

SUUNTO t1/t1c

MANUAL DO UTILIZADOR

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

Training



- calories
- average heart rate
- lap time
- time
- current heart rate zone

1	Introdução	5
2	Iniciar	6
	2.1 Definições básicas	6
	2.2 Modos e visualizações	8
	2.3 Navegação em menus	9
3	Configurar definições principais	11
	3.1 Definições gerais	11
	3.2 Definições pessoais	12
	3.2.1 Frequência cardíaca máxima	14
4	Utilizar o modo TRAINING	15
	4.1 Colocar a faixa transmissora	15
	4.2 Iniciar uma sessão de treino	16
	4.3 Durante o treino	17
	4.4 Depois do treino	18
	4.4.1 Visualizar sessões de treino	18
	4.4.2 Visualizar totais do treino	18
	4.5 Medir a intensidade do treino	19
5	Utilizar os limites e zonas de frequência cardíaca	22
	5.1 Limites de frequência cardíaca	22
	5.2 Zonas de frequência cardíaca	23
6	Utilizar o modo TIME	26

6.1 Definir hora e hora dupla	26
6.2 Definir o alarme	27
7 Funcionalidades gerais	28
7.1 Luz de fundo	28
7.2 Bloqueio de botões	28
7.3 Modo de suspensão	29
7.4 Código da faixa	30
8 Detecção de problemas	31
9 Cuidados e manutenção	32
9.1 Orientações gerais	32
9.2 Alterar tamanho da correia	33
9.3 Mudar correias	33
9.4 Substituir a bateria do computador de pulso	34
9.5 Substituir a bateria da faixa	35
10 Especificações	37
10.1 Dados técnicos	37
10.2 Marcas comerciais	38
10.3 Copyright	38
10.4 CE	39
10.5 Informação sobre patentes	39
10.6 Eliminação do dispositivo	39

11 Limitação de responsabilidade	40
11.1 Responsabilidade do utilizador	40
11.2 Avisos	40
Índice	41

1 INTRODUÇÃO

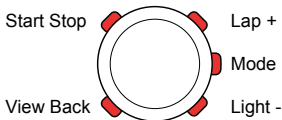
Agradecemos ter escolhido o Suunto t1/t1c como o seu parceiro de treino. O Suunto t1/t1c é um monitor de frequência cardíaca de alta precisão, concebido para tornar o seu treino o mais benéfico e divertido possível.

O Suunto t1/t1c permite treinar na zona de frequência cardíaca, mede com precisão as calorias que queima, e regista o histórico dos treinos. Este dispositivo pode crescer à medida que os seus requisitos de fitness são aperfeiçoados.

2 INICIAR


2.1 Definições básicas

Prima qualquer botão para activar o monitor de frequência cardíaca da Suunto. Ser-lhe-á solicitado para definir o contraste do visor, a hora, a data e as suas características físicas e actividade.



1. Altere as definições utilizando os botões [Lap +] e [Light -].
2. Aceite e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
3. Regresse à definição anterior, se necessário, premindo o botão [View Back].

Depois da última definição ter sido aceite, o dispositivo mostra “settings ok”. Pode, agora, começar a utilizar as funcionalidades básicas de controlo de tempo e de frequência cardíaca.

 **NOTA:** Por predefinição, a sua frequência cardíaca máxima é calculada automaticamente através da fórmula $210 - (0,65 \times \text{IDADE})$.

Utilize as classificações seguintes para o ajudar a determinar a Classe de Actividade.

Pouco exigente

Se não faz regularmente desportos recreativos ou actividade física intensa, e se apenas caminha ou faz alguns exercícios leves, utilize 1.

Recreativo

Se participa regularmente em desportos recreativos ou se faz trabalho físico, e se o tempo de exercício semanal for:

- Menos de 1 hora, utilize 2.
- Mais de 1 hora, utilize 3.

Fitness

Se participa regularmente em desportos ou noutras actividades físicas, e se o exercício é intenso:

- Durante menos de 30 minutos por semana, utilize 4.
- Entre 30-60 minutos por semana, utilize 5.
- Entre 1-3 horas por semana, utilize 6.
- Mais de 3 horas por semana, utilize 7.

Endurance ou profissional

Se treina regularmente, ou se participa em desporto de competição, e se o tempo de exercício semanal for:

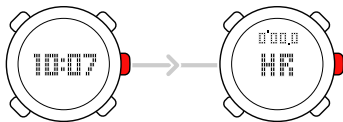
- Entre 5-7 horas, utilize 7,5.
- Entre 7-9 horas, utilize 8.

