

SUUNTO RUN

MANUAL DO UTILIZADOR

1. SEGURANÇA.....	6
2. Como começar.....	8
2.1. Ecrã tátil e botões.....	8
2.2. Definições.....	9
2.3. Atualização de software.....	10
2.4. Aplicação Suunto.....	10
2.5. Frequência cardíaca ótica.....	11
3. Definições.....	12
3.1. Geral.....	12
3.1.1. Bloqueio de botão e ecrã.....	12
3.1.2. Informação do dispositivo.....	12
3.1.3. Hora e data.....	12
3.1.4. Idioma e região.....	13
3.1.5. Sist. de unidades.....	13
3.1.6. Poupança de energia.....	13
3.1.7. Reiniciar e desligar.....	13
3.2. Conectividade Bluetooth.....	15
3.2.1. Modo avião.....	15
3.2.2. Emparelhar dispositivos.....	15
3.3. Formatos de posição.....	16
3.4. Altímetro.....	17
3.5. Alarmes.....	17
3.5.1. Alarmes do nascer e pôr-do-sol.....	17
3.5.2. Alarme de tempestade.....	18
3.6. Lembrete para se levantar.....	19
3.7. Notificações.....	19
3.8. Modo Não perturbar.....	19
3.9. Tom e vibração.....	20
3.10. Definições do ecrã.....	20
3.11. Mostradores do dispositivo.....	21
4. Gravar um exercício.....	22
4.1. Modos desp.....	23
4.2. Navegar durante o exercício.....	23
4.2.1. Encontrar regresso.....	24
4.3. Modo de treino.....	24
4.4. Gestão de energia da bateria.....	25
4.5. Exercícios multidesporto.....	26
4.6. Corrida em pista.....	26
4.7. Maratona.....	26
4.8. Natação.....	27

4.9. Pausa automática.....	27
4.10. Feedback audio.....	28
4.11. Sensação.....	28
4.12. Zonas de intensidade.....	28
4.12.1. Zonas de batimentos cardíacos.....	29
4.12.2. Zonas de ritmo.....	31
4.12.3. Zonas de energia.....	31
4.12.4. Utilizar zonas de FC, ritmo ou energia durante o exercício.....	32
4.13. FusedSpeed™.....	33
4.14. FusedAlti™.....	33
5. Navegação.....	35
5.1. Percursos.....	36
5.2. Pontos interesse.....	37
5.2.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI).....	38
5.2.2. Navegar para um PDI.....	38
5.2.3. Tipos de pontos de interesse.....	39
5.3. Navegação do rumo.....	42
5.4. Navegação com altitude.....	42
6. Widgets.....	43
6.1. Painel de controlo.....	43
6.2. Volume de treino.....	43
6.3. Progresso.....	44
6.4. Recuperação.....	45
6.5. Livro de registos.....	45
6.6. Sol e lua.....	46
6.7. Bússola.....	46
6.8. Alti & Baro.....	47
6.9. Passos e calorias.....	48
6.10. Ritmo cardíaco.....	49
6.11. Oxigénio no sangue.....	50
6.12. Sono.....	51
6.13. Clima.....	52
6.14. Alarme do relógio.....	53
6.15. Temporizador.....	54
6.16. Leitor multimédia.....	54
6.17. Alipay (apenas na China Continental).....	55
7. Todas as aplicações.....	56
7.1. Lanterna.....	56
7.2. Encontrar o meu telemóvel.....	56
7.3. Respirar.....	56

8. Cuidados e assistência.....	57
8.1. Recomendações de manuseamento.....	57
8.2. Bateria.....	57
8.3. Eliminação.....	57
9. Referência.....	58
9.1. Conformidade.....	58
9.2. CE.....	58

1. SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança

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

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

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

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

Precauções de segurança

 **ADVERTÊNCIA!** Mantenha o cabo USB afastado de aparelhos médicos, como pacemakers, assim como de cartões de acesso, cartões de acesso e artigos semelhantes. O cabo USB possui um forte imã de ligação ao dispositivo que pode interferir com o funcionamento de aparelhos médicos ou outros aparelhos eletrônicos e artigos com dados gravados magneticamente.

 **ADVERTÊNCIA!** Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contato do produto com a pele poderá provocar reações alérgicas ou a irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.

 **ADVERTÊNCIA!** Consulte sempre o seu médico antes de iniciar um programa de treino. O esforço excessivo pode causar lesões graves.

 **ADVERTÊNCIA!** Apenas para uso recreativo.

 **ADVERTÊNCIA!** Não confie totalmente no GPS ou na duração da bateria do produto. Utilize sempre os mapas ou outro material auxiliar para garantir a sua segurança.

 **CUIDADO!** Utilize exclusivamente o cabo de carregamento fornecido ao carregar o seu Suunto Run

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

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

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

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

 **CUIDADO!** As braceletes de cores em tecido podem tingir os outros tecidos ou a pele se forem novas ou estiverem molhadas.

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

2. Como começar

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

1. Mantenha a coroa premida para despertar o relógio. O assistente de configuração é iniciado automaticamente.
2. Selecione o seu idioma deslizando para cima ou para baixo e tocando no idioma.



3. Selecione a sua região deslizando para cima ou para baixo e tocando na região.



4. Emparelhe o relógio com o seu telemóvel para concluir as definições iniciais.



NOTA: Certifique-se de que o Bluetooth do seu telefone está ligado.

6. Digitalize o código QR apresentado no ecrã do relógio para transferir a aplicação Suunto se ainda não o tiver feito ou abra a aplicação Suunto se já estiver instalada no telemóvel.
7. Introduza a chave de acesso apresentada no ecrã do relógio no campo que aparece no seu telefone.
8. Siga o assistente na aplicação Suunto para concluir as definições. Para obter mais informações, consulte 2.4. *Aplicação Suunto*.



SUGESTÃO: Quando a configuração inicial estiver concluída, o Suunto Run apresenta-lhe um guia rápido sobre como navegar no seu relógio.

2.1. Ecrã tátil e botões

Suunto Run tem um ecrã tátil, uma coroa (também designada por botão central) e mais dois botões adicionais que pode utilizar para navegar através dos ecrãs e funcionalidades.

Deslizar e tocar

- deslize para cima/para baixo para se mover nos ecrãs e menus
- deslize para a direita e para a esquerda, para recuar ou avançar nos ecrãs
- toque para selecionar um item

Botão superior

- no mostrador do relógio prima para abrir o menu do último exercício

- no mostrador do relógio mantenha premido para abrir o atalho definido

Coroa/botão central

- prima para selecionar um item
- rode para se mover nos ecrãs e menus
- no mostrador do relógio rode para abrir a lista de widgets
- no mostrador do relógio, prima para abrir a lista do modo desportivo
- no mostrador do relógio, mantenha premido para abrir o menu Definições

Botão inferior

- prima para ir para atrás nas vistas e menus
- manter premido para voltar ao mostrador do relógio
- no mostrador do relógio mantenha premido para abrir o atalho definido

Enquanto grava um exercício:

Botão superior

- prima para pausar a atividade
- pressão longa para mudar de atividade

Coroa/botão central

- rode para deslocar para trás e para a frente nos visores
- prima para abrir opções de exercícios

Botão inferior

- prima para marcar uma volta
- manter premido para voltar ao mostrador do relógio

2.2. Definições

Pode ajustar todas definições no relógio diretamente

Para ajustar uma definição:

1. No mostrador do relógio mantenha premida a coroa para abrir as **Definições**.
2. Navegue no menu das definições deslizando para cima/baixo ou rodando a coroa.



3. Selecione uma definição tocando no nome da mesma ou prima a coroa quando a definição estiver destacada. Volte atrás no menu deslizando para a direita ou premindo o botão inferior.
4. Em definições com um intervalo de valores, altere o valor deslizando para cima/baixo, ou rodando a coroa.
5. Em definições c/apenas dois valores, como ligar ou desligar, altere o valor tocando na definição ou premindo a coroa.



2.3. Atualização de software

As atualizações de software acrescentam melhorias importantes e novas funcionalidades ao seu relógio. O Suunto Run é atualizado automaticamente se estiver ligado à aplicação Suunto.

Quando estiver disponível uma atualização e o relógio estiver ligado à aplicação Suunto, a atualização de software será transferida automaticamente para o relógio. O estado desta transferência pode ser visualizado na aplicação Suunto.

Depois de transferir o software para o relógio, este atualiza-se durante a noite, desde que o nível da bateria seja de, pelo menos, 20% e não esteja a ser gravado qualquer exercício em simultâneo.

Se pretender instalar a atualização manualmente antes de esta acontecer automaticamente durante a noite, navegue para **Definições** » **Geral** e seleccione **Atualiz. software**.

 **NOTA:** Quando a atualização estiver concluída, as notas de versão serão visíveis na aplicação Suunto.

2.4. Aplicação Suunto

Com a aplicação Suunto, pode enriquecer a sua experiência com o Suunto Run. Emparelhe o relógio com a aplicação móvel para sincronizar atividades, obter notificações móveis, conhecimento e mais.

 **NOTA:** Não pode emparelhar nada com o modo avião ativado. Desative o modo avião antes de emparelhar.

Para emparelhar o seu relógio com a aplicação Suunto:

1. Garanta que o Bluetooth do relógio está ligado. No menu das definições, vá para **Conectividade** » **Descoberta** e ative-o, se ainda não estiver.
2. Transfira e instale a aplicação Suunto no dispositivo móvel compatível a partir de iTunes, App Store, Google Play, além de várias lojas de aplicações populares na China.
3. Inicie a aplicação Suunto e ative o Bluetooth, se ainda não estiver ativado.
4. Toque no ícone do dispositivo no canto superior esquerdo do ecrã da aplicação e, em seguida, toque em “EMPAR” para emparelhar o dispositivo.
5. Confirme o emparelhamento, introduzindo o código apresentado na aplicação no seu relógio.

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

2.5. Frequência cardíaca ótica

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

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

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

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

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

⚠ ADVERTÊNCIA! *Embora os nossos produtos estejam em conformidade com as normas da indústria, o contacto do produto com a pele pode provocar uma reação alérgica ou irritação da pele. Nesse caso, pare imediatamente de o usar e consulte um médico.*

3. Definições

O menu de definições pode ser acedido diretamente se premir a coroa na vista do mostrador do relógio até ele aparecer.

 **SUGESTÃO:** No mostrador do relógio, deslize para cima para obter acesso a todas as definições do relógio via **Painel de controlo**.

Se pretender aceder rapidamente a determinadas definições e/ou funções, pode personalizar a lógica dos botões superior e inferior (na vista do mostrador do relógio) e criar atalhos para as suas definições/funções mais úteis.

Navegue para **Personalizar** e selecione **Atalho superior** ou **Atalho inferior** e selecione a função que o botão superior e inferior terão quando forem premidos durante algum tempo.

3.1. Geral

3.1.1. Bloqueio de botão e ecrã

Durante o registo de um exercício, pode bloquear os botões e o ecrã premindo a coroa e ligando **Bloquear ecrã**. Depois de bloqueados, não é possível realizar quaisquer ações que exijam a interação dos botões (criar voltas, colocar em pausa/terminar exercício, etc.), nem alterar a vista do ecrã.

Para desbloquear os botões e o ecrã, mantenha premidos os botões superior e inferior em simultâneo.

Se pretender bloquear o ecrã tátil mas continuar a utilizar os botões durante o exercício, desative a opção do ecrã tátil nas definições de exercício antes de começar a gravar o exercício.

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

Consulte 3.10. *Definições do ecrã* para obter informações sobre o funcionamento do ecrã.

3.1.2. Informação do dispositivo

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

3.1.3. Hora e data

Defina a hora e data na primeira utilização do seu relógio. Depois o seu relógio utiliza a hora do GPS para corrigir qualquer diferença.

