

SUUNTO t6c


GUIDA RAPIDA

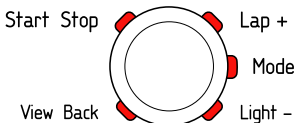
1 Per iniziare	3
1.1 Impostazioni di base	3
1.2 Impostazione della classe di attività	4
1.3 Spostamento nei menu	7
1.4 Modalità e visualizzazioni	8
1.5 Blocco dei pulsanti	9
1.6 Installazione di Training Manager	10
2 Allenamento con il cardiofrequenzimetro	12
2.1 Come indossare la cintura trasmettitore	12
2.2 Avvio di una sessione di allenamento	13
2.3 Analisi dei dati degli allenamenti	14

1 PER INIZIARE

1.1 Impostazioni di base

Premere un pulsante qualsiasi per attivare il Suunto t6c. Verrà chiesto di definire le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI): le proprie caratteristiche fisiche e la classe di attività. Il dispositivo suggerisce il livello MET di fitness predefinito, ma se si conosce il valore MET effettivo è consigliabile utilizzare tale valore.

 **NOTA:** La capacità massima delle prestazioni misurata nei test di laboratorio viene talvolta espressa come ml ossigeno/kg/min (VO_2 max). Per paragonare la capacità massima delle prestazioni calcolata dal programma in MET sulla base del VO_2 max misurato, utilizzare la relazione $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.



1. Modificare i valori utilizzando i pulsanti [Lap +] e [Light -].
2. Accettare le impostazioni e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].

3. Per tornare all'impostazione precedente, premere il pulsante [View Back].
4. Dopo avere impostato il livello MET di fitness, impostare **UNITS** (UNITÀ) e **GENERAL** (GENERALI) o premere il pulsante [Start Stop] per passare alla modalità **TIME**.



NOTA: È possibile affinare le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI) in un secondo momento.

1.2 Impostazione della classe di attività

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

Classe di attività 1

Se non si partecipa regolarmente a sport ricreativi o ad attività fisiche pesanti, utilizzare 1.

Classi di attività 2 e 3

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

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

Classi di attività da 4 a 7

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

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

Classi di attività da 7,5 a 10

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

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

È possibile aggiornare la classe di attività con il programma Training Manager.

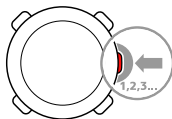


NOTA: Se vengono svolti allenamenti senza il Suunto t6c, il programma Training Manager potrebbe richiedere di diminuire la **ACT CLASS** (CLASSE DI ATTIVITÀ), anche se l'allenamento è stato svolto al livello descritto. Si raccomanda quindi di svolgere gli

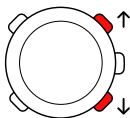
allenamenti indossando il cardiofrequenzimetro Suunto per assicurarsi che le misurazioni e le istruzioni siano corrette.

1.3 Spostamento nei menu

È possibile accedere al menu di impostazione tenendo premuto il pulsante [Mode].

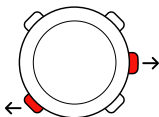


Per scorrere i menu e i sottomenu, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -].

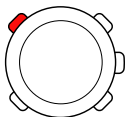


Per accedere a un menu o a un sottomenu oppure per accettare il valore di un'impostazione, premere il pulsante [Mode].

Per tornare al menu precedente, premere [View Back].



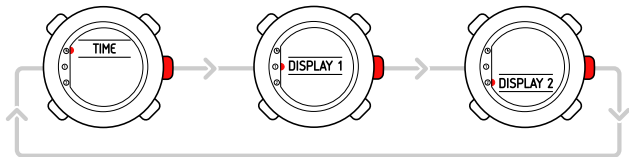
È possibile uscire dal menu in qualsiasi momento premendo [Start Stop].



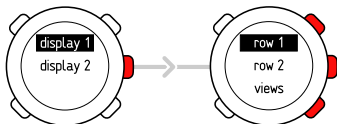
1.4 Modalità e visualizzazioni

Modalità

Sono disponibili due modalità: **TIME** e **TRAINING**. È possibile cambiare modalità con il pulsante [Mode]. Gli indicatori posti a sinistra del display indicano la modalità attiva. Nella modalità **TRAINING** sono disponibili due visualizzazioni, **DISPLAY 1** (VISUALIZZAZIONE 1) e **DISPLAY 2** (VISUALIZZAZIONE 2).

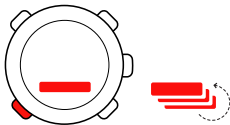


È possibile personalizzare entrambe le visualizzazioni **TRAINING**. Nel menu di impostazione, accedere a **DISPLAYS** (VISUALIZZAZIONI). Accedere a **DISPLAY 1** (VISUALIZZAZIONE 1) o **DISPLAY 2** (VISUALIZZAZIONE 2), quindi accedere a **ROW 1** (RIGA 1), **ROW 2** (RIGA 2) o **VIEWS** (VISUALIZZAZIONI) per selezionare le informazioni che si desidera visualizzare.



