

# SUUNTO t3c

## MANUALE DELL'UTENTE

# MODALITÀ E VISUALIZZAZIONI

## Time (Tempo)



- giorno della settimana
- data
- secondi
- doppio fuso orario
- normale

## Training



- training effect
- calorie
- frequenza cardiaca media
- tempo sul giro
- ora



## Speed & Distance (velocità e la distanza)



- distanza
- velocità media
- velocità massima
- tempo sul giro
- ora



Nota: ulteriori visualizzazioni disponibili a seconda dei dispositivi associati.

1	Introduzione .....	5
2	Definizione delle impostazioni principali .....	6
	2.1 Impostazioni generali .....	6
	2.2 Impostazioni personali .....	8
	2.2.1 Classe di attività .....	9
	2.2.2 Frequenza cardiaca massima .....	11
3	Utilizzo della modalità TRAINING .....	12
	3.1 Come indossare la cintura trasmettitore .....	12
	3.2 Avvio di una sessione di allenamento .....	13
	3.3 Durante l'allenamento .....	14
	3.4 Dopo l'allenamento .....	15
	3.4.1 Visualizzazione dei registri di allenamento .....	15
	3.4.2 Visualizzazione dei totali dell'allenamento .....	16
	3.5 Utilizzo di Training Effect .....	17
	3.6 Utilizzo dei limiti e delle zone di frequenza cardiaca .....	19
	3.6.1 Limiti della frequenza cardiaca .....	20
	3.6.2 Zone di frequenza cardiaca .....	21
	3.7 Utilizzo degli intervalli e riscaldamento .....	23
4	Utilizzo della modalità SPEED and DISTANCE .....	26
	4.1 Associazione di un POD .....	26
	4.2 Autolap (giro automatico) e limiti di velocità .....	27

4.3 Calibrazione del POD .....	30
5 Utilizzo della modalità TIME .....	31
5.1 Impostazione dell'ora e del secondo fuso orario .....	31
5.2 Impostazione della sveglia .....	32
6 Caratteristiche generali .....	34
6.1 Retroilluminazione .....	34
6.2 Blocco dei pulsanti .....	34
6.3 Modalità stand-by .....	35
6.4 Collegamento a un PC (opzionale) .....	36
7 Risoluzione dei problemi .....	37
Associazione della cintura trasmettitore .....	37
8 Cura e manutenzione .....	38
8.1 Indicazioni generali .....	38
8.2 Regolazione del cinturino .....	39
8.3 Sostituzione del cinturino .....	39
8.4 Sostituzione della batteria del computer da polso .....	40
8.5 Sostituzione della batteria della cintura .....	41
9 Specifiche .....	43
9.1 Dati tecnici .....	43
9.2 Marchi commerciali .....	44
9.3 Copyright .....	44

9.4 CE .....	45
9.5 ICES .....	45
9.6 FCC .....	45
9.7 Note sul brevetto .....	46
9.8 Smaltimento del dispositivo .....	46
10 Limitazione di responsabilità .....	47
10.1 Responsabilità dell'utente .....	47
10.2 Avvertenza .....	47
<b>Indice .....</b>	<b>49</b>

# 1 INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto Suunto t3c come compagno di allenamento. Suunto t3c è un cardiofrequenzimetro di alta precisione, progettato per rendere gli allenamenti il più proficui e divertenti possibile.

Suunto t3c mostra la frequenza cardiaca e l'allenamento a zone, misura con precisione le calorie bruciate e registra la storia degli allenamenti. È un dispositivo che può crescere insieme con la vostra forma fisica.

Caratteristiche principali:

- Training Effect, un'alternativa migliorata all'allenamento a zone
- Registro con i dati di tutte le sessioni di allenamento
- Possibilità di ampliare le funzionalità per mezzo dei Suunto POD (Peripheral Observation Devices) (Opzionale)
- Analisi degli allenamenti con il software Suunto (Opzionale)

## 2 DEFINIZIONE DELLE IMPOSTAZIONI PRINCIPALI

Prima di iniziare gli allenamenti, è necessario definire le impostazioni **GENERAL** (GENERALI) e **PERSONAL** (PERSONALI) che garantiscono la precisione delle misurazioni e dei calcoli. La prima volta che si attiva il dispositivo (premendo qualsiasi pulsante) viene richiesto di definire le impostazioni principali. Per ulteriori informazioni su queste impostazioni, proseguire la lettura. In caso contrario, è possibile passare al capitolo successivo.

### 2.1 Impostazioni generali

Le impostazioni **GENERAL** (GENERALI) definiscono le unità di misura, il formato di ora e data e il tono pulsante. Le impostazioni devono essere definite secondo le proprie preferenze.

Impostazione	Valore	Descrizione
tones	on / off	Toni dei pulsanti: attivati o disattivati
hr	bpm / %	Unità per la frequenza cardiaca: battiti al minuto o percentuale della frequenza cardiaca massima
weight	kg / lb	Unità di peso: chilogrammi o libbre
height	cm / ft	Unità di misura dell'altezza: centimetri o piedi
time	12h / 24h	Formato dell'ora: 12 ore o 24 ore
date	dd.mm / mm.dd	Formato della data: giorno-mese o mese-giorno

Impostazione	Valore	Descrizione
save	ask / all	Salvataggio registro: chiedi conferma o salva tutto
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Unità del Foot POD: chilometri all'ora, andatura in minuti per chilometro, miglia all'ora o andatura in minuti per miglia
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Unità del Bike POD: opzioni identiche al Foot POD
Gps	km/h , /km , mph , /mi	Unità del GPS POD: opzioni identiche al Foot POD

Per cambiare le impostazioni **GENERAL** (GENERALI):

1. In tutte le modalità, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrerlo con [Lap +] fino a visualizzare **GENERAL** (GENERALI).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

## 2.2 Impostazioni personali

Le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI) consentono di regolare il cardiofrequenzimetro Suunto secondo le proprie caratteristiche fisiche e l'attività svolta. Queste impostazioni vengono utilizzate in molti calcoli e quindi è importante che i valori definiti siano il più precisi possibile.