Uma vez emparelhado com a aplicação Suunto, o seu relógio atualiza a hora, data, fuso horário e horário de verão a partir de dispositivos móveis.

Em **Definições**, sob **Geral » Hora / Data**, toque em **Atualização automática da hora** para ligar/desligar esta funcionalidade.

Pode ajustar manualmente a hora e data nas definições em **Geral » Hora / Data** onde também pode alterar os formatos da hora e data.

Para além da hora principal, pode usar a hora dupla para ver a hora num outro local, por exemplo, quando viaja. Em **Geral » Hora / Data**, toque **Hora dupla** para definir o fuso horário selecionando um local.

3.1.4. Idioma e região

Pode alterar o idioma do seu relógio e selecionar a região onde vive a partir das definições em **Geral » Idioma**.

3.1.5. Sist. de unidades

Pode alterar o sistema de unidades do relógio a partir das definições em **Geral » Sistema de unidades**.

Pode utilizar a métrica ou o sistema imperial. Depois de selecionar um, todos os dados no relógio serão apresentados nas unidades do sistema selecionado.

3.1.6. Poupança de energia

O seu relógio inclui a opção de poupar energia que desliga a vibração e reduz a luminosidade e a frequência da medição diária de FC para prolongar a duração da bateria no uso diário. Para opções de poupar energia ao gravar atividades, ver *4.4. Gestão de energia da bateria*.

Ligar/desligar poupar energia nas definições em **Geral » Poupança de energia** ou no **Painel de controlo**.



 **NOTA:** Poupar energia é ativada automaticamente quando nível da bateria atinge 10%.

3.1.7. Reiniciar e desligar

Todos os relógios Suunto têm dois tipos de reinicialização para resolver problemas diferentes:

- o primeiro, uma reinicialização parcial, também conhecida como reiniciar.
- o segundo, uma reinicialização total, também conhecida como restauro de fábrica.

Reiniciar (reposição parcial):

Reiniciar o seu relógio pode ajudar nas seguintes situações:

- o dispositivo não responde a nenhuma pressão num botão, toques ou deslizes (o ecrã tátil não funciona).
- o ecrã está bloqueado ou em branco.
- não há vibração, por exemplo, ao premir um botão..
- as funcionalidades do relógio não estão a funcionar como esperado, por exemplo, o relógio não regista a sua frequência cardíaca (os LED óticos de frequência cardíaca não estão a piscar), a bússola não termina o processo de calibração, etc.
- o contador de passos não conta nenhum dos seus passos diários (tenha em atenção que o registo dos passos pode ser mostrado com atraso na aplicação).

 **NOTA:** O reinício termina e guarda qualquer exercício ativo. Em condições normais, os dados do exercício não se perderão. Em ocasiões raras a reinicialização parcial pode provocar problemas de corrupção na memória.

Pode reiniciar o relógio através de **Definições**. Selecione **Geral** e percorra para baixo até **Reiniciar**. Confirme a sua escolha premindo o botão superior.

Se não conseguir aceder ao menu do relógio, mantenha premido o botão superior durante 10 segundos e solte-o para reiniciar o relógio.

Existem algumas situações específicas em que a reinicialização parcial poderá não resolver o problema e poderá ser executado um segundo tipo de reinicialização. Se as instruções acima não resolverem o seu problema, uma reinicialização total poderá ajudar.

A reinicialização total (restauro de fábrica):

O restauro de fábrica irá restaurar o seu relógio para o valores predefinidos. Apagará todos os dados do seu relógio, incluindo os dados dos exercícios, dados pessoais e definições que não tenham sido sincronizados com a aplicação Suunto. Depois de um restauro de fábrica deverá efetuar a configuração inicial do seu relógio Suunto.

Efetuar um restauro de fábrica no seu relógio poderá ser feito nas seguintes situações:

- um representante da assistência a clientes da Suunto pediu-lhe para o fazer como parte do procedimento de resolução de problemas.
- a reinicialização parcial não resolveu o problema.
- a vida da bateria do seu dispositivo está reduzida significativamente.
- o dispositivo não está a conectar ao GPS e a resolução de problemas não ajudou.
- o dispositivo tem problemas de conectividade com dispositivos Bluetooth (por exemplo, Sensor Inteligente ou aplicação móvel) e a resolução de problemas não ajudou.

O restauro de fábrica do seu relógio é feito através de **Definições** no seu relógio. Selecione **Geral**, percorra para baixo até **Reinic.definiç.** e selecione. Inicie a reposição premindo o botão superior. Todos os dados no dispositivo serão apagados durante a reinicialização.

 **NOTA:** O restauro de fábrica apaga qualquer informação de emparelhamento que o seu relógio possa ter tido. Para iniciar novamente o processo de emparelhamento com a aplicação Suunto, recomendamos que apague o emparelhamento anterior na aplicação Suunto e o Bluetooth do seu telefone em *Dispositivos emparelhados*.

 **NOTA:** Ambas as reinicializações apresentadas só deverão ser executadas em caso de emergência. Não as deve fazer regularmente. Se qualquer problema persistir, recomendamos-lhe que contacte a Assistência ao cliente ou envie o seu relógio para um dos centros de assistência autorizados.

Desligar

Se não quiser utilizar o relógio durante algum tempo, pode desligá-lo. Aceda a **Definições**, selecione **Geral** e percorra para baixo até **Desligar**. Confirme a sua escolha premindo o botão superior.

Para ligar o relógio, mantenha a coroa premida.

3.2. Conectividade Bluetooth

O Suunto Run utiliza a tecnologia Bluetooth para enviar e receber informação a partir do seu dispositivo móvel, se tiver emparelhado o seu dispositivo com a aplicação Suunto. A mesma tecnologia é também usada ao emparelhar auscultadores, POD e sensores.

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

Descoberta.



O Bluetooth também pode ser totalmente desligado ao ativar o modo avião, ver 3.2.1. *Modo avião.*

3.2.1. Modo avião

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



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

3.2.2. Emparelhar dispositivos

Emparelhe o seu relógio com auscultadores Bluetooth, pods Bluetooth Smart e sensores para desfrutar de música e recolher informações adicionais durante a gravação de um exercício.

O Suunto Run suporta os seguintes tipos de POD e sensores:

- Frequência cardíaca
- Para pé

 **NOTA:** Não pode emparelhar nada com o modo avião ativado. Desative o modo avião antes de emparelhar. Veja 3.2.1. *Modo avião.*

Para emparelhar auscultadores, um POD ou um sensor:

1. Vá para as definições do relógio e selecione **Conectividade.**
2. Selecione a opção **Emparelhar dispositivos** para ver a lista de tipos de dispositivos compatíveis.
3. Deslize para baixo para ver a lista completa e toque no tipo de dispositivo que deseja emparelhar.



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



Se o POD tiver definições obrigatórias, ser-lhe-á solicitada a introdução de um valor durante o processo de emparelhamento.

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

Quando os auscultadores estiverem emparelhados, ligam-se automaticamente ao relógio quando liga os auscultadores (dentro do alcance da ligação Bluetooth).

 **NOTA:** Os auscultadores têm de estar no modo de emparelhamento para os emparelhar com o relógio.

Cada dispositivo pode ser desligado do relógio ou removido da lista de dispositivos emparelhados, se necessário. Selecione o dispositivo que pretende remover e toque em **Desligar** para desligar os dispositivos ou **Esquecer** para remover o dispositivo da lista.

3.2.2.1. Calibrar o seu POD para pé

Quando emparelha um POD para pé, o seu relógio calibra o POD automaticamente através do GPS. Recomendamos que use calibragem automática, mas pode desativá-la se necessário a partir das definições de POD em **Conectividade > Emparelhar dispositivos > POD de pés**.

3.3. Formatos de posição

O formato da posição é a forma como a sua posição de GPS é apresentada no relógio. Todos os formatos estão relacionados com o mesmo local, eles só o expressam de uma forma diferente.

Pode alterar o formato da posição nas definições do relógio em **Ao ar livre > Navegação > Formato da posição**.

A latitude/longitude é a grelha mais utilizada e tem três formatos diferentes:

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

Outros formatos de posição comuns disponíveis incluem:

- O UTM (Universal Transverse Mercator) proporciona uma apresentação bidimensional da posição horizontal.

- O MGRS (Sistema de Referência de Grelha Militar) é uma extensão do UTM e consiste num designador de zona em grelha, um identificador quadrado de 100 000 metros e um local numérico.

Suunto Run também suporta os seguintes formatos de posição local:

- BNG (Britânico)
- ETRS-TM35FIN (Finlandês)
- KKJ (Finlandês)
- IG (Irlandês)
- RT90 (Sueco)
- SWEREF 99 TM (Sueco)
- CH1903 (Suíça)
- UTM NAD27 (Alasca)
- UTM NAD27 (Conus)
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nova Zelândia)

 **NOTA:** Alguns formatos de posição não podem ser utilizados nas áreas a norte de 84° e a sul de 80°, ou fora dos países para os quais se destinam. Se estiver fora da área permitida, as coordenadas da sua localização não podem ser apresentadas no relógio.

3.4. Altímetro

O Suunto Run utiliza a pressão barométrica para medir a altitude. Para obter leituras precisas, necessita de definir um ponto de referência para a altitude. Pode ser a sua altitude atual caso saiba o valor exato. Alternativamente, pode usar FusedAlti (veja 4.14. *FusedAlti™*) para definir o seu ponto de referência automaticamente.

Defina o seu ponto de referência nas definições em **Ao ar livre > Alti & baro**.



3.5. Alarmes

No menu de do seu relógio, em **Ao ar livre** pode definir diferentes tipos de alarme adaptados.

Pode definir um alarme para o nascer e pôr do sol e também alarme de tempestade. Consulte 3.5.1. *Alarmes do nascer e pôr-do-sol* e 3.5.2. *Alarme de tempestade*.

3.5.1. Alarmes do nascer e pôr-do-sol

Os alarmes de nascer/pôr do sol no seu Suunto Run são alarmes adaptativos com base na sua localização. Em vez de definir uma hora, define o alarme para quanto tempo antes do nascer ou pôr-do-sol pretende ser alertado.

As horas do nascer e pôr-do-sol são determinadas via GPS, como tal o seu dispositivo depende dos dados GPS da última vez que utilizou o GPS.

Para definir os alarmes de nascer/pôr-do-sol:

1. No mostrador do relógio mantenha premida a coroa para aceder às **Definições**.
2. Percorra até **Ao ar livre** e aceda ao menu tocando no seu nome ou premindo o botão central..
3. Percorra até ao alarme que pretende definir e selecione-o.



4. Defina as horas e minutos pretendidas antes do nascer/pôr-do-sol deslocando para cima ou para baixo com a coroa ou deslizando para cima e para baixo no ecrã e confirmando com o botão central.



5. Prima o botão central para confirmar e sair.

 **SUGESTÃO:** Pode personalizar o mostrador do relógio para mostrar as horas do nascer e do pôr do sol. Veja 3.11. Mostradores do dispositivo.

 **NOTA:** As horas e alarmes do nascer e pôr-do-sol necessitam de uma coordenada GPS. As horas estão em branco até que dados GPS estejam disponíveis.

3.5.2. Alarme de tempestade

A queda significativa da pressão barométrica normalmente significa que uma tempestade se aproxima e que se deve proteger. Quando o alarme de tempestade está ativo, o Suunto Run soa um alarme e pisca um ícone de tempestade quando a pressão cai 4 hPa (0,12 inHg) ou mais durante um período de 3 horas.

Para ativar o alarme de tempestade:

1. No mostrador do relógio mantenha premida a coroa para aceder às **Definições**.
2. Percorra até **Ao ar livre** and enter the menu by tapping on its name or pressing the crown.
3. Percorra até **Alarme de tempestade** e alterne entre ligado/desligado tocando no seu nome ou premindo a coroa.

