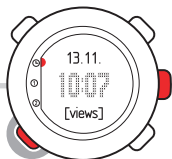


SUUNTO t6d

MANUALE DELL'UTENTE

MODES & VIEWS

Time

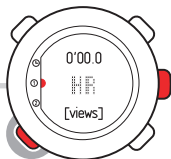


row 1: date

row 2: time

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

Training display 1*

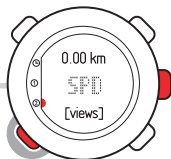


row 1: chrono

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	Introduzione	5
2	Operazioni preliminari	6
2.1	Impostazioni di base	6
2.2	Impostazione della classe di attività	7
2.3	Spostamento nei menu	8
2.4	Modalità e visualizzazioni	10
2.5	Blocco dei pulsanti	12
3	Utilizzo della modalità TIME	13
3.1	Impostazione dell'ora	14
3.2	Impostazione della doppia indicazione dell'ora	14
3.3	Impostazione della data	15
3.4	Impostazione della sveglia	15
4	Impostazioni prima degli allenamenti	17
4.1	Impostazioni personali	17
4.1.1	Frequenza cardiaca massima	18
4.1.2	Livello MET di fitness	19
4.2	Impostazioni delle unità	19
4.3	Impostazioni generali	21
4.3.1	Impostazione dei toni	22
4.3.2	Impostazione delle icone	22
4.3.3	Impostazione della retroilluminazione	23

4.4 Configurazione della visualizzazione in modalità TRAINING	24
4.5 Impostazione dell'altitudine di riferimento	27
4.6 Impostazione dei limiti della frequenza cardiaca	28
4.7 Selezione dei parametri delle registrazioni	30
5 Utilizzo della modalità TRAINING	32
5.1 Come indossare la cintura trasmettitore	32
5.2 Utilizzo dei timer	33
5.3 Utilizzo di Training Effect	35
5.4 Utilizzo di EPOC	37
5.5 Avvio di una seduta di allenamento	38
5.6 Durante l'allenamento	39
5.7 Dopo l'allenamento	39
5.7.1 Visualizzazione del registro	39
5.7.2 Uso di www.movescount.com	41
6 Utilizzo dei POD	42
6.1 Associazione di un POD	42
6.2 Utilizzo del giro automatico	42
6.3 Utilizzo degli intervalli di distanza	44
6.4 Utilizzo dei limiti della velocità	45
6.5 Utilizzo della pausa automatica	45
6.6 Calibrazione del POD	46

7	Risoluzione dei problemi	48
	Associazione della cintura trasmettitore	48
8	Cura e manutenzione	50
	8.1 Indicazioni generali	50
	8.2 Sostituzione della batteria del computer da polso	51
	8.3 Sostituzione della batteria della cintura	52
9	Specifiche	53
	9.1 Dati tecnici	53
	9.2 Marchi commerciali	54
	9.3 Copyright	54
	9.4 CE	55
	9.5 FCC	55
	9.6 Note sul brevetto	56
	9.7 Smaltimento del dispositivo	56
10	Limitazione di responsabilità	57
	10.1 Responsabilità dell'utente	57
	10.2 Avvertenze	57
	Indice	59

1 INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto il Suunto t6d come compagno di allenamento. Il Suunto t6d è un cardiofrequenzimetro di alta precisione, progettato per rendere gli allenamenti il più proficui possibile.

Il Suunto t6d fornisce informazioni estremamente accurate sul proprio livello di fitness. Prima di iniziare i regolari allenamenti con il Suunto t6d, si consiglia di acquisire i valori di EPOC e gli altri parametri corporei delle normali sedute di allenamento. In questo modo sarà possibile determinare gli allenamenti più idonei al raggiungimento degli obiettivi.


Caratteristiche principali:

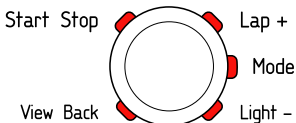
- Funzioni di allenamento personalizzate
- Registratore attività con i dati di tutte le sedute di allenamento
- Possibilità di ampliare le funzionalità per mezzo dei Suunto POD (Peripheral Observation Devices)
- Analisi e pianificazione degli allenamenti su www.movescount.com

2 OPERAZIONI PRELIMINARI

2.1 Impostazioni di base

Premere un pulsante qualsiasi per attivare il Suunto t6d. Verrà chiesto di definire le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI): le proprie caratteristiche fisiche e la classe di attività. Il dispositivo suggerisce il livello MET di fitness predefinito, ma se si conosce il valore MET effettivo è consigliabile utilizzare tale valore.

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



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

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



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

2.2 Impostazione della classe di attività

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

Classe di attività 1

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

Classi di attività 2 e 3

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

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

Classi di attività da 4 a 7

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

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

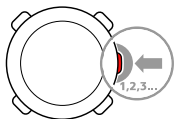
Classi di attività da 7,5 a 10

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

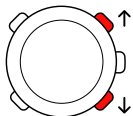
- 5-7 ore, utilizzare 7.5.
- 7-9 ore, utilizzare 8.
- 9-11 ore, utilizzare 8.5.
- 11-13 ore, utilizzare 9.
- 13-15 ore, utilizzare 9,5.
- più di 15 ore, utilizzare 10.

2.3 Spostamento nei menu

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

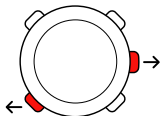


Per scorrere i menu e i sottomenu, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -].

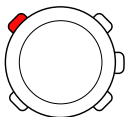


Per accedere a un menu o a un sottomenu oppure per accettare il valore di un'impostazione, premere il pulsante [Mode].

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



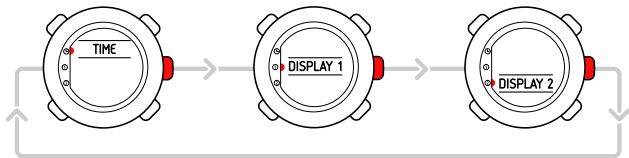
È possibile uscire dal menu in qualsiasi momento premendo [Start Stop].



2.4 Modalità e visualizzazioni

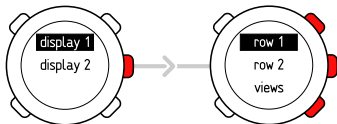
Modalità

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



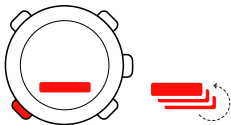
È possibile personalizzare entrambe le visualizzazioni **TRAINING**. Nel menu di impostazione, accedere a **DISPLAYS** (VISUALIZZAZIONI). Accedere a **DISPLAY 1** (VISUALIZZAZIONE 1) o **DISPLAY 2** (VISUALIZZAZIONE 2), quindi accedere a **ROW 1** (RIGA

1), **ROW 2** (RIGA 2) o **VIEWS** (VISUALIZZAZIONI) per selezionare le informazioni che si desidera visualizzare.



