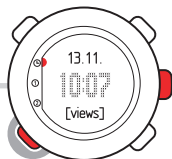


# SUUNTO t6c

## MANUAL DO UTILIZADOR

# MODOS E VISUALIZAÇÕES

## Time (Hora)



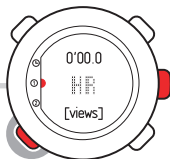
linha 1: data

linha 2: hora

visualizações:

- dia da semana
- segundos
- hora dupla
- altitude

## Training (Treino) visualização 1\*



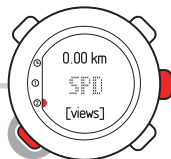
linha 1: cronóm

linha 2: frequência cardíaca

visualizações:

- frequência cardíaca média
- calorias
- EPOC
- tempo da volta
- training effect

## Training (Treino) visualização 2\*



linha 1: distância

linha 2: velocidade

visualizações:

- altitude
- subida
- velocidade média
- cronóm
- descida

\*) definições padrão

1	Introdução .....	5
2	Utilizar o modo TIME .....	6
2.1	Definir a hora .....	7
2.2	Definir hora dupla .....	7
2.3	Definir a data .....	8
2.4	Definir alarme .....	8
3	Definições antes do treino .....	10
3.1	Definições pessoais .....	10
3.1.1	Frequência cardíaca máxima .....	11
3.1.2	Nível de METs de fitness .....	12
3.2	Definições de unidades .....	12
3.3	Definições gerais .....	14
3.3.1	Definir tons .....	15
3.3.2	Definir ícones .....	15
3.3.3	Definir retro-iluminação .....	16
3.4	Configurar visualizações do modo TRAINING .....	17
3.5	Definir altitude de referência .....	19
3.6	Definir limites de frequência cardíaca .....	21
3.7	Seleccionar parâmetros de registo .....	22
4	Utilizar o modo TRAINING .....	24
4.1	Colocar a faixa transmissora .....	24

4.2 Utilizar temporizadores .....	25
4.3 Utilizar Training Effect .....	27
4.4 Utilizar EPOC .....	29
4.5 Iniciar uma sessão de treino .....	30
4.6 Durante o treino .....	31
4.7 Depois do treino .....	31
4.7.1 Visualizar o livro de registos .....	31
5 Utilizar PODs .....	33
5.1 Emparelhar um POD .....	33
5.2 Utilizar [volta automática] .....	33
5.3 Utilizar intervalos de distância .....	34
5.4 Utilizar limites de velocidade .....	35
5.5 Utilizar [pausa automática] .....	36
5.6 Calibrar o POD .....	37
6 Detecção de problemas .....	38
Emparelhar a faixa transmissora .....	38
7 Cuidados e manutenção .....	40
7.1 Orientações gerais .....	40
7.2 Substituir a bateria do computador de pulso .....	41
7.3 Substituir a bateria da faixa .....	43
8 Especificações .....	44

8.1 Dados técnicos .....	44
8.2 Marcas comerciais .....	45
8.3 Copyright .....	45
8.4 CE .....	46
8.5 ICES .....	46
8.6 Conformidade com FCC .....	46
8.7 Informação sobre patentes .....	47
8.8 Eliminação do dispositivo .....	47
9 Limitação de responsabilidade .....	48
9.1 Responsabilidade do utilizador .....	48
9.2 Avisos .....	48
<b>Índice .....</b>	<b>49</b>

# 1 INTRODUÇÃO

Agradecemos ter escolhido o Suunto t6c como o seu parceiro de treino. O Suunto t6c é um monitor de frequência cardíaca de alta precisão, concebido para tornar o seu treino o mais benéfico possível.

O Suunto t6c dá-lhe informações extremamente precisas sobre o seu nível de fitness. Antes de iniciar o treino regular com o Suunto t6c, deve primeiro aprender os valores de EPOC e outros parâmetros do corpo nas suas sessões normais de treino. Desta forma, aprenderá a avaliar qual o tipo de treino que o ajudará a atingir os seus objectivos.

As funcionalidades chave incluem:

- Funcionalidades de treino personalizadas
- Gravador de registos que grava cada sessão de treino
- Extensões funcionais através de Suunto PODs (Peripheral Observation Devices) (Opcional)
- Análise do treino com o software da Suunto (Opcional)

## 2 UTILIZAR O MODO TIME

No modo **TIME**, pode visualizar a hora do dia em duas zonas horárias: A hora da sua localização actual e na outra zona horária (hora dupla). A data actual é apresentada na parte superior do visor.

Utilize [View Back] para percorrer as seguintes visualizações:

- Day: Nome do dia de semana actual
- Seconds: Segundos como números
- Hora dupla: hora noutra zona horária
- Altitude: A sua altitude a partir do nível do mar

Pode alterar as seguintes definições do modo **TIME** (Hora) no menu de definições:

Definição	Valor	Descrição
alarm	on / off / 00:00	Funcionalidade do alarme: Ligado ou desligada / horas e minutos
time	hours / minutes / seconds	Hora principal: Horas, minutos e segundos
date	year / month / day	Data actual: Ano, mês e dia
hora dupla	hours / minutes	Hora dupla: Horas e minutos

## 2.1 Definir a hora

Para definir a hora:

1. No menu de definições, seleccione **TIME** (Hora).
2. Aceda a **TIME** (Hora) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Altere a hora com [Lap +] e [Light -] e aceite com [Mode].
4. Reponha os segundos com [Light -]. Para definir segundos específicos, mantenha premido [Lap +]. Os segundos começam a funcionar. Aceite os segundos correctos com [Mode].
5. Prima [Start Stop] para sair.