Quando soa um alarme de tempestade, premir qualquer dos botões para o alarme. Se não se premir qualquer botão, a notificação do alarme dura um minuto. O ícone de tempestade permanece no ecrã até que as condições climáticas estabilizem (a queda da pressão atmosférica diminui).



3.6. Lembrete para se levantar

Mover-se regularmente é muito benéfico para si. Com o Suunto Run, pode ativar um lembrete para se levantar que o lembra de andar um pouco se estiver sentado há demasiado tempo.

Nas definições, seleccione **Actividade e treino** e ative **Lembrete para se levantar**.

Se não se levantar durante 2 horas consecutivas, o relógio avisa-o e lembra-o para se levantar e andar um pouco.

3.7. Notificações

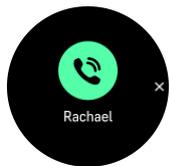
Se tiver emparelhado o seu relógio com a aplicação Suunto, pode obter notificações de, por exemplo, chamadas recebidas e mensagens de texto no seu relógio.

Ao emparelhar o relógio com a aplicação, pode confirmar se pretende receber notificações de telemóvel no relógio.

Pode ativar e desativar as notificações mais tarde a partir de **Painel de controlo > Notificações** e na aplicação Suunto.

 **NOTA:** *As mensagens recebidas de certas aplicações usadas para comunicar podem não ser compatíveis com o Suunto Run.*

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



Prima a coroa para remover o pop-up. Se a mensagem não couber no ecrã, rode a coroa ou deslize para cima para ler o texto completo.

Histórico de notificações

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

No mostrador do relógio, deslize para cima e seleccione o widget **Notificações** em **Painel de controlo** e depois rode a coroa para ver o histórico de notificações.

O histórico de notificações é apagado quando verificar notificações ou se seleccionar **Apagar todas as mensagens** nas definições de notificações.

3.8. Modo Não perturbar

O modo Não perturbar é uma definição que desativa todos os sons e vibrações e escurece o ecrã, tornando-o uma opção muito útil se usar o relógio numa sala de espetáculos, p/ex., ou num ambiente em que pretende usá-lo normalmente, mas em silêncio.

Para ligar/desligar modo Não Perturbar:

1. No mostrador do relógio, deslize para cima para abrir **Painel de controlo**.
2. Desloque para baixo até **Não perturbar**.
3. Toque no nome da função ou prima a coroa para ativar o modo Não perturbar.

Se tiver definido um alarme, ele toca normalmente e desativa modo Não Perturbar, salvo se repetir o alarme.

Pode configurar as definições de Não incomodar no menu **Modo de focagem** nas definições do relógio.



Ative a opção **Durante o sono** para ativar automaticamente o modo Não incomodar durante as horas de sono definidas anteriormente.

Também pode definir qualquer outro agendamento para ativar automaticamente o modo Não incomodar de acordo com as suas necessidades.

3.9. Tom e vibração

Os alertas de tons e vibração são usados para notificações, alarmes, e outros eventos e ações importantes. O tom e a vibração podem ser ajustados a partir de **Definições » Som e vibração**.

Pode selecionar entre as seguintes opções para as diferentes notificações, alarmes e alertas:

- **Som:** alerta sonoro
- **Vibração:** alerta por vibração
- **Som e vibração:** alerta sonoro e de vibração

Para a coroa e os botões, pode selecionar entre quatro opções:

- **Nenhuma:** Premir quaisquer botões e rodar a coroa não ativa o som ou a vibração.
- **Som:** Pressionar qualquer botão ativa som.
- **Vibração:** Rodar a coroa aciona a vibração.
- **Som e vibração:** Pressionar qualquer botão ativa o som e rodar a coroa ativa a vibração.

Selecione a sua opção preferida premindo a coroa.

3.10. Definições do ecrã

No menu do visor, pode ajustar as seguintes funcionalidades: o nível de brilho (**Brilho**), se o ecrã inativo apresenta alguma informação (**Ecrã sempre ligado**), se o ecrã é ativado quando levanta e vira o pulso (**Levantar para ligar**), após quantos minutos de inatividade o ecrã se desliga (**Tempo ecrã desligado**), se utiliza o relógio no pulso esquerdo ou direito (**Pulso**) e se utiliza o relógio com os botões no lado esquerdo ou direito (**Direção da coroa**).

As funcionalidades do ecrã podem ser ajustadas a partir de **Definições > Ecrã**.

- A definição Brilho determina a intensidade do brilho do ecrã; Baixa, Média ou Alta.

⚠ CUIDADO! *A utilização prolongada do ecrã com brilho elevado reduz a vida útil da bateria e pode causar queimaduras no ecrã. Evite utilizar um brilho elevado durante um longo período de tempo para aumentar a vida útil do ecrã.*

- A definição Ecrã sempre ligado determina se o ecrã inativo fica em branco ou mostra informações, por exemplo, a hora. Ecrã sempre ligado pode ser ativada ou desativada:

- **Ligado:** O ecrã apresenta permanentemente determinadas informações.
- **Desligado:** Quando o ecrã está inativo fica em branco.

 **SUGESTÃO:** Pode ligar rapidamente a definição Ecrã sempre ligado em Painel de controlo.

 **CUIDADO!** A utilização de Ecrã sempre ligado reduz a vida útil da bateria em cerca de 30%.

- A funcionalidade Levantar para ligar ativa o ecrã ao levantar o seu pulso para olhar para o relógio.
- A definição Tempo ecrã desligado determina o tempo após o qual o ecrã se desliga ou em caso de inatividade. Pode definir para 10, 15, 30 ou 60 segundos.
- Com as definições Pulso e Direção da coroa, pode determinar se utiliza o relógio no pulso esquerdo ou direito, com os botões no lado esquerdo ou direito. Com estas definições, pode alterar a orientação do ecrã e utilizar confortavelmente o relógio em qualquer um dos pulsos.

3.11. Mostradores do dispositivo

Suunto Run inclui vários mostradores de relógio para escolher.

Para alterar o mostrador do relógio:

1. Selecione **Personalizar** a partir de **Painel de controlo**.
2. Abra **Mostrador** tocando na opção do menu ou premindo a coroa.
3. Deslize para cima e para baixo para visualizar os mostradores do relógio e toque no que quer utilizar ou selecione-o premindo a coroa.



4. Deslize para cima e para baixo para visualizar as opções de cor dos mostradores do relógio e selecione as cores que quer utilizar ao premir a coroa.
5. Na página **Complicações**, personalize as informações que pretende visualizar no mostrador do relógio. Selecione uma complicação a editar tocando na mesma ou alterne entre as complicações rodando a coroa e edite-as depois de premir o botão superior.



6. Guarde a sua definição premindo a coroa.

4. Gravar um exercício

Além da monitorização da atividade 24 horas por dia e 7 dias por semana, pode usar o seu dispositivo para gravar as suas sessões de treino ou outras atividades para obter feedback pormenorizado e acompanhar o seu progresso.

Para gravar um exercício:

1. Utilize um sensor de frequência cardíaca (opcional).
2. Prima a coroa. A lista de modos desportivos é apresentada no ecrã.
3. Encontre o modo desportivo que quer utilizar rodando para cima ou rodando a coroa e seleccione-o premindo a coroa.
4. Diferentes modos desportivos têm opções diferentes, deslize para cima ou rode a coroa para percorrer a lista e ajuste-os premindo a coroa.
5. Acima do indicador de início, é apresentado um conjunto de ícones, dependendo do que está a usar com o modo desportivo (por exemplo, cinto de frequência cardíaca e GPS ligado).
 - O ícone de seta (GPS ligado) pisca em cinzento enquanto procura e fica verde ao detetar um sinal.
 - O ícone de coração (frequência cardíaca) pisca em cinzento enquanto procura, passa a um coração colorido preso a um cinto quando deteta um sinal, se estiver a utilizar um sensor de frequência cardíaca, ou fica verde, sem estar preso a um cinto, se estiver a utilizar o sensor de frequência cardíaca ótico.
 - Se tiver um POD ou auscultadores emparelhados e ligados, o ícone fica visível.
 - A estimativa da bateria é visível, que indica durante quantas horas pode fazer exercício antes da bateria ficar sem carga.

Se estiver a usar um sensor de frequência cardíaca e o ícone só mudar p/verde (significa que o sensor ótico de frequência cardíaca está ativo), verifique se o sensor de frequência cardíaca está emparelhado, ver 3.2.2. *Emparelhar dispositivos*, e tente novamente.

Recomendamos que aguarde que cada ícone fique verde antes de iniciar um exercício para obter dados mais precisos. Inicie a gravação seleccionando **Iniciar**.



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

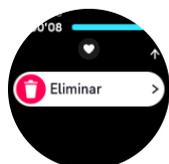
6. Enquanto grava, pode alternar entre os ecrãs rodando a coroa.
7. Prima o botão superior para pausar a gravação.
8. Prima o botão inferior para abrir a lista de opções.
9. Pare e guarde seleccionando **Terminar**.



NOTA: Também é possível apagar o seu registo de exercícios seleccionado **Rejeitar**.

Depois de parar a gravação, é-lhe perguntado como se sentiu. Pode responder ou ignorar a questão (ver 4.11. *Sensação*). O ecrã seguinte mostra um sumário da atividade que pode visualizar com o ecrã tátil ou rodando a coroa.

Se fez uma gravação que não quer guardar, pode apagar o registo deslizando para a parte inferior do resumo e tocar no botão para apagar. Também pode apagar registos do livro de registos da mesma forma.



Definições do exercício

Antes de começar a gravar um exercício, vale a pena personalizar as definições para o exercício em questão. A partir do ecrã inicial, percorra para baixo e seleccione **Definições do exercício**. Pode ajustar as seguintes opções:

- Modo bateria: Veja 4.4. *Gestão de energia da bateria*.
- Pausa automática: Veja 4.9. *Pausa automática*.
- Monitorização de FC pós-exercício: Se ativar esta opção, o relógio continua a monitorizar a frequência cardíaca durante 3 minutos após a gravação do seu exercício. Desta forma, pode verificar como a frequência cardíaca regressa ao ritmo normal.
- Ecrã tátil: Se ativar esta opção, pode utilizar o ecrã tátil durante a gravação de exercícios. Desative a opção de ecrã tátil se pretender controlar o relógio durante a gravação de exercícios apenas com os botões.
- Feedback de áudio: Veja 4.10. *Feedback áudio*.
- Leitor multimédia: Veja 6.16. *Leitor multimédia*.
- Emparelhar dispositivos: Veja 3.2.2. *Emparelhar dispositivos*.
- Sensação: Veja 4.11. *Sensação*.

4.1. Modos desp.

O seu relógio vem com uma vasta gama de modos desportivos predefinidos. Os modos são concebidos para atividades ou propósitos específicos, desde um normal passeio na natureza a uma corrida de triatlo.

Antes de gravar um exercício (ver 4. *Gravar um exercício*), pode ver e seleccionar da lista completa de modos desportivos.

Pode ver os modos desportivos utilizados mais recentemente no topo da lista. Percorra para baixo para obter a lista completa de mais de 30 modos desportivos.

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

Aprenda a personalizar os modos desportivos na *Suunto app (Android)* ou *Suunto app (iOS)*.

4.2. Navegar durante o exercício

Pode navegar uma rota para um ponto de interesse (PDI) ou para um rumo definido enquanto grava um exercício.

Para poder aceder às opções de navegação, o modo desportivo que está a utilizar tem de ter GPS ativado.

Para navegar durante o exercício:

1. Crie um percurso ou um PDI na aplicação Suunto e sincronize o seu relógio, caso ainda não o tenha feito.
2. Selecione um modo desportivo que utilize GPS.
3. Desloque para baixo e selecione **Navegação**.
4. Selecione **Objetivo da navegação**.
5. Selecione percurso ou PDI para o qual quer navegar ou defina um rumo. Em seguida, prima o botão superior para confirmar o objetivo de navegação.
6. Deslize o dedo para a direita ou prima o botão inferior para voltar à vista inicial e iniciar a gravação normalmente.