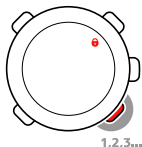
Visualizzazioni

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



2.5 Blocco dei pulsanti

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



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

3 UTILIZZO DELLA MODALITÀ TIME

Nella modalità **TIME** è possibile vedere l'ora del giorno in due fusi orari: l'ora della località in cui ci si trova e il fuso di un'altra località (doppio fuso). La data corrente è visualizzata nella riga superiore del display.

Utilizzare [View Back] per scorrere fra le seguenti visualizzazioni:

- Day: il nome del giorno corrente
- Seconds: secondi come numeri
- Secondo fuso orario: ora in un altro fuso orario
- Altitude: l'altitudine sul livello del mare

Nel menu di impostazione è possibile cambiare le seguenti impostazioni della modalità **TIME**:

Impostazione	Valore	Descrizione
alarm	on / off / 00:00	Funzione sveglia: attiva o disattiva / ore e minuti
time	hours / minutes / seconds	Ora principale: ore, minuti e secondi
date	year / month / day	Data corrente: anno, mese e giorno
dual time	hours / minutes	Secondo fuso orario: ore e minuti

3.1 Impostazione dell'ora

Per impostare l'ora:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **TIME** (ORA).
2. Scorrere fino a **TIME** (ORA) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Modificare l'ora con [Lap +] e [Light -], quindi accettare con [Mode].
4. Reimpostare i secondi con [Light -]. Per impostare i secondi esatti, tenere premuto [Lap +]. I secondi iniziano a scorrere. Accettare i secondi corretti con [Mode].
5. Per uscire, premere [Start Stop].


3.2 Impostazione della doppia indicazione dell'ora

Per impostare la doppia impostazione dell'ora:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **TIME** (ORA).
2. Scorrere fino a **DUAL TIME** (DOPPIA IMPOSTAZIONE DELL'ORA) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Modificare l'ora con [Lap +] e [Light -], quindi accettare con [Mode].
4. Per uscire, premere [Start Stop].

Possibile situazione reale: Che ore sono a casa?

Si sta viaggiando all'estero e il secondo fuso orario è stato impostato per mostrare l'ora a casa. L'ora principale è quella della località in cui ci si trova. Ora si conosce sempre l'ora locale ed è possibile controllare rapidamente che ore sono a casa.

 **NOTA:** Si consiglia di impostare sempre come principale l'ora del luogo in cui ci si trova, poiché è il riferimento per la sveglia.

3.3 Impostazione della data

Per impostare la data:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **TIME** (ORA).
2. Scorrere fino a **DATE** (DATA) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Modificare il giorno, il mese e l'anno con [Lap +] e [Light -], quindi accettare con [Mode].
4. Per uscire, premere [Start Stop].


3.4 Impostazione della sveglia

Sul Suunto t6d è possibile impostare tre sveglie.

Per impostare le sveglie:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **TIME** (ORA).
2. Scorrere fino a **ALARM** (SVEGLIA) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Scorrere le sveglie con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
4. Attivare o disattivare la sveglia con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].
5. Modificare l'ora della sveglia con [Lap +] e [Light -], quindi accettare con [Mode].
6. Per uscire, premere [Start Stop].

Quando suona la sveglia, spegnerla premendo un pulsante qualsiasi. Se non si spegne la sveglia, questa riprenderà a suonare dopo 30 secondi.

 **CONSIGLIO:** È possibile utilizzare una sveglia nei giorni lavorativi e le altre nel fine settimana. È inoltre possibile utilizzare le sveglie aggiuntive come promemoria o funzione di ripetizione.

4 IMPOSTAZIONI PRIMA DEGLI ALLENAMENTI

Prima di iniziare gli allenamenti, è necessario definire le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI) e **GENERAL** (GENERALI). Per misurare l'altitudine, è necessario impostare l'altitudine di riferimento. Questi valori garantiscono la precisione delle misurazioni e dei calcoli.

La prima volta che si attiva il dispositivo (premendo qualsiasi pulsante) viene richiesto di definire le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI). Per ulteriori informazioni su queste impostazioni, proseguire la lettura. In caso contrario, è possibile passare al *Chapter 5 Utilizzo della modalità TRAINING*.

4.1 Impostazioni personali

Le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI) consentono di impostare il Suunto t6d secondo le proprie caratteristiche fisiche e l'attività svolta. Queste impostazioni vengono utilizzate in molti calcoli e quindi è importante che i valori definiti siano il più precisi possibile.

Impostazione	Valore	Descrizione
weight	kg / lb	Peso espresso nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
height	cm / ft	Altezza espressa nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)

Impostazione	Valore	Descrizione
act.class	1 - 10	Classe di attività: da 1 a 10
sex	male / female	Sesso: maschile o femminile
birth year	year	Anno di nascita
max hr	000	Frequenza cardiaca massima espressa nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
fitness METS	00.0	Livello MET di fitness

Per cambiare le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI):

1. Nel menu di impostazione, accedere a **PERSONAL** (PERSONALI).
2. Scorrere le impostazioni con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Modificare i valori utilizzando i pulsanti [Lap +] e [Light -].
4. Accettare l'impostazione e passare all'impostazione successiva con [Mode].
5. Ripetere i passi 3 e 4 per immettere le impostazioni successive.
6. Per uscire, premere [Start Stop].

4.1.1 Frequenza cardiaca massima

Se si conosce la propria frequenza cardiaca massima, immetterla. In caso contrario, è possibile calcolarla utilizzando la formula $210 - (0,65 \times \text{ETÀ})$.



CONSIGLIO: Rivolgersi al proprio allenatore o al medico per determinare con sicurezza l'effettiva frequenza cardiaca massima.

4.1.2 Livello MET di fitness

Il valore MET (equivalente metabolico) di fitness mostra la quantità di energia che il corpo è in grado di consumare paragonata al consumo di energia a riposo. Indicativamente, migliore il livello di fitness, maggiore il livello massimo di MET. Il Suunto t6d suggerisce un livello MET predefinito, ma se si conosce il MET effettivo è consigliabile utilizzare tale valore.



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

4.2 Impostazioni delle unità

Le impostazioni **UNITS** (UNITÀ) definiscono le unità di misura, nonché il formato di ora e data. Le impostazioni possono essere definite secondo le proprie preferenze.

