

**SUUNTO M4**  
MANUAL DO UTILIZADOR

|                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Bem-vindo .....                                                             | 4  |
| 2 Ícones e segmentos do visor .....                                           | 6  |
| 3 Utilizar os botões .....                                                    | 7  |
| 4 Iniciar .....                                                               | 8  |
| 4.1 Fazer uma estimativa do seu nível de condição física .....                | 10 |
| 5 Utilizar a luz de fundo e o bloqueio de botões .....                        | 11 |
| 6 Colocar o cinto de FC .....                                                 | 12 |
| 7 Começar o exercício .....                                                   | 14 |
| 7.1 Detecção de problemas: Sem sinal de FC .....                              | 15 |
| 8 Durante o exercício .....                                                   | 16 |
| 8.1 Durante o exercício orientado .....                                       | 17 |
| 9 Exemplo de programa de exercício semanal: do nível fraco ao excelente ..... | 18 |
| 10 Depois do exercício .....                                                  | 19 |
| 10.1 Depois do exercício com FC .....                                         | 19 |
| 10.2 Depois do exercício sem FC .....                                         | 20 |
| 11 Teste de FC em repouso e de condição física .....                          | 22 |
| 11.1 Testar o seu nível de condição física .....                              | 22 |
| 11.2 Testar a sua FC em repouso .....                                         | 24 |
| 12 Rever os planos e histórico .....                                          | 25 |
| 12.1 Plano de exercício .....                                                 | 26 |
| 12.2 Hist. e tend. (histórico e tendência) .....                              | 26 |
| 12.3 Exercício anterior .....                                                 | 27 |
| 13 Configuração .....                                                         | 28 |
| Hora e definições pessoais .....                                              | 28 |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Tipo de objectivo .....                            | 29 |
| Definições gerais .....                            | 29 |
| Emparelhamento .....                               | 30 |
| 13.1 Modo de suspensão e definições iniciais ..... | 30 |
| 13.2 Alterar o idioma .....                        | 31 |
| 14 Ligar à Internet .....                          | 33 |
| 15 Emparelhar um cinto de FC .....                 | 34 |
| 15.1 Detecção de problemas .....                   | 34 |
| 16 Cuidados e manutenção .....                     | 36 |
| 16.1 Substituir a bateria .....                    | 36 |
| 16.2 Substituir a bateria do cinto de FC .....     | 38 |
| 17 Especificações .....                            | 39 |
| 17.1 Especificações técnicas .....                 | 39 |
| 17.2 Marcas comerciais .....                       | 40 |
| 17.3 CE .....                                      | 40 |
| 17.4 ICES .....                                    | 40 |
| 17.5 Direitos de autor .....                       | 41 |
| 17.6 Informação sobre patentes .....               | 41 |
| 17.7 Eliminação do dispositivo .....               | 42 |
| 18 Garantia .....                                  | 43 |
| Período de Garantia .....                          | 43 |
| Exclusões e Limitações .....                       | 43 |
| Acesso ao serviço de garantia da Suunto .....      | 44 |
| Limitação da Responsabilidade .....                | 45 |

# 1 BEM-VINDO

Agradecemos ter escolhido o monitor de frequência cardíaca Suunto M4! O monitor de frequência cardíaca Suunto M4 é como ter um treinador pessoal no pulso, a dizer-lhe exactamente o que tem de fazer. Definia os seus objectivos de exercício e o Suunto M4 indica um programa de treino diário ideal para o ajudar a atingí-los. Dependendo do seu progresso, das rotinas de treino ou da eventualidade de falhar uma sessão, o Suunto M4 adapta automaticamente o seu programa em tempo real, oferecendo orientações inteligentes antes, durante e depois do treino. Assim, quer esteja a exercitar-se em casa, a caminhar no exterior ou a praticar no ginásio, pode libertar a sua mente e apreciar os treinos.

As funcionalidades principais do Suunto M4 foram concebidas para tornar o seu exercício o mais eficiente possível:

- fácil de utilizar com três botões, visor grande e nove opções de idioma
- teste de condição física inicial
- três objectivos pessoais à sua escolha: melhoria da condição física, gestão do peso ou treino livre
- programa de treino automaticamente adaptado para os próximos sete dias, baseado nos seus dados pessoais de condição física
- instruções durante o treino que indicam quando deve esforçar-se mais ou quando deve relaxar
- sugestão de próximo treino mostrando a duração e a intensidade ideais
- frequência cardíaca e calorias queimadas
- resumos dos exercícios

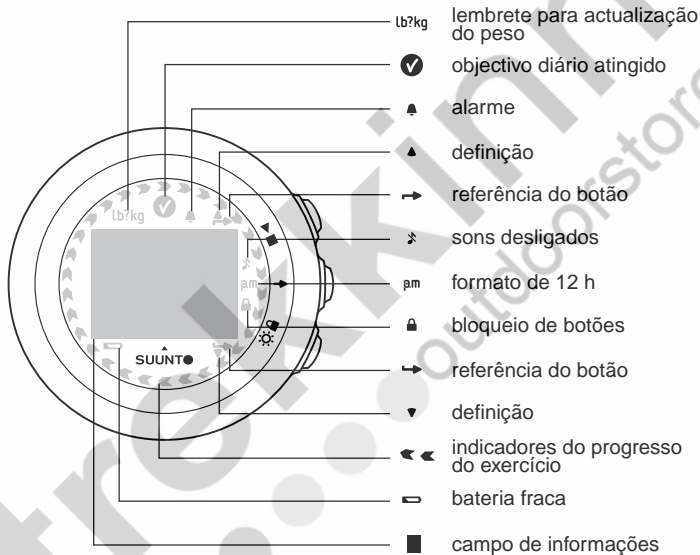
- informações motivadoras
- cinto de frequência cardíaca confortável e compatível com a maioria dos equipamentos cárdio de ginásio e com Suunto Fitness Solution

Este Manual do Utilizador serve para o ajudar a tirar o máximo partido do seu exercício com o Suunto M4. Leia-o na íntegra para desfrutar ainda mais da utilização do seu novo Suunto M4.

