

SUUNTO AMBIT3 SPORT 2.0

GUÍA DEL USUARIO

1	SEGURIDAD	6
2	Primeros pasos	8
2.1	Botones y menús	8
2.2	Set up	9
2.3	Realizar ajustes	12
3	Características	14
3.1	Monitorización de la actividad	14
3.2	Pausa automática	15
3.3	Desplazamiento automático	16
3.4	Luz de fondo	16
3.5	Bloqu. bot.	18
3.6	Brújula	19
3.6.1	Cómo calibrar la brújula	20
3.6.2	Ajustar la declinación	21
3.6.3	Ajustar la fijación de rumbo	23
3.7	Temporizador de cuenta atrás	25
3.8	Pantallas	26
3.8.1	Ajuste del contraste de la pantalla	26
3.8.2	Inversión del color de la pantalla	27
3.9	Hacer ejercicio con modos de deporte	27
3.9.1	Uso de Suunto Smart Sensor	28
3.9.2	Colocación de Suunto Smart Sensor	29
3.9.3	Iniciar un ejercicio	31
3.9.4	Durante el ejercicio	32
3.9.5	Grabación de recorridos	33
3.9.6	Realización de vueltas	33
3.9.7	Navegación durante el ejercicio	34
3.9.8	Uso de la brújula durante el ejercicio	35


3.10	Buscar atrás	36
3.11	Actualizaciones del firmware	37
3.12	FusedSpeed	37
3.13	Iconos	40
3.14	Cronómetro de intervalos	43
3.15	Entrenamientos a intervalos	44
3.16	Diario	47
3.17	Indicador de memoria restante	50
3.18	Movescount	51
3.19	Movescount mobile app	53
3.19.1	Segunda pantalla en el teléfono	55
3.19.2	Sincronizar con la app móvil	56
3.20	Entrenamiento multidisciplinario	58
3.20.1	Cambiar de modos de deporte manualmente	58
3.20.2	Utilización de un modo multideporte	59
3.21	Navegar con GPS	60
3.21.1	Obtener señal de GPS	60
3.21.2	Cuadrículas GPS y formatos de posición	61
3.21.3	Precisión del GPS y ahorro de energía	63
3.22	Notificaciones	63
3.23	Sensores de FC y PODs	65
3.23.1	Acoplar PODs y sensores de FC	65
3.23.2	Uso de Foot POD	67
3.23.3	Calibración de Power POD y pendiente	69
3.24	Puntos de Interés	71
3.24.1	Comprobación de tu ubicación	74
3.24.2	Cómo añadir tu ubicación como PDI	75
3.24.3	Borrar un PDI	76


3.25 Recuperación	77
3.25.1 Tiempo de recuperación	77
3.25.2 Estado de recuperación	78
3.26 Rutas	83
3.26.1 Navegación por una ruta	84
3.26.2 Durante la navegación	89
3.27 Nivel de rendimiento de carrera	91
3.28 Menú Service	95
3.29 Accesos directos	97
3.30 Modos de deporte	98
3.31 Cronómetro	99
3.32 Suunto Apps	101
3.33 Natación	102
3.33.1 Natación en piscina	102
3.33.2 Estilos de natación	103
3.33.3 Drill de natación	106
3.33.4 Natación en aguas abiertas	106
3.34 Hora	108
3.34.1 Despertador	109
3.34.2 Sincronización de hora	111
3.35 Camino de regreso	112
3.36 Programas de entrenamiento	113
4 Atención y asistencia	116
4.1 Normas generales para el manejo	116
4.2 Sumergibilidad	116
4.3 Carga de la batería	117
4.4 Sustitución de la batería del Smart Sensor	119
4.5 Obtener asistencia	119

5 Referencia	121
5.1 Especificaciones técnicas	121
5.2 Conformidad	122
5.2.1 CE	122
5.2.2 Cumplimiento de las normas de la FCC	122
5.2.3 IC	122
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	123
5.3 marca registrada	123
5.4 Aviso sobre patentes	123
5.5 Garantía	124
5.6 Copyright	126
Índice	129


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.


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

 **NOTA:** se utiliza para destacar información importante.


 **CONSEJO:** se utiliza para consejos adicionales acerca de cómo utilizar las características y funciones del dispositivo.

Precauciones de seguridad

 **ADVERTENCIA:** SI EL PRODUCTO ENTRA EN CONTACTO CON LA PIEL PUEDEN PRODUCIRSE REACCIONES ALÉRGICAS O IRRITACIONES EN LA PIEL, AUNQUE NUESTROS PRODUCTOS CUMPLEN LAS NORMAS DEL SECTOR. EN TAL CASO, DEJA DE UTILIZARLO INMEDIATAMENTE Y CONSULTA CON TU MÉDICO.

 **ADVERTENCIA:** CONSULTA SIEMPRE CON TU MÉDICO ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS. EL ESFUERZO EXCESIVO PUEDE CAUSAR LESIONES GRAVES.


 ADVERTENCIA: SOLO PARA USO RECREATIVO.

 ADVERTENCIA: NO DEPENDAS ÚNICAMENTE DEL GPS O LA DURACIÓN DE LA BATERÍA; UTILIZA SIEMPRE MAPAS Y OTRO MATERIAL DE APOYO PARA GARANTIZAR TU SEGURIDAD.

 PRECAUCIÓN: NO APLICAR NINGÚN TIPO DE DISOLVENTE AL PRODUCTO PARA EVITAR DAÑOS EN SU SUPERFICIE.

 PRECAUCIÓN: NO APLICAR REPELENTE DE INSECTOS AL PRODUCTO PARA EVITAR DAÑOS EN SU SUPERFICIE.

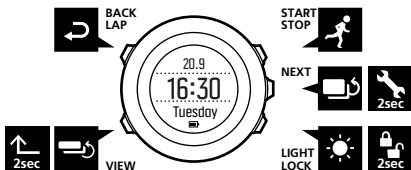
 PRECAUCIÓN: NO ELIMINAR EL PRODUCTO EN LOS RESIDUOS SÓLIDOS NORMALES; TRATARLO COMO RESIDUO ELECTRÓNICO PARA PROTEGER EL MEDIO AMBIENTE.

 PRECAUCIÓN: NO GOLPEAR NI DEJAR CAER EL DISPOSITIVO PARA EVITAR DAÑARLO.

2 PRIMEROS PASOS

2.1 Botones y menús

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



[Start Stop]:

- pulsa para acceder al menú de inicio
- pulsa para iniciar, poner en pausa o reanudar un ejercicio o cronómetro
- pulsa para incrementar un valor o subir en el menú
- manténlo pulsado para parar y guardar un ejercicio

[Next]:

- pulsa para cambiar de pantalla
- pulsa para aceptar un ajuste
- manténlo pulsado para entrar/salir del menú opciones
- mantelo pulsado para entrar/salir del menú opciones en los modos de deporte

[Light Lock]:

- pulsa para activar la luz de fondo


- 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 3.29 *Accesos directos*)

[Back Lap]:

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

 **CONSEJO:** Al modificar valores, puedes aumentar la velocidad manteniendo pulsado [Start Stop] o [Light Lock] hasta que los valores empiecen a cambiar más rápido.

2.2 Set up

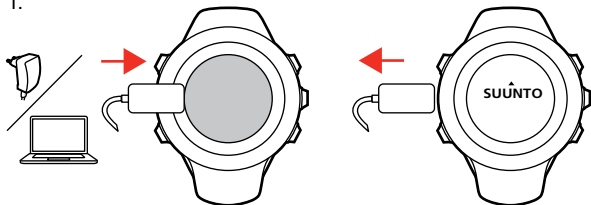
Tu Suunto Ambit3 Sport se activa automáticamente cuando lo conectas a un cargador USB o a tu ordenador con el cable USB suministrado.

Para comenzar a usar tu reloj deportivo:

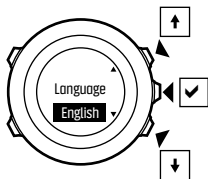
1. Conecta el reloj deportivo a una fuente de alimentación con el cable USB suministrado.
2. Desconecta el cable USB si utilizas un ordenador (para desbloquear los botones).
3. Pulsa [Start Stop] o [Light Lock] para desplazarte hasta el idioma deseado y pulsa [Next] para seleccionar.

