

SUUNTO 3 FITNESS

GUÍA DEL USUARIO

1. SEGURIDAD.....	4
2. Primeros pasos.....	6
2.1. Botones.....	6
2.2. Suunto app.....	7
2.3. SuuntoLink.....	8
2.4. Frecuencia cardíaca óptica.....	8
2.5. Realizar ajustes.....	9
3. Ajustes.....	10
3.1. Bloqueo de botones y oscurecimiento de pantalla.....	10
3.2. Luz de fondo.....	10
3.3. Tonos y vibración.....	10
3.4. Conectividad Bluetooth.....	10
3.5. Modo avión.....	11
3.6. Modo No molestar.....	11
3.7. Notificaciones.....	11
3.8. Hora y fecha.....	12
3.8.1. Despertador.....	12
3.9. Idioma y sistema de unidades.....	13
3.10. Esferas de reloj.....	13
3.11. Información de dispositivo.....	13
4. Características.....	14
4.1. Grabar un ejercicio.....	14
4.1.1. Calibración de velocidad y distancia.....	15
4.1.2. Modos de deporte.....	15
4.1.3. Opciones de ahorro de energía en modo de deporte.....	16
4.1.4. Utilizar objetivos durante el ejercicio.....	16
4.1.5. GPS conectado.....	17
4.1.6. Entrenamiento con intervalos.....	17
4.1.7. Natación.....	18
4.1.8. Sensación.....	19
4.1.9. Tema de pantalla.....	19
4.2. Diario.....	20
4.3. Actividad diaria.....	20
4.3.1. Seguimiento de la actividad.....	20
4.3.2. FC instantánea.....	22
4.3.3. FC diaria.....	22
4.4. Indicaciones de entrenamiento adaptativas.....	23
4.5. Información de entrenamiento.....	25
4.6. Tiempo de recuperación.....	26
4.7. Seguimiento del sueño.....	26

4.8. Estrés y recuperación.....	28
4.9. Nivel de forma física.....	29
4.10. Sensor de frecuencia cardíaca desde el pecho.....	30
4.11. Acoplar dispositivos POD y sensores.....	30
4.11.1.	31
4.12. Cronómetros.....	31
4.13. Zonas de intensidad.....	32
4.13.1. Zonas de frecuencia cardíaca.....	33
4.13.2. Zonas de ritmo.....	35
5. Atención y asistencia.....	37
5.1. Normas generales de manejo.....	37
5.2. Batería.....	37
5.3. Eliminación.....	37
6. Referencia.....	38
6.1. Conformidad.....	38
6.2. CE.....	38

1. SEGURIDAD

Tipos de precauciones de seguridad

 **ADVERTENCIA:** - se utiliza en relación con un procedimiento o situación que puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

 **PRECAUCIÓN:** - se utiliza en relación con un procedimiento o situación que puede dañar el producto.

 **NOTA:** - se utiliza para destacar información importante.

 **CONSEJO:** - se utiliza para consejos adicionales acerca de cómo utilizar las características y funciones del dispositivo.

Precauciones de seguridad

 **ADVERTENCIA:** Si el producto entra en contacto con la piel pueden producirse reacciones alérgicas o irritaciones en la piel, aunque nuestros productos cumplen las normas del sector. En tal caso, deja de utilizarlo inmediatamente y consulta a tu médico.

 **ADVERTENCIA:** Consulta siempre con tu médico antes de comenzar un programa de ejercicios. El esfuerzo excesivo puede causar lesiones graves.

 **ADVERTENCIA:** Solo para uso recreativo.

 **ADVERTENCIA:** No dependas únicamente del GPS asistido por móvil o la duración de la batería del producto. Utiliza siempre mapas y otro material de apoyo para garantizar tu seguridad.

 **PRECAUCIÓN:** No aplicar ningún tipo de disolvente al producto para evitar daños en su superficie.

 **PRECAUCIÓN:** No aplicar repelente contra insectos al producto para evitar daños en su superficie.

 **PRECAUCIÓN:** No deshacerse del producto en los residuos sólidos normales; tratarlo como residuo electrónico para proteger el medio ambiente.

 **PRECAUCIÓN:** No golpear ni dejar caer el producto para evitar dañarlo.

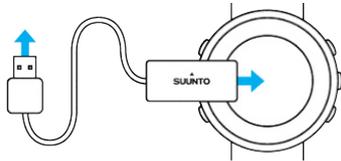


NOTA: En Suunto utilizamos sensores y algoritmos avanzados para generar mediciones que pueden ayudarte en tus actividades y aventuras. Nos esforzamos para que la información ofrecida sea lo más precisa posible. Sin embargo, ninguno de los datos que recopilan nuestros productos y servicios es totalmente fiable, ni es absoluta la precisión de las mediciones que generan. Los indicadores de calorías, frecuencia cardíaca, ubicación, detección de movimiento, reconocimiento de disparos, esfuerzo físico y otras mediciones pueden no coincidir con la realidad. Los productos y servicios Suunto están previstos exclusivamente para el uso recreativo, no para ningún tipo de propósito médico.

2. Primeros pasos

Poner a funcionar tu Suunto 3 Fitness por primera vez es rápido y sencillo.

1. Activa el reloj conectándolo a un ordenador con el cable USB incluido en la caja.



2. Pulsa el botón central para iniciar el asistente de configuración.



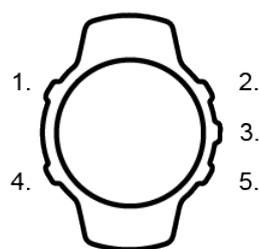
3. Busca tu idioma pulsando el botón superior derecho o inferior derecho y selecciona con el botón central.



4. Sigue el asistente para completar los ajustes iniciales. Pulsa el botón superior derecho o inferior derecho para cambiar valores y pulsa el central para seleccionar e ir al siguiente paso.

2.1. Botones

Suunto 3 Fitness tiene cinco botones para navegar por las pantallas y características.



Uso normal:

1. Botón superior izquierdo

- pulsa para activar la luz de fondo
- pulsa para ver otra información

2. Botón superior derecho

- pulsa para desplazarte hacia arriba en vistas y menús

3. Botón central

- pulsa para seleccionar un elemento o para avanzar/cambiar de pantalla

- mantén pulsado para abrir el menú contextual de accesos directos

4. Botón inferior izquierdo

- pulsa para volver
- mantén pulsado para volver a la esfera del reloj

5. Botón inferior derecho

- pulsa para desplazarte hacia abajo en vistas y menús

Cuando grabas un ejercicio los botones tienen funciones diferentes:

1. Botón superior izquierdo

- pulsa para ver otra información

2. Botón superior derecho

- pulsa para pausar o reanudar la grabación
- mantén pulsado para cambiar de actividad

3. Botón central

- pulsa para cambiar entre pantallas
- mantén pulsado para abrir el menú contextual

4. Botón inferior izquierdo

- pulsa para cambiar entre pantallas

5. Botón inferior derecho

- pulsa para marcar una vuelta
- mantén pulsado para bloquear y desbloquear botones

2.2. Suunto app

Con la Suunto app puedes enriquecer aún más tu experiencia de Suunto 3 Fitness . Acopla tu reloj con la app móvil para obtener GPS conectado, notificaciones móviles, informaciones útiles y otros.



NOTA: Si el modo avión está activado, no podrás acoplar ningún dispositivo. Desactiva el modo avión antes de acoplar.

Para acoplar tu reloj con la Suunto app:

1. Asegúrate de que el Bluetooth está activado en tu reloj. Desde el menú de ajustes, ve a **Conectividad » Descubrimiento** y actívalo si aún no lo está.
2. Descarga e instala Suunto app en tu dispositivo móvil compatible desde iTunes App Store, Google Play o diversas tiendas de aplicaciones en China.
3. Inicia Suunto app y activa Bluetooth si no está ya activado.
4. Toca el icono de ajustes que hay en la parte superior izquierda de la pantalla de la app y luego toca “ACOPLAR” para acoplar tu reloj.
5. Comprueba el acoplamiento introduciendo en la app el código que aparece en tu reloj.



NOTA: Algunas características precisan de conexión a Internet mediante WiFi o red móvil. Tu operador te puede aplicar costes por datos.

2.3. SuuntoLink

Descárgate e instala SuuntoLink en tu PC o Mac para actualizar el software de tu reloj.

Es muy recomendable actualizar tu reloj cada vez que salga una actualización de software nueva. Si hay una actualización disponible, se te notifica mediante SuuntoLink y también la Suunto app.

Visita www.suunto.com/SuuntoLink para obtener más información.

Para actualizar el software de tu reloj:

1. Conecta tu reloj al ordenador con el cable USB suministrado.
2. Inicia SuuntoLink si aún no está ejecutándose.
3. Haz clic en el botón de actualizar en SuuntoLink.

