SUUNTO AMBIT3 PEAK 1.0

GUÍA DEL USUARIO

4.2 Sumergibilidad 115

2 PRIMEROS PASOS

2.1 Botones y menús

Suunto Ambit3 Peak incorpora cinco botones que te permiten acceder a todas las funciones.

- pulsa para reducir un valor o bajar en el menú
- mantenlo pulsado para bloquear/desbloquear los botones

[View]:

- pulsa para cambiar la vista de la fila inferior
- mantenlo pulsado para alternar entre pantalla clara y oscura
- mantenlo pulsado para acceder a un acceso directo (ver *3.28 Accesos directos*)

[Back Lap]:

- pulsa para volver al menú anterior
- pulsa para añadir una vuelta durante el ejercicio

=

4. Acopla el dispositivo con Suunto Movescount App (ver *3.20 Movescount mobile app*) pulsando [Start Stop] u omite este paso pulsando [Next].

La carga completa de una batería vacía tarda unas 2-3 horas. Los botones están bloqueados mientras el cable USB esté conectado a

3 CARACTERÍSTICAS

3.1 Monitorización de la actividad

Además del tiempo de recuperación que aparece en tu registro de ejercicio, Suunto Ambit3 Peak monitoriza tu actividad general, tanto ejercicio como actividad diaria. La monitorización de actividad te proporciona una imagen completa de tu actividad, las calorías que quemas y tu tiempo de recuperación.

La monitorización de actividad está disponible como pantalla predeterminada en TIME

Selecciona el perfil Barómetro cuando tu actividad al aire libre no implique cambios de altitud (p. ej., fútbol, navegación, piragüismo).

Para obtener lecturas correctas, es necesario seleccionar el perfil adecuado para tu actividad. Puedes dejar que Suunto Ambit3 Peak

3.2.3 Utilización del perfil Altímetro

El perfil

- la altitud que has definido como referencia de altitud en el perfil Barómetro, o bien
- la última altitud registrada en el perfil Automático antes de cambiar al perfil Barómetro.

NOTA: Si llevas tu Suunto Ambit3 Peak en la muñeca, deberás quitártelo para obtener una lectura correcta de la temperatura, ya que la temperatura corporal influye en la lectura inicial.

necesario. Cuando se muestra la altitud, esta se actualiza con un retardo máximo de 10 segundos.

Si te encuentras a una altitud constante (menos de 5 metros de

Para activar o desactivar Pausa autom. durante el ejercicio:

3. Desplázate hasta Cambio auto de pantalla con [Start Stop] y

Puedes cambiar el comportamiento del bloqueo de botones en los ajustes del reloj en GENERAL » Tonos/pantalla » Bloqu. bot..

Tu Suunto Ambit3 Peak tiene dos ajustes de bloqueo de botones: uno para uso general, Modo time bloqu., y otro para cuando haces ejercicio, Modo sport bloqu.:

Modo time bloqu.:

- Acciones: Los menús de inicio y opciones están bloqueados.
- Botones: Todos los botones están bloqueados. La luz de fondo puede activarse en modo Noche.

Bloqueo del modo de deporteAcciones

Puedes mostrar/ocultar la pantalla de brújula desde el menú de inicio en PANTALLAS »

3.7.2 Ajustar la declinación

7. Pulsa [Next] para aceptar el ajuste.

2. Pulsa [Back Lap] para fijar los grados indicados en el reloj como tu rumbo.
3. Un triángulo vacío indica el rumbo fijado en relación con el indicador de Norte (triángulo de color).
4. Pulsa [Back Lap] para borrar el rumbo fijado.

3.8 Temporizador de cuenta atrás

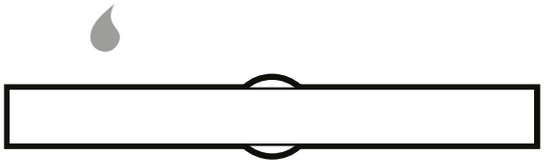
Puedes utilizar el temporizador de cuenta atrás para que cuente hacia atrás desde una hora predefinida hasta cero. El cronómetro

4. Desplázate hasta Contraste de la pantalla

más información, consulta la Guía del usuario de Suunto Smart Sensor.

1.

3. - 4.



deporte que hayas seleccionado (ver *3.29 Modos de deporte*).

registra las vueltas en función de la distancia que hayas especificado en Movescount.

Para realizar vueltas manualmente, pulsa [Back Lap] durante el ejercicio.