- Entre 9-11 horas, utilize 8,5.
- Entre 11-13 horas, utilize 9.
- Entre 13-15 horas, utilize 9,5.
- Mais de 15 horas, utilize 10.

2.2 Modos e visualizações

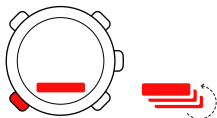
Modos

Os modos principais são **TIME** e **TRAINING**. Alterne os modos com [Mode].



Visualizações

Cada modo apresenta diferentes visualizações com informações suplementares como, por exemplo, o dia no modo **TIME** ou as calorias no modo **TRAINING**. Altere as visualizações com [View Back].



Além disso, a sua frequência cardíaca é apresentada como um gráfico no lado esquerdo do ecrã.

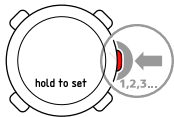
Bloqueio e luz de fundo dos botões

Bloqueie os botões mantendo premido [Light -]. Ao premir rapidamente este botão activa a luz de fundo.

Pode continua a mudar de ecrãs e a utilizar a luz de fundo quando o bloqueio do botão está activado.

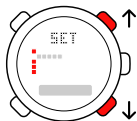
2.3 Navegação em menus

Aceda aos menus mantendo premido [Mode].



O Suunto t1/t1c possui um conjunto de menus.

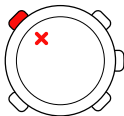
Percorra os menus e altere os valores utilizando [Lap +] e [Light -].



Aceda a uma definição e aceite um valor com [Mode].
Regresse à definição anterior com [View Back].



A qualquer momento, pode sair premindo [Start Stop]. A opção de sair rapidamente é indicada por um "X" no ecrã.



3 CONFIGURAR DEFINIÇÕES PRINCIPAIS

Antes de iniciar o treino, necessita de configurar as definições **GENERAL** (Gerais) e **PERSONAL** (Pessoais). Elas garantem medições e cálculos precisos.

É-lhe pedido para configurar as definições principais da primeira vez que activar o dispositivo (premindo qualquer botão). Se pretender obter mais informações sobre estas definições e modificá-las, continue a leitura. Caso contrário, pode aceder ao capítulo seguinte.

3.1 Definições gerais

As definições **GENERAL** (Gerais) definem as unidades de medição, o formato da data e hora, bem como o tom utilizado pelos botões. Deve definir estas configurações de acordo com as suas preferências.

Definição	Valor	Descrição
tones	on / off	Tons dos botões: Ligados ou desligados
hr	bpm / %	Unidades de frequência cardíaca: Pulsações por minuto ou percentagem da frequência cardíaca máxima
weight	kg / lb	Unidades de peso: Quilogramas ou libras
height	cm / ft	Unidades de altura: Centímetros ou pés

Definição	Valor	Descrição
time	12h / 24h	Formato da hora: 12 ou 24 horas
date	dd.mm. / mm.dd.	Formato da data: dia-mês ou mês-dia

Para alterar as definições **GENERAL** (Gerais):

1. No menu (**SET**) (Definir), aceda a [Lap +] até obter **GENERAL** (Gerais).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

3.2 Definições pessoais

Através das definições **PERSONAL** (Pessoais), ajuste o monitor de frequência cardíaca Suunto de acordo com as suas características físicas e actividade. Muitos dos cálculos utilizam estas definições. Por isso, é importante que seja o mais preciso possível quando da definição dos valores.

Definição	Valor	Descrição
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Peso em quilogramas ou libras

Definição	Valor	Descrição
height	90-230 cm; 3"-7'11" pés	Altura em centímetros ou pés
act class	1-10	[Classe de actividade]
max hr	100-230	Frequência cardíaca máxima: Pulsações por minuto
sex	female / male	Género: Feminino ou masculino
birthday	year / month / day	Data de nascimento: Ano / mês / dia

Para alterar as definições **PERSONAL** (Pessoais):

1. No modo **TIME**, aceda ao menu (**SET**) (Definir) e seleccione com [Lap +] até atingir **PERSONAL** (Pessoais).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -]. Não esqueça as unidades que definiu em **GENERAL** (Gerais)
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.



SUGESTÃO: Pese-se regularmente e actualize o valor nas suas definições. Este procedimento mantém precisos os cálculos do treino.

