

SUUNTO RUN

GUÍA DEL USUARIO

1. SEGURIDAD.....	6
2. Primeros pasos.....	8
2.1. Pantalla táctil y botones.....	8
2.2. Ajustar la configuración.....	9
2.3. Actualizaciones de software.....	10
2.4. App Suunto.....	10
2.5. Frecuencia cardíaca óptica.....	10
3. Ajustes.....	12
3.1. General.....	12
3.1.1. Bloqueo de pantalla y botones.....	12
3.1.2. Información de dispositivo.....	12
3.1.3. Hora y fecha.....	12
3.1.4. Idioma y región.....	13
3.1.5. Sistema de unidades.....	13
3.1.6. Ahorro de energía.....	13
3.1.7. Restablecer y desactivar.....	13
3.2. Conectividad Bluetooth.....	15
3.2.1. Modo avión.....	15
3.2.2. Conectar dispositivos.....	15
3.3. Formatos de posición.....	16
3.4. Altimetro.....	17
3.5. Alarmas.....	17
3.5.1. Alarmas de salida/puesta del sol.....	17
3.5.2. Alarma de tormenta.....	18
3.6. Recordatorio de ponerte de pie.....	19
3.7. Notificaciones.....	19
3.8. Modo No molestar.....	19
3.9. Tono y vibración.....	20
3.10. Ajustes de pantalla.....	20
3.11. Esferas del reloj.....	21
4. Grabar un ejercicio.....	22
4.1. Modos de deporte.....	23
4.2. Navegación durante el ejercicio.....	23
4.2.1. Mostrar punto inicial.....	24
4.3. Modo de entrenamiento.....	24
4.4. Gestión de carga de la batería.....	25
4.5. Ejercicio multideporte.....	26
4.6. Pista de atletismo.....	26
4.7. Maratón.....	26
4.8. Natación.....	27

4.9. Pausa automática.....	27
4.10. Feedback de audio.....	28
4.11. Sensación.....	28
4.12. Zonas de intensidad.....	28
4.12.1. Zonas de frecuencia cardíaca.....	29
4.12.2. Zonas de ritmo.....	31
4.12.3. Zonas de potencia.....	32
4.12.4. Usar zonas de FC, ritmo o potencia durante el ejercicio.....	32
4.13. FusedSpeed™.....	33
4.14. FusedAlti™.....	34
5. Navegación.....	35
5.1. Rutas.....	36
5.2. Puntos de Interés.....	37
5.2.1. Añadir y eliminar PDI.....	37
5.2.2. Navegar a un PDI.....	38
5.2.3. Tipos de PDI.....	39
5.3. Navegación de rumbo.....	42
5.4. Navegación de altitud.....	42
6. Widgets.....	43
6.1. Panel de control.....	43
6.2. Volumen de entrenamiento.....	43
6.3. Progreso.....	44
6.4. Recuperación.....	45
6.5. Diario.....	45
6.6. Sol y luna.....	46
6.7. Brújula.....	46
6.8. Alti. y Baró.....	47
6.9. Pasos y calorías.....	48
6.10. Frecuencia cardíaca.....	49
6.11. Oxígeno en sangre.....	50
6.12. Sueño.....	51
6.13. El tiempo.....	52
6.14. Despertador.....	53
6.15. Temporizador.....	54
6.16. Reproductor multimedia.....	54
6.17. Alipay (solo en China continental).....	55
7. Todas las aplicaciones.....	56
7.1. Linterna.....	56
7.2. Encontrar mi teléfono.....	56
7.3. Respira.....	56

8. Atención y asistencia.....	57
8.1. Normas generales de manejo.....	57
8.2. Batería.....	57
8.3. Eliminación.....	57
9. Referencia.....	58
9.1. Conformidad.....	58
9.2. CE.....	58

1. SEGURIDAD

Tipos de precauciones de seguridad

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

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

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

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

Precauciones de seguridad

 **ADVERTENCIA:** Mantén el cable USB lejos de productos sanitarios tales como marcapasos, y también de tarjetas llave, tarjetas bancarias y objetos similares. El conector de dispositivo de cable USB incluye un fuerte imán que puede interferir con el funcionamiento de dispositivos médicos u otros dispositivos electrónicos y de objetos con datos almacenados magnéticamente.

 **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.

 **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:** Utiliza únicamente el cable de carga suministrado para cargar tu Suunto Run

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

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

 **PRECAUCIÓN:** No elimines el producto en los residuos sólidos normales; trátalo como residuo electrónico para proteger al medio ambiente.

 **PRECAUCIÓN:** No golpees el producto ni lo dejes caer, ya que podría sufrir daños.

 **PRECAUCIÓN:** Las correas textiles de color pueden desprender color en otros tejidos o en la piel cuando están nuevas o húmedas.

 **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.

2. Primeros pasos

Poner en marcha tu Suunto Run por primera vez es rápido y sencillo.

1. Mantén pulsada la corona para activar el reloj. El asistente de configuración se inicia automáticamente.
2. Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver los idiomas y toca el tuyo para seleccionarlo.



3. Desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo para ver la región y toca la tuya para seleccionarla.



4. Vincula el reloj con tu teléfono para completar los ajustes iniciales.



NOTA: Asegúrate de que el Bluetooth de tu teléfono está activado.

6. Escanea el código QR que aparece en la pantalla del reloj para descargar la app Suunto si aún no lo has hecho o abre la app si ya está instalada en tu teléfono.
7. Introduce la clave de acceso que aparece en la pantalla del reloj en el campo que aparece en el teléfono.
8. Sigue los pasos del asistente de la app Suunto para completar los ajustes. Para obtener más información, consulta 2.4. *App Suunto*.



CONSEJO: Cuando finalicen los ajustes iniciales, el Suunto Run te proporciona una guía rápida sobre cómo navegar por el reloj.

2.1. Pantalla táctil y botones

Suunto Run tiene una pantalla táctil, una corona (también denominada botón central) y dos botones adicionales que puedes utilizar para navegar por las pantallas y las funciones.

Deslizar y tocar

- Desliza el dedo hacia arriba o abajo para moverte por las pantallas y menús
- Desliza el dedo hacia la derecha o izquierda para retroceder y avanzar en las pantallas
- Toca para seleccionar un elemento

Botón superior

- Desde la esfera del reloj, pulsa para abrir el menú del último ejercicio
- Desde la esfera del reloj, mantén pulsado para abrir el acceso directo definido

Corona/botón central

- Pulsa para seleccionar un elemento
- desplázate para moverte por las pantallas y menús
- Desde la esfera del reloj, gira para abrir la lista de widgets
- Desde la esfera del reloj, pulsa para abrir la lista de modos de deporte
- Desde la esfera del reloj, mantén pulsado para abrir el menú Ajustes

Botón inferior

- Pulsa para volver a las vistas y menús
- Mantén pulsado para volver a la esfera del reloj
- Desde la esfera del reloj, mantén pulsado para abrir el acceso directo definido

Mientras grabas un ejercicio:

Botón superior

- Pulsa para poner la actividad en pausa
- Mantén pulsado para cambiar de actividad

Corona/botón central

- Gira para desplazarte hacia atrás y hacia delante en las pantallas
- Pulsa para abrir las opciones de ejercicio

Botón inferior

- Pulsa para señalar una vuelta
- Mantén pulsado para ir a la esfera del reloj

2.2. Ajustar la configuración

Puedes establecer todos los ajustes del reloj directamente en el reloj.

Para establecer un ajuste:

1. Desde la esfera del reloj, mantén pulsada la corona para abrir **Ajustes**.
2. Desplázate por el menú de ajustes deslizando el dedo hacia arriba/hacia abajo o girando la corona.



3. Selecciona un ajuste tocando su nombre o pulsando la corona cuando el ajuste aparezca resaltado. Vuelve al menú deslizando el dedo hacia la derecha o pulsando el botón inferior.
4. Para los ajustes que disponen de un rango de valores, cambia el valor deslizando el dedo hacia arriba/hacia abajo o girando la corona.
5. Para los ajustes que solo tienen dos valores, por ejemplo, activado o desactivado, cambia el valor tocando el ajuste o pulsando la corona.



2.3. Actualizaciones de software

Las actualizaciones de software añaden mejoras importantes y nuevas funciones a tu reloj. El Suunto Run se actualiza de forma automática si está conectado a la app Suunto.

Cuando haya una actualización disponible y tu reloj esté conectado con la app Suunto, la actualización del software se descargará al reloj automáticamente. Puedes consultar el estado de la descarga en la app Suunto.

Una vez se haya descargado el software al reloj, este se actualizará durante la noche, siempre que la batería tenga un nivel mínimo del 20 % y no se esté grabando un ejercicio simultáneamente.

Si quieres instalar manualmente la actualización antes de que se lleve a cabo automáticamente durante la noche, ve a **Ajustes » General** y selecciona **Actualización de software**.

 **NOTA:** Una vez finalizada la actualización, podrás consultar las notas de la versión en la app Suunto.

2.4. App Suunto

Con la app Suunto puedes enriquecer aún más tu experiencia de Suunto Run. Conecta tu reloj con la app móvil para sincronizar tus actividades, crear entrenamientos, obtener notificaciones móviles, informaciones útiles y otros datos.

 **NOTA:** Si el modo avión está activado, no podrás vincular nada. Desactiva el modo avión antes de vincular.

Para conectar tu reloj con la app Suunto:

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

 **NOTA:** Algunas características precisan de conexión a Internet mediante Wi-Fi o red móvil. Es posible que tu operador aplique costes por datos.

2.5. Frecuencia cardíaca óptica

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

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

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

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

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

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

3. Ajustes

Puedes acceder directamente al menú de ajustes si mantienes pulsada la corona mientras estás en la vista de la esfera del reloj.

 **CONSEJO:** En la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba para acceder a todos los ajustes del reloj mediante el **Panel de control**.

Si quieres acceder rápidamente a determinados ajustes o funciones, puedes personalizar la lógica de los botones superior e inferior (desde la vista de la esfera del reloj) y crear accesos directos a tus ajustes o funciones más útiles.

Navega hasta el panel de control y selecciona **Personalizar**, seguido de **Acceso directo superior** o **Acceso directo inferior**, y selecciona qué función tendrán el botón superior y el inferior cuando se pulsen de forma prolongada.

3.1. General

3.1.1. Bloqueo de pantalla y botones

Mientras grabas un ejercicio, puedes bloquear los botones y la pantalla pulsando la corona y el botón **Bloquear pantalla**. Con el bloqueo activado no puedes llevar a cabo ninguna acción que precise interacción con los botones (crear vueltas, pausar/finalizar ejercicios, etc.) ni cambiar las vistas de la pantalla.

Para desbloquear los botones y la pantalla, mantén pulsados simultáneamente los botones superior e inferior.

Si quieres bloquear la pantalla táctil, pero seguir utilizando los botones mientras haces ejercicio, desactiva la opción de la pantalla táctil en los ajustes de ejercicio antes de empezar a grabar el ejercicio.

Cuando no estás grabando un ejercicio, la pantalla se inactiva y se atenúa tras un periodo de inactividad. Para activar la pantalla, pulsa cualquier botón.

Consulta [3.10. Ajustes de pantalla](#) para obtener información sobre el comportamiento de la pantalla.

3.1.2. Información de dispositivo

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

3.1.3. Hora y fecha

Puedes establecer la hora y fecha durante la configuración inicial de tu reloj. Después, tu reloj utiliza la hora del GPS para corregir cualquier diferencia.

Una vez lo hayas vinculado con la app Suunto, tu reloj recibe la actualización de hora, fecha, zona horaria y horario de verano de los dispositivos móviles.

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

Puedes ajustar la fecha y hora manualmente desde los ajustes de **General** » **Hora / Fecha**, donde también podrás cambiar los formatos de fecha y hora.

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

3.1.4. Idioma y región

Puedes cambiar el idioma del reloj y seleccionar la región en la que resides en los ajustes de **General** » **Idioma**.

