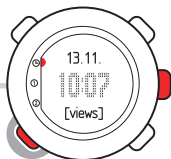


SUUNTO t6d

GUÍA DE MANEJO

MODES & VIEWS

Time

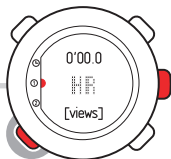


row 1: date

row 2: time

- views:
- weekday
 - seconds
 - dual time
 - altitude

Training display 1*

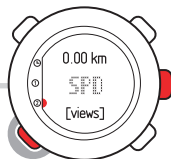


row 1: chrono

row 2: heart rate

- views:
- average heart rate
 - calories
 - EPOC
 - lap time
 - training effect

Training display 2*



row 1: distance

row 2: speed

- views:
- altitude
 - ascent
 - average speed
 - chrono
 - descent

*) default settings

1	Introducción	5
2	Primeros pasos	6
2.1	Configuración básica	6
2.2	Ajuste de su activity class (clase de actividad)	7
2.3	Navegación por los menús	8
2.4	Modos y vistas	10
2.5	Bloqueo de botones	11
3	Utilización del modo TIME	13
3.1	Ajuste de la hora	14
3.2	Ajuste de la hora dual	14
3.3	Ajuste de la fecha	15
3.4	Ajuste de la alarma	15
4	Ajustes antes del entrenamiento	17
4.1	Ajustes personales	17
4.1.1	Frecuencia cardíaca máxima	18
4.1.2	Nivel de estado de forma en METs	19
4.2	Ajustes de unidades	19
4.3	Ajustes generales	21
4.3.1	Configuración de los tonos	22
4.3.2	Configuración de iconos	22
4.3.3	Ajuste de la luz de fondo	23

4.4 Configuración de las pantallas del modo TRAINING	24
4.5 Ajuste de la altitud de referencia	26
4.6 Ajuste de los límites de frecuencia cardíaca	28
4.7 Selección de parámetros de registro	29
5 Utilización del modo TRAINING	32
5.1 Cómo ponerse su correa transmisora	32
5.2 Utilización de cronómetros	34
5.3 Utilización de Training Effect	36
5.4 Utilización del EPOC	38
5.5 Inicio de una sesión de entrenamiento	39
5.6 Durante el entrenamiento	40
5.7 Después del entrenamiento	40
5.7.1 Visualización del diario	40
5.7.2 Uso de www.movescount.com	42
6 Utilización de PODs	43
6.1 Acoplamiento de un POD	43
6.2 Uso de autolap (vuelta automática)	43
6.3 Utilización de intervalos de distancia	45
6.4 Utilización de límites de velocidad	46
6.5 Uso de autopause (pausa automática)	46
6.6 Calibración de su POD	47

7 Resolución de problemas	49
Acoplamiento de su correa transmisora	49
8 Cuidado y mantenimiento	51
8.1 Indicaciones generales	51
8.2 Sustitución de la pila del ordenador de muñeca	52
8.3 Sustitución de la pila de la correa	54
9 Especificaciones	55
9.1 Datos técnicos	55
9.2 Marca registrada	56
9.3 Copyright	56
9.4 CE	57
9.5 Cumplimiento de las disposiciones de la FCC	57
9.6 Aviso de patentes	58
9.7 Eliminación del dispositivo	58
10 Descargos	59
10.1 Responsabilidad del usuario	59
10.2 Advertencias	59
Índice	61

1 INTRODUCCIÓN

Muchas gracias por elegir el Suunto t6d como su compañero de entrenamiento. El Suunto t6d es un monitor de frecuencia cardíaca de alta precisión diseñado para hacer que su entrenamiento le resulte lo más beneficioso posible.

El Suunto t6d le proporciona una información extremadamente exacta acerca de su nivel de forma física. Antes de iniciar un entrenamiento regular con el Suunto t6d, debe conocer los valores de EPOC y otros parámetros corporales de sus sesiones de entrenamiento normales. De esta forma, aprenderá a valorar qué tipo de entrenamiento le ayudará a conseguir sus objetivos.


Entre sus características esenciales están:

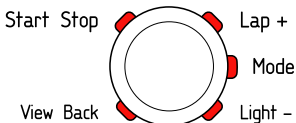
- Características de entrenamiento personalizado
- Grabador de registros para registrar cada sesión de entrenamiento
- Extensiones funcionales a través de los PODs (Peripheral Observation Devices) de Suunto
- Planificación y análisis del entrenamiento en www.movescount.com

2 PRIMEROS PASOS

2.1 Configuración básica

Pulse cualquier botón para activar su Suunto t6d. 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.

2.2 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.

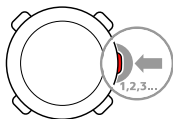
Activity classes 7,5 a 10 (Clases de actividad 7,5 a 10)

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

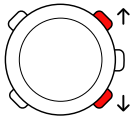
- De 5 a 7.5 horas, utilice 7.
- De 7 a 9 horas, utilice 8.
- De 9 a 11 horas, utilice 8,5.
- De 11 a 13 horas, utilice 9.
- De 13 a 15 horas, utilice 9,5.
- Más de 15 horas, utilice 10.

2.3 Navegación por los menús

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

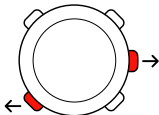


Para desplazarse por los menús y submenús, utilice [Lap +] y [Light -].

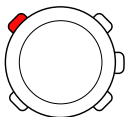


Para entrar en un menú y un submenú o para aceptar el valor de un ajuste, utilice [Mode].

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



Puede salir en cualquier momento presionando [Start Stop].

