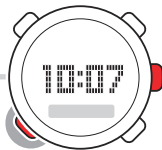


# **SUUNTO t3d**

## **MANUAL DO UTILIZADOR**

# MODES & VIEWS

## Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time
- empty

## Training



- training effect
- calories
- average heart rate
- lap time
- time



## Speed & Distance



- distance
- average speed
- maximum speed
- lap time
- time



Note: Additional views available depending on paired devices.

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 .....	13
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 registos de treino .....	18
4.4.2	Visualizar totais do treino .....	19
4.5	Medir a intensidade do treino .....	20
4.6	Utilizar Training Effect .....	22
4.7	Utilizar os limites e zonas de frequência cardíaca .....	25
4.7.1	Limites de frequência cardíaca .....	26
4.7.2	Zonas de frequência cardíaca .....	27

4.8 Utilizar intervalos e aquecimento .....	29
5 Utilizar o modo SPEED e DISTANCE .....	32
5.1 Emparelhar um POD .....	32
5.2 [Volta automática] e limites de velocidade .....	33
5.3 Calibrar o POD .....	36
6 Utilizar o modo TIME .....	37
6.1 Definir hora e hora dupla .....	37
6.2 Definir o alarme .....	38
7 Funcionalidades gerais .....	39
7.1 Luz de fundo .....	39
7.2 Bloqueio de botões .....	39
7.3 Modo de suspensão .....	40
7.4 Ligar a um PC (opcional) .....	41
8 Detecção de problemas .....	42
Emparelhar a faixa transmissora .....	42
9 Cuidados e manutenção .....	44
9.1 Orientações gerais .....	44
9.2 Alterar tamanho da correia .....	45
9.3 Mudar correias .....	45
9.4 Substituir a bateria do computador de pulso .....	46
9.5 Substituir a bateria da faixa .....	47

10 Especificações .....	49
10.1 Dados técnicos .....	49
10.2 Marcas comerciais .....	50
10.3 Copyright .....	50
10.4 CE .....	51
10.5 FCC .....	51
10.6 Informação sobre patentes .....	52
10.7 Eliminação do dispositivo .....	53
11 Limitação de responsabilidade .....	54
11.1 Responsabilidade do utilizador .....	54
11.2 Avisos .....	54
<b>Índice .....</b>	<b>55</b>

# 1 INTRODUÇÃO

Agradecemos ter escolhido o Suunto t3d como o seu parceiro de treino. O Suunto t3d é um monitor de frequência cardíaca de alta precisão, concebido para tornar o seu treino o mais benéfico e divertido possível.

O Suunto t3d 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.

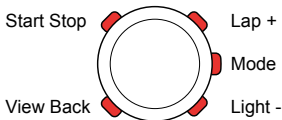
As funcionalidades chave incluem:

- Efeito de treino, uma alternativa melhorada para treino em zona
- Livro de registos que grava cada sessão de treino
- Extensões funcionais através de Suunto PODs (Peripheral Observation Devices) (Opcional)
- Compatível com Movescount com Suunto Movestick opcional

## 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.

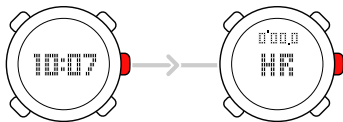


- Entre 9-11 horas, utilize 8,5.
- Entre 11-13 horas, utilize 9.
- Entre 13-15 horas, utilize 9,5.
- Mais de 15 horas, utilize 10.

## 2.2 Modos e visualizações

### Modos

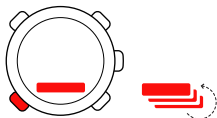
Os modos principais são **TIME** e **TRAINING**. Alterne os modos com [Mode].



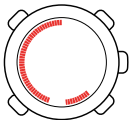
Se o Suunto t3d for emparelhado com certos PODs (Peripheral Observation Devices), também fica disponível o modo **SPEED AND DISTANCE**.

