

SUUNTO AMBIT3 RUN 1.0

GUÍA DEL USUARIO

1	SEGURIDAD	5
2	Primeros pasos	7
2.1	Botones y menús	7
2.2	Set up	8
2.3	Realizar ajustes	11
3	Características	13
3.1	Monitorización de la actividad	13
3.2	Pausa automática	14
3.3	Desplazamiento automático	15
3.4	Luz de fondo	15
3.5	Bloqu. bot.	17
3.6	Brújula	18
3.6.1	Ajustar la declinación	19
3.6.2	Cómo calibrar la brújula	21
3.6.3	Ajustar la fijación de rumbo	22
3.7	Temporizador de cuenta atrás	23
3.8	Pantallas	24
3.8.1	Ajuste del contraste de la pantalla	25
3.8.2	Inversión del color de la pantalla	25
3.9	Hacer ejercicio con modos de deporte	26
3.9.1	Uso de Suunto Smart Sensor	26
3.9.2	Colocación de Suunto Smart Sensor	27
3.9.3	Iniciar un ejercicio	29
3.9.4	Durante el ejercicio	30
3.9.5	Grabación de recorridos	31
3.9.6	Realización de vueltas	31
3.9.7	Navegación durante el ejercicio	32
3.9.8	Uso de la brújula durante el ejercicio	33

3.10 Buscar atrás	34
-------------------------	----

3.26 Modos de deporte	76
3.27 Cronómetro	77
3.28 Suunto Apps	79
3.29 Hora	80
3.29.1 Despertador	81
3.29.2 Sincronización de hora	83
3.30 Camino de regreso	84
3.31 Programas de entrenamiento	85
4 Atención y asistencia	140
4 Atención y asistencia7.....0J -11.33599tp 1 d...umergibilidad -199(77)]	65
3.29.2 Suunto Appsp71.d.4Jst1530599 pa.1406541.d.....36291aDes	140

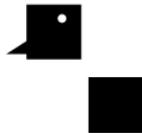
1 SEGURIDAD

Tipos de precauciones de seguridad

2 PRIMEROS PASOS

2.1 Botones y menú

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



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

[View]:

- pulsa para cambiar la vista de la fila inferior
- manténlo pulsado para alternar entre pantalla clara y oscura
- manténlo pulsado para acceder a un acceso directo
(ver 3.25 *Accesos directos*)

[Back Lap]:

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

—



3 CARACTERÍSTICAS

3.1 Monitorización de la actividad

Además del tiempo de recuperación que aparece en tu registro de ejercicio, Suunto Ambit3 Run monitoriza tu actividad general, tanto ejercicio como actividad diaria. La monitorización de actividad te

- Activid. semana: consumo diario de calorías durante los siete últimos días, con el día de hoy en el extremo derecho; la línea de puntos del gráfico de barra y la fila inferior indican el consumo medio diario de calorías en los siete últimos días, sin incluir hoy

{ }
{ }
{ }

modo diferente para cada modo de deporte en la configuración avanzada de Movescount.

Además del modo, puedes ajustar el brillo de luz de fondo (en porcentaje), o bien en los ajustes del reloj en GENERAL » Tonos/pantalla » Luz de fondo o en Movescount.

 *CONSEJO: Con los botones [Back Lap] y [Start Stop] bloqueados, puedes activar la luz de fondo pulsando [Light Lock].*

3.5 Bloqu. bot.

Mantén pulsado [Light Lock] para bloquear o desbloquear los botones.

{

}

{

}

}

{ }
{ }
{ }

1. Aprieta el sensor firmemente en el conector de la correa.
2. Ajusta la longitud de la correa según precisas.
3. Humedece las áreas de electrodos de la correa con agua o gel para electrodos.
4. Ponte la correa de modo que quede bien ajustada con el logotipo de Suunto hacia arriba.

1.

3. - 4.

3.9.3 Iniciar un ejercicio

Para iniciar el ejercicio:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.

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

Para navegar durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte con GPS activado, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar NAVEGACIÓN.
3. Desplázate hasta PDI (Puntos de Interés) o Rutas con [Light Lock] y selecciona con [Next].

Las indicaciones de navegación se muestran como última pantalla del modo de deporte seleccionado.



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 con [Light Lock] y selecciona con [Next].
4. La brújula se muestra como la última pantalla en el modo de deporte personalizado.

3.13 Iconos

3.14 Cronómetro de intervalos

3 personalizadas en Movescount. Para un intervalo de 27 intervalos a 344 av

Cuando hay un cronómetro de intervalos activo, el icono de intervalos se muestra en la parte superior de la pantalla.



2. Pulsa [Next] para ver el resumen del registro.

```
{      }  
      }  
{      }
```

◀ { }

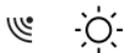
{ }

4. Introduce la clave de acceso indicada en la pantalla del reloj en el campo de solicitud de acoplamiento del dispositivo móvil y toca en [Pair].

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

3.19.1 Obtener señal de GPS

Suunto Ambit3 Run activa el GPS automáticamente cuando seleccionas un modo de deporte que utiliza la funcionalidad de GPS, determinas su ubicación o empiezas a navegar.



- $\mathbb{Z}[\sqrt{-1}]$

Puedes alargar la vida útil de la batería aumentando el intervalo y reduciendo la precisión.

Las opciones de precisión del GPS son:

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

Con

3.21.1 Acoplar dispositivos POD y sensores de FC

Los procedimientos para acoplar pueden variar dependiendo del dispositivo POD o del tipo de sensor de frecuencia cardíaca (FC). Consulta la guía del usuario del dispositivo que vas a acoplar a tu Suunto Ambit3 Run antes de continuar.

