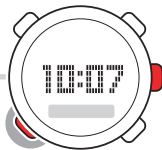


SUUNTO t4c

GUÍA DE MANEJO

MODOS Y VISTAS

Time (Tiempo)



- día de la semana
- fecha
- segundos
- hora dual
- vacío

Training



- training effect
- calorías
- frecuencia cardíaca media
- tiempo de vuelt
- hora



Speed & Distance (Velocidad y distancia)



- distancia
- velocidad media
- velocidad máxima
- tiempo de vuelt
- hora



Nota: Hay vistas adicionales disponibles en función de los dispositivos acoplados

1	Introducción	5
2	Definición de ajustes principales	6
	2.1 Ajustes generales	6
	2.2 Ajustes personales	8
	2.2.1 Activity class (Clase de actividad)	9
	2.2.2 Frecuencia cardíaca máxima	11
3	Utilización de Suunto Coach	12
	3.1 Utilización de Training Effect	12
	3.2 Primeros pasos con Coach	15
	3.3 Programas y sesiones de entrenamiento	15
4	Utilización del modo TRAINING	18
	4.1 Cómo ponerse su correa transmisora	18
	4.2 Inicio de una sesión de entrenamiento	19
	4.3 Durante el entrenamiento	20
	4.4 Después del entrenamiento	21
	4.4.1 Visualización de registros de entrenamiento	21
	4.4.2 Visualización de totales de entrenamiento	22
	4.5 Utilización de límites y zonas de frecuencia cardíaca	23
	4.5.1 Límites de frecuencia cardíaca	23
	4.5.2 Zonas de frecuencia cardíaca	25
	4.6 Utilización de intervalos y calentamiento	27

5 Utilización del modo SPEED and DISTANCE	29
5.1 Acoplamiento de un POD	29
5.2 Autolap (vuelta automática) y límites de velocidad	30
5.3 Calibración de su POD	32
6 Utilización del modo TIME	34
6.1 Ajuste de la hora y la hora dual	34
6.2 Ajuste de la alarma	35
7 Características generales	36
7.1 Luz de fondo	36
7.2 Bloqueo de botones	36
7.3 Modo de reposo	37
7.4 Conexión a un PC (opcional)	37
8 Resolución de problemas	39
Acoplamiento de su correa transmisora	39
9 Cuidado y mantenimiento	40
9.1 Indicaciones generales	40
9.2 Cambio de la longitud de la correa	41
9.3 Cambio de las correas	41
9.4 Sustitución de la pila del ordenador de muñeca	42
9.5 Sustitución de la pila de la correa	43
10 Especificaciones	45

10.1 Datos técnicos	45
10.2 Marca registrada	46
10.3 Copyright	46
10.4 CE	47
10.5 ICES	47
10.6 FCC	47
10.7 Aviso de patentes	48
10.8 Eliminación del dispositivo	48
11 Descargos	49
11.1 Responsabilidad del usuario	49
11.2 Advertencias	49
Índice	51

1 INTRODUCCIÓN

Muchas gracias por elegir el Suunto t4c como su compañero de entrenamiento. El Suunto t4c es un monitor de frecuencia cardíaca de alta precisión diseñado para hacer que su entrenamiento le resulte lo más beneficioso y agradable posible.

El Suunto t4c permite el entrenamiento por zonas de frecuencia cardíaca, mide con exactitud las calorías quemadas y registra su historial de entrenamiento. Se trata de un dispositivo que puede crecer con usted a medida que mejora su forma física.

Entre sus características esenciales están:

- Suunto Coach, su propio entrenador personal
- Training Effect, una alternativa mejorada frente al entrenamiento por zonas
- Un diario que registra cada sesión de entrenamiento
- Extensiones funcionales a través de los PODs (Peripheral Observation Devices) de Suunto (Opcional)
- Análisis de entrenamientos con el software de Suunto (Opcional)

2 DEFINICIÓN DE AJUSTES PRINCIPALES

Antes de empezar el entrenamiento, debe definir ajustes de tipo **GENERAL** y **PERSONAL**. Estos ajustes permiten garantizar unas mediciones y unos cálculos exactos.

Se le solicita que defina los ajustes principales la primera vez que active el dispositivo (presionando cualquier botón). Si desea saber más acerca de estos ajustes y modificarlos, siga leyendo. De lo contrario, puede pasar al capítulo siguiente.

2.1 Ajustes generales

Los ajustes de **GENERAL** definen las unidades de medida, el formato de hora y fecha y el uso de tonos al presionar los botones. Debe definir estos ajustes según sus propias preferencias.

Ajuste	Valor	Descripción
tones	on / off	Tonos de botón: activados o desactivados
hr	bpm / %	Unidades de frecuencia cardíaca: pulsaciones por minuto o porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.
weight	kg / Lb	Unidades de peso: kilogramos o libras
height	cm / ft	Unidades de altura: centímetros o pies
time	12h / 24h	Formato de hora: 12 horas o 24 horas

Ajuste	Valor	Descripción
date	dd.mm / mm.dd	Formato de fecha: día-mes o mes-día
save	ask / all	Guardado del registro: preguntar antes de guardar o guardar todo
Foot	km/h , /km , mph , /mi	Unidades del Foot POD: kilómetros por hora, ritmo en minutos por kilómetro, millas por hora o ritmo en minutos por milla
Bike	km/h , /km , mph , /mi	Unidades del Bike POD: mismas opciones que en el Foot POD
Gps	km/h , /km , mph , /mi	Unidades del GPS POD: mismas opciones que en el Foot POD

Para cambiar los ajustes de **GENERAL**:

1. Entre en el menú (**SET** (Ajustar)) desde cualquier modo y deplácese con [Lap +] hasta llegar a **GENERAL**.
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

2.2 Ajustes personales

Los ajustes de **PERSONAL** permiten ajustar el monitor de frecuencia cardíaca Suunto a sus características físicas y su actividad. Muchos de los cálculos utilizan estos ajustes, de forma que es importante que defina los valores de la forma más exacta posible.