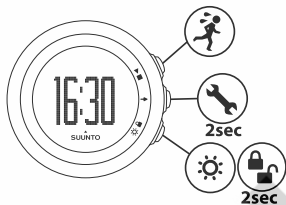
O seu exercício não tem de parar quando o treino acaba. Continue a sua experiência on-line e consiga ainda mais de cada Move em Movescount.com. Com um Suunto Movestick opcional pode ligar o seu Suunto M4 a Movescount.com, transferir registos do treino, partilhar o seu progresso com amigos e trocar sentimentos e pensamentos. Vá a Movescount.com ainda hoje e registe-se. Ganhe motivação e comece a divertir-se. Pois uma boa condição física é isso mesmo.

 **NOTA:** Registe o seu dispositivo em [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) para obter o suporte integral da Suunto.

## 2 ÍCONES E SEGMENTOS DO VISOR



### 3 UTILIZAR OS BOTÕES



Ao premir os botões que se seguem, pode aceder às seguintes funcionalidades:

▶■ (Iniciar/Parar):

- seleccione **exercício, recomendações, exerc. anterior, hist. e tend., testar cond. fís., ligação à Web**
- iniciar/parar exercício
- aumentar/maior intensidade

➔ (Seguinte):

- alternar visualizações
- aceder/sair das definições mantendo premido
- aceitar/avançar para o passo seguinte

☀🔒 (Luz/Bloquear):

- activar a luz de fundo
- bloquear o botão ▶■ mantendo premido
- reduzir/menor intensidade

## 4 INICIAR

Comece por personalizar o Suunto M4 para obter orientações precisas e alcançar os seus objectivos. Através das definições **pessoais**, ajuste o Suunto M4 de acordo com as suas características físicas e actividade. Muitos dos cálculos utilizam estas definições. Por isso, é importante que seja o mais preciso possível aquando da definição dos valores.

Prima qualquer botão para activar o Suunto M4.

Para configurar as definições iniciais:

1. Prima qualquer botão para activar o dispositivo. Aguarde até que a unidade fique activa e indique **hold 2 sec.** Mantenha ►■ premido para aceder à primeira definição.
2. Prima ►■ ou ⚙️ para alterar os valores.
3. Prima ➡ para aceitar um valor e para aceder à definição seguinte. Prima ⚙️ para regressar à definição anterior.
4. Quando estiver pronto, selecione **sim** (►■) para confirmar todas as definições. Se pretender modificar as definições, selecione **não** (⚙️).





Pode configurar as seguintes definições iniciais:

- **idioma:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi




- **unidades:** métricas/imperiais
- **horas:** 12/24 h, horas e minutos
- **data**
- **definições pessoais:** ano de nascimento, sexo, peso, altura, (IMC calculado), nível de condição física

 **NOTA:** O IMC (Índice de Massa Corporal) é um valor calculado com base no seu peso e altura. Indica se o seu peso se encontra dentro de limites saudáveis. No entanto, se tiver muita massa muscular, o IMC calculado pode ser superior ao esperado, uma vez que os intervalos de IMC se baseiam em constituições físicas médias.

 **NOTA:** Depois de ter introduzido o seu ano de nascimento, o dispositivo define automaticamente a frequência cardíaca máxima (FC máx.) utilizando a fórmula  $207 - (0,7 \times \text{Idade})$  publicada pelo American College of Sports Medicine. Se souber a sua FC máx. real, deve substituir o valor atribuído automaticamente pelo valor real.

Para obter informações sobre como configurar as definições a qualquer momento, consulte capítulo 13 Configuração na página 28.

 **SUGESTÃO:** Prima  $\rightarrow$  na visualização da hora para ver o estado do objectivo do exercício diário actual, data e segundos com a hora. O visor volta a mostrar apenas a hora para poupar a vida da bateria, caso não prima  $\rightarrow$  novamente passados 2 minutos.

## 4.1 Fazer uma estimativa do seu nível de condição física

Para obter orientação durante o exercício, tem de fazer uma estimativa do seu nível de condição física actual nas definições iniciais.








Selecione uma das seguintes opções:

- **muito fraco:** prefere utilizar o elevador ou conduzir a caminhar ou às vezes caminha por lazer e ocasionalmente faz exercício suficiente para ficar ofegante ou transpirar.
- **fraco:** faz exercício regularmente durante 10 a 60 minutos por semana em actividades recreativas ou profissionais que exigem uma actividade física moderada, como golfe, hipismo, calistenia, ginástica, ténis de mesa, bowling, levantamento de pesos ou trabalho no exterior.
- **razoável:** corre menos de 1,6 km (1 milha) por semana ou despende menos de 30 minutos por semana numa actividade física equiparável.
- **bom:** corre 1,6 a 8 km (1 a 5 milhas) por semana ou despende 30 a 60 minutos por semana numa actividade física equiparável.
- **muito bom:** corre 8 a 16 km (5 a 10 milhas) por semana ou despende 1 a 3 horas por semana numa actividade física equiparável.
- **excelente:** corre mais de 16 km (10 milhas) por semana ou despende mais de 3 horas por semana numa actividade física equiparável.

Para obter orientações mais precisas, teste a sua condição física; consulte secção 11.1 Testar o seu nível de condição física na página 22.

## 5 UTILIZAR A LUZ DE FUNDO E O BLOQUEIO DE BOTÕES

Prima   para activar a luz de fundo.

Mantenha   premido para bloquear ou desbloquear o botão  . Quando o botão   está bloqueado, aparece  no visor.