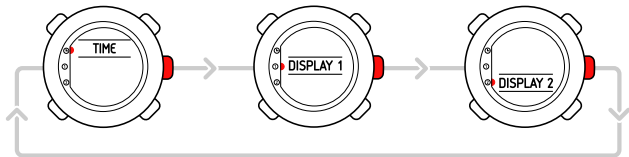


2.4 Modos y vistas

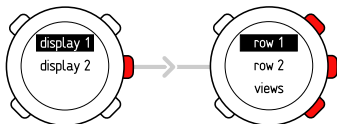
Modos

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).

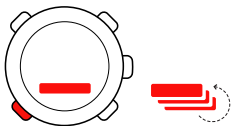


Es posible personalizar cada pantalla del modo **TRAINING**. En el menú de ajustes, vaya a **DISPLAYS** (Pantallas). Entre en **DISPLAY 1** (Pantalla 1) o **DISPLAY 2** (Pantalla 2) y entre en **ROW 1** (Fila 1), **ROW 2** (Fila 2) o **VIEWS** (Vistas) para seleccionar la información que desee mostrar.



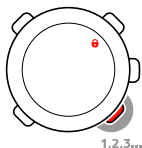
Vistas

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].



2.5 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.

3 UTILIZACIÓN DEL MODO TIME

El modo **TIME** permite ver el tiempo del día en dos husos horarios: la hora de su ubicación actual y de otra zona horaria (hora dual). La fecha actual se muestra en la fila superior de la pantalla.

Utilice [View Back] para desplazarse por las vistas siguientes:

- Día: nombre del día actual de la semana
- Segundos: segundos expresados en números
- Hora dual: hora en otra zona horaria
- Altitud: su altitud sobre el nivel del mar

Puede cambiar los ajustes del modo **TIME** en el menú de ajustes:

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

3.1 Ajuste de la hora

Para ajustar la hora:

1. En el menú de ajustes, entre en **TIME** (Hora).
2. Desplácese hasta **TIME** (Hora) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Para cambiar la hora, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
4. Para poner a cero los segundos, utilice [Light -]. Para ajustar segundos concretos, mantenga pulsado [Lap +]. Los segundos comienzan a correr. Acepte los segundos correctos con [Mode].
5. Presione [Start Stop] para salir.


3.2 Ajuste de la hora dual

Para ajustar la hora dual:

1. En el menú de ajustes, entre en **TIME** (Hora).
2. Desplácese hasta **DUAL TIME** (Hora dual) con [Light -] y [Lap +] y entre con [Mode].
3. Para cambiar la hora, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
4. Presione [Start Stop] para salir.

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

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

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

3.3 Ajuste de la fecha

Para ajustar la fecha:

1. En el menú de ajustes, entre en **TIME** (Hora).
2. Desplácese hasta **DATE** (Fecha) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Para cambiar el día, el mes y el año, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
4. Presione [Start Stop] para salir.

3.4 Ajuste de la alarma

Es posible ajustar hasta tres alarmas en su Suunto t6d.

Para ajustar las alarmas:

1. En el menú de ajustes, entre en **TIME** (Hora).
2. Desplácese hasta **ALARM** (Alarma) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Desplácese por las alarmas con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
4. Para activar o desactivar la alarma, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
5. Para cambiar la hora de las alarmas, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
6. Presione [Start Stop] para salir.

Cuando suene la alarma, confírmela presionando cualquier botón. Si no confirma la alarma, ésta se detendrá automáticamente tras 30 segundos.



CONSEJO: *Es posible utilizar una alarma en los días laborables y las demás en fines de semana. También puede utilizar las alarmas adicionales como recordatorios u opciones de pausa de alarma.*

4 AJUSTES ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Antes de empezar el entrenamiento, debe definir ajustes de tipo **PERSONAL** y **UNITS** (Unidades). Para poder medir su altitud, también debe ajustar la altitud de referencia. Estos ajustes permiten garantizar unas mediciones y unos cálculos exactos.

Se le solicita que defina los ajustes de **PERSONAL** la primera vez que active el dispositivo (presionando cualquier botón). Si desea saber más acerca de estos ajustes y modificarlos, siga leyendo. De lo contrario, puede pasar a *Chapter 5 Utilización del modo TRAINING*.

4.1 Ajustes personales

Los ajustes de **PERSONAL** permiten ajustar su Suunto t6d a sus características físicas y su actividad. Muchos de los cálculos utilizan estos ajustes, de forma que es importante que defina los valores de la forma más exacta posible.

Ajuste	Valor	Descripción
weight	kg / lb	Peso según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
height	cm / ft	Altura según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
act.class	1 - 10	Activity class (Clase de actividad): 1 a 10
sex	male / female	Sexo: hombre o mujer

Ajuste	Valor	Descripción
birth year	year	Año de nacimiento
max hr	000	Límite superior de frecuencia cardíaca según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
fitness METS	00.0	Valor de estado de forma en METs

Para cambiar los ajustes de **PERSONAL**:

1. En el menú de ajustes, entre en **PERSONAL**.
2. Desplácese por los ajustes con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Para cambiar los valores, utilice [Lap +] y [Light -].
4. Acepte el valor y muévase hasta el ajuste siguiente presionando [Mode].
5. Repita los pasos 3 y 4 para los demás ajustes.
6. Presione [Start Stop] para salir.

4.1.1 Frecuencia cardíaca máxima


Introduzca su frecuencia cardíaca máxima, si la conoce. Si no la conoce, puede calcularla con la fórmula $210 - (0,65 \times \text{EDAD})$.



CONSEJO: Pregunte a su entrenador o médico acerca de cómo determinar de forma segura su frecuencia cardíaca máxima real.