Ajuste	Valor	Descripción
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Peso en kilogramos o libras
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Altura en centímetros o pies
act class	1-10	Activity class (Clase de actividad)
max hr	100-230	Frecuencia cardíaca máxima: latidos por minuto
sex	female / male	Sexo: mujer u hombre
birthday	year / month / day	Fecha de nacimiento: año, mes y día

Para cambiar los ajustes de **PERSONAL**:

1. En el modo **TIME**, entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta que llegue a **PERSONAL**.
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -]. Recuerde las unidades de medida definidas en **GENERAL**.
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].

4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.



CONSEJO: Pésese regularmente y actualice el valor en sus ajustes. Esto ayuda a mantener la exactitud de los cálculos de los entrenamientos.

2.2.1 Activity class (Clase de actividad)

El parámetro activity class (clase de actividad, **ACT CLASS** (Clase de actividad)) es una clasificación de su nivel de actividad actual. Utilice las clasificaciones siguientes para ayudarle a determinar su clase de actividad.

Informal

Si no participa regularmente en deportes recreativos ni ejercicio físico intenso, quizá sólo caminar o hacer algún ejercicio ligero, utilice 1.

Recreativo

Si participa regularmente en deportes recreativos o realiza esfuerzo físico, y su cantidad de ejercicio semanal es:

- Inferior a 1 hora, utilice 2.
- Superior a 1 hora, utilice 3.

Fitness


Si participa regularmente en deportes u otra actividad física y realiza ejercicio físico intenso:

- Menos de 30 minutos por semana, utilice 4.
- De 30 a 60 minutos por semana, utilice 5.
- De 1 a 3 horas por semana, utilice 6.
- Más de 3 horas por semana, utilice 7.

Resistencia o profesional

Si se entrena regularmente o participa en deportes de competición y su cantidad de ejercicio semanal es:

- De 5 a 7 horas, utilice 7.5.
- De 7 a 9 horas, utilice 8.
- De 9 a 11 horas, utilice 8,5.
- De 11 a 13 horas, utilice 9.
- De 13 a 15 horas, utilice 9,5.
- Más de 15 horas, utilice 10.

 **NOTA:** Si se entrena sin su monitor de frecuencia cardíaca Suunto, el valor de **ACT CLASS** (Clase de actividad) puede reducirse, incluso si se ha entrenado en el nivel descrito. Por tanto, es recomendable entrenar haciendo uso de su monitor de frecuencia cardíaca Suunto para asegurarse de que le comprende y le guía correctamente.

Su monitor de frecuencia cardíaca Suunto incrementa o reduce su clase de actividad en función de su historial de entrenamiento. En ambos casos, se le pide que confirme el cambio antes de que el ajuste quede modificado.

2.2.2 Frecuencia cardíaca máxima

Tras introducir su fecha de nacimiento, su dispositivo ajusta automáticamente la frecuencia cardíaca máxima (**MAX HR** (FC máxima)) con la fórmula $210 - (0,65 \times \text{EDAD})$. Si conoce su máximo real, debe utilizar ese valor.

3 UTILIZACIÓN DE SUUNTO COACH

Suunto Coach es su propio asesor de entrenamiento personal. Genera un programa de entrenamiento ideal con objetivos de nivel de Training Effect y duraciones de sesiones de entrenamiento para los próximos cinco días. Las recomendaciones se basan en su nivel de forma actual y su historial de entrenamiento grabado.

Suunto Coach sigue las directrices del American College of Sport Medicine en sus prescripciones para el ejercicio, para garantizar que su entrenamiento resulte seguro y eficaz, ayudándole a alcanzar sus objetivos de estado de forma.


3.1 Utilización de Training Effect


Training Effect (TE) es una característica exclusiva de su monitor de frecuencia cardíaca Suunto que mide el efecto real de una sesión de ejercicio sobre su forma física. Con Training Effect, puede tener la certeza de que sus sesiones de ejercicio tengan el resultado deseado.

Existe una diferencia significativa entre la zona de frecuencia cardíaca (intensidad temporal de entrenamiento) y Training Effect (carga total de una sesión de ejercicio). En el entrenamiento por zonas, usted intenta mantener su frecuencia cardíaca en un

nivel determinado durante toda la sesión de ejercicio. Con Training Effect, sólo necesita alcanzar el objetivo deseado una vez durante el entrenamiento.

Training Effect	Resultado	Descripción
1.0-1.9	Menor	Aumenta la capacidad de recuperación; en sesiones más largas (de más de una hora), también mejora la resistencia básica. No aumenta significativamente el rendimiento aeróbico.
2.0-2.9	Mantenimiento	Mantiene el estado de forma aeróbico. Refuerza la base para un entrenamiento más intenso en el futuro.
3.0-3.9	Mejora	Mejora el rendimiento aeróbico si se repite de 2 a 4 veces por semana. Sin requisitos específicos de recuperación.
4.0-4.9	Elevada mejora	Mejora rápidamente el rendimiento aeróbico si se repite 1 ó 2 veces por semana. Requiere 2 ó 3 sesiones de recuperación (con un TE de 1 ó 2) por semana.
5.0	Entrenamiento excesivo	Efecto extremadamente alto sobre el rendimiento aeróbico si se espera un tiempo de recuperación adecuado. No debe hacerse frecuentemente.

 **NOTA:** Es importante recordar que los valores de TE numéricos no implican que una sesión de ejercicio con un valor numérico menor sea en absoluto peor o menos significativa que una sesión de entrenamiento con un valor elevado. Ambas son necesarias para un entrenamiento equilibrado.


 **CONSEJO:** Training Effect es una característica avanzada y puede ayudarle de muchas maneras. Encontrará más detalles acerca de TE en la Guía de entrenamiento Suunto, disponible para su descarga en suunto.com/training.