3.1.5. Sistema de unidades

Puedes cambiar el sistema de unidades del reloj desde los ajustes de **General** » **Sistema de unidades**.

Puedes utilizar el sistema métrico o el imperial. Cuando hayas seleccionado uno, todos los datos del reloj se mostrarán en las unidades del sistema seleccionado.

3.1.6. Ahorro de energía

Tu reloj incluye una opción de ahorro de energía que apaga toda la vibración y reduce el brillo de la pantalla y la frecuencia de las mediciones de FC diarias para ampliar la duración de la batería en el uso diario normal. Para conocer las opciones de ahorro de energía al registrar actividades, consulta [4.4. Gestión de carga de la batería](#).

Activa/desactiva el ahorro de energía desde los ajustes de **General** » **Ahorro de energía** o en el **Panel de control**.



 **NOTA:** El ahorro de energía se activa automáticamente cuando el nivel de batería llega al 10 %.

3.1.7. Restablecer y desactivar

Todos los relojes Suunto disponen de dos tipos de restablecimiento para solucionar diferentes problemas:

- El primero es el restablecimiento parcial, también conocido como reinicio.
- El segundo es el restablecimiento total, también conocido como restablecimiento a configuración de fábrica.

Reiniciar (restablecimiento parcial):

Llevar a cabo el reinicio de tu reloj podría ser de ayuda en las siguientes situaciones:

- El dispositivo no responde al pulsar los botones, al tocar o al deslizar el dedo (la pantalla táctil no funciona).
- La pantalla está bloqueada o en blanco.
- No hay vibración, por ejemplo, al pulsar los botones.
- Las funciones del reloj no responden como deberían, por ejemplo, el reloj no registra tu frecuencia cardíaca (las luces LED de frecuencia cardíaca óptica no parpadean), la brújula no finaliza el proceso de calibración, etc.

- El contador de pasos no cuenta ninguno de tus pasos diarios (nota: los pasos registrados pueden aparecer con retraso en la aplicación).

 **NOTA:** El reinicio finalizará y se guardarán los ejercicios activos. En circunstancias normales, no se perderán los datos de los ejercicios. De forma excepcional, es posible que el restablecimiento parcial cause problemas de corrupción de memoria.

Puedes reiniciar el reloj a través de los **Ajustes**. Selecciona **General** y desplázate hacia abajo hasta **Reiniciar**. Confirma la elección pulsando el botón superior.

Si no puedes acceder al menú del reloj, mantén pulsado el botón superior durante 10 segundos y suéltalo para reiniciar el reloj.

En determinadas circunstancias, el restablecimiento parcial podría no resolver el problema y habría que realizar el segundo tipo de restablecimiento. Si lo anterior no ha ayudado a resolver el problema que buscabas solventar, el restablecimiento total puede ser de ayuda.

Restablecimiento total (restablecimiento a configuración de fábrica):

El restablecimiento a la configuración de fábrica restablecerá los valores predeterminados de tu reloj. Borrará todos tus datos del reloj, incluidos los datos de ejercicio, datos personales y ajustes que no se hayan sincronizado a la app Suunto. Tras un restablecimiento total, debes completar la configuración inicial de tu reloj Suunto.

El restablecimiento a configuración de fábrica en tu reloj se puede llevar a cabo en las siguientes situaciones:

- Un representante de Asistencia al cliente de Suunto te ha pedido que lo hagas como parte del procedimiento de resolución de problemas.
- El restablecimiento parcial no ha resuelto el problema.
- La duración de la batería de tu dispositivo se está reduciendo considerablemente.
- El dispositivo no se conecta al GPS y otras opciones de resolución de problemas no han dado resultado.
- El dispositivo tiene problemas de conectividad con dispositivos Bluetooth (por ejemplo, Smart Sensor o aplicación móvil) y otras opciones de resolución de problemas no han dado resultado.

El restablecimiento a la configuración de fábrica de tu reloj se realiza a través de los **Ajustes** en tu reloj. Selecciona **General**, desplázate hacia abajo hasta **Restablecer ajustes** y selecciónalo. Inicia el restablecimiento pulsando el botón superior. Todos los datos de tu reloj se eliminarán durante el restablecimiento.

 **NOTA:** El restablecimiento a configuración de fábrica borra la información de conexión previa que pudiera tener tu reloj. Para comenzar de nuevo el proceso de conexión con la app Suunto, te recomendamos que borres la conexión anterior desde la app Suunto y el Bluetooth de tu teléfono (en Dispositivos conectados).

 **NOTA:** Los dos escenarios expuestos solo deben realizarse en caso de emergencia. No deberías realizarlos de forma habitual. Si persiste algún problema, te recomendamos que contactes con nuestro equipo de Asistencia al cliente o que envíes tu reloj a uno de tus centros de servicio autorizados.

Desactivación

Si no quieres utilizar el reloj durante un tiempo, puedes desactivarlo. Ve a **Ajustes**, selecciona **General** y desplázate hacia abajo hasta **Desactivación**. Confirma la elección pulsando el botón superior.

Para encender el reloj, mantén pulsada la corona.

3.2. Conectividad Bluetooth

Suunto Run utiliza tecnología Bluetooth para enviar y recibir información con tu dispositivo móvil cuando hayas conectado tu reloj con la app Suunto. La misma tecnología se utiliza al conectar auriculares, dispositivos POD y sensores.

Sin embargo, si no quieres que tu reloj sea visible en las búsquedas de dispositivos Bluetooth, puedes activar o desactivar el reconocimiento desde los ajustes de **Conectividad** > **Descubrimiento**.



También es posible desactivar totalmente Bluetooth mediante el modo avión; consulta 3.2.1. *Modo avión*.

3.2.1. Modo avión

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



 **NOTA:** Para vincular cualquier producto con tu dispositivo, desactiva antes el modo avión si está activo.

3.2.2. Conectar dispositivos

Conecta el reloj con unos auriculares Bluetooth, pods Bluetooth Smart y sensores para disfrutar de música y recopilar información adicional al grabar un ejercicio.

Tu Suunto Run es compatible con los siguientes tipos de pods y sensores:

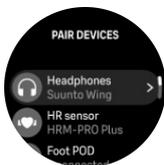
- Frecuencia cardíaca
- Foot

 **NOTA:** Si el modo avión está activado, no podrás vincular nada. Desactiva el modo avión antes de vincular. Consulta 3.2.1. *Modo avión*.

Para conectar unos auriculares, un pod o un sensor:

1. Ve a los ajustes de tu reloj y selecciona **Conectividad**.

2. Selecciona la opción **Conectar dispositivos** para ver la lista de tipos de dispositivos compatibles.
3. Desplázate hacia abajo para ver la lista completa y toca el tipo de dispositivo que quieres conectar.



4. Sigue las instrucciones del reloj para finalizar la conexión (consulta el manual de los auriculares, el sensor o el pod si hace falta) y pulsa el botón central para avanzar al paso siguiente.



Si el pod requiere ciertos ajustes, se te pedirá que introduzcas un valor durante el proceso de conexión.

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

Una vez que los auriculares están vinculados, se conectan al reloj automáticamente cuando los enciendas dentro del alcance de la conexión Bluetooth.

 **NOTA:** Los auriculares deben estar en modo de vinculación para conectarlos con el reloj.

Cada dispositivo se puede desconectar del reloj o eliminar de la lista de dispositivos conectados si es necesario. Selecciona el dispositivo que quieras eliminar y toca **Desconectar** para desconectar los dispositivos o **Olvidar** para eliminar el dispositivo de la lista.

3.2.2.1. Calibración de Foot POD

Si has conectado un Foot POD, tu reloj calibra automáticamente el pod usando el GPS. Recomendamos utilizar la calibración automática, pero siempre la puedes desactivar si lo necesitas desde los ajustes del pod en **Conectividad > Conectar dispositivos > Foot POD**.

3.3. Formatos de posición

El formato de posición es la forma en que se muestra tu posición GPS en el reloj. Todos los formatos se refieren a la misma ubicación, simplemente la expresan de una manera diferente.

Puedes cambiar el formato de posición en los ajustes del reloj en **Outdoor > Navegación > Formato de posición**.

La latitud/longitud es la cuadrícula más utilizada y tiene tres formatos diferentes:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

Otros formatos de posición comunes disponibles incluyen:

- El UTM (Mercator transversal universal) representa la posición horizontal bidimensional.
- El MGRS (sistema de referencia de cuadrícula militar) es una extensión de UTM y consta de un designador de zona de cuadrícula, un identificador cuadrado de 100 000 metros y una ubicación numérica.

Suunto Run también admite los siguientes formatos de posición locales:

- BNG (británico)
- ETRS-TM35FIN (finlandés)
- KKJ (finlandés)
- IG (irlandés)
- RT90 (sueco)
- SWEREF 99 TM (sueco)
- CH1903 (Suiza)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nueva Zelanda)

 **NOTA:** Algunos formatos de posición no se pueden utilizar en zonas al norte de 84° y al sur de 80°, ni fuera de los países para los que están destinados. Si estás fuera del área permitida para el formato de posición seleccionado, las coordenadas de tu ubicación no se podrán mostrar en el reloj.

3.4. Altímetro

Suunto Run usa la presión barométrica para medir la altitud. Para obtener lecturas precisas, has de definir un punto de referencia de altitud. Puede ser tu elevación actual si conoces su valor exacto. También puedes usar FusedAlti (ver 4.14. FusedAlti™) para establecer tu punto de referencia de forma automática.

Establece tu punto de referencia desde los ajustes en **Outdoor > Alti. y baró.**



3.5. Alarmas

En los ajustes **Outdoor** de tu reloj, puedes configurar distintos tipos de alarmas adaptativas.

Puedes activar una alarma para la salida y la puesta del sol, así como para tormentas.

Consulta 3.5.1. *Alarmas de salida/puesta del sol* y 3.5.2. *Alarma de tormenta*.

3.5.1. Alarmas de salida/puesta del sol

Las alarmas de amanecer/puesta de sol de tu Suunto Run son alarmas adaptativas basadas en tu ubicación. En lugar de establecer una hora fija, estableces la alarma para que te avise con determinada antelación de la salida o puesta de sol.

Las horas de salida y puesta de sol vienen determinadas por GPS, por lo que tu reloj depende de los datos de GPS de la última vez que utilizaste el GPS.

Para establecer alarmas de salida/puesta de sol:

1. Desde la esfera del reloj, mantén pulsada la corona para entrar en **Ajustes**.
2. Desplázate a **Outdoor** y entra en el menú tocando el nombre o pulsando el botón central.
3. Desplázate hasta la alarma que quieras establecer y selecciónala.



4. Establece las horas y los minutos de antelación a la salida/puesta de sol que desees desplazándote hacia arriba/abajo con la corona o en la pantalla y confirmando con el botón central.



5. Pulsa el botón central para confirmar y salir.

 **CONSEJO:** Puedes personalizar la esfera del reloj para mostrar las horas de amanecer y puesta del sol. Consulta 3.11. Esferas del reloj.

 **NOTA:** Las horas de salida y puesta de sol y las alarmas requieren posicionamiento de GPS. Las horas permanecerán en blanco hasta que los datos de GPS estén disponibles.

3.5.2. Alarma de tormenta

Un descenso importante de la presión barométrica suele indicar la llegada de una tormenta de la que debes protegerte. Cuando la alarma de tormenta está activa, el Suunto Run hace sonar una alarma y muestra el símbolo de tormenta cuando la presión desciende 4 hPa (0,12 inHg) o más en un período de 3 horas.

Para activar la alarma de tormenta:

1. Desde la esfera del reloj, mantén pulsada la corona para entrar en **Ajustes**.
2. Desplázate a **Outdoor** y entra en el menú tocando el nombre o pulsando la corona.
3. Desplázate a **Alarma de tormenta** y activa o desactívala tocando el nombre o pulsando la corona.

