

# SUUNTO 9 2.0

## GUÍA DEL USUARIO






6.3. marca registrada.....	54
----------------------------	----

# 1. 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.





## 2. Primeros pasos

Poner a funcionar tu Suunto 9 por primera vez es rápido y sencillo.

1. Mantén pulsado el botón superior para activar el reloj.
2. Toca la pantalla para iniciar el asistente de configuración.  
—
3. Desliza el dedo hacia arriba o abajo para ver los idiomas y toca el tuyo para seleccionarlo.  
—
4. Sigue el asistente para completar los ajustes iniciales. Desliza el dedo hacia arriba o abajo





## 2.4. Frecuencia cardíaca óptica

La medición de la frecuencia cardíaca óptica desde la muñeca es una forma fácil y cómoda de hacer seguimiento de tu frecuencia cardíaca. Para obtener los mejores resultados, recuerda que los siguientes factores podrían incidir sobre la medición de la frecuencia cardíaca:

- El reloj se debe llevar de forma que esté en contacto directo con la piel. No debe haber nada de ropa, por fina que sea, entre el sensor y tu piel.
- Quizá necesites ponerte el reloj más alto de dónde llevarías un reloj normal en el brazo. El sensor lee el flujo





señ

















Consulta

Los mapas en papel señalan al Norte real. Las brújulas, sin embargo, señalan al Norte magnético, una región situada sobre la Tierra en la que actúan sus campos magnéticos. Como el Norte magnético y el Norte real no se encuentran en la misma ubicación, deberás configurar la declinación en tu brújula. El ángulo entre el Norte magnético y el Norte real es tu declinación.

El valor de declinación aparece en la mayoría de los mapas. La localización del Norte magnético cambia anualmente. El valor de declinación más exacto y actualizado puede encontrarse en sitios web tales como [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com).

Sin embargo, los mapas de orientación se trazan en relación con el Norte magnético. Si utilizas un mapa de orientación, deberás desactivar la corrección de declinación ajustando el valor de declinación a 0 grados.

Puedes establecer tu valor de declinación desde los ajustes en Navegación » Declinación.





FusedSpeed te ofrece máximos beneficios cuando necesites lecturas de velocidad altamente

## 3.17. Zonas de intensidad

Utilizar zonas de intensidad el ejercicio físico te ayuda a orientar el desarrollo de la forma física. Cada zona de intensidad somete a tu cuerpo a un esfuerzo diferente con un efecto concreto y distinto sobre tu forma física. Existen cinco zonas diferentes, numeradas del 1 (más baja) al 5 (más alta) y definidas como rangos porcentuales basados en tu frecuencia cardíaca máxima (FC máx.), potencia y ritmo.

Es importante entrenarse teniendo en cuenta la intensidad y comprendiendo cómo deberías sentir dicha intensidad. Y no olvides que, independientemente del entrenamiento que tengas planificado, siempre debes dedicar un tiempo al calentamiento antes del ejercicio.

Las cinco zonas de intensidad diferentes utilizadas en Suunto 9 son:

### Zona 1: Fácil

El ejercicio en la zona 1 es relativamente descansado para el cuerpo. En el contexto del entrenamiento de fitness, este tipo de intensidad baja solo es significativo en entrenamiento restaurativo, para mejorar tu forma física básica cuando empiezas a ejercitarte, o bien tras un largo descanso. El ejercicio diario (caminar, subir escaleras, ir en bicicleta al trabajo, etc.) suele darse dentro de esta zona de intensidad.

### Zona 2: Moderado

El ejercicio en la zona 2 mejora eficazmente tu nivel de forma física básico. Ejercitarse a este nivel de intensidad no es cansado, pero el entrenamiento a largo plazo puede tener un efecto muy eficaz. La mayoría del entrenamiento de acondicionamiento cardioyui2 1.0



### 3.17.1. Zonas de frecuencia cardíaca

Establece tus zonas de potencia específicas para cada actividad desde los ajustes en Entrenamiento » Zonas de intensidad » Zonas avanzadas.

1. Toca la actividad (carrera o bicicleta) que quieres editar o pulsa el botón central cuando cuando la actividad esté resaltada.



Tu reloj te avisa cuando llegas al objetivo de zona seleccionado. Durante tu ejercicio, el reloj te notificará para que aceleres o vayas más despacio si tu ritmo está fuera del objetivo de zona seleccionado.

---



1

### 3.23. Acoplar dispositivos POD y sensores

2. Selecciona Bike POD.
3. Selecciona la nueva circunferencia de la rueda.

### 3.23.2. Calibración de Foot POD

Si has acoplado un foot POD, tu reloj calibra automáticamente el POD usando el GPS. Recomendamos utilizar la calibración automática, pero siempre la puedes desactivar si lo necesitas desde los ajustes del POD en Conectividad » Dispositivos acoplados.

Para la primera calibración con GPS, deberías seleccionar un modo de deporte en el cual se



Para añadir un PDI con tu reloj:

1. Desliza el dedo hacia abajo o pulsa el botón superior para abrir el lanzador.
2. Desplázate a Navegación y toca el icono o pulsa el botón central.
3. Desliza el dedo hacia arriba o pulsa el botón inferior para desplazarte a Tu ubicación y pulsa el botón central.
4. Espera a que el reloj active el GPS y encuentre tu ubicación.
5. Cuando el reloj indique tu latitud y longitud, pulsa el botón superior para guardar tu ubicación como PDI y selecciona el tipo de PDI.
6. De forma predeterminada, el nombre de PDI es el mismo que el tipo de PDI (seguido de un número correlativo). Puedes editar el nombre más adelante en tu cuenta en línea.

## Eliminar PDI

Puedes eliminar un PDI borrando el PDI de la lista de PDI del reloj.

Para eliminar un PDI en tu reloj:

1. Desliza el dedo hacia abajo o pulsa el botón superior para abrir el lanzador.
2. Desplázate a Navegación y toca el icono o pulsa el botón central.
3. Desliza el dedo hacia arriba o pulsa el botón inferior para desplazarte a PDI y pulsa el botón central.
4. Desplázate al PDI que deseas eliminar del reloj y pulsa el botón central.
5. Desplázate hasta el final de los detalles y selecciona Borrar.

Cuando eliminas un PDI desde tu reloj, el PDI no se borra para siempre.

Para borrar permanentemente un PDI deberás eliminarlo de tu cuenta en línea.





Puedes cambiar el formato de posición en los ajustes del reloj en Navegación » Formatos de posición.

La latitud y la longitud son las coordenadas más utilizadas y ofrecen tres formatos distintos:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

### 3.27. Grabar un ejercicio

Además de monitorizar la actividad 24/7, puedes utilizar tu reloj para grabar tus sesiones de

hacia arriba o pulsando el botón inferior. También puedes ajustar tus opciones del modo de deporte mientras grabas manteniendo pulsado el botón central.



El tiempo se va acumulando a través de las sesiones de entrenamiento, por lo que si vuelves a entrenar antes de que haya acabado el tiempo, el tiempo recién acumulado se suma al resto de la sesión de entrenamiento anterior.


Para ver tu tiempo de recuperación, desde la esfera del reloj desliza el dedo hacia arriba o pulsa el botón inferior derecho hasta que veas la pantalla de entrenamiento y recuperación. Toca para cambiar entre entrenamiento y recuperación.

Como el tiempo de recuperación es solo estimativo, las horas acumuladas van descendiendo de manera constante, independientemente de tu nivel de forma física u otros factores individuales. Si estás en muy buena forma, puede que te recuperes más rápido de lo previsto.





todo el sueño en una sola sesión. Por ejemplo, si te levantas a beber agua durante la noche, el reloj contará el tiempo que duermas al volver a la cama como parte de la misma sesión.

 *NOTA: Si te vas a dormir antes de tu hora de habitual y te despiertas más tarde de lo normal, el reloj no lo cuenta como una sesión de sueño*



2. Desplázate hacia abajo hasta ALARMAS y pulsa el botón central.
3. Desplázate hasta la alarma que quieras establecer y selecciona pulsando el botón central.

4. Establece el tiempo de antelación a la salida/puesta de sol que desees desplazándote hacia arriba/abajo con los botones superior e inferior y confirmando con el botón central.







## 4. Válido únicamente para versión con barómetro

Las siguientes funciones solo son válidas si tu Suunto 9 tiene barómetro incorporado.



## 4.4. Información de outdoor

Suunto 9 mide constantemente la presión atmosférica absoluta utilizando el sensor de presión incorporado. Basándose en esta medición y tu valor de referencia de altitud, calcula la altitud o presión atmosférica.



## Perfil alt.-bar. automático

Tanto los cambios climatológicos como de altitud pueden causar un cambio en la presión atmosférica. Para afrontar estos cambios, Suunto 9 pasa automáticamente de interpretar los cambios en la presión atmosférica como cambios de altitud o como cambios climáticos,



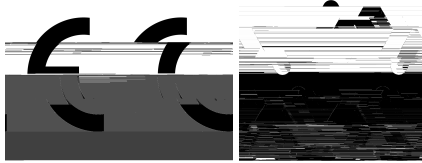
## 6. Referencia

### 6.1. Especificaciones

## 6.2. Conformidad

### 6.2.1. CE

Suunto Oy declara por la presente que el equipo de radio de tipo OW183 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](http://www.suunto.com/EUconformity).





El periodo de garantía es de un (1) año para accesorios, incluidos a título meramente enumerativo pero no limitativo los transmisores y sensores inalámbricos, cargadores, cables, baterías recargables, correas, brazaletes y latiguillos.

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

Esta Garantía limitada internacional no cubre:

1. a. el desgaste normal como arañazos, abrasiones o alteraciones en el color y/o en el material de las correas no metálicas, b) los defectos causados por un manejo poco cuidadoso, ni c) los defectos o daños causados por un uso inadecuado o contrario al recomendado o para el que fue concebido, o por accidentes como caídas o golpes fuertes;
2. los materiales impresos ni el embalaje;
3. los daños o supuestos menoscabos ocasionados como consecuencia de la utilización de productos, accesorios, software y/o mantenimiento no realizado o proporcionado por Suunto;
4. las baterías no recargables.

Suunto no garantiza el funcionamiento del Producto o los accesorios sin interrupciones o errores repentinos en los mismos, ni tampoco que el Producto o los accesorios arantiz3 1(, o8 TJ(o8lquier otd

pérdidas de beneficios esperados, pérdidas de datos, pérdidas de uso, costes de capital, costes de sustitución de equipamientos o instalaciones, reclamaciones de terceros, cualquier dañ







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)
2. AUSTRALIA (24/7) +61 1800 240 498  
AUSTRIA +43 72 088 3104  
CANADA (24/7) +1 855 624 9084  
(CHINA) +86 400 8427507  
(CHINA - Hong Kong) +852 58060687  
DENMARK (EN, SV)