Para navegar durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte con GPS activado,

Para usar la brújula durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate hasta ACTIVAR con [Light Lock] y selecciona con [Next].
3. Desplázate hasta Brújula

Para actualizar el software de tu Suunto Ambit3 Peak:

4. Ajusta FusedAlti como Desactivado con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona con [Next].

Cuando el dispositivo esté en modo TIME, puedes buscar una nueva

adaptativa en función de la aceleración de muñeca, lo que proporciona lecturas más exactas a velocidades de carrera estables y respuestas más rápidas a los cambios de velocidad.

3.15 Iconos

pantalla actual

Iconos de PDI

En Suunto Ambit3 Peak se utilizan los siguientes iconos de PDI:

	inicio

Para ver un resumen del registro después de finalizar una grabación:

1. Mantén pulsado [Start Stop] para detener y guardar el ejercicio.
   También puedes pulsar [Start Stop] para poner en pausa la

ר

ן

Puedes cambiar de deporte manualmente durante el ejercicio o crear un modo multideporte para cambiar de deporte en un orden específico, como por ejemplo, para triatlón.

3.21.1 Cambiar de modos de deporte manualmente

Suunto Ambit3 Peak te permite cambiar a otro modo de deporte durante el ejercicio sin tener que detener la grabación. Todos los

El receptor de GPS incorporado en Suunto Ambit3 Peak ha sido optimizado para su uso en la muñeca y recibe datos desde un ángulo muy amplio.

3.22.1 Obtener señal de GPS

Suunto Ambit3 Peak activa el GPS automáticamente cuando seleccionas un modo de deporte que utiliza la funcionalidad de

Resolución de problemas: No hay señal de GPS

- UTM

Puedes alargar la vida útil de la batería aumentando el intervalo y

4. Activa o desactiva Notificaciones con [Light Lock].
5. Sal manteniendo [Next] pulsado.

Con Notificaciones activado, tu Suunto Ambit3 Peak te ofrece una alerta sonora y muestra un icono de notificación en la fila inferior con cada nuevo evento.

Para ver una notificación en tu reloj:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta MOBILEAPP con [Light Lock] y selecciona con [Next].
3. Desplázate hasta NOTIFICACIONES con [Light Lock] y selecciona con [Next].
4. Desplázate por las notificaciones con [Start Stop] o [Light Lock].

La lista puede contener un máximo de 10 notificaciones. Las notificaciones permanecen en tu reloj hasta que las borres desde el dispositivo móvil. Sin embargo, las notificaciones con más de una semana de antigüedad quedan ocultas en el reloj.

3.24 Sensores de FC y PODs

Acopla tu Suunto Ambit3 Peak con Bike, Foot y Power PODs compatibles con Bluetooth® Smart para recibir información adicional durante el ejercicio. Puedes acoplar hasta cinco PODs a la vez:

- tres bike PODs, que pueden ser velocidad, distancia y/o cadencia, pero solo puede estar conectado uno cada vez
- un Foot POD
- un Power POD

6. Pulsa [Back Lap] para detener la grabación. Después de detener el ejercicio, guarda el registro pulsando [Start Stop]. Si no deseas guardar el registro, pulsa [Light Lock].

   Desplázate con [Next] por las vistas de resumen hasta que llegues al resumen de distancia. Ajusta la distancia mostrada en la pantalla a la distancia real recorrida; utiliza para ello [Start Stop] y [Light Lock]. Confirma con [Next].
7. Confirma la calibración del POD pulsando [Start Stop]. Tu Foot POD ha quedado calibrado.

NOTA:

2. Ajusta el cero automático en On/Off con [Light Lock] y acepta con [Next].
3. Espera a que se complete la configuración.
4. Repite el procedimiento si la configuración falla o si se pierde el Power POD.

〈 〉

〈 〉

ן

ן

〈 〉

〈 〉

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta NAVEGACIÓN con [Start Stop] y entra con [Next].
3. Pulsa [Next] para seleccionar Ubicación.
4. Pulsa [Next] para seleccionar Actual.
5. El reloj empieza a buscar una señal GPS y muestra GPS encontrado tras obtener la señal. A continuación se muestran tus coordenadas actuales en la pantalla.

≡

2. Desplázate hasta

2. Desplázate hasta NAVEGACIÓN con [Start Stop] y entra con [Next].
3. Desplázate hasta PDI (Puntos de Interés) con [Light Lock] y selecciona con [Next].

5. El reloj muestra todos los puntos de referencia de la ruta

2. Pulsa [Next] para seleccionar NAVEGACIÓN.
3. Desplázate hasta Omitir punto de referencia con [Start Stop] y selecciona con [Next]. El reloj omite el punto de referencia y empieza a navegar automáticamente hacia el siguiente punto de referencia de la ruta.

