

1. Uso previsto.....	4
2. SEGURIDAD.....	5
3. Primeros pasos.....	6

4.25.1. Calibración de un Bike POD.....	32
4.25.2. Calibración de Foot POD.....	32
4.25.3. Calibración de Power POD.....	33
4.26. Puntos de Interés.....	33
4.26.1. Navegar a un PDI.....	33
4.26.2. Tipos de PDI.....	34
4.26.3. Añadir y borrar PDI.....	36
4.27. Formatos de posición.....	36
4.28. Grabar un ejercicio.....	37
4.28.1. Utilizar objetivos durante el ejercicio.....	38
4.28.2. Navegación durante el ejercicio.....	39
4.29. Recuperación.....	40
4.30. Rutas.....	40
4.30.1. Navegación de altitud.....	41
4.31. Seguimiento del sueño.....	42
4.32. Modos de deporte.....	43
4.33. Natación.....	43
4.34. Estrés y recuperación.....	44
4.35. Alarmas de salida/puesta del sol.....	45
4.36. Hora y fecha.....	45
4.36.1. Despertador.....	46
4.37. Cronómetros.....	46
4.38. Tonos y vibración.....	47
4.39. Información de entrenamiento.....	47
4.40. Esferas de reloj.....	48
5. Atención y asistencia.....	50
5.1. Normas generales de manejo.....	50
5.2. Batería.....	50
5.3. Eliminación.....	50


1. Uso previsto


SUUNTO 5 es un reloj deportivo que sigue tus movimientos y otros parámetros, como la frecuencia cardíaca y las calorías. SUUNTO 5 está previsto solo para uso recreativo y no está indicado para fines médicos de ningún tipo.

No utilices el SUUNTO 5 fuera de los intervalos de temperatura de funcionamiento, puesto que el producto podría dañarse. No utilices el producto por encima de la temperatura de funcionamiento, puesto que podría causar quemaduras en la piel.

2. SEGURIDAD

Tipos de precauciones de seguridad

 **ADVERTENCIA:** - se utiliza en relación con un procedimiento o situación que puede provocar lesiones graves o incluso la muerte.

 **PRECAUCIÓN:** - se utiliza en relación con un procedimiento o situación que puede dañar el producto.

=

3. Primeros pasos

Poner a funcionar tu SUUNTO 5 por primera vez es rápido y sencillo.

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

3. Botón central

- pulsa para cambiar entre pantallas
- mantén pulsado para abrir el menú contextual

3.5. Iconos

2. Desplázate por el menú de ajustes pulsando los botones superior derecho o inferior derecho.

4. Características

4.1. Monitorización de la actividad

El reloj lleva un registro de tu nivel de actividad total a lo largo del día. Este factor es importante, tanto si solo buscas mantenerte saludable y en forma como si te entrenas para una competición futura. Permanecer activos está muy bien, pero si te entrenas a fondo también debes tener días de descanso con poca actividad.

El contador de actividad se restablece automáticamente cada día a media noche. Al final de la semana, el reloj te proporciona un resumen de tu actividad.

Desde la pantalla de esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho para ver tu total de pasos del día.

Tu reloj cuenta los pasos mediante un acelerómetro. El recuento total de pasos se acumula 24/7, también mientras grabas sesiones de entrenamiento y otras actividades. Sin embargo, con ciertos deportes, como natación y ciclismo, los pasos no se cuentan.

Además de los pasos, también puedes ver las calorías estimadas para el día pulsando el botón superior izquierdo.

Para establecer tus objetivos de pasos, define el número total de pasos para el día.

El total de calorías que quemas por día se basa en dos factores: tu tasa metabólica basal (TMB) y tu actividad física.

La TMB es la cantidad de calorías que tu cuerpo quema mientras descansas. Se trata de las calorías que tu cuerpo necesita para mantener su temperatura y llevar a cabo funciones básicas como pestañear o hacer latir el corazón. Dicho número se basa en tu perfil personal y tiene en cuenta factores como la edad o el sexo.

Para establecer un objetivo de calorías, define cuántas calorías quieres quemar además de las de tu TMB. Estas calorías se denominan calorías activas. El anillo que rodea a la pantalla de actividad avanza según el número de calorías activas que quemas durante el día, comparadas con tu objetivo.

4.1.1. FC instantánea

Si grabas un ejercicio, los valores de FC diarios

4.3. Altimetro

intensidad durante un ejercicio planificado pueden no corresponder con la intensidad real de tu ejercicio.

Para ver tus siguientes sesiones de entrenamiento planificadas:

1. Desde la vista de esfera del reloj, pulsa el botón inferior derecho para desplazarte hasta la vista de información de entrenamiento.


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

3. Pulsa el botón inferior derecho para ver información adicional; día de entrenamiento, duración y nivel de intensidad (basados en zonas de frecuencia cardíaca, ver [Zonas de frecuencia cardíaca](#) Tj fF1 1 Tf 350.5)

Si no quieres indicaciones adaptativas pero sí un objetivo de ejercicio, puedes definir un

Pulsa el botón central para ver y cambiar entre distancia actual, FC, tiempo y nivel de batería.

En la pantalla inicio, toca Opciones » Modo de batería para cambiar los modos de batería y ver cómo influye cada modo en el rendimiento del reloj.

 *CONSEJO: También puedes cambiar rápidamente el modo de batería desde la pantalla de inicio pulsando el botón superior.*

Además de estos dos modos de batería

1. Desde la esfera del reloj, mantén pulsado el botón central para abrir el menú de accesos directos.
2. Pulsa el botón central para activar el modo No molestar.

Si tienes una alarma configurada, sonará como es habitual y, a menos que la pongas a dormir, desactivará el modo No molestar.

4.14. Sensación

Si entrenas con regularidad, hacer un seguimiento de cómo te sientes tras cada sesión es un

Tu nivel de forma física aeróbica se define como $VO_2\text{máx.}$ (consumo de oxígeno máximo), una forma bien reconocida de medir la capacidad de resistencia aeróbica. En otras palabras, $VO_2\text{máx.}$ muestra el grado de eficacia con que tu cuerpo utiliza el oxígeno. Cuanto mayor sea tu $VO_2\text{máx.}$, mejor uso haces del oxígeno.

FusedSpeed te ofrece máximos beneficios cuando necesites lecturas de velocidad altamente reactivas durante el entrenamiento, por ejemplo, al correr sobre terrenos irregulares o durante un entrenamiento de intervalos. Si pierdes temporalmente la señal GPS, por ejemplo, SUUNTO 5 puede seguir mostrando lecturas de velocidad exactas con ayuda del acelerómetro calibrado por GPS.



Puedes cambiar la precisión de GPS desde las opciones de deporte en tu reloj o en la app Suunto.

Siempre que navegues por una ruta o PDI, la precisión de GPS se establece de forma automática como Máxima.



alta, pueden llevar al sobreentrenamiento y a que tengas que tu programa de entrenamiento durante un periodo prolongado.

Zona 5: Máximo

Cuando tu frecuencia cardíaca durante un ejercicio llega a la zona 5, el entrenamiento resultará extremadamente duro. Tu sistema producirá ácido láctico mucho más deprisa de lo que puede eliminarlo y te verás forzado a parar tras pocas decenas de minutos. Los atletas incluyen estos entrenamientos de máxima intensidad en sus programas de entrenamiento de forma muy controlada; los entusiastas del fitness pueden prescindir completamente de ellos.

4.19.1. Zonas de frecuencia cardíaca

Las zonas de frecuencia cardíaca se definen como rangos porcentuales basados en tu frecuencia cardíaca máxima (FC máx.).

Tu FC máx. se calcula de forma predeterminada mediante la ecuación estándar: $220 - tu$

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.



En el resumen del ejercicio tienes un desglose de cuánto tiempo has pasado en cada zona.

4.19.2. Zonas de ritmo

Las zonas de ritmo funcionan igual que las zonas de FC, pero la intensidad de tu entrenamiento se basa en tu ritmo y no en tu frecuencia cardíaca. Las zonas de ritmo se muestran en valores métricos o imperiales, dependiendo de tus ajustes.

SUUNTO 5 tiene cinco zonas de ritmo predeterminadas que puedes usar, pero también puedes definir tus propias zonas.

Exacaunzonas de ritmo pdisponibes, pasr cardrera

En el resumen del ejercicio tienes un desglose de cuánto tiempo has pasado en cada zona.

4.19.3. Zonas de potencia

El potenciómetro mide la cantidad de esfuerzo físico necesario para realizar una actividad concreta. El esfuerzo se mide en vatios. La ventaja principal de usar un potenciómetro es que se gana en precisión. El potenciómetro muestra con exactitud tu esfuerzo real y la cantidad de potencia que produces. También es fácil ver tu progreso al analizar los vatios.

La zonas de potencia te pueden ayudar a entrenarte con la cantidad adecuada de potencia.

correspondiente. La pequeña

6. Pulsa el botón superior derecho hasta que estés de vuelta en la vista inicial y comienza tu

4.23. Fases lunares

Además de las horas de salida y puesta de sol, tu reloj puede seguir las fases de la luna. La fase lunar se basa en la fecha que hayas establecido en tu reloj.

La fase lunar se encuentra disponible como vista en la esfera de reloj de estilo outdoor. Pulsa el botón central para cambiar la fila inferior hasta que veas la fase lunar.

- Power
- Foot



NOTA: No puedes acoplar dispositivos si está activado el modo avión. Desactiva el modo avión antes de acoplar. Ver 4.2. Modo avión.

Para acoplar un POD o sensor:

1. Ve a los ajustes de tu reloj y selecciona Conectividad.
 2. Selecciona Acoplar sensor para obtener la lista de tipos de sensores.
 3. Pulsa el botón inferior derecho para desplazarte por la lista y selecciona el tipo de sensor con el botón central.
-
4. Sigue las instrucciones del reloj para finalizar el acoplamiento (consulta el manual del sensor o POD si lo necesitas) y pulsa el botón central para avanzar al paso siguiente.

Si el POD requiere ciertos ajustes, como longitud de cigüeñal en un Power POD, F1 00.0e9 girá que introduzcas un valor durante el proceso de acoplamiento.

Una vez acoplado el POD o sensor, tu reloj lo buscará en cuanto selecciones un modo de deporte que utilice ese tipo de sensor.

Puedes ver la lista completa de dispositivos acoplados en tu reloj desde los ajustes en Conectividad » Dispositivos acoplados.

En esta lista podrás eliminar (desacoplar) el dispositivo si fuese necesario. Selecciona el dispositivo que quieres eliminar y toca Olvidar.



- UTM (Universal Transverse Mercator) ofrece una presentación de posición horizontal bidimensional.

derecho.

Si usas un modo multideporte, cambia o 1 deporte manteniendo pulsado el botón superior

inferior derecho. También puedes ajustar tus opciones del modo o 1 deporte mientras grabas

3. Selecciona Duración o Distancia.
4. Selecciona tu objetivo.
5. Pulsa y mantén pulsado el botón central para volver a las opciones del modo de deporte.

6. Pulsa el botón superior derecho de nuevo en cualquier momento para detener la navegación.

4.35. Alarmas de salida/puesta del sol

Las alarmas de salida/puesta de sol de tu SUUNTO 5 son alarmas adaptativas basadas en tu ubicación. En lugar de establecer una hora fija, estableces la alarma para que te avise con

4.36.1. Despertador

Tu reloj tiene un despertador que puede sonar solo una vez o repetirse en días concretos. Activa el despertador desde los ajustes en Alarmas » Despertador.

Para activar una alarma:

1. Selecciona primero con qué frecuencia quieres que suene. Las opciones son:
 - Una vez: la alarma suena una vez en las próximas 24 horas a la hora establecida
 - Entre semana: la alarma suena a la misma hora de lunes a viernes
 - Cada día: la alarma suena a la misma hora todos los días de la semana

2. Configura hora y minutos y sal de los ajustes.

Cuando suene la alarma, puedes descartarla para detenerla, o seleccionar la opción de

Detén el cronómetro pulsando el botón central. Puedes reanudarlo pulsando el botón central

SUUNTO 5

Cada esfera de reloj contiene información adicional, como fecha u hora dual. Pulsa el botón central para cambiar de una vista a otra.

5. Atención y asistencia

5.1. Normas generales de manejo

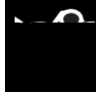
6. Referencia

6.1. Especificaciones técnicas

Se amplía a tres (3) años el periodo de garantía para todos los relojes Suunto Spartan comprados en 2016.

El periodo de garantía es de cinco (5) años por defectos atribuibles al sensor de medición de profundidad (presión) en Suunto Dive Computers.

Exclusiones y limitaciones



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support