Cuando suena la alarma de tormenta, pulsa cualquier botón para apagarla. Si no pulsas un botón, la notificación de alarma dura un minuto. El símbolo de tormenta permanece en la pantalla hasta que se estabilicen las condiciones meteorológicas (se frene la bajada de presión).



3.6. Recordatorio de ponerte de pie

El movimiento regular es muy beneficioso. Con Suunto Run, puedes activar un recordatorio de ponerte de pie que te recuerde que debes moverte un poco si has estado sentado demasiado tiempo.

Desde los ajustes, selecciona **Actividad y entrenamiento** y activa **Recordatorio de ponerte de pie**.

Si has estado inactivo durante 2 horas consecutivas, el reloj te avisará y te recordará que te levantes y te muevas un poco.

3.7. Notificaciones

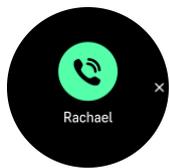
Si has conectado tu reloj con la app Suunto, puedes recibir en tu reloj notificaciones de llamadas entrantes y mensajes de texto, entre otras.

Al vincular el reloj con la aplicación, puedes confirmar si quieres recibir notificaciones del móvil en el reloj.

Puedes activar y desactivar las notificaciones más tarde desde el menú **Panel de control > Notificaciones** y en la app Suunto.

 **NOTA:** Es posible que los mensajes recibidos desde algunas apps de comunicación no sean compatibles con el Suunto Run.

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



Pulsa la corona para eliminar el mensaje emergente. Si el mensaje no cabe en la pantalla, gira la corona o desliza el dedo hacia arriba para desplazarte por el texto.

Historial de notificaciones

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

Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba, selecciona el **Notificaciones** del **Panel de control** y gira la corona para desplazarte por el historial de notificaciones.

El historial de notificaciones se borra cuando las abres o si seleccionas **Borrar todos los mensajes** en los ajustes de notificaciones.

3.8. Modo No molestar

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

Para activar/desactivar el modo No molestar:

1. Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba para abrir el **Panel de control**.
2. Desplázate hacia abajo hasta **No molestar**.

3. Toca el nombre de la función o pulsa la corona para activar el modo No molestar.

Si tienes una alarma configurada, suena de forma normal y deshabilita el modo No molestar a menos que la pospongas.

Puedes definir los ajustes del modo No molestar en el menú de ajustes del reloj **Modo Concentración**.



Activa la opción **Mientras duermo** para que se active automáticamente el modo No molestar durante las horas de sueño definidas anteriormente.

También puedes establecer cualquier otro horario de activación automática para el modo No molestar si lo necesitas.

3.9. Tono y vibración

Para notificaciones, alarmas y otros elementos y acciones clave se utilizan tonos y alertas por vibración. El tono y la vibración se pueden ajustar en **Ajustes » Tono y vibración**.

Puedes seleccionar entre las siguientes opciones para las diferentes notificaciones, alarmas y alertas:

- **Tono:** alerta mediante sonido
- **Vibración:** alerta mediante vibración
- **Tono y vibración:** alerta mediante sonido y vibración

Para la corona y los botones, puedes seleccionar entre cuatro opciones:

- **Ninguno:** Al pulsar cualquier botón y girar la corona no se activan sonidos ni vibraciones.
- **Tono:** Al pulsar cualquier botón se activa el sonido.
- **Vibración:** Al girar la corona se activa la vibración.
- **Tono y vibración:** Al pulsar cualquier botón se activa el sonido y al girar la corona se activa la vibración.

Selecciona la opción que prefieras pulsando la corona.

3.10. Ajustes de pantalla

En el menú de la pantalla, puedes ajustar las siguientes características: el nivel de brillo (**Brillo**), si la pantalla inactiva muestra alguna información (**Pantalla siempre activa**), si la pantalla se activa cuando levantas y giras la muñeca (**Girar y encender**), después de cuántos minutos de inactividad se apaga la pantalla (**Tiempo apagado pantalla**), si llevas el reloj en la muñeca izquierda o derecha (**Muñeca**), y si llevas el reloj con los botones en el lado izquierdo o en el lado derecho (**Dirección de la corona**).

Las opciones de la pantalla se pueden ajustar en **Ajustes > Pantalla**.

- El ajuste Brillo determina la intensidad general del brillo de la pantalla: Bajo, Medio o Alto.

⚠ PRECAUCIÓN: El uso prolongado de la pantalla con brillo alto reduce la duración de la batería y puede quemar la pantalla. Procura no usarlo durante periodos prolongados para prolongar la vida útil de la pantalla.

- El ajuste Pantalla siempre activa determina si la pantalla inactiva permanece en blanco o muestra información, como la hora. Pantalla siempre activa puede activarse o desactivarse:
 - **Activar:** La pantalla muestra cierta información en todo momento.
 - **Desactivar:** Cuando la pantalla está inactiva, se muestra en blanco.

 **CONSEJO:** Puedes activar rápidamente el ajuste Pantalla siempre activa en el Panel de control.

 **PRECAUCIÓN:** Usar la opción Pantalla siempre activa reduce la duración de la batería en aproximadamente un 30 %.

- La función Girar y encender activa la pantalla cuando levantas la muñeca para mirar el reloj.
- El ajuste Tiempo apagado pantalla determina el tiempo que espera la pantalla para apagarse en caso de inactividad. Puedes elegir 10, 15, 30 o 60 segundos.
- Con los ajustes Muñeca y Dirección de la corona puedes especificar si llevas el reloj en la muñeca izquierda o derecha, y con los botones en el lado izquierdo o el derecho. Con estos ajustes, puedes cambiar la orientación de la pantalla para llevar cómodamente el reloj en cualquier muñeca.

3.11. Esferas del reloj

El Suunto Run incluye varias esferas del reloj para elegir.

Para cambiar la esfera del reloj:

1. Selecciona **Personalizar** en el **Panel de control**.
2. Abre **Esfera del reloj** tocando la opción de menú o pulsando la corona.
3. Desliza el dedo hacia arriba y hacia abajo para desplazarte por las vistas previas de esferas de reloj y toca la que desees usar o selecciónala pulsando la corona.



4. Desliza el dedo hacia arriba y hacia abajo para desplazarte por las opciones de color de las esferas de reloj y selecciona la que quieras pulsando la corona.
5. En la página **Compilaciones**, personaliza la información que quieres ver en la esfera del reloj. Selecciona una complicación para editarla tocándola o alterna entre ellas girando la corona y a continuación edítalas pulsando el botón superior.



6. Guarda el ajuste pulsando la corona.

4. Grabar un ejercicio

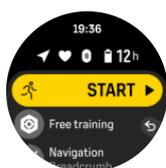
Además de monitorizar la actividad 24/7, puedes utilizar tu reloj para grabar tus sesiones de entrenamiento u otras actividades y obtener así comentarios detallados y seguir tu progreso.

Para grabar un ejercicio:

1. Ponte un sensor de frecuencia cardíaca (opcional).
2. Pulsa la corona. La lista de modos de deporte aparece en la pantalla.
3. Desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para encontrar el modo de deporte que quieras utilizar y pulsa la corona para seleccionarlo.
4. Los distintos modos de deporte presentan diferentes opciones; desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para desplazarte por ellos y ajústalos pulsando la corona.
5. Sobre el indicador de inicio aparece un conjunto de iconos en función de lo que estés usando con el modo de deporte (por ejemplo, frecuencia cardíaca y GPS conectado):
 - El icono de flecha (GPS conectado) parpadea en gris mientras se busca señal y, una vez encontrada, se volverá verde.
 - El icono del corazón (frecuencia cardíaca) parpadea en gris mientras busca señal. Cuando la encuentra, se convierte en un corazón de color conectado a una correa si estás usando un sensor de frecuencia cardíaca, o bien en un corazón de color sin correa si usas un sensor óptico de frecuencia cardíaca.
 - Si tienes un POD o unos auriculares vinculados y conectados, su icono estará visible.
 - También verás una duración estimada de batería que te indica cuántas horas puedes seguir haciendo ejercicio antes de que se agote.

Si estás usando un sensor de frecuencia cardíaca, pero solo el icono del corazón se vuelve verde (indicando que el sensor óptico de frecuencia cardíaca está activo), comprueba si el sensor de frecuencia cardíaca está conectado (ver 3.2.2. *Conectar dispositivos*) e inténtalo de nuevo.

Te recomendamos que esperes a que cada icono se ponga en verde antes de comenzar un ejercicio para obtener datos más precisos. Comienza a grabar seleccionando **Inicio**.



Una vez iniciada la grabación, la fuente de frecuencia cardíaca seleccionada queda bloqueada y no puede cambiarse durante la sesión de entrenamiento en curso.

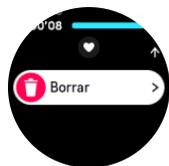
6. Puedes cambiar las pantallas durante la grabación girando la corona.
7. Pulsa el botón superior derecho para pausar la grabación.
8. Pulsa la corona para abrir la lista de opciones.
9. Para detener el proceso y guardar, selecciona **Finalizar**.



NOTA: También es posible borrar tu registro de ejercicios seleccionando **Descartar**.

Cuando detengas la grabación, se te preguntará cómo te sentiste. Puedes responder o saltarte la pregunta (consulta 4.11. *Sensación*). En la pantalla siguiente se muestra un resumen de la actividad que puedes examinar con la pantalla táctil o girando la corona.

Si grabaste algo que no quieres guardar, puedes borrar la entrada del registro desplazándote hasta el final del resumen y tocando el botón de borrar. Puedes eliminar registros del diario de la misma manera.



Ajustes de ejercicio

Antes de empezar a grabar un ejercicio, merece la pena personalizar los ajustes para este. En la pantalla de inicio, desplázate hacia abajo y selecciona **Ajustes de ejercicio**. Puedes ajustar las siguientes opciones:

- Modo de batería: Consulta [4.4. Gestión de carga de la batería](#).
- Autopausa: Consulta [4.9. Pausa automática](#).
- Monitor de FC tras el ejercicio: Si activas esta opción, el reloj seguirá monitorizando tu frecuencia cardíaca durante 3 minutos después de la grabación del ejercicio. De esta forma, puedes comprobar cómo vuelve tu frecuencia cardíaca a la frecuencia normal.
- Pantalla táctil: Si activas esta opción, puedes utilizar la pantalla táctil durante la grabación del ejercicio. Desactiva esta opción si quieres controlar solo con los botones el reloj durante la grabación del ejercicio.
- Feedback de audio: Consulta [4.10. Feedback de audio](#).
- Reproductor multimedia: Consulta [6.16. Reproductor multimedia](#).
- Conectar dispositivos: Consulta [3.2.2. Conectar dispositivos](#).
- Sensación: Consulta [4.11. Sensación](#).

4.1. Modos de deporte

Tu reloj viene con una amplia selección de modos de deporte predefinidos. Los modos se han diseñado para actividades y propósitos concretos, desde un paseo al aire libre hasta una carrera de triatlón.

Antes de grabar un ejercicio (ver [4. Grabar un ejercicio](#)), puedes ver y seleccionar entre la lista completa de modos de deporte.

Puede ver los últimos modos de deporte utilizados en la parte superior de la lista. Desplázate hacia abajo para ver la lista completa de más de 30 modos de deporte.

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

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

4.2. Navegación durante el ejercicio

Mientras estás grabando un ejercicio puedes navegar por una ruta, hacia un punto de interés (PDI) o con un rumbo fijo.

El modo de deporte que estés usando ha de tener el GPS activo para poder acceder a las opciones de navegación.

Para navegar durante el ejercicio:

1. Crea una ruta o un PDI en la app Suunto y sincroniza tu reloj si no lo has hecho aún.
2. Selecciona un modo de deporte que use GPS.
3. Desplázate hacia abajo y selecciona **Navegación**.
4. Selecciona **Objetivo de navegación**.
5. Selecciona la ruta o el PDI al que desees navegar o fija el rumbo. Luego, pulsa el botón superior para confirmar el objetivo de la navegación.
6. Desliza el dedo hacia la derecha o pulsa el botón inferior para volver a la vista inicial y comenzar la grabación de la forma habitual.