 **SUGESTÃO:** Bloqueie o botão   para evitar iniciar ou parar acidentalmente o cronómetro.

 **NOTA:** Quando o botão   está bloqueado durante o exercício, pode alterar as visualizações premindo .

## 6 COLOCAR O CINTO DE FC

Ajuste o tamanho da correia de modo a que o cinto de frequência cardíaca (FC) fique bem preso mas confortável. Humedeça as áreas de contacto com água ou gel e coloque o cinto de FC. Certifique-se de que o cinto de FC está centrado no peito e que a seta vermelha está a apontar para cima.



**⚠️ ADVERTÊNCIA!** A utilização do cinto de FC por pessoas com pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado é da inteira responsabilidade dos utilizadores. Antes de utilizar o cinto de FC pela primeira vez, recomendamos a realização de um teste de exercício sob a supervisão de um médico. Este procedimento garante a segurança e fiabilidade do pacemaker e do cinto de FC aquando da utilização simultânea. O exercício pode implicar algum risco, especialmente para as pessoas que não estão habituadas a esforço físico. Recomendamos vivamente que consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercício regular.

**📄 NOTA:** Os cintos de FC com o ícone ANT (📡) são compatíveis com computadores de pulso Suunto compatíveis com ANT e com Suunto ANT Fitness Solution, enquanto os cintos de FC com o ícone IND (📡) são compatíveis com a maioria dos

*equipamentos de exercício com recepção indutiva de frequência cardíaca. O cinto Suunto Dual Comfort Belt é compatível tanto com IND como com ANT.*

pt

trekking  
outdoorstore

## 7 COMEÇAR O EXERCÍCIO

Depois de efectuar as definições iniciais, pode começar a fazer exercício. O programa de exercício orientado é utilizado automaticamente para ajudá-lo a alcançar o nível de condição física seguinte ou para manter um nível de condição física excelente. O programa de exercício orientado baseia-se no seu nível de condição física actual especificado nas definições iniciais. Para obter informações sobre como alcançar o nível de condição física seguinte, consulte *secção 12.1 Plano de exercício na página 26*. Se pretender fazer exercício sem orientação, seleccione **livre** como programa de exercício nas definições; consulte *capítulo 13 Configuração na página 28*.


Para começar a fazer exercício:


1. Humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de FC.
2. Na visualização da hora, prima ►■ para seleccionar **exercício**.
3. Confirme o **exercício** com ►.

Antes de o exercício começar, o dispositivo mostra quanto tempo a sua FC deve manter-se dentro de determinados limites de FC.

4. Prima ►■ para começar a registar o exercício.



 **SUGESTÃO:** *Pode utilizar o Suunto M4 como cronómetro sem o cinto de FC. Sem o cinto de FC, é apresentada apenas a duração do exercício. Depois do exercício, pode fazer uma estimativa do nível de intensidade do seu exercício. Com base na sua estimativa e na duração, o dispositivo calcula o desgaste calórico e ajusta o seu plano de exercício e histórico em conformidade.*

 **SUGESTÃO:** *Faça aquecimento antes dos exercícios e alongamentos após os mesmos. Deve fazê-lo com pouca intensidade.*

## 7.1 Detecção de problemas: Sem sinal de FC

Se perder o sinal de FC, experimente o seguinte procedimento:

- Verifique se está a utilizar o cinto de FC correctamente.
- Verifique se as áreas dos eléctrodos do cinto de FC estão humedecidas.
- Substitua a bateria do cinto de FC e/ou do dispositivo se os problemas persistirem.


## 8 DURANTE O EXERCÍCIO

O Suunto M4 dá-lhe informações adicionais para o ajudar durante o exercício. Estas informações podem ser úteis e vantajosas.


A seguir são apresentadas algumas ideias sobre como utilizar o dispositivo durante o exercício:

- Prima → para ver em tempo real a duração, a sua FC e, adicionalmente, a sua FC média, o desgaste calórico, a zona de frequência cardíaca em que se encontra e a hora. Ajuste a intensidade do exercício para alcançar a zona de frequência cardíaca pretendida.
- Mantenha ⌘ premido para bloquear o botão ▶■ e evitar parar acidentalmente o cronómetro.
- Prima ▶■ para parar o exercício.



 **SUGESTÃO:** Active ou desactive os sons (🔔) durante o exercício mantendo → premido. Não pode activar os sons se definiu os sons como **todos desligados** nas definições gerais; consulte capítulo 13 Configuração na página 28.





 **NOTA:** O Suunto M4 não pode receber o sinal do cinto de FC debaixo de água. No entanto, pode sempre seguir o programa de treino sem o cinto de FC e fazer uma estimativa do seu nível de esforço depois do exercício.

## 8.1 Durante o exercício orientado

Um exercício orientado é parte do plano recomendado para alcançar o seu objectivo. Num exercício orientado, o Suunto M4 mostra o seu progresso e orienta-o para o nível de intensidade ideal. Quando a seta do visor está a apontar para cima, deve aumentar a intensidade. Quando a seta do visor está a apontar para baixo, deve diminuir a intensidade.



As setas do anel exterior indicam-lhe durante o exercício quanto falta para atingir o seu objectivo diário. Quando tiver alcançado o seu objectivo, aparece .

 **NOTA:** Os planos seguem as directrizes do American College of Sports Medicine para a prescrição de exercícios. Para obter mais informações sobre os planos, consulte secção 12.1 Plano de exercício na página 26.