## 2.2 Definir hora dupla

Para definir a hora dupla:

1. No menu de definições, seleccione **TIME** (Hora).
2. Aceda a **DUAL TIME** (Hora dupla) com [Light -] e [Lap +], e seleccione com [Mode].
3. Altere a hora com [Lap +] e [Light -] e aceite com [Mode].
4. Prima [Start Stop] para sair.

### **Situação de vida real possível: Saber a hora em casa**

*Está a viajar no estrangeiro e define a hora dupla como a mesma de casa. A hora principal corresponde à da sua localização actual. Agora, sabe sempre a hora local e pode verificar rapidamente a hora de casa.*





**NOTA:** Recomendamos que defina a hora actual no local em que se encontra como a hora principal, porque o despertador funciona de acordo com a hora principal.

## 2.3 Definir a data

Para definir a data:

1. No menu de definições, seleccione **TIME** (Hora).
2. Aceda a **DATE** (Data) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Altere o dia, mês e ano com [Lap +] e [Light -], e aceite com [Mode].
4. Prima [Start Stop] para sair.

## 2.4 Definir alarme

Pode definir até três alarmes no Suunto t6c.

Para definir os alarmes:

1. No menu de definições, seleccione **TIME** (Hora).
2. Aceda a **ALARM** (Alarme) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Percorra os alarmes com [Lap +] e [Light -] e seleccione com [Mode].
4. Active ou desactive o alarme com [Lap +] e [Light -], e confirme com [Mode].
5. Altere a hora do alarme com [Lap +] e [Light -] e aceite com [Mode].
6. Prima [Start Stop] para sair.

Quando o alarme tocar, confirme-o premindo qualquer botão. Se não confirmar o alarme, ele parará automaticamente após 30 segundos.



**SUGESTÃO:** *Pode utilizar um alarme nos dias de semana e outro aos fins-de-semana. Também pode utilizar alarmes extra como lembretes ou opções de adormecimento.*

## 3 DEFINIÇÕES ANTES DO TREINO

Antes de iniciar o treino, necessita de configurar as definições **PERSONAL** (Pessoais) e **UNITS** (Unidades). Para conseguir medir a sua altitude, deve definir a altitude de referência. Estas definições garantem medições e cálculos precisos.

É-lhe pedido para configurar as definições **PERSONAL** (Pessoais) da primeira vez que activar o dispositivo (premindo qualquer botão). Se pretender obter mais informações sobre estas definições e modificá-las, continue a leitura. Caso contrário, consulte o *Chapter 4 Utilizar o modo TRAINING*.

### 3.1 Definições pessoais

Através das definições **PERSONAL** (Pessoais), ajuste o Suunto t6c de acordo com as suas características físicas e actividade. Muitos dos cálculos utilizam estas definições. Por isso, é importante que seja o mais preciso possível quando da definição dos valores.

Definição	Valor	Descrição
weight	kg / lb	Peso de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
height	cm / ft	Altura de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
act.class	1 - 10	[Classe de actividade]: 1 a 10

Definição	Valor	Descrição
sex	male / female	Género: Masculino ou feminino
birth year	year	Ano de nascimento
max hr	000	Frequência cardíaca máxima de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
fitness METS	00.0	Valor de METS de fitness

Para alterar as definições **PERSONAL** (Pessoais):

1. No menu de definições, seleccione **PERSONAL** (Pessoais).
2. Percorra as definições com [Lap +] e [Light -] e seleccione com [Mode].
3. Altere os valores utilizando [Lap +] e [Light -].
4. Aceite a definição e desloque-se para a definição seguinte com [Mode].
5. Repita os passos 3 e 4 para as definições restantes.
6. Prima [Start Stop] para sair.

### 3.1.1 Frequência cardíaca máxima

Introduza a sua frequência cardíaca máxima real, se a conhecer. Caso contrário, pode calculá-la utilizando a fórmula  $210 - (0,65 \times \text{IDADE})$ .



**SUGESTÃO:** Peça ao treinador ou médico como determinar em segurança a sua frequência cardíaca máxima real.

### 3.1.2 Nível de METs de fitness

O valor de METs (equivalentes metabólicos) de fitness mostra a quantidade de energia que o corpo consegue consumir, comparativamente ao consumo de energia em descanso. De um modo geral, quando melhor for o nível de fitness mais alto é o valor de MET máximo. O Suunto t6c sugere um nível de METs de fitness padrão. No entanto, se conhecer os METs reais deve utilizar esse valor.



**NOTA:** A capacidade de desempenho máximo medido num teste de laboratório é, por vezes, dados como ml oxigénio/kg/min ( $VO_2$  máx). Se pretender comparar a capacidade de desempenho máximo calculado pelo programa nos METs para o seu  $VO_2$  máx medido, utilize a relação  $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$ .

## 3.2 Definições de unidades

As definições de **UNITS** (Unidades) definem as unidades de medida, bem como o formato da hora e data. Deve definir estas configurações de acordo com as suas preferências.

