

SUUNTO
t6

MANUALE DELL'UTENTE



NUMERI UTILI PER IL SERVIZIO CLIENTI

Global Help Desk	Tel. +358 2 284 11 60
Suunto USA	Tel. +1 (800) 543-9124
Canada	Tel. +1 (800) 776-7770
Sito Internet Suunto	<u>www.suunto.com</u>

COPYRIGHT

La presente pubblicazione ed il suo contenuto sono di proprietà della Suunto Oy.

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6 ed i relativi loghi sono marchi commerciali registrati e non, di proprietà della Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

Nonostante la completezza e l'accuratezza delle informazioni contenute in questa documentazione, non forniamo nessuna garanzia di precisione espressa o implicita. Il contenuto della presente documentazione è soggetto a modifiche senza preavviso.

INDICE

1. INFORMAZIONI GENERALI	6
1.1. LISTA DI CONTROLLO	7
1.2. COME INIZIARE	7
1.3. CARATTERISTICHE DEL SUUNTO T6	8
1.4. CURA E MANUTENZIONE	9
1.5. GARANZIA	10
1.6. IMPERMEABILITÀ	10
1.7. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA	11
1.8. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DELLA CINTURA TRASMETTITORE	14
1.9. CINTURA DI TRASMISSIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA	15
1.9.1. Attivazione della cintura di trasmissione della frequenza cardiaca	15
1.9.2. Pericolo	16
1.10. SENSORI WIRELESS DI VELOCITÀ E DISTANZA	16
1.10.1. Attivazione dei sensori wireless di velocità e distanza	16
2. COME UTILIZZARE IL SUUNTO T6	17
2.1. DISPLAY E TASTI	17
2.2. BLOCCO TASTI	18
2.3. MENU	19
2.3.1. Struttura di base dei menu	20
2.3.2. Pressione e pressione prolungata	20
2.3.3. Come navigare da un menu all'altro	21
3. MODALITÀ	22
3.1. INFORMAZIONI GENERALI	22

3.2. MODALITÀ TIME	22
3.2.1. Display principale	22
3.2.2. Allarme (Alarm)	23
3.2.3. Ora (Time)	24
3.2.4. Data (Date)	25
3.2.5. Generale (General)	26
3.2.6. Unità di misura (Units)	29
3.3. MODALITÀ ALTI/BARO	35
3.3.1. Utilizzo (Alti/Baro Use)	35
3.3.2. Utilizzo dell'altimetro (Alti)	36
3.3.3. Utilizzo del barometro (Baro)	37
3.3.4. Altitudine di riferimento e pressione barometrica (Refer and Sea level)	38
3.3.5. Memoria (Memory)	40
3.4. MODALITÀ TRAINING	41
3.4.1. Stopwatch	42
3.4.2. Connessione (Connect)	42
3.4.3. Registro (Logbook)	43
3.4.4. Limiti FC (HR limits)	46
3.4.5. Timer	47
3.4.6. Storico (History)	51
3.4.7. Abbinamento (Pair)	52
3.5. MODALITÀ SPD/DST	54
3.5.1. Display principale	55
3.5.2. Connessione (Connect)	55

3.5.3. Giro auto (Autolap)	56
3.5.4. Intervalli di distanza (Interval)	57
3.5.5. Limiti velocità (Speed Limits)	58
3.5.6. Taratura del sensore wireless di velocità e distanza	59
3.5.7. Abbinamento (Pair)	59
4. UTILIZZO DEL SUUNTO T6 DURANTE L'ALLENAMENTO	60
4.1. COME OTTIMIZZARE L'ALLENAMENTO	60
4.2. ESEMPIO D'ALLENAMENTO	64
5. SUUNTO TRAINING MANAGER	65
5.1. FUNZIONI DEL SUUNTO TRAINING MANAGER	65
5.2. FINESTRE DEL SUUNTO TRAINING MANAGER	67
5.2.1. t6 Device window (1)	68
5.2.2. Finestra My Training (2)	68
5.2.3. Finestra Graph (3)	69
5.2.4. Finestra Properties (4)	69
5.2.5. Finestra Suuntosports.com (5)	70
5.3. CONTROLLO DEL PROGRESSO D'ALLENAMENTO	71
5.4. REQUISITI DI SISTEMA	73
5.5. INTERFACCIA PC	73
5.6. INSTALLAZIONE	73
5.6.1. Installazione del Suunto Training Manager	73
5.6.2. Installazione dei driver USB per gli strumenti sportivi Suunto	73
5.7. RIMOZIONE DEI DRIVER USB PER GLI STRUMENTI SUUNTO SPORT	77
6. SUUNTOSPORTS.COM	78

6.1. COME INIZIARE	78
6.2. SEZIONI	79
6.3. MY SUUNTO	80
6.4. COMMUNITIES	80
6.5. SPORT FORUMS	81
7. SPECIFICHE TECNICHE	82
8. PROPRIETÀ INTELLETTUALE	85
8.1. COPYRIGHT	85
8.2. MARCHI COMMERCIALI	85
8.3. BREVETTO	85
9. LIBERATORIE	86
9.1. RESPONSABILITÀ DELL'UTENTE	86
9.2. CE	86
9.3. ICES	86
9.4. CONFORMITÀ FCC	87

1. INFORMAZIONI GENERALI

Il Suunto t6 è uno strumento personale che permette di migliorare le proprie prestazioni sportive. Serve a misurare la frequenza cardiaca con un grado di precisione al millesimo di secondo e ad analizzare in dettaglio i dati registrati. Il programma per PC Suunto Training Manager utilizza i dati relativi alle variazioni della frequenza cardiaca per analizzare il progresso sportivo personale e per calcolare molti altri parametri fisici. Il confronto tra i dati registrati e il proprio livello di fitness permette di indicare il tipo di allenamento necessario per raggiungere i risultati prefissi.

Una novità assoluta, visto che grazie al Suunto t6 è possibile vedere se l'allenamento migliora effettivamente il fitness personale e, conseguentemente, permette di regolarlo.

Quando si imposta l'obiettivo da raggiungere mediante l'allenamento, il programma calcola il tempo e la frequenza cardiaca necessari a raggiungerlo. Durante una sessione di allenamento, il Suunto t6 permette di raggiungere l'obiettivo prefissato grazie alle sue numerose funzioni, tra cui, limiti di frequenza cardiaca, frequenza cardiaca media in tempo reale, display personalizzabili di cronometro, tempo di giro, timer intervalli e altitudine. Un cronometro versatile, l'altimetro e le funzioni di registro sono solo alcune delle funzioni che rendono il Suunto t6 un perfetto strumento di controllo di tutte le attività sportive ad ogni livello.

Sono inoltre disponibili svariati accessori wireless, tra cui sensori di velocità e distanza, come optional, per massimizzare le prestazioni del Suunto t6.

Questi accessori ANT, come anche la cintura della frequenza cardiaca del Suunto t6, comunicano tra loro digitalmente sulla frequenza radio 2.4 GHz. I vantaggi di questo sistema sono numerosi: maggiore portata di trasmissione, trasmissione a due vie

senza errori e raggio d'azione fino a 10 metri / 33 piedi. I dispositivi di controllo della frequenza cardiaca tradizionali utilizzano invece metodi di comunicazione indotta a bassa frequenza. Pertanto, il Suunto t6 non è compatibile con altri tipi di cinture cardiache.

NOTARE: *Leggere il manuale dell'utente attentamente ed accertarsi di aver capito il funzionamento, i display ed i limiti di questo apparecchio prima di utilizzarlo. Leggere inoltre il libretto 'How not to rely on luck when optimizing the training effect' per massimizzare i benefici derivanti dall'utilizzo del Suunto t6. Il libretto è contenuto sul CD che accompagna il Suunto t6.*

1.1. LISTA DI CONTROLLO

Controllare che nella confezione siano presenti i seguenti articoli:

- Suunto t6
- Cintura trasmettitore (compatibile con trasmissione Suunto ANT)
- Cavo interfaccia PC
- CD contenente il Suunto Training Manager, i manuali dell'utente del Suunto t6 e il libretto contenente la guida all'allenamento.
- Guida dell'utente al Suunto t6

Si prega di contattare il rivenditore presso cui si è effettuato l'acquisto nel caso uno dei suddetti accessori sia assente dalla confezione originale.

1.2. COME INIZIARE

Seguire queste semplici operazioni prima di utilizzare il Suunto t6:

1. Indossare la cintura trasmettitore della frequenza cardiaca controllando che aderisca bene al torace.
2. Inumidire gli elettrodi del trasmettitore.
3. Nella modalità Training, premere a lungo ALT/BACK per collegare il Suunto t6 alla

cintura trasmettitore della frequenza cardiaca. Attendere il segnale di conferma del collegamento con la cintura trasmettitore.

4. Iniziare l'allenamento e premere START/STOP per attivare il cronometro nella modalità Training.
5. Archiviare i tempi del giro/parziali premendo UP/LAP.
6. Premere START/STOP per arrestare il cronometro.
7. Per azzerare il cronometro, premere a lungo UP/LAP.
8. Scaricare i dati relativi all'allenamento sul Suunto Training Manager per effettuare ulteriori analisi.

1.3. CARATTERISTICHE DEL SUUNTO T6

Il Suunto t6 contiene le seguenti funzioni:

Modalità Time

- Ora, calendario, allarme, regolazione delle unità e impostazioni generali

Modalità Alti/Baro

- Altitudine, velocità verticale, ascesa e discesa cumulative
- Temperatura, pressione atmosferica e memoria meteo

Modalità Training

- Frequenza cardiaca, cronometro con tempi parziali, timer per intervalli di allenamento, registro e altre funzioni di controllo dell'allenamento

Modalità SPD/DST (disponibile solo quando il computer da polso viene utilizzato unitamente ad un sensore di velocità o distanza esterno)

- Velocità, distanza, tempo automatico del giro in rapporto alla distanza, intervallo d'allenamento in rapporto alla distanza, allarme limite di velocità.

Programma per computer

- Caricamento ed archiviazione dei registri sul computer
- Seguire gli sviluppi dell'allenamento e i vari parametri fisiologici sulla base dei dati della frequenza cardiaca registrati.
- Creare piani di allenamento e controllare il progresso effettuato

SuuntoSports.com

- Caricare i registri personali e pubblicarli sul Web.
- Condividere e confrontare il proprio allenamento con altri
- Scaricare piani di allenamento pubblicati da altri utenti

1.4. CURA E MANUTENZIONE

Effettuare esclusivamente gli interventi specificati nel presente manuale. Non tentare di smontare o di eseguire interventi di manutenzione sul Suunto t6. Proteggere il Suunto t6 da colpi, temperature troppo elevate o esposizioni prolungate alla luce diretta del sole. In caso di inutilizzo, conservare il Suunto t6 in un luogo pulito ed asciutto, a temperatura ambiente.

Il Suunto t6 può essere pulito con un panno leggermente inumidito (con acqua calda). Si consiglia di utilizzare sapone neutro in caso di macchie particolarmente resistenti. Il Suunto t6 teme gli agenti chimici, come la benzina, i solventi di pulizia, l'acetone, l'alcool, gli insetticidi, gli adesivi e le vernici. Queste sostanze potrebbero danneggiare irreparabilmente le guarnizioni, la cassa e le finiture dell'unità. Assicurarsi che l'area attorno al sensore sia sempre libera da polvere e impurità. Non inserire oggetti estranei nell'apertura del sensore.

1.5. GARANZIA

Per informazioni circa la garanzia e ulteriori istruzioni di cura e manutenzione, consultare l'opuscolo separato "Garanzia, cura e manutenzione dei computer da polso".

1.6. IMPERMEABILITÀ

Il Suunto t6 è impermeabile fino a 100 metri / 330 piedi e la cintura con trasmettitore fino a 20 metri / 66 piedi, in conformità allo standard ISO 2281 (www.iso.ch). Ciò significa che il Suunto t6 è adatto al nuoto e ad altre attività sportive, ma non deve essere utilizzato per le immersioni subacquee o in apnea.

Per mantenere intatte le caratteristiche di impermeabilità e la validità della garanzia, si raccomanda di far effettuare tutti gli interventi di manutenzione, ad eccezione della sostituzione della batteria, da personale autorizzato dalla Suunto.

NOTARE: *Non pigiare mai i pulsanti durante il nuoto o a contatto con l'acqua. Una pressione deliberata o involontaria dei pulsanti in acqua può causare guasti nel funzionamento dell'apparecchio.*

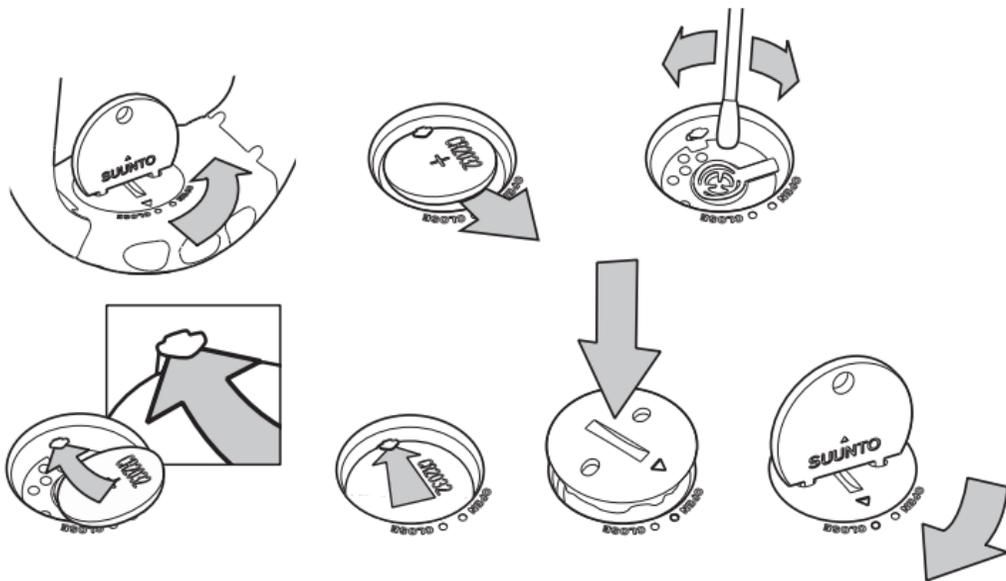
NOTARE: *Anche se il Suunto t6 e la cintura trasmettitore sono impermeabili, il segnale radio non passa attraverso l'acqua, pertanto, la comunicazione tra il Suunto t6 e la cintura trasmettitore non è possibile in acqua.*

1.7. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Il Suunto t6 è alimentato da una batteria al litio a 3 Volt, del tipo: Cr 2032. La durata della batteria è di circa 12 mesi nella modalità Time o 300 ore di trasmissione di frequenza cardiaca a temperature operative ideali.

