pt

SUUNTO t1

SUUNTO t1c

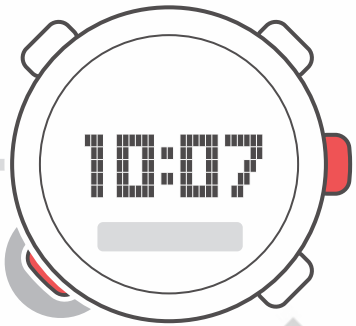
MANUAL DO UTILIZADOR

1 ②

trekinn outdoor store

MODOS E VISUALIZAÇÕES

Time (Hora)



- Dia da semana
- Data
- Segundos
- Hora dupla

Training (Treino)

- Calorias
- Frequência cardíaca média
- Tempo da volta
- Hora
- Zona de frequência cardíaca actual

trekkinn outdoorstore

1 Introdução 4
2 Configurar definições principais 5
2.1 Definições gerais 5
2.2 Definições pessoais 6
2.2.1 Activity class (Classe de actividade) 8
2.2.2 Frequência cardíaca máxima 9
3 Utilizar o modo TRAINING 10
3.1 Colocar a faixa transmissora 10
3.2 Iniciar uma sessão de treino 11
3.3 Durante o treino 12
3.4 Depois do treino 13
3.4.1 Visualizar sessões de treino 13
3.4.2 Visualizar totais do treino 13
4 Utilizar os limites e zonas de frequência cardíaca 15
4.1 Limites de frequência cardíaca 15
4.2 Zonas de frequência cardíaca 16
5 Utilizar o modo TIME 19
5.1 Definir hora e hora dupla 19
5.2 Definir o alarme 20
6 Funcionalidades gerais 21
6.1 Retro-iluminação 21

trekinn outdoorstore

6.2 Bloqueio de botões 21
6.3 Modo de suspensão 22
6.4 Código da faixa 23
7 Detecção de problemas 24
8 Cuidados e manutenção 25
8.1 Orientações gerais 25
8.2 Alterar tamanho da correia 26
8.3 Mudar correias 26
8.4 Substituir a bateria do computador de pulso 27
8.5 Substituir a bateria da faixa 28
9 Especificações 30
9.1 Dados técnicos 30
9.2 Marcas comerciais 31
9.3 Copyright 31
9.4 CE 32
9.5 Informação sobre patentes 32
9.6 Eliminação do dispositivo 32
10 Limitação de responsabilidade 33
10.1 Responsabilidade do utilizador 33
10.2 Avisos 33
Índice 35

trekinn outdoorstore

1 INTRODUÇÃO

Agradecemos ter escolhido o Suunto t1/t1c como o seu parceiro de treino. O Suunto t1/t1c é um monitor de frequência cardíaca de alta precisão, concebido para tornar o seu treino o mais benéfico e divertido possível.

O Suunto t1/t1c permite treinar na zona de frequência cardíaca, mede com precisão as calorias que queima, e regista o histórico dos treinos. Este dispositivo pode crescer à medida que os seus requisitos de fitness são aperfeiçoados.

trekinn outdoorstore

2 CONFIGURAR DEFINIÇÕES PRINCIPAIS

Antes de iniciar o treino, necessita de configurar as definições **GENERAL** (Gerais) e **PERSONAL** (Pessoais). Elas garantem medições e cálculos precisos.

É-lhe pedido para configurar as definições principais da primeira vez que activar o dispositivo (premindo qualquer botão). Se pretender obter mais informações sobre estas definições e modificá-las, continue a leitura. Caso contrário, pode aceder ao capítulo seguinte.

2.1 Definições gerais

As definições **GENERAL** (Gerais) definem as unidades de medição, o formato da data e hora, bem como o tom utilizado pelos botões. Deve definir estas configurações de acordo com as suas preferências.

Definição	Valor	Descrição
tones	on / off	Tons dos botões: Ligados ou desligados
hr	bpm / %	Unidades de frequência cardíaca: Pulsações por minuto ou percentagem da frequência cardíaca máxima
weight	kg / lb	Unidades de peso: Quilogramas ou libras
height	cm / ft	Unidades de altura: Centímetros ou pés

trekinn outdoorstore

Definição	Valor	Descrição
time	12h / 24h	Formato da hora: 12 ou 24 horas
date	dd.mm. / mm.dd.	Formato da data: dia-mês ou mês-dia

Para alterar as definições **GENERAL** (Gerais):

1. No menu (**SET**) (Definir), aceda a [Lap +] até obter **GENERAL** (Gerais).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

2.2 Definições pessoais

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

Definição	Valor	Descrição
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Peso em quilogramas ou libras

Definição	Valor	Descrição
height	90-230 cm; 3''-7'11'' pés	Altura em centímetros ou pés
act class	1-10	[Classe de actividade]
max hr	100-230	Frequência cardíaca máxima: Pulsações por minuto
sex	female / male	Género: Feminino ou masculino
birthday	year / month / day	Data de nascimento: Ano / mês / dia

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

1. No modo **TIME**, aceda ao menu (**SET**) (Definir) e seleccione com [Lap +] até atingir **PERSONAL** (Pessoais).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -]. Não esqueça as unidades que definiu em **GENERAL** (Gerais)
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

SUGESTÃO: *Pese-se regularmente e actualize o valor nas suas definições. Este procedimento mantém precisos os cálculos do treino.*

trekkinn outdoorstore

2.2.1 Activity class (Classe de actividade)

A Activity class (**ACT CLASS**) (Classe de actividade) é uma classificação do seu nível de actividade actual. Utilize as classificações seguintes para o ajudar a determinar a Activity class (classe de actividade).