Mientras haces ejercicio, gira la corona para desplazarte hasta la pantalla de navegación, donde verás la ruta, el PDI o el rumbo que has seleccionado. Para obtener más información sobre la pantalla de navegación, consulta [5.1. Rutas](#) , [5.2.2. Navegar a un PDI](#) y [5.3. Navegación de rumbo](#).

En la pantalla de navegación, pulsa la corona para ir a la pantalla de mapa y pulsa el botón superior para abrir las opciones de navegación. Desde las opciones de navegación, puedes, por ejemplo, elegir una ruta o un PDI diferente, comprobar las coordenadas de tu ubicación actual o finalizar la navegación.

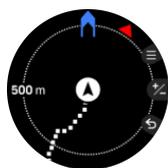
4.2.1. Mostrar punto inicial

Si utilizas GPS mientras grabas una actividad, Suunto Run guarda automáticamente el punto de partida de tu ejercicio. Con Mostrar punto inicial, el Suunto Run te puede guiar de vuelta directamente a tu punto de partida.

Para iniciar Mostrar punto inicial:

1. Comienza un ejercicio con GPS.
2. Gira la corona hasta que llegues a la pantalla de navegación.
3. Una vez en la pantalla de navegación, pulsa la corona.
4. Pulsa el botón superior para abrir las opciones de navegación.
5. Desplázate hasta **Mostrar punto inicial** y toca la pantalla o pulsa el botón central para seleccionar.

Las indicaciones de navegación se muestran en la pantalla de navegación.

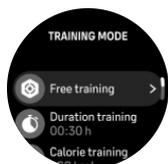


4.3. Modo de entrenamiento

Con el Suunto Run, puedes personalizar los modos de deporte según tus necesidades para diferentes circunstancias. Con el Suunto Run, es posible establecer diferentes objetivos al hacer ejercicio.

Si el modo de deporte que has elegido tiene objetivos como opción, puedes ajustarlos antes de empezar la grabación. Desplázate hacia abajo desde la pantalla de inicio del ejercicio y selecciona el modo de entrenamiento pulsando la corona. El modo predeterminado es **Entrenamiento libre**. En el modo Entrenamiento libre no es necesario establecer un objetivo,

pero puedes personalizar el modo de entrenamiento ajustando el objetivo de intensidad, estableciendo recordatorios, etc.



Para hacer ejercicio con un objetivo general:

1. Antes de iniciar la grabación de un ejercicio, desliza el dedo hacia arriba o gira la corona y selecciona la opción de modo entrenamiento.
2. Selecciona **Entrenamiento de duración**, **Entrenamiento de distancia** o **Entrenamiento de calorías**.
3. Desplázate hacia abajo y establece tu objetivo.
4. Desplázate hacia abajo de nuevo para cambiar otros ajustes del modo de entrenamiento, como el objetivo de intensidad y los recordatorios.
5. Confirma los ajustes pulsando el botón superior.
6. Desplázate hacia arriba y comienza tu ejercicio.

Cuando tienes objetivos generales activados, verás un indicador de objetivo en cada pantalla de datos que mostrará tu progreso.



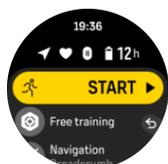
También recibirás una notificación cuando hayas llegado al 50 % de tu objetivo y al alcanzar el objetivo seleccionado.

Algunos modos de deporte tienen opciones de objetivo más específicas, como el modo **Entrenamiento de ascenso** y **Ghost Runner**.

4.4. Gestión de carga de la batería

Tu Suunto Run tiene un sistema de gestión de energía de la batería que utiliza tecnología inteligente para asegurar que tu reloj no se queda sin energía cuando más lo necesitas.

Antes de comenzar la grabación de un ejercicio (ver 4. *Grabar un ejercicio*) verás una estimación de cuánta batería te queda en el modo de batería en uso.



Existen tres modos de batería predefinidos: **Rendimiento** (predeterminado), **Resistencia** y **Ahorro de energía**. Al cambiar entre estos modos, se modifica la vida útil de la batería, pero también el rendimiento del reloj.

Mientras estás en la pantalla de inicio, desplázate hacia abajo y selecciona **Ajustes de ejercicio** > **Modo de batería** para cambiar el modo de batería y ver cómo cada uno influye en el rendimiento del reloj.



Notificaciones de batería

Además de los modos de batería, tu reloj utiliza recordatorios inteligentes y te ayuda a garantizar que tengas suficiente batería para tu siguiente aventura. Algunos recordatorios son preventivos y se basan, por ejemplo, en tu historial de actividad. También se te notifica, por ejemplo, cuando tu reloj advierte que te queda poca batería mientras grabas una actividad. Te sugiere automáticamente cambiar a otro modo de batería.

⚠ PRECAUCIÓN: Utiliza únicamente el cable de carga suministrado para cargar tu Suunto Run.

4.5. Ejercicio multideporte

Tu Suunto Run cuenta con modos de deporte de Triatlón predefinidos que puedes usar para hacer un seguimiento de tus ejercicios y carreras de Triatlón; sin embargo, si necesitas hacer un seguimiento de alguna otra actividad multideporte, puedes hacerlo fácilmente desde el reloj.

Para usar ejercicios multideporte:

1. Selecciona el modo de deporte que quieras usar para la primera etapa de tu ejercicio multideporte.
2. Empieza a grabar un ejercicio de la forma normal.
3. Pulsa la corona y desplázate hacia abajo para acceder al menú multideporte.
4. Selecciona el siguiente modo de deporte que quieres utilizar y pulsa el botón central.
5. Ajusta el modo de entrenamiento
6. Pulsa el botón superior para iniciar la grabación con el nuevo modo de deporte.

🗨 CONSEJO: Puedes cambiar de modo de deporte tantas veces como necesites durante una misma grabación, incluido alguno que hayas usado anteriormente.

4.6. Pista de atletismo

Puedes usar tu Suunto Run para la pista de atletismo.

Cuando utilices el modo de deporte **Pista de atletismo**, puedes ajustar la longitud de la calle y el reloj corregirá automáticamente los datos de medición si es necesario. Puedes actualizar la longitud de la calle antes del ejercicio y durante para que la grabación sea más precisa.

4.7. Maratón

El modo de deporte **Maratón** tiene una pantalla especial para que consultes de un vistazo la información más importante durante la carrera. En el modo de deporte Maratón puede seleccionar como distancia 5 km, 10 km, Media maratón y Maratón.

En la pantalla de Maratón verás lo siguiente:

- Tu ritmo actual

- Tu frecuencia cardíaca actual
- El tiempo de finalización estimado en función de tu ritmo
- La distancia ya recorrida
- Un indicador que compara la distancia recorrida con la total



4.8. Natación

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

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

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, deberás:

- Sincronizar tu reloj con tu cuenta en línea antes de salir a nadar para optimizar tu GPS con los datos de órbita de satélite más recientes.
- Después de seleccionar el modo de deporte de natación en aguas abiertas y obtener una señal de GPS, espera al menos tres minutos antes de comenzar a nadar. De este modo, el GPS tiene tiempo de establecer un posicionamiento fuerte.

4.9. Pausa automática

Pausa automática detiene la grabación de tu ejercicio cuando tu velocidad es inferior a 2 km/h (1,2 mph). Cuando tu velocidad aumenta a más de 3 km/h (1,9 mph), la grabación continúa automáticamente.

También puedes activar o desactivar la pausa automática en los ajustes de ejercicio del reloj antes de comenzar a grabar tu ejercicio.

Si activas esta función, un mensaje emergente te avisará cuando la grabación se ponga en pausa automáticamente. Se abre una lista de opciones desde la que puedes reanudar o finalizar la grabación.



Puedes dejar que la grabación se reanude automáticamente cuando vuelvas a moverte, o bien reanudarla manualmente pulsando el botón superior en la pantalla de ejercicio.

4.10. Feedback de audio

Puedes recibir feedback de audio con información valiosa durante tu ejercicio. Este feedback puede ayudarte a llevar un seguimiento de tu progreso y ofrecerte indicadores útiles en función de las opciones de feedback que selecciones. El feedback de audio se emitirá a través de tus auriculares, por lo que tu reloj deberá estar vinculado con unos auriculares Bluetooth.

Para activar el feedback de audio antes de un ejercicio:

1. Antes de empezar un ejercicio, desplázate hacia abajo y selecciona **Ajustes de ejercicio**.
2. Desplázate hacia abajo y activa **Feedback de audio**.
3. Vuelve atrás y comienza tu ejercicio como lo hagas normalmente.

Para activar el feedback de audio durante un ejercicio:

1. Pulsa la corona para abrir la lista de opciones de ejercicio.
2. Desplázate hacia abajo y entre en el menú **Opciones** pulsando la corona.
3. Desplázate hacia abajo para buscar la opción **Feedback de audio** en los ajustes de Deporte.
4. Activa **Feedback de audio**.
5. Vuelve atrás y continúa con tu ejercicio.

4.11. Sensación

Si entrenas con regularidad, llevar un seguimiento de cómo te sientes tras cada sesión es un indicador clave de tu estado físico general. Tu entrenador o preparador personal también puede usar esta tendencia de sensaciones para seguir tu progreso a lo largo del tiempo.

Existen cinco grados de sensación a elegir:

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

El significado exacto de dichas opciones es algo que debes decidir tú (y tu entrenador). Lo importante es que las utilices siempre de forma similar.

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



Puedes saltarte las preguntas pulsando el botón central.

4.12. Zonas de intensidad

Utilizar zonas de intensidad el ejercicio físico te ayuda a orientar el desarrollo de la forma física. Cada zona de intensidad somete a tu cuerpo a un esfuerzo diferente con un efecto concreto y distinto sobre tu forma física. Existen cinco zonas diferentes, numeradas del 1 (más

baja) al 5 (más alta) y definidas como rangos porcentuales basados en tu frecuencia cardíaca máxima (FC máx.), potencia y ritmo.

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

Las cinco zonas de intensidad diferentes utilizadas en Suunto Run son:

Zona 1: Fácil

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

Zona 2: Moderado

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

Zona 3: Intenso

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

Zona 4: Muy intenso

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

Zona 5: Máximo

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

4.12.1. Zonas de frecuencia cardíaca

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

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

Tu Suunto Run tiene zonas de FC predeterminadas y otras específicas por actividades. Las zonas predeterminadas se pueden utilizar para todas las actividades, pero para un entrenamiento más avanzado, puedes utilizar zonas de FC específicas para actividades como correr y ciclismo.

Puede seleccionar entre tres tipos de zona de FC:

- Zonas de FC máx.
- Zonas de reserva de FC
- Zonas de FC del umbral de lactato

Tus zonas de frecuencia cardíaca predeterminadas y específicas de cada actividad se calcularán en función del tipo de zona seleccionado.

Zonas de FC máx.

Este es el tipo de zona predeterminado. Te recomendamos que utilices el ajuste de zona de FC máx. en caso de que no conozcas tu frecuencia cardíaca de umbral de lactato ni tu frecuencia cardíaca en reposo.

1. Ve a **Actividad y entrenamiento > Zonas de intensidad > Zonas de FC > Tipos de zonas**.
2. Selecciona la opción **Zonas de FC máx.** tocándola o pulsando la corona.
3. Desplázate hacia abajo y selecciona la opción **Zonas de FC predeterminadas para todos los deportes**, las **Zonas de FC para carrera** o **Zonas de FC para ciclismo**.
4. Toca la FC máx. (valor más alto, lpm) o pulsa la corona.