Impostazione	Valore	Descrizione
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Peso in chilogrammi o libbre
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Altezza in centimetri o piedi
act class	1-10	Classe di attività
max hr	100-230	Frequenza cardiaca massima: battiti al minuto
sex	female / male	Sesso: donna o uomo
birthday	year / month / day	Data di nascita: anno, mese e giorno

Per cambiare le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI):

1. In modalità **TIME**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrerlo con [Lap +] fino a visualizzare **PERSONAL** (PERSONALI).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -]. Ricordare le unità di misura definite in **GENERAL** (GENERALI).

3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].



**CONSIGLIO:** *Controllare regolarmente il proprio peso e aggiornare il valore nelle impostazioni personali. Questo contribuirà a mantenere precisi i calcoli dell'allenamento.*

## 2.2.1 Classe di attività

La classe di attività (**ACTCLASS**) rappresenta una indicazione del livello di attività attuale. Per determinare la propria classe di attività, seguire le classificazioni seguenti.

### Attività blanda

Se non si partecipa regolarmente a sport ricreativi o ad attività fisiche pesanti, ma ci si limita a camminare o ad alcuni esercizi leggeri, utilizzare 1.

### Ricreativa

Se si partecipa regolarmente a sport ricreativi o ad attività fisiche pesanti e il tempo dedicatovi settimanalmente è:

- meno di 1 ora, utilizzare 2.
- più di 1 ora, utilizzare 3.

## **Fitness**

Se si partecipa regolarmente a sport o ad altre attività fisiche e l'allenamento è pesante:

- meno di 30 minuti alla settimana, utilizzare 4.
- 30-60 minuti alla settimana, utilizzare 5.
- 1-3 ore alla settimana, utilizzare 6.
- più di 3 ore alla settimana, utilizzare 7.

## **Attività intensa o da professionista**

Se ci si allena regolarmente o si partecipa a sport competitivi e il tempo dedicatovi settimanalmente è:

- 5-7 ore alla settimana, utilizzare 7.5.
- 7-9 ore alla settimana, utilizzare 8.
- 9-11 ore alla settimana, utilizzare 8.5.
- 11-13 ore alla settimana, utilizzare 9.
- 13-15 ore alla settimana, utilizzare 9.5.
- più di 15 ore alla settimana, utilizzare 10.



**NOTA:** *Se vengono svolti allenamenti senza il cardiofrequenzimetro Suunto, **ACT CLASS** (CLASSE DI ATTIVITÀ) potrebbe diminuire, anche se l'allenamento è stato svolto al livello descritto. Si raccomanda quindi di svolgere gli allenamenti indossando il cardiofrequenzimetro Suunto per assicurarsi che le misurazioni e le istruzioni siano corrette.*

Il cardiofrequenzimetro Suunto aumenta o riduce la classe di attività a seconda della storia degli allenamenti. In entrambi i casi, prima che l'impostazione venga modificata verrà richiesto di confermare il cambiamento.

### 2.2.2 Frequenza cardiaca massima

Dopo avere immesso la propria data di nascita, il dispositivo imposta automaticamente la frequenza cardiaca massima (**MAX HR**) utilizzando la formula  $210 - (0,65 \times \text{ETÀ})$ . Se si conosce il proprio massimo reale, utilizzare tale valore.

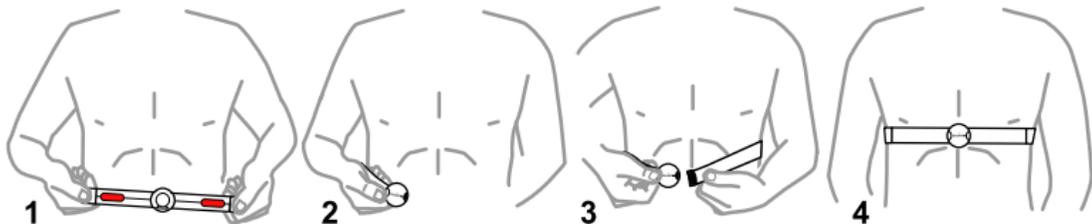
## 3 UTILIZZO DELLA MODALITÀ TRAINING

La modalità **TRAINING** gestisce le misurazioni di tutte le attività di allenamento.

 **NOTA:** Anche se il Suunto t3c e la cintura trasmettitore sono impermeabili, il segnale radio non passa attraverso l'acqua, pertanto, la comunicazione tra il Suunto t3c e la cintura trasmettitore non è possibile in acqua.

### 3.1 Come indossare la cintura trasmettitore

Indossare la cintura come illustrato e passare alla modalità **TRAINING** per avviare il monitoraggio della frequenza cardiaca. Prima di indossare la cintura, inumidire entrambe le aree di contatto (1) con acqua o gel. Assicurarsi che la cintura sia centrata sul petto.



**⚠️ AVVISO:** *I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura trasmettitore a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzarla, si raccomanda di eseguire un test con il cardiofrequenzimetro Suunto e la cintura sotto la supervisione di un medico. L'allenamento può presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.*

## 3.2 Avvio di una sessione di allenamento

Quando si entra nella modalità **TRAINING**, il cardiofrequenzimetro Suunto cerca automaticamente i segnali da una cintura trasmettitore. Dopo averli trovati, la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display. La sessione di allenamento inizia quando si avvia il registratore attività e termina quando lo si arresta.

### Utilizzo del registratore attività

Il registratore attività viene visualizzato nella parte superiore del display.

Per utilizzare il registratore attività:

1. Avviare la sessione di allenamento premendo [Start Stop].  
Mentre il timer è in funzione, è possibile aggiungere giri premendo [Lap +].
2. Arrestare il tempo premendo [Start Stop].
3. Continuare con un'altra sessione a tempo (giro) premendo [Start Stop].

Per azzerare il timer e cancellare la sessione, tenere premuto [Lap +].