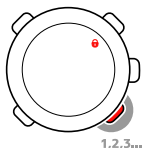
Visualizzazioni

In ogni modalità sono presenti diverse visualizzazioni che mostrano informazioni supplementari, quali l'altitudine in modalità **TIME** o le calorie in modalità **TRAINING**. Spostarsi sulle impostazioni di **DISPLAYS** (VISUALIZZAZIONI) per definire le visualizzazioni utilizzate nella modalità **TRAINING**. Per cambiare la visualizzazione nelle modalità **TIME** e **TRAINING**, premere [View Back].



1.5 Blocco dei pulsanti

Nelle modalità **TIME** e **TRAINING** è possibile attivare o disattivare il blocco dei pulsanti tenendo premuto [Light -].




Quando i pulsanti sono bloccati, è comunque possibile cambiare visualizzazione e attivare la retroilluminazione. Si consiglia di bloccare i pulsanti, ad esempio, dopo l'inizio di una sessione di allenamento o quando si ripone il dispositivo in una borsa da viaggio.

1.6 Installazione di Training Manager

Per analizzare i dati degli allenamenti salvati nella memoria del dispositivo, è necessario installare il software Suunto Training Manager. Il pacchetto di installazione comprende l'applicazione software e i driver USB. Per istruzioni sull'installazione dei driver, vedere la Guida in linea di Suunto Training Manager dopo avere installato il software.

Per installare l'applicazione Suunto Training Manager:

1. Inserire il CD-ROM Suunto Training Manager nell'unità CD.
2. Attendere l'avvio dell'installazione e seguire le istruzioni.

 **NOTA:** Se l'installazione non viene avviata automaticamente, accedere all'unità CD in *Esplora risorse* e fare doppio clic su *setup.exe*.



NOTA: Dal sito www.suunto.com è possibile scaricare in qualsiasi momento la versione più recente di Suunto Training Manager. Si consiglia di verificare regolarmente la disponibilità di nuovi aggiornamenti poiché vengono continuamente sviluppate nuove funzioni.

2 ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

2.1 Come indossare la cintura trasmettitore

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



⚠️ AVVISO: *I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura trasmettitore a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzarla, si raccomanda di eseguire un test con il cardiofrequenzimetro Suunto e la cintura sotto la supervisione di un medico. L'allenamento può presentare dei rischi, in particolar modo per*

le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

2.2 Avvio di una sessione di allenamento

Quando si entra nella modalità **TRAINING**, il Suunto t6c cerca automaticamente i segnali da una cintura trasmettitore. Dopo averli trovati, la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display. La sessione di allenamento inizia quando si avvia il registratore attività e termina quando lo si arresta.

Utilizzo del registratore attività

Per impostazione predefinita, il registratore attività (**CHRONO**, CRONOMETRO) viene visualizzato nella riga superiore del **DISPLAY 1** (VISUALIZZAZIONE 1). È possibile personalizzare le visualizzazioni della modalità **TRAINING** nelle impostazioni di **DISPLAYS** (VISUALIZZAZIONI).

Per utilizzare il registratore attività:

1. In modalità **TRAINING**, avviare il registratore attività con [Start Stop]. Mentre il registratore attività è in funzione, è possibile aggiungere giri di allenamento con [Lap +].
2. Arrestare il registratore attività con [Start Stop].
3. Continuare con un'altra sessione a tempo (giro) premendo [Start Stop].

Per azzerare il timer e visualizzare il riepilogo dell'ultima registrazione, tenere premuto [Lap +].



NOTA: Il registratore attività deve essere arrestato prima di azzerarlo.

2.3 Analisi dei dati degli allenamenti

Visualizzazione del registro

Quando il registratore attività è in funzione, il Suunto t6c raccoglie i dati delle sessioni di allenamento in base alle impostazioni personalizzate. I dati vengono salvati nella memoria del dispositivo.



NOTA: Per accedere ai dati contenuti nel registro, è necessario arrestare il registratore attività.

Per visualizzare i totali delle ultime sessioni di allenamento nel registro:

1. In modalità **TRAINING**, tenere premuto il pulsante [Lap +] per visualizzare il riepilogo degli allenamenti precedenti.
2. Premere il pulsante [Lap +] per scorrere i dettagli.

Utilizzo di Training Manager

È possibile trasferire le registrazioni degli allenamenti dalla memoria del Suunto t6c a Suunto Training Manager per analizzarle nel dettaglio. Durante le sessioni di allenamento, Suunto Training Manager misura fino a sette parametri corporei: frequenza

cardiaca, EPOC, effetto allenamento, volume di ventilazione, frequenza respiratoria, consumo di ossigeno e di energia.

Per trasferire i dati dell'allenamento dal Suunto t6c a Training Manager:

1. Collegare il Suunto t6c alla porta USB del computer utilizzando il cavo dati in dotazione.
2. Trasferire i file di registro a Suunto Training Manager seguendo le istruzioni fornite nella Guida in linea di Suunto Training Manager.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

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



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

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



www.suunto.com

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