Definição	Valor	Descrição
time	12h / 24h	Formato da hora: 12 ou 24 horas

<b>Definição</b>	<b>Valor</b>	<b>Descrição</b>
date	d.m / m.d / day	Formato da data: dia-mês, mês-dia ou dia de semana
HR	bpm / %	Unidades de frequência cardíaca: Pulsações por minuto ou percentagem da frequência cardíaca máxima
temp	°C / °F	Unidades de temperatura: Celsius ou Fahrenheit
alti	m/ft	Unidades de medição da altitude: Metros ou pés
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Unidades de subida: Metros por segundo, minuto ou hora/pés por segundo, minuto ou hora
dist	km / mi	Unidades de distância: Quilómetros ou milhas
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Unidades de velocidade para Foot POD, Bike POD e GPS POD: Quilómetros por hora, minutos por quilómetro ou milhas por hora, minutos por milha de acordo com as unidades de distância seleccionadas
height	cm / feet	Unidades de altura: Centímetros ou pés
weight	kg / lb	Unidades de peso: Quilogramas ou libras

Para alterar as definições **UNITS** (Unidades):

1. No menu de definições, seleccione **UNITS** (Unidades).
2. Percorra as definições de unidades com [Lap +] e [Light -], e altere as unidades com [Mode].
3. Aceda às definições de unidades de altura e peso com [Mode], e altere as unidades com [Lap +] e [Light -].
4. Aceite as unidades de altura e peso com [Mode].
5. Prima [Start Stop] para sair.

### 3.3 Definições gerais

Nas definições **GENERAL** (Gerais), pode activar e desactivar os ícones e tons dos botões, modificar as definições de retro-iluminação, e emparelhar os PODs e faixas de FC. Configure as definições **GENERAL** (Gerais) de acordo com as suas preferências.

Definição	Valor	Descrição
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Opções de emparelhamento de POD
tones	on / off	Tons dos botões: É emitido um sinal sonoro quando um botão é premido
icons	on / off	Ícones: O ícone de modo é apresentado no visor quando é seleccionado um modo

Definição	Valor	Descrição
light	normal, on / off, night use	Retro-iluminação: normal (ligada com [Light -]), desligada (nenhuma activação da luz), ou utilização nocturna (ligada com qualquer botão)

### 3.3.1 Definir tons

Quando activar tons, eles indicam quando prime um botão.

Para definir os tons:

1. No menu de definições, seleccione **GENERAL** (Geral).
2. Aceda aos **TONES** (Tons) com [Lap +] e [Light -].
3. Active ou desactive os ícones com [Mode].
4. Prima [Start Stop] para sair.

### 3.3.2 Definir ícones

Quando os ícones estiverem activados e alternar para um modo, um ícone respectivo é mostrado rapidamente no visor antes da visualização principal ser apresentada.

Para definir os ícones:

1. No menu de definições, seleccione **GENERAL** (Geral).
2. Aceda aos **ICONS** (Ícones) com [Lap +] e [Light -].



3. Active ou desactive os ícones com [Mode].
4. Prima [Start Stop] para sair.

### 3.3.3 Definir retro-iluminação

Pode activar ou desactivar a retro-iluminação e ajustar as respectivas definições do visor do Suunto t6c.

A retro-iluminação tem três definições possíveis:

- **NORMAL**: A luz acende-se quando mantém o botão [Light -] premido ou quando um alarme é activado. A luz permanece acesa durante um curto período de tempo depois de premir um botão.
- **OFF** (Desligada): A luz não é ligada ao premir um botão ou durante um alarme.
- **NIGHT USE** (Utilização nocturna): A luz é ligada quando prime qualquer botão, e assim permanece durante um curto período de tempo depois de premir um botão.

Para definir a retro-iluminação:

1. No menu de definições, seleccione **GENERAL** (Geral).
2. Aceda a **LIGHT** (Luz) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Percorra as definições com [Lap +] e [Light -], e aceite a definição com [Mode].
4. Prima [Start Stop] para sair.

### 3.4 Configurar visualizações do modo TRAINING

No modo **TRAINING**, pode procurar e gravar vários dados durante as suas sessões de treino. Ambas as visualizações têm três linhas configuráveis. Selecione as funções e os parâmetros que pretende que sejam mostrados em cada linha das visualizações.

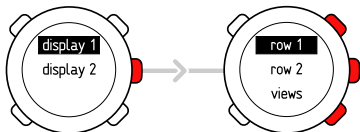
Conteúdo	Descrição
altitude	Altitude a partir do nível do mar de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
ascent	Subida total: Movimento vertical para cima durante o treino, de acordo com as unidade seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
avg HR	Frequência cardíaca média da sessão de treino
avg spd	Velocidade média da sessão de treino, de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
cadence	Dados da cadência (se emparelhado com o Cadence POD)
calories	Calorias consumidas desde o início do registo
chrono	Tempo de gravação desde o início do registo
day time	Hora actual
distance	Distância a partir do início do registo de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
descent	Descida total: Movimento vertical para baixo durante o treino, de acordo com as unidade seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)


<b>Conteúdo</b>	<b>Descrição</b>
empty	Sem informações suplementares
EPOC	Medida da carga de treino acumulado
HR	Frequência cardíaca actual de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
lap	Número da volta actual
lap time	Tempo decorrido da volta actual
lap dist	Distância coberta durante a volta actual (se emparelhado com um POD de distância e velocidade sem fios)
lap spd	Velocidade média da volta actual (se emparelhado com um POD de distância e velocidade sem fios)
speed	Velocidade de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades) (Se emparelhado com um POD sem fios de velocidade e distância)
TE	Training Effect, mostra a carga total de um treino
temp	Temperatura actual
vert. spd	Velocidade da subida/descida

Para configurar as visualizações do modo **TRAINING**:

1. No menu de definições, seleccione **DISPLAYS** (Visualizações).

2. Acesse a **DISPLAY 1** (Visualização 1) ou **DISPLAY 2** (Visualização 2) com [Lap +] e [Light -], e selecione com [Mode].
3. Acesse à linha ou visualize com [Lap +] e [Light -], e selecione com [Mode].
4. Percorra as funções com [Lap +] e [Light -], e active uma função com [Mode]. É apresentado um símbolo junto da função activada.
5. Prima [Start Stop] para sair.




