

SUUNTO 7

GUÍA DEL USUARIO

| | |
|---|-----|
| 1. Te damos la bienvenida..... | 5 |
| 2. Primeros pasos..... | 6 |
| Tu Suunto 7..... | 6 |
| Configura y empareja tu Suunto 7..... | 7 |
| Cambiar el idioma..... | 15 |
| Cargar tu reloj..... | 16 |
| Aprende a navegar por tu Suunto 7..... | 18 |
| Activación de la pantalla..... | 23 |
| Conéctate a Internet | 27 |
| Mantén tu Suunto 7 actualizado..... | 31 |
| Establecer una alarma..... | 34 |
| Encendido y apagado del reloj..... | 34 |
| Reinicia tu reloj..... | 35 |
| Restablecimiento de tu reloj a la configuración de fábrica..... | 35 |
| 3. Wear OS by Google..... | 38 |
| Google Pay..... | 38 |
| Google Fit..... | 40 |
| Google Play Store..... | 42 |
| Uso y gestión de las aplicaciones..... | 42 |
| Recibe notificaciones en tu reloj..... | 45 |
| Ve y gestiona tus tarjetas..... | 49 |
| 4. Personaliza tu reloj..... | 55 |
| Esferas de reloj personalizables..... | 55 |
| Personaliza los accesos directos con botones..... | 61 |
| Cambiar las correas del reloj..... | 62 |
| 5. Deportes con Suunto..... | 64 |
| La aplicación Suunto Wear en tu reloj..... | 64 |
| La aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono..... | 66 |
| Mapas de Suunto..... | 71 |
| Diferentes deportes y mediciones..... | 81 |
| Iniciar un ejercicio..... | 97 |
| Control del reloj durante el ejercicio..... | 102 |

| | |
|--|-----|
| Pausar y reanudar el ejercicio..... | 106 |
| Finalizar y revisar un ejercicio..... | 110 |
| Nadar con Suunto 7..... | 115 |
| Ejercicio con mapas..... | 119 |
| Navegación de ruta..... | 125 |
| Ejercicio con música..... | 131 |
| Opciones de ejercicio..... | 135 |
| Opciones de mapa..... | 140 |
| Opciones generales..... | 144 |
| Diario..... | 146 |
| 6. Frecuencia cardíaca..... | 147 |
| Haz un seguimiento de tu frecuencia cardíaca con Suunto 7..... | 147 |
| 7. Actividad diaria..... | 152 |
| Frecuencia cardíaca diaria..... | 152 |
| Recursos corporales..... | 152 |
| Activar la frecuencia cardíaca diaria y los recursos | 153 |
| 8. Sueño..... | 154 |
| Activar el seguimiento del sueño..... | 154 |
| Informe del sueño..... | 155 |
| Modo Cine..... | 156 |
| Información sobre el sueño en la app Suunto para móvil..... | 157 |
| 9. Música..... | 158 |
| Controla la música desde tu muñeca..... | 158 |
| Escucha música sin el teléfono..... | 161 |
| 10. Duración de la batería..... | 163 |
| Maximiza la duración de la batería en el uso diario..... | 163 |
| Maximiza la duración de la batería durante el ejercicio..... | 168 |
| Comprueba la duración y el uso de la batería..... | 171 |
| 11. Preguntas frecuentes..... | 172 |
| 12. Vídeos explicativos..... | 173 |

| | |
|---|-----|
| 13. Atención y asistencia..... | 174 |
| Normas generales de manejo..... | 174 |
| Eliminación..... | 174 |
| Obtener asistencia..... | 174 |
| 14. Glosario..... | 176 |
| 15. Referencia..... | 178 |
| Información del fabricante..... | 178 |
| Conformidad..... | 178 |
| Marca registrada..... | 179 |
| Aviso sobre patentes..... | 179 |
| Copyright..... | 179 |
| Garantía limitada internacional..... | 180 |
| 16. Seguridad..... | 183 |
| Tipos de precauciones de seguridad..... | 183 |
| Precauciones de seguridad..... | 183 |

1. TE DAMOS LA BIENVENIDA



El Suunto 7 combina la experiencia deportiva de Suunto con lo último en funciones de reloj inteligente de Wear OS by Google™.

Descubre cómo sacar el máximo partido a tu nuevo reloj. ¡Comencemos!

Wear OS by Google funciona con teléfonos que utilizan Android 6.0 (excepto dispositivos de la edición Go) o iOS 10,0, o versiones posteriores de ambos sistemas. Las funciones admitidas pueden variar en función de la plataforma y el país.

[Cambiar idioma](#)

2. PRIMEROS PASOS


Tu Suunto 7

El Suunto 7 incorpora una pantalla táctil y cuatro botones de hardware diseñados para ofrecerte una experiencia deportiva inigualable, incluso con guantes o debajo del agua.



1. **Botón de encendido**
2. **Aplicación Suunto Wear**/Navega por la aplicación Suunto Wear y controla tu ejercicio
3. Navega por la aplicación Suunto Wear y controla tu ejercicio
4. Navega por la aplicación Suunto Wear y controla tu ejercicio

Mientras estás en la esfera del reloj, también puedes usar los botones (3-4) de la derecha como accesos directos para abrir aplicaciones.

 **NOTA:** Es posible que otras aplicaciones también admitan acciones con botones de hardware.



1. Ranura de carga
2. Micrófono
3. Sensor de frecuencia cardíaca óptica
4. Sensor barométrico
5. Correas de cierre rápido

Configura y empareja tu Suunto 7

Antes de empezar, asegúrate de disponer de:

- Alrededor de 30 minutos (y quizá una taza de té o café)
- [Un teléfono compatible](#)
- Una conexión Wifi
- Bluetooth activado en tu teléfono
- Una cuenta de Google™ (recomendado)

1. [Carga y enciende tu reloj](#)
2. [Descargar y emparejar con Wear OS by Google](#)
3. [Sigue el tutorial de Wear OS en tu reloj](#)
4. [Comienza tus deportes con Suunto](#)
5. [Descarga la aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono.](#)

1. Carga y enciende tu reloj



1. Conecta tu reloj al cable USB que viene en la caja para encenderlo. Espera un poco, es posible que el reloj tarde un par de minutos en encenderse.
2. Pulsa la pantalla para comenzar.
3. Elige tu idioma. Desliza hacia arriba para examinar la lista y pulsa para elegir.
4. Acepta el [Acuerdo de licencia de usuario final de Suunto](#).
5. Sigue las instrucciones que aparecen en pantalla para continuar con la configuración de tu teléfono.

 **NOTA:** Si necesitas volver al paso anterior, desliza hacia la derecha.

[Cómo cargar tu reloj](#)

2. Descargar y emparejar con Wear OS by Google



La **app complementaria Wear OS de Google** conecta tu Suunto 7 con tu teléfono para poder utilizar funciones inteligentes como notificaciones, Google Pay™ y otras.

El Suunto 7 se puede emparejar tanto con dispositivos **Android** como **iOS**.



1. En tu teléfono, descarga la aplicación complementaria *Wear OS by Google* desde Google Play™ o desde la App Store.
2. Activa el Bluetooth en tu teléfono y asegúrate de que el teléfono esté cargado.
3. Abre la aplicación *Wear OS by Google* y pulsa **Iniciar configuración**.

4. En tu teléfono, sigue las instrucciones que aparecen en pantalla hasta que encuentres tu Suunto 7.
(Verás el nombre de tu reloj en la pantalla del reloj. Si no lo ves, desliza hacia arriba).



5. En tu teléfono, pulsa cuando veas tu reloj.
6. Se mostrará un código en tu teléfono y tu reloj.
 - a. Si los códigos coinciden: en tu teléfono, pulsa **Conectar**. Esto puede tardar unos minutos.
 - b. Si los códigos no coinciden: [Reinicia tu reloj](#) e inténtalo de nuevo.
7. Para continuar, sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla.
8. **Copia (Conecta) tu cuenta de Google**
Se te pedirá que copies tu cuenta de Google en el reloj. Te recomendamos que copies tu cuenta de Google, ya que te permitirá utilizar funciones inteligentes en tu reloj, así como acceder a la Google Play Store desde tu reloj para descargar

aplicaciones y recibir actualizaciones. Además, podrás ver tus datos de actividad, incl. seguimiento de pasos y FC diarios desde Google Fit. Los datos de actividad diaria también se pueden ver en la app Suunto en tu móvil.

[Crea una cuenta de Google](#)

[Obtén más información sobre cómo utilizar las cuentas de Google en tu reloj](#)

9. **Permite el acceso a los servicios de ubicación, las notificaciones y el calendario** para finalizar el proceso. Puedes modificar estos elementos más tarde en los ajustes del dispositivo o en la aplicación *Wear OS by Google* en tu teléfono.
10. Cuando hayas terminado, estarás listo para comenzar a usar tu nuevo reloj.



Para obtener más ayuda con Wear OS by Google, visita:


[Ayuda de Wear OS by Google](#)

3. Sigue el tutorial de Wear OS en tu reloj

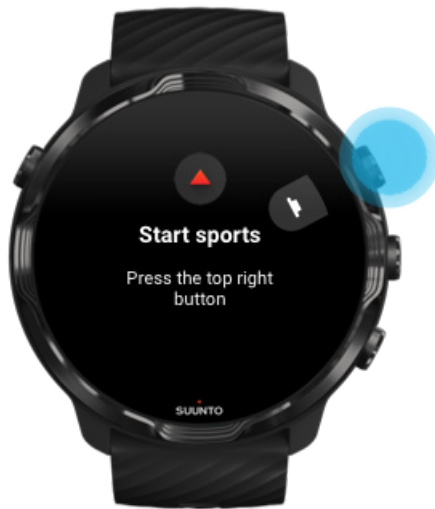


Una vez finalizada la configuración inicial, sigue el tutorial que aparece en el reloj para obtener más información sobre Wear OS by Google y cómo navegar por tu Suunto 7.

[Descubre cómo navegar por tu reloj](#)

 **NOTA:** Si experimentas algún tipo de lentitud después de comenzar a usar tu reloj, no te preocupes. Tu reloj está descargando actualizaciones disponibles en segundo plano para ofrecerte el último y mejor software desde el primer momento. Una vez finalizadas las actualizaciones, dejará de ir lento.

4. Comienza tus deportes con Suunto



La aplicación Suunto Wear es el punto de partida de los deportes que practicas con tu Suunto 7. Hace seguimiento de toda tu actividad diaria (pasos y calorías), deportes y aventuras con datos precisos en tiempo real y mapas sin conexión y térmicos gratuitos.

Para empezar, **pulsa el botón superior derecho para abrir la aplicación** Suunto Wear en tu reloj. Sigue las instrucciones en pantalla para configurar tu perfil y hacer seguimiento preciso y personalizado de tu actividad y ejercicio. Al terminar, toca para descargar la aplicación de Suunto en tu teléfono.

[Primeros pasos con la aplicación Suunto Wear](#)

5. Descarga la aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono.



Tener la aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono es una parte fundamental de la experiencia deportiva con tu nuevo reloj. La app Suunto te permite sincronizar y guardar tus ejercicios desde el reloj en tu diario deportivo, obtener información detallada de tus entrenamientos, sueño y actividades diarias, compartir con los amigos tus mejores momentos, conectarte con tus servicios deportivos favoritos como Strava o Relive y mucho más.

Descarga la aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono. Cuando la hayas instalado, ábrela y conecta tu reloj con la aplicación. Sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla para empezar.




[Primeros pasos con la aplicación para móvil de Suunto](#)

Cambiar el idioma

El idioma de tu reloj es el mismo que el de tu teléfono. Para cambiar el idioma de tu reloj, cambia el idioma de tu teléfono.

La aplicación Suunto Wear admite los siguientes idiomas:

- Chino (simplificado)
- Chino (tradicional)
- Checo
- Danés
- Holandés
- Inglés
- Finlandés
- Francés
- Alemán
- Hindi
- Indonesio
- Italiano
- Japonés
- Coreano
- Noruego
- Polaco
- Portugués
- Ruso
- Español
- Sueco
- Tailandés
- Turco
- Vietnamita

 **NOTA:** Si tu idioma no está incluido en la aplicación Suunto Wear, se seleccionará el inglés por defecto.

Cargar tu reloj

Cargar el Suunto 7 es fácil y rápido. Conecta el cable USB facilitado con un puerto USB en tu ordenador o un adaptador de corriente USB y un enchufe. Introduce el extremo magnético del cable USB en el enchufe de carga en la parte trasera de tu reloj.

Cuando tu reloj se esté cargando, verás este símbolo  en la esfera del reloj.

 **NOTA:** Si la batería está completamente descargada, la carga debe realizarse mediante un adaptador de corriente USB y una toma de corriente.

Información útil

Tu reloj, y el enchufe de carga, se pueden ensuciar con el uso, especialmente cuando haces ejercicio. Para asegurarte de que tu reloj se pueda cargar correctamente, lava el cuerpo del reloj de vez en cuando para eliminar el sudor o cualquier crema corporal que puedas tener sobre la piel. Utiliza agua tibia y un jabón de manos suave para limpiar el cuerpo del reloj, enjuágalo bien con agua y seca el dispositivo con una toalla.

[Tiempo de carga](#)

[Comprueba la batería](#)

[Obtén actualizaciones automáticas y descarga mapas sin conexión durante la carga](#)

Tiempo de carga

Se tardan unos 100 minutos en cargar el Suunto 7 de 0 a 100 % utilizando el cable de carga incluido.

Comprueba la batería



Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla para ver cuánta batería te queda.

[Maximiza la duración de la batería de tu reloj](#)

Obtén actualizaciones automáticas y descarga mapas sin conexión durante la carga



Si estás conectado al Wifi mientras cargas, puedes mantener tu reloj y las aplicaciones actualizados y descargar los mapas de Suunto automáticamente a tu reloj. Con los mapas sin conexión, puedes olvidarte de tu teléfono, salir y utilizar la aplicación Suunto Wear con los mapas sin necesidad de tener una conexión a Internet.

[Gestión de las actualizaciones automáticas de aplicaciones](#)
[Obtén más información sobre los mapas sin conexión](#)

Aprende a navegar por tu Suunto 7

Puedes navegar e interactuar con tu Suunto 7 usando la pantalla táctil y los botones de hardware.

Gestos táctiles básicos

Deslizar

Desplaza tu dedo hacia arriba, hacia abajo, a la izquierda o la derecha en la pantalla.

Pulsar

Toca la pantalla con un dedo.

Pulsar y mantener pulsado

Pulsa la pantalla con el dedo y mantenla pulsada.

Arrastrar

Mueve tu dedo a lo largo de la pantalla sin levantarlo.

Explora tu reloj

Familiarízate con tu Suunto 7 y descubre dónde están las diferentes funciones y características.



Pulsa el botón superior izquierdo (el botón de encendido) para encender el reloj y acceder a todas tus aplicaciones con Wear OS by Google.

- Pulsa el botón de encendido para abrir tu lista de **aplicaciones**.
- Pulsa de nuevo el botón de encendido para **volver a la esfera del reloj**.
- Pulsa y mantén pulsado el botón de encendido durante 4 segundos para **Apagar/ Reiniciar** tu reloj.

Pulsa el botón superior derecho para abrir la aplicación Suunto Wear

Para volver a la esfera del reloj, desliza a la derecha o pulsa el botón de encendido.



Usa los botones central e inferior situados a la derecha como accesos directos

Para abrir los controles multimedia, pulsa el botón central derecho.

Para usar el cronómetro, pulsa el botón inferior derecho.

Para volver a la esfera del reloj, desliza hacia la derecha o pulsa el botón de encendido.

[Personaliza los accesos directos con botones](#)




Desliza hacia abajo para obtener un acceso rápido a funciones y accesos directos prácticos

- Comprobar el estado de la batería
- Comprobar tu conectividad
- Realizar pagos en tiendas con Google Pay*
- Apagar la pantalla
- Activar/desactivar No molestar
- Activar/desactivar Modo avión
- Activar la función Ahorro de batería
- Encontrar mi teléfono
- Apagar/encender linterna
- Ir al menú de ajustes principales

Para volver a la esfera del reloj, desliza hacia arriba o pulsa el botón de encendido.

* *Google Pay está visible y disponible en el reloj en algunos países seleccionados. [Comprueba los países admitidos y obtén más información sobre Google Pay.](#)*

 **NOTA:** *algunos iconos podrían tener un aspecto diferente en función de tu teléfono.*



Desliza hacia arriba para ver y gestionar tus notificaciones

Para volver a la esfera del reloj, desliza hacia abajo o pulsa el botón de encendido.

[Recibe notificaciones en tu reloj](#)



Desliza hacia la izquierda para echar un vistazo rápido a tus tarjetas

Para volver a la esfera del reloj, desliza hacia la derecha o pulsa el botón de encendido.

[Ve y gestiona tus tarjetas](#)



Desliza hacia la derecha para salir de los ajustes del reloj o de las aplicaciones

También puedes pulsar el botón de encendido para volver a la esfera del reloj desde cualquier vista o aplicación.

Activación de la pantalla

La pantalla de tu reloj quedará en modo de suspensión si no actúas con tu reloj durante algunos segundos. Por defecto, la pantalla y los gestos para interactuar con tu Suunto 7 están configurados para utilizar una cantidad de batería mínima en uso diario. Para disfrutar de una experiencia mejor, utiliza la configuración predeterminada de Pantalla y Gestos con las esferas del reloj de Suunto con consumo de batería optimizado.

Configuración predeterminada para Gestos en el Suunto 7:

- Inclinación para activar desactivado
- Ahorrar batería según la inclinación activado
- Inclinación para iluminar activado

Configuración predeterminada para Pantalla en el Suunto 7:

- Pantalla siempre activa desactivado

[Comprobación de la hora](#)

[Activación de la pantalla](#)

[Apaga la pantalla de tu dispositivo](#)


[Activa la pantalla durante los deportes](#)

[Ajuste de la configuración de pantalla](#)

[Ajuste de los gestos](#)

Comprobación de la hora

Con la función Ahorrar batería según la inclinación, puedes girar la muñeca para ver la hora sin activar tu reloj. Cuando gires la muñeca, la pantalla se activará para que resulte más fácil leer la hora.


 **NOTA:** El Suunto 7 tiene activada la función Ahorrar batería según la inclinación por defecto. Debes usar una esfera de reloj con consumo de batería optimizado para utilizar la función Ahorrar batería según la inclinación.

Activación de la pantalla

Para activar la pantalla e interactuar con tu reloj, puedes hacer lo siguiente:

- Pulsar la pantalla
- Pulsar el botón de encendido
- Girar la muñeca (desactivado por defecto)



 **NOTA:** Para obtener una mayor duración de la batería, el Suunto 7 tiene la opción Inclinación para activar desactivada por defecto.

Apaga la pantalla de tu dispositivo

Para apagar la pantalla, puedes:

- Girar la muñeca a la vez que la alejas de ti
- Cubrir la pantalla con la mano durante unos segundos
- Esperar unos segundos. La pantalla se oscurece automáticamente cuando no interactúas con ella.

Activa la pantalla durante los deportes

Mientras grabas un ejercicio con la aplicación Suunto Wear, la pantalla y los gestos para interactuar con tu reloj están optimizados para los deportes y para ofrecer una mayor duración de la batería.

Siempre puedes ver tus estadísticas durante el ejercicio, pero para activar la pantalla, puedes:


- Pulsar el botón de encendido
- Tocar la pantalla



Para activar la pantalla durante el ejercicio cuando está en la vista de mapa, puedes:

- Girar la muñeca
- Pulsar el botón de encendido
- Tocar la pantalla




 **NOTA:** Durante los deportes acuáticos, como la natación o piragüismo, la pantalla táctil de la aplicación Suunto Wear está deshabilitada para evitar que el agua provoque acciones de pulsación no deseadas.

Si sales de la aplicación Suunto Wear durante cualquier ejercicio (incluida la natación), la pantalla táctil se activará.

Ajuste de la configuración de pantalla

Todas las esferas de reloj diseñadas por Suunto tienen un consumo de batería optimizado para mostrar la hora en un modo de bajo consumo sin activar el reloj. *Ten en cuenta que es posible que otras esferas de reloj no estén optimizadas de la misma manera.*


1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes**  **» Pantalla**.
3. Ajusta la configuración de acuerdo con tus preferencias.


 **NOTA:** para ahorrar más batería, el Suunto 7 debe tener siempre desactivada la función Pantalla siempre activa de manera predeterminada.

Ajuste de los gestos

La manera en que interactúas con tu reloj afecta a la duración de la batería. Por defecto, los gestos para interactuar con tu Suunto 7 están configurados para usar una

cantidad mínima de batería con el fin de ofrecerte la mejor experiencia diaria con tu reloj.

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes**  » **Gestos**.
3. Ajusta la configuración de acuerdo con tus preferencias.

 **NOTA:** por defecto, el Suunto 7 tiene deshabilitada la función *Inclinar para activar y habilitadas las opciones Ahorrar batería según la inclinación y Inclinar para iluminar*.