5. Selecciona tu nueva FC máx. deslizando el dedo hacia arriba o hacia abajo o girando la corona.
6. Pulsa la corona para confirmar el valor seleccionado.
7. En la pantalla emergente, confirma si deseas actualizar todas las zonas de FC en función de la FC máx.

Zonas de reserva de FC

Te recomendamos que utilices el ajuste de Zonas de reserva de FC en caso de que no conozcas tu frecuencia cardíaca de umbral de lactato pero sí tu frecuencia cardíaca en reposo. Tu valor de reserva de FC es igual a tu FC máx. menos tu FC en reposo.

1. Ve a **Actividad y entrenamiento > Zonas de intensidad > Zonas de FC > Tipos de zonas**.
2. Selecciona la opción **Zonas de reserva de FC** tocándola o pulsando la corona.
3. Desplázate hacia abajo y selecciona la opción **Zonas de FC predeterminadas para todos los deportes**, las **Zonas de FC para carrera** o **Zonas de FC para ciclismo**.
4. Selecciona la FC máx. en la parte superior de la escala tocándola o pulsando la corona.
5. Selecciona tu nueva FC máx. deslizando el dedo hacia arriba o hacia abajo o girando la corona.
6. Pulsa la corona para confirmar el valor seleccionado.

7. Selecciona la FC en reposo en la parte superior de la escala tocándola o pulsando la corona.



8. Selecciona tu nueva FC en reposo deslizando el dedo hacia arriba o hacia abajo o girando la corona.
9. Pulsa la corona para confirmar el valor seleccionado.
10. En la pantalla emergente, confirma si deseas actualizar todas las zonas de FC en función de la reserva de FC.

Zonas de FC del umbral de lactato

Te recomendamos que utilices el ajuste Zonas de FC del umbral de lactato en caso de que conozcas tu frecuencia cardíaca de umbral de lactato.

1. Ve a **Actividad y entrenamiento > Zonas de intensidad > Zonas de FC > Tipos de zonas.**
2. Selecciona la opción **Zonas de FC del umbral de lactato** tocándola o pulsando la corona.
3. Desplázate hacia abajo y selecciona la opción **Zonas de FC predeterminadas para todos los deportes**, las **Zonas de FC para carrera** o **Zonas de FC para ciclismo.**
4. Toca el valor de frecuencia cardíaca de umbral de lactato FCUL o pulsa la corona.



5. Selecciona tu nueva frecuencia cardíaca de umbral de lactato deslizando el dedo hacia arriba o hacia abajo o girando la corona.
6. Pulsa la corona para confirmar el valor seleccionado.
7. En la pantalla emergente, confirma si deseas actualizar todas las zonas de FC en función de la FC de umbral de lactato.

4.12.2. Zonas de ritmo

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

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

Existen zonas de ritmo para carrera.

Establecer zonas de ritmo

Establece tus zonas de ritmo específicas para cada actividad desde los ajustes de **Actividad y entrenamiento > Zonas de intensidad > Zonas de ritmo en carrera.**

1. Desliza el dedo o gira la corona para seleccionar las zonas de ritmo.
2. Desliza el dedo hacia arriba/abajo o gira la corona y pulsa la corona cuando la zona de ritmo que deseas cambiar esté resaltada.



3. Selecciona tu nueva zona de ritmo deslizando el dedo hacia arriba/abajo o girando la corona.
4. Pulsa la corona para seleccionar el nuevo valor de zona de ritmo.
5. Desliza el dedo hacia la derecha o pulsa el botón inferior para salir de la vista de zona de ritmo.

4.12.3. Zonas de potencia

El potenciómetro mide la cantidad de esfuerzo físico necesario para realizar una actividad concreta. El esfuerzo se mide en vatios. La ventaja principal de usar un potenciómetro es que se gana en precisión. El potenciómetro muestra con exactitud tu esfuerzo real y la cantidad de potencia que produces. También es fácil ver tu progreso al analizar los vatios.

Las zonas de potencia te pueden ayudar a entrenarte con la cantidad adecuada de potencia.

Suunto Run tiene cinco zonas de potencia predeterminadas que puedes usar, pero también puedes definir tus propias zonas.

Establecer zonas de potencia específicas para cada actividad

Establece tus zonas de potencia específicas para cada actividad desde los ajustes de **Actividad y entrenamiento > Zonas de intensidad > Zonas de potencia de carrera o ZONAS DE POTENCIA DE CICLISMO.**

1. Toca la actividad (correr o ciclismo) que quieres editar o pulsa la corona cuando la actividad esté resaltada.
2. Desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para seleccionar las zonas de potencia.



3. Desliza el dedo hacia arriba/abajo o gira la corona y selecciona la zona de potencia que desees editar.
4. Selecciona tu nueva zona de potencia deslizando el dedo hacia arriba/abajo o girando la corona.
5. Pulsa la corona para seleccionar el nuevo valor de potencia.
6. Desliza el dedo hacia la derecha o pulsa el botón inferior para salir de la vista de zona de potencia.

4.12.4. Usar zonas de FC, ritmo o potencia durante el ejercicio

 **NOTA:** Deberás tener un Power POD conectado con tu reloj para poder usar las zonas de potencia durante el ejercicio; consulta 3.2.2. Conectar dispositivos.

Si grabas un ejercicio (consulta 4. Grabar un ejercicio) y has seleccionado la FC, el ritmo o la potencia como objetivo de intensidad (ver) se muestra un indicador de zona dividido en cinco secciones. Estas cinco secciones aparecen alrededor del borde exterior de la pantalla

del modo de deporte. El indicador muestra la zona que has elegido como un objetivo de intensidad iluminando la sección correspondiente. La pequeña flecha del indicador muestra dónde te encuentras dentro del rango de la zona.



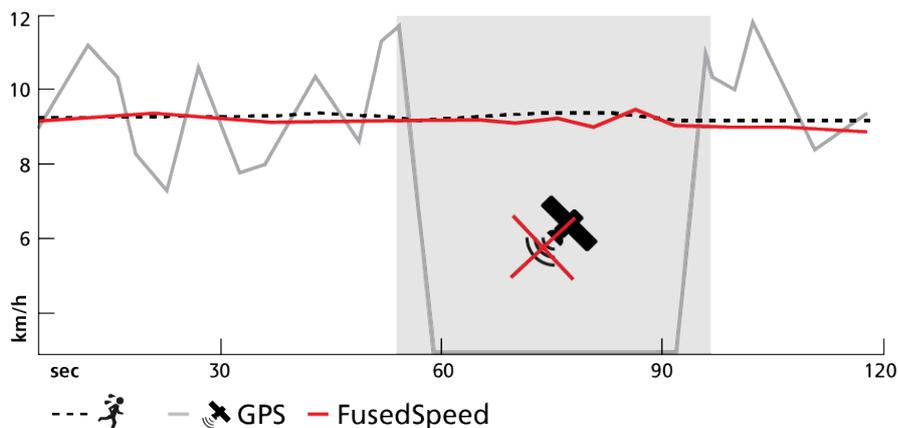
Tu reloj te avisa cuando llegas a la zona objetivo seleccionada. Durante tu ejercicio, el reloj te notificará para que aceleres o vayas más despacio si tu FC, ritmo o potencia actual está fuera de la zona objetivo seleccionada.



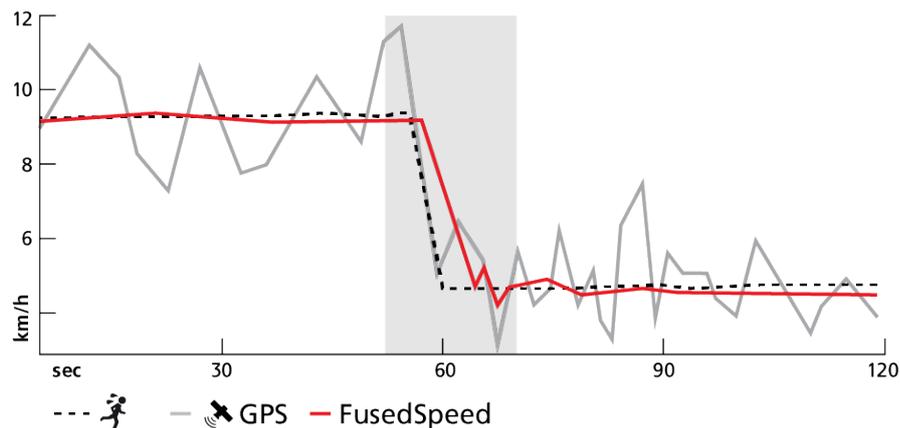
En el resumen del ejercicio, tienes un desglose de cuánto tiempo has pasado en cada zona.

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™ es una combinación exclusiva de lecturas del GPS y del sensor de aceleración de muñeca para medir de forma más exacta tu velocidad de carrera. La señal GPS se filtra de forma adaptativa en función de la aceleración de muñeca, lo que proporciona lecturas más exactas a velocidades de carrera estables y respuestas más rápidas a los cambios de velocidad.



FusedSpeed te ofrece máximos beneficios cuando necesites lecturas de velocidad altamente reactivas durante el entrenamiento, por ejemplo, al correr sobre terrenos irregulares o durante un entrenamiento de intervalos. Si pierdes temporalmente la señal GPS, por ejemplo, Suunto Run puede seguir mostrando lecturas de velocidad exactas con ayuda del acelerómetro calibrado por GPS.



CONSEJO: Para obtener las lecturas más exactas con FusedSpeed, basta con echar un vistazo al reloj cuando lo necesites. La precisión se reduce si sostienes el dispositivo delante de ti sin moverlo.

FusedSpeed se activa automáticamente para carrera y otras actividades similares, como orientación, floorball y fútbol.

4.14. 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.

NOTA: De forma predeterminada, la altitud se mide con FusedAlti durante los ejercicios que utilizan el GPS y durante la navegación. Cuando el GPS está apagado, la altitud se mide con el sensor barométrico.

5. Navegación

Dispones de varias opciones de navegación con tu Suunto Run. Busca el widget **Navegación** en el menú **Todas las aplicaciones** o en la lista de widgets seleccionados.

Puedes utilizar tu reloj para navegar de distintas formas. Por ejemplo, puedes utilizarlo para orientarte en relación con el norte magnético y navegar por una ruta o hacia un punto de interés (PDI).

Para utilizar la función de navegación:

1. Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para ir al widget **Navegación** en el menú Todas las aplicaciones o en la lista de widgets seleccionados y entra en él.
2. El reloj comienza a buscar tu ubicación actual. Una vez encontrada, la pantalla muestra una flecha que apunta al norte magnético, tu ubicación y los PDI cercanos y puntos de ruta si los hay.



 **NOTA:** Si la brújula no está calibrada, se te pedirá que la calibres cuando entres en el widget.

3. Gira la corona para abrir la vista de brújula.



4. Pulsa la corona para ir a una vista de mapa, donde puedes acercar y alejar la vista girando la corona.



5. Pulsa el botón superior para abrir la lista de opciones de navegación, como comprobar las coordenadas de tu ubicación actual o seleccionar una ruta de navegación.



6. Pulsa el botón inferior para salir del widget Navegación.

5.1. Rutas

Puedes utilizar tu Suunto Run para navegar por rutas. Planifica tu ruta con la app Suunto y transfírela a tu reloj con la siguiente sincronización.

Para navegar por una ruta:

1. Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para ir al widget **Navegación** en el menú Todas las aplicaciones o en la lista de widgets seleccionados y entra en él.
2. En la pantalla del mapa, pulsa el botón superior.
3. Pulsa la corona para seleccionar la opción **Objetivo de navegación**.
4. Desplázate a **Rutas** y pulsa la corona para abrir tu lista de rutas.
5. Desplázate a la ruta por la que quieres navegar y pulsa la corona.



6. Desplázate hacia abajo para ver los detalles de la ruta.
7. Empieza la navegación pulsando el botón superior.



 **NOTA:** Si solo utilizas una ruta para navegar y no para guardar un ejercicio, no se guardará ni registrará nada en la app Suunto.

