

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

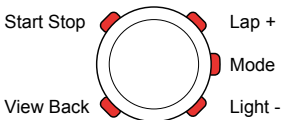
MANUAL DE CONSULTA RÁPIDA

1 Iniciar	3
1.1 Definições básicas	3
1.2 Modos e visualizações	4
1.3 Navegação em menus	5
2 Treinar com o monitor de frequência cardíaca	7
2.1 Colocar a faixa transmissora	7
2.2 Iniciar uma sessão de treino	8
2.3 Visualizar o histórico de treino	9
2.4 Medir a intensidade do treino	9
2.5 Utilizar o Coach (t4c)	10

1 INICIAR


1.1 Definições básicas

Prima qualquer botão para activar o monitor de frequência cardíaca da Suunto. Ser-lhe-á solicitado para definir a data e hora, bem como 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].

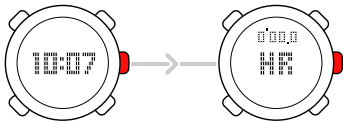
Depois da última definição ter sido aceite, o dispositivo mostra “settings ok”. Pode, agora, começar a utilizar as funcionalidades básicas de controlo de tempo e de frequência cardíaca.

 **NOTA:** Por predefinição, a sua frequência cardíaca máxima é calculada automaticamente (210 - 65% da sua idade). Defina a sua [Classe de actividade] para 5 para começar. Ambas estas definições devem ser ajustadas posteriormente. Consulte o Manual do Utilizador para obter mais informações.

1.2 Modos e visualizações

Modos

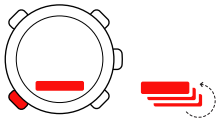
Os modos principais são **TIME** e **TRAINING**. Alterne os modos com [Mode].



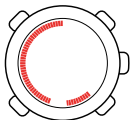
Se o Suunto t3c ou t4c estiver emparelhado com determinados PODs (Peripheral Observation Devices), o modo **SPEED AND DISTANCE** também está disponível.

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. O Suunto t3c e t4c também apresentam o TE (Training Effect) no canto inferior direito, ao passo que o Suunto t1c apresenta as calorias.



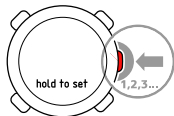
Bloqueio e retro-iluminação dos botões

Bloqueie os botões mantendo premido [Light -]. Ao premir rapidamente este botão activa a retro-iluminação.

Pode continua a mudar de ecrãs e a utilizar a retro-iluminação quando o bloqueio do botão está activado.

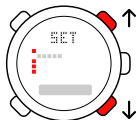
1.3 Navegação em menus

Aceda aos menus mantendo premido [Mode].

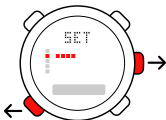


O Suunto t1c possui um conjunto de menus. No Suunto t3c e t4c existem diferentes menus em cada modo.

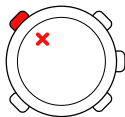
Percorra os menus e altere os valores utilizando [Lap +] e [Light -].



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



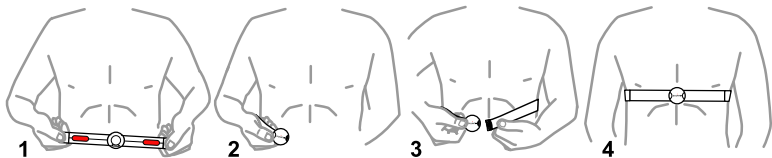
A qualquer momento, pode sair premindo [Start Stop]. A opção de sair rapidamente é indicada por um "X" no ecrã.



2 TREINAR COM O MONITOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

2.1 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.

2.2 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. A sessão de treino começa automaticamente quando iniciar o temporizador de voltas e termina quando o pára.

Utilizar o gravador de registros

O gravador de registros é apresentado na parte superior do visor.

Para utilizar o gravador de registros:

1. Inicie a sessão de treino premindo [Start Stop].
Enquanto o gravador de registros estiver em execução pode adicionar voltas premindo [Lap +].
2. Páre a contagem premindo [Start Stop].
3. Continue com outra sessão temporizada (volta) premindo [Start Stop].

Para redefinir o gravador de registros e limpar a sessão, mantenha premido [Lap +].



NOTA: *O gravador de registros deve ser parado antes de o poder redefinir.*

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.

2.3 Visualizar o histórico de treino

Visualizar totais do treino

Enquanto o gravador de registo estiver a funcionar, o monitor de frequência cardíaca da Suunto grava dados sobre a sessão de treino, como a actividade da frequência cardíaca e as calorias queimadas. Pode visualizar os totais do treino premindo [Lap +] no modo **TIME**. Desloque-se pelos períodos de tempo utilizando [Lap +] e [Light -]. Desloque-se pelos totais para o período de tempo utilizando [View Back] e [Mode].

Utilizar o livro de registos (t3c, t4c)

Além dos totais de treino, pode guardar registos de cada sessão de treino. Para visualizar o livro de registos, prima [Start Stop] no modo **TIME**. Desloque-se pelas sessões registadas utilizando [View Back] e [Mode]. Desloque-se pelos dados da sessão utilizando [Lap +] e [Light -].

2.4 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 despende


em cada uma das três zonas. Todos os monitores de frequência cardíaca da Suunto permitem o treino em zona.

Para proporcionar informações ainda mais úteis e precisas, o Suunto t3c e t4c 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. Consulte o Manual do Utilizador para obter mais informações sobre as zonas de frequência cardíaca e sobre o Training Effect.

Para treinar com um nível alvo de TE (Apenas no Suunto t3c e t4c)

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.*

2.5 Utilizar o Coach (t4c)

O Suunto Coach é uma funcionalidade exclusiva do Suunto t4c. Ela segue as directizes do American College of Sport Medicine para as prescrições de exercícios, e gera um programa de treino para os 5 dias seguintes com base no seu nível de fitness actual e

no histórico de treino registado. Cada dia de programa inclui um alvo de Training Effect (TE) e uma duração de treino recomendada.

Para utilizar a recomendação do Suunto Coach:

1. Aceda ao Coach premindo [Start Stop] na visualização principal do livro de registos.
2. Seleccione o dia actual utilizando [View Back] ou [Light -].
3. Aceite a recomendação premindo [Mode].

Este último passo leva-o directamente para o modo **TRAINING** com o nível de alvo de TE e a duração do treino pré-definidos na visualização. Pode, agora, iniciar o gravador de registos e começar a sessão de treino da forma habitual.

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.