**NOTA:** Il registratore attività deve essere arrestato prima di resettarlo.

Se la frequenza cardiaca di picco ha superato il massimo definito, quando si cancella la sessione il cardiofrequenzimetro Suunto chiederà se si desidera aggiornare il nuovo valore di picco.

### 3.3 Durante l'allenamento

Il cardiofrequenzimetro Suunto ha diversi indicatori visivi e sonori che possono fungere da guida durante l'allenamento. Queste informazioni possono essere utili e gratificanti.

Ecco alcune idee su cosa fare durante una sessione di allenamento:

- Bloccare i pulsanti per evitare di arrestare incidentalmente il registratore.
- Passare alla visualizzazione della frequenza cardiaca media per verificare l'intensità dell'allenamento.
- Passare alla visualizzazione delle calorie per vedere come vengono consumate. Sarà sorprendente scoprire come questo possa essere gratificante!
- Passare alla visualizzazione dell'ora se è necessario rincasare per il pranzo.



**NOTA:** Quando si è in modalità **SPEED AND DISTANCE** e si utilizza la visualizzazione **CHRONO** (CRONOMETRO), la distanza viene visualizzata nella parte superiore del display, mentre il tempo totale della sessione di allenamento viene visualizzato nella parte inferiore. Se si passa alla visualizzazione successiva, **LAPTIME** (TEMPO SUL GIRO), nella parte inferiore viene visualizzato il tempo sul giro corrente.

## 3.4 Dopo l'allenamento

### 3.4.1 Visualizzazione dei registri di allenamento

Il cardiofrequenzimetro Suunto può memorizzare nel registro tutte le sessioni di allenamento. Le informazioni di riepilogo disponibili per le sessioni registrate sono:

- Effetto di allenamento ottenuto (TE)
- Frequenza cardiaca media e massima
- Calorie bruciate
- Tempi sul giro
- Tempo entro, sopra e sotto i limiti della frequenza cardiaca

Quando si utilizza un POD per velocità e distanza, vengono registrate anche le informazioni seguenti:

- Distanza totale
- Cadenza media (solo Cadence POD)
- Velocità media e massima
- Distanza per giro
- Velocità media per giro

Per visualizzare il registro:

1. In modalità **TIME**, premere [Start Stop].
2. Scorrere il registro utilizzando [View Back] e [Mode].
3. Scorrere i riepiloghi del registro con [Lap +] e [Light -].
4. Per uscire da **LOG** (REGISTRO), premere [Start Stop].

 **NOTA:** È possibile memorizzare nel registro fino a 15 registrazioni. Quando il registro è pieno, le nuove registrazioni sostituiscono le più vecchie. Il dispositivo segnala di salvare le registrazioni su PC "LOGS TO PC reminder" prima che la memoria sia piena per la prima volta (richiede PC POD).

### 3.4.2 Visualizzazione dei totali dell'allenamento

Il cardiofrequenzimetro Suunto può memorizzare le sessioni di allenamento e riepilogare i dati per settimana o mese.

I periodi di tempo disponibili sono:

- **THIS WEEK** (QUESTA SETTIMANA): settimana corrente, da lunedì a domenica
- **LAST WEEK** (SETTIMANA SCORSA): settimana precedente, da lunedì a domenica
- Mese (nome del mese in inglese): gli ultimi cinque mesi

Le informazioni di riepilogo disponibili per periodo di tempo sono:

- Totali Training Effect
- Numero di sessioni di allenamento
- Tempo di allenamento totale
- Distanza totale per tipo di POD
- Calorie totali bruciate

Per visualizzare i totali dell'allenamento:

1. In modalità **TIME**, premere [Lap +].
2. Per scorrere i periodi di tempo, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -].

3. Scorrere i riepiloghi per periodo di tempo utilizzando [View Back] e **MODE**.
4. Per uscire da **TOTALS** (TOTALI), premere [Start Stop].

### 3.5 Utilizzo di Training Effect

Training Effect (TE) è una funzionalità esclusiva dei cardiofrequenzimetri Suunto che misura il reale effetto di un esercizio fisico sulla forma dell'utente. Training Effect consente di verificare che gli esercizi fisici diano i risultati attesi.

Esiste una differenza significativa tra zona di frequenza cardiaca (intensità di allenamento temporanea) e Training Effect (carico totale di un esercizio fisico). Nell'allenamento a zone, si tenta di mantenere la frequenza cardiaca a un determinato livello per tutta la durata dell'esercizio fisico. Con Training Effect è sufficiente raggiungere l'obiettivo desiderato una volta durante l'allenamento.

Training Effect	Risultato	Descrizione
1.0-1.9	Minore	Migliora la capacità di recupero; nelle sessioni più lunghe (oltre un'ora) migliora anche la resistenza di base. Non migliora significativamente le prestazioni aerobiche.
2.0-2.9	Mantenimento	Mantiene la condizione aerobica. Costruisce la base per allenamenti più intensi in futuro.

Training Effect	Risultato	Descrizione
3.0-3.9	Miglioramento	Migliora le prestazioni aerobiche se ripetuto 2-4 volte alla settimana. Nessun particolare requisito per il recupero.
4.0-4.9	Miglioramento elevato	Migliora rapidamente le prestazioni aerobiche se ripetuto 1-2 volte alla settimana. Richiede 2-3 sessioni di recupero (TE 1-2) alla settimana.
5.0	Sovra-affaticamento	Effetto estremamente elevato sulle prestazioni aerobiche se seguito da un recupero adeguato; non dovrebbe essere eseguito spesso.

 **NOTA:** È importante notare che i valori numerici di TE non indicano che un esercizio fisico con valore numerico inferiore sia in qualche modo peggiore o meno significativo di un esercizio con un valore elevato. In un allenamento bilanciato sono necessari entrambi.

 **CONSIGLIO:** Training Effect è una funzionalità avanzata che può aiutare in molti modi. Per maggiori dettagli su TE, vedere la Suunto Training Guide, scaricabile da [suunto.com/training](https://suunto.com/training).

