

SUUNTO t6c

GUÍA RÁPIDA

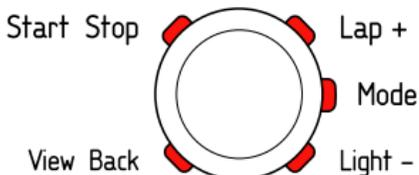
1 Primeros pasos	3
1.1 Configuración básica	3
1.2 Ajuste de su activity class (clase de actividad)	4
1.3 Navegación por los menús	7
1.4 Modos y vistas	8
1.5 Bloqueo de botones	9
1.6 Instalación de Training Manager	10
2 Entrenamiento con su monitor de frecuencia cardíaca	11
2.1 Cómo ponerse su correa transmisora	11
2.2 Inicio de una sesión de entrenamiento	12
2.3 Análisis de sus datos de entrenamiento	13

1 PRIMEROS PASOS

1.1 Configuración básica

Pulse cualquier botón para activar su Suunto t6c. Se le pedirá que defina sus ajustes de **PERSONAL**: sus características físicas y su clase de actividad. El dispositivo sugiere un nivel METS de estado de forma predeterminado, pero si sabe su METS de estado de forma real, debe utilizar ese valor.

 **NOTA:** La capacidad de rendimiento máxima medida en un ensayo de laboratorio se indica en ocasiones como ml de oxígeno/kg/min (VO_2 máx). Si desea comparar la capacidad de rendimiento máxima calculada por el programa en METs con su valor VO_2 máx. medido, utilice la relación $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.



1. Para cambiar los valores, utilice los botones [Lap +] y [Light -].
2. Acepte los ajustes y pase al ajuste siguiente con el botón [Mode].

3. Para volver al ajuste anterior, presione el botón [View Back].
4. Tras ajustar el nivel de estado de forma en METs, continúe hasta los ajustes de **UNITS** (Unidades) y **GENERAL** o salga rápidamente hasta el modo **TIME** pulsando el botón [Start Stop].



NOTA: Todos los ajustes de **PERSONAL** pueden ajustarse más adelante.

1.2 Ajuste de su activity class (clase de actividad)

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

Activity class 1 (Clase de actividad 1)

Si no participa regularmente en deportes recreativos ni ejercicio físico intenso, utilice 1.

Activity classes 2 y 3 (Clases de actividad 2 y 3)

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

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

Activity classes 4 a 7 (Clases de actividad 4 a 7)

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

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

Activity classes 7,5 a 10 (Clases de actividad 7,5 a 10)

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

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

Puede actualizar su clase de actividad con el software Training Manager.

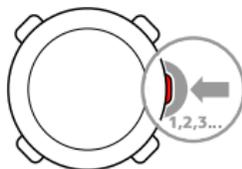


NOTA: Si se entrena sin su Suunto t6c, es posible que el software Training Manager le pida que reduzca el valor de **ACT CLASS** (Clase de actividad) incluso si se ha entrenado en el

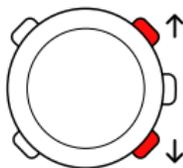
nivel descrito. Le recomendamos entrenar siempre haciendo uso de su monitor de frecuencia cardíaca Suunto para asegurarse de que le comprende y le guía correctamente.

1.3 Navegación por los menús

Para entrar en el menú de ajustes, mantenga pulsado [Mode].

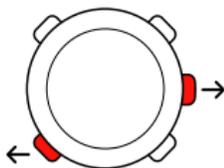


Para desplazarse por los menús y submenús, utilice [Lap +] y [Light -].

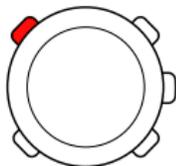


Para entrar en un menú y un submenú o para aceptar el valor de un ajuste, utilice [Mode].

Para volver al menú anterior, utilice [View Back].



Puede salir en cualquier momento presionando [Start Stop].

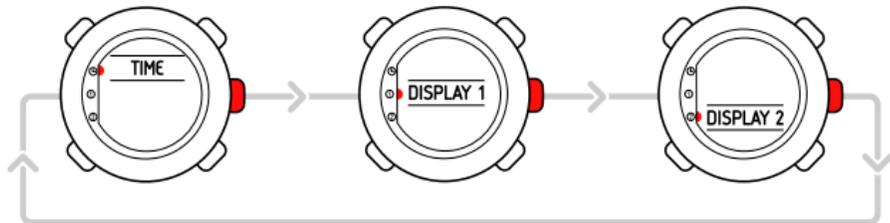


1.4 Modos y vistas

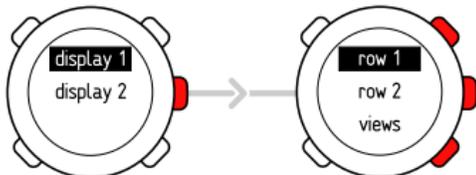
Modos

Existen 2 modos: **TIME** y **TRAINING**. Para cambiar de modo, utilice [Mode]. Los indicadores del lado izquierdo de la pantalla muestran qué modo está activado.

El modo **TRAINING** tiene dos pantallas, **DISPLAY 1** (Pantalla 1) y **DISPLAY 2** (Pantalla 2).