Vista de navegación de puntos de referencia

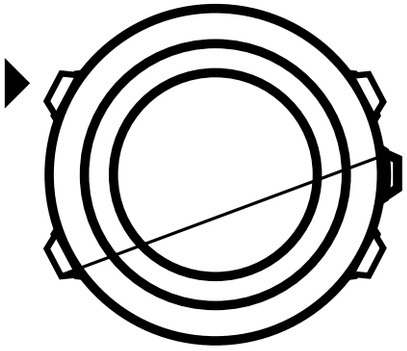
La vista de navegación de puntos de referencia muestra la siguiente información:

- (1) una flecha que señala hacia la dirección de tu próximo punto de referencia
- (2) tu distancia al siguiente punto de referencia
- (3) el siguiente punto de referencia al que te diriges

- Air pressure: muestra la presión atmosférica absoluta y la temperaté T2huales.

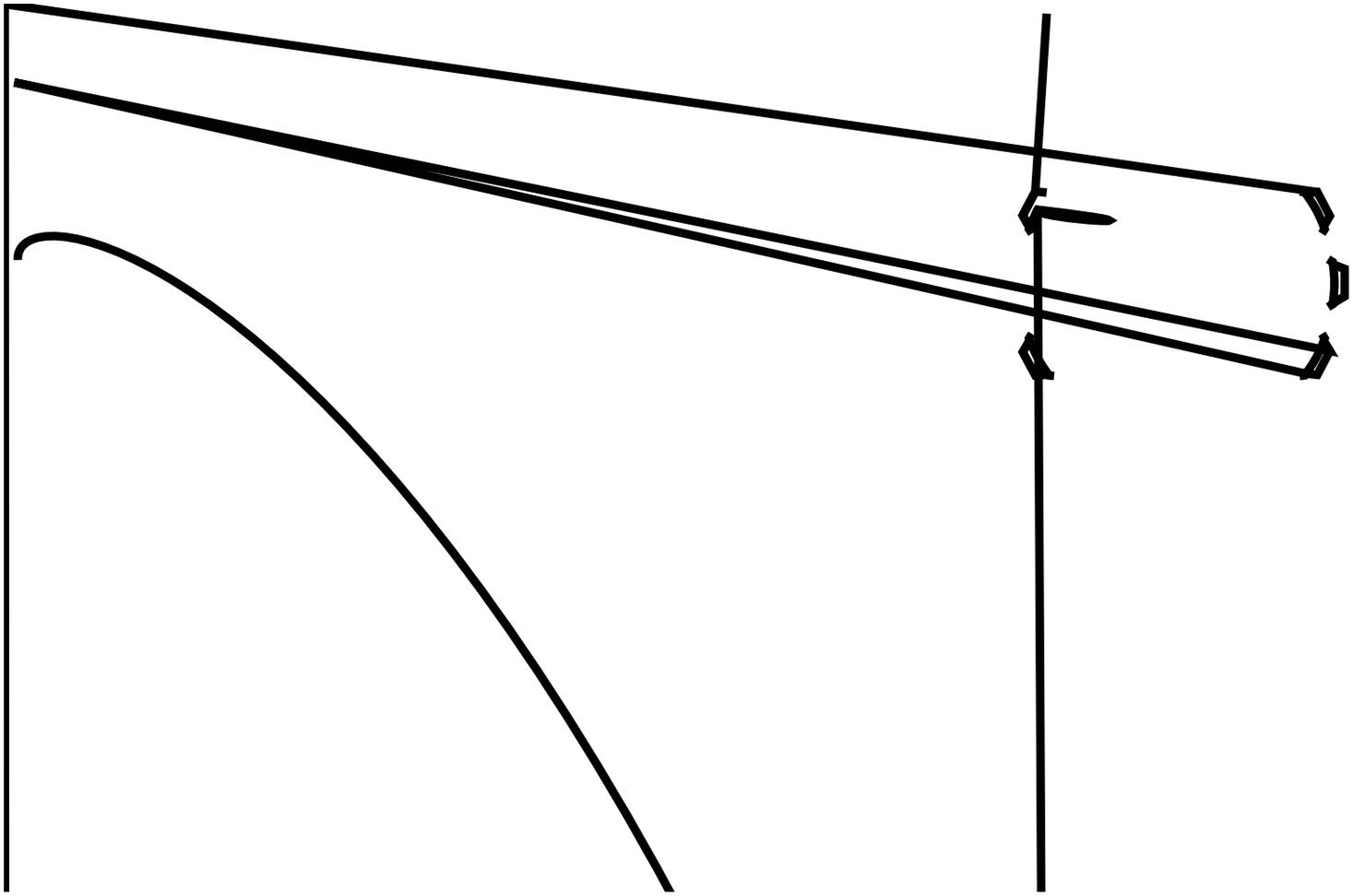
Un modo de deporte personalizado puede contener de 1 a 8 pantallas de modos de deporte diferentes. Puedes seleccionar de