Quando la carica ancora disponibile nella batteria raggiunge il 5-15 per cento del totale si accende una spia di bassa carica  sul display. In questo caso occorre procedere immediatamente alla sostituzione della batteria. Notare tuttavia che l'indicatore di bassa carica può essere attivato da temperature particolarmente basse, nonostante la batteria sia ancora perfettamente funzionante. Se l'indicatore di bassa carica si attiva a temperature superiori ai 10°C (50°F) occorre sostituire la batteria.

NOTARE: *Per limitare il rischio di incendi o scottature non smontarla, schiacciarla, forarla, o gettarla sul fuoco o in acqua. Utilizzare esclusivamente le batterie indicate dal produttore. Riciclare o gettare le batterie usate in modo idoneo.*



SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

Assicurarsi di aver acquistato un kit batteria originale Suunto (composto di batteria e coperchio con O-ring installato) prima di sostituire la batteria.

1. Inserire una moneta nella fessura o l'apposito strumento apposta moneta fornita da Suunto per aprire la batteria fornito da Suunto nella fessura o nei fori situati sul coperchio del vano batteria sul retro del dispositivo.

2. Ruotare la moneta in senso antiorario fino a quando non sarà in linea con il contrassegno che indica la posizione di apertura. Quindi, ruotare e sollevare contemporaneamente il coperchio con l'aiuto della moneta sino all'apertura del coperchio.
3. Rimuovere il coperchio del vano batteria ed estrarre attentamente la batteria usata. Fare attenzione a non danneggiare la piastra di contatto.
4. Pulire attentamente la superficie di tenuta interna del vano batteria prima di inserirvi la batteria nuova.
5. Inserire la nuova batteria nell'apposito vano, disponendo il lato positivo verso l'alto. Far scorrere con attenzione la batteria sotto la piastra di contatto, assicurandosi che non subisca danni o fuoriesca dalla posizione corretta.
6. Collocare il coperchio del vano contenente la nuova batteria sopra il vano batteria, allineando il contrassegno di posizione sul coperchio con il contrassegno che indica la posizione di apertura sul retro del dispositivo.
7. Usando la moneta, premere e ruotare con attenzione il coperchio in senso orario, finché il contrassegno di posizione del coperchio non sarà allineato con il contrassegno che indica la posizione di chiusura sul retro.

NOTARE: *in seguito alla sostituzione della batteria, assicurarsi che il vano batteria sia stato chiuso correttamente. In questo modo si mantiene l'impermeabilità del dispositivo Suunto. Una sostituzione scorretta della batteria può determinare l'invalidità della garanzia.*

NOTARE: *l'uso continuato della retroilluminazione, specialmente con l'impostazione Night Use, riduce sensibilmente il ciclo di vita della batteria.*



1.8. SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA DELLA CINTURA TRASMETTITORE

La cintura trasmettitore è alimentata da una batteria al litio da 3 volt di tipo CR 2032. In utilizzo a temperature operative ideali, la durata della batteria della cintura trasmettitore è pari a 300 ore.

Nel caso il Suunto t6 non riceva alcun segnale dalla cintura trasmettitore attiva occorre procedere alla sostituzione della batteria.

Per sostituire la batteria, procedere come segue:

1. Inserire una moneta nella scanalatura che si trova sopra il coperchio del vano batteria, sul retro della cintura trasmettitore.
2. Ruotare la moneta in senso antiorario fino a quando non sarà in linea con il contrassegno che indica la posizione di apertura (se supera il contrassegno, l'apertura è ulteriormente facilitata).
3. Estrarre il coperchio del vano batteria. Assicurarsi che la superficie dell'O ring sia pulita ed asciutta. Non tendere l'O ring.
4. Estrarre la vecchia batteria con cura.
5. Inserire la nuova batteria nell'apposito vano, disponendo il lato positivo verso l'alto.

NOTARE: La Suunto consiglia di sostituire lo sportello del vano batteria e l'O ring ad ogni cambio di batteria, al fine di garantire l'impermeabilità e la pulizia del trasmettitore. Gli sportelli di ricambio sono disponibili insieme alle batterie sostitutive.

NOTARE: Gli sportelli della cintura trasmettitore e del computer da polso non sono interscambiabili.

1.9. CINTURA DI TRASMISSIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

1.9.1. Attivazione della cintura di trasmissione della frequenza cardiaca

Per attivare la cintura di trasmissione, procedere come segue:

1. Attaccare il trasmettitore alla banda elastica.
2. Regolare la banda elastica in modo che sia aderente ma non troppo stretta. Allacciare la banda al di sotto dei muscoli del torace. Bloccare la fibbia.
3. Sollevare il trasmettitore ed inumidire la superficie scanalata posteriore degli elettrodi. E' importante che gli elettrodi siano inumiditi durante l'allenamento.
4. Controllare che la superficie inumidita degli elettrodi sia a stretto contatto con la pelle e che il logo si trovi in posizione centrale e sia rivolto verso l'alto.
5. Indossare il Suunto t6 come un normale orologio.
6. Nella modalità Training, premere a lungo ALT/BACK per collegare il Suunto t6 alla cintura di trasmissione della frequenza cardiaca. Attendere il segnale di conferma del collegamento con la cintura trasmettitore.
7. Attivare il cronometro nella modalità Training.

NOTARE: Si consiglia di indossare il trasmettitore sulla pelle nuda, per garantire risultati ottimali.

1.9.2. Pericolo

I portatori di pacemaker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici interni possono utilizzare la cintura trasmettitore a rischio e pericolo personale. Si consiglia di effettuare un test di resistenza fisica in presenza del medico prima di utilizzare la cintura trasmettitore. In tal modo è possibile verificare il corretto e sicuro funzionamento simultaneo del pacemaker e del trasmettitore.

L'esercizio fisico può comportare rischi, in particolare per le persone più sedentarie. Si consiglia pertanto di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

1.10. SENSORI WIRELESS DI VELOCITÀ E DISTANZA

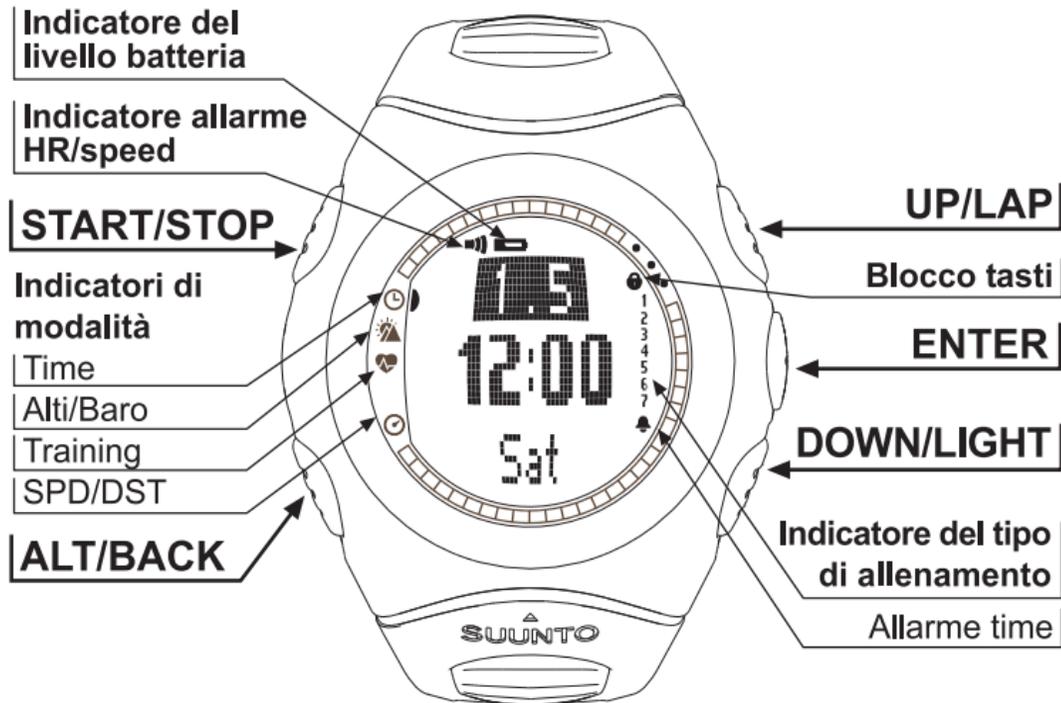
I sensori wireless di velocità e distanza sono accessori acquistabili separatamente come optional del Suunto t6. Il presente manuale include anche le istruzioni relative alle funzioni del Suunto t6 visibili solo quando abbinato ad un sensore di velocità e distanza. Prima di utilizzare il sensore wireless di velocità e distanza occorre abbinarlo (vedere sezione 3.4.7. Abbinamento (Pair)).

1.10.1. Attivazione dei sensori wireless di velocità e distanza

Per informazioni sull'attivazione del sensore wireless di velocità e distanza, fare riferimento al guida dell'utente del sensore wireless di velocità e distanza.

2. COME UTILIZZARE IL SUUNTO T6

2.1. DISPLAY E TASTI



2.2. BLOCCO TASTI

Il blocco tasti permette di evitare che i tasti siano premuti involontariamente.

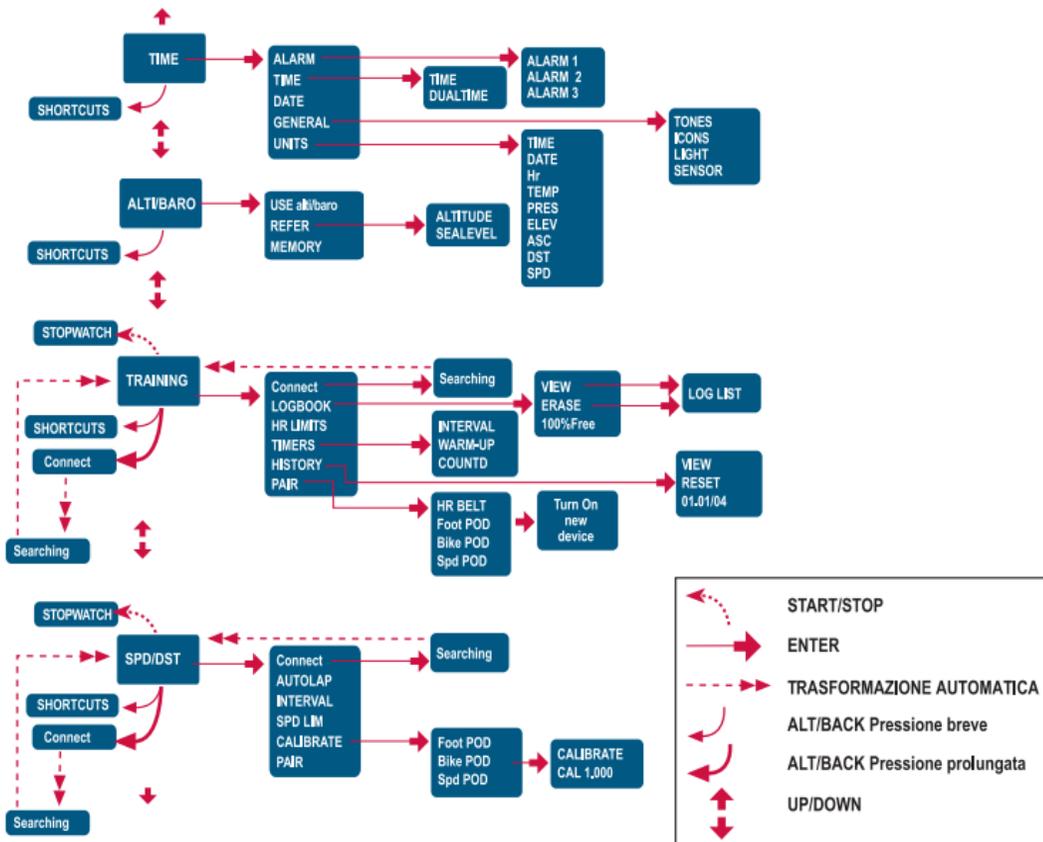
Per attivare il blocco tasti:

1. Premere ENTER.
2. Premere START/STOP entro due secondi. I tasti vengono bloccati e il simbolo di blocco tasti compare nell'angolo destro in alto. Se si cerca di premere un tasto, sul display viene visualizzato il messaggio 'UNLOCK PRESS ENTER' (per sbloccare premere enter).

Per disattivare il blocco tasti:

1. Premere ENTER. Compare il messaggio "NOW PRESS START" (ora premere start).
2. Premere START/STOP entro due secondi.

2.3. MENU



2.3.1. Struttura di base dei menu

I menu sono organizzati in modo gerarchico e ripartiti in modalità. Quando si seleziona una determinata modalità con le frecce UP/DOWN, viene visualizzato per primo il nome della modalità e quindi il suo display principale. Se il cronometro è inserito, premere DOWN/LIGHT per cambiare modalità. Quando si passa rapidamente da una modalità a quella successiva, vengono visualizzati solamente i simboli delle modalità. Premendo il tasto ENTER nel display principale di una modalità, si apre il relativo menu. I menu presentano numerose funzioni con altrettante sotto-funzioni o impostazioni.

2.3.2. Pressione e pressione prolungata

I tasti possono avere diverse funzioni a seconda di quanto a lungo vengono tenuti premuti. 'Pressione' significa che il tasto va premuto rapidamente, mentre con 'pressione prolungata' s'intende una pressione dei tasti che supera i due secondi. Quando una funzione richiede una pressione prolungata ciò viene sempre indicato esplicitamente.

2.3.3. Come navigare da un menu all'altro

Per spostarsi all'interno di un menu:

1. Scorrere le voci del menu con i tasti UP/DOWN. Il nome della modalità aperta viene visualizzato per alcuni secondi, prima che si apra il display principale della modalità stessa. La barra di indicazione sul lato sinistro del display indica quale modalità è attualmente attiva.
2. Premere ENTER per aprire il menu selezionato. Vengono visualizzate tre voci del menu contemporaneamente. La voce menu attiva e selezionabile viene visualizzata con colorazione inversa.
3. Per scendere nella struttura gerarchica, selezionare una voce del menu e premere ENTER.
4. Per risalire di un livello nella gerarchia, premere ALT/BACK. Ricordare che quando si preme solamente ALT/BACK, le modifiche effettuate all'interno del menu non vengono salvate. Occorre quindi accettare prima le modifiche apportate col tasto ENTER.
5. Se si desidera tornare direttamente al display principale della modalità attiva, premere o il tasto ENTER (salva le modifiche) o ALT/BACK (annulla l'ultima modifica) per più di 2 secondi.