 **SUGESTÃO:** Se pretende desactivar uma visualização de treino, escolha **EMPTY** (Esvaziar) para **ROW 1** (Linha 1) e **ROW 2** (Linha 2).

### 3.5 Definir altitude de referência

Para garantir que obtém as definições correctas de altitude, primeiro tem de definir uma altitude de referência precisa. Para isso, vá para um local que conheça a altitude, por exemplo, com a ajuda de um mapa topográfico, e defina a altitude de referência para corresponder à leitura do mapa.

O Suunto t6c mede constantemente a pressão absoluta do ar. Baseado nesta medição e no seu último valor de referência da altitude, o dispositivo faz uma estimativa da altitude actual.

 **NOTA:** *As alterações nas condições atmosféricas locais afectarão as leituras da altitude. Se as condições atmosféricas se alterarem frequentemente, aconselhamos que reponha com frequência o valor de referência de altitude actual, preferencialmente antes de iniciar a viagem quando os valores de referência estiverem disponíveis. Se as condições atmosféricas locais estiverem estáveis, não necessita de definir os valores de referência.*

Para definir a altitude de referência:

1. No menu de definições, seleccione **REFER** (Referência).
2. Altere o valor com [Lap +] e [Light -].
3. Aceite a definição com [Mode].
4. Prima [Start Stop] para sair.

### **Situação de vida real possível: Utilizar a medição de altitude durante o treino**

*Vai participar numa meia-maratona. Antes de começar a corrida, defina a altitude de referência correcta para o Suunto t6c. Coloque o gravador de registos a funcionar e parta. Durante a corrida, compara a altitude actual com a altitude no início. A determinado momento, repara que o valor da altitude diminuiu. Nota que o resto do percurso vai ser a subir, porque a linha de partida e de chegada estão ao mesmo nível. Ajusta o ritmo da corrida de acordo com a variação da altitude.*

## 3.6 Definir limites de frequência cardíaca

A definição dos limites superior e inferior da frequência cardíaca ajuda-o a fazer o exercício com a intensidade preferida. Um alarme notifica-o quando a frequência cardíaca estiver acima ou abaixo dos limites definidos.

No menu de definições dos **HR LIMITS** (Limites de FC), pode activar ou desactivar os limites de frequência bem como definir os limites superior e inferior.

Definição	Valor	Descrição
HR limits	ON / OFF	Funcionalidade dos limites de frequência cardíaca: Ligada ou desligada
High	000 / %	Limite mais elevado de frequência cardíaca de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)
Low	000 / %	Limite mais baixo de frequência cardíaca de acordo com as unidades seleccionadas nas definições <b>UNITS</b> (Unidades)

Para alterar as definições do limite de frequência cardíaca:

1. No menu de definições, seleccione **TRAINING** (Treino).
2. Aceda a **HR LIMITS** (Limites de FC) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Active ou desactive os limites de frequência cardíaca com [Lap +] e [Light -], e confirme com [Mode].

4. Defina os limites superior e inferior com [Lap +] e [Light -] e aceite com [Mode].
5. Prima [Start Stop] para sair.



**NOTA:** No registo, a sessão de treino é dividida em diferentes zonas de acordo com os limites de FC, independentemente do alarme de limite estar ligado ou desligado.

### 3.7 Seleccionar parâmetros de registo


Antes de iniciar a gravação das sessões de treino, seleccione o tipo de dados que pretende gravar no registo, ou visualizar durante o treino. Os parâmetros que seleccionar pode ser analisados com mais detalhe no software Suunto Training Manager.


Definição	Valor	Descrição
inter	2s / 10s	Intervalo de gravação: 2 ou 10 segundos (não para valores R-R)
alti	on / off	Altitude: Ligada ou desligada
Cad	on / off	Cadência: Ligada ou desligada
EPOC	on / off	Excesso de consumo de oxigénio pós-exercício: Ligado ou desligado (Só são guardados os picos TE e EPOC)
kcal	on / off	Kilocalorias consumidas: Ligada ou desligada

Definição	Valor	Descrição
R-R	on / off	Intervalo de frequência cardíaca: Ligada ou desligada
speed	on / off	Velocidade: Ligada ou desligada (não guardada)
temp	on / off	Temperatura: Ligada ou desligada (não guardada)

Para seleccionar parâmetros de registo:

1. No menu de definições, seleccione **TRAINING** (Treino).
2. Aceda a **SET LOG** (Definir registo) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Percorra os parâmetros com [Lap +] e [Light -], e active ou desactive os parâmetros com [Mode].
4. Prima [Start Stop] para sair.


 **SUGESTÃO:** Se gravar as informações de altitude durante o treino, poderá analisar o efeito das alterações de altitude na sua frequência cardíaca com o software Suunto Training Manager.

 **NOTA:** A gravação de R-R (dados do intervalo de frequência cardíaca) requer muito espaço de memória. Se R-R estiver gravado, está disponível mais memória para registos maiores. No entanto, não poderá analisar quaisquer parâmetros do corpo com o software, por exemplo, a curva EPOC.



## 4 UTILIZAR O MODO TRAINING

No modo **TRAINING** pode medir toda a sua actividade de treino.

 **NOTA:** Se bem que o Suunto t6c e a faixa transmissora sejam à prova de água, o sinal de rádio não se propaga na água, o que impossibilita a comunicação entre o Suunto t6c e a faixa transmissora.

### 4.1 Colocar a faixa transmissora

Coloque a faixa de acordo com a ilustração, e alterne para o modo **TRAINING** para iniciar a monitorização da frequência cardíaca. Humedeça, com água ou gel, ambas as áreas de contacto (1) antes de colocar a faixa. Certifique-se de que a faixa está centrada no peito.