3.2.1 Frequência cardíaca máxima

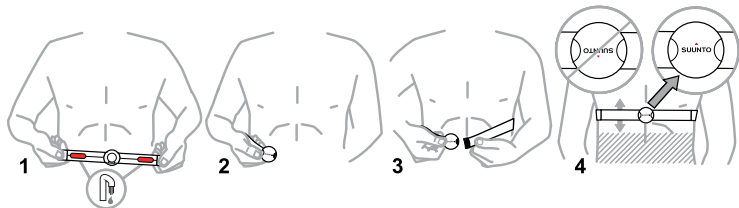
Depois de ter introduzido a sua data de nascimento, o dispositivo define automaticamente a frequência cardíaca máxima (**MAX HR**) (FC máxima) utilizando a fórmula $210 - (0,65 \times \text{Idade})$. Se conhecer o seu valor máximo real, deve utilizar esse valor.

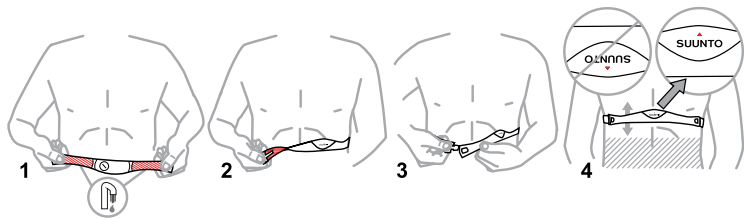
4 UTILIZAR O MODO TRAINING

O modo **TRAINING** controla a medição de toda a sua actividade de treino.

4.1 Colocar a faixa transmissora

Coloque a faixa de acordo com a ilustração, e alterne para o modo **TRAINING** para iniciar a monitorização da frequência cardíaca. Humedeça, com água ou gel, ambas as áreas de contacto (1) antes de colocar a faixa. Certifique-se de que a faixa está centrada no peito.





⚠️ ADVERTÊNCIA! Se tiver um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, é da sua inteira responsabilidade a utilização da faixa. Antes de a utilizar, recomendamos a execução de um teste de exercício com o monitor de frequência cardíaca e faixa sob a supervisão de um médico. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.

4.2 Iniciar uma sessão de treino

Quando acede ao modo **TRAINING**, o monitor de frequência cardíaca Suunto procura automaticamente sinais provenientes de uma faixa transmissora. Depois de encontrados, a frequência cardíaca é apresentada no visor.

Gravar uma sessão de treino

Para iniciar a gravação da sessão de treino:

1. Inicie a sessão de treino premindo [Start Stop].
2. Enquanto o temporizador estiver em execução, pode gravar/memorizar voltas premindo [Lap +].
3. Páre o temporizador premindo [Start Stop].
4. Para redefinir o temporizador e limpar a sessão, mantenha premido [Lap +].

Se o pico da frequência cardíaca tiver excedido o máximo definido, o monitor de frequência cardíaca da Suunto perguntar-lhe-á se pretende actualizar para um novo valor de pico quando limpar a sessão.

4.3 Durante o treino

O Suunto t1/t1c tem vários indicadores visuais e de áudio para o ajudar durante o treino. Estas informações podem ser úteis e recompensadoras.

A seguir são apresentadas algumas ideias sobre os procedimentos a seguir durante o treino:

- Bloqueie os botões para evitar parar acidentalmente o gravador de registos.
- Alterne para a visualização de frequência cardíaca média para verificar a intensidade do treino.
- Alterne para a visualização de calorias para observar elas a desaparecerem. Esta informação pode ser muito recompensadora!
- Alterne para a visualização da hora se necessitar de regressar a casa.

4.4 Depois do treino

4.4.1 Visualizar sessões de treino

Após o treino, pode rever os dados registados durante a sessão. Pode verificar, por exemplo, a frequência cardíaca de pico, a frequência cardíaca média, as calorias queimadas, e muito mais.

Para visualizar o resumo mais recente da sessão de treino:

1. Prima [Lap +] enquanto estiver no modo **TRAINING**.
2. Desloque-se pelas informações de resumo utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Prima [Start Stop] ou [View Back] para sair.

4.4.2 Visualizar totais do treino

O Suunto t1/t1c armazena as suas sessões de treino e resume os dados de acordo com as semanas e meses.