Durante o exercício, prima a coroa para aceder ao ecrã de navegação, onde pode ver o percurso ou o PDI que selecionou, ou o rumo que definiu. Para obter mais informações sobre o ecrã de navegação, consulte *5.1. Percursos*, *5.2.2. Navegar para um PDI* e *5.3. Navegação do rumo*.

No visor de navegação, prima a coroa para aceder ao ecrã do mapa e prima o botão superior para abrir as opções de navegação. Nas opções de navegação pode, por exemplo, selecionar um outro percurso ou PDI, verificar as coordenadas da sua localização atual, assim como terminar a navegação.

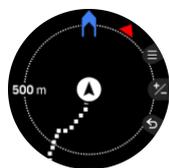
4.2.1. Encontrar regresso

Se utilizar o GPS quando gravar uma atividade, o Suunto Run guarda automaticamente o ponto onde iniciou o seu exercício. Com Voltar, o Suunto Run pode guiá-lo diretamente de volta ao seu ponto de partida.

Para iniciar Voltar:

1. Inicie um exercício com GPS.
2. Prima a coroa até alcançar o ecrã de navegação.
3. Quando estiver no visor de navegação, prima a coroa.
4. Prima o botão superior para abrir as opções de navegação.
5. Percorra até **Encontrar regresso** toque no ecrã ou prima o botão central para selecionar.

As indicações de navegação são apresentadas no ecrã de navegação.

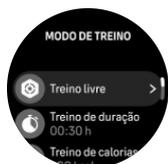


4.3. Modo de treino

Com o Suunto Run, pode personalizar os modos desportivos de acordo com as suas necessidades para diferentes circunstâncias. Pode definir objetivos diferentes com o Suunto Run enquanto pratica exercício.

Se o modo desportivo selecionado tiver objetivos como opção, pode ajustá-los antes de iniciar a gravação. Percorra para baixo a partir do ecrã de início de exercício e selecione o modo de treino premindo a coroa. Por predefinição, está definido como **Treino livre**. No

modo Treino livre, não tem de definir nenhum objetivo, mas pode ainda personalizar o modo de treino ajustando o objetivo de intensidade, definindo lembretes, etc.



Para fazer exercício com um objetivo geral:

1. Antes de começar a gravar um exercício, deslize para cima ou rode a coroa e selecione a opção de modo de treino.
2. Selecione **Treino de duração**, **Treino de distância** ou **Treino de calorías**.
3. Percorra para baixo e defina o seu objetivo.
4. Percorra novamente para baixo para ajustar as definições do modo de treino, como objetivo de intensidade e lembretes.
5. Confirme a sua escolha premindo o botão superior.
6. Percorra para cima e inicie o seu exercício.

Se tiver objetivos gerais ativados, aparece um mostrador de evolução em todos os ecrãs de dados a indicar o seu progresso.



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

Alguns modos de desporto têm opções de objetivos mais específicas, por exemplo, o modo **Treino de subida** e **Corredor virtual**.

4.4. Gestão de energia da bateria

O Suunto Run tem um sistema de gestão de energia da bateria que utiliza a tecnologia de bateria inteligente para ajudar a garantir que o seu relógio não fica sem energia quando mais precisar.

Antes de iniciar a gravação de um exercício (ver 4. *Gravar um exercício*) vê uma estimativa do tempo de bateria restante no modo de bateria que está a usar.



Há três modos de bateria predefinidos: **Desempenho** (predefinido), **Resistência** e **Poupança de energia**. Se alternar entre estes modos, altera a duração da bateria, mas também altera o desempenho do relógio.

No ecrã inicial, deslize para baixo e selecione **Definições do exercício** > **Modo bateria** para mudar os modos de bateria e ver como cada um deles afeta o desempenho do relógio.



Notificações da bateria

Além dos modos de bateria, o seu relógio usa lembretes inteligentes para o ajudar a assegurar que tem bateria suficiente para a próxima aventura. Alguns lembretes são preventivos, com base, por exemplo, no histórico da sua atividade. Também é notificado, por exemplo, se o relógio detetar que está com pouca bateria durante a gravação de uma atividade. Sugere automaticamente mudança para um modo de bateria diferente.

⚠ CUIDADO! Utilize exclusivamente o cabo de carregamento fornecido ao carregar o seu Suunto Run.

4.5. Exercícios multidesporto

O Suunto Run tem predefinidos modos de desporto de Triatlo que pode utilizar para seguir os seus exercícios e corridas de Triatlo, mas se necessitar de seguir outro desporto ou atividade multidesporto, pode facilmente fazê-lo diretamente no relógio.

Para utilizar em exercícios multidesporto:

1. Selecione o modo desportivo que deseja utilizar na primeira etapa do seu exercício multidesporto.
2. Comece a gravar um exercício normalmente.
3. Prima a coroa e percorra para baixo para aceder ao menu multidesporto.
4. Selecione o modo desportivo que quer utilizar e prima o botão central.
5. Ajustar as definições do modo de treino
6. Prima o botão superior para iniciar a gravação com o novo modo desportivo.

☰ SUGESTÃO: Pode alterar o modo desportivo sempre que necessitar durante uma gravação, incluindo o modo desportivo que utilizou anteriormente.

4.6. Corrida em pista

Pode usar o seu Suunto Run para monitorizar corridas.

Quando utiliza o modo desportivo **Corrida em pista**, pode definir o comprimento da faixa de corrida e o relógio irá corrigir automaticamente os dados de medição, se necessário. Pode atualizar a faixa de corrida antes e durante o exercício para obter a gravação mais precisa.

4.7. Maratona

O modo desportivo **Maratona** tem um ecrã especial para que possa ver rapidamente as informações mais importantes durante a corrida. No modo desportivo Marathon, pode selecionar distâncias de 5 km, 10 km, meia maratona e maratona.

O ecrã de maratona fornece-lhe as seguintes informações:

- o seu ritmo atual
- a sua frequência cardíaca atual

- tempo de conclusão estimado com base no seu ritmo
- distância percorrida
- um indicador com a distância percorrida em comparação com a distância total



4.8. Natação

Pode usar o Suunto Run p/ nadar em piscinas ou águas abertas.

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

A natação em águas abertas baseia-se no GPS para calcular a distância. Como os sinais de GPS não se propagam debaixo de água, precisa de tirar o relógio da água periodicamente, por exemplo, numa braçada de estilo livre, para obter uma localização de GPS.

Estas condições não são as ideais para o GPS, pelo que é importante verificar se tem um sinal de GPS forte antes de saltar para dentro de água. Para garantir um bom sinal de GPS, tem de:

- Sincronize o disp. c/conta online antes de ir nadar, p/optimizar o GPS c/os dados mais recentes das órbitas de satélite.
- Após seleccionar um modo natação em águas abertas e obter um sinal de GPS, aguarde no mínimo 3 min. antes de começar a nadar. Isso dá tempo ao GPS p/definir uma posição precisa.

4.9. Pausa automática

A pausa automática faz uma pausa na gravação do seu exercício quando a sua velocidade é inferior a 2 km/h (1,2 mph). Quando a sua velocidade aumentar para mais de 3 km/h (1,9 mph), a gravação prossegue automaticamente.

Pode ligar ou desligar a pausa automática nas definições no relógio antes de iniciar a gravação do exercício.

Se ativar esta função, uma mensagem de contexto notifica quando a gravação é colocada em pausa automaticamente. Abre-se uma lista de opções onde pode retomar ou terminar a gravação.



Pode deixar que a gravação retome automaticamente quando iniciar novamente o movimento, ou retomá-la manualmente premindo o botão superior quando estiver no ecrã de exercício.

4.10. Feedback áudio

Pode obter feedback áudio com informações valiosas durante o seu exercício. O feedback pode ajudá-lo a monitorizar os seus progressos e dar-lhe indicadores úteis, dependendo das opções de feedback que selecionou. O feedback áudio vem dos seus auriculares, pelo que o seu relógio tem de estar emparelhado com a aplicação Suunto.

Para ativar o feedback áudio antes de um exercício:

1. Antes de começar o exercício, desloque para baixo e selecione **Definições do exercício**.
2. Desloque para baixo e ative **Feedback de áudio**.
3. Volte para trás e inicie o seu exercício normalmente.

Para ativar o feedback áudio durante um exercício:

1. Prima a coroa para abrir a lista de opções de exercício.
2. Percorra para baixo e aceda ao menu **Opções** premindo a coroa.
3. Percorra para baixo para encontrar a opção **Feedback de áudio** em Definições de desporto.
4. Ative **Feedback de áudio**.
5. Volte para trás e retome o seu exercício.

4.11. Sensação

Se treina regularmente, acompanhar o como se sente após cada sessão é um indicador importante da sua condição física geral. Um treinador ou um treinador pessoal também pode usar a maneira como se sente para acompanhar o seu progresso ao longo do tempo.

Pode escolher entre cinco níveis de sensação:

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

O que estas opções significam exatamente cabe a si (e ao seu treinador) decidir. O importante é que as usem de forma consistente.

Para cada sessão de treino pode registar diretamente no seu relógio como se sentiu imediatamente depois de parar o registo respondendo à questão '**Que tal foi?**'.



Pode saltar a resposta à pergunta premindo o botão central.

4.12. Zonas de intensidade

Usar zonas intens. no exercício ajuda a orientar desenv. condição física. Cada zona intensid. trabalha o corpo de forma diferente. o que leva a diferentes efeitos na condição física. Há 5 zonas diferentes, de 1 (mais baixa) a 5 (mais alta), definidas como intervalos de % baseados na sua freq. cardíaca máx.(FC máx.), ritmo ou energia.

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

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

Zona 1: Fácil

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

Zona 2: Moderado

Exercitar na zona 2 melhora eficazm. nível básico condiç.física. Exercitar nesta intens. parece fácil, mas exercíc. c/duração longa podem ter efeito treino muito elevado. A maioria do treino de condicionamento cardiovascular deve realizar-se nesta zona. Melhorar a condição física básica cria uma base p/outro exercício e prepara o sistema p/ativid. mais energética. Exercíc.longa duraç. nesta zona consomem muita energia, sobretudo da gordura armazen. no corpo.

Zona 3: Inten.

Exercício na zona 3 começa muito energético e sente-se como bastante difícil. Melhora capacidade p/mover-se com rapidez e eficiência. Nesta zona, começa formar-se ácido láctico no sistema, mas o corpo ainda consegue removê-lo totalm. Deve treinar c/esta intensidade 2 vezes p/semana, no máximo, porque sujeita o seu corpo a muito stress.

Zona 4: Muit.inten.

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

Zona 5: Máximo

Se a freq. cardíaca atingir a zona 5 durante exercício, o treino será extremamente difícil. O ácido láctico acumula-se no sistema muito mais depressa do que é removido, obrigando a parar após umas dezenas de minutos, no máx. Atletas incluem estes exercícios de máx.intens. no prog.de treinos com muito controlo; os amantes da boa condiç.física não precisam deles.

4.12.1. Zonas de batimentos cardíacos

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

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

Suunto Run tem zonas de FC predefinidas e específicas por atividade. Zonas predef. podem ser usadas p/todas as ativid., mas em treino mais avançado, use zonas FC específ. p/ativ. de corrida e ciclismo.

Pode selecionar entre três tipos de zona de frequência cardíaca:

- Zonas de FC máx.

- Zonas de reserva da FC
- Zonas de FC do limiar de lactato

As suas zonas de frequência cardíaca predefinidas e específicas da atividade serão calculadas com base no tipo de zona selecionado.

Zonas de FC máx.

Este é o tipo de zona predefinido. Recomendamos que utilize a definição de zona de frequência cardíaca máxima caso não saiba a frequência cardíaca de limiar de lactato e a frequência cardíaca em descanso.