4.1.2 Nivel de estado de forma en METs

El valor de METs (equivalentes metabólicos) de estado de forma indica cuánta energía es capaz de consumir su organismo en comparación con el consumo de energía en reposo. A grandes rasgos, cuanto mejor sea su estado de forma, mayor es su valor máximo de MET. Suunto t6d sugiere un valor predeterminado de MET, pero si conoce su valor de MET real, debe utilizar este 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 $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.

4.2 Ajustes de unidades

Los ajustes de **UNITS** (Unidades) definen las unidades de medida, así como el formato de la hora y la fecha. Debe definir estos ajustes según sus propias preferencias.

Ajuste	Valor	Descripción
time	12h / 24h	Formato de hora: 12 horas ó 24 horas
date	d.m / m.d / day	Formato de fecha: día-mes, mes-día o día de la semana

Ajuste	Valor	Descripción
HR	bpm / %	Unidades de frecuencia cardíaca: pulsaciones por minuto o porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima.
temp	°C / °F	Unidades de temperatura: grados centígrados o Fahrenheit
alti	m/ft	Unidades de medida de altitud: metros o pies
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Unidades de ascenso: metros por segundo, minuto u hora / pies por segundo, minuto u hora
dist	km / mi	Unidades de distancia: kilómetros o millas
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Unidades de velocidad para Foot POD, Bike POD y GPS POD: kilómetros por hora, minutos por kilómetro o millas por hora, minutos por milla, en función de las unidades de distancia seleccionadas
height	cm / feet	Unidades de altura: centímetros o pies
weight	kg / lb	Unidades de peso: kilogramos o libras

Para cambiar los ajustes de **UNITS**(UNIDADES):

1. En el menú de ajustes, entre en **UNITS** (Unidades).

2. Desplácese por los ajustes de unidades con [Lap +] y [Light -] y cambie las unidades con [Mode].
3. Entre en los ajustes de unidades de altura y peso con [Mode] y cambie las unidades con [Lap +] y [Light -].
4. Para aceptar las unidades de altura y peso, utilice [Mode].
5. Presione [Start Stop] para salir.

4.3 Ajustes generales

Los ajustes de **GENERAL** permiten activar o desactivar los tonos de los botones y los iconos, modificar los ajustes de la luz de fondo y acoplar correas de FC y PODs. Defina los ajustes de **GENERAL** en función de sus propias preferencias.

Ajuste	Valor	Descripción
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Opciones de acoplamiento de PODs
tones	on / off	Tonos de botón: Indicar la pulsación de un botón mediante un tono
icons	on / off	Iconos: Visualización del icono de modo en la pantalla cuando se selecciona un modo

Ajuste	Valor	Descripción
light	normal, off, night use	Luz de fondo: normal (se enciende con [Light -]), off (sin activación de luz) o night use (se enciende con cualquier botón)

4.3.1 Configuración de los tonos

Al activar los tonos, éstos indican la pulsación de un botón.

Para activar los tonos:

1. En el menú de ajustes, entre en **GENERAL**.
2. Desplácese hasta **TONES** (Tonos) con [Lap +] y [Light -].
3. Para activar o desactivar los tonos, utilice [Mode].
4. Presione [Start Stop] para salir.

4.3.2 Configuración de iconos

Si los iconos están activados y cambia a un modo, la pantalla muestra brevemente un icono de modo antes de que aparezca la pantalla principal.

Para configurar los iconos:

1. En el menú de ajustes, entre en **GENERAL**.
2. Desplácese hasta **ICONS** (Iconos) con [Lap +] y [Light -].
3. Para activar o desactivar los iconos, utilice [Mode].
4. Presione [Start Stop] para salir.

4.3.3 Ajuste de la luz de fondo


Puede activar o desactivar la luz de fondo y ajustar los ajustes de luz de fondo de la pantalla del Suunto t6d.

La luz de fondo tiene tres ajustes posibles:

- **NORMAL:** La luz se enciende al presionar [Light -] y permanece encendida durante unos instantes tras la última pulsación de un botón.
- **OFF (Apagado):** La luz no puede ser encendida pulsando un botón ni durante una alarma.
- **NIGHT USE (Uso nocturno):** La luz se enciende al presionar cualquier botón y permanece encendida durante unos instantes tras la última pulsación de un botón y mientras suena una alarma. **NIGHT USE (Uso nocturno)** reduce significativamente la duración de la pila.

Para ajustar la luz de fondo:

1. En el menú de ajustes, entre en **GENERAL**.
2. Desplácese hasta **LIGHT** (Luz) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Desplácese por las opciones con [Lap +] y [Light -] y acepte la opción deseada con [Mode].
4. Presione [Start Stop] para salir.

 **NOTA:** El uso intensivo de la luz de fondo reduce significativamente la vida útil de la pila. Para ahorrar energía, la luz de fondo parpadea cuando se usa en el modo **TRAINING** y permanece inactiva durante la búsqueda de la frecuencia cardíaca o los POD.

4.4 Configuración de las pantallas del modo TRAINING

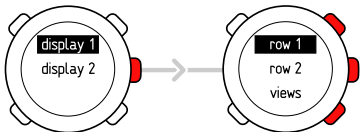
El modo **TRAINING** permite examinar y registrar distintos datos durante sus sesiones de entrenamiento. Ambas pantallas tienen tres filas configurables. Seleccione qué funciones y parámetros desea que se visualicen en cada fila de las pantallas.