3. MODALITÀ

3.1. INFORMAZIONI GENERALI

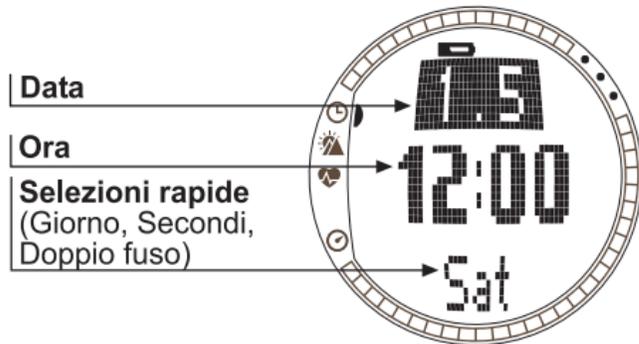
Il Suunto t6 dispone di quattro modalità: TIME, ALTI/BARO, TRAINING e SPD/DST. Per passare da una modalità all'altra, utilizzare i tasti UP/DOWN. Se il cronometro è inserito, premere DOWN/LIGHT per cambiare modalità. Il simbolo modalità visualizzato sul lato sinistro del display indica quale modalità è attiva.

3.2. MODALITÀ TIME

La modalità Time è composta dalle normali funzioni di orologio quali ora, data e allarme. Nel menu Time è possibile definire le unità di misura dei dati visualizzati nelle altre modalità e regolare le impostazioni generali.

3.2.1. Display principale

Quando si seleziona la modalità Time, il display principale si apre automaticamente. Lo schermo è composto da tre righe.



La terza riga visualizza alternativamente il giorno della settimana, i secondi o il doppio fuso. Per modificare le informazioni visualizzate premere ALT/BACK.

3.2.2. Allarme (Alarm)

E' possibile impostare tre diversi allarmi. Dopo aver effettuato l'impostazione di alarm, sul display compare il simbolo dell'allarme 🔔 .

Attivazione degli allarmi (Alarm)

Per attivare un allarme procedere come segue:

1. Nel menu Time, *Alarm* è la prima voce. Premere ENTER per selezionarla.
2. Selezionare l'allarme che si desidera impostare e premere il tasto ENTER.
3. Premere il tasto UP o DOWN per portare lo stato dell'alarm su *On* Premere ENTER.
4. Impostare l'ora corretta con i tasti UP/DOWN e premere ENTER.
5. Impostare i minuti corretti con i tasti UP/DOWN e premere ENTER. L'allarme è quindi impostato e lo strumento ritorna al menu Alarm.

Se si è impostata l'ora nel formato a 12 viene visualizzata la lettera A per AM. Le ore PM non vengono indicate con lettere speciali.

Disattivazione degli allarmi

Per disattivare l'allarme, procedere come segue:

1. Nel menu Time, *Alarm* è la prima voce. Premere ENTER per selezionarla.
2. Selezionare l'allarme che si desidera disattivare e premere ENTER. A questo punto verranno visualizzate le informazioni relative all'allarme e l'indicatore On/Off si attiva.



3. Premere UP o DOWN per portare lo stato dell'allarme su *Off* e premere a lungo ENTER. Il simbolo dell'allarme scomparirà dal display principale.

Tacitazione degli allarmi

Quando l'allarme scatta, premere uno dei tasti del Suunto t6 per tacitarlo. L'allarme si arresta comunque automaticamente dopo 30 secondi, anche senza aver premuto alcun tasto.

3.2.3. Ora (Time)

L'ora corrente viene visualizzata nella seconda riga dello schermo principale della modalità Time.

Il dual time permette di mantenere come riferimento un fuso orario diverso. Il dual time viene visualizzato nella terza riga del display principale della modalità Time come selezione rapida. Andare al dual time premendo ALT/BACK.

Impostazione dell'ora e del doppio fuso (Time and Dual Time)

Per impostare l'ora e il doppio fuso, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Time* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Time* o *Dual time* e premere ENTER.
3. Modificare l'ora con UP/DOWN e premere ENTER.
4. Modificare i minuti con UP/DOWN e premere ENTER.

Se si sta impostando l'ora, verranno attivati i secondi. Con il doppio fuso è solamente possibile impostare le ore e i minuti. I secondi vengono sincronizzati con l'ora corrente.



5. Premere DOWN per azzerare i secondi. Per impostare i secondi, premere e trattenere UP ed i secondi iniziano a scorrere. Una volta impostati i secondi, premere il tasto ENTER. Potrete quindi tornare al menu Time.

NOTARE: Quando si impostano i secondi in Time, questi verranno automaticamente aggiornati anche per il Dual time.

3.2.4. Data (Date)

La data corrente viene visualizzata nella prima riga del display principale della modalità Time. Il giorno corrente viene visualizzato nella terza riga del display principale della modalità Time come selezione rapida. Andare al giorno della settimana premendo ALT/BACK.

Impostazione della data (Date)

Per impostare la data, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Date* e premere ENTER.
2. Modificare il giorno con UP/DOWN e premere ENTER.
3. Modificare il mese con UP/DOWN e premere ENTER.
4. Modificare l'anno con UP/DOWN e premere ENTER.
Potrete quindi tornare al menu Time.



3.2.5. Generale (General)

Il menu General contiene svariate impostazioni generali per il Suunto t6.

Impostazione dei toni (Tones)

I toni sono segnali acustici che indicano la corretta pressione dei tasti. I toni possono essere impostati su On (Accesi) o Off (Spenti).

Per impostare i toni, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *General* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Tones* e premere ENTER. Il campo On/Off viene attivato.
3. Modificare il campo portandolo su *On* o *Off* con UP/DOWN e premere ENTER.

Impostazione delle icone (Icons)

Quando la funzione Icons è on e si sta scorrendo su una modalità, il nome della modalità appare sul display per un secondo prima che si apra il display principale della modalità stessa. Quando Icons è off, il display principale viene visualizzato immediatamente.



Per impostare le icone, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *General* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Icons* e premere ENTER. Il campo On/Off viene attivato.
3. Modificare il campo portandolo su *On* o *Off* con UP/DOWN e premere ENTER.

Impostazione dell'illuminazione (Light)

L'impostazione Light permette di regolare la retroilluminazione del display del Suunto t6. Le alternative possibili sono tre:

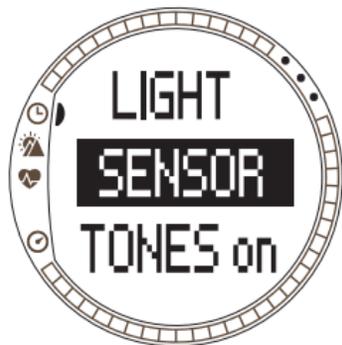
- **Normal:** L'illuminazione si accende quando si preme DOWN/LIGHT per più di 2 secondi o quando si attiva un allarme. La luce rimane accesa per i sei secondi successivi all'ultima pressione di un tasto.
- **Off:** La luce non si accende con la pressione di un tasto qualsiasi o durante un allarme.
- **Night Use:** La luce si accende premendo un tasto qualsiasi e rimane accesa per 6 secondi dopo che uno dei tasti è stato premuto.



Per modificare le impostazioni dell'illuminazione, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *General* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Light* e premere ENTER. L'impostazione corrente della luce viene visualizzata in colorazione inversa.
3. Selezionare l'impostazione dell'illuminazione desiderata con UP/DOWN e premere ENTER.

Sensore (Sensor)



Questa funzione permette di calibrare il sensore della pressione atmosferica del Suunto t6. In genere la calibratura non è necessaria, ma nel caso in cui un barometro certificato verifichi che il vostro Suunto t6 non visualizza i valori corretti, questa funzione permette di regolarne lo scarto.

Per modificare le impostazioni del sensore, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *General* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Sensor* e premere ENTER. Viene visualizzata l'impostazione corrente.
3. Modificare le impostazioni del sensore con UP/DOWN e premere ENTER.

NOTARE: Per ritornare alla taratura originale selezionare 'DEFAULT' come valore di taratura del sensore.

3.2.6. Unità di misura (Units)

Il menu Units comprende le impostazioni delle unità di misura e dei formati utilizzati dalle varie funzioni del Suunto t6. Le unità influenzano il modo in cui le informazioni vengono visualizzate nelle diverse modalità.

Impostazione del formato ora (Time)

L'impostazione del formato ora definisce quale formato deve essere utilizzato quando si visualizza l'ora. I formati sono:

- **12h**: utilizza il formato dell'ora a 12 (ad es, 1:57 pm)
- **24h**: utilizza il formato dell'ora a 24 (ad es., 13:57)

Per modificare il formato time, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. *Time* è la prima voce del menu. Premere ENTER per selezionarla.
3. Selezionare il formato time desiderato con UP/DOWN e premere ENTER.



Impostazione del formato data (Date)



L'impostazione data definisce quale formato deve essere utilizzato quando si visualizza la data. I formati possibili sono:

- **d.m:** giorno prima del mese (per es., 22.3).
- **m.d:** mese prima del giorno (per es., 3.22).
- **Day:** viene visualizzato solo il giorno (per es. 22)

Per modificare il formato della data procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Date* e premere ENTER.
3. Selezionare il formato della data desiderato con UP/DOWN e premere ENTER.

Impostazione del formato della frequenza cardiaca (Hr)



L'impostazione del formato dell'heart rate definisce quale formato deve essere utilizzato quando si visualizza la frequenza cardiaca. I formati sono:

- **Bpm:** battiti per minuto.
- **%:** percentuale di frequenza cardiaca massima. Per impostare la frequenza cardiaca massima sul Suunto t6, utilizzare il Suunto Training Manager.

Per modificare il formato heart rate, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Hr* e premere ENTER.

3. Selezionare il formato Hr desiderato con UP/DOWN e premere ENTER.

Impostazione dell'unità della temperatura (Temp)

L'impostazione Temp definisce l'unità di misura utilizzata per visualizzare la temperatura. Le opzioni sono:

- °C: Celsius
- °F: Fahrenheit

Per modificare l'unità della temperatura, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Temp* e premere ENTER.
3. Selezionare l'unità di temperatura desiderata con UP/DOWN e premere ENTER.

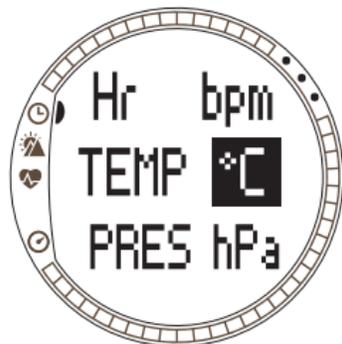
Impostazione dell'unità della pressione barometrica (Pres)

L'impostazione Pres definisce l'unità di misura utilizzata per visualizzare la pressione barometrica. I formati sono:

- hPa: ettopascal (ad es., 1013 hPa)
- inHg: pollici di mercurio (ad es., 29,90 inHg).

Per modificare l'unità della pressione barometrica, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Pres* e premere ENTER.
3. Selezionare l'unità desiderata con UP/DOWN e premere ENTER.



Impostazione dell'unità dell'altitudine (Elev)



L'impostazione Elev definisce l'unità di misura utilizzata per visualizzare l'altitudine. Le opzioni sono:

- **m**: metri
- **ft**: piedi

Per modificare l'unità dell'altitudine, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Elev* e premere ENTER.
3. Selezionare l'unità dell'altitudine desiderata con UP/DOWN e premere ENTER.

Impostazione dell'unità di percentuale di ascesa/discesa (Ascent/Descent)



L'impostazione di Ascent/Descent definisce il formato in cui i tassi di ascesa e discesa vengono visualizzati. I formati sono:

- **m/h**: metri all'ora
- **m/min**: metri al minuto
- **m/s**: metri al secondo
- **ft/h**: piedi all'ora
- **ft/min**: piedi al minuto
- **ft/s**: piedi al secondo

Per modificare il tasso di Ascent/Descent, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Asc* e premere ENTER. Il campo unità della velocità verticale viene attivato.
3. Selezionare l'unità desiderata con UP/DOWN e premere ENTER.

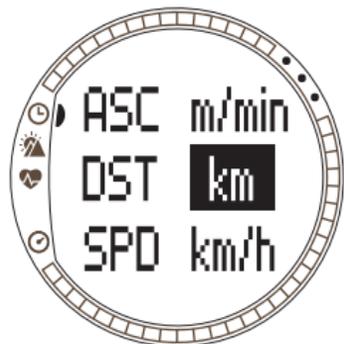
Impostazione dell'unità di misura della distanza (DST)

L'impostazione *DST* definisce il formato in cui la distanza viene visualizzata (nel caso si sia collegato un sensore wireless di velocità e distanza al computer da polso). I formati possibili sono:

- **km**: chilometri
- **mi**: miglia

Per modificare l'unità della distanza, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Dst* e premere ENTER.
3. Selezionare l'unità della distanza desiderata con UP/DOWN e premere ENTER.



Impostazione dell'unità di misura della velocità (SPD)



L'impostazione SPD definisce il formato in cui la distanza viene visualizzata (nel caso si sia collegato un sensore wireless di velocità e distanza al computer da polso). I formati possibili sono:

- **km/h**: chilometri all'ora
- **mph**: miglia all'ora
- **min/**: Minuti per chilometro o minuti per miglia, a seconda della selezione dell'unità di misura della distanza.

Per modificare l'unità della velocità, procedere come segue:

1. Nel menu Time, scorrere su *Units* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Spd* e premere ENTER.
3. Selezionare l'unità della velocità desiderata con UP/DOWN e premere ENTER.

3.3. MODALITÀ ALTI/BARO

La modalità Alti/Baro ha due display alternativi: Altitudine e parametri relativi in Alti use e dati meteo, quali la pressione barometrica e la temperatura, in Baro use. Selezionando la voce Use si può scegliere se utilizzare questa modalità come altimetro o come stazione meteo. La modalità Alti/Baro contiene inoltre la memoria meteo e l'impostazione di riferimento necessaria a collegare la situazione meteo corrente all'altitudine corrente.

3.3.1. Utilizzo (Alti/Baro Use)

Questa funzione permette di impostare la visualizzazione sul Suunto t6 dei dati relativi al barometro o all'altitudine. Definisce inoltre se gli archivi del registro Training devono registrare il profilo altitudine o meno.

Quando si attiva l'utilizzo dell'Alti, il Suunto t6 presume che le variazioni di pressione barometrica siano dovute a cambiamenti dell'altitudine. Il registro nella modalità Training archivia i dati relativi all'altitudine. La funzione Alti rileva l'altitudine in qualsiasi punto dell'allenamento. Occorre tuttavia considerare che in un dato giorno si possono verificare notevoli cambiamenti nella pressione barometrica. Occorre pertanto confrontare le variazioni rilevate dal Suunto t6 con dati di riferimento noti. Se si riscontra una divergenza troppo elevata, il motivo è da addebitarsi ai cambiamenti meteo. Occorre pertanto impostare un nuovo riferimento, seguendo le indicazioni della sezione *3.3.4 Altitudine di riferimento e pressione barometrica (Refer and Sea level)*. Una buona regola generale è che un cambiamento di 10 metri di altitudine corrisponde ad una variazione di 1,2 hPa della pressione barometrica sul livello del mare ed a 0,5 hPa a quota 8000 metri.