**⚠️ ADVERTÊNCIA!** *Se tiver um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, é da sua inteira responsabilidade a utilização da faixa. Antes de a utilizar, recomendamos a execução de um teste de exercício com o monitor de frequência cardíaca e faixa sob a supervisão de um médico. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.*

## 4.2 Utilizar temporizadores

O temporizador de intervalos permite-lhe definir diferentes intervalos temporizados. Esta função é útil em intervalos de tempo entre períodos de actividade e descanso.

### **Temporizador de intervalos**

O temporizador de intervalos permite-lhe definir diferentes intervalos temporizados. Esta função é útil em intervalos de tempo entre períodos de actividade e descanso. Para além de alertar em intervalos de tempo seleccionados, o Suunto t6c grava informações de volta para cada intervalo.

### **Temporizador de aquecimento**

O aquecimento destina-se a distinguir um período de aquecimento separado no início do treino. Os dados medidos durante o aquecimento são armazenados na memória do dispositivo. Com o Suunto t6c, pode iniciar a sessão de treino com um aquecimento e passar para o treino normal ou treino de intervalo.

## Temporizador decrescente

O temporizador decrescente funciona como um temporizador de arranque. Ele mede o tempo restante e, depois de atingir zero, alerta-o quando a contagem decrescente tiver atingido zero, e começa automaticamente o temporizador/registo. Utilize o temporizador decrescente, por exemplo, para excluir a sessão de aquecimento do registo de treino.

 **NOTA:** O tempo de contagem decrescente máximo é de 59 minutos e 59 segundos.

Definição	Valor	Descrição
interval	00.00	Temporizador para treino de intervalo
warm up	00.00	Temporizador para um período de aquecimento
countd	00.00	Contagem decrescente para início do temporizador

Para definir os temporizadores:

1. No menu de definições, seleccione **TRAINING** (Treino).
2. Aceda a **TIMERS** (Temporizadores) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Percorra os temporizadores com [Lap +] e [Light -], e seleccione um temporizador com [Mode].
4. Active ou desactive o temporizador com [Lap +] e [Light -], e confirme com [Mode].

5. Altere os valores com [Lap +] e [Light -] e aceite com [Mode].
6. Prima [Start Stop] para sair.


### 4.3 Utilizar Training Effect


O Training Effect (TE) é uma funcionalidade exclusiva do Suunto t6c que mede o efeito real de um treino no seu fitness físico. Com o Training Effect, pode ter a certeza que os treinos têm o resultado esperado.

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

Training Effect	Resultado	Descrição
1.0-1.9	Minor	Melhora a capacidade de recuperação. Em sessões mais longas (superiores a uma hora) também melhora o endurance básico. Não melhora significativamente o desempenho aeróbico.
2.0-2.9	Maintaining	Mantém o fitness aeróbico. Cria a base para um treino mais intenso no futuro.

Training Effect	Resultado	Descrição
3.0-3.9	Improving	Melhora o desempenho aeróbico se repetido 2 a 4 vezes por semana. Não existem requisitos especiais de recuperação.
4.0-4.9	Highly improving	Melhora rapidamente o desempenho aeróbico se repetido 1 a 2 vezes por semana. Requer 2 a 3 sessões de recuperação (TE 1-2) por semana.
5.0	Over-reaching	Efeito extremamente elevado no desempenho aeróbico, se for efectuada uma recuperação adequada. Não deve ser executado frequentemente.

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

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

Pode seleccionar o nível de **TE** para ser mostrado nas visualizações do modo **TRAINING** (Consulte *secção 3.4 Configurar visualizações do modo TRAINING*).

O Training Effect é mostrado na visualização seleccionada e adicionalmente com uma escala de 1 - 5 no lado direito do ecrã.

Utilize a calculadora do Training Effect do software Suunto Training Manager para definir a hora e a frequência cardíaca média para o efeito de treino psicológico pretendido. Para obter mais informações, consulte a ajuda on-line do Suunto Training Manager.



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

## 4.4 Utilizar EPOC

O EPOC (Excesso de consumo de oxigénio pós-exercício) indica a quantidade de oxigénio extra que o corpo necessita para recuperar após o exercício. O corpo consome mais oxigénio após o exercício do que durante o descanso. Quando maior for o EPOC, mais vigoroso é o exercício. O EPOC é mais útil na medição da carga do exercício em desportos de endurance, como corrida e ciclismo.

O Suunto t6c permite-lhe prever o EPOC durante o exercício, tornando possível controlar a carga do exercício e o Training Effect.

Pode seleccionar o EPOC a ser mostrado nas visualizações do modo **TRAINING** (consulte *secção 3.4 Configurar visualizações do modo TRAINING*).

Utilize o software Suunto Training Manager para visualizar as suas sessões de treino individuais com os respectivos valores de EPOC relativamente ao nível de Training Effect como gráficos. Para obter mais informações, consulte a ajuda on-line do Suunto Training Manager.

## 4.5 Iniciar uma sessão de treino

Quando acede ao modo **TRAINING**, o Suunto t6c procura automaticamente sinais provenientes de uma faixa transmissora. Depois de encontrados, a frequência cardíaca é apresentada no visor. A sessão de treino começa automaticamente quando iniciar o gravador de registos e termina quando o pára.

### Utilizar o gravador de registos

Por padrão, o gravador de registos (**CHRONO**) (Cronómetro) é apresentado na linha superior da **DISPLAY 1** (Visualização 1). Pode personalizar as visualizações do modo **TRAINING** nas definições de **DISPLAYS** (Visualizações).

