

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

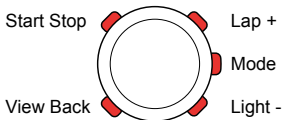
GUÍA RÁPIDA

1 Primeros pasos	3
1.1 Configuración básica	3
1.2 Modos y vistas	4
1.3 Navegación por los menús	5
2 Entrenamiento con su monitor de frecuencia cardíaca	7
2.1 Cómo ponerse su correa transmisora	7
2.2 Inicio de una sesión de entrenamiento	8
2.3 Visualización del historial de entrenamiento	9
2.4 Medición de su intensidad de entrenamiento	10
2.5 Utilización de Coach (t4c)	11

1 PRIMEROS PASOS


1.1 Configuración básica

Presione cualquier botón para activar su monitor de frecuencia cardíaca Suunto. Se le pedirá que ajuste la hora y la fecha, así como sus parámetros físicos y su grado de actividad.



1. Para cambiar los valores de los ajustes, utilice los botones [Lap +] y [Light -].
2. Para aceptar el valor y pasar al ajuste siguiente, presione el botón [Mode].
3. Para volver al ajuste anterior en caso necesario, presione el botón [View Back].

Tras aceptar el último valor de ajuste, el dispositivo indica "settings ok". Ahora puede empezar a usar las características básicas de hora y monitorización de la frecuencia cardíaca.

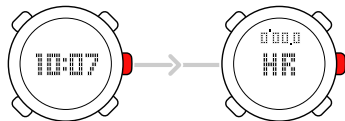
 **NOTA:** Su frecuencia cardíaca máxima se calcula automáticamente de forma predeterminada (210-65% de su edad). Cambie su valor de Activity Class (clase de actividad)

a 5 como punto de partida. Estos dos valores se ajustarán con exactitud más adelante. Consulte la Guía de manejo para obtener más información.

1.2 Modos y vistas

Modos

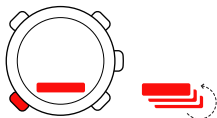
Los modos principales son **TIME** y **TRAINING**. Para cambiar de modo, utilice [Mode].



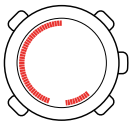
Si su Suunto t3c o t4c está acoplado con determinados PODs (del inglés "Peripheral Observation Devices", dispositivos de observación periférica), también está disponible el modo **SPEED AND DISTANCE**.

Vistas

Cada modo cuenta con vistas diferentes que contienen información complementaria, como el día en el modo **TIME** o las calorías en el modo **TRAINING**. Para cambiar de vista, utilice [View Back].



Además, su frecuencia cardíaca se muestra como un gráfico en el borde izquierdo de la pantalla. El Suunto t3c y el t4c también muestran el Training Effect (TE) junto al borde inferior derecho, mientras que el Suunto t1c muestra las calorías.



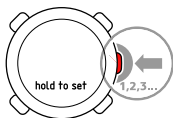
Bloqueo de botones y luz de fondo

Para bloquear los botones, mantenga presionado [Light -]. Al presionarlo brevemente, se activa la luz de fondo.

Puede seguir cambiando de vista y usar la luz de fondo al activar el bloqueo de botones.

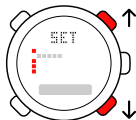
1.3 Navegación por los menús

Para entrar en los menús, mantenga presionado [Mode].

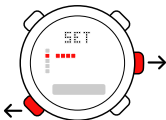


En el Suunto t1c existe un conjunto de menús. En el Suunto t3c y el t4c hay menús diferentes en los distintos modos.

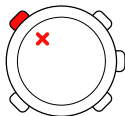
Para desplazarse por los distintos menús y cambiar valores, utilice [Lap +] y [Light -].



Para moverse hasta un ajuste y aceptar un valor, utilice [Mode]. Para volver al ajuste anterior, utilice [View Back].



Puede salir en cualquier momento presionando [Start Stop]. La salida rápida está indicada por una "X" en la pantalla.



2 ENTRENAMIENTO CON SU MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

2.1 Cómo ponerse su correa transmisora

Póngase la correa de la forma mostrada en la ilustración y cambie al modo **TRAINING** para empezar a monitorizar la frecuencia cardíaca. Humedezca las dos áreas de contacto (1) con agua o gel antes de ponerse la correa. Asegúrese de que la correa quede centrada en su tórax.



⚠️ ADVERTENCIA: Si utiliza un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizará la correa transmisora bajo su propio riesgo. Antes de utilizar el dispositivo, recomendamos una prueba de ejercicio con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto y la correa bajo la supervisión de un médico. El ejercicio puede suponer cierto riesgo,

especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.