Impostazione	Valore	Descrizione
time	12h / 24h	Formato dell'ora: 12 ore o 24 ore

Impostazione	Valore	Descrizione
date	d.m / m.d / day	Formato della data: giorno-mese, mese-giorno o giorno della settimana
HR	bpm / %	Unità per la frequenza cardiaca: battiti al minuto o percentuale della frequenza cardiaca massima
temp	°C / °F	Unità per la temperatura: Celsius o Fahrenheit
alti	m/ft	Unità per la misurazione dell'altitudine: metri o piedi
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Unità per l'ascesa: metri al secondo, minuto o ora / piedi al secondo, minuto o ora
dist	km / mi	Unità per la distanza: chilometri o miglia
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Unità per la velocità per Foot POD, Bike POD e GPS POD: chilometri all'ora, minuti per chilometro o miglia all'ora, minuti per miglio espressi nelle unità definite per la distanza
height	cm / feet	Unità di misura dell'altezza: centimetri o piedi
weight	kg / lb	Unità di peso: chilogrammi o libbre

Per cambiare le impostazioni **UNITS** (UNITÀ):

1. Nel menu di impostazione, accedere a **UNITS** (UNITÀ).

2. Scorrere le impostazioni delle unità con [Lap +] e [Light -], quindi modificare le unità con [Mode].
3. Accedere alle unità di misura di altezza e peso con [Mode], quindi cambiare le unità con [Lap +] e [Light -].
4. Accettare le unità di altezza e peso con [Mode].
5. Per uscire, premere [Start Stop].

4.3 Impostazioni generali

Nelle impostazioni **GENERAL** (GENERALI) è possibile attivare e disattivare i toni dei pulsanti e le icone, modificare le impostazioni della retroilluminazione e associare cinture FC e POD. Definire le impostazioni **GENERAL** (GENERALI) in base alle proprie preferenze.

Impostazione	Valore	Descrizione
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Associazione delle opzioni POD
tones	on / off	Toni dei pulsanti: segnalano con un tono la pressione di un pulsante
icons	on / off	Icone: quando viene selezionata una modalità, sul display viene visualizzata la relativa icona

Impostazione	Valore	Descrizione
light	normal, off, night use	Retroilluminazione: normal (attivata con il pulsante [Light -]) off (Luce non attivata) o night use (attivata con un pulsante qualsiasi)

4.3.1 Impostazione dei toni

Quando i toni sono attivati, indicano la pressione di un pulsante.

Per impostare i toni:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **GENERAL** (GENERALI).
2. Scorrere fino a **TONES** (TONI) con [Lap +] e [Light -].
3. Attivare o disattivare i toni con [Mode].
4. Per uscire, premere [Start Stop].

4.3.2 Impostazione delle icone

Quando le icone sono attivate e si cambia modalità, prima della visualizzazione del display principale viene visualizzata brevemente un'icona.

Per impostare le icone:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **GENERAL** (GENERALI).
2. Scorrere fino a **ICONS** (ICONE) con [Lap +] e [Light -].

3. Attivare o disattivare le icone con [Mode].
4. Per uscire, premere [Start Stop].

4.3.3 Impostazione della retroilluminazione


È possibile attivare e disattivare la retroilluminazione e regolare l'impostazione del display del Suunto t6d.

Per la retroilluminazione sono disponibili tre impostazioni:

- **NORMAL** (NORMALE): La luce si accende premendo [Light -] e rimane accesa per breve tempo dopo l'ultima pressione di un tasto.
- **OFF** (DISATTIVATA): Non è possibile attivare l'illuminazione premendo un pulsante o durante un allarme.
- **NIGHT USE** (UTILIZZO NOTTURNO): La luce si accende premendo un pulsante qualsiasi e rimane accesa per breve tempo dopo l'ultima pressione di un tasto o mentre suona un allarme. L'impostazione **NIGHT USE** (UTILIZZO NOTTURNO) riduce sensibilmente la durata della batteria.

Per impostare la retroilluminazione:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **GENERAL** (GENERALI).
2. Scorrere fino a **LIGHT** (LUCE) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Scorrere le impostazioni con [Lap +] e [Light -], quindi accettare l'impostazione con [Mode].
4. Per uscire, premere [Start Stop].

 **NOTA:** L'uso frequente della retroilluminazione riduce sensibilmente la durata della batteria. La retroilluminazione non funziona mentre il dispositivo ricerca la fascia cardio. Per risparmiare energia, la retroilluminazione lampeggia in modalità **TRAINING** e non è attiva in fase di ricerca di FC o POD.

4.4 Configurazione della visualizzazione in modalità **TRAINING**

In modalità **TRAINING** è possibile cercare e registrare i dati durante le sessioni di training. In entrambe le visualizzazioni vi sono tre righe configurabili. Selezionare le funzioni e i parametri da visualizzare in ogni riga delle visualizzazioni.

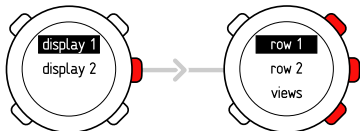
Contenuto	Descrizione
altitude	Altitudine sul livello del mare espressa nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
ascent	Ascesa totale: movimento verticale verso l'alto durante l'allenamento espresso nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
avg HR	Frequenza cardiaca media della sessione di allenamento
avg spd	Velocità media della sessione di allenamento espressa nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
cadence	Dati sulla cadenza (se associato con Cadence POD)
calories	Calorie consumate dall'avvio della registrazione

Contenuto	Descrizione
chrono	Durata della registrazione dall'avvio della registrazione
day time	Ora corrente
distance	Distanza dall'inizio della registrazione espressa nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
descent	Discesa totale: movimento verticale verso il basso durante l'allenamento espresso nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
empty	Nessuna informazione supplementare
EPOC	Misurazione del carico di allenamento accumulato
HR	Frequenza cardiaca corrente espressa nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
lap	Numero del giro corrente
lap time	Tempo trascorso del giro corrente
lap dist	Distanza coperta durante il giro corrente (se associato a un POD wireless di velocità e distanza)
lap spd	Velocità media del giro corrente (se associato a un POD wireless di velocità e distanza)
speed	Velocità espressa nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ); (se associato a un POD wireless di velocità e distanza)

Contenuto	Descrizione
TE	Effetto di allenamento, mostra il carico totale degli esercizi
temp	Temperatura corrente
vert. spd	Velocità di ascesa/discesa

Per configurare le visualizzazioni in modalità **TRAINING**:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **DISPLAYS** (VISUALIZZAZIONI).
2. Scorrere fino a **DISPLAY 1** (VISUALIZZAZIONE 1) o **DISPLAY 2** (VISUALIZZAZIONE 2) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Scorrere fino alla riga o visualizzazione con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
4. Scorrere le funzioni con [Lap +] e [Light -], quindi selezionare una funzione con [Mode]. A fianco della funzione attivata viene visualizzato un contrassegno.
5. Per uscire, premere [Start Stop].