## 9 EXEMPLO DE PROGRAMA DE EXERCÍCIO SEMANAL: DO NÍVEL FRACO AO EXCELENTE

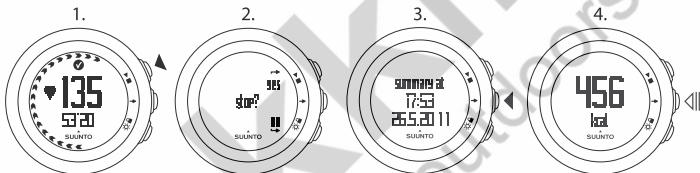
A tabela que se segue apresenta a base das recomendações fornecidas pelo dispositivo quando segue o programa de exercício.

| Nível       | Fácil    | Moderado | Intenso  | Muito intenso | Máximo   | Semanas |
|-------------|----------|----------|----------|---------------|----------|---------|
| Muito fraco | 1x25 min | 2x25 min | 1x15 min |               |          | x2      |
| Fraco       |          | 2x30 min | 2x20 min |               |          | x2      |
| Razoável    |          | 1x35 min | 2x30 min | 3x25 min      |          | x6      |
| Bom         |          |          | 3x40 min | 2x30 min      |          | x6      |
| Muito bom   |          |          | 2x35 min | 2x40 min      | 1x30 min | x8      |
| Excelente   |          | 1x60 min | 1x50 min | 2x40 min      | 2x20 min |         |

# 10 DEPOIS DO EXERCÍCIO

## 10.1 Depois do exercício com FC


1. Prima **▶■** para parar o exercício.
2. Selecciona **sim** (▶■) para confirmar a paragem do exercício e para visualizar o resumo, ou selecciona **não** (⊗) para continuar o exercício.
3. Prima **→** para percorrer as diferentes visualizações do resumo.
4. Mantenha **→** premido para regressar à visualização da hora.





Pode visualizar as seguintes informações no resumo:

- hora e data de início do exercício
- percentagem concluída do objectivo (exercício orientado)
- duração do exercício
- quantidade de calorías queimadas
- FC média
- pico de FC

**NOTA:** Se o seu pico de FC durante o exercício tiver excedido a FC máxima configurada nas definições do dispositivo, o dispositivo pergunta automaticamente se pretende actualizar a FC máxima.

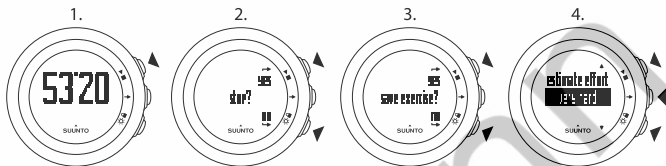
 **SUGESTÃO:** *Pode ignorar o resumo mantendo → premido na primeira visualização de resumo. Para visualizar o resumo do exercício anterior a qualquer momento, prima ►■ na visualização da hora e seleccione **exerc. anterior**.*

 **SUGESTÃO:** *Durante os exercícios em que utiliza um cinto de frequência cardíaca, pode colocar o cronómetro em pausa premindo ►■. O dispositivo guarda o registo do exercício automaticamente se não continuar o exercício premindo ►■ no espaço de uma hora. Para continuar a registar, seleccione **não** (🔒).*

 **SUGESTÃO:** *Lave o cinto de frequência cardíaca à mão regularmente após a utilização para evitar odores desagradáveis.*

## 10.2 Depois do exercício sem FC

1. Prima ►■ para parar o exercício.
2. Seleccione **sim** (►■) para confirmar a paragem do exercício ou **não** (☒) para continuar o exercício.
3. Se tiver parado o exercício, seleccione **sim** (►■) para guardá-lo. Seleccione **não** (☒) se não pretender guardar o exercício.
4. Se tiver guardado o exercício, o dispositivo pede-lhe para indicar uma estimativa do seu esforço. Seleccione **fácil, moderado, intenso, muito intenso** ou **máximo** com ►■ e ☒. Confirme com →.



Com base na sua estimativa, o dispositivo calcula o desgaste calórico e ajusta o seu plano de exercício e histórico em conformidade.

**NOTA:** Baseie-se naquilo que sentiu durante o exercício para fazer uma estimativa do seu esforço.

Pode visualizar as seguintes informações no resumo:

- hora e data de início do exercício
- percentagem terminada
- duração do exercício
- estimativa da quantidade de calorias queimadas

**SUGESTÃO:** Pode utilizar a função de estimativa em desportos onde não seja possível registar a sua FC nem utilizar a faixa de FC, como é o caso da natação.

# 11 TESTE DE FC EM REPOUSO E DE CONDIÇÃO FÍSICA

## 11.1 Testar o seu nível de condição física

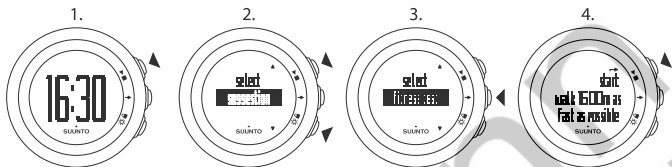
Teste a sua condição física (teste de Rockport) para avaliar o seu nível de condição física. O teste ajuda-o a acompanhar o seu progresso e fornece informações actualizadas de vários cálculos do dispositivo. Normalmente, o teste de condição física demora 10 a 30 minutos, dependendo da sua velocidade de passada.

Selecione um local nivelado e plano que saiba ter a distância de 1,6 km/1 milha (por exemplo, 4 vezes à volta de uma pista de 400 m).

 **SUGESTÃO:** Utilize uma passadeira de ginásio ou serviços de mapas da Internet para determinar a distância.


Para fazer o teste:


1. Na visualização da hora, prima ►■ para seleccionar o tipo de teste.
2. Selecione **testar cond. fis.** com ►■ e ⌘.
3. Confirme com ➔ e aguarde até que o dispositivo encontre o sinal do cinto de FC.
4. Prima ►■ para iniciar o teste.
5. Caminhe 1,6 km (1 milha) o mais rápido possível a um ritmo constante.
6. Quando atingir 1,6 km (1 milha), pare o teste com ►■.