8. Si deseas detener la navegación, pulsa el botón superior para abrir las opciones de navegación y selecciona la opción **Finalizar navegación**. Confirma que quieres detener la navegación pulsando el botón superior.



En la pantalla de navegación de ruta dispones de las siguientes opciones:

- gira la corona para ir a la vista de altitud
- pulsa la corona para ir a la vista de mapa, donde puedes acercar y alejar la vista girando la corona
- Pulsa el botón superior para abrir las opciones de navegación (por ejemplo, comprobar los detalles de la ruta, seleccionar otra ruta para navegar, guardar PDI y activar o desactivar la vista del sendero de migas de pan y la visualización de PDI)

Indicaciones de navegación

Mientras navegas por una ruta, tu reloj te ayuda a permanecer en el camino correcto proporcionándote datos adicionales en el campo de indicaciones de navegación en la parte

inferior de la pantalla y enviándote notificaciones adicionales a medida que avanzas por la ruta.

Por ejemplo, si te desvías más de 100 m (330 ft) de la ruta, el reloj te notifica que no vas por el camino correcto, además de avisarte al regresar a la ruta.

El campo de indicaciones muestra la distancia hasta el siguiente punto de referencia (si no hay puntos de referencia en tu ruta, se muestra la distancia hasta el final de la ruta). Cuando te acerques a un punto de referencia o PDI en la ruta, aparecerá un texto emergente informativo que te indica la distancia al siguiente punto de referencia o PDI.



NOTA: Si navegas por una ruta que se cruza sobre sí misma (como haciendo un 8) y tomas un giro equivocado en el cruce, tu reloj supone que has elegido de forma intencionada cambiar la dirección de la ruta. El reloj muestra el siguiente punto de referencia basándose en la nueva dirección de avance. Vigila de cerca tu sendero de migas de pan para asegurarte de que vas en la dirección correcta cuando navegues por una ruta compleja.

Navegación paso a paso

Al crear rutas en la aplicación Suunto, puedes elegir activar las instrucciones giro a giro. Al transferir la ruta a tu reloj y utilizarla para la navegación, este te ofrecerá instrucciones paso a paso con alerta de sonido e información de texto indicándote qué dirección tomar.

NOTA: Todos los modos de deporte con GPS tienen también una opción de selección de ruta. Consulta 4.2. Navegación durante el ejercicio.

5.2. Puntos de Interés

Un punto de interés o PDI es una ubicación especial, como un lugar de acampada o una vista desde un sendero, que puedes guardar para navegar hasta él más tarde. Puedes crear PDI en la app Suunto a partir de un mapa sin necesidad de estar en la ubicación del PDI. Para crear un PDI en tu reloj, guarda tu ubicación actual.

Cada PDI viene definido por:

- Nombre de PDI
- Tipo de PDI
- Fecha y hora de creación
- Latitud
- Longitud
- Elevación

Puedes almacenar hasta 250 PDI en tu reloj.

5.2.1. Añadir y eliminar PDI

Puedes añadir un PDI a tu reloj con la app Suunto o guardando tu ubicación actual en el reloj.

Si estás en el exterior con tu reloj y descubres un lugar que te gustaría guardar como PDI, puedes añadir la ubicación directamente en tu reloj.

Para añadir un PDI con tu reloj:

1. Desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para seleccionar **Navegación**.
2. Desde la pantalla del mapa, pulsa el botón superior.
3. Selecciona **Tu ubicación** y pulsa la corona.
4. Espera a que el reloj active el GPS y encuentre tu ubicación.
5. Cuando el reloj indique tu latitud y longitud, pulsa el botón superior para guardar tu ubicación como PDI y selecciona el PDI tipo.
6. De forma predeterminada, el nombre de PDI es el mismo que el tipo de PDI (seguido de un número correlativo). Más tarde podrás editar el nombre en la app Suunto.

Eliminar PDI

Puedes eliminar un PDI borrando el PDI de la lista de PDI del reloj o eliminándolo en la app Suunto.

Para borrar un PDI en tu reloj:

1. Desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para seleccionar **Navegación**.
2. Desde la pantalla del mapa, pulsa el botón superior.
3. Selecciona **Objetivo de navegación**.
4. Desplázate hasta **PDI** y pulsa la corona.
5. Desplázate al PDI que deseas eliminar del reloj y pulsa la corona.
6. Desplázate hasta el final de los detalles y selecciona **Borrar**.

Cuando borras un PDI desde tu reloj, el PDI no se borra para siempre.

Para eliminar permanentemente un PDI debes eliminarlo en la app Suunto.

5.2.2. Navegar a un PDI

Puedes navegar a cualquier PDI que haya en la lista de PDI de tu reloj.



NOTA: Mientras navegas a un PDI, tu reloj utiliza el GPS a plena potencia.

Para navegar a un PDI:

1. Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para ir al widget **Navegación** en el menú Todas las aplicaciones o en la lista de widgets seleccionados y entra en él.
2. En la pantalla del mapa, pulsa el botón superior.
3. Pulsa la corona para seleccionar la opción **Objetivo de navegación**.
4. Desplázate a **PDI** y pulsa la corona para abrir tu lista de PDI.
5. Desplázate al PDI al que deseas navegar y pulsa la corona.
6. Pulsa el botón superior o toca **Navegar**.
7. Si deseas detener la navegación, pulsa el botón superior para abrir las opciones de navegación y selecciona la opción **Finalizar navegación**. Confirma que quieres detener la navegación pulsando el botón superior.



NOTA: Si solo navegas al PDI sin guardar un ejercicio, no se guardará ni registrará nada en la app Suunto.

La navegación de PDI tiene dos vistas:

- Vista de mapa que muestra tu ubicación actual en relación con el PDI y tu sendero de migas de pan (el recorrido que ya has hecho)



- Vista de PDI con indicador de dirección y distancia al PDI



Gira la corona para cambiar de una vista a otra.

En la vista de mapa, los otros PDI cercanos aparecen en gris. Pulsa la corona para cambiar a la vista de mapa, donde puedes acercar y alejar la vista girando la corona.

5.2.3. Tipos de PDI

Los siguientes tipos de PDI están disponibles en Suunto Run:

	Inicio
	Fin
	Coche
	Aparcamiento
	Casa
	Edificio
	Hotel
	Albergue
	Hospedaje
	Lecho
	Campamento
	Camping
	Fogata

	Puesto de socorro
	Emergencia
	Toma de agua
	Información
	Restaurante
	Alimentos
	Café
	Cueva
	Montaña
	Cumbre
	Roca
	Acantilado
	Avalancha
	Valle
	Colina
	Carretera
	Sendero
	Río
	Agua
	Cascada
	Costa
	Lago
	Bosque de kelp
	Reserva marina

	Arrecife de coral
	Peces grandes
	Mamífero marino
	Pecio
	Punto de pesca
	Playa
	Bosque
	Prado
	Costa
	Puesto
	Disparo
	Roce
	Rasguño
	Caza mayor
	Caza menor
	Ave
	Huellas
	Cruce
	Peligro
	Geocaching
	Mirador
	Cámara espía

5.3. Navegación de rumbo

Navegación de rumbo es una función que puedes usar en outdoor para seguir la trayectoria objetivo hacia una ubicación que has visto o encontrado en un mapa. Puedes usar esta función de forma independiente como una brújula o junto a un mapa impreso.



Para usar la navegación de rumbo sin ejercicio:

1. Desplázate hasta **Navegación** deslizando el dedo hacia arriba o girando la corona de la esfera del reloj.
2. Pulsa el botón superior para abrir las opciones de navegación.
3. Selecciona **Objetivo de navegación**.
4. Si es necesario, calibra la brújula siguiendo las instrucciones que aparecen en pantalla.
5. Apunta la flecha azul de la pantalla hacia tu ubicación objetivo y pulsa el botón central.
6. Sigue la flecha azul hasta la ubicación.
7. Pulsa el botón superior y selecciona **Finalizar navegación** para finalizar la navegación.

5.4. Navegación de altitud

Si navegas por una ruta con información de altitud, también puedes navegar según el ascenso y descenso usando la pantalla de perfil de altitud. Mientras usas la navegación, gira la corona para cambiar a la pantalla del perfil de altitud.

La pantalla de perfil de altitud te muestra la siguiente información:

- Arriba: tu altitud actual
- Centro: El perfil de altitud con tu posición actual
- Abajo: el ascenso y el descenso realizados



Si te alejas demasiado de la ruta mientras usas la navegación de altitud, tu reloj te avisará con el mensaje **Fuera de ruta** en la pantalla de perfil de altitud. Si ves este mensaje, desplázate hasta la pantalla de navegación de ruta para corregir el rumbo antes de continuar con la navegación de altitud.

6. Widgets

Los widgets te proporcionan información práctica sobre tu actividad y entrenamiento. Personaliza tu lista de widgets para ver de un vistazo la información que más te interesa, ya sea tu frecuencia cardíaca, tu recuento de pasos diario o la altitud actual. Los widgets son accesibles desde la esfera del reloj deslizando el dedo hacia arriba o abajo o girando la corona.



Los widgets se pueden activar o desactivar desde el **Panel de control** en **Personalizar > Editar widgets**. Selecciona los widgets que quieras utilizar tocando los signos + y - situados junto al nombre del widget o pulsando la corona.

Puedes añadir hasta seis widgets a la lista.

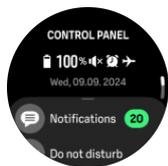


También puedes seleccionar qué widgets deseas utilizar en tu reloj y en qué orden activándolos y desactivándolos y ordenándolos en la app Suunto.

 **CONSEJO:** Si aún no has añadido una aplicación a la lista de widgets, puedes encontrarla en el menú **Todas las aplicaciones**.

6.1. Panel de control

Desde el panel de control en la parte superior de la lista de widgets, puedes acceder a varios datos y opciones de visualización, como el nivel de batería, las notificaciones y el menú de configuración completo.



Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para acceder al **Panel de control**.

El panel de control siempre está arriba de la lista de widgets, no puedes eliminarlo ni bajarlo.

6.2. Volumen de entrenamiento

El widget **Volumen de entrenamiento** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

El widget **Volumen de entrenamiento** te proporciona información sobre la carga de entrenamiento y la duración total de las sesiones de entrenamiento realizadas en la semana

actual. Puedes comparar tu volumen de entrenamiento actual con el de las últimas seis semanas. Esto te facilita el mantenimiento físico y minimiza las lesiones.



La carga de entrenamiento se calcula en función de la duración y la intensidad del entrenamiento. Tu Puntuación de estrés de entrenamiento (TSS) indica cuánta presión está sufriendo tu cuerpo durante el entrenamiento.

 **CONSEJO:** Consulta www.suunto.com o la app Suunto para obtener más información sobre el análisis de la carga de entrenamiento de Suunto.

Desplázate hacia abajo en el widget para obtener más datos de entrenamiento. Puedes comprobar tus zonas de frecuencia cardíaca y los modos de deporte más utilizados de la semana actual, ajustar objetivos y revisar el volumen de entrenamiento de la semana anterior.

6.3. Progreso

El widget **Progreso** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

El widget de progreso te proporciona datos que te ayudan a aumentar la carga de entrenamiento durante un periodo de tiempo más largo, ya sea la frecuencia, la duración o la intensidad del entrenamiento.



Cada sesión de entrenamiento recibe una puntuación de Training Stress Score (TSS) (basada en la duración y la intensidad) y este valor es la base para calcular la carga de entrenamiento tanto para medias cortas como largas. A partir de este valor de TSS, tu reloj puede calcular tu nivel de forma física (definido como $VO_2\text{max}$), CTL (carga de entrenamiento crónica) y también proporcionarte una estimación de tu umbral de lactato y una predicción de tu ritmo en carrera en varias distancias.