Os períodos de tempo disponíveis são:

- **THIS WEEK** (Esta semana): Semana actual, de Segunda a Domingo
- **LAST WEEK** (Última semana): Semana anterior, de Segunda a Domingo
- **THIS MONTH** (Este mês): Mês actual de acordo com a data actual
- **LAST MONTH** (Último mês): Mês anterior de acordo com a data actual

As informações de resumo disponíveis por período de tempo são:

- **COUNTS** (Contagens): Número de sessões de treino
- **KCAL**: Total de calorias queimadas

- **TIME** (Hora): tempo de treino total
- **ZONE 1** (Zona 1): % do tempo a sua frequência cardíaca estava dentro da Zona 1
- **ZONE 2** (Zona 2): % do tempo a sua frequência cardíaca estava dentro da Zona 2
- **ZONE 3** (Zona 3): % do tempo a sua frequência cardíaca estava dentro da Zona 3
- **ABOVE** (Acima): % do tempo a sua frequência cardíaca estava acima da Zona 3
- **BELOW** (Abaixo): % do tempo a sua frequência cardíaca estava abaixo da Zona 1

Para visualizar os totais de treino:

1. Prima [Lap +] enquanto está no modo **TIME**.
2. Desloque-se pelos períodos de tempo utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Desloque-se pelos resumos para o período de tempo utilizando [View Back] e [Mode].
4. Saia dos **TOTALS** (Totais) premindo [Start Stop].

4.5 Medir a intensidade do treino

O treino com monitores de frequência cardíaca é, geralmente, baseado em zonas de frequência cardíaca. A intensidade do treino é determinada pelo tempo que despense em cada uma das três zonas. Todos os monitores de frequência cardíaca da Suunto permitem o treino em zona.

- Zona 1 (60-70%): Zona de fitness. Melhora o fitness básico e é boa para controlo do peso.

- Zona 2 (70-80%): Zona de aeróbica. Melhora o fitness aeróbico e é boa para o treino de resistência.
- Zona 3 (80-90%): Zona limiar. Melhora a capacidade aeróbica e anaerónica, e é boa para melhorar o desempenho de pico.

Para proporcionar informações ainda mais úteis e precisas, o Suunto t3d e t4d também utiliza uma medição diferente denominada Training Effect. Esta medição determina o impacto de uma sessão de treino nas suas condições aeróbicas, utilizando uma escala simples 1-a-5.


Training Effect	Resultado	Descrição
1.0-1.9	Minor	Melhora a capacidade de recuperação. Em sessões mais longas (superiores a uma hora) também melhora o endurance básico. Não melhora significativamente o desempenho aeróbico.
2.0-2.9	Maintaining	Mantém o fitness aeróbico. Cria a base para um treino mais intenso no futuro.
3.0-3.9	Improving	Melhora o desempenho aeróbico se repetido 2 a 4 vezes por semana. Não existem requisitos especiais de recuperação.
4.0-4.9	Highly improving	Melhora rapidamente o desempenho aeróbico se repetido 1 a 2 vezes por semana. Requer 2 a 3 sessões de recuperação (TE 1-2) por semana.

Training Effect	Resultado	Descrição
5.0	Over-reaching	Efeito extremamente elevado no desempenho aeróbico, se for efectuada uma recuperação adequada. Não deve ser executado frequentemente

Para treinar com um nível alvo de TE (Apenas no Suunto t3d e t4d)

1. Prima [View Back] no modo **TRAINING** até obter a visualização **TE**.
2. Ajuste o nível alvo mantendo premido [Light -] na visualização **TE**.

O temporizador de contagem decrescente à direita do valor alvo TE indica o tempo restante que tem para atingir o alvo com a frequência cardíaca actual (intensidade de treino).

 **NOTA:** *Pode alterar a visualização principal do modo **TRAINING** para obter o Training Effect actual (atingido), mantendo premido [View Back]. Repita para regressar à visualização da frequência cardíaca.*

5 UTILIZAR OS LIMITES E ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

5.1 Limites de frequência cardíaca


A definição dos limites superior e inferior de frequência cardíaca podem ajudá-lo a fazer os exercícios com a intensidade correcta.

No menu **HR LIMITS** (Limites de FC), pode activar ou desactivar os limites de frequência cardíaca, definir os limites superior e inferior, bem como ligar ou desligar o alarme de frequência cardíaca.