Quando estiver pronto, o Suunto M4 calcula o seu índice de condição física (escala de 0 a 10) e mostra o seu nível de condição física actual:

|            |   |                    |
|------------|---|--------------------|
| 0 - 1.9    | = | <b>muito fraco</b> |
| 2 - 3.9    | = | <b>fraco</b>       |
| 4 - 4.9    | = | <b>razoável</b>    |
| 5.0 - 5.9  | = | <b>bom</b>         |
| 6.0 - 6.9  | = | <b>muito bom</b>   |
| 7.0 - 10.0 | = | <b>excelente</b>   |

 **NOTA:** Se estiver a utilizar um programa de exercício orientado, o teste de condição física é considerado um exercício e afecta o cumprimento do objectivo.

 **SUGESTÃO:** Compare os seus resultados com os do seu teste de condição física anterior em **hist. e tend.**; consulte secção 12.2 Hist. e tend. (histórico e tendência) na página 26.


 **SUGESTÃO:** Teste a sua condição física regularmente, por exemplo, uma vez por mês, para manter o seu nível de condição física actualizado.

## 11.2 Testar a sua FC em repouso

A FC em repouso é a sua FC quando está em descanso. Teste a sua FC em repouso para obter orientações ainda mais personalizadas do Suunto M4 e para acompanhar o progresso do seu nível de condição física. Regra geral, a melhoria do nível de condição física faz descer a FC em repouso.

Para testar a sua FC em repouso:

1. Humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de FC.
2. Certifique-se de que o dispositivo recebe o sinal de FC.
3. Deite-se e descontraia durante três minutos.
4. Verifique a sua frequência cardíaca no dispositivo e configure-a nas **definições pessoais**.

 **SUGESTÃO:** *A melhor altura para realizar o teste de FC em repouso é após uma noite de sono tranquila. Se tiver tomado café, sentir cansaço ou stress, faça o teste mais tarde.*



## 12 REVER OS PLANOS E HISTÓRICO

Pode rever as seguintes informações:

- **recomendações:** tempo de recuperação e também as recomendações para o exercício seguinte, se tiver seleccionado um tipo de exercício orientado nas definições
- **hist. e tend.:** informações cumulativas das suas sessões de exercício guardadas
- **exerc. anterior:** informações do seu exercício anterior

Para rever os seus planos e histórico:

1. Na visualização da hora, prima ►■.
2. Selecciona **recomendações**, **hist. e tend.** ou **exerc. anterior** com ►■ ou ⚙️.
3. Confirme a sua selecção com ➡.
4. Prima ➡ para percorrer as visualizações. Depois de percorrer todas as visualizações, o dispositivo regressa à visualização da hora.



 **SUGESTÃO:** Mantenha ➡ premido para regressar à visualização da hora.

## 12.1 Plano de exercício

Depois de configurar o seu nível de condição física nas definições iniciais, o Suunto M4 disponibiliza-lhe um plano de longo prazo repartido em blocos de 7 dias, de acordo com as recomendações do American College of Sports Medicine.

Em **recomendações** pode visualizar as seguintes informações:

- duração do exercício recomendada para os próximos 7 dias
- gráfico de exercícios recomendados para os próximos 7 dias
- hora, duração e intensidade recomendadas para o próximo treino


Teste a sua condição física para medir o seu nível actual. Com base no seu nível de condição física actual e nas directrizes do ACSM, o Suunto M4 cria um programa de exercício que gradualmente lhe fornece orientações para alcançar um nível de condição física **excelente**. Por exemplo, se o seu nível de condição física for **fraco**, o programa de exercício fornece orientações para alcançar o nível de condição física **razoável** primeiro, antes de avançar para **bom**. Desta forma, pode construir uma condição física de base sólida sem o risco de sobretreino. À medida que a sua condição física melhorar, a frequência, duração e intensidade das sessões de exercício recomendadas pelo Suunto M4 irão aumentar. Depois de atingir o nível de condição física **excelente**, o programa de exercício do Suunto M4 ajuda-o a manter o nível de condição física **excelente**.


## 12.2 Hist. e tend. (histórico e tendência)

**Hist. e tend. (histórico e tendência)** mostra as informações cumulativas das sessões de exercício guardadas.

Pode visualizar as seguintes informações:

- número e duração de todos os exercícios guardados
- percentagem concluída dos objectivos semanais e mensais
- duração do exercício e calorias queimadas durante as últimas 4 semanas
- data e resultado do teste de condição física anterior
- gráfico dos resultados dos 7 testes de condição física anteriores

 **NOTA:** A percentagem concluída dos objectivos semanais e mensais inclui o exercício de hoje. Se não tiver concluído o exercício de hoje, a percentagem é inferior a 100%, mesmo que tenha seguido as recomendações.

 **SUGESTÃO:** Transfira as suas sessões de exercício guardadas para *Movescount.com*, por exemplo, uma vez por mês, com um *Suunto PC POD* ou *Suunto Movestick* opcional.

## 12.3 Exercício anterior

Em **exerc. anterior** pode visualizar informações sobre o seu exercício anterior. Para obter mais informações sobre as visualizações, consulte *secção 10.1 Depois do exercício com FC na página 19* e *secção 10.2 Depois do exercício sem FC na página 20*.

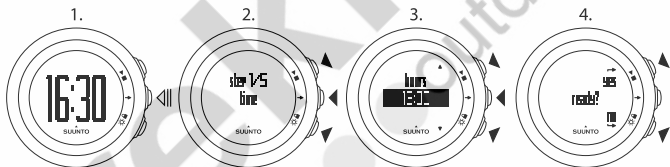
Só pode visualizar os detalhes do seu exercício anterior no dispositivo. No entanto, armazena todos os detalhes de exercício das 80 sessões anteriores, que pode visualizar com mais detalhe quando transferir os registos para *Movescount.com*.

## 13 CONFIGURAÇÃO

Pode configurar as definições na visualização da hora. Durante o exercício, pode apenas activar ou desactivar os sons, mantendo ➔ premido.