1. Aceda a **Atividade e treino > Zonas de intensidade > Zonas FC > Tipos de zonas**.
2. Selecione a opção **Zonas de FC máx.** tocando na mesma ou premindo a coroa.
3. Percorra para baixo e selecione a opção **Zonas de FC predefinidas para todos os desportos, Zonas de FC de corrida** ou **Zonas FC ciclismo**.
4. Toque na FC máx. (valor mais alto, bpm) ou prima a coroa.



5. Selecione a sua nova FC máx. deslizando para cima ou para baixo ou rodando a coroa.
6. Prima a coroa para confirmar o valor selecionado.
7. No ecrã de contexto, confirme se pretende ou não atualizar todas as zonas de frequência cardíaca com base na frequência cardíaca máxima.

Zonas de reserva da FC

Recomendamos que utilize a definição Zonas de reserva da FC caso não saiba a frequência cardíaca de limiar de lactato e a frequência cardíaca em descanso. O seu valor FC de reserva é igual à frequência cardíaca máxima menos o valor de FC em repouso.

1. Aceda a **Atividade e treino > Zonas de intensidade > Zonas FC > Tipos de zonas**.
2. Selecione a opção **Zonas de reserva da FC** tocando na mesma ou premindo a coroa.
3. Percorra para baixo e selecione a opção **Zonas de FC predefinidas para todos os desportos, Zonas de FC de corrida** ou **Zonas FC ciclismo**.
4. Selecione a FC máxima no topo da escala tocando na mesma ou premindo a coroa.
5. Selecione a nova FC máx. deslizando para cima ou para baixo ou rodando a coroa.
6. Prima a coroa para confirmar o valor selecionado.
7. Selecione a FC em descanso no topo da escala tocando na mesma ou premindo a coroa.



8. Selecione a sua nova FC em descanso deslizando para cima ou para baixo ou rodando a coroa.
9. Prima a coroa para confirmar o valor selecionado.
10. No ecrã de contexto, confirme se pretende ou não atualizar todas as zonas de frequência cardíaca com base na frequência cardíaca de reserva.

Zonas de FC do limiar de lactato

Recomendamos que utilize a definição Zonas de FC do limiar de lactato caso saiba a frequência cardíaca de limiar de lactato.

1. Acesse a **Atividade e treino > Zonas de intensidade > Zonas FC > Tipos de zonas**.
2. Selecione a opção **Zonas de FC do limiar de lactato** tocando na mesma ou premindo a coroa.
3. Percorra para baixo e selecione a opção **Zonas de FC predefinidas para todos os desportos, Zonas de FC de corrida** ou **Zonas FC ciclismo**.
4. Toque no valor de frequência cardíaca de limiar de lactato (FCLL) ou prima a coroa.



5. Selecione a sua nova FC de limiar de lactato deslizando para cima ou para baixo ou rodando a coroa.
6. Prima a coroa para confirmar o valor selecionado.
7. No ecrã de contexto, confirme se pretende ou não atualizar todas as zonas de frequência cardíaca com base na frequência cardíaca de limiar de lactato.

4.12.2. Zonas de ritmo

As zonas de ritmo funcionam como zonas de FC, só que a intensidade do seu treino baseia-se no ritmo e não na frequência cardíaca. As zonas de ritmo são apresentadas em unidades métricas ou imperiais dependendo das definições.

Suunto Run tem cinco zonas de ritmo predefinidas que pode utilizar ou definir as suas.

As zonas de ritmo estão disponíveis para corrida.

Definir zonas de ritmo

Defina as zonas de ritmo específicas para a sua atividade nas definições **Atividade e treino > Zonas de intensidade > Zonas de ritmo de corrida**.

1. Deslize ou rode a coroa e selecione zonas de ritmo.
2. Deslize para cima/para baixo ou a coroa e prima a coroa quando a zona de ritmo que quer alterar estiver realçada.



3. Selecione a sua nova zona de ritmo deslizando para cima/para baixo ou rodando a coroa.
4. Prima a coroa para selecionar o novo valor da zona de ritmo.
5. Deslize para a direita ou prima o botão inferior para sair da vista de zonas de ritmo.

4.12.3. Zonas de energia

O wattímetro mede a quantidade de esforço físico necessário para realizar determinada atividade. O esforço é medido em watts. A principal vantagem obtida com um wattímetro é

precisão. O wattímetro revela exatamente a intensidade do seu trabalho e quanta energia produz. Também é fácil de ver o seu progresso quando analisa os watts.

As zonas de energia podem ajudá-lo a treinar com a intensidade correta.

Suunto Run tem cinco zonas de energia predefinidas que pode utilizar ou definir as suas.

Definir zonas de energia específicas por atividade

Selecione zonas de energia específicas por atividade nas definições **Atividade e treino > Zonas de intensidade > Zonas energia corrida** ou **Zonas de potência ciclismo**.

1. Toque na atividade (corrida ou ciclismo) que quer editar ou prima a coroa quando a atividade estiver realçada.
2. Deslize para cima ou rode a coroa e selecione as zonas de energia.



3. Deslize para cima/para baixo ou rode a coroa e selecione a zona de força que pretende editar.
4. Selecione a sua nova zona de energia deslizando para cima/baixo ou rodando a coroa.
5. Prima a coroa para selecionar o novo valor de energia.
6. Deslize para a direita ou prima o botão inferior para sair da vista de zonas de força.

4.12.4. Utilizar zonas de FC, ritmo ou energia durante o exercício

 **NOTA:** *Necessita de ter um Pod de energia emparelhado com o seu relógio para poder utilizar zonas de energia enquanto faz exercício, ver 3.2.2. Emparelhar dispositivos.*

Quando gravar um exercício (ver 4. Gravar um exercício), e tiver selecionado FC, ritmo ou energia como objetivo de intensidade, aparece um mostrador de zonas dividido em cinco secções. Estas cinco secções aparecem à volta do limite exterior do ecrã do modo desportivo. O mostrador indica a zona de que escolheu como objetivo de intensidade, iluminando a secção correspondente. A pequena seta no mostrador indica o ponto onde está no intervalo da zona.



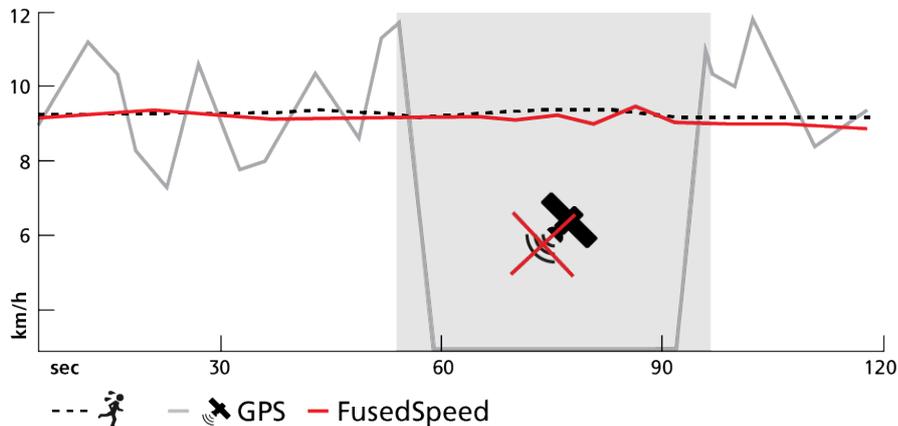
O seu relógio avisa-o quando atinge a sua zona alvo selecionada. Durante o exercício o dispositivo pede-lhe que acelere ou abrande, se a sua FC, ritmo ou energia estiver fora da zona alvo selecionada.



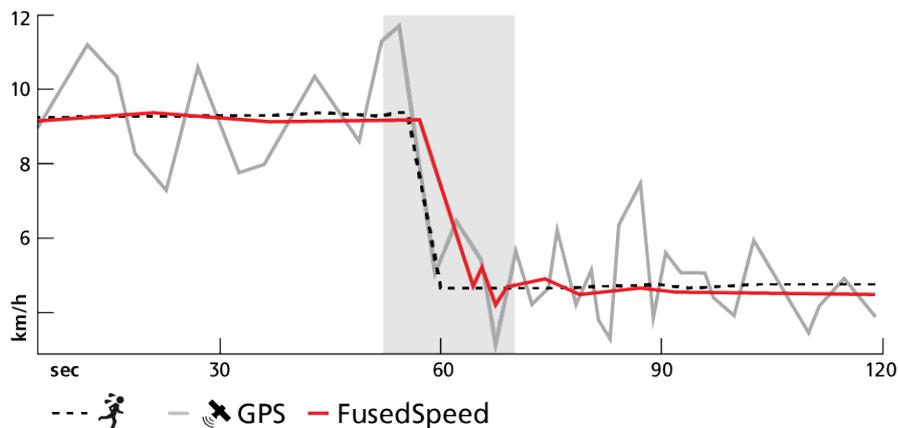
No resumo do exercício, obtém uma descrição de quanto tempo esteve em cada zona.

4.13. FusedSpeed™

FusedSpeed™ consiste numa combinação exclusiva das leituras do GPS e do sensor de aceleração de pulsação para medir com mais precisão a sua velocidade de corrida. O sinal de GPS filtrado de forma adaptativa com base na aceleração do pulso, o que permite obter leituras mais precisas em velocidades de corrida constantes e uma resposta mais rápida às variações de velocidade.



O FusedSpeed irá beneficiá-lo sobretudo quando precisar de leituras de velocidade bastante reactivas durante o treino, por exemplo, quando corre em terreno irregular ou durante o treino de intervalo. Se perder temporariamente o sinal de GPS, por exemplo, o Suunto Run consegue continuar a mostrar leituras de velocidade precisas com a ajuda do acelerómetro calibrado por GPS.



SUGESTÃO: Para conseguir a máxima precisão nas leituras com FusedSpeed, apenas tem de olhar de relance para o dispositivo quando necessitar. Manter o dispositivo à sua frente sem movimento reduz a precisão.

O FusedSpeed é ligado automaticamente em corrida e outros desportos semelhantes, tais como orientação, floorball e futebol.

4.14. FusedAlti™

FusedAlti™ fornece uma medição de altitude que é uma combinação da altitude de GPS e barométrica. Minimiza o efeito de erros temporários e de diferenças na medição de altitude final.

 **NOTA:** Por predefinição, a altitude é medida com FusedAlti durante exercícios que usam GPS e durante a navegação. Quando o GPS é desligado, a altitude é medida com o sensor barométrico.

5. Navegação

Com o Suunto Run, dispõe de várias opções de navegação. Encontre o widget **Navegação** no menu **Todas as aplicações** ou na lista dos widgets selecionados.

Pode utilizar o seu relógio para navegar de várias maneiras. Pode, por exemplo, utilizá-lo para se orientar em relação ao norte magnético, navegar num percurso ou navegar para um ponto de interesse (PDI).

Para usar a função de navegação:

1. Deslize para cima a partir do mostrador do relógio ou rode a coroa para aceder ao widget **Navegação** no menu Todas as aplicações ou na lista dos widgets selecionados e aceda-lhe.
2. O relógio começa a procurar a sua posição atual. Depois de encontrada, o ecrã apresenta uma seta a apontar para o norte magnético, a sua localização e os PDIs e pontos de passagem próximos, se existirem.



 **NOTA:** Se a bússola não estiver calibrada, ser-lhe-á pedido que a calibre logo que entre no widget.

3. Rode a coroa para abrir a vista da bússola.



4. Prima a coroa para aceder à vista de mapa, onde pode aumentar e diminuir o zoom rodando a coroa.



5. Prima o botão superior para abrir a lista de opções de navegação, como verificar as coordenadas da sua localização atual ou selecionar um percurso para navegar.