2.2 Inicio de una sesión de entrenamiento

Al entrar en el modo **TRAINING**, su monitor de frecuencia cardíaca Suunto busca automáticamente las señales de una correa transmisora. Tan pronto como las encuentra, su frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla. La sesión de entrenamiento comienza por sí sola al poner en marcha el cronómetro de vueltas y finaliza al detenerlo.

Utilización del grabador de registros

El grabador de registros se muestra en la parte superior de la pantalla.

Utilización del grabador de registros:

1. Inicie su sesión de entrenamiento presionando [Start Stop].
Mientras el grabador de registros está en marcha, puede añadir tiempos de vuelta presionando [Lap +].
2. Para detener el grabador de registros, presione [Start Stop].
3. Para continuar con otra sesión temporizada (otra vuelta) presione [Start Stop].

Para poner a cero el grabador de registros y borrar la sesión, mantenga presionado [Lap +].



NOTA: *El grabador de registros de vueltas debe estar detenido para poder restablecerlo.*

Si su frecuencia cardíaca máxima sobrepasa el máximo definido, su monitor de frecuencia cardíaca Suunto le preguntará si desea actualizarse al nuevo valor máximo al borrar la sesión.

2.3 Visualización del historial de entrenamiento

Visualización de totales de entrenamiento

Mientras el grabador de registros está en marcha, su monitor de frecuencia cardíaca Suunto registra datos de la sesión de entrenamiento, por ejemplo su actividad de frecuencia cardíaca y las calorías quemadas. Puede ver los totales de entrenamiento presionando [Lap +] en el modo **TIME**. Para desplazarse por los distintos periodos de tiempo, utilice [Lap +] y [Light-]. Para desplazarse por los totales del periodo, utilice [View Back] y [Mode].

Utilización del diario (t3c, t4c)

Además de los totales del entrenamiento, puede guardar registros de las distintas sesiones de entrenamiento. Para ver el diario, presione [Start Stop] en el modo **TIME**. Para desplazarse por las sesiones registradas, utilice [View Back] y [Mode]. Para desplazarse por los datos de la sesión, utilice [Lap +] y [Light -].

2.4 Medición de su intensidad de entrenamiento


El entrenamiento con monitores de frecuencia cardíaca se basa tradicionalmente en zonas de frecuencia cardíaca. La intensidad de su entrenamiento se determina por el tiempo que permanece en cada una de las tres zonas existentes. Todos los monitores de frecuencia cardíaca admiten el entrenamiento por zonas.

Para proporcionar unas indicaciones aún más útiles y exactas, el Suunto t3c y el t4c incorporan también una medición diferente llamada Training Effect. Esta medición determina el impacto de una sesión de entrenamiento en su entrenamiento aeróbico con una sencilla escala del 1 al 5. Consulte la Guía de manejo para obtener más información acerca de las zonas de frecuencia cardíaca y Training Effect.

Para entrenarse con un objetivo de nivel de TE (sólo con el Suunto t3c y el t4c)

1. Presione [View Back] en el modo **TRAINING** hasta que vea la vista **TE**.
2. Para ajustar el objetivo de nivel manteniendo [Light -] presionado mientras está en la vista **TE**.

El temporizador de cuenta atrás que aparece a la derecha del valor de objetivo de TE indica cuándo tiempo falta para que consiga su objetivo con su frecuencia cardíaca actual (intensidad de entrenamiento).

 **NOTA:** Puede cambiar la vista principal del modo **TRAINING** para mostrar el Training Effect actual (conseguido). Para ello, mantenga presionado [View Back]. Repita la operación para volver a la vista de frecuencia cardíaca.

2.5 Utilización de Coach (t4c)

Suunto Coach es una característica exclusiva del Suunto t4c. Sigue las directrices del American College of Sport Medicine en sus prescripciones para el ejercicio y genera un programa de entrenamiento para los próximos 5 días basándose en su nivel de forma física actual y su historial de entrenamiento grabado. Cada día del programa cuenta con un objetivo de nivel de Training Effect (TE) y una duración recomendada para el entrenamiento.

Para usar la recomendación de Suunto Coach:

1. Entre en Coach presionando [Start Stop] en la vista principal del diario.
2. Seleccione el día actual con [View Back] o [Light -].
3. Acepte la recomendación presionando [Mode].

Este último paso le lleva directamente al modo **TRAINING** con el objetivo de nivel de TE y el valor predefinido para la duración del entrenamiento en la vista. Ahora puede poner en marcha el grabador de registros y dar comienzo a su sesión de entrenamiento de la forma normal.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007.
All rights reserved.