1. En la pantalla del cronómetro activado, pulsa [Start Stop] para comenzar a medir el tiempo.
2. Pulsa [Back Lap] para marcar una vuelta o [Start Stop] para poner en pausa el cronómetro. Para ver los tiempos de las vueltas, pulsa [Back Lap] cuando el cronómetro esté en pausa.
3. Pulsa [Start Stop] para continuar.
4. Para poner el tiempo a cero, mantén pulsado [Start Stop] cuando el cronómetro esté en pausa.



- cambiar al modo TIME con [Next].
- entrar en el menú de opciones manteniendo pulsado [Next].

1. Mientras estás en el modo de deporte Nat. piscina, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.



3. Desplázate hasta Nat. aguas abie. con [Light Lock] y selecciona con [Next].
4. Espera hasta que el reloj te notifique que se ha encontrado señal

3.33 Hora

La pantalla de hora de tu Suunto Ambit3 Peak muestra la siguiente información:

- fila superior: fecha
- fila central: hora
- fila inferior: cambia con [View] para mostrar información adicional, como el día de la semana, hora dual y nivel de la batería.

1. En el menú Hora/fecha, desplázate hasta el ajuste deseado con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona el ajuste con [Next].
2. Cambia los valores con [Start Stop] y [Light Lock] y guarda con [Next].

1. Pulsa [Next] para comprobar en tu reloj si tienes un objetivo planificado para el día.
2. Si tienes varios Moves planificados para el día, pulsa [View] para ver cada objetivo de Move.

Move planificado es en menos de una semana o por fecha si es en más de una semana:

ל

4. Ajusta la alarma de tormenta en On u Off con [Start Stop] o [Light Lock] y acepta con [Next].

Cuando suena la alarma de tormenta, pulsa cualquier botón para apagar la alarma. Si no pulsas un botón, la alarma se repite cada cinco minutos. El símbolo de tormenta permanece en la pantalla hasta que se estabilicen las condiciones climatológicas (se frene la bajada de presión).

Se genera una vuelta especial (denominada 'alarma de tormenta') cuando se produce una alarma de tormenta mientras grabas un ejercicio.

≡

4 ATENCIÓN Y ASISTENCIA

4.1 Normas generales para el manejo

Maneja la unidad con cuidado: no la golpees ni dejes que caiga contra el suelo.

En circunstancias normales, el reloj no precisa ningún tipo de mantenimiento. Después de su uso, acláralo con agua y detergente suave y límpialo cuidadosamente con un paño suave humedecido o una gamuza.

4.4 Sustitución de la batería del Smart Sensor

Te recomendamos registrar tu producto para obtener la mejor asistencia personalizada de Suunto.

Para obtener asistencia de Suunto:

Acceso al servicio de garantía de Suunto

Para acceder al servicio de garantía de Suunto, es necesario

tales daños pudieran producirse. Suunto no se hace responsable del

ÍNDICE

acoplar, 73
climatología
alarma de tormenta, 112
tendencia climatológica, 112
Control de hora mediante GPS, 108
cronómetro, 96
cronómetro de intervalos, 55
cronómetros
temporizador de cuenta atrás, 34
cuadrículas, 69

D

despertador, 106
dormitar, 106
diario, 57
durante el ejercicio, 41
brújula, 44
navegar, 43

E

ejercicio
inicio del ejercicio, 39
modos de deporte, 36

F

firmware, 46
foot POD, 72, 75
calibración automática, 75
formatos de posición, 69
FusedAlti, 15
activar, 47
medición de altitud, 47
FusedSpeed, 49

G

GPS, 67
Señal de GPS, 68
grabación de recorridos, 42

H

hora, 105
Control de hora mediante GPS, 108
despertador, 106

I

iconos, 52
indicador de memoria restante, 59

L

luz de fondo, 26
brillo, 26
modo, 26

M

manejo, 115
medición de altitud
FusedAlti, 47

añadir la ubicación actual, 83
borrado, 84
navegar, 79
puntos refer., 86

R

rumbo

© Suunto Oy 09/2014
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reser