Pouco exigente

Se não faz regularmente desportos recreativos ou actividade física intensa, e se apenas caminha ou faz alguns exercícios leves, utilize 1.

Recreativo

Se participa regularmente em desportos recreativos ou se faz trabalho físico, e se o tempo de exercício semanal for:

- Menos de 1 hora, utilize 2.
- Mais de 1 hora, utilize 3.

Fitness

Se participa regularmente em desportos ou noutras actividades físicas, e se o exercício é intenso:

- Durante menos de 30 minutos por semana, utilize 4.
- Entre 30-60 minutos por semana, utilize 5.
- Entre 1-3 horas por semana, utilize 6.
- Mais de 3 horas por semana, utilize 7.

trekkinn outdoorstore

Endurance ou profissional

Se treina regularmente, ou se participa em desporto de competição, e se o tempo de exercício semanal for:

- Entre 5-7 horas, utilize 7.
- Entre 7-9 horas, utilize 8.
- Entre 9-11 horas, utilize 8.5.
- Entre 11-13 horas, utilize 9.
- Entre 13-15 horas, utilize 9.5.
- Mais de 15 horas, utilize 10.

2.2.2 Frequência cardíaca máxima

Depois de ter introduzido a sua data de nascimento, o dispositivo define automaticamente a frequência cardíaca máxima (**MAX HR**) (FC máxima) utilizando a fórmula 210 – (0,65 x Idade). Se conhecer o seu valor máximo real, deve utilizar esse valor.

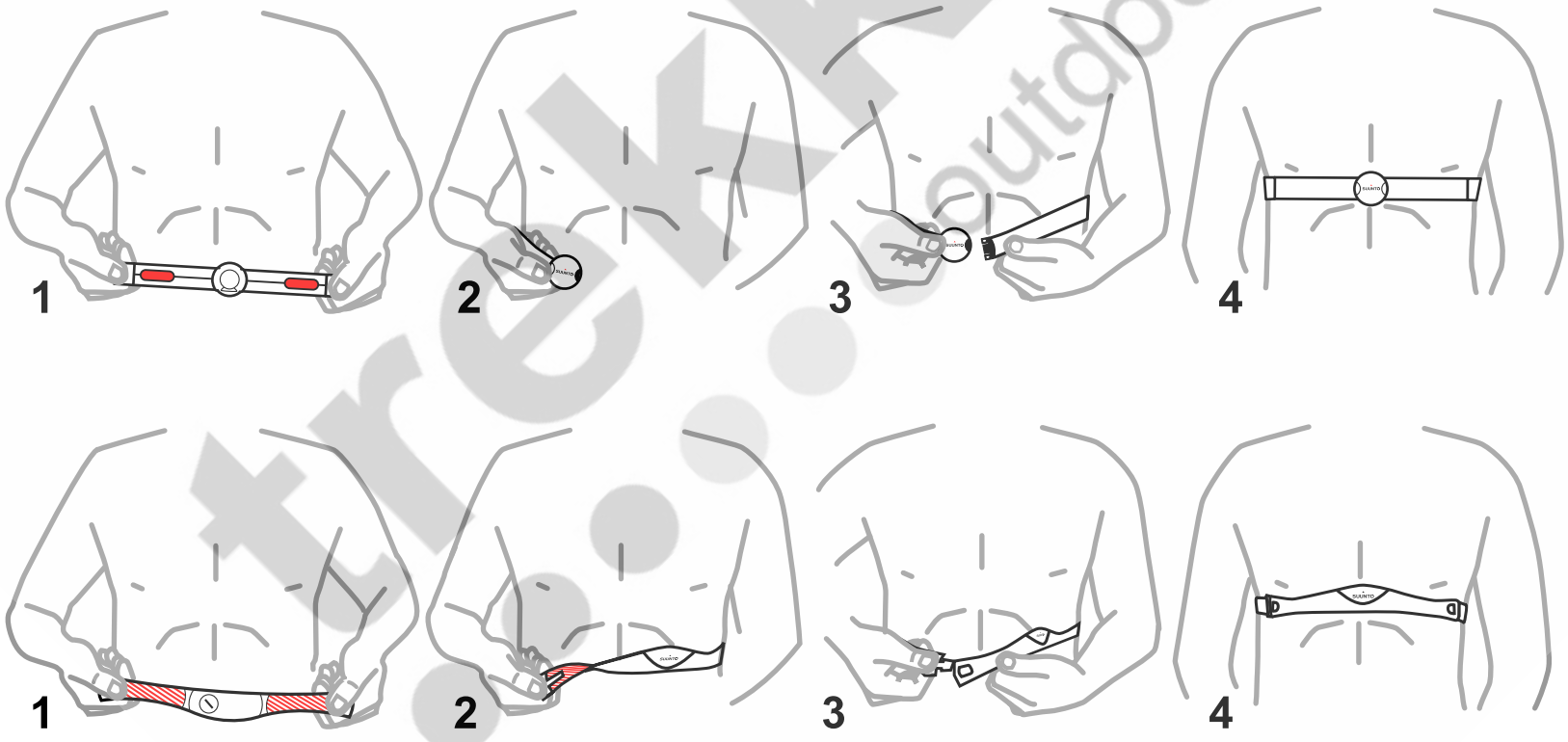
trekkinn outdoorstore

3 UTILIZAR O MODO TRAINING

O modo **TRAINING** controla a medição de toda a sua actividade de treino.

3.1 Colocar a faixa transmissora

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



trekinn outdoorstore

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

3.2 Iniciar uma sessão de treino

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

Utilizar o gravador de registos

O gravador de registos é apresentado na parte superior do visor.

Para utilizar o gravador de registos:

1. Inicie a sessão de treino premindo [Start Stop].
   Enquanto o temporizador estiver em execução pode adicionar voltas premindo [Lap +].
2. Páre a contagem premindo [Start Stop].
3. Continue com outra sessão temporizada (volta) premindo [Start Stop].

Para redefinir o temporizador e limpar a sessão, mantenha premido [Lap +].

trekinn outdoorstore

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

Se o pico da frequência cardíaca tiver excedido o máximo definido, o monitor de frequência cardíaca da Suunto perguntar-lhe-á se pretende actualizar para um novo valor de pico quando limpar a sessão.

3.3 Durante o treino

O Suunto t1/t1c tem vários indicadores visuais e de áudio para o ajudar durante o treino. Estas informações podem ser úteis e recompensadoras.

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

- Bloqueie os botões para evitar parar acidentalmente o gravador de registos.
- Alterne para a visualização de frequência cardíaca média para verificar a intensidade do treino.
- Alterne para a visualização de calorias para observar elas a desaparecerem. Esta informação pode ser muito recompensadora!
- Alterne para a visualização da hora se necessitar de regressar a casa.

trekinn outdoorstore

3.4 Depois do treino

3.4.1 Visualizar sessões de treino

Após o treino, pode rever os dados registados durante a sessão. Pode verificar, por exemplo, a frequência cardíaca de pico, a frequência cardíaca média, as calorias queimadas, e muito mais.

Para visualizar o resumo mais recente da sessão de treino:

1. Prima [Lap +] enquanto estiver no modo **TRAINING**.
2. Desloque-se pelas informações de resumo utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Prima [Start Stop] ou [View Back] para sair.

3.4.2 Visualizar totais do treino

O Suunto t1/t1c armazena as suas sessões de treino e resume os dados de acordo com as semanas e meses.

Os períodos de tempo disponíveis são:

- **THIS WEEK** (Esta semana): Semana actual, de Segunda a Domingo
- **LAST WEEK** (Última semana): Semana anterior, de Segunda a Domingo
- **THIS MONTH** (Este mês): Mês actual de acordo com a data actual
- **LAST MONTH** (Último mês): Mês anterior de acordo com a data actual

As informações de resumo disponíveis por período de tempo são:

- **COUNTS** (Contagens): Número de sessões de treino
- **KCAL**: Total de calorias queimadas

trekinn outdoorstore

- **TIME** (Hora): tempo de treino total
- **ZONE 1** (Zona 1): % do tempo a sua frequência cardíaca estava dentro da Zona 1
- **ZONE 2** (Zona 2): % do tempo a sua frequência cardíaca estava dentro da Zona 2
- **ZONE 3** (Zona 3): % do tempo a sua frequência cardíaca estava dentro da Zona 3
- **ABOVE** (Acima): % do tempo a sua frequência cardíaca estava acima da Zona 3
- **BELOW** (Abaixo): % do tempo a sua frequência cardíaca estava abaixo da Zona 1

Para visualizar os totais de treino:

1. Prima [Lap +] enquanto está no modo **TIME.**
2. Desloque-se pelos períodos de tempo utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Desloque-se pelos resumos para o período de tempo utilizando [View Back] e [Mode].
4. Saia dos **TOTALS** (Totais) premindo [Start Stop].

trekkinn outdoorstore

4 UTILIZAR OS LIMITES E ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

4.1 Limites de frequência cardíaca

A definição dos limites superior e inferior de frequência cardíaca podem ajudá-lo a fazer os exercícios com a intensidade correcta.

No menu **HR LIMITS** (Limites de FC), pode activar ou desactivar os limites de frequência cardíaca, definir os limites superior e inferior, bem como ligar ou desligar o alarme de frequência cardíaca.

Definição	Valor	Descrição
hr limits	on / off	Funcionalidade dos limites de frequência cardíaca: Ligados ou desligados
lower	bpm / %	Limite inferior de frequência cardíaca: De acordo com as unidades seleccionadas nas definições **GENERAL** (Gerais)
upper	bpm / %	Limite superior de frequência cardíaca de acordo com as unidades seleccionadas nas definições **GENERAL** (Gerais)
alarm	on / off	Fora do alarme limite: Ligado ou desligado

trekinn outdoorstore

Para alterar as definições **HR LIMITS** (Limites de FC):

1. No menu (**SET**) (Definir) aceda a [Lap +] até obter **HR LIMITS** (Limites de FC).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

NOTA: *Os limites de frequência cardíaca são apresentados como traços no anel exterior do visor se os limites estiverem activados.*

Situação de vida real possível: Permanecer na zona

Pretende ter hoje uma boa sessão de treino. Por isso, defina os limites de frequência cardíaca de acordo com os seus limites da Zona 3 e active o alarme de limite de frequência cardíaca. O monitor de frequência cardíaca Suunto notifica-o se o exercício for demasiado brando ou demasiado intenso!

4.2 Zonas de frequência cardíaca

As zonas de frequência cardíaca são definidas como percentagens da sua frequência cardíaca máxima. O treino em zona é um método de treino estabelecido, de acordo com os seguintes padrões pré-definidos:

- Zona 1 (60-70%): Zona de fitness. Melhora o fitness básico e é boa para controlo do peso.

- Zona 2 (70-80%): Zona de aeróbica. Melhora o fitness aeróbico e é boa para o treino de resistência.
- Zona 3 (80-90%): Zona limiar. Melhora a capacidade aeróbica e anaerónica, e é boa para melhorar o desempenho de pico.

Se estiver a seguir um programa de treino pessoal que utiliza o treino em zona, introduza os valores definidos pelo programa.

NOTA: *Os padrões da zona seguem as directrizes do American College of Sports Medicine para a prescrição de exercícios.*

No menu **HR ZONES** (Zonas de FC), pode ligar a funcionalidade de zona, definir limites de zona e ligar ou desligar tons. Quando a funcionalidade de zonas e os tons estão ligados, o dispositivo alerta-o com um sinal sonoro quando se deslocar de uma zona para outra.

Definição	**Valor**	**Descrição**
hr zones	on / off	Funcionalidade da zona de frequência cardíaca: Ligada ou desligada
z1	% - %	Zona 1: Limite superior e inferior em percentagem da frequência cardíaca máxima
z2	%	Zona 2: Limite superior
z3	%	Zona 3: Limite superior

Definição	Valor	Descrição
tone	on / off	Tom de zona: Ligado ou desligado

Para alterar as definições de **HR ZONES** (Zonas de FC):

1. No menu (**SET**) (Definir) aceda a [Lap +] até obter **HR ZONES** (Zonas de FC).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

SUGESTÃO: *Se a frequência cardíaca variar significativamente durante o treino, por exemplo, durante uma corrida em terreno acidentado, o controlo de frequência cardíaca média em tempo real é uma melhor orientação do que os limites de zona.*

trekkinn outdoorstore

5 UTILIZAR O MODO TIME

O modo **TIME** controla a hora do dia em duas zonas horárias: Hora principal e hora dupla
No menu **TIME-DATE** (Hora-Data), tem as seguintes definições:

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

5.1 Definir hora e hora dupla

Para alterar a hora e a hora dupla:

1. No menu (**SET**) (Definir), aceda a [Lap +] até obter **TIME-DATE** (Hora-Data).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3, conforme necessário.
5. Prima [Start Stop] para sair.

Situação de vida real possível: Saber a hora em casa

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

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

5.2 Definir o alarme

Para o alarme:

1. No menu (**SET**) (Definir), aceda a [Lap +] até obter **TIME-MODE** (Hora-Modo).
2. Introduza a definição com [Mode] e defina o valor utilizando [Lap +] e [Light -].
3. Aceite o valor e desloque-se para a definição seguinte premindo o botão [Mode].
4. Repita os passos 2 e 3 para definir a hora do alarme.
5. Prima [Start Stop] para sair.

Repetição do alarme

Desactive o alarme premindo [View Back]. Se premir qualquer outro botão faz activar a função de repetição do alarme. Cada repetição demora 5 minutos. A função de repetição pode ser activada 12 vezes.

6 FUNCIONALIDADES GERAIS

6.1 Retro-iluminação

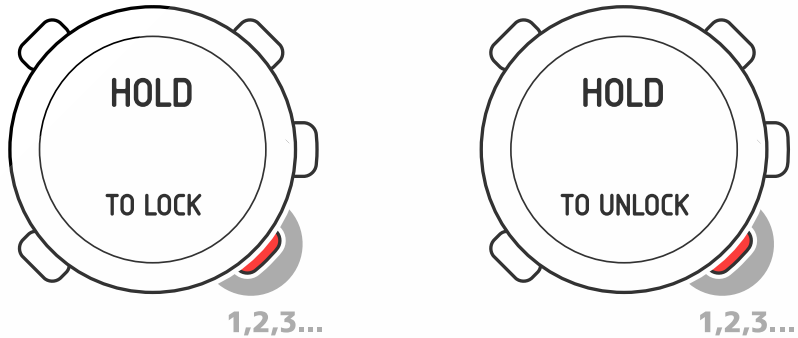
Active a retro-iluminação premindo [Light -]. A retro-iluminação apaga-se automaticamente. Se pretende utilizar a retro-iluminação quando alterar as definições, necessita de efectuar a activação antes de introduzir as definições. A retro-iluminação será reactivada sempre que é premido um botão. Esta funcionalidade permanecerá activa até sair das definições.

NOTA: *A utilização frequente da retro-iluminação reduz, significativamente, a vida da bateria. A luz de fundo não funciona enquanto o dispositivo estiver a procurar a faixa de frequência cardíaca.*

6.2 Bloqueio de botões

Pode bloquear e desbloquear os botões em qualquer modo mantendo premido [Light -].

trekinn outdoorstore



Quando os botões estão bloqueados, pode alterar as visualizações e ligar a retro-iluminação.

SUGESTÃO: *Recomendamos que bloqueie os botões, por exemplo, depois de ter iniciado uma sessão de treino ou se estiver a guardar o dispositivo numa mala de viagem.*

6.3 Modo de suspensão

Coloque o monitor de frequência cardíaca no modo de suspensão para prolongar a vida da bateria, ou para apagar o histórico de treino registado. As definições pessoais não são apagadas.

1. Para alternar para o modo de suspensão, mantenha premidos os botões [Start Stop], [Lap +], [Light -] e [View Back].
2. Para reactivar o dispositivo, prima qualquer botão.

NOTA: *As definições básicas necessitam de ser configuradas sempre que o dispositivo é reactivado.*

6.4 Código da faixa

O Suunto t1/t1c utiliza tecnologia de transmissão codificada para garantir leituras precisas a partir da faixa transmissora de frequência cardíaca.

Para verificar o código da sua faixa:

1. Coloque a faixa transmissora de frequência cardíaca.
2. Alterne para o modo **TRAINING**.
3. Mantenha [View Back] premido até o código ser mostrado.

Para alterar o código da sua faixa:

1. Retire a bateria da faixa.
2. Prima a bateria no lado positivo do compartimento para redefinir a faixa.
3. Volte a colocar a bateria correctamente e feche a tampa.
4. Alterne para o modo **TRAINING**.

Utilize este mesmo procedimento para emparelhar a faixa com o Suunto t1/t1c.

trekkinn outdoorstore

7 DETECÇÃO DE PROBLEMAS

O Suunto t1/t1c utiliza transmissão codificada para evitar perturbações na leitura. No entanto, os exercícios junto de linhas aéreas eléctricas ou magnéticas ou dispositivos electrónicos pode causar interferências no sinal.

Se perder o sinal, tente os seguintes procedimentos:

- Saia e, em seguida, aceda novamente ao modo **TRAINING**.
- Verifique se está a utilizar a faixa correctamente.
- Verifique se as áreas dos eléctrodos da faixa estão humedecidas.
- Afaste-se de qualquer potencial fonte de interferência.
- Substitua a bateria (da faixa e/ou computador de pulso) se os problemas persistirem.
- Verifique o código. Se for apresentado **CODE NOT FOUND** (Código não encontrado), re-emparelhe a faixa.

trekinn outdoorstore

8 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

8.1 Orientações gerais

Para todos os dispositivos de treino da Suunto:

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

Remover riscos

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

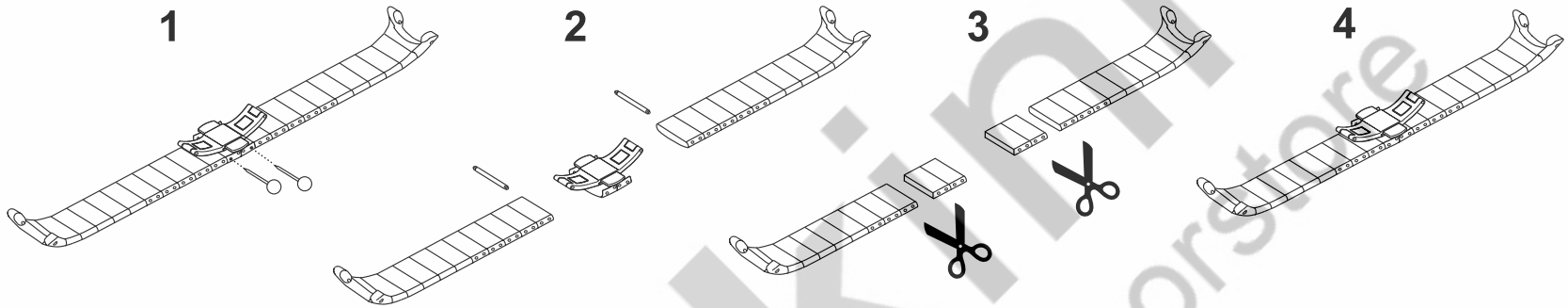
Limpeza e produtos químicos

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

trekinn outdoorstore

8.2 Alterar tamanho da correia

Se tiver uma correia com uma fivela de fecho, pode alterar o tamanho da correia retirando a fivela e cortando a faixa do modo aqui ilustrado.



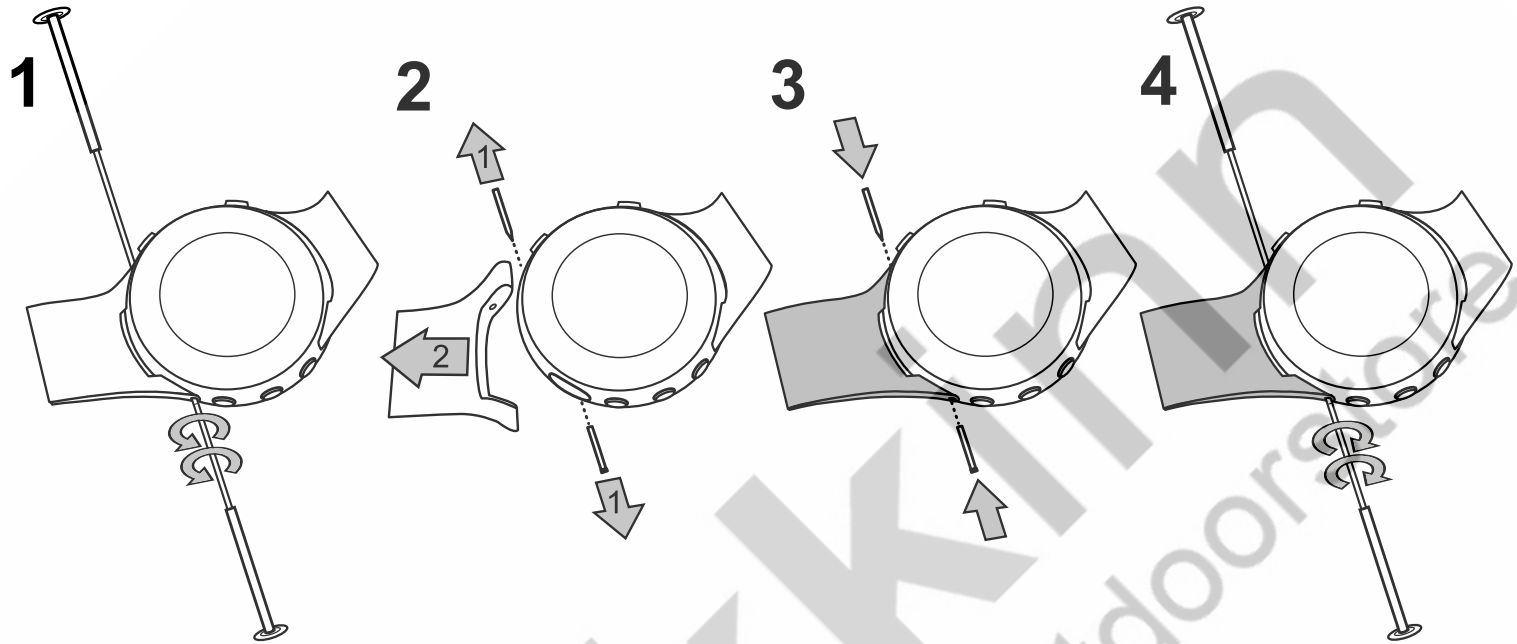
SUGESTÃO: *Retire uma peça de cada vez e teste o novo comprimento para se certificar que não remove demasiado.*

8.3 Mudar correias

Existem diferentes correias disponíveis para o monitor de frequência cardíaca Suunto. Consulte um retalhista ou visite a Loja on-line da Suunto (shop.suunto.com) para obter mais informações sobre a disponibilidade.

Mude para uma nova faixa conforme aqui ilustrado:

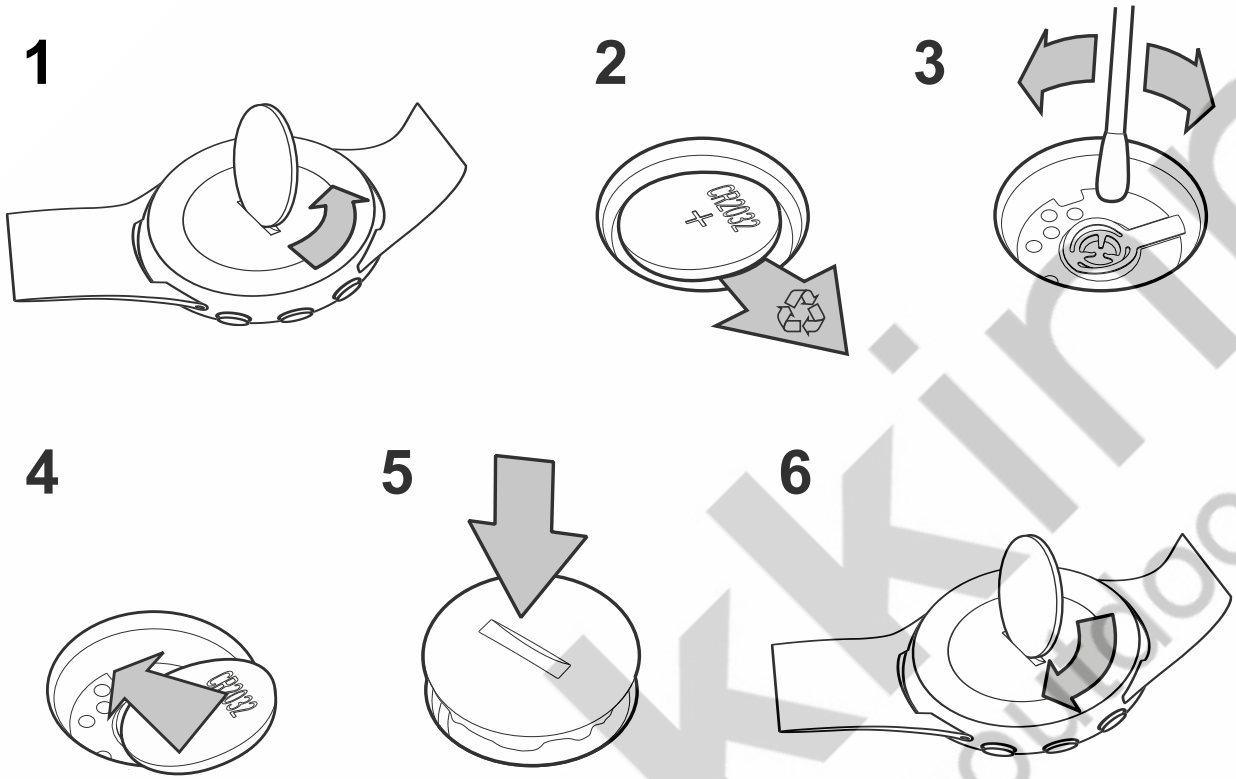
trekkinn outdoorstore



8.4 Substituir a bateria do computador de pulso

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

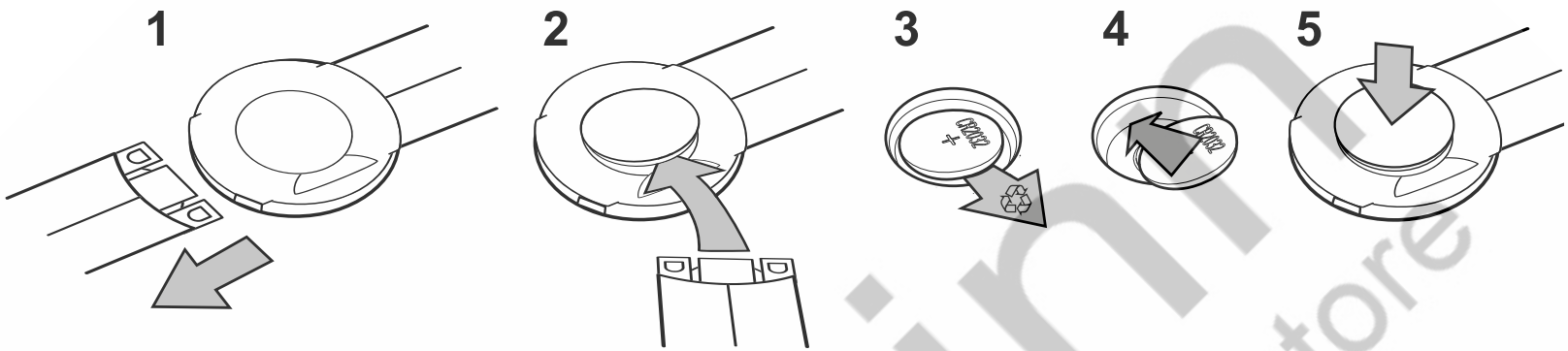
Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:

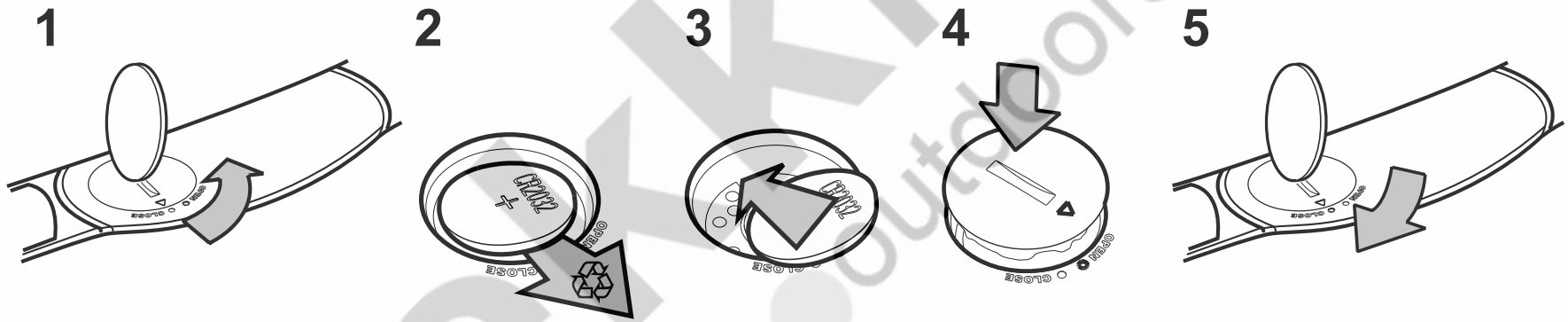


NOTA: *Se as roscas da tampa estiverem danificadas, envie o dispositivo para um representante autorizado da Suunto para reparação.*

8.5 Substituir a bateria da faixa

Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:





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

trekkinn outdoorstore

9 ESPECIFICAÇÕES

9.1 Dados técnicos

Gerais

- Temperatura de funcionamento: -20 °C a +60 °C/-5 °F a +140 °F
- Temperatura de armazenamento: -30 °C a +60 °C/-22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 45 g/50 g/65 g (dependendo do tipo de faixa)
- Peso (faixa): máx. de 61 g (dependendo do tipo de faixa)
- Resistência à água (dispositivo): 30 m/100 pés (ISO 2281)
- Resistência à água (faixa): 20 m/66 pés (ISO 2281)
- Frequência de transmissão: 5,3 kHz indutiva
- Codificação: 29 códigos
- Pilha substituível pelo utilizador: (dispositivo/faixa) 3 V CR2032

gravador de registos

- Tempo máximo de volta: 99 horas
- Tempos de volta/divisão: 30 por sessão (registo)
- Resolução: 0,1 segundo

Frequência cardíaca

- Visor: 30 a 240

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

9.2 Marcas comerciais

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

9.3 Copyright

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

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

9.4 CE

A marca CE é utilizada para indicar a conformidade com a Directiva CEM 89/336/CEE da União Europeia.

9.5 Informação sobre patentes

Este produto está protegido pelas seguintes patentes e aplicações de patentes, e correspondentes direitos nacionais: EUA 11/432,380, EUA 11/181,836, EUA 7129835 e Design da UE 000528005-0001/000528005-0010. Foram arquivadas aplicações de patentes adicionais.

9.6 Eliminação do dispositivo

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

trekkinn outdoorstore

10 LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

10.1 Responsabilidade do utilizador

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

10.2 Avisos

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

trekinn outdoorstore

trekkinn outdoorstore

Índice

A

Activity class (classe de actividade), 8
alarme, 20
    repetição, 20
alterar tamanho da correia, 26

B

bloqueio de botões, 21

C

código da faixa, 23

D

definição
    Activity class (classe de actividade), 8
    frequência cardíaca máxima, 9
    hora, 19
    hora dupla, 19
    limites de frequência cardíaca, 15
    Valores gerais, 5
    zonas de frequência cardíaca, 17
definições
    GERAIS, 5
    PESSOAIS, 5
definições gerais, 5
definições pessoais, 5
detecção de problemas, 24

E

eliminação do dispositivo, 32
emparelhar, 23

F

faixa transmissora
    colocar, 10
    substituir bateria, 28
frequência cardíaca máxima, 9

trekkinn outdoorstore

G

gravador de registos, 11

H

hora dupla, 19

L

limites de frequência cardíaca, 15
limpar o dispositivo, 25

M

menu
    PESSOAIS, 6
    TIME-DATE, 19
modo de suspensão, 22
modos
    TIME, 19
    TRAINING, 10, 11
modo TRAINING, 10, 11
mudar correia, 26

O

orientações gerais, 25

R

remover riscos, 25
resumo da sessão de treino, 13
retro-iluminação, 21

S

substituir
    bateria da faixa, 28
    bateria do computador de pulso, 27

T

totais do treino, 13
treino
    durante o treino, 12
    gravador de registos, 11
    Iniciar sessão de treino, 11
    resumo da sessão de treino, 13
    totais do treino, 13

V

visualizar
    sessões de treino, 13
    totais do treino, 13

Z

zonas de frequência cardíaca, 16

trekkinn outdoorstore

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

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

Global helpdesk	+358 2 284 11 60
Suunto USA	+1 (800) 543-9124
Suunto Canada	+ 1 (800) 776-7770
Suunto website	www.suunto.com

trekkinn outdoorstore

trekkinn outdoorstore

SUUNTO

www.suunto.com

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