Il livello **TE** viene mostrato in una visualizzazione nella modalità **TRAINING**. La visualizzazione mostra anche il tempo che manca per raggiungere il livello **TE** successivo

con l'intensità di allenamento corrente. Questo timer viene aggiornato in tempo reale al variare dell'intensità dell'allenamento.

È possibile seguire il livello TE o impostare un livello specifico come obiettivo prima di iniziare la sessione di allenamento.

Per impostare l'obiettivo di Training Effect:

1. Passare alla visualizzazione Training Effect in modalità **TRAINING**.
2. Tenere premuto [Light -] per aumentare il valore TE per l'obiettivo.
3. Avviare il registratore attività.

 **NOTA:** Nella visualizzazione Training Effect non è possibile bloccare i pulsanti. Passare a un'altra visualizzazione per bloccarli, quindi cambiare nuovamente visualizzazione come desiderato.



La tecnologia di analisi del battito cardiaco per produrre il Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd.

## 3.6 Utilizzo dei limiti e delle zone di frequenza cardiaca

Le impostazioni dei limiti della frequenza cardiaca e delle zone di frequenza cardiaca sono definite nella modalità TRAINING.

### 3.6.1 Limiti della frequenza cardiaca

L'impostazione dei limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca consente di mantenere la corretta intensità dell'allenamento.

Nel menu **HR LIMITS** (LIMITI FC) è possibile attivare o disattivare i limiti della frequenza cardiaca, definire i limiti superiore e inferiore e attivare o disattivare l'allarme della frequenza cardiaca.

Impostazione	Valore	Descrizione
hr limits	on / off	Funzione limiti della frequenza cardiaca: attivata o disattivata
lower	bpm / %	Limite inferiore della frequenza cardiaca: espresso nelle unità definite nelle impostazioni <b>GENERAL</b> (GENERALI)
upper	bpm / %	Limite superiore della frequenza cardiaca: espresso nelle unità definite nelle impostazioni <b>GENERAL</b> (GENERALI)
alarm	on / off	Allarme per valori al di fuori dei limiti: attivato o disattivato

Per cambiare le impostazioni **HR LIMITS** (LIMITI FC):

1. Accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrelo con [Lap +] fino a visualizzare **HR LIMITS** (LIMITI FC).

2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].



**NOTA:** *Se i limiti della frequenza cardiaca sono attivati, vengono visualizzati con dei trattini lungo il bordo esterno del display.*

### **Possibile situazione reale: Mantenersi nella zona**

*Si desidera svolgere un'intensa sessione di allenamento, quindi si impostano i limiti della frequenza cardiaca in base ai limiti della propria Zona 3 e si attiva l'allarme dei limiti della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro Suunto segnala quando si sta andando troppo adagio o si sta esagerando!*

## **3.6.2 Zone di frequenza cardiaca**

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come percentuali della frequenza cardiaca massima. L'allenamento a zone è un metodo di allenamento consolidato, per il quale esistono le impostazioni predefinite seguenti:

- Zona 1 (60-70%): zona fitness; migliora la forma fisica ed è ottima per tenere sotto controllo il peso.

- Zona 2 (70-80%): zona aerobica; migliora la capacità aerobica ed è ottima per allenamenti alla resistenza.
- Zona 3 (80-90%): zona soglia; migliora la capacità aerobica e anaerobica ed è ottima per migliorare le prestazioni di punta.

Se si sta seguendo un programma di allenamento personalizzato che utilizza l'allenamento a zone, immettere i valori definiti dal programma.

 **NOTA:** I valori predefiniti delle zone sono conformi alle linee guida dell'American College of Sports Medicine per la prescrizione degli esercizi.

Nel menu **HR ZONES** (ZONE FC) è possibile attivare la funzione zone, definire i limiti delle zone e attivare o disattivare i toni. Quando la funzione zone e i toni sono attivi, il dispositivo emette un segnale acustico per indicare il passaggio da una zona all'altra.

Impostazione	Valore	Descrizione
hr zones	on / off	Funzione zone di frequenza cardiaca: attivata o disattivata
z1	% - %	Zona 1: limite superiore e inferiore in percentuale della frequenza cardiaca massima
z2	%	Zona 2: limite superiore
z3	%	Zona 3: limite superiore
tone	on / off	Tono della zona: attivato o disattivato

Per cambiare le impostazioni **HR ZONES** (ZONE FC):

1. Accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorgerlo con [Lap +] fino a visualizzare **HR ZONES** (ZONE FC).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

 **CONSIGLIO:** *Se la frequenza cardiaca varia significativamente durante l'allenamento, ad esempio mentre si corre in salita, la frequenza cardiaca media in tempo reale fornisce indicazioni migliori rispetto ai limiti della zona.*

## 3.7 Utilizzo degli intervalli e riscaldamento

Il cardiofrequenzimetro Suunto supporta l'allenamento intervallato, in cui si alternano periodi di attività intensa e di recupero. Utilizzare **INT1** e **INT2** per definire durate degli intervalli diverse. È possibile definire anche un periodo di riscaldamento, che può essere utilizzato con o senza che gli intervalli siano attivi.

Quando si utilizzano gli intervalli e il riscaldamento, l'opzione di visualizzazione del registratore attività in modalità **TRAINING** diventa un timer per il conto alla rovescia. Utilizzare questa visualizzazione per vedere quanto tempo manca alla fine dell'intervallo

corrente. Dopo avere iniziato la sessione di allenamento, il timer per il conto alla rovescia si azzerà al termine di ogni intervallo.

Quando si svolge un allenamento intervallato, prima del timer per il conto alla rovescia viene visualizzato **INT1**, **INT2** o **WARM** (RISCALDAMENTO) per indicare in quale intervallo ci si trova. L'indicatore del giro sul display indica quanti intervalli sono stati portati a termine complessivamente, ad esempio: int1 (lap1), int2 (lap2), int1 (lap3), int2 (lap4) e così via.