Contenido	Descripción
altitude	Altitud sobre el nivel del mar según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
ascent	Ascenso total: movimiento vertical ascendente durante el entrenamiento según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
avg HR	Frecuencia cardíaca media de la sesión de entrenamiento
avg spd	Velocidad media de la sesión de entrenamiento según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
cadence	Datos de cadencia (si está acoplado a un Cadence POD)
calories	Calorías consumidas desde el inicio del registro
chrono	Tiempo de grabación desde el inicio del registro
day time	Hora actual
distance	Distancia desde el inicio del registro según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)

Contenido	Descripción
descent	Descenso total: movimiento vertical descendente durante el entrenamiento según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
empty	Sin información suplementaria
EPOC	Medición de la carga de entrenamiento acumulada
HR	Frecuencia cardíaca actual según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
lap	Número de vuelta actual
lap time	Tiempo transcurrido de la vuelta actual
lap dist	Distancia cubierta durante la vuelta actual (si hay un POD de velocidad y distancia acoplado)
lap spd	Velocidad media de la vuelta actual (si hay un POD de velocidad y distancia acoplado)
speed	Velocidad según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades) (si hay un POD de velocidad y distancia acoplado)
TE	Training Effect, para indicar la carga total de una sesión de ejercicios
temp	Temperatura actual
vert. spd	Velocidad de ascenso/descenso

Para configurar las pantallas del modo **TRAINING**:

1. En el menú de ajustes, entre en **DISPLAYS** (Pantallas).
2. Desplácese hasta **DISPLAY 1** (Pantalla 1) o **DISPLAY 2** (Pantalla 2) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Desplácese hasta la fila o la vista con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
4. Desplácese por las funciones con [Lap +] y [Light -] y utilice [Mode] para activar una función. Aparece un marcador junto a la función activada.
5. Presione [Start Stop] para salir.




 **CONSEJO:** Si desea desactivar una pantalla de entrenamiento, seleccione **EMPTY** (Vacío) en **ROW 1** (Fila 1) y en **ROW 2** (Fila 2).

4.5 Ajuste de la altitud de referencia

Para garantizar que obtiene lecturas de altitud correctas, debe ajustar primero una referencia de altitud exacta. Para ello, desplácese hasta un punto en el que conozca la altitud, por ejemplo con ayuda de un mapa topográfico, y ajuste la altitud de referencia de acuerdo con la indicación del mapa.

Suunto t6d mide constantemente la presión atmosférica absoluta. Basándose en esta medición y su último valor de referencia de altitud, hace una estimación de la altitud actual.

 **NOTA:** Los cambios de clima afectan a las lecturas de altitud. Si el clima local varía con frecuencia, resulta recomendable restablecer frecuentemente el valor de referencia de altitud actual, preferiblemente antes de iniciar el recorrido y si los valores de referencia están disponibles. Si el clima local es estable, no necesita ajustar los valores de referencia.

Para ajustar la altitud de referencia:

1. En el menú de ajustes, entre en **REFER** (Referencia).
2. Para cambiar el valor, utilice [Lap +] y [Light -].
3. Para aceptar el valor, utilice [Mode].
4. Presione [Start Stop] para salir.

Situación posible en la vida real: Utilización de mediciones de altitud durante el entrenamiento

Participa en una media maratón. Antes de iniciar la carrera, ajusta la altitud de referencia correcta en su Suunto t6d. Pone en marcha el grabador de registros y sale. Durante la carrera, compara su altitud actual con la altitud del inicio. En algún punto observa que el valor de altitud se ha reducido. Se da cuenta de que el resto del recorrido va a ser cuesta arriba, dado que la línea de salida y la de llegada son la misma. Ajusta el ritmo de su carrera en función de la variación de altitud.

4.6 Ajuste de los límites de frecuencia cardíaca

El ajuste de los límites personales de frecuencia cardíaca superior e inferior le ayudará a realizar su ejercicio con la intensidad deseada. Cuando la frecuencia cardíaca está por encima o por debajo de los límites establecidos, una alarma se lo notifica.


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

Ajuste	Valor	Descripción
HR limits	ON / OFF	Función de límites de frecuencia cardíaca: activada o desactivada
High	000 / %	Límite superior de frecuencia cardíaca según las unidades seleccionadas en los ajustes de UNITS (Unidades)
Low	000 / %	Límite inferior de frecuencia cardíaca según las unidades seleccionadas con los ajustes de UNITS (Unidades)

Para cambiar los ajustes de límite de frecuencia cardíaca:

1. En el menú de ajustes, entre en **TRAINING** (Entrenamiento).
2. Desplácese hasta **HR LIMITS** (Límites de FC) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].

3. Para activar o desactivar los límites de frecuencia cardíaca, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
4. Para ajustar los límites superior e inferior, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
5. Presione [Start Stop] para salir.

 **NOTA:** En el registro, la sesión de entrenamiento se divide en zonas diferentes en función de sus límites de FC, independientemente de si el límite de alarma está activado o desactivado.

4.7 Selección de parámetros de registro

Antes de empezar a grabar sus sesiones de entrenamiento, seleccione el tipo de datos que desee guardar en el registro o visualizar durante la sesión de ejercicio. Los parámetros que seleccione pueden ser analizados con más detalle en el software Suunto Training Manager.

Ajuste	Valor	Descripción
inter	2s / 10s	Intervalo de grabación: 2 ó 10 segundos (no se aplica a los valores R-R)
alti	on / off	Altitud: activada o desactivada
Cad	on / off	Cadencia: activada o desactivada


Ajuste	Valor	Descripción
EPOC	on / off	EPOC (Exceso de consumo de oxígeno tras el ejercicio): on o off (sólo se guardan TE y EPOC máximo)
kcal	on / off	Kilocalorías consumidas: activada o desactivada
R-R	on / off	Intervalo de frecuencia cardíaca: activada o desactivada
speed	on / off	Velocidad: on o off (no se guarda)
temp	on / off	Temperatura: on o off (no se guarda)

Para seleccionar parámetros de registro:

1. En el menú de ajustes, entre en **TRAINING** (Entrenamiento).
2. Desplácese hasta **SET LOG** (Ajustar registro) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Desplácese por los parámetros con [Lap +] y [Light -] y active o desactive los parámetros con [Mode].
4. Presione [Start Stop] para salir.




