso, obtém a sua frequência cardíaca mais baixa durante o período de 12 horas.

A sua frequência cardíaca mínima durante as últimas 12 horas é um bom indicador do seu estado de recuperação. Se for superior ao normal, é provável que ainda não esteja totalmente recuperado do seu último exercício.



Se gravar um exercício, os valores da FC diária refletem a frequência cardíaca elevada do seu treino. Tenha em atenção, no entanto, que os dados do gráfico são valores médios. Se a sua frequência cardíaca registar um pico de 200 bpm durante o exercício, o gráfico não mostra esse valor máximo, mas sim a média dos 24 minutos durante os quais atingiu esse pico de frequência cardíaca.

Antes de poder ver gráfico da FC diária, tem de ativar funcionalidade de FC diária. Pode ligar/desligar esta funcionalidade nas definições, em **Atividade**. Se estiver no ecrã de freq.card., também pode aceder às definições da ativid. mantendo premido o botão central.

Com a funcionalidade de FC diária ligada, o dispositivo ativa regularmente o sensor ótico da frequência cardíaca, para verificá-la. Isto aumenta ligeiramente o consumo de energia da bateria.



Depois de ativado, o dispositivo demora 24 minutos até começar a mostrar a informação da FC diária.

Para ver a FC diária:

1. No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o ecrã da FC instantânea.
2. Prima o botão central para mudar para o ecrã da FC.

Se premir o botão inferior direito no ecrã de FC diária vê a energia consumida em cada hora, com base na frequência cardíaca.

4.5. Orientação de treino adaptado

O Suunto 3 gera automaticamente um plano de treino de 7 dias para o ajudar a manter, melhorar ou aumentar a sua condição física aeróbica. As cargas de treino e intensidade de exercício semanais são diferentes nos três programas de treino.

Selecione o seu objetivo de condição física:



Selecione opção “manter” se já estiver em boa forma e quiser manter o nível de condição física atual. Esta opção também pode ser útil para quem começa a fazer exercício regularmente. À medida que for avançando, pode sempre mudar o seu programa para um mais difícil.

A opção “melhorar” melhora a sua condição física aeróbica com uma curva de evolução moderada. Se quiser melhorar a sua condição física com maior rapidez, selecione o programa “aumentar”. Os exercícios são mais difíceis e os resultados mais rápidos.

O plano de treino consiste em exercícios planeados com um objetivo de duração e intensidade. O objetivo de cada exercício planeado é ajudar a manter e melhorar a sua condição física gradualmente, sem esforçar o corpo demasiado. Se falhar um exercício ou fizer um pouco mais que o planeado, o Suunto 3 adapta automaticamente o seu plano de treino.

Quando inicia um exercício planeado, o dispositivo guia-o com indicadores visuais e auditivos que o ajudam a manter a intensidade correta e acompanhar a sua evolução.

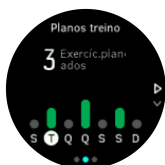
As definições das zonas de FC (ver 4.14.1. *Zonas de frequência cardíaca*) afetam o plano de treino adaptável. As próximas atividades do plano de treino incluem intensidade. Se não definir bem as zonas de FC, a orientação de intensidade durante o exercício planeado pode não corresponder à intensidade real do seu exercício.

Para ver as suas próximas sessões de treino planeado:

1. No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver a vista de perceção de treino.




2. Prima o botão central para ver o plano para a semana atual.





3. Prima o botão inferior direito para ver info adicional; dia do treino, duração e nível de intensidade (com base nas zonas de FC, ver *Zonas de intensidade*).




4. Prima o botão inferior esquerdo para sair das vistas de exercício planeado e voltar ao ecrã das horas.

 **NOTA:** A atividade planeada para o dia em curso também aparece quando prime o botão central do mostrador do dispositivo.

 **NOTA:** O objetivo da orientação de treino adaptável é manter, melhorar ou aumentar a sua condição física. Se já estiver em boas condições físicas e fizer exercício com frequência, o plano de 7 dias pode não ser adequado à sua rotina.