<b>Impostazione</b>	<b>Valore</b>	<b>Descrizione</b>
int1	on / off	Intervallo 1: attivato o disattivato
int1	0'00	Durata intervallo 1: minuti e secondi
int2	on / off	Intervallo 2: attivato o disattivato
int2	0'00	Durata intervallo 2: minuti e secondi
warm	on / off	Riscaldamento: attivato o disattivato
warm	0'00	Durata riscaldamento: minuti e secondi

Per cambiare le impostazioni degli intervalli e del riscaldamento:

1. In modalità **TRAINING**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrerlo con [Lap +] fino a visualizzare **INTERVAL** (INTERVALLO).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].

3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

 **CONSIGLIO:** *Se si desidera utilizzare intervalli di esercizio e di riposo della stessa durata, è sufficiente attivare e definire il primo intervallo (INT1). Il cardiofrequenzimetro Suunto utilizzerà questo tempo per ciascun giro (intervallo).*

## 4 UTILIZZO DELLA MODALITÀ SPEED AND DISTANCE

La modalità **SPEED AND DISTANCE** è disponibile dopo avere associato il cardiofrequenzimetro Suunto con un POD di velocità e distanza.

### 4.1 Associazione di un POD

Per utilizzare la modalità **SPEED AND DISTANCE** è necessario prima associare il cardiofrequenzimetro Suunto con un POD Suunto.

Per associare un POD:

1. In modalità **TRAINING**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrerlo con [Lap +] fino a visualizzare **PAIR A POD** (ASSOCIA POD).
2. Premere [Mode] per visualizzare la prima impostazione e selezionare il tipo di POD utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Premere [Mode] per attivare l'associazione.
4. Accendere il POD mentre è visualizzato il messaggio **TURN ON** (ACCENDI).

Seguire la stessa procedura per associare la cintura trasmettitore.

 **NOTA:** Prima di associare o riassociare il POD o la cintura, è necessario resettare il dispositivo estraendo la batteria e reinserendola al contrario, con il polo positivo verso il basso. Reinserire quindi la batteria nel modo corretto.

 **CONSIGLIO:** Se è stato associato un Cadence POD, è possibile passare da velocità a cadenza (e viceversa) come visualizzazione principale in modalità **SPEED AND DISTANCE** tenendo premuto il pulsante [View Back].

## 4.2 Autolap (giro automatico) e limiti di velocità

La funzione autolap (giro automatico) consente di definire i giri in termini di distanza invece di tempo (allenamento intervallato). Quando autolap è attivo (e il POD di velocità e distanza è attivato), il cardiofrequenzimetro Suunto mostra la distanza totale, la velocità media sul giro e il tempo per ciascun giro.

 **NOTA:** Quando si utilizza la funzione autolap (giro automatico), è molto importante calibrare con precisione il POD velocità e distanza.

Impostazione	Valore	Descrizione
autolap	on / off	Funzione giro automatico: attivata o disattivata
dist.	0000	Distanza: distanza sul giro espressa nelle unità definite nelle impostazioni GENERAL (GENERALI)

Per cambiare le impostazioni di autolap:

1. In modalità **SPEED AND DISTANCE**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrerlo con [Lap +] fino a visualizzare **AUTOLAP** (GIRO AUTOMATICO).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

Come per i limiti della frequenza cardiaca, è possibile attivare la funzione limiti della velocità e definire il limite superiore e inferiore per se stessi.

 **CONSIGLIO:** Questo include la funzione *autopause* (pausa automatica) che, quando è attivata, interromperà la sessione quando viene rilevata una velocità molto bassa mediante il POD velocità e distanza Suunto. La sessione viene riattivata quando la velocità aumenta nuovamente.

## Possibile situazione reale: Allenamento nelle vie cittadine

La funzione *autopause* (pausa automatica) risulta utile quando si va in bicicletta o si corre lungo le vie di una città. Utilizzando questa funzione è possibile escludere dalla registrazione tutto il tempo trascorso in attesa ai semafori.

Impostazione	Valore	Descrizione
limits	on / off	Funzione limiti: attivata o disattivata
lower	00.0	Limite inferiore della velocità: espresso nelle unità definite nelle impostazioni GENERAL (GENERALI)
upper	00.0	Limite superiore della velocità: espresso nelle unità definite nelle impostazioni GENERAL (GENERALI)
pause	on / off	Funzione pausa automatica: attivata o disattivata

Per cambiare le impostazioni dei limiti di velocità e della pausa:

1. In modalità **SPEED AND DISTANCE**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorgerlo con [Lap +] fino a visualizzare **SPEED** (VELOCITÀ).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].

4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

### 4.3 Calibrazione del POD

Per ottenere letture precise, è necessario calibrare i POD che misurano velocità e distanza. La procedura di calibrazione varia a seconda del tipo di POD e per ricevere istruzioni dettagliate è necessario leggere il Manuale dell'utente del POD.

 **CONSIGLIO:** Il GPS POD è presente nel menu **CALIBRATE** (CALIBRAZIONE), ma la calibrazione non ha effetto su questo tipo di POD. Utilizzare questa impostazione della calibrazione se, ad esempio, si dispone di due Bike POD per biciclette diverse. È possibile associare uno di essi come GPS POD ed eseguire la calibrazione come si farebbe normalmente con un Bike POD.

## 5 UTILIZZO DELLA MODALITÀ TIME

La modalità **TIME** gestisce l'ora del giorno in due fusi orari: ora principale e secondo fuso orario.

Nei menu **ALARM** (SVEGLIA), **TIME** (ORA) e **DATE** (DATA) vi sono le impostazioni seguenti:

Impostazione	Valore	Descrizione
alarm	on / off	Funzione sveglia: attivata o disattivata
alarm	00:00	Ora sveglia: ore e minuti
time	hours / minutes / seconds	Ora principale: ore, minuti e secondi
dual time	hours / minutes	Secondo fuso orario: ore e minuti
date	year / month / day	Data corrente: anno, mese e giorno

### 5.1 Impostazione dell'ora e del secondo fuso orario

Per cambiare l'ora e il secondo fuso orario:

1. In modalità **TIME**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorgerlo con [Lap +] fino a visualizzare **TIME** (ORA).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].