Quando si attiva l'utilizzo del Baro, il Suunto t6 presume che le variazioni di pressione barometrica siano dovute a cambiamenti meteo. Il registro di allenamento non

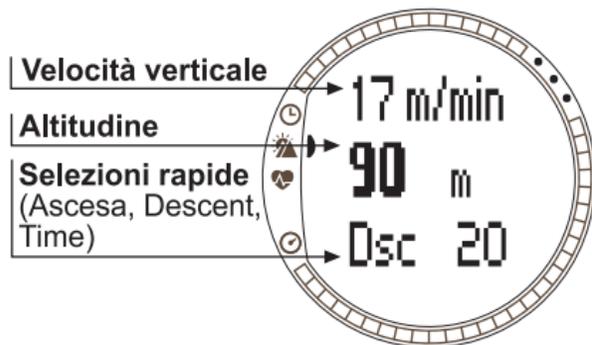
archivia i dati relativi all'altitudine. Il Baro è utile per prevedere o seguire gli sviluppi meteorologici quando ci si trova ad un'altitudine costante.

Per modificare le impostazioni di Use, procedere come segue:

1. Nel menu Alti/Baro, scorrere su *Refer* e premere ENTER.
2. Selezionare *Alti* o *Baro* con UP/DOWN e premere ENTER.

3.3.2. Utilizzo dell'altimetro (Alti)

Quando si seleziona Alti, si apre il seguente display principale. Lo schermo è composto da tre righe:



Velocità verticale:

La prima riga visualizza la velocità verticale, ovvero, ad esempio, la velocità verso l'alto o il basso se ci si muove in direzione di una linea retta verticale. E' espressa nell'unità prescelta. Per maggiori informazioni su come impostare l'unità di misura della velocità verticale, vedere la sezione 3.2.6. *Unita di misura (Units)*.

Altitude:

La seconda riga visualizza l'altitudine corrente sul livello del mare.

Selezioni rapide:

La terza riga visualizza alternativamente l'ascesa, la discesa o l'ora. Per modificare le informazioni visualizzate premere ALT/BACK.

- **Ascent:** Visualizza l'ascesa totale, ovvero, ad esempio, lo spostamento verticale in alto durante un registro attivo, espressa nell'unità prescelta.
- **Descent:** Visualizza la discesa totale, ovvero, ad esempio, lo spostamento verticale in basso durante un registro attivo, espressa nell'unità prescelta.
- **Time:** Visualizza l'ora corrente.

3.3.3. Utilizzo del barometro (Baro)

Selezionando Baro, si apre il seguente display principale. Lo schermo è composto da tre righe:

Temperature:

La prima riga visualizza la temperatura nell'unità di misura prescelta.

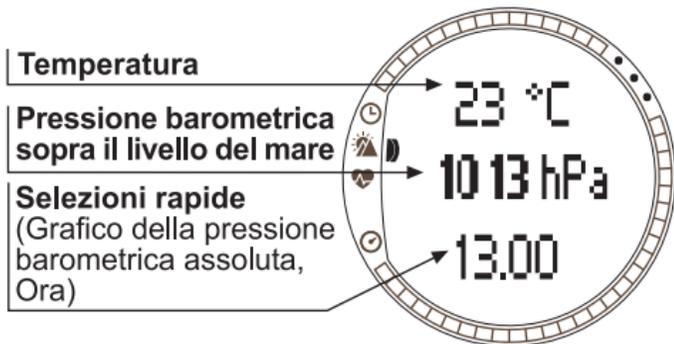
Sea level barometric pressure:

La seconda riga visualizza la pressione barometrica sopra il livello del mare, espressa nell'unità di misura prescelta.

Selezioni rapide:

La terza riga visualizza alternativamente la pressione barometrica assoluta, il grafico della pressione barometrica o l'ora. Per modificare le informazioni visualizzate premere ALT/BACK.

- **Absolute barometric pressure (abs):** Visualizza la pressione barometrica effettiva della posizione corrente.



- **Barometric pressure graph:** Visualizza una rappresentazione grafica degli sviluppi della pressione barometrica sul livello del mare durante le ultime 6 ore ad intervalli di 15 minuti.
- **Time:** Visualizza l'ora corrente.

NOTARE: *Se si indossa il Suunto t6 sul polso, la temperatura esterna non viene misurata correttamente. Ciò avviene in quanto il sensore si trova a diretto contatto con la pelle. Tenere il Suunto t6 a distanza dal corpo per almeno quindici minuti per garantire un accurato rilevamento della temperatura esterna. Se invece si desidera misurare la temperatura dell'acqua, basta una pausa minore lontano dal corpo.*

3.3.4. Altitudine di riferimento e pressione barometrica (Refer and Sea level)

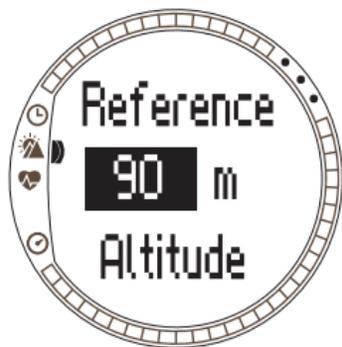
Per fare in modo che le letture dell'altimetro siano corrette, impostare l'altitudine di riferimento esatta. Per fare ciò, andare nel punto di cui si conosce l'altitudine, ad esempio, aiutandosi con una mappa topografica, ed impostare l'altitudine di riferimento in modo che corrisponda alla lettura della mappa.

Se non si dispone di dati precisi relativi all'altitudine, si può utilizzare la pressione barometrica sul livello del mare come valore di riferimento. Il Suunto t6 dispone di un'altitudine di riferimento impostata in fabbrica che corrisponde alla pressione barometrica standard sul livello del mare (1013 hPa/29,90 inHg).

Impostazione dell'altitudine di riferimento (Refer)

Per impostare il valore di riferimento dell'altitudine procedere come segue:

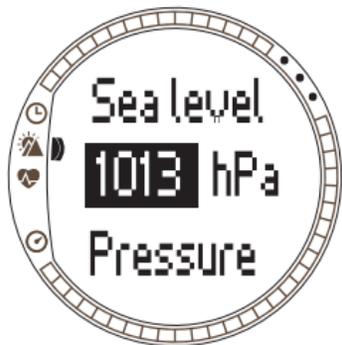
1. Nel menu Alti/Baro, scorrere su *Refer* e premere ENTER.
2. *Altitude* è la prima voce del menu. Premere ENTER per selezionarla.
3. Modificare l'altitudine con UP/DOWN e premere ENTER.



Impostazione della pressione barometrica sul livello del mare (Sea Level)

Per impostare la pressione barometrica sul livello del mare, procedere come segue:

1. Nel menu Alti/Baro, scorrere su *Refer* e premere ENTER.
2. Selezionare *Sea level* con UP/DOWN e premere ENTER.
3. Modificare la pressione con UP/DOWN e premere ENTER. La pressione barometrica sul livello del mare è ora impostata e lo strumento torna al menu Reference.

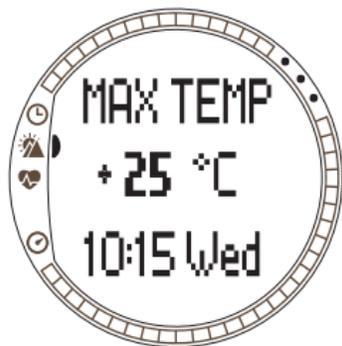


3.3.5. Memoria (Memory)

Questa funzione permette di visualizzare i dati meteo relativi alle ultime 48 ore. Sul display compaiono le seguenti informazioni:

- Pressione atmosferica massima sul livello del mare, ora e giorno
- Pressione atmosferica minima sul livello del mare, ora e giorno
- Temperatura massima, ora e giorno
- Temperatura minima, ora e giorno
- Pressione atmosferica sul livello del mare e temperatura in rapporto al tempo, espresse in intervalli di un'ora per le ultime sei ore, poi ad intervalli di tre ore.

NOTARE: Se la funzione *Use* è stata impostata su *Alti*, il valore barometrico memorizzato sarà sempre lo stesso.



Per visualizzare i dati meteorologici, procedere come segue:

1. Nel menu *Alti/Baro*, scorrere su *Memory* e premere ENTER.
2. Scorrere i dati con i tasti UP/DOWN.
3. Premere ENTER per arrestare la visualizzazione dei dati.

3.4. MODALITÀ TRAINING

La modalità Training contiene le funzioni necessarie durante una sessione di allenamento. Essa visualizza il cronometro e i dati della frequenza cardiaca, offre una serie di funzioni di controllo per raggiungere il giusto grado di allenamento e registra i dati per ulteriori analisi. Il logbook permette di avere una visione d'insieme

della propria performance nelle sessioni d'allenamento e la funzione history permette di riassumere l'allenamento effettuato in un periodo prolungato.

Frequenza cardiaca (Heart Rate)

La prima riga visualizza l'Heart Rate corrente.

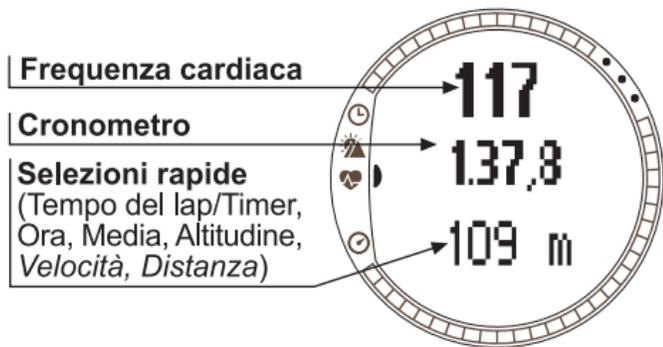
Stopwatch

La seconda riga visualizza il cronometro.

Selezioni rapide

La terza riga visualizza alternativamente sei funzioni diverse. Per modificare le informazioni visualizzate premere ALT/BACK.

- **Laptime/Timer:** Visualizza il tempo del giro corrente o il timer.
- **Time:** Visualizza l'ora corrente.
- **Avg:** Visualizza la frequenza cardiaca media dall'inizio della registrazione o del giro.



- **Altitude:** Visualizza l'altitudine nell'unità selezionata.
- **Speed:** Visualizza la velocità nell'unità selezionata (solo quando l'apparecchio è collegato al sensore wireless di velocità e distanza).
- **Distance:** Visualizza la distanza dall'inizio registrazione o giro (solo quando l'apparecchio è collegato al sensore wireless di velocità e distanza).

NOTARE: *In caso di altitudine non corretta all'inizio dell'allenamento, reimpostarla nella modalità Alti/Baro.*

3.4.1. Stopwatch

Il cronometro permette di cronometrare le proprie attività e registrare i tempi di giro. E' possibile avviare, arrestare e riavviare il cronometro senza doverlo azzerare.

Per usare il cronometro:

1. Premere START/STOP per avviare il cronometro.
2. Premere UP/LAP per archiviare i tempi di giro e parziali.
3. Premere START/STOP per arrestare il cronometro.
4. Per azzerare il cronometro, premere a lungo UP/LAP.

NOTARE: *A cronometro avviato, il tasto UP/LAP serve a registrare i tempi di giro e il tasto DOWN/LIGHT serve a cambiare modalità.*

3.4.2. Connessione (Connect)

Connect è la prima voce del menu Training. Premere ENTER e selezionare *Connect* per collegare il Suunto t6 alla cintura trasmettitore o al sensore distanza e velocità wireless. Il Suunto t6 visualizza il messaggio 'SEARCHING'(ricerca in corso) per indicare che si sta collegando al dispositivo. L'apparecchio informa quindi che il dispositivo è stato trovato. In caso di mancato collegamento, il Suunto t6 visualizza il messaggio 'NO DEVICES FOUND' (dispositivo non trovato). Controllare che la cintura

trasmettitore FC sia ben aderente al torace e che la superficie degli elettrodi sia inumidita o che il sensore di velocità e distanza wireless sia acceso.

NOTARE: E' anche possibile collegare il Suunto t6 alla cintura trasmettitore FC o al sensore wireless velocità e distanza premendo a lungo ALT/BACK nella modalità Training.

3.4.3. Registro (Logbook)

Questa funzione permette di visualizzare ed eliminare i dati del registro. I dati del registro vengono archiviati ogniqualvolta si attiva il cronometro nelle modalità Training e Speed/Distance. La lunghezza massima di un registro è pari a 99 ore.

Per visualizzare i dati del registro:

1. Nel menu Training, scorrere su *Logbook* e premere ENTER.
2. *View* è la prima voce del menu. Premere ENTER per selezionarla.
3. Selezionare la data desiderata con UP/DOWN e premere ENTER.
4. Scorrere i dati con i tasti UP/DOWN.

Le informazioni vengono visualizzate nell'ordine seguente:

- Durata totale e numero di giri
- Battito cardiaco medio
- Battito cardiaco minimo e massimo
- Battito cardiaco entro i limiti impostati e tempo trascorso
- Battito cardiaco oltre il limite superiore e tempo trascorso
- Battito cardiaco sotto al limite inferiore e tempo trascorso



- Distanza e velocità (se collegato e connesso al sensore wireless di velocità e distanza)
- Ascesa cumulativa e velocità media d'ascesa
- Discesa cumulativa e velocità media di discesa
- Altitudine massima e tempo di registro corrispondente
- Altitudine minima e tempo di registro corrispondente

I dati sui tempi parziali e di giro vengono visualizzati nel seguente ordine:

- Numero di giro, tempo parziale e tempo di giro
- Frequenza cardiaca e frequenza cardiaca media
- Distanza e velocità (se collegato e connesso al sensore wireless di velocità e distanza)
- Altitudine corrente, ascesa e discesa cumulative

Per eliminare i dati del registro:

1. Nel menu Training, scorrere su *Logbook* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Erase* con UP/DOWN e premere ENTER.
3. Selezionare il file che si desidera eliminare e premere ENTER.
4. Confermare l'eliminazione del file premendo nuovamente ENTER. Premere ALT/BACK per ritornare al menu senza accettare l'eliminazione del file.

Il contenuto di un registro dipende dalla selezione Alti/Baro e da quali sensori sono stati collegati al Suunto t6 quando si avvia il cronometro. Ciò permette di registrare diverse combinazioni di dati in un registro.

Le possibilità sono:

- solo tempi di giro
- tempi di giro e dati FC

- tempi di giro e profilo altitudine
- tempi di giro, FC e profilo altitudine
- in presenza di sensore wireless opzionale di velocità e distanza, le suddette opzioni e i dati relativi a velocità e distanza.