Tu nivel de forma física aeróbica se define como $VO_2\text{máx.}$ (consumo de oxígeno máximo), una forma ampliamente aceptada de medir la capacidad de resistencia aeróbica. En otras palabras, $VO_2\text{máx.}$ muestra el grado de eficacia con que tu cuerpo utiliza el oxígeno. Cuanto mayor sea tu $VO_2\text{máx.}$, mejor podrás usar el oxígeno.

El cálculo de tu nivel de forma física se basa en detectar tu respuesta de frecuencia cardíaca durante cada entrenamiento grabado de correr o caminar. Para obtener tu nivel de forma física estimada, graba una carrera o camina durante un mínimo de 15 minutos mientras llevas tu Suunto Run.

El widget también muestra tu edad de forma física estimada. La edad de forma física es un valor métrico que reinterpreta tu valor de $VO_2\text{máx.}$ en términos de edad.



NOTA: El nivel de mejora de VO_2 máx. es algo muy personal y depende de factores como la edad, el sexo, la genética y el historial de entrenamiento. Si ya estás muy en forma, aumentar tu nivel de forma física será un proceso más lento. Si acabas de empezar a ejercitarte con regularidad, es posible que veas una rápida mejora en tu forma física.



CONSEJO: Consulta www.suunto.com o la app Suunto para obtener más información sobre el análisis de la carga de entrenamiento de Suunto.

6.4. Recuperación

El widget **Recuperación** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

Tus datos de recuperación son una buena indicación de los niveles de energía de tu cuerpo e influyen directamente en tu capacidad para gestionar el estrés y lidiar con los retos que te presenta el día.

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

En el widget de recuperación del reloj puedes ver un valor porcentual que indica cómo se ha recuperado tu cuerpo desde tu último entrenamiento o después de una enfermedad o un periodo estresante. Una escala de color debajo del valor también muestra el estado actual de tu cuerpo. Gira la corona o desliza el dedo hacia arriba para ver más detalles y explicaciones.



Cuando tu nivel de recuperación está alto, es probable que sientas una sensación de frescura y energía. Salir a correr cuando tu nivel de recursos está alto probablemente hará que corras mejor, pues tu cuerpo tiene la energía que necesita para adaptarse y avanzar. Sin embargo, cuando el nivel de recuperación es bajo, se recomienda descansar bien antes del siguiente entrenamiento.

Los datos de recuperación se calculan en función de tres factores principales:

- La media de la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) durante los últimos siete días
- Tus datos de sueño registrados de los últimos siete días
- Equilibrio del estrés de entrenamiento (TSB)

6.5. Diario

Tu reloj proporciona un resumen de tu actividad de entrenamiento mediante un diario.



En el diario puedes ver un resumen de tu semana de entrenamiento actual. El resumen contiene la duración total y una vista general de los días que has hecho ejercicio.

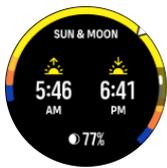
Si deslizas el dedo hacia arriba, obtendrás información sobre qué actividades has realizado y cuándo. Si seleccionas una de las actividades y pulsas la corona, obtendrás aún más detalles y también la posibilidad de eliminar la actividad de tu diario.

6.6. Sol y luna

El widget **Sol y luna** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

El widget muestra la hora hasta la próxima puesta del sol o el próximo amanecer, dependiendo de lo que ocurra después.

Si seleccionas el widget obtendrás más detalles, como la hora a la que sale y se pone el sol, y también la fase lunar actual.



6.7. Brújula

El Suunto Run incorpora una brújula asistida por giroscopio que te permite orientarte con respecto al norte magnético. Esta brújula con compensación de inclinación proporciona lecturas exactas aunque no esté en posición horizontal.

El widget **Brújula** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

El widget de brújula contiene la siguiente información:

- Flecha que apunta al norte magnético
- Dirección cardinal
- Dirección en grados
- Altitud
- Presión barométrica



Mientras estás en el widget de brújula, puedes deslizar el dedo hacia arriba desde la parte inferior de la pantalla para abrir los ajustes de la brújula. Las opciones son las siguientes:

- **Calibrar brújula**
- **Declinación**
- **Unidad de la brújula**

Para salir del widget de brújula, pulsa el botón inferior.

Calibrar la brújula

Si la brújula no está calibrada, se te pedirá que la calibres cuando entres en el widget de la brújula. También puedes calibrar la brújula después de seleccionar la opción **Calibrar brújula** en los ajustes de la brújula.



 **NOTA:** La brújula se calibra automáticamente cuando está en uso, pero si el reloj se ha visto afectado por fuertes campos magnéticos o un fuerte golpe, la brújula podría mostrar una dirección incorrecta. Calíbrala de nuevo para resolver este problema.

Ajustar la declinación

Para garantizar lecturas correctas de la brújula, define un valor de declinación exacto.

Los mapas en papel señalan al norte real. Las brújulas, sin embargo, señalan al norte magnético, una región situada sobre la Tierra en la que actúan sus campos magnéticos. Como el norte magnético y el norte real no se encuentran en la misma ubicación, deberás configurar la declinación en tu brújula. El ángulo entre el norte magnético y el norte real es tu declinación.

El valor de declinación aparece en la mayoría de los mapas. La localización del norte magnético cambia anualmente. Encontrarás el valor de declinación más exacto y actualizado en sitios web tales como www.magnetic-declination.com.

Sin embargo, los mapas de orientación se trazan en relación con el norte magnético. Si utilizas un mapa de orientación, deberás desactivar la corrección de declinación ajustando el valor de declinación a 0 grados.

Puedes ajustar el valor de declinación después de seleccionar la opción **Declinación** en los ajustes de la brújula.

Unidad de la brújula

Puedes ajustar la unidad de la brújula en grados o milésimas. Para cambiar la unidad de la brújula, selecciona la opción **Unidad de la brújula** en los ajustes de la brújula.

Los ajustes de la brújula también están disponibles en los ajustes del reloj, en **Outdoor > Navegación**.

6.8. Alti. y Baró.

Tu reloj Suunto Run mide constantemente la presión atmosférica absoluta utilizando el sensor de presión incorporado. Basándose en esta medición y tu valor de referencia de altitud, calcula la altitud o presión atmosférica. Los datos se muestran en el widget **Alti. y baró.**

El widget **Alti. y baró.** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

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

El widget tiene tres vistas a las que se puede acceder deslizando hacia arriba o girando la corona. La primera vista muestra la altitud actual.



Desliza el dedo hacia arriba para ver la presión barométrica y el gráfico de tendencia del barómetro.



Desliza el dedo hacia arriba para ver la temperatura.

📝 NOTA: Cuando lleves el reloj en la muñeca, el sensor estará muy cerca de tu cuerpo y las lecturas de temperatura podrían verse afectadas por la temperatura corporal. Para asegurarte de que las lecturas son correctas, pon el reloj en tu mochila o en tu equipación y haz el seguimiento de tu frecuencia cardíaca con un cinturón de FC para el pecho.

Asegúrate de haber establecido correctamente tu valor de referencia de altitud. Una vez en el widget, desplázate hacia abajo para configurar la altitud manualmente o automáticamente. La altitud de tu ubicación actual se puede encontrar en casi todos los mapas topográficos o en los principales servicios de mapas en línea como Google Maps.

Los cambios en las condiciones climáticas locales afectan a las lecturas de la altitud. Si la climatología local cambia con frecuencia, deberás restablecer el valor de referencia de altitud de forma periódica, preferiblemente antes de comenzar el próximo viaje.

Perfil automático alti-baro

Tanto los cambios climatológicos como de altitud pueden causar un cambio en la presión atmosférica. Para afrontar estos cambios, Suunto Run alterna automáticamente la interpretación de los cambios en la presión atmosférica como cambios de altitud o meteorológicos, en función de tu movimiento.

Si tu reloj detecta movimiento vertical, cambia a medición de altitud. Cuando estás visualizando el gráfico de altitud, este se actualiza con un retraso máximo de 10 segundos.

Si te encuentras a una altitud constante (menos de 5 metros de movimiento vertical en 12 minutos), tu reloj interpreta los cambios de presión atmosférica como cambios de meteorología y ajusta en consecuencia el gráfico de barómetro.

6.9. Pasos y calorías

El widget **Pasos y calorías** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

Tu reloj cuenta los pasos mediante un acelerómetro. El recuento total de pasos se acumula durante las 24 horas del día, incluso mientras grabas sesiones de entrenamiento y otras actividades. Sin embargo, con ciertos deportes, como natación y ciclismo, los pasos no se cuentan.

El valor superior del widget muestra el recuento total de pasos del día indicado y el valor inferior es la cantidad estimada de calorías activas que has quemado hasta ahora durante el día.



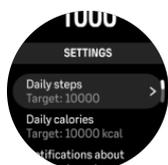
Las barras de colores del widget indican lo cerca que estás de tus objetivos de actividad diaria. Estos objetivos se pueden ajustar a tus preferencias personales (ver más abajo).

También puedes consultar tus pasos y calorías quemadas en los últimos siete días deslizando el dedo hacia arriba desde el widget.

La tasa metabólica basal o BMR 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.

Objetivos de actividad

Puedes modificar tus objetivos diarios tanto para pasos como para calorías. Desplázate hacia abajo en el widget para establecer los objetivos diarios de pasos y calorías y para activar o desactivar las notificaciones relacionadas con estos.



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

El total de calorías que quemas por día se basa en dos factores: tu BMR y tu actividad física.

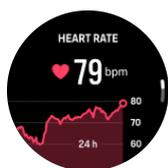
Para establecer un objetivo de calorías, define cuántas calorías quieres quemar además de las de tu BMR. Estas calorías se denominan calorías activas.

También puedes establecer tus objetivos de pasos y calorías en los ajustes del reloj, en **Actividad y entrenamiento**.

6.10. Frecuencia cardíaca

El widget **Frec. cardíaca** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

El widget de frecuencia cardíaca te proporciona una instantánea rápida de tu frecuencia cardíaca y un gráfico de 24 horas de tu frecuencia cardíaca. El gráfico se traza en base a tu frecuencia cardíaca media a intervalos de 5 minutos.



Debajo del gráfico aparece el rango de tu frecuencia cardíaca medido durante las últimas 24 horas.

Tu frecuencia cardíaca en reposo del día indicado es un buen indicador de tu estado de recuperación. Si es más alta de lo habitual, es probable que no te hayas recuperado totalmente de tu última sesión de entrenamiento.



Si grabas un ejercicio, los valores de FC diaria reflejan el aumento en la frecuencia cardíaca y consumo de calorías debido al entrenamiento.

Para poder ver los valores de FC diaria en el widget, esta función debe estar activada. Puedes activar o desactivar la función después de acceder al widget Frec. cardíaca y desplazarte hacia abajo hasta los ajustes.

Con esta función activada, tu reloj activa el sensor óptico de frecuencia cardíaca regularmente para comprobar tu frecuencia cardíaca. Al hacerlo, aumenta levemente el consumo de batería.



Si deseas que se te notifique cuando tu frecuencia cardíaca suba demasiado, puedes establecer una alerta de frecuencia cardíaca alta en el widget correspondiente. Desplázate hacia abajo hasta los ajustes y activa la opción **Alerta de FC alta**. En la siguiente pantalla puedes establecer un valor de lpm. Cuando la frecuencia cardíaca se encuentra en el valor establecido o por encima de él durante 5 segundos, el reloj te avisa con un sonido de alerta y una pantalla en rojo que muestra los datos actuales de la frecuencia cardíaca. Para confirmar la alerta, pulsa la corona.



 **NOTA:** Los resultados de las mediciones son solo de referencia y no deben utilizarse como base para un diagnóstico médico.

6.11. Oxígeno en sangre

Puedes medir tu nivel de oxígeno en sangre con el reloj Suunto Run.

El widget **Oxígeno en sangre** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

El nivel de oxígeno en sangre puede proporcionar una indicación de sobreentrenamiento o fatiga, y también puede ser un indicador útil del progreso de la aclimatación a una altitud elevada.

