SUUNTO 3 FITNESS

MANUALE DELL'UTENTE

2018-05-07

1. SICUREZZA 4

2. Guida introduttiva 5
2.1. Suunto app 5
2.2. SuuntoLink 6
2.3. Pulsanti 6
2.4. Frequenza cardiaca ottica 7
2.5. Icone 7
2.6. Regolazione delle impostazioni 9

3. Funzionalità 11
3.1. Monitoraggio delle attività 11
3.2. Allenamento guidato adattivo 12
3.3. Modalità aereo 14
3.4. Retroilluminazione 14
3.5. La connettività Bluetooth 15
3.6. Blocco pulsante e oscuramento dello schermo 15
3.7. Sensore toracico di frequenza cardiaca 15
3.8. Informazioni sul dispositivo 16
3.9. Tema del display 16
3.10. Modalità “Non disturbare” 16
3.11. Stato d'animo 16
3.12. Livello di forma fisica 17
3.13. FC istantanea 18
3.13.1. FC giornaliera 18
3.14. Zone di intensità 19
3.14.1. Zone di frequenza cardiaca 20
3.14.2. Zone andatura 22
3.15. Allenamento a intervalli 23
3.16. Lingua e unità di misura 24
3.17. Registro 24
3.18. Notifiche 25
3.19. Associazione di POD e sensori 25
3.19.1. Calibrazione del foot POD 26
3.20. Registrazione di un'attività fisica 26
3.20.1. Utilizzo dei target durante l'allenamento 28
3.20.2. GPS connesso 29
3.20.3. Opzioni risparmio energetico modalità sport 29
3.21. Monitoraggio del sonno 30
3.22. Calibrazione della velocità e distanza 31
3.23. Modalità per lo sport 32
3.24. Nuoto 32

3.25. Stress e recupero....32
3.26. Ora e data....33
3.26.1. Sveglia....33
3.27. Timer....34
3.28. Toni e vibrazioni....35
3.29. Analisi dettagliata dell'allenamento....35
3.30. Tempo di recupero....36
3.31. Quadranti dell'orologio....36

4. Manutenzione e conservazione....38
4.1. Linee guida per la cura del prodotto....38
4.2. Batteria....38
4.3. Smaltimento....38

5. Riferimento....39
5.1. Specifiche tecniche....39
5.2. Conformità....40
5.2.1. CE....40
5.2.2. Conformità FCC....40
5.2.3. IC....40
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009....41
5.2.5. KC....41
5.2.6. Thailand-NBTC....41
5.2.7. NCC....41
5.2.8. EAC....41
5.3. Marchi commerciali....41
5.4. Notifica brevetto....41
5.5. Garanzia limitata internazionale....42
5.6. Copyright....43

1. SICUREZZA

Tipologie di avvisi di sicurezza

⚠ ***AVVISO:*** *- è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può comportare un rischio di lesioni gravi o letali.*

⚠ ***ATTENZIONE:*** *- è utilizzato in relazione a una procedura o situazione che può danneggiare il prodotto.*

NOTA: *- è utilizzato per richiamare l'attenzione su informazioni importanti.*

CONSIGLIO: *- è utilizzato per suggerimenti extra su come sfruttare funzioni e caratteristiche del dispositivo.*

Precauzioni di sicurezza

⚠ ***AVVISO:*** *Sebbene i nostri prodotti siano conformi agli standard del settore, sono possibili reazioni allergiche o irritazioni cutanee quando un prodotto viene portato a contatto con la pelle. In caso di problemi di questo tipo, interromperne immediatamente l'uso e consultare un medico.*

⚠ ***AVVISO:*** *Prima di iniziare una regolare attività fisica, consultare sempre il proprio medico. Carichi di lavoro eccessivi possono causare gravi danni.*

⚠ ***AVVISO:*** *Solo per uso ricreativo.*

⚠ ***AVVISO:*** *Non affidarsi solo al GPS connesso o alla batteria, ma portare sempre con sé mappe o altri strumenti di supporto che garantiscano adeguate condizioni di sicurezza*

⚠ ***ATTENZIONE:*** *Non usare alcun tipo di solvente sul prodotto perché potrebbe danneggiarne la superficie.*

⚠ ***ATTENZIONE:*** *Non usare insettifughi sul prodotto perché potrebbero danneggiarne la superficie.*

⚠ ***ATTENZIONE:*** *Non gettare il prodotto nei rifiuti comuni; smaltirlo come rifiuto elettronico.*

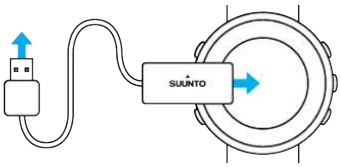
⚠ ***ATTENZIONE:*** *Maneggiare il prodotto con cura. Urti e cadute potrebbero danneggiarlo.*

NOTA: *Suunto utilizza sensori ed algoritmi avanzati per creare metriche in grado di supportare le tue attività e avventure. Cerchiamo sempre di raggiungere livelli di precisione molto elevati. Tuttavia, nessuno dei dati che i nostri prodotti o servizi rilevano può essere considerato totalmente affidabile, come pure i valori da essi generati non possono essere ritenuti assolutamente precisi. Le calorie, la frequenza cardiaca, la posizione, il rilevamento del movimento, il riconoscimento del colpo, gli indicatori dello stress fisico ed altre misurazioni potrebbero non corrispondere alla realtà. I prodotti e i servizi Suunto sono destinati ad un uso ricreativo e non sono progettati per alcun tipo di scopo medico.*

2. Guida introduttiva

Iniziare a utilizzare Suunto 3 Fitness per la prima volta è semplice e veloce.

1. Attiva l'orologio collegandolo a un computer tramite il cavo USB fornito nella confezione.



2. Premi il pulsante centrale per avviare la procedura guidata.

3. Seleziona la lingua premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra e conferma con il pulsante centrale.

4. Segui la procedura guidata per completare le impostazioni iniziali. Premi il pulsante in alto a destra o in basso a destra per modificare i valori, quindi premi il pulsante centrale per selezionare e passare all'operazione successiva.

2.1. Suunto app

Grazie a Suunto App, è possibile migliorare l'uso di Suunto 3 Fitness. Collegare l'orologio all'app per dispositivo mobile per collegare il GPS, le notifiche su dispositivo mobile, le analisi dettagliate e molto altro.

NOTA: *Non è possibile effettuare alcuna associazione se è attiva la modalità aereo. Disattiva la modalità aereo prima di effettuare l'associazione.*

Associazione dell'orologio alla Suunto app:

1. Verificare che il Bluetooth dell'orologio sia attivato. Dal menu impostazioni, andare su **Connettività** » **Scoperta** e abilitarla se non è già stato fatto.
2. Scaricare e installare Suunto App sul proprio dispositivo mobile compatibile da iTunes App Store, Google Play o da altri app store in Cina.
3. Avviare Suunto App e attivare il Bluetooth, qualora fosse ancora spento.
4. Toccare l'icona dell'orologio in alto a sinistra nella schermata dell'app, quindi toccare “COLLEGA” per avviare la procedura di collegamento dell'orologio.
5. Verificare il collegamento inserendo il codice che è stato visualizzato sull'orologio nell'app.

NOTA: *Alcune funzionalità richiedono un collegamento a Internet tramite Wi-Fi o rete mobile. Per il traffico dati potrebbero essere applicati i costi previsti dal proprio gestore.*

2.2. SuuntoLink

Scarica e installa SuuntoLink sul tuo PC o Mac per aggiornare il software del tuo orologio.

È fortemente consigliato l'aggiornamento dell'orologio quando è disponibile una nuova versione del software. Quando è disponibile un aggiornamento, riceverai una notifica tramite SuuntoLink e tramite Suunto app.

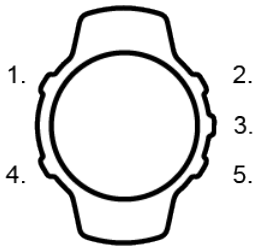
Visita *www.suunto.com/SuuntoLink* per maggiori informazioni.

Aggiornamento del software dell'orologio:

1. Collega l'orologio al computer con il cavo USB fornito in dotazione.
2. Avvia SuuntoLink se non è già in esecuzione.
3. Fai clic sul pulsante di aggiornamento in SuuntoLink.

2.3. Pulsanti

Suunto 3 Fitness ha cinque pulsanti che possono essere utilizzati per navigare tra display e funzionalità.



Utilizzo normale:

1. Pulsante in alto a sinistra

- premere per attivare la retroilluminazione
- premere per visualizzare informazioni alternative

2. Pulsante in alto a destra

- premere per spostarsi in alto nelle visualizzazioni e nei menu

3. Pulsante centrale

- premere per selezionare una voce o per andare avanti/cambiare le schermate
- tenere premuto per aprire il menu di scelta rapida nel contesto specifico

4. Pulsante in basso a sinistra

- premere per tornare indietro
- tenere premuto per ritornare al quadrante dell'orologio

5. Pulsante in basso a destra

- premere per spostarsi in basso nelle visualizzazioni e nei menu

Mentre si registra un'attività fisica, i pulsanti svolgono diverse funzioni:

1. Pulsante in alto a sinistra

- premere per visualizzare informazioni alternative

2. Pulsante in alto a destra

- premere per mettere in pausa o riprendere una registrazione
- tenere premuto per cambiare attività

3. Pulsante centrale

- premere per passare da una schermata all'altra
- tenere premuto per aprire il menu delle opzioni nel contesto specifico

4. Pulsante in basso a sinistra

- premere per passare da una schermata all'altra

5. Pulsante in basso a destra

- premere per contrassegnare un giro
- tenere premuto per bloccare e sbloccare i pulsanti

2.4. Frequenza cardiaca ottica

La misurazione al polso della frequenza cardiaca ottica è un modo facile e pratico per monitorare la frequenza cardiaca. Per ottenere i risultati migliori, tenere presente i fattori che possono influire sulla misurazione della frequenza cardiaca:

- L'orologio deve essere indossato a diretto contatto con la pelle. Tra il sensore e la pelle non deve esserci alcun indumento, non importa quanto sottile.
- Potrebbe essere necessario indossare l'orologio in un punto più alto del braccio rispetto a dove si indossano normalmente gli orologi. Il sensore rileva il flusso sanguigno attraverso il tessuto. Più tessuto viene rilevato, meglio è.
- I movimenti del braccio e la flessione dei muscoli (es. stringere una racchetta da tennis) possono modificare la precisione delle letture del sensore.
- Quando la frequenza cardiaca è bassa, il sensore potrebbe non essere in grado di fornire letture stabili. Un breve riscaldamento di pochi minuti prima di iniziare la registrazione potrebbe essere d'aiuto.
- La pelle scura e i tatuaggi bloccano la luce e impediscono letture affidabili del sensore ottico.
- Il sensore ottico potrebbe non fornire un rilevamento accurato della frequenza cardiaca durante le attività di nuoto.
- Per una maggior precisione e una risposta più rapida ai cambiamenti della frequenza cardiaca, si consiglia di utilizzare un sensore toracico di frequenza cardiaca, come Suunto Smart Sensor.