 **CUIDADO!** Se tiver estado doente, o plano de treino pode não se ajustar quando começar de novo a fazer exercício. Depois de uma doença tenha muito cuidado e faça exercícios leves.

 **ADVERTÊNCIA!** O dispositivo não consegue indicar se tem lesões. Siga as recomendações do médico para recuperar das lesões antes de seguir o plano de treino do dispositivo.

Para desativar o seu plano de treino personalizado:

1. No menu de definições, vá até **Treino**.
2. Alterne a **Conselhos** para desligado.



Se não quiser a orientação adaptável, mas desejar um objetivo de exercício, pode definir o n.º de horas alvo como seu objetivo semanal nas definições, em **Treino**.


1. Desative **Conselhos**.
2. Selecione **Obj.semanal**, premindo o botão central.
3. Selecione o novo **Obj.semanal** premindo o botão superior ou inferior direito.



4. Confirme premindo o botão central.

Orientação em tempo real

Se tiver agendado um exercício planeado para o dia em curso, essa atividade aparece como primeira opção na lista de modos desportivos quando acede à vista de exercício para começar a gravar um exercício. Se quiser orientação em tempo real, inicie o exercício recomendado como o faria numa gravação normal, consulte 4.1. *Gravar um exercício*.

 **NOTA:** A atividade planeada para o dia em curso também aparece quando prime o botão central do mostrador do dispositivo.

Quando pratica exercício segundo um exercício planeado, vê uma barra de evolução verde e o seu progresso em percentagem. O objetivo é estimado com base na intensidade e duração planeadas. Quando faz exercício de acordo com a intensidade planeada (com base na

frequência cardíaca), deve atingir o objetivo aproximadamente na duração planeada. Com uma intensidade de exercício mais alta, atinge o objetivo mais rapidamente. Com uma intensidade mais baixa demora mais tempo.

4.6. Perceção de treino

O Suunto 3 fornece visão geral da sua ativ. de treino.

Prima o botão inferior direito até ver os totais de treino da semana atual.



Não pode alterar o objetivo do treino se a orientação de treino adaptado estiver ativada. Para desativar a orientação de treino adaptado e alterar o seu objetivo de treino, consulte 4.5.

Orientação de treino adaptado.

Prima o botão central duas vezes para ver todas as atividades realizadas durante a semana atual e a sua evolução durante as últimas 3 semanas.



Na vista de totais, pode premir o botão superior esquerdo para alternar entre os seus três desportos principais.

Prima o botão inferior direito, para ver o resumo da semana atual. O resumo inclui o tempo total, distância e calorias relativas ao desporto escolhido na vista de totais.



4.7. Tempo de recuperação

O Tempo de recuperação é uma estimativa em horas do tempo que o corpo precisa para se recuperar após o treino. O tempo baseia-se na duração e intensidade da sessão de treino, bem como no seu cansaço geral.

O tempo de recuperação acumula de todos os tipos de exercício. Por outras palavras, acumula o tempo de recuperação em sessões longas de treino de baixa intensidade, bem como de alta intensidade.

O tempo é acumulado em todas as sessões de treino, por isso, se treinar novamente antes do tempo expirar, o tempo recém acumulado é adicionado ao tempo restante da sua anterior sessão de treino.

Para ver o seu tempo de recuperação:

1. No ecrã do mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito até ver o ecrã de treino e recuperação.

2. Prima o botão superior esquerdo para alternar entre o treino e a recuperação.



Dado que o tempo de recuperação é apenas uma estimativa, as horas acumuladas contam de forma contínua independentemente do seu nível de aptidão física ou outros fatores individuais. Se estiver em muito boa forma, pode recuperar mais rapidamente do que o estimado. Por outro lado, se estiver com gripe, por exemplo, a sua recuperação poderá ser mais lenta do que o estimado.

4.8. Monitorização do sono

Uma boa noite de sono é importante para uma mente e um corpo sãos. Pode usar o seu dispositivo para monitorizar o seu sono, quantas horas dorme em média e se está a dormir bem.

Quando usa o seu dispositivo na cama, Suunto 3 monitoriza o seu sono com base nos dados do acelerómetro.