4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

### **Possibile situazione reale: Che ore sono a casa?**

*Si sta viaggiando all'estero e il secondo fuso orario è stato impostato per mostrare l'ora a casa. L'ora principale è quella della località in cui ci si trova. Ora si conosce sempre l'ora locale ed è possibile controllare rapidamente che ore sono a casa.*

 **NOTA:** *Si consiglia di impostare sempre come principale l'ora del luogo in cui ci si trova, poiché è il riferimento per la sveglia.*

## **5.2 Impostazione della sveglia**

Per impostare la sveglia:

1. In In modalità **TIME**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorgerlo con **LIGHT -** fino a visualizzare [ALARM] (SVEGLIA).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per impostare l'ora della sveglia.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

## Ripetizione della sveglia

Per disattivare la sveglia, premere [View Back]. Premendo qualsiasi altro pulsante si attiva la funzione di ripetizione della sveglia, che riprenderà a suonare dopo 5 minuti. La funzione di ripetizione può essere attivata 12 volte.

## 6 CARATTERISTICHE GENERALI

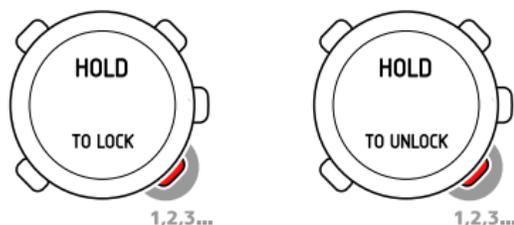
### 6.1 Retroilluminazione

È possibile attivare la retroilluminazione premendo [Light -]. La retroilluminazione si disattiva automaticamente. Se si desidera utilizzare la retroilluminazione mentre si cambiano le impostazioni, è necessario attivarla prima di immettere le impostazioni. La retroilluminazione viene riattivata ogni volta che si preme un pulsante. Questa funzione rimarrà attiva finché non saranno state completate le impostazioni.

 **NOTA:** *L'uso frequente della retroilluminazione riduce sensibilmente la durata della batteria. La retroilluminazione non funziona mentre il dispositivo ricerca la cintura trasmettitore della frequenza cardiaca.*

### 6.2 Blocco dei pulsanti

È possibile attivare o disattivare il blocco dei pulsanti in qualsiasi modalità tenendo premuto [Light -].



Quando i pulsanti sono bloccati, è comunque possibile cambiare visualizzazione e attivare la retroilluminazione.

**CONSIGLIO:** *Si consiglia di bloccare i pulsanti, ad esempio, dopo l'inizio di una sessione di allenamento o quando si ripone il dispositivo in una borsa da viaggio.*

## 6.3 Modalità stand-by

È possibile porre il cardiofrequenzimetro Suunto in stand-by per aumentare la durata della batteria o per cancellare la storia degli allenamenti registrata. Le impostazioni personali non vengono cancellate.

1. Per passare alla modalità stand-by, tenere contemporaneamente premuti i pulsanti [Start Stop], [Lap +], [Light -] e [View Back].
2. Premete un pulsante qualsiasi per riattivare il dispositivo.

**NOTA:** *Ogni volta che il dispositivo viene riattivato è necessario impostare le impostazioni di base.*

## **6.4 Collegamento a un PC (opzionale)**

Se si desidera eseguire analisi più dettagliate e a lungo termine, utilizzare Suunto Training Manager o Training Manager Lite. Questi programmi consentono di analizzare i dati in dettaglio, visualizzare statistiche e rappresentazioni grafiche delle sessioni di allenamento.

Per scaricare i registri su un computer, è necessario acquistare un Suunto PC POD. Suunto PC POD consente anche di monitorare la frequenza cardiaca in tempo reale.

## 7 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Il cardiofrequenzimetro Suunto utilizza una tecnologia di trasmissione ad alta frequenza per prevenire disturbi alle letture.

In caso di perdita del segnale, provare i seguenti rimedi:

- Uscire e rientrare nella modalità **TRAINING**.
- Verificare che la cintura sia indossata correttamente.
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura siano umide.
- Se il problema persiste, sostituire la batteria della cintura e/o del computer da polso.

### Associazione della cintura trasmettitore

Se è stata sostituita la batteria della cintura o si verificano problemi di ricezione del segnale, può essere necessario riassociare la cintura con il cardiofrequenzimetro Suunto.

Per riassociare la cintura:

1. Rimuovere la batteria della cintura.
2. Resettare la cintura inserendo la nuova batteria con il polo positivo verso il basso.
3. Sul cardiofrequenzimetro Suunto, accedere al menu **PAIR A POD** (ASSOCIA POD) e selezionare **HR BELT** (CINTURA FC).
4. Reinserire la batteria con il polo positivo verso l'alto e chiudere il coperchio.

È possibile utilizzare la stessa procedura quando si verificano problemi di ricezione del segnale di un POD Suunto.

## 8 CURA E MANUTENZIONE

### 8.1 Indicazioni generali

Per tutti i dispositivi Suunto Training:

- Eseguire solo le procedure descritte nei manuali Suunto.
- Non smontare o eseguire riparazioni personalmente.
- Proteggere l'unità da urti, oggetti duri e taglienti, calore estremo ed esposizione prolungata alla luce solare diretta.
- Riporre in un luogo pulito e secco, a temperatura ambiente.
- Non riporre il dispositivo dove potrebbe essere graffiato da oggetti duri.

#### **Eliminazione dei graffi**

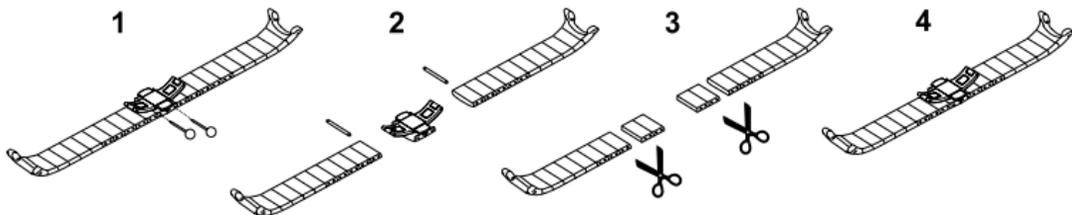
Per eliminare piccoli graffi dal display utilizzare Polywatch, reperibile presso i rivenditori Suunto autorizzati, nella maggior parte dei negozi di orologi e nel negozio online Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

#### **Pulizia e sostanze chimiche**

Pulire il dispositivo con un panno umido. Per segni resistenti, utilizzare un sapone delicato. Non utilizzare sul dispositivo benzina, solventi, acetone, alcol, insettifughi, vernice o altre sostanze chimiche corrosive.

