

# **SUUNTO M4**

## **MANUALE DELL'UTENTE**


1 SICUREZZA .....	5
Tipologie di avvisi di sicurezza: .....	5
Norme di sicurezza: .....	5
2 Benvenuti .....	7
3 Segmenti ed icone sul display .....	9
4 Uso dei tasti .....	10
5 Operazioni preliminari .....	11
5.1 Valutazione del proprio livello di forma .....	13
6 Retroilluminazione e blocco tasto .....	14
7 Come indossare la cintura FC .....	15
8 Inizio dell'allenamento .....	17
8.1 Risoluzione dei problemi: Assenza segnale FC .....	18
9 Durante l'allenamento .....	19
9.1 Allenamento guidato .....	20
10 Esempio di programma di lavoro settimanale: dal livello "scarso" al livello "eccellente" .....	21
11 Dopo l'allenamento .....	22
11.1 Dopo l'allenamento con FC .....	22
11.2 Dopo l'allenamento senza FC .....	23
12 Test FC a riposo e test di fitness .....	25
12.1 Test del livello di forma .....	25
12.2 Test della frequenza cardiaca (FC) a riposo .....	27
13 Consultazione dei programmi e dei dati di riepilogo .....	28
13.1 Programma di allenamento .....	29
13.2 Riepilogo .....	29


13.3 Allenamento precedente .....	30
14 Variazione delle impostazioni .....	31
Ora e impostazioni personali .....	31
Tipo di programma .....	32
Impostazioni generali .....	32
Collegamento .....	33
14.1 Modalità stand-by ed impostazioni iniziali .....	33
14.2 Modifica della lingua .....	34
15 Connessione al Web .....	36
16 Collegamento della cintura FC .....	38
16.1 Risoluzione dei problemi .....	39
17 Cura e manutenzione .....	40
17.1 Sostituzione della batteria .....	40
17.2 Sostituzione della batteria della cintura FC .....	42
18 Specifiche .....	43
18.1 Specifiche tecniche .....	43
18.2 Marchi commerciali .....	44
18.3 Conformità FCC (Federal Communications Commission) ....	44
18.4 CE .....	45
18.5 Copyright .....	45
18.6 Note sul brevetto .....	45
19 Garanzia .....	47
Periodo di Garanzia .....	47
Esclusioni e limitazioni .....	47
Accesso al servizio di garanzia Suunto .....	48

Limitazione di responsabilità .....	48
-------------------------------------	----

# 1 SICUREZZA

## Tipologie di avvisi di sicurezza:


 **AVVISO:** - è utilizzato per evidenziare situazioni e/o procedure potenzialmente pericolose per la salute o la vita dell'utente.

 **ATTENZIONE:** - è utilizzato per evidenziare situazioni e/o procedure che possono danneggiare lo strumento.

 **NOTA:** - è utilizzata per evidenziare informazioni importanti.

## Norme di sicurezza:

 **AVVISO:** PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTARE SEMPRE IL PROPRIO MEDICO.

 **AVVISO:** SONO POSSIBILI REAZIONI ALLERGICHE O IRRITAZIONI CUTANEE QUANDO UN PRODOTTO VIENE PORTATO A CONTATTO CON LA PELLE, SEBBENE I NOSTRI PRODOTTI SIANO CONFORMI AGLI STANDARD DEL SETTORE.

 **ATTENZIONE:** NON USARE ALCUN TIPO DI SOLVENTE.

 **ATTENZIONE:** NON USARE INSETTIFUGHI.

 **ATTENZIONE:** SMALTIRE COME RIFIUTO ELETTRONICO.

 **ATTENZIONE:** EVITARE URTI E CADUTE.

## 2 BENVENUTI

Grazie per aver scelto il cardiofrequenzimetro Suunto M4!

Indossate un cardiofrequenzimetro Suunto M4 è come avere al polso un personal trainer che dice esattamente ciò che si deve fare. Una volta definiti gli obiettivi, Suunto M4 è in grado di elaborare un programma di allenamento giornaliero per centrarli. Tenendo conto dei progressi registrati, dell'andamento degli allenamenti e di eventuali sedute saltate, Suunto M4 adegua automaticamente il programma in tempo reale alla situazione effettiva garantendo a chi pratica fitness un valido strumento di riferimento prima, durante e dopo gli allenamenti. Quindi sia che ci si alleni a casa o camminando all'aperto o faticando in palestra, ci si può dimenticare di tutto concentrandosi solo sugli allenamenti.


Le principali funzioni di Suunto M4 sono state pensate per rendere più efficace possibile l'attività fisica:

- facile da usare con tre tasti, display grande e di facile lettura e 9 lingue
- test di fitness iniziale
- tre possibili obiettivi di allenamento tra cui scegliere: miglioramento del livello di forma, gestione del peso o allenamento libero
- adeguamento automatico del programma per i sette giorni successivi, in base ai dati relativi al proprio livello di forma
- istruzioni durante l'allenamento con suggerimenti su quando aumentare o diminuire l'intensità
- suggerimenti per la seduta successiva con durata e livello di intensità ideali
- frequenza cardiaca e consumo calorico
- riepiloghi delle sedute di allenamento

- feedback motivazionale
- comoda cintura FC compatibile con la maggior parte delle attrezzature usate nelle palestre e con Suunto Fitness Solution

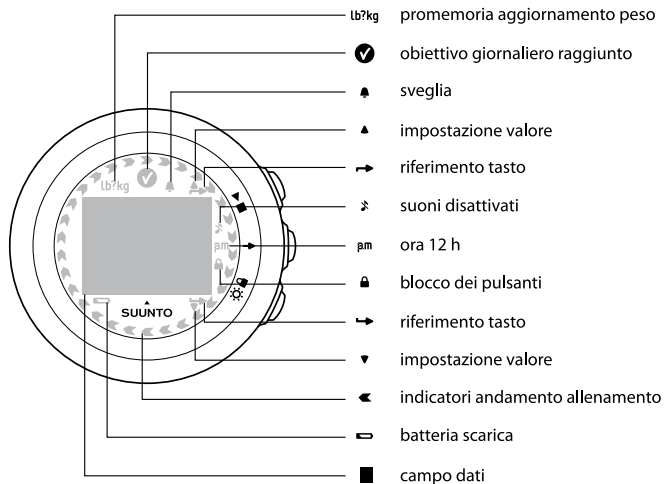
Questo Manuale dell'utente aiuta ad ottimizzare l'esercizio fisico con Suunto M4. Leggerlo per intero per apprezzare tutte le funzionalità del nuovo Suunto M4.

Al termine di ogni seduta non è necessario fermarsi, ma si può ancora fare qualcosa. L'esercizio fisico e l'allenamento continuano su Movescount.com, la community online dove ogni performance (Move) ha la sua importanza. Con il Suunto Movestick opzionale è possibile connettere il proprio Suunto M4 a Movescount.com, trasferire i propri registri di allenamento, condividere i propri progressi con gli amici e scambiarsi idee e sensazioni. Andando subito su Movescount.com ci si può iscrivere oggi stesso. Una fantastica opportunità per sentirsi motivati e divertirsi davvero. Perché in fondo essere in forma è anche questo.

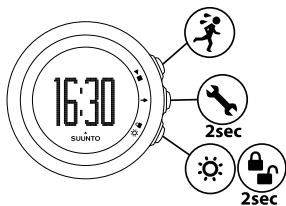
 **NOTA:** Si ricordi di registrare il proprio dispositivo su [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register) per potere ottenere la necessaria assistenza da parte di Suunto.



### 3 SEGMENTI ED ICONE SUL DISPLAY



## 4 USO DEI TASTI



I seguenti tasti servono ad eseguire le operazioni di seguito descritte:

▶■ (PLAY/STOP):

- selezionare **allenamento, suggerimento, seduta prec., riepilogo, test fitness, connessione Web**
- iniziare/interrompere l'allenamento
- aumentare/andare su

→ (AVANTI):

- passare da una visualizzazione all'altra e viceversa
- entrare/uscire dalle impostazioni tenendolo premuto
- accettare/andare al livello successivo

☀🔒 (LUCE/BLOCCO):

- attivare la retroilluminazione
- bloccare il tasto ▶■ tenendolo premuto
- diminuire/andare giù

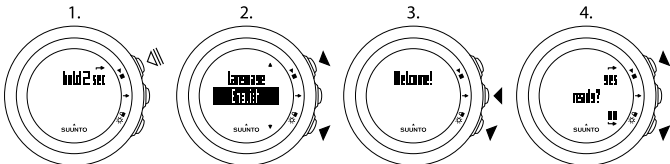
## 5 OPERAZIONI PRELIMINARI

Iniziare a personalizzare Suunto M4 per ottenere il meglio dell'allenamento guidato e raggiungere i propri obiettivi. Le impostazioni **personali** consentono di impostare Suunto M4 secondo le proprie caratteristiche fisiche ed il tipo di attività che si intende svolgere. Queste impostazioni vengono utilizzate in molti calcoli e quindi è importante che i valori definiti siano il più precisi possibile.

Premere un tasto qualsiasi per attivare il proprio Suunto M4.


Per definire le impostazioni iniziali, fare quanto segue:


1. Premere un tasto qualsiasi per attivare il dispositivo. Attendere che la risposta dall'unità che visualizza **hold 2 sec** (tieni premuto 2 sec). Tenere premuto ►■ per immettere la prima impostazione.
2. Premere ►■ o ⚙️ per cambiare i valori.
3. Premere ➡️ per accettare un valore e passare all'impostazione successiva. Premere ⚙️ per tornare all'impostazione precedente.
4. Quando si è pronti, selezionare **si** (►■) per confermare tutte le impostazioni. Se si desidera modificare le impostazioni, selezionare **no** (⚙️).




È possibile definire le seguenti impostazioni iniziali:

- **lingua:** English, Deutsch, français, español, portuguese, italiano, Nederlands, svenska, suomi
- **unità di misura:** metrica / anglosassone
- **ora:** 12 ore / 24 ore, ore e minuti
- **data**
- **impostazioni personali:** anno di nascita, sesso, peso, altezza, (calcolo IMC), livello di forma

 **NOTA:** *L'indice IMC (Indice di Massa Corporea) è un valore calcolato tenendo conto del rapporto tra il proprio peso e la propria altezza. Tale valore indica se il proprio peso rientra nei limiti della normalità. Tuttavia, se si è dotati di una notevole massa muscolare, il calcolo dell'indice IMC potrebbe fornire un valore superiore allo standard in quanto i range di IMC si basano su corporature medie.*

 **NOTA:** *Dopo avere immesso il proprio anno di nascita, il dispositivo imposta automaticamente la frequenza cardiaca massima (FC max) in base alla formula  $207 - (0,7 \times \text{ETÀ})$  pubblicata dall'American College of Sports Medicine. Se si conosce la propria reale frequenza cardiaca massima, è bene variare il valore calcolato automaticamente specificando il valore noto.*

Per informazioni su come intervenire sulle impostazioni in un secondo tempo, consultare capitolo 14 *Variazione delle impostazioni a pagina 31.*

 **CONSIGLIO:** *Premendo → nella visualizzazione dell'ora si può vedere lo stato del proprio obiettivo di allenamento giornaliero e la data e i secondi insieme all'ora.*

*Dopo 2 minuti, se non si preme di nuovo → il display ritornerà a mostrare soltanto l'ora per risparmiare la batteria.*

## 5.1 Valutazione del proprio livello di forma

Se si desidera eseguire l'allenamento guidato, è necessario definire nelle impostazioni iniziali il valore stimato del proprio livello di forma.








Selezionare una delle seguenti opzioni:




- **molto scarso:** si preferisce prendere l'ascensore o usare la macchina invece di spostarsi a piedi oppure si va qualche volta a passeggio e si fa attività fisica solo occasionalmente quanto basta per avere fiato grosso e notevole traspirazione.
- **scarso:** ci si muove regolarmente dai 10 ai 60 minuti a settimana nel tempo libero o in attività che richiedono un modesto esercizio fisico, come ad esempio nel caso di golf, equitazione, calisthenics, ginnastica, ping-pong, bowling, sollevamento pesi o giardinaggio.
- **discreto:** si corre per 1,5 km a settimana o si dedicano meno di 30 minuti a settimana ad una attività fisica equivalente.
- **buono:** si corrono da 1,5 a 8 km a settimana o si dedicano da 30 a 60 minuti a settimana ad una attività fisica equivalente.
- **molto buono:** si corrono da 8 a 16 km a settimana o si dedicano da 1 a 3 ore a settimana ad una attività fisica equivalente.
- **eccellente:** si corre per oltre 16 km a settimana o si dedicano oltre 3 ore a settimana ad una attività fisica equivalente.





Per ottenere il meglio dall'allenamento guidato, eseguire il test di fitness facendo riferimento a quanto riportato in *sezione 12.1 Test del livello di forma a pagina 25.*

## 6 RETROILLUMINAZIONE E BLOCCO TASTO

Premere   per attivare la retroilluminazione.

Tenere premuto   per bloccare o sbloccare il tasto  . Quando il tasto   è bloccato,  viene visualizzato sul display.

 **CONSIGLIO:** *Bloccare il tasto   per evitare di avviare o arrestare inavvertitamente il cronometro.*

 **NOTA:** *Quando il tasto   viene bloccato durante l'allenamento, è sempre possibile passare da una visualizzazione all'altra premendo .*

## 7 COME INDOSSARE LA CINTURA FC

Regolare la lunghezza della fascia perché la cintura per il monitoraggio della frequenza cardiaca (FC aderisca bene senza stringere troppo. Inumidire le aree di contatto con acqua o gel ed indossare la cintura FC. Assicurarsi che la cintura sia centrata sul petto e la freccia rossa punti verso l'alto.



**⚠ AVVISIO:** I portatori di pacemaker, defibrillatori o di altri dispositivi elettronici impiantati utilizzano la cintura FC a proprio rischio e pericolo. Si consiglia loro di effettuare un test atletico sotto controllo medico prima di iniziare ad utilizzare la cintura FC. In tal modo, si garantisce la sicurezza e l'affidabilità del pacemaker e della cintura FC quando utilizzati contemporaneamente. L'allenamento può presentare dei rischi, in particolar modo per le persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

**📄 NOTA:** Le cinture FC con l'icona ANT (📡) sono compatibili con computer da polso Suunto ANT compatibili e con soluzioni per l'allenamento di gruppo (telemetria) Suunto ANT Fitness Solution, mentre le cinture FC con l'icona IND (🏠) sono compatibili con la maggior parte delle apparecchiature d'allenamento con

*ricezione della frequenza cardiaca tramite trasmissione analogica (induttiva). La cintura Suunto Dual Comfort Belt garantisce la compatibilità sia IND che ANT.*



## 8 INIZIO DELL'ALLENAMENTO

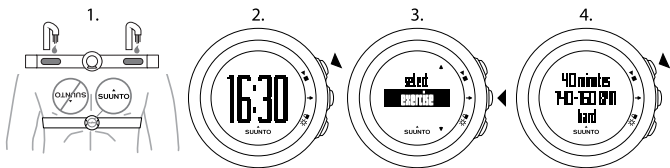
Dopo la definizione delle impostazioni iniziali, ci si può iniziare ad allenare. Viene automaticamente utilizzato il programma di allenamento guidato che aiuta e supporta l'utente nel raggiungimento del livello di forma successivo o a mantenere un livello di forma eccellente. Il programma di allenamento guidato si basa sul livello di forma corrente specificato dall'utente nelle impostazioni iniziali. Per informazioni su come passare al livello di forma successivo, consultare *sezione 13.1 Programma di allenamento a pagina 29*. Se non si desidera utilizzare il programma di allenamento guidato, selezionare il programma di allenamento **libero** nelle impostazioni facendo riferimento a quanto indicato in *capitolo 14 Variazione delle impostazioni a pagina 31*.


Per iniziare l'allenamento, fare quanto segue:


1. Inumidire le aree di contatto ed indossare la cintura FC.
2. Dalla visualizzazione dell'ora, premere ►■ per selezionare **allenamento**.
3. Confermare la selezione di **allenamento** con ➔.

Prima che l'allenamento abbia inizio, il dispositivo indicherà per quanto tempo la propria frequenza cardiaca (FC) dovrà restare entro determinati limiti FC.

4. Premere ►■ per avviare la registrazione dell'allenamento.



 **CONSIGLIO:** È possibile utilizzare Suunto M4 come cronometro senza la cintura FC. Senza la cintura FC, viene visualizzata soltanto la durata dell'allenamento. Al termine della seduta, è possibile fornire una valutazione del livello di intensità dell'allenamento. Sulla base di questa valutazione e della durata, il dispositivo stima il consumo energetico ed adegua di conseguenza il programma di allenamento ed i dati di riepilogo.

 **CONSIGLIO:** L'allenamento deve essere preceduto da una fase di riscaldamento e seguito da un'azione defatigante. Queste due fasi devono essere eseguite ad un livello di intensità moderato.

## **8.1 Risoluzione dei problemi: Assenza segnale FC**

In caso di perdita del segnale FC, provare a fare quanto segue:

- Verificare che la cintura FC sia indossata correttamente.
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura FC siano umide.
- Se il problema persiste, sostituire la batteria della cintura FC e/o del dispositivo.


## 9 DURANTE L'ALLENAMENTO

Suunto M4 fornisce informazioni aggiuntive che aiutano e guidano l'utente durante l'allenamento. Queste informazioni possono essere utili e gratificanti. Ecco alcune idee su come usare il dispositivo durante una seduta di allenamento:

- Premere ➔ per vedere in tempo reale la durata, la propria frequenza cardiaca (FC) nonché la FC media, il consumo energetico, le zona FC in cui ci si sta allenando e l'ora. Adeguare l'intensità dell'allenamento per raggiungere la zona FC desiderata.
- Tenere premuto ⚙️ per bloccare il tasto ►■ per evitare di arrestare inavvertitamente il cronometro.
- Premere ►■ per interrompere l'allenamento.




**CONSIGLIO:** Attivare e disattivare i segnali acustici (🔊) durante l'allenamento tenendo premuto ➔. Non è possibile attivare i segnali acustici, se per essi è stata selezionata l'impostazione **tutti disattivati** nelle impostazioni generali (vedere capitolo 14 *Variazione delle impostazioni a pagina 31*).


 **NOTA:** Suunto M4 non è in grado di ricevere il segnale della cintura FC sott'acqua. È comunque possibile seguire il programma allenandosi senza cintura FC e valutare lo sforzo sostenuto al termine della seduta.

## 9.1 Allenamento guidato

L'allenamento guidato fa parte del programma consigliato per raggiungere il proprio obiettivo. Con il programma di allenamento guidato, Suunto M4 indica i progressi effettuati ed aiuta a raggiungere il livello di intensità ottimale. Quando la freccia sul display punta verso l'alto, si dovrebbe aumentare l'intensità. Quando la freccia sul display punta verso il basso, l'intensità dovrebbe essere ridotta.



Le frecce visibili sul bordo esterno indicano, durante l'allenamento, quanto manca al raggiungimento dell'obiettivo giornaliero. Una volta raggiunto l'obiettivo, sul display viene visualizzato .

 **NOTA:** I programmi sono conformi alle linee guida dell'American College of Sport Medicine per la prescrizione dell'esercizio fisico. Per ulteriori informazioni sui programmi, consultare sezione 13.1 Programma di allenamento a pagina 29.

## 10 ESEMPIO DI PROGRAMMA DI LAVORO SETTIMANALE: DAL LIVELLO "SCARSO" AL LIVELLO "ECCELLENTE"

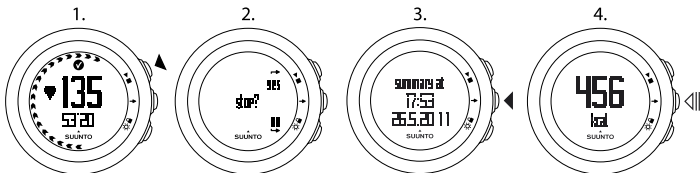
La tabella che segue riporta i suggerimenti di base forniti dal dispositivo quando si segue un programma di allenamento.

Livello	Facile	Moderato	Intenso	Molto intenso	Massimo	Settimane
Molto scarso	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Molto scarso		2 x30 min	2x20 min			x2
Discreto		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Buono			3x40 min	2x30 min		x6
Molto buono			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Eccellente		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 DOPO L'ALLENAMENTO

## 11.1 Dopo l'allenamento con FC


1. Premere ►■ per interrompere l'allenamento.
2. Selezionare **sì** (►■) per confermare l'interruzione dell'allenamento e vedere il riepilogo oppure selezionare **no** (☞) per continuare l'allenamento.
3. Premere ► per scorrere tra le varie visualizzazioni del riepilogo.
4. Tenere premuto ► per tornare alla visualizzazione dell'ora.





È possibile consultare le seguenti informazioni nel riepilogo:

- ora e data di inizio dell'allenamento
- percentuale completata rispetto all'obiettivo (allenamento guidato)
- durata dell'allenamento
- quantità di calorie bruciate
- FC media
- FC di picco

**NOTA:** Se la FC di picco durante l'attività ha superato la frequenza cardiaca massima impostata, il dispositivo richiede automaticamente se si desidera aggiornare il valore di FC max.

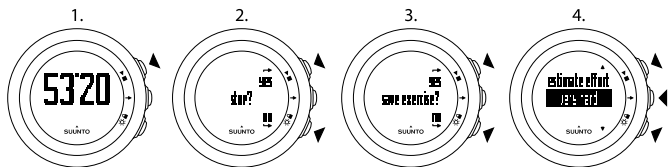
 **CONSIGLIO:** È possibile ignorare il riepilogo tenendo premuto → nella prima visualizzazione del riepilogo. Per visionare il riepilogo dell'allenamento precedente in un altro momento, premere ►■ nella visualizzazione dell'ora e selezionare **seduta prec.**

 **CONSIGLIO:** Quando si utilizza la cintura FC, è possibile mettere in pausa il cronometro premendo ►■. Se non si riprende la seduta entro un'ora premendo ►■, il dispositivo salva automaticamente la registrazione della seduta. Per continuare la registrazione, selezionare **no** (🔒).

 **CONSIGLIO:** Lavare a mano regolarmente la cintura FC per evitare cattivi odori.

## 11.2 Dopo l'allenamento senza FC

1. Premere ►■ per interrompere l'allenamento.
2. Selezionare **si** (►■) per confermare l'interruzione dell'allenamento oppure **no** (🔒) per continuare l'allenamento.
3. Se si è interrotto l'allenamento, selezionare **si** (►■) per salvarlo. Selezionare **no** (🔒) se invece non si desidera salvare l'allenamento.
4. Se l'allenamento è stato salvato, il dispositivo chiede di fornire una valutazione dello sforzo. Selezionare **facile, moderato, intenso, molto intenso** o **massimo** con ►■ e 🔒. Confermare la selezione con →.



Sulla base di questa valutazione, il dispositivo stima il consumo energetico ed adegua di conseguenza il programma di allenamento ed i dati di riepilogo.

**NOTA:** Fornire la valutazione dello sforzo basandosi sulle proprie sensazioni personali durante l'allenamento.

È possibile consultare le seguenti informazioni nel riepilogo:

- ora e data di inizio dell'allenamento
- percentuale di completamento
- durata dell'allenamento
- stima delle calorie bruciate

**CONSIGLIO:** Ricorrere alla funzione di autovalutazione dello sforzo può essere utile negli sport in cui non è possibile registrare la frequenza cardiaca o utilizzare la cintura FC come, ad esempio, nel nuoto.




## 12 TEST FC A RIPOSO E TEST DI FITNESS

### 12.1 Test del livello di forma

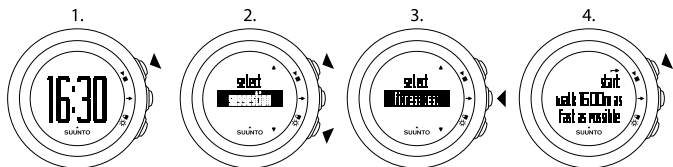
Procedere al test di fitness (Rockport Fitness Test) per valutare il proprio livello di forma. Il test aiuta a rendersi conto dei propri progressi e fornisce dati aggiornati per i vari calcoli che il dispositivo deve effettuare. Il test di fitness dura generalmente dai 10 ai 30 minuti, a seconda dell'andatura.

Individuare un percorso in piano e con fondo regolare di lunghezza certa pari ad 1,6 km/1 miglio (ad esempio, 4 giri su una pista di atletica da 400 m).

 **CONSIGLIO:** Utilizzare un tapis-roulant oppure definire un percorso di lunghezza certa aiutandosi con i servizi di ricerca mappe su Internet.

Per eseguire il test, fare quanto segue:

1. Dalla visualizzazione dell'ora, premere ►■ per selezionare il tipo di test.
2. Selezionare **test fitness** con ►■ e ⚙.
3. Confermare la selezione con ➡ ed attendere che il dispositivo rilevi il segnale della cintura FC.
4. Premere ►■ per iniziare il test.
5. Camminare a passo costante e il più rapidamente possibile per 1,6 km (1 miglio).
6. Dopo 1,6 km (1 miglio), interrompere il test con ►■.



Una volta pronto, Suunto M4 calcolerà l'indice di fitness (scala da 0 a 10) e mostrerà il livello di forma corrente:

0 - 1.9	=	<b>molto scarso</b>
2 - 3.9	=	<b>scarso</b>
4 - 4.9	=	<b>discreto</b>
5.0 - 5.9	=	<b>buono</b>
6.0 - 6.9	=	<b>molto buono</b>
7.0 - 10.0	=	<b>eccellente</b>

**NOTA:** Se si sta utilizzando un programma di allenamento guidato, il test di fitness viene considerato come una seduta ed influisce sul completamento del programma e sul raggiungimento dell'obiettivo.

**CONSIGLIO:** Confronta i risultati con quelli dei test precedenti in **riepilogo**, facendo riferimento a quanto riportato in sezione 13.2 Riepilogo a pagina 29.


**CONSIGLIO:** Eseguire il test di fitness regolarmente (ad esempio una volta a settimana) per essere sempre aggiornati sul proprio livello di forma corrente.

## 12.2 Test della frequenza cardiaca (FC) a riposo

Con FC a riposo si intende la frequenza cardiaca in condizioni di riposo. Eseguire il test della propria frequenza cardiaca a riposo per essere supportati e guidati dal Suunto M4 in modo personalizzato e per seguire l'evoluzione del proprio livello di forma. Generalmente, con l'aumento del livello di forma diminuisce la frequenza cardiaca a riposo.

Per eseguire il test della propria frequenza cardiaca a riposo, fare quanto segue:

1. Inumidire le aree di contatto ed indossare la cintura FC.
2. Verificare che il dispositivo riceva il segnale FC.
3. Sdraiarsi e rilassarsi per tre minuti.
4. Controllare la propria frequenza cardiaca tramite il dispositivo e riportarla nelle **impostazioni personali**.

 **CONSIGLIO:** *Il momento migliore per eseguire il test FC a riposo è al mattino, dopo un buon sonno. Se si è appena bevuto un caffè, ci si sente stanchi oppure stressati, è preferibile eseguire il test successivamente.*

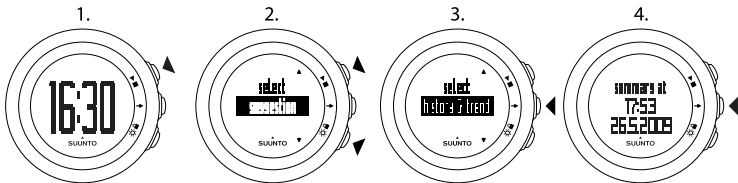
## 13 CONSULTAZIONE DEI PROGRAMMI E DEI DATI DI RIEPILOGO

È possibile consultare le seguenti informazioni:

- **suggerimento:** tempo di recupero e suggerimento per l'allenamento successivo, se nelle impostazioni è stato scelto l'allenamento guidato
- **riepilogo:** tutti i dati relativi alle sedute di allenamento salvate
- **seduta prec.:** dati relativi alla seduta di allenamento precedente

Per consultare i programmi ed i dati di riepilogo, fare quanto segue:

1. Dalla visualizzazione dell'ora, premere ►■.
2. Selezionare **suggerimento**, **riepilogo** o **seduta prec.** con ►■ o ⚙️.
3. Confermare la selezione con ➡.
4. Premere ➡ per scorrere tra le varie visualizzazioni. Una volta che l'utente ha visionato tutte le visualizzazioni disponibili, il dispositivo ritorna alla visualizzazione dell'ora.



 **CONSIGLIO:** Tenere premuto ➡ per tornare alla visualizzazione dell'ora.

## 13.1 Programma di allenamento

Dopo avere definito il proprio livello di forma nelle impostazioni iniziali, Suunto M4 consente di definire un programma di allenamento a lungo termine su un arco di 7 giorni, in conformità con le linee guida dell'American College of Sports Medicine.

In **suggerimento** è possibile vedere le seguenti informazioni:

- durata allenamento consigliata per i successivi 7 giorni
- grafico degli allenamenti consigliati per i successivi 7 giorni
- ora, durata ed intensità consigliate per l'allenamento successivo


Eseguire il test di fitness per essere sempre aggiornati sul proprio livello di forma corrente. In base al livello di forma corrente e nel rispetto delle linee guida dell'American College of Sport Medicine, Suunto M4 elabora un programma di allenamento per raggiungere gradualmente il livello di forma **eccellente**. Ad esempio, se il livello di forma è **scarso**, il programma avrà come obiettivo prima il raggiungimento del livello di forma **discreto** per poi puntare ai livelli successivi. **buono**. Così facendo si consolida un buon livello di forma di base, senza alcun rischio di sovrallenamento. Mano a mano che le condizioni fisiche migliorano, frequenza, durata e intensità delle sedute suggerite da Suunto M4 aumenteranno. Quando si raggiunge il livello di forma **eccellente**, il programma di allenamento di Suunto M4 aiuta a fare in modo che il livello di forma **eccellente** appena raggiunto venga mantenuto.


## 13.2 Riepilogo

**Riepilogo** In vengono visualizzati tutti i dati delle sedute di allenamento salvate. È possibile consultare le seguenti informazioni:

- numero e durata di tutti gli allenamenti salvati

- durata allenamenti e calorie bruciate nelle ultime 4 settimane
- percentuale completata rispetto agli obiettivi settimanali e mensili
- data test di fitness precedente e risultato
- grafico dei risultati dei 7 test di fitness precedenti

 **NOTA:** *Le percentuali degli obiettivi raggiunti settimanalmente e mensilmente tengono conto dell'allenamento di oggi. Se l'allenamento di oggi non è stato completato, la percentuale di completamento rispetto all'obiettivo è inferiore al 100% anche se sono stati seguiti tutti i suggerimenti.*

 **CONSIGLIO:** *Trasferire - ad esempio una volta al mese - su Movescount.com i dati delle sedute di allenamento salvati tramite Suunto PC POD o Suunto Movestick opzionali.*

## 13.3 Allenamento precedente

In **seduta prec.** è possibile vedere i dati relativi alla seduta di allenamento precedente. Per ulteriori informazioni sulle visualizzazioni dei dati, consultare *sezione 11.1 Dopo l'allenamento con FC a pagina 22 e sezione 11.2 Dopo l'allenamento senza FC a pagina 23.*

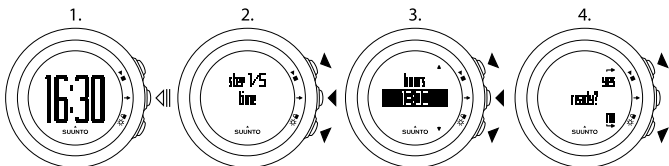
Sul proprio dispositivo, è possibile vedere soltanto i dettagli relativi alla seduta precedente. Vengono però memorizzati i dati delle ultime 80 sedute di allenamento che si possono visualizzare nel dettaglio trasferendo le registrazioni su Movescount.com.

## 14 VARIAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI

È possibile variare le impostazioni nella visualizzazione dell'ora. Durante l'attività, è possibile soltanto attivare o disattivare i segnali acustici tenendo premuto ➔.

Per variare le impostazioni, fare quanto segue:

1. Dalla visualizzazione dell'ora, tenere premuto ➔ per immettere le impostazioni.
2. Premere ➔ per immettere la prima impostazione. È possibile andare da un passo all'altro con ►■ e ⌘.
3. Premere ►■ o ⌘ per cambiare i valori. Premere ➔ per confermare un valore e passare all'impostazione successiva.
4. Quando si è pronti, selezionare **si** (►■) per confermare tutte le impostazioni. Se si desidera modificare ancora le impostazioni, selezionare **no** (⌘) per tornare alla prima impostazione.



È possibile variare le impostazioni di seguito riportate.


### Ora e impostazioni personali

- **ora:** ore e minuti
- **sveglia:** attiva/disattiva, ore, minuti

- **data:** anno, mese, giorno
- **impostazioni personali:** peso, livello di forma, FC max , FC a riposo

## Tipo di programma

- **fitness:** aiuta a raggiungere il successivo livello di forma. Quando si raggiunge il livello di forma **eccellente**, il dispositivo ottimizza il programma di allenamento per fare in modo che il livello di forma **eccellente** appena raggiunto venga mantenuto.
- **peso:** aiuta a raggiungere il peso desiderato. Per ovvie ragioni di sicurezza, il dispositivo accetta soltanto obiettivi di peso che rientrino nei normali limiti di peso calcolati in base all'indice IMC dell'utente. Quando si imposta il programma per perdere oltre 3 kg (7 lbs), il dispositivo visualizza la perdita di peso consigliata per le 6 settimane successive fino a che non si raggiunge il peso desiderato. Una volta ottenuto il peso desiderato, il programma termina e sarà necessario impostare un nuovo obiettivo per riavviare l'allenamento guidato. Fino ad allora, il dispositivo imposta l'obiettivo su **libero**.
- **libero:** allenamento non guidato

 **NOTA:** *fitness e peso i tipi di programma sono conformi alle linee guida dell'American College of Sport Medicine per la prescrizione dell'esercizio fisico. Se si segue il programma, il dispositivo aumenta il livello di forma automaticamente.*


## Impostazioni generali

**suoni:**

- **tutti attivati:** tutti i segnali acustici sono attivati



- **tasti disattivati:** verranno emessi tutti i segnali acustici, eccetto quelli relativi alla pressione dei tasti
- **tutti disattivati:** sono disattivati tutti i segnali acustici (in questo caso,  $\$$  viene visualizzato sul display durante l'allenamento).

 **CONSIGLIO:** *Attivare e disattivare i segnali acustici ( $\$$ ) durante l'allenamento tenendo premuto  $\rightarrow$ . Non è possibile attivare i segnali acustici, se per essi è stata selezionata l'impostazione **tutti disattivati**.*

## Collegamento

- **ignorare:** per ignorare il collegamento
- **cintura:** per collegare la cintura FC


 **NOTA:** *I segnali acustici non sono attivi quando è attiva la retroilluminazione.*

## 14.1 Modalità stand-by ed impostazioni iniziali


Per cambiare le impostazioni iniziali, è necessario mettere il dispositivo in modalità stand-by.










Per impostare la modalità stand-by, fare quanto segue:

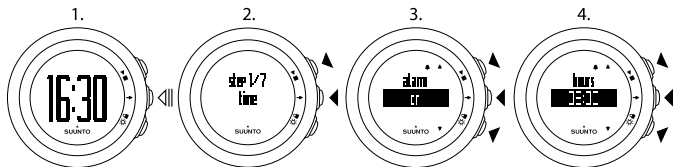
1. Dopo l'ultimo passo delle impostazioni generali, quando il dispositivo chiede di confermare la modifica delle impostazioni, tenere premuto  $\rightarrow$  fino a che il dispositivo non entra in modalità stand-by.
2. Premere un tasto qualsiasi per attivare nuovamente il dispositivo.
3. Definire le impostazioni iniziali facendo riferimento a quanto indicato in *capitolo 5 Operazioni preliminari a pagina 11*.


 **NOTA:** Quando si sostituisce la batteria, cambiano solo la data e l'ora. Il dispositivo ricorda le precedenti impostazioni iniziali e gli allenamenti registrati.

### Esempio: impostazioni della sveglia

Quando è impostata la sveglia, il simbolo  viene visualizzato sul display. Per attivare e disattivare la sveglia, fare quanto segue:

1. Dalla visualizzazione dell'ora, tenere premuto  per immettere le impostazioni.
2. Scorrere fino a **sveglia** con  e confermare la selezione con .
3. Impostare la sveglia su **attiva** o **disattiva** con  e . Confermare la selezione con .
4. Impostare l'ora della sveglia con  e . Confermare la selezione con .




Quando la sveglia suona, premere **stop** () per disattivarla.

Una volta bloccata la sveglia, questa suonerà il giorno successivo alla stessa ora.

## 14.2 Modifica della lingua

Se si desidera cambiare la lingua del dispositivo per qualsiasi ragione o perché è stata scelta una lingua errata al momento dell'attivazione, è necessario mettere il dispositivo in stand-by. Per informazioni relative a come mettere il


dispositivo in stand-by, consultare *sezione 14.1 Modalità stand-by ed impostazioni iniziali a pagina 33*. Per ulteriori informazioni sulla sostituzione della batteria, consultare *sezione 17.1 Sostituzione della batteria a pagina 40*.

 **NOTA:** Il dispositivo ricorda le precedenti impostazioni iniziali e gli allenamenti registrati.

## 15 CONNESSIONE AL WEB

Trasferire le registrazioni su Movescount.com tramite Suunto PC POD o Suunto Movestick opzionale.

Movescount è una community degli sport online che mette a disposizione tantissimi strumenti per gestire le proprie attività giornaliere ed inserire interessanti racconti delle proprie esperienze. Movescount offre nuove possibilità di ispirazione e confronto con altri membri ed aiuta a fare sempre meglio!

 **NOTA:** Prima di collegare il Suunto PC POD, è necessario registrarsi su Movescount.com ed installare Moveslink.

Per connettersi a Movescount.com, fare quanto segue:

1. Andare su [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Eseguire la registrazione e creare il proprio account Movescount.

Per installare Moveslink, fare quanto segue:

1. Andare su **SETTINGS (IMPOSTAZIONI) > MOVESLINK**.
2. Eseguire il download e l'installazione di Moveslink.

Per trasferire i dati, fare quanto segue:

1. Collegare Suunto Movestick alla porta USB del computer.
2. Seguire le istruzioni su Movescount su come connettere il proprio dispositivo e trasferire i dati sul proprio account Movescount.



**CONSIGLIO:** Il dispositivo memorizza le ultime 80 registrazioni. Dopodiché inizia a sovrascrivere le registrazioni più vecchie. Per evitare di perdere le vecchie registrazioni e per vederne i dettagli, trasferirle su [Movescount.com](https://www.movescount.com).

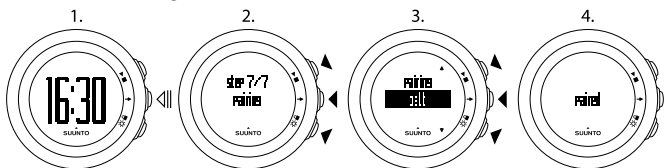
## 16 COLLEGAMENTO DELLA CINTURA FC

Per collegamento si intende la connessione di due dispositivi in modo che riescano da scambiarsi informazioni (invio/ricezione dati).

La cintura FC inclusa nella confezione di Suunto M4 è già collegata al proprio Suunto M4. È necessario procedere al collegamento soltanto se si desidera cambiare cintura FC. Suunto M4 è compatibile con la cintura Suunto Dual Comfort Belt.

Per collegare una cintura FC, fare quanto segue:

1. Dalla visualizzazione dell'ora, tenere premuto → per immettere le impostazioni.
2. Premere → per scorrere fino alle opzioni di collegamento. È possibile andare da un passo all'altro con ►■ e 🔒.
3. Selezionare **cintura** con ►■ e 🔒. Confermare la selezione con →.
4. Attendere la visualizzazione dell'indicazione **collegato**.
5. Se il collegamento non riesce, premere → per tornare all'impostazione relativa al collegamento.



## 16.1 Risoluzione dei problemi

Se non si riesce a collegare la cintura FC, provare a fare quanto segue:


1. Rimuovere la batteria.
2. Reinserire la batteria capovolta per permettere il ripristino della cintura FC e poi rimuoverla nuovamente.
3. Scorrere fino all'opzione per il collegamento del dispositivo.
4. Reinserire correttamente la batteria nella cintura FC.

## 17 CURA E MANUTENZIONE


Maneggiare con cura l'unità evitando urti e cadute.

In circostanze normali, il dispositivo non richiede alcuna manutenzione. Dopo l'uso, lavare e risciacquare l'unità con acqua dolce ed asciugare bene la cassa con un panno morbido o di camoscio.

Non tentare di riparare l'unità personalmente. Per qualsiasi riparazione, rivolgersi a personale esperto presso un centro di assistenza, un distributore o un rivenditore autorizzato Suunto. Usare solo accessori originali Suunto: i danni derivanti da accessori non originali non sono coperti da garanzia.

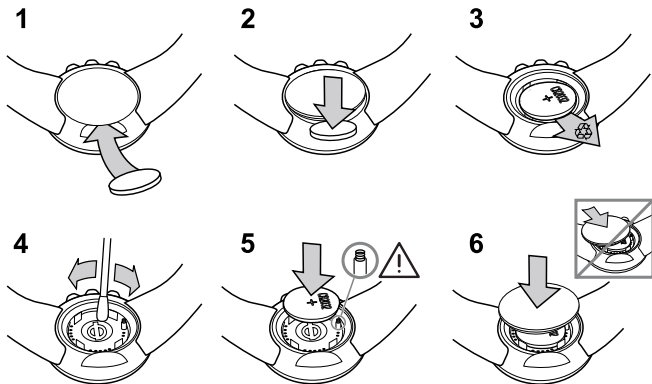
 **NOTA:** *Non premere mai i tasti quando si nuota o ci si trova a contatto con acqua. La pressione dei tasti mentre l'unità si trova sott'acqua potrebbe causarne il malfunzionamento.*

### 17.1 Sostituzione della batteria

Se viene visualizzato il simbolo , si consiglia di sostituire la batteria. Sostituire la batteria con estrema cautela per non compromettere l'impermeabilità di Suunto M4. La negligenza nella sostituzione potrebbe rendere nulla la garanzia.

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente:





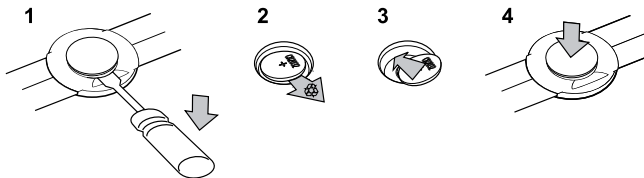
**NOTA:** Fare molta attenzione a riposizionare correttamente l'O-ring in per non compromettere l'impermeabilità del computer da polso. Eventuali negligenze nella sostituzione della batteria potrebbero rendere nulla la garanzia.

**NOTA:** Fare attenzione alla molla nel vano batteria (vedere figura). Se la molla è danneggiata, rivolgersi ad un centro autorizzato Suunto per la necessaria assistenza.

**NOTA:** Quando si sostituisce la batteria, cambiano solo la data e l'ora. Vengono infatti ripristinate le precedenti impostazioni iniziali e gli allenamenti registrati.

## 17.2 Sostituzione della batteria della cintura FC

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente:



**NOTA:** Per mantenere pulita la cintura FC e non comprometterne l'impermeabilità, Suunto consiglia di sostituire anche il coperchio e l'O-ring quando si sostituisce la batteria. I coperchi di ricambio sono disponibili insieme alle batterie di ricambio presso i rivenditori autorizzati Suunto oppure possono essere acquistati online presso il web shop di Suunto.

# 18 SPECIFICHE

## 18.1 Specifiche tecniche

### Caratteristiche generali

- Temperatura operativa: da -10° C a +50° C / da +14° F a +122° F
- Temperatura di conservazione: da -30° C a +60° C / da -22° F a +140° F
- Peso (dispositivo): 40 g / 1,41 oz
- Peso (cintura FC): max. 55 g / 1,95 oz
- Impermeabilità (dispositivo): 30 m / 100 piedi (ISO 2281)
- Impermeabilità (cintura FC): 20 m / 66 piedi (ISO 2281)
- Frequenza di trasmissione (cintura FC): 5,3 kHz induttiva, compatibile con attrezzature da palestra e 2,465 GHz Suunto-ANT
- Portata di trasmissione: ~ 2 m / 6 piedi
- Batteria sostituibile dall'utente (dispositivo / cintura FC): 3V CR2032
- Durata batteria (dispositivo / cintura FC): circa 1 anno in normali condizioni d'uso (2.5 ore di allenamento con FC a settimana)

### Registratore attività/cronometro

- Durata massima di registrazione: 9 ore 59 minuti e 59 secondi
- Risoluzione: I primi 9,9 secondi vengono indicati con precisione a 0,1 secondi. Dopo 10 secondi, la durata viene indicata con precisione al secondo.

### Totali

- Numero massimo di registrazioni nella memoria del dispositivo: 80

- Tempo totale di allenamento: 0 - 9999 h (dopo 9999 h ritorno a 0 h)
- Kcal e tempo di allenamento nelle ultime 4 settimane: 0 - 99999 kcal, tempo di allenamento 00:01 - 99:59 h

### **Cardiofrequenzimetro**

- Visualizzazione: da 30 a 240
- FC a riposo: stimata a 60 bpm. Regolabile da 30 a 150 bpm.

### **Impostazioni personali**

- Anno di nascita: 1910 - 2009
- Peso: 30 - 200 kg oppure 66 - 400 lb
- Altezza: 90 - 256 cm oppure 3 piedi 03 pollici - 7 piedi 06 pollici

## **18.2 Marchi commerciali**

Suunto M4, i suoi logo ed altri marchi di fabbrica e nomi commerciali Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti sono riservati.

## **18.3 Conformità FCC (Federal Communications Commission)**

Questo dispositivo è conforme alla Parte 15 delle Norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni riportate di seguito: (1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e (2) il dispositivo deve accettare eventuali interferenze ricevute, incluse le interferenze che possono provocare un funzionamento non desiderato. Le riparazioni devono essere eseguite da personale di assistenza autorizzato da Suunto. Riparazioni non autorizzate

renderanno nulla la garanzia. Il prodotto è stato collaudato per essere conforme agli standard FCC ed è inteso per uso domestico o di ufficio.

## 18.4 CE

Il marchio CE rileva la conformità del prodotto con le direttive dell'Unione europea 89/336/CEE e 99/5/CEE.

## 18.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i loro logo ed altri marchi di fabbrica e nomi commerciali Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Questo documento e il suo contenuto sono proprietà di Suunto Oy e possono essere utilizzati esclusivamente dai clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito per altri scopi, né trasmesso, divulgato o riprodotto senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy. Nonostante siano state prese tutte le misure per garantire la completezza e l'accuratezza delle informazioni riportate in questa documentazione, non forniamo alcuna garanzia di precisione, espressa o implicita. Il contenuto del documento è soggetto a modifiche senza preavviso. La versione aggiornata della documentazione può essere scaricata dal sito [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 18.6 Note sul brevetto

Questo prodotto è protetto da richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali: 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. Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

# 19 GARANZIA

## GARANZIA LIMITATA SUUNTO

Suunto garantisce che, durante il Periodo di Garanzia, Suunto o un Centro di Assistenza Autorizzato Suunto (in sezione “Centri assistenza”) provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite: a) riparazione del Prodotto o delle parti o b) sostituzione del Prodotto o delle parti o c) rimborso del prezzo di acquisto del Prodotto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia Limitata. La presente Garanzia Limitata è valida e applicabile esclusivamente nel paese di acquisto del Prodotto, salvo che la legislazione locale prescriva diversamente.

### **Periodo di Garanzia**

Il periodo di garanzia limitata ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale. Il Periodo di Garanzia per i dispositivi di visualizzazione è due (2) anni. Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per i consumabili e gli accessori ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, POD trasmettitori di frequenza cardiaca.

### **Esclusioni e limitazioni**

La presente Garanzia Limitata non copre:

1. a) normale usura, b) alterazioni dovute a incuria o uso maldestro o c) alterazioni o danni causati da un uso non corretto del prodotto, ivi compreso l'uso improprio rispetto alle istruzioni fornite;
2. manuali dell'utente o prodotti di terzi;

3. difetti o presunti difetti causati dal fatto che il Prodotto è stato usato o collegato a qualsiasi prodotto, accessorio e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto;
4. batterie sostituibili.

La presente Garanzia Limitata non è applicabile nei seguenti casi:

1. se il prodotto è stato aperto per fini diversi da quelli previsti;
2. se il prodotto è stato riparato utilizzando parti di ricambio non omologate; modificato o riparato presso un centro di assistenza non autorizzato da Suunto;
3. se il numero di serie è stato rimosso, alterato o reso illeggibile in altro modo, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a sua esclusiva discrezione;
4. se il prodotto è stato esposto a sostanze chimiche ivi inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, prodotti antizanzare.

Suunto non garantisce che il funzionamento del Prodotto sarà ininterrotto o privo di errori o che il Prodotto funzionerà in combinazione con altro hardware o software fornito da terzi.

### **Accesso al servizio di garanzia Suunto**

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto è necessario fornire la prova d'acquisto. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito [www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), contattare il proprio rivenditore autorizzato locale Suunto oppure chiamare il servizio Help Desk di Suunto +358 2 2841160 (tariffa nazionale o "premium rate" a seconda del caso).

### **Limitazione di responsabilità**

Nella misura in cui ciò è consentito dalle leggi vigenti, la presente Garanzia Limitata è il solo ed esclusivo rimedio a disposizione dell'acquirente e sostituisce



ogni altra garanzia, espressa o implicita. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, incidentali, colposi e consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato utilizzo, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione di garanzia o contratto oppure causati da negligenza, responsabilità oggettiva o altro mezzo giuridico, anche nel caso in cui Suunto fosse a conoscenza della probabilità di tali danni. Suunto non può essere ritenuta responsabile per ritardi nell'erogazione del servizio di garanzia.



## **SUUNTO HELP DESK**

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

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**SUUNTO**

© Suunto Oy 4/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.