4. Acopla el dispositivo con Suunto Movescount App (ver *3.19 Movescount mobile app*) pulsando [Start Stop] u omite este paso pulsando [Next].
5. Sigue el asistente de inicio para completar los ajustes iniciales. Establece los valores con [Start Stop] o [Light Lock] y pulsa [Next] para aceptar e ir al paso siguiente.
6. Vuelve a conectar el cable USB y carga hasta que el indicador de batería esté al 100%.

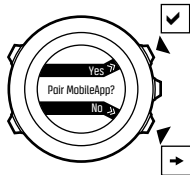
1.



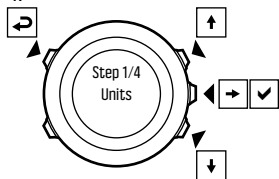
2.



3.



4.



5.



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

Puedes salir del asistente de inicio en cualquier momento manteniendo pulsado [Next].

El asistente de inicio incluye los siguientes ajustes:

- Unidades
- Hora
- Fecha
- Ajustes personales (sexo, edad, peso)

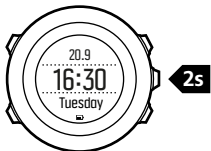
2.3 Realizar ajustes

Puedes cambiar los ajustes de tu Suunto Ambit3 Sport directamente en el reloj, mediante Movescount o desde cualquier lugar con la Suunto Movescount App (ver *3.19 Movescount mobile app*).

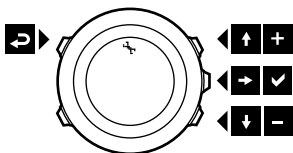
Para cambiar los ajustes en el reloj:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate por el menú con [Start Stop] y [Light Lock].
3. Pulsa [Next] para introducir un ajuste.
4. Pulsa [Start Stop] y [Light Lock] para cambiar los valores de los ajustes.
5. Pulsa [Back Lap] para volver al menú anterior o mantén pulsado [Next] para salir.

1.



2-5.



3 CARACTERÍSTICAS

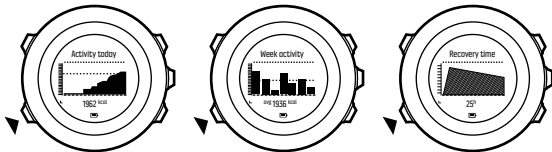
3.1 Monitorización de la actividad

Además del tiempo de recuperación que aparece en tu registro de ejercicio, Suunto Ambit3 Sport 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**. Para ver la pantalla, pulsa [Start Stop] (última pantalla).

Puedes mostrar/ocultar la pantalla de monitorización de actividad desde el menú de inicio en **PANTALLAS » Actividad**. Alterna con [Next].

La pantalla de monitorización de actividad tiene tres vistas, que puedes cambiar pulsando [View].



- **Actividad hoy:** consumo de calorías hoy; la línea de puntos del gráfico de barra indica el consumo medio diario de calorías en los siete últimos días, sin incluir hoy

- **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
- **Tiempo recup.:** tiempo de recuperación para las próximas 24 horas, según los ejercicios y actividad diaria registrados

3.2 Pausa automática

Pausa autom. pausa la grabación del ejercicio cuando tu velocidad es inferior a 2 km/h (1,2 mph). Cuando tu velocidad aumenta a más de 3 km/h (1,9 mph), la grabación continua automáticamente.

Puedes activar o desactivar **Pausa automática** para cada modo de deporte en Movescount en los ajustes avanzados para el modo de deporte.

También puedes activar o desactivar **Pausa automática** durante el ejercicio sin que afecte a tus ajustes de Movescount.

Para activar o desactivar **Pausa autom.** 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 **Pausa autom.** con [Start Stop] y selecciona con [Next].
4. Activa o desactiva con [Start Stop] o [Light Lock].
5. Mantén pulsado [Next] para salir.

3.3 Desplazamiento automático

Ajusta tu reloj para que cambie automáticamente entre las pantallas de tus modos de deporte mientras haces ejercicio con **Cambio auto de pantalla**.

En Movescount, puedes activar o desactivar **Cambio auto de pantalla** para cada modo de deporte y definir durante cuánto tiempo se muestran las pantallas.

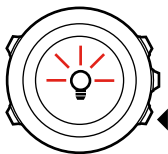
También puedes activar o desactivar **Cambio auto de pantalla** durante el ejercicio sin que afecte a tus ajustes de Movescount.

Para activar o desactivar **Cambio auto de pantalla** 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 **Cambio auto de pantalla** con [Start Stop] y selecciona con [Next].
4. Activa o desactiva con [Start Stop] o [Light Lock].
5. Mantén pulsado [Next] para salir.

3.4 Luz de fondo

Pulsa [Light Lock] para activar la luz de fondo.



Por defecto, la luz de fondo se enciende durante unos segundos y se apaga automáticamente. Este es el modo **Normal**.

Hay tres modos de luz de fondo:

Modo:

- **Normal:** La luz de fondo se enciende durante unos segundos al pulsar [Light Lock] y al sonar la alarma del reloj.
- **Off:** La luz de fondo no se enciende al pulsar un botón ni al sonar la alarma del reloj.
- **Noche:** La luz de fondo se enciende durante unos segundos al pulsar cualquier botón y al sonar la alarma del reloj.
- **Interruptor:** La luz de fondo se enciende al pulsar [Light Lock] y permanece encendida hasta que pulses [Light Lock] de nuevo.


Tu Suunto Ambit3 Sport tiene dos ajustes de luz de fondo: un ajuste 'general' y otro para modos de deporte.

Puedes cambiar el ajuste de luz de fondo general en los ajustes del reloj en **GENERAL » Tonos/pantalla » Luz de fondo**. Ver *2.3 Realizar ajustes*. También puedes cambiar el ajuste general en Movescount.

Los modos de deporte pueden utilizar el mismo modo de luz de fondo que el ajuste general (por defecto), o bien puedes definir un

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.



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

Tu Suunto Ambit3 Sport 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 deporte

- **Acciones:** [Start Stop], [Back Lap] y el menú de opciones están bloqueados durante el ejercicio.
- **Botones:** Todos los botones están bloqueados. La luz de fondo puede activarse en modo **Noche**.

 **CONSEJO:** *Selecciona el ajuste de bloqueo de botones **Acciones solo** con los modos de deporte para evitar que se inicie o detenga accidentalmente el registro. Con los botones [Back Lap] y [Start Stop] bloqueados, aún puedes cambiar de pantalla pulsando [Next] y de vista pulsando [View].*

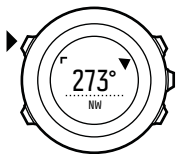
3.6 Brújula

Suunto Ambit3 Sport incorpora una brújula digital que te permite orientarte con respecto al norte magnético. Esta brújula con compensación de inclinación proporciona lecturas exactas aunque no esté en posición horizontal.

Puedes mostrar/ocultar la pantalla de brújula desde el menú de inicio en **PANTALLAS » Brújula**. Alterna con [Next].

La pantalla de brújula incluye la siguiente información:

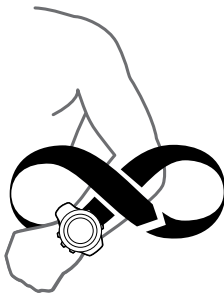
- fila central: dirección de la brújula en grados
- fila inferior: cambiar la vista a rumbo actual en números cardinales, a hora o vacía con [View]



La brújula pasa automáticamente al modo de ahorro de energía después de un minuto. Reactívala con [Start Stop].

3.6.1 Cómo calibrar la brújula

Si no has utilizado la brújula antes, deberás calibrarla. Gira e inclina el reloj en distintas direcciones hasta que emita un sonido, que indica que se ha completado la calibración.



Si ya has calibrado la brújula y deseas volver a calibrarla, puedes acceder a la opción de calibración en el menú de opciones.

Si la calibración se completa correctamente, aparece el texto **CALIBRACIÓN CORRECTA**. Si la calibración no se completa correctamente, aparece el texto **FALLO DE CALIBRACIÓN**. Para intentar de nuevo la calibración, pulsa [Start Stop].

Para iniciar la calibración de la brújula manualmente:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Selecciona **GENERAL** con [Next].
3. Desplázate hasta **Brújula** con [Light Lock] y selecciona con [Next].
4. Pulsa [Next] para seleccionar **Calibración**.