⚠ ***AVVISO:*** *La tecnologia del sensore ottico di frequenza cardiaca al momento non è così precisa o affidabile come la misurazione toracica della frequenza cardiaca. La frequenza cardiaca effettiva potrebbe essere inferiore o superiore alla lettura del sensore ottico.*

2.5. Icone

Suunto 3 Fitness utilizza le seguenti icone:

	Blocco dei pulsanti
	Calorie
	In carica
	Distanza
	Durata
	EPOC (Excess Post-Exercise Oxygen Consumption)
	Guasto
	Livello di forma
	Tempo esatto
	GPS del dispositivo mobile acquisito
	Frequenza cardiaca
	Segnale FC acquisito dall'orologio
	Segnale FC acquisito dal sensore FC
	Chiamata in arrivo
	Registro
	Batteria scarica
	Messaggio/notifica
	Chiamata persa
	Andatura/velocità
	Move pianificato
	Segnale POD acquisito
	Picco effetto allenamento
	Tempo di recupero
	Passi

	Cronometro
	Frequenza bracciate (nuoto)
	Successo
	Sincronizzazione
	Impostazioni

2.6. Regolazione delle impostazioni

Per regolare un'impostazione:

1. Premi il pulsante in alto a destra fino a che non viene visualizzata l'icona delle impostazioni; quindi premi il pulsante centrale per accedere al menu delle impostazioni.

2. Scorri il menu delle impostazioni premendo uno dei pulsanti posizionati in alto o in basso a destra.

3. Seleziona un'impostazione premendo il pulsante centrale quando l'impostazione viene evidenziata. Ritorna al menu premendo il pulsante in basso a sinistra.
4. Per le impostazioni con un intervallo di valori, modifica il valore premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.

5. Per le impostazioni con i soli comandi di attivazione o disattivazione, modifica il valore premendo il pulsante centrale.

CONSIGLIO: *Puoi anche accedere alle impostazioni generali dal menu di scelta rapida tenendo premuto il pulsante centrale.*

Scelte rapide
Timer
Quadrante dell'...
Impostazioni

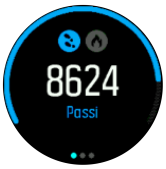
3. Funzionalità

3.1. Monitoraggio delle attività

L'orologio tiene traccia del livello complessivo delle attività svolte durante l'arco della giornata. Questo aspetto è molto importante, sia per chi desidera semplicemente tenersi in forma e in salute, sia per chi si sta allenando per una gara. Essere attivi è un'ottima abitudine, ma quando ci si allena duramente si deve includere un numero adeguato di giorni di riposo con un livello di attività ridotto.

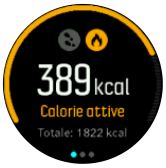
Il contatore delle attività esegue il reset automatico ogni notte a mezzanotte. Alla fine della settimana l'orologio crea un riepilogo delle tue attività.

Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra fino a quando apparirà il numero totale di passi della giornata.



L'orologio conta i passi utilizzando un accelerometro. Il conteggio totale dei passi si accumula 24 ore al giorno e 7 giorni su 7, anche durante la registrazione di sessioni di allenamento e altre attività. Tuttavia, con determinati sport, come ad esempio il nuoto e il ciclismo, i passi non sono contati.

Oltre ai passi, premendo il pulsante in alto a sinistra si possono visualizzare le calorie stimate per la giornata.



Il numero grande visualizzato al centro del display quantifica la stima delle calorie attive bruciate durante la giornata. Al di sotto di questo valore è possibile vedere il totale delle calorie consumate. Il valore totale include sia le calorie legate allo svolgimento di attività fisica sia quelle legate al metabolismo basale (vedi sotto).

Il cerchio riportato in entrambe le schermate indica il rapporto di prossimità con i propri obiettivi giornalieri. Questi obiettivi possono essere regolati in base alle proprie preferenze personali (vedi sotto).

Puoi anche controllare il numero dei passi nel corso degli ultimi sette giorni premendo una volta il pulsante centrale. Premi nuovamente il pulsante centrale per vedere le calorie consumate negli ultimi sette giorni.

Mentre sei nella schermata relativa ai passi o alle calorie, premi il pulsante in basso a destra per vedere i valori esatti per ogni giorno.

Obiettivi dell'attività

È possibile impostare gli obiettivi giornalieri sia per passi che per calorie. Dalla schermata relativa all'attività, tieni premuto il pulsante centrale per accedere alle impostazioni degli obiettivi dell'attività.

Quando si imposta l'obiettivo relativo ai passi, occorre definire il numero totale di passi per quella giornata.

Le calorie totali bruciate al giorno si basano su due fattori: metabolismo basale (BMR) e attività fisica.

Il BMR corrisponde alla quantità di calorie che l'organismo brucia mentre è a riposo. Queste sono le calorie di cui il corpo ha bisogno per mantenere la giusta temperatura e per eseguire le funzioni di base come battere le ciglia e fare battere il cuore. Questo numero si basa sul proprio profilo personale, inclusi fattori come età e sesso.

Quando si imposta un obiettivo relativo alle calorie, occorre definire quante calorie si desidera consumare oltre al proprio BMR. Queste sono le cosiddette calorie attive. L'anello attorno alla videata dell'attività avanza in base alla quantità di calorie consumate durante il giorno rispetto all'obiettivo prefissato.

3.2. Allenamento guidato adattivo

Il tuo Suunto 3 Fitness genera automaticamente un programma di allenamenti di 7 giorni per migliorare il livello di forma fisica. Il programma di allenamenti si adatta alle esigenze personali sulla base del profilo, attività registrate e livello di forma di ogni utilizzatore.

Il programma di allenamenti consiste in attività pianificate con durata e intensità impostate come obiettivo. Ogni attività è programmata con l'obiettivo di migliorare il livello forma fisica gradualmente senza sovraccaricare il corpo. Se un allenamento viene saltato oppure eseguito non completamente, Suunto 3 Fitness adatta automaticamente il programma di allenamenti di conseguenza.

Quando inizi un'attività fisica programmata, l'orologio ti guiderà con indicatori visivi e audio per aiutarti a mantenere la giusta intensità e a monitorare i tuoi progressi.

Le impostazioni delle zone FC (vedi *3.14.1. Zone di frequenza cardiaca*) influiscono sul programma di allenamento adattivo. Le successive attività del programma di allenamento includono l'intensità. Se le zone FC non sono impostate correttamente, i suggerimenti sull'intensità durante un allenamento programmato potrebbero non corrispondere all'intensità reale dell'attività.

Visualizzazione delle successive sessioni di allenamento programmate:

1. Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla visualizzazione dell'analisi dettagliata dell'allenamento.

2. Premi il pulsante centrale per visualizzare il piano della settimana in corso.

3. Premere il pulsante in basso a destra per visualizzare ulteriori informazioni; giorno di allenamento, durata e livello di intensità (sulla base delle zone di frequenza cardiaca, vedi *3.14. Zone di intensità*.

4. Premi il pulsante in basso a sinistra per uscire dalle visualizzazioni delle attività fisiche pianificate e tornare alla schermata dell'ora.

NOTA: *Quando si preme il pulsante centrale nella visualizzazione del quadrante dell'orologio, viene visualizzata anche l'attività fisica programmata di oggi.*

NOTA: *L'allenamento guidato adattivo ha il solo scopo di migliorare il tuo livello di forma fisica. Se sei già in perfetta forma e ti alleni spesso, il piano settimanale potrebbe non essere adatto alla tua routine esistente.*

ATTENZIONE: *Se ti ammali, il piano di allenamento potrebbe non adattarsi sufficientemente quando riprendi l'attività fisica. Sii molto prudente e allenati a un ritmo rilassato dopo una malattia.*

AVVISO: *L'orologio non è in grado di rilevare se hai un infortunio. Segui le indicazioni del tuo medico per guarire dall'infortunio prima di seguire il piano di allenamento proposto dall'orologio.*

Per disattivare il piano di allenamento personalizzato:

1. Dal menù impostazioni andare a **Allenamento** .
2. Disattivare **Guida**.

Se non si desidera la guida adattiva, ma si preferisce un obiettivo di allenamento, è possibile definire un numero target di ore come obiettivo settimanale dalle impostazioni alla voce **Allenamento** .

1. Disabilitare **Guida**.
2. Selezionare **Obiettivo sett.**, premendo il pulsante centrale.
3. Selezionare il nuovo **Obiettivo sett.** premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.

4. Conferma premendo il pulsante centrale.

Suggerimenti in tempo reale

Se per il giorno corrente è prevista un'attività fisica programmata, tale attività compare come prima opzione nell'elenco delle modalità sport quando si accede alla visualizzazione delle attività fisiche per iniziare la registrazione di un'attività. Se desideri ricevere suggerimenti in tempo reale, inizia l'attività fisica raccomandata come faresti per una normale registrazione, vedi la sezione *3.20. Registrazione di un'attività fisica*.

NOTA: *Quando si preme il pulsante centrale nella visualizzazione del quadrante dell'orologio, viene visualizzata anche l'attività fisica programmata di oggi.*

Quando ci si allena secondo un'attività fisica programmata, comparirà una barra di avanzamento verde e una percentuale dello stato di avanzamento. L'obiettivo viene stimato in base alla durata e all'intensità programmata. Quando ti alleni all'interno dell'intensità programmata (basata sulla tua frequenza cardiaca), dovresti raggiungere l'obiettivo più o meno entro la durata programmata. Una maggiore intensità dell'attività fisica ti consentirà di raggiungere l'obiettivo più facilmente. Allo stesso modo, un'intensità inferiore richiederà più tempo.