### 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. Suunto t3d também apresentam o Training Effect (TE) no canto inferior direito.



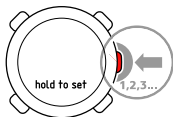
### **Bloqueio e luz de fundo dos botões**

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.

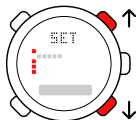
## **2.3 Navegação em menus**

Aceda aos menus mantendo premido [Mode].

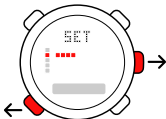


No Suunto t3d, cada um dos modos possui diferentes menus.

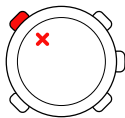
Percorra os menus e altere os valores utilizando [Lap +] e [Light -].



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

<b>Definição</b>	<b>Valor</b>	<b>Descrição</b>
time	12h / 24h	Formato da hora: 12 ou 24 horas
date	dd.mm / mm.dd	Formato da data: dia-mês ou mês-dia
save	ask / all	Guardar registo: Perguntar antes de guardar ou guardar tudo
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Unidades do Foot POD: Quilómetros por hora, velocidade em minutos por quilómetro, milhas por hora ou velocidade em minutos por milhas
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Unidades do Bike POD: Mesmas opções do Foot POD
Gps	km/h , /km , mph , /mi	Unidades do GPS POD: Mesmas opções do Foot POD

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

1. Aceda ao menu (**SET**) (Definir) em qualquer modo e escolha [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
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

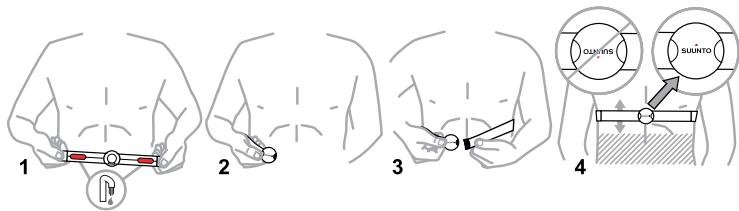
O modo **TRAINING** controla a medição de toda a sua actividade de treino.

 **NOTA:** *Se bem que o Suunto t3d e a faixa transmissora sejam à prova de água, o sinal de rádio não se propaga na água, o que impossibilita a comunicação entre o Suunto t3d e a faixa transmissora.*

### 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 monitor de frequência cardíaca 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.



**NOTA:** Se estiver no modo **SPEED AND DISTANCE** e se utilizar a visualização **CHRONO** (Cronómetro), a distância é apresentada na parte superior e o tempo total das voltas (tempo total da sessão de treino) na parte inferior do ecrã. Se alternar para a visualização seguinte, **LAPTIME** (Tempo da volta), a visualização inferior apresenta a tempo da volta actual.

## 4.4 Depois do treino

### 4.4.1 Visualizar registos de treino

O monitor de frequência cardíaca da Suunto pode armazenar cada sessão de treino do livro de registos. As informações de resumo disponíveis por sessão registada são:


- Training Effect (TE) atingido
- Frequência cardíaca média e de pico
- Calorias queimadas
- Tempos de voltas
- Tempo dentro, acima e abaixo dos limites da frequência cardíaca

Se for utilizado um POD de velocidade e distância, as informações seguintes também são registadas:

- Distância total
- Cadência média (Apenas Cadence POD)
- Velocidade média e máxima
- Distância por volta
- Velocidade média por volta

Para visualizar o livro de registos:

1. Prima [Start Stop] enquanto está no modo **TIME**.
2. Desloque-se pelos registos utilizando [View Back] e [Mode].
3. Desloque-se pelos resumos do registo com [Lap +] e [Light -].
4. Saia do **LOG** (Registo) premindo [Start Stop].

 **NOTA:** O livro de registos armazena até 15 registos. Depois do livro de registos estar cheio, cada novo registo substitui o mais antigo. O dispositivo lembra-o para guardar os registos no PC, lembrete "LOGS TO PC", antes da memória estar cheia pela primeira vez (PC POD necessário).