Para configurar as definições:

1. Na visualização da hora, mantenha ➔ premido para aceder às definições.
2. Prima ➔ para aceder à primeira definição. Pode percorrer os passos de configuração com ►■ e ⚙.
3. Prima ►■ ou ⚙ para alterar os valores. Prima ➔ para confirmar e para aceder à definição seguinte.
4. Quando estiver pronto, seleccione **sim** (►■) para confirmar todas as definições. Se ainda pretender modificar as definições, seleccione **não** (⚙) para regressar à primeira definição.



Pode configurar as definições que se seguem.


### Hora e definições pessoais

- **horas:** horas e minutos
- **alarme:** ligado/desligado, horas, minutos

- **data:** ano, mês, dia da semana
- **definições pessoais:** peso, nível de condição física, FC máxima (FC máx.), FC em repouso

## Tipo de objectivo


- **cond. físicas:** fornece orientações para alcançar o nível de condição física seguinte. Quando atingir o nível de condição física **excelente**, o dispositivo otimiza o programa de exercício para manter o nível de condição física **excelente**.
- **peso:** fornece orientações para alcançar o seu peso-alvo. O dispositivo apenas aceita pesos-alvo seguros, dentro dos limites de peso normal com base no seu IMC. Quando pretende perder mais de 3 kg (7 lbs), o dispositivo irá apresentar a perda de peso recomendada para as próximas 6 semanas até atingir o seu peso-alvo. Quando atingir o seu peso-alvo, o programa termina e tem de definir um novo objectivo para obter mais orientações. Até lá, o dispositivo define o objectivo como **livre**.
- **livre:** faça exercício sem orientação




 **NOTA: cond. físicas e peso** - estes tipos de objectivos seguem as directrizes do ACSM para a prescrição de exercícios. O dispositivo aumenta o seu nível de condição física automaticamente, se seguir o programa.

## Definições gerais

**sons:**

- **todos ligados:** todos os sons estão activados

- **botões sem som:** ouvirá todos os outros sons, excepto a pressão de botões
- **todos desligados:** todos os sons estão desactivados (quando os sons estão desligados, aparece  no visor durante o exercício)

 **SUGESTÃO:** Active ou desactive os sons () durante o exercício mantendo  premido. Não pode activar os sons se definiu os sons como **todos desligados**.

## Emparelhamento


- **ignorar:** ignora o emparelhamento
- **cinto:** emparelha o cinto de FC


 **NOTA:** Os sons não funcionam enquanto a luz de fundo estiver ligada.

## 13.1 Modo de suspensão e definições iniciais

Para alterar as definições iniciais, tem de colocar o dispositivo no modo de suspensão.

Para colocar o dispositivo no modo de suspensão:










1. Depois do último passo das definições gerais, quando o dispositivo pedir para confirmar que as alterações às definições estão terminadas, mantenha  premido até o dispositivo passar para o modo de suspensão.
2. Prima qualquer botão para activar o dispositivo novamente.
3. Para configurar as definições iniciais, consulte *capítulo 4 Iniciar na página 8*.

 **NOTA:** Ao substituir a bateria, apenas muda a hora e a data. O dispositivo mantém as anteriores definições iniciais e os exercícios gravados.


## Exemplo: configuração do alarme

Quando o alarme está activado, aparece  no visor.

Para activar/desactivar o alarme:

1. Na visualização da hora, mantenha  premido para aceder às definições.
2. Aceda a **alarme** com  e confirme com .
3. Defina o alarme como **ligado** ou **desligado** com  e . Confirme com .
4. Defina a hora do alarme com  e . Confirme com .



Quando o alarme tocar, prima **parar** () para desligá-lo.

Depois de parar o alarme, este toca à mesma hora no dia seguinte.

## 13.2 Alterar o idioma

Se pretender alterar o idioma do dispositivo ou se tiver seleccionado um idioma errado ao configurar, é necessário colocar o dispositivo no modo de suspensão.

Para obter informações sobre como colocar o dispositivo no modo de suspensão, consulte *secção 13.1 Modo de suspensão e definições iniciais na página 30*. Para obter mais informações sobre a substituição da bateria, consulte *secção 16.1 Substituir a bateria na página 36*.

 **NOTA:** O dispositivo mantém as anteriores definições iniciais e os exercícios gravados.

trekkinginn  
outdoorstore



## 14 LIGAR À INTERNET

Envie os seus registos gravados com um Suunto PC POD ou Suunto Movestick opcional para o site Movescount.com.

Movescount é uma comunidade de desporto on-line que lhe oferece um grande conjunto de ferramentas para gerir as suas actividades diárias e criar histórias interessantes sobre as suas experiências. Movescount oferece-lhe novas fontes de inspiração com outros membros para o motivar!

 **NOTA:** Antes de ligar o Suunto PC POD, registe-se em Movescount.com e instale o Moveslink.

Para ligar a Movescount:


1. Vá a [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Registe-se e crie a sua conta Movescount.

Para instalar o Moveslink:

1. Vá a **SETTINGS (DEFINIÇÕES) > MOVESLINK**.
2. Descarregue e instale o Moveslink.

Para transferir dados:

1. Ligue o Suunto Movestick à porta USB do seu computador.
2. Siga as instruções em Movescount sobre como ligar o seu dispositivo e transferir dados para a sua conta Movescount.

 **SUGESTÃO:** O dispositivo armazena os 80 registos mais recentes. Depois disso, começa a substituir os registos mais antigos. Para evitar perder registos antigos e visualizar detalhes dos mesmos, transfira-os para Movescount.com.

# 15 EMPARELHAR UM CINTO DE FC

Emparelhar significa ligar dois dispositivos para que troquem informações entre eles.

O cinto de FC incluído na embalagem do Suunto M4 já está emparelhado com o seu Suunto M4. O emparelhamento só é necessário se pretender mudar o cinto de FC. O Suunto M4 é compatível com o cinto Suunto Dual Comfort Belt.