6. Prima o botão inferior para sair do widget Navegação.

5.1. Percursos

Pode utilizar o seu Suunto Run para navegar em percursos. Planeie o seu percurso na aplicação Suunto e transfira-o para o seu relógio na próxima sincronização.

Para navegar num percurso:

1. Deslize para cima a partir do mostrador do relógio ou rode a coroa para aceder ao widget **Navegação** no menu Todas as aplicações ou na lista dos widgets selecionados e aceda-lhe.
2. No ecrã do mapa, prima o botão superior.
3. Prima a coroa para selecionar a opção **Objetivo da navegação**.
4. Percorra até **Percursos** e prima a coroa para abrir a sua lista de percursos.
5. Aceda ao percurso que deseja navegar e prima a coroa.



6. Percorra para baixo para obter os detalhes da rota.
7. Inicie a navegação premindo o botão superior.



 **NOTA:** Se só navegar o percurso sem guardar um exercício, nada será guardado ou registado na aplicação Suunto.

8. Se pretender parar a navegação, prima o botão superior para abrir as opções de navegação e seleccione a opção **Terminar a navegação**. Confirme o fim da navegação premindo o botão superior.



Enquanto estiver no ecrã de navegação do percurso, tem as seguintes opções:

- rode a coroa para aceder à vista de altitude
- prima a coroa para aceder à vista de mapa, onde pode aumentar e diminuir o zoom rodando a coroa
- Prima o botão superior para abrir as opções de navegação (por exemplo, verifique os detalhes da rota, seleccione outra rota para navegar, guarde PDIs e ative e desative a vista de percurso e apresentação de PDI)

Orientação na navegação

À medida que navega num percurso, o seu relógio ajuda-o a manter-se no caminho certo, fornecendo-lhe dados adicionais no campo de orientação de navegação na parte inferior do ecrã e enviando-lhe notificações à medida que progride no percurso.

Por exemplo, caso se desvie mais do que 100 m (330 ft) do percurso, o relógio notifica-o de que não está no percurso correto, e também o informa quando regressa ao percurso certo.

O campo de orientação mostra a distância até ao próximo ponto de passagem (se não existirem pontos de passagem no seu percurso, é mostrada a distância até ao destino). Quando atinge um ponto de passagem ou um PDI no percurso, recebe um pop-up informativo que mostra a distância estimada até ao próximo ponto de passagem ou PDI.



NOTA: Se estiver a navegar num percurso que se cruza a si próprio, como na figura 8, e se enganar no cruzamento, o seu relógio assume que está intencionalmente a seguir noutra direção no percurso. O relógio apresenta o próximo ponto de passagem no percurso com base na nova direção atual de deslocação. Por isso, fique atento ao rasto do percurso de forma a assegurar-se de que está no trilho certo quando está a navegar um percurso complicado.

Navegação curva-a-curva

Quando cria percursos na aplicação Suunto, pode optar por ativar as instruções curva-a-curva. Quando o percurso é transferido para o seu relógio e utilizado para a navegação, são-lhe fornecidas instruções curva-a-curva acompanhadas de um alerta sonoro e informações sobre o caminho a seguir.

NOTA: Todos os modos desportivos com GPS têm também uma opção de seleção de percurso. Veja 4.2. Navegar durante o exercício.

5.2. Pontos interesse

Um ponto de interesse, ou PDI, é um local especial, como um parque de campismo ou miradouro num percurso, que pode guardar e navegar até lá mais tarde. Pode criar PDI na app Suunto a partir de um mapa sem ter de se encontrar na localização do PDI. Para criar um PDI no seu dispositivo basta guardar a sua localização atual.

Cada PDI é definido por:

- Nome PDI
- Tipo PDI
- Data e hora de criação
- Latitude
- Longitude
- Elevação

Pode guardar até 250 PDI no seu dispositivo.

5.2.1. Adicionar e apagar pontos de interesse (PDI)

Pode adicionar um PDI ao dispositivo, utilizando a aplicação Suunto ou guardando a sua localização atual no dispositivo.

Se sair com o seu dispositivo e encontrar um local que deseje guardar como ponto de interesse (PDI), pode adicionar a sua localização diretamente no dispositivo.

Para adicionar um PDI com o relógio:

1. Deslize para cima ou rode a coroa e selecione **Navegação**.
2. No ecrã do mapa, prima o botão superior.
3. Selecione **A sua localização** premindo a coroa.
4. Aguarde que o relógio ative o GPS e detete a sua localização.
5. Quando o relógio mostrar latitude e longitude, prima botão superior para guardar a sua localização como um PDI e selecione o tipo de PDI.
6. Por predefinição, o nome do PDI é igual ao tipo do PDI (seguido de um número consecutivo). Mais tarde pode editar o nome respetivo na aplicação Suunto.

Apagar PDIs

Pode remover um PDI apagando-o da lista dos PDI no relógio ou removendo-o da aplicação Suunto.

Para apagar um PDI do relógio:

1. Deslize para cima ou rode a coroa e selecione **Navegação**.
2. No ecrã do mapa, prima o botão superior.
3. Selecione **Objetivo da navegação**.
4. Desloque-se para **PDI** e prima a coroa.
5. Percorra até ao PDI que quer remover do relógio e prima a coroa.
6. Percorra até ao fim dos detalhes e selecione **Eliminar**.

Ao apagar um PDI do dispositivo, não o apaga permanentemente.

Para apagar um PDI de forma permanente, tem de o apagar na aplicação Suunto.

5.2.2. Navegar para um PDI

Pode navegar para qualquer PDI que esteja na lista de PDI do seu dispositivo.



NOTA: Quando navega para um PDI, o seu dispositivo utiliza o GPS com toda a energia.

Para navegar para um PDI:

1. Deslize para cima a partir do mostrador do relógio ou rode a coroa para aceder ao widget **Navegação** no menu Todas as aplicações ou na lista dos widgets selecionados e aceda-lhe.
2. No ecrã do mapa, prima o botão superior.
3. Prima a coroa para selecionar a opção **Objetivo da navegação**.
4. Percorra até **PDI** e prima a coroa para abrir a sua lista de PDIs.
5. Aceda ao PDI para o qual pretende navegar e prima a coroa.
6. Prima o botão superior ou toque em **Navegar**.

- Se pretender parar a navegação, prima o botão superior para abrir as opções de navegação e selecione a opção **Terminar a navegação**. Confirme o fim da navegação premindo o botão superior.

 **NOTA:** Se só navegar para o PDI sem guardar um exercício, nada será guardado ou registado na aplicação Suunto.

A navegação de PDI tem duas vistas:

- vista do mapa apresentando a sua localização atual em relação ao PDI e a sua vista do rasto (o percurso realizado)



- Vista do PDI com indicador de direção e distância até ao PDI



Rode a coroa para alternar entre as vistas.

Na vista do mapa, outros PDI próximos são apresentados a cinzento. Prima a coroa para mudar para a vista de mapa, onde pode ajustar o nível de zoom rodando a coroa.

5.2.3. Tipos de pontos de interesse

Os seguintes tipos de PDI estão disponíveis no Suunto Run:

	Começar
	Fim
	Veíc.
P	Estacion.
	Casa
	Edifício
	Hotel
	Hostel
	Alojam.
	Covil

	Acamp.
	Parque de campismo
	Fogueira Acamp.
	Posto de socorros
	Emergência
	Fonte de água
	Informação
	Restaurante
	Comida
	Café
	Gruta
	Montanha
	Pico
	Rocha
	Falésia
	Avalanche
	Vale
	Colina
	Caminho
	Trilho
	Rio
	Água
	Cascata
	Costa

	Lago
	Floresta de algas
	Reserva marinha
	Recife de coral
	Pesca desportiva
	Mamíferos marinhos
	Naufrágio
	Pesqueiro
	Praia
	Floresta
	Prado
	Costa
	Local caça
	Tiro
	Esfregaço
	Escarpa
	Caça grossa
	Caça miúda
	Ave
	Pegadas
	Cruzamentos
	Perigo
	Procurar por GPS
	Vista

	Câm. Caminho
---	--------------

5.3. Navegação do rumo

A navegação do rumo é uma função que pode utilizar no exterior para percorrer o caminho pretendido para um local identificado ou que encontrou no mapa. Pode utilizar esta função de forma autónoma como uma bússola ou em conjunto com um mapa em papel.



Utilizar a navegação do rumo sem exercício:

1. Percorra até **Navegação** deslizando para cima ou rodando a coroa no mostrador do relógio.
2. Prima o botão inferior para abrir as opções de navegação.
3. Selecione **Objetivo da navegação**.
4. Se necessário, calibre a bússola, seguindo as instruções apresentadas no ecrã.
5. Aponte a seta azul no ecrã para a sua localização-alvo e prima o botão central.
6. Siga a seta azul até ao local.
7. Prima o botão inferior e selecione **Terminar a navegação** para terminar a navegação.

5.4. Navegação com altitude

Se estiver a navegar num percurso que tenha informação de altitude, também pode navegar com base na subida/descida, utilizando o ecrã do perfil de altitude. Durante a utilização da navegação, rode a coroa para mudar para o ecrã do perfil de altitude.

O ecrã do perfil de altitude mostra as seguintes informações:

- cima: a sua altitude atual
- centro: perfil de altitude que mostra a sua posição atual
- inferior: subidas e descidas realizadas



Se estiver a afastar-se demasiado do percurso enquanto utiliza a navegação com altitude, o seu relógio mostra-lhe uma mensagem **Fora perc.** no ecrã do perfil de altitude. Se vir esta mensagem, aceda ao ecrã de navegação do percurso para voltar ao percurso antes de continuar a navegar com altitude.

6. Widgets

Os widgets dão-lhe informações úteis sobre a sua atividade e treino. Personalize a sua lista de widgets para ver as informações mais importantes para si, quer se trate da frequência cardíaca, da contagem diária de passos ou da altitude atual, num relance. Os widgets estão acessíveis no mostrador do relógio deslizando para cima e para baixo ou rodando a coroa.



Os widgets podem ser ligados/desligados em **Painel de controlo** em **Personalizar > Editar widgets**. Selecione os widgets que pretende utilizar tocando nos sinais + e - ao lado do nome do widget ou premindo a coroa.

Pode adicionar até seis widgets à lista.



Pode seleccionar que widgets pretende utilizar no seu relógio e em que ordem ligando-os e desligando-os e ordenando-os na aplicação Suunto.

 **SUGESTÃO:** Se ainda não tiver adicionado uma aplicação à sua lista de widgets, pode encontrá-la no menu **Todas as aplicações**.

6.1. Painel de controlo

A partir do painel de controlo na parte superior da lista de widgets, pode aceder a vários dados e opções de visualização, tais como o nível da bateria, notificações e o menu de definições completo.



No mostrador do relógio, deslize para cima ou rode a coroa para aceder ao **Painel de controlo**.

O painel de controlo está sempre no topo da lista de widgets, não pode removê-lo nem movê-lo para baixo na lista.

6.2. Volume de treino

Pode encontrar o widget **Volume de treino** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

O widget **Volume de treino** fornece-lhe informações sobre a carga de treino e a duração total das suas sessões de treino realizadas na semana atual. Pode comparar o seu volume de

treino atual com o das últimas seis semanas. Isto ajuda a manter a forma física e a reduzir o risco de ferimentos.



A carga de treino é calculada com base na duração e intensidade do treino. A sua pontuação de stress de treino (TSS) indica o nível de stress do seu corpo durante o treino.

 **SUGESTÃO:** Consulte www.suunto.com ou a aplicação Suunto para saber mais sobre o conceito de análise da carga de treino da Suunto.

Percorra o widget para baixo para obter mais dados de treino. Pode verificar as suas zonas de frequência cardíaca e os modos de desporto mais frequentemente utilizados da semana atual, ajustar objetivos e rever o volume de treino da semana passada.