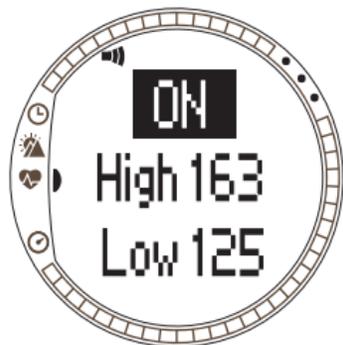
NOTARE: Per verificare che il registro contenga memoria libera, scorrere su Logbook nel menu Training e premere ENTER. Lo spazio di memoria libera viene visualizzato sulla riga in basso.

NOTARE: Non è possibile visualizzare o eliminare registri a cronometro attivo.

3.4.4. Limiti FC (HR limits)

Questa funzione permette di impostare i limiti della zona FC obiettivo e di ricevere un allarme che informa il superamento in eccesso o in difetto dei limiti impostati. Premere a lungo ENTER nelle modalità principali per impostare i limiti FC su on o su off. In caso di limiti FC attivi, un numero ① viene visualizzato nella parte destra del display della modalità Training. Fare riferimento al capitolo 4 per ulteriori informazioni sugli allarmi e sui limiti.

- Segnale di limite inferiore: - - - - -
- Segnale di limite superiore: -----



Per impostare i limiti, procedere come segue:

1. Nel menu Training, scorrere su *Hr Limits* e premere ENTER.
2. Premere UP/DOWN per selezionare *On* e premere ENTER.
3. Impostare il limite superiore desiderato con UP/DOWN e premere ENTER.
4. Impostare il limite inferiore desiderato con UP/DOWN e premere ENTER.

NOTARE: Il limite massimo della frequenza cardiaca è 240 il limite minimo è 30. Il limite massimo non può essere inferiore al limite minimo e viceversa. Se si continua a scorrere il limite massimo oltre a 240, il valore riparte dal limite minimo.

NOTARE: Nel registro, la sessione d'allenamento è suddivisa in zone diverse a seconda dei propri limiti FC e a prescindere dall'allarme limite attivo o spento.

3.4.5. Timer

Le funzioni timer permettono di creare e seguire svariati timer per allenamenti con pause, riscaldamento o conto alla rovescia fino all'avvio. Fare riferimento al capitolo 4 per maggiori informazioni sui timer.

NOTARE: *Quando sono attivi un timer o un giro automatico, Suunto t6 memorizza informazioni nel registro a seconda delle impostazioni valide nel momento in cui era stato attivato il cronometro. Se le impostazioni vengono regolate dopo aver attivato il cronometro, Suunto t6 utilizza le impostazioni precedenti. Le nuove impostazioni diventano valide solo dopo aver azzerato e fatto ripartire il cronometro.*

Intervalli timer (Interval)

L'intervallo del timer permette di impostare e seguire diversi intervalli cronometrati. Questa funzione è utile quando si cronometrano intervalli tra periodi di attività e pause riposo. Il Suunto t6 registra i dati del giro ad ogni intervallo, oltre ad avvertire al sopraggiungere degli intervalli selezionati. In caso di intervalli tempo attivi, un numero

5 viene visualizzato nella parte destra del display della modalità Training.



Per impostare l'interval timer:

1. Nel menu Training, scorrere su *Timers* e premere ENTER.
2. *Interval* è la prima voce del menu. Premere ENTER per selezionarla.
3. Premere UP/DOWN per selezionare *On* e premere ENTER.
4. Impostare il numero di giri con i tasti UP/DOWN e premere ENTER.
5. Selezionare la durata dell'intervallo per l'intervallo 1. Impostare i minuti con UP/DOWN e premere ENTER. Impostare i secondi con UP/DOWN e premere ENTER.
6. Ripetere per il secondo intervallo. A questo punto gli intervalli sono impostati e si può tornare al menu Training.

NOTARE: Il campo di azione dell'intervallo 1 è compreso tra 0:05 e 59:59. Il campo dell'intervallo 2 è compreso tra 0:00 e 59:59.

NOTARE: Quando il timer raggiunge zero per l'intervallo 1, il Suunto t6 passa automaticamente all'intervallo 2 ed avvia il conto alla rovescia del suddetto intervallo. Se l'intervallo 2 è impostato su zero, torna al conto alla rovescia per l'intervallo 1.

NOTARE: Se i giri del timer intervalli sono impostati su “- -”, il timer si aziona in continuazione, sempre che il cronometro sia attivato.

Riscaldamento (Warm-up)

Il timer warm-up si avvia quando il cronometro viene azionato. Al termine del tempo di riscaldamento l'apparecchio emette un segnale sonoro, i dati del giro vengono registrati e si avvia l'intervallo, se precedentemente attivato. In caso di riscaldamento attivo, un numero 4 viene visualizzato nella parte destra del display della modalità Training.

Per impostare il warm-up timer:

1. Nel menu Training, scorrere su *Timers* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Warm-Up* con UP/DOWN e premere ENTER.
3. Premere UP/DOWN per selezionare *On* e premere ENTER.
4. Impostare i minuti con UP/DOWN e premere ENTER.
5. Impostare i secondi con UP/DOWN e premere ENTER.

NOTARE: Il campo di avvertimento del warm-up è compreso tra 0:00 e 59:59.



Conteggio alla rovescia (Countdown)

La funzione Countdown è analoga al timer d'avvio. Serve a misurare il tempo restante e, al raggiungimento dello zero, ad avvertire alla partenza. Avvia inoltre automaticamente il timer / log. In caso di Countdown attivo, un numero ③ viene visualizzato nella parte destra del display della modalità Training.



Per impostare il timer di countdown:

1. Nel menu Training, scorrere su *Timers* e premere ENTER.
2. Scorrere su *Countd* con UP/DOWN e premere ENTER.
3. Premere UP/DOWN per selezionare *On* e premere ENTER.
4. Impostare i minuti con UP/DOWN e premere ENTER.
5. Impostare i secondi con UP/DOWN e premere ENTER.

NOTARE: Il campo di avvertimento del countdown è compreso tra 0:00 e 59:59.

3.4.6. Storico (History)

History è un archivio cumulativo di svariati registri. Questa funzione permette di visualizzare e reimpostare lo storico nella memoria del Suunto t6.. La riga in basso della finestra History visualizza la data dell'ultimo azzeramento dell'History.

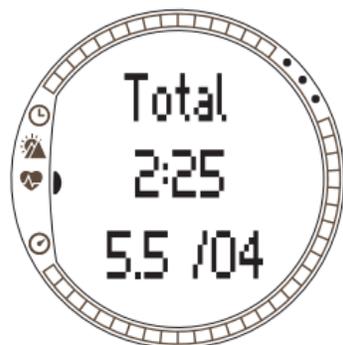
Per visualizzare i dati History:

1. Nel menu Training, scorrere su *History* e premere ENTER.
2. *View* è la prima voce del menu. Selezionare questa voce premendo ENTER.
3. Scorrere i dati con i tasti UP/DOWN.

Le informazioni vengono visualizzate nell'ordine seguente:

- Frequenza cardiaca **Total** sopra il limite inferiore.
- **Hr inside (lower limits)**: Frequenza cardiaca entro il limite inferiore di FC
- **Hr inside (upper limits)**: Frequenza cardiaca entro il limite superiore di FC
- **Hr over**: Frequenza cardiaca oltre il limite massimo di frequenza cardiaca impostato nei limiti FC storico
- **Distance** nell'unità selezionata (solo quando l'apparecchio è collegato al sensore wireless di velocità e distanza)
- **Ascent**: Ascesa totale nell'unità selezionata
- **Descent**: Discesa totale nell'unità selezionata
- **High point**: Punto massimo registrato e data

NOTARE: I limiti FC History vengono utilizzati per visualizzare il tempo trascorso in ciascuna zona FC storico. Non vengono utilizzati come allarmi, come invece accade



per i limiti FC descritti nella sezione 3.4.2. Questi limiti FC History possono essere diversi da quelli nella zona obiettivo d'allenamento di una determinata sessione. Vengono impostati col programma Suunto Training Manager nelle impostazioni t6 Casella History della finestra Properties.

Per azzerare i dati History:

1. Nel menu Training, scorrere su *History* e premere ENTER.
2. Selezionare *Reset*. Il Suunto t6 visualizza il messaggio 'RESET HISTORY?' (azzerare storico?).
3. Premere ENTER per confermare l'azzeramento. Premere ALT/BACK per ritornare al menu senza accettare l'eliminazione dello storico.

3.4.7. Abbinamento (Pair)

Questa funzione permette di abbinare una cintura trasmettitore, un sensore wireless di velocità e distanza o entrambi al proprio Suunto t6.

Cintura trasmettitore (HR Belt)

Per abbinare la cintura trasmettitore, procedere come segue:

1. Rimuovere la batteria della cintura trasmettitore.
2. Mettere a corto le piastrine metalliche – e + nel comparto batteria collegandole ad uno strumento metallico.
3. Selezionare *Pair* nel menu Training del Suunto t6.
4. Selezionare *Hr belt*. Compare il messaggio 'TURN ON NEW DEVICE' (attivare nuovo dispositivo).
5. Inserire la batteria nell'apposito comparto ed attendere una conferma. Entro 30 secondi comparirà il messaggio 'PAIRING COMPLETE'(abbinamento effettuato), o, in caso negativo, 'NO DEVICES FOUND' (nessun dispositivo trovato).

6. In caso di abbinamento riuscito, chiudere lo scomparto batteria. In caso di abbinamento fallito, estrarre la batteria e ripetere le operazioni dei punti 2-6.

La rimozione della batteria, la rimessa a corto della cintura trasmettitore e l'inserimento della batteria attiverà la trasmissione ID della cintura trasmettitore.

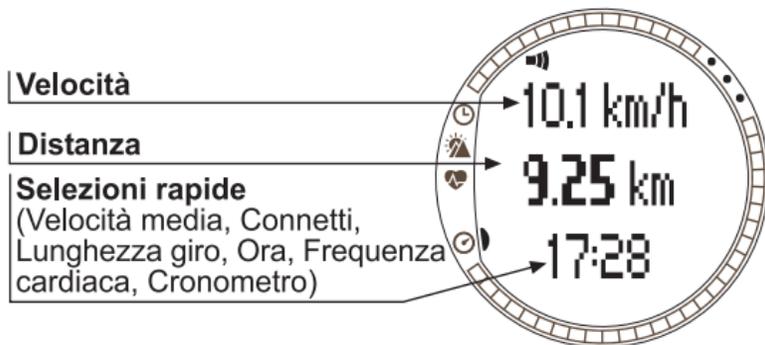
NOTARE: *La cintura trasmettitore è già abbinata al dispositivo in fabbrica. Tuttavia, nel caso si utilizzi un dispositivo o una cintura trasmettitore diversi o se si hanno problemi di rilevamento della frequenza cardiaca, un nuovo abbinamento può rendersi necessario.*

Sensore wireless di velocità e distanza (Spd sens)

Per abbinare il sensore wireless di velocità e distanza:

1. Selezionare *Pair* nel menu Training.
2. Selezionare il sensore wireless di velocità e distanza che si desidera abbinare, scegliendolo dalla lista. Compare il messaggio 'TURN ON NEW DEVICE' (attivare nuovo dispositivo).
3. Attivare il sensore wireless di velocità e distanza. Entro 30 secondi comparirà il messaggio 'PAIRING COMPLETE'(abbinamento effettuato), o, in caso negativo, 'NO DEVICES FOUND' (nessun dispositivo trovato).

3.5. MODALITÀ SPD/DST



La modalità Speed/Distance è disponibile solo quando il Suunto t6 viene abbinato ad un sensore di velocità o distanza esterno. Questi sensori sono progettati, ad esempio, per la corsa e il ciclismo. Sono disponibili presso il proprio rivenditore Suunto di fiducia.

Questa modalità visualizza i dati relativi a velocità e distanza dell'attività svolta ed offre una serie di strumenti d'allenamento basati sulla distanza. E' possibile, ad esempio, impostare i limiti d'allarme per la velocità o il ritmo desiderati, registrare i tempi di giro a distanze fisse e definire i cicli di lavoro e di riposo, sulla base della distanza, per l'allenamento ad intervalli.

L'utilizzo del cronometro è identico e sincronizzato con il cronometro utilizzato nella modalità Training. A cronometro avviato, il tasto UP/LAP serve a registrare i tempi di giro e il tasto DOWN/LIGHT serve a cambiare modalità.

3.5.1. Display principale

Quando si seleziona la modalità Speed/Distance, il display principale si apre automaticamente. Lo schermo è composto da tre righe.

Speed

La prima riga visualizza la velocità corrente.

Distance

La seconda riga visualizza la distanza.

Selezioni rapide: Premendo ALT/BACK è possibile selezionare cinque funzioni diverse visualizzabili sulla riga in basso.

- Average speed: Velocità media dall'inizio della registrazione o del giro
- Distanza del giro
- Ora
- Heart rate: Visualizza la frequenza cardiaca quando la cintura trasmettitore è in uso.
- Cronometro

3.5.2. Connessione (Connect)

Connect è la prima voce del menu SPD/DST. Fare riferimento alla sezione 3.4.2 per ulteriori informazioni su come connettere la cintura trasmettitore FC e il sensore wireless di velocità e distanza.

NOTARE: *E' anche possibile collegare il Suunto t6 alla cintura trasmettitore FC o al sensore wireless di velocità e distanza premendo a lungo ALT/BACK nella modalità SPD/DST.*

3.5.3. Giro auto (Autolap)



Questa funzione permette di impostare il Suunto t6 per registrare i tempi di giro automaticamente, impostando la distanza del giro stesso. Dopo aver avviato il cronometro, il Suunto t6 avverte e registra i tempi di giro ed altri dati al termine di ogni giro completato. In caso di Autolap attivo, un numero ⑥ viene visualizzato nella parte destra del display della modalità SPD/DST. Fare riferimento al capitolo 4 per maggiori informazioni sull'autolap.

Per impostare l'autolap, procedere come segue:

1. Nel menu Speed/Distance, scorrere su *Autolap* e premere ENTER.
2. Selezionare *On* con UP/DOWN e premere ENTER.
3. Impostare la distanza del giro con UP/DOWN e premere ENTER.

NOTARE: Il campo di avvertimento dell'autolap è compreso tra 0,00 e 99,9.

NOTARE: Quando sono attivi un timer o un giro automatico, Suunto t6 memorizza informazioni nel registro a seconda delle impostazioni valide nel momento in cui era stato attivato il cronometro. Se le impostazioni vengono regolate dopo aver attivato il cronometro, Suunto t6 utilizza le impostazioni precedenti. Le nuove impostazioni diventano valide solo dopo aver azzerato e fatto ripartire il cronometro.