Para utilizar o gravador de registos:

1. No modo **TRAINING**, inicie o gravador de registos com [Start Stop]. Enquanto o gravador de registos estiver a funcionar, pode adicionar voltas de treino com [Lap +].
2. Pare o gravador de registos com [Start Stop].
3. Continue com outra sessão temporizada (volta) premindo [Start Stop].

Para redefinir o temporizador e visualizar o último resumo de registo, mantenha premido [Lap +].



**NOTA:** O gravador de registos deve ser parado antes de o poder redefinir.

## 4.6 Durante o treino

O Suunto t6c tem vários indicadores visuais e de áudio para o ajudar durante o treino. Estas informações podem ser úteis e recompensadoras.

A seguir são apresentadas algumas ideias sobre os procedimentos a seguir durante o treino:

- Bloqueie os botões para evitar parar acidentalmente o cronómetro.
- Alterne entre as duas informações de **TRAINING** para ver os vários dados sobre o exercício.
- Active ou desactive os limites de FC mantendo premido [View Back] no modo **TRAINING**.

## 4.7 Depois do treino

### 4.7.1 Visualizar o livro de registos

Enquanto o gravador de registos está em execução, o Suunto t6c recolhe vários dados sobre a sessão, como o EPOC e as calorias queimadas. Estes dados são guardados na memória do dispositivo. O conteúdo do registo depende dos parâmetros que



seleccionou (consulte *secção 3.7 Seleccionar parâmetros de registo*). Pode visualizar os dados do treino no livro de registos.

Para visualizar o livro de registos:

1. No menu de definições, seleccione **TRAINING** (Treino).
2. Utilize [Lap +] e [Light -] para aceder ao **LOGBOOK** (Livro de registos) e seleccione com [Mode]. O espaço livre disponível na memória é apresentado rapidamente antes dos registos.
3. Seleccione **VIEW** (Visualizar) com [Mode].
4. Percorra os registos utilizando [Lap +] e [Light -], e abra um registo com [Mode].
5. Prima [Lap +] ou [Light -] para percorrer os totais do registo.



**SUGESTÃO:** *Pode visualizar o resumo do último registo de treino mantendo premido [Lap +] no modo **TRAINING**.*

Para apagar informações do livro de registos:

1. No **LOGBOOK** (Livro de registos, aceda a **ERASE** (Apagar) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
2. Percorra o registo que pretende apagar com [Lap +] e [Light -], e seleccione o registo com o [Mode].
3. Apague o registo com [Ligh -], ou cancele com [View Back].

Para apagar todas as informações do livro de registos, aceda ao **LOGBOOK** (Livro de registos) e seleccione **ERASE ALL** (Apagar tudo). Apague todos os registos com [Ligh -], ou cancele com [View Back].

## 5 UTILIZAR PODS

Pode utilizar vários PODs (Peripheral Observation Devices) com o Suunto t6c. Estes incluem o Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD e Speed POD genérico (consulte *secção 5.1 Emparelhar um POD*). Depois de ter emparelhado um POD com o dispositivo, o Suunto t6c dá-lhe informações adicionais durante o treino.

### 5.1 Emparelhar um POD

Para ver as informações de velocidade e distância, primeiro necessita de emparelhar o Suunto t6c com um Suunto POD.

Para emparelhar um POD:


1. Ligue o POD (ou a faixa).
2. No menu de definições, seleccione **SPD/DST**.
3. Aceda a **PAIR** (Emparelhar) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
4. Desloque-se pelos PODs e faixas com [Lap +] e [Light -].
5. Active o emparelhamento com [Mode].

### 5.2 Utilizar [volta automática]

Com a funcionalidade **[AUTOLAP]**, pode definir as voltas em distância em vez de tempo (treino de intervalo). Quando a [volta automática] está ligada (e o POD de velocidade

e distância activado), o monitor de frequência cardíaca mostra a distância total, a velocidade da volta média e o tempo de cada volta.

Definição	Valor	Descrição
autolap	on / off	Funcionalidade [Volta automática]: Ligada ou desligada
dist	00.00	Distância da volta: entre 0,0 e 99,9

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

Para activar a funcionalidade de [volta automática]:

1. No menu de definições, seleccione **SPD/DST**.
2. Aceda a **[VOLTA AUTOMÁTICA]** com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Active ou desactive a [volta automática] com [Lap +] e [Light -], e confirme com [Mode].
4. Defina a distância da volta com [Lap +] e [Light -] e aceite com [Mode].
5. Prima [Start Stop] para sair.

## 5.3 Utilizar intervalos de distância

Pode definir os intervalos de distância para treino de intervalo, depois de ter emparelhado o Suunto t6c com um POD de velocidade e distância. Quando iniciar o

cronómetro, o Suunto t6c alerta e grava os tempos de volta e outros dados, depois de todos os intervalos estarem concluídos.

Para definir os intervalos de distância:

1. No menu de definições, seleccione **SPD/DST**.
2. Aceda a **INTERVAL** (Intervalo) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Active ou desactive os intervalos com [Lap +] e [Light -], e confirme com [Mode].
4. Defina o primeiro intervalo com [Lap +] e [Light -].
5. Aceite a definição e desloque-se para o intervalo seguinte premindo o botão [Mode].
6. Repita os passos 3 e 4 para os intervalos restantes.
7. Prima [Start Stop] para sair.

## 5.4 Utilizar limites de velocidade

Pode activar limites de velocidade, e definir os limites de velocidade superiores e inferiores, depois de ter emparelhado o Suunto t6c com um POD de velocidade e distância. Os limites de velocidade notificá-lo-ão se ultrapassar estes limites.