CONSIGLIO: Per disattivare una visualizzazione, scegliere **EMPTY (VUOTA)** per **ROW 1 (RIGA 1)** e **ROW 2 (RIGA 2)**.

4.5 Impostazione dell'altitudine di riferimento

Per garantire le letture corrette dell'altitudine, è necessario per prima cosa impostare un riferimento di altitudine corretto. A questo scopo, recarsi in un luogo del quale si conosce l'altitudine, ad esempio utilizzando una carta topografica, e impostare l'altitudine di riferimento in modo che corrisponda alle indicazioni della carta.

Il Suunto t6d misura costantemente la pressione atmosferica assoluta. L'altitudine corrente viene stimata sulla base di questa misurazione e sull'ultimo valore di riferimento dell'altitudine.



NOTA: I cambiamenti delle condizioni meteorologiche locali influiscono sulle letture dell'altitudine. Se il tempo è variabile, è bene reimpostare frequentemente il valore di riferimento dell'altitudine corrente, specialmente prima di iniziare il percorso se è disponibile un nuovo valore di riferimento. Se il tempo è stabile, non è necessario impostare valori di riferimento.

Per impostare l'altitudine di riferimento:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **REFER (RIFERIMENTO)**.
2. Modificare il valore utilizzando i pulsanti [Lap +] e [Light -].

3. Accettare l'impostazione con [Mode].
4. Per uscire, premere [Start Stop].

Possibile situazione reale: Utilizzo del misuratore di altitudine durante gli allenamenti

Se, ad esempio, si partecipa a una mezza maratona, prima di iniziare la gara, è necessario impostare sul Suunto t6d il riferimento di altitudine corretto. Avviare il registratore attività e partire. Durante la gara, paragonare l'altitudine corrente con l'altitudine iniziale. A un certo punto si noterà che il valore di altitudine è diminuito. Il percorso che rimane da percorrere è in salita poiché la partenza e l'arrivo coincidono, quindi è possibile regolare il proprio passo in base alla variazione dell'altitudine.

4.6 Impostazione dei limiti della frequenza cardiaca

L'impostazione dei limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca consente di mantenere la corretta intensità dell'allenamento. Un allarme indica che la frequenza cardiaca è al di sopra o al di sotto dei limiti impostati.


Nel menu di impostazione **HR LIMITS** (LIMITI FC) è possibile attivare o disattivare i limiti della frequenza cardiaca e definire i limiti superiore e inferiore.

Impostazione	Valore	Descrizione
HR limits	ON / OFF	Funzione limiti della frequenza cardiaca: attivata o disattivata

Impostazione	Valore	Descrizione
High	000 / %	Limite superiore della frequenza cardiaca espresso nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)
Low	000 / %	Limite inferiore della frequenza cardiaca espresso nelle unità definite nelle impostazioni UNITS (UNITÀ)

Per modificare le impostazioni dei limiti della frequenza cardiaca:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **TRAINING** (ALLENAMENTO).
2. Scorrere fino a **HR LIMITS** (limiti FC) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Attivare o disattivare i limiti FC con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].
4. Impostare i limiti superiore e inferiore con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].
5. Per uscire, premere [Start Stop].

 **NOTA:** Nella registrazione, la sessione di allenamento è suddivisa in zone in base ai limiti FC impostati, indipendentemente dall'attivazione dell'allarme.

4.7 Selezione dei parametri delle registrazioni


Prima di iniziare a registrare le sessioni di allenamento, selezionare il tipo di dati che si desidera memorizzare nel registro o visualizzare durante l'esercizio. I parametri selezionati possono essere analizzati nel dettaglio con il software Suunto Training Manager.


Impostazione	Valore	Descrizione
inter	2s / 10s	Intervallo di registrazione: 2 o 10 secondi (non per i valori R-R)
alti	on / off	Altitude: attivata o disattivata
Cad	on / off	Cadence: attivata o disattivata
EPOC	on / off	EPOC (Excess Post exercise Oxygen Consumption): attivata o disattivata (vengono salvati solo TE e picchi EPOC)
kcal	on / off	Kilocalorie consumate: attivata o disattivata
R-R	on / off	Frequenza cardiaca: attivata o disattivata
speed	on / off	Velocità: attivata o disattivata (non salvata)
temp	on / off	Temperatura: attivata o disattivata (non salvata)

Per selezionare i parametri delle registrazioni:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **TRAINING** (ALLENAMENTO).


2. Scorrere fino a **SET LOG** (IMPOSTA LOG) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Scorrere i parametri con [Lap +] e [Light -], quindi attivare o disattivare i parametri con [Mode].
4. Per uscire, premere [Start Stop].

 **CONSIGLIO:** *Se durante l'allenamento vengono registrate le informazioni sull'altitudine, con il software Suunto Training Manager sarà possibile analizzare l'effetto dell'altitudine sulla frequenza cardiaca.*

 **NOTA:** *La registrazione dell'interbattito (R-R) richiede molta memoria. Se questa informazione non viene registrata, è possibile memorizzare un maggior numero di informazioni, ma non sarà possibile analizzare i parametri corporei, ad esempio la curva EPOC, con il software.*

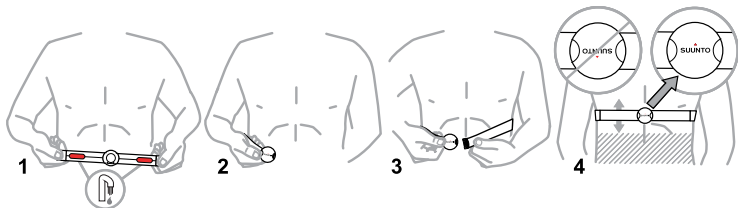
5 UTILIZZO DELLA MODALITÀ TRAINING

Nella modalità **TRAINING** è possibile misurare tutte le attività di allenamento.

 **NOTA:** Anche se il Suunto t6d e la cintura trasmettitore sono impermeabili, il segnale radio non passa attraverso l'acqua, pertanto, la comunicazione tra il Suunto t6d e la cintura trasmettitore non è possibile in acqua.