3.5.4. Intervalli di distanza (Interval)

Questa funzione permette di impostare gli intervalli di distanza per l'allenamento su distanza. Dopo aver avviato il cronometro, il Suunto t6 avverte e registra i tempi di giro ed altri dati al termine di ogni intervallo completato. In caso di intervalli distanza attivi, un numero

7 viene visualizzato nella parte destra del display della modalità SPD/DST. Fare riferimento al capitolo 4 per maggiori informazioni sugli intervalli di distanza.

Per impostare gli intervalli di distanza, procedere come segue:

1. Nel menu Speed/Distance, scorrere su *Interval* e premere ENTER.
2. Premere UP/DOWN per selezionare *On* . Premere ENTER.
3. Impostare il primo intervallo con UP/DOWN e premere ENTER.
4. Impostare il secondo intervallo e così via...

NOTARE: Il campo di azione dell'intervallo di distanza 1 è compreso tra 0,1 e 9,9. Il campo dell'intervallo distanza 2 è compreso tra 0,0 e 9,9.

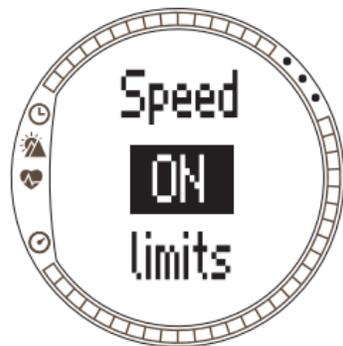
NOTARE: Dopo aver completato l'intervallo distanza 1 il Suunto t6 passa automaticamente all'intervallo distanza 2. Se si è impostato l'intervallo distanza 2 su zero, ritorna all'intervallo distanza 1.

NOTARE: Quando sono attivi un timer o un giro automatico, Suunto t6 memorizza informazioni nel registro a seconda delle impostazioni valide nel momento in cui era stato attivato il cronometro. Se le impostazioni vengono regolate dopo aver attivato il cronometro, Suunto t6 utilizza le impostazioni precedenti. Le nuove impostazioni diventano valide solo dopo aver azzerato e fatto ripartire il cronometro.



3.5.5. Limiti velocità (Speed Limits)

Questa funzione permette di impostare i limiti della velocità per avvertire quando si supera o meno il limite. In caso di speed limits attivi, un numero ② viene visualizzato nella parte destra del display della modalità SPD/DST. Fare riferimento al capitolo 4 per maggiori informazioni sugli speed limits.



Per impostare gli speed limits, procedere come segue:

1. Nel menu Speed/Distance, scorrere su *Spd Lim* e premere ENTER.
2. Premere UP/DOWN per selezionare *On* . Premere ENTER.
3. Impostare il limite superiore di velocità desiderato con UP/DOWN e premere ENTER.
4. Impostare il limite inferiore di velocità desiderato con UP/DOWN e premere ENTER.

NOTARE: Non è possibile utilizzare contemporaneamente gli HR limits e gli speed limits. Il Suunto t6 emette allarmi per i limiti attivati per ultimi. Per impostare i limiti su On o su Off premere a lungo ENTER.

NOTARE: Il campo di azione degli speed limits è compreso tra 2,0 e 150.

3.5.6. Taratura del sensore wireless di velocità e distanza

Per tarare il sensore wireless di velocità e distanza occorre innanzitutto percorrere una distanza nota utilizzando il cronometro. Effettuare in seguito le seguenti operazioni:

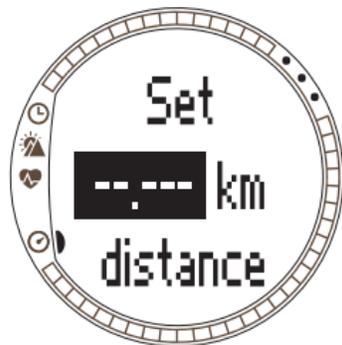
1. Nel menu Speed/Distance, scorrere su *Calibrate* e premere ENTER.
2. Premere UP/DOWN per selezionare il sensore wireless di velocità e distanza che si desidera tarare e premere ENTER.
3. Premere UP/DOWN per selezionare *Calibrate*.
4. Impostare la distanza percorsa con UP/DOWN.
5. Premere ENTER per finire la taratura. Il dispositivo calcola e visualizza il fattore di taratura sulla seconda riga del display.

Alternativamente, inserire il fattore di taratura manualmente, scorrendo con UP/DOWN.

Per informazioni sulla taratura del sensore wireless di velocità e distanza, fare riferimento al guida dell'utente del sensore wireless di velocità e distanza.

3.5.7. Abbinamento (Pair)

Si tratta di una funzione identica alla funzione *Pair* descritta nella sezione 3.4.7. *Abbinamento (Pair)*.



4. UTILIZZO DEL SUUNTO T6 DURANTE L'ALLENAMENTO

4.1. COME OTTIMIZZARE L'ALLENAMENTO

Questa sezione descrive le svariate possibilità di utilizzo del Suunto t6 durante l'allenamento e quindi come trarre massimi vantaggi durante l'allenamento.

Utilizzo dei limiti di frequenza cardiaca e di velocità durante l'allenamento

Il Suunto t6 permette di monitorare il rispetto della HR obiettivo o delle fasce di velocità durante l'allenamento. Ogniquale volta la frequenza cardiaca o la velocità scende o supera i limiti di zona impostati, il Suunto t6 emette un segnale, così da facilitare l'ottimizzazione dell'allenamento.

Il Suunto t6 avverte quando la frequenza cardiaca o la velocità vanno al di fuori della zona reimpostata, utilizzando segnali con allarme:

- Segnale di limite inferiore: - - - - -
- Segnale di limite superiore: -----

Il limite correntemente attivo e in uso viene identificato da un numero visualizzato sul lato destro del display.

- Numero ① per gli HR limits
- Numero ② per gli Speed limits

NOTARE: *Non è possibile attivare contemporaneamente gli HR limits e gli speed limits. Attivando un limite, l'altro tipo si disattiva automaticamente. Premendo a lungo ENTER si avvia l'ultimo limite attivato.*

Utilizzo della frequenza cardiaca media durante l'allenamento

Nella modalità Training, la frequenza cardiaca media del giro corrente, calcolata in tempo reale, può essere visualizzata sulla riga in basso. E' possibile utilizzare il calcolatore dei miglioramenti da allenamento, una funzione del programma Suunto Training Manager, per definire il tempo e la frequenza media necessari per ottenere il risultato di allenamento fisico desiderato. Quando ci si allena in prossimità della frequenza media ed entro il tempo pianificato totale, l'effetto desiderato dell'allenamento viene raggiunto nel modo migliore. La frequenza media è anche uno strumento utile per gli allenamenti in cui i livelli di battito cardiaco variano notevolmente, quali il ciclismo su collina. In questi casi, è più pratico disporre della frequenza cardiaca media che non dei limiti della zona obiettivo.

Inizio dell'allenamento e cronometro

Iniziare l'allenamento:

- Premere START/STOP nelle modalità Training o SPD/DST ed attivare quindi il cronometro.
- Utilizzare la funzione di countdown (al raggiungimento dello zero avvia automaticamente il cronometro e il registro).

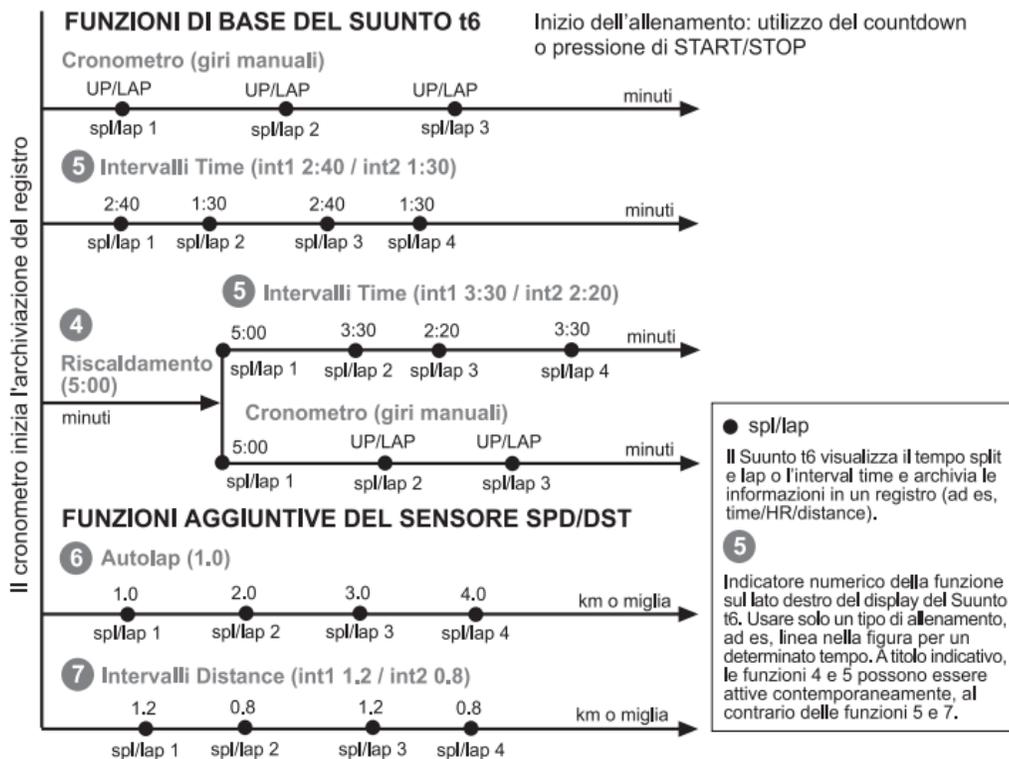
In caso di Countdown on, un numero **3** viene visualizzato nella parte destra del display.

Possibilità d'allenamento

Per ottimizzare i vantaggi dell'allenamento, scegliere il metodo di allenamento più idoneo sul proprio Suunto t6. Per ottenere i massimi risultati si consiglia l'utilizzo dei time e distance intervals e degli heart rate limits.

La figura che segue illustra le diverse possibilità di allenamento. Notare che è possibile attivare un solo metodo d'allenamento per volta.

TIPI DI ALLENAMENTO



I numeri nella figura sopra corrispondono ai numeri visualizzati sul lato destro del display ed indicano l'intervallo o il limite attivo o in uso:

④ Il warm-up indica il periodo di riscaldamento all'inizio dell'allenamento. I dati rilevati nel corso del warm-up vengono archiviati nella memoria. Il Suunto t6 offre la possibilità di avviare la sessione d'allenamento con un warm-up e di passare poi all'allenamento normale o ad intervalli temporali.

⑤ I time intervals vanno pertanto utilizzati per effettuare l'allenamento ad intervalli.

⑥ Autolap può essere utilizzato per registrare automaticamente giri di distanza preimpostata.

⑦ I distance intervals possono essere utilizzati per effettuare l'allenamento ad intervalli basato sulla distanza.

NOTARE: *Quando sono attivi un timer o un giro automatico, Suunto t6 memorizza informazioni nel registro a seconda delle impostazioni valide nel momento in cui era stato attivato il cronometro. Se le impostazioni vengono regolate dopo aver attivato il cronometro, Suunto t6 utilizza le impostazioni precedenti. Le nuove impostazioni diventano valide solo dopo aver azzerato e fatto ripartire il cronometro.*

4.2. ESEMPIO D'ALLENAMENTO

Esempio: Rita Corritore

Rita Corritore sta per iniziare il suo allenamento ad intervalli utilizzando gli HR limits impostati. Comincia con l'attivare gli HR limits ed intervals desiderati nella modalità Training del suo Suunto t6.

Indossa la sua cintura trasmettitore FC, controlla che la fascia sia ben aderente e che gli elettrodi siano inumiditi. Premendo a lungo ALT/BACK nella modalità Training o SPD/DST, collega la cintura trasmettitore di frequenza cardiaca al Suunto t6.

Nella modalità Training o SPD/DST, controlla il cronometro e lo azzerava premendo a lungo il tasto UP/LAP. Preme quindi il tasto START/STOP che attiva il cronometro e il timer ad intervalli. A questo punto comincia il suo allenamento.

Gli HR limits emettono allarmi durante il suo allenamento, ogniqualvolta il battito è troppo alto o basso.

Dopo aver ultimato ciascun intervallo, l'interval timer emette un segnale e il Suunto t6 visualizza ed archivia i dati del giro. Rita preme quindi START/STOP per arrestare il cronometro e l'archiviazione nel registro.

A casa, Rita scarica il proprio registro d'allenamento sul Suunto Training Manager e valuta i risultati dell'attività appena svolta.

5. SUUNTO TRAINING MANAGER

Il Suunto Training Manager è un programma studiato per gli atleti che desiderano ottimizzare la funzionalità del computer da polso Suunto t6. L'analisi della frequenza cardiaca effettuata dal programma si basa su un modello di calcolo sviluppato da Firstbeat Technologies Ltd. Il Suunto Training Manager è utile per trasferire dati, quali i registri d'allenamento, dalla memoria del Suunto t6. Dopo aver trasferito i dati è possibile visualizzarli ed organizzarli, pianificare programmi e sessioni d'allenamento, inviarli sul Web o aggiungerli al calendario.

La versione più aggiornata del Suunto Training Manager può essere scaricata su www.suunto.com o www.suuntosports.com in qualsiasi momento. Si consiglia di controllare il sito periodicamente per avvalersi dei continui aggiornamenti apportati.

NOTARE: *I titoli e le visualizzazioni possono differire a seconda della versione del software in uso.*

5.1. FUNZIONI DEL SUUNTO TRAINING MANAGER

Il Suunto Training Manager contiene le seguenti funzioni:

Analisi dell'allenamento

Il Suunto Training Manager rileva fino a sette parametri fisici della sessione d'allenamento:

- Heart rate
- EPOC*
- Training effect (Effetto dell'allenamento/EPOC in rapporto alle prestazioni personali)
- Ventilation volume (Volume di ventilazione)
- Respiratory rate (Tasso respiratorio)

- Oxygen consumption (VO₂) (Consumo d'ossigeno)
- Energy consumption (Consumo energetico)

Altri grafici di performance includono:

- Altitude (Altitudine)
- Speed (velocità, con il sensore wireless optional di velocità e distanza)

*EPOC = Excess Post-Exercise Oxygen Consumption è un parametro che rileva il carico accumulato con l'allenamento. La scala EPOC è personale e varia a seconda del livello di allenamento e dell'altezza, peso, età, sesso, fumo (sì/no) e livello di attività.

NOTARE: Per ulteriori informazioni sulle funzioni e parametri del Suunto Training Manager, consultare il libretto Suunto Training Guidebook disponibile sul CD che accompagna il Suunto t6.