El nivel de **TE** se muestra en forma de una vista en el modo **TRAINING**. Esta vista también muestra cuánto tiempo le falta (con la intensidad de entrenamiento actual) hasta alcanzar el siguiente nivel de **TE**. Este temporizador se actualiza en tiempo real a medida que cambia su intensidad.

Puede seguir simplemente el nivel de TE o establecer un objetivo de nivel específico antes de iniciar su sesión de entrenamiento.

Para establecer el objetivo de Training Effect:

1. Cambie a la vista Training Effect en el modo **TRAINING**.
2. Mantenga presionado [Light -] para aumentar el valor de TE hasta su objetivo.
3. Ponga en marcha el grabador de registros.

 **NOTA:** No puede bloquear los botones mientras esté en la vista de Training Effect. Cambie a otra vista para bloquearlos (y cambie nuevamente la vista si lo desea).



La tecnología de análisis de pulsaciones cardíacas de la que se obtiene el valor de Training Effect ha sido desarrollada por Firstbeat Technologies Ltd y recibe la asistencia técnica de esta empresa.

3.2 Primeros pasos con Coach

La única información inicial que necesita Suunto Coach es su activity class (clase de actividad, **ACT CLASS**). Incluso si el valor ajustado no es exacto, Suunto Coach determina el nivel correcto en pocas semanas, tan pronto como empiece a utilizar su Suunto t4c. Para ver el programa Suunto Coach:


1. En el modo **TIME**, presione [Start Stop].
2. En la pantalla principal del diario, presione de nuevo [Start Stop].



CONSEJO: *Guarde todas sus sesiones de entrenamiento. Suunto Coach necesita esta información para proporcionarle las indicaciones óptimas.*

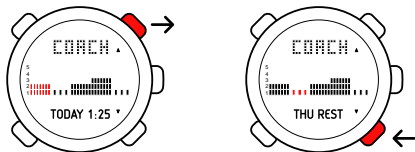
3.3 Programas y sesiones de entrenamiento

Suunto Coach utiliza ocho niveles de programas de entrenamientos. Su nivel inicial se ajusta automáticamente basándose en su activity class (clase de actividad). A partir del nivel de programa inicial, Suunto Coach aumenta o reduce el nivel, adaptándolo de acuerdo a su historial de entrenamiento real (grabado) y su activity class (clase de actividad) actual.

 **NOTA:** El Suunto t4c también incrementa o reduce su clase de actividad en función de su historial de entrenamiento. En ambos casos, se le pide que confirme el cambio antes de que el ajuste quede modificado.

Suunto Coach genera una rutina de entrenamiento para los próximos cinco días. Cada sesión tiene un objetivo de Training Effect y una duración recomendada.

Utilice [Lap +] y [Light -] para comprobar las recomendaciones para los próximos días.




Para usar la recomendación:


1. Desplácese hasta **TODAY**.
2. Presione [Mode]. Con ello se activa el modo **TRAINING**.
3. Presione [Start Stop] para iniciar el entrenamiento.

El objetivo de nivel de **TE** de la sesión y la duración recomendada se muestran en la vista del modo **TRAINING**. Una pequeña flecha junto al cronómetro apuntando hacia arriba o hacia abajo indica que debe aumentar o reducir la intensidad de su entrenamiento para cumplir la recomendación.

Suunto Coach actualiza automáticamente la rutina de entrenamiento en respuesta a su entrenamiento real. Detecta si el Training Effect de sus sesiones de ejercicio anteriores estuvo por encima o por debajo del objetivo y modifica correspondientemente el objetivo de la sesión siguiente.


 **NOTA:** Recuerde que la mejora de la forma física requiere paciencia y que las recomendaciones indicadas por Suunto Coach están optimizadas en función de sus avances, alternando entre sesiones de entrenamiento intensas y otras ligeras.

Puede entrenarse con una intensidad mayor o menor o durante más o menos tiempo de los recomendados por Suunto Coach, con el fin de alcanzar el objetivo de cada sesión. Debe evitar las sesiones de entrenamiento más prolongadas o intensas de lo recomendado. Si se entrena más de lo recomendado, recomienda alargar los periodos de descanso. Tras los periodos de descanso, recomienda un entrenamiento más intenso.

 **NOTA:** La tecnología de análisis de pulsaciones cardíacas que da lugar al programa de entrenamiento adaptativo de Suunto Coach ha sido desarrollada por Firstbeat Technologies Ltd y recibe la asistencia técnica de esta empresa.

4 UTILIZACIÓN DEL MODO TRAINING

El modo **TRAINING** se encarga de la medición de toda su actividad de entrenamiento.

 **NOTA:** A pesar de que tanto el Suunto t4c como la correa transmisora son resistentes al agua, la señal de radio no se transmite por el agua, lo que hace imposible la comunicación entre el Suunto t4c y la correa transmisora.

4.1 Cómo ponerse su correa transmisora

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



⚠️ ADVERTENCIA: Si utiliza un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizará la correa transmisora por su cuenta y riesgo. Antes de utilizar el dispositivo, recomendamos una prueba de ejercicio con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto y la correa bajo la supervisión de un médico. El ejercicio puede suponer cierto riesgo, especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.

4.2 Inicio de una sesión de entrenamiento

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


Utilización del grabador de registros

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

Para utilizar el grabador de registros:

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

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

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


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

4.3 Durante el entrenamiento

Su monitor de frecuencia cardíaca Suunto dispone de distintos indicadores visuales y sonoros para ayudarle durante su entrenamiento. Esta información puede resultarle útil y gratificante a la vez.

Aquí le ofrecemos algunas ideas sobre qué hacer durante el entrenamiento:

- Bloquee los botones para evitar detener por accidente el grabador de registros.
- Cambie a la vista de frecuencia cardíaca media para comprobar la intensidad de su entrenamiento.
- Cambie a la vista de calorías para observar cómo van quemándose a cada momento. ¡Le sorprenderá lo gratificante que puede resultar!
- Cambie a la vista de hora si necesita estar de vuelta en casa para la cena.