Para acoplar un dispositivo POD o sensor de frecuencia cardíaca:

1. Activa el POD o sensor de frecuencia cardíaca.

Si estás acoplando un Suunto Smart Sensor, consulta *3.9.2 Colocación de Suunto Smart Sensor*.

Para obtener mediciones de la velocidad y distancia más precisas, es posible calibrar el Foot POD manualmente. Realiza la calibración en una distancia medida exacta, por ejemplo en una pista de atletismo de 400 metros.

Para calibrar tu Foot POD con Suunto Ambit3 Run:

1. Coloca el Foot POD en la zapatilla. Para obtener más información, consulta la guía del usuario del Foot POD que utilices.
2. Selecciona un modo de deporte (por ejemplo Correr) en el menú inicial.
3. Comienza a correr a tu ritmo habitual. Al cruzar la línea de salida, pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación.
4. Corre una distancia de 800–1000 metros (aprox. 0,500–0,700 millas) a tu ritmo normal (por ejemplo dos vueltas en una pista de 400 metros).

 *NOTA: Si la conexión al Foot POD fue inestable durante el ejercicio de calibración, es posible que no puedas ajustar la distancia*

7

7

{ }
{ }

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

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

1. Visita www.movescount.com e inicia sesión.
2. En PLAN & CREATE

5. El reloj muestra todos los puntos de referencia de la ruta seleccionada. Desplázate con [Start Stop] o [Light Lock] hasta el punto de referencia que desees utilizar como punto de partida. Acepta con [Next].
6. Pulsa [Next] para seleccionar Navegar.



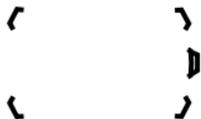
2. Pulsa [Next] para seleccionar NAVEGACIÓN.
3. Desplázate hasta Omitir punto de referencia con [Start Stop] y selecciona con [Next]. El reloj omite el punto de referencia y empieza a navegar automáticamente hacia el siguiente punto de referencia de la ruta.



Vista de navegación de puntos de referencia

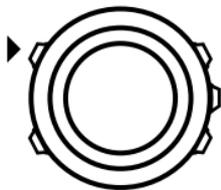
La vista de navegación de puntos de referencia muestra la siguiente información:

- (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



1. En el menú service, desplázate hasta ACTION con [Light Lock] y entra con [Next].
2. Pulsa [Light Lock] para desplazarte hasta GPS reset y entra con [Next].
3. Pulsa [Start Stop] [Light Lock] para ir al menú de configuración de la cámara de vídeo.

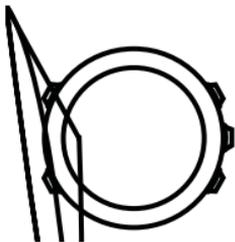
4. Para poner el tiempo a cero, mantén pulsado [Start Stop] cuando el cronómetro esté en pausa.



1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta PANTALLAS con [Light Lock] y pulsa [Next].
3. Desplázate hasta Finalizar cronómetro con [Light Lock] y pulsa

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].
3. Vuelve al menú anterior con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir.

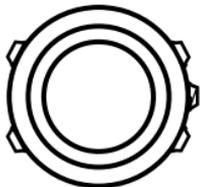






1. Pulsa [Next] para comprobar en tu reloj si tienes un objetivo planificado para el día.
2. Si tienes varios Moves planificados para el día, pulsa [View] para ver cada objetivo de Move.

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



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

≡



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:

1. Regístrate en www.suunto.com/support/MySuunto; si ya lo has hecho, inicia sesión y añade Suunto Ambit3 Rur

5 REFERENCIA

GPS

•

(2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluidas las interferencias que puedan derivarse de un funcionamiento no deseado del dispositivo.

5.3 marca registrada

Suunto Ambit3 Run, sus logotipos y otras marcas y nombres comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Reservados todos los derechos.

5.4 Aviso sobre patentes

Este producto está protegido por las patentes y solicitudes de patentes siguientes y sus correspondientes derechos de ámbito nacional.

Reloj: EP 11008080, diseños UE 001332985-0001 o 001332985-0002, EE. UU. 61/649,617, EE. UU. 61/649,632

Cinturón de FC: EE. UU. 13/071,624, EE. UU. 13/832,049, EE. UU. 13/832,598, EE. UU. 13/917,668, EE. UU. 13/397,872, EE. UU.D 667,127, EE. UU. 8,386,009, EE. UU. 8,750,959, EE. UU. 8,814,574, EE. UU. 8,886,281

Se han presentado solicitudes de patente adicionales.

5.5 Garantía

Suunto garantiza que, durante la vigencia de la garantía, Suunto o uno de sus Centros de servicio técnico autorizados (en adelante, "centro de servicio técnico") subsanarán, de la forma que consideren oportuna y sin cargo alguno, cualesquiera desperfectos

Suunto no garantiza el funcionamiento del Producto o los

consecuentes, incluidos a título meramente enunciativo pero no limitativo, las pérdidas de beneficios esperados, pérdidas de datos, pérdidas de uso, costes de capital, costes de sustitución de

navegar

 buscar atrás, 34

 durante el ejercicio, 32

 punto de interés (PDI), 60

 ruta, 67

P

pantalla

 invertir pantalla, 25

 invertir pantalla, 25

pantallas, 24

 mostrar/ocultar pantallas, 24

pausa automática, 14

POD, 56

ru3 T(P) 8 /F0 10 Tf -R.504 -13.203 Td(P) Tj /F1 8 u3e67rumbo Td(pantallas,