5.1 Come indossare la cintura trasmettitore

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



⚠️ AVVISO: *I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura trasmettitore a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzarla, si raccomanda di eseguire un test con il cardiofrequenzimetro Suunto e la cintura sotto la supervisione di un medico. L'allenamento può presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.*

5.2 Utilizzo dei timer

Il timer per l'intervallo consente di impostare e seguire diversi intervalli temporizzati. Questa funzione è utile per regolare gli intervalli fra i periodi di attività e di riposo.

Timer per l'intervallo

Il timer per l'intervallo consente di impostare e seguire diversi intervalli temporizzati. Questa funzione è utile per regolare gli intervalli fra i periodi di attività e di riposo. Oltre a emettere un segnale acustico negli intervalli di tempo selezionati, il Suunto t6d registra le informazioni sul giro per ogni intervallo.

Timer per il riscaldamento

Il timer per il riscaldamento ha lo scopo di distinguere un periodo separato di riscaldamento all'inizio dell'allenamento. I dati misurati durante il riscaldamento vengono salvati nella memoria del dispositivo. Con il Suunto t6d è possibile iniziare la sessione

di allenamento con il riscaldamento, quindi passare all'allenamento normale o intervallato.

Timer per il conto alla rovescia

Il timer per il conto alla rovescia funziona come un timer di inizio. Misura il tempo rimanente e segnala quando il conto alla rovescia è terminato, quindi avvia automaticamente il timer/registratore. Utilizzare il timer per il conto alla rovescia, ad esempio, per escludere le sessioni di riscaldamento dal registro di allenamento.

 **NOTA:** La durata massima del conto alla rovescia è 59 minuti e 59 secondi.

Impostazione	Valore	Descrizione
interval	00.00	Timer per l'allenamento intervallato
warm up	00.00	Timer per il periodo di riscaldamento
countd	00.00	Conto alla rovescia per l'avvio del timer

Per impostare i timer:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **TRAINING** (ALLENAMENTO).
2. Scorrere fino a **TIMER** (TIMER) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Scorrere i timer con [Lap +] e [Light -], quindi selezionare un timer con [Mode].
4. Attivare o disattivare il timer con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].

5. Modificare i valori con [Lap +] e [Light -], quindi accettare con [Mode].
6. Per uscire, premere [Start Stop].


5.3 Utilizzo di Training Effect


Training Effect (TE) è una funzionalità esclusiva del Suunto t6d che misura il reale effetto di un esercizio fisico sulla forma dell'utente. Training Effect consente di verificare che gli esercizi fisici diano i risultati attesi.

Esiste una differenza significativa tra zona di frequenza cardiaca (intensità di allenamento temporanea) e Training Effect (carico totale di un esercizio fisico). Nell'allenamento a zone, si tenta di mantenere la frequenza cardiaca a un determinato livello per tutta la durata dell'esercizio fisico. Con Training Effect è sufficiente raggiungere l'obiettivo desiderato una volta durante l'allenamento.

Training Effect	Risultato	Descrizione
1.0-1.9	Minore	Migliora la capacità di recupero; nelle sessioni più lunghe (oltre un'ora) migliora anche la resistenza di base. Non migliora significativamente le prestazioni aerobiche.
2.0-2.9	Mantenimento	Mantiene la condizione aerobica. Costruisce la base per allenamenti più intensi in futuro.

Training Effect	Risultato	Descrizione
3.0-3.9	Miglioramento	Migliora le prestazioni aerobiche se ripetuto 2-4 volte alla settimana. Nessun particolare requisito per il recupero.
4.0-4.9	Miglioramento elevato	Migliora rapidamente le prestazioni aerobiche se ripetuto 1-2 volte alla settimana. Richiede 2-3 sessioni di recupero (TE 1-2) alla settimana.
5.0	Sovra-affaticamento	Effetto estremamente elevato sulle prestazioni aerobiche se seguito da un recupero adeguato; non dovrebbe essere eseguito spesso.

 **NOTA:** È importante notare che i valori numerici di TE non indicano che un esercizio fisico con valore numerico inferiore sia in qualche modo peggiore o meno significativo di un esercizio con un valore elevato. In un allenamento bilanciato sono necessari entrambi.

 **CONSIGLIO:** Training Effect è una funzionalità avanzata che può aiutare in molti modi. Per maggiori dettagli su TE, vedere la Suunto Training Guide, scaricabile da suunto.com/training.

È possibile selezionare il livello **TE** (EFFETTO DI ALLENAMENTO) da visualizzare nella modalità **TRAINING** (vedere la *sezione 4.4 Configurazione della visualizzazione in modalità TRAINING*).

Training Effect viene indicato nella visualizzazione selezionata e sul lato destro del display è riportata una scala aggiuntiva da 1 a 5.

Utilizzare la calcolatrice Training Effect del software Suunto Training Manager per definire il tempo e la frequenza cardiaca media necessari per ottenere l'effetto fisiologico dell'allenamento desiderato. Per ulteriori informazioni, vedere la Guida in linea di Suunto Team Manager.



La tecnologia di analisi del battito cardiaco per produrre il Training Effect è fornita e supportata da Firstbeat Technologies Ltd.

5.4 Utilizzo di EPOC

EPOC (Excess Post-exercise Oxygen Consumption) indica la quantità di ossigeno aggiuntivo di cui il corpo ha bisogno per riprendersi dopo l'esercizio. Il corpo consuma più ossigeno dopo l'esercizio che a riposo. Più alto il valore di EPOC, più faticoso l'esercizio. Il valore di EPOC è utile in particolar modo nella misurazione del carico dell'esercizio negli sport di resistenza quali la corsa e la bicicletta.

Il Suunto t6d consente di prevedere il valore di EPOC già durante l'esercizio, rendendo quindi possibile monitorare il carico dell'esercizio e l'effetto di allenamento.

È possibile visualizzare il valore di EPOC nelle visualizzazioni della modalità **TRAINING** (vedere la *sezione 4.4 Configurazione della visualizzazione in modalità TRAINING*).

Utilizzare il software Suunto Training Manager per visualizzare le singole sessioni di allenamento con i rispettivi valori di EPOC correlati all'effetto di allenamento sotto forma di grafici. Per ulteriori informazioni, vedere la Guida in linea di Suunto Team Manager.

5.5 Avvio di una seduta di allenamento

Quando si entra nella modalità **TRAINING**, il Suunto t6d cerca automaticamente i segnali da una fascia cardio. Dopo averli trovati, la frequenza cardiaca viene visualizzata sul display. La seduta di allenamento inizia quando si avvia il registratore attività e termina quando lo si arresta.