6.3. Progresso

Pode encontrar o widget **Progresso** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

O widget de progresso fornece-lhe dados que o ajudam a aumentar a carga de treino durante um período de tempo mais longo, quer seja a frequência, duração ou intensidade do treino.



Cada sessão de treino recebe uma Pontuação de Stress do Treino (TSS) (baseada na duração e na intensidade) este valor é a base para calcular a carga de treino para médias de tempo curtas e longas. A partir deste valor de TSS, o seu relógio pode calcular o seu nível de condição física (definido como VO_2max), CTL (Carga de Treino Crónica) e também fornecer-lhe uma estimativa do seu limiar de lactato e uma previsão do seu ritmo de corrida em várias distâncias.

O seu nível de condição física aeróbico está definido como VO_2max (consumo máximo de oxigénio), uma medida da capacidade de resistência aeróbica amplamente reconhecida. Por outras palavras, o VO_2max mostra até que ponto o seu corpo usa o oxigénio. Quanto maior for o VO_2max , melhor pode usar o oxigénio.

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

O widget também vê a sua idade estimada da sua idade física. A idade física é um valor de medição que reinterpreta o seu valor de VO_2max em termos de idade.

 **NOTA:** A melhoria do VO_2max é absolutamente individual e depende de fatores como a idade, sexo, genética e antecedentes de treino. Se já estiver em forma, será mais lento aumentar o seu nível de condição física. Se estiver a começar a fazer exercício regularmente, pode constatar um aumento rápido da condição física.

 **SUGESTÃO:** Consulte www.suunto.com ou a aplicação Suunto para saber mais sobre o conceito de análise da carga de treino da Suunto.

6.4. Recuperação

Pode encontrar o widget **Recuperação** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

Os seus dados de recuperação são uma boa indicação dos níveis de energia do seu corpo, que influencia a sua capacidade de suportar o stress e enfrentar os desafios diários.

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

No widget de recuperação do seu relógio, pode ver um valor percentual que indica o nível de recuperação do seu corpo desde o último treino ou após uma doença ou um período de stress. Uma escala colorida abaixo do valor também mostra o estado atual do seu corpo. Rode a coroa ou deslize para cima para obter mais detalhes e explicação.



Quando os seus níveis de recuperação são elevados, sente-se fresco e com energia. Ir correr quando os seus recursos estão em alta significa que vai fazer uma corrida ótima pois o seu corpo tem a força de que necessita para se adaptar e conseqüentemente obter um melhor resultado. No entanto, quando o seu nível de recuperação for baixo, recomenda-se uma boa quantidade de descanso antes do próximo exercício físico.

Os dados de recuperação são calculados com base em três fatores principais:

- a média da variabilidade de frequência cardíaca (VFC) durante os últimos sete dias
- os seus dados de sono registados dos últimos sete dias
- Equilíbrio do Stress do Treino (TSB)

6.5. Livro de registos

O seu relógio fornece uma visão geral da sua atividade de treino através do livro de registos.



No livro de registos pode ver um resumo da semana atual de treinos. O resumo inclui a duração total e uma visão global dos dias que treinou.

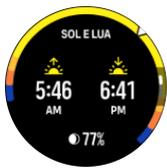
Deslizar para cima dá-lhe informações sobre as atividades que fez e quando. Ao selecionar uma das atividades, premindo a coroa, obtém ainda mais detalhes e também a possibilidade de eliminar a atividade do seu livro de registos.

6.6. Sol e lua

Pode encontrar o widget **Sol e lua** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

O widget indica-lhe o tempo que falta para o próximo pôr ou nascer do sol, consoante o mais próximo.

Se selecionar o widget, obtém mais detalhes, tais como as horas do nascer e pôr do sol e também a fase atual da lua.



6.7. Bússola

O Suunto Run tem uma bússola giroscópica que lhe permite orientar-se em relação ao norte magnético. A bússola c/compensação inclinação dá leituras exatas, mesmo que não esteja nivelada na horizontal.

Pode encontrar o widget **Bússola** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

O widget da bússola inclui a seguinte informação:

- Seta a apontar para o norte magnético
- Ponto cardeal da direção
- Direção em graus
- Altitude
- Pressão barométrica



Se estiver no widget da bússola, pode deslizar para cima a partir da parte inferior do ecrã para abrir as definições da bússola. Tem as seguintes opções de definição:

- **Calibrar bússola**
- **Declinação**
- **Bússola**

Para sair do widget da bússola, prima o botão inferior.

Calibrar a bússola

Se a bússola não estiver calibrada, ser-lhe-á solicitado que a calibre logo que entre no widget da bússola. Também pode calibrar a bússola depois de selecionar a opção **Calibrar bússola** nas definições da bússola.



 **NOTA:** A bússola calibra-se sozinha em utilização, mas se o relógio for afetado por campos magnéticos fortes ou por uma pancada forte, a bússola pode mostrar a direção errada. Faça uma nova calibração para resolver este problema.

Definir declinação

Para assegurar indicações corretas da bússola, defina um valor de declinação preciso.

Os mapas de papel apontam para o norte geográfico. Porém, as bússolas apontam para o norte magnético – uma região sobre a Terra para onde são atraídos os campos magnéticos terrestres. Devido ao facto que o Norte magnético e o Norte geográfico não se encontram no mesmo local, deverá definir a declinação na sua bússola. O ângulo entre o norte magnético e o norte geográfico representam a sua declinação.

O valor de declinação aparece em quase todos os mapas. A localização do norte magnético varia anualmente, pelo que o valor mais correto e atualizado da declinação pode ser obtido em websites como www.magnetic-declination.com.

Porém, os mapas de orientação são criados com o norte magnético como referência. Se estiver a utilizar um mapa de orientação, é necessário desligar a correção da declinação, definindo para isso o valor da declinação para 0 graus.

Também pode definir o valor de declinação depois de selecionar a opção **Declinação** nas definições da bússola.

Bússola

Pode definir a unidade da bússola para graus ou mils. Para alterar a unidade da bússola, selecione a opção **Bússola** nas definições da bússola.

As definições da bússola também estão disponíveis nas definições do relógio, em **Ao ar livre** > **Navegação**.

6.8. Alti & Baro

O Suunto Run mede constantemente a pressão atmosférica absoluta através do sensor de pressão incorporado. Com base nesta medição e no seu valor de referência de altitude, calcula a altitude ou a pressão atmosférica ao nível do mar. Os dados são apresentados no widget **Alti e Baro**.

Pode encontrar o widget **Alti e Baro** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

⚠ CUIDADO! Mantenha a área em torno dos dois orifícios do sensor de pressão atmosférica, situados na posição das 12 horas na parte lateral do seu dispositivo, sem sujidade e areia. Nunca insira nenhum objeto nos orifícios, pode danificar o sensor.

O widget tem três vistas que podem ser acedidas deslizando para cima ou rodando a coroa. A primeira vista apresenta a altitude atual.



Deslizar para cima para ver a pressão barométrica e o gráfico da tendência do barómetro.



Deslize para cima de novo para ver a temperatura.

📝 NOTA: Quando utilizar o relógio no pulso, o sensor está muito próximo do corpo e as leituras de temperatura podem ser influenciadas pela temperatura do corpo. Para garantir que as leituras de temperatura estão corretas, fixe o relógio à mochila ou ao equipamento e utilize um cinto de FC no peito para monitorizar a frequência cardíaca.

Certifique-se de que definiu corretamente o seu valor de referência para a altitude. No widget, percorra para baixo para definir a altitude manualmente ou ajustar automaticamente. A altitude da sua localização atual pode ser encontrada na maioria das cartas topográficas ou em serviços online, como o Google Maps.

As alterações nas condições climáticas locais afetam as leituras da altitude. Se as condições climáticas locais mudarem frequentemente, deve redefinir regularmente o valor de referência da altitude, de preferência antes de iniciar a sua próxima aventura.

Perfil alti-baro automático

Alterações climáticas e de altitude provocam uma mudança na pressão atmosférica. Para lidar com isto, o Suunto Run alterna automaticamente entre alterações de interpretação da pressão atmosférica, como alterações de altitude ou condições climáticas, com base no seu movimento.

Se o seu dispositivo sentir um movimento vertical, ele muda para a medição de altitude. Quando está a ver o gráfico de altitude, a sua atualização demora 10 segundos no máximo.

Se estiver a uma altitude constante (menos de 5 metros de movimento vertical durante 12 minutos), o seu dispositivo interpreta todas as alterações de pressão atmosférica como alterações climáticas e ajusta o gráfico do barómetro em conformidade.

6.9. Passos e calorias

Pode encontrar o widget **Passos e calorias** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

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

O valor superior no widget mostra o total de passos para esse dia e o valor inferior é a quantidade de calorias ativas que queimou durante o dia, até esse momento.



As barras coloridas no widget indicam o quão perto está dos seus objetivos de atividade diária. Estes objetivos podem ser ajustados às suas preferências pessoais (ver abaixo)

Pode também verificar o seus passos e calorias queimadas nos últimos sete dias deslizando para cima no widget.

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

Objetivos da atividade

Pode ajustar os seus objetivos diários tanto para passos como para calorias. Percorra o widget para baixo para definir os objetivos diários de passos e calorias e para ativar ou desativar as notificações relacionadas com o objetivo.



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

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

Ao definir um objetivo de calorias, define a quantidade de calorias que deseja queimar, além da sua BMR. Essas são as chamadas calorias ativas.

Também pode definir os seus objetivos de passos e calorias nas definições do relógio, em **Actividade e treino**.

6.10. Ritmo cardíaco

Pode encontrar o widget **Freq. cardíaca** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

O widget Frequência cardíaca fornece uma imagem rápida da sua frequência cardíaca e um gráfico de 24 horas da sua frequência cardíaca. O gráfico é traçado com base na sua frequência cardíaca média em intervalos de 5 minutos.



Abaixo do gráfico, é visível o intervalo da sua frequência cardíaca medida durante as últimas 24 horas.

A sua frequência cardíaca em descanso do dia em questão é um bom indicador do seu estado de recuperação. Se for superior ao normal, é provável que ainda não esteja totalmente recuperado da sua última sessão de treino.



Se gravar um exercício, os valores da FC diária refletem a frequência cardíaca elevada e o consumo de calorias relativos ao seu treino.

Para poder ver os valores do widget da FC diária, tem de ativar a função de FC diária. Pode ativar ou desativar a funcionalidade depois de entrar no widget Freq. cardíaca e percorrer as definições para baixo.

Com esta funcionalidade ligada, o seu relógio ativa regularmente o sensor ótico da frequência cardíaca, para verificá-la. Isto aumenta ligeiramente o consumo de energia da bateria.



Se pretender ser notificado quando a sua frequência cardíaca for demasiado elevada, pode definir um alerta de frequência cardíaca elevada no widget de frequência cardíaca. Desloque-se para baixo até às definições e ative **Alerta de FC elevada**. No ecrã seguinte, pode definir um valor de bpm. Quando a frequência cardíaca estiver igual ou superior ao valor definido durante 5 segundos, o relógio reproduz um som de alerta e um ecrã vermelho que apresenta os seus dados de frequência cardíaca atuais. Para confirmar o alerta, prima a coroa.



 **NOTA:** Os resultados das medições servem apenas como referência e não devem ser utilizados como base para um diagnóstico médico.

6.11. Oxigénio no sangue

Pode medir o nível de oxigénio no sangue com o relógio Suunto Run.

Pode encontrar o widget **Oxigénio no sangue** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

O nível de oxigénio no sangue pode fornecer indicações de treino excessivo ou de cansaço e a medição também pode ser um indicador útil da evolução da aclimação a altitudes elevadas.

Os níveis normais de oxigénio no sangue situam-se entre 96% e 99% ao nível do mar. A altitudes elevadas, os valores considerados bons para a saúde podem ser ligeiramente mais baixos. Uma boa aclimação a uma altitude elevada faz com que o valor volte a aumentar.