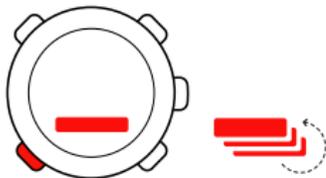


Es posible personalizar cada pantalla del modo **TRAINING**. En el menú de ajustes, vaya a **DISPLAYS** (Pantallas). Entre en **DISPLAY 1** (Pantalla 1) o **DISPLAY 2** (Pantalla 2) y entre en **ROW 1** (Fila 1), **ROW 2** (Fila 2) o **VIEWS** (Vistas) para seleccionar la información que desee mostrar.



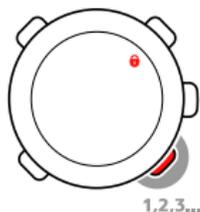
Vistas

Cada modo cuenta con vistas diferentes que contienen información complementaria, como la altitud en el modo **TIME** o las calorías en el modo **TRAINING**. Vaya a los ajustes de **DISPLAYS** (Pantallas) para definir qué vistas se muestran en las pantallas del modo **TRAINING**. Para cambiar de vista en los modos **TIME** y **TRAINING**, utilice [View Back].



1.5 Bloqueo de botones

Puede bloquear y desbloquear los botones tanto en el modo **TIME** como en el modo **TRAINING** manteniendo pulsado [Light -].



Mientras los botones están bloqueados, puede seguir cambiando de vista y activar la luz de fondo. Recomendamos bloquear los botones, por ejemplo, tras empezar una sesión de entrenamiento o si va a guardar el dispositivo en una maleta o bolsa de viaje.

1.6 Instalación de Training Manager

Para analizar los datos de entrenamientos guardados en la memoria de su dispositivo, necesita instalar el software Suunto Training Manager. El paquete de instalación contiene la aplicación de software y los controladores USB. Para obtener instrucciones acerca de cómo instalar los controladores, consulte la Ayuda en línea de Suunto Training Manager una vez instalado el software.

Para instalar la aplicación Suunto Training Manager:

1. Inserte el CD-ROM de Suunto Training Manager en la unidad.
2. Espere a que comience la instalación y siga las instrucciones mostradas.

 **NOTA:** Si la instalación no se inicia automáticamente, vaya a la unidad de CD con su administrador de archivos y haga doble clic en *setup.exe*.

 **NOTA:** Siempre puede descargar la versión más reciente de Suunto Training Manager desde www.suunto.com. Compruebe regularmente si hay actualizaciones, ya que se están desarrollando nuevas funciones continuamente.

2 ENTRENAMIENTO CON SU MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

2.1 Cómo ponerse su correa transmisora

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



⚠️ ADVERTENCIA: Si utiliza un marcapasos, un desfibrilador u otro dispositivo electrónico implantado, utilizará la correa transmisora por su cuenta y riesgo. Antes de utilizar el dispositivo, recomendamos una prueba de ejercicio con su monitor de frecuencia cardíaca Suunto y la correa bajo la supervisión de un médico. El ejercicio puede suponer cierto riesgo,

especialmente para las personas que han llevado una vida menos activa anteriormente. Es muy recomendable consultar con su médico antes de iniciar un programa regular de ejercicios.

2.2 Inicio de una sesión de entrenamiento

Al entrar en el modo **TRAINING**, su Suunto t6c busca automáticamente las señales de una correa transmisora. Tan pronto como las encuentra, su frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla. La sesión de entrenamiento comienza por sí sola al poner en marcha el grabador de registros y finaliza al detenerlo.

Utilización del grabador de registros

De forma predeterminada, el grabador de registros (**CHRONO**, crono) se muestra en la fila superior de la **DISPLAY 1** (Pantalla 1). Es posible personalizar las pantallas del modo **TRAINING** en los ajustes de **DISPLAYS** (Pantallas).

Para utilizar el grabador de registros:

1. En el modo **TRAINING**, ponga en marcha el grabador de registros con [Start Stop]. Mientras el grabador de registros está en marcha, puede añadir vueltas de entrenamiento con [Lap +].
2. Detenga el grabador de registros con [Start Stop].
3. Para continuar con otra sesión temporizada (otra vuelta) con [Start Stop].

Para poner a cero el temporizador y ver el último resumen del registro, mantenga presionado [Lap +].

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

2.3 Análisis de sus datos de entrenamiento

Visualización del diario

Mientras el grabador de registros está en marcha, su Suunto t6c reúne distintos datos acerca de las sesiones, en función de sus ajustes personalizados. Estos datos se guardan en la memoria del dispositivo.

 **NOTA:** Tiene que detener el grabador de registros para poder acceder a los datos del diario.

Para ver los totales de sus últimas sesiones de entrenamiento en el diario:

1. En el modo **TRAINING**, mantenga presionado el botón [Lap +] para ver el resumen del registro grabado anteriormente.
2. Pulse el botón [Lap +] para desplazarse por los detalles.

Utilización de Training Manager

Es posible transferir sus registros de entrenamiento de la memoria del Suunto t6c a Suunto Training Manager y analizarlos con más detalle. Suunto Training Manager mide hasta siete parámetros corporales a partir de su sesión de entrenamiento: frecuencia

cardíaca, EPOC, Training Effect, volumen de ventilación, frecuencia respiratoria, consumo de oxígeno y consumo de energía.

Para transferir datos de entrenamiento de Suunto t6c a Training Manager:

1. Conecte su Suunto t6c al puerto USB de su ordenador mediante el cable de datos suministrado.
2. Transfiera los archivos de registro a Suunto Training Manager siguiendo las instrucciones que aparecen en la Ayuda en línea de Suunto Training Manager.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

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



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

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



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 2/2008.
All rights reserved.