Utilizzo del registratore attività

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

Per utilizzare il registratore attività:

1. In modalità **TRAINING**, avviare il registratore attività con [Start Stop]. Mentre il registratore attività è in funzione, è possibile aggiungere giri di allenamento con [Lap +].

2. Arrestare il registratore attività con [Start Stop].
3. Continuare con un'altra seduta a tempo (giro) premendo [Start Stop].
4. Per azzerare il timer e visualizzare il riepilogo dell'ultima registrazione, tenere premuto [Lap +].



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

5.6 Durante l'allenamento

Il Suunto t6d ha diversi indicatori visivi e sonori che possono fungere da guida durante l'allenamento. Queste informazioni possono essere utili e gratificanti.

Ecco alcune idee su cosa fare durante una sessione di allenamento:

- Bloccare i pulsanti per evitare di arrestare incidentalmente il cronometro.
- Passare da una visualizzazione **TRAINING** all'altra per visualizzare i dati sull'esercizio.
- Attivare o disattivare i limiti FC tenendo premuto il pulsante [View Back] in modalità **TRAINING**.

5.7 Dopo l'allenamento

5.7.1 Visualizzazione del registro

Quando il registratore attività è in funzione, il Suunto t6d raccoglie i dati delle sessioni di allenamento, ad esempio il valore di EPOC e le calorie bruciate. I dati vengono salvati

nella memoria del dispositivo. Il contenuto del registro dipende dai parametri selezionati (vedere la *sezione 4.7 Selezione dei parametri delle registrazioni*). Nel registro è possibile visualizzare i dati sugli allenamenti.

Per visualizzare il registro:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **TRAINING** (ALLENAMENTO).
2. Utilizzare [Lap +] e [Light -] per scorrere fino a **LOGBOOK** (REGISTRO) e accedere con [Mode]. La quantità di memoria disponibile è visualizzata davanti a ogni registro.
3. Accedere a **VIEW** (VISUALIZZA) con [Mode].
4. Scorrere i registri con [Lap +] e [Light -], quindi selezionare un registro con [Mode].
5. Premere il pulsante [Lap +] o [Light -] per scorrere i totali dei registri.



CONSIGLIO: È possibile visualizzare il riepilogo dell'ultima sessione tenendo premuto [Lap +] nella modalità **TRAINING**.

Per cancellare le informazioni del registro:

1. In **LOGBOOK** (REGISTRO), scorrere fino a **ERASE** (CANCELLA) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
2. Scorrere fino al registro che si desidera cancellare con [Lap +] e [Light -], quindi selezionare il registro con [Mode].
3. Cancellare il registro con [Light -] o annullare con [View Back].

Per cancellare tutte le informazioni dei registri, accedere a **LOGBOOK** (REGISTRO) e selezionare **ERASE ALL** (CANCELLA TUTTO). Cancellare tutti i registri con [Light -] o annullare con [View Back].

5.7.2 Uso di www.movescount.com

È possibile trasferire i registri di allenamento dalla memoria di Suunto t6d su www.movescount.com ed analizzarli nel dettaglio. Su www.movescount.com si possono misurare fino a sette parametri fisici relativi alla seduta di allenamento: frequenza cardiaca, EPOC, effetto allenamento, volume di ventilazione, frequenza respiratoria, consumo di ossigeno e di energia.

Per trasferire su www.movescount.com i dati dell'allenamento memorizzati su Suunto t6d:

1. Collegare il Suunto t6d alla porta USB del computer utilizzando il cavo dati in dotazione.
2. Collegarsi a www.movescount.com.
3. Trasferire i file di registro sul proprio profilo su www.movescount.com seguendo le istruzioni.

6 UTILIZZO DEI POD

Il Suunto t6d consente di utilizzare vari POD (Peripheral Observation Devices), compresi Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD e un POD di velocità generico (vedere la *sezione 6.1 Associazione di un POD*). Dopo aver associato il POD al dispositivo, durante l'allenamento il Suunto t6d fornisce informazioni aggiuntive.

6.1 Associazione di un POD

Per visualizzare le informazioni sulla velocità e sulla distanza, è necessario per prima cosa associare il Suunto t6d con un Suunto POD.

Per associare un POD:


1. Accendere il POD (o la fascia cardio).
2. Nel menu di impostazione, accedere a **SPD/DST** (VEL/DIST) o **GENERAL** (GENERALI).
3. Scorrere fino a **PAIR** (ASSOCIA) con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].
4. Scorrere i POD e le fasce cardio con [Lap +] e [Light -].
5. Attivare l'associazione con il pulsante [Mode].

6.2 Utilizzo del giro automatico

La funzione **AUTOLAP** (GIRO AUTOMATICO) consente di definire i giri in termini di distanza anziché di tempo (allenamento intervallato). Quando la funzione autolap è attiva (e il

POD di velocità e distanza è attivato), il cardiofrequenzimetro Suunto mostra la distanza totale, la velocità media sul giro e il tempo per ciascun giro.

Impostazione	Valore	Descrizione
autolap	on / off	Funzione autolap (giro automatico): attivata o disattivata
dist	00.00	Distanza sul giro: fra 0,0 e 99,9

 **NOTA:** Quando si utilizza la funzione autolap (giro automatico), è molto importante calibrare con precisione il POD velocità e distanza.

Per impostare la funzione autolap:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **SPD/DST** (VEL/DIST).
2. Scorrere fino a **AUTOLAP** (GIRO AUTOMATICO) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Attivare o disattivare giro automatico con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].
4. Impostare la distanza del giro con [Lap +] e [Light -], quindi accettare con [Mode].
5. Per uscire, premere [Start Stop].

6.3 Utilizzo degli intervalli di distanza

Dopo avere associato il Suunto t6d con un POD velocità e distanza, è possibile impostare gli intervalli di distanza per gli allenamenti intervallati. Quando viene avviato il cronometro, il Suunto t6d emette un segnale acustico e registra i tempi di giro al completamento di ogni intervallo.

Per impostare gli intervalli di distanza:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **SPD/DST** (VEL/DIST).
2. Scorrere fino a **INTERVAL** (INTERVALLO) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Attivare o disattivare gli intervalli con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].
4. Impostare il primo intervallo con [Lap +] e [Light -].
5. Accettare l'impostazione e passare all'intervallo successivo premendo il pulsante [Mode].
6. Ripetere i passi 3 e 4 per impostare gli altri intervalli.
7. Per uscire, premere [Start Stop].