Para emparelhar um cinto de FC:

1. Na visualização da hora, mantenha **→** premido para aceder às definições.
2. Prima **→** para aceder às opções de emparelhamento. Pode percorrer os passos de configuração com **▶** **■** e **🔒**.
3. Seleccione **cinto** com **▶** **■** e **🔒**. Confirme com **→**.
4. Aguarde pela mensagem **emparelhado**.
5. Se o emparelhamento falhar, prima **→** para regressar à definição de emparelhamento.



## 15.1 Detecção de problemas


Se o emparelhamento do cinto de FC falhar, experimente o seguinte procedimento:

1. Retire a bateria.


2. Insira a bateria ao contrário para repor a configuração de origem do cinto de FC e retire-a novamente.
3. Aceda à opção de emparelhamento do dispositivo.
4. Insira a bateria no cinto de FC na posição correcta.

## 16 CUIDADOS E MANUTENÇÃO


Manuseie a unidade com cuidado, de modo a não sofrer pancadas nem quedas. Em condições normais, o dispositivo não necessitará de assistência. Após a utilização, enxágue-o com água doce e sabão suave e limpe a caixa, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça.

 **NOTA:** Não exponha o dispositivo a quaisquer detergentes, solventes ou repelentes de insecto, pois estes produtos podem danificá-lo.

Não tente reparar a unidade pessoalmente. Contacte um revendedor, distribuidor ou serviço autorizado da Suunto para qualquer reparação. Utilize apenas acessórios Suunto originais - os danos provocados por acessórios não originais não são abrangidos pela garantia.

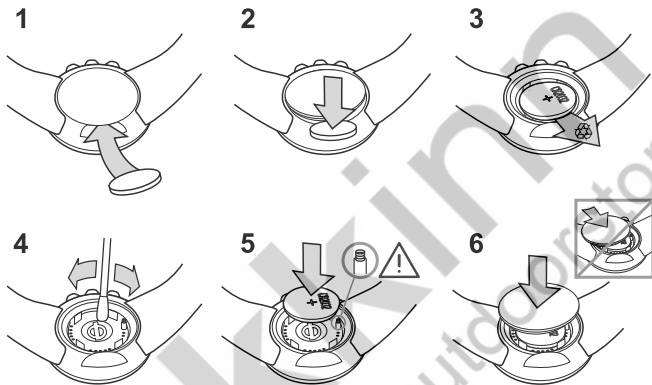
 **NOTA:** Nunca prima os botões quando estiver a nadar ou em contacto com água. Premir os botões quando a unidade está debaixo de água pode avariar a unidade.

### 16.1 Substituir a bateria

Se aparecer , é aconselhável tratar da substituição da bateria.

Substitua a bateria com extremo cuidado para garantir que o Suunto M4 permanece resistente à água. Uma substituição descuidada pode anular a garantia.

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



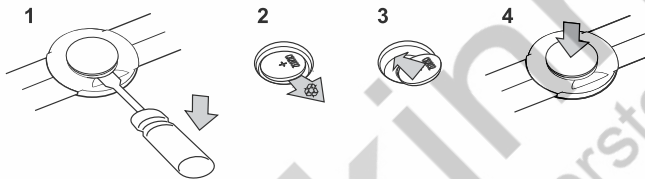
**NOTA:** Tenha atenção para garantir que o O-ring de plástico está devidamente colocado para que o computador de pulso permaneça resistente à água. Uma substituição descuidada da bateria pode anular a garantia.

**NOTA:** Tenha cuidado com a mola existente no compartimento da bateria (consulte a ilustração). Se mola estiver danificada, envie o dispositivo para um representante autorizado da Suunto para reparação.

**NOTA:** Ao substituir a bateria, apenas muda a hora e a data. As anteriores definições iniciais e os exercícios gravados são repostos.

## 16.2 Substituir a bateria do cinto de FC

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



**NOTA:** A Suunto recomenda que a tampa da bateria e que o O-ring sejam substituídos simultaneamente com a bateria, para que o cinto de FC permaneça limpo e resistente à água. As tampas de substituição estão disponíveis juntamente com baterias sobressalentes no seu representante autorizado da Suunto ou na loja online.

# 17 ESPECIFICAÇÕES

## 17.1 Especificações técnicas

### Gerais

- Temperatura de funcionamento: -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F
- Temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C / -22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): máx. de 40 g / 1,41 oz
- Peso (cinto de FC): 42 g / 1,48 oz
- Resistência à água (dispositivo): 30 m/100 pés (ISO 2281)
- Resistência à água (cinto de FC): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- Frequência de transmissão (cinto): 5,3 kHz indutiva, compatível com equipamento de ginásio e com Suunto ANT de 2,465 GHz
- Intervalo de transmissão: até 10 m/30 pés
- Bateria substituível pelo utilizador (dispositivo/cinto de FC): CR2032 de 3 V
- Vida útil da bateria (dispositivo/cinto de FC): aproximadamente 1 ano em utilização normal (2,5 h de exercício semanal com FC)

### Gravador de registos/cronómetro

- Tempo máximo de registo: 9 horas, 59 minutos e 59 segundos
- Resolução: Os primeiros 9,9 segundos são apresentados com uma precisão de 0,1 segundo. Após 10 segundos, a duração é apresentada com uma precisão de 1 segundo.

### Totais

- Número máximo de registos na memória do dispositivo: 80

- Tempo total de exercício: 0 a 9999 h (após 9999 h, regressa a 0 h)
- Calorias e duração das últimas 4 semanas: 0 a 99999 kcal e 00:01 a 99:59 h de duração

### **Frequência cardíaca**

- Visor: 30 a 240
- FC em repouso: calculada a 60 bpm. Ajustável de 30 a 150 bpm.

### **Definições pessoais**

- Ano de nascimento: 1910 - 2009
- Peso: 30 a 200 kg ou 66 a 400 lb
- Altura: 90 a 256 cm ou 3 pés 03 pol. a 7 pés 06 pol.