#### 4.4.2 Visualizar totais do treino

O monitor de frequência cardíaca da Suunto pode armazenar as suas sessões de treino e resumir os dados de acordo com semanas e meses.

Os períodos de tempo disponíveis são:

- **THIS WEEK** (Esta semana): Semana actual, de Segunda a Domingo
- **LAST WEEK** (Última semana): Período anterior de Segunda a Domingo
- **Mês** (nome do mês em Inglês): Actual e cinco meses anteriores

As informações de resumo disponíveis por período de tempo são:

- Totais do Training Effect
- Número de sessões de treino
- Tempo de treino total

- Distâncias totais por tipo de POD
- Total de calorias queimadas

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 despende 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.

<b>Training Effect</b>	<b>Resultado</b>	<b>Descrição</b>
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.
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.*

## 4.6 Utilizar Training Effect


O Training Effect (TE) é uma funcionalidade exclusiva do monitor de frequência cardíaca da Suunto que mede o efeito real de um treino no seu fitness físico. Com o Training Effect, pode ter a certeza que os treinos têm o resultado esperado.


Existe uma diferença significativa entre a zona de frequência cardíaca (intensidade de treino temporário) e o Training Effect (carga total de um treino). No treino em zona, tente manter a frequência cardíaca num determinado nível durante todo o treino. Com

o Training Effect só necessita de atingir o objectivo pretendido uma vez durante o treino.

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



 **NOTA:** *É importante notar que os valores TE numéricos não significam que um treino com um valor numérico menor seja pior, ou menos significativo, do que um treino com um valor superior. Ambos são necessários num treino equilibrado.*

 **SUGESTÃO:** *O Training Effect é uma funcionalidade avançada e pode ajudá-lo de muitas formas. Para obter mais detalhes sobre o TE consulte o Manual de Treino da Suunto, disponível para descarregamento em [suunto.com/training](https://suunto.com/training).*


O nível de **TE** (ET) é mostrado como uma visualização no modo **TRAINING**. Esta visualização também mostra o tempo restante (com a intensidade de treino actual) para atingir o nível de **TE** (ET) seguinte. Este temporizador é actualizado em tempo real à medida que a intensidade é alterada.

Pode apenas seguir o nível de TE, ou definir um nível alvo específico antes de iniciar a sua sessão de treino.

Para treinar com um nível alvo de TE


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.*

Para definir o objectivo do Training Effect:

1. Alterne para a visualização de Training Effect no modo **TRAINING**.
2. Mantenha premido [Light -] para aumentar o valor de TE para o seu objectivo.
3. Inicie o gravador de registos.

 **NOTA:** *Não pode bloquear os botões enquanto estiver na visualização Training Effect. Alterne para outra visualização para os bloquear (em seguida, alterne novamente as visualizações com pretender).*



A tecnologia de análise da frequência cardíaca que produz o Training Effect é fornecida e suportada pela Firstbeat Technologies Ltd.

## 4.7 Utilizar os limites e zonas de frequência cardíaca

As configurações da zona e limite de frequência cardíaca são definidas nos parâmetros do modo **TRAINING**.

### 4.7.1 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 <b>GENERAL</b> (Gerais)
upper	bpm / %	Limite superior de frequência cardíaca de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>GENERAL</b> (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!*

### **4.7.2 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 diretrizes 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	ativado/desativado	Funcionalidade da zona de frequência cardíaca: Ligada ou desligada
z1	% - %	Zona 1: Limite superior e inferior em percentagem da frequência cardíaca máxima
z2	%	Zona 2: Limite superior
z3	%	Zona 3: Limite superior

Definição	Valor	Descrição
tone	activado/desactivado	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.*