2.4. Frecuencia cardíaca óptica

La medición de la frecuencia cardíaca óptica desde la muñeca es una forma fácil y cómoda de hacer seguimiento de tu frecuencia cardíaca. Los mejores resultados para la medición de la frecuencia cardíaca pueden verse afectados por los siguientes factores:

- El reloj debe llevarse en contacto directo con la piel. No debe haber nada de ropa, por fina que sea, entre el sensor y tu piel.
- Posiblemente debas ponerte el reloj más alto de donde llevarías un reloj normal en el brazo. El sensor lee el flujo de sangre a través del tejido. Cuanto más tejido pueda leer, mejores serán los resultados.
- Mover los brazos y flexionar los músculos, como por ejemplo para agarrar una raqueta de tenis, puede cambiar la precisión de las lecturas del sensor.
- Si tu frecuencia cardíaca es baja, es posible que el sensor no proporcione lecturas estables. Unos minutos de calentamiento antes de comenzar la grabación siempre ayudan.
- La pigmentación de la piel y los tatuajes bloquean la luz e impiden una lectura fiable desde el sensor óptico.
- Es posible que el sensor óptico no proporcione lecturas precisas de frecuencia cardíaca para actividades de natación.
- Para obtener mayor precisión y respuesta más rápida a los cambios en tu frecuencia cardíaca, recomendamos utilizar un sensor compatible de frecuencia cardíaca para el pecho como el Suunto Smart Sensor.

⚠ ADVERTENCIA: *La función de frecuencia cardíaca óptica puede no ser exacta para cada usuario durante cada actividad. La frecuencia cardíaca óptica también puede verse afectada por la anatomía y la pigmentación de la piel únicas de cada persona. Tu frecuencia cardíaca real puede ser más alta o más baja que la lectura del sensor óptico.*

⚠ ADVERTENCIA: *Solo para uso recreativo; la función de frecuencia cardíaca óptica no es apta para uso médico.*

⚠ ADVERTENCIA: *Consulta siempre con un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. El esfuerzo excesivo puede causar lesiones graves.*

⚠️ ADVERTENCIA: Si el producto entra en contacto con la piel pueden producirse reacciones alérgicas o irritaciones en la piel, aunque nuestros productos cumplen las normas del sector. En tal caso, deja de utilizarlo inmediatamente y consulta a tu médico.

2.5. Realizar ajustes

Para establecer un ajuste:

1. Pulsa el botón superior derecho hasta que veas el icono de ajustes y luego pulsa el botón central para acceder al menú de ajustes.



2. Desplázate por el menú de ajustes pulsando los botones superior derecho o inferior derecho.



3. Selecciona un ajuste pulsando el botón central cuando el ajuste aparezca destacado. Vuelve al menú pulsando el botón inferior izquierdo.
4. Para ajustes con un rango de valores, cambia el valor pulsando el botón superior derecho o inferior derecho.



5. Para ajustes con solo dos valores, como activado o desactivado, cambia el valor pulsando el botón central.



🗨️ CONSEJO: También puedes acceder a los ajustes generales desde el menú de accesos directos manteniendo pulsado el botón central.



3. Ajustes

3.1. Bloqueo de botones y oscurecimiento de pantalla

Mientras grabas un ejercicio, puedes bloquear los botones manteniendo el botón inferior derecho pulsado. Una vez bloqueadas, no podrás cambiar las vistas de pantalla, pero puedes encender la luz de fondo pulsando cualquier botón si la luz de fondo está en modo automático.

Para desbloquear, mantén pulsado el botón inferior derecho de nuevo.

Cuando no estés grabando un ejercicio, la pantalla se oscurece tras un periodo corto de inactividad. Para activar la pantalla, pulsa cualquier botón.

Tras un periodo más largo de inactividad, el reloj entra en modo de hibernación y apaga totalmente la pantalla. La pantalla se reactivará con cualquier movimiento.

3.2. Luz de fondo

La luz de fondo tiene dos modos: automático y activar/desactivar. En modo automático, la luz de fondo se enciende al tocar cualquier botón. En modo activar/desactivar, la luz de fondo se enciende al mantener el botón superior izquierdo pulsado. La luz de fondo permanece encendida hasta que vuelves a mantener pulsado el botón superior izquierdo de nuevo.

La luz de fondo viene en modo automático de forma predeterminada. Puedes cambiar el modo de retroiluminación desde los ajustes en **General » Luz de fondo**.

3.3. Tonos y vibración

Para notificaciones, alarmas y otros elementos y acciones clave se utilizan tonos y alertas por vibración. Ambos se pueden establecer desde los ajustes en **General » Tonos**.

En **General » Tonos » General**, puedes elegir entre las siguientes opciones:

- **Todos On:** todos los eventos activan una alarma
- **Todos Off:** ningún evento activa alarmas
- **Botones desactivados:** todos los eventos activan alarmas menos pulsar botones.

En **General » Tonos » Alarmas** puedes activar o desactivar las vibraciones.

Puedes elegir entre las siguientes opciones:

- **Vibración:** alerta mediante vibración
- **Tonos:** alerta sonora
- **Ambos:** alertas sonoras y mediante vibración.

3.4. Conectividad Bluetooth

Suunto 3 Fitness utiliza tecnología Bluetooth para enviar y recibir información con tu dispositivo móvil cuando hayas acoplado tu reloj con la Suunto app. La misma tecnología se utiliza al acoplar dispositivos POD y sensores.

Pero si no quieres que tu reloj sea visible para los detectores Bluetooth, puedes activar o desactivar el reconocimiento desde los ajustes en **Conectividad » Descubrimiento**.



Bluetooth también se puede desactivar completamente activando el modo avión; ver 3.5. *Modo avión*

3.5. Modo avión

Activa el modo avión cuando necesites desactivar las conexiones inalámbricas. Puedes activar o desactivar el modo avión desde los ajustes en **Conectividad**.



 **NOTA:** Para acoplar cualquier dispositivo, desactiva antes el modo avión si está activo.

3.6. Modo No molestar

El modo No molestar es un ajuste que silencia todos los sonidos y vibraciones, lo cual es una opción muy útil cuando se lleva el reloj, por ejemplo, en un teatro o un entorno donde quieres que funcione como siempre pero en silencio.

Para activar/desactivar el modo No molestar:

1. Desde la esfera del reloj, mantén pulsado el botón central para abrir el menú de accesos directos.
2. Pulsa el botón central para activar o desactivar el modo No molestar.

Cuando el modo No molestar está activo, se muestra un icono de No molestar en la vista de esfera del reloj.

Si tienes una alarma configurada, sonará como es habitual y, a menos que la pongas a dormir, desactivará el modo No molestar.

3.7. Notificaciones

Si has acoplado tu reloj con la Suunto app, podrás recibir notificaciones como llamadas entrantes y mensajes de texto en tu reloj.

 **NOTA:** Los mensajes recibidos desde algunas aplicaciones de comunicación pueden no ser compatibles con Suunto 3 Fitness.

Una vez acoples tu reloj con la app, las notificaciones estarán activas de forma predeterminada. Puedes desactivarlas desde los ajustes en **Notificaciones**.

Al recibir una notificación, aparece un mensaje emergente en la esfera del reloj.



Si el mensaje no cabe en la pantalla, pulsa el botón inferior izquierdo para desplazarte por el texto completo.

Historial de notificaciones

Si tienes notificaciones sin leer o llamadas perdidas en tu dispositivo móvil, puedes verlas en tu reloj.

Desde la esfera del reloj, pulsa el botón central y luego pulsa el botón inferior para desplazarte por el historial de notificaciones.

3.8. Hora y fecha

Puedes establecer la hora y fecha durante la configuración inicial de tu reloj.

Ajusta la hora y fecha desde los ajustes en **General** » **Hora/fecha** donde también podrás cambiar los formatos de hora y fecha.

Además de la hora principal, puedes usar hora dual para saber la hora en otro lugar, por ejemplo, cuando estés de viaje. Desde **General** » **Hora/fecha**, toca **Hora dual** para establecer la zona de hora seleccionando una ubicación.

Una vez lo hayas conectado con la app Suunto, tu reloj obtiene hora, fecha, zona horaria y horario de ahorro de luz actualizados de los dispositivos móviles.

En **General** » **Hora/fecha**, toca **Actualización automática de la hora** para activar o desactivar la función.

3.8.1. Despertador

Tu reloj tiene un despertador que puede sonar solo una vez o repetirse en días concretos. Activa el despertador desde los ajustes en **Alarmas** » **Despertador**.