6.4 Utilizzo dei limiti della velocità

Dopo avere associato il Suunto t6d con un POD velocità e distanza, è possibile attivare i limiti della velocità e definire il limite massimo e minimo. I limiti della velocità segnalano se la velocità corrente è al di sopra o al di sotto dei limiti impostati.

Impostazione	Valore	Descrizione
limits	on / off	Funzione limiti: attivata o disattivata
lower	00:00	Limite inferiore della velocità
upper	00:00	Limite superiore della velocità

Per impostare i limiti della velocità:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **SPD/DST** (VEL/DIST).
2. Scorrere fino a **SPD LIM** (LIMITI DELLA VELOCITÀ) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].
3. Attivare o disattivare i limiti con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].
4. Modificare i limiti superiore e inferiore con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].
5. Per uscire, premere [Start Stop].

6.5 Utilizzo della pausa automatica

La funzione **AUTOPAUSE** (PAUSA AUTOMATICA) interrompe automaticamente il registratore attività durante la sessione di allenamento quando viene rilevata una

velocità molto bassa mediante il POD velocità e distanza Suunto. La sessione viene riattivata quando la velocità aumenta nuovamente.

Per attivare la pausa automatica:

1. Nel menu di impostazione, accedere a **SPD/DST** (VEL/DIST).
2. Scorrere fino a **PAUSE** (PAUSA) con [Lap +] e [Light -].
3. Disattivare la pausa automatica oppure disattivarla per uno o per tutti i POD con [Mode].
4. Per uscire, premere [Start Stop].

6.6 Calibrazione del POD

Per ottenere letture precise, è necessario calibrare i POD che misurano velocità e distanza. La procedura di calibrazione varia a seconda del tipo di POD e per ricevere istruzioni dettagliate è necessario leggere il Manuale dell'utente del POD.

Un semplice modo per eseguire una rapida calibrazione consiste nel correre o percorrere in bicicletta un percorso di cui si conosce la lunghezza utilizzando il POD.

1. Associare e attivare il POD.
2. Avviare il registratore attività.
3. Percorrere una distanza conosciuta.
4. Arrestare il registratore attività.
5. Nel menu di impostazione, accedere a **SPD/DST** (VEL/DIST).
6. Scorrere fino a **CALIBRATE** (CALIBRAZIONE) con [Lap +] e [Light -], quindi accedere con [Mode].

7. Scorrere i POD con [Lap +] e [Light -], quindi selezionare un POD con [Mode].
8. Sostituire alla distanza misurata la distanza nota realmente percorsa.

7 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Il Suunto t6d utilizza una trasmissione codificata per prevenire disturbi alle letture. Tuttavia, la vicinanza di linee ad alta tensione o di potenti dispositivi magnetici o elettronici può causare interferenze con il segnale.

In caso di perdita del segnale, provare i seguenti rimedi:

- Uscire e rientrare nella modalità **TRAINING**.
- Verificare che la cintura sia indossata correttamente.
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura siano umide.
- Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di interferenze.
- Se il problema persiste, sostituire la batteria della cintura o del computer da polso.

Associazione della cintura trasmettitore

Se è stata sostituita la batteria della cintura o si verificano problemi di ricezione del segnale, può essere necessario riassociare la cintura con il Suunto t6d.

Per riassociare la cintura:

1. Rimuovere la batteria della cintura
2. Spingere la (nuova) batteria nel compartimento con il polo positivo verso il basso.
3. Nel Suunto t6d, accedere al menu di impostazione e accedere a **GENERAL** (GENERALI).
4. Scorrere fino a **PAIR** (ASSOCIA) con [Lap +] e [Light -], quindi confermare con [Mode].

5. Scorrere fino a **HR BELT** (CINTURA FC) con [Lap +] e [Light -].
6. Attivare l'associazione con il pulsante [Mode].
7. Reinserire la batteria con il polo positivo verso l'alto e chiudere il coperchio.

È possibile utilizzare la stessa procedura quando si verificano problemi di ricezione del segnale di un POD Suunto.

8 CURA E MANUTENZIONE

8.1 Indicazioni generali

Per tutti i dispositivi Suunto Training:

- Eseguire solo le procedure descritte nei manuali Suunto.
- Non smontare o eseguire riparazioni personalmente.
- Proteggere l'unità da urti, oggetti duri e taglienti, calore estremo ed esposizione prolungata alla luce solare diretta.
- Riporre in un luogo pulito e secco, a temperatura ambiente.
- Non riporre il dispositivo dove potrebbe essere graffiato da oggetti duri.

Eliminazione dei graffi

Per eliminare piccoli graffi dal display utilizzare Polywatch, reperibile presso i rivenditori Suunto autorizzati, nella maggior parte dei negozi di orologi e nel negozio online Suunto (shop.suunto.com).

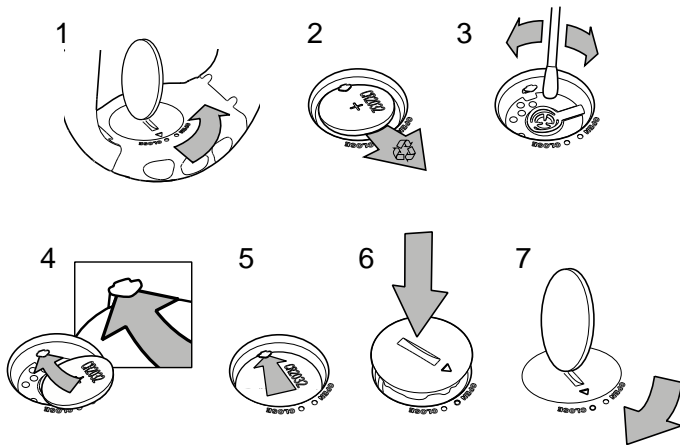
Per prevenire graffi, è possibile porre sul display uno schermo protettivo in plastica.


Pulizia e sostanze chimiche


Pulire il dispositivo con un panno umido. Per segni resistenti, utilizzare un sapone delicato. Non utilizzare sul dispositivo benzina, solventi, acetone, alcol, insettifughi, vernice o altre sostanze chimiche corrosive.

8.2 Sostituzione della batteria del computer da polso

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente.

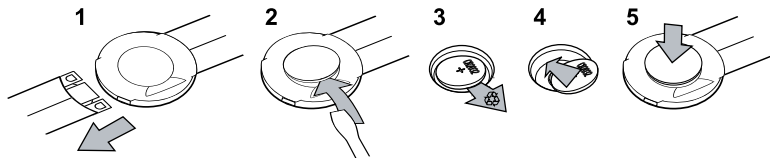



 **CONSIGLIO:** Per evitare danni al coperchio, utilizzare lo strumento Suunto per l'apertura del compartimento della batteria.