3.3. Modalità aereo

Attivare la modalità aereo laddove necessario per disattivare le trasmissioni wireless. Puoi attivare o disattivare la modalità aereo dalle impostazioni in **Connettività**.

NOTA: *Per associare un qualsiasi dispositivo al proprio, è necessario innanzitutto disattivare la modalità aereo nel caso fosse attiva.*

3.4. Retroilluminazione

La retroilluminazione ha due modalità: automatica e manuale. In modalità automatica, la retroilluminazione si attiva con la semplice pressione di un pulsante. Nella modalità di selezione, la retroilluminazione si attiva tenendo premuto il pulsante in alto a sinistra. La retroilluminazione rimane accesa fino a che non tieni nuovamente premuto il pulsante in alto a sinistra.

Per impostazione predefinita, la retroilluminazione è in modalità automatica. È possibile cambiare la modalità della retroilluminazione nelle impostazioni, andando su **Generali** » **Retroilluminazione**.

3.5. La connettività Bluetooth

Suunto 3 Fitness utilizza la tecnologia Bluetooth per inviare e ricevere informazioni con il dispositivo mobile quando l'orologio è stato accoppiato all'app Suunto. La stessa tecnologia viene utilizzata quando si accoppiano POD e sensori.

Tuttavia, se si desidera che il proprio orologio rimanga invisibile ai rilievi Bluetooth, è possibile attivare o disattivare l'impostazione di ritrovamento dalle impostazioni, alla voce **Connettività** » **Scoperta**.

Inoltre, l'opzione Bluetooth può essere disattivata completamente utilizzando la modalità aereo, vedi *3.3. Modalità aereo*

3.6. Blocco pulsante e oscuramento dello schermo

Mentre stai registrando un esercizio puoi bloccare l'operatività dei pulsanti tenendo premuto il pulsante in basso a destra. Una volta bloccati non potrai cambiare le visualizzazioni del display, ma potrai accendere la retroilluminazione premendo un pulsante qualsiasi se è in modalità automatica.

Per sbloccare, tieni nuovamente premuto il pulsante in basso a destra.

Quando non stai registrando un esercizio, lo schermo si oscura dopo un breve periodo di inattività. Per attivare lo schermo, premi un pulsante qualsiasi.

Dopo un periodo prolungato di inattività l'orologio va in modalità di ibernazione e spegne lo schermo completamente. Verrà riattivato da un movimento qualsiasi.

3.7. Sensore toracico di frequenza cardiaca

È possibile utilizzare un sensore di frequenza cardiaca compatibile Bluetooth® Smart, come Suunto Smart Sensor, con Suunto 3 Fitness per ottenere informazioni dettagliate sull'intensità dell'attività fisica.

Se si utilizza Suunto Smart Sensor, si ha anche il vantaggio aggiuntivo della memoria della frequenza cardiaca. La funzione di memoria del sensore conserva i dati se il collegamento con l'orologio si interrompe, ad esempio quando si nuota (assenza di trasmissione sott'acqua).

Ciò consente anche di separarsi dall'orologio dopo avere avviato una registrazione. Per maggiori informazioni, consulta il Manuale dell'utente di Suunto Smart Sensor.

Vedi *3.19. Associazione di POD e sensori* per le istruzioni su come accoppiare un sensore di frequenza cardiaca con l'orologio.

3.8. Informazioni sul dispositivo

Le informazioni dettagliate sul software e sull'hardware dell'orologio sono disponibili nelle impostazioni, in **Generali** » **Alla scoperta di**.

3.9. Tema del display

Per aumentare la leggibilità dello schermo dell’orologio durante l’attività o la navigazione, è possibile cambiare la visualizzazione da chiara a scura e viceversa.

In modalità chiara, i numeri sono scuri su sfondo chiaro.

Utilizzando la modalità scura, il contrasto è esattamente al contrario, con sfondo scuro e numeri chiari.

Il tema è un’impostazione di tipo globale dell’orologio che è possibile modificare partendo da una qualunque delle opzioni disponibili nella modalità sport.

Per modificare il tema del display dalle opzioni nella modalità sport:

1. Dal display dell'orologio premere il pulsante in alto a destra per aprire la schermata di avvio.
2. Scorrere fino a **Allenamento** e premere il pulsante centrale.
3. Andare a una qualunque delle modalità sport e premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
4. Scorrere fino a **Tema** e premere il pulsante centrale.
5. Passare dalla tonalità chiara a quella scura premendo i pulsanti in alto e in basso a destra e accettare premendo il pulsante centrale.
6. Scorrere indietro fino ad uscire dalle modalità sport e avviare (o abbandonare) la modalità sport.

3.10. Modalità “Non disturbare”

La modalità “Non disturbare” è un'impostazione che disattiva l'audio di tutti i suoni e le vibrazioni, rendendola un'opzione particolarmente utile quando si indossa l'orologio in un teatro o in qualsiasi altro ambiente in cui si desidera che l'orologio funzioni normalmente ma in modalità silenziosa.

Per attivare la modalità “Non disturbare”:

1. Dal quadrante dell'orologio, tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu delle scelte rapide.
2. Premere il pulsante centrale per attivare la modalità “Non disturbare”.

In questa modalità, premere qualsiasi pulsante per attivare lo schermo. Quando lo schermo è acceso, premere il pulsante in alto a destra per spegnere la modalità “Non disturbare”.

Se hai impostato la sveglia, essa suonerà come di consueto e disabiliterà la modalità “Non disturbare”, a meno che non sia attivata la modalità snooze.

3.11. Stato d'animo

Se ti alleni regolarmente, monitorare come ti senti dopo ogni sessione rappresenta un importante indicatore della tua condizione fisica generale.

È possibile scegliere tra cinque diversi livelli che descrivono il tuo stato d'animo.

- **Scarso**
- **Discrete**
- **Buona**
- **Molto buono**
- **Eccellente**

Il significato esatto di queste opzioni è soggettivo. Ciò che conta è che le utilizzi in maniera coerente.

Per ciascuna sessione di allenamento è possibile registrare direttamente sull'orologio come ti senti subito dopo avere fermato la registrazione, rispondendo alla domanda '**Com'è andata?**'.

Puoi saltare la domanda premendo il pulsante centrale.

3.12. Livello di forma fisica

Un buon livello di forma fisica aerobica è importante per la tua salute e il tuo benessere in generale, oltre che per le tue prestazioni sportive.

Il tuo livello di forma fisica aerobica è definito come VO2 max (massimo consumo di ossigeno), una misura ampiamente riconosciuta della capacità di resistenza aerobica. In altre parole, il VO2 max mostra quanto efficacemente l'organismo può utilizzare l'ossigeno. Più elevato è il valore del VO2 max, più efficacemente si può utilizzare l'ossigeno.

La stima del tuo livello di forma fisica si basa sul rilevamento della risposta della frequenza cardiaca durante ogni allenamento registrato di corsa o camminata. Per avere una stima del tuo livello di forma fisica, registra un'attività di corsa o camminata della durata di almeno 15 minuti mentre indossi il tuo Suunto 3 Fitness con GPS connesso o velocità calibrata.

Se il GPS connesso non è disponibile, dovrai calibrare manualmente l'orologio prima di camminare/correre per 15 minuti e ottenere la stima del tuo livello di fitness, vedi la sezione *3.22. Calibrazione della velocità e distanza*.

Dopo aver eseguito correttamente la calibrazione, l'orologio è pronto a fornire una stima del tuo livello di forma fisica per tutti gli allenamenti di corsa e camminata.

Il tuo livello stimato di forma fisica è mostrato nella schermata relativa al livello di forma fisica. Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata relativa al livello di forma fisica.

NOTA: *Se l'orologio non ha ancora effettuato la stima del tuo livello di forma fisica, la relativa schermata ti fornirà ulteriori istruzioni.*

La cronologia, dagli allenamenti registrati di corsa o camminata, gioca un ruolo importante per assicurare la precisione della stima VO2max. Più attività si registrano con Suunto 3 Fitness, più precisa diventerà la stima VO2max.

Ci sono sei livelli di forma fisica, ordinati dal più basso al più alto: molto scarso, scarso, discreto, buono, eccellente e superiore. I valori dipendono dal sesso e dall'età; a un valore più alto corrisponde un miglior livello di forma fisica.

Il miglioramento del VO2 max è estremamente individuale e dipende da fattori quali età, sesso, genetica e preparazione atletica. Se sei già in perfetta forma, il miglioramento del tuo livello di forma fisica avverrà più lentamente. Se invece stai appena iniziando ad allenarti regolarmente, potresti assistere a un rapido miglioramento della forma fisica.

3.13. FC istantanea

La schermata della FC istantanea fornisce una veloce panoramica della frequenza cardiaca. La schermata mostra la tua frequenza cardiaca attuale.

Per visualizzare la FC istantanea:

1. Dalla visualizzazione del quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata della FC istantanea.
2. Premi il pulsante in basso a sinistra per uscire dalla schermata e ritornare alla visualizzazione del quadrante dell'orologio.

3.13.1. FC giornaliera

La schermata della FC giornaliera mostra la frequenza cardiaca nelle 12 ore. Si tratta di una fonte di informazioni importanti relative, ad esempio, al recupero dopo un'intensiva sessione di allenamento.

La schermata mostra la frequenza cardiaca delle 12 ore sotto forma di un grafico. Il grafico è tracciato utilizzando la frequenza cardiaca media sulla base di intervalli di tempo di 24 minuti. Inoltre, vedrai anche la tua frequenza cardiaca più bassa durante il periodo di 12 ore.

La frequenza cardiaca più bassa nelle ultime 12 ore è un buon indicatore dello stato di recupero. Se è più elevata del normale, probabilmente significa che il recupero dall'ultima attività fisica non è ancora completo.

Se si registra un'attività fisica, i valori giornalieri della FC rispecchiano l'elevata frequenza cardiaca dell'allenamento. È necessario comunque ricordare che i valori del grafico sono delle medie. Se la frequenza cardiaca raggiunge i 200 battiti al minuto durante l'allenamento, il grafico non indica tale valore massimo, ma una media ricavata dai 24 minuti in cui è stato raggiunto il valore di picco.

Prima di vedere il grafico della FC giornaliera, è necessario attivare la funzionalità della FC giornaliera. La funzionalità può essere attivata o disattivata dalle impostazioni, in **Attività**. Dalla schermata che mostra la frequenza cardiaca si può accedere alle impostazioni delle attività tenendo premuto il pulsante centrale.

Se la funzionalità della FC giornaliera è attivata, l'orologio aziona, a intervalli regolari, il sensore ottico che controlla la frequenza cardiaca. Questa funzionalità aumenta leggermente il consumo della carica della batteria.

Dopo l'attivazione, bisogna aspettare 24 minuti prima che l'orologio inizi a mostrare i dati relativi alla FC.

Visualizzazione della FC giornaliera:

1. Dalla visualizzazione del quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata FC istantanea.
2. Premi il pulsante centrale per passare alla schermata FC giornaliera.

Premendo il pulsante in basso a destra nella schermata della FC giornaliera apparirà il tuo consumo orario di energia, basato sulla frequenza cardiaca.

3.14. Zone di intensità

L'utilizzo delle zone di intensità per l'allenamento ti aiuta a gestire l'andamento della tua forma fisica. Ogni zona di intensità sollecita il fisico in modi diversi, producendo effetti diversi sulla tua forma fisica. Ci sono cinque zone diverse, numerate da 1 (minima) a 5 (massima), definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC massima) o andatura.

È importante allenarsi tenendo presente l'intensità e capendo come si dovrebbe percepire tale intensità. Non dimenticare che, indipendentemente dall'allenamento programmato, dovresti sempre iniziare col riscaldamento.

Le cinque diverse zone di intensità utilizzate in Suunto 3 Fitness sono:

Zona 1: Facile

Allenarsi nella zona 1 è relativamente facile per il fisico. Quando si tratta di allenamento fitness, l'intensità così bassa è importante soprattutto nell'allenamento rigenerativo e nel migliorare la forma fisica generale quando si inizia a fare esercizio fisico o dopo una lunga pausa. Le attività fisiche quotidiane come camminare, salire le scale, andare in bicicletta al lavoro e simili sono solitamente eseguite all'interno di questa zona di intensità.

Zona 2: Moderato

Allenarsi nella zona 2 migliora efficacemente il livello generale di forma fisica. Allenarsi a questa intensità è facile, ma le sessioni di lunga durata possono avere un'efficacia di allenamento molto alta. La maggior parte dell'allenamento per il condizionamento cardiovascolare deve essere eseguita all'interno di questa zona. Il miglioramento della forma fisica generale crea le basi per altri tipi di allenamento e prepara il tuo sistema ad attività più energiche. Gli allenamenti di lunga durata in questa zona bruciano molta energia, in particolare, quella dei grassi di riserva del corpo.

Zona 3: Intenso

L'allenamento nella zona 3 è piuttosto intenso e impegnativo. Questo tipo di allenamento migliora la tua capacità di muoverti in modo rapido e vantaggioso. In questa zona, l'acido lattico inizia a formarsi nell'organismo, ma il corpo è ancora in grado di eliminarlo completamente. Dovresti allenarti a questa intensità al massimo un paio di volte a settimana, poiché essa sollecita notevolmente il fisico.

Zona 4: Molto intenso

Gli allenamenti nella zona 4 preparano il tuo fisico ad eventi di tipo agonistico e alle alte velocità. Gli allenamenti in questa zona possono essere eseguiti a velocità costante o come allenamento intervallato (combinazioni di fasi di allenamento più brevi con pause intermittenti). L'allenamento ad alta intensità sviluppa il tuo livello di fitness in modo rapido ed efficace, ma se eseguito troppo spesso o con un'intensità troppo elevata può portare a un sovrallenamento, che potrebbe costringerti a prenderti una lunga pausa dal tuo programma di allenamento.

Zona 5: Massimo

Quando la frequenza cardiaca durante un allenamento raggiunge la zona 5, l'allenamento viene percepito come estremamente intenso. L'acido lattico si accumula nel tuo organismo molto più velocemente di quanto possa essere eliminato e sarai costretto a fermarti dopo poche decine di minuti al massimo. Gli atleti includono questi allenamenti alla massima intensità nel loro programma di allenamento in un modo molto controllato, ma per gli appassionati di fitness essi non sono affatto necessari.

3.14.1. Zone di frequenza cardiaca

Le zone di frequenza cardiaca sono definite come intervalli percentuali basati sulla tua frequenza cardiaca massima (FC massima).

Per impostazione predefinita, la FC massima viene calcolata utilizzando l'equazione standard: 220 - la tua età. Se conosci la tua FC massima esatta, dovresti regolare di conseguenza il valore predefinito.

Il piano di allenamento settimanale (vedi la sezione *3.2. Allenamento guidato adattivo*) si basa sui limiti delle zone di FC. Se tali limiti o la FC massima non riflettono i tuoi valori personali, il piano di allenamento potrebbe non essere ottimizzato per farti ottenere il tuo livello desiderato di forma fisica.

Suunto 3 Fitness ha zone FC predefinite e specifiche per attività. Le zone predefinite possono essere utilizzate per tutte le attività ma, per un allenamento più avanzato, è possibile usare le zone FC specifiche per la corsa e il ciclismo.

Imposta la FC massima

Impostare la FC massima dalle impostazioni, in **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone predefinite**

1. Seleziona la FC massima (valore più alto, bpm) e premi il pulsante centrale.
2. Seleziona la tua nuova FC massima premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.

3. Premi il pulsante centrale per selezionare la tua nuova FC massima.
4. Premi il pulsante in basso a sinistra per uscire dalla visualizzazione delle zone di FC.

NOTA: *È anche possibile impostare la FC massima dalle impostazioni, in* ***Generali*** *»* ***Personali****.*

Imposta le zone di FC predefinite

Impostare le zone FC predefinite dalle impostazioni, in **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone predefinite**

1. Scorri su/giù premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra e premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona di FC che desideri modificare.
2. Seleziona la tua nuova zona di FC premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.

3. Premi il pulsante centrale per selezionare il nuovo valore FC.
4. Tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone di FC.

NOTA: *Selezionare* ***Ripristino*** *nella visualizzazione zone FC per riportare le zone FC al valore predefinito.*

Imposta le zone di FC specifiche per attività

Impostare le zone FC specifiche per attività dalle impostazioni, in **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone avanzate**

1. Seleziona l'attività (corsa o ciclismo) che desideri modificare (premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra) e premi il pulsante centrale quando l'attività viene evidenziata.
2. Premi il pulsante centrale per attivare o disattivare le zone di FC.
3. Scorri su/giù premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra e premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona di FC che desideri modificare.
4. Seleziona la tua nuova zona di FC premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.

5. Premi il pulsante centrale per selezionare il nuovo valore FC.
6. Tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone di FC.

3.14.1.1. Utilizzo delle zone di FC durante l'attività fisica

Quando registri un'attività fisica (vedi *3.20. Registrazione di un'attività fisica*) e hai selezionato la frequenza cardiaca come obiettivo di intensità (vedi *3.20.1. Utilizzo dei target durante l'allenamento*), un indicatore delle zone FC, diviso in cinque sezioni, appare attorno al bordo

esterno del display della modalità sport (per tutte le modalità sport che supportano la frequenza cardiaca). L'indicatore mostra in quale zona FC ti stai attualmente allenando, illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.

L'orologio ti avvisa quando raggiungi la tua zona target selezionata. Durante l'attività fisica, l'orologio ti inviterà ad accelerare o rallentare se la tua frequenza cardiaca è al di fuori della zona target selezionata.

Nel riepilogo dell'attività fisica, vedrai un resoconto di quanto tempo hai trascorso in ciascuna zona.

3.14.2. Zone andatura

Le zone andatura funzionano come le zone di FC, con la differenza che l'allenamento si basa sulla tua andatura invece che sulla tua frequenza cardiaca. Le zone andatura sono visualizzate nell'unità di misura del sistema metrico o anglosassone in base alle tue impostazioni.

Suunto 3 Fitness ha cinque zone di andatura predefinite che possono essere utilizzate o definite.

Le zone andatura sono disponibili per la corsa.

Impostazione delle zone andatura

Impostare le zone di andatura specifiche per attività dalle impostazioni, in **Allenamento** » **Zone di intensità** » **Zone avanzate**

1. Seleziona l'attività “corsa” e premi il pulsante centrale.
2. Scorri premendo il pulsante in basso a destra, quindi premi il pulsante centrale per attivare le zone andatura.
3. Scorri su/giù premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra e premi il pulsante centrale quando viene evidenziata la zona andatura che desideri modificare.
4. Seleziona la tua nuova zona andatura premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra.

5. Premi il pulsante centrale per selezionare il nuovo valore della zona andatura.
6. Tieni premuto il pulsante centrale per uscire dalla visualizzazione delle zone andatura.

3.14.2.1. Utilizzo delle zone andatura durante l'allenamento

Quando registri un'attività fisica (vedi *3.20. Registrazione di un'attività fisica*) e hai selezionato l'andatura come obiettivo di intensità (vedi *3.20.1. Utilizzo dei target durante l'allenamento*) viene visualizzato un indicatore dell'andatura, diviso in cinque sezioni. Queste cinque sezioni sono mostrate attorno al bordo esterno del display della modalità sport. L'indicatore mostra l'andatura selezionata come obiettivo di intensità, illuminando la sezione corrispondente. La piccola freccia nell'indicatore mostra dove ti trovi all'interno dell'intervallo della zona.

L'orologio ti avvisa quando raggiungi la tua zona target selezionata. Durante l'allenamento l'orologio ti inviterà ad accelerare o rallentare se la tua andatura è al di fuori della zona target selezionata.

Nel riepilogo dell'attività fisica, vedrai un resoconto di quanto tempo hai trascorso in ciascuna zona.

3.15. Allenamento a intervalli

L'allenamento a intervalli è una comune forma di allenamento che consiste in serie ripetitive di attività fisiche ad intensità elevata o ridotta. Con Suunto 3 Fitness è possibile definire l'allenamento a intervalli per ciascuna modalità sport.

Nella definizione degli intervalli, devono essere impostate quattro voci:

- Intervalli: pulsante on/off che abilita l'allenamento a intervalli. Selezionando ON, la schermata dell'allenamento a intervalli viene aggiunta alla modalità sport.
- Ripetizioni: il numero di serie di intervalli + recuperi che desideri eseguire.
- Intervallo: lunghezza dell'intervallo di intensità elevata, in base alla distanza o durata.
- Recupero: lunghezza del periodo di riposo tra gli intervalli, in base alla distanza o durata.

È importante ricordare che, se utilizzi la distanza per definire gli intervalli, devi essere in una modalità sport in grado di misurare la distanza. La misurazione può essere basata su GPS assistito per dispositivi mobili, sulla velocità misurata al polso o su foot o bike POD, ad esempio.

Per allenarsi a intervalli:

1. Selezionare il tuo sport dalla schermata di avvio.
2. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
3. Scorrere fino a **Intervalli**e premere il pulsante centrale.
4. Attiva gli intervalli e regola le impostazioni come descritto sopra.

5. Scorri fino a **Indietro** e conferma con il pulsante centrale.
6. Premi il pulsante in alto a destra fino a che non appare la schermata iniziale; a questo punto puoi iniziare il tuo allenamento come di consueto.
7. Premi il pulsante in basso a sinistra per passare alla visualizzazione della schermata intervalli e premi il pulsante in alto a destra quando vuoi iniziare l'allenamento a intervalli.

8. Se si desidera arrestare l'allenamento a intervalli prima di avere completato le ripetizioni, tenere premuto il pulsante centrale per aprire le opzioni di modalità sport e disattivarlo**Intervalli**.

NOTA: *Nella schermata intervalli, i pulsanti funzionano come di consueto; premendo ad esempio il pulsante in alto a destra, si mette in pausa la registrazione dell'attività fisica e non solo l'allenamento a intervalli.*

Una volta interrotta la registrazione dell'attività fisica, l'allenamento a intervalli è disattivato automaticamente per quella determinata modalità sport. Tuttavia, le altre impostazioni sono mantenute in modo tale da potere iniziare facilmente lo stesso tipo di allenamento la volta successiva in cui la modalità sport viene utilizzata.

3.16. Lingua e unità di misura

La lingua e le unità di misura utilizzate dall'orologio possono essere selezionate dalle impostazioni in **Generali** » **Lingua**.

3.17. Registro

Puoi accedere al registro dalla schermata di avvio.

Scorri il registro premendo il pulsante in alto a destra o in basso a destra. Premi il pulsante centrale per aprire e visualizzare la voce selezionata.

Premi il pulsante in basso a sinistra per uscire dal registro.

3.18. Notifiche

Se il tuo orologio è stato associato alla Suunto app, puoi ricevere sull'orologio le notifiche relative a telefonate in arrivo e SMS.

NOTA: *I messaggi ricevuti da alcune app utilizzati per comunicazioni potrebbero non essere compatibili con Suunto 3 Fitness.*

Quando si effettua l'accoppiamento dell'orologio con l'app, le notifiche sono attivate come impostazione predefinita. È possibile disattivarle dalle impostazioni alla voce **Notifiche**.

Quando arriva una notifica, compare un pop-up nel quadrante dell'orologio.

Se il messaggio non è contenuto interamente nello schermo, premi il pulsante in basso a destra per scorrere il testo completo.

Cronologia delle notifiche

Se nel tuo telefono cellulare ci sono delle notifiche non lette o delle chiamate perse, puoi visualizzarle dal tuo orologio.

Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante centrale e quindi premi il pulsante in basso per scorrere la cronologia delle notifiche.

3.19. Associazione di POD e sensori

Associando l'orologio a POD e sensori Bluetooth Smart puoi acquisire informazioni aggiuntive durante la registrazione di un'attività fisica.

Suunto 3 Fitness supporta i seguenti tipi di POD e sensori:

- Frequenza cardiaca
- Bike
- Foot

NOTA: *Non è possibile effettuare alcuna associazione se è attiva la modalità aereo. Disattivare la modalità aereo prima di effettuare l'associazione. Vedi 3.3. Modalità aereo.*

Per associare un POD o un sensore:

1. Aprire le impostazioni dell'orologio e selezionare **Connettività**.
2. Selezionare **Accoppiare sensore** per visualizzare l'elenco dei tipi di sensori.
3. Premi il pulsante in basso a destra per scorrere l'elenco e seleziona il tipo di sensore usando il pulsante centrale.

4. Segui le istruzioni contenute nell'orologio (fai riferimento al manuale del sensore o POD se necessario) per completare l'associazione, premendo il pulsante centrale per procedere al passo successivo.

Se il POD richiede l'inserimento di alcune impostazioni, ti sarà chiesto di inserire un valore durante il processo di associazione.

Una volta che il POD o il sensore è associato, l'orologio cercherà di individuarlo immediatamente non appena avrai selezionato una modalità sport che utilizza quel particolare tipo di sensore.

È possibile visualizzare l'elenco completo dei dispositivi accoppiati con l'orologio dalle impostazioni su **Connettività** » **Dispositivi associati**.

Da questo elenco è possibile rimuovere (ovvero annullare l'accoppiamento) un dispositivo, se necessario. Selezionare il dispositivo da rimuovere e toccare **Dimentica**.

3.19.1. Calibrazione del foot POD

Quando è stato associato un foot POD, l'orologio lo calibra in modo automatico attraverso l'utilizzo del GPS con Suunto App sul telefono mobile. È consigliabile utilizzare la calibrazione automatica, ma se necessario è possibile disabilitarla dalla impostazioni del POD in **Connettività** » **Dispositivi associati**.

Per la prima calibrazione con il GPS, seleziona una modalità sport che utilizza il foot POD, come ad esempio la corsa. Avvia la registrazione e corri a un'andatura regolare su una superficie piana, se possibile, per almeno 15 minuti.

Corri alla tua andatura normale per la calibrazione iniziale, quindi termina la registrazione dell'attività. Quando utilizzerai il foot POD la volta successiva, la calibrazione sarà regolata.

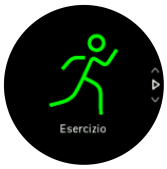
L'orologio ricalibra il foot POD automaticamente, se necessario, nel caso in cui sia disponibile la velocità GPS.

3.20. Registrazione di un'attività fisica

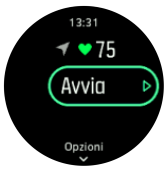
Oltre al monitoraggio delle attività quotidiane, puoi utilizzare l'orologio per registrare le tue sessioni di allenamento o altre attività, in modo da avere un feedback dettagliato e seguire i tuoi progressi.

Per registrare un'attività fisica:

1. Indossa un sensore della frequenza cardiaca (opzionale).
2. Scorri fino all'icona dell'attività fisica ed effettua la selezione col pulsante centrale.



3. Premi il pulsante in alto a destra o in basso a destra per scorrere le modalità sport e premi il pulsante centrale per selezionare quella che desideri utilizzare.
4. Al di sopra dell'indicatore di avvio è presente un gruppo di icone che variano a seconda dell'elemento che si sta utilizzando con la modalità sport (ad esempio, cardiofrequenzimetro e collegamento GPS). Le icone freccia (GPS collegato) lampeggiano in grigio durante la ricerca e diventano invece verdi una volta che il segnale è stato rilevato. Le icone cuore (cardiofrequenzimetro) lampeggiano in grigio durante la ricerca e diventano rosse una volta trovato il segnale, se si sta usando un sensore di frequenza cardiaca, oppure diventano verdi se si sta usando un sensore ottico di frequenza cardiaca. Se si utilizza un sensore di frequenza cardiaca ma l'icona diventa verde, verificare che il sensore sia collegato, vedi *3.19. Associazione di POD e sensori*, e selezionare nuovamente la modalità sport.
   È possibile attendere che ogni icona diventi verde o rossa oppure avviare la registrazione quando si desidera, premendo il pulsante centrale.



5. Durante la registrazione, puoi passare da una schermata all'altra premendo il pulsante centrale.
6. Premi il pulsante in alto a destra per mettere in pausa la registrazione. Interrompi e salva la registrazione premendo il pulsante in basso a destra, oppure riprendila premendo il pulsante in alto a destra.

Nel caso in cui la modalità sport selezionata presenti delle opzioni, quali l'impostazione di un obiettivo di durata, è possibile procedere alla loro regolazione prima di iniziare la registrazione premendo il pulsante in basso a destra. Tenendo premuto il pulsante centrale puoi anche regolare le opzioni della modalità sport mentre la registrazione è in corso.

Dopo aver interrotto la registrazione, ti verrà chiesto come ti senti. Puoi rispondere alla domanda oppure saltarla (vedi la sezione (*3.11. Stato d'animo*). Ottieni così una sintesi dell'attività, che potrai scorrere utilizzando i pulsanti in alto a destra o in basso a destra.

Se è stata effettuata una registrazione che non si desidera conservare, è possibile cancellare la registrazione scorrendo fino a **Eliminare** e confermare con il pulsante centrale. È anche possibile cancellare registrazioni con la stessa modalità dal registro.

3.20.1. Utilizzo dei target durante l'allenamento

È possibile impostare diversi obiettivi con il tuo Suunto 3 Fitness durante l'attività fisica.

Nel caso in cui la modalità sport selezionata preveda l'impostazione di target, è possibile regolarli prima di iniziare la registrazione premendo il pulsante in basso a destra.

Allenarsi con un target generale:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
2. Selezionare **Obiettivi** e premere il pulsante centrale.
3. Attivare **Generali** premendo il pulsante centrale.
4. Selezionare **Durata** o **Distanza**.
5. Selezionare l'obiettivo.
6. Premere il pulsante inferiore sinistro per ritornare alle opzioni di modalità sport.

Quando si attivano i target generali, in ogni schermata dati apparirà una barra di avanzamento.

In aggiunta, riceverai una notifica al raggiungimento del 50% del tuo target selezionato e al completamento dello stesso.

Per allenarsi con un target d'intensità:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso a destra per aprire le opzioni delle modalità sport.
2. Selezionare **Obiettivi** e premere il pulsante centrale.
3. Attivare **Intensità** premendo il pulsante centrale.
4. Selezionare **Frequenza cardiaca** o **Andatura**.
5. Selezionare la zona corrispondente all'obiettivo.
6. Premere il pulsante inferiore sinistro per ritornare alle opzioni di modalità sport

3.20.2. GPS connesso

Suunto 3 Fitness permette di registrare velocità e distanza durante la corsa e la camminata sulla base del movimento del polso, ma è necessaria la calibrazione in base alla lunghezza media del tuo passo e al movimento. È possibile eseguire la calibrazione automatica (vedi *3.22. Calibrazione di velocità e distanza*), o abilitare la calibrazione automatica da parte del GPS collegato. La velocità e la distanza rilevate sulla base del movimento del polso sono calibrate automaticamente ogni volta che si collega il GPS.

Oltre a velocità e distanza più precise, con il GPS connesso puoi ricavare dall'attività fisica un percorso da visualizzare su una mappa nella Suunto app.

Per utilizzare il GPS connesso:

1. Collegare l'orologio a Suunto App, vedi *2.1. Suunto app*.
2. Abilitare Suunto App all'utilizzo dei servizi di localizzazione.
3. Mantenere attiva Suunto App.
4. Avviare una modalità sport che utilizza il GPS.

Durante la ricerca, l'icona GPS sull'orologio lampeggia in grigio, per poi diventare verde quando viene stabilita la connessione con il GPS del tuo telefono.

Non tutte le modalità sport utilizzano il GPS. Se non è presente l'icona, significa che la modalità sport riguarda un'attività che non richiede il GPS, come la corsa, la corsa su tapis roulant e il nuoto in piscina, oppure che Suunto 3 Fitness non è collegato al telefono

NOTA: *L'utilizzo del GPS connesso aumenta il consumo della carica della batteria del tuo dispositivo mobile. La precisione del GPS può variare in base al tuo dispositivo mobile e alle condizioni circostanti. Gli edifici, ad esempio, possono bloccare i segnali del GPS. Tieni inoltre presente che i dati del GPS non sono disponibili per tutte le versioni di sistema operativo dei dispositivi mobili e che il supporto esistente potrebbe essere ritirato senza preavviso.*

3.20.3. Opzioni risparmio energetico modalità sport

Puoi usare le seguenti opzioni di risparmio energetico per prolungare la durata della batteria:

- Timeout del display: il display è normalmente attivo durante l'allenamento. Quando si attiva il timeout del display, quest'ultimo si spegne dopo 10 secondi per non consumare la carica della batteria. Per riattivare il display, premi un qualsiasi pulsante.

Attivazione delle opzioni di risparmio energetico:

1. Prima di avviare la registrazione di un allenamento, premere il pulsante in basso per aprire le opzioni delle modalità sport.
2. Scorrere fino a **Risp. energet.**e premere il pulsante centrale.
3. Regolare le opzioni di risparmio energetico come desiderato, quindi tenere premuto il pulsante centrale per uscire dalle opzioni di risparmio energetico.
4. Scorrere fino alla schermata di avvio e iniziare l'allenamento come di consueto.

NOTA: *Se il timeout del display è attivo, puoi ricevere le notifiche dal cellulare e gli avvisi sonori o a vibrazione.*

3.21. Monitoraggio del sonno

Un sonno di buona qualità è molto importante per il benessere fisico e psichico. Puoi utilizzare il tuo orologio per monitorare il sonno e sapere quanto e come dormi.

Quando indossi l'orologio a letto, Suunto 3 Fitness monitora il tuo sonno sulla base dei dati dell'accelerometro.

Per monitorare il sonno:

1. Dalle impostazioni dell'orologio, scorrere fino a **Sonno** e premere il pulsante centrale.
2. Attivare **Monitora sonno**.

3. Imposta gli orari in cui normalmente vai a letto e ti alzi sulla base delle tue abitudini.

L'ultimo punto definisce il periodo di sonno. L'orologio utilizza questo periodo per stabilire quando dormi (mentre sei a letto) e analizza il sonno totale in un'unica sessione. Ad esempio, se durante la notte ti alzi per bere, l'orologio calcola il sonno successivo al risveglio nella stessa sessione.

Se l'orologio non rileva movimento al di fuori delle ore del periodo di sonno impostato, entrerà in modalità ibernazione, interrompendo tutte le funzioni di monitoraggio. Se ti addormenti prima oppure dormi oltre il tuo periodo di sonno, l'orologio potrebbe non monitorare il sonno. Imposta il tuo periodo di sonno in modo che duri 1-2 ore in più rispetto alle ore di sonno che prevedi di dormire, per assicurarti che il tuo sonno sia monitorato.

NOTA: *Se vai a letto prima del periodo di sonno indicato, come pure se ti alzi successivamente ad esso, l'orologio non calcolerà questi tempi come sessione di sonno. Per questo motivo ti consigliamo di impostare il periodo di sonno in base all'ora più e meno tarda alla quale potresti coricarti e svegliarti.*

Dopo avere attivato la funzione di monitoraggio del sonno, puoi anche impostare il tuo target di sonno. La necessità standard di un adulto può variare tra 7 e 9 ore di sonno giornaliere, anche se la quantità ideale può essere molto soggettiva.

NOTA: *Tutte le misurazioni del sonno, ad eccezione della qualità del sonno e della FC media, sono basate esclusivamente sul movimento e si tratta pertanto di valutazioni che potrebbero non rispecchiare le tue abitudini di sonno effettive.*

Qualità del sonno

Oltre alla durata del sonno, l'orologio è anche in grado di valutarne la qualità monitorando le variazioni della frequenza cardiaca durante il sonno. La variabilità è un'indicazione di come il sonno stia contribuendo al tuo riposo e recupero. La qualità del sonno viene visualizzata nel riepilogo del sonno in una scala da 0 a 100, dove 100 rappresenta la migliore qualità.

Misurazione della frequenza cardiaca durante il sonno

Per consentire la misurazione della qualità del sonno, accertati che le funzioni FC giornaliera (vedi *3.13.1. FC giornaliera*) e monitoraggio del sonno siano abilitate.

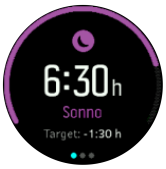
Modalità “Non disturbare” automatica

Puoi utilizzare l'impostazione automatica “Non disturbare” per abilitare automaticamente la modalità “Non disturbare” mentre dormi.

Trend del sonno

Al risveglio, l'orologio ti propone il riepilogo del tuo sonno. Questo include la durata totale del sonno, oltre al tempo stimato di veglia (rilevamento di movimenti), l'ora in cui sei andato/a a dormire e l'ora del risveglio, nonché la qualità del sonno e la FC media.

È possibile seguire il trend globale del sonno con la relativa analisi. Dal quadrante dell'orologio, premere il pulsante inferiore destro fino a che non viene visualizzato il display della durata **Sonno**. La prima visualizzazione mostra l'ultimo periodo di sonno, confrontato con il tuo obiettivo di durata del sonno.



Quando ti trovi nella schermata relativa al sonno, puoi premere una volta il pulsante centrale per vedere la durata media del sonno e quindi la tua frequenza cardiaca media durante il sonno degli ultimi sette giorni. Premendo il pulsante in basso a destra, questi dati saranno visualizzati come numeri invece che grafici.

CONSIGLIO: *Dal display* ***Sonno*** *puoi premere e tenere premuto il pulsante centrale per accedere alle impostazioni di monitoraggio del sonno e al riepilogo più recente.*

3.22. Calibrazione della velocità e distanza

Suunto 3 Fitness permette di misurare la velocità e distanza di corsa e camminata utilizzando l'accelerometro integrato nell'orologio. L'accelerometro deve essere calibrato in base alla lunghezza media del tuo passo e al movimento. Se non calibrato, l'orologio non è in grado di misurare correttamente velocità e distanza.

Il modo più facile di calibrare l'orologio è registrare la prima attività di corsa o camminata con il GPS connesso (Vedi *3.20.2. GPS connesso*). Quando utilizzi il GPS del tuo telefono cellulare, la calibrazione della velocità e della distanza è eseguita automaticamente in background.

Calibrazione manuale dell'orologio:

1. Registra un'attività di camminata e corsa lungo una distanza conosciuta (ad esempio, in una pista d'atletica) e per almeno 12 minuti; vedi la sezione *3.20. Registrazione di un'attività fisica*
2. Dopo l'attività fisica, modifica la distanza nel riepilogo premendo il pulsante centrale quando la distanza viene evidenziata.

NOTA: *Per ottenere il risultato più preciso, calibra l'orologio manualmente e separatamente sia per la corsa, sia per la camminata.*

3.23. Modalità per lo sport

L'orologio è dotato di un'ampia gamma di modalità sport predefinite. Le modalità sono pensate per attività e scopi specifici, da una semplice camminata occasionale all'aperto fino allo sci di fondo.

Quando registri un esercizio (vedi *3.20. Registrazione di un'attività fisica*), puoi scorrere verso l'alto o il basso per visualizzare l'elenco breve delle modalità sport. Selezionare l'icona **Altro** alla fine dell'elenco breve per visualizzare l'elenco completo delle modalità sport disponibili.

Ogni modalità per lo sport ha un set differente di schermate e visualizzazioni.

3.24. Nuoto

È possibile utilizzare Suunto 3 Fitness per attività di nuoto in piscina.

Quando in modalità sport si utilizza l'opzione piscina, l'orologio determina la distanza in base alla lunghezza della vasca. È possibile cambiare la lunghezza della vasca come desiderato nelle opzioni della modalità sport prima di iniziare a nuotare.

NOTA: *Il sensore di misurazione della frequenza cardiaca al polso potrebbe non funzionare sott'acqua. Utilizza un sensore toracico di frequenza cardiaca per ottenere un monitoraggio più accurato della FC.*

3.25. Stress e recupero

Le tue risorse sono un'ottima indicazione dei livelli di energia dell'organismo e si traducono nella tua capacità di gestire lo stress e affrontare le sfide quotidiane.

Lo stress e l'attività fisica esauriscono le tue risorse, mentre il riposo e il recupero le ripristinano. Dormire bene è fondamentale per fare in modo che l'organismo disponga delle risorse che gli servono.

Quando i livelli di risorse sono elevati, ci si sente carichi di energia e riposati. Andare a correre quando il livello di risorse è alto si traduce presumibilmente in un'ottima prestazione, perché l'organismo ha l'energia che gli serve per adattarsi e quindi migliorare.

Essere in grado di monitorare le risorse può aiutare a gestirle e usarle saggiamente. Puoi anche usare i livelli di risorse come una guida per identificare fattori di stress, strategie per favorire un efficace recupero e gli effetti di una buona nutrizione.

La funzione di stress e recupero utilizza le letture del sensore ottico di frequenza cardiaca e per rilevare i valori durante il giorno, deve essere abilitata la FC giornaliera, vedi *3.13.1. FC giornaliera*.

Premi il pulsante in basso a destra per scorrere fino alla schermata stress e recupero.

L'indicatore situato attorno a questa schermata mostra il livello totale di risorse. Se è verde, significa che sei in fase di recupero. L'indicatore di stato e tempo ti informa sul tuo stato attuale (attivo, inattivo, in fase di recupero o sotto stress) e sulla durata di quello stato. In questa schermata, ad esempio, l'utente si trova in fase di recupero da quattro ore.

Premi il pulsante centrale per vedere un grafico a barre delle tue risorse nel corso delle ultime 16 ore.

Le barre verdi indicano i periodi in cui eri in fase di recupero. Il valore percentuale è una stima del tuo attuale livello di risorse.

3.26. Ora e data

Ora e data vengono impostate durante la configurazione iniziale dell'orologio.

Impostare ora e data dalle impostazioni in **Generali** » **Ora/data** dove è anche possibile cambiare il formato ora e data.

Oltre alla data e all'ora principali, puoi utilizzare il doppio orario per seguire un luogo diverso, ad esempio quando sei in viaggio. In **Generali** » **Ora/data**, tocca **Doppio fuso** per impostare il fuso orario selezionando un luogo.

3.26.1. Sveglia

Il tuo orologio ha una sveglia che può suonare una o più volte in determinati giorni. Attivare la sveglia dalle impostazioni in **Sveglie** » **Sveglia**.

Per impostare la sveglia:

1. Selezionare prima la frequenza con cui la sveglia deve suonare. Le opzioni sono le seguenti:
   - **Una volta**:la sveglia suona una volta nelle 24 ore seguenti, all'ora impostata
   - **Da Lun a Ven**: la sveglia suona alla stessa ora dal lunedì al venerdì
   - **Giornaliero**: la sveglia suona alla stessa ora tutti i giorni della settimana

2. Impostare le ore e i minuti, quindi uscire dalle impostazioni.

Quando la sveglia suona, la puoi eliminare ed interromperne il suono oppure puoi selezionare l'opzione snooze. Il tempo di snooze è di 10 minuti e può essere ripetuto fino a 10 volte.

Se la sveglia continua a suonare, la funzione “snooze” farà sì che riprenda a suonare dopo 30 secondi.

3.27. Timer

L'orologio è dotato di cronometro e timer con conto alla rovescia per le misurazioni di tempo basilari. Dal quadrante dell'orologio, aprire la schermata di avvio e scorrere fino a visualizzare l'icona del timer. Premere il pulsante centrale per aprire la visualizzazione timer.

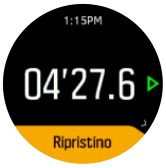
Al primo ingresso nella visualizzazione viene mostrato il cronometro. Successivamente viene ricordato l'elemento utilizzato per ultimo, cronometro o timer per il conto alla rovescia.

Premere il pulsante in basso a destra per aprire il menu delle scelte rapide **IMPOSTA TIMER** in cui è possibile cambiare le impostazioni del timer.

Cronometro

Avviare il cronometro premendo il pulsante centrale.

Arrestare il cronometro premendo il pulsante centrale. Esso può essere riavviato premendo nuovamente il pulsante centrale. Azzerare premendo il pulsante inferiore.



Per uscire dalla modalità timer, tenere premuto il pulsante centrale.

Timer conto alla rovescia

Dalla visualizzazione timer, premere il pulsante inferiore per aprire il menu delle scelte rapide. Da questo menu è possibile selezionare un tempo di conto alla rovescia predefinito o crearne uno personalizzato.

Arrestare e azzerare quando desiderato utilizzando il pulsante centrale e quello in basso a destra.

Per uscire dalla modalità timer, tenere premuto il pulsante centrale.

3.28. Toni e vibrazioni

Gli avvisi con toni e vibrazioni sono utilizzati per notifiche, allarmi e altri eventi e azioni importanti. Entrambi possono essere regolati dalle impostazioni in **Generali** » **Toni**.

Per ciascuno di essi è possibile scegliere tra le seguenti opzioni:

- **Tutti On**: tutti gli eventi attivano un avviso
- **Tutti Off**: nessun evento attiva gli avvisi
- **Pulsanti disattivati**: tutti gli eventi, tranne la pressione dei pulsanti, attivano gli avvisi

3.29. Analisi dettagliata dell'allenamento

Suunto 3 Fitness fornisce un riepilogo dell'attività di allenamento.

Premi il pulsante in basso a destra fino a quando compaiono i totali degli allenamenti della settimana corrente.

L'obiettivo di allenamento non può essere modificato se è attiva la funzione di allenamento guidato adattivo. Per disattivare l'allenamento guidato adattivo e modificare l'obiettivo di allenamento, consulta la sezione *3.2. Allenamento guidato adattivo*.

Premi due volte il tasto centrale per vedere tutte le attività fisiche svolte nella settimana corrente e i tuoi progressi relativi alle ultime 3 settimane.

Dalla visualizzazione dei totali puoi premere il pulsante in alto a sinistra per passare da uno dei tuoi tre sport principali all'altro.

Premi il pulsante in basso a destra per visualizzare il riepilogo relativo alla settimana corrente. Il riepilogo include calorie, distanza e tempo totale per lo sport selezionato nella visualizzazione dei totali.

3.30. Tempo di recupero

Il tempo di recupero non è altro che la stima del tempo necessario al corpo per recuperare dopo un allenamento, espresso in ore. Il tempo viene calcolato in base alla durata e all'intensità della seduta di allenamento, nonché allo sforzo generale sostenuto.

Il tempo di recupero si accumula con tutti i tipi di esercizio fisico. In altre parole, si accumula tempo di recupero sia nelle sessioni di allenamento lunghe e a bassa intensità, sia nelle sessioni ad alta intensità.

Il suddetto tempo è cumulativo tra una sessione di allenamento e l'altra, pertanto se ci si allena prima che il tempo di recupero sia scaduto, il nuovo tempo accumulato si aggiunge a quello rimanente dalla sessione di allenamento precedente.

Per visualizzare il tempo di recupero:

1. Dal quadrante dell'orologio, premi il pulsante in basso a destra fino a visualizzare la schermata relativa all'allenamento e al recupero.
2. Premi il pulsante in alto a sinistra per passare da allenamento a recupero e viceversa.

Poiché il tempo di recupero rappresenta unicamente una stima, le ore accumulate vengono scalate indipendentemente dal livello di forma fisica o da altri fattori individuali. Se la tua forma fisica è eccellente, recupererai più velocemente rispetto alla stima fornita, ma se ad esempio hai l'influenza, il recupero effettivo potrebbe essere più lento rispetto a quello stimato.

3.31. Quadranti dell'orologio

Suunto 3 Fitness dispone di diversi quadranti tra cui scegliere, sia digitali che analogici.

Cambiare il quadrante dell'orologio:

1. Andare nell'impostazione **Quadrante dell'orologio** nella schermata di avvio o tenere premuto il pulsante centrale per aprire il menu del contesto specifico. Premere il pulsante centrale per selezionare **Quadrante dell'orologio**

2. Utilizza i pulsanti in alto o in basso a destra per scorrere le anteprime dei quadranti e seleziona quella desiderata premendo il pulsante centrale.

3. Utilizza i pulsanti in alto o in basso a destra per scorrere le opzioni dei colori e seleziona il colore che desideri utilizzare.

Ogni quadrante presenta informazioni aggiuntive, come la data, il numero totale di passi o il doppio orario. Premi il pulsante in altro a sinistra per cambiare visualizzazione.

4. Manutenzione e conservazione

4.1. Linee guida per la cura del prodotto

Maneggiare con cura il dispositivo evitandone urti e cadute.

In normali condizioni di utilizzo l'orologio non necessita di assistenza tecnica. Lavarlo regolarmente con acqua dolce e un detergente delicato e asciugare accuratamente la cassa con un panno morbido e umido o con pelle di daino.

Utilizzare esclusivamente accessori originali Suunto. Eventuali danni causati dall'utilizzo di accessori non originali non saranno coperti dalla garanzia.

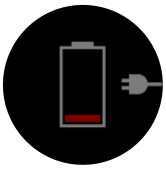
4.2. Batteria

L'autonomia di una singola ricarica dipende dal tipo e dalle condizioni di utilizzo dell'orologio. Temperature basse, ad esempio, riducono la durata della ricarica. In generale, la capacità delle batterie ricaricabili diminuisce con il passare del tempo.

NOTA: *In caso di deterioramento eccessivo della capacità dovuto a una batteria difettosa, la garanzia Suunto copre la sostituzione della batteria per un anno.*

NOTA: *Questo prodotto contiene una batteria agli ioni di litio ricaricabile e non sostituibile.*

Quando il livello di carica della batteria è inferiore al 20% e poi al 5%, l'orologio visualizza l'icona di batteria scarica. Se il livello di carica diventa molto basso, l'orologio passa in modalità risparmio energetico e visualizza un'icona di ricarica.



Utilizza il cavo USB fornito in dotazione per ricaricare l'orologio. Quando la batteria ha raggiunto una carica sufficiente, l'orologio esce dalla modalità di risparmio energetico.

AVVISO: *L'orologio deve essere caricato utilizzando esclusivamente gli adattatori USB conformi alla normativa IEC 60950-1 relativa ai requisiti per alimentazione limitata. L'utilizzo di adattatori non conformi può danneggiare l'orologio e dare origine a un incendio.*

4.3. Smaltimento

Smaltire il dispositivo in modo appropriato, in conformità alle normative vigenti in materia di smaltimento dei rifiuti elettronici. Non gettarlo tra i rifiuti domestici. Se vuoi puoi restituire il dispositivo al rivenditore Suunto più vicino.

5. Riferimento

5.1. Specifiche tecniche

Generale

- Modello: OW175
- 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)
- Impermeabilità: 30 m (98 ft)

Batteria

- Tipo di batteria: batteria ricaricabile agli ioni di litio
- Durata batteria: 10-40 ore, a seconda delle condizioni e impostazioni (5 giorni di utilizzo quotidiano)
- Temperatura di ricarica della batteria: da 0° C a +35° C (da +32° F a +95° F)

NOTA: *Questo prodotto contiene una batteria agli ioni di litio ricaricabile e non sostituibile.*

Sensore ottico

- Frequenza cardiaca ottica fornita da Valencell

Ricetrasmittente radio

- Compatibile con Bluetooth Smart
- Banda di frequenza: 2402-2480 MHz
- Potenza di uscita massima: <6 dBm
- Intervallo: ~3 m/9,8 ft

Produttore

Suunto Oy

Tammiston Kauppatie 7A

FI-01510 Vantaa

FINLANDIA

Data di produzione

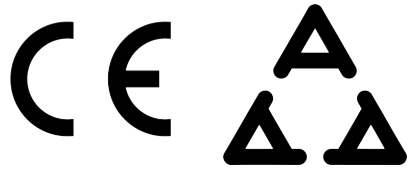
La data di produzione può essere ricavata dal numero di serie del dispositivo. Il numero di serie è sempre di 12 caratteri: YYWWXXXXXXXX.

Le prime due cifre del numero di serie (YY) indicano l'anno, mentre le due cifre seguenti (WW) indicano la settimana dell'anno in cui il dispositivo è stato prodotto.

5.2. Conformità

5.2.1. CE

Con la presente Suunto Oy dichiara che questo apparecchio radio tipo OW175 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: *www.suunto.com/EUconformity*.



5.2.2. Conformità FCC

Questo dispositivo è conforme alla Sezione 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

(1) il dispositivo non può provocare interferenze dannose e

(2) il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti. Questo prodotto è stato testato per la conformità agli standard FCC ed è destinato all'uso in casa o in ufficio.

Alterazioni o modifiche non espressamente approvate da Suunto potrebbero rendere il dispositivo non conforme alle norme FCC.

NOTA: Questo dispositivo è stato testato e trovato conforme ai limiti prescritti per i dispositivi digitali di Classe B, ai sensi della Sezione 15 delle norme FCC Questi limiti sono previsti per garantire una protezione ragionevole contro fastidiose interferenze in un'installazione residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e trasmette radiofrequenze e, se non installato e utilizzato secondo le istruzioni, potrebbe causare fastidiose interferenze con le comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questo apparecchio dovesse causare interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva (cosa che può essere verificata spegnendo e riaccendendo il dispositivo) l'utente é invitato a cercare di correggere l'interferenza per mezzo di una delle seguenti procedure:

- Orientare nuovamente o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra il dispositivo e il ricevitore.
- Collegare il dispositivo a. una presa su un circuito diverso da quello .cui è collegato il ricevitore.
- Rivolgersi al rivenditore oppure a. un tecnico radio/TV specializzato.

5.2.3. IC

Questo dispositivo è conforme agli standard RSS di Industry Canada per i dispositivi esenti da licenza. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni che seguono:

(1) il dispositivo non può provocare interferenze e

(2) Il dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, incluse interferenze che potrebbero causare malfunzionamenti.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.2.5. KC

(1) 이 기기는 가정용으로 전자파적합등록을 한 기기로서 주거지역에서는 물론 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

(2) 당해 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

5.2.6. Thailand-NBTC

เครื่องโทรคมนาคมและอุปกรณ์นี้ มีความสอดคล้องตามข้อกำหนดของ กทช.

5.2.7. NCC

根據 NCC 低功**率**電波**輻**射性電機管**理**辦法 規定:

(1)第十二條經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

(2)第十四條 低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。 前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。 低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

5.2.8. EAC

5.3. Marchi commerciali

Suunto 3 Fitness, i rispettivi loghi, gli altri marchi registrati e i nomi di Suunto sono marchi registrati o non registrati di Suunto Oy. Tutti i diritti riservati.

5.4. Notifica brevetto

Questo prodotto è protetto da brevetti e richieste di brevetto in corso e dalle relative leggi nazionali. Per un elenco dei brevetti in vigore, visitare:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Ulteriori richieste di brevetto sono in corso.

5.5. Garanzia limitata internazionale

Suunto garantisce che nel corso del Periodo di garanzia, Suunto o un Centro di assistenza autorizzato Suunto (di seguito “Centro di assistenza”) provvederà, a propria esclusiva discrezione, a eliminare eventuali difetti di materiale o lavorazione gratuitamente tramite a) riparazione, b) sostituzione oppure c) rimborso del prezzo di acquisto, in base ai termini e alle condizioni della presente Garanzia limitata internazionale. La presente Garanzia limitata internazionale è valida ed applicabile indipendentemente dal paese di acquisto. La presente Garanzia limitata internazionale non modifica i diritti legali vigenti ai sensi delle leggi nazionali inderogabili ed applicabili alla vendita di beni di consumo.

Periodo di garanzia

Il Periodo della Garanzia limitata internazionale ha inizio dalla data di acquisto del prodotto originale.

Il Periodo della Garanzia è di due (2) anni per i Prodotti e Trasmettitori wireless per le immersioni, salvo diversa indicazione.

Il Periodo di Garanzia è un (1) anno per gli accessori, inclusi, a titolo esemplificativo e non limitativo, sensori e trasmettitori wireless, caricabatterie, cavi, batterie ricaricabili, cinturini, bracciali e tubi flessibili.

Esclusioni e limitazioni

La presente Garanzia limitata internazionale non copre:

1. a. normale usura, come graffi, abrasioni o alterazioni del colore e/o del materiale dei cinturini non metallici, b) difetti causati da uso maldestro, o c) difetti o danni causati da un uso non corretto e/o contrario alle istruzioni fornite, manutenzione errata, negligenza e incidenti quali caduta o schiacciamento;
2. materiale cartaceo e imballaggio/confezionamento;
3. difetti o presunti difetti causati da eventuale utilizzo o collegamento a qualsiasi prodotto, accessorio, software e/o servizio non prodotto o fornito da Suunto.
4. batterie non ricaricabili.

Suunto non garantisce che il funzionamento del prodotto o dell'accessorio sarà ininterrotto o privo di errori né che il prodotto o l'accessorio funzionerà con hardware o software forniti da terzi.

La presente Garanzia limitata internazionale non è applicabile se il prodotto o l'accessorio:

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, cosa che verrà verificata ed accertata da Suunto a propria esclusiva discrezione; oppure
4. se il prodotto o l'accessorio è stato esposto a sostanze chimiche, inclusi, a scopo esemplificativo e non limitativo, repellenti antizanzare o creme solari.

Accesso al servizio di garanzia Suunto

Per richiedere il servizio di garanzia Suunto, è necessario fornire la prova d'acquisto. inoltre necessario registrare il prodotto online su *www.suunto.com/mysuunto* per avere diritto ai

servizi di garanzia internazionale a livello globale. Per istruzioni su come richiedere ed ottenere il servizio di garanzia, visitare il sito *www.suunto.com/warranty*, contattare il proprio rivenditore autorizzato locale Suunto oppure chiamare il Centro assistenza clienti di Suunto.

Limitazione di responsabilità

Nella misura massima permess dalla legislazione applicabile inderogabile, la presente Garanzia limitata internazionale è l'unico ed esclusivo rimedio e sostituisce tutte le altre garanzie, siano esse espresse o implicite. Suunto non può essere ritenuta responsabile per danni speciali, accidentali, colposi o consequenziali, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non limitativo, mancati benefici previsti, perdita di dati, mancato uso del prodotto, costo del capitale, costi per attrezzature o strumenti sostitutivi, reclami da parte di terzi, danni alla proprietà derivanti dall'acquisto o uso del prodotto o risultanti dalla violazione della garanzia o del 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 cui alla presente Garanzia Limitata.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 01/2018. Tutti i diritti riservati. Suunto, i nomi dei prodotti Suunto, i rispettivi loghi e gli altri marchi e nomi di 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 suoi clienti per ottenere informazioni e dati relativi al funzionamento dei prodotti Suunto. Il suo contenuto non può essere utilizzato o distribuito, né trasmesso, divulgato o riprodotto per altri scopi senza la preventiva autorizzazione scritta di Suunto Oy. Queste informazioni sono state incluse nella presente documentazione con la massima attenzione al fine di assicurarne la completezza e l'accuratezza. Nonostante ciò non si fornisce alcuna garanzia, espressa o implicita, circa la loro accuratezza. Il contenuto di questo documento può essere modificato in qualsiasi momento e senza preavviso. La versione più recente di questa documentazione può essere scaricata all'indirizzo *www.suunto.com*.

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. **www.suunto.com/support**
   www.suunto.com/mysuunto

2.

AUSTRALIA (24/7)	**+61 1800 240 498**
AUSTRIA	**+43 720 883 104**
CANADA (24/7)	**+1 855 624 9080**
CHINA	**+86 400 661 1646**
CHINA - Hong Kong	**+852 58060687**
FINLAND	**+358 9 4245 0127**
FRANCE	**+33 4 81 68 09 26**
GERMANY	**+49 89 3803 8778**
ITALY	**+39 02 9475 1965**
JAPAN	**+81 3 4520 9417**
NETHERLANDS	**+31 1 0713 7269**
NEW ZEALAND (24/7)	**+64 9887 5223**
RUSSIA	**+7 499 918 7148**
SPAIN	**+34 91 11 43 175**
SWEDEN	**+46 8 5250 0730**
SWITZERLAND	**+41 44 580 9988**
UK (24/7)	**+44 20 3608 0534**
USA (24/7)	**+1 855 258 0900**

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