Definição	Valor	Descrição
hr limits	on / off	Funcionalidade dos limites de frequência cardíaca: Ligados ou desligados
lower	bpm / %	Limite inferior de frequência cardíaca: De acordo com as unidades seleccionadas nas definições GENERAL (Gerais)
upper	bpm / %	Limite superior de frequência cardíaca de acordo com as unidades seleccionadas nas definições GENERAL (Gerais)
alarm	on / off	Fora do alarme limite: Ligado ou desligado

Para alterar as definições **HR LIMITS** (Limites de FC):

1. No menu (**SET**) (Definir) aceda a [Lap +] até obter **HR LIMITS** (Limites de FC).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

 **NOTA:** Os limites de frequência cardíaca são apresentados como traços no anel exterior do visor se os limites estiverem activados.

Situação de vida real possível: Permanecer na zona

Pretende ter hoje uma boa sessão de treino. Por isso, defina os limites de frequência cardíaca de acordo com os seus limites da Zona 3 e active o alarme de limite de frequência cardíaca. O monitor de frequência cardíaca Suunto notifica-o se o exercício for demasiado brando ou demasiado intenso!


5.2 Zonas de frequência cardíaca

O treino com monitores de frequência cardíaca é, geralmente, baseado em zonas de frequência cardíaca. A intensidade do treino é determinada pelo tempo que despende em cada uma das três zonas.

As zonas de frequência cardíaca são definidas como percentagens da sua frequência cardíaca máxima. O treino em zona é um método de treino estabelecido, de acordo com os seguintes padrões pré-definidos:

- Zona 1 (60-70%): Zona de fitness. Melhora o fitness básico e é boa para controlo do peso.
- Zona 2 (70-80%): Zona de aeróbica. Melhora o fitness aeróbico e é boa para o treino de resistência.
- Zona 3 (80-90%): Zona limiar. Melhora a capacidade aeróbica e anaerónica, e é boa para melhorar o desempenho de pico.

Se estiver a seguir um programa de treino pessoal que utiliza o treino em zona, introduza os valores definidos pelo programa.

 **NOTA:** Os padrões da zona seguem as directrizes do American College of Sports Medicine para a prescrição de exercícios.


No menu **HR ZONES** (Zonas de FC), pode ligar a funcionalidade de zona, definir limites de zona e ligar ou desligar tons. Quando a funcionalidade de zonas e os tons estão ligados, o dispositivo alerta-o com um sinal sonoro quando se deslocar de uma zona para outra.

Definição	Valor	Descrição
hr zones	activado/desactivado	Funcionalidade da zona de frequência cardíaca: Ligada ou desligada

Definição	Valor	Descrição
z1	% - %	Zona 1: Limite superior e inferior em percentagem da frequência cardíaca máxima
z2	%	Zona 2: Limite superior
z3	%	Zona 3: Limite superior
tone	ativado/desativado	Tom de zona: Ligada ou desligada

Para alterar as definições de **HR ZONES** (Zonas de FC):

1. No menu (**SET**) (Definir) aceda a [Lap +] até obter **HR ZONES** (Zonas de FC).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

 **SUGESTÃO:** *Se a frequência cardíaca variar significativamente durante o treino, por exemplo, durante uma corrida em terreno acidentado, o controlo de frequência cardíaca média em tempo real é uma melhor orientação do que os limites de zona.*

6 UTILIZAR O MODO TIME

O modo **TIME** controla a hora do dia em duas zonas horárias: Hora principal e hora dupla
No menu **TIME-DATE** (Hora-Data), tem as seguintes definições:

Definição	Valor	Descrição
alarm	on / off	Funcionalidade do alarme: Ligada ou desligada
alarm	hours / minutes	Hora do alarme: Horas e minutos
time	hours / minutes / seconds	Hora principal: Horas, minutos e segundos
dual time	hours / minutes	Hora dupla: Horas e minutos
date	year / month / day	Data actual: Ano, mês e dia


6.1 Definir hora e hora dupla

Para alterar a hora e a hora dupla:

1. No menu (**SET**) (Definir), aceda a [Lap +] até obter **TIME-DATE** (Hora-Data).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

Situação de vida real possível: Saber a hora em casa

Está a viajar no estrangeiro e define a hora dupla como a mesma de casa. A hora principal corresponde à da sua localização actual. Agora, sabe sempre a hora local e pode verificar rapidamente a hora de casa.

 **NOTA:** Recomendamos que defina a hora actual no local em que se encontra como a hora principal, porque o despertador funciona de acordo com a hora principal.