CONSEJO: Si registra información de altitud durante sus entrenamientos, podrá analizar el efecto de los cambios de altitud en su frecuencia cardíaca con el software Suunto Training Manager.

 **NOTA:** La grabación de datos de R-R (datos de intervalo de frecuencia cardíaca) requiere una gran cantidad de espacio en memoria. Si no graba datos de R-R, dispondrá de más memoria para registros más largos. Sin embargo, no podrá analizar ningún parámetro corporal con el software, como por ejemplo curvas de EPOC.

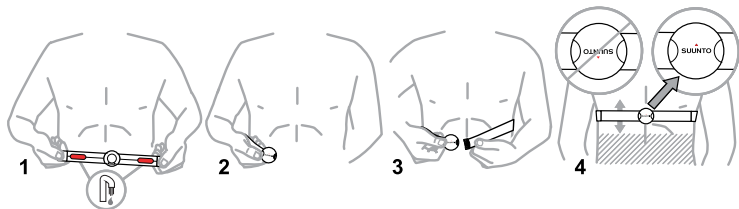
5 UTILIZACIÓN DEL MODO TRAINING

El modo **TRAINING** permite medir toda su actividad de entrenamiento.

 **NOTA:** *A pesar de que tanto el Suunto t6d como la correa transmisora son resistentes al agua, la señal de radio no se transmite por el agua, lo que hace imposible la comunicación entre el Suunto t6d y la correa transmisora.*

5.1 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.

5.2 Utilización de cronómetros

El cronómetro de intervalos permite ajustar y seguir distintos intervalos temporizados. Esta función resulta útil a la hora de temporizar los intervalos existentes entre periodos de actividad y de reposo.

Cronómetro de intervalos

El cronómetro de intervalos permite ajustar y seguir distintos intervalos temporizados. Esta función resulta útil a la hora de temporizar los intervalos existentes entre sus periodos de actividad y de reposo. Además de alertarle en los intervalos seleccionados, su Suunto t6d registra información por vuelta de cada intervalo.

Cronómetro de calentamiento

El calentamiento tiene como fin separar un periodo de calentamiento al comienzo del entrenamiento. Los datos medidos durante el calentamiento se guardan en la memoria del dispositivo. Con Suunto t6d es posible iniciar su sesión de entrenamiento con un calentamiento y pasar el entrenamiento normal o al entrenamiento de intervalos.

Temporizador de cuenta atrás

El temporizador de cuenta atrás funciona como un temporizador de inicio. Mide el tiempo restante y, al llegar a cero, le alerta de que la cuenta atrás ha llegado a cero y pone en marcha automáticamente el cronómetro o el registro. Utilice el temporizador

de cuenta atrás, por ejemplo, para omitir la sesión de calentamiento del registro de entrenamientos.

 **NOTA:** El tiempo máximo de cuenta atrás es de 59 minutos 59 segundos.

Ajuste	Valor	Descripción
interval	00.00	Cronómetro para el entrenamiento de intervalos
warm up	00.00	Temporizador para un periodo de calentamiento
countd	00.00	Cuenta atrás para la puesta en marcha del cronómetro

Para ajustar los cronómetros:

1. En el menú de ajustes, entre en **TRAINING** (Entrenamiento).
2. Desplácese hasta **TIMERS** (Cronómetros) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Desplácese por los cronómetros con [Lap +] y [Light -] y seleccione un cronómetro con [Mode].
4. Para activar o desactivar el cronómetro, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
5. Para cambiar los valores, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
6. Presione [Start Stop] para salir.


5.3 Utilización de Training Effect


Training Effect (TE) es una característica exclusiva de su Suunto t6d que mide el efecto real de una sesión de ejercicio sobre su forma física. Con Training Effect, puede tener la certeza de que sus sesiones de ejercicio tengan el resultado deseado.

Existe una diferencia significativa entre la zona de frecuencia cardíaca (intensidad temporal de entrenamiento) y Training Effect (carga total de una sesión de ejercicio). En el entrenamiento por zonas, usted intenta mantener su frecuencia cardíaca en un nivel determinado durante toda la sesión de ejercicio. Con Training Effect, sólo necesita alcanzar el objetivo deseado una vez durante el entrenamiento.

Training Effect	Resultado	Descripción
1.0-1.9	Menor	Aumenta la capacidad de recuperación; en sesiones más largas (de más de una hora), también mejora la resistencia básica. No aumenta significativamente el rendimiento aeróbico.
2.0-2.9	Mantenimiento	Mantiene el estado de forma aeróbico. Refuerza la base para un entrenamiento más intenso en el futuro.
3.0-3.9	Mejora	Mejora el rendimiento aeróbico si se repite de 2 a 4 veces por semana. Sin requisitos específicos de recuperación.

Training Effect	Resultado	Descripción
4.0-4.9	Elevada mejora	Mejora rápidamente el rendimiento aeróbico si se repite 1 ó 2 veces por semana. Requiere 2 ó 3 sesiones de recuperación (con un TE de 1 ó 2) por semana.
5.0	Entrenamiento excesivo	Efecto extremadamente alto sobre el rendimiento aeróbico si se espera un tiempo de recuperación adecuado. No debe hacerse frecuentemente.