## **17.2 Marcas comerciais**

Suunto M4, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Todos os direitos estão reservados.

## **17.3 CE**

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

## **17.4 ICES**

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



## 17.5 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy 2009. Todos os direitos reservados. Suunto, os nomes de produtos Suunto, os respectivos logótipos e outras marcas e nomes da Suunto são marcas comerciais registadas ou não registadas da Suunto Oy. Esta publicação e o respectivo conteúdo são propriedade da Suunto Oy e destinam-se unicamente a que os seus clientes possam obter instruções e informações sobre o funcionamento dos produtos Suunto. O conteúdo não deverá ser utilizado nem distribuído para qualquer outra finalidade e/ou comunicado, divulgado ou reproduzido de outro modo sem o consentimento prévio por escrito da Suunto Oy. Apesar de termos tido o máximo cuidado para assegurarmos que as informações contidas nesta documentação são de fácil compreensão e precisas, não existe qualquer garantia de exactidão, expressa ou implícita. O conteúdo está sujeito a alterações a qualquer momento sem aviso prévio. A versão mais recente desta documentação pode ser sempre descarregada em [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 17.6 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelos seguintes pedidos de patentes pendentes e correspondentes direitos nacionais: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Foram apresentados pedidos de patentes adicionais.

## 17.7 Eliminação do dispositivo

Elimine o dispositivo de forma adequada, tratando-o como resíduo electrónico. Não o coloque juntamente com os resíduos domésticos. Se pretender, pode devolver o dispositivo ao representante da Suunto mais próximo.



## 18 GARANTIA

### GARANTIA LIMITADA SUUNTO PARA Suunto M4

Esta Garantia Limitada é válida a partir de 1 de Janeiro de 2008.

A Suunto garante que, durante o Período de Garantia, a Suunto ou um Centro de Assistência Autorizado da Suunto (doravante designado por Centro de Assistência) irá, à sua discrição, reparar defeitos de material ou mão-de-obra isentos de encargos mediante: a) a reparação do Produto ou das peças, b) a substituição do Produto ou das peças ou c) o reembolso do preço de compra do Produto, sujeito aos termos e condições desta Garantia Limitada.

Esta Garantia Limitada só é válida e aplicável no país onde o Produto foi adquirido, desde que a Suunto tenha decidido vender o Produto nesse país.

### Período de Garantia

O Período de Garantia tem início na data da aquisição pelo comprador e utilizador final original. O Período de Garantia é de dois (2) anos para o Produto. O Período de Garantia para acessórios e peças consumíveis para todos os produtos, incluindo (mas não se limitando a) PODs, transmissores de frequência cardíaca, baterias recarregáveis, carregadores, estações de ancoragem, correias, cabos e tubos (incluídos na embalagem de venda ou vendidos em separado) é de um (1) ano.

### Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada não abrange:

1. a) utilização e desgaste normais, b) defeitos por manuseamento descuidado (defeitos provocados por objectos afiados, dobras, compressão

- ou quedas, etc.) ou c) defeitos ou danos provocados pela utilização indevida do Produto ou contrária às instruções;
2. manuais do utilizador ou qualquer software de terceiros;
  3. defeitos ou alegados defeitos provocados pelo facto de o Produto ter sido utilizado com ou ligado a qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto ou por ter sido utilizado para outra finalidade que não aquela a que se destina;
  4. baterias substituíveis.

Esta Garantia Limitada não é aplicável se:

1. o Produto tiver sido aberto, modificado ou reparado por qualquer pessoa não pertencente à Suunto ou a um Centro de Assistência;
2. o Produto tiver sido reparado utilizando peças sobressalentes não autorizadas;
3. o número de série do Produto tiver sido removido, apagado, adulterado, alterado ou tornado ilegível por qualquer via - e tal será determinado à total discricção da Suunto;
4. o Produto tiver sido exposto à influência de produtos químicos, incluindo (mas não se limitando a) repelentes de mosquitos.

A Suunto não garante que o funcionamento do Produto será contínuo ou isento de erros, ou que o Produto funcionará em combinação com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

### **Acesso ao serviço de garantia da Suunto**

Não se esqueça de registar o seu Produto em [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). Guarde ainda o comprovativo da compra e/ou o cartão de registo.

Para Produtos abrangidos por esta Garantia Limitada, contacte o revendedor local autorizado da Suunto. Para obter informações de contacto visite o Web

site da Suunto em [www.suunto.com](http://www.suunto.com) ou ligue para o serviço de apoio ao cliente da Suunto através do número +358 2 284 1160 (podem ser aplicáveis tarifas nacionais ou acrescidas) para obter mais detalhes sobre como entregar o Produto para serviço de garantia. Utilize portes pré-pagos quando expedir o Produto para o revendedor local autorizado da Suunto.

### **Limitação da Responsabilidade**

Até à máxima extensão permitida pela legislação obrigatória aplicável, esta Garantia Limitada é a sua única e exclusiva forma de reparação disponível e substitui todas as outras garantias, expressas ou implícitas. A Suunto não se responsabiliza por danos extraordinários, acidentais, punitivos ou consequenciais, incluindo mas não se limitando à perda de benefícios ou lucros antecipados, perda de poupanças ou receitas, perdas de dados, danos punitivos, perda de utilização do Produto ou de qualquer equipamento associado, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades substitutas, período de inactividade, reclamações de terceiros, incluindo clientes, e danos de bens resultantes da aquisição ou utilização do Produto ou decorrentes da violação da garantia, violação do contrato, negligência, acto ilícito ou qualquer lei ou teoria equitativa, mesmo que a Suunto tivesse conhecimento da probabilidade de tais danos. A Suunto não se responsabiliza por qualquer atraso na prestação da assistência ao abrigo da Garantia Limitada ou por qualquer perda de utilização durante o período de tempo em que o Produto esteja a ser reparado.



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

▲  
**SUUNTO**

© Suunto Oy 6/2010  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.