 **NOTA:** *Si está en el modo **SPEED AND DISTANCE** y utiliza la vista **CHRONO** (Cronómetro), la distancia se muestra en la parte superior y el tiempo total de vueltas (el tiempo total de*

su sesión de entrenamiento) aparece en la parte inferior de la pantalla. Si cambia a la vista siguiente, **LAPTIME** (Tiempo de vuelta), la vista inferior muestra el tiempo de la vuelta actual.

4.4 Después del entrenamiento

4.4.1 Visualización de registros de entrenamiento

Su monitor de frecuencia cardíaca Suunto puede almacenar cada una de las sesiones de entrenamiento en el diario. La información de resumen disponible por cada sesión registrada es:


- Training Effect (TE) conseguido
- Frecuencia cardíaca media y máxima
- Calorías quemadas
- Tiempos de vueltas
- Tiempo de permanencia dentro, por encima y por debajo de los límites de frecuencia cardíaca

Si se utiliza un POD de velocidad y distancia, también se registra la información siguiente:

- Distancia total
- Cadencia media (sólo con el Cadence POD)
- Velocidad media y máxima
- Distancia por vuelta
- Velocidad media por vuelta

Para ver el diario:

1. Presione [Start Stop] mientras está en el modo **TIME**.
2. Para desplazarse por los registros, utilice [View Back] y [Mode].
3. Para desplazarse por los resúmenes del registro, utilice [Lap +] y [Light -].
4. Para cerrar **LOG** (Registro), presione [Start Stop].

 **NOTA:** El diario puede almacenar hasta 15 registros. Cuando el diario está lleno, cada registro nuevo sustituye al registro más antiguo. El dispositivo le recuerda que guarde sus registros en el PC, mediante el mensaje "LOGS TO PC reminder" (recordatorio LOGS TO PC) antes de que la memoria se llene por primera vez (se requiere el PC POD)

4.4.2 Visualización de totales de entrenamiento

Su monitor de frecuencia cardíaca Suunto es capaz de almacenar sus sesiones de entrenamiento y resumir los datos por semanas y meses.

Los periodos de tiempo disponibles son:

- **THIS WEEK** (Esta semana): semana actual, de lunes a domingo
- **LAST WEEK** (Semana anterior): el periodo anterior de lunes a domingo
- Mes (nombre del mes en inglés): mes actual y los cinco meses anteriores

La información de resumen disponible por cada periodo es:

- Totales de Training Effect
- Número de sesiones de entrenamiento
- Tiempo total de entrenamiento

- Distancias totales por tipo de POD
- Total de calorías quemadas

Para ver sus totales de entrenamiento:

1. Presione [Lap +] mientras está en el modo **TIME**.
2. Para desplazarse por los distintos periodos de tiempo, utilice [Lap +] y [Light-].
3. Para desplazarse por los resúmenes del periodo, utilice [View Back] y **MODE**.
4. Para cerrar **TOTALS**, presione [Start Stop].

4.5 Utilización de límites y zonas de frecuencia cardíaca

Los ajustes de límites de frecuencia cardíaca y zonas de frecuencia cardíaca se definen en los ajustes del modo TRAINING.

4.5.1 Límites de frecuencia cardíaca

El ajuste de los límites personales de frecuencia cardíaca superior e inferior puede ayudarle a mantener sus ejercicios con la intensidad correcta.

El menú **HR LIMITS** (Límites de FC) permite activar o desactivar los límites de frecuencia cardíaca, definir los límites superior e inferior y activar o desactivar la alarma de frecuencia cardíaca.

Ajuste	Valor	Descripción
hr limits	on / off	Función de límites de frecuencia cardíaca: activada o desactivada

Ajuste	Valor	Descripción
lower	bpm / %	Límite inferior de frecuencia cardíaca: según las unidades seleccionadas en los ajustes de GENERAL
upper	bpm / %	Límite superior de frecuencia cardíaca: según las unidades seleccionadas en los ajustes de GENERAL
alarm	on / off	Alarma de fuera de límite: activada o desactivada

Para cambiar los ajustes de **HR LIMITS** (Límites de FC):

1. Entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta llegar a **HR LIMITS** (Límites de FC).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.



NOTA: Los límites de frecuencia cardíaca se muestran con guiones en el contorno exterior izquierdo de la pantalla si los límites están activados.

Situación posible en la vida real: Cómo permanecer dentro de la zona

Hoy desea tener una sesión de entrenamiento buena e intensa, así que ajuste sus límites de frecuencia cardíaca para que sean iguales a los límites de su zona 3 y active la alarma de


límites de frecuencia cardíaca. ¡Su monitor de frecuencia cardíaca Suunto le avisa cuando no está esforzándose lo suficiente o cuando el esfuerzo es excesivo!

4.5.2 Zonas de frecuencia cardíaca

Las zonas de frecuencia cardíaca se definen como porcentajes de su frecuencia cardíaca máxima. El entrenamiento por zonas es un método de entrenamiento establecido, de forma que existen valores predeterminados como los siguientes:

- Zona 1 (60-70%): zona de fitness; aumenta el estado de forma básico y es buena para el control del peso.
- Zona 2 (70-80%): zona aeróbica; aumenta el estado de forma aeróbico y es buena para el entrenamiento de resistencia.
- Zona 3 (80-90%): zona de umbral; mejora la capacidad aeróbica y anaeróbica y es buena para mejorar el rendimiento máximo.

Si está siguiendo un programa de entrenamiento personal que utiliza el entrenamiento por zonas, introduzca los valores definidos por el programa.


 **NOTA:** *Los valores predeterminados de las zonas siguen las directrices del American College of Sports Medicine en sus prescripciones para el ejercicio.*

El menú **HR ZONES** (Zonas de FC) permite activar la función de zonas, definir límites de zonas y activar o desactivar los tonos. Si la función de zonas y los tonos están activados, su dispositivo le alerta con un tono audible al pasar de una zona a otra.