## 4.8 Utilizar intervalos e aquecimento

O monitor de frequência cardíaca da Suunto suporta treino de intervalo, treino com períodos de alternância de esforço elevado e recuperação. Utilize **INT1** (Intervalo1), **INT2** (Intervalo2) para definir durações de intervalos diferentes. Também pode definir um período de aquecimento. Este pode ser utilizado com ou sem os intervalos activados. Quando utiliza intervalos e aquecimento, a opção de visualização do gravador de registos no modo **TRAINING** torna-se num temporizador decrescente. Utilize esta

visualização para controlar o tempo restante para o intervalo actual. Depois de ter iniciado a sessão de treino, o contador decrescente é redefinido automaticamente à medida que cada intervalo passa.


Quando estiver a treinar com intervalos, **INT1** (Intervalo1), **INT2** (Intervalo2) ou **WARM** (Aquecimento) é mostrado antes do tempo decrescente o informar do intervalo em que se encontra. O indicador de voltas no visor informa-o quantos intervalos foram utilizados, por exemplo, int1 (volta1), int2 (volta2), int1 (volta3), int2 (volta4), etc.

Definição	Valor	Descrição
int1	on / off	Intervalo 1: Ligado ou desligado
int1	0'00	Duração do intervalo 1: minutos e segundos
int2	on / off	Intervalo 2: Ligado ou desligado
int2	0'00	Duração do intervalo 2: minutos e segundos
warm	on / off	Aquecimento: Ligado ou desligado
warm	0'00	Duração do aquecimento: minutos e segundos

Para alterar as definições dos períodos de aquecimento e intervalo:

1. No modo **TRAINING**, aceda ao menu (**SET**) (Definir) e seleccione com [Lap +] até atingir **INTERVAL** (Intervalo).
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 pretender utilizar intervalos com tempo igual para exercício e descanso, active e defina o intervalo um (**INT1**) (Intervalo1). O monitor de frequência cardíaca utilizará esse tempo para cada volta (intervalo).



## 5 UTILIZAR O MODO SPEED E DISTANCE

O modo **SPEED AND DISTANCE** torna-se disponível depois de ter emparelhado um POD de velocidade e distância com o monitor de frequência cardíaca Suunto.


### 5.1 Emparelhar um POD


Para utilizar o modo **SPEED AND DISTANCE**, necessita primeiro de emparelhar o monitor de frequência cardíaca com um POD Suunto.

Para emparelhar um POD:

1. No modo **TRAINING**, aceda ao menu (**SET**) (Definir) e seleccione [Lap +] até atingir **PAIR A POD** (Emparelhar um POD).
2. Prima [Mode] para aceder à primeira definição, e seleccione o tipo de POD utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Prima [Mode] para activar o emparelhamento.
4. Ligue o POD enquanto a mensagem **TURN ON** (Ligar) estiver apresentada.


Utilize o mesmo procedimento para emparelhar a faixa transmissora de frequência cardíaca.

 **NOTA:** Antes de re-emparelhar o POD ou faixa, necessita de redefinir primeiro o dispositivo retirando a bateria e colocando-a ao contrário (lado positivo voltado para baixo). Em seguida, volte a colocar a bateria do modo correcto.

 **SUGESTÃO:** Se tiver emparelhado um Cadence POD, pode alternar entre a velocidade e frequência como a visualização principal no modo **SPEED AND DISTANCE** mantendo premido [View Back].

## 5.2 [Volta automática] e limites de velocidade

Com a funcionalidade [volta automática], pode definir as voltas em distância em vez de tempo (treino de intervalo). Quando a [volta automática] está ligada (e o POD de velocidade e distância activado), o monitor de frequência cardíaca mostra a distância total, a velocidade da volta média e o tempo de cada volta.


 **NOTA:** Quando utilizar a funcionalidade de [volta automática], é muito importante calibrar com precisão o POD de velocidade e distância.

Definição	Valor	Descrição
autolap	on / off	Funcionalidade [Volta automática]: Ligada ou desligada
dist.	0000	Distância: Distância da volta, de acordo com as unidades seleccionadas nas definições Gerais

Para alterar as definições de [volta automática]:

1. No modo **SPEED AND DISTANCE**, aceda ao menu (**SET**) (Definir) e seleccione [Lap +] até atingir **AUTOLAP** (Volta automática).
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.

Tal como acontece com os limites de frequência cardíaca, pode activar os limites de velocidade e definir os respectivos limites superior e inferior conforme pretender.

 **SUGESTÃO:** *Este procedimento inclui uma funcionalidade de [pausa automática] que, quando activada, parará a sua sessão quando é detectada uma velocidade muito baixa durante a utilização do POD de velocidade e distância da Suunto. A sessão é reactivada quando a velocidade tornar a subir.*

## Situação de vida real possível: Treino em ruas de cidade

A [Pausa automática] é cómoda quando andar de bicicleta ou correr em ruas de cidade. Utilizando a [Pausa automática], pode excluir do seu registo todo o tempo despendido nos semáforos.

Definição	Valor	Descrição
limits	on / off	Funcionalidade de limites: Ligada ou desligada
lower	00.0	Limite de velocidade mínima: De acordo com as unidades seleccionadas nas definições Gerais
upper	00.0	Limite de velocidade máxima: De acordo com as unidades seleccionadas nas definições Gerais
pause	on / off	Funcionalidade de [Pausa automática]: Ligada/desligada


Para alterar os limites de velocidade e as definições de pausa:

1. No modo **SPEED AND DISTANCE**, aceda ao menu (**SET**) (Definir) e seleccione [Lap +] até atingir **SPEED** (Velocidade).
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.

## 5.3 Calibrar o POD

Um POD da Suunto que meça a velocidade e as distâncias necessita de ser calibrado para proporcionar leituras precisas. O procedimento de calibragem difere com o tipo de POD. Para obter instruções detalhadas, leia o manual do utilizador do POD.

 **SUGESTÃO:** O GPS POD é listado no menu **CALIBRATE** (Calibrar), mas a calibragem não tem qualquer efeito no GPS POD. Utilize esta definição de calibragem se tiver, por exemplo, dois Bike PODs para diferentes bicicletas. Pode emparelhar um deles como GPS POD e utilizar a calibragem do mesmo modo que faria com um Bike POD.

## 6 UTILIZAR O MODO TIME

O modo **TIME** controla a hora do dia em duas zonas horárias: Hora principal e hora dupla  
Nos menus **ALARM** (Alarme), **TIME** (Hora) e **DATE** (Data), dispõe das seguintes definições:

Definição	Valor	Descrição
alarme	on / off	Funcionalidade do alarme: Ligada ou desligada
alarm	00:00	Hora do alarme: Horas e minutos
time	horas / minutos / segundos	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 modo **TIME**, aceda ao menu (**SET**) (Definir) e seleccione com [Lap +] até atingir **TIME** (Hora).
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 definir o alarme:

1. No modo **TIME**, aceda ao menu (**SET**) (Definir) e seleccione **ALARM** (Alarme) utilizando [Light -].
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

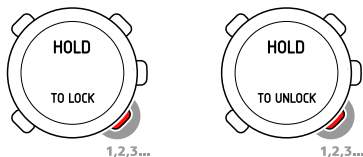
Active a luz de fundo premindo [Light -]. A luz de fundo apaga-se automaticamente. Se pretende utilizar a luz de fundo quando alterar as definições, necessita de efectuar a activação antes de introduzir as definições. A luz de fundo será reactivada sempre que é premido um botão. Esta funcionalidade permanecerá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

Se pretender efectuar uma análise de longo prazo mais detalhada, utilize o Suunto Training Manager ou o Training Manager Lite. Com este software, pode visualizar representações gráficas, estatísticas e valores detalhados das suas sessões de treino. Para descarregar os seus registos para um computador, necessita de adquirir um Suunto PC POD. O Suunto PC POD também permite o controlo da frequência cardíaca em tempo real.

## 8 DETECÇÃO DE PROBLEMAS

O monitor de frequência cardíaca da Suunto utiliza transmissão de alta frequência para evitar perturbações na leitura.

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.
- Substitua a bateria (da faixa e/ou computador de pulso) se os problemas persistirem.

### **Emparelhar a faixa transmissora**

Se substituir a bateria da faixa ou se estiver a detectar problemas com a recepção de sinal, pode necessitar de re-emparelhar a faixa com o monitor de frequência cardíaca da Suunto.

Para re-emparelhar a faixa:

1. Retire a bateria da faixa.
2. Redefina a faixa inserindo a (nova) bateria com o lado positivo voltado para baixo.
3. No monitor de frequência cardíaca da Suunto, aceda ao menu **PAIR A POD** (Emparelhar um POD) e seleccione **HR BELT** (Faixa de FC).
4. Coloque a bateria com o lado positivo voltado para cima e feche a tampa.

O mesmo procedimento pode ser utilizado se detectar problemas com a recepção de sinal do POD da Suunto.

# 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**

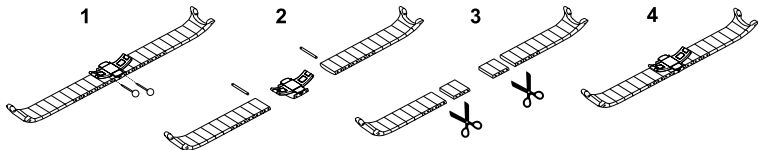
Utilize Polywatch para remover pequenos riscos do visor. Este produto está disponível nos agentes autorizados da Suunto, na maioria das relojoarias e na loja on-line da Suunto ([shop.suunto.com](http://shop.suunto.com)).


### **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.

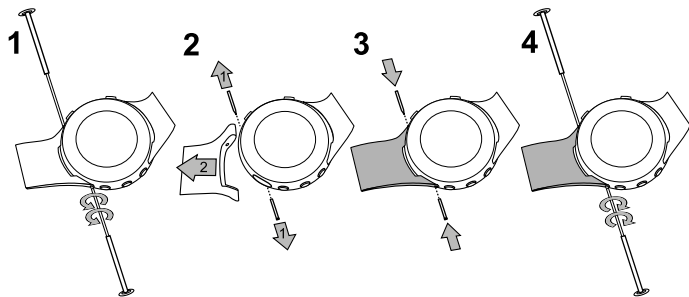


 **SUGESTÃO:** Retire uma peça de cada vez e teste o novo comprimento para se certificar que não remove demasiado.

## 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](http://shop.suunto.com)) para obter mais informações sobre a disponibilidade.

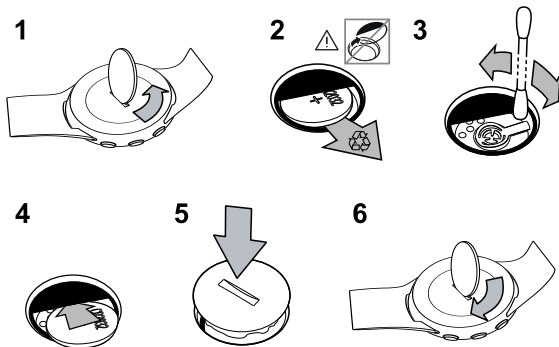
Mude para uma nova faixa conforme aqui ilustrado:




## 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:

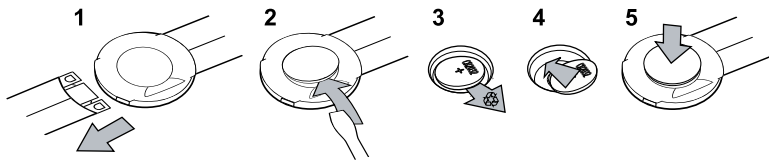



 **NOTA:** Se as rosca da tampa estiverem danificadas, envie o dispositivo para um representante autorizado da Suunto para reparação.

## 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): 2,465 GHz, compatível com ANT Suunto
- Frequência de transmissão (faixa): Compatível com Suunto ANT de 2.465 GHz e equipamento de ginásio de 5.3 kHz
- Intervalo de transmissão: Até 10 m/30 pés
- Pilha substituível pelo utilizador: (dispositivo/faixa) 3 V CR2032
- Vida útil da pilha: aproximadamente 1 ano em utilização normal (3,5 horas de exercício com FC por semana)

### Gravador de registos

- Tempo máximo de volta: 24 horas
- Tempos de volta/divisão:

- Suunto t1, Suunto t1c: 30 por sessão (registo)
- Suunto t3d, Suunto t4d: 50 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](http://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 FCC

Suunto t3d, Suunto t4d estão em conformidade com a Parte 15 dos limites FCC para dispositivos digitais da Classe B. Este equipamento cria, utiliza e pode irradiar energia de frequência de rádio e, se não for instalado ou utilizado de acordo com as instruções, pode causar interferência prejudicial nas comunicações de rádio. Não existe qualquer garantia de que a interferência não ocorra em determinadas condições. Se este equipamento causar interferências prejudiciais noutros equipamentos, tente corrigir o problema mudando o local do equipamento.

Consulte um representante autorizado da Suunto, ou outro técnico de assistência qualificado, se não conseguir corrigir o problema. O funcionamento está sujeito às seguintes condições:

- Este dispositivo não pode causar interferência prejudicial.
- Este aparelho deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado.

As reparações devem ser efectuadas por pessoal de assistência técnica autorizado da Suunto. As reparações não autorizadas anularão a garantia.

Este produto foi testado para estar em conformidade com as normas FCC, e destina-se a utilização em casa ou no escritório.

***ADVERTÊNCIA FCC!*** *As alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela Suunto Oy poderão impedi-lo de funcionar com este dispositivo ao abrigo das normas FCC.*

## **10.6 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 11/169,712, US 11/154,444, US 12/145,766, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029, US 7,192,401, US 7460901 e Design da UE 000528005-0001/000528005-0010. Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

## 10.7 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, 38
  - repetição, 38
- alterar tamanho da correia, 45
- aquecimento, 29

## B

- bloqueio de botões, 39

## C

- calibrar, 36

## D

- definição
  - frequência cardíaca máxima, 14
  - limites de frequência cardíaca, 26
  - zonas de frequência cardíaca, 28
- definições
  - GERAIS, 11

## PESSOAIS, 11

- definições gerais, 11
- definições pessoais, 11

## E

- eliminação do dispositivo, 53
- emparelhar, 32, 42

## F

- faixa transmissora
  - colocar, 15
  - substituir bateria, 47
- frequência cardíaca máxima, 14

## I

- intervalo, 29

## L

- limites de frequência cardíaca, 26
- limpar o dispositivo, 44



livro de registos, 18  
luz de fundo, 39

## **M**

menu

[VOLTA AUTOMÁTICA], 33

ALARM, 37

DATE, 37

GERAIS, 11

PESSOAIS, 13

TIME, 37

VELOCIDADE, 34

modo de suspensão, 40

modos

SPEED e DISTANCE, 32

TIME, 37

TRAINING, 15, 16

modo TRAINING, 15, 16

mudar correia, 45

## **O**

orientações gerais, 44

## **R**

remover riscos, 44

## **S**

substituir

bateria da faixa, 47

bateria do computador de pulso, 46

## **T**

totais, 19

Training Effect, 22

treino

Iniciar sessão de treino, 16

sessão de treino, 17

## **Z**

zonas de frequência cardíaca, 27

 **SUUNTO HELP DESK**

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

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

**SUUNTO**

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