Como medir o seu nível de oxigénio no sangue no widget Oxigénio no sangue:

1. Selecione **MEDIR AGORA**.
2. Não mexa a mão durante a medição.
3. Se a medição falhar, siga as instruções que aparecem no relógio.
4. Quando a medição estiver concluída, aparece o valor do oxigénio no sangue.

Também pode medir o seu nível de oxigénio no sangue durante o 6.12. Sono.

⚠️ ADVERTÊNCIA! O Suunto Run não é um dispositivo médico e o nível de oxigénio no sangue indicado pelo Suunto Run não se destina a diagnosticar nem a monitorizar problemas médicos.

6.12. Sono

Pode encontrar o widget **Sono** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

Uma boa noite de sono é importante para uma mente e um corpo sãos. Pode usar o seu relógio para monitorizar o seu sono e medir quanto tempo dorme em média.

Quando usa o seu relógio enquanto dorme, o Suunto Run monitoriza o seu sono com base nos dados do acelerómetro.

Para monitorizar o sono, tem de ativar a monitorização do sono no seu relógio.

1. No mostrador do relógio, desloque para baixo e selecione o widget **Sono**.
2. Desloque para baixo até às definições e prima a coroa para aceder ao menu **Sono**.
3. Desloque para baixo e ative **Monitorização do sono**.

Pode escolher se pretende medir o seu Oxigénio no sangue e Monitorizar a VFC durante o seu sono.

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

Tendências de sono

Pode acompanhar a sua tendência geral de sono com o widget de sono. A primeira vista no widget de sono apresenta o seu último sono e um gráfico dos últimos sete dias.



Se deslocar para baixo no widget Sono, pode ver um resumo do seu sono na noite anterior. O resumo inclui, por exemplo, a duração total do seu sono, bem como o tempo estimado de

tempo que esteve acordado (em movimento) e o tempo que esteve em sono profundo (nenhum movimento).

 **NOTA:** Todas as medições de sono baseiam-se apenas no movimento, como tal são estimativas que poderão não refletir os seus reais hábitos de sono.

Pode configurar várias definições relacionadas com o sono no widget Sono:

Obj. de sono

Pode definir a duração ideal do sono. Se definir o objetivo, o resumo do sono irá indicar-lhe quanto mais ou menos dormiu em relação ao seu objetivo definido.

 **SUGESTÃO:** Se definir o seu objetivo de sono já durante a configuração do relógio pela primeira vez, o alvo guardado é apresentado abaixo do objetivo de sono.

Medir o oxigénio no sangue e a variabilidade da frequência cardíaca (VFC) durante o sono

Se usar o seu relógio durante a noite, pode receber informações adicionais sobre o nível de oxigénio e VFC no sangue enquanto dorme. Para medir estes dados, ative as opções de monitorização de oxigénio no sangue e VFC nas definições de monitorização.

Plano de sono

Percorra para baixo para configurar o seu plano de sono. Defina a hora a que pretende ir para a cama e acordar.



Ative a opção Alarme para acordar se pretender que o relógio o acorde através de vibração e reproduza um som de alarme.

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

6.13. Clima

O widget do clima fornece-lhe informações sobre o estado do tempo atual. Mostra a temperatura atual, a velocidade e direção do vento e as condições climáticas atuais, tanto em texto como por ícone. As condições climáticas podem ser, por exemplo, céu limpo, nublado, chuvoso, etc.



Deslize para cima ou rode a coroa para ver dados meteorológicos mais detalhados, tais como dados sobre a humidade, qualidade do ar e previsão do tempo.

 **SUGESTÃO:** *Certifique-se de o seu relógio está ligado à aplicação Suunto para obter os dados meteorológicos mais exatos.*

6.14. Alarme do relógio

O seu relógio tem um alarme que pode tocar uma vez ou repetir em dias específicos. Pode encontrá-lo no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados.

Se tiver um plano de suspensão guardado no menu **Sono**, pode definir rapidamente um alarme para despertar em **Acordar** em **Alarme do relógio**. Neste menu, pode ligar ou desligar o alarme, editar a frequência com que pretende que soe e modificar o plano de sono.

Pode definir alarmes adicionais para além do alarme de despertar do seu plano de sono:

1. No mostrador do relógio, deslize para cima ou para baixo ou rode a coroa para aceder a **Alarme do relógio** na lista de widgets ou no menu **Todas as aplicações**.
2. Introduza o **Alarme do relógio**.
3. Desloque para baixo e seleccione **Novo alarme do relógio**.

 **NOTA:** *Os alarmes antigos podem ser apagados ou editados se forem selecionados na lista abaixo Novo alarme do relógio.*

4. Defina a hora e os minutos.



5. Seleccione a frequência com que deseja que o alarme toque. As opções são:

Uma vez: alarme toca uma vez nas próximas 24 horas à hora marcada

Todos os dias: alarme toca à mesma hora todos os dias da semana

Dias da semana: alarme toca à mesma hora de segunda a sexta-feira



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



Caso deixe o alarme a tocar, este desliga-se após um minuto.

6.15. Temporizador

O seu relógio inclui um cronómetro e contagem decrescente para medição básica do tempo. Pode encontrar o temporizador no menu **Todas as aplicações** e pode adicioná-lo à lista de widgets selecionados.

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

Deslize para cima para abrir o menu de atalhos **DEFINIR TEMPORIZADOR** onde pode mudar as definições do temporizador.

Cronómetro

Para iniciar e parar o cronómetro, prima o botão superior. Pode retomar premindo novamente o botão superior. Volte a zero premindo o botão inferior.



Saia do temporizador premindo o botão inferior.

Contagem decrescente

No widget do temporizador, deslize para cima para abrir o menu de atalhos. A partir daí pode selecionar um tempo predefinido para contagem decrescente ou criar um tempo personalizado.



Pare e volte a zero conforme for necessário com os botões superior e inferior.

Saia da contagem decrescente premindo o botão inferior.

6.16. Leitor multimédia

Pode encontrar o widget **Leitor multimédia** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

O leitor multimédia do relógio tem dois modos: **Modo Bluetooth** e **Modo offline**. Com o modo de música Bluetooth, pode controlar a música, o podcast e outros conteúdos multimédia reproduzidos no seu telefone, enquanto o modo offline é para reproduzir música armazenada no seu relógio.

Modo Bluetooth

 **NOTA:** Tem de emparelhar o seu relógio com o telefone antes de poder utilizar o modo Bluetooth.



No widget do leitor multimédia, toque em reproduzir, faixa seguinte ou faixa anterior para controlar a multimédia reproduzida no telemóvel.

Deslize para cima ou rode a coroa para aceder à configuração completa dos controlos multimédia. Selecione **Modo multimédia** para mudar para o modo offline.

Prima o botão inferior para sair do widget de controlo multimédia.

Modo offline



O modo de música offline destina-se à reprodução do conteúdo de áudio armazenado no relógio. Pode utilizar o modo offline do leitor de multimédia se tiver os auscultadores Bluetooth ligados ao relógio. Para obter informações sobre o emparelhamento, consulte 3.2.2. *Emparelhar dispositivos*.

O relógio tem uma música de amostra armazenada por predefinição. Para transferir música para o relógio, ligue-o a um computador ou a um telemóvel compatível com o cabo de carregamento USB (Tipo C) incluído na embalagem do produto. Abra a pasta de música do relógio no computador ou no telemóvel e copie os ficheiros de áudio para lá. O relógio suporta os seguintes formatos de ficheiro: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Para começar a ouvir música offline, ligue os auscultadores que emparelhou com o relógio e selecione o modo offline em **Modo multimédia** no widget do leitor de multimédia. Toque em reproduzir, faixa seguinte ou faixa anterior para controlar a multimédia.

Deslize para cima ou rode a coroa para ver opções adicionais, tais como controlo de volume, modo de repetição e reprodução aleatória, ou descrição geral da biblioteca. Selecione **Modo multimédia** para mudar para o modo Bluetooth.

Prima o botão inferior para sair do widget de leitor multimédia.

 **SUGESTÃO:** Utilize a aplicação Suunto para organizar os ficheiros de áudio armazenados no seu relógio e criar listas de reprodução personalizadas.

6.17. Alipay (apenas na China Continental)

Pode encontrar o widget **Alipay** no menu **Todas as aplicações** e adicioná-lo à lista dos widgets selecionados..

Se ligar o seu relógio à aplicação Alipay no seu telemóvel, pode utilizar o relógio para pagamento offline.

 **NOTA:** Alipay está disponível apenas na China Continental.

7. Todas as aplicações

O menu **Todas as aplicações** contém todas as aplicações e funções de relógio e também pode aceder às definições do relógio a partir daqui.

No mostrador do relógio, deslize para baixo ou rode a coroa para aceder ao menu Todas as aplicações. Depois de entrar no menu, percorra para baixo para ver as aplicações ordenadas nas categorias de treino, exterior e geral.

7.1. Lanterna

O Suunto Run tem uma função de lanterna com três modos de iluminação.

Para ativar a lanterna deslize para cima no mostrador do relógio ou desloque para baixo com a coroa e selecione **Painel de controlo** ou **Todas as aplicações**. Aceda a **Lanterna** e ligue-a tocando-lhe ou premindo a coroa.

A lanterna tem os seguintes modos de iluminação:

- uma retroiluminação branca extra brilhante que está constantemente ligada
- um modo de intermitência
- uma retroiluminação vermelha brilhante que está constantemente ligada

Para alterar os modos de iluminação, rode a coroa ou deslize para cima ou para baixo. Para desligar a lanterna, prima a botão central ou deslize para a direita.

7.2. Encontrar o meu telemóvel

Pode utilizar a função Encontrar o meu telemóvel para encontrar o telemóvel quando não se lembra onde o deixou.. O Suunto Run pode fazer tocar o seu telefone se eles estiverem ligados. Como Suunto Run utiliza o Bluetooth para se ligar ao seu telefone, este tem de estar dentro do alcance do Bluetooth para que o relógio possa fazer tocar o telemóvel.

Para ativar o Encontrar o meu telemóvel:

1. No mostrador do relógio, deslize para cima para abrir **Painel de controlo** ou **Todas as aplicações**.
2. Desloque para baixo até **Encontrar o meu telemóvel**.
3. Comece a fazer tocar o seu telefone tocando no nome da função ou premindo a coroa.
4. Prima o botão inferior para parar de chamar.

7.3. Respirar

Se sentir nervosismo ou stress, a aplicação **Respirar** no Suunto Run pode ajudar a relaxar o corpo e a mente. Pode encontrar a aplicação **Respirar** no menu **Todas as aplicações**.

Inicie a aplicação para obter um exercício respiratório orientado. Siga a animação à medida que inspira e expira. A vibração também ajuda a manter o ritmo.

Percorra para baixo para definir a duração do exercício respiratório.

8. Cuidados e assistência

8.1. Recomendações de manuseamento

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

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

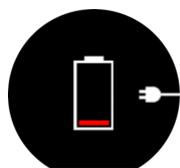
Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

8.2. Bateria

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

 **NOTA:** No caso de uma diminuição anormal da capacidade devida a uma bateria defeituosa, a Suunto cobre a substituição da bateria durante um ano ou um máximo de 300 cargas, o que ocorrer primeiro.

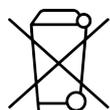
Quando o nível de carga da bateria for inferior a 20% e nos 5% finais, o seu dispositivo exibe um ícone de pouca bateria. Se o nível de carga ficar bastante baixo, o seu dispositivo entra num modo de baixo consumo e exibe um ícone de carregamento.



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

8.3. Eliminação

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



9. Referência

9.1. Conformidade

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

9.2. CE

A Suunto Oy, declara, por este meio, que o equipamento de rádio tipo OW234 respeita a Diretiva 2014/53/EU. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível neste endereço 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 07/2025

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