Statistiche di allenamento

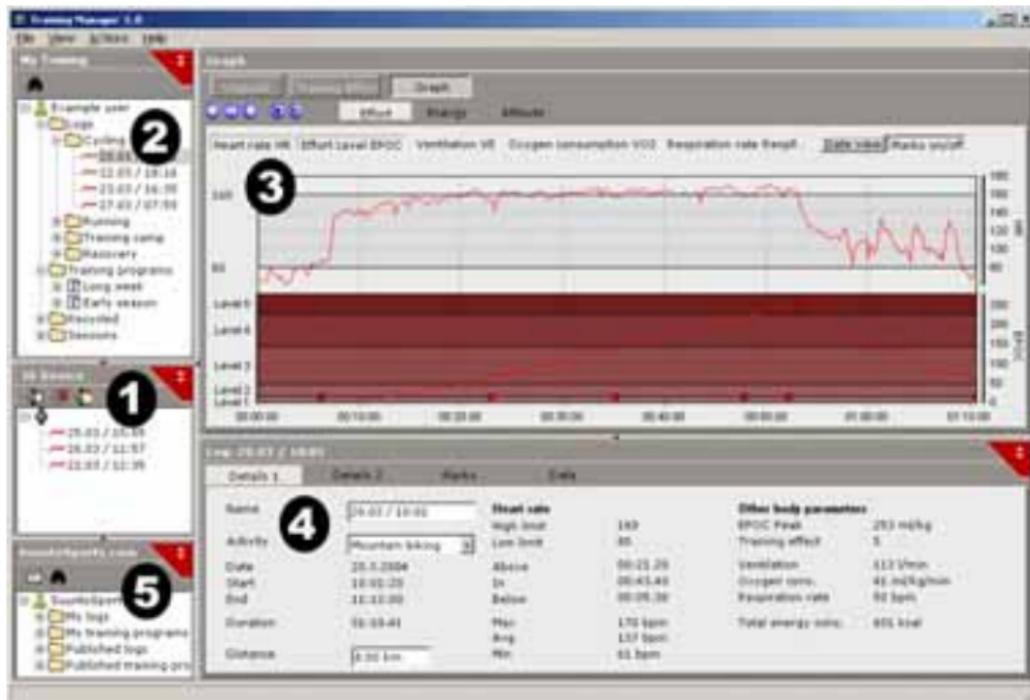
Il Suunto Training Manager permette di gestire i propri registri e piani d'allenamento:

- Scaricare registri dal Suunto t6
- Creare, esportare o importare piani d'allenamento
- Collegarsi al suuntosports.com per scambiare dati relativi all'allenamento
- Esportare ed importare registri d'allenamento per scambiare dati via email

NOTARE: Quando si crea un nuovo profilo utente il Suunto Training Manager richiede i parametri personali di base. Definendo i propri parametri personali, quali la FC a riposo e la FC massima, nella casella personale User della finestra Properties si otterranno risultati più dettagliati. Ricordarsi inoltre di aggiornare i propri parametri personali sul Suunto Training Manager in caso di cambiamenti.

5.2. FINESTRE DEL SUUNTO TRAINING MANAGER

Il display del Suunto Training Manager è diviso in cinque finestre: Le finestre sono evidenziate nell'immagine che segue. Le sezioni seguenti descrivono brevemente le varie funzioni di ciascuna finestra. Per maggiori informazioni, consultare la funzione Help del Suunto Training Manager.



5.2.1. t6 Device window (1)

La finestra t6 Device visualizza il contenuto del Suunto t6. Questa finestra permette di creare un collegamento tra il Suunto t6 e il Suunto Training Manager. Dopo la lettura dei dati, il Suunto Training Manager visualizza i registri archiviati sul dispositivo nella finestra t6 Device. E' quindi possibile trasferire i registri al Suunto Training Manager o al SuuntoSports.com trascinandoli nelle cartelle desiderate o servendosi dell'icona Transfer selected logs.

5.2.2. Finestra My Training (2)

La finestra My Training visualizza il contenuto del Suunto Training Manager visualizzato ad albero o a calendario. E' possibile scegliere la visualizzazione desiderata nella barra menu o mediante i tasti.

Selezionando un file, il suo contenuto viene visualizzato nelle finestre Graph e Properties.

Per trasferire dati dal Suunto t6 o verso il / dal SuuntoSports.com basta trascinare i file e rilasciarli sulle cartelle desiderate.

Per aggiungere voci (sessioni, programmi d'allenamento e registri manuali) fare clic col tasto destro entro la cartella desiderata e selezionare il tipo di voce che si desidera aggiungere.

Per eliminare voci dall'elenco cliccare col tasto destro nella finestra My Training e selezionare Delete.

5.2.3. Finestra Graph (3)

La finestra Graph visualizza i vari registri sotto forma di grafici e registri riassuntivi. Si possono visualizzare diversi grafici analitici, a seconda delle scelte effettuate nella finestra My Training. Scegliere uno o più file registro nella visualizzazione ad albero o calendario.

5.2.4. Finestra Properties (4)

La finestra Properties visualizza i dati selezionati nella finestra My Training in maggiore dettaglio.

Questa finestra permette di visualizzare e modificare i dati relativi alla voce selezionata nella finestra My Training. E' possibile visualizzare e modificare sei tipi diversi di voci:

- User (Utente)
- Log (Registro/ visualizzazione in cifre, sopra)
- Folder (Cartella)
- Plans (Piani/ per singole sessioni d'allenamento)
- Training program (Programma d'allenamento/combinazione di svariati piani)
- t6 settings (Impostazioni t6)

5.2.5. Finestra Suuntosports.com (5)

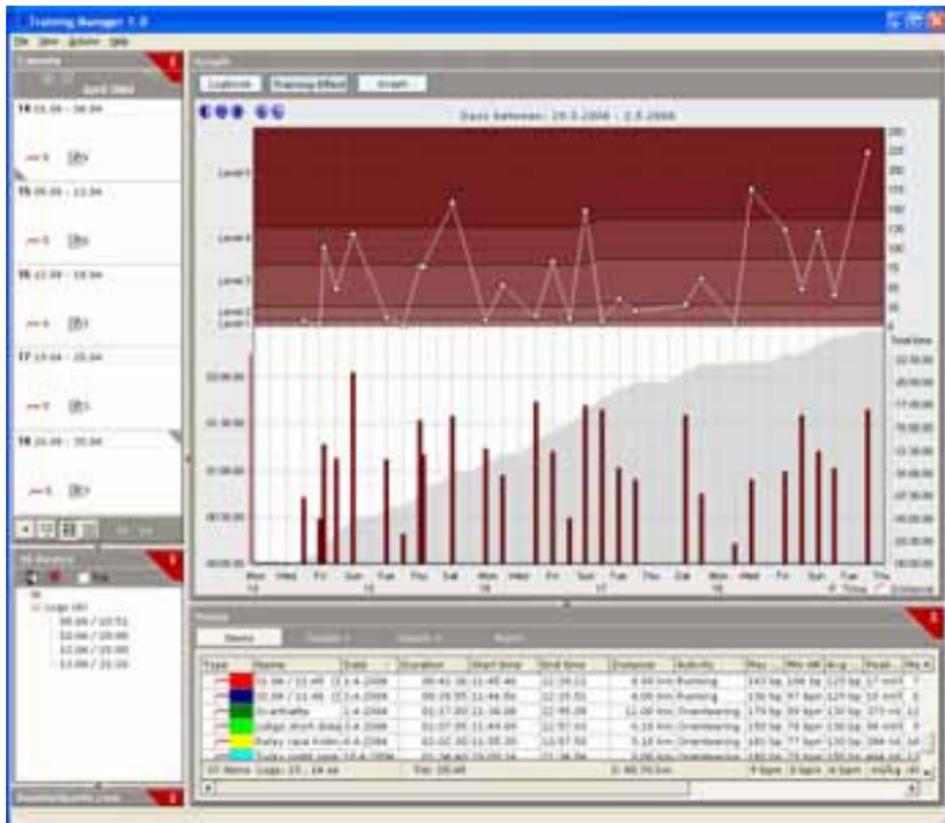
La finestra SuuntoSports.com visualizza i dati archiviati su SuuntoSports.com.

Questa finestra permette di creare un collegamento col sito Internet SuuntoSports.com. A collegamento effettuato, questa finestra visualizza le seguenti cartelle:

- My logs: Contiene i registri archiviati su SuuntoSports.com.
- My training programs: Contiene i programmi d'allenamento archiviati su SuuntoSports.com.
- Published logs: Contiene tutti i registri del Suunto t6 pubblicati su SuuntoSports.com
- Published training programs: Contiene tutti i programmi d'allenamento del Suunto t6 pubblicati sul SuuntoSports.com

I programmi d'allenamento e i registri possono essere visualizzati e trasferiti verso il o dal Suunto Training Manager.

5.3. CONTROLLO DEL PROGRESSO D'ALLENAMENTO



Il Suunto Training Manager permette di avere una visione complessiva del proprio progresso d'allenamento.

Per aprire il riassuntivo dell'allenamento:

1. Selezionare un periodo di tempo nella finestra Calendar.
2. Premere il tasto Training Effect nella finestra Graph.

La finestra Graph visualizza le durate delle singole sessioni d'allenamento e relativi valori EPOC relativi al livello post-allenamento.

Questo formato permette di avere le seguenti informazioni relative all'allenamento:

- **Variation:** L'allenamento contiene sessioni a livelli EPOC diversi e a durata diversa?
- **Rest:** Ci si riposa al termine di una dura sessione d'allenamento, permettendo al corpo di riprendersi?
- **Overtraining:** Si è scelto un allenamento di livello adatto, per evitare di sovra allenarsi? Controllare che i grafici di tutte le sessioni non contengano livelli troppo alti di EPOC.

Per ulteriori informazioni su come pianificare un programma d'allenamento, consultare le istruzioni nel libretto della guida all'allenamento sul CD-ROM del Suunto t6.

5.4. REQUISITI DI SISTEMA

- Velocità minima CPU 500 Mhz
- 64 MB di RAM (128 MB consigliati)
- 80 MB di disco rigido disponibili
- Microsoft Windows 98, Windows 2000, Windows XP/Vista
- Risoluzione di visualizzazione minima: 1024 x 768

5.5. INTERFACCIA PC

Il cavo di interfaccia PC permette di trasferire dati tra il Suunto t6 e il computer. Il cavo è contenuto nella confezione del Suunto t6. Il cavo interfaccia PC va collegato alla porta USB del computer e ai tre punti di aggancio del Suunto t6, connettendo le clip.

5.6. INSTALLAZIONE

Per rendere operativo il Suunto Training Manager, installare il programma Suunto Training Manager e gli appositi driver USB Suunto.

5.6.1. Installazione del Suunto Training Manager

Per installare il Suunto Training Manager, procedere come segue:

1. Inserire il CD-ROM del Suunto Training Manager nell'apposito drive.
2. Attendere che l'installazione si avvii e seguire le istruzioni.

NOTARE: Se l'installazione non dovesse avviarsi automaticamente, cliccare su Start --> Esegui e digitare D:\setup.exe.

5.6.2. Installazione dei driver USB per gli strumenti sportivi Suunto

Le presenti istruzioni si basano sull'ipotesi che i driver degli strumenti sportivi Suunto vengano installati su un sistema pulito, ovvero, un sistema che non contiene ancora alcun driver Suunto. In caso contrario, occorre innanzitutto rimuovere i driver

impostati precedentemente, prima di procedere alla nuova installazione. Vedere la sezione 5.7 *Rimozione dei driver USB per gli strumenti Suunto sport* per ulteriori informazioni.

WINDOWS 98

L'installazione avviene in due parti. Installare innanzitutto i driver per lo strumento Suunto sport e quindi la porta seriale USB virtuale.

Per installare lo strumento Suunto sport:

1. I driver sono collocati sul CD-ROM di installazione del programma per PC. Inserire il CD-ROM nel computer.
2. Collegare il cavo interfaccia PC dello strumento Suunto sport alla porta USB del computer. Si attiverà l'assistente Aggiungi nuovo hardware.
3. Cliccare su *Avanti*.
4. Scegliere *Ricerca il driver più adatto al dispositivo (opzione raccomandata)* e cliccare su *Avanti*.
5. Selezionare *Specifica cartella* e ricercare la cartella del driver sul CD-ROM d'installazione. Cliccare su *Avanti*. Viene visualizzato il driver trovato.
6. Cliccare su *Avanti* per installare il driver trovato.
7. Cliccare su *Fine* per terminare la prima parte dell'installazione e procedere all'installazione della porta seriale.

Per installare la porta seriale USB:

Effettuare questa operazione al termine dell'installazione dello strumento Suunto sport. Bastano alcuni secondi. Non interrompere l'installazione prima di aver concluso le due parti del processo.

Al termine dell'installazione della porta seriale controllare che l'operazione si sia conclusa positivamente.

Selezionare *Start - Impostazioni - Pannello di controllo - Sistema - Device Manager*.
Selezionare quindi *Visualizza - Dispositivi per connessione*.

Il dispositivo dovrebbe essere stato installato come *Suunto USB Serial Port (COMx)*, di fianco allo strumento Suunto sports.

WINDOWS 2000

L'installazione avviene in due parti. Installare innanzitutto i driver per lo strumento Suunto sport e quindi la porta seriale USB virtuale.

Per installare lo strumento Suunto sport:

1. I driver sono collocati sul CD-ROM di installazione del programma per PC. Inserire il CD-ROM nel computer.
2. Collegare il cavo interfaccia PC dello strumento Suunto sport alla porta USB del computer. Si attiverà l'assistente Trovato nuovo hardware.
3. Cliccare su *Avanti*. Si apre la finestra Installa driver dispositivo hardware.
4. Scegliere *Ricerca il driver più adatto al dispositivo (opzione raccomandata)* e cliccare su *Avanti*. Si apre la finestra Trova file driver.
5. Selezionare *Specifica una cartella* e ricercare la cartella del driver sul CD-ROM d'installazione. Cliccare su *Avanti*. Si apre la finestra Risultati ricerca file driver.
6. Cliccare su *Avanti* per installare il driver trovato.
7. Cliccare su *Fine* per terminare la prima parte dell'installazione e procedere all'installazione della porta seriale.

Per installare la porta seriale USB:

Quest'operazione va effettuata automaticamente al termine dell'installazione dello strumento Suunto sport. Ripetere le operazioni 3-6 per installare la porta seriale USB. Cliccare quindi su *Fine* per chiudere la finestra. Non interrompere l'installazione prima di aver concluso le due parti del processo.