 **NOTA:** Sostituire la batteria con estrema cautela per garantire che il cardiofrequenzimetro Suunto rimanga impermeabile. La negligenza nella sostituzione potrebbe rendere nulla la garanzia.

8.3 Sostituzione della batteria della cintura

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente.



 **NOTA:** Per garantire che il trasmettitore rimanga pulito e impermeabile, si consiglia di sostituire anche il coperchio e l'O-ring quando si sostituisce la batteria. I coperchi di ricambio sono disponibili insieme con le batterie di ricambio.

9 SPECIFICHE

9.1 Dati tecnici

Caratteristiche generali

- Temperatura operativa: da -20 °C a +60 °C / da -5 °F a +140 °F
- Temperatura di conservazione: da -30 °C a +60 °C / da -22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 55 g
- Frequenza di trasmissione (fascia cardio): Suunto compatibile ANT 2,465 GHz, compatibile con attrezzature da palestra 5,3 kHz
- Portata di trasmissione: fino a 10 m / 30 piedi
- Peso (fascia cardio): 39 g
- Impermeabilità (dispositivo): 100 m / 330 piedi (ISO 2281)
- Impermeabilità (fascia cardio): 20 m / 66 piedi (ISO 2281)
- Batteria sostituibile dall'utente: 3 V CR2032 (dispositivo / fascia cardio)
- Durata batteria: circa 1 anno in normali condizioni d'uso (3 ore di allenamento con FC a settimana)

Registratore attività

- Numero massimo di registrazioni: 30
- Durata massima di una registrazione: 99 ore
- Tempo massimo sul giro: 99 ore

- Numero di giri/parziali: 199 per seduta (registro)
- Risoluzione: 0,1 secondi

Cardiofrequenzimetro

- Visualizzazione: da 30 a 240
- Limiti: da 30 a 230
- Massimo per la visualizzazione percentuale: 240

9.2 Marchi commerciali

Suunto e i nomi dei prodotti Suunto, i nomi commerciali, i marchi commerciali e i marchi di servizio registrati o non registrati sono protetti da Suunto o da terze parti proprietarie. Tutti i diritti riservati.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sono marchi o marchi registrati di Firstbeat Technologies Ltd. Tutti i diritti riservati.

9.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Tutti i diritti riservati. Questo documento e il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai suoi clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito per altri scopi, né trasmesso, divulgato o riprodotto senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy.

Il contenuto del documento è soggetto a modifiche senza preavviso. Nonostante siano state prese tutte le misure per garantire la completezza e l'accuratezza delle informazioni riportate in questa documentazione, Suunto non fornisce alcuna garanzia esplicita o implicita di precisione, completezza o assenza di errori. La versione aggiornata della documentazione può essere scaricata dal sito www.suunto.com.

9.4 CE

Il distintivo CE si utilizza per dare fede della conformità con le direttive EMC 89/336/EEC e 99/5/EEC della Unione Europea.

9.5 FCC

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle Norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni riportate di seguito: (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che possono provocare un funzionamento non desiderato. Le riparazioni devono essere eseguite da personale di assistenza autorizzato da Suunto. Riparazioni non autorizzate renderanno nulla la garanzia. Il prodotto è stato collaudato per essere conforme agli standard FCC ed è inteso per uso domestico o di ufficio.

AVVISO FCC: *Le modifiche non esplicitamente approvate dalla Suunto Oy possono impedire il funzionamento dello strumento in conformità alle direttive FCC.*

9.6 Note sul brevetto

Questo prodotto è protetto dai brevetti e richieste di brevetto seguenti e dalle relative leggi nazionali: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

9.7 Smaltimento del dispositivo



Smaltire il presente dispositivo come rifiuto elettronico. Non gettarlo nei rifiuti comuni. Se si preferisce, consegnare il dispositivo al rivenditore di zona Suunto per lo smaltimento.

10 LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ

10.1 Responsabilità dell'utente

Questo strumento è progettato esclusivamente per scopi ricreativi. I cardiofrequenzimetri Suunto non devono essere considerati sostitutivi per ottenere misurazioni che richiedono precisione professionale o di laboratorio.

10.2 Avvertenze

I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura trasmettitore a proprio rischio e pericolo. Prima di utilizzarla, si raccomanda di eseguire un test con il cardiofrequenzimetro Suunto e la cintura sotto la supervisione di un medico. L'allenamento può presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

Indice

A

- alarm, 15
- allenamento
 - durante l'allenamento, 39
 - EPOC, 37
 - MET di fitness, 19
- altitudine di riferimento, 27
- associazione di un POD, 42
- autolap, 42

C

- calibrazione dei POD, 46
- cintura trasmettitore
 - associazione, 48
 - come indossarla, 32
 - sostituzione della batteria, 52

D

- doppia impostazione dell'ora, 14

E

- eliminazione dei graffi, 50
- EPOC, 37

F

- frequenza cardiaca massima, 18

I

- icone, 22
- impostazione
 - alarm, 15
 - altitudine di riferimento, 27
 - date, 15
 - doppia impostazione dell'ora, 14
 - icone, 22
 - limiti della frequenza cardiaca, 28
 - limiti della velocità, 45
 - retroilluminazione, 23
 - time, 14

- toni, 22
- impostazioni
 - GENERAL, 21
 - PERSONAL, 17
 - UNITS, 19
- indicazioni generali, 50
- intervalli di distanza, 44

L

- limiti della frequenza cardiaca, 28
- limiti della velocità, 45

M

- MET di fitness, 19
- modalità
 - TIME, 13
- modalità TIME, 13
- modalità TRAINING
 - visualizzazioni, 24
- Modalità TRAINING
 - using, 32
- modes
 - TRAINING, 32

P

- pausa automatica, 45
- POD
 - associazione, 42
 - autolap, 42
 - calibrazione, 46
 - intervalli di distanza, 44
 - pausa automatica, 45
- pulizia del dispositivo, 50

R

- registrazioni
 - selezione dei parametri, 30
 - visualizzazione, 39
- registro, 39
- retroilluminazione, 23

S

- smaltimento del dispositivo, 56
- sostituzione
 - batteria del computer da polso, 51
 - batteria della cintura, 52

T

timer

- conto alla rovescia, 33

- intervallo, 33

- riscaldamento, 33

Training Effect, 35

V

visualizzazioni

- modalità TIME, 13

- modalità TRAINING, 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.