El nivel normal de oxígeno en sangre es de entre el 96 % y el 99 % a nivel del mar. A altitudes superiores, los valores pueden ser ligeramente menores para una persona sana. La correcta aclimatación a la altitud elevada hace que el valor vuelva a incrementarse.

Cómo medir tu nivel de oxígeno en sangre desde el widget Oxígeno en sangre:

1. Selecciona **MEDIR AHORA**.
2. Mantén la mano quieta mientras el reloj hace la medición.
3. Si se produce un fallo en la medición, sigue las instrucciones del reloj.
4. Una vez finalizada la medición, se muestra el valor de oxígeno en sangre.

También puedes medir tu nivel de oxígeno en sangre mientras usas tu **6.12. Sueño**.

⚠️ ADVERTENCIA: *El Suunto Run no es un dispositivo médico y el nivel de oxígeno en sangre indicado por el Suunto Run no se ha concebido para diagnosticar ni monitorizar enfermedades.*

6.12. Sueño

El widget **Sueño** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

Dormir bien es vital para la salud mental y física. Puedes utilizar tu reloj para monitorizar el sueño y conocer tu promedio.

Si lo llevas puesto mientras duermes, tu Suunto Run hará un seguimiento de tu sueño basándose en los datos del acelerómetro.

Para monitorizar el sueño, debes activarlo en el reloj.

1. En la esfera del reloj, desplázate hacia abajo y selecciona el widget **Sueño**.
2. Desplázate hasta los ajustes y pulsa la corona para acceder al menú **Sueño**.
3. Desplázate hacia abajo y activa **Seguimiento del sueño**.

Puedes elegir si quieres medir el Oxígeno en sangre y la Seguimiento de VFC durante el sueño.

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

Tendencias de sueño

Puedes seguir tu tendencia general de sueño con el widget de sueño. La primera vista del widget de sueño muestra tu último sueño y un gráfico de los últimos siete días.



Si te desplazas hacia abajo en el widget Sueño, podrás ver un resumen de tu sueño el día anterior. El resumen incluye, por ejemplo, la duración total de tu sueño, así como el tiempo estimado durante el cual aún no dormías (te seguías moviendo) y el tiempo que has pasado en sueño profundo (sin movimiento).

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

Puedes definir varios ajustes relacionados con el sueño en el widget Sueño:

Objetivo de sueño

Puedes ajustar la duración de sueño ideal. Si estableces el objetivo, el resumen de sueño te indicará cuánto has dormido de más o de menos que el objetivo establecido.

 **CONSEJO:** Si ya habías establecido tu objetivo de sueño durante los ajustes iniciales del reloj, el objetivo guardado se muestra debajo de tu objetivo de sueño.

Medición del oxígeno en sangre y la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) durante el sueño

Si te dejas puesto el reloj toda la noche, obtendrás información adicional sobre tu VFC y nivel de oxígeno en sangre mientras duermes. Para medir estos datos, activa las opciones correspondientes en los ajustes de seguimiento.

Plan de sueño

Desplázate hacia abajo para configurar tu plan de sueño. Establece la hora a la que planeas irte a dormir y despertarte.



Activa la opción Despertador si quieres que el reloj te despierte por vibración y reproduzca un sonido de alarma.

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

6.13. El tiempo

El widget El tiempo te ofrece información sobre el tiempo actual. Muestra la temperatura actual, la velocidad y dirección del viento y el tipo de tiempo actual, tanto con texto como con iconos. Por ejemplo, los tipos de tiempo pueden ser soleado, nuboso, lluvioso, etc.



Desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para ver datos más detallados sobre el tiempo, tales como la humedad, la calidad del aire y el pronóstico.

 **CONSEJO:** Asegúrate de que tu reloj esté conectado a la app Suunto para obtener los datos más precisos posibles sobre el tiempo.

6.14. Despertador

Tu reloj tiene un despertador que puede sonar solo una vez o repetirse en días concretos. Está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

Si tienes un plan de sueño guardado en el menú **Sueño**, puedes poner rápidamente una alarma de despertador en **Despertar > Despertador**. En este menú, puedes activar o desactivar la alarma, editar la frecuencia con la que quieres que suene y modificar el plan de sueño.

Puedes poner alarmas adicionales además de la del despertador del plan de sueño:

1. Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo o gira la corona para acceder a **Despertador** en la lista de widgets o en el menú **Todas las aplicaciones**.
2. Introduce el **Despertador**.
3. Desplázate hacia abajo y selecciona **Nuevo despertador**.

 **NOTA:** Las alarmas antiguas se pueden borrar o editar si se seleccionan en la lista de debajo de **Nuevo despertador**.

4. Ajusta la hora y los minutos.



5. Selecciona la frecuencia con la que deseas que suene la alarma. Las opciones son:

Una vez: la alarma suena una vez en las próximas 24 horas a la hora establecida

A diario: la alarma suena a la misma hora todos los días de la semana

Entre semana: la alarma suena a la misma hora de lunes a viernes



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



Si dejas que la alarma siga sonando, se desactivará automáticamente tras un minuto.

6.15. Temporizador

El reloj contiene un cronómetro y un temporizador de cuenta atrás para mediciones horarias básicas. El temporizador está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

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

Desliza el dedo hacia arriba para abrir el menú de accesos directos **AJUSTES TEMPORIZ.**, desde el que puedes cambiar los ajustes del temporizador.

Cronómetro

Inicia y detén el cronómetro pulsando el botón superior. Puedes reanudarlo pulsando el botón superior de nuevo. Restablécelo pulsando el botón inferior.



Sal del temporizador pulsando el botón inferior.

Temporizador de cuenta atrás

En el widget de temporizador, desliza el dedo hacia arriba para abrir el menú de accesos directos. Desde ahí puedes seleccionar un tiempo de cuenta atrás preestablecido o crear uno personalizado.



Detenlo y restablécelo según precises con los botones superior e inferior.

Sal del temporizador de cuenta atrás pulsando el botón inferior.

6.16. Reproductor multimedia

El widget **Reproductor multimedia** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

El reproductor multimedia del reloj tiene dos modos: **Modo Bluetooth** y **Modo Sin conexión**. Con el modo de música Bluetooth, puedes controlar la música, los podcasts y otros archivos multimedia reproducidos en el teléfono, mientras que el modo sin conexión permite reproducir la música almacenada en el reloj.

Modo Bluetooth



NOTA: Tienes que vincular el reloj con tu teléfono para poder utilizar el modo Bluetooth.



En el widget de control del reproductor multimedia, pulsa reproducir, canción siguiente o canción anterior para controlar tu contenido en el teléfono.

Desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para entrar en la configuración completa de los controles multimedia. Selecciona **Modo Multimedia** para cambiar al modo sin conexión.

Pulsa el botón inferior para salir del widget de controles multimedia.

Modo Sin conexión



El modo sin conexión de música sirve para reproducir el contenido de audio almacenado en el reloj. Puedes usarlo si tienes unos auriculares Bluetooth conectados al reloj. Para obtener información sobre cómo hacerlo, consulta 3.2.2. *Conectar dispositivos*.

El reloj tiene una canción de muestra almacenada de forma predeterminada. Para transferir música al reloj, conéctalo a un ordenador o a un teléfono compatible mediante el cable de carga USB (tipo C) incluido en la caja del producto. Abre la carpeta de música del reloj en el ordenador o en el teléfono y copia los archivos de audio en ella. El reloj admite los siguientes formatos de archivo: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Para empezar a escuchar música sin conexión, enciende los auriculares que has vinculado con el reloj y selecciona el modo sin conexión en el widget del reproductor multimedia **Modo Multimedia**. Toca reproducir, canción siguiente o canción anterior para controlar tu contenido.

Desliza el dedo hacia arriba o gira la corona para ver opciones adicionales, como el control de volumen, el modo de repetición y reproducción aleatoria, y una vista general de la biblioteca. Selecciona **Modo Multimedia** para cambiar al modo Bluetooth.

Pulsa el botón inferior para salir del widget del reproductor multimedia.

 **CONSEJO:** Utiliza la app Suunto para organizar los archivos de audio almacenados en el reloj y crear listas de reproducción personalizadas.

6.17. Alipay (solo en China continental)

El widget **Alipay** está en el menú **Todas las aplicaciones** y puedes añadirlo a la lista de widgets seleccionados.

Si conectas el reloj a la aplicación Alipay del teléfono, puedes utilizar el reloj para realizar pagos sin conexión.

 **NOTA:** Alipay solo está disponible en China continental.

7. Todas las aplicaciones

El menú **Todas las aplicaciones** contiene todas las aplicaciones y funciones del reloj, y también sirve para acceder a los ajustes del reloj.

Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia abajo o gira la corona para acceder al menú Todas las aplicaciones. Después de acceder al menú, desplázate hacia abajo para ver las aplicaciones ordenadas en las categorías de entrenamiento, en exterior y generales.

7.1. Linterna

El Suunto Run dispone de una función de linterna con tres modos de iluminación.

Para activar la linterna, desliza el dedo hacia arriba en la esfera del reloj o desplázate hacia abajo con la corona y selecciona **Panel de control** o **Todas las aplicaciones**. Desplázate hasta **Linterna** y actívala tocándola o pulsando la corona.

La linterna tiene los siguientes modos de iluminación:

- Luz de fondo blanca muy brillante fija
- Modo de parpadeo
- Luz de fondo roja brillante fija

Para cambiar de modo de iluminación, gira la corona o desliza el dedo hacia arriba o hacia abajo. Para desactivar la linterna, pulsa el botón inferior o desliza el dedo hacia la derecha.

7.2. Encontrar mi teléfono

Puedes utilizar la función Encontrar mi teléfono para encontrar tu teléfono cuando no recuerdes dónde lo dejaste. Tu Suunto Run puede llamar a tu teléfono cuando están conectados. Como Suunto Run utiliza Bluetooth para conectarse a tu teléfono, debe estar dentro del alcance de Bluetooth para que el reloj pueda llamarle.

Para activar la función de Encontrar mi teléfono:

1. Desde la esfera del reloj, desliza el dedo hacia arriba para abrir el **Panel de control** o **Todas las aplicaciones**.
2. Desplázate hacia abajo hasta **Encontrar mi teléfono**.
3. Comienza a llamar a tu teléfono pulsando el nombre de la función o la corona.
4. Pulsa el botón inferior para que deje de llamar.

7.3. Respira

Si te entran nervios o sufres estrés, la aplicación **Respira** de tu Suunto Run te puede ayudar a relajarte en cuerpo y mente. La aplicación **Respira** está en el menú **Todas las aplicaciones**.

Inicia la aplicación para realizar un ejercicio de respiración guiada. Sigue la animación mientras inhalas y exhalas. La vibración también te ayuda a mantener el ritmo.

Desplázate hacia abajo para ajustar la duración del ejercicio de respiración.

8. Atención y asistencia

8.1. Normas generales de manejo

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

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

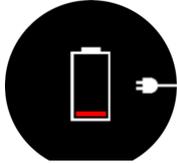
Utiliza solo accesorios originales Suunto; la garantía no cubre los daños provocados por accesorios no originales.

8.2. Batería

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

 **NOTA:** En caso de una disminución anormal de la capacidad a causa de una batería defectuosa, Suunto cubre la sustitución de la batería durante un año o un máximo de 300 cargas, lo que tenga lugar primero.

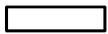
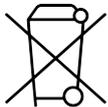
Cuando el nivel de carga de la batería es inferior al 20% y al 5%, tu reloj muestra un icono de batería baja. Si la carga alcanza un nivel muy bajo, tu reloj entra en modo de bajo consumo y muestra un icono de carga.



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

8.3. Eliminación

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



9. Referencia

9.1. Conformidad

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

9.2. CE

Por el presente documento, Suunto Oy declara que el equipo radioeléctrico de tipo OW234 cumple la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad se halla en la siguiente dirección de Internet: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 05/2025

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