Para activar una alarma:

1. Selecciona primero con qué frecuencia quieres que suene. Las opciones son:
 - **Una vez**: la alarma suena una vez en las próximas 24 horas a la hora establecida
 - **Entre semana**: la alarma suena a la misma hora de lunes a viernes
 - **Cada día**: la alarma suena a la misma hora todos los días de la semana



2. Configura hora y minutos y sal de los ajustes.



Cuando suene la alarma, puedes descartarla para detenerla, o seleccionar la opción de dormir. La alarma se pospondrá 10 minutos y podrás repetirlo hasta 10 veces



Si dejas que la alarma siga sonando, pasará automáticamente a dormir tras 30 segundos.

3.9. Idioma y sistema de unidades

Puedes cambiar el idioma de tu reloj y el sistema de unidades desde los ajustes en **General » Idioma**.

3.10. Esferas de reloj

Suunto 3 Fitness viene con varias esferas de reloj entre las que elegir, tanto en estilo digital como analógico.

Para cambiar la esfera del reloj:

1. Ve al ajuste **Esfera del reloj** desde el lanzador o mantén pulsado el botón central para abrir el menú contextual. Pulsa el botón central para seleccionar **Esfera del reloj**



2. Utiliza el botón superior derecho o inferior derecho para desplazarte por las vistas previas de esferas del reloj y selecciona la que quieras usar pulsando el botón central.
3. Utiliza el botón superior derecho o inferior derecho para desplazarte por las opciones de colores y selecciona el que quieras usar.



Cada esfera del reloj contiene información adicional, como la fecha, pasos totales u hora dual. Pulsa el botón superior izquierdo para cambiar de una vista a otra.

3.11. Información de dispositivo

Puedes comprobar los datos de software y hardware de tu reloj desde los ajustes en **General » Acerca de**.

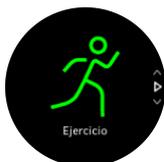
4. Características

4.1. Grabar un ejercicio

Además de monitorizar la actividad diaria, puedes utilizar tu reloj para grabar tus sesiones de entrenamiento u otras actividades y obtener así comentarios detallados y seguir tu progreso.

Para grabar un ejercicio:

1. Ponte un sensor de frecuencia cardíaca (opcional).
2. Desplázate hacia arriba hasta el icono de ejercicio y selecciona con el botón central.



3. Pulsa el botón superior derecho o inferior derecho para desplazarte por los modos de deporte y selecciona el que quieras usar pulsando el botón central.
4. Sobre el indicador de inicio aparece un conjunto de iconos dependiendo de lo que estés usando con el modo de deporte (p.ej. frecuencia cardíaca y GPS conectado). El icono de flecha (GPS conectado) parpadeará en gris mientras se busca señal y, una vez encontrada, se volverá verde. El icono del corazón (frecuencia cardíaca) parpadea en gris durante la búsqueda y, cuando se encuentra una señal, se convierte en un corazón de color conectado a un cinturón si se está utilizando un sensor de frecuencia cardíaca. Si estás utilizando el sensor óptico de frecuencia cardíaca, se convierte en un corazón de color sin el cinturón.

Si estás usando un sensor de frecuencia cardíaca pero el icono solo se vuelve verde (indicando que el sensor de frecuencia cardíaca óptica está activo), comprueba si el sensor de frecuencia cardíaca está acoplado (ver 4.11. *Acoplar dispositivos POD y sensores*) y selecciona el modo de deporte de nuevo.

Puedes esperar a que cada icono se vea verde o comenzar la grabación tan pronto como desees pulsando el botón central.



Una vez que se inicia la grabación, la fuente de frecuencia cardíaca seleccionada se bloquea y no se puede cambiar durante la sesión de entrenamiento en curso.

5. Puedes cambiar las pantallas durante la grabación con el botón central.
6. Pulsa el botón superior derecho para pausar la grabación. Para y guarda con el botón inferior derecho, o reanuda con el superior derecho.



Si el modo de deporte que has elegido tiene opciones, como puede ser establecer un objetivo de duración, podrás ajustarlas antes de empezar la grabación pulsando el botón inferior derecho. También puedes ajustar tus opciones del modo de deporte mientras grabas manteniendo pulsado el botón central.



Cuando detengas la grabación, se te preguntará cómo te sentiste. Puedes contestar o saltarte la pregunta (ver 4.1.8. *Sensación*). A continuación obtendrás un resumen de la actividad por el que podrás desplazarte con los botones superior o inferior derechos.

Si grabaste algo que no quieres guardar, puedes eliminarlo desplazándote hacia abajo hasta **Borrar** y confirmar con el botón central. Puedes eliminar registros del diario de la misma manera.



4.1.1. Calibración de velocidad y distancia

Suunto 3 Fitness puede medir velocidad y distancia al correr y andar utilizando el acelerómetro incorporado del reloj. Es preciso calibrar el acelerómetro según tu longitud de zancada y movimiento personales. Si no está calibrado, el reloj no puede medir correctamente velocidad y distancia.

La forma más sencilla de calibrar tu reloj es grabar el primer ejercicio al correr o caminar con GPS conectado (Ver 4.1.5. *GPS conectado*). Cuando utilizas el GPS de tu teléfono móvil, la calibración de velocidad y distancia se hace automáticamente en segundo plano.

Para calibrar manualmente tu reloj:

1. Graba un ejercicio de correr o andar con una distancia conocida (por ejemplo, en una pista) durante al menos 12 minutos; ver 4.1. *Grabar un ejercicio*
2. Modifica la distancia una vez terminado el ejercicio en el resumen pulsando el botón central cuando la distancia esté destacada.



 **NOTA:** Para obtener el resultado más preciso, calibra manualmente tu reloj por separado para correr y caminar.

4.1.2. Modos de deporte

Tu reloj viene con una amplia selección de modos de deporte predefinidos. Los modos han sido diseñados para actividades y propósitos concretos, desde un paseo al aire libre al esquí de fondo.

Mientras grabas un ejercicio (ver 4.1. Grabar un ejercicio), puedes desplazarte hacia arriba o abajo para ver el listado de modos de deporte. Selecciona el **Otros** icono que hay al final del listado para ver la lista completa de modos de deporte.

Cada modo de deporte tiene un conjunto único de pantallas que muestran datos diferentes según el modo de deporte seleccionado. Puedes editar y personalizar los datos que aparecen en la pantalla del reloj durante tu ejercicio con la app Suunto.

Aprende a personalizar los modos de deporte en *la app Suunto (Android)* o *la app Suunto (iOS)*.

4.1.3. Opciones de ahorro de energía en modo de deporte

Para alargar la duración de la batería, utiliza las siguientes opciones de ahorro de energía:

- Tiempo de desactivación de la pantalla: normalmente, la pantalla está siempre activa durante tu ejercicio. Al activar el tiempo de desactivación de la pantalla, esta se apaga pasados 10 segundos para ahorrar batería. Pulsa cualquier botón para activar de nuevo la pantalla.

Para activar opciones de ahorro de energía:

1. Antes de comenzar una grabación de ejercicio, pulsa el botón inferior para abrir las opciones de modo de deporte.
2. Desplázate hacia abajo hasta **Ahorro energ.** y pulsa el botón central.
3. Ajusta las opciones de ahorro de energía a tu gusto y mantén pulsado el botón central para salir de estas opciones.
4. Desplázate de vuelta hacia arriba hasta la vista inicial y comienza tu ejercicio de forma habitual.

 **NOTA:** Si está activo el tiempo de desactivación de la pantalla, seguirás recibiendo notificaciones en el móvil y alertas sonoras y de vibración.

4.1.4. Utilizar objetivos durante el ejercicio

Puedes establecer diferentes objetivos con tu Suunto 3 Fitness mientras te ejercitas.

Si el modo de deporte que has elegido tiene opciones de objetivos, podrás ajustarlas antes de empezar la grabación pulsando el botón inferior derecho.



Para hacer ejercicio con un objetivo general:

1. Antes de comenzar una grabación de ejercicio, pulsa el botón inferior derecho para abrir las opciones de modo de deporte.
2. Selecciona **Objetivos** y pulsa el botón central.
3. Activa **General** pulsando el botón central.
4. Selecciona **Duración** o **Distancia**.
5. Selecciona tu objetivo.
6. Pulsa el botón inferior izquierdo para volver a las opciones de modo de deporte.

Cuando tienes objetivos generales activados, verás una barra de progreso en cada pantalla de datos.



También recibirás una notificación cuando hayas llegado al 50% de tu objetivo y al alcanzar el objetivo seleccionado.

Para hacer ejercicio con un objetivo de intensidad:

1. Antes de comenzar una grabación de ejercicio, pulsa el botón inferior derecho para abrir las opciones de modo de deporte.
2. Selecciona **Objetivos** y pulsa el botón central.
3. Activa **Intensidad** pulsando el botón central.
4. Selecciona **Frecuencia cardíaca** o **Ritmo**.
5. Selecciona tu objetivo de zona.
6. Pulsa el botón inferior izquierdo para volver a las opciones de modo de deporte.