Para monitorizar o sono:


1. Vá para as definições do seu dispositivo, desça até **Sono** e prima o botão central.
2. Alterne em **Monit. sono**.




3. Defina as horas de deitar e de acordar de acordo com o seu horário de sono normal.

O último passo define o seu tempo de sono. O seu dispositivo usa aquele período para determinar se está a dormir (durante o tempo de sono) e analisar todo o sono como uma única sessão. Se, por exemplo, se levantar para beber água durante a noite, o dispositivo conta qualquer período de sono posterior como a mesma sessão.

Se adormecer mais cedo ou exceder o tempo de sono definido, o dispositivo monitoriza o seu sono, desde que parte do sono esteja entre as horas de deitar e de acordar.

 **NOTA:** Se ultrapassar muito a sua hora de deitar, o disp. pode não contar isso na sua sessão de sono.

Depois de ter definido a monitorização de sono, também pode definir o seu objetivo de sono. Um adulto típico necessita de 7 a 9 horas de sono por dia, mas o seu número de horas de sono ideal pode ser diferente do normal.

 **NOTA:** Todas as medições de sono, exceto a qualidade do sono e a média FC, são baseadas apenas no movimento, e como tal são estimativas que poderão não refletir os seus reais hábitos de sono.

Qualidade do sono

Além da duração, o dispositivo também pode avaliar a qualidade do sono, seguindo a variação FC durante o sono. A variação indica até que ponto o sono está a ajudá-lo a descansar e recuperar. A qualidade do sono é mostrada numa escala de 0 a 100 no resumo do sono, sendo 100 a melhor qualidade.

Medir a frequência cardíaca durante o sono

Para poder medir a qualidade do sono, é necessário que a FC diária (consulte 4.4.3. *FC diária*) e a monitorização do sono estejam ativadas.

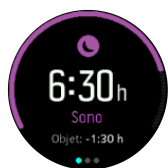
Modo Automático Não Perturbar

Pode usar a definição automática Não Perturbar para ligar automaticamente o modo Não Perturbar enquanto está a dormir.


Tendências de sono

Quando acorda, é saudado com um resumo do seu sono. O resumo inclui a duração total do sono, bem como uma estimativa do tempo em que esteve acordado (em movimento), a que horas foi para a cama, a que horas acordou e a qualidade de sono com base na FC média.

Pode seguir tendência de sono global c/a percepção do sono. No mostrador do disp., prima botão inferior direito até ver ecrã duração **Sono**. A primeira vista mostra o último sono comparado c/o seu objetivo de sono.



No ecrã do sono pode premir o botão central uma vez, para ver a duração média e a sua frequência cardíaca média do seu sono durante os últimos sete dias. Premindo o botão inferior direito, pode ver os dados como números em vez de os ver como gráficos.

 **SUGESTÃO:** No ecrã **Sono**, pode manter o botão central premido para aceder às definições de monitorização de sono e ao último resumo de sono.

4.9. Stress e recuperação

A sua forma física é uma boa indicação dos níveis de energia do seu corpo e traduz-se na sua capacidade de suportar o stress e enfrentar os desafios diários.

O stress e a atividade física reduzem a sua energia enquanto que o descanso e recuperação a restauram. Dormir bem é um fator essencial para garantir que o seu corpo tem a energia de que necessita.

Quando os seus níveis de energia são elevados, sente-se fresco e com força. Ir correr quando a sua energia é grande significa que vai fazer uma corrida ótima pois o seu corpo tem a força de que necessita para se adaptar e conseqüentemente obter um melhor resultado.


Ser capaz de monitorizar a sua energia pode ajudá-lo a geri-la e utilizá-la com sensatez. Também pode usar os seus níveis de energia como guia para identificar os fatores de stress,

as estratégias para estimular uma recuperação pessoal eficaz e o impacto de uma boa nutrição.

O esforço e recuperação usam leituras óticas do sensor cardíaco e, para obtê-las durante o dia, tem de ativar a FC diária, ver 4.4.3. *FC diária*.

É muito importante que as suas FC máx. e FC em repouso estejam definidas de forma a corresponder à sua frequência cardíaca para garantir a obtenção de leituras muito precisas. Por predefinição, a FC em repouso está definida para 60 bpm e a FC máx. é baseada na sua idade.