Al termine dell'installazione della porta seriale controllare che l'operazione si sia conclusa positivamente. Selezionare *Start - Impostazioni - Pannello di controllo - Sistema - Hardware - Device Manager*. Selezionare quindi *Visualizza - Dispositivi per connessione*.

Il dispositivo dovrebbe essere stato installato come *Suunto USB Serial Port (COMx)*, di fianco allo strumento Suunto sports.

WINDOWS XP/VISTA

L'installazione avviene in due parti. Installare innanzitutto i driver per lo strumento Suunto sport e quindi la porta seriale USB virtuale.

Per installare lo strumento Suunto sports:

1. I driver sono collocati sul CD-ROM di installazione del programma per PC. Inserire il CD-ROM nel computer.
2. Collegare il cavo interfaccia PC dello strumento Suunto sport alla porta USB del computer. Si attiverà l'assistente *Trovato nuovo hardware*.
3. Si apre la finestra *Installa driver dispositivo hardware*.
4. Scegliere *Installazione automatica software (opzione raccomandata)* e cliccare su *Avanti*.
Si apre la finestra *Trova file driver*.
5. Può comparire un segnale di avvertimento dell'installazione dell'hardware: *Lo strumento Suunto sports non ha superato il test Windows Logo per la verifica della sua compatibilità con Windows XP/Vista*. Se compare l'avvertimento, cliccare su *Continua comunque*.
6. Cliccare su *Fine* per terminare la prima parte dell'installazione e procedere all'installazione della porta USB.

Per installare la porta seriale USB:

Quest'operazione va effettuata automaticamente al termine dell'installazione dello strumento Suunto sport. Ripetere le operazioni 3-6 per installare la porta seriale USB. Cliccare quindi su *Fine* per chiudere la finestra. Non interrompere l'installazione prima di aver concluso le due parti del processo.

Al termine dell'installazione della porta seriale controllare che l'operazione si sia conclusa positivamente. Selezionare *Start - Impostazioni – Pannello di controllo - Sistema - Hardware - Device Manager*. Selezionare quindi *Visualizza – Dispositivi per connessione*.

Il dispositivo dovrebbe essere stato installato come *Suunto USB Serial Port (COMx)*, di fianco allo strumento Suunto sports.

5.7. RIMOZIONE DEI DRIVER USB PER GLI STRUMENTI SUUNTO SPORT

Windows 98, Windows 2000 e Windows XP/Vista

Per rimuovere i driver dello strumento Suunto sport:

1. Selezionare *Start - Impostazioni – Pannello di controllo - Aggiungi/Rimuovi programmi*. Si apre una finestra che mostra i programmi correntemente aperti.
2. Selezionare *Suunto USB Drivers* e cliccare quindi su *Aggiungi/Rimuovi* (per Windows 98) o *Modifica/Rimuovi* (per Windows 2000 e Windows XP/Vista). Compare lo schermo Suunto Uninstaller, che chiede se l'eliminazione dei driver è OK.
3. Selezionare *Continua* per concludere la rimozione.

6. SUUNTOSPORTS.COM

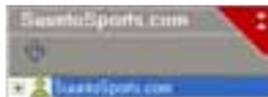
SuuntoSports.com è una comunità Internet dedicata a tutti coloro che usano gli strumenti sportivi Suunto. Questo servizio permette di aggiungere una nuova dimensione nelle attività sportive praticate e nel modo in cui si usa il proprio strumento sportivo. Su SuuntoSports.com è possibile condividere le esperienze migliori e i dati misurati nel corso delle proprie attività con altri sportivi. Si potranno confrontare le proprie prestazioni con quelle di altri clienti Suunto e scoprire consigli utili.

La registrazione al SuuntoSports.com è gratuita ed aperta a tutti gli sportivi. Occorre tuttavia possedere uno strumento sportivo Suunto al fine di poter inviare i propri dati su SuuntoSports.com. Per trasferire dati dal proprio PC al SuuntoSports.com occorre infatti utilizzare il programma PC fornito insieme all'apparecchio. Se si desidera visitare SuuntoSports.com prima di diventare membro è possibile registrarsi come ospite ed esplorare il sito.

6.1. COME INIZIARE

Per registrarsi su SuuntoSports.com, procedere come segue:

1. Installare il Suunto Training Manager e controllare che il proprio computer sia collegato ad Internet.
2. Cliccare sulla voce *SuuntoSports.com* nella finestra SuuntoSports.com, posta nell'angolo in basso a sinistra del Suunto Training Manager.



3. Cliccare su



per aprire la pagina di registrazione del

SuuntoSports.com.

4. Cliccare su *Register* e seguire le istruzioni su come diventare membro e registrare il proprio Suunto t6. Dopo la registrazione, entrerete automaticamente nella home page del sito SuuntoSports.com che ne descrive la struttura ed il funzionamento. Successivamente, sia i dati personali che quelli relativi al vostro strumento, potranno essere aggiornati nella sezione My Suunto.

E' anche possibile accedere direttamente a SuuntoSports.com dal sito www.suuntosports.com.

NOTARE: *SuuntoSports.com viene aggiornato continuamente e pertanto il suo contenuto è soggetto a modifiche.*

NOTARE: *Si consiglia di leggere la liberatoria sulla privacy del SuuntoSports.com.*

6.2. SEZIONI

SuuntoSports.com è costituito da tre diverse sezioni a livelli di riservatezza diversi. La sezione MySuunto rappresenta la propria area personale, non accessibile da altri utenti. Communities unisce varie funzioni per gruppi e Sports Forums contiene informazioni che i membri hanno pubblicato per renderle disponibili a tutti i visitatori del SuuntoSports.com. Questa è una breve descrizione dei principi di base del SuuntoSports.com. Per saperne di più sulle funzioni e attività, visitare il sito, provarle e, se necessario, avvalersi delle istruzioni dettagliate all'interno della sezione Help (Aiuto). La funzione Help è presente in ogni pagina: l'icona si trova sul lato destro della barra che divide lo schermo.

Le informazioni pubblicate sul SuuntoSports.com contengono link interni che permettono di migliorare la navigazione del sito. Per esempio, se si desidera vedere la descrizione di una località, basta seguire i collegamenti e visualizzare i dati personali di chi ha messo in rete le informazioni, i registri e i commenti relativi alla località.

SuuntoSports.com offre numerose opportunità per la ricerca dati sul sito. La ricerca è effettuabile per gruppi, membri, località, registri o parola di ricerca personalizzata.

6.3. MY SUUNTO

My Suunto contiene i vostri dati personali. Qui potete scrivere una presentazione personale, registrare il vostro computer da polso, elencare gli sport praticati e gestire il vostro profilo di membro. I registri e/o i programmi che trasferite dal Suunto t6 al SuuntoSports.com attraverso il Suunto Training Manager sono visualizzati nella pagina d'ingresso del vostro My Suunto. Potete decidere se rendere i vostri registri e/o programmi d'allenamento accessibili a tutti i membri, a determinati gruppi o se tenerli per il vostro uso personale. All'interno di My Suunto potete inoltre paragonare i vostri registri e/o programmi d'allenamento con quelli che altri membri hanno reso accessibili a tutti.

La sezione My Suunto contiene un calendario degli eventi personali che permette di pianificare le proprie attività e tenere un registro degli allenamenti, dei progressi e delle località preferite.

6.4. COMMUNITIES

Le Communities sono luoghi d'incontro per gruppi piccoli di membri SuuntoSports. Nella sezione Communities gli utenti possono creare o gestire gruppi e ricercarne altri. È possibile, ad esempio, creare un gruppo di amici con interessi simili e condividere i

propri registri e risultati per discuterne e pianificare attività future. I dati pubblicati all'interno di una community sono visibili solamente ai membri della stessa. I gruppi possono essere di tipo aperto o chiuso. Per partecipare alle attività di una community chiusa occorre innanzitutto avere un invito o richiedere l'adesione (che deve essere accettata).

Tutte le communities dispongono di una home page propria che contiene tutte le attività più recenti, come ad esempio, notizie, discussioni, eventi e registri più nuovi. I membri di una community possono anche usare diari specializzati di gruppo e calendari speciali, creare collegamenti propri ed attività di gruppo. Tutti gli utenti registrati su SuuntoSports.com diventano automaticamente membri della community 'World of Suunto Sports'.

6.5. SPORT FORUMS

Gli utenti Suunto praticano un'ampia gamma di sport. SuuntoSports.com dispone di svariati Sports Forums che raccolgono informazioni da condividere con diversi sportivi. Tutti i forum sono composti da: notizie relative allo sport specifico, diari, calendari degli eventi, classifiche e discussioni. All'interno dei forum è possibile suggerire i collegamenti ai siti dedicati ai diversi sport, scambiarsi programmi d'allenamento e leggere articoli scritti da altri membri.

Sports forums contiene informazioni su località interessanti per ogni attività sportiva. Potete classificare le località e suggerire la vostra preferita. Potete anche vedere le classifiche della banca dati SuuntoSports.com, visualizzabili secondo criteri personalizzati. Ad esempio, gli utenti che sono stati sulle cime più alte, quelli che hanno effettuato l'arrampicata più verticale, quelli che hanno pubblicato più registri, le communities con più membri, eccetera.

7. SPECIFICHE TECNICHE

Dati generali

- Temperatura operativa: da -20°C a +60°C, da -5°F a +140°F
- Temperatura di conservazione: da -30°C a +60°C, da -22°F a +140°F
- Peso: 56 g
- Impermeabile fino a 100 m/330 piedi (ISO 2281)
- Batteria CR2032 sostituibile dall'utente
- Compatibile con determinati dispositivi wireless Suunto ANT
- Capacità di memoria 128 kB, corrispondente a 100.000 intervalli di frequenza cardiaca + altri dati registrabili (circa 14 h a frequenza cardiaca pari a 120 bpm)
- Intervalli di registrazione per altitudine e velocità (misurati solamente mediante accessori optional) 2 sec. / 10 sec.

Termometro

- Campo di visualizzazione da -20°C a +60°C, da -5°F a + 140°F
- Risoluzione 1°C / 1°F
- Pressione atmosferica
- Campo di visualizzazione da 300 a -1100 hPa / da 8,90 a -32,50 inHg
- Risoluzione 1 hPa / 0.01 inHg

Altitudine

- Campo di visualizzazione da -500 m a -9000 m / da -1600 piedi a - 29.995 piedi
- Risoluzione 1 m / 3 piedi

Orologio-datario

- Risoluzione 1 sec.
- Programmato fino al 2099

Cronometro

- Campo d'azione del cronometro: 99 ore
- Campo d'azione del tempo di giro: 99 ore
- Tempo di giro / parziale: 100/registro
- Risoluzione 0,1 sec.

HR

- Campo di visualizzazione 30 bpm – 240 bpm

Valori minimi e massimi:

- HR limits: min. 30 bpm, max. 240 bpm
- Limiti History HR (impostabili con il Suunto Training Manager): min. 30 bpm, max. 240 bpm
- HR massima per percentuale visualizzata (impostabile con il Suunto Training Manager): max. 240 bpm

Timer

Valori minimi e massimi:

- Interval 1: min. 0,05 e max. 59,59
- Interval 2: min. 0,00 e max. 59,59
- Warm-up: min. 0,00 e max. 59,59
- Countdown: min. 0,00 e max. 59,59

SPD/DST

Valori minimi e massimi:

- Speed limits: min. 2,0 e max. 150
- Autolap: min. 0,0 e max. 99,9
- Distance interval 1: min. 0,1 e max. 9,9
- Distance interval 2: min. 0,0 e max. 9,9

Cintura trasmettitore

- Impermeabilità: 20 m / 66 piedi
- Peso: 61g
- Frequenza: 2,465 GHz compatibile con Suunto ANT
- Valori di trasmissione: fino a 10 metri
- Batteria CR2032 sostituibile dall'utente

8. PROPRIETÀ INTELLETTUALE

8.1. COPYRIGHT

La presente pubblicazione ed il suo contenuto sono di proprietà della Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai propri clienti per ottenere informazioni sul funzionamento dei prodotti Suunto t6.

Il suo contenuto non deve essere utilizzato o distribuito per altri scopi. Inoltre, esso non può essere comunicato, divulgato o riprodotto senza il previo consenso scritto della Suunto Oy.

Nonostante la completezza e l'accuratezza delle informazioni contenute in questa documentazione, non si fornisce nessuna garanzia di precisione espressa od implicita. Il contenuto del presente manuale è soggetto a modifiche senza preavviso. La versione aggiornata della presente documentazione può essere scaricata dal sito www.suunto.com.

8.2. MARCHI COMMERCIALI

Suunto, Wristop Computer, Suunto t6, Replacing Luck ed i relativi loghi sono marchi commerciali registrati e non, di proprietà della Suunto Oy. Tutti i diritti riservati. Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sono marchi registrati e non della Firstbeat Technologies Ltd. Tutti i diritti riservati.

8.3. BREVETTO

Questo prodotto è protetto da richiesta di brevetto WO2004016173 e WO03099114.

9. LIBERATORIE

9.1. RESPONSABILITÀ DELL'UTENTE

Questo strumento è destinato al solo uso ricreativo. Il Suunto t6 non deve essere utilizzato per effettuare misurazioni che richiedono un'accuratezza industriale o professionale né come strumento di misurazione quando si effettuano attività come il paracadutismo, il deltaplano, il parapendio o il volo con veicoli tipo gyrocopter o aerei leggeri.

9.2. CE

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

9.3. ICES

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

9.4. CONFORMITÀ FCC

Questo apparecchio è conforme con la Parte 15 dei limiti FCC fissati per i dispositivi digitali di classe B. Questo apparecchio genera, utilizza e può radiare energia a frequenza radio e, se non installato o utilizzato in conformità con le istruzioni, può causare interferenze alle radiocomunicazioni. Non si fornisce garanzia alcuna sull'assenza di interferenze in casi specifici. Se l'apparecchio causa interferenze negative con altri apparecchi, cercare di risolvere il problema spostandolo.

Consultare un rivenditore autorizzato Suunto o altro tecnico qualificato se il problema rimane irrisolto. Il funzionamento dell'apparecchio è soggetto alle seguenti condizioni:

(1) Questo apparecchio non causa interferenze nocive.

(2) Questo dispositivo accetta tutte le interferenze ricevute, incluse quelle che potrebbero determinarne un funzionamento errato.

Le eventuali riparazioni vanno effettuate esclusivamente da personale di assistenza autorizzato dalla Suunto. Eventuali riparazioni non autorizzate invalideranno la presente garanzia.

Testato in conformità con gli standard FCC.

Per utilizzo a casa o in ufficio.

AVVERTENZA FCC: *Le modifiche non esplicitamente approvate dalla Suunto Oy possono impedire la possibilità di operare lo strumento in conformità con le direttive FCC.*

www.suunto.com

© Suunto Oy 6/2004, 11/2004, 8/2007