## 8.2 Regolazione del cinturino

Se si dispone di un cinturino con una chiusura a scatto, è possibile cambiare la lunghezza del cinturino rimuovendo la chiusura e tagliando il cinturino come illustrato nella figura.

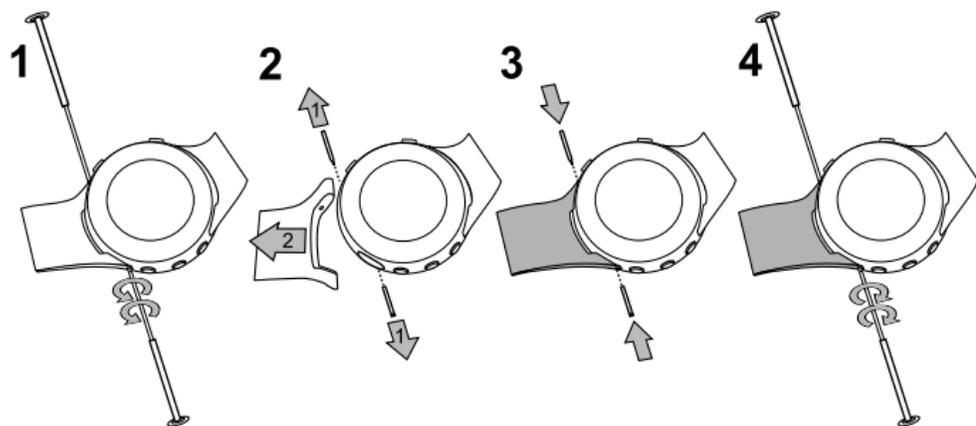


 **CONSIGLIO:** Rimuovere un segmento per volta e verificare la nuova lunghezza per assicurarsi di non rimuovere troppi segmenti.

## 8.3 Sostituzione del cinturino

Per il cardiofrequenzimetro Suunto sono disponibili numerosi cinturini diversi. Verificare la disponibilità presso il rivenditore locale o visitare il negozio online Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).

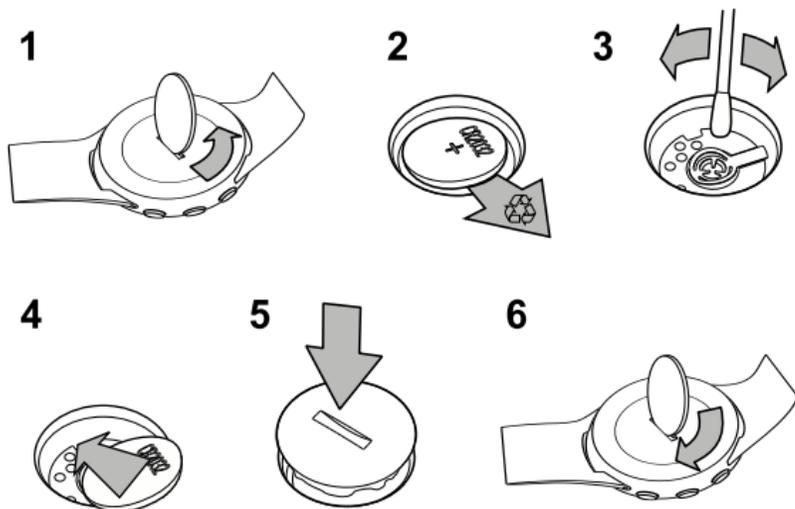
Per cambiare cinturino, fare riferimento alla figura seguente.



## 8.4 Sostituzione della batteria del computer da polso

Sostituire la batteria con estrema cautela per garantire che il cardiofrequenzimetro Suunto rimanga impermeabile. La negligenza nella sostituzione potrebbe rendere nulla la garanzia.

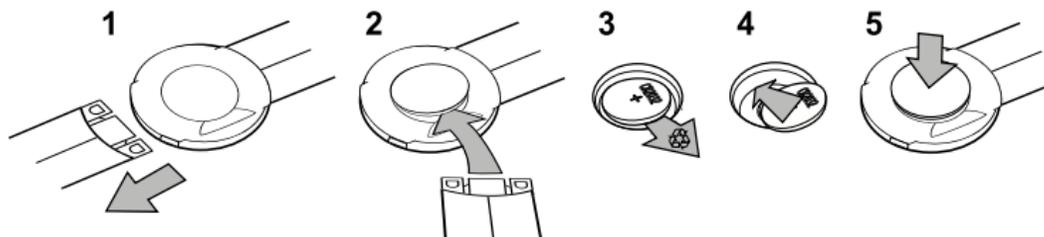
Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente.



 **NOTA:** Fare attenzione se la filettatura del coperchio è danneggiata: in questo caso seguire la procedura di assistenza Suunto. L'assistenza viene fornita tramite il sito internet [www.suunto.com](http://www.suunto.com). È possibile trovare la procedura da seguire nei negozi Suunto o presso Amer Sports Italia S.p.a. (tel. 0422 5291).

## 8.5 Sostituzione della batteria della cintura

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente.



 **NOTA:** Per garantire che il trasmettitore rimanga pulito e impermeabile, si consiglia di sostituire anche il coperchio e l'O-ring quando si sostituisce la batteria. I coperchi di ricambio sono disponibili insieme con le batterie di ricambio.