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

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

Puede seleccionar la visualización del nivel de **TE** en las pantallas del modo **TRAINING** (consulte Sección 4.4 Configuración de las pantallas del modo **TRAINING**).

El valor de Training Effect se muestra en la pantalla seleccionada y, adicionalmente, con una escala del 1 al 5 en el lado derecho de la pantalla.

Utilice la calculadora de Training Effect del software Suunto Training Manager para definir el tiempo y la frecuencia cardíaca media necesaria para conseguir el Training Effect fisiológico deseado. Para obtener más información, consulte la Ayuda en línea de Suunto Training Manager.



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

5.4 Utilización del EPOC

El EPOC (exceso de consumo de oxígeno tras el ejercicio) indica la cantidad adicional de oxígeno que su organismo necesita para recuperarse tras el ejercicio. Su organismo consume más oxígeno tras el ejercicio que en reposo. Cuanto mayor es el EPOC, más intenso ha sido el ejercicio. El EPOC presenta su mayor utilidad al medir la carga del ejercicio en los deportes de resistencia, como el atletismo o el ciclismo.

El Suunto t6d le permite predecir el EPOC incluso durante el ejercicio, lo cual hace posible a su vez monitorizar la carga del ejercicio y el Training Effect.

Puede seleccionar la visualización del EPOC en las pantallas del modo **TRAINING** (consulte *Sección 4.4 Configuración de las pantallas del modo TRAINING*).

Utilice el software Suunto Training Manager para ver sus sesiones de entrenamiento individuales con sus valores de EPOC correlacionados con el nivel de Training Effect en un gráfico. Para obtener más información, consulte la Ayuda en línea de Suunto Training Manager.

5.5 Inicio de una sesión de entrenamiento

Al entrar en el modo **TRAINING**, su Suunto t6d 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].
4. 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.*

5.6 Durante el entrenamiento

Su Suunto t6d dispone de distintos indicadores visuales y sonoros para ayudarle durante su entrenamiento. Esta información puede resultarle útil y gratificante a la vez.

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

- Bloquee los botones para evitar detener por accidente el cronómetro.
- Cambie entre las dos pantallas de **TRAINING** para ver los distintos datos disponibles acerca de su ejercicio.
- Active o desactive los límites de FC manteniendo presionado [View Back] en el modo **TRAINING**.

5.7 Después del entrenamiento

5.7.1 Visualización del diario

Mientras el grabador de registros está en marcha, su Suunto t6d reúne distintos datos acerca de la sesión, como el EPOC y las calorías quemadas. Estos datos se guardan en la memoria del dispositivo. El contenido del registro depende de los parámetros seleccionados (consulte *Sección 4.7 Selección de parámetros de registro*). Puede ver los datos de entrenamiento en el diario.

Para ver el diario:

1. En el menú de ajustes, entre en **TRAINING** (Entrenamiento).
2. Utilice [Lap +] y [Light -] para desplazarse hasta **LOGBOOK** (Diario) y entre con [Mode]. El espacio libre disponible en la memoria se muestra brevemente antes que los registros.
3. Entre en **VIEW** (Ver) con [Mode].
4. Para desplazarse por los registros, utilice [Lap +] y [Light -]. Para abrir un registro, utilice [Mode].
5. Presione [Lap +] o [Light -] para desplazarse por los totales del registro.



CONSEJO: Puede ver el resumen del último registro de entrenamiento manteniendo presionado [Lap +] en el modo **TRAINING**.

Para borrar la información del diario:

1. En **LOGBOOK** (Diario), desplácese hasta **ERASE** con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
2. Desplácese con [Lap +] y [Light -] hasta el registro que desee borrar y seleccione el registro con [Mode].
3. Borre el registro con [Light -] o cancele la operación con [View Back].

Para borrar toda la información del diario, entre en **LOGBOOK** (Diario) y seleccione **ERASE ALL** (Borrar todo). Borre todos los registros con [Light -] o cancele la operación con [View Back].

5.7.2 Uso de www.movescount.com

Es posible transferir sus registros de entrenamiento de la memoria del Suunto t6d a www.movescount.com y analizarlos con más detalle. En www.movescount.com podrá medir 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 t6d a www.movescount.com:

1. Conecte su Suunto t6d al puerto USB de su ordenador mediante el cable de datos suministrado.
2. Inicie una sesión en www.movescount.com.
3. Transfiera los archivos de registro a su perfil de www.movescount.com siguiendo las instrucciones que aparecen.

6 UTILIZACIÓN DE PODS

Puede usar distintos PODs (del inglés, "Peripheral Observation Devices", dispositivos de observación periférica) junto con su Suunto t6d. Se trata del Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD y el POD de velocidad genérico (consulte *Sección 6.1 Acoplamiento de un POD*). Tras acoplar un POD al dispositivo, Suunto t6d le ofrece información adicional durante su entrenamiento.

6.1 Acoplamiento de un POD

Para ver información de velocidad y distancia, necesita acoplar primero su Suunto t6d a un Suunto POD.

Para acoplar un POD:


1. Encienda el POD (o la correa).
2. En el menú de ajustes, entre en **SPD/DST** (Velocidad/distancia) o en **GENERAL**.
3. Desplácese hasta **PAIR** (Acoplar) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
4. Para desplazarse por los PODs y correas, utilice [Lap +] y [Light -].
5. Active el acoplamiento con [Mode].