Pode alterar facilmente estes valores de FC nas definições de **GERAL** -> **PESSOAL**.

 **SUGESTÃO:** Utilize a leitura de frequência cardíaca mais baixa, medida durante o sono, como FC em repouso.

Prima o botão inferior direito para ver o ecrã de stress e recuperação.



O medidor à volta do ecrã indica o seu nível global de energia. Se estiver verde significa que está a recuperar. O indicador de estado e de tempo mostram o estado atual (ativo, inativo, a recuperar, stressado) e há quanto tempo está nesse estado. Por exemplo, na imagem apresentada, tem estado a recuperar durante as quatro últimas horas.

Prima o botão central para ver um gráfico de barras da sua energia durante as últimas 16 horas.



As barras verdes indicam os períodos em que esteve a recuperar. O valor em percentagem é uma estimativa do seu nível de energia atual.

4.10. Nível de condição física

Uma boa condição física aeróbica é muito importante para a sua saúde, bem estar e rendimento desportivo gerais.

O seu nível de condição física aeróbica está definido como VO2max (consumo máximo de oxigénio), uma medida da capacidade de resistência aeróbica amplamente reconhecida. Por outras palavras, o VO2max mostra até que ponto o seu corpo usa o oxigénio. Quanto maior for o VO2max, melhor pode usar o oxigénio.


A estimativa do seu nível de condição física baseia-se na deteção da resposta da sua frequência cardíaca durante cada exercício de corrida ou caminhada gravado. Para obter o seu nível de condição física estimado, grave uma corrida ou caminhada durante pelo menos 15 minutos usando o Suunto 3 com o GPS ligado ou velocidade calibrada.

Se o GPS não estiver disponível, tem de calibrar manualmente o dispositivo antes de poder andar/correr durante 15 minutos e obter o seu nível de condição física calculado, consulte *4.1.1. Calibragem da velocidade e distância.*

Depois de uma calibragem bem sucedida, o seu dispositivo está apto a fornecer uma estimativa do seu nível de condição física para todos os exercícios de corrida e caminhada.

O seu nível de condição física atual estimado é mostrado no ecrã de nível de condição física. No mostrador do dispositivo, prima o botão inferior direito para ver o ecrã do nível de condição física.



 **NOTA:** Se o dispositivo ainda não tiver calculado o seu nível de condição física, o ecrã respetivo dá-lhe instruções adicionais.

Dados do histórico, de treinos de corrida e caminhada gravados, asseguram a precisão da sua estimativa de VO2max. Quanto mais atividades gravar com o Suunto 3, mais precisa é a sua estimativa de VO2max.

Há oito níveis de condição física, de baixo a alto: Muito fraco, Fraco, Razoável, Médio, Bom, Muito bom, Excelente e Superior. O valor depende da sua idade, sexo e quanto maior for o valor que tiver, melhor é o seu nível de condição física.

Prima o botão superior esquerdo para ver a idade calculada para a sua condição física. A idade da condição física consiste num valor métrico que reinterpreta o seu valor de VO2 máximo em termos de idade. Realizar regularmente os tipos corretos de atividade física irão ajudá-lo a otimizar o seu valor de VO2 máximo e reduzir a idade da sua condição física.



A melhoria do VO2max é absolutamente individual e depende de fatores como a idade, sexo, genética e antecedentes de treino. Se já estiver em forma, o seu nível é mais lento. Se estiver a começar a fazer exercício regularmente, pode constatar um aumento rápido da condição física.

4.11. Sensor de frequência cardíaca para o peito

Pode utilizar um sensor de FC compatível com Bluetooth® Smart, como Suunto Smart Sensor, com o Suunto 3 p/obter info exata sobre a intensidade do exercício.

Se utilizar o Suunto Smart Sensor, tem ainda a vantagem adicional da função de memória da frequência cardíaca. A função de memória do sensor permite receber dados se a ligação do dispositivo for interrompida, por exemplo, se estiver a nadar (não há transmissão debaixo de água).