Ajuste	Valor	Descripción
hr zones	on / off	Función de zonas de frecuencia cardíaca: activada o desactivada
z1	% - %	Zona 1: límites superior e inferior en porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima
z2	%	Zona 2: límite superior
z3	%	Zona 3: límite superior
tone	on / off	Tono de zona: activada o desactivada

Para cambiar los ajustes de **HR ZONES** (Zonas de FC):

1. Entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta llegar a **HR ZONES** (Zonas de FC).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

 **CONSEJO:** Si su frecuencia cardíaca varía significativamente durante el entrenamiento, por ejemplo al correr por un terreno accidentado, seguir su frecuencia cardíaca media en tiempo real puede ser una indicación mejor que el control de los límites de zona.

4.6 Utilización de intervalos y calentamiento

Su monitor de frecuencia cardíaca Suunto admite el entrenamiento por intervalos, un entrenamiento con periodos alternos de alto esfuerzo y recuperación. Utilice **INT1**, **INT2** para definir distintas duraciones de intervalo. También puede definir un periodo de calentamiento para uso personal. Puede usarlo con los intervalos activados o desactivados.

Al utilizar los intervalos y el calentamiento, la opción de vista de grabador de registros del modo **TRAINING** se convierte en un temporizador de cuenta atrás. Utilice esta vista para controlar cuánto tiempo le queda de su intervalo actual. Tras iniciar la sesión de entrenamiento, el temporizador de cuenta atrás se pone a cero a medida que transcurre cada intervalo.


Al entrenarse con intervalos, se muestra **INT1**, **INT2** o **WARM** (Calentamiento) antes del tiempo de cuenta atrás, para indicarle en qué intervalo se encuentra. El indicador de

vueltas de la pantalla indica cuántos intervalos ha realizado en total, por ejemplo int1 (vuelta 1), int2 (vuelta 2), int1 (vuelta 3), int2 (vuelta 4), etc.

Ajuste	Valor	Descripción
int1	on / off	Intervalo 1: activado o desactivado
int1	0'00	Duración del intervalo 1: minutos y segundos
int2	on / off	Intervalo 2: activado o desactivado
int2	0'00	Duración del intervalo 2: minutos y segundos
warm	on / off	Calentamiento: activado o desactivado
warm	0'00	Duración del calentamiento: minutos y segundos

Para cambiar los ajustes de los periodos de intervalo y calentamiento:

1. En el modo **TRAINING**, entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta que llegue a **INTERVAL** (Intervalo).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

 **CONSEJO:** Si desea usar intervalos con un tiempo igual para el ejercicio y el descanso, sólo tiene que activar y definir el intervalo número uno (**INT1**). Su monitor de frecuencia cardíaca utilizará ese tiempo para cada vuelta (intervalo).

5 UTILIZACIÓN DEL MODO SPEED AND DISTANCE

El modo **SPEED AND DISTANCE** está disponible tras acoplar un POD de velocidad y distancia con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto.


5.1 Acoplamiento de un POD

Para usar el modo **SPEED AND DISTANCE**, necesita acoplar primero su monitor de frecuencia cardíaca Suunto a un Suunto POD.

Para acoplar un POD:

1. En el modo **TRAINING**, entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta llegar a **PAIR A POD** (Acoplar un POD).
2. Presione [Mode] para ver el primer ajuste y seleccione el tipo de POD con ayuda de [Lap +] y [Light -].
3. Presione [Mode] para activar el acoplamiento.
4. Encienda el POD mientras se muestra el mensaje **TURN ON** (Activar).

Utilice este mismo procedimiento para acoplar su correa transmisora de frecuencia cardíaca.

 **NOTA:** *Antes de volver a acoplar su POD o correa, necesita primero restablecer el dispositivo retirando la pila y colocándola al revés (con el polo positivo hacia abajo). A continuación, vuelva a colocar la pila normalmente.*



CONSEJO: Si ha acoplado un Cadence POD, puede cambiar entre la velocidad y la cadencia como en la vista principal del modo **SPEED AND DISTANCE** manteniendo presionado [View Back].

5.2 Autolap (vuelta automática) y límites de velocidad

La función autolap (vuelta automática) permite definir vueltas por la distancia en lugar del tiempo (entrenamiento de intervalos). Cuando autolap (vuelta automática) está activado (y si su POD de velocidad y distancia está activado), su monitor de frecuencia cardíaca Suunto indica la distancia total, la velocidad media por vuelta y el tiempo de cada vuelta.




NOTA: Al utilizar la función autolap (vuelta automática), es muy importante calibrar con exactitud su POD de velocidad y distancia.

Ajuste	Valor	Descripción
autolap	on / off	función autolap (vuelta automática): activada o desactivada
dist.	0000	Distancia: distancia por vuelta según las unidades seleccionadas en los ajustes de GENERAL

Para cambiar los ajustes de autolap (vuelta automática):

1. En el modo **SPEED AND DISTANCE**, entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta que aparezca **AUTOLAP** (Vuelta automática).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

Al igual que los límites de frecuencia cardíaca, puede activar la función de límites de velocidad y definir sus propios límites de velocidad superior e inferior.

 **CONSEJO:** *Pertenece a ello también una función autopause (pausa automática) que, cuando está activada, detiene la sesión si se detecta una velocidad muy baja durante el uso de un POD de velocidad y distancia Suunto. La sesión se reactiva al volver a acelerar.*

Situación posible en la vida real: Entrenamiento por la ciudad

La función autopause (pausa automática) es muy práctica al montar en bicicleta o correr por la ciudad. Gracias a autopause (pausa automática) puede excluir del registro todo el tiempo que espere en semáforos.