Definição	Valor	Descrição
limits	on / off	Funcionalidade de limites: Ligada ou desligada
lower	00:00	Limite de velocidade mínima
upper	00:00	Limite de velocidade máxima

Para definir os limites de velocidade:

1. No menu de definições, seleccione **SPD/DST**.
2. Aceda a **SPD LIM** (Limite de velocidade) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
3. Active ou desactive os limites com [Lap +] e [Light -], e confirme com [Mode].
4. Altere os limites superior e inferior com [Lap +] e [Light -] e aceite com [Mode].
5. Prima [Start Stop] para sair.

## 5.5 Utilizar [pausa automática]

A **[PAUSA AUTOMÁTICA]** é uma funcionalidade que parará automaticamente o gravador de registos durante a sessão de treino, quando é detectada uma velocidade muito baixa durante a utilização do POD de velocidade e distância. A sessão é reactivada quando a velocidade tornar a subir.

Para activar [pausa automática]:

1. No menu de definições, seleccione **SPD/DST**.
2. Aceda à **PAUSE** (Pausa) com [Lap +] e [Light -].
3. Desactive a [pausa automática], ou active-a para um ou todos os PODs com [Mode].
4. Prima [Start Stop] para sair.

## 5.6 Calibrar o POD

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

Uma maneira simples para obter uma calibragem rápida é correr ou andar de bicicleta numa distância conhecida utilizando um POD.

1. Emparelhe ou active o POD.
2. Inicie o gravador de registos.
3. Percorra uma distância conhecida.
4. Pare o gravador de registos.
5. No menu de definições, seleccione **SPD/DST**.
6. Aceda a **CALIBRATE** (Calibrar) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
7. Percorra os PODs com [Lap +] e [Light -], e seleccione um POD com [Mode].
8. Substitua a distância medida pela actual (conhecida).

## 6 DETECÇÃO DE PROBLEMAS

O Suunto t6c utiliza transmissão codificada para evitar perturbações na leitura. No entanto, os exercícios junto de linhas aéreas eléctricas ou magnéticas ou dispositivos electrónicos pode causar interferências no sinal.

Se perder o sinal, tente os seguintes procedimentos:

- Saia e, em seguida, aceda novamente ao modo **TRAINING**.
- Verifique se está a utilizar a faixa correctamente.
- Verifique se as áreas dos eléctrodos da faixa estão humedecidas.
- Afaste-se de qualquer potencial fonte de interferência.
- Substitua a bateria da faixa ou do computador de pulso, se os problemas persistirem.

### Emparelhar a faixa transmissora

Se substituir a bateria da faixa ou se estiver a detectar problemas com a recepção de sinal, pode necessitar de re-emparelhar a faixa com o Suunto t6c.

Para re-emparelhar a faixa:

1. Retire a bateria da faixa
2. Coloque a (nova) bateria no compartimento com o lado positivo voltado para baixo.
3. No Suunto t6c, aceda ao menu de definições e seleccione **GENERAL** (Gerais).
4. Aceda a **PAIR** (Emparelhar) com [Lap +] e [Light -], e seleccione com [Mode].
5. Aceda aos **HR BELT** (Faixa de FC) com [Lap +] e [Light -].

6. Active o emparelhamento com [Mode].

7. Coloque a bateria com o lado positivo voltado para cima e feche a tampa.

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



# 7 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

## 7.1 Orientações gerais

Para todos os dispositivos de treino da Suunto:

- Execute apenas os procedimentos descritos nos manuais da Suunto.
- Não desmonte nem tente efectuar reparações no dispositivo.
- Proteja o dispositivo de choques, contacto com objectos afiados ou duros, temperatura elevada ou exposição prolongada à luz solar directa.
- Guarde o dispositivo num ambiente limpo e seco à temperatura ambiente.
- Não coloque o dispositivo num local onde possa ser danificado por objectos duros.

### **Remover riscos**

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

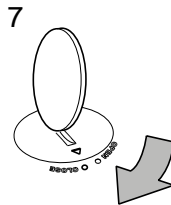
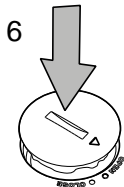
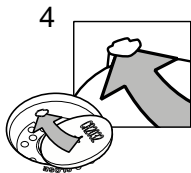
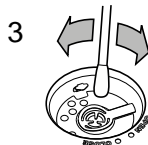
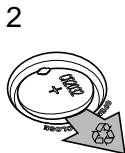
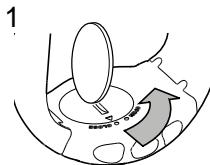
Também pode ser colocada uma protecção de plástico sobre o visor para evitar os riscos.


## **Limpeza e produtos químicos**


Limpe o dispositivo com um pano humedecido. Para retirar marcas difíceis, utilize um sabão suave. Não utilize gasolina, solventes de limpeza, acetona, álcool, repelentes de insectos, tinta ou outros produtos químicos fortes no dispositivo.

## **7.2 Substituir a bateria do computador de pulso**

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:

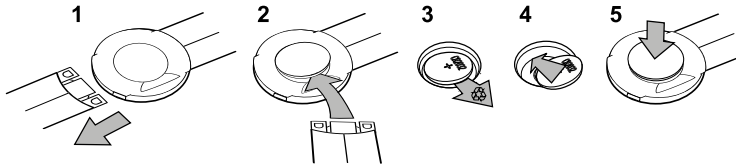



 **SUGESTÃO:** Utilize a ferramenta de abertura do compartimento da bateria do Suunto para evitar danos na tampa.

 **NOTA:** *Substitua a bateria com extremo cuidado para garantir que o monitor de frequência cardíaca Suunto permanece resistente à água. Uma substituição descuidada pode anular a garantia.*