Conéctate a Internet

Cuando tu reloj está conectado a Internet puedes hacer más cosas con él, como recibir las últimas noticias sobre el tiempo, obtener actualizaciones y descargar nuevas aplicaciones.

Tu reloj se puede conectar a Internet a través de Wifi o de tu teléfono. La conexión a través de Wifi es más rápida que a través del teléfono, pero utiliza más batería. Si ambas conexiones están disponibles, tu reloj determinará automáticamente cuál usar.

[Comprueba tu conectividad](#)

[Conéctate a Internet a través de tu teléfono](#)

[Conexión a Internet a través del Wifi](#)

[Qué es lo que todavía funciona cuando no estás conectado a Internet](#)

Comprueba tu conectividad

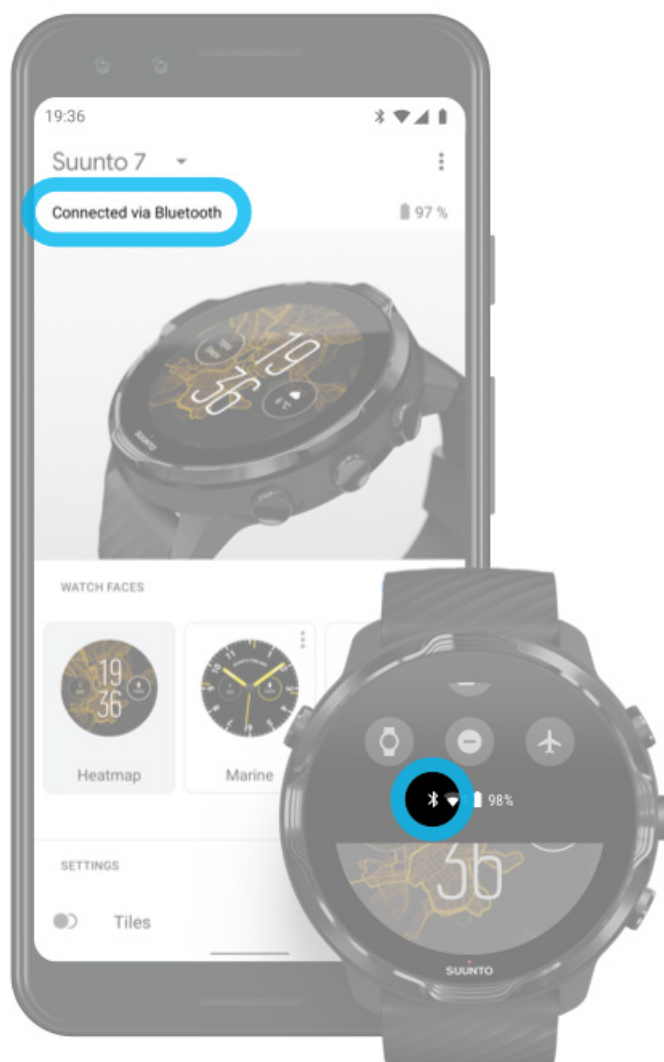
Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo en la pantalla para comprobar si tu reloj está conectado a Internet.

 tu reloj está conectado a Internet a través de Wifi.

 tu reloj está conectado a Internet a través de tu teléfono.


 tu reloj no está conectado a Internet.

Conéctate a Internet a través de tu teléfono



Para usar Internet a través de tu teléfono, tu reloj necesita estar conectando a la aplicación Wear OS by Google. El Suunto 7 se conecta automáticamente a Internet a través del teléfono con el que está conectado, si el teléfono cuenta con una conexión a Internet a través de:

- una red Wifi
- una red móvil

 **NOTA:** Ten en cuenta que pueden aplicarse costes adicionales por la transferencia de datos.


Reconecta tu reloj con tu teléfono

Tu reloj debería reconectarse automáticamente con tu teléfono cuando:

- Tu reloj y tu teléfono estén cerca el uno del otro.
- El Bluetooth de tu reloj y del teléfono esté activado.
- La aplicación Wear OS by Google esté abierta en tu teléfono.

Si tu reloj no se reconecta automáticamente después de un rato, intenta hacer lo siguiente:

- Pulsa la pantalla de tu reloj o el botón de encendido para asegurarte de que el reloj está activo.
- Pulsa la notificación en tu reloj para reconectar. Si no consigues verla, desliza hacia arriba y comprueba la lista de notificaciones.
- Asegúrate de que el Modo avión no esté activado en el reloj ni en el teléfono.
- Intenta apagar el Bluetooth de tu reloj y volver a encenderlo.
- Intenta apagar el Bluetooth de tu teléfono y volver a encenderlo.
- Asegúrate de que tus dispositivos y la aplicación estén actualizados.
- Si nada de esto funciona, [reinicia tanto el reloj](#) como el teléfono.

 **NOTA:** No intentes arreglar la conectividad eliminando el reloj de la lista de dispositivos Bluetooth emparejados de los ajustes Bluetooth de tu teléfono. Si eliminas la conexión Bluetooth, tendrás que restablecer el reloj.

Conexión a Internet a través del Wifi




Mientras el Wifi de tu reloj esté activado, tu reloj podrá conectarse automáticamente a cualquier red Wifi almacenada y disponible.


Tu reloj no puede conectarse a:

- Redes Wifi que conducen a una página de inicio para poder conectarte (por ejemplo, redes Wifi en lugares como hoteles y cafeterías)
- Redes de 5 GHz



Activa el Wifi en tu reloj

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes**  » **Conectividad** » **Wifi**.
3. Si el Wifi está desactivado, pulsa en el Wifi para cambiarlo a **Automático**.

Elegir una red Wifi

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes** .
3. Ve a **Conectividad** » **Wifi** » **Añadir red**.
4. Verás una lista de redes disponibles.
5. Pulsa en la red a la que deseas conectarte.
6. En caso de necesitar una contraseña, puedes:
 - a. Pulsar Introducir en el teléfono. Cuando se te pida, introduce la contraseña en tu teléfono y, a continuación, pulsa Conectar. (Asegúrate de tener la aplicación *Wear OS by Google* abierta en el teléfono).
 - b. Pulsar Introducir en el reloj e introducir la contraseña de red utilizando el teclado del reloj.

Olvidar una red

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes** .
3. Ve a **Conectividad** » **Wifi** » **Redes guardadas**.
4. Pulsa en la red que te gustaría olvidar.
5. Confirma tu selección pulsando .

Qué es lo que todavía funciona cuando no estás conectado a Internet



Cuando tu reloj no está conectado a Internet, puedes seguir usando muchas de las funciones básicas del reloj. Puedes hacer lo siguiente:

- Grabar tus ejercicios
- Haz seguimiento de tu actividad diaria
- [Usar mapas sin conexión](#)
- Comprobar el progreso de tus ejercicios y de tu actividad con las tarjetas
- Sincronizar tus ejercicios con la aplicación para móvil de Suunto
- Ver tu recuento de pasos
- Comprobar tu frecuencia cardíaca
- Haz seguimiento de tu sueño
- Ver la hora y la fecha
- Utilizar un temporizador
- Utilizar un cronómetro
- Establecer una alarma (*nota: la alarma solo funciona con vibración*)
- Cambiar la esfera de tu reloj
- Cambiar los ajustes del reloj
- [Escuchar música a través de tu reloj](#)

Mantén tu Suunto 7 actualizado

Para sacar el máximo partido a tu reloj, asegúrate de que todo esté al día.

[Actualizaciones del sistema](#)

[Actualizaciones de la aplicación](#)


[Actualizaciones de Wear OS](#)

[Actualizaciones de la aplicación Suunto Wear](#)


Actualizaciones del sistema

Las actualizaciones del sistema se descargan e instalan automáticamente cuando el reloj se está cargando y está conectado al Wifi. No obstante, en caso de que una actualización del sistema no se instale sola, puedes descargarla manualmente e instalarla.

Comprueba la versión del sistema

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes** .
3. Ve a **Sistema** » **Información** » **Versiónes**.
4. Consulta la “Versión del sistema”.

Descarga las actualizaciones del sistema manualmente

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes** .
3. Ve a **Sistema** » **Información** » **Actualizaciones del sistema**.

Si hay alguna actualización disponible, tu reloj la descargará. En caso contrario, recibirás una confirmación de que tu reloj está actualizado.



Actualizaciones de la aplicación

Las aplicaciones de tu reloj se actualizan automáticamente al cargar, si:



- mantienes la sesión iniciada en tu **cuenta de Google** en tu reloj
- te mantienes conectado al **Wifi**
- mantienes activa la función de **Actualización automática de las aplicaciones**

Si no quieres usar la función de actualización automática, puedes actualizar las aplicaciones manualmente.

Gestión de las actualizaciones automáticas de aplicaciones

1. Para abrir tu lista de aplicaciones, pulsa el botón de encendido.
2. Pulsa la aplicación **Play Store** .
(En caso necesario, sigue las instrucciones para conectarte al Wifi y añade una cuenta de Google).
3. Desplázate hacia abajo y pulsa **Ajustes** .
4. Activa o desactiva **Actualizar apps automáticamente**.

Descarga las actualizaciones de la aplicación manualmente

1. Para abrir tu lista de aplicaciones, pulsa el botón de encendido.
2. Pulsa en la aplicación **Play Store** .
(En caso necesario, sigue las instrucciones para conectarte al Wifi y añade una cuenta de Google).
3. Desplázate hacia abajo y pulsa **Mis aplicaciones** .
4. Si ves “Hay actualizaciones disponibles”, selecciona una actualización de aplicación para descargar o pulsa Actualizar todo.

Si no ves “Hay actualizaciones disponibles”, significa que todas las aplicaciones están actualizadas.



Actualizaciones de Wear OS

La aplicación Wear OS en tu reloj es una aplicación del sistema operativo que se actualiza más frecuentemente. Wear OS se actualiza automáticamente cuando el tu reloj se está cargando, está conectado al Wifi y la función Actualizar apps automáticamente está activada.

Actualizaciones de la aplicación Suunto Wear



La aplicación Suunto Wear y los servicios que permiten su funcionamiento se actualizan automáticamente cuando tu reloj se está cargando, está conectado al Wifi y la función Actualizar apps automáticamente está activada.


Comprueba tu versión de la aplicación Suunto Wear

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la **aplicación Suunto Wear** .
2. Desplázate hacia abajo y pulsa **Opciones generales**  » **Información**.

Establecer una alarma

Puedes usar el Suunto 7 como una alarma silenciosa que solo vibrará para despertarte sin molestar a tu pareja ni a tus compañeros de piso.

1. Para abrir tu lista de aplicaciones, pulsa el botón de encendido.
2. Pulsa en la aplicación **Alarma** .
3. Selecciona la hora que desees.
4. Confirma tu selección pulsando .

 **NOTA:** *la aplicación Alarma no tiene ningún sonido disponible.*

Encendido y apagado del reloj



Encender tu reloj



Pulsa y mantén pulsado el **botón de encendido** hasta que tu reloj vibre.

Apagar tu reloj

Para apagar el reloj, puedes usar el botón de encendido:

1. Pulsa y mantén pulsado el botón de encendido hasta que la pantalla **Apagar/ Reiniciar** esté visible.
2. Pulsa **Apagar** para apagar tu reloj.

O ve a los ajustes:



1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes**  » **Sistema** » **Apagar**.
3. Confirma tu selección pulsando .

Reinicia tu reloj

Para reiniciar el reloj, puedes pulsar el botón de encendido.

1. Pulsa y mantén pulsado el botón de encendido hasta que la pantalla **Apagar/ Reiniciar** esté visible.
2. Pulsa **Reiniciar**.

O ve a los ajustes:

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes**  » **Sistema** » **Reiniciar**.
3. Confirma tu selección pulsando .


Restablecimiento de tu reloj a la configuración de fábrica

Si tienes problemas con tu reloj, es posible que debas restablecerlo a su configuración original.



Cuando restableces tu reloj a la configuración de fábrica, las siguientes acciones ocurren automáticamente:

- Los datos almacenados en tu reloj se **borran** (incluidos tus ejercicios).
- Las aplicaciones instaladas y sus datos **se borran**.
- Los ajustes del sistema y las preferencias **se borran**.

- Tu reloj se desempareja de tu teléfono. Tendrás que volver a emparejar tu reloj con tu teléfono.


 **NOTA:** recuerda siempre sincronizar (y guardar) tus ejercicios en la [La aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono..](#) Si alguna vez necesitas restablecer tu reloj, todos los ejercicios no sincronizados en el diario se perderán.

Restablecimiento de tu reloj a la configuración de fábrica

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes**  » **Sistema** » **Desconectar y restablecer**.
3. Confirma tu selección pulsando .

Configuración y emparejamiento tras un restablecimiento de fábrica

Si estás emparejando tu reloj con un iPhone, tendrás que eliminar manualmente tu Suunto 7 de la lista de dispositivos Bluetooth emparejados en los ajustes de Bluetooth de tu teléfono después de restablecer el dispositivo a la configuración de fábrica. A continuación, podrás configurar y emparejar tu reloj con la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono.

 **NOTA:** Para reconectar tu reloj con la aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono, primero debes olvidar el reloj en la aplicación para móvil de Suunto, y luego reconectarlo.



3. WEAR OS BY GOOGLE

Tu reloj incorpora Wear OS by Google para que disfrutes de lo último en funciones inteligentes y te mantengas conectado. Wear OS by Google ofrece las funciones siguientes de serie:

- Dictado y comandos de voz
- Mensajería y notificación de llamadas telefónicas entrantes
- Google Fit™, Temporizador, Agenda, Traductor y otras aplicaciones estándar de Wear OS by Google
- Descarga e instalación de nuevas aplicaciones y esferas de reloj usando la Google Play Store en tu reloj
- Ajustes de Wear OS by Google

Para obtener más información sobre Wear OS by Google, visita:

[Ayuda de Wear OS by Google](#)

Google Pay



Google Pay™ es una manera rápida y fácil de pagar en las tiendas con tu reloj Wear OS by Google. Ahora, puedes comprar tu café diario sin tener que sacar tu cartera o tu teléfono del bolsillo.

Para utilizar Google Pay en tu reloj, necesitarás:

- Estar situado en Australia, Bélgica, Brasil, Canadá, Chile, Croacia, República Checa, Dinamarca, Finlandia, Francia, Alemania, Hong Kong, Irlanda, Italia, Nueva Zelanda, Noruega, Polonia, Rusia, Eslovaquia, España, Suecia, Suiza, Taiwán, Ucrania, Emiratos Árabes Unidos, Reino Unido o los EE. UU.
- Usar una [tarjeta compatible](#).



NOTA: No es posible usar PayPal en Google Pay a través de los relojes.

Cómo pagar con tu reloj en las tiendas

Google Pay funciona en las tiendas donde se aceptan pagos sin contacto. Simplemente abre la aplicación Google Pay, gira la muñeca y sujeta la esfera del reloj cerca del terminal hasta que oigas un sonido o sientas una vibración. Si te preguntan qué tipo de tarjeta deseas usar, contesta «de crédito», aunque estés usando una tarjeta de débito.

Compra con seguridad en las tiendas

Cuando usas tu reloj para pagar en tiendas, Google Pay no envía tu número de tarjeta de crédito o débito real junto con el pago. En lugar de eso, se utiliza un número de cuenta virtual cifrado para representar tu información, de modo que los datos de tu tarjeta real se mantienen seguros.

En caso de extravío o robo del reloj, bloquéalo y bórralo con [Encontrar mi dispositivo](#).

Para obtener más ayuda con Google Pay, visita:

[Ayuda de Wear OS by Google](#)

[Ayuda de Google Pay](#)

Google Fit



Google Fit™ es un dispositivo de seguimiento de actividades que te ayuda a tener una vida más sana y activa gracias a objetivos de actividad como los Puntos Cardio, cuyo diseño sigue las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud y la American Heart Association.

Con Google Fit, puedes:

- Marcarte objetivos personales de forma física
- Hacer un seguimiento de tu actividad diaria y progreso con los Puntos Cardio
- Obtén detalles de tu entrenamiento (mientras estás conectado a la app Suunto Wear)
- Ver tu recuento de pasos y las calorías quemadas de un vistazo
- Hacer un seguimiento de tu frecuencia cardíaca diaria y su historial
- Relajarte y alcanzar la atención plena o mindfulness con ejercicios de respiración
- Recibir recordatorios, consejos personalizados y preparación para mantenerte motivado
- Compartir la información sobre tu forma física con los demás dispositivos y aplicaciones que usas para mantenerte sano

Para obtener más ayuda con Google Fit, visita:

[Ayuda de Google Fit](#)

Primeros pasos con Google Fit



Tu Suunto 7 viene con Google Fit ya instalado. Abre la aplicación Google Fit en tu reloj e inicia sesión con tu cuenta de Google para comenzar.

Para realizar un seguimiento de tu actividad diaria en tu reloj:

- Desliza hacia la izquierda para comprobar tus mediciones diarias con la tarjeta Fit.
- Pulsa en la tarjeta Fit para abrir la aplicación Google Fit y obtener más detalles, como la frecuencia cardíaca diaria.
- Añade tus objetivos de actividades o mediciones diarias, como los pasos o las calorías, en la esfera del reloj para realizar un seguimiento de tu progreso.

Conecta tu Suunto 7 con Google Fit

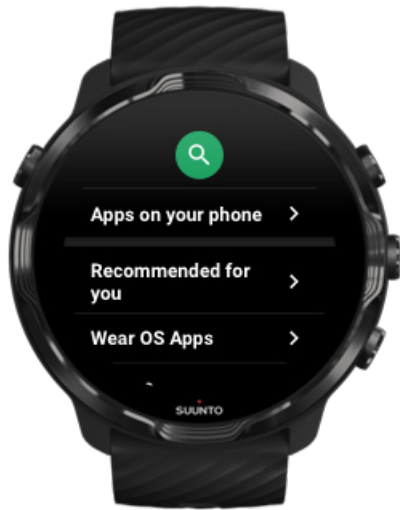
También puedes conectar tu Suunto 7 con Google Fit en tu reloj para ver en qué medida los ejercicios, el sueño y la frecuencia cardíaca que has grabado con la app Suunto Wear afectan a tus objetivos de actividad diarios.

[Conecta Suunto con Google Fit](#)

Descarga Google Fit en tu teléfono

Ve a la Google Play Store o la App Store y descárgate Google Fit en tu teléfono para hacer un seguimiento de tu salud y ver tu progreso mensual, semanal y diario en tus objetivos de actividad.

Google Play Store



Encuentra y descarga todas tus aplicaciones favoritas y mantenlas al día con Google Play™ Store en tu reloj.

Para utilizar la Play Store en tu reloj, necesitarás:

- Una cuenta de Google en tu reloj
- Una conexión a Internet en tu reloj a través de Wifi o de tu teléfono

[Consigue más aplicaciones en la Google Play Store](#)

[Mantén tu Suunto 7 actualizado](#)

Uso y gestión de las aplicaciones

El Suunto 7 incluye una selección de aplicaciones que te ayudarán a mantener un equilibrio entre tu vida diaria y los deportes.

[Abrir aplicaciones en tu reloj](#)

[Consigue más aplicaciones en la Google Play Store](#)

[Eliminar aplicaciones](#)

[Actualización de las aplicaciones](#)

Abrir aplicaciones en tu reloj

1. Para abrir tu lista de aplicaciones, pulsa el **botón de encendido**.








2. Desplázate por la lista para buscar la aplicación que quieres usar. Las aplicaciones usadas recientemente aparecerán en la parte superior.



3. Pulsa en una aplicación para abrirla.




Consigue más aplicaciones en la Google Play Store

Para descargarte más aplicaciones de la Google Play Store en tu teléfono, necesitarás:



- Una cuenta de Google en tu reloj
 - [Una conexión a Internet](#) en tu reloj a través de Wifi o de tu teléfono
1. Para abrir tu lista de aplicaciones, pulsa el **botón de encendido**.
 2. Pulsa en la aplicación **Play Store** .
(En caso necesario, sigue las instrucciones para conectarte al Wifi y añade una cuenta de Google).
 3. Pulsa el icono de búsqueda .
 4. Puedes hacer una búsqueda por voz pulsando el micrófono  o escribirla utilizando el teclado .
 5. Para descargar la aplicación en tu reloj, pulsa el icono de instalación .

Eliminar aplicaciones

Elimina las aplicaciones a través de la Google Play Store:

1. Para abrir tu lista de aplicaciones, pulsa el botón de encendido.
2. Pulsa la aplicación **Play Store** .
(En caso necesario, sigue las instrucciones para conectarte al Wifi y añade una cuenta de Google).
3. Desplázate hacia abajo y pulsa **Mis aplicaciones** .
4. Pulsa la aplicación que quieres eliminar y, luego, pulsa **Desinstalar** .

Eliminar las aplicaciones a través de los ajustes:

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la esfera del reloj.
2. Pulsa **Ajustes**  » **Aplicaciones y notificaciones** » **Información de la aplicación**.
3. Pulsa en la aplicación que deseas eliminar.
4. Pulsa **Desinstalar** .