Ajuste	Valor	Descripción
limits	on / off	Función de límites: activada o desactivada

Ajuste	Valor	Descripción
lower	00.0	Límite inferior de velocidad: según las unidades seleccionadas en los ajustes de GENERAL
upper	00.0	Límite superior de velocidad: según las unidades seleccionadas en los ajustes de GENERAL
pause	on / off	Función autopause (pausa automática): activada / desactivada


Para cambiar los límites de velocidad y los ajustes de pausa:

1. En el modo **SPEED AND DISTANCE**, entre en el menú (**SET**) y desplácese con [Lap +] hasta que aparezca **SPEED** (Velocidad).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

5.3 Calibración de su POD

Los Suunto POD que miden velocidades y distancias requieren una calibración para poder ofrecerle lecturas exactas. El procedimiento de calibración difiere para cada tipo

de POD y necesitará leer la Guía de manejo del POD para obtener instrucciones detalladas.

 **CONSEJO:** El GPS POD aparece en el menú **CALIBRATE** (Calibrar), pero la calibración no tiene efecto alguno sobre el GPS POD. Utilice este ajuste de calibración, por ejemplo, si tiene dos Bike PODs para bicicletas diferentes. Puede acoplar uno de ellos como el GPS POD y utilizar la calibración de la misma forma en que lo haría con un Bike POD.

6 UTILIZACIÓN DEL MODO TIME

El modo **TIME** divide el tiempo del día en dos husos horarios: hora principal y hora dual. En los menús **ALARM** (Alarma), **TIME** (Hora) y **DATE** (Fecha), dispone de los ajustes siguientes:

Ajuste	Valor	Descripción
alarm	on / off	Función de alarma: activada o desactivada
alarm	00:00	Hora de alarma: horas y minutos
time	hours / minutes / seconds	Hora principal: horas, minutos y segundos
dual time	hours / minutes	Hora dual: horas y minutos
date	year / month / day	Fecha actual: año, mes y día


6.1 Ajuste de la hora y la hora dual

Para cambiar la hora y la hora dual:

1. En el modo **TIME**, entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese con [Lap +] hasta que llegue a **TIME** (Hora).
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 según sea necesario.
5. Presione [Start Stop] para salir.

Situación posible en la vida real: Consulta de qué hora es en casa

Realiza un viaje por el extranjero y ajusta la hora dual para que sea la hora local de casa. La hora principal es la hora de su ubicación actual. Ahora siempre sabe la hora local y puede comprobar rápidamente qué hora es en casa.

 **NOTA:** Es recomendable ajustar la hora actual a la de la ubicación actual como hora principal, dado que la alarma funciona basándose en la hora principal.

6.2 Ajuste de la alarma

Para ajustar la alarma:

1. En el modo **TIME**, entre en el menú (**SET** (Ajustar)) y desplácese hasta **ALARM** (Alarma) con [Light -].
2. Entre en el ajuste con [Mode] y ajuste el valor con [Lap +] y [Light -].
3. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
4. Repita los pasos 2 y 3 para ajustar el tiempo de alarma.
5. Presione [Start Stop] para salir.


Pausa de alarma

Para desactivar la alarma, presione [View Back]. La presión de cualquier otro botón activa la función de pausa de alarma. Cada pausa de alarma dura 5 minutos. La función de pausa de alarma puede activarse 12 veces.

7 CARACTERÍSTICAS GENERALES

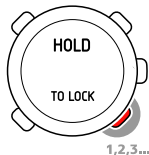
7.1 Luz de fondo

La luz de fondo se activa presionando [Light -]. La luz de fondo se apaga automáticamente. Si desea usar la luz de fondo durante el cambio de ajustes, necesita activarla antes de entrar en los ajustes. La luz de fondo se reactivará siempre que se presione un botón. Esta característica permanece encendida hasta salir de los ajustes.


 **NOTA:** El uso intensivo de la luz de fondo reduce significativamente la vida útil de la pila. La luz de fondo no funciona mientras el dispositivo está buscando la correa de frecuencia cardíaca.

7.2 Bloqueo de botones

Puede bloquear y desbloquear los botones en cualquier modo manteniendo presionado [Light -].



Mientras los botones están bloqueados, puede seguir cambiando de vista y activar la luz de fondo.

 **CONSEJO:** Recomendamos bloquear los botones, por ejemplo, tras empezar una sesión de entrenamiento o si va a guardar el dispositivo en una maleta o bolsa de viaje.

7.3 Modo de reposo

Usted puede poner su monitor de frecuencia cardíaca Suunto en el modo de reposo para alargar la vida útil de la pila o para borrar el historial de entrenamiento grabado. Los ajustes personales no se borran.

1. Para cambiar al modo de reposo, mantenga presionados a la vez [Start Stop], [Lap +], [Light -] y [View Back].
2. Para reactivar su dispositivos, presione cualquier botón.

 **NOTA:** Es necesario definir los ajustes básicos cada vez que se reactiva el dispositivo.

7.4 Conexión a un PC (opcional)

Si desea hacer un análisis más detallado y a largo plazo, utilice Suunto Training Manager o Training Manager Lite. Este software permite ver cifras en profundidad, estadísticas y representaciones gráficas de sus sesiones de entrenamiento.

Para descargar sus registros a un ordenador, necesita adquirir un Suunto PC POD. El Suunto PC POD también permite la monitorización de la frecuencia cardíaca en tiempo real.

8 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Su monitor de frecuencia cardíaca Suunto utiliza una transmisión de alta frecuencia para evitar perturbaciones en las lecturas.

Si pierde la señal, pruebe a hacer lo siguiente:

- Salga del modo **TRAINING** y vuelva a entrar en él.
- Compruebe que tiene bien colocada la correa.
- Compruebe si las áreas de electrodo de la correa están húmedas.
- Sustituya la pila (o la correa y/o el ordenador de muñeca) si los problemas persisten.

Acoplamiento de su correa transmisora

Si sustituye la pila de la correa o tiene problemas con la recepción de la señal, quizá desee volver a acoplar su correa con el monitor de frecuencia cardíaca Suunto.