6.2 Definir o alarme

Para o alarme:

1. No menu (**SET**) (Definir), aceda a [Lap +] até obter **TIME-MODE** (Hora-Modo).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3 para definir a hora do alarme.
5. Prima [Start Stop] para sair.


Repetição do alarme

Desactive o alarme premindo [View Back]. Se premir qualquer outro botão faz activar a função de repetição do alarme. Cada repetição demora 5 minutos. A função de repetição pode ser activada 12 vezes.

7 FUNCIONALIDADES GERAIS

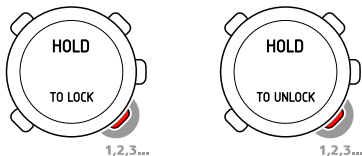
7.1 Luz de fundo

Active a luz de fundo premindo [Light -]. A luz de fundo apaga-se automaticamente. Se pretende utilizar a luz de fundo quando alterar as definições, necessita de efectuar a activação antes de introduzir as definições. A luz de fundo será reactivada sempre que é premido um botão. Esta funcionalidade permanecerá activa até sair das definições.


 **NOTA:** *A utilização frequente da luz de fundo reduz, significativamente, a vida da bateria. A luz de fundo não funciona enquanto o dispositivo estiver a procurar a faixa de frequência cardíaca. Para poupar energia, a luz de fundo fica intermitente quando é usada no modo **TRAINING**.*

7.2 Bloqueio de botões

Pode bloquear e desbloquear os botões em qualquer modo mantendo premido [Light -].




Quando os botões estão bloqueados, pode alterar as visualizações e ligar a retro-iluminação.

 **SUGESTÃO:** Recomendamos que bloqueie os botões, por exemplo, depois de ter iniciado uma sessão de treino ou se estiver a guardar o dispositivo numa mala de viagem.

7.3 Modo de suspensão

Coloque o monitor de frequência cardíaca no modo de suspensão para prolongar a vida da bateria, ou para apagar o histórico de treino registado. As definições pessoais não são apagadas.

1. Para alternar para o modo de suspensão, mantenha premidos os botões [Start Stop], [Lap +], [Light -] e [View Back].
2. Para reactivar o dispositivo, prima qualquer botão.

 **NOTA:** As definições básicas necessitam de ser configuradas sempre que o dispositivo é reactivado.

7.4 Código da faixa

O Suunto t1/t1c utiliza tecnologia de transmissão codificada para garantir leituras precisas a partir da faixa transmissora de frequência cardíaca.

Para verificar o código da sua faixa:

1. Coloque a faixa transmissora de frequência cardíaca.
2. Alterne para o modo **TRAINING**.
3. Mantenha [View Back] premido até o código ser mostrado.

Para alterar o código da sua faixa:

1. Retire a bateria da faixa.
2. Prima a bateria no lado positivo do compartimento para redefinir a faixa.
3. Volte a colocar a bateria correctamente e feche a tampa.
4. Alterne para o modo **TRAINING**.

Utilize este mesmo procedimento para emparelhar a faixa com o Suunto t1/t1c.

8 DETECÇÃO DE PROBLEMAS

O Suunto t1/t1c utiliza transmissão codificada para evitar perturbações na leitura. No entanto, os exercícios junto de linhas aéreas eléctricas ou magnéticas ou dispositivos electrónicos pode causar interferências no sinal.

Se perder o sinal, tente os seguintes procedimentos:

- Saia e, em seguida, aceda novamente ao modo **TRAINING**.
- Verifique se está a utilizar a faixa correctamente.
- Verifique se as áreas dos eléctrodos da faixa estão humedecidas.
- Afaste-se de qualquer potencial fonte de interferência.
- Substitua a bateria (da faixa e/ou computador de pulso) se os problemas persistirem.
- Verifique o código. Se for apresentado **CODE NOT FOUND** (Código não encontrado), re-emparelhe a faixa.

9 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

9.1 Orientações gerais

Para todos os dispositivos de treino da Suunto:

- Execute apenas os procedimentos descritos nos manuais da Suunto.
- Não desmonte nem tente efectuar reparações no dispositivo.
- Proteja o dispositivo de choques, contacto com objectos afiados ou duros, temperatura elevada ou exposição prolongada à luz solar directa.
- Guarde o dispositivo num ambiente limpo e seco à temperatura ambiente.
- Não coloque o dispositivo num local onde possa ser danificado por objectos duros.