6.2 Uso de autolap (vuelta automática)

La función **AUTOLAP** (vuelta automática) permite definir vueltas por la distancia en lugar del tiempo (entrenamiento de intervalos). Cuando autolap (vuelta automática) está activado (y si su POD de velocidad y distancia está activado), su monitor de frecuencia

cardíaca Suunto indica la distancia total, la velocidad media por vuelta y el tiempo de cada vuelta.

Ajuste	Valor	Descripción
autolap	on / off	Función autolap (vuelta automática): activada o desactivada
dist	00.00	Distancia de vuelta: entre 0,0 y 99,9

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

Para activar la función autolap (vuelta automática):

1. En el menú de ajustes, entre en **SPD/DST** (Velocidad/distancia).
2. Desplácese hasta **AUTOLAP** (vuelta automática) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Para activar o desactivar la función autolap (vuelta automática), utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
4. Para ajustar la distancia de cada vuelta, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
5. Presione [Start Stop] para salir.

6.3 Utilización de intervalos de distancia

Es posible definir intervalos de distancia para el entrenamiento por intervalos tras acoplar su Suunto t6d a un POD de velocidad y distancia. Al poner en marcha el cronómetro, su Suunto t6d genera una alerta y registra tiempos por vuelta y otros datos tras completarse cada intervalo.

Para definir intervalos de distancia:

1. En el menú de ajustes, entre en **SPD/DST** (Velocidad/distancia).
2. Desplácese hasta **INTERVAL** (Intervalo) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Para activar o desactivar los intervalos, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
4. Ajuste el primer intervalo con [Lap +] y [Light -].
5. Acepte el valor y muévase hasta el intervalo siguiente presionando [Mode].
6. Repita los pasos 3 y 4 para los demás intervalos.
7. Presione [Start Stop] para salir.

6.4 Utilización de límites de velocidad

Puede activar límites de velocidad y definir los límites de velocidad superior e inferior para usted, tras acoplar Suunto t6d con un POD de velocidad y distancia. Los límites de velocidad le avisarán si sobrepasa los límites o no llega a ellos.

Ajuste	Valor	Descripción
limits	on / off	Función de límites: activada o desactivada
lower	00:00	Límite inferior de velocidad
upper	00:00	Límite superior de velocidad

Para ajustar los límites de velocidad:

1. En el menú de ajustes, entre en **SPD/DST** (Velocidad/distancia).
2. Desplácese hasta **SPD LIM** (Límite de velocidad) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
3. Para activar o desactivar los límites, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
4. Para cambiar los límites superior e inferior, utilice [Lap +] y [Light -] y acepte con [Mode].
5. Presione [Start Stop] para salir.

6.5 Uso de autopause (pausa automática)

AUTOPAUSE (Pausa automática) es una característica que detiene automáticamente el grabador de registros durante su sesión de entrenamiento cuando se detecta una

velocidad muy baja mientras usa su POD de velocidad y distancia Suunto. La sesión se reactiva al volver a acelerar.

Para activar la función autopause (pausa automática):

1. En el menú de ajustes, entre en **SPD/DST** (Velocidad/distancia).
2. Desplácese hasta **PAUSE** (Pausa) con [Lap +] y [Light -].
3. Puede desactivar la función autopause (Pausa automática) o activarla para uno o todos los PODs con [Mode].
4. Presione [Start Stop] para salir.

6.6 Calibración de su POD

Los Suunto POD que miden velocidades y distancias requieren una calibración para poder ofrecerle lecturas exactas. El procedimiento de calibración difiere para cada tipo de POD y necesitará leer la Guía de manejo del POD para obtener instrucciones detalladas.

Una forma sencilla de conseguir una calibración rápida es correr o hacer en bicicleta una distancia conocida mientras se usa el POD.

1. Acople y active su POD.
2. Ponga en marcha el grabador de registros.
3. Recorra una distancia conocida.
4. Detenga el grabador de registros.
5. En el menú de ajustes, entre en **SPD/DST** (Velocidad/distancia).
6. Desplácese hasta **CALIBRATE** (calibrar) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].

7. Desplácese por los PODs con [Lap +] y [Light -] y seleccione un POD con [Mode].
8. Sustituya la distancia medida con la distancia real (conocida).

7 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El Suunto t6d utiliza una transmisión codificada para prevenir las perturbaciones en las lecturas. Sin embargo, el ejercicio cerca de tendidos eléctricos o dispositivos magnéticos o electrónicos de alta potencia puede provocar interferencias en la señal.

Si pierde la señal, pruebe a hacer lo siguiente:

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

Acoplamiento de su correa transmisora

Si sustituye la pila de la correa o tiene problemas con la recepción de la señal, quizá desee volver a acoplar su correa con el Suunto t6d.

Para volver a acoplar la correa:

1. Retire la pila de la correa.
2. Presione con la (nueva) pila hacia el interior del compartimento, con el polo positivo hacia abajo.
3. En su Suunto t6d, entre en el menú de ajustes y entre en **GENERAL**.
4. Desplácese hasta **PAIR** (Acoplar) con [Lap +] y [Light -] y entre con [Mode].
5. Desplácese hasta **HR BELT** (Correa de frecuencia cardíaca) con [Lap +] y [Light -].

6. Active el acoplamiento con [Mode].

7. Coloque la pila con el polo positivo hacia arriba y cierre la cubierta.

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

8 CUIDADO Y MANTENIMIENTO

8.1 Indicaciones generales

Para todos los dispositivos de entrenamiento Suunto:

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

Eliminación de rayaduras

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

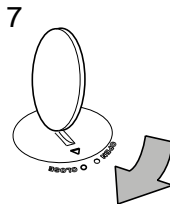
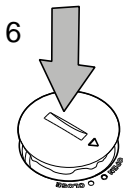
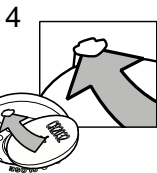
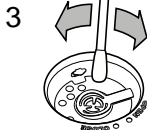
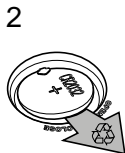
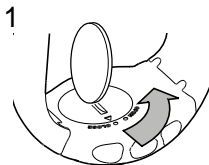
También puede colocar un escudo protector de plástico sobre la pantalla para prevenir las rayaduras.


