

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

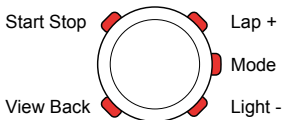
GUIDA RAPIDA

1 Per iniziare	3
1.1 Impostazioni di base	3
1.2 Modalità e visualizzazioni	4
1.3 Spostamento nei menu	5
2 Allenamento con il cardiofrequenzimetro	7
2.1 Come indossare la cintura trasmettitore	7
2.2 Avvio di una sessione di allenamento	8
2.3 Visualizzazione della storia degli allenamenti	9
2.4 Misurazione dell'intensità dell'allenamento	9
2.5 Utilizzo di Coach (t4c)	11

1 PER INIZIARE


1.1 Impostazioni di base

Premere un pulsante per attivare il proprio cardiofrequenzimetro Suunto. Verrà richiesto di impostare l'ora, la data, le proprie caratteristiche fisiche e l'attività.



1. Modificare i valori dell'impostazione utilizzando i pulsanti [Lap +] e [Light -].
2. Accettare e passare all'impostazione successiva premendo il pulsante [Mode].
3. Per tornare all'impostazione precedente, se necessario, premere il pulsante [View Back].

Dopo aver accettato l'ultimo valore di impostazione, il dispositivo mostrerà "settings ok". Ora è possibile iniziare a utilizzare le funzioni orologio e di monitoraggio della frequenza cardiaca di base.

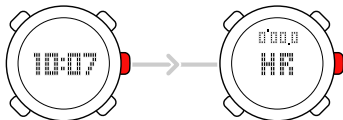
 **NOTA:** La frequenza cardiaca massima viene calcolata automaticamente per impostazione predefinita (210 - 65% dell'età). Per iniziare, impostare Activity Class (classe

di attività) su 5. Entrambe queste impostazioni devono essere affinate in seguito. Per ulteriori informazioni, consultare il Manuale dell'utente.

1.2 Modalità e visualizzazioni

Modalità

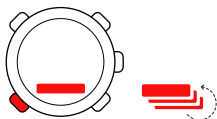
Le modalità principali sono **TIME** e **TRAINING**. È possibile cambiare modalità con il pulsante [Mode].



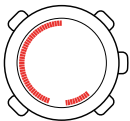
Se il Suunto t3c o t4c è associato a determinati POD (Peripheral Observation Devices), è disponibile anche la modalità **SPEED AND DISTANCE**.

Visualizzazioni

In ogni modalità vi sono diverse visualizzazioni che mostrano informazioni supplementari, quali il giorno in modalità **TIME** o le calorie in modalità **TRAINING**. Per cambiare visualizzazione, premere [View Back].



La frequenza cardiaca, inoltre, viene visualizzata come grafico nella parte sinistra del display. Suunto t3c e t4c visualizzano anche il Training Effect (TE) lungo il bordo inferiore destro, mentre il Suunto t1c visualizza le calorie.



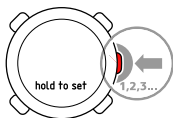
Blocco dei pulsanti e retroilluminazione

Per bloccare i pulsanti, tenere premuto il pulsante [Light -]. Premendolo brevemente si attiva la retroilluminazione.

Quando il blocco dei pulsanti è attivo è comunque possibile cambiare visualizzazione e utilizzare la retroilluminazione.

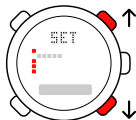
1.3 Spostamento nei menu

È possibile accedere ai menu tenendo premuto il pulsante [Mode].

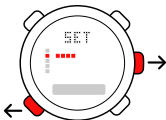


Suunto t1c prevede un unico set di menu, mentre in Suunto t3c e t4c vi sono menu diversi per ciascuna modalità.

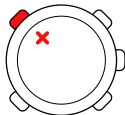
Per scorrere i menu e modificare i valori, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -].



Per passare a un'impostazione e accettare un valore, premere il pulsante [Mode]. Per tornare all'impostazione precedente, premere [View Back].



È possibile uscire dal menu in qualsiasi momento premendo [Start Stop]. L'uscita rapida viene indicata da una "X" sul display.



2 ALLENAMENTO CON IL CARDIOFREQUENZIMETRO

2.1 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 particolare modo per le

persone che sono rimaste inattive. Si consiglia vivamente di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento regolare.

2.2 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 timer dei giri e termina quando lo si arresta.


Utilizzo del timer dei giri

Il timer dei giri viene visualizzato nella parte superiore del display.

Per utilizzare il timer dei giri:

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 timer dei giri 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.

2.3 Visualizzazione della storia degli allenamenti

Visualizzazione dei totali dell'allenamento

Quando il registratore attività è in funzione, il cardiofrequenzimetro Suunto registra i dati relativi alla sessione di allenamento, quali la frequenza cardiaca e le calorie bruciate. In modalità **TIME**, premere [Lap +] per visualizzare i totali dell'allenamento. Per scorrere i periodi di tempo, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -]. Scorrere i totali per periodo di tempo utilizzando [View Back] e [Mode].

Utilizzo del registro (t3c, t4c)

Oltre ai totali dell'allenamento, è possibile salvare le registrazioni di ciascuna sessione di allenamento. Per visualizzare il registro, premere [Start Stop] in modalità **TIME**. Scorrere le sessioni registrate utilizzando [View Back] e [Mode]. Per scorrere i dati della sessione, utilizzare i pulsanti [Lap +] e [Light -].

2.4 Misurazione dell'intensità dell'allenamento

L'allenamento con l'uso di cardiofrequenzimetri si basa tradizionalmente su zone di frequenza cardiaca. L'intensità dell'allenamento viene stabilita in base al tempo speso


in ciascuna delle tre zone. Tutti i cardiofrequenzimetri Suunto supportano l'allenamento a zone.

Per fornire istruzioni ancor più utili e precise, Suunto t3c e t4c utilizzano anche un diverso sistema di misurazione, chiamato Training Effect. Questa misurazione stabilisce l'impatto di una sessione di allenamento sulla forma aerobica utilizzando una semplice scala da 1 a 5. Per ulteriori informazioni sulle zone di frequenza cardiaca e su Training Effect, consultare il Manuale dell'utente.

Per condurre un allenamento con un livello di obiettivo TE (solo Suunto t3c e t4c)

1. In modalità **TRAINING**, premere [View Back] fino a raggiungere la visualizzazione **TE**.
2. Nella visualizzazione **TE**, regolare il livello obiettivo tenendo premuto il pulsante [Light -].

Il timer per il conto alla rovescia a destra del valore obiettivo di TE indica il tempo mancante per raggiungere l'obiettivo alla frequenza cardiaca corrente (intensità dell'allenamento).

 **NOTA:** Tenendo premuto il pulsante [View Back] è possibile cambiare la visualizzazione principale della modalità **TRAINING** in modo che mostri l'effetto dell'allenamento corrente (raggiunto). Ripetere l'operazione per tornare alla visualizzazione della frequenza cardiaca.

2.5 Utilizzo di Coach (t4c)

Suunto Coach è una funzionalità esclusiva di Suunto t4c. È conforme alle linee guida dell'American College of Sport Medicine per la prescrizione degli esercizi e genera un programma di allenamento per i 5 giorni successivi in base al livello di forma fisica corrente e alla storia degli allenamenti registrata. Ogni giorno del programma include un livello di Training Effect (TE) come obiettivo e una durata dell'allenamento consigliata.

Per utilizzare le raccomandazioni di Suunto Coach:

1. Entrare in Coach premendo [Start Stop] nella visualizzazione principale del registro.
2. Selezionare il giorno corrente utilizzando [View Back] o [Light -].
3. Accettare le raccomandazioni premendo [Mode].

Quest'ultimo passo porta direttamente alla modalità **TRAINING** con il livello TE da raggiungere e la durata dell'allenamento preimpostati nella visualizzazione. Ora è possibile avviare il registratore attività e inizia la normale sessione di allenamento.

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.