Remover riscos

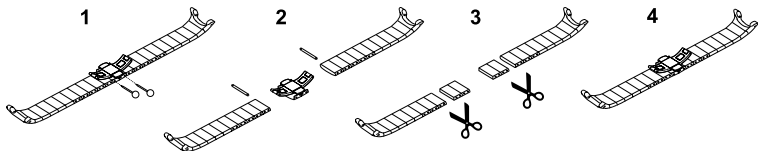
Utilize Polywatch para remover pequenos riscos do visor. Este produto está disponível nos agentes autorizados da Suunto, na maioria das relojoarias e na loja on-line da Suunto (shop.suunto.com).


Limpeza e produtos químicos

Limpe o dispositivo com um pano humedecido. Para retirar marcas difíceis, utilize um sabão suave. Não utilize gasolina, solventes de limpeza, acetona, álcool, repelentes de insectos, tinta ou outros produtos químicos fortes no dispositivo.

9.2 Alterar tamanho da correia

Se tiver uma correia com uma fivela de fecho, pode alterar o tamanho da correia retirando a fivela e cortando a faixa do modo aqui ilustrado.

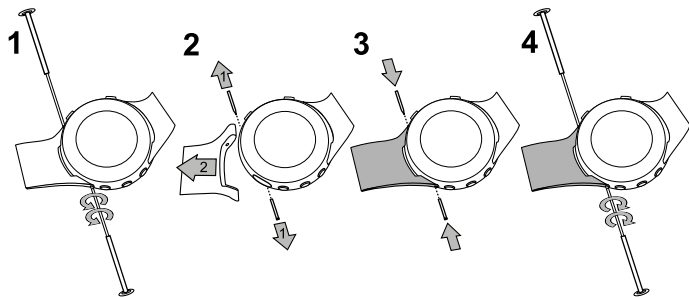


 **SUGESTÃO:** *Retire uma peça de cada vez e teste o novo comprimento para se certificar que não remove demasiado.*

9.3 Mudar correias

Existem diferentes correias disponíveis para o monitor de frequência cardíaca Suunto. Consulte um retalhista ou visite a Loja on-line da Suunto (shop.suunto.com) para obter mais informações sobre a disponibilidade.

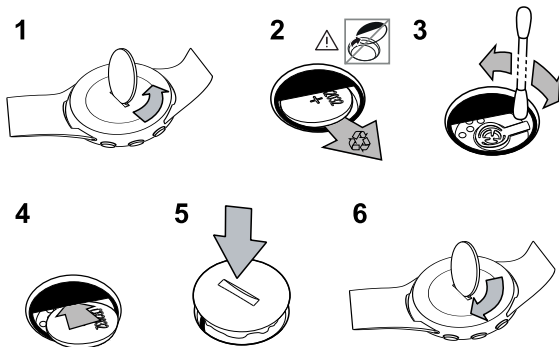
Mude para uma nova faixa conforme aqui ilustrado:




9.4 Substituir a bateria do computador de pulso

Substitua a bateria com extremo cuidado para garantir que o monitor de frequência cardíaca Suunto permanece resistente à água. Uma substituição descuidada pode anular a garantia.

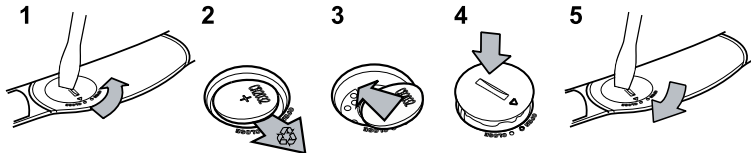
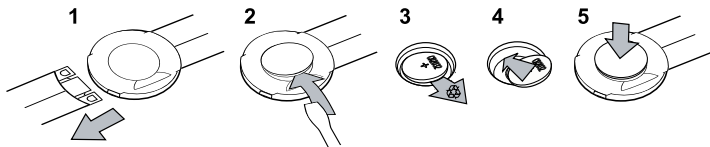
Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:




 **NOTA:** Se as roscas da tampa estiverem danificadas, envie o dispositivo para um representante autorizado da Suunto para reparação.

9.5 Substituir a bateria da faixa

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



 **NOTA:** Recomendamos que substitua a tampa e o O-ring da bateria para assegurar que o transmissor continue limpo e resistente à água. As tampas de substituição estão disponíveis juntamente com baterias sobressalentes.