Actualización de las aplicaciones

Si tienes activa la función **Actualizar apps automáticamente**, tus aplicaciones se actualizarán automáticamente cuando tu reloj se esté cargando y esté conectado al

Wifi. Si no quieres usar la función de actualización automática, puedes actualizar las aplicaciones manualmente.

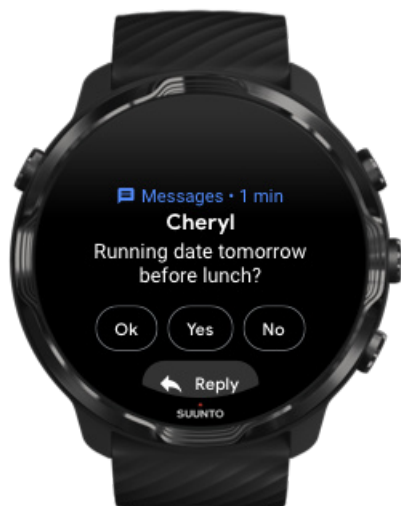
[Gestión de las actualizaciones automáticas de aplicaciones](#)
[Descarga las actualizaciones del sistema manualmente](#)

Recibe notificaciones en tu reloj

Tu reloj también puede mostrar cualquier mensaje, llamada o notificación que recibas en tu teléfono.

[Ver nuevas notificaciones](#)
[Gestión de tus notificaciones](#)
[Contestar o rechazar una llamada](#)
[Contestar a un mensaje con Android](#)
[Selecciona las notificaciones que se mostrarán en tu reloj](#)
[Silencia las notificaciones temporalmente](#)
[¿Tienes problemas para recibir notificaciones?](#)

Ver nuevas notificaciones



Cuando recibes una nueva notificación, tu reloj vibra y muestra la notificación durante algunos segundos.

- Pulsa en la notificación y desplázate hacia abajo para leer el mensaje completo.

- Desliza hacia la derecha para descartar la notificación.

Gestión de tus notificaciones



Si no reaccionas a una notificación cuando esta llega, el mensaje se guarda en tu lista de notificaciones. Un pequeño círculo en la parte inferior del reloj indica que tienes una nueva notificación.

- Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia arriba para desplazarte por las notificaciones.
- Pulsa para ampliar un mensaje para leerlo y reaccionar a él.
- Desliza hacia la izquierda o la derecha para descartar una notificación.
- Para eliminar todas las notificaciones, desliza hacia abajo en la lista de notificaciones y selecciona Borrar todo.

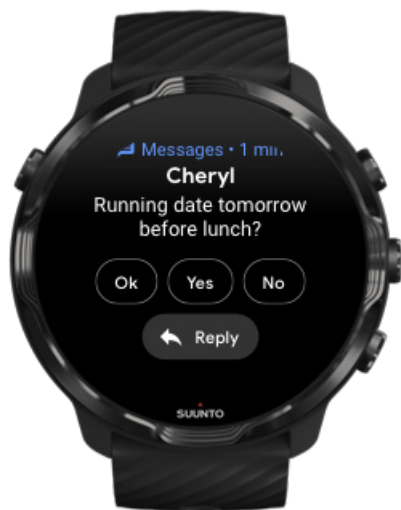
Contestar o rechazar una llamada



Si recibes una llamada en tu teléfono, verás una notificación de llamada entrante en tu reloj. Puedes reaccionar a la llamada desde tu reloj, pero debes usar el teléfono para realizar la llamada.

- Desliza hacia la izquierda o pulsa el teléfono verde para **responder a una llamada**.
- Desliza hacia la derecha o pulsa el teléfono rojo para **rechazar una llamada**.
- Para rechazar una llamada con un mensaje de texto, pulsa **Más » Enviar mensaje** y, a continuación, elige un texto previamente escrito.

Contestar a un mensaje con Android




Si tu reloj está emparejado con un teléfono Android, también puedes contestar a mensajes en tu reloj.

1. Desplázate hacia abajo hasta el final de un mensaje.
2. Pulsa **Responder** ↩.
3. Opciones: pulsa el micrófono para decir tu mensaje verbalmente, selecciona el teclado o un emoji, o desplázate hacia abajo para ver las opciones de mensajes escritos previamente.
4. Verás una marca de verificación en tu reloj cuando se haya enviado tu mensaje.


Selecciona las notificaciones que se mostrarán en tu reloj

Si lo deseas, puedes dejar de recibir notificaciones de aplicaciones específicas.

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Ve a **Ajustes** ⚙ » **Aplicaciones y notificaciones**.
3. Pulsa **Notificaciones de las aplicaciones**.
4. Selecciona de qué aplicaciones deseas ver notificaciones.

 **NOTA:** También puedes personalizar los ajustes de notificaciones en la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono.

Silencia las notificaciones temporalmente

1. Mientras estés en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa en **No molestar** .

Si la función No molestar está activada, tu reloj no vibrará ni mostrará notificaciones cuando lleguen, pero aún podrás verlas en tu lista de notificaciones.

¿Tienes problemas para recibir notificaciones?

- Asegúrate de que tu reloj esté conectado a la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono.
- Comprueba que tu teléfono esté conectado a Internet.
- Comprueba que la función No molestar está activa en tu reloj.
- Asegúrate de no haber desactivado las notificaciones para aplicaciones específicas.
- Asegúrate de que recibes las notificaciones en tu teléfono.
- Asegúrate de que tu reloj esté emparejado con tu teléfono.

Ve y gestiona tus tarjetas

Las tarjetas son una manera rápida de acceder a la información que más te interesa, tanto si deseas comprobar el estado de tu entrenamiento como el tiempo o el progreso en relación con tus objetivos de actividad diarios.

El Suunto 7 incorpora seis tarjetas preseleccionadas: Frecuencia cardíaca, Hoy, Recursos, Sueño, Información general y Esta semana de Suunto.

[Ver y organizar las tarjetas](#)

[Añadir una nueva tarjeta](#)

[Comprueba tus tendencias de ejercicio y actividad diaria con Suunto](#)

Ver y organizar las tarjetas

1. Mientras estés en la esfera del reloj, desliza hacia la izquierda en tu pantalla para ver tus tarjetas.
2. Toca y mantén pulsada cualquier tarjeta y, a continuación, pulsa las flechas para reordenarlas.

También puedes personalizar las tarjetas en la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono.

Añadir una nueva tarjeta


1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia la izquierda en tu pantalla para ver tus tarjetas.
2. Toca y mantén pulsada cualquier tarjeta.
3. Desliza hacia la izquierda a través de tus tarjetas y pulsa + para añadir más tarjetas.
4. Examina la lista y pulsa una tarjeta para elegirla.

También puedes añadir nuevas tarjetas en la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono.

Comprueba tus tendencias de ejercicio y actividad diaria con Suunto

El Suunto 7 incluye seis tarjetas de Suunto: Frecuencia cardíaca, Hoy, Recursos, Sueño, Esta semana y Información general, que te ayudarán a hacer un seguimiento de tu entrenamiento y a mantenerte motivado.

Desliza hacia la izquierda para ver tus parámetros de actividad diaria. Desliza a la izquierda otra vez y comprueba cuánto has entrenado esta semana o durante las últimas 4 semanas, qué deportes has practicado y cuándo. Desliza de nuevo hacia la izquierda para ver rápidamente la cantidad de ejercicio que has estado haciendo, si has disfrutado de un sueño lo suficientemente reparador y si te estás recuperando bien. Pulsa para abrir la app Suunto Wear y ver tu diario.

 **NOTA:** Toca y mantén pulsada cualquier tarjeta y luego usa las flechas para reordenarlas.



Frecuencia cardíaca

La tarjeta Frecuencia cardíaca te ofrece una manera rápida de comprobar tu frecuencia cardíaca actual y el gráfico de 24 horas indica los cambios en tu frecuencia cardíaca a lo largo del día, cuando estás descansando y cuando estás activo. Aunque el gráfico se actualiza cada 10 minutos, tu frecuencia cardíaca actual se mide cada segundo para proporcionarte información actualizada.



Hoy

Comprueba tu progreso en relación con actividades diarias como los pasos y las calorías.


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.

El anillo en el icono de calorías avanza según el núm. de calorías activas que quemas durante el día, comparadas con tu objetivo. El anillo en el icono de pasos muestra cuántos pasos has dado al día, en comparación con tu objetivo.

Puedes editar los objetivos de pasos diarios y calorías en la app Suunto en tu teléfono móvil.

 **NOTA:** Durante el ejercicio, Suunto 7 sigue el consumo total de energía del ejercicio (TMB y calorías activas).

 **NOTA:** El recuento de pasos en Google Fit y la app Suunto Wear puede variar debido al uso de diferentes algoritmos.

 **NOTA:** Hay modos de deporte con el recuento de pasos deshabilitado, lo cual afectará también al recuento diario. La tarjeta Google Fit te indicará los pasos para una actividad registrada utilizando uno de esos modos de deporte, pero la tarjeta Hoy de Suunto no los indica.



Recursos

La tarjeta Recursos ofrece una manera rápida de comprobar tu nivel de recursos actual o de ver cómo el sueño, la actividad diaria y el estrés afectan a tus recursos corporales desde el gráfico de 24 horas. Aunque el gráfico se actualiza cada 30 minutos, tu nivel de recursos actual se actualiza con mayor frecuencia.



Sueño

Un horario de sueño regular suele asociarse con una calidad del sueño y una recuperación mejores. La tarjeta de Sueño te ayuda a controlar la regularidad de tus horas de sueño. El gráfico muestra la duración de tu sueño, así como los horarios de inicio del sueño y de despertar de las últimas semanas.

El área destacada en el gráfico de sueño representa los últimos 7 días del sueño registrado. Esto te ayuda a comprobar si estás durmiendo lo suficiente a largo plazo.

La duración de tu sueño anterior y la cantidad de recursos corporales que has obtenido durante el sueño anterior también se muestran en esta tarjeta.



Esta semana

Mantén un buen ritmo de entrenamiento a nivel semanal y mantente motivado.



Información general (últimas 4 semanas)

Mantén un equilibrio entre el entrenamiento y la recuperación, y planifica por adelantado o realiza los ajustes que sean necesarios.

 **NOTA:** Las tarjetas de Suunto solo mostrarán ejercicios registrados con la aplicación Suunto Wear en tu reloj.

4. PERSONALIZA TU RELOJ

Hay muchas formas de personalizar tu Suunto 7 para hacerlo tuyo. Cambia el aspecto de tu reloj con correas y esferas intercambiables. O descarga aplicaciones, añade datos pertinentes a la esfera de tu reloj y crea accesos directos con botones a tus aplicaciones favoritas.

Esferas de reloj personalizables

El Suunto 7 incorpora un conjunto de esferas de reloj preinstaladas entre las que elegir. También puedes descargar muchas otras desde la Google Play Store.

Todas las esferas de reloj diseñadas por Suunto están optimizadas para usar una cantidad de batería mínima con el fin de proporcionarte la mejor experiencia diaria con tu reloj.

[Esferas de reloj de Suunto](#)

[Cambia la esfera de tu reloj](#)

[Añadir funciones \(o "complicaciones"\) a la esfera de tu reloj](#)

[Añadir una nueva esfera de reloj](#)

[Ocultar una esfera de reloj](#)

[Eliminar una esfera de reloj que has encontrado en la Play Store](#)

Esferas de reloj de Suunto

El Suunto 7 viene con cuatro esferas de reloj de Suunto (Mapa térmico, Original, Marine y Rose) para celebrar la historia de Suunto y a la comunidad de atletas y aventureros apasionados de todo el mundo.

Mapa térmico



Para inspirarte y animarte a explorar tu entorno, la esfera del reloj Mapa térmico muestra en qué lugar de tu área han estado haciendo ejercicio otros atletas apasionados de Suunto.

Por defecto, el mapa de calor mostrará rutas de carrera populares en tu área. Si correr no es lo tuyo, puedes ir a los ajustes de la esfera del reloj y elegir otro deporte para tu mapa de calor. El Suunto 7 ofrece 15 mapas de calor distintos entre los que escoger.

El mapa de calor de la esfera de tu reloj se actualiza automáticamente en función de tu ubicación. Si no ves un mapa de calor o el mapa no se actualiza según tu ubicación, comprueba lo siguiente:

- En tu teléfono, permite el uso compartido de la ubicación para Wear OS by Google.
- En tu reloj, permite el uso compartido de la ubicación en la configuración de Conectividad y en la configuración de los permisos de la aplicación de esferas de reloj de Suunto.
- Asegúrate de que tu reloj está conectado a Internet.
- Te has alejado más de 2 km (1,25 millas) de tu ubicación anterior.
- Prueba a usar un mapa de calor distinto, es posible que aún no exista ningún mapa de este tipo para el deporte que has elegido.

Original



En 1936, Tuomas Vohlonen fundó Suunto con el propósito de fabricar en masa brújulas estables y precisas debido a su insatisfacción con la inexactitud y la falta de funcionamiento estable de las agujas en las brújulas secas tradicionales. Desde entonces, las brújulas Suunto y el método asociado de Suunto han proporcionado herramientas esenciales para la navegación a entusiastas, atletas y profesionales de las actividades al aire libre. El diseño de la esfera de reloj Original está inspirado en la primera brújula de marcha de Suunto, la M-311.

Marine



Entre 1953 y 2011, Suunto estuvo en el mercado de las brújulas marinas. La esfera del reloj Marine está inspirada en la popular brújula marina Suunto K-14, que se convirtió en un instrumento habitual en un gran número de embarcaciones de recreo y buques de todo el mundo debido a su estabilidad y fácil lectura, así como a su inteligente fijación en la embarcación.

Rose



La esfera del reloj Rose está inspirada en la brújula de bolsillo Suunto TK-3, que partía del diseño de las brújulas marinas con rosas náuticas. La brújula TK-3 fue un homenaje a los emprendimientos de los exploradores que descubrieron nuevos límites usando una brújula, las estrellas y cuerdas como métodos principales para calcular su posición.

Cambia la esfera de tu reloj

Puedes cambiar la esfera del reloj en cualquier momento para que vaya acorde con tus objetivos, necesidades y estilo.



1. Mientras estás en la esfera del reloj, toca y mantén pulsada la parte central de la pantalla para ver una lista de esferas de reloj.
2. Desliza hacia la izquierda o la derecha para examinar las distintas esferas de reloj.
3. Pulsa para seleccionar la esfera de reloj que quieras utilizar.

 **NOTA:** También puedes ir a **Ajustes** » **Pantalla** » **Cambiar esfera del reloj** o cambiar tu esfera de reloj en la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono.

Añadir funciones (o "complicaciones") a la esfera de tu reloj

En la mayoría de esferas, puedes agregar funciones adicionales a la esfera de tu reloj, como accesos directos a aplicaciones, información meteorológica o pasos diarios. Las distintas esferas de reloj pueden tener un conjunto diferente de funciones disponible.

1. Mientras estás en la esfera del reloj, toca y mantén pulsada la parte central de la pantalla para ver una lista de esferas de reloj.
2. Pulsa Ajustes en la parte inferior de una esfera del reloj.



3. Pulsa la “complicación” en el diseño de la esfera del reloj que te gustaría cambiar.



4. Examina la lista y pulsa para elegir qué “complicación” quieres ver en la esfera de tu reloj. (Para añadir un acceso directo, pulsa **General** » **Acceso directo de aplicación**).

Añadir una nueva esfera de reloj

Todas las esferas de reloj diseñadas por Suunto están optimizadas para usar una cantidad de batería mínima con el fin de proporcionarte la mejor experiencia diaria con tu reloj. Cuando añadas una nueva esfera de reloj de la Google Play Store, *ten en*

cuenta que es posible que otras esferas de reloj no estén optimizadas de la misma manera.

1. Mientras estás en la esfera del reloj, toca y mantén pulsada la parte central de la pantalla para ver una lista de esferas de reloj.
2. Desliza hacia la izquierda y pulsa la opción para añadir más esferas de reloj.
3. Desplázate hacia abajo y pulsa **Ver más esferas del reloj**. (En caso necesario, sigue las instrucciones para conectarte al Wifi y añade una cuenta de Google).



Ocultar una esfera de reloj

1. Mientras estás en la esfera del reloj, toca y mantén pulsada la parte central de la pantalla para ver una lista de esferas de reloj.
2. Desliza hacia arriba en la esfera del reloj que deseas ocultar.



NOTA: *Cuando una esfera del reloj está oculta, puedes verla en la aplicación Wear OS by Google de tu teléfono, pero no en tu reloj.*

Eliminar una esfera de reloj que has encontrado en la Play Store

1. Para abrir tu lista de aplicaciones, pulsa el **botón de encendido**.
2. Pulsa la aplicación **Play Store** .
(En caso necesario, sigue las instrucciones para conectarte al Wifi y añade una cuenta de Google).
3. Desplázate hacia abajo y pulsa **Mis aplicaciones** .
4. Desplázate hasta la esfera de reloj que quieres quitar y selecciona **Desinstalar**.



NOTA: *También puedes gestionar las esferas de reloj en la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono. Debajo de la imagen de tu reloj, junto a las esferas de reloj, pulsa Más.*

Personaliza los accesos directos con botones


Puedes usar algunos de los botones de hardware del Suunto 7 como accesos directos para abrir tus aplicaciones favoritas más rápido.

Utiliza los botones de hardware como accesos directos a las aplicaciones

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes** ⚙️ » **Personalización** » **Personalizar botones de hardware**.
3. Pulsa el botón que deseas personalizar y selecciona la aplicación que quieres que abra el botón.

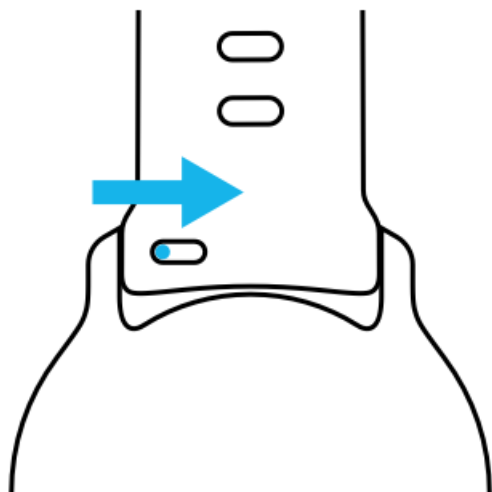
Cambiar las correas del reloj

El Suunto 7 tiene una correa de cierre rápido fabricada en silicona de larga duración. Esta correa de cierre rápido es cómoda y fácil de cambiar sin necesidad de herramientas adicionales.

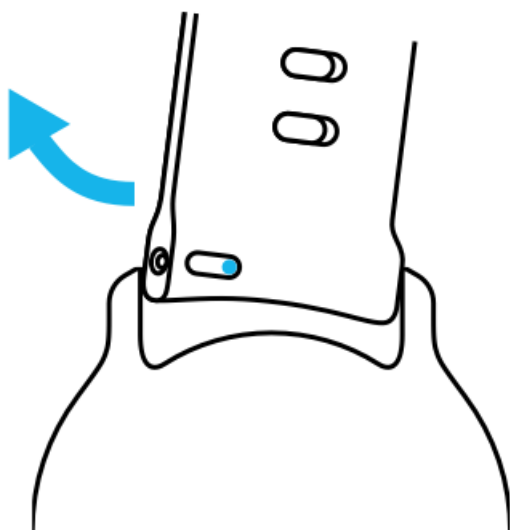
 **NOTA:** todas las correas de cierre rápido de 24 mm que se venden en suunto.com son compatibles con el Suunto 7.

Retirar la correa del cuerpo del reloj

1. Coloca el reloj boca abajo.
2. Tira de la pequeña clavija del pasador hacia el centro de la correa para extraer el pasador de su orificio.

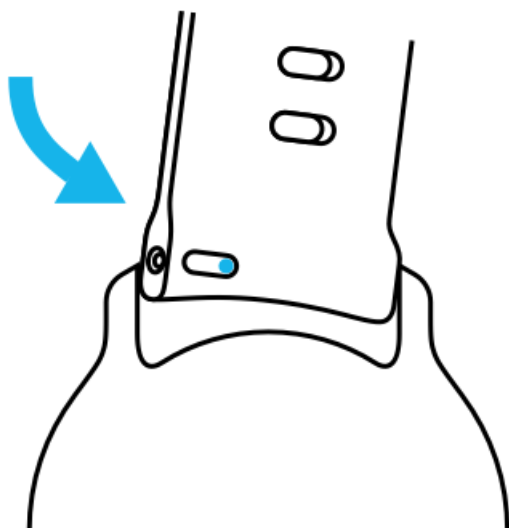


3. Quita la correa.



Montar una nueva correa

1. Inserta la clavija del extremo opuesto del mecanismo del pasador en su orificio en el cuerpo del reloj.
2. Tira de la clavija hacia el centro de la correa para retraer el extremo libre del pasador.
3. Desliza la correa hasta fijarla y suelta el pasador.



Asegúrate de que la correa esté bien colocada comprobando que la clavija esté completamente insertada en su orificio y tirando suavemente de la correa.

5. DEPORTES CON SUUNTO

La aplicación Suunto Wear en tu reloj



El Suunto 7 viene con la aplicación Suunto Wear, un compañero de deportes y aventura en tu reloj. La aplicación Suunto Wear incorpora más de 70 modos de deporte para hacer un seguimiento de todos tus deportes, así como mapas y mapas de calor Suunto para las actividades al aire libre, incluso sin conexión.

Con la aplicación Suunto Wear en tu reloj, puedes:

- Registrar todos tus ejercicios: carrera, natación, ciclismo, senderismo, yoga, etc. ¡Tú eliges!
- Seguir tus ejercicios con estadísticas adaptadas a tu deporte
- Obtener mediciones de deportes precisas y oportunas con el GPS, el barómetro y la frecuencia cardíaca de muñeca
- Hacer seguimiento de tu entrenamiento, tu actividad diaria, tu sueño y tus recursos corporales para ayudarte a mantener un buen equilibrio entre mantenerte activo y recuperarte lo suficiente
- Disfrutar de fácil acceso a los mapas durante tu ejercicio y visualizar tu ruta en el mapa
- Navegar con rutas y explorar nuevos lugares con los mapas de calor
- Descargarte a tu reloj los mapas sin conexión de Suunto y usarlos sin una conexión a Internet
- Obtener un acceso fácil a tu diario de ejercicios a través de tu reloj
- Controlar tu ejercicio con los botones cuando llevas guantes o debajo del agua

Primeros pasos



La aplicación Suunto Wear está diseñada para uso deportivo y en exteriores. Puedes utilizar los botones en lugar de la pantalla táctil cuando lo necesites. Si llevas guantes o estás debajo del agua, puedes usar los tres botones de la derecha para navegar por la aplicación Suunto Wear, hacer un seguimiento de tu ejercicio y ampliar el mapa.

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la **aplicación Suunto Wear** 📍.
2. La primera vez que abras la aplicación, sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla para configurar tu perfil personal y obtener mediciones precisas y personalizadas durante el ejercicio. Usa los botones o toca.

Desplazarte hacia arriba y hacia abajo: usa los botones superior derecho e inferior derecho o desliza hacia arriba y abajo

Seleccionar: pulsa el botón central o toca

Volver atrás: desliza hacia la derecha

3. Utiliza la app Suunto Wear para:


[Registrar tu ejercicio](#)

[Ver un mapa](#)

[Ajustar las opciones](#)

[Ver tu diario](#)



 **NOTA:** para editar la información de tu perfil posteriormente, abre la aplicación Suunto Wear, desliza hacia arriba y ve a Opciones generales.

La aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono.



Para disfrutar de la experiencia deportiva completa del Suunto 7, necesitarás tener la aplicación para móvil de Suunto instalada en tu teléfono.

Con la aplicación Suunto en tu teléfono, puedes:

- Sincronizar y guardar tus ejercicios desde tu reloj
- Obtener información detallada sobre tu entrenamiento
- Hacer seguimiento de tus tendencias de actividad diarias y tu historial
- Hacer un seguimiento de tus tendencias y tu historial de ejercicios
- Ver tus rutas de ejercicio al aire libre en el mapa
- Explorar los mapas de calor para ver dónde han estado entrenando otras personas
- Crear tus propias rutas o utilizar otras rutas populares y sincronizarlas con tu reloj
- Compartir tus mejores momentos con amigos
- Conectarte con otros servicios deportivos como Strava y Relive

Primeros pasos

[Conéctate a tus servicios deportivos favoritos](#)

[Uso de múltiples relojes con la aplicación para móvil de Suunto](#)

Primeros pasos

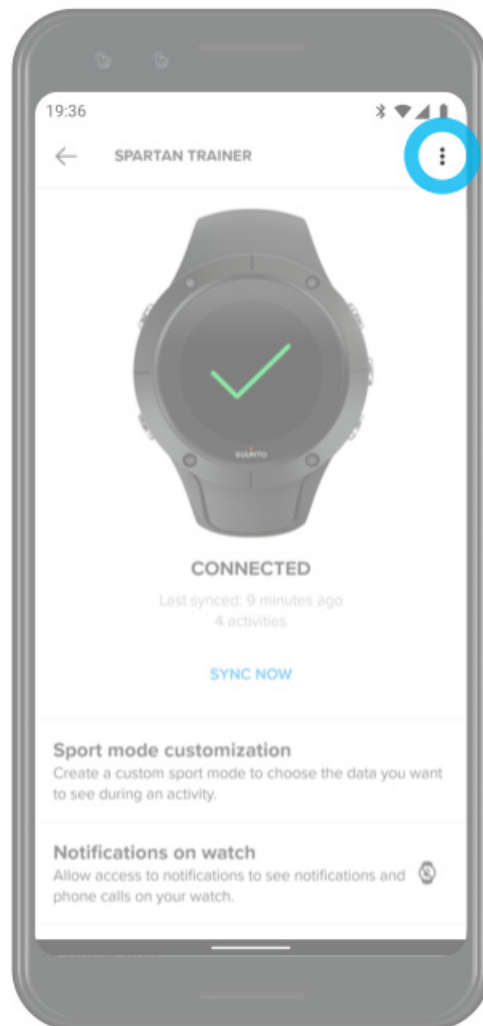
La aplicación para móvil de Suunto funciona con dispositivos que ejecutan Android 6.0 y Bluetooth 4.0 o posterior, y iOS 11.0 o posterior. Las funcionalidades compatibles pueden variar en función de los relojes, los teléfonos y los países.

Nuevo usuario de Suunto

1. Si aún no lo has hecho, empareja tu reloj con la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono.
[Más información](#)
2. Descarga e instala la aplicación de Suunto de la Google Play Store o la App store.
3. Asegúrate de tener habilitado el Bluetooth *en tu reloj y en tu teléfono*.
4. Abre la aplicación de Suunto en tu teléfono.
5. Inicia sesión utilizando tu método favorito.
6. Sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla.
7. Tras iniciar sesión, se te redirigirá a la vista del reloj.
8. Cuando veas tu reloj, pulsa “Conectar”.
9. Una vez conectado tu reloj, lee la introducción rápida para obtener información básica sobre tu nuevo reloj.

Usuario actual de la aplicación Suunto

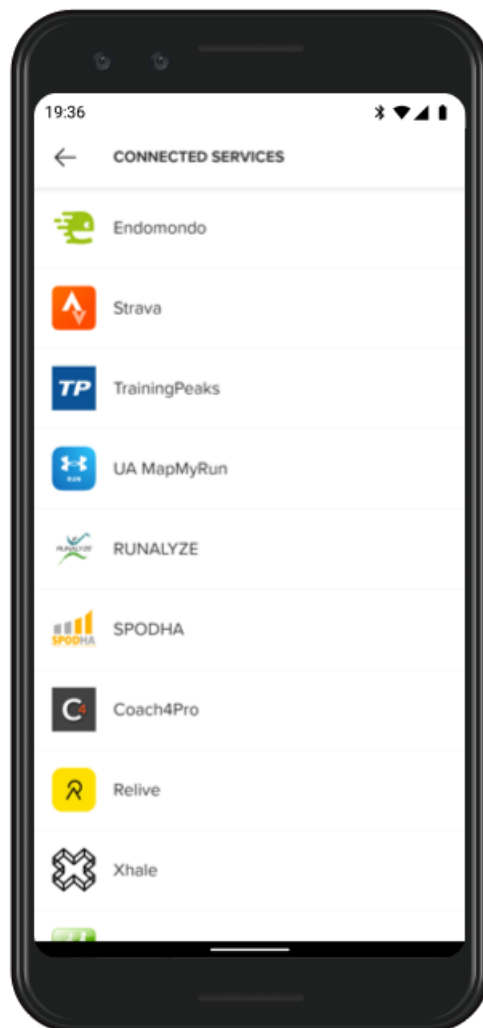
1. Si aún no lo has hecho, empareja tu reloj con la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono.
[Más información](#)
2. Asegúrate de tener habilitado el Bluetooth *en tu reloj y en tu teléfono*.
3. Abre la aplicación de Suunto en tu teléfono.
4. Si no se te dirige automáticamente a la vista del reloj, pulsa el icono del reloj en la esquina superior izquierda.
5. a. Cuando veas tu nuevo reloj en la pantalla, pulsa **“Conectar”**.
b. Si ya tienes otro dispositivo Suunto conectado a la aplicación de Suunto, desempareja primero tu antiguo dispositivo y, a continuación, conecta el Suunto 7 con la aplicación.



6. Una vez conectado tu reloj, lee la introducción rápida para obtener información básica sobre tu nuevo reloj.

Conéctate a tus servicios deportivos favoritos

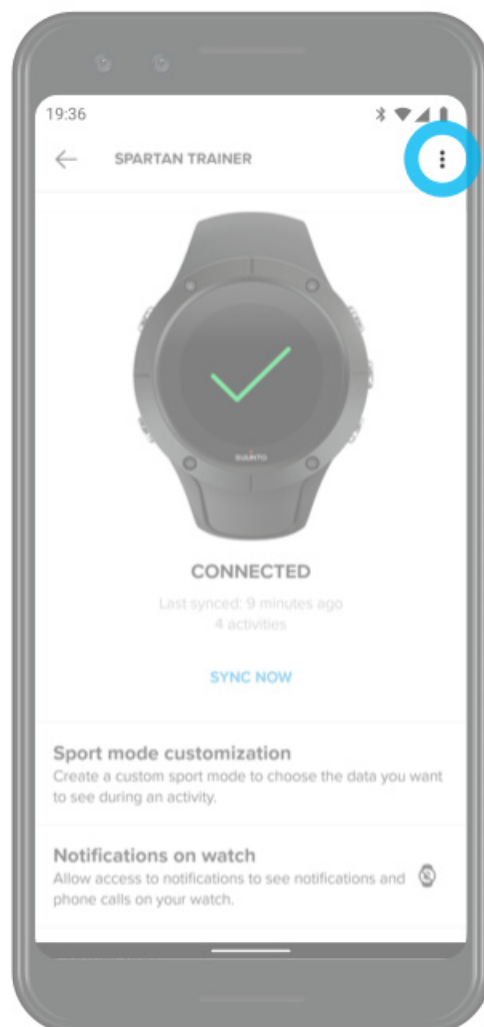
Con la aplicación de Suunto, puedes conectarte y sincronizar tus actividades con tus servicios deportivos favoritos, como Strava y Relive.



1. Abre la aplicación de Suunto en tu teléfono.
2. Pulsa la pestaña Perfil”.
3. Pulsa la pestaña «Conectar a otros servicios» y elige a qué servicios deseas conectarte y sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla.
4. Para consultar la lista completa de los socios de Suunto ve a suunto.com/partners

Uso de múltiples relojes con la aplicación para móvil de Suunto

Solamente puedes tener un dispositivo conectado a la aplicación de Suunto cada vez. Cuando hayas emparejado tu reloj con la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono, desempareja el otro dispositivo de la aplicación para móvil de Suunto y, a continuación, conecta tu Suunto 7 con la aplicación.



Mapas de Suunto



La aplicación Suunto Wear incorpora mapas del exterior gratuitos y 15 mapas de calor para deportes específicos, incluso sin conexión. Los mapas de Suunto, optimizados para exteriores, destacan las diferencias de altitud con líneas de contorno precisas y muestran rutas populares de ciclismo y esquí, además de pistas básicas. Los mapas de calor muestran dónde han entrenado otras personas para que puedas seguir las rutas más populares.

Con los mapas de Suunto, puedes:

- Ver tu ubicación y dirección
- Explorar tu entorno con los mapas del exterior
- Navegar con rutas y explorar nuevos lugares con los mapas de calor
- Tener un acceso fácil a los mapas durante tu ejercicio
- Ver tu ruta en el mapa durante el ejercicio
- Descargar mapas sin conexión personalizados en tu reloj y usarlos sin una conexión a Internet
- Descargar mapas sin conexión locales a tu reloj automáticamente cuando estás conectado al Wifi mientras cargas

[Primeros pasos](#)

[Gestos de mapa](#)

[Vista de mapa](#)

[Estilos de mapas](#)

[Mapas de calor](#)

[Mapas sin conexión](#)


[¿No consigues ver el mapa?](#)

[Ejercicio con mapas](#)

[Navegación de ruta](#)

Primeros pasos

Para usar los mapas de Suunto, debes estar [conectado a Internet](#) o [tener los mapas sin conexión](#) descargados en tu reloj.

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la **aplicación Suunto Wear** .
2. Pulsa el botón superior derecho o desliza hacia abajo para ver el mapa. *Sé paciente, el mapa puede tardar unos segundos en activarse.*



3. Navega por el mapa para explorar tu entorno.
4. Para volver al inicio, mantén pulsado el botón inferior derecho o desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para cerrar el mapa.



5. Para salir de la aplicación Suunto Wear, pulsa el botón de encendido o desliza hacia la derecha.

Gestos de mapa



Acercar y alejar


Usar los botones superior e inferior derechos.

Mover el mapa

Toca y arrastra el mapa.

Centrar el mapa

Cuando muevas el mapa, pulsa sobre él.

 **NOTA:** Durante el ejercicio, el mapa se centrará automáticamente un par de segundos después de que comiences a moverte.

Vista de mapa



Ubicación

El círculo negro indica tu posición actual en el mapa. El círculo aparecerá en color gris si el reloj no tiene una ubicación actual precisa.

Flecha de dirección

La flecha de dirección situada en el interior del indicador de ubicación muestra la dirección hacia la que te diriges.

Escala del mapa

El valor numérico situado en la parte inferior de la pantalla del mapa muestra la distancia desde tu ubicación actual hasta lugares cercanos a ti. La distancia se mide desde el centro de la pantalla hasta el círculo delgado del borde exterior (radio).

Estilos de mapas



La aplicación Suunto Wear ofrece varios estilos de mapas entre los que elegir: un mapa del exterior, un mapa de invierno y 15 tipos distintos de mapas de calor para diferentes deportes, como carrera, carrera de montaña, ciclismo y natación. Por defecto, la vista de mapa muestra el mapa del exterior de Suunto.

[Cambia el estilo de mapa](#)

Mapas de calor

Los mapas de calor muestran las rutas más populares exploradas por la comunidad Suunto en todo el mundo, sobre la base de millones de ejercicios. Descubre nuevos lugares donde entrenar en tu vecindario o entérate de dónde entrena la gente local cuando estés en un lugar nuevo. También puedes explorar los mapas de calor directamente en la aplicación para móvil de Suunto.



La aplicación Suunto Wear incluye mapas para:

- carrera
- carrera de montaña
- ciclismo
- bicicleta de montaña
- todo tipo de caminos
- todo tipo de senderismo
- montañismo
- natación
- surf y playa
- todo tipo de remo
- esquí de fondo
- esquí de descenso
- esquí de travesía
- esquí con patines y patinaje
- golf

Explora con mapas de calor

 **NOTA:** Los mapas de calor se basan en ejercicios compartidos públicamente.

Puntos de partida populares



Cuando te diriges a un lugar o ruta nueva, a menudo se hace difícil averiguar dónde empezar. Echa un vistazo a los puntos de partida más populares en la aplicación Suunto Wear o en la aplicación móvil de Suunto. Los puntos de partida se pueden ver como pequeños puntos en el mapa de calor.

Mapas sin conexión



Con la aplicación Suunto Wear, puedes descargar los mapas de Suunto en tu reloj, dejar tu teléfono en casa y usar los mapas sin conexión a Internet. La aplicación Suunto Wear descarga y actualiza automáticamente los mapas sin conexión locales con mapas de calor cuando tu teléfono se está cargando y está conectado al Wifi. También puedes crear mapas sin conexión personalizados para tus viajes y aventuras fuera de casa.

Con los mapas sin conexión puedes:

- usar los mapas y mapas de calor de Suunto sin un teléfono y sin conexión a Internet
- disfrutar de una experiencia de navegación de mapas más rápida
- evitar los costes de roaming y datos



NOTA: todos los estilos de mapas de calor están incluidos en las descargas de mapas sin conexión.

[Descargar un mapa sin conexión personalizado](#)

[Recibir mapas sin conexión para rutas](#)

[Conectarse al Wifi](#)

Obtén mapas sin conexión locales automáticamente

Los mapas y mapas de calor sin conexión locales se actualizan y descargan automáticamente de una zona cercana cuando tu reloj se está cargando y está conectado al Wifi en función de tu última ubicación conocida. El área de mapa descargada puede variar de 35 km × 35 km a 50 km × 50 km (de 22 mi × 22 mi a 31 mi × 31 mi) según dónde te encuentres.

Recibirás una notificación en tu reloj cuando la descarga del mapa haya finalizado.



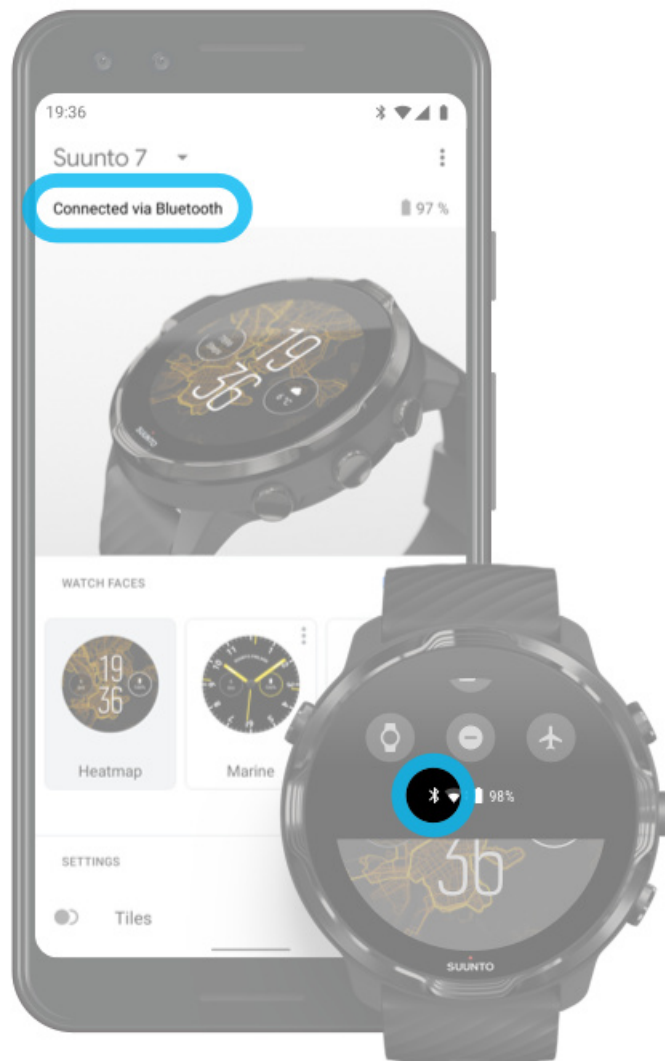
¿No consigues ver el mapa?

Sé paciente, el mapa puede tardar algunos segundos en activarse. Si sigues sin ver el mapa después de esperar:

1. **Asegúrate de que tu reloj esté conectado a Internet.**

En caso de que no haya Wifi disponible, comprueba que tu reloj esté conectado a la aplicación complementaria Wear OS en tu teléfono y de que tu teléfono tenga una conexión a Internet.

[Más información](#)



2. **Asegúrate de que tu reloj haya encontrado una señal GPS.**

La aplicación Suunto Wear necesita conocer tu ubicación para mostrarte el mapa correcto. Si tu reloj continúa buscando una ubicación, asegúrate de estar afuera en un área abierta.

[Más información](#)



3. **Obtén mapas sin conexión.**

Con los mapas sin conexión, puedes disfrutar de una experiencia de mapas más rápida y fluida sin estar conectado a tu teléfono o a Internet.

[Más información](#)

Diferentes deportes y mediciones

La aplicación Suunto Wear ofrece mediciones deportivas detalladas a través del GPS, el barómetro y el sensor de frecuencia cardíaca de muñeca incorporados. La manera en que haces ejercicio queda registrada, es decir, lo que ves en pantalla durante el ejercicio y los datos que puedes ver posteriormente dependerán del modo deportivo que elijas.

[Modos de deporte](#)

[Frecuencia cardíaca durante el ejercicio](#)

[Haz un seguimiento de tu progreso con las vueltas](#)

[GPS: velocidad, distancia y ubicación](#)

[Altitud, ascenso y descenso](#)

[Barómetro](#)

Modos de deporte



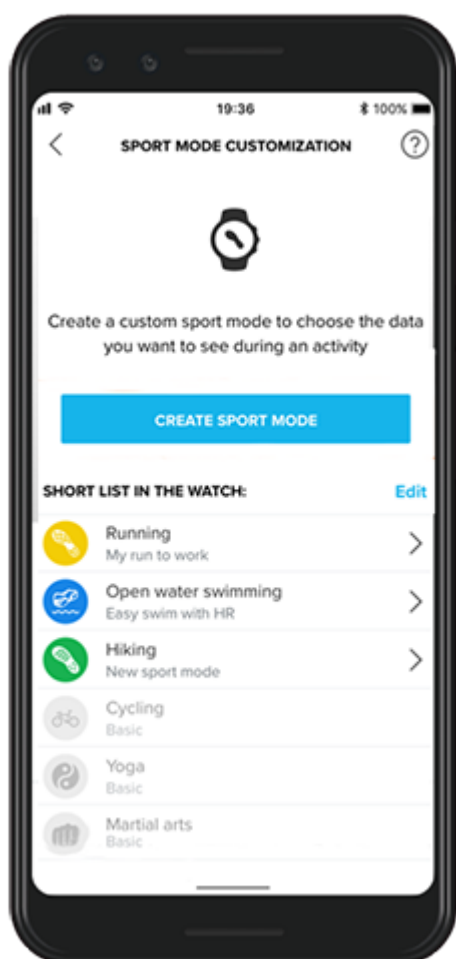
La aplicación Suunto Wear incluye más de **70 modos de deporte** (diferentes deportes), listos para realizar un seguimiento de todos tus deportes: carrera, ciclismo, natación, senderismo, ¡tú eliges! Cada modo de deporte tiene entre 2 y 4 vistas de ejercicio que muestran las estadísticas más importantes durante tu ejercicio y un mapa cuando estás haciendo ejercicio en el exterior.



Por ejemplo, si sales a correr, puedes seguir tu progreso en cada kilómetro o milla con las actualizaciones de vueltas automáticas, ver tu ritmo de carrera y visualizar tu ruta en el mapa. Si eliges la natación, se hará un seguimiento automático tanto de tus intervalos de natación como de tu progreso general. ¡Así de fácil!



Personalizar modos de deporte



Con una gran diversidad de modos de deporte predefinidos, tu Suunto 7 muestra siempre los datos más relevantes durante tu ejercicio. Además de los modos de deporte predefinidos, también puedes crear modos de deporte personalizados con la app Suunto.

Aprende a [crear modos de deporte personalizados \(Android\)](#).

Aprende a [crear modos de deporte personalizados \(iOS\)](#).

Frecuencia cardíaca durante el ejercicio

Al hacer un seguimiento de tu frecuencia cardíaca durante el ejercicio, podrás saber con precisión lo duro que está trabajando tu corazón. Medir tu frecuencia cardíaca puede evitar que cometas uno de los errores más comunes: entrenar con demasiada intensidad y frecuencia, con el consiguiente riesgo de lesión y agotamiento.

Los modos de deporte de la aplicación Suunto Wear están adaptados para mostrar la frecuencia cardíaca de una manera efectiva para cada actividad. En función del deporte que escojas, puedes, por ejemplo, hacer un seguimiento de tu frecuencia cardíaca actual y media, o de la frecuencia cardíaca durante vueltas específicas, o saber en qué zona de frecuencia cardíaca estás entrenando.



Tras finalizar tu ejercicio, podrás ver información detallada sobre tus esfuerzos y la intensidad del ejercicio, como cuál fue tu frecuencia cardíaca media, el Peak Training Effect (PTE) o el tiempo de recuperación estimado. Si no estás familiarizado con todos los términos, consulta el [Glosario](#).



Cómo llevar puesto el reloj para mejorar las mediciones de FC

Zonas de FC



La aplicación Suunto Wear incluye cinco zonas de frecuencia cardíaca distintas, numeradas del 1 (más baja) al 5 (más alta) y definidas como rangos porcentuales basados en tu frecuencia cardíaca máxima (FC máx.).

Entender las zonas de frecuencia cardíaca cuando entrenas ayuda a guiar 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.

ZONA 1: FÁCIL



El ejercicio en la zona 1 es relativamente descansado para el cuerpo. En el contexto del entrenamiento, este tipo de intensidad baja solo es significativo en el 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: MODERADA



El ejercicio en la zona 2 mejora eficazmente tu forma física básica. Ejercitarse a este nivel de intensidad no es cansado, pero el entrenamiento a largo plazo puede tener

un efecto muy eficaz. La mayor parte del entrenamiento de acondicionamiento cardiovascular debería 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: DIFÍCIL



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

ZONA 4: MUY DIFÍCIL



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 se repiten con demasiada frecuencia o con una intensidad demasiado alta, pueden llevar al sobreentrenamiento y a que tengas que tomarte un descanso de tu programa de entrenamiento durante un periodo prolongado.

ZONA 5: MÁXIMA



Cuando tu frecuencia cardíaca durante un ejercicio llegue 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 pocos 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.

¿Cómo se calculan las 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: $220 - \text{tu edad}$.

Las zonas predeterminadas que se utilizan en la aplicación Suunto Wear, basadas en porcentajes de tu frecuencia cardíaca máxima, son:

Zona 5: 87–100 %

Zona 4: 82–86 %

Zona 3: 77–81 %

Zona 2: 72–76 %

Zona 1: < 71 %

Para ajustar tu frecuencia cardíaca máxima, ve a [Ajustes de tu perfil](#).

Haz un seguimiento de tu progreso con las vueltas

Las vueltas son una manera estupenda de hacer un seguimiento de tu progreso durante el ejercicio y de analizar tus esfuerzos en mayor detalle posteriormente. Con la aplicación Suunto Wear, puedes crear marcas de vueltas manualmente o elegir un modo de deporte que cree las vueltas para ti automáticamente.

Autolaps

Los modos de deporte, como carrera, ciclismo y remo en interior, incorporan actualizaciones de vueltas automáticas para realizar un seguimiento de tu progreso según una cierta distancia o tiempo. Por ejemplo, con el modo de deporte de carrera, tu reloj te avisa a cada kilómetro o milla y muestra tu ritmo y frecuencia cardíaca medios de tu último kilómetro en la pantalla.



Para realizar un seguimiento y comparar tus esfuerzos en tiempo real entre diferentes vueltas, ve a la vista de tabla de vueltas. En la mayoría de deportes, es la segunda pantalla de ejercicio.




Marcar una vuelta manualmente durante el ejercicio



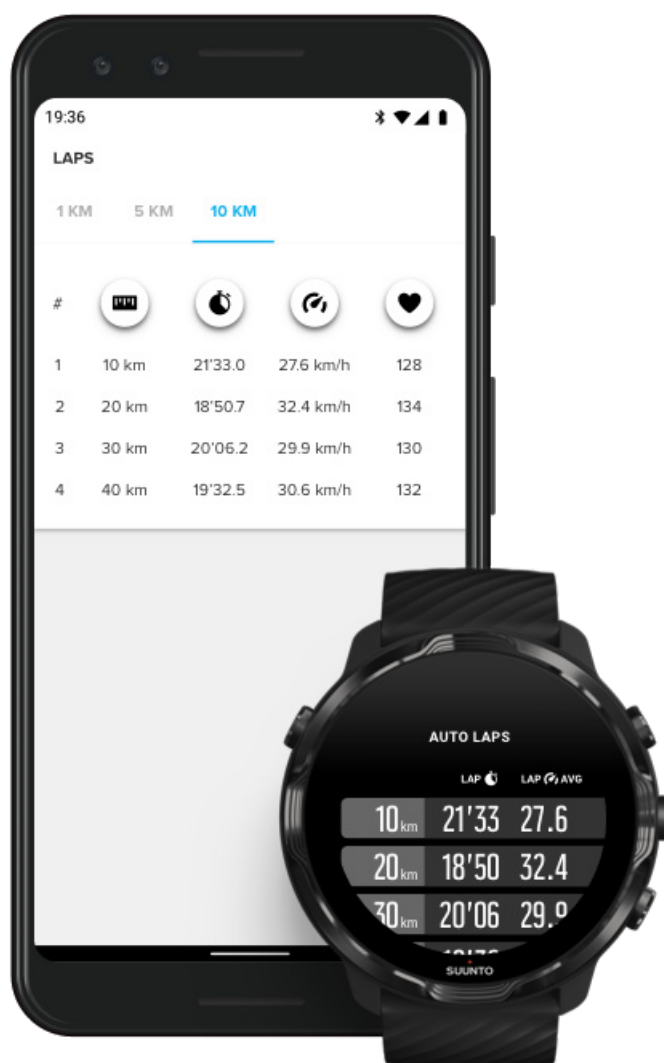
Además de las autolaps (vueltas automáticas), puedes marcar las vueltas manualmente para hacer un seguimiento de distintas secciones de tu ejercicio. Por ejemplo, durante una sesión de intervalos, podrías crear una marca de vuelta tanto para los intervalos como para los periodos de descanso con el fin de analizar tu sesión posteriormente o marcar una vuelta para calcular el tiempo que has tardado en alcanzar un hito o un punto de inflexión en tu ruta de entrenamiento regular.

Para marcar una vuelta, pulsa el botón inferior derecho cuando estés en una vista de ejercicio. Verás brevemente las estadísticas clave de esa sección de tu ejercicio.



 **NOTA:** Con algunos modos de deporte, como el atletismo, también puedes comparar las vueltas marcadas manualmente en tiempo real en la vista de tabla de vueltas.

Ver las estadísticas de vueltas después del ejercicio




Para ver las estadísticas de vueltas después de tu ejercicio, desplázate hacia abajo en el resumen de ejercicios y selecciona **Vueltas**.

Sincroniza tus ejercicios con la aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono para analizar tus vueltas en mayor detalle.

GPS: velocidad, distancia y ubicación



El Suunto 7 utiliza el GPS (información sobre la ubicación) durante el ejercicio para dibujar tu ruta en el mapa, junto con los datos del acelerómetro, para obtener mediciones como la velocidad y la distancia.

 **NOTA:** el Suunto 7 también puede usar Glonass y BeiDou para la información sobre la ubicación.

Cómo mejorar la precisión del GPS

Para ofrecer la mejor precisión para las estadísticas de ejercicio, Suunto 7 utiliza, de manera predeterminada, 1 segundo de posicionamiento del GPS para actualizar la información de la ubicación del GPS. No obstante, hay otros factores que también pueden afectar a la intensidad de la señal y la precisión del GPS.

Ve a [Cambiar la precisión de la ubicación](#) para cambiar la precisión del GPS.

En caso de experimentar problemas con la precisión del GPS, intenta hacer lo siguiente:

1. Espera siempre la señal GPS antes de comenzar un ejercicio.



Antes de comenzar a grabar tu ejercicio, ve afuera y espera hasta que el reloj encuentre la señal GPS. Cuando el reloj está buscando una señal GPS, el icono de la flecha de la vista inicial aparece en gris. Una vez encontrada la señal GPS, el icono de la flecha cambiará a blanco.

Cuando nades en aguas abiertas o hagas ejercicio en un terreno difícil, te recomendamos que esperes dos minutos adicionales después de encontrar la señal para que el reloj pueda descargar todos los datos GPS necesarios para obtener una ruta más precisa.

2. Ve a un área abierta

La intensidad de la señal GPS puede verse afectada por entornos y terrenos como, por ejemplo:

- árboles
- agua
- edificios
- puentes
- construcciones metálicas
- montañas
- barrancos o desfiladeros
- nubes gruesas y húmedas


Si es posible, intenta dirigirte a un área más abierta en el exterior cuando comiences tu ejercicio y espera un par de minutos adicionales después de

encontrar la señal GPS para que el reloj pueda descargar todos los datos GPS necesarios para obtener unas estadísticas de ejercicio más precisas.

3. Mantén tu reloj conectado al Wifi



Conectar tu reloj al Wifi para optimizar tu GPS con los datos más recientes de la órbita del satélite. Tu reloj puede adquirir una señal GPS más rápido cuando los datos GPS están actualizados.

 **NOTA:** Si no puedes conectarte al Wifi, recibirás actualizaciones de GPS una vez a la semana a través de Bluetooth.

4. Utiliza el software más reciente en tu reloj



Ten en cuenta que hacemos mejoras en el software de nuestros relojes y corregimos posibles errores continuamente. Asegúrate de tener instalado el software más reciente en tu reloj.

[Descubre cómo actualizar tu reloj](#)

Altitud, ascenso y descenso

La aplicación Suunto Wear utiliza FusedAlti™, una combinación de GPS y altitud barométrica, para proporcionar una lectura de la altitud y los valores de ascenso y descenso derivados durante el ejercicio.



Barómetro

El Suunto 7 incorpora un sensor de presión que mide la presión atmosférica absoluta. La aplicación Suunto Wear usa tanto el GPS como los datos de la presión atmosférica (FusedAlti™) para proporcionar una lectura de la altitud más precisa.



⚠ PRECAUCIÓN: Mantén libre de polvo y arena la zona de alrededor de los orificios del sensor de presión atmosférica situados en el lado izquierdo de tu reloj. No introduzcas nunca objetos en dichos orificios, ya que podrías dañar el sensor.

Iniciar un ejercicio

[Antes de comenzar](#)

[Iniciar un ejercicio](#)

[Esperar para comenzar](#)

[Evita tocar o pulsar botones accidentalmente durante el ejercicio](#)

Antes de comenzar

- La manera en que llevas puesto tu reloj afecta enormemente a la precisión de la frecuencia cardíaca durante tu ejercicio.

[Descubre cómo llevar puesto tu reloj para mejorar las mediciones de la FC](#)

- La precisión del GPS es importante para realizar mediciones como la velocidad y la distancia. Asegúrate de estar afuera en un área abierta antes de comenzar tu ejercicio para obtener una buena señal GPS.

[Descubre cómo mejorar la precisión del GPS](#)

- El Suunto 7 es ideal para todo tipo de ejercicio, pero el uso de la batería varía en función de tu deporte y de la manera en que interactúas con tu reloj durante el ejercicio.

[Descubre cómo maximizar la duración de la batería durante el ejercicio](#)

Iniciar un ejercicio

1. Pulsa el **botón superior derecho** para abrir la aplicación Suunto Wear.



2. Pulsa la actividad que aparece debajo del botón de inicio para abrir una lista de modos de deporte.



3. Examina la lista y **selecciona el modo de deporte** que deseas usar. [Obtén más información acerca de los modos de deporte.](#)



4. **Opcional:** Cambia la Precisión de ubicación y los ajustes de pantalla para el modo de deporte elegido. [Maximiza la duración de la batería durante el ejercicio](#)



5. Cuando estés listo para comenzar, **pulsa el botón central** o **desliza hacia la izquierda en el botón de inicio** para comenzar tu ejercicio.



Para obtener unos datos de FC y GPS más precisos desde el primer momento, puedes esperar a que el icono de flecha (ubicación) y el icono de corazón (frecuencia cardíaca) situados encima del botón de inicio se vuelvan de color blanco antes de iniciar tu ejercicio.



Si el icono de frecuencia cardíaca se mantiene de color gris, intenta mover el reloj en la muñeca unos dos dedos por encima del hueso de la muñeca. Si el icono de flecha se mantiene de color gris, ve afuera a un área abierta y espera hasta que encuentres una señal GPS mejor.

Esperar para comenzar


Si te mantienes en la vista de inicio durante un rato, por ejemplo, cuando esperas a que tu reloj adquiera su ubicación GPS o esté listo para comenzar tu carrera, es posible que la pantalla cambie a un modo de bajo consumo. No te preocupes, aún puedes comenzar a grabar tu ejercicio inmediatamente pulsando el botón central.



Evita tocar o pulsar botones accidentalmente durante el ejercicio



A veces, en condiciones húmedas, por ejemplo, el equipo que llevas puede interrumpir accidentalmente la grabación de tu ejercicio. Para evitar tocar o pulsar botones accidentalmente durante el ejercicio, puedes bloquear la pantalla táctil y las acciones de botón.

 **NOTA:** Algunas acciones, como la caída de gotas de lluvia o una manga mojada pueden activar tu pantalla repetidamente sin que te des cuenta, y agotar tu batería más rápido de lo esperado.

Bloqueo de la pantalla táctil y las acciones de botón

1. Para bloquear la pantalla y las acciones de botón, mantén pulsado el botón central.
2. Para desbloquearlas, mantén pulsado el botón central de nuevo.

Cuando la pantalla y las acciones de botón están bloqueadas, **puedes:**

- cambiar la vista de ejercicio con el botón central
- volver a la esfera del reloj con el botón de encendido
- acercar o alejar el mapa usando los botones superior e inferior derecho

Cuando la pantalla y las acciones de botón están bloqueadas, **no puedes:**

- pausar ni finalizar el ejercicio
- crear vueltas manuales
- acceder a las opciones de ejercicios o mapas
- deslizar la pantalla ni mover el mapa
- pulsar para activar la pantalla

Control del reloj durante el ejercicio

[Activación de la pantalla](#)

[Cambiar las vistas de ejercicio](#)

[Abre otras aplicaciones mientras haces ejercicio](#)

[Uso de los botones y la pantalla táctil durante el ejercicio](#)

Activación de la pantalla

Mientras grabas un ejercicio con la aplicación Suunto Wear, la pantalla y los gestos para interactuar con tu reloj están optimizados para los deportes y para ofrecer una mayor duración de la batería.

Puedes ver siempre tus estadísticas durante el ejercicio, pero para activar la pantalla, puedes:


- Pulsar el botón de encendido
- Tocar la pantalla



Para activar la pantalla durante el ejercicio cuando está en la vista de mapa, puedes:

- Girar la muñeca
- Pulsar el botón de encendido
- Tocar la pantalla



 **NOTA:** Durante los deportes acuáticos, como la natación o piragüismo, la pantalla táctil de la aplicación Suunto Wear está deshabilitada para evitar que el agua provoque acciones de pulsación no deseadas.

Si sales de la aplicación Suunto Wear durante cualquier ejercicio (incluida la natación), la pantalla táctil se activará.

Cambiar las vistas de ejercicio



Las estadísticas que puedes seguir durante tu ejercicio dependen del modo de deporte que elijas. La mayoría de modos de deporte ofrecen entre 2 y 4 vistas de

ejercicio diferentes que muestran los datos de ejercicio más pertinentes para cada deporte. Si haces deporte al aire libre, también puedes ver tu ruta en un mapa.

Para cambiar la vista:


- Pulsa el botón central
- Desliza hacia la izquierda o la derecha

Abre otras aplicaciones mientras haces ejercicio



Si necesitas usar otra aplicación mientras haces ejercicio, por ejemplo, para saltarte una canción o consultar el tiempo, puedes salir de la aplicación Suunto Wear y continuar con la grabación del ejercicio.

1. Pulsa el botón de encendido o toca la pantalla para activarla.
2. Pulsa el botón de encendido para ir a la esfera del reloj.
3. Utiliza tu reloj como desees.
4. Pulsa el botón de encendido para volver a la esfera del reloj.
5. Pulsa el botón superior derecho para volver a tu ejercicio.

 **NOTA:** ten en cuenta que algunas acciones y aplicaciones pueden consumir mucha batería, lo cual puede afectar a durante cuánto tiempo puedes grabar tu ejercicio.

Uso de los botones y la pantalla táctil durante el ejercicio

Puedes comenzar el ejercicio y ajustar tu reloj durante el ejercicio incluso si llevas guantes o estás debajo del agua. Todas las funciones deportivas están optimizadas para funcionar con los botones en caso necesario.

Cambiar de vista

Pulsa el botón central o desliza hacia la izquierda o la derecha para ver distintos parámetros o consultar el mapa.

Pausar

Pulsa el botón superior derecho. Pulsa de nuevo para reanudar.

Finalizar

Pulsa el botón superior derecho y, a continuación, pulsa el botón inferior derecho.

Marcar una vuelta

Pulsa el botón inferior derecho.

Bloquear botones

Mantén pulsado el botón central.

Controlar el mapa

Mientras estás en la vista de mapa, utiliza los botones superior derecho e inferior derecho para acercar y alejar.

Ajusta las opciones de ejercicio

Mantén el botón inferior derecho pulsado o desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para abrir el menú.

Cambia el estilo del mapa

Mantén el botón inferior derecho pulsado o desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para abrir el menú.

Pausar y reanudar el ejercicio

1. Asegúrate de estar en una vista de ejercicio.



2. Pulsa el botón superior derecho para pausar tu ejercicio.



3. Mientras se encuentra en pausa, puedes visualizar tus datos y cambiar de pantalla usando el botón central o deslizando hacia la izquierda o la derecha.



4. Para reanudar tu ejercicio, pulsa el botón superior derecho.



Comprueba tu ubicación en pausa

1. Mientras el reloj está en pausa, pulsa el botón central hasta que llegues a la vista de mapa.



2. Mientras estás en la vista de mapa, puedes acercar el mapa utilizando los botones superior derecho e inferior derecho y tocar y arrastrar el mapa para moverlo.



3. **Para reanudar el ejercicio**, pulsa el botón central para volver a la vista de ejercicio y, a continuación, pulsa el botón superior derecho.



Finalizar y revisar un ejercicio

[Finalizar tu ejercicio](#)

[Ver el resumen de ejercicios](#)

[Borrar tu ejercicio](#)

[Consulta los detalles de tu ejercicio en la aplicación para móvil de Suunto](#)

[Acceder a tu diario de ejercicios en tu reloj](#)

Finalizar tu ejercicio

Cuando hayas terminado y estés listo para finalizar tu ejercicio:

1. Asegúrate de estar en una vista de ejercicio.
2. Pulsa el botón superior derecho.



3. A continuación, pulsa el botón inferior para finalizar y guardar el ejercicio.



Ver el resumen de ejercicios



Cuando hayas terminado tu ejercicio, recibirás un resumen del ejercicio que mostrará tu desempeño. Desplázate hacia abajo para ver información detallada sobre tu esfuerzo y la intensidad del ejercicio, como cuál fue tu frecuencia cardíaca media, el Peak Training Effect (PTE) o el tiempo de recuperación estimado. Si no estás familiarizado con todos los términos, puedes obtener más información en el [Glosario](#).

Para salir del resumen de ejercicios, puedes:

- Deslizar hacia la derecha
- Desplazarte hacia abajo y seleccionar Cerrar.



NOTA: El contenido del resumen depende del modo de deporte y de los valores medidos.

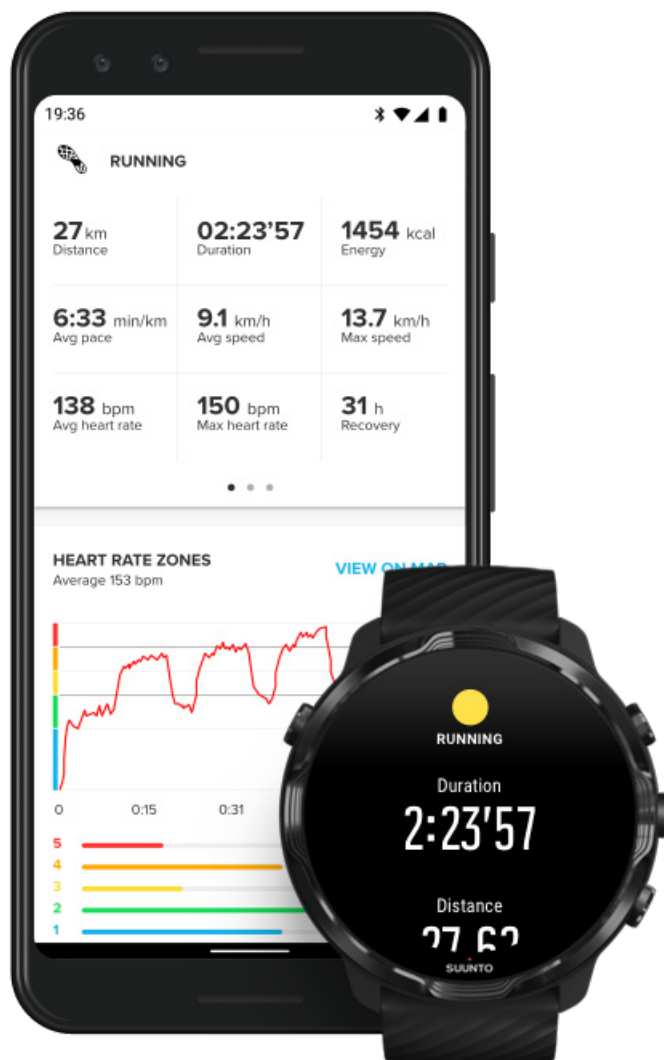
Borrar tu ejercicio

Si no deseas guardar el ejercicio que acabas de grabar, puedes borrarlo de tu reloj antes de salir del resumen.

1. Desplázate hacia abajo hasta el final del resumen de ejercicios.
2. Pulsa Eliminar.




Consulta los detalles de tu ejercicio en la aplicación para móvil de Suunto



Cuando tu reloj esté conectado a la aplicación para móvil de Suunto, tus ejercicios se sincronizarán y almacenarán automáticamente en la aplicación de tu teléfono. En la aplicación para móvil de Suunto, puedes visualizar y analizar tu ejercicio en mayor detalle, añadir fotografías y vídeos, sincronizarlos con tus servicios deportivos favoritos, como Strava y Relive, y compartir tus mejores momentos con amigos.


[Conectarse a la aplicación para móvil de Suunto](#)

 **NOTA:** La aplicación para móvil de Suunto sincroniza los ejercicios a través de Bluetooth, para que puedas sincronizar tus ejercicios incluso cuando no haya Wifi disponible.

Acceder a tu diario de ejercicios en tu reloj



Para consultar rápidamente tus ejercicios anteriores, abre la app Suunto Wear en tu reloj y desliza hacia arriba en el menú. Desliza hacia abajo y pulsa **Diario** para ver tus ejercicios anteriores, tu actividad diaria o tu sueño. También puedes acceder a tu Diario diario pulsando cualquiera de las tarjetas de Suunto siguientes: Frecuencia cardíaca, Recursos, Hoy o Sueño.


 **NOTA:** recuerda sincronizar (y guardar) tus ejercicios en la aplicación para móvil de Suunto. Si alguna vez necesitas restablecer tu reloj, todos los ejercicios no sincronizados en el diario se perderán.

Nadar con Suunto 7

El Suunto 7 es un gran compañero de natación gracias a los modos de deporte personalizados para ejercicios de natación en piscina o aguas abiertas. Puedes llevarte el reloj bajo el agua sin preocuparte e incluso pulsar botones, puesto que tu reloj es sumergible hasta 50 m.

[Natación en piscina](#)

[Natación en aguas abiertas](#)

 **NOTA:** Para evitar que el agua provoque acciones de pulsación no deseadas, la pantalla táctil está deshabilitada por defecto al usar los modos de deporte de natación.


Natación en piscina



Con el modo de deporte de natación en piscina, es fácil hacer un seguimiento de tu progreso general, así como de tus intervalos de natación. Siempre que pares para descansar al final de la piscina, tu reloj marcará un intervalo de natación y lo mostrará en tiempo real en la vista de la tabla de vueltas.

Tu reloj utiliza el largo de piscina para determinar los intervalos de natación y medir tu ritmo y la distancia de nado. Puedes ajustar fácilmente el largo de piscina en las opciones de ejercicio antes de comenzar a nadar.

Descubre cómo [configurar el largo de piscina](#).

 **NOTA:** Puedes analizar las vueltas más tarde en tu resumen de ejercicios en el reloj o en la aplicación para móvil de Suunto en tu teléfono.

Natación en aguas abiertas



Con el modo de natación en aguas abiertas, puedes seguir tu ritmo y la distancia de nado, además de ver tu ruta en el mapa. Para encontrar la mejor zona de aguas abiertas cercana a ti, consulta el mapa de calor de natación en tu reloj o explora los mapas de calor en la aplicación para móvil de Suunto.



La natación en aguas abiertas depende del GPS para calcular la distancia. La señal de GPS no se transmite bajo el agua, por lo que el reloj ha de salir del agua de forma periódica (como ocurre en las brazadas de estilo libre) para obtener un posicionamiento de GPS.

Se trata de condiciones difíciles para el GPS, así que es importante que tengas una señal fuerte de GPS antes de meterte al agua. Para asegurarte de que el GPS funcione bien, deberías:

- Conectar tu reloj al Wifi para optimizar tu GPS con los datos más recientes de la órbita del satélite.
- Esperar al menos tres minutos antes de comenzar a nadar después de seleccionar el modo de deporte de natación en aguas abiertas y de obtener una señal de GPS. De este modo, el GPS tendrá tiempo de establecer un posicionamiento fuerte.

Ejercicio con mapas



Con la aplicación Suunto Wear, tendrás un acceso fácil a un mapa del exterior y a mapas de calor cuando estés haciendo ejercicio al aire libre. Puedes ver tu ruta en el mapa, usar tus propias rutas u otras rutas populares para navegar, usar los mapas de calor para explorar nuevas rutas o seguir tu ruta para volver al lugar donde empezaste.

Para usar los mapas de Suunto, debes estar [conectado a Internet](#) o [tener los mapas sin conexión](#) descargados en tu reloj.

[Iniciar un ejercicio con mapas](#)

[Sal del mapa para finalizar el ejercicio](#)


[Explora con mapas de calor](#)

[Ver tu ruta en el mapa](#)

[Encuentra el camino de vuelta](#)

[Navegación de ruta](#)

[Maximiza la duración de la batería durante el ejercicio](#)

 **CONSEJO:** Siempre que tu reloj esté conectado al Wifi durante la carga, los mapas locales con los mapas de calor se descargarán automáticamente en tu reloj. [Más información](#)

Iniciar un ejercicio con mapas

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la aplicación Suunto Wear.



2. **Elige un modo de deporte** para una actividad en exteriores **con GPS**, como carrera, ciclismo o montañismo.



3. Para cambiar un estilo de mapa, desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones de mapa** » **Estilo de mapa**.



4. Examina la lista para encontrar un estilo de mapa o un mapa de calor que te gustaría usar.
Puedes desplazarte con los botones o tocando.
5. Pulsa el botón central o toca para seleccionar un nuevo estilo de mapa.
6. Desliza hacia la derecha para salir del menú y desplázate hacia arriba para volver al inicio.
7. Pulsa el botón central o desliza hacia la izquierda en el botón de inicio para comenzar tu ejercicio.



8. Para seguir tu progreso en el mapa, pulsa el botón central o desliza hacia la izquierda o la derecha hasta que veas la vista de mapa.



¿No consigues ver el mapa?
Gestos de mapa

Sal del mapa para finalizar el ejercicio

Cuando hayas terminado y estés listo para finalizar tu ejercicio:

1. Pulsa el botón central o desliza hacia la izquierda o la derecha para salir del mapa.



2. Mientras estás en la vista de ejercicio, pulsa el botón superior derecho para pausar.



3. Pulsa el botón inferior derecho para finalizar y guardar el ejercicio.

Explora con mapas de calor



Los mapas de calor de Suunto hacen que encontrar nuevos caminos desde cualquier lugar sea más fácil. Cambia el mapa de calor y descubre dónde han estado haciendo ejercicio otros usuarios apasionados de Suunto y explora tu entorno con más confianza.

[Cambia el estilo del mapa durante el ejercicio](#)

Ver tu ruta en el mapa



Cuando haces deporte al aire libre, puedes ver tu ruta y hacer un seguimiento de tu progreso sobre el mapa en tiempo real. Utiliza los mapas de exteriores de Suunto para elegir tu próxima aventura, y descubre dónde conduce ese camino del bosque o dónde se encuentran las colinas más altas.

Encuentra el camino de vuelta



Durante el ejercicio, la aplicación Suunto Wear marca tu punto de partida y dibuja la ruta que has recorrido mientras el GPS está disponible, aunque el mapa no se haya

cargado todavía. Si necesitas ayuda para encontrar el camino de vuelta, ve a la vista de mapa y aléjalo para visualizar la ruta completa y ver el camino que debes tomar.

Navegación de ruta

Suunto 7 te ofrece una fácil navegación de ruta sin conexión con mapas al aire libre. Puedes crear tus propias rutas o utilizar otras rutas populares de la comunidad Suunto, así como otros servicios asociados a través de la aplicación móvil de Suunto. Las rutas se sincronizan con Suunto 7 a través de Bluetooth y la navegación de ruta funciona con todos los modos de deporte al aire libre en los que hay un mapa disponible y cuando el GPS está activado.

[Sincronizar rutas con el reloj](#)

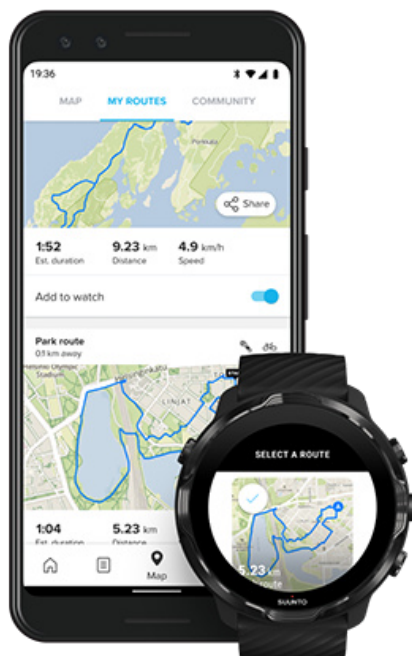
[Recibe mapas sin conexión para rutas](#)

[Selecciona una ruta](#)

[Navegación por una ruta](#)

[Eliminación de una ruta](#)

Sincronizar rutas con el reloj




Puedes crear tus propias rutas o utilizar otras rutas populares de la comunidad Suunto, así como otros servicios asociados a través de la aplicación Suunto.

Para poder sincronizar rutas con tu reloj, asegúrate de que tu teléfono está conectado a la aplicación móvil Suunto y a la aplicación complementaria Wear OS.

Aprende a [crear rutas en la aplicación de Suunto \(Android\)](#).

Aprende a [crear rutas en la aplicación de Suunto \(iOS\)](#).

 **NOTA:** puedes guardar un máximo de 15 rutas en el reloj.

Recibe mapas sin conexión para rutas



Cuando el reloj está cargando y conectado al Wifi, se descargarán los mapas sin conexión del reloj automáticamente. La descarga incluye el mapa del exterior básico (no los mapas de calor).

Selecciona una ruta



Al seleccionar un modo de deporte que usa GPS, se puede ver justo debajo un acceso directo para seleccionar la ruta del modo de deporte seleccionado.



También puedes ir a **Opciones de mapa » Selecciona una ruta** para ver una lista de tus rutas. Toca o pulsa el botón del medio para seleccionar una ruta.

Puedes ver la vista previa del mapa siempre y cuando te hayas descargado el mapa sin conexión.



Ver la ruta antes del ejercicio

Puedes ver también la ruta seleccionada en el mapa antes de empezar el ejercicio.

En la vista de inicio, pulsa el botón derecho superior o desliza hacia abajo para ver la vista general de longitud de la ruta. Toca el mapa para ver una vista ampliada a distancia (vista de pájaro) al punto partida.

Seleccionar una ruta durante el ejercicio

1. Mantén el botón inferior pulsado o desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla durante el ejercicio.



2. Seleccionar **Selecciona una ruta**
3. Elige la ruta que quieras usar.
4. Para salir del menú, pulsa el botón superior derecho o desliza hacia abajo.

Navegación por una ruta

La ruta seleccionada se puede ver en la vista de mapa automáticamente durante el ejercicio si el modo de deporte elegido tiene un mapa disponible y el GPS está activado. En función del modo de deporte seleccionado y mientras se está en ruta, puedes ver la distancia que queda, el ETA (tiempo estimado de llegada) y el ascenso restante o el ETE (tiempo estimado en ruta) hasta el final de la ruta.

Si utilizas puntos de referencia, la distancia, el ETA, el ascenso restante y el tiempo estimado en ruta hacen referencia al punto de referencia siguiente en lugar de al final de la ruta.



Pulsa en el mapa para ver un resumen de la ruta y la distancia hasta el final de la ruta. El reloj vuelve a la vista predeterminada automáticamente después de un tiempo.



En el modo de bajo consumo no se puede ver toda la información de la ruta.



Gira la muñeca, toca la pantalla o pulsa el botón de encendido para activar la pantalla.

Mientras navegas por una ruta, tu reloj te ayuda a permanecer en el camino correcto proporcionándote notificaciones adicionales a medida que avanzas por la ruta.

Por ejemplo, si te desvías de la ruta, el reloj te avisa de que no vas por la ruta correcta, además de avisarte de que has vuelto a la ruta.



Una vez que llegas a un punto de referencia en la ruta, recibes un mensaje informativo que te muestra la distancia hasta el siguiente punto de referencia.

 **NOTA:** Si has cambiado la [Precisión de la ubicación](#) a Buena puede que haya pequeños retrasos en las notificaciones.

Eliminación de una ruta

Si deseas borrar una ruta del reloj pero quieres mantenerla en la aplicación móvil de Suunto, selecciona la ruta en la aplicación de tu móvil y desmarca la opción Añadir al reloj.

Asegúrate de que el reloj está conectado y sincronizado con la aplicación móvil de Suunto tras los cambios.

Para eliminar la ruta por completo, tanto del reloj como de la aplicación móvil de Suunto, selecciona la ruta en la aplicación móvil de Suunto y elige la opción de eliminar.

Ejercicio con música

Con el Suunto 7, tienes acceso a tu música y a otros audios durante mientras practicas deportes, incluso con guantes o en condiciones húmedas.

[Controles multimedia automáticos](#)

[Abrir los controles multimedia durante el ejercicio](#)
[Pausa y cambia de canción usando los botones](#)
[Escucha música sin el teléfono](#)

Controles multimedia automáticos



Si comienzas a reproducir música desde tu teléfono durante el ejercicio, los controles multimedia pueden aparecer en la parte superior de tus vistas de ejercicio.

Para salir de la vista de control multimedia, desliza hacia la derecha.

[Gestión de los controles multimedia](#)

Abrir los controles multimedia durante el ejercicio

Si necesitas pausar o saltarte canciones durante el ejercicio, primero deberás salir de la aplicación Suunto Wear y abrir los controles multimedia.

Utilizar [un acceso directo con botón](#) es fácil incluso con guantes o en condiciones húmedas:

1. Pulsa el botón de encendido para salir de la aplicación Suunto Wear durante el ejercicio.




2. Desde la esfera del reloj, pulsa el botón central para abrir la vista del control multimedia.



3. Ajusta tu música como desees. Para ello, puedes tocar o usar los botones.



4. Pulsa el botón de encendido para volver a la esfera del reloj.
5. Pulsa el botón superior derecho para volver a la grabación de tu ejercicio.

 **NOTA:** Tu ejercicio continuará grabándose aunque salgas de la aplicación Suunto Wear.

Pausa y cambia de canción usando los botones

La aplicación de controles multimedia admite el uso de botones además de los gestos táctiles. Con los botones, puedes controlar tu música incluso aunque tengas las manos sudadas o lleves guantes.



Pausar y reproducir

Pulsa el botón central para pausar, pulsa de nuevo para reproducir.

Siguiente canción

Pulsa el botón superior derecho.

Canción anterior

Pulsa el botón inferior derecho.

Opciones de ejercicio

[Tonos y vibración durante el ejercicio](#)



[Largo de piscina](#)

[Ahorro de energía](#)



Tonos y vibración durante el ejercicio

La aplicación Suunto Wear utiliza el sonido y la vibración para notificarte durante tu ejercicio para que puedas realizar un seguimiento de tu progreso sin tener que comprobar la pantalla todo el tiempo. Por ejemplo, escucharás un sonido y sentirás que el reloj vibra cuando recibas una actualización automática sobre las vueltas, para no perderte ninguna estadística clave.

Gestión de los tonos

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir **la aplicación Suunto Wear** .
2. Desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones de ejercicio**  » **Tonos y vibración**.
3. Activa o desactiva los Tonos.

Gestión de la vibración

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir **la aplicación Suunto Wear** .
2. Desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones de ejercicio**  » **Tonos y vibración**.
3. Activa o desactiva la Vibración.

Largo de piscina

Tu reloj utiliza el largo de piscina para determinar los intervalos de natación y medir tu ritmo y la distancia de nado. Puedes ajustar fácilmente el largo de piscina en las opciones de ejercicio antes de comenzar a nadar.

Establecer el largo de piscina

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la **aplicación Suunto Wear** 📍.
2. Pulsa la actividad que aparece debajo del botón de inicio.



3. Selecciona el modo de deporte Nat. piscina.



4. Desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones de ejercicio** » **Largo de piscina**.



5. Establece el largo de piscina correcto.
6. Vuelve a la vista de inicio y comienza tu ejercicio.



Ahorro de energía

[Cambiar la precisión de la ubicación](#)

[Cambiar los ajustes de pantalla](#)

Cambiar la precisión de la ubicación

Cuando estás grabando un ejercicio, Suunto 7 actualiza la información de tu ubicación cada segundo. Para ahorrar batería, puedes cambiar la precisión del GPS antes o durante el ejercicio.

Las opciones para Precisión de ubicación son:

- Máxima: ~ 1 s de intervalo de posicionamiento del GPS, consumo máximo de energía
- Buena: ~ 10 s de intervalo de posicionamiento del GPS, consumo moderado de energía


Si seleccionas Buena Precisión de ubicación tu batería durará más tiempo durante tus ejercicios al aire libre. Para algunos modos de deporte como correr o ciclismo, se utiliza FusedTrack™ para mejorar la calidad del seguimiento. FusedTrack™ utiliza sensores de movimiento para registrar tu movimiento entre las diferentes lecturas del GPS para ofrecerte un mejor seguimiento de tu ejercicio.

Cómo cambiar la Precisión de ubicación antes del ejercicio:

1. Elige un modo de deporte para una actividad al aire libre con el GPS como correr, bicicleta o caminar.
2. Desliza hacia abajo y selecciona **Ahorro de energía** » **Precisión de ubicación**.
3. Cambia Precisión de ubicación a **Buena**.

Cómo cambiar la Precisión de ubicación durante el ejercicio:

1. Mantén pulsado el botón inferior o desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para abrir el menú.
2. Desliza hacia abajo y selecciona **Ahorro de energía** » **Precisión de ubicación**.
3. Cambia Precisión de ubicación a **Buena**.

 **NOTA:** Las opciones de ahorro de energía que elijas se guardan en el modo de deporte. Al seleccionar el mismo modo de deporte (correr, por ejemplo) por segunda vez, se usará automáticamente la configuración de ahorro de energía utilizada anteriormente (Precisión de ubicación, ajustes de pantalla, etc.).

Cambiar los ajustes de pantalla

De manera predeterminada, los ajustes de Pantalla están desactivados durante el ejercicio para optimizar la duración de la batería.

Mapa siempre activo

Controlar Mapa siempre activo durante el ejercicio

Mapa siempre activo

Si estás haciendo un ejercicio en el que necesitas ver el mapa en todo momento, puedes elegir mantener el mapa encendido durante el ejercicio.

Recuerda:

- Mantener encendida la pantalla durante todo el ejercicio disminuye significativamente la duración de la batería.
- Debido a que la persistencia de la imagen o el quemado de la pantalla es un efecto habitual en las pantallas de OLED, mantener encendida la pantalla durante periodos largos de tiempo afecta a la vida útil de la pantalla.

Habilitar Mapa siempre activo antes del ejercicio

Activa **Mapa siempre activo** para ver el mapa en todo momento sin girar la muñeca ni pulsar el botón de encendido:

1. **Elige el modo de deporte** que quieras usar.
2. Desliza hacia abajo y selecciona **Ahorro de energía » Pantalla » Mapa siempre activo**
3. Activa **Mapa siempre activo**.



NOTA: La activación de Mapa siempre activo aumentará el consumo de batería.



NOTA: Las opciones de Ahorro de energía que elijas se guardan en el modo de deporte. Al seleccionar el mismo modo de deporte (correr, por ejemplo) por segunda vez, se usará automáticamente la configuración de Ahorro de energía utilizada anteriormente (Mapa siempre activo, Precisión de ubicación, etc.).

Controlar Mapa siempre activo durante el ejercicio

1. Mantén pulsado el botón inferior o desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para abrir el menú.



2. Selecciona **Ahorro de energía** » **Pantalla** » **Mapa siempre activo**
3. Activa **Mapa siempre activo**.
4. Para salir del menú, pulsa el botón superior derecho o desliza hacia abajo.

Opciones de mapa

[Cambia el estilo de mapa](#)

[Descarga un mapa sin conexión personalizado](#)



[Selecciona una ruta](#)

[Cambiar la precisión de la ubicación](#)

[Mapa siempre activo](#)

Cambia el estilo de mapa

La aplicación Suunto Wear incluye distintos estilos de mapa. Para cambiar los estilos de mapa:

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir **la aplicación Suunto Wear** .
2. Desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones de mapa**  » **Estilo de mapa**.
3. Examina la lista y selecciona el estilo de mapa que prefieras.

Cambia el estilo del mapa durante el ejercicio

1. Para cambiar el estilo del mapa, mantén pulsado el botón inferior o desliza hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla.



2. Examina la lista para encontrar un estilo de mapa o un mapa de calor que quieras usar. Puedes desplazarte con los botones o tocando.
3. Pulsa el botón central o toca para seleccionar un nuevo estilo de mapa.
4. Continúa explorando, ¡el menú se cerrará automáticamente tras tu selección!

Descarga un mapa sin conexión personalizado



Además de los [mapas locales descargados automáticamente](#), la aplicación Suunto Wear te permite descargar un mapa sin conexión personalizado para tus aventuras fuera de casa. Por ejemplo, si no estás seguro de si tu destino de viaje dispone de una red Wifi, puedes descargar un mapa del área por adelantado.

1. Asegúrate de que tu reloj esté conectado al Wifi.



2. Pulsa el botón superior derecho para abrir **la aplicación Suunto Wear**.
3. Desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones de mapa** » **Mapa sin conexión**.
4. Amplía el mapa utilizando los botones superior derecho e inferior derecho y toca y arrastra para mover el mapa y definir un área de mapa a descargar.




5. Pulsa la marca de verificación o el botón central para seleccionar el área.



6. El mapa comenzará a descargarse cuando el reloj se esté cargando y esté conectado al Wifi.
7. Recibirás una notificación en tu reloj cuando la descarga del mapa haya finalizado.



 **NOTA:** Para los mapas locales y personalizados sin conexión, todos los estilos de mapas de calor están incluidos en la descarga.

 **NOTA:** puedes guardar un mapa personalizado en tu reloj cada vez.

Opciones generales

[Ajustes de tu perfil](#)



[Unidades](#)

[Google Fit](#)

[Comprueba tu versión de la aplicación Suunto Wear](#)



Ajustes de tu perfil

Puedes comprobar tu peso, altura, año de nacimiento, género, frecuencia cardíaca en reposo y frecuencia cardíaca máxima en tus ajustes personales. Para realizar ajustes:

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir **la aplicación Suunto Wear** .
2. Desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones generales**  » **Perfil**.
3. Elige el ajuste que necesitas configurar.
4. Realiza el ajuste.
5. Para confirmar, pulsa la marca de verificación o el botón central.

Unidades

La aplicación Suunto Wear admite tanto el sistema métrico (kg, km) como el imperial (mi, lbs) para configurar la información personal y para consultar tus estadísticas de ejercicio.

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir **la aplicación Suunto Wear** .
2. Desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones generales**  » **Unidades**.
3. Realiza el ajuste.
4. Para confirmar, pulsa la marca de verificación o el botón central.



Google Fit

Si utilizas Google Fit para hacer seguimiento de tus actividades diarias y quieres ver cómo los ejercicios, la actividad diaria y el sueño registrados con la app Suunto Wear afectan a tus objetivos de actividad diarios, conecta la app Suunto Wear con Google Fit. Cuando estés conectado, los detalles de entrenamiento de los ejercicios grabados con la app Suunto Wear también estarán accesibles en Google Fit.

Conexión a Google Fit

1. Ve a Google Fit en tu reloj.



2. Inicia sesión en Google Fit con tu cuenta de Google.
3. Ve a **la aplicación Suunto Wear** .
4. Desliza hacia arriba en el menú y ve a **Opciones generales**  » **Google Fit**.





5. Pulsa Conectar.
6. Selecciona la misma cuenta de Google que utilizaste para iniciar sesión en Google Fit.
7. Desplázate abajo y toca la marca para que Suunto sincronice con Google Fit los datos grabados durante tu actividad.


Diario



En el diario encontrarás tus ejercicios anteriores y podrás ver las estadísticas de la actividad de hoy y tu último sueño.

Para ver tu Diario en el reloj:

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la **aplicación Suunto Wear** .
2. Desliza hacia arriba en el menú y pulsa **Diario**  para abrir una lista de resúmenes de ejercicios.
3. Pulsa en el ejercicio que te gustaría ver con mayor detalle.

 **NOTA:** recuerda sincronizar (y guardar) tus ejercicios en la aplicación para móvil de Suunto. Si alguna vez necesitas restablecer tu reloj, todos los ejercicios no sincronizados en el diario se perderán.

6. FRECUENCIA CARDÍACA

Haz un seguimiento de tu frecuencia cardíaca con Suunto 7




El Suunto 7 utiliza la tecnología de frecuencia cardíaca de muñeca (WHR), también conocida como “frecuencia cardíaca óptica”, que mide la frecuencia cardíaca a través de LED para monitorizar el flujo sanguíneo en tu muñeca. Eso significa que puedes ver los datos de tu frecuencia cardíaca durante el ejercicio o en el uso diario sin llevar puesto un cinturón de frecuencia cardíaca de pecho.

[Factores que afectan a las mediciones de la frecuencia cardíaca de muñeca](#)

[Cómo llevar puesto el reloj para mejorar las mediciones de FC](#)

[Frecuencia cardíaca durante el ejercicio](#)

[Frecuencia cardíaca diaria](#)

 **NOTA:** La aplicación Suunto Wear no admite el uso de un cinturón de frecuencia cardíaca externo.

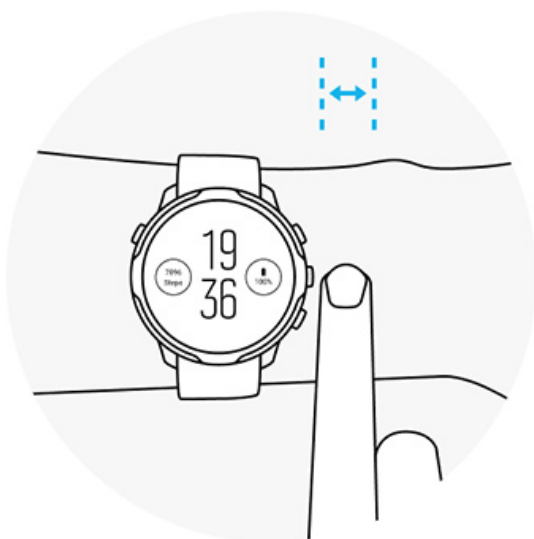
Factores que afectan a las mediciones de la frecuencia cardíaca de muñeca

- 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 arriba de donde llevarías un reloj normal en el brazo. El sensor lee el flujo sanguíneo a través del tejido, así que cuanto más tejido pueda leer, mejor.
- 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 del sensor óptico.
- Es posible que el sensor óptico no proporcione lecturas precisas de frecuencia cardíaca para actividades de natación.

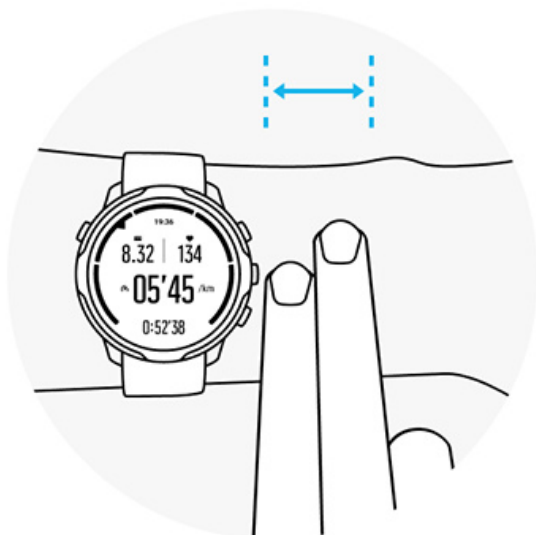
Cómo llevar puesto el reloj para mejorar las mediciones de FC

La precisión de la FC óptica se ve afectada por diversos factores y también por diferencias individuales entre las personas. La forma en que llevas puesto tu reloj es uno de los factores de mayor impacto. Un ajuste adecuado puede ayudar a mejorar la precisión de la lectura de tu frecuencia cardíaca. Comienza con los siguientes consejos para después comprobar y mejorar el ajuste de tu reloj hasta encontrar tu propia forma ideal de llevarlo.



Durante el uso diario

Lleva tu reloj Suunto al menos **un dedo por encima del hueso de la muñeca** y asegúrate de que está bien ceñido a la muñeca. Tu reloj debería estar siempre en contacto con la piel, de forma que no puedas ver la luz que se desprende del sensor.



Durante el ejercicio

Comprueba el ajuste: es importante llevar el reloj tan alto como puedas en la muñeca y evitar que se deslice hacia abajo durante el ejercicio. Una buena indicación es llevarlo **un par de dedos por encima del hueso de la muñeca**. Asegúrate de que llevas el reloj bien ceñido y en contacto uniforme con la piel, pero sin dejar que te corte la circulación.

Demasiado suelto





Ajuste perfecto



⚠ ADVERTENCIA: La función de frecuencia cardíaca óptica puede no ser exacta para todos los usuarios 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 ese caso, deja de utilizarlo inmediatamente y consulta a tu médico.

7. ACTIVIDAD DIARIA

Además de para realizar un seguimiento de tus deportes, también puedes usar tu Suunto 7 para hacer seguimiento de tu actividad diaria y de tu recuperación. Puedes realizar un seguimiento de tus pasos diarios, calorías, frecuencia cardíaca, recursos corporales y sueño en tu reloj y seguir las tendencias con la app Suunto para móvil.

[Pasos](#)

[Calorías](#)

[Frecuencia cardíaca diaria](#)

[Recursos corporales](#)

[Sueño](#)

[Google Fit](#)

Frecuencia cardíaca diaria

Tu reloj puede medir tu frecuencia cardíaca a lo largo del día para darte una idea de tu actividad y tu nivel de recuperación.

La tarjeta Frecuencia cardíaca te ofrece una manera rápida de comprobar tu frecuencia cardíaca actual y el gráfico de 24 horas muestra cómo tu frecuencia cardíaca cambia a lo largo del día, cuando estás descansando y cuando estás activo. Aunque el gráfico se actualiza cada 10 minutos, tu frecuencia cardíaca actual se mide cada segundo para proporcionarte información actualizada.

También puedes ir a tu **Diario** > **Actividad diaria** para ver la información sobre la frecuencia cardíaca diaria.

Recursos corporales

Tu reloj puede medir el estrés y la recuperación a lo largo del día para asegurarte de tener energía suficiente para toda la jornada y de mantener un equilibrio sano entre las actividades, el estrés y la recuperación.

La tarjeta Recursos ofrece una manera rápida de comprobar tu nivel de recursos actual o de ver cómo el sueño, la actividad diaria y el estrés afectan a tus recursos corporales desde el gráfico de 24 horas. Aunque el gráfico se actualiza cada 30

minutos, tu nivel de recursos actual se actualiza más frecuentemente. Las barras verdes indican los periodos en los que te has estado recuperando.

Si estás realizando seguimiento del sueño con tu Suunto 7, también puedes hacer seguimiento de la cantidad de recursos corporales que has obtenido durante la noche y el nivel total de tus recursos corporales al despertar.

También encontrarás la información sobre los recursos corporales en la app Suunto Wear a través de **Diario > Actividad diaria**.


Activar la frecuencia cardíaca diaria y los recursos


Para activar **Frecuencia cardíaca diaria y recursos** desde las tarjetas:

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia la izquierda en tu pantalla para ver tus tarjetas.
2. Busca la tarjeta Frecuencia cardíaca o la tarjeta Recursos.
3. Pulsa Activar y sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla para continuar.

Para activar **Frecuencia cardíaca diaria y recursos** desde la app Suunto Wear:

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la aplicación Suunto Wear.
2. Desliza hacia abajo en el menú y ve a **Diario » Actividad diaria**.
3. Activa **Frecuencia cardíaca diaria y recursos** y sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla para continuar.

 **NOTA:** El seguimiento de Frecuencia cardíaca diaria y recursos aumenta ligeramente el uso de la batería.

 **NOTA:** El seguimiento del sueño requiere datos de frecuencia cardíaca. Si has activado el seguimiento del sueño también se activan Frecuencia cardíaca diaria y recursos.

8. SUEÑO

Con Suunto 7, puedes llevar un registro de cómo duermes. Una de las cosas generalmente aceptadas sobre el sueño es que descansamos para recuperarnos, y la mejor manera de hacerlo es durante el sueño. Si quieres mejorar tu rendimiento, es fundamental disfrutar de un buen sueño reparador.

Los dos elementos fundamentales para aprovechar tu sueño al máximo son:

1. Asegurarte de dormir suficiente.
2. Mantener un ritmo de sueño regular.

La solución de seguimiento del sueño de Suunto se basa en esos dos principios.

[Activar el seguimiento del sueño](#)

[Tarjeta de Sueño](#)

[Informe del sueño](#)

[Modo Cine](#)

[Información sobre el sueño en la app Suunto para móvil](#)

Activar el seguimiento del sueño

El seguimiento del sueño no está activado de forma predeterminada; para hacer seguimiento del sueño deberás activar esta función. Hay dos maneras de activar el seguimiento del sueño.

Puedes activar las funciones de seguimiento del sueño desde la [tarjeta de Sueño](#) de Suunto:

1. Desde la esfera del reloj, desliza hacia la derecha para acceder a las tarjetas
2. Busca la tarjeta de Sueño y pulsa Activar
3. Sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla.

También puedes activar la función desde la app Suunto Wear:

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la app Suunto Wear
2. Desplázate hacia abajo en el menú y ve a **Diario > Sueño > Seguimiento del sueño**
3. Sigue las instrucciones que aparecerán en pantalla.

Informe del sueño



Encontrarás más información acerca de tu sueño en el informe del sueño. El informe del sueño resume la calidad de tu sueño y las distintas fases del sueño. También muestra tu frecuencia cardíaca durante el sueño y los recursos corporales que tienes al despertarte.

Para acceder a tu informe del sueño desde la tarjeta de Sueño:

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia la izquierda en tu pantalla para ver tus tarjetas.
2. Busca la tarjeta de Sueño y púlsala.

También puedes acceder al informe del sueño desde la app Suunto Wear:

1. Pulsa el botón superior derecho para abrir la app Suunto Wear
2. Desplázate hacia abajo en el menú y ve a **Diario > Sueño**.


Modo Cine



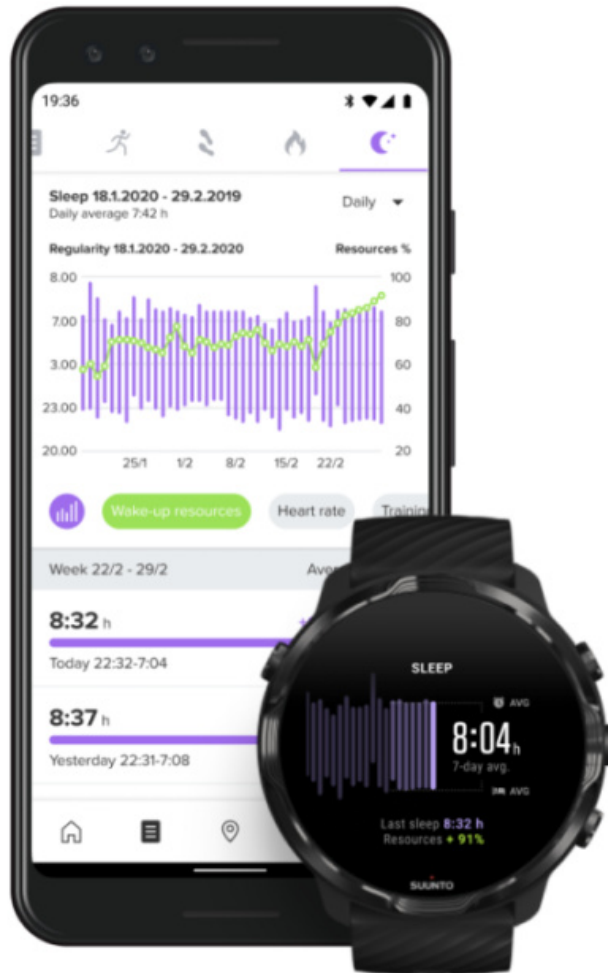
Puedes silenciar tu reloj durante el sueño activando el modo Cine desde los ajustes del sistema del reloj. El modo Cine apaga la pantalla para que no te moleste mientras duermes o mientras intentas dormirte.

Durante el modo Cine, tu reloj también silenciará todas las notificaciones, excepto las alarmas.

Para activar el modo Cine:

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa el icono del modo Cine 

Información sobre el sueño en la app Suunto para móvil



La app Suunto para móvil te ofrece aún más información sobre tu sueño. Desde la app Suunto para móvil, puedes consultar los registros de tu historial de sueño y un análisis a largo plazo.

Encontrarás el análisis del sueño detallado y los registros del historial en la vista de diario y la vista diaria.

9. MÚSICA

Escucha canciones que te motivan a ir más allá. Conecta los auriculares a tu teléfono y controla la música desde tu muñeca o descárgate tus canciones favoritas en tu reloj y olvídate del teléfono.

Controla la música desde tu muñeca

Conecta tus auriculares a tu teléfono y controla la música y otros audios (ajusta el volumen, pausa y cambia de canción) directamente desde tu muñeca sin sacar el teléfono de tu bolsillo.

[Controles multimedia automáticos](#)

[Acceso directo con botones a los controles multimedia](#)

[Descarga una aplicación para tu música](#)

[Ejercicio con música](#)

Controles multimedia automáticos




Los controles multimedia aparecerán automáticamente en tu reloj cuando comiences a reproducir música u otros audios desde tu teléfono.

Para salir de los controles multimedia, desliza hacia la derecha o pulsa el botón de encendido.

Para volver a los controles multimedia mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de tu pantalla o usa el acceso directo del botón (pulsa el botón central).

Gestión de los controles multimedia

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa **Ajustes**  » **General**.
3. Activa o desactiva los **Abrir controles multimedia automáticamente**.

Si los controles multimedia no aparecen en tu reloj

Si no logras ver los controles multimedia automáticamente en tu reloj cuando comiences a reproducir música desde tu teléfono:

1. Asegúrate de que tu [reloj esté conectado a la aplicación Wear OS by Google](#) en el teléfono desde el cual estás reproduciendo música e inténtalo de nuevo.
2. Ve a **Ajustes** » **General** » **Abrir controles multimedia automáticamente** y asegúrate de que esa función esté activada.

Acceso directo con botones a los controles multimedia

Por defecto, el Suunto 7 tiene [un acceso directo con botón](#) a los controles multimedia para un acceso más fácil a la música y a otros audios, también durante el ejercicio.

1. Mientras estás en la esfera del reloj, **pulsa el botón central** situado en la derecha para abrir los controles multimedia.



2. Toca o usa los botones para controlar la música u otros audios.



3. Para salir de los controles multimedia, desliza hacia la derecha o pulsa el botón de encendido.



[Más información sobre los accesos directos con botones](#)

Descarga una aplicación para tu música

Algunos servicios de música como Spotify y Pandora ofrecen una aplicación para controlar tu música con el reloj. Con una aplicación para música puedes, por ejemplo, ver las canciones reproducidas recientemente o guardar tus canciones favoritas con tu reloj. Encontrarás aplicaciones para descargar en la Google Play Store en tu reloj.

Escucha música sin el teléfono

El Suunto 7 puede almacenar miles de canciones para que puedas escuchar tus canciones favoritas u otros audios en cualquier momento y lugar sin necesidad de usar tu teléfono.

Para escuchar música en tu reloj sin usar el teléfono, necesitas:

- una aplicación para música en tu reloj que admita el uso sin conexión
- auriculares Bluetooth conectados a tu teléfono


[Conecta los auriculares a tu reloj](#)

[Ejercicio y música de larga duración](#)

Conecta los auriculares a tu reloj

Necesitas auriculares Bluetooth para escuchar música u otro audio en tu reloj.

Para conectar los auriculares a tu reloj:

1. Sigue los pasos que vienen indicados con tus auriculares Bluetooth para ponerlos en modo de emparejamiento.
2. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla y pulsa **Ajustes** .
3. Ve a **Conectividad** » **Bluetooth** » **Dispositivos disponibles**.
4. Tu reloj buscará dispositivos cercanos. Cuando veas el nombre de tus auriculares, **pulsa en el nombre para conectar**. Tu reloj se conectará con los auriculares.

Ejercicio y música de larga duración

Escuchar música directamente desde tu reloj con los auriculares Bluetooth consume mucha batería y hace que esta se gaste más rápido. Es importante que tengas esto en cuenta si estás planeando grabar ejercicios de mayor duración.

[Descubre cómo maximizar la duración de la batería durante el ejercicio](#)

10. DURACIÓN DE LA BATERÍA

El Suunto 7 está repleto de potentes funciones para tus deportes y tu vida diaria y está optimizado para ahorrar batería siempre que es posible. La duración real de la batería varía según las funciones y aplicaciones que utilizas, y según la manera en que las utilizas. Además, los deportes que practicas pueden afectar enormemente a la duración general de la batería, puesto que los deportes al aire libre con GPS consumen más batería que entrenar en interiores.

[Maximiza la duración de la batería en el uso diario](#)

[Maximiza la duración de la batería durante el ejercicio](#)

[Comprueba la duración y el uso de la batería](#)

[Cargar tu reloj](#)

Maximiza la duración de la batería en el uso diario

Las funciones, aplicaciones y esferas de reloj que usas, así como la forma en que las utilizas, afectan a la duración de la batería. Además, cuanto más interactúas con tu reloj, más batería se consume. Esto puede ocurrir al revisar las notificaciones y desplazarte por ellas, al navegar los mapas o al usar funciones que requieren una conexión a Internet.

Para maximizar la duración de la batería de tu reloj en uso diario, prueba las soluciones siguientes.

Utiliza las esferas de reloj de Suunto



Todas las esferas de reloj diseñadas por Suunto tienen un consumo de batería optimizado para mostrar la hora en un modo de bajo consumo sin activar la pantalla ni el reloj. *Ten en cuenta que es posible que otras esferas de reloj no estén optimizadas de la misma manera.*

Si has instalado una nueva esfera de reloj recientemente y notas que tu batería se acaba más rápido de lo normal, prueba a desinstalar esa esfera de reloj.


[Cambia la esfera de tu reloj](#)

[Eliminar una esfera de reloj](#)

Uso de los ajustes predeterminados para la pantalla y los gestos

Por defecto, la pantalla y los gestos para interactuar con tu Suunto 7 están configurados para utilizar una cantidad de batería mínima en uso diario. Para disfrutar de una experiencia mejor, utiliza los ajustes predeterminados con las esferas del reloj de Suunto con consumo de batería optimizado.

- **Mantén activado Ahorrar batería según la inclinación**
Con la función Ahorrar batería según la inclinación, puedes girar la muñeca para comprobar la hora sin activar tu reloj.
[Ajuste de los gestos](#)

 **NOTA:** necesitas utilizar una esfera de reloj con consumo de batería optimizado para usar la función Ahorrar batería según la inclinación.


- **Mantén desactivado Inclinación para activar**
Si activas la función Inclinación para activar, la pantalla se encenderá y tu reloj se activará cada vez que gires la muñeca. Para disfrutar de una duración de batería mayor, pulsa el botón de encendido o toca para activar la pantalla. [Ajuste de la configuración de pantalla](#)
- **Mantén desactivado Pantalla siempre activa**
Deja que se apague la pantalla cuando no estés usando tu reloj para ahorrar batería.
[Ajuste de la configuración de pantalla](#)

Uso del modo de Ahorro de batería



Cuando la batería de tu teléfono esté baja o te encuentres de viaje, puedes activar la función Ahorro de batería para usar tu teléfono durante más tiempo. Cuando la función Ahorro de batería está encendida, tu Suunto 7 funciona como cualquier otro reloj tradicional, es decir, puedes ver la hora y la fecha, así como una estimación del nivel de batería restante.

Si activas la función Ahorro de batería con la batería llena, puedes usar el Suunto 7 como un reloj tradicional durante un máximo de 40 días.

 **NOTA:** La función Ahorro de batería se enciende automáticamente cuando la batería llega a un nivel críticamente bajo.

Activación de la función Ahorro de batería

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa Ahorro de batería.



Cuando la función Ahorro de batería está encendida, puedes comprobar la hora pulsando el botón de encendido.

Reinicia tu reloj para desactivar la función Ahorro de batería



1. Mantén el botón de encendido pulsado durante 12 segundos para reiniciar tu reloj.
2. Enchufa tu reloj a un cargador y tu reloj se reiniciará automáticamente.

Desactivar las notificaciones que no deseas recibir en tu reloj

Desactivar las notificaciones menos importantes reducirá las interacciones innecesarias con tu reloj, para que puedas mantener tu concentración y ahorrar batería al mismo tiempo.

[Selecciona las notificaciones que se mostrarán en tu reloj](#)

Eliminar aplicaciones


Si has instalado una aplicación recientemente y notas que tu batería se acaba más rápido de lo normal, prueba a desinstalar esa aplicación. También puedes eliminar las aplicaciones que no uses para evitar conexiones de datos innecesarias a tu teléfono o a Internet.

[Eliminar aplicaciones](#)

Activación del Modo avión



Cuando tu reloj está encendido, incluso con la pantalla apagada, continúa buscando y manteniendo conexiones de datos. Cuando no necesites estar conectado, puedes ahorrar batería apagando las conexiones con tu teléfono e Internet mediante el uso del Modo avión.

1. Mientras estás en la esfera del reloj, desliza hacia abajo desde la parte superior de la pantalla.
2. Pulsa  para activar la función Modo avión.

Qué pasa cuando te quitas el reloj

Después de 30 minutos de inactividad, el reloj reconocerá que no está en tu muñeca y pasará a un modo de bajo consumo.

Maximiza la duración de la batería durante el ejercicio

Suunto 7 es idóneo para todo tipo de actividades. El consumo de la batería varía según el deporte que elijas: entrenar al aire libre con el GPS consume más energía que en interiores. Además, la forma en que interactúes con tu reloj durante el ejercicio (comprobar tus estadísticas, navegar por los mapas o utilizar otras funciones en tu reloj) también influirá en el consumo de batería.

Para maximizar la duración de la batería de tu reloj durante el ejercicio, prueba las soluciones siguientes.

Cambiar la precisión de la ubicación

Si seleccionas Buena Precisión de ubicación la batería durará más tiempo durante tus ejercicios al aire libre. Para algunos modos de deporte como correr o ciclismo, se utiliza FusedTrack™ para mejorar la calidad de seguimiento.


[Cambiar la precisión de la ubicación](#)


Mantente en modo de bajo consumo



Durante el ejercicio, la aplicación Suunto Wear cambia automáticamente al modo de pantalla de bajo consumo tras 10 segundos de inactividad para ahorrar más batería. La aplicación Suunto Wear seguirá registrando y mostrando tus estadísticas de ejercicio actuales en este modo.

Para ahorrar aún más energía, comprueba que la opción [Mapa siempre activo](#) no esté activada.

 **NOTA:** El modo de bajo consumo no afecta a la precisión de los datos de tu ejercicio.

 **NOTA:** Usar el modo de bajo consumo junto con [Mapa siempre activo](#) activado aumentará el consumo de energía.

Evita tocar accidentalmente y las acciones de botón durante el ejercicio



En ocasiones, algunos movimientos y condiciones húmedas como las gotas de lluvia o una manga mojada pueden activar tu pantalla repetidamente sin que te des cuenta, y agotar tu batería más rápido de lo esperado. Para evitar tocar o pulsar botones accidentalmente durante el ejercicio, puedes bloquear la pantalla táctil y las acciones de botón.

[Bloqueo de la pantalla táctil y las acciones de botón](#)

Mantente en la aplicación Suunto Wear durante el registro del ejercicio

La aplicación Suunto Wear admite un modo de bajo consumo durante el ejercicio. Si sales de la aplicación Suunto Wear durante tu ejercicio, ten en cuenta que algunas acciones y aplicaciones pueden consumir mucha batería, lo cual puede afectar a durante cuánto tiempo puedes grabar tu ejercicio.

Utiliza tu reloj para controlar la música de tu teléfono

Escuchar música directamente desde tu reloj con los auriculares Bluetooth consume mucha batería y hace que esta se gaste más rápido. Cuando tengas planeado entrenar durante más tiempo y quieras escuchar música, utiliza tu reloj para controlar la música que se reproduce en tu teléfono.

Comprueba la duración y el uso de la batería



Para obtener información sobre el uso de la batería en tu reloj, abre la aplicación Wear OS by Google en tu teléfono y ve a Ajustes avanzados » Batería del reloj.

NOTA: La información de la batería se restablece cada vez que tu reloj se carga totalmente. El uso de la batería para las aplicaciones y las esferas del reloj es una estimación, y no se garantiza que esta sea precisa. Las esferas del reloj pueden usar más batería de la estimada.

11. PREGUNTAS FRECUENTES

Consulta nuestras [Preguntas frecuentes](#) sobre el Suunto 7.

12. VÍDEOS EXPLICATIVOS

Consulta nuestros [Vídeos explicativos](#) en Youtube.

13. ATENCIÓN Y ASISTENCIA

Normas generales de manejo

Maneja el producto con cuidado: no lo golpees ni dejes que caiga contra el suelo.

En circunstancias normales, el reloj no precisa de 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.

Eliminación

Deshazte del dispositivo de conformidad con la normativa local para residuos electrónicos. No lo tires a la basura.

Si quieres, puedes devolverlo al distribuidor Suunto más cercano.



Obtener asistencia

Para obtener más ayuda con Wear OS by Google, visita:

[Ayuda de Wear OS by Google](#)

[Ayuda de Google](#)

Para obtener más ayuda con las funciones deportivas de Suunto, visita:

[Asistencia de productos de Suunto](#)

Nuestra asistencia en línea ofrece una amplia gama de materiales, como la guía del usuario, preguntas frecuentes, vídeos prácticos, distintas opciones para reparación y

revisión, nuestro localizador de centros de servicio, términos y condiciones de las garantías y datos de contacto para asistencia al cliente.

Si no encuentras respuesta a tu pregunta en la asistencia en línea, contacta con nuestro servicio de asistencia al cliente. Estaremos encantados de ayudarte.

14. GLOSARIO

EPOC

Exceso de consumo de oxígeno postejercicio (EPOC)

Si quieres información sobre intensidad, piensa en EPOC. Cuanto mayor es el valor de EPOC,

mayor es la intensidad de tu ejercicio y mayor será la cantidad de energía que necesitarás para recuperarte de tu (presuntamente épico) ejercicio.

Beidou

Beidou es un sistema de navegación por satélite chino.

FusedAlti™

FusedAlti™ ofrece una lectura de altitud que consiste en una combinación de GPS y altitud barométrica. Minimiza el efecto de los errores temporales y de desplazamiento en la lectura de altitud final.

FusedTrack™

La tecnología FusedTrack™ combina los datos de movimiento con los datos del GPS para asegurar un seguimiento más preciso.

Glonass

El sistema global de navegación por satélite (GLONASS) es un sistema de posicionamiento alternativo al GPS.

GPS

El sistema de posicionamiento global (GPS) proporciona información sobre la ubicación y la hora en cualquier condición meteorológica a través de los satélites que orbitan la Tierra.

Puntos de partida populares

Los puntos de partida más populares se generan a partir de los ejercicios realizados por la comunidad Suunto y se pueden ver como pequeños puntos en los mapas de calor de las aplicaciones Suunto Wear y Suunto.

PTE

Peak Training Effect (PTE)

Comprueba el PTE si quieres saber cuál es el impacto que ha tenido tu ejercicio sobre tu estado aeróbico general. Ver la escala PTE es la forma más fácil de entender su utilidad: 1-2: mejora la resistencia básica, crea una buena base para progresar 3-4: hacer esto 1 o 2 veces a la semana mejora eficazmente el estado aeróbico 5: te estás presionando demasiado y no deberías hacer esto a menudo.

Tiempo de recuperación

El tiempo de recuperación es precisamente eso: una estimación del tiempo que necesitas para recuperarte del ejercicio sobre la base de estadísticas como la duración y la intensidad. La recuperación es un elemento clave para el entrenamiento y el bienestar general. Dedicar un tiempo a descansar cuando es necesario es tan importante como tus actividades, y te ayudará a prepararte para futuras aventuras.

La aplicación Suunto Wear

Una aplicación que incorpora tu Suunto 7 para hacer un seguimiento de tus deportes y aventuras con datos precisos en tiempo real y mapas sin conexión y mapas de calor gratuitos.

Aplicación Suunto

Una aplicación complementaria para móvil para sincronizar y guardar los ejercicios de tu reloj al diario deportivo en tu teléfono.

SWOLF

SWOLF es una forma no demasiado atractiva de decir «medida de eficiencia en la práctica de la natación». Básicamente, mide cuántas brazadas necesitas para cubrir una distancia determinada. Por eso, cuanto menor sea el valor de SWOLF, más eficiente será tu técnica de natación.

Aplicación complementaria Wear OS by Google

Una aplicación complementaria para móvil que conecta tu Suunto 7 con tu teléfono para que puedas usar funciones inteligentes como las notificaciones, el Google Pay y mucho más.

15. REFERENCIA

Información del fabricante

Fabricante

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINLANDIA

Fecha de fabricación

Es posible determinar la fecha de fabricación a partir del número de serie de tu dispositivo. El número de serie contiene siempre 12 caracteres: YYWWXXXXXXXXXX.

En el número de serie, los dos primeros dígitos (YY) son el año y los dos dígitos siguientes (WW) son la semana del año en que se fabricó el dispositivo.

Especificaciones técnicas

Para obtener especificaciones técnicas detalladas del Suunto 7 consulta los documentos «Seguridad de los productos e Información normativa» que se incluyen junto con el Nombre del producto o que encontrarás en www.suunto.com/Suunto7Safety.

Conformidad

Para obtener información relacionada con la conformidad, consulta los documentos «Seguridad de los productos e Información normativa» que se incluyen con tu Suunto 7 o que encontrarás en www.suunto.com/Suunto7Safety.

Marca registrada

Suunto 7, sus logotipos y otras marcas y nombres comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Todos los derechos están reservados.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit y las marcas y los logotipos relacionados son marcas de Google LLC.

App Store es una marca de Apple Inc. registrada en los EE. UU. y otros países.

Otros nombres de productos y empresas son marcas registradas de sus respectivos propietarios.

Aviso sobre patentes

Este producto está protegido por patentes y solicitudes de patentes y sus correspondientes derechos de ámbito nacional. Para obtener una lista de patentes actuales, visita:

www.suunto.com/patents

Se han presentado solicitudes de patente adicionales.

Copyright

© Suunto Oy 01/2020. Todos los derechos reservados. Suunto, los nombres de los productos de Suunto, sus logotipos y otras marcas y nombres comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Este documento y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados exclusivamente para el uso por parte de los clientes con la finalidad de obtener conocimientos e información sobre el funcionamiento de los productos Suunto. Su contenido no se utilizará, distribuirá, comunicará, divulgará ni reproducirá de ninguna otra forma ni para ningún otro fin sin el consentimiento previo por escrito de Suunto Oy. Aunque hemos extremado los cuidados para asegurarnos de que la información contenida en esta documentación sea completa y exacta, no ofrecemos garantía alguna, expresa ni implícita, sobre su exactitud. El contenido de este documento está sujeto a modificación en cualquier momento sin previo aviso. La versión más reciente de esta documentación puede descargarse en www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Las impresiones utilizan datos de mapas de Mapbox y OpenStreetMap, así como de sus fuentes de datos. Para obtener más información, visita <https://www.mapbox.com/about/maps/> y <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

Garantía limitada internacional

Suunto garantiza que, durante la vigencia de la garantía, Suunto o uno de sus Centros de servicio técnico autorizados (en adelante, “centro de servicio técnico”) subsanarán, de la forma que consideren oportuna y sin cargo alguno, cualesquiera desperfectos de materiales o fabricación ya sea mediante a) la reparación, b) la sustitución, o c) el reembolso, con sujeción a los términos y condiciones de la presente Garantía limitada internacional. La presente Garantía limitada internacional será válida y exigible independientemente del país de compra. La Garantía limitada internacional no afecta a sus derechos legales, otorgados por la legislación nacional vigente aplicable a la venta de bienes de consumo.

Periodo de garantía

El periodo de garantía limitada internacional se computará a partir de la fecha de compra original.

El periodo de garantía es de dos (2) años para relojes, relojes inteligentes, ordenadores de buceo, transmisores de frecuencia cardíaca, transmisores de buceo, instrumentos mecánicos de buceo e instrumentos mecánicos de precisión, salvo que se estipule lo contrario.

El periodo de garantía es de un (1) año para accesorios, incluidos a título meramente enumerativo pero no limitativo los cinturones de pecho Suunto, correas de reloj, cargadores, cables, baterías recargables, brazaletes y latiguillos.

El periodo de garantía es de cinco (5) años por defectos atribuibles al sensor de medición de profundidad (presión) en Suunto Dive Computers.

Exclusiones y limitaciones

Esta Garantía limitada internacional no cubre:

1. a. el desgaste normal como arañazos, abrasiones o alteraciones en el color y/o en el material de las correas no metálicas, b) los defectos causados por un manejo poco cuidadoso, ni c) los defectos o daños causados por un uso inadecuado o contrario al recomendado o para el que fue concebido, o por accidentes como caídas o golpes fuertes;
2. los materiales impresos ni el embalaje;
3. los daños o supuestos menoscabos ocasionados como consecuencia de la utilización de productos, accesorios, software y/o mantenimiento no realizado o proporcionado por Suunto;
4. las baterías no recargables.

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

La presente Garantía limitada internacional no será de aplicación en caso de que el Producto o el accesorio:

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

Acceso al servicio de garantía de Suunto

Para acceder al servicio de garantía de Suunto, es necesario presentar la prueba de compra. Asimismo usted deberá registrar su producto en línea en www.suunto.com/register para recibir servicios de garantía internacional en cualquier país. Para saber cómo acceder al servicio de garantía, visita www.suunto.com/warranty, ponte en contacto con tu distribuidor Suunto local o con Asistencia de Suunto en www.suunto.com/support.


Limitación de responsabilidades


La presente Garantía limitada internacional constituye su única garantía, en sustitución de cualesquiera otras garantías, expresas o implícitas, y en todo caso

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


16. 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 ofrecer 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 un médico antes de comenzar un programa de entrenamiento. El esfuerzo excesivo puede causar lesiones graves.

 **ADVERTENCIA:** Solo para uso recreativo.


 **ADVERTENCIA:** No dependas únicamente del GPS 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 al 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 y las mediciones que generan tampoco ofrecen una precisión absoluta. Los indicadores de calorías, frecuencia cardíaca, ubicación, detección de movimiento, reconocimiento de disparos, indicadores de 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.

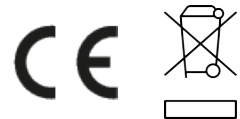


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 02/2024

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