Significa também que até pode deixar para trás o seu dispositivo depois de iniciar uma gravação. Para obter mais informações, consulte o Manual do Utilizador do Suunto Smart Sensor.


Ver 4.12. *Emparelhar PODs e sensores* p/obter instruções sobre como empar. sensor FC c/ disp.

4.12. Emparelhar PODs e sensores

Emparelhe o seu dispositivo com Bluetooth Smart PODs e sensores para obter informação adicional enquanto grava um exercício.

O Suunto 3 suporta os seguintes tipos de PODs e sensores:

- Frequência cardíaca
- Para bicicleta
- Para pé

 **NOTA:** Não pode emparelh. nada c/modo avião ativad. Desat. modo avião antes de emparelh. Ver 3.5. Modo de avião.

Para emparelhar um POD ou sensor:

1. Vá p/defs do dispositivo e selecione **Conectividade**.
2. Selec. **Emparelhar sensor** p/obter lista tipos sensores.
3. Prima o botão inferior direito para ver a lista e selecione o tipo de sensor com o botão central.



4. Siga as instruções no dispositivo para terminar o emparelhamento (consulte o manual do sensor ou POD se necessário), premindo o botão central para avançar para o próximo passo.



Se o POD tiver definições necessárias, é-lhe pedido que introduza um valor durante o processo de emparelhamento.

Logo que o POD ou sensor esteja emparelhado, o seu dispositivo procura-o logo que seja selecionado um modo desportivo que use esse tipo de sensor.

Pode ver lista completa de disp. emparelhados com o seu dispositivo em **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.

Nesta lista, pode remover (desemparelhar) disp. se necess. Selecione o disp. que quer remover e toque em **Esquecer**.

4.12.1. Calibrar o seu POD para pé

Ao emparelhar um POD p/pé, o disposit., usando o GPS ligado, calibra automaticam. o POD com a Suunto App no seu telemóvel. Recomendamos que use calibragem automática, mas

pode desativá-la se necess., nas definiç. do POD, em **Conectividade » Dispositivos emparelhados**.

Para a primeira calibragem com GPS, tem de seleccionar um modo desportivo em que seja utilizado o POD para pé, por exemplo, corrida. Inicie a gravação e corra a um ritmo constante numa superfície nivelada, se possível, pelo menos durante 15 minutos.

Corra no seu ritmo normal médio para a calibragem inicial e em seguida pare a gravação do exercício. Da próxima vez que utilizar o POD para pé, a calibragem já está feita.

O seu dispositivo recalibra automaticamente o POD para pé sempre que necessário, quando a velocidade GPS está disponível.

4.13. Temporizadores

O seu dispositivo inclui um cronómetro e contagem decrescente para medição básica do tempo. No mostrador do dispositivo, abra o iniciador e vá para cima até ver um ícone de contagem de tempo. Prima o botão central para abrir o ecrã da contagem de tempo.



Quando entra no ecrã, apresenta-lhe o cronómetro. Depois disso, lembra-se do que utilizou em último lugar, cronómetro ou contagem decrescente.

Prima o botão inferior direito para abrir o **DEF.TEMPZ** menu dos atalhos onde pode mudar as definições da contagem de tempo.

Cronómetro

Inicie o cronómetro premindo o botão central.



Pare o cronómetro premindo o botão central. Pode recomeçar premindo novamente o botão central. Volte a definir premindo o botão inferior.



Saia da contagem de tempo mantendo o botão central premido.

Contagem decrescente

No ecrã da contagem de tempo, prima o botão inferior para abrir o menu de atalhos. A partir daí pode seleccionar um tempo pré-definido para contagem decrescente ou criar um tempo personalizado.



Pare e defina conforme necessite com os botões central e inferior direitos.

Saia da contagem de tempo mantendo o botão central premido.

4.14. Zonas de intensidade

Usar zonas de intensidade no exercício ajuda a orientar o desenvolvimento da condição física. Cada zona de intensidade trabalha o corpo de forma diferente, o que leva a diferentes efeitos na condição física. Há cinco zonas diferentes, numeradas de 1 (mais baixa) a 5 (mais alta), definidas como intervalos de percentagem baseados na sua frequência cardíaca máxima (FC máx.) ou ritmo.

É importante treinar com a intensidade em mente e saber como se sente essa intensidade. Lembre-se que, seja qual for o treino planeado, deve contar sempre com tempo de aquecimento antes de um exercício.

As 5 zonas intens. diferentes usadas no Suunto 3 são:

Zona 1: Fácil

Exercitar na zona 1 é relativamente fácil para o seu corpo. No treino de condição física, a baixa intensidade é importante sobretudo para restaurar e melhorar a condição física básica quando está no início do exercício físico ou após uma longa pausa. Exercício diário – caminhar, subir escadas, ir de bicicleta para o trabalho, etc. – em geral, realiza-se nesta zona de intensidade.

Zona 2: Moderado

Exercitar na zona 2 melhora eficazmente o nível básico da condição física. Exercitar nesta intensidade parece fácil, mas exercícios com duração longa podem ter um efeito de treino muito elevado. A maioria do treino de condicionamento cardiovascular deve realizar-se nesta zona. Melhorar a condição física básica cria uma base para outro exercício e prepara o sistema para uma atividade mais energética. Exercícios de longa duração nesta zona consomem muita energia, sobretudo da gordura armazenada no corpo.

Zona 3: Intensa

Exercício na zona 3 começa muito energético e sente-se como bastante difícil. Melhora capacidade para se mover com rapidez e eficiência. Nesta zona, começa formar-se ácido láctico no sistema, mas o corpo ainda consegue removê-lo totalmente. Deve treinar com esta intensidade duas vezes por semana, no máximo, porque sujeita o seu corpo a muito stress.

Zona 4: Muito intensa

O exercício na zona 4 prepara o sistema para eventos de competição e altas velocidades. Exercícios nesta zona podem realizar-se a uma velocidade constante ou como treino de intervalos (combina fases treino mais curtas com intervalos intermitentes). O treino de elevada intensidade desenvolve rápida e efetivamente o nível condição física, mas sendo excessivo ou com intensidade demasiada pode resultar em sobre-treino, obrigando a uma longa pausa no programa de treino.

Zona 5: Máximo

Se a frequência cardíaca atingir a zona 5 durante exercício, o treino será extremamente difícil. O ácido láctico acumula-se no sistema muito mais depressa do que é removido, obrigando a parar após umas dezenas de minutos, no máximo. Os atletas incluem estes exercícios de máxima intensidade no programa de treinos com muito controlo; os amantes da boa condição física não precisam deles.

4.14.1. Zonas de frequência cardíaca

As zonas de frequência cardíaca definem-se como intervalos de percentagem baseados na frequência cardíaca máxima (FC máx.)

Por predefinição, a FC máx. é calculada usando a equação standard: 220 - a sua idade. Se sabe a sua FC máxima exata, deve ajustar o valor predefinido.

O plano de treino de 7 dias (consulte 4.5. *Orientação de treino adaptado*) baseia-se nos limites da zona de FC. Se os limites ou a FC máxima não refletirem os seus valores pessoais, o plano de treino pode não ser uma orientação ótima para o seu nível de condição física desejado.

O Suunto 3 tem zonas FC predef. e especif. de ativ. Zonas predef. podem ser usadas p/todas as ativid., mas em treino mais avançado, use zonas FC especif. de ativ. de corrida e ciclismo.

Def. FC máx.

Selecione a sua FC máx. nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas predefinidas**

1. Selecione a FC máx (valor mais alto, bpm) e prima o botão central.
2. Selecione a sua nova FC premindo o botão direito superior ou inferior.



3. Prima o botão central para selecionar nova FC máx.
4. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.



NOTA: Também pode selec. a sua FC máxima nas definições, em **Geral » Pessoal**.

Sel. zonas FC predef.

Selecione as zonas FC predef. nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas predefinidas**

1. Deslize para cima ou para baixo premindo botão direito superior ou inferior e prima botão central quando a zona FC que quer alterar estiver realçada.
2. Selecione a nova zona de FC premindo o botão direito superior ou inferior.



3. Prima o botão central para selecionar o novo valor FC.
4. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.



NOTA: Selecionar **Redefinir** na vista zonas FC redefine as zonas FC p/valores de origem.

Definir zonas FC específicas para atividade

Selecione zonas FC específ. p/ativid. nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Selecione a atividade (corrida ou ciclismo) que quer editar (premindo botão direito superior ou inferior) e prima o botão central quando a atividade estiver realçada.
2. Prima o botão central para ligar ou desligar zonas FC.
3. Deslize para cima ou para baixo premindo botão direito superior ou inferior e prima botão central quando a zona FC que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a nova zona de FC premindo o botão direito superior ou inferior.



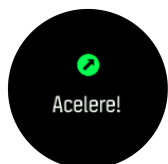
5. Prima o botão central para selecionar o novo valor FC.
6. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas FC.

4.14.1.1. Utilizar zonas de FC durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver 4.1. *Gravar um exercício*), e tiver selecionado a frequência cardíaca como um objetivo de intensidade (ver 4.1.4. *Usar objetivos durante o exercício*), aparece um mostrador de zonas de FC, dividido em cinco secções, à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo (em todos os modos desportivos que suportam FC). O mostrador indica em que zona de FC está atualmente a treinar, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo selecionada. Durante o exercício o dispositivo pede-lhe para acelerar ou abrandar, se a sua frequência cardíaca estiver fora da zona de objetivo selecionada.



Além disso, há um ecrã exclusivo para zonas de FC no ecrã predefinido do modo desportivo. O ecrã da zona mostra a sua zona de FC atual no campo do meio e a cor de fundo do mostrador também indica em que zona de FC está a treinar.



No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

4.14.2. Zonas ritmo

As zonas de ritmo funcionam como as zonas FC mas a intensidade do treino baseia-se no ritmo e não na frequência cardíaca. As zonas de ritmo são apresentadas como valores métricos ou imperiais dependendo das definições.

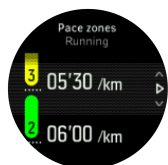
O Suunto 3 tem cinco zonas ritmo predef. que pode usar ou pode def. uma sua.

As zonas de ritmo estão disponíveis para corrida.

Definir zonas de ritmo

Defina zonas ritmo de ativid. específica nas definições, em **Treino » Zonas de intensidade » Zonas avançadas**

1. Escolha corrida e prima o botão central.
2. Navegue para baixo premindo o botão inferior direito e prima o botão central para ligar ou desligar as zonas de ritmo.
3. Deslize para cima ou para baixo premindo botão direito superior ou inferior e prima botão central quando a zona de ritmo que quer alterar estiver realçada.
4. Selecione a nova zona de ritmo premindo o botão direito superior ou inferior.



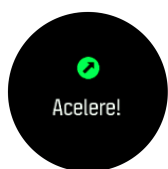
5. Prima o botão central para seleccionar o novo valor da zona de ritmo.
6. Prima sem soltar botão central para sair da vista de zonas de ritmo.

4.14.2.1. Utilizar zonas de ritmo durante o exercício

Quando gravar um exercício (ver 4.1. *Gravar um exercício*), e se tiver selec. ritmo como obj. de intensidade (ver 4.1.4. *Usar objetivos durante o exercício*) aparece mostrador de zonas de ritmo, com 5 secções. As 5 secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica que zona de ritmo escolheu como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo de zona.



O dispositivo avisa-o quando atinge a sua zona de objetivo seleccionada. Durante o exercício o relógio pede-lhe para acelerar ou abrandar, se o seu ritmo estiver fora da zona de objetivo seleccionada.



No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.


5. Guias SuuntoPlus™

Os guias SuuntoPlus™ permitem a orientação em tempo real no seu relógio Suunto dos seus serviços de desporto e ao ar livre favoritos. Pode encontrar novos guias na SuuntoPlus™ Store ou criá-los com ferramentas como o planeador de exercícios da aplicação Suunto.

