

SUUNTO 3 FITNESS

GUÍA DEL USUARIO

1. SEGURIDAD.....	4
2. Primeros pasos.....	6
2.1. Suunto app.....	6
2.2. SuuntoLink.....	7

2. Primeros pasos

Poner a funcionar tu Suunto 3 Fitness por primera vez es rápido y sencillo.

1. Activa el reloj conectándolo a un ordenador con el cable USB incluido en la caja.

2. Pulsa el botón central para iniciar el asistente de configuración.

2.2. SuuntoLink

Descárgate e instala SuuntoLink en tu PC o Mac para actualizar el software de tu reloj.

Es muy recomendable actualizar tu reloj cada vez que salga una actualización de software nueva. Si hay una actualización disponible, se te

- pulsa para pausar o reanudar la grabación
- mantén pulsado para cambiar de actividad

3. Botón central

-



Cronómetro

Frecuencia de brazada (natación)



3. Características

3.1. Seguimiento de la actividad

2. Pulsa el botón central para ver tu plan para la semana en curso.

3. Pulsa el botón inferior derecho para obtener más información; día de entrenamiento, duración y nivel de intensidad (basados en zonas de frecuencia cardíaca, ver *3.14. Zonas de intensidad*).

4. Pulsa el botón inferior izquierdo para salir de las vistas de ejercicio

1. Desactiva Indicaciones.
2. Selecciona Objetivo semanal pulsando el botón central.
3. Selecciona tu nuevo Objetivo semanal pulsando los botones superior derecho o inferior derecho.

4. Confirma pulsando el botón central.

Indicaciones en tiempo real

Si tienes un ejercicio planificado para el día en curso, este aparece como primera opción en la lista de modos de deporte al entrar en la vista de ejercicio para comenzar la grabación de un ejercicio. Si deseas tener indicaciones en tiempo real, comienza el ejercicio recomendado como si fuese un ejercicio normal; ver *3.20. Grabar un ejercicio*.

=

3.5. Conectividad Bluetooth

Suunto 3 Fitness utiliza tecnología Bluetooth para enviar y recibir información con tu

Para ver la FC diaria:

1. Desde la vista de esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho para desplazarte hasta la pantalla de FC instantánea.
2. Pulsa el botón central para cambiar a la pantalla de FC diaria.

Al pulsar el botón inferior derecho en la pantalla de FC diaria, se mostrará cuánta energía consumes cada hora, basándose en tu frecuencia cardíaca.

3. Pulsa el botón central para seleccionar el nuevo valor de FC.
4. Mantén pulsado el botón central para salir de la vista de zonas de FC.

 *NOTA: Seleccionar Restablecer en la vista de zonas de FC restablecerá las zonas de FC a sus valores predeterminados.*

Establecer zonas de FC específicas para cada actividad

a un cinturón si estás usando un sensor de frecuencia cardíaca, o en un corazón verde si usas un sensor de frecuencia cardíaca óptica.

Si estás usando un sensor de frecuencia cardíaca pero el icono solo se vuelve verde (indicando que el sensor de frecuencia cardíaca óptica está activo), comprueba si el sensor de frecuencia cardíaca está acoplado (ver *3.19. Acoplar dispositivos POD y sensores*) y selecciona el modo de deporte de nuevo.

Puedes esperar a que cada icono se vea verde o comenzar la grabación tan pronto como desees pulsando el botón central.

Para hacer ejercicio con un objetivo general:

1. Antes de comenzar una grabación de ejercicio, pulsa el botón inferior derecho para abrir las opciones de modo de deporte.
2. Selecciona Objetivos y pulsa el botón central.
3. Activa

El icono de GPS de tu reloj parpadea en gris mientras está buscando y cambia a verde una vez se ha establecido la conexión con el GPS de tu teléfono.

No todos los modos de deporte usan GPS.

todo el sueño en una sola sesión. Por ejemplo, si te levantas a beber agua durante la noche,

 *CONSEJO: Desde la pantalla, Sueño, mantén pulsado el botón central para acceder a los ajustes de seguimiento del sueño y ver el último resumen del sueño.*

3.22. Calibración de velocidad y distancia_____

Ampos se pueden establecer desde los ajustes en General
Los elementos y acciones clave se utilizan tonos y alertas por

Detén el cronómetro pulsando el botón central. Puedes reanudarlo pulsando el botón central de nuevo. Restablécelo pulsando el botón inferior.

Sal del temporizador manteniendo pulsado el botón central.

Temporizador de cuenta atrás

En la pantalla de temporizador, pulsa el botón inferior para abrir el menú de accesos directos. Desde ahí puedes seleccionar un tiempo de cuenta atrás preestablecido o crear uno personalizado.

Detenlo y restablécelo según necesites con los botones central e inferior derecho.

Sal del temporizador manteniendo pulsado el botón central.

3.28. Tonos y vibración

Para

3.31. Esferas de reloj

5. Referencia

5.1. Especificaciones técnicas

5.2. Conformidad

5.2.1. CE

Suunto Oy declara por la presente que el equipo de radio de tipo OW175 cumple la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE se halla en la siguiente dirección de Internet: www.suunto.com/EUconformity.



5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) si es posible que

5.5. Garantía limitada internacional

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 de materiales

Acceso al servicio de garantía de Suunto

Para acceder al servicio de garantía de Suunto, es necesario presentar la prueba de compra.