Para volver a acoplar la correa:

1. Retire la pila de la correa.
2. Restablezca la correa insertando la (nueva) pila con el polo positivo hacia abajo.
3. En su monitor de frecuencia cardíaca Suunto, vaya al menú **PAIR A POD** (Acoplar un POD) y seleccione **HR BELT** (Correa de frecuencia cardíaca).
4. Coloque la pila con el polo positivo hacia arriba y cierre la cubierta.

Puede usar este mismo procedimiento si tiene problemas con la recepción de la señal de un Suunto POD.

9 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

9.1 Indicaciones generales

Para todos los dispositivos de entrenamiento Suunto:

- Realice únicamente los procedimientos descritos en las guías de Suunto.
- No desensamble ni repare el dispositivo personalmente.
- Proteja el dispositivo de golpes, objetos duros y afilados, calor extremo y exposición prolongada a la luz solar directa.
- Almacene su dispositivo en un entorno limpio y seco y a temperatura ambiente.
- No coloque el dispositivo en lugares en los que podría resultar rayado por objetos duros.

Eliminación de rayaduras

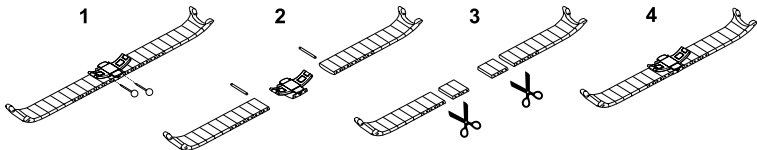
Utilice Polywatch para eliminar las rayaduras pequeñas de la pantalla. Lo encontrará en los distribuidores autorizados de Suunto, en la mayoría de tiendas de relojes y en la tienda Web de Suunto (shop.suunto.com).


Limpieza y productos químicos

Limpie su dispositivo con un paño húmedo. Para marcas persistentes, utilice un jabón suave. No utilice gasolina, disolventes limpiadores, acetona, alcohol, repelentes de insectos, pintura ni otros productos químicos fuertes sobre el dispositivo.

9.2 Cambio de la longitud de la correa

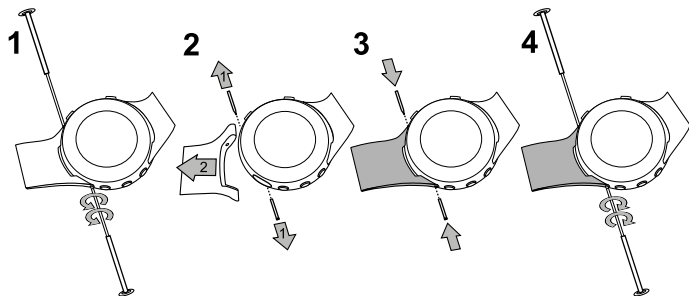
Si tiene una correa dotada de una hebilla de cierre, puede cambiar la longitud de la correa retirando la hebilla y recortando la correa como se muestra aquí.



 **CONSEJO:** Retire un segmento cada vez y pruebe la nueva longitud para asegurarse de que no elimina demasiados.

9.3 Cambio de las correas

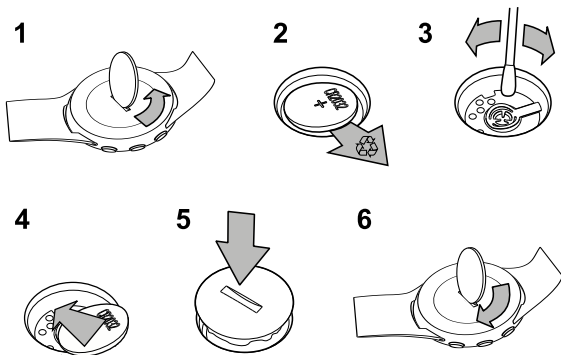
Existen muchas correas diferentes para su monitor de frecuencia cardíaca Suunto. Pregunte a su distribuidor local o visite la tienda Web de Suunto (shop.suunto.com) para ver qué productos están disponibles. Cambie la correa de la forma mostrada aquí:




9.4 Sustitución de la pila del ordenador de muñeca

Sustituya la pila con extremo cuidado para asegurarse de que su monitor de frecuencia cardíaca Suunto siga siendo estanco. Una sustitución poco cuidadosa puede suponer la anulación de la garantía.

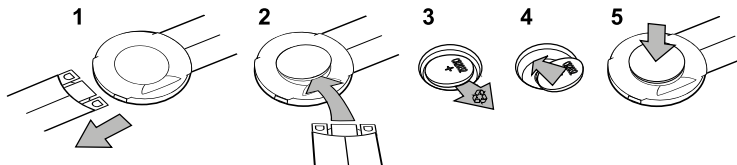
Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:




 **NOTA:** Si la rosca de la cubierta resulta dañada, envíe su dispositivo a un representante autorizado de Suunto para obtener servicio técnico.

9.5 Sustitución de la pila de la correa

Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:



 **NOTA:** Es recomendable sustituir la cubierta y la junta tórica junto con la pila, para garantizar que el transmisor permanezca limpio y estanco. Existen cubiertas de recambio disponibles con las pilas de recambio.

10 ESPECIFICACIONES

10.1 Datos técnicos

Generales

- Temperatura de funcionamiento: -20 °C a +60 °C / -5 °F a +140 °F
- Temperatura de almacenamiento: -30°C a +60 °C / -22°F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 45 g / 50 g / 65 g (en función del tipo de correa)
- Peso (correa): máx. 61 g (en función del tipo de correa)
- Sumergibilidad (dispositivo): 30 m / 100 pies (ISO 2281)
- Sumergibilidad (correa): 20 m / 66 pies (ISO 2281)
- Frecuencia de transmisión: 2,465 GHz, compatible con Suunto ANT
- Alcance de transmisión: Hasta 10 m/30 pies
- Pila sustituible por el usuario: (dispositivo/correa) CR2032 de 3 V

grabador de registros

- Tiempo de vuelta máximo: 99 horas
- Tiempos de vueltas/tiempos intermedios: 50 por sesión (por registro)
- Resolución: 0,1 segundos

Frecuencia cardíaca

- Pantalla: 30 a 240 bpm

- Límites: 30 a 230 bpm
- Máximo de visualización de porcentaje: 240 bpm

10.2 Marca registrada

Suunto y sus nombres de producto, nombres de marca, marcas registradas y marcas de servicio, ya hayan sido registradas o no, están protegidas por Suunto o sus propietarios independientes respectivos. Reservados todos los derechos. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Reservados todos los derechos.

10.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Reservados todos los derechos. Este documento y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados exclusivamente para el uso por parte de sus clientes para obtener conocimientos e información esencial acerca del manejo de los productos Suunto. Su contenido no puede ser usado ni distribuido para ningún otro fin, ni comunicado, revelado o reproducido de ninguna otra forma sin el consentimiento previo por escrito de Suunto Oy.

Este documento puede cambiar en cualquier momento sin previo aviso. Suunto no ofrece ninguna garantía, ya sea expresa o implícita, incluida, pero sin limitarse a ella, de que esta documentación sea exacta, esté completa o esté libre de errores. La versión más reciente de esta documentación puede descargarse de www.suunto.com.

10.4 CE

El distintivo CE se utiliza para dar fe de la conformidad con las Directivas de compatibilidad electromagnética de la Unión Europea 89/336/CEE y 99/5/CEE.

10.5 ICES

Este aparato digital de clase [B] cumple la norma canadiense ICES-003.

10.6 FCC

Este dispositivo cumple la Parte 15 de los límites de la FCC para dispositivos digitales de la clase B. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala o utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede provocar interferencias perjudiciales para las comunicaciones por radio. No existe ninguna garantía de que las interferencias no puedan producirse en un caso determinado. Si este equipo da lugar a interferencias perjudiciales para otros equipos, intente corregir el problema cambiando el emplazamiento del equipo.

Pregunte a un distribuidor autorizado de Suunto o a otro especialista de servicio técnico cualificado si no consigue corregir el problema. El uso de este dispositivo está sujeto a las condiciones siguientes:

- Este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales.
- Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan derivarse de un funcionamiento no deseado.

Las reparaciones deben ser realizadas por personal de servicio técnico autorizado por Suunto. Cualquier reparación no autorizada supondrá la anulación de la garantía. Este producto ha sido verificado y se comprueba que cumple las normas de la FCC y está destinado para uso doméstico o en oficinas.

ADVERTENCIA DEL FCC: *Cualquier cambio o modificación no autorizados expresamente por Suunto O podría suponer la anulación de su derecho a utilizar este dispositivo dentro de la normativa de la FCC.*

10.7 Aviso de patentes

Este producto está protegido por las patentes y aplicaciones de patentes siguientes y sus correspondientes derechos de ámbito nacional: EE.UU. 11/432.380, EE.UU. 11/181.836, EE.UU. 11/169.712, FI 20065147, EE.UU. 11/154.444, EE.UU. 10/523.156, EE.UU. 10/515.170 y de diseño de la UE 000528005-0001/000528005-0010. Hay otras patentes en tramitación.

10.8 Eliminación del dispositivo



Elimine este dispositivo de una forma adecuada, tratándolo como residuos electrónicos. No lo arroje a la basura. Si lo desea, puede devolver el dispositivo a su representante de Suunto más cercano.

11 DESCARGOS

11.1 Responsabilidad del usuario

Este instrumento ha sido diseñado sólo para uso recreativo. Los monitores de frecuencia cardíaca Suunto no deben usarse a la hora de obtener mediciones que requieran una exactitud profesional o de laboratorio.

11.2 Advertencias

Si utiliza un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizará la correa transmisora por su cuenta y riesgo. Antes de utilizar el dispositivo, recomendamos una prueba de ejercicio con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto y la correa bajo la supervisión de un médico. El ejercicio puede suponer cierto riesgo, especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.

Índice

A

acoplar, 29, 39

activity class (clase de actividad), 9

ajustar

 frecuencia cardíaca máxima, 11

 límites de frecuencia cardíaca, 23

 zonas de frecuencia cardíaca, 26

ajustes

 GENERAL, 6

 PERSONAL, 6

alarma, 35

 pausa de alarma, 35

B

bloqueo de botones, 36

C

calentamiento, 27

calibrar, 32

cambiar la longitud de la correa, 41

cambiar una correa, 41

Coach, 12, 15

configurar

 activity class (clase de actividad), 9

correa transmisora

 cómo ponérsela, 18

 sustituir la pila, 43

D

diario, 21

E

eliminación del dispositivo, 48

eliminar rayaduras, 40

entrenamiento

 grabador de registros, 19

 iniciar una sesión de entrenamiento,

 19

F

frecuencia cardíaca máxima, 11

G

GENERAL, ajustes, 6

grabador de registros, 19

I

indicaciones generales, 40

intervalo, 27

L

límites de frecuencia cardíaca, 23

limpiar el dispositivo, 40

luz de fondo, 36

M

menú

ALARM, 34

AUTOLAP (vuelta automática), 30

DATE, 34

GENERAL, 6

PERSONAL, 8

SPEED, 31

TIME, 34

modo de reposo, 37

modos

SPEED AND DISTANCE, 29

TIME, 34

TRAINING, 18, 19

P

PERSONAL, ajustes, 6

programa de entrenamiento, 15

adaptación, 17

S

sustituir

pila de la correa, 43

pila del ordenador de muñeca, 42

T

totales, 22

TRAINING, modo, 18, 19

Training Effect, 12

Z

zonas de frecuencia cardíaca, 25

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

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



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

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



www.suunto.com

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