## 9 SPECIFICHE

### 9.1 Dati tecnici

#### Specifiche generali

- Temperatura operativa: da -20 °C a +60 °C / da -5 °F a +140 °F
- Temperatura di conservazione: da -30 °C a +60 °C / da -22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 45 g / 50 g / 65 g (a seconda del cinturino)
- Peso (cintura): max 61 g (a seconda del tipo di cintura)
- Impermeabilità (dispositivo): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Impermeabilità (cintura): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Frequenza di trasmissione: compatibile con trasmissione ANT a 2,465 GHz
- Portata di trasmissione: fino a 10 m / 30 ft
- Batteria sostituibile dall'utente: 3 V CR2032 (dispositivo / cintura)

#### Registratore attività

- Tempo massimo sul giro: 99 ore
- Numero di giri/parziali: 50 per sessione (registro)
- Risoluzione: 0,1 secondi

#### Frequenza cardiaca

- Visualizzazione: da 30 a 240 bpm

- Limiti: da 30 a 230 bpm
- Massimo per la visualizzazione percentuale: 240 bpm

## **9.2 Marchi commerciali**

Suunto e i nomi dei prodotti Suunto, i nomi commerciali, i marchi commerciali e i marchi di servizio registrati o non registrati sono protetti da Suunto o da terze parti proprietarie. Tutti i diritti riservati. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sono marchi o marchi registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Tutti i diritti riservati.

## **9.3 Copyright**

Copyright © Suunto Oy 2007. Tutti i diritti riservati. Questo documento e il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai suoi clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito per altri scopi, né trasmesso, divulgato o riprodotto senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy.

Il contenuto del documento è soggetto a modifiche senza preavviso. Nonostante siano state prese tutte le misure per garantire la completezza e l'accuratezza delle informazioni riportate in questa documentazione, Suunto non fornisce alcuna garanzia esplicita o implicita di precisione, completezza o assenza di errori. La versione aggiornata della documentazione può essere scaricata dal sito [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 9.4 CE

Il marchio CE rileva la conformità del prodotto con le direttive dell'Unione europea 89/336/CEE e 99/5/CEE.

## 9.5 ICES

Questo apparecchio digitale di classe [B] è conforme alla normativa canadese ICES-003.

## 9.6 FCC

Il dispositivo è conforme alla Parte 15 delle limitazioni FCC per dispositivi digitali di classe B. Il dispositivo genera, utilizza e può emettere energia in radio frequenza e, se non installato o utilizzato in conformità alle presenti istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Non viene fornita alcuna garanzia che non si verificheranno interferenze in particolari situazioni. Se il dispositivo dovesse causare interferenze dannose, provare a risolvere il problema spostando il dispositivo.

Se il problema persiste, consultare un rivenditore autorizzato Suunto o altro tecnico di assistenza qualificato. Il funzionamento è soggetto alle seguenti condizioni:

- Il dispositivo non può causare interferenze dannose.
- Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

Le riparazioni devono essere eseguite da personale di assistenza autorizzato da Suunto. Riparazioni non autorizzate renderanno nulla la garanzia.

Il prodotto è stato collaudato per essere conforme agli standard FCC ed è inteso per uso domestico o di ufficio.

**AVVISO FCC:** *Alterazioni o modifiche non espressamente approvate da Suunto Oy potrebbero rendere il dispositivo non conforme alle norme FCC.*

## 9.7 Note sul brevetto

Questo prodotto è protetto dai brevetti e richieste di brevetto seguenti e dalle relative leggi nazionali: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169712, US 11/154,444, US 10/523,156, US 10/515,170 ed EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

## 9.8 Smaltimento del dispositivo



Smaltire il presente dispositivo come rifiuto elettronico. Non gettarlo nei rifiuti comuni. Se si preferisce, restituire il dispositivo al rivenditore di zona Suunto.

# 10 LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ

## 10.1 Responsabilità dell'utente

Lo strumento è progettato per esclusivi scopi ricreativi. I cardiofrequenzimetri Suunto non devono essere considerati sostitutivi per ottenere misurazioni che richiedono precisione professionale o di laboratorio.

## 10.2 Avvertenza

I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura trasmettitore a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzarla, si raccomanda di eseguire un test con il cardiofrequenzimetro Suunto e la cintura sotto la supervisione di un medico. L'allenamento può presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.



# Indice

## A

- allenamento
  - avvio di una sessione, 13
  - registratore attività, 13
- associazione, 26, 37

## B

- blocco dei pulsanti, 34

## C

- calibrazione, 30
- cintura trasmettitore
  - come indossarla, 12
  - sostituzione della batteria, 41
- classe di attività, 9

## E

- eliminazione dei graffi, 38

## F

- frequenza cardiaca massima, 11

## G

- GENERAL, impostazioni, 6

## I

- impostazione
  - classe di attività, 9
  - frequenza cardiaca massima, 11
  - limiti della frequenza cardiaca, 20
  - zone di frequenza cardiaca, 22
- impostazioni
  - GENERAL, 6
  - PERSONAL, 6
- impostazioni PERSONAL, 6
- informazioni generali, 38
- intervallo, 23

## **L**

limiti della frequenza cardiaca, 20

## **M**

menu

ALARM, 31

AUTOLAP, 27

DATE, 31

GENERAL, 6

PERSONAL, 8

SPEED, 28

TIME, 31

modalità

SPEED AND DISTANCE, 26

TIME, 31

TRAINING, 12, 13

modalità stand-by, 35

modalità TRAINING, 12, 13

## **P**

pulizia del dispositivo, 38

## **R**

registratore attività, 13

registro, 15

regolazione del cinturino, 39

retroilluminazione, 34

riscaldamento, 23

## **S**

smaltimento del dispositivo, 46

sostituzione

batteria del computer da polso, 40

batteria della cintura, 41

sostituzione del cinturino, 39

sveglia, 32

ripetizione, 32

## **T**

totali, 16

Training Effect, 17

## **Z**

zone di frequenza cardiaca, 21

# 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](http://www.suunto.com)



[www.suunto.com](http://www.suunto.com)

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008, 9/2009.  
All rights reserved.