4.1.5. GPS conectado

Suunto 3 Fitness puede grabar velocidad y distancia al correr y caminar basándose en los movimientos de tu muñeca, pero debe estar calibrado a tu longitud de zancada y movimiento personales. Puedes calibrar manualmente (ver 4.1.1. *Calibración de velocidad y distancia*), o dejar que el GPS conectado lo haga automáticamente. La velocidad y distancia desde la muñeca se calibran automáticamente siempre que uses GPS conectado.

Además de mayor precisión en la velocidad y distancia, con GPS conectado también obtienes un seguimiento de tu ejercicio que puedes ver en un mapa en la Suunto app.

Para utilizar GPS conectado:

1. Acopla tu reloj con la Suunto app, ver 2.2. *Suunto app*.
2. Da permiso a Suunto app para usar servicios de ubicación.
3. Mantén Suunto app activada.
4. Comienza un modo de deporte con GPS.

El icono de GPS de tu reloj parpadea en gris mientras está buscando y cambia a verde una vez se ha establecido la conexión con el GPS de tu teléfono.

No todos los modos de deporte usan GPS.

 **NOTA:** Utilizar GPS conectado aumenta el consumo de batería de tu dispositivo móvil. La precisión del GPS puede variar dependiendo de tu dispositivo móvil y las condiciones del entorno. Por ejemplo, los edificios pueden bloquear la señal de GPS. Recuerda también que no todas las versiones de los sistemas operativos móviles tienen datos de GPS disponibles, y que si los tienen, pueden ser retirados sin previo aviso.

4.1.6. Entrenamiento con intervalos

Los ejercicios de intervalos son una forma de entrenamiento común que usa conjuntos repetitivos de esfuerzo de intensidad alta y baja. Con Suunto 3 Fitness, puedes definir en el reloj tu propio intervalo de entrenamiento para cada modo de deporte.

Al definir tus intervalos, tienes que establecer cuatro elementos:

- Intervalos: activar/desactivar el entrenamiento con intervalos. Al activarlo, se añade una pantalla de entrenamiento con intervalos a tu modo de deporte.
- Repeticiones: número de conjuntos de intervalo + recuperación que quieres hacer.
- Intervalo: el transcurso de tu intervalo de intensidad alta, basado en distancia o duración.
- Recuperación: el transcurso de tu periodo de descanso entre intervalos, basado en distancia o duración.

Ten en cuenta que si usas la distancia para definir tus intervalos, necesitas estar en un modo de deporte que mida la distancia. La medición puede provenir de un GPS asistido por móvil, de velocidad tomada en la muñeca o de un Foot o Bike POD, por ejemplo.

Para entrenar con intervalos:

1. Desde el lanzador, selecciona tu deporte.
2. Antes de comenzar una grabación de ejercicio, pulsa el botón inferior derecho para abrir las opciones de modo de deporte.
3. Desplázate hacia abajo hasta **Intervalos** y pulsa el botón central.
4. Activa intervalos y modifica los ajustes según se indica más arriba.



5. Desplázate hacia arriba hasta **Atrás** y confirma con el botón central.
6. Pulsa el botón superior derecho hasta volver a la vista inicial y comienza tu ejercicio de la forma habitual.
7. Pulsa el botón inferior izquierdo para cambiar la vista a la pantalla de intervalos y pulsa el botón superior derecho cuando estés preparado para comenzar tu entrenamiento con intervalos.



8. Si quieres detener el entrenamiento de intervalos antes de haber completado todas tus repeticiones, mantén pulsado el botón central para abrir las opciones de modo de deporte y desactivar **Intervalos**.

 **NOTA:** Mientras estés en la pantalla de intervalos, los botones funcionan de la forma normal. P. ej., al pulsar el botón superior derecho, se detiene la grabación del ejercicio y no solo el entrenamiento con intervalos.

Una vez hayas parado la grabación de tu ejercicio, el entrenamiento con intervalos se desactiva automáticamente para ese modo de deporte. Sin embargo, se mantienen los demás ajustes para que puedas comenzar de forma fácil el mismo ejercicio la próxima vez que uses el modo de deporte.

4.1.7. Natación

Puedes utilizar tu Suunto 3 Fitness para nadar en piscina o en aguas abiertas.

Al utilizar el modo de deporte de natación en piscina, el reloj se basa en el largo de la piscina para establecer la distancia. Puedes cambiar el largo de piscina según necesites desde las opciones de modo de deporte antes de comenzar a nadar.

 **NOTA:** Es posible que el sensor de frecuencia cardíaca desde la muñeca no funcione bajo el agua. Utiliza un sensor de frecuencia cardíaca desde el pecho para obtener un seguimiento más fiable de FC.

4.1.8. Sensación

Si entrenas con regularidad, hacer un seguimiento de cómo te sientes tras cada sesión es un indicador clave de tu condición física general.

Puedes elegir entre cinco grados de sensación:

- **Bajo**
- **Normal**
- **Buena**
- **Muy buena**
- **Excelente**

El significado exacto de dichas opciones es algo a decidir por ti. Lo importante es que las utilices siempre de forma similar.

Para cada sesión de entrenamiento, puedes grabar en el reloj cómo te sentiste nada más detener la grabación respondiendo a la pregunta '**¿Qué tal fue?**'.



Puedes saltarte las preguntas pulsando el botón central.

4.1.9. Tema de pantalla

Para aumentar la legibilidad de la pantalla de tu reloj mientras haces ejercicio o navegas, puedes cambiar entre temas claros y oscuros.

Con el tema claro, el fondo de la pantalla es claro y los números son oscuros.

Con el tema oscuro, el contraste se invierte: el fondo es oscuro y los números son claros.

El tema es un ajuste global que puedes cambiar en tu reloj desde cualquiera de tus opciones de modo de deporte.

Para cambiar el tema de pantalla en opciones de modo de deporte:

1. Desde la esfera del reloj, pulsa el botón superior derecho para abrir el lanzador.
2. Desplázate a **Ejercicio** y pulsa el botón central.
3. Ve a cualquier modo de deporte y pulsa el botón inferior derecho para abrir las opciones de modo de deporte.
4. Desplázate hacia abajo hasta **Tema** y pulsa el botón central.
5. Alterna de Oscuro a Claro pulsando los botones superior derecho e inferior derecho y acepta con el botón central.

- Desplázate de nuevo hacia arriba para salir de las opciones de modo de deporte, e inicia (o finaliza) el modo de deporte.

4.2. Diario

Puedes acceder al diario desde el lanzador.



Desplázate por el diario pulsando los botones superior derecho o inferior derecho. Pulsa el botón central para abrir y ver la entrada que desees.



Para salir del diario, pulsa el botón inferior izquierdo.



4.3. Actividad diaria

4.3.1. Seguimiento de la actividad

El reloj lleva un registro de tu nivel de actividad total a lo largo del día. Este factor es importante, tanto si solo buscas mantenerte saludable y en forma como si te entrenas para una competición futura. Permanecer activos está muy bien, pero si te entrenas a fondo también debes tener días de descanso con poca actividad.

El contador de actividad se restablece automáticamente cada día a media noche. Al final de la semana, el reloj te proporciona un resumen de tu actividad.

Desde la pantalla de esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho hasta que veas tu total de pasos del día.



Tu reloj cuenta los pasos mediante un acelerómetro. El recuento total de pasos se acumula 24/7, también mientras grabas sesiones de entrenamiento y otras actividades. Sin embargo, con ciertos deportes, como natación y ciclismo, los pasos no se cuentan.

Además de los pasos, también puedes ver las calorías estimadas para el día pulsando el botón superior izquierdo.



El número grande en el centro de la pantalla es la cantidad estimada de calorías activas que has quemado durante el día. Debajo puedes ver el total de calorías quemadas. El total incluye tanto calorías activas como tu tasa metabólica basal (ver más abajo).

El anillo que hay en ambas pantallas indica lo cerca que estás de tus objetivos de actividad diaria. Estos objetivos se pueden ajustar a tus preferencias personales (ver más abajo)

También puedes ver tus pasos de los últimos siete días pulsando el botón central una vez. Pulsa el botón central de nuevo para ver las calorías quemadas durante los últimos siete días.



Desde la pantalla de pasos o calorías, pulsa el botón inferior derecho para ver las cifras exactas para cada día.

Objetivos de actividad

Puedes modificar tus objetivos diarios tanto para pasos como para calorías. En la pantalla de actividad, mantén pulsado el botón central para abrir los ajustes de objetivo de actividad.



Para establecer tus objetivos de pasos, define el número total de pasos para el día.

El total de calorías que quemas por día se basa en dos factores: tu tasa metabólica basal (TMB) y tu actividad física.



La TMB es la cantidad de calorías que tu cuerpo quema mientras descansas. Se trata de las calorías que tu cuerpo necesita para mantener su temperatura y llevar a cabo funciones básicas como pestañear o hacer latir el corazón. Dicho número se basa en tu perfil personal y tiene en cuenta factores como la edad o el sexo.