Para mais informações sobre todos os guias disponíveis e como sincronizar guias de terceiros com o seu dispositivo, visite www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Para seleccionar guias SuuntoPlus™ no seu relógio:

1. Antes de iniciar uma gravação de um exercício, prima o botão inferior e selecione **SuuntoPlus™**.
2. Deslize para o guia que pretende utilizar e prima o botão central.
3. Volte para a vista inicial e inicie o exercício normalmente.
4. Prima o botão central até chegar ao guia SuuntoPlus™, que é apresentado como um ecrã separado.

 **NOTA:** *Certifique-se de que o seu Suunto 3 tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu relógio com a aplicação Suunto.*


6. Aplicações de desporto SuuntoPlus™

As aplicações de desporto SuuntoPlus™ equipa o seu Suunto 3 com novas ferramentas e novas perspetivas para o inspirar e lhe proporcionar nova formas de desfrutar de um estilo de vida ativo. Pode encontrar novas aplicações de desporto na SuuntoPlus™ Store onde as novas aplicações são publicadas para o seu Suunto 3. Selecione as que lhe interessam e sincronize-as com o seu relógio e ganhe mais com os seus exercícios!

Para utilizar as aplicações de desporto SuuntoPlus™:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para baixo e selecione **SuuntoPlus™**.
2. Selecione a aplicação de desporto que deseja.
3. Se a aplicação de desporto estiver a utilizar um dispositivo ou sensor externo, uma ligação será feita automaticamente.
4. Volte para a vista inicial e inicie o exercício normalmente.
5. Prima o botão central até chegar à aplicação de desporto SuuntoPlus™, que é apresentada como um ecrã separado.
6. Depois de ter parado de gravar o exercício, pode encontrar o resultado na aplicação de desporto SuuntoPlus™ no resumo, se existir um resultado relevante.

Pode selecionar que aplicações de desporto SuuntoPlus™ pretende utilizar no relógio na aplicação Suunto. Visite Suunto.com/Suuntoplus para ver que aplicações de desporto estão disponíveis para o seu relógio.

 **NOTA:** *Certifique-se de que o seu Suunto 3 tem a versão do software mais recente e que sincronizou o seu relógio com a aplicação Suunto.*

7. Cuidados e assistência

7.1. Recomendações de manuseamento

Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas.

Em condições normais, o dispositivo não necessita de assistência. Regularmente, após a utilização, enxagúe-o com água doce, sabão suave e limpe-o, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

7.2. Bateria

A duração de uma carga depende da forma como usa o seu dispositivo e em que condições. As temperaturas baixas, por exemplo, reduzem a duração de uma carga. De forma geral, a capacidade das baterias recarregáveis diminui ao longo do tempo.

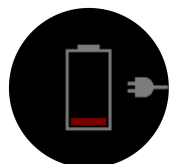


NOTA: No caso de uma diminuição anormal da capacidade devido a defeito da bateria, a Suunto cobre a substituição da bateria pelo período de um ano.



NOTA: Este produto tem uma bateria recarregável de iões de lítio, não substituível.

Quando o nível de carga da bateria for inferior a 20% e nos 10% finais, o seu dispositivo exibe um ícone de pouca bateria. Se o nível de carga ficar bastante baixo, o seu dispositivo entra num modo de baixo consumo e exibe um ícone de carregamento.



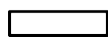
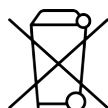
Utilize o cabo USB fornecido para carregar o seu dispositivo. Logo que o nível de bateria esteja suficientemente alto, o dispositivo sai do modo de baixo consumo.



ADVERTÊNCIA! Carregue unicamente o seu dispositivo com adaptadores USB que cumpram a norma IEC 60950-1 para fornecimento limitado de energia. Utilizar adaptadores não recomendados pode danificar o seu dispositivo ou causar um incêndio.

7.3. Eliminação

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo eletrónico. Não o coloque no lixo. Se desejar, pode entregá-lo ao representante Suunto mais próximo de si.



8. Referência

8.1. Conformidade

Para obter informações relacionadas e características técnicas detalhadas sobre a conformidade, consulte as “Informações sobre regulamentação e segurança do produto” fornecidas com o Suunto 3 ou disponíveis em www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

A Suunto Oy declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW175 respeita a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade EU está disponível no seguinte endereço de internet: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 11/2022

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.