3.6.2 Ajustar la declinación

Para garantizar lecturas correctas de la brújula, define un valor de declinación exacto.

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. Debido a que el norte magnético y el norte geográfico no coinciden en la misma posición, debes establecer la declinación en tu brújula. El ángulo entre el norte magnético y el norte geográfico es tu declinación.

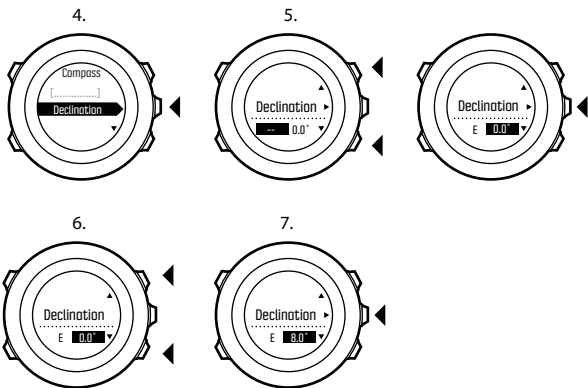
El valor de declinación aparece en la mayoría de mapas. La localización del norte magnético cambia anualmente, de modo que el valor de declinación más exacto y actualizado puede consultarse en Internet (por ejemplo, en www.magnetic-declination.com).


Los mapas de orientación, no obstante, se trazan en relación con el norte magnético. Esto significa que cuando utilices mapas de

orientación, deberás desactivar la corrección de declinación ajustando el valor de declinación a 0 grados.

Para ajustar el valor de declinación:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en **GENERAL**.
3. Desplázate hasta **Brújula** con [Light Lock] y selecciona con [Next].
4. Desplázate hasta **Declinación** con [Light Lock] y selecciona con [Next].
5. Desactiva la declinación seleccionando --, o bien, selecciona **W** (oeste) o **E** (este).
6. Ajusta el valor de declinación con [Start Stop] o [Light Lock].
7. Pulsa [Next] para aceptar el ajuste.



 **CONSEJO:** También puedes acceder a los ajustes de brújula manteniendo pulsado [View] en el modo **COMPASS**.

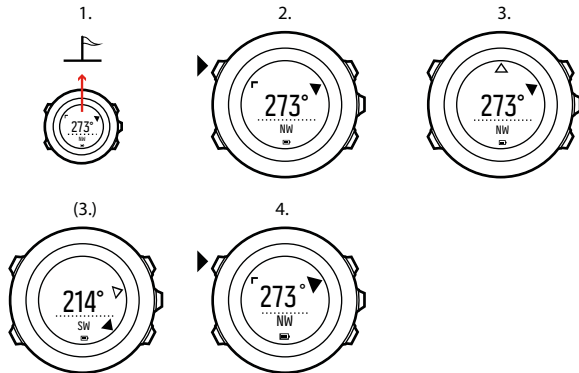
3.6.3 Ajustar la fijación de rumbo


Puedes marcar la dirección hacia tu destino en relación con el Norte mediante la función de fijación de rumbo.

Para fijar un rumbo:

1. Con la brújula activa, mantén el reloj frente a ti y gírate hacia el punto de destino.

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.



 **NOTA:** Mientras utilizas la brújula en un modo de ejercicio, el botón [Back Lap] solo fija y borra el rumbo. Sal de la vista de brújula para hacer una vuelta con [Back Lap].

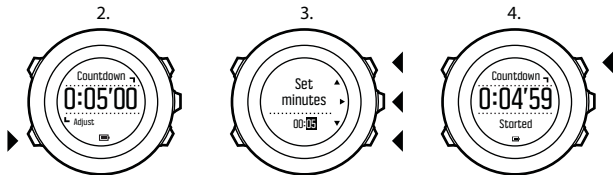
3.7 Temporizador de cuenta atrás


Puedes utilizar el temporizador de cuenta atrás para que cuente hacia atrás desde una hora predefinida hasta cero. El cronómetro emite un sonido corto cada segundo durante los últimos 10 segundos y al alcanzar el cero suena una alarma.

Puedes mostrar/ocultar el temporizador de cuenta atrás desde el menú de inicio en **PANTALLAS » Temporizad..** Alterna con [Next].

Para ajustar el tiempo de cuenta atrás:

1. Pulsa [Next] hasta llegar a la pantalla del temporizador de cuenta atrás.
2. Pulsa [View] para ajustar el tiempo de cuenta atrás.
3. Define las horas y los minutos con [Start Stop] y [Light Lock]. Acepta con [Next].
4. Pulsa [Start Stop] para comenzar la cuenta atrás.



 **CONSEJO:** Puedes poner en pausa/continuar la cuenta atrás pulsando [Start Stop].

3.8 Pantallas

Tu Suunto Ambit3 Sport incorpora varias características, como brújula (ver *3.6 Brújula*) y cronómetro (ver *3.31 Cronómetro*), que se manejan como pantallas que puedes visualizar pulsando [Next]. Algunas son permanente, y otras puedes mostrarlas u ocultarlas a tu gusto.

Para mostrar/ocultar pantallas:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **PANTALLAS** pulsando [Light Lock] y pulsa [Next].
3. En la lista de pantallas, activa o desactiva una característica desplazándote hasta ella con Start Stop o Light Lock y pulsando Next.

Si lo necesitas, sal del menú de pantallas manteniendo pulsado [Next].

Tus modos de deporte (ver *3.30 Modos de deporte*) también tienen múltiples pantallas que puedes personalizar para ver distintos datos mientras haces ejercicios.

3.8.1 Ajuste del contraste de la pantalla

Aumenta o reduce el contraste de la pantalla de tu Suunto Ambit3 Sport en los ajustes del reloj.

Para ajustar el contraste de la pantalla:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en los ajustes **GENERALES**.
3. Pulsa [Next] para entrar en **Tonos/Pantalla**.

4. Desplázate hasta **Contraste de la pantalla** con [Light Lock] y entra con [Next].
5. Aumenta el contraste con [Start Stop] o redúcelo con [Light Lock].
6. Mantén pulsado [Next] para salir.

3.8.2 Inversión del color de la pantalla

Alterna entre pantalla oscura y clara mediante los ajustes del reloj o en Movescount, o utilizando el botón de acceso directo [View] predeterminado (ver *2.1 Botones y menús*). También puedes definir el color de la pantalla para un modo de deporte en Movescount.

Para invertir la pantalla en los ajustes del reloj:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en los ajustes **GENERALES**.
3. Pulsa [Next] para entrar en **Tonos/Pantalla**.
4. Desplázate hasta **Invertir pantalla** con [Start Stop] e invierte con [Next].

3.9 Hacer ejercicio con modos de deporte

Utiliza los modos de deporte (ver *3.30 Modos de deporte*) para grabar registros de ejercicios y ver información diversa durante el ejercicio.

Accede a los modos de deporte en el modo **EJERCICIO** pulsando [Start Stop].

3.9.1 Uso de Suunto Smart Sensor

Puedes utilizar con tu Suunto Ambit3 Sport un sensor de frecuencia cardíaca compatible con Bluetooth® Smart, como Suunto Smart Sensor, para obtener información más detallada sobre la intensidad de tus ejercicios.

Durante el ejercicio, el sensor de frecuencia cardíaca ofrece:

- frecuencia cardíaca en tiempo real
- frecuencia cardíaca media en tiempo real
- frecuencia cardíaca en forma de gráfico
- calorías quemadas durante el ejercicio
- indicaciones para hacer ejercicio dentro de los límites de frecuencia cardíaca definidos
- Peak Training Effect

Y, después del ejercicio, el sensor de frecuencia cardíaca ofrece:

- total de calorías quemadas durante el ejercicio
- frecuencia cardíaca media
- frecuencia cardíaca máxima
- tiempo de recuperación

Si utilizas Suunto Smart Sensor, también tienes la ventaja añadida de la memoria de frecuencia cardíaca. La función de memoria de Suunto Smart Sensor almacena datos cuando se interrumpe la transmisión a tu Suunto Ambit3 Sport.