Para establecer un objetivo de calorías, define cuántas calorías quieres quemar además de las de tu TMB. Estas calorías se denominan calorías activas. El anillo que rodea a la pantalla de actividad avanza según el número de calorías activas que quemas durante el día, comparadas con tu objetivo.

4.3.2. FC instantánea

La pantalla de FC instantánea te ofrece un resumen rápido de tu frecuencia cardíaca. La pantalla muestra tu frecuencia cardíaca actual.



Para ver la FC instantánea:

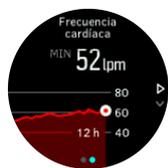
1. Desde la vista de esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho para desplazarte hasta la pantalla de FC instantánea.
2. Pulsa el botón inferior izquierdo para salir de la pantalla y volver a la vista de esfera del reloj.

4.3.3. FC diaria

La pantalla de FC diaria ofrece una vista de 12 horas de tu frecuencia cardíaca. Se trata de una fuente de información útil sobre, por ejemplo, tu recuperación tras una larga sesión de entrenamiento.

La pantalla muestra tu frecuencia cardíaca a lo largo de 12 horas en forma de gráfico. El gráfico se traza en base a tu frecuencia cardíaca media en intervalos de tiempo de 24 minutos. Además, obtendrás tu frecuencia cardíaca más baja durante el periodo de 12 horas.

Tu frecuencia cardíaca mínima de las últimas 12 horas es un buen indicador de tu estado de recuperación. Si es más alta de lo habitual, es probable que no te hayas recuperado totalmente de tu último ejercicio.



Si grabas un ejercicio, los valores de FC diarios reflejan el aumento en la frecuencia cardíaca debido al entrenamiento. Pero ten en cuenta que los índices del gráfico son un promedio. Si tu frecuencia cardíaca alcanza los 200 ppm mientras te ejercitas, el gráfico no muestra ese valor máximo, sino el promedio de los 24 minutos durante los que alcanzaste ese máximo.

Antes de poder ver tu gráfico de FC diaria, necesitas activar la función de FC diaria. Puedes activarla o desactivarla desde los ajustes en **Actividad**. Si estás en la pantalla de frecuencia cardíaca, también puedes acceder a los ajustes de actividad manteniendo pulsado el botón central.

Con la FC diaria activada, tu reloj activa el sensor de frecuencia cardíaca óptico regularmente para comprobar tu frecuencia cardíaca. Esto aumenta ligeramente el consumo de batería.



Una vez activado, tu reloj tardará 24 minutos en empezar a mostrar información de FC diaria.

Para ver la FC diaria:

1. Desde la vista de esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho para desplazarte hasta la pantalla de FC instantánea.
2. Pulsa el botón central para cambiar a la pantalla de FC diaria.

Al pulsar el botón inferior derecho en la pantalla de FC diaria, se mostrará cuánta energía consumes cada hora, basándose en tu frecuencia cardíaca.

4.4. Indicaciones de entrenamiento adaptativas

Tu Suunto 3 Fitness genera automáticamente un plan de entrenamiento de 7 días para ayudarte a mantener, mejorar o impulsar tu forma física aeróbica. Las cargas de entrenamiento semanales y la intensidad del ejercicio son diferentes en cada uno de los tres programas de entrenamiento.

Escoge tu objetivo de forma física:



Selecciona la opción “mantener” si ya estás bastante en forma y quieres mantener tu nivel de forma física actual. Esta opción puede ser útil también para quienes están comenzando a ejercitarse de forma regular. Una vez empieces, siempre puedes cambiar el programa que estás siguiendo a otro más exigente.

La opción “mejorar” está orientada a mejorar la forma física aeróbica con una curva de progreso moderada. Si quieres mejorar tu forma física con mayor rapidez, escoge el programa “potenciar”. Con esta opción te esforzarás más en tu ejercicio y obtendrás resultados más rápidos.

El plan de entrenamiento se compone de ejercicios planificados con un objetivo de duración e intensidad. Cada ejercicio se planifica con el fin de ayudarte a mantener y mejorar tu forma física gradualmente sin sobrecargar tu cuerpo. Si te saltas un ejercicio o haces un poco más de lo previsto, Suunto 3 Fitness adapta automáticamente tu plan de entrenamiento.

Cuando empieces un ejercicio planificado, tu reloj te guiará con indicaciones visuales y sonoras para ayudarte a mantenerte en la intensidad adecuada y para que puedas seguir tu progreso.

Los ajustes de zonas de FC (ver 4.13.1. *Zonas de frecuencia cardíaca*) afectan a tu plan de entrenamiento adaptativo. Las siguientes actividades en el plan de entrenamiento incluyen intensidad. Si tus zonas de FC no se han establecido correctamente, las indicaciones de intensidad durante un ejercicio planificado pueden no corresponder con la intensidad real de tu ejercicio.

Para ver tus siguientes sesiones de entrenamiento planificadas:

1. Desde la vista de esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho para desplazarte hasta la vista de información de entrenamiento.



2. Pulsa el botón central para ver tu plan para la semana en curso.



3. Pulsa el botón inferior derecho para ver información adicional; día de entrenamiento, duración y nivel de intensidad (basados en zonas de frecuencia cardíaca, ver *Zonas de intensidad*).



4. Pulsa el botón inferior izquierdo para salir de las vistas de ejercicio planificado y regresar a la pantalla de hora.



NOTA: La actividad planificada del día también se ve al pulsar el botón central en la vista de esfera del reloj.



NOTA: Las indicaciones de entrenamiento adaptativas tienen los objetivos de mantener, mejorar o impulsar tu forma física. Si ya estás en muy buena forma y haces ejercicio frecuente, el plan de 7 días puede no ser adecuado para tu actual rutina.



PRECAUCIÓN: Si has estado enfermo, es posible que el plan de entrenamiento no se ajuste bien al volver a hacer ejercicio. Extrema las precauciones y no te fuerces después de una enfermedad.



ADVERTENCIA: El reloj no puede saber si has tenido una lesión. Sigue las recomendaciones de tu médico para recuperarte de la lesión antes de seguir el plan de entrenamiento en tu reloj.

Para desactivar tu plan de entrenamiento personalizado:

1. En el menú de ajustes, ve a **Entrenamiento**.
2. Pon el **Indicaciones** en posición de apagado.



Si no quieres indicaciones adaptativas pero sí un objetivo de ejercicio, puedes definir un número de horas como objetivo semanal desde los ajustes en **Entrenamiento**.

1. Desactiva **Indicaciones**.
2. Selecciona **Objetivo semanal** pulsando el botón central.
3. Selecciona tu nuevo **Objetivo semanal** pulsando los botones superior derecho o inferior derecho.



4. Confirma pulsando el botón central.

Indicaciones en tiempo real

Si tienes un ejercicio planificado para el día en curso, este aparece como primera opción en la lista de modos de deporte al entrar en la vista de ejercicio para comenzar la grabación de un ejercicio. Si deseas tener indicaciones en tiempo real, comienza el ejercicio recomendado como si fuese un ejercicio normal; ver [4.1. Grabar un ejercicio](#).

 **NOTA:** La actividad planificada del día también se ve al pulsar el botón central en la vista de esfera del reloj.

Cuando te ejercites siguiendo un ejercicio planificado, verás una barra de progreso verde y un porcentaje de tu progreso. El objetivo se calcula basándose en la intensidad y duración planificadas. Cuando te ejercites según una intensidad planificada (basada en tu frecuencia cardíaca), deberías alcanzar el objetivo más o menos en la duración prevista. Una mayor intensidad de ejercicio te hará alcanzar el objetivo con mayor rapidez. Del mismo modo, con una intensidad inferior tardarás más.

4.5. Información de entrenamiento

Suunto 3 Fitness proporciona un resumen de tu actividad de entrenamiento.

Pulsa el botón inferior derecho hasta que veas tus totales de entrenamiento para la semana en curso.



El objetivo de entrenamiento no se puede modificar si las indicaciones de entrenamiento adaptativas están activadas. Para desactivar las indicaciones de entrenamiento adaptativas y modificar tu objetivo de entrenamiento, consulta [4.4. Indicaciones de entrenamiento adaptativas](#).

Pulsa el botón central dos veces para ver todas las actividades realizadas durante la semana en curso y tu progreso durante las tres últimas semanas.



Desde la vista de totales puedes pulsar el botón superior izquierdo para cambiar entre tus tres deportes principales.

Pulsa el botón inferior derecho para ver el resumen de la semana en curso. El resumen incluye tiempo total, distancia y calorías para el deporte elegido en la vista de totales.



4.6. Tiempo de recuperación

El tiempo de recuperación es una estimación en horas de cuánto tiempo necesita tu cuerpo para recuperarse tras un entrenamiento. El tiempo se basa en la duración y la intensidad de la sesión de entrenamiento, así como en tu fatiga general.

Todos los tipos de ejercicio acumulan tiempo de recuperación. En otras palabras, se acumula tiempo de recuperación tanto con las sesiones de entrenamiento largas y de baja intensidad como con las de intensidad alta.

El tiempo se va acumulando a través de las sesiones de entrenamiento, por lo que si vuelves a entrenar antes de que haya acabado el tiempo, el tiempo recién acumulado se suma al resto de la sesión de entrenamiento anterior.

Para ver tu tiempo de recuperación:

1. Desde la esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho hasta que veas la pantalla de entrenamiento y recuperación.
2. Pulsa el botón superior izquierdo para cambiar entre entrenamiento y recuperación.



Como el tiempo de recuperación es solo estimativo, las horas acumuladas van descendiendo de manera constante, independientemente de tu nivel de forma física u otros factores individuales. Si estás en muy buena forma, puede que te recuperes más rápido de lo previsto. Por otro lado, si tienes gripe, por ejemplo, es posible que la recuperación sea más lenta de lo previsto.

4.7. Seguimiento del sueño

Dormir bien durante la noche es vital para la salud mental y física. Puedes utilizar tu reloj para monitorizar tu sueño, saber cuánto duermes y conocer la calidad de tu sueño.

Si lo llevas puesto mientras duermes, Suunto 3 Fitness tu reloj monitorizará tu sueño basándose en datos de acelerómetro.

Para monitorizar el sueño:

1. Ve a los ajustes del reloj, desplázate hasta **Sueño** y pulsa el botón central.
2. Activa **Seguimiento de sueño**.



3. Establece las horas en que te acostarás y te levantarás según tu rutina de sueño habitual.

El último paso define el tiempo que estás acostado. Tu reloj utiliza este periodo de tiempo para determinar cuándo estás durmiendo (durante el tiempo que estás acostado) y agrupa todo el sueño en una sola sesión. Por ejemplo, si te levantas a beber agua durante la noche, el reloj contará el tiempo que duermas al volver a la cama como parte de la misma sesión.

Si te duermes antes o más tiempo de lo establecido, tu reloj seguirá tu sueño siempre que una parte de tu sueño esté dentro de tus tiempos establecidos para acostarte y levantarte.

 **NOTA:** Si te acuestas fuera de tu hora habitual, el reloj puede no contar ese tiempo en tu sesión de sueño.

Una vez hayas activado el seguimiento del sueño, también podrás establecer tu objetivo de sueño. Un adulto normal necesita entre 7 y 9 horas de sueño diarias, aunque es posible que tu cantidad ideal de sueño no se ajuste a estos parámetros.

 **NOTA:** Todas las mediciones del sueño, excepto la calidad del sueño y la FC media, se basan únicamente en el movimiento, por lo que son estimaciones y quizá no reflejen tus patrones de sueño reales.

Calidad del sueño

Además de la duración, tu reloj también puede valorar la calidad del sueño siguiendo la variabilidad de tu frecuencia cardíaca mientras duermes. La variación es una indicación de hasta qué punto tu sueño te está ayudando a descansar y recuperarte. La calidad del sueño se muestra en una escala de 0 a 100 en el resumen del sueño, donde 100 representa la mejor calidad.

Medición de frecuencia cardíaca mientras duermes

Para medir la calidad del sueño, comprueba que estén activados FC diaria (ver 4.3.3. *FC diaria*) y seguimiento del sueño.

Modo No molestar automático

Puedes usar el ajuste de No molestar automático para activar dicho modo de forma automática mientras duermes.

Tendencias de sueño

Al despertar, tendrás disponible un resumen de tu sueño. El resumen incluye la duración total de tu sueño, así como el tiempo estimado que estuviste despierto (moviéndote), cuándo te acostaste, cuándo te despertaste y la calidad de tu FC media durante el sueño.

Puedes seguir tu tendencia general de sueño con la información del sueño. Desde la esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho hasta que veas la pantalla **Sueño** de duración. La primera vista muestra tu último sueño comparado con tu objetivo de duración del sueño.



En la pantalla de sueño puedes pulsar el botón central una vez para ver la duración media de tu sueño y también tu frecuencia cardíaca media durante el sueño de los últimos siete días. Los datos se pueden ver en cifras en lugar de gráficos pulsando el botón inferior derecho.

 **CONSEJO:** Desde la pantalla, **Sueño**, mantén pulsado el botón central para acceder a los ajustes de seguimiento del sueño y ver el último resumen del sueño.

4.8. Estrés y recuperación

Tus recursos son una buena indicación de los niveles de energía de tu cuerpo. De ellos depende tu capacidad para gestionar el estrés y lidiar con los retos que te presenta el día.

El estrés y la actividad física agotan tus recursos, mientras que el descanso y la recuperación los restauran. Dormir bien es esencial para garantizar que tu cuerpo tenga los recursos que necesita.

Cuando tu nivel de recursos está alto, es probable que te sientas como nuevo y con mucha energía. Salir a correr cuando tu nivel de recursos está alto probablemente hará que corras mejor, pues tu cuerpo tiene la energía que necesita para adaptarse y avanzar.

Monitorizar tus recursos te puede ayudar a gestionarlos y usarlos sabiamente. También puedes usar tu nivel de recursos como una orientación para identificar factores de estrés, estrategias personales para potenciar la recuperación de forma eficiente y el impacto de una buena nutrición.

Estrés y recuperación usan lecturas del sensor de frecuencia cardíaca óptica. Para obtenerlas durante el día, FC diaria debe estar activada, ver [4.3.3. FC diaria](#).

Es importante que tu FC máx. y FC en reposo estén ajustados a tu frecuencia cardíaca para garantizar la máxima precisión en las lecturas. De forma predeterminada, la FC en reposo está en 60 ppm y el FC máx. se basa en tu edad.

Estos valores de FC se pueden cambiar fácilmente en los ajustes en **GENERAL** -> **PERSONALES**.

 **CONSEJO:** Utiliza la lectura de frecuencia cardíaca más baja durante el sueño como tu FC en reposo.

Pulsa el botón inferior derecho para desplazarte hasta la vista de estrés y recuperación.



El indicador de esta pantalla muestra tu nivel general de recursos. Cuando está verde, significa que te estás recuperando. El indicador de estado y tiempo te informa de cuál es tu estado actual (activo, inactivo, recuperando o estresado) y durante cuánto tiempo has estado en ese estado. En esta pantalla, por ejemplo, te has estado recuperando durante las últimas cuatro horas.

Pulsa el botón central para ver un gráfico de barras de tus recursos durante las últimas 16 horas.



Las barras verdes indican los periodos en los que te has estado recuperando. El valor porcentual es un cálculo de tu nivel de recursos actual.

4.9. Nivel de forma física

Un buen nivel de forma física aeróbica es importante para tu estado general de salud, tu bienestar y tu rendimiento deportivo.

Tu nivel de forma física aeróbica se define como VO₂máx. (consumo de oxígeno máximo), una forma bien reconocida de medir la capacidad de resistencia aeróbica. En otras palabras, VO₂máx. muestra el grado de eficacia con que tu cuerpo utiliza el oxígeno. Cuanto mayor sea tu VO₂máx., mejor uso haces del oxígeno.

El cálculo de tu nivel de forma física se basa en detectar tu respuesta de frecuencia cardíaca durante cada ejercicio grabado de correr o caminar. Para obtener el cálculo de tu nivel de forma física, graba una carrera o un paseo con una duración de al menos 15 minutos mientras llevas puesto tu Suunto 3 Fitness con GPS conectado o velocidad calibrada.

Si GPS conectado no está disponible, deberás calibrar manualmente tu reloj antes de correr/caminar 15 minutos para obtener el cálculo de tu nivel de forma física; ver 4.1.1. *Calibración de velocidad y distancia*.

Tras una calibración correcta, tu reloj puede proporcionar un cálculo de tu nivel de forma física para todos los ejercicios de correr y caminar.

Tu nivel estimado de forma física actual se muestra en la pantalla de nivel de forma física. Desde la esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho para desplazarte hasta la vista de nivel de forma física.



 **NOTA:** Si el reloj no ha calculado aún tu nivel de forma física, la pantalla de nivel de forma física te dará instrucciones para hacerlo.

El historial de datos de los ejercicios grabados de correr o caminar es importante a la hora de garantizar la precisión de tu cálculo de VO₂máx. Cuantas más actividades grabes con tu Suunto 3 Fitness, más preciso será tu cálculo de VO₂máx.

Existen seis niveles de forma física, de baja a alta: muy baja, baja, media, buena, excelente y superior. El valor depende de tu edad y sexo y, cuanto más alto sea tu valor, mejor es tu forma física.

Pulsa el botón superior izquierdo para ver tu edad de forma física estimada. La edad de forma física es un valor métrico que reinterpreta tu valor de VO₂máx. en términos de edad. Realizar

regularmente actividad física de un tipo adecuado te ayudará a aumentar tu VO2máx. y reducir tu edad de forma física.



Una mejora de VO2máx. es algo muy personal y depende de factores tales como edad, sexo, genética e historial de entrenamiento. Si ya estás muy en forma, aumentar tu nivel de forma física será un proceso más lento. Si acabas de empezar a ejercitarte con regularidad, es posible que veas una rápida mejora en tu forma física.

4.10. Sensor de frecuencia cardíaca desde el pecho

Puedes utilizar un Bluetooth® Smart sensor de frecuencia cardíaca compatible, como el Suunto Smart Sensor, con tu Suunto 3 Fitness para obtener información precisa sobre la intensidad de tu ejercicio.

Si utilizas Suunto Smart Sensor, también tienes la ventaja añadida de la memoria de frecuencia cardíaca. La función de memoria del sensor almacena datos si la conexión con tu reloj se interrumpe, por ejemplo, al nadar (no hay transmisión bajo el agua).

Te permite incluso dejar tu reloj atrás después de iniciar una grabación. Para obtener más información, consulta la Guía del usuario de Suunto Smart Sensor.

Ver 4.11. Acoplar dispositivos POD y sensores para obtener instrucciones sobre la forma de acoplar un sensor de FC con tu reloj.

4.11. Acoplar dispositivos POD y sensores

Acopla tu reloj con Bluetooth Smart POD y sensores para recopilar información adicional mientras grabas un ejercicio.

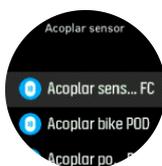
Suunto 3 Fitness es compatible con los siguientes tipos de POD y sensores:

- Frecuencia cardíaca
- Bike
- Foot

 **NOTA:** Si el modo avión está activado, no podrás acoplar ningún dispositivo. Desactiva el modo avión antes de acoplar. Ver 3.5. Modo avión.

Para acoplar un POD o sensor:

1. Ve a los ajustes de tu reloj y selecciona **Conectividad**.
2. Selecciona **Conectar sensor** para obtener la lista de tipos de sensores.
3. Pulsa el botón inferior derecho para desplazarte por la lista y selecciona el tipo de sensor con el botón central.



4. Sigue las instrucciones del reloj para finalizar el acoplamiento (consulta el manual del sensor o POD en su caso) y pulsa el botón central para avanzar al paso siguiente.



Si el POD tiene ajustes obligatorios, se te pedirá que introduzcas un valor durante el proceso de acoplamiento.

Una vez acoplado el POD o sensor, tu reloj lo buscará en cuanto selecciones un modo de deporte que utilice ese tipo de sensor.

Puedes ver la lista completa de dispositivos acoplados en tu reloj desde los ajustes en **Conectividad » Dispositivos conectados**.

Desde esta lista podrás eliminar (desacoplar) el dispositivo si fuese necesario. Selecciona el dispositivo que quieres eliminar y toca **Olvidar**.

4.11.1.

Cuando acoplas un Foot POD, tu reloj calibra automáticamente el POD usando GPS conectado con Suunto app en tu teléfono móvil. Recomendamos utilizar la calibración automática, pero siempre la puedes desactivar si lo necesitas desde los ajustes del POD en **Conectividad » Dispositivos conectados**.

Para la primera calibración con GPS, deberías seleccionar un modo de deporte en el cual se utilice el Foot POD, como por ejemplo, carrera. Comienza la grabación y corre a un ritmo constante sobre una superficie nivelada, si te es posible, durante al menos 15 minutos.

Para la primera calibración corre a tu ritmo medio normal, y a continuación detén la grabación del ejercicio. La próxima vez que utilices el foot POD, la calibración estará lista.

Tu reloj recalibra de forma automática el Foot POD según sea necesario siempre que la velocidad de GPS esté disponible.

4.12. Cronómetros

El reloj incluye un cronómetro y un temporizador de cuenta atrás para mediciones horarias básicas. Desde la esfera del reloj, abre el lanzador y desplázate hacia arriba hasta que veas el icono del temporizador. Pulsa el botón central para abrir la pantalla de temporizador.

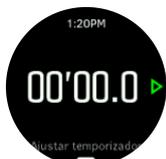


Al entrar por primera vez en la pantalla, verás el cronómetro. Después, el reloj recordará qué has utilizado la última vez, si fue el cronómetro o el temporizador de cuenta atrás.

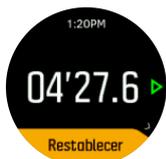
Pulsa el botón inferior derecho para abrir el **AJUSTES TEMPORIZ.** menú de accesos directos desde donde puedes cambiar los ajustes del temporizador.

Cronómetro

Inicia el cronómetro pulsando el botón central.



Detén el cronómetro pulsando el botón central. Puedes reanudarlo pulsando el botón central de nuevo. Restablécelo pulsando el botón inferior.



Sal del temporizador manteniendo pulsado el botón central.

Temporizador de cuenta atrás

En la pantalla de temporizador, pulsa el botón inferior para abrir el menú de accesos directos. Desde ahí puedes seleccionar un tiempo de cuenta atrás preestablecido o crear uno personalizado.



Detenlo y restablécelo según necesites con los botones central e inferior derecho.

Sal del temporizador manteniendo pulsado el botón central.

4.13. Zonas de intensidad

Utilizar zonas de intensidad durante el ejercicio te ayuda a orientar el desarrollo de tu forma física. Cada zona de intensidad somete a tu cuerpo a un esfuerzo diferente con un efecto concreto y distinto sobre tu forma física. Existen cinco zonas diferentes, numeradas del 1 (más baja) al 5 (más alta) y definidas como rangos porcentuales basados en tu frecuencia cardíaca máxima (FC máx.) o ritmo.

Es importante entrenarse teniendo en cuenta la intensidad y comprendiendo cómo deberías sentir dicha intensidad. Y no olvides que, independientemente del entrenamiento que tengas planificado, siempre debes dedicar un tiempo al calentamiento antes del ejercicio.

Las cinco zonas de intensidad diferentes utilizadas en Suunto 3 Fitness son:

Zona 1: Fácil

El ejercicio en la zona 1 es relativamente descansado para el cuerpo. En el contexto del entrenamiento de fitness, este tipo de intensidad baja solo es significativo en entrenamiento restaurativo, para mejorar tu forma física básica cuando empiezas a ejercitarte, o bien tras un largo descanso. El ejercicio diario (caminar, subir escaleras, ir en bicicleta al trabajo, etc.) suele darse dentro de esta zona de intensidad.

Zona 2: Moderado

El ejercicio en la zona 2 mejora eficazmente tu nivel de forma física básico. Ejercitarse a este nivel de intensidad no es cansado, pero el entrenamiento a largo plazo puede tener un efecto muy eficaz. La mayoría del entrenamiento de acondicionamiento cardiovascular debe hacerse dentro de esta zona. Mejorar tu forma física básica crea una buena base para otros ejercicios y prepara tu sistema para una actividad más energética. El entrenamiento a largo plazo efectuado en esta zona consume mucha energía, sobre todo de la grasa acumulada en el cuerpo.

Zona 3: Intenso

El ejercicio en la zona 3 empieza a ser muy energético y bastante exigente. Mejorará tu capacidad para moverte de forma rápida y económica. En esta zona comienza a formarse ácido láctico en tu sistema, pero tu cuerpo aún puede eliminarlo completamente. Deberías entrenarte en esta intensidad un par de veces por semana como mucho, ya que somete tu cuerpo a mucho estrés.

Zona 4: Muy intenso

El ejercicio en la zona 4 prepara tu sistema para eventos de tipo competitivo y altas velocidades. El entrenamiento en esta zona se puede realizar a velocidad constante o como entrenamiento con intervalos (combinaciones de fases de entrenamiento más cortas con descansos intermitentes). Los entrenamientos de intensidad alta desarrollan tu nivel de fitness rápida y eficazmente, pero si repiten con frecuencia o con una intensidad demasiada alta, pueden llevar al sobreentrenamiento y a que tengas que tu programa de entrenamiento durante un periodo prolongado.

Zona 5: Máximo

Cuando tu frecuencia cardíaca durante un ejercicio llega a la zona 5, el entrenamiento resultará extremadamente duro. Tu sistema producirá ácido láctico mucho más deprisa de lo que puede eliminarlo y te verás forzado a parar tras pocas decenas de minutos. Los atletas incluyen estos entrenamientos de máxima intensidad en sus programas de entrenamiento de forma muy controlada; los entusiastas del fitness pueden prescindir completamente de ellos.

4.13.1. Zonas de frecuencia cardíaca

Las zonas de frecuencia cardíaca se definen como rangos porcentuales basados en tu frecuencia cardíaca máxima (FC máx.).

Tu FC máx. se calcula de forma predeterminada mediante la ecuación estándar: $220 - \text{edad}$. Si conoces tu FC máx. exacta, deberías ajustar el valor predeterminado como corresponda.

El plan de entrenamiento de 7 días (ver 4.4. *Indicaciones de entrenamiento adaptativas*) se basa en los límites de zona de FC. Si los límites o la FC máx. no reflejan tus valores personales, es posible que el plan de entrenamiento no te guíe de forma óptima hacia tu nivel de forma física deseada.

Suunto 3 Fitness tiene zonas de FC predeterminadas y otras específicas de cada actividad. Las zonas predeterminadas se pueden utilizar para todas las actividades, pero para entrenamiento avanzado, puedes utilizar zonas de FC específicas para actividades de carrera y bicicleta.

Establecer FC máx.

Establece tu FC máxima desde los ajustes en **Entrenamiento » Zonas de intensidad » Zonas predeterminadas**

1. Selecciona la FC máx. (valor más alto, ppm) o pulsa el botón central.
2. Selecciona tu nueva FC máx. pulsando los botones superior derecho o inferior derecho.



3. Pulsa el botón central para seleccionar la nueva FC máx.
4. Pulsa el botón inferior derecho para salir de la vista de zonas de FC.

 **NOTA:** También puedes establecer tu FC máxima desde los ajustes en **General** » **Personales**.

Establecer zonas de FC predeterminadas

Establece tus zonas de FC predeterminada desde los ajustes en **Entrenamiento** » **Zonas de intensidad** » **Zonas predeterminadas**

1. Desplázate hacia arriba/abajo pulsando el botón superior derecho o inferior derecho y pulsa el botón central cuando la zona de FC que deseas cambiar esté resaltada.
2. Selecciona tu nueva zona de FC pulsando los botones superior derecho o inferior derecho.



3. Pulsa el botón central para seleccionar el nuevo valor de FC.
4. Mantén pulsado el botón central para salir de la vista de zonas de FC.

 **NOTA:** Seleccionar **Restablecer** en la vista de zonas de FC restablecerá las zonas de FC a sus valores predeterminados.

Establecer zonas de FC específicas para cada actividad

Establece tus zonas de FC específicas para cada actividad desde los ajustes en **Entrenamiento** » **Zonas de intensidad** » **Zonas avanzadas**

1. Escoge la actividad (carrera o bicicleta) que quieres editar (pulsando los botones superior o inferior derechos) y pulsa el botón central cuando la actividad esté resaltada.
2. Pulsa el botón central para activar o desactivar las zonas de FC.
3. Desplázate hacia arriba/abajo pulsando el botón superior derecho o inferior derecho y pulsa el botón central cuando la zona de FC que deseas cambiar esté resaltada.
4. Selecciona tu nueva zona de FC pulsando los botones superior derecho o inferior derecho.



5. Pulsa el botón central para seleccionar el nuevo valor de FC.

6. Mantén pulsado el botón central para salir de la vista de zonas de FC.

4.13.1.1. Uso de zonas de frecuencia cardíaca durante el ejercicio.

Cuando registras un ejercicio (ver 4.1. Grabar un ejercicio), y has seleccionado la frecuencia cardíaca como objetivo de intensidad (ver 4.1.4. Utilizar objetivos durante el ejercicio), se muestra un indicador de zona de frecuencia cardíaca, dividido en cinco secciones, alrededor del borde exterior de la pantalla del modo de deporte (para todos los modos de deporte compatibles con la frecuencia cardíaca). El indicador señala la zona de FC en la que estás entrenando actualmente al iluminar la sección correspondiente. La pequeña flecha del indicador muestra dónde te encuentras dentro del rango de la zona.



Tu reloj te avisa cuando llegas al objetivo de zona seleccionado. Durante el ejercicio, el reloj te notificará para que aceleres o vayas más despacio si tu frecuencia cardíaca está fuera del objetivo de zona seleccionado.



Además, hay una pantalla especial para zonas de FC en la pantalla predeterminada del modo de deporte. La pantalla de zona muestra tu zona de FC actual en el campo central y el color de fondo del indicador también indica en qué zona de FC estás entrenando.



En el resumen del ejercicio tienes un desglose de cuánto tiempo has pasado en cada zona.

4.13.2. Zonas de ritmo

Las zonas de ritmo funcionan igual que las zonas de FC, pero la intensidad de tu entrenamiento se basará en tu ritmo y no en tu frecuencia cardíaca. Las zonas de ritmo se muestran en valores métricos o imperiales, dependiendo de tus ajustes.

Suunto 3 Fitness tiene cinco zonas de ritmo predeterminadas que puedes usar, pero también puedes definir tus propias zonas.

Existen zonas de ritmo disponibles para carrera.

Establecer zonas de ritmo

Establece tus zonas de ritmo específicas para cada actividad desde los ajustes en **Entrenamiento » Zonas de intensidad » Zonas avanzadas**

1. Escoge carrera y pulsa el botón central.
2. Desplázate hacia abajo pulsando el botón inferior derecho y pulsa el botón central para activar las zonas de ritmo.

3. Desplázate hacia arriba/abajo pulsando el botón superior derecho o inferior derecho y pulsa el botón central cuando la zona de ritmo que deseas cambiar esté resaltada.
4. Selecciona tu nueva zona de ritmo pulsando los botones superior derecho o inferior derecho.



5. Pulsa el botón central para seleccionar el nuevo valor de zona de ritmo.
6. Mantén pulsado el botón central para salir de la vista de zonas de ritmo.

4.13.2.1. Utilizar zonas de ritmo durante el ejercicio

Mientras grabas un ejercicio (ver 4.1. *Grabar un ejercicio*), y has seleccionado ritmo como objetivo de intensidad (ver 4.1.4. *Utilizar objetivos durante el ejercicio*) se muestra un indicador de zona de ritmo, dividido en cinco secciones. Estas cinco secciones aparecen alrededor del borde exterior de la pantalla del modo de deporte. El indicador muestra la zona de ritmo que has elegido como un objetivo de intensidad iluminando la sección correspondiente. La pequeña flecha del indicador muestra dónde te encuentras dentro del rango de la zona.



Tu reloj te avisa cuando llegas al objetivo de zona seleccionado. Durante tu ejercicio, el reloj te notificará para que aceleres o vayas más despacio si tu ritmo está fuera del objetivo de zona seleccionado.



En el resumen del ejercicio tienes un desglose de cuánto tiempo has pasado en cada zona.

5. Atención y asistencia

5.1. Normas generales de manejo

Maneja la unidad con cuidado: no la golpees ni dejes que caiga al suelo.

En circunstancias normales, el reloj no precisa ningún tipo de mantenimiento. De forma periódica, acláralo con agua y detergente suave y límpialo cuidadosamente con un paño suave humedecido o una gamuza.

Utiliza solo accesorios originales Suunto; la garantía no cubre los daños provocados por accesorios no originales.

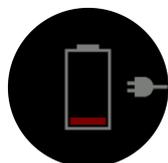
5.2. Batería

La duración de la batería con una sola carga depende de cómo utilices el reloj y en qué condiciones. Por ejemplo, las temperaturas bajas reducen la duración de cada carga. Por norma general, la capacidad de las baterías recargables disminuye con el tiempo.

 **NOTA:** En caso de disminución anormal de la capacidad a causa de una batería defectuosa, Suunto cubre la sustitución de la batería durante un año.

 **NOTA:** Este producto contiene una batería recargable no sustituible de iones de litio.

Cuando el nivel de carga de la batería es inferior al 20% y al 10%, tu reloj muestra un icono de batería baja. Si la carga alcanza un nivel muy bajo, tu reloj entra en modo de bajo consumo y muestra un icono de carga.

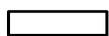
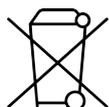


Usa el cable USB suministrado para cargar tu reloj. Una vez el nivel de batería sea lo suficientemente alto, el reloj sale del modo de bajo consumo.

 **ADVERTENCIA:** Para cargar tu reloj utiliza exclusivamente adaptadores USB que cumplan la norma IEC 60950-1 para suministro eléctrico limitado. Los adaptadores que no cumplan dicha norma podrían dañar tu reloj o provocar un fuego.

5.3. Eliminación

Deshazte del dispositivo de forma adecuada, como corresponde a un residuo electrónico. No lo tires a la basura. Si quieres, puedes devolverlo al distribuidor Suunto más cercano.



6. Referencia

6.1. Conformidad

Encontrarás información sobre normativa y especificaciones técnicas detalladas en “Seguridad de los productos e información normativa”, la cual se incluye con tu Suunto 3 Fitness y también está disponible en www.suunto.com/userguides.

6.2. CE

Suunto Oy declara por la presente que el equipo de radio de tipo OW175 cumple la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE se halla en la siguiente dirección 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 01/2022

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