## 7.3 Substituir a bateria da faixa

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



 **NOTA:** *Recomendamos que substitua a tampa e o O-ring da bateria para assegurar que o transmissor continue limpo e resistente à água. As tampas de substituição estão disponíveis juntamente com baterias sobressalentes.*

# 8 ESPECIFICAÇÕES

## 8.1 Dados técnicos

### Geral

- Temperatura de funcionamento: -20°C a +60°C / -5°F a +140°F
- Temperatura de armazenamento: -30°C a +60°C / -22°F a +140°F
- Peso (dispositivo): 55 g
- Peso (faixa): 39 g
- Resistência à água (dispositivo): 100 m / 330 pés (ISO 2281)
- Resistência à água (faixa): 20 m / 66 pés (ISO 2281)
- Pilha substituível pelo utilizador: (dispositivo / faixa) 3V CR2032

### Gravador de registos

- Número máximo de registos: 30
- Duração máxima de um registo: 99 horas
- Tempo máximo de volta: 99 horas
- Tempos de volta/divisão: 199 por sessão (registo)
- Resolução: 0,1 segundo

### Frequência cardíaca

- Visor: 30 a 240 bpm

- Limites: 30 a 230 bpm
- Máximo para percentagem de visualização: 240

## 8.2 Marcas comerciais

Suunto e respectivos nomes de produtos, nomes comerciais, marcas comerciais e marcas de serviço, registadas ou não registadas, são propriedade da Suunto ou respectivas terceiras entidades. Todos os direitos reservados.

Firstbeat e Analyzed by Firstbeat são marcas comerciais registadas ou não registadas da Firstbeat Technologies Ltd. Todos os direitos reservados.

## 8.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Todos os direitos reservados. Esta publicação e o respectivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy, e destinam-se unicamente para que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy.

O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A Suunto não garante, de forma expressa ou implícita, incluindo sem limitações que esta documentação seja precisa, compreensiva e isenta de erros. A versão mais recente desta documentação pode ser sempre descarregada em [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 8.4 CE

A marca CE é utilizada para indicar a conformidade com as directivas EMC 89/336/EEC e 99/5/EEC da União Europeia

## 8.5 ICES

Este aparelho digital da Classe [B] está em conformidade com a norma ICES-003 do Canadá.

## 8.6 Conformidade com FCC

Este dispositivo está em conformidade com a Parte 15 das normas FCC. O funcionamento está sujeito às duas seguintes condições: (1) este dispositivo não pode causar interferência prejudicial e (2) este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo a interferência que possa causar um funcionamento indesejado. As reparações devem ser efectuadas por pessoal de assistência técnica autorizado da Suunto. As reparações não autorizadas anularão a garantia. Este produto foi testado para estar em conformidade com as normas FCC e destina-se a utilização em casa ou no escritório.

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

## 8.7 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelas seguintes patentes e aplicações de patentes, e correspondentes direitos nacionais: EUA 11/432,380, EUA 11/169712, EUA 11/808,391, EUA 10/523,156, EUA 10/515,170. Foram arquivadas aplicações de patentes adicionais.

## 8.8 Eliminação do dispositivo



Elimine o aparelho de forma adequada, tratando-o como lixo electrónico. Não o coloque juntamente com o lixo doméstico. Se pretender, pode devolver o dispositivo ao representante da Suunto mais próximo.



## **9 LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

### **9.1 Responsabilidade do utilizador**

Este instrumento destina-se apenas a utilização recreativa. Os monitores de frequência cardíaca da Suunto não devem ser utilizados como substituto para obtenção de medições que necessitem de precisão profissional ou de qualidade de laboratório.

### **9.2 Avisos**

Se tiver um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, é da sua inteira responsabilidade a utilização da faixa. Antes de a utilizar, recomendamos a execução de um teste de exercício com o monitor de frequência cardíaca e faixa sob a supervisão de um médico. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.

# Índice

## Symbols

[pausa automática], 36  
[volta automática], 33

## A

alarm, 8  
altitude de referência, 19

## C

calibrar PODs, 37

## D

definição  
    alarm, 8  
    altitude de referência, 19  
    date, 8  
    hora dupla, 7  
    ícones, 15  
    limites de frequência cardíaca, 21

limites de velocidade, 35  
retro-iluminação, 16  
time, 7  
tones, 15

definições  
    GERAIS, 14  
    PESSOAIS, 10  
    UNIDADES, 12

## E

eliminação do dispositivo, 47  
emparelhar um POD, 33  
EPOC, 29

## F

faixa transmissora  
    colocar, 24  
    emparelhar, 38  
    substituir bateria, 43  
frequência cardíaca máxima, 11

## H

hora dupla, 7

## I

ícones, 15

intervalos de distância, 34

## L

limites de frequência cardíaca, 21

limites de velocidade, 35

limpar o dispositivo, 41

livro de registros, 31

## M

METs de fitness, 12

modes

TRAINING, 24

modos

TIME, 6

modo TIME, 6

modo TRAINING

visualizações, 17

Modo TRAINING

using, 24

## O

orientações gerais, 40

## P

PODs

[pausa automática], 36

[volta automática], 33

calibrar, 37

emparelhar, 33

intervalos de distância, 34

## R

registos

seleccionar parâmetros, 22

visualizar, 31

remover riscos, 40

retro-iluminação, 16

## S

substituir

bateria da faixa, 43

bateria do computador de pulso, 41

## **T**

temporizador

- aquecimento, 25

- contagem decrescente, 25

- intervalo, 25

Training Effect, 27

treino

- durante o treino, 31

- EPOC, 29

- METs de fitness, 12

## **V**

visualizações

- modo TIME, 6

- modo TRAINING, 17

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



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

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