Esto te permite obtener información precisa sobre la intensidad del ejercicio en actividades como la natación, cuando el agua bloquea la transmisión. También supone que incluso puedes dejar tu Suunto Ambit3 Sport detrás después de iniciar una grabación. Para obtener

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

Sin sensor de frecuencia cardíaca, tu Suunto Ambit3 Sport proporciona consumo de calorías y tiempo de recuperación para actividades de carrera y ciclismo, en las que se utiliza la velocidad para estimar la intensidad. Sin embargo, se recomienda utilizar sensor de frecuencia cardíaca para obtener lecturas precisas de la intensidad.

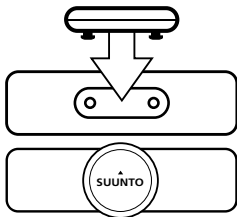
Encontrarás información adicional en la guía del usuario de Suunto Smart Sensor u otro sensor de frecuencia cardíaca compatible con Bluetooth Smart.

3.9.2 Colocación de Suunto Smart Sensor

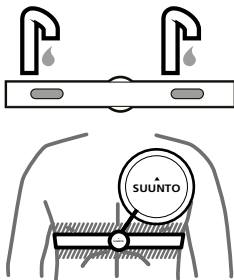
Para comenzar a utilizar Suunto Smart Sensor:

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.



El Smart Sensor se enciende automáticamente al detectar un latido.

 **CONSEJO:** Para obtener los mejores resultados, lleva la correa pegada contra la piel desnuda.

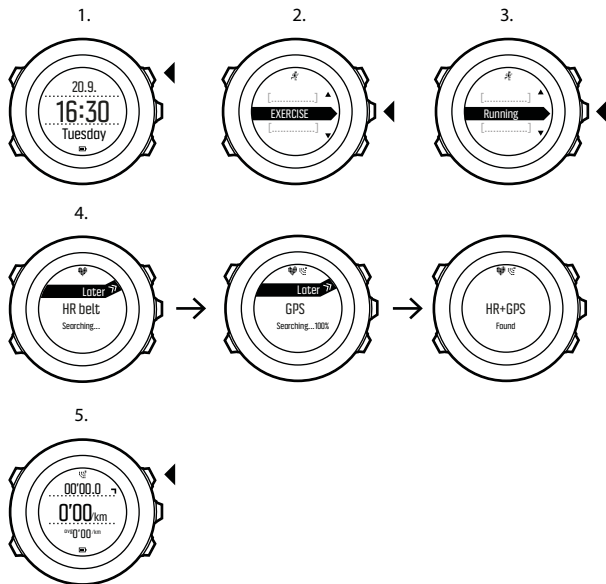
Consulta la Guía del usuario de Suunto Smart Sensor para obtener información adicional y resolver problemas.

 **NOTA:** La piel seca bajo los electrodos del cinturón, el cinturón suelto y las prendas de materiales sintéticos pueden provocar lecturas de la frecuencia cardíaca anormalmente elevadas. Humedece bien los electrodos del cinturón y apriétalo para evitar picos de frecuencia cardíaca. Si por algún otro motivo te preocupa tu frecuencia cardíaca, acude a tu consulta médica.

3.9.3 Iniciar un ejercicio

Para iniciar el ejercicio:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Pulsa [Next] para entrar en **EJERCICIO**.
3. Desplázate por las opciones de los modos de deporte con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona un modo adecuado con [Next].
4. El reloj empieza a buscar automáticamente una señal del cinturón de frecuencia cardíaca en caso de que el modo de deporte seleccionado utilice un cinturón de frecuencia cardíaca. Espera a que el reloj te notifique que ha encontrado la señal de frecuencia cardíaca y/o GPS o pulsa [Start Stop] para seleccionar **Más tarde**. El reloj sigue buscando la señal de frecuencia cardíaca/GPS.
5. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación de tu ejercicio. Para acceder a opciones adicionales durante el ejercicio, mantén pulsado [Next].



3.9.4 Durante el ejercicio

Suunto Ambit3 Sport te proporciona abundante información durante el ejercicio. Esta información varía en función del modo de

deporte que hayas seleccionado (ver *3.30 Modos de deporte*). También obtendrás más información si utilizas un cinturón de frecuencia cardíaca y el GPS durante el ejercicio.

Aquí encontrarás algunas ideas acerca de cómo usar el reloj durante el ejercicio:

- Pulsa [Next] para desplazarte por las pantallas de tus modos de deporte.
- Pulsa [View] para ver información diferente en la fila inferior de la pantalla.
- Para evitar detener por accidente la grabación de registros o realizar vueltas no deseadas, bloquea los botones manteniendo pulsado [Light Lock].
- Pulsa [Start Stop] para poner en pausa la grabación. Para reanudar la grabación, pulsa de nuevo [Start Stop].

3.9.5 Grabación de recorridos

En función del modo de deporte que hayas seleccionado, tu Suunto Ambit3 Sport te permite grabar información diversa durante el ejercicio.

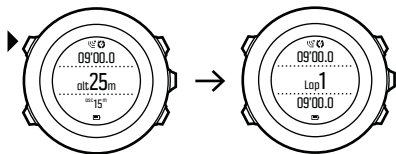
Si tu modo de deporte tiene GPS activado, Suunto Ambit3 Sport registra también tu recorrido durante el ejercicio. Puedes ver el recorrido en Movescount como parte del Move grabado y exportarlo como ruta para utilizarlo posteriormente.

3.9.6 Realización de vueltas

Durante el ejercicio puedes realizar vueltas manual o automáticamente ajustando el intervalo de autolap en Movescount. Cuando realizas vueltas automáticamente, Suunto Ambit3 Sport


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

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



Suunto Ambit3 Sport te muestra la siguiente información:

- fila superior: tiempo parcial (duración desde el inicio del registro)
- fila central: número de vuelta
- fila inferior: tiempo de la vuelta

 **NOTA:** El resumen de ejercicios siempre muestra al menos una vuelta: tu ejercicio de principio a fin. Las vueltas que hayas realizado durante el ejercicio se muestran como vueltas adicionales.

3.9.7 Navegación durante el ejercicio

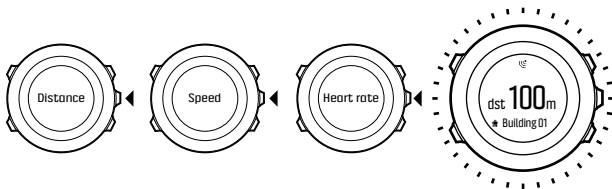
Si deseas correr una ruta o a un punto de interés (PDI), puedes seleccionar un modo de deporte, como Correr una ruta y comenzar la navegación inmediatamente.

También puedes navegar por una ruta o a un PDI durante el ejercicio en otros modos de deporte que tengan GPS activado.


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 desactivar la navegación, vuelve a **NAVEGACIÓN** en el menú de opciones y selecciona **Finalizar navegación**.

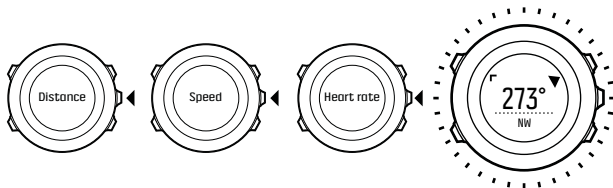
 **NOTA:** Si el ajuste de precisión del GPS (ver 3.21.3 Precisión del GPS y ahorro de energía) de tu modo de deporte es **Good** (Buena) o inferior, al navegar con GPS, la precisión cambia a **Best** (Óptima). Por tanto, el consumo de batería es mayor.

3.9.8 Uso de la brújula durante el ejercicio

Puedes activar la brújula y añadirla a un modo de deporte personalizado durante el ejercicio.

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.



Para desactivar la brújula, vuelve a **ACTIVAR** en el menú de opciones y selecciona **Finalizar brújula**.

3.10 Buscar atrás

Suunto Ambit3 Sport guarda automáticamente el punto de inicio de tu ejercicio si estás utilizando el GPS. Con Buscar atrás, Suunto Ambit3 Sport puede orientarte para regresar directamente al punto de inicio (o hasta la ubicación en la que se estableció la localización de GPS).

Para buscar atrás:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Desplázate hasta **Mostrar punto inicial** con [Start Stop] y selecciona con [Next].

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

3.11 Actualizaciones del firmware

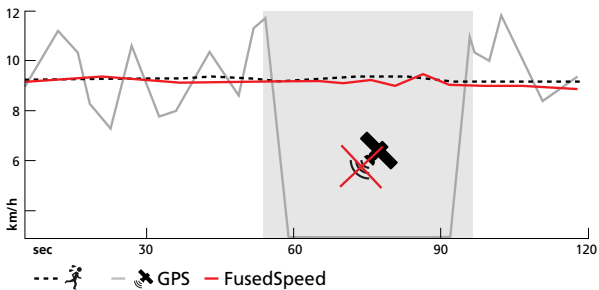
Puedes actualizar el software de tu Suunto Ambit3 Sport desde Movescount. Al actualizar el software, todos los registros se mueven automáticamente a Movescount y se borran del reloj.

Para actualizar el software de tu Suunto Ambit3 Sport:

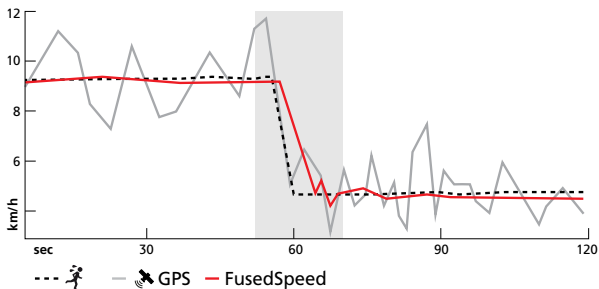
1. Instala Moveslink si aún no lo has hecho.
2. Conecta tu Suunto Ambit3 Sport a tu ordenador con el cable USB suministrado.
3. Si hay alguna actualización disponible, tu reloj se actualiza automáticamente. Espera hasta que finalice la actualización antes de desconectar el cable USB.


3.12 FusedSpeed

FusedSpeed™ es una combinación exclusiva de lecturas del GPS y del sensor de aceleración de muñeca para medir de forma más exacta tu velocidad de carrera. La señal GPS se filtra de forma 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.



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 Ambit3 Sport puede seguir mostrando lecturas de velocidad exactas con ayuda del acelerómetro calibrado por GPS.

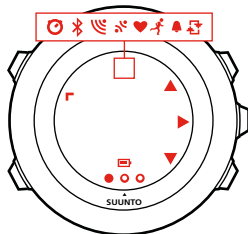


 **CONSEJO:** Para obtener las lecturas más exactas con FusedSpeed, basta con echar un vistazo al reloj cuando lo necesites. La precisión se reduce si sostienes el dispositivo delante de ti sin moverlo.

FusedSpeed se activa automáticamente para carrera y otras actividades similares, como orientación, floorball y fútbol.

Para activar FusedSpeed para un modo de deporte personalizado, asegúrate de seleccionar una actividad que utilice FusedSpeed. Esto se indica al final de la sección de ajustes avanzados del modo de deporte en Movescount.

3.13 Iconos



En Suunto Ambit3 Sport se utilizan los siguientes iconos:



alarma



batería



actividad de Bluetooth



bloqueo de botones



indicadores de pulsación de botón














cronógrafo



pantalla actual






abajo/reducir

	potencia de señal GPS
	frecuencia cardíaca
	llamada entrante
	cronómetro de intervalos
	mensaje/notificación
	llamada perdida
	siguiente/confirmar
	acoplar
	ajustes
	modo de deporte
	arriba/aumentar

Iconos de PDI

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

	inicio
	edificio/casa
	campamento/camping


	coche/parking
	cueva
	cruce
	fin
	alimentos/restaurante/café
	bosque
	geocaching
	hospedaje/albergue/hotel
	prado
	montaña/colina/valle/acantilado
	camino/sendero
	roca
	mirador
	agua/río/lago/costa
	punto de referencia

3.14 Cronómetro de intervalos

Puedes añadir un cronómetro de intervalos a cada modo de deporte personalizado en Movescount. Para añadir el cronómetro de intervalos a un modo de deporte, selecciona el modo de deporte y ve a **Configuración avanzada**. La próxima vez que conectes tu Suunto Ambit3 Sport a tu cuenta de Movescount, el cronómetro de intervalos se sincronizará con el reloj.

Puedes especificar la siguiente información en el cronómetro de intervalos:

- tipos de intervalos (intervalo **ALTO** y **BAJO**)
- duración o distancia de ambos tipos de intervalos
- número de veces que se repiten los intervalos

 **NOTA:** *Si no ajustas el número de repeticiones para los intervalos en Movescount, el cronómetro de intervalos continuará hasta que se haya repetido 99 veces.*

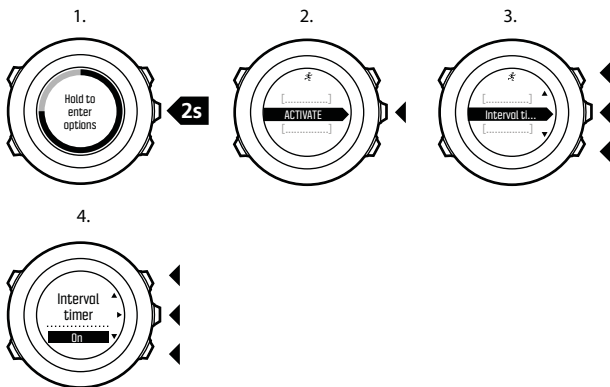
Puedes ajustar un cronómetro de intervalos para cada modo de deporte incluido en un modo multideporte (ver *3.20.2 Utilización de un modo multideporte*). El cronómetro de intervalos se reinicia al cambiar de deporte.

Para activar/desactivar el cronómetro de intervalos:

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 **Intervalo** con [Start Stop] y selecciona con [Next].
4. Pulsa [Start Stop] o [Light Lock] para cambiar el cronómetro de intervalos a **Activado/desactivado** y acepta con [Next].

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



3.15 Entrenamientos a intervalos

Con tu Suunto Ambit3 Sport puedes efectuar entrenamientos a intervalos guiados gracias al planificador de ejercicios de Suunto Movescount App.

 **NOTA:** El planificador de ejercicios precisa conexión a Internet por Wi-Fi o móvil. Las conexiones por móvil pueden conllevar costes por datos.

El entrenamiento puede ser todo lo sencillo o complejo que quieras. Define el tipo, la duración y el objetivo de cada segmento. Opcionalmente puedes añadir al segmento un texto personalizado de indicaciones.

Cuando hayas creado los entrenamientos, vuelve a sincronizar el reloj con la app y estos se encontrarán disponibles en el menú de opciones mientras estés en un modo de deporte.

Para empezar un entrenamiento a intervalos guiado:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar ENTRENAMIENTO .
3. Desplázate por los entrenamientos disponibles con [Light Lock] o [Start Stop] y escoge con [Next].
4. Pulsa [Start Stop] para empezar la grabación del entrenamiento. Las indicaciones empiezan junto con la grabación. La pantalla de entrenamiento a intervalos se muestra como última pantalla del modo de deporte seleccionado.
5. Completa el entrenamiento o finalízalo cuando desees deteniendo la grabación del ejercicio de la forma habitual o seleccionando en el menú de opciones FINALIZAR ENTRENAMIENTO.

Durante el entrenamiento el reloj te proporciona indicaciones en tiempo real en forma de gráfico en la pantalla del entrenamiento.



- Fila superior: medición actual de acuerdo con el objetivo del segmento;
por ejemplo, si has definido la velocidad máxima y mínima del segmento, el valor encima del gráfico es tu velocidad actual.
- Gráfico: una imagen completa del segmento actual.
La parte superior e inferior del gráfico son el límite superior e inferior, respectivamente, del segmento. El extremo izquierdo y derecho del gráfico son el inicio y el final, respectivamente, del segmento. La línea dibujada en el gráfico muestra tu esfuerzo actual con relación a la duración y los límites del segmento.
- Fila inferior: tiempo restante, distancia o calorías que quedan antes de completar el segmento.
Si has establecido el segmento para que sea una vuelta (el segmento termina cuando pulsas [Back Lap]), la fila inferior muestra el tiempo acumulado del segmento.

Cuando comience el siguiente segmento, el reloj muestra el resumen del siguiente segmento.



- Paso del segmento
- Duración
- Límites del objetivo

3.16 Diario

El diario almacena los registros de tus actividades grabadas. El número máximo de registros y la duración máxima de un registro dependen de la cantidad de información registrada en cada actividad. La precisión del GPS (ver *3.21.3 Precisión del GPS y ahorro de energía*) y utilizar el cronómetro de intervalos (ver *3.14 Cronómetro de intervalos*), por ejemplo, influye directamente en el número y duración de los registros que es posible almacenar. Puedes ver el resumen del registro de tu actividad inmediatamente después de haber finalizado la grabación o mediante **DIARIO** en el menú de inicio.

La información que se muestra en el resumen del registro es dinámica: cambia dependiendo de factores como el modo de deporte y si utilizas o no cinturón de frecuencia cardíaca o GPS. De forma predeterminada, todos los registros incluyen como mínimo la siguiente información:

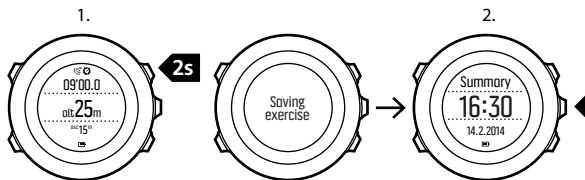
- nombre del modo de deporte
- hora
- fecha
- duración
- vueltas



CONSEJO: *Puedes ver muchos más detalles de tus actividades grabadas en [Movescount.com](https://www.movescount.com).*

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

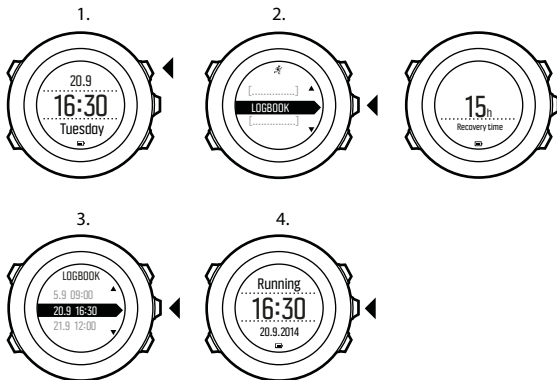
1. Mantén pulsado [Start Stop] para detener y guardar el ejercicio. También puedes pulsar [Start Stop] para poner en pausa la grabación. Después de hacer pausa, para pulsando [Back Lap] o continúa la grabación pulsando [Start Stop]. Después de pausar y detener el ejercicio, guarda el registro pulsando [Start Stop]. Si no deseas guardar el registro, pulsa [Light Lock]. Aunque no guardes el registro, puedes ver el resumen después de pulsar [Light Lock], pero el registro no se almacena en el diario para verlo posteriormente.
2. Pulsa [Next] para ver el resumen del registro.



También puedes ver los resúmenes de todos tus ejercicios guardados en el diario. En el diario los ejercicios se enumeran ordenados por fecha y hora.

Para ver el resumen de registro en el diario:

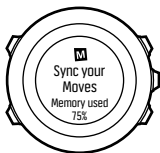
1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **DIARIO** con [Light Lock] y entra con [Next]. Se muestra tu tiempo de recuperación actual.
3. Desplázate por los registros con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona un registro con [Next].
4. Desplázate por las vistas de resumen del registro con [Next].



Si el registro incluye múltiples vueltas, puedes ver información específica de cada vuelta pulsando [View].

3.17 Indicador de memoria restante


Si no se ha sincronizado más del 50% del diario con Movescount, Suunto Ambit3 Sport muestra un recordatorio al entrar en el diario.



El recordatorio no se muestra si la memoria no sincronizada está llena y Suunto Ambit3 Sport empieza a sobrescribir registros anteriores.

3.18 Movescount

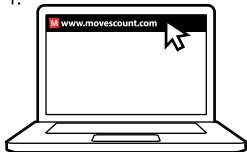
Movescount.com es tu diario personal gratuito y una comunidad deportiva en línea que ofrece un amplio conjunto de herramientas para gestionar tu actividad diaria y crear historias motivadoras acerca de tus experiencias. Movescount te permite transferir tus registros de ejercicios grabados desde tu Suunto Ambit3 Sport a Movescount y personalizar el reloj para adaptarlo de forma óptima a tus necesidades.

 **CONSEJO:** *Conéctate a Movescount para obtener la última actualización del firmware para tu Suunto Ambit3 Sport.*

En primer lugar, instala Moveslink:

1. Visita www.movescount.com/moveslink.
2. Descarga, instala y abre la versión más reciente de Moveslink.

1.



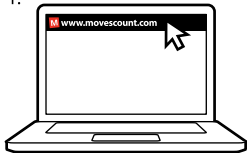
2.



Para registrarte en Movescount:


1. Visita www.movescount.com.
2. Crea tu cuenta.

1.




2.




 **NOTA:** La primera vez que tu Suunto Ambit3 Sport se conecta a Movescount se transfiere toda la información (incluidos los ajustes del dispositivo) a tu cuenta de Movescount. La próxima vez que conectes tu Suunto Ambit3 Sport a tu cuenta de Movescount se sincronizarán automáticamente los cambios en los ajustes y modos de deporte realizados tanto en Movescount como en el reloj.

3.19 Movescount mobile app

Con Suunto Movescount App puedes enriquecer aún más tu experiencia con Suunto Ambit3 Sport. Acóplalo con la app móvil para recibir notificaciones en tu Suunto Ambit3 Sport, cambiar los ajustes y personalizar los modos de deporte desde cualquier lugar, utilizar tu dispositivo móvil como segunda pantalla, tomar fotos con datos de tu Move y crear Suunto Movies.

 **CONSEJO:** Con cualquier Move almacenado en Movescount puedes añadir fotos y crear un Suunto Movie utilizando Suunto Movescount App.

 **NOTA:** Puedes cambiar los ajustes generales de tu Suunto Ambit3 Sport sin conexión. Personalizar modos de deporte y mantener actualizada la hora, fecha y datos de satélite GPS precisa conexión a Internet mediante Wi-Fi o red móvil. Tu operador te puede aplicar costes por datos.

Para acoplar con Suunto Movescount App en iOS:

1. Descarga e instala Suunto Movescount App en tu dispositivo Apple compatible desde iTunes App Store. La descripción de la app incluye la información sobre compatibilidad más reciente.
2. Inicia Suunto Movescount App y activa Bluetooth si no está ya activado. Deja la app ejecutándose en primer plano.

3. Si todavía no has configurado tu Suunto Ambit3 Sport, hazlo ahora (ver *2 Primeros pasos*) y pulsa [Start Stop] cuando se te pida que acoples **MobileApp** (MobileApp).

Si ya estás utilizando Suunto Ambit3 Sport, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones y desplázate a **ACOPLAR** (ACOPLAR) con [Light Lock]. Selecciona **MobileApp** (MobileApp) con [Next].

4. Introduce la clave de paso que aparece en la pantalla de tu reloj en el campo de petición de acoplamiento de tu dispositivo móvil y toca ACOPLAR.


Para acoplar con Suunto Movescount App en Android:

1. Descárgate Suunto Movescount App desde Google Play e instálala en tu dispositivo Android compatible. La descripción de la app incluye la información sobre compatibilidad más reciente.
2. Inicia Suunto Movescount App y activa Bluetooth si no está ya activado. Deja la app ejecutándose en primer plano.
3. Si todavía no has configurado tu Suunto Ambit3 Sport, hazlo ahora (ver *2 Primeros pasos*) y pulsa [Start Stop] cuando se te pida que acoples **MobileApp** (MobileApp).

Si ya estás utilizando Suunto Ambit3 Sport, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones y desplázate a **ACOPLAR** (ACOPLAR) con [Light Lock]. Selecciona **MobileApp** (MobileApp) con [Next].

4. Se abrirá una ventana emergente en tu dispositivo Android. Selecciona ACOPLAR.

5. Introduce la clave de paso que aparece en la pantalla de tu reloj en el campo de petición de acoplamiento de tu dispositivo móvil y toca ACOPLAR.


 **NOTA:** La versión de Movescount App para Android se encuentra actualmente en fase beta abierta. Echa un vistazo al [blog beta](#) para descubrir las últimas novedades. Las versiones futuras de las app se comunicarán a través de [suunto.com](#).

3.19.1 Segunda pantalla en el teléfono

Si estás utilizando Suunto Movescount App, puedes utilizar tu teléfono móvil como segunda pantalla del reloj.

Para utilizar tu teléfono móvil como segunda pantalla:

1. Acopla tu Suunto Ambit3 Sport con Suunto Movescount App si aún no lo has hecho (ver [3.19 Movescount mobile app](#)).
2. Ve a un modo de deporte en tu Suunto Ambit3 Sport (ver [3.9 Hacer ejercicio con modos de deporte](#)).
3. Abre Suunto Movescount App y toca en **MOVE**.
4. Selecciona **AMBIT3** de la lista y toca en **SIGUIENTE**.
5. Inicia y detén la grabación del ejercicio de la forma habitual.

 **CONSEJO:** Toca en cada una de las áreas de visualización del teléfono (centro, superior izquierda, superior derecha) para cambiar la visualización.

3.19.2 Sincronizar con la app móvil

Si has acoplado tu Suunto Ambit3 Sport con Suunto Movescount App, los cambios en ajustes, modos de deporte y nuevos moves se sincronizan automáticamente de forma predeterminada cuando está activa la conexión Bluetooth. El icono de Bluetooth de tu Suunto Ambit3 Sport parpadea cuando se sincronizan los datos. Este ajuste predeterminado puede cambiarse desde el menú de opciones.

Para desactivar la sincronización automática:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Desplázate a CONECTIVIDAD con [Light Lock] y selecciona con [Next].
3. Desplázate a Ajustes con [Light Lock] y selecciona con [Next].
4. Pulsa de nuevo Siguiete para entrar en el ajuste **MobileApp sync** (Sincronizar MobileApp).
5. Cambia con [Light Lock] y mantén pulsado [Next] para salir.

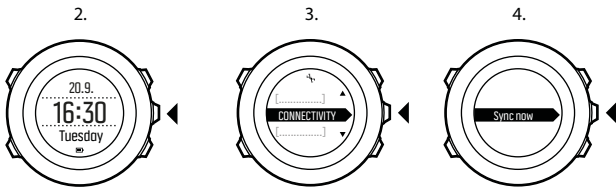
Sincronización manual

Cuando la sincronización automática está apagada, tienes que iniciar la sincronización manualmente para transferir los ajustes o nuevos moves.


Para sincronizar manualmente con la app móvil:

1. Comprueba que esté ejecutándose Suunto Movescount App y que esté activado Bluetooth.
2. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.

3. Desplázate a CONECTIVIDAD con [Light Lock] y selecciona con [Next].
4. Pulsa [Next] para **Sync now** (Sincronizar ahora).



Si tu dispositivo móvil tiene una conexión de datos activa y tu app está conectada a tu cuenta de Movescount, los ajustes y moves se sincronizan con tu cuenta. Si no hay conexión de datos, la sincronización se retrasa hasta que esté disponible una conexión. Los moves no sincronizados con tu Suunto Ambit3 Sport aparecen relacionados en la app, pero no puedes ver los detalles del move hasta que se sincronicen con tu cuenta de Movescount. Los moves que grabes con la app están visibles de inmediato.

 **NOTA:** Es posible que incurras en cargos de conexión de datos al sincronizar entre Suunto Movescount App y tu cuenta de Movescount.

3.20 Entrenamiento multidisciplinario

Puedes utilizar Suunto Ambit3 Sport para entrenamiento multideporte y cambiar fácilmente entre distintos modos de deporte (ver *3.30 Modos de deporte*) mientras haces tus ejercicios y ver datos específicos de cada deporte durante el ejercicio y en el resumen de registro.

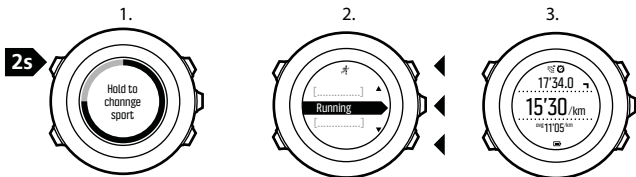
Puedes cambiar de deporte manualmente durante el ejercicio o crear un modo multideporte para cambiar de deporte en un orden específico, como por ejemplo, para triatlón.


3.20.1 Cambiar de modos de deporte manualmente


Suunto Ambit3 Sport te permite cambiar a otro modo de deporte durante el ejercicio sin tener que detener la grabación. Todos los modos de deporte que has utilizado durante el ejercicio están incluidos en el registro.

Para cambiar manualmente de modo de deporte durante el ejercicio:

1. Mientras grabas tu ejercicio, mantén pulsado [Back Lap] para acceder a los modos de deporte.
2. Desplázate por la lista de opciones de modos de deporte con [Start Stop] o [Light Lock].
3. Selecciona un modo de deporte adecuado con [Next]. Suunto Ambit3 Sport continúa grabando el registro y los datos para el modo de deporte seleccionado.



 **NOTA:** Suunto Ambit3 Sport realiza una vuelta cada vez que cambias a otro modo de deporte.

 **NOTA:** La grabación del registro no se pausa cuando cambias a otro modo de deporte. Puedes pulsar [Start Stop] para poner en pausa la grabación manualmente.

3.20.2 Utilización de un modo multideporte

Puedes crear tu propio modo multideporte o utilizar un modo de deporte ya existente, como **Triatlón**. El modo multidisciplinario puede comprender un número de modos de deporte diferentes en un orden específico. Cada deporte puede tener también su propio cronómetro de intervalos.

Para utilizar un modo multideporte:

1. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación del registro.
2. Mantén pulsado [Back Lap] para cambiar al siguiente deporte mientras realizas el ejercicio.

3.21 Navegar con GPS


Suunto Ambit3 Sport utiliza GPS (Sistema de Posicionamiento Global) para determinar tu posición actual. El GPS incorpora un conjunto de satélites que orbitan alrededor de la Tierra a una altitud de 20 000 km y una velocidad de 4 km/s.


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


3.21.1 Obtener señal de GPS

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



 **NOTA:** Cuando activas el GPS por primera vez o si no lo has usado durante mucho tiempo, puede tardar más de lo normal en obtener una localización de GPS. Las próximas veces que actives el GPS, tardará menos tiempo.

 **CONSEJO:** Para minimizar el tiempo de inicio del GPS, sostén el reloj en posición estable con el GPS hacia arriba y asegúrate de que te encuentras en un área abierta, de modo que el reloj tenga una visión despejada del cielo.

 **CONSEJO:** Sincroniza tu Suunto Ambit3 Sport con Movescount con regularidad para obtener los datos más actuales de órbitas de satélites. Así se reduce el tiempo para encontrar la posición GPS y se mejora la precisión de la ruta.

Resolución de problemas: No hay señal de GPS

- Para obtener una señal óptima, apunta hacia arriba la parte del GPS del dispositivo. La mejor señal se recibe en un área abierta con una visión despejada del cielo.
- Normalmente, el receptor de GPS funciona bien en el interior de tiendas de campaña y otras cubiertas finas. Sin embargo, la calidad de recepción de señal de GPS puede verse reducida por objetos, edificios, vegetación densa o clima nublado.
- La señal de GPS no atraviesa ningún tipo de construcción sólida, ni el agua. Por lo tanto, no intentes activar el GPS por ejemplo en el interior de edificios, cuevas ni bajo el agua.

3.21.2 Cuadrículas GPS y formatos de posición

Las cuadrículas son líneas en un mapa que definen el sistema de coordenadas utilizado en el mapa.

El formato de posición es la forma en que se muestra en el reloj la posición del receptor de GPS. Todos los formatos están relacionados con la misma ubicación, pero la expresan de forma distinta. Puedes cambiar el formato de posición en los ajustes del reloj en

GENERAL » Formato » Formatos de posición.


Puedes seleccionar el formato de entre las siguientes coordenadas:

- 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**
- **UTM** (Universal Transverse Mercator) ofrece una presentación de posición horizontal bidimensional.
- **MGRS** (Military Grid Reference System) es una extensión de UTM y consta de un indicador de cuadrícula, un identificador de cuadrados de 100 000 metros y una ubicación numérica.

Suunto Ambit3 Sport también admite las siguientes cuadrículas locales:

- **British (BNG)**
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)**
- **Finnish (KKJ)**
- **Irish (IG)**
- **Swedish (RT90)**
- **Swiss (CH1903)**
- **UTM NAD27 Alaska**
- **UTM NAD27 Conus**
- **UTM NAD83**

- NZTM2000 (Nueva Zelanda)

 **NOTA:** *Algunas cuadrículas no pueden utilizarse en las áreas al norte de los 84°N ni al sur de los 80°S, ni fuera de los países a las que están destinadas.*

3.21.3 Precisión del GPS y ahorro de energía

Al personalizar los modos de deporte puedes definir el intervalo de posicionamiento de GPS con el ajuste de precisión del GPS en Movescount. Cuanto más corto sea el intervalo, mayor será la precisión durante el ejercicio.

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

Las opciones de precisión del GPS son:

- Máxima: intervalo de posicionamiento cada ~ 1 s, máximo consumo de energía
- Buena: intervalo de posicionamiento cada ~ 5 s, consumo de energía moderado
- Correcta: intervalo de posicionamiento cada ~ 60 s, mínimo consumo de energía
- Desactivada: sin posicionamiento de GPS

3.22 Notificaciones

Si has acoplado tu Suunto Ambit3 Sport con Suunto Movescount App (ver *3.19 Movescount mobile app*), puedes recibir notificaciones de llamadas, mensajes y push en el reloj.



Para recibir notificaciones en tu reloj:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Light Lock] para desplazarte hasta **CONECTIVIDAD** y pulsa [Next].
3. Pulsa [Light Lock] para desplazarte a **Notificaciones**.
4. Activa o desactiva **Notificaciones** con [Light Lock].
5. Sal manteniendo [Next] pulsado.

Con **Notificaciones** activado, tu Suunto Ambit3 Sport 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.

3.23 Sensores de FC y PODs

Acopla tu Suunto Ambit3 Sport 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

El Suunto Smart Sensor que se incluye en el paquete de Suunto Ambit3 Sport (opcional) ya está acoplado. Solo se precisa acoplar si quieres utilizar otro sensor de frecuencia cardíaca compatible con Bluetooth Smart diferente.

3.23.1 Acoplar PODs y sensores de FC

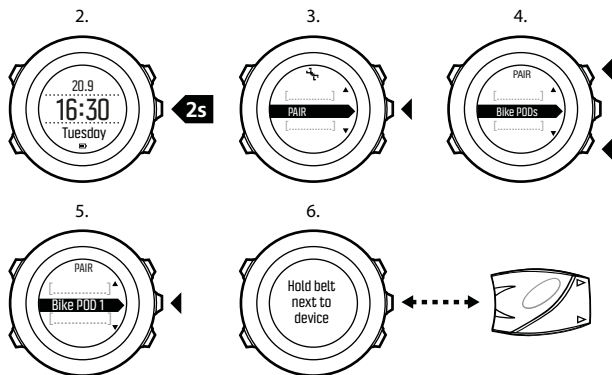
Los procedimientos para acoplar pueden variar dependiendo del POD o del tipo de sensor de frecuencia cardíaca (FC). Consulta la guía del usuario del dispositivo que vas a acoplar con tu Suunto Ambit3 Sport antes de continuar.

Para acoplar un 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](#).
2. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.

- Desplázate hasta **ACOPLAR** con [Light Lock] y selecciona con [Next].
- Desplázate por las opciones con [Start Stop] y [Light Lock] y pulsa [Next] para seleccionar un POD o sensor de frecuencia cardíaca para acoplar.
- Mantén el Suunto Ambit3 Sport cerca del dispositivo que estás acoplando y espera a que Suunto Ambit3 Sportte notifique que se ha acoplado satisfactoriamente.

Si el acoplamiento falla, pulsa [Start Stop] para intentarlo de nuevo o [Light Lock] para volver al ajuste de acoplamiento.



Si acoplas un Power POD, es posible que tengas que definir parámetros adicionales en tu Suunto Ambit3 Sport. Estos pueden incluir, entre otros:

- Cigüeñal izq. o Cigüeñal der.
- Pedal izq. o Pedal der.
- Pata trasera
- Vaina inf.
- Rueda atrás o Buje trasero

3.23.2 Uso de Foot POD

Al utilizar un Foot POD, el POD es calibrado automáticamente por el GPS a breves intervalos durante el ejercicio. Sin embargo, el Foot POD se mantiene siempre como fuente de velocidad y distancia cuando está emparejado y activo para el modo de deporte concreto.


La calibración automática del Foot POD está activada de forma predeterminada. Puede desactivarse en el menú de opciones del modo de deporte en **ACTIVAR**, si el Foot POD está emparejado y se utiliza para el modo de deporte seleccionado.

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 Sport:

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).
5. Pulsa [Start Stop] al llegar a la línea de meta para poner la grabación en pausa.
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:** Si la conexión al Foot POD fue inestable durante el ejercicio de calibración, es posible que no puedas ajustar la distancia en el resumen de distancia. Asegúrate de que el Foot POD esté conectado correctamente, de acuerdo con las instrucciones, e inténtalo de nuevo.

Incluso si corres sin Foot POD puedes obtener la cadencia de carrera desde la muñeca. La cadencia de carrera medida desde la muñeca se utiliza con FusedSpeed (ver 3.12 FusedSpeed) y está siempre

activada para modos de deporte concretos, como correr, carrera de montaña, máquina de cinta, orientación y atletismo.

Si se encuentra un Foot POD al iniciar un ejercicio, la cadencia de carrera medida desde la muñeca es sobrescrita por la cadencia del Foot POD.

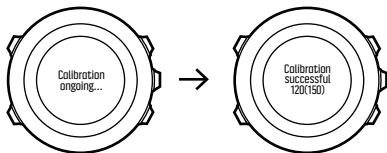
3.23.3 Calibración de Power POD y pendiente

Suunto Ambit3 Sport calibra automáticamente su Power POD cuando detecta el POD. También puede calibrar el Power POD manualmente en cualquier momento durante un ejercicio.

Para calibrar manualmente un Power POD:

1. Si te encuentras en un modo de deporte, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Deje de pedalear y retire los pies de los pedales.
3. Desplázate hasta **CALIBRAR POWER POD** con [Light Lock] y selecciona con [Next].

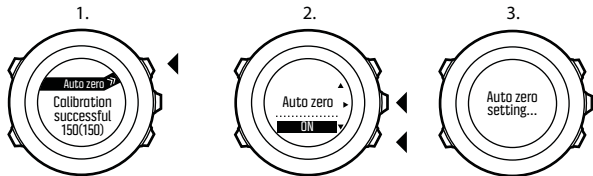
Suunto Ambit3 Sport empieza a calibrar el POD e indica si la calibración se realizó correctamente o si se produjo algún fallo. La fila inferior de la pantalla muestra la frecuencia actual utilizada con el Power POD. La frecuencia anterior se muestra entre paréntesis.



Si tu Power POD cuenta con una característica de cero automático, puedes activarla o desactivarla con tu Suunto Ambit3 Sport.

Para activar o desactivar el cero automático:

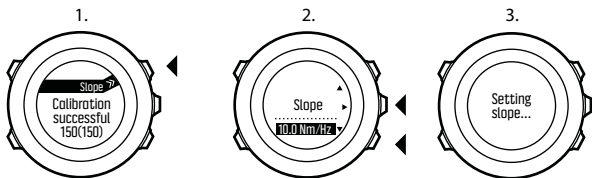
1. Una vez completada la calibración, pulsa [Start Stop].
2. Ajusta el cero automático en **On/Off** con [Light Lock] y acepta con [Next].
3. Espera a que se complete la configuración.
4. Repite el procedimiento si la configuración falla o si se pierde el Power POD.



Puedes calibrar la pendiente con los Power POD que utilizan Crank Torque Frequency (CTF, Frecuencia de Par de Biela).


Para calibrar la pendiente:

1. Una vez completada la calibración del Power POD, pulsa [Start Stop].
2. Ajusta el valor correcto según el manual de tu Power POD 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.



3.24 Puntos de Interés

Suunto Ambit3 Sport incluye navegación GPS, lo que le permite navegar a un destino predefinido guardado como punto de interés (PDI).

 **NOTA:** También puedes navegar cuando estés grabando un ejercicio (ver 3.9.7 Navegación durante el ejercicio).

Para navegar a un PDI:

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

El reloj muestra el número de PDI guardados y el espacio libre disponible para nