

SUUNTO QUEST

MANUAL DO UTILIZADOR

1	SEGURANÇA	5
	Tipos de precauções de segurança:	5
	Precauções de segurança:	5
2	Bem-vindo	7
3	Ícones e segmentos do visor	9
4	Utilizar os botões	10
5	Como começar	12
	5.1 Utilizar a luz de fundo e o bloqueio de botões	13
	5.2 Testar a sua FC em repouso	14
6	Colocar o cinto de FC	15
7	Iniciar sessão de treino	17
	7.1 Detecção de problemas: Sem sinal de FC	18
8	Durante o treino	19
	8.1 Durante o treino com orientação	21
9	Depois do treino	23
	9.1 Depois do treino	23
	9.2 Tempo de recuperação	24
	9.3 Rever o tempo de recuperação e o Move anterior	25
	9.4 Move anterior	26
10	Configuração	27
	Hora e definições pessoais	27
	Definições de treino	28
	Definições gerais	29
	Emparelhamento	29
	10.1 Fazer uma estimativa da sua classe de actividade	29

10.2	Modo de suspensão e definições iniciais	30
10.3	Alterar o idioma	32
11	Personalização Suunto Quest	33
11.1	Ligar à Internet	33
11.2	Personalizar visualizações em Movescount	35
12	Treinar com programa de treino personalizado	38
12.1	Activar programa de treino	38
12.2	Utilizar um programa	39
12.3	Orientação de treino	39
12.4	Voltas durante o treino	40
13	Emparelhar um POD/cinto de FC	42
	Exemplo: Emparelhar o cinto Suunto Dual Comfort Belt	43
13.1	Detecção de problemas	43
13.2	Calibrar PODs	43
14	Cuidados e manutenção	45
14.1	Substituir a bateria	45
14.2	Substituir a bateria do cinto de FC	47
15	Especificações	48
15.1	Especificações técnicas	48
15.2	Marcas comerciais	49
15.3	Conformidade com FCC	49
15.4	CE	49
15.5	ICES	50
15.6	Direitos de autor	50
15.7	Informação sobre patentes	50

16 Garantia	51
Período de Garantia	51
Exclusões e Limitações	51
Acesso ao serviço de garantia da Suunto	52
Limitação da Responsabilidade	52

1 SEGURANÇA

Tipos de precauções de segurança:

 **ADVERTÊNCIA!** - utilizado relativamente a um procedimento ou situação que poderá provocar ferimentos graves ou a morte.

 **CUIDADO!** - utilizado relativamente a um procedimento ou situação que provocará danos no produto.

 **NOTA:** - utilizado para destacar informações importantes.

Precauções de segurança:

 **ADVERTÊNCIA!** EMBORA OS NOSSOS PRODUTOS ESTEJAM EM CONFORMIDADE COM AS NORMAS DA INDÚSTRIA, O CONTACTO DO PRODUTO COM A PELE PODERÁ PROVOCAR REACÇÃO ALÉRGICA OU IRRITAÇÃO DA PELE. NESTES CASOS, INTERROMPER IMEDIATAMENTE A UTILIZAÇÃO E CONSULTAR UM MÉDICO.

 **ADVERTÊNCIA!** CONSULTAR SEMPRE O MÉDICO ANTES DE INICIAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO. O ESFORÇO EXCESSIVO PODE CAUSAR LESÕES GRAVES.

 **CUIDADO!** NÃO APLICAR NENHUM TIPO DE SOLVENTE NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.

 **CUIDADO!** NÃO APLICAR REPELENTE DE INSECTOS NO PRODUTO, POIS PODE DANIFICAR A SUPERFÍCIE.

 **CUIDADO!** NÃO DEITE FORA O PRODUTO, TRATE-O COMO RESÍDUO ELECTRÓNICO PARA PRESERVAR O AMBIENTE.

 **CUIDADO!** NÃO SUJEITE O DISPOSITIVO A EMBATES OU QUEDAS PARA NÃO O DANIFICAR.

2 BEM-VINDO

Agradecemos ter escolhido o Suunto Quest!

Este Manual do Utilizador serve para o ajudar a tirar o máximo partido da sua sessão de treino com o Suunto Quest. Leia-o na íntegra para desfrutar ainda mais da utilização do seu novo Suunto Quest.

É incomparável. Estar no meio da natureza a praticar o desporto que mais gosta. Numa procura constante pelo trilho perfeito. A treinar para o próximo grande evento. A usufruir de todos os momentos. É para isto que vive. Foi para isto que foi criado.

O robusto Suunto Quest permite-lhe:

_ PLANEAR

_ Crie planos de treino à medida ou seleccione um dos existentes on-line.

_ LIGAR

_ Transfira um programa de treino para o Suunto Quest.

_ Carregue dados de treino em Movescount.com.

_ Personalize a visualização e as definições em Movescount.com.

_ VISUALIZAR

_ Visualize a frequência cardíaca e informação baseada na velocidade durante o treino e o tempo de recuperação.

_ PROGRESSO

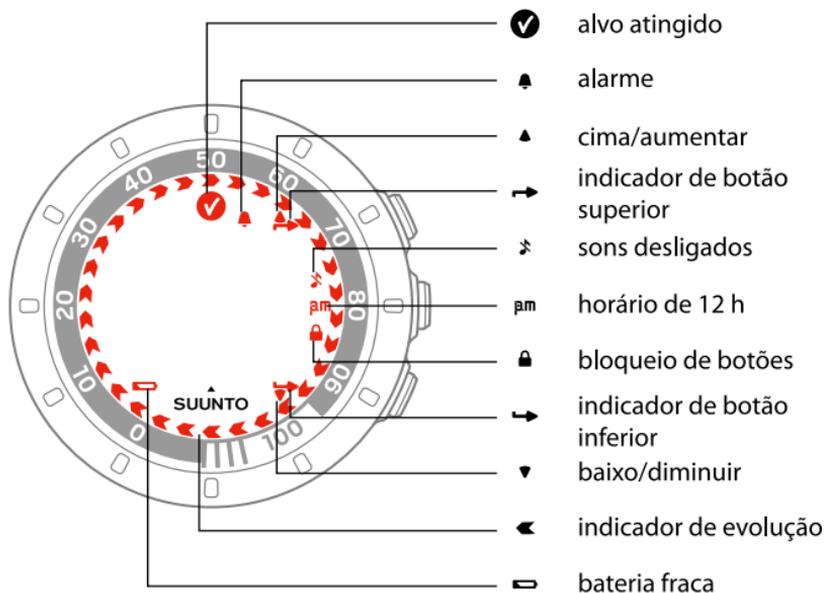
_ Analise o seu desempenho on-line e partilhe os seus resultados com a comunidade em Movescount.com.

Continue a sua experiência de treino on-line e consiga ainda mais de cada Move em Movescount.com. Com o Suunto Movestick pode ligar o seu Suunto Quest a Movescount.com, transferir registos do treino, partilhar o seu progresso com amigos e trocar sentimentos e pensamentos. Também pode transferir um programa de treino directamente para o seu Suunto Quest. Vá a Movescount.com ainda hoje e registe-se.

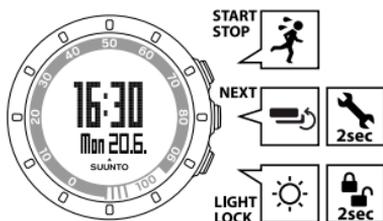
 **NOTA:** Registe o seu dispositivo em www.suunto.com/register para obter o suporte integral da Suunto.

3 ÍCONES E SEGMENTOS DO VISOR

pt



4 UTILIZAR OS BOTÕES



Ao premir os botões que se seguem, pode aceder a várias funcionalidades:

START STOP:

- seleccione o modo personalizado 1 (**treino**), o modo personalizado 2 (**corrida**), o modo personalizado 3 (**ciclismo**), **tempo de recuperação**, **Move anterior, ligação à Web**

- iniciar/parar uma sessão de treino
- aumentar um valor/mover para cima

Leia mais sobre os modos personalizados em *secção 11.2 Personalizar visualizações em Movescount na página 35.*

NEXT:

- alternar visualizações
- manter premido para entrar/sair das definições
- aceitar/avançar para o passo seguinte

LIGHT LOCK:

- activar a luz de fundo

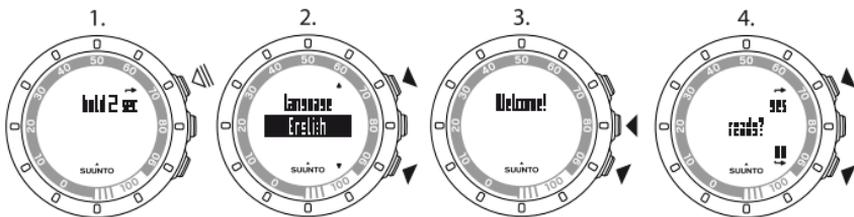
- manter premido para bloquear o botão **START STOP**
- diminuir um valor/mover para baixo

5 COMO COMEÇAR

Comece por ajustar as suas definições pessoais. Muitos dos cálculos utilizam estas definições. Por isso, é importante que seja o mais preciso possível aquando da definição dos valores. Através das definições **pessoais**, ajuste o Suunto Quest de acordo com as suas características físicas e actividade.

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 **START STOP** premido para aceder à primeira definição.
2. Prima **START STOP** ou **LIGHT LOCK** para alterar os valores.
3. Prima **NEXT** para aceitar um valor e passar para a próxima definição. Prima **LIGHT LOCK** para regressar à definição anterior.
4. Quando estiver pronto, seleccione **sim (START STOP)** para confirmar todas as definições. Se pretender modificar as definições, seleccione **não (LIGHT LOCK)**.



Pode configurar as seguintes definições iniciais:

- **idioma:** English, Deutsch, français, español, português, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **unidades:** métricas/imperiais

- **hora:** 12/24 h, horas e minutos
- **data**
- **definições pessoais:** ano de nascimento, sexo, peso

 **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.

Deverá ajustar mais os seus valores em **definições pessoais** antes de iniciar o treino com Suunto Quest; consulte *capítulo 10 Configuração na página 27*.

 **SUGESTÃO:** Na visualização da hora, prima o botão **NEXT** para visualizar a data, o tempo duplo e os segundos com a hora. Se seleccionar a visualização de segundos, decorridos 2 minutos o visor passa a mostrar apenas a data ou o tempo duplo para poupar a bateria.

5.1 Utilizar a luz de fundo e o bloqueio de botões

Prima **LIGHT LOCK** para activar a luz de fundo.

Mantenha **LIGHT LOCK** premido para bloquear ou desbloquear o botão **START STOP**. Quando o botão **START STOP** está bloqueado, aparece  no visor.

 **NOTA:** Bloqueie o botão **START STOP** para evitar iniciar ou parar acidentalmente o cronómetro. Quando o botão **START STOP** é bloqueado durante uma sessão de treino, pode alterar as visualizações premindo o botão **NEXT**.

 **NOTA:** Durante o treino, mantenha o botão **NEXT** premido para activar o bloqueio do botão e desactivar a função de toque.

 **NOTA:** Para poupar a bateria, a luz de fundo pisca quando for activada durante o treino.

5.2 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 Quest 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.

6 COLOCAR O CINTO DE FC

 **NOTA:** O Suunto Quest só é compatível com o cinto Suunto Dual Comfort Belt.

Ajuste o tamanho da correia de modo a que o cinto de 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.

 **NOTA:** O Suunto Quest não pode receber o sinal do cinto de FC debaixo de água.

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

7 INICIAR SESSÃO DE TREINO

Depois de efectuar as definições iniciais, pode começar a treinar. Pode usufruir completamente do Suunto Quest personalizando-o de acordo com as suas necessidades. Para obter informações sobre as opções de personalização de definições, visualizações e de treino, consulte *capítulo 10*

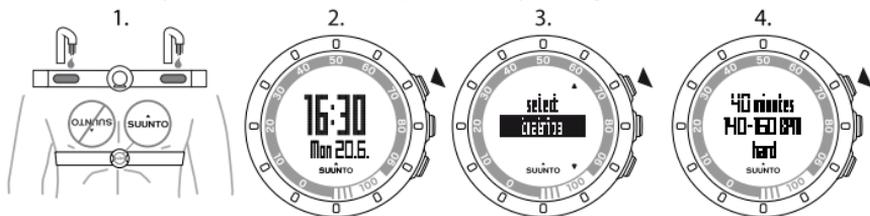
Configuração na página 27 e secção 11.2 Personalizar visualizações em Movescount na página 35. Esta secção descreve como começar uma sessão de treino utilizando as predefinições do Suunto Quest.

Para começar a treinar:

1. Humedeça as áreas de contacto e coloque o cinto de FC.
2. Na visualização da hora, prima **START STOP** e seleccione uma das seguintes opções: **treino**, **corrida** ou **ciclismo**.
3. Prima **NEXT** para confirmar.

Se o programa de treino estiver activado e se estiver agendada uma sessão de treino para o dia actual, verá um ecrã a recomendar o intervalo de FC ou de velocidade antes de começar a sessão de treino. Neste caso, prima **NEXT** para passar ao ecrã seguinte.

4. Assim que o Suunto Quest detectar o cinto de FC ou o POD, verá um ecrã de notificação. Prima **START STOP** para começar a registar a sessão de treino.





SUGESTÃO: *Faça aquecimento antes do treino e alongamentos após o mesmo.*

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 TREINO

O Suunto Quest dá-lhe informações adicionais durante o treino. Pode definir as informações que pretende visualizar no visor. Para obter informações sobre as opções de personalização de definições, visualizações e de treino, consulte *capítulo 10 Configuração na página 27* e *secção 11.2 Personalizar visualizações em Movescount na página 35*. Esta secção descreve como aceder a informações adicionais durante uma sessão de treino utilizando as predefinições do Suunto Quest.

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

- Prima **NEXT** para ver informações adicionais em tempo real.
- Mantenha **LIGHT LOCK** premido para bloquear o botão **START STOP** e evitar parar acidentalmente o cronómetro.
- Prima **START STOP** para parar a sessão de treino.

A informação adicional varia consoante as informações disponíveis e também segundo as suas escolhas e preferências. Como predefinição aparece a informação seguinte, se estiverem disponíveis o cinto de FC e o POD:



No modo personalizado **treino** predefinido:

- visualização 1: frequência cardíaca e cronómetro

- visualização 2: frequência cardíaca e calorias em tempo real
- visualização 3: percentagem de frequência cardíaca e zona de frequência cardíaca
- visualização 4: cronómetro
- visualização 5: velocidade e distância em tempo real

No modo personalizado **corrida** predefinido:

- visualização 1: frequência cardíaca e cronómetro
- visualização 2: ritmo e distância
- visualização 3: ritmo e cadência média de corrida
- visualização 4: distância e tempo
- visualização 5: cronómetro

No modo personalizado **ciclismo** predefinido:

- visualização 1: frequência cardíaca e cronómetro
- visualização 2: frequência cardíaca e distância
- visualização 3: velocidade e distância
- visualização 4: velocidade e cronómetro
- visualização 5: distância e velocidade média

Adicionalmente, durante o treino verá setas no anel exterior do visor.



As setas representam o tempo de recuperação actual (em horas). O tempo de recuperação é o tempo de que necessita para recuperar completamente do

treino para ficar pronto para a sessão de treino seguinte. Os números no anel indicam quantas horas de tempo de recuperação decorreram. O tempo de recuperação também será visível numa das visualizações de resumo após o treino e como um item separado no menu de treino.

 **NOTA:** Para poupar a bateria, a luz de fundo pisca quando for activada durante o treino.

 **SUGESTÃO:** Active ou desactive os sons (🔊) durante o exercício mantendo **NEXT** premido. Não pode ligar os sons se os tiver definido como **todos desligados** nas definições gerais; consultar capítulo 10 Configuração na página 27.

8.1 Durante o treino com orientação

Podemos criar o seu programa de treino em www.movescount.com e transferir o programa para o seu Suunto Quest. Quando o programa de treino está activado, o Suunto Quest orienta-o para atingir o objectivo de treino diário. Quando a seta do visor está a apontar para cima, deve aumentar a intensidade ou a velocidade. Quando a seta do visor está a apontar para baixo, deve diminuir a intensidade ou a velocidade.



 **NOTA:** No planeamento de uma sessão de treino em Movescount, pode definir a sua duração, intensidade e distância. Se não definir a distância, o Suunto Quest dá-lhe orientação em termos de intensidade.

 **NOTA:** Pode definir as setas do anel exterior para representar a percentagem de conclusão do treino em Movescount. Pode ler o valor da percentagem usando os dígitos do anel do dispositivo.

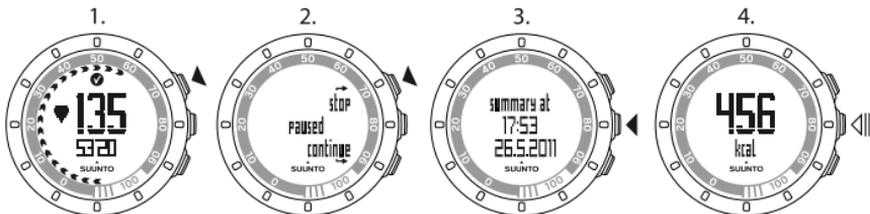
 **NOTA:** Durante o treino a seta que dá a orientação só é visível nos visores que indicam a velocidade ou os dados de FC.

Quando tiver alcançado o seu objectivo, aparece . Se não pretender seguir um programa de treino, certifique-se de que o desactiva nas **definições de treino**. Quando o programa de treino é desactivado, poderá ainda ver orientação relacionada com os limites de frequência cardíaca ou de velocidade que definiu. Não se esqueça de activar os limites de frequência cardíaca ou velocidade seleccionando limites **ligados** nas **definições de treino**.

9 DEPOIS DO TREINO

9.1 Depois do treino

1. Prima **START STOP** para parar ou interromper a sessão de treino.
2. Selecciona **parar** para confirmar a paragem e ver o resumo, ou selecciona **continuar** para prosseguir com o treino.
3. Prima **NEXT** para percorrer as diferentes visualizações do resumo.
4. Mantenha **NEXT** premido para voltar à visualização da hora.



NOTA: Se o seu pico de FC durante o treino 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 **NEXT** premido na primeira visualização de resumo. Para visualizar o resumo do exercício anterior a qualquer momento, prima **START STOP** na visualização da hora e selecciona **Move anterior**.

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

9.2 Tempo de recuperação

Depois de cada sessão de treino, o Suunto Quest mostra-lhe quanto tempo precisa para recuperar completamente e quando estará pronto para treinar com a intensidade máxima dentro da sua classe de actividade pessoal. Verifique o seu tempo de recuperação quando pretender em **tempo de recuperação**; consulte *secção 9.3 Rever o tempo de recuperação e o Move anterior na página 25*. Se o tempo de recuperação for superior a 24 horas, recomendamos que descanse um dia para evitar treinar excessivamente. O Suunto Quest calcula até 120 horas de tempo de recuperação.



 **NOTA:** Consulte um treinador profissional para obter mais informações sobre como utilizar os tempos de recuperação (relação entre exercício e descanso) e alcançar os seus objectivos.

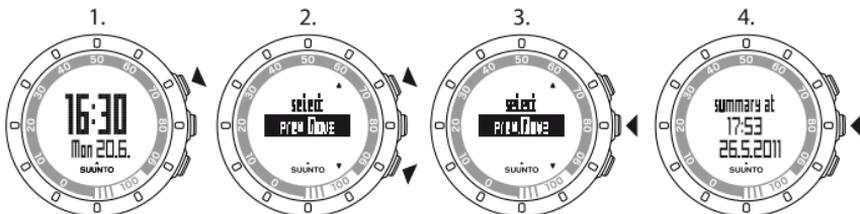
 **NOTA:** As setas visíveis no anel exterior do visor durante o treino representam o tempo de recuperação. As setas são mostradas durante e após o treino na visualização da hora.

 **NOTA:** O tempo de recuperação é calculado com base na informação de FC e só está disponível se treinar com um cinto de FC.

9.3 Rever o tempo de recuperação e o Move anterior

Para rever o tempo de recuperação e o Move anterior:

1. Na visualização da hora, prima **START STOP**.
2. Selecciona **tempo de recuperação** ou **Move anterior** com **START STOP** ou **LIGHT LOCK**.
3. Confirme a sua selecção com **NEXT**.
4. Prima **NEXT** para percorrer as visualizações. Depois de percorrer todas as visualizações, o dispositivo regressa à visualização da hora.



 **SUGESTÃO:** Mantenha **NEXT** premido para voltar à visualização da hora.

As setas visíveis no anel exterior do visor durante o treino representam o tempo de recuperação. As setas são mostradas durante e após o treino na visualização da hora. Na visualização da hora as setas desaparecem gradualmente enquanto recupera.

9.4 Move anterior

Em **Move anterior** pode visualizar informações sobre a sua sessão de treino anterior.

Só pode visualizar os detalhes da sua sessão de treino anterior no dispositivo. No entanto, o Suunto Quest armazena os detalhes de treino das sessões anteriores, que pode visualizar com mais detalhe quando transferir os registos para [Movescount.com](https://www.movescount.com).

 **NOTA:** *Lembre-se de transferir os seus registos de treino para [Movescount.com](https://www.movescount.com) regularmente, para evitar substituir as entradas na memória de registo.*

10 CONFIGURAÇÃO

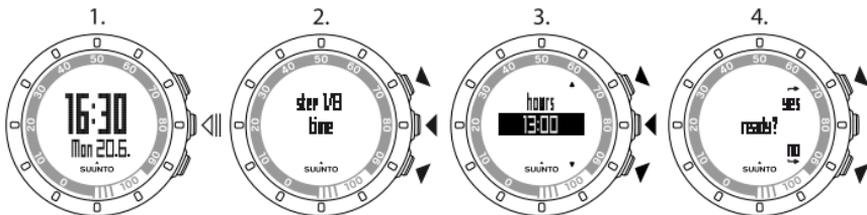
Pode configurar as definições na visualização da hora.

Durante o treino pode:

- ligar ou desligar os sons mantendo **NEXT** premido.
- bloquear o botão **START STOP** e a função de toque mantendo premido o botão **LIGHT LOCK**.

Para configurar as definições:

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



Pode configurar as seguintes definições:

Hora e definições pessoais

- **hora:** horas e minutos

- **alarme:** ligado/desligado, horas, minutos
- **tempo duplo:** horas e minutos
- **data:** ano, mês, dia da semana
- **definições pessoais:** peso, classe de actividade, FC máxima (FC máx.), FC em repouso

Definições de treino

- **programa:** ligado/desligado - permite-lhe usar um programa Suunto Quest predefinido ou um programa de treino pessoal descarregado a partir de Movescount.com.
- **limites:** desligado, FC, velocidade - permite-lhe seleccionar uma orientação de limite de frequência cardíaca ou de velocidade, caso não esteja a utilizar um programa de treino.
- **volta auto:** ligado/desligado
- **temporizador 1:** desligado/ligado, minutos, segundos
- **temporizador 2:** desligado/ligado, minutos, segundos

 **SUGESTÃO:** *Pode ajustar os seus valores para os limites de FC e de velocidade em Movescount. Em Movescount também pode definir limites por cada modo personalizado.*

 **SUGESTÃO:** *Volta auto é accionada pela distância. Os valores predefinidos para POD são 1 (km/milha) para Foot POD Mini e 1 (km/milha) para Bike POD. Pode ajustar os valores para cada POD e modo personalizado que utiliza em Movescount.com.*

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:** são desligados todos os sons (quando os sons estão desligados, aparece ↗ no visor durante o exercício)
- **sensibilidade de toque:** desligado, muito baixa, baixa, média, alta, muito alta
- **unidade de distância** (com POD de velocidade e de distância opcional): km/mi

Emparelhamento

- **ignorar:** ignora o emparelhamento
- **cinto:** emparelha o cinto de FC
- **Foot POD:** emparelha um Foot POD ou Foot POD Mini
- **Bike POD:** emparelha um Bike POD
- **Speed POD:** emparelha um POD - recomenda-se emparelhar um Suunto GPS POD nesta designação.

10.1 Fazer uma estimativa da sua classe de actividade

A classe de actividade é uma classificação do seu nível de actividade actual. Utilize as classificações seguintes para o ajudar a determinar a classe de actividade.

Pouco exigente

Se não participar regularmente em desportos recreativos ou em actividade física intensa, 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 efectua semanalmente exercício intenso:

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

Endurance ou profissional

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

- Entre 5-7 horas, utilize 7,5.
- 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.

10.2 Modo de suspensão e definições iniciais



NOTA: É recomendável alterar as definições iniciais em *Movescount.com*.

Para alterar as definições iniciais aceder a Movescount.com, 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 **NEXT** premido até o dispositivo entrar em modo de suspensão.
2. Prima qualquer botão para activar o dispositivo novamente.
3. Para configurar as definições iniciais, consulte *capítulo 5 Como começar na página 12*.

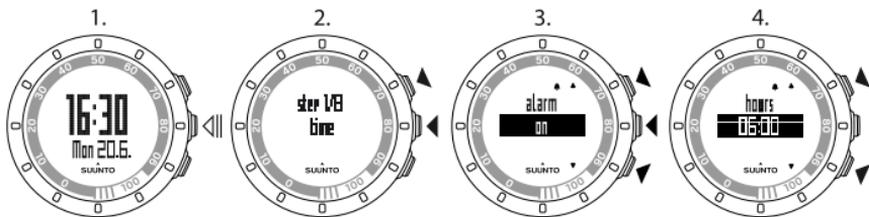
 **NOTA:** Ao substituir a bateria, apenas muda a hora e a data. O dispositivo mantém as anteriores definições iniciais e os exercícios gravados.

Exemplo: configuração do alarme

Quando o alarme está ligado, aparece  no visor.

Para ligar/desligar o alarme:

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



Quando o alarme tocar, prima **parar (LIGHT LOCK)** para o desactivar. Depois de parar o alarme, este toca à mesma hora no dia seguinte.

10.3 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 10.2 Modo de suspensão e definições iniciais na página 30*.

Como alternativa, pode definir o idioma em [Movescount.com](https://www.movescount.com)

 **NOTA:** O dispositivo mantém as anteriores definições iniciais e sessões de treino gravadas.

11 PERSONALIZAÇÃO SUUNTO QUEST

11.1 Ligar à Internet

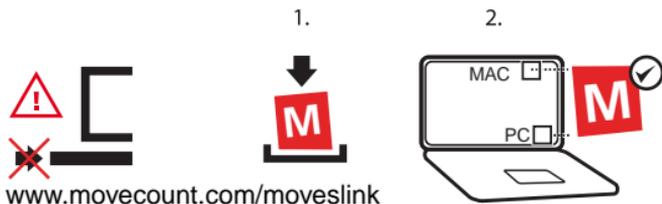
Movescount.com é uma comunidade de desporto on-line que lhe oferece um grande conjunto de ferramentas para gerir as suas actividades diárias e criar histórias interessantes sobre as suas experiências. Permite-lhe personalizar o seu Suunto Quest para melhor se adequar às suas necessidades de treino.

Envie os seus registos gravados com um Suunto Movestick Mini para Movescount.com. Transfira definições e planos personalizados de Movescount.com para o seu Suunto Quest.

⚠ CUIDADO! Não ligue o Movestick Mini antes de instalar o Moveslink!

Para instalar o Moveslink:

1. Vá a www.movescount.com/moveslink.
2. Transfira, instale e active o Moveslink.

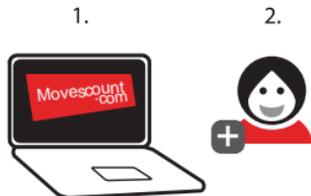


📄 NOTA: Quando o Moveslink está activado, aparece um ícone no ecrã do seu computador.

 **NOTA:** O Moveslink é compatível com PC (Windows XP, Windows Vista, Windows 7) e MAC (com base Intel e SO X versão 10.5 ou posterior).

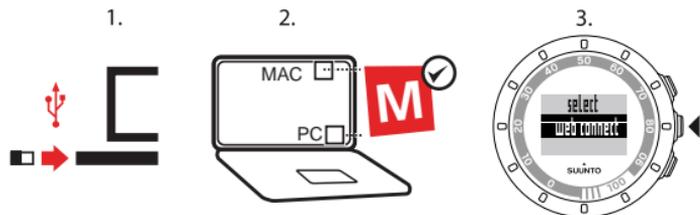
Para se registar em Movescount:

1. Vá a www.movescount.com.
2. Crie uma conta.



Para transferir dados:

1. Ligue o Suunto Movestick Mini à porta USB do seu computador.
2. Verifique se o Moveslink está activado.
3. No Suunto Quest, prima **START STOP** para entrar no menu de treino, vá até **ligação à Web**, e confirme premindo **NEXT**.
4. Siga as instruções indicadas no seu computador para visualizar os seus moves em Movescount.



 **SUGESTÃO:** O Suunto Quest pode guardar até entre 20 a 30 registos, consoante os dados que pretender guardar durante o treino. Depois disso, começa a substituir os registos mais antigos. Para evitar perder registos de treino e visualizar detalhes dos mesmos, transfira-os para [Movescount.com](https://www.movescount.com).

 **NOTA:** Na primeira ligação do Suunto Quest a [Movescount.com](https://www.movescount.com), todas as informações (incluindo as definições do dispositivo) são transferidas do Suunto Quest para o [Movescount](https://www.movescount.com). Na ligação seguinte do Suunto Quest a [Movescount.com](https://www.movescount.com), as alterações de definições, programas de treino, visualizações e modos personalizados que efectuou em [Movescount.com](https://www.movescount.com) e no dispositivo serão sincronizadas.

11.2 Personalizar visualizações em Movescount

O Suunto Quest permite-lhe seleccionar a informação que pretende visualizar no visor durante o treino. Usufrua completamente do Suunto Quest personalizando as visualizações e criando o seu programa de treino em [Movescount.com](https://www.movescount.com).



Pode personalizar três áreas distintas no visor:

- As setas do anel exterior podem ser personalizadas para mostrar o tempo de recuperação em horas, a percentagem de frequência cardíaca ou a percentagem de conclusão do treino. Quando está indicado o tempo de conclusão e de recuperação, as setas do anel exterior estão visíveis durante e após o treino no modo de tempo. Quando está indicada a percentagem de frequência cardíaca, as setas do anel exterior só estão visíveis durante o treino. Use os dígitos do anel do dispositivo para interpretar as setas do anel exterior. Os dígitos representam horas (para tempo de recuperação) ou percentagem (para % de frequência cardíaca e de conclusão do treino).
- A linha 1 mostra informação do treino no centro do ecrã.
- A linha 2 mostra informação do treino no fundo do ecrã.

 **NOTA:** Não se esqueça de ligar o Suunto Quest à sua conta Movescount.com sempre que transferir os seus dados de treino, ou sempre que pretenda transferir as alterações efectuadas no Suunto Quest para o dispositivo.

 **NOTA:** O tempo de recuperação e a percentagem de frequência cardíaca só serão indicados se treinar com um cinto de frequência cardíaca. A conclusão de treino só será indicada se utilizar um programa de treino.

 **NOTA:** Algumas informações, como as do temporizador, de tempo de volta e zona de frequência cardíaca só podem ser mostradas na linha 2.

Pode criar até 5 modos personalizados no seu Suunto Quest, atribuir-lhes um nome e definir até 5 visualizações para cada modo. Também pode definir se

o Suunto Quest deve ser ligado a um cinto de frequência cardíaca ou POD, assim como a distância de volta automática por POD.

 **SUGESTÃO:** *Se seleccionar o cronómetro para a linha 2 e deixar a linha 1 vazia, o cronómetro é apresentado com dígitos grandes no visor.*

12 TREINAR COM PROGRAMA DE TREINO PERSONALIZADO

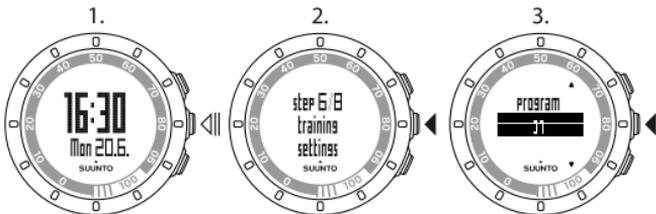
Pode criar o seu programa de treino em Movescount.com e transferir o programa para o seu Suunto Quest. Quando o programa de treino está activado, o Suunto Quest orienta-o para atingir o objectivo de treino diário.

Esta secção descreve como começar a utilizar o programa predefinido. Lembre-se que o programa predefinido é apenas um exemplo e pode não ser totalmente adequado às suas necessidades de treino.

12.1 Activar programa de treino

Para activar o programa de treino predefinido:

1. Mantenha **NEXT** premido para aceder às definições.
2. Aceda a **definições de treino** com **START STOP** e confirme com **NEXT**.
3. Seleccione **programa ligado** e confirme com **NEXT**.
4. Mantenha **NEXT** premido para sair das definições e voltar à visualização da hora.



12.2 Utilizar um programa

O programa de treino predefinido do Suunto Quest dura 15 semanas, com sessões de treino que variam em duração e intensidade. O programa está concebido para a classe de actividade 6 (1-3 horas de exercício intenso semanalmente).

O programa predefinido do Suunto Quest orienta-o em termos de intensidade durante o seu treino. Para criar o seu programa de treino, visite Movescount.com.

 **NOTA:** Não se esqueça de ligar o Suunto Quest à sua conta Movescount.com sempre que transferir os seus dados de treino, ou sempre que pretenda transferir as alterações efectuadas no Suunto Quest para o dispositivo.

Quando o programa de treino está activado, o Suunto Quest apresenta um lembrete de **dia de treino** na visualização da hora do dia da sessão de treino agendada. Prima **NEXT** para ver o objectivo diário recomendado. Prima **NEXT** novamente para confirmar e voltar à visualização da hora.

12.3 Orientação de treino

Quando o programa de treino está activado, o Suunto Quest mostra a sua evolução e orienta-o para atingir o objectivo de treino diário. Consoante o tipo de treino seleccionado, o Suunto Quest apresenta orientação sobre a intensidade (baseada na frequência cardíaca) ou velocidade (baseada na distância). No programa predefinido só é mostrada orientação sobre a intensidade. Quando a seta no visor que está próxima do valor de frequência cardíaca ou de velocidade está a apontar para cima, deve aumentar a intensidade ou a velocidade. Quando a seta do visor está a apontar para baixo,

deve diminuir a intensidade ou a velocidade. Quando tiver alcançado o seu objectivo, aparece 🟢.

 **NOTA:** A seta que dá a orientação durante o treino só é visível nos visores que indicam a velocidade ou os dados de FC.

 **NOTA:** Se não definir distância, o Suunto Quest dá-lhe orientação em termos de intensidade. Se treinar sem um cinto de frequência cardíaca, não recebe orientação sobre a intensidade durante a sessão de treino.

 **NOTA:** Se não pretender seguir um programa de treino, certifique-se de que o desactiva nas definições gerais em Movescount.

 **SUGESTÃO:** Se o programa de treino for desactivado, poderá ainda ver orientação relacionada com os limites de frequência cardíaca ou de velocidade que definiu. Lembre-se de activar os limites nas definições do dispositivo. Pode ajustar os limites em Movescount.

 **NOTA:** O Suunto Quest cria um objectivo diário. Se planejar várias sessões de treino por dia, as durações e intensidades destas são combinadas num objectivo diário.

12.4 Voltas durante o treino

Pode definir o Suunto Quest para realizar voltas automáticas durante o treino. As voltas automáticas são controladas por distância. Pode seleccionar distâncias de volta automática diferentes para cada POD e modo personalizado.

 **SUGESTÃO:** *Pode usar três modos personalizados no Suunto Quest: **corrida**, **caminhada** e **ciclismo**. Em Movescount.com pode definir o Suunto Quest para dar voltas automáticas a cada 1 km (milha) de corrida, 0,5 km (milhas) de caminhada e 10 km (milhas) de ciclismo.*

Também pode optar por voltas manuais durante o treino. Durante o treino, toque no visor para terminar uma volta.

Pode ajustar a sensibilidade de toque nas definições gerais:

1. No modo de hora, mantenha **NEXT** premido para aceder às definições.
2. Aceda a **definições gerais** com **START STOP** e confirme com **NEXT**.
3. Prima **NEXT** para aceder às definições de **sensibilidade de toque**.
4. Prima **START STOP** para ajustar a sensibilidade de toque para o nível pretendido – pode tocar no visor ao percorrer os níveis para verificar o nível de sensibilidade. Quando o toque é registado, aparece a mensagem **tocou!**.
5. Prima **NEXT** para confirmar a definição.
6. Mantenha **NEXT** premido para sair das definições e voltar ao modo de hora.



 **SUGESTÃO:** *As voltas serão criadas automaticamente quando se usam temporizadores e quando se pára ou interrompe uma sessão de treino.*

13 EMPARELHAR UM POD/CINTO DE FC

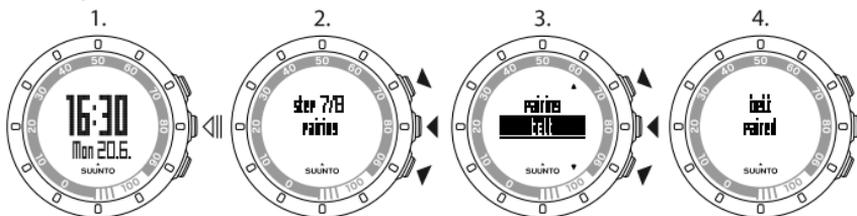
Pode emparelhar o Suunto Quest com Suunto PODs opcionais (Suunto Foot POD Mini, GPS POD ou Bike POD) para receber informações adicionais sobre velocidade e distância durante o treino. O Suunto Quest é compatível com o cinto Suunto Dual Comfort Belt.

O cinto de FC e/ou POD incluído na embalagem do Suunto Quest já está emparelhado. O emparelhamento só é necessário se pretender utilizar um cinto de FC ou um Speed POD novos com o dispositivo.

Pode emparelhar até três PODs de velocidade e distância Suunto. Se emparelhar mais de três PODs, apenas os três mais recentes ficarão emparelhados.

Para emparelhar um POD ou um cinto de FC:

1. Na visualização da hora, mantenha **NEXT** premido para aceder às definições.
2. Percorra para cima premindo **START STOP** até encontrar as opções de emparelhamento e prima **NEXT** para aceder ao menu de emparelhamento.
3. Selecciona **POD** ou **cinto** com **START STOP** e **LIGHT LOCK**. Confirme com **NEXT**.
4. Ligue o seu POD ou cinto de FC (ver instruções abaixo). Consulte mais informações no manual do POD. Aguarde pela mensagem **emparelhado**.
5. Se o emparelhamento falhar, prima **NEXT** para voltar à configuração de emparelhamento.



Exemplo: Emparelhar o cinto Suunto Dual Comfort Belt

1. Retire a bateria do cinto de FC.
2. Redefina o cinto de FC inserindo a bateria com o lado positivo voltado para baixo.
3. No Suunto Quest, siga os passos 1-3 das instruções acima.
4. Reinsira a bateria do cinto com o lado positivo virado para cima e feche a tampa do cinto. Aguarde pela mensagem **emparelhado**.
5. Se o emparelhamento falhar, prima **NEXT** para voltar à configuração de emparelhamento.

 **NOTA:** Quando aparecer o texto **ligar POD** ou **ligar cinto** no visor, o Suunto Quest aguarda pelo sinal de emparelhamento do cinto de FC ou POD durante 15 segundos, tempo durante o qual estes devem estar ligados.

13.1 Detecção de problemas

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

1. Retire a bateria do cinto.
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.

13.2 Calibrar PODs

Pode calibrar o Suunto Foot POD Mini ou o Suunto Bike POD com o Suunto Quest para medição precisa de distância e velocidade. Efectue a calibragem

numa distância medida com precisão, por exemplo, numa pista de corrida de 400 m.

Para calibrar o Suunto Foot POD Mini com o Suunto Quest:

1. Prenda o Suunto Foot POD Mini no calçado. Para obter mais informações, consulte o Manual de Consulta Rápida do Suunto Foot POD Mini.
2. Seleccione um modo personalizado para ligar o Suunto Quest ao Suunto Foot POD Mini.
3. Comece a correr no seu ritmo normal. Ao passar na linha de partida, prima **START STOP** para iniciar o registo.
4. Corra uma distância de 800–1000 m (cerca de 0,500–0,700 milhas) ao seu ritmo normal (por exemplo, duas voltas numa pista de 400 m).
5. Prima **START STOP** quando chegar à meta.
6. Utilizando **NEXT**, percorra as visualizações de resumo até chegar ao resumo de distância. Ajuste a distância indicada no visor para a distância real que percorreu utilizando **START STOP** e **LIGHT LOCK**. Confirme com **NEXT**.
7. Confirme a calibragem do POD premindo **START STOP**. O seu Foot POD Mini fica assim calibrado. Também pode calibrar o Suunto Bike POD de uma forma semelhante.

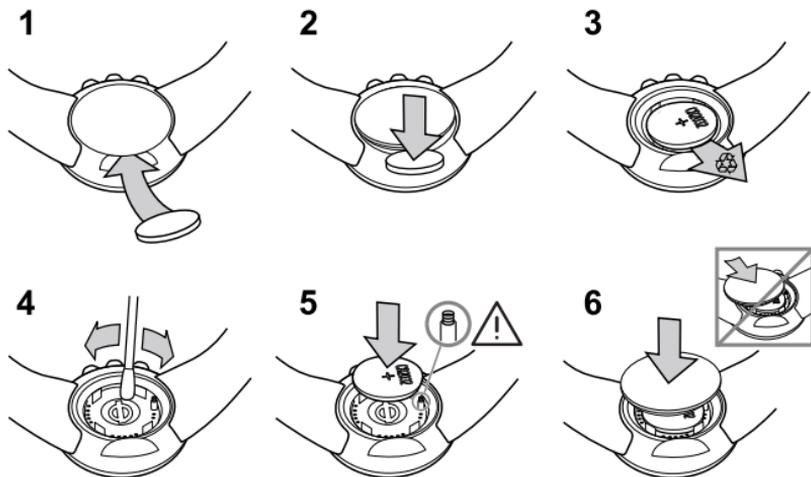
14 CUIDADOS E MANUTENÇÃO

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, enxagúe-o com água doce e sabão suave e limpe a caixa, cuidadosamente, com um pano macio húmido ou uma camurça. 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.*

14.1 Substituir a bateria

Se aparecer , é aconselhável tratar da substituição da bateria. Substitua a bateria com extremo cuidado para garantir que o Suunto Quest permanece resistente à água. Uma substituição descuidada pode anular a garantia. Substitua a bateria de acordo com a ilustração apresentada:



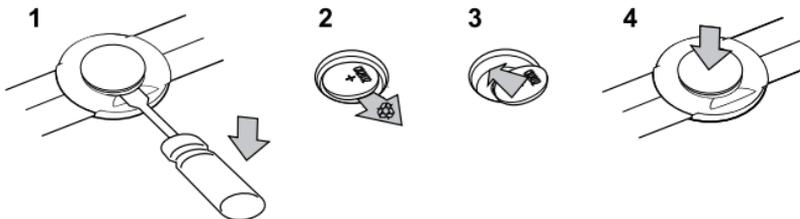
 **NOTA:** Tenha atenção para garantir que o O-ring de plástico está devidamente colocado para que o computador de pulso permaneça resistente à água. Uma substituição descuidada da bateria pode anular a garantia.

 **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.

14.2 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.

15 ESPECIFICAÇÕES

15.1 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): 40 g/1,41 onças
- Peso (cinto de FC): máx. de 55 g/1,95 onças
- 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: ~ 2 m/6 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 e POD)

Gravador de registos/cronómetro

- Tempo máximo de registo: 20 horas
- Resolução: precisão de 0,1 segundo

Frequência cardíaca

- Visor: 30 a 240
- FC em repouso: calculada a 60 bpm, ajustável entre 30 e 100 bpm

Definições pessoais

- Ano de nascimento: 1910 - 2009
- Peso: 30 a 200 kg ou 66 a 400 lb

15.2 Marcas comerciais

Suunto Quest, 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.

15.3 Conformidade com FCC

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

15.4 CE

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

15.5 ICES

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

15.6 Direitos de autor

Copyright © Suunto Oy 2011. 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.

15.7 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.

16 GARANTIA

GARANTIA LIMITADA SUUNTO

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 discricção, reparar defeitos de material ou mão-de-obra isentos de encargos mediante: a) a reparação, b) a substituição ou c) o reembolso, de acordo com os termos e condições desta Garantia Limitada. Esta Garantia Limitada só é válida e aplicável no país de compra, excepto perante determinação contrária da legislação local.

Período de Garantia

O Período de Garantia Limitada tem início na data de aquisição original. O Período de Garantia é de dois (2) anos para dispositivos de visualização. O Período de Garantia é de um (1) ano para acessórios, incluindo mas não se limitando a PODs e transmissores de frequência cardíaca, assim como para todas as peças consumíveis.

Exclusões e Limitações

Esta Garantia Limitada não abrange:

1. a) utilização e desgaste normais, b) defeitos por manuseamento descuidado ou c) defeitos ou danos provocados pela utilização indevida contrária à recomendada ou prevista;
2. manuais do utilizador ou qualquer artigo de terceiros;

3. defeitos ou alegados defeitos provocados pela utilização com qualquer produto, acessório, software e/ou serviço não fabricado ou fornecido pela Suunto;
4. pilhas substituíveis.

Esta Garantia Limitada não é aplicável se o artigo:

1. tiver sido aberto para além da finalidade a que se destina;
2. tiver sido reparado com peças sobressalentes não autorizadas; modificado ou reparado por um Centro de Assistência não autorizado;
3. estiver com o número de série removido, alterado ou ilegível por qualquer via, por determinação à total discrição da Suunto;
4. tiver sido exposto a 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 com qualquer hardware ou software fornecido por terceiros.

Acesso ao serviço de garantia da Suunto

Para acesso ao serviço de garantia da Suunto é necessária a prova de compra. Para saber como obter o serviço de garantia, visite www.suunto.com/warranty, contacte o revendedor local autorizado da Suunto, ou contacte o serviço de Apoio ao Cliente da Suunto através do número +358 2 2841 160 (podem ser aplicáveis tarifas nacionais ou acrescidas).

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 antecipados, perdas de dados, perda de utilização, custo de capital, custo de qualquer equipamento ou funcionalidades de substituição, reclamações de terceiros, danos materiais resultantes da aquisição ou utilização do artigo 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 do serviço de garantia.



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

© Suunto Oy 9/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.