Limpieza y productos químicos


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

8.2 Sustitución de la pila del ordenador de muñeca

Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:

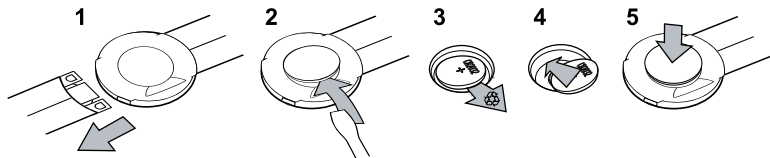



 **CONSEJO:** Utilice la herramienta de apertura del compartimento de pila de Suunto para evitar daños en la cubierta.

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

8.3 Sustitución de la pila de la correa

Sustituya la pila de la forma mostrada aquí:



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

9 ESPECIFICACIONES

9.1 Datos técnicos

Generales

- Temperatura de funcionamiento: -20 °C a +60 °C / -5 °F a +140 °F
- Temperatura de almacenamiento: -30 °C a +60 °C / -22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 55 g
- Frecuencia de transmisión (correa): 2,465 GHz, compatible con Suunto ANT 5,3 kHz, compatible con equipos de gimnasio
- Alcance de transmisión: Hasta 10 m
- Peso (correa): 39 g
- Sumergibilidad (dispositivo): 100 m / 330 pies (ISO 2281)
- Sumergibilidad (correa): 20 m / 66 pies (ISO 2281)
- Pila sustituible por el usuario: (dispositivo/correa) CR2032 de 3 V
- Duración de la pila: aproximadamente 1 año con un uso normal (3 horas de ejercicio con FC por semana)

Grabador de registros

- Número máximo de registros: 30
- Duración máxima de un registro: 99 horas
- Tiempo de vuelta máximo: 99 horas

- Tiempos de vueltas/tiempos intermedios: 199 por sesión (por registro)
- Resolución: 0,1 segundos

Frecuencia cardíaca

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

9.2 Marca registrada

Suunto y sus nombres de producto, nombres de marca, marcas registradas y marcas de servicio, ya hayan sido registradas o no, están protegidas por Suunto o sus propietarios independientes respectivos. Reservados todos los derechos.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat son marcas registradas o no registradas de Firstbeat Technologies Ltd. Reservados todos los derechos.

9.3 Copyright

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

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

9.4 CE

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

9.5 Cumplimiento de las disposiciones de la FCC

Este dispositivo cumple la Parte 15 de la normativa de la FCC. El uso de este dispositivo está sujeto a las dos condiciones siguientes: (1) Este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan derivarse de un funcionamiento no deseado. Las reparaciones deben ser realizadas por personal de servicio técnico autorizado por Suunto. Cualquier reparación no autorizada supondrá la anulación de la garantía. Este producto ha sido verificado y se comprueba que cumple las normas de la FCC y está destinado para uso doméstico o en oficinas.

ADVERTENCIA DEL FCC: *Cualquier cambio o modificación no aprobado expresamente por Suunto O podría anular el derecho del usuario a usar este dispositivo según las normas de FCC.*

9.6 Aviso de patentes

Este producto está protegido por las patentes y solicitudes de patentes siguientes y sus correspondientes derechos de ámbito nacional: EE.UU. 11/432.380, EE.UU. 11/169712, EE.UU. 11/808.391, EE.UU. 10/523.156, EE.UU. 10/515.170. Hay otras patentes en tramitación.

9.7 Eliminación del dispositivo



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

10 DESCARGOS

10.1 Responsabilidad del usuario

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

10.2 Advertencias

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

Índice

A

acoplar un POD, 43

ajustar

alarm, 15

altitud de referencia, 26

date, 15

hora dual, 14

iconos, 22

límites de frecuencia cardíaca, 28

límites de velocidad, 46

luz de fondo, 23

time, 14

tonos, 22

ajustes

GENERAL, 21

PERSONAL, 17

unidades, 19

alarm, 15

altitud de referencia, 26

autolap (vuelta automática), 43

autopause (pausa automática), 46

C

calibrar PODs, 47

correa transmisora

acoplar, 49

cómo ponérsela, 32

sustituir la pila, 54

cronómetro

calentamiento, 34

cuenta atrás, 34

intervalos, 34

D

diario, 40

E

entrenamiento

durante el entrenamiento, 40

EPOC, 38

METs de estado de forma, 19

EPOC, 38

F

frecuencia cardíaca máxima, 18

H

hora dual, 14

I

iconos, 22

intervalos de distancia, 45

L

límites de frecuencia cardíaca, 28

límites de velocidad, 46

luz de fondo, 23

M

METs de estado de forma, 19

modes

TRAINING, 32

modos

TIME, 13

modo TIME, 13

Modo TRAINING

using, 32

P

PODs

acoplar, 43

autolap (vuelta automática), 43

autopause (pausa automática), 46

calibrar, 47

intervalos de distancia, 45

R

registros

seleccionar parámetros, 29

visualizar, 40

S

sustituir

pila de la correa, 54

pila del ordenador de muñeca, 52

T

TRAINING, modo
 pantallas, 24
Training Effect, 36

V

vistas
 modo TIME, 13
 TRAINING, modo, 24

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.