

SUUNTO SUUNTO
t1 t1c

MANUALE DELL'UTENTE

MODALITÀ E VISUALIZZAZIONI

Time (Tempo)



- giorno della settimana
- data
- secondi
- doppio fuso orario

Training



- calorie
- frequenza cardiaca media:
- tempo sul giro
- ora
- zona di frequenza cardiaca corrente

| | | |
|---|--|----|
| 1 | Introduzione | 4 |
| 2 | Definizione delle impostazioni principali | 5 |
| | 2.1 Impostazioni generali | 5 |
| | 2.2 Impostazioni personali | 6 |
| | 2.2.1 Classe di attività | 8 |
| | 2.2.2 Frequenza cardiaca massima | 9 |
| 3 | Utilizzo della modalità TRAINING | 10 |
| | 3.1 Come indossare la cintura trasmettitore | 10 |
| | 3.2 Avvio di una sessione di allenamento | 11 |
| | 3.3 Durante l'allenamento | 12 |
| | 3.4 Dopo l'allenamento | 13 |
| | 3.4.1 Visualizzazione delle sessioni di allenamento | 13 |
| | 3.4.2 Visualizzazione dei totali dell'allenamento | 13 |
| 4 | Utilizzo dei limiti e delle zone di frequenza cardiaca | 15 |
| | 4.1 Limiti della frequenza cardiaca | 15 |
| | 4.2 Zone di frequenza cardiaca | 17 |
| 5 | Utilizzo della modalità TIME | 20 |
| | 5.1 Impostazione dell'ora e del secondo fuso orario | 20 |
| | 5.2 Impostazione della sveglia | 21 |
| 6 | Caratteristiche generali | 23 |
| | 6.1 Retroilluminazione | 23 |

| | |
|---|-----------|
| 6.2 Blocco dei pulsanti | 23 |
| 6.3 Modalità stand-by | 24 |
| 6.4 Codice della cintura | 25 |
| 7 Risoluzione dei problemi | 26 |
| 8 Cura e manutenzione | 27 |
| 8.1 Indicazioni generali | 27 |
| 8.2 Regolazione del cinturino | 28 |
| 8.3 Sostituzione del cinturino | 28 |
| 8.4 Sostituzione della batteria del computer da polso | 29 |
| 8.5 Sostituzione della batteria della cintura | 30 |
| 9 Specifiche | 32 |
| 9.1 Dati tecnici | 32 |
| 9.2 Marchi commerciali | 33 |
| 9.3 Copyright | 33 |
| 9.4 Note sul brevetto | 34 |
| 9.5 Smaltimento del dispositivo | 34 |
| 10 Limitazione di responsabilità | 35 |
| 10.1 Responsabilità dell'utente | 35 |
| 10.2 Avvertenza | 35 |
| Indice | 37 |

1 INTRODUZIONE

Grazie per aver scelto Suunto t1/t1c come compagno di allenamento. Suunto t1/t1c è un cardiofrequenzimetro di alta precisione, progettato per rendere gli allenamenti il più proficui e divertenti possibile.

Suunto t1/t1c mostra la frequenza cardiaca e l'allenamento a zone, misura con precisione le calorie bruciate e registra la storia degli allenamenti. È un dispositivo che può crescere insieme con la vostra forma fisica.

2 DEFINIZIONE DELLE IMPOSTAZIONI PRINCIPALI

Prima di iniziare gli allenamenti, è necessario definire le impostazioni **GENERAL** (GENERALI) e **PERSONAL** (PERSONALI) che garantiscono la precisione delle misurazioni e dei calcoli. La prima volta che si attiva il dispositivo (premendo qualsiasi pulsante) viene richiesto di definire le impostazioni principali. Per ulteriori informazioni su queste impostazioni, proseguire la lettura. In caso contrario, è possibile passare al capitolo successivo.

2.1 Impostazioni generali

Le impostazioni **GENERAL** (GENERALI) definiscono le unità di misura, il formato di ora e data e il tono pulsante. Le impostazioni devono essere definite secondo le proprie preferenze.

| Impostazione | Valore | Descrizione |
|--------------|-----------|---|
| tones | on / off | Toni dei pulsanti: attivati o disattivati |
| hr | bpm / % | Unità per la frequenza cardiaca: battiti al minuto o percentuale della frequenza cardiaca massima |
| weight | kg / lb | Unità di peso: chilogrammi o libbre |
| height | cm / ft | Unità di misura dell'altezza: centimetri o piedi |
| time | 12h / 24h | Formato dell'ora: 12 ore o 24 ore |

| Impostazione | Valore | Descrizione |
|--------------|--------------------|---|
| date | dd.mm. / mm.dd. | Formato della data: giorno-mese o mese-giorno |

Per cambiare le impostazioni **GENERAL** (GENERALI):

1. Scorrere le voci del menu (**SET**) (IMPOSTA) con [Lap +] fino a visualizzare **GENERAL** (GENERALI).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

2.2 Impostazioni personali

Le impostazioni **PERSONAL** (PERSONALI) consentono di regolare il cardiofrequenzimetro Suunto secondo le proprie caratteristiche fisiche e l'attività svolta. Queste impostazioni

vengono utilizzate in molti calcoli e quindi è importante che i valori definiti siano il più precisi possibile.

| Impostazione | Valore | Descrizione |
|---------------------|---------------------------|---|
| weight | 30-199 kg; 66-439 lb | Peso in chilogrammi o libbre |
| height | 90-230 cm; 3"-7'11" ft | Altezza in centimetri o piedi |
| act class | 1-10 | Classe di attività |
| max hr | 100-230 | Frequenza cardiaca massima: battiti al minuto |
| sex | female / male | Sesso: donna o uomo |
| birthday | year / month / day | Data di nascita: anno, mese e giorno |

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

1. In modalità **TIME**, accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrerlo con [Lap +] fino a visualizzare **PERSONAL** (PERSONALI).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -]. Ricordare le unità di misura definite in **GENERAL** (GENERALI).
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].



CONSIGLIO: *Controllare regolarmente il proprio peso e aggiornare il valore nelle impostazioni personali. Questo contribuirà a mantenere precisi i calcoli dell'allenamento.*

2.2.1 Classe di attività

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

Attività blanda

Se non si partecipa regolarmente a sport ricreativi o ad attività fisiche pesanti, ma ci si limita a camminare o ad alcuni esercizi leggeri, utilizzare 1.

Ricreativa

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

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

Fitness

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

- meno di 30 minuti alla settimana, utilizzare 4.
- 30-60 minuti alla settimana, utilizzare 5.

- 1-3 ore alla settimana, utilizzare 6.
- più di 3 ore alla settimana, utilizzare 7.

Attività intensa o da professionista

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

- 5-7 ore alla settimana, utilizzare 7.5.
- 7-9 ore alla settimana, utilizzare 8.
- 9-11 ore alla settimana, utilizzare 8.5.
- 11-13 ore alla settimana, utilizzare 9.
- 13-15 ore alla settimana, utilizzare 9.5.
- più di 15 ore alla settimana, utilizzare 10.

2.2.2 Frequenza cardiaca massima

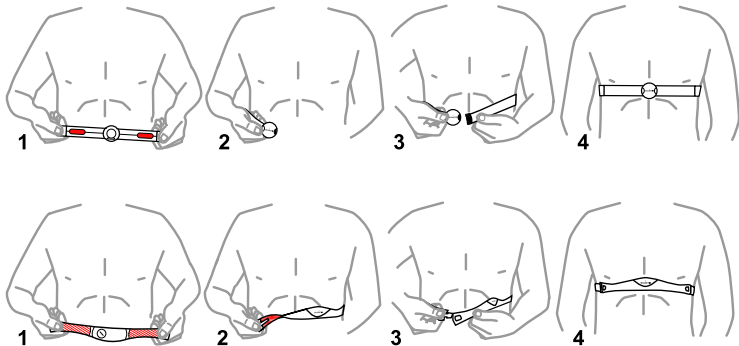
Dopo avere immesso la propria data di nascita, il dispositivo imposta automaticamente la frequenza cardiaca massima (**MAX HR**) utilizzando la formula $210 - (0,65 \times \text{ETÀ})$. Se si conosce il proprio massimo reale, utilizzare tale valore.

3 UTILIZZO DELLA MODALITÀ TRAINING

La modalità **TRAINING** gestisce le misurazioni di tutte le attività di allenamento.

3.1 Come indossare la cintura trasmettitore

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



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

3.2 Avvio di una sessione di allenamento

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

Utilizzo del registratore attività

Il registratore attività viene visualizzato nella parte superiore del display.

Per utilizzare il registratore attività:

1. Avviare la sessione di allenamento premendo [Start Stop].
Mentre il timer è in funzione, è possibile aggiungere giri premendo [Lap +].
2. Arrestare il tempo premendo [Start Stop].
3. Continuare con un'altra sessione a tempo (giro) premendo [Start Stop].

Per azzerare il timer e cancellare la sessione, tenere premuto [Lap +].



NOTA: *Il registratore attività deve essere arrestato prima di resettarlo.*

Se la frequenza cardiaca di picco ha superato il massimo definito, quando si cancella la sessione il cardiofrequenzimetro Suunto chiederà se si desidera aggiornare il nuovo valore di picco.

3.3 Durante l'allenamento

Il Suunto t1/t1c ha diversi indicatori visivi e sonori che possono fungere da guida durante l'allenamento. Queste informazioni possono essere utili e gratificanti.

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

- Bloccare i pulsanti per evitare di arrestare incidentalmente il registratore.
- Passare alla visualizzazione della frequenza cardiaca media per verificare l'intensità dell'allenamento.
- Passare alla visualizzazione delle calorie per vedere come vengono consumate. Sarà sorprendente scoprire come questo possa essere gratificante!
- Passare alla visualizzazione dell'ora se è necessario rincasare per il pranzo.

3.4 Dopo l'allenamento

3.4.1 Visualizzazione delle sessioni di allenamento

Al termine dell'allenamento è possibile rivedere i dati registrati durante la sessione. Ad esempio, è possibile verificare la propria frequenza cardiaca massima, la frequenza cardiaca media, le calorie bruciate e altre informazioni.

Per visualizzare il riepilogo dell'ultima sessione di allenamento:

1. In modalità **TRAINING**, premere [Lap +].
2. Scorrere le informazioni di riepilogo utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Per uscire, premere [Start Stop] o [View Back].

3.4.2 Visualizzazione dei totali dell'allenamento

Il Suunto t1/t1c memorizza le sessioni di allenamento e riepiloga i dati per settimana o mese.

I periodi di tempo disponibili sono:

- **THIS WEEK** (QUESTA SETTIMANA): settimana corrente, da lunedì a domenica
- **LAST WEEK** (SETTIMANA SCORSA): settimana precedente, da lunedì a domenica
- **THIS MONTH** (QUESTO MESE): mese corrente in base alla data
- **LAST MONTH** (MESE SCORSO): mese precedente in base alla data

Le informazioni di riepilogo disponibili per periodo di tempo sono:

- **COUNTS** (CONTEGGIO): numero di sessioni di allenamento
- **KCAL**: calorie totali bruciate

- **TIME** (TEMPO): tempo di allenamento totale
- **ZONE 1** (ZONA 1): % del tempo per cui la frequenza cardiaca rientrava nella Zona 1.
- **ZONE 2** (ZONA 2): % del tempo per cui la frequenza cardiaca rientrava nella Zona 2.
- **ZONE 3** (ZONA 3): % del tempo per cui la frequenza cardiaca rientrava nella Zona 3.
- **ABOVE** (SOPRA): % del tempo per cui la frequenza cardiaca era superiore alla Zona 3.
- **BELOW** (SOTTO): % del tempo per cui la frequenza cardiaca era inferiore alla Zona 1.

Per visualizzare i totali dell'allenamento:

1. In modalità **TIME**, premere [Lap +].
2. Per scorrere i periodi di tempo, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -].
3. Scorrere i riepiloghi per periodo di tempo utilizzando [View Back] e [Mode].
4. Per uscire da **TOTALS** (TOTALI), premere [Start Stop].

4 UTILIZZO DEI LIMITI E DELLE ZONE DI FREQUENZA CARDIACA

4.1 Limiti della frequenza cardiaca

L'impostazione dei limiti superiore e inferiore della frequenza cardiaca consente di mantenere la corretta intensità dell'allenamento.


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

| Impostazione | Valore | Descrizione |
|--------------|----------|---|
| hr limits | on / off | Funzione limiti della frequenza cardiaca: attivata o disattivata |
| lower | bpm / % | Limite inferiore della frequenza cardiaca: espresso nelle unità definite nelle impostazioni GENERAL (GENERALI) |
| upper | bpm / % | Limite superiore della frequenza cardiaca: espresso nelle unità definite nelle impostazioni GENERAL (GENERALI) |

| Impostazione | Valore | Descrizione |
|--------------|----------|---|
| alarm | on / off | Allarme per valori al di fuori dei limiti: attivato o disattivato |

Per cambiare le impostazioni **HR LIMITS** (LIMITI FC):

1. Accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorgerlo con [Lap +] fino a visualizzare **HR LIMITS** (LIMITI FC).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

 **NOTA:** Se i limiti della frequenza cardiaca sono attivati, vengono visualizzati con dei trattini lungo il bordo esterno del display.

Possibile situazione reale: Mantenersi nella zona


Si desidera svolgere un'intensa sessione di allenamento, quindi si impostano i limiti della frequenza cardiaca in base ai limiti della propria Zona 3 e si attiva l'allarme dei limiti della frequenza cardiaca. Il cardiofrequenzimetro Suunto segnala quando si sta andando troppo adagio o si sta esagerando!

4.2 Zone di frequenza cardiaca

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come percentuali della frequenza cardiaca massima. L'allenamento a zone è un metodo di allenamento consolidato, per il quale esistono le impostazioni predefinite seguenti:

- Zona 1 (60-70%): zona fitness; migliora la forma fisica ed è ottima per tenere sotto controllo il peso.
- Zona 2 (70-80%): zona aerobica; migliora la capacità aerobica ed è ottima per allenamenti alla resistenza.
- Zona 3 (80-90%): zona soglia; migliora la capacità aerobica e anaerobica ed è ottima per migliorare le prestazioni di punta.

Se si sta seguendo un programma di allenamento personalizzato che utilizza l'allenamento a zone, immettere i valori definiti dal programma.


 **NOTA:** I valori predefiniti delle zone sono conformi alle linee guida dell'American College of Sports Medicine per la prescrizione degli esercizi.

Nel menu **HR ZONES** (ZONE FC) è possibile attivare la funzione zone, definire i limiti delle zone e attivare o disattivare i toni. Quando la funzione zone e i toni sono attivi, il dispositivo emette un segnale acustico per indicare il passaggio da una zona all'altra.

| Impostazione | Valore | Descrizione |
|---------------------|---------------|--|
| hr zones | on / off | Funzione zone di frequenza cardiaca: attivata o disattivata |
| z1 | % - % | Zona 1: limite superiore e inferiore in percentuale della frequenza cardiaca massima |
| z2 | % | Zona 2: limite superiore |
| z3 | % | Zona 3: limite superiore |
| tone | on / off | Tono della zona: attivato o disattivato |

Per cambiare le impostazioni **HR ZONES** (ZONE FC):

1. Accedere al menu (**SET**) (IMPOSTA) e scorrerlo con [Lap +] fino a visualizzare **HR ZONES** (ZONE FC).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

 **CONSIGLIO:** *Se la frequenza cardiaca varia significativamente durante l'allenamento, ad esempio mentre si corre in salita, la frequenza cardiaca media in tempo reale fornisce indicazioni migliori rispetto ai limiti della zona.*

5 UTILIZZO DELLA MODALITÀ TIME

La modalità **TIME** gestisce l'ora del giorno in due fusi orari: ora principale e secondo fuso orario.

Nei menu **TIME-DATE** (ORA-DATA), sono presenti le impostazioni seguenti:

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

5.1 Impostazione dell'ora e del secondo fuso orario


Per cambiare l'ora e il secondo fuso orario:

1. Scorrere le voci del menu (**SET**) (IMPOSTA) con [Lap +] fino a visualizzare **TIME-DATE** (ORA-DATA).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].

4. Ripetere i passi 2 e 3 per le impostazioni necessarie.
5. Per uscire, premere [Start Stop].

Possibile situazione reale: Che ore sono a casa?

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

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

5.2 Impostazione della sveglia

Per impostare la sveglia:

1. Scorrere le voci del menu (**SET**) (IMPOSTA) con [Lap +] fino a visualizzare **TIME-MODE** (MODALITÀ ORA).
2. Selezionare l'impostazione con il pulsante [Mode] e impostare il valore utilizzando [Lap +] e [Light -].
3. Accettare il valore e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
4. Ripetere i passi 2 e 3 per impostare l'ora della sveglia.
5. Per uscire, premere [Start Stop].


Ripetizione della sveglia

Per disattivare la sveglia, premere [View Back]. Premendo qualsiasi altro pulsante si attiva la funzione di ripetizione della sveglia, che riprenderà a suonare dopo 5 minuti. La funzione di ripetizione può essere attivata 12 volte.

6 CARATTERISTICHE GENERALI

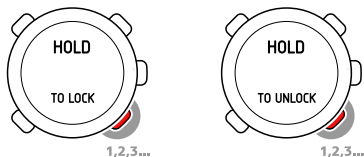
6.1 Retroilluminazione

È possibile attivare la retroilluminazione premendo [Light -]. La retroilluminazione si disattiva automaticamente. Se si desidera utilizzare la retroilluminazione mentre si cambiano le impostazioni, è necessario attivarla prima di immettere le impostazioni. La retroilluminazione viene riattivata ogni volta che si preme un pulsante. Questa funzione rimarrà attiva finché non saranno state completate le impostazioni.


 **NOTA:** *L'uso frequente della retroilluminazione riduce sensibilmente la durata della batteria. La retroilluminazione non funziona mentre il dispositivo ricerca la cintura trasmettitore della frequenza cardiaca.*

6.2 Blocco dei pulsanti

È possibile attivare o disattivare il blocco dei pulsanti in qualsiasi modalità tenendo premuto [Light -].




Quando i pulsanti sono bloccati, è comunque possibile cambiare visualizzazione e attivare la retroilluminazione.

 **CONSIGLIO:** Si consiglia di bloccare i pulsanti, ad esempio, dopo l'inizio di una sessione di allenamento o quando si ripone il dispositivo in una borsa da viaggio.

6.3 Modalità stand-by

È possibile porre il cardiofrequenzimetro Suunto in stand-by per aumentare la durata della batteria o per cancellare la storia degli allenamenti registrata. Le impostazioni personali non vengono cancellate.

1. Per passare alla modalità stand-by, tenere contemporaneamente premuti i pulsanti [Start Stop], [Lap +], [Light -] e [View Back].
2. Premete un pulsante qualsiasi per riattivare il dispositivo.

 **NOTA:** Ogni volta che il dispositivo viene riattivato è necessario impostare le impostazioni di base.

6.4 Codice della cintura

Il Suunto t1/t1c utilizza una tecnologia di trasmissione codificata per garantire letture precise dal trasmettitore della frequenza cardiaca.

Per verificare il codice della cintura:

1. Indossare la cintura con il trasmettitore della frequenza cardiaca.
2. Passare alla modalità **TRAINING**.
3. Tenere premuto [View Back] finché non viene visualizzato il codice.

Per cambiare il codice della cintura:

1. Rimuovere la batteria dalla cintura.
2. Inserire la batteria nel compartimento con il polo positivo rivolto verso il basso per resettare la cintura.
3. Reinserire la batteria in modo corretto e chiudere il coperchio.
4. Passare alla modalità **TRAINING**.

Seguire la stessa procedura per associare la cintura al proprio Suunto t1/t1c.

7 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Suunto t1/t1c utilizza una trasmissione codificata per prevenire disturbi alle letture. Tuttavia, la vicinanza di linee ad alta tensione o di dispositivi magnetici o elettronici può causare interferenze con il segnale.

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

- Uscire e rientrare nella modalità **TRAINING**.
- Verificare che la cintura sia indossata correttamente.
- Verificare che le aree degli elettrodi della cintura siano umide.
- Allontanarsi da qualsiasi potenziale fonte di interferenze.
- Se il problema persiste, sostituire la batteria della cintura e/o del computer da polso.
- Verificare il codice; se viene visualizzato **CODE NOT FOUND** (CODICE NON TROVATO), riassociare la cintura.

8 CURA E MANUTENZIONE

8.1 Indicazioni generali

Per tutti i dispositivi Suunto Training:

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

Eliminazione dei graffi

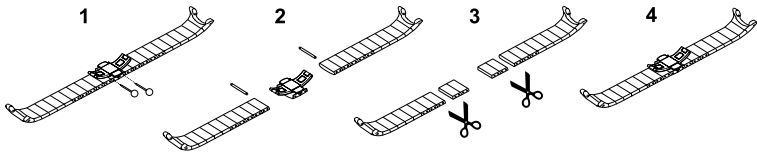
Per eliminare piccoli graffi dal display utilizzare Polywatch, reperibile presso i rivenditori Suunto autorizzati, nella maggior parte dei negozi di orologi e nel negozio online Suunto (shop.suunto.com).


Pulizia e sostanze chimiche

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

8.2 Regolazione del cinturino

Se si dispone di un cinturino con una chiusura a scatto, è possibile cambiare la lunghezza del cinturino rimuovendo la chiusura e tagliando il cinturino come illustrato nella figura.

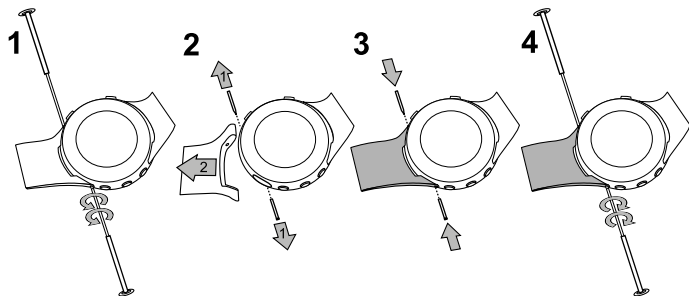


 **CONSIGLIO:** Rimuovere un segmento per volta e verificare la nuova lunghezza per assicurarsi di non rimuovere troppi segmenti.

8.3 Sostituzione del cinturino

Per il cardiofrequenzimetro Suunto sono disponibili numerosi cinturini diversi. Verificare la disponibilità presso il rivenditore locale o visitare il negozio online Suunto (shop.suunto.com).

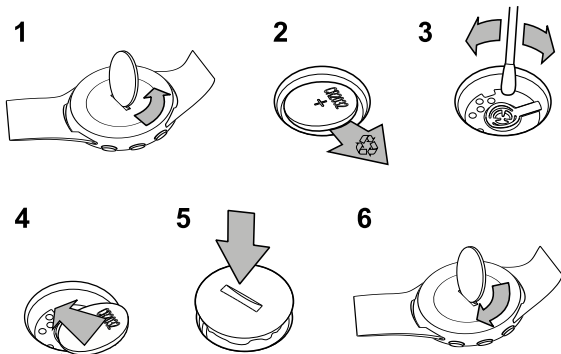
Per cambiare cinturino, fare riferimento alla figura seguente.




8.4 Sostituzione della batteria del computer da polso

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

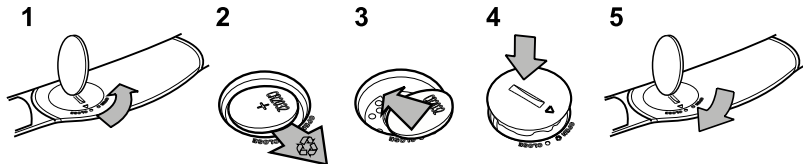
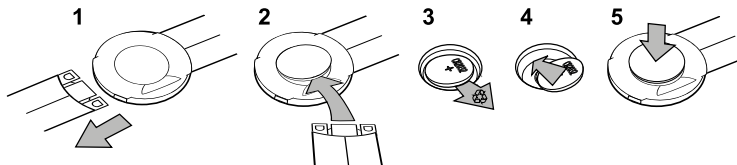
Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente.




 **NOTA:** Fare attenzione se la filettatura del coperchio è danneggiata: in questo caso seguire la procedura di assistenza Suunto. L'assistenza viene fornita tramite il sito internet www.suunto.com. È possibile trovare la procedura da seguire nei negozi Suunto o presso Amer Sports Italia S.p.a. (tel. 0422 5291).

8.5 Sostituzione della batteria della cintura

Per sostituire la batteria, fare riferimento alla figura seguente.



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

9 SPECIFICHE

9.1 Dati tecnici

Specifiche generali

- Temperatura operativa: da -20 °C a +60 °C / da -5 °F a +140 °F
- Temperatura di conservazione: da -30 °C a +60 °C / da -22 °F a +140 °F
- Peso (dispositivo): 45 g / 50 g / 65 g (a seconda del cinturino)
- Peso (cintura): max 61 g (a seconda del tipo di cintura)
- Impermeabilità (dispositivo): 30 m / 100 ft (ISO 2281)
- Impermeabilità (cintura): 20 m / 66 ft (ISO 2281)
- Codifica: 29 codici
- Batteria sostituibile dall'utente: 3 V CR2032 (dispositivo / cintura)

Registratore attività

- Tempo massimo sul giro: 99 ore
- Numero di giri/parziali: 30 per sessione (registro)
- Risoluzione: 0,1 secondi

Frequenza cardiaca

- Visualizzazione: da 30 a 240

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

9.2 Marchi commerciali

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

9.3 Copyright

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

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

9.4 Note sul brevetto

Questo prodotto è protetto dai brevetti e richieste di brevetto seguenti e dalle relative leggi nazionali: US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835 ed EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

9.5 Smaltimento del dispositivo



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

10 LIMITAZIONE DI RESPONSABILITÀ

10.1 Responsabilità dell'utente

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

10.2 Avvertenza

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

Indice

A

allenamento

- avvio di una sessione, 11
- durante l'allenamento, 12
- registratore attività, 11
- riepilogo sessioni di allenamento, 13
- totali dell'allenamento, 13

associazione, 25

B

blocco dei pulsanti, 23

C

cintura trasmettitore

- come indossarla, 10
- sostituzione della batteria, 30

classe di attività, 8

codice della cintura, 25

E

eliminazione dei graffi, 27

F

frequenza cardiaca massima, 9

G

GENERAL, impostazioni, 5

I

impostazione

- classe di attività, 8
- frequenza cardiaca massima, 9
- limiti della frequenza cardiaca, 15
- ora, 20
- secondo fuso orario, 20
- valori GENERAL, 5
- zone di frequenza cardiaca, 18

impostazioni

GENERAL, 5

PERSONAL, 5

impostazioni GENERAL, 5

impostazioni PERSONAL, 5

informazioni generali, 27

L

limiti della frequenza cardiaca, 15

M

menu

PERSONAL, 6

TIME-DATE, 20

modalità

TIME, 20

TRAINING, 10, 11

modalità stand-by, 24

modalità TRAINING, 10, 11

P

pulizia del dispositivo, 27

R

registratore attività, 11

regolazione del cinturino, 28

retroilluminazione, 23

riepilogo sessioni di allenamento, 13

risoluzione dei problemi, 26

S

secondo fuso orario, 20

smaltimento del dispositivo, 34

sostituzione

batteria del computer da polso, 29

batteria della cintura, 30

sostituzione del cinturino, 28

sveglia, 21

ripetizione, 21

T

totali dell'allenamento, 13

V

visualizzazione

sessioni di allenamento, 13

totali dell'allenamento, 13

Z

zone di frequenza cardiaca, 17

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

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



Global helpdesk
Suunto USA
Suunto Canada
Suunto website

+358 2 284 11 60
+1 (800) 543-9124
+ 1 (800) 776-7770
www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007.
All rights reserved.