10 ESPECIFICAÇÕES

10.1 Dados técnicos

Gerais

- Temperatura de funcionamento: -20°C a +60 °C/-5°F a +140 °F
- Temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C/-22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 45 g/50 g/65 g (dependendo do tipo de faixa)
- Peso (faixa): máx. de 61 g (dependendo do tipo de faixa)
- Resistência à água (dispositivo): 30 m/100 pés (ISO 2281)
- Resistência à água (faixa): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- Frequência de transmissão (dispositivo/faixa): 5.3 kHz
- Codificação: 29 códigos
- Pilha substituível pelo utilizador: (dispositivo/faixa) 3 V CR2032
- Vida útil da pilha: aproximadamente 1 ano em utilização normal (4 horas de exercício com FC por semana)

Gravador de registos

- Tempo máximo de volta: 99 horas
- Tempos de volta/divisão: 30 por sessão (registo)
- Resolução: 0,1 segundo

Frequência cardíaca

- Visor: 30 a 240
- Limites: 30 a 230
- Máximo para percentagem de visualização: 240

10.2 Marcas comerciais

Suunto e respectivos nomes de produtos, nomes comerciais, marcas comerciais e marcas de serviço, registadas ou não registadas, são propriedade da Suunto ou respectivas terceiras entidades. Todos os direitos reservados. Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas comerciais registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. Todos os direitos reservados.

10.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Todos os direitos reservados. Esta publicação e o respectivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy, e destinam-se unicamente para que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy.

O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A Suunto não garante, de forma expressa ou implícita, incluindo sem limitações que esta

documentação seja precisa, compreensiva e isenta de erros. A versão mais recente desta documentação pode ser sempre descarregada em www.suunto.com.

10.4 CE

A marca CE é utilizada para indicar a conformidade com as directivas EMC 89/336/EEC e 99/5/EEC da União Europeia

10.5 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelas seguintes patentes e aplicações de patentes, e correspondentes direitos nacionais: US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029 e Design da UE 000528005-0001/000528005-0010. Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

10.6 Eliminação do dispositivo



Elimine o aparelho de forma adequada, tratando-o como lixo electrónico. Não o coloque juntamente com o lixo doméstico. Se pretender, pode devolver o dispositivo ao representante da Suunto mais próximo.

11 LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

11.1 Responsabilidade do utilizador

Este instrumento destina-se apenas a utilização recreativa. Os monitores de frequência cardíaca da Suunto não devem ser utilizados como substituto para obtenção de medições que necessitem de precisão profissional ou de qualidade de laboratório.

11.2 Avisos

Se tiver um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, é da sua inteira responsabilidade a utilização da faixa. Antes de a utilizar, recomendamos a execução de um teste de exercício com o monitor de frequência cardíaca e faixa sob a supervisão de um médico. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.

Índice

A

- alarme, 27
 - repetição, 27
- alterar tamanho da correia, 33

B

- bloqueio de botões, 28

C

- código da faixa, 30

D

- definição
 - frequência cardíaca máxima, 14
 - hora, 26
 - hora dupla, 26
 - limites de frequência cardíaca, 22
 - Valores gerais, 11
 - zonas de frequência cardíaca, 24

definições

- GERAIS, 11
- PESSOAIS, 11
- definições gerais, 11
- definições pessoais, 11
- detecção de problemas, 31

E

- eliminação do dispositivo, 39
- emparelhar, 30

F

- faixa transmissora
 - colocar, 15
 - substituir bateria, 35
- frequência cardíaca máxima, 14

H

- hora dupla, 26

L

limites de frequência cardíaca, 22
limpar o dispositivo, 32
luz de fundo, 28

M

menu
 PESSOAIS, 12
 TIME-DATE, 26
modo de suspensão, 29
modos
 TIME, 26
 TRAINING, 15, 16
modo TRAINING, 15, 16
mudar correia, 33

O

orientações gerais, 32

R

remover riscos, 32
resumo da sessão de treino, 18

S

substituir
 bateria da faixa, 35
 bateria do computador de pulso, 34

T

totais do treino, 18
treino
 durante o treino, 17
 Iniciar sessão de treino, 16
 resumo da sessão de treino, 18
 sessão de treino, 17
 totais do treino, 18

V

visualizar
 sessões de treino, 18
 totais do treino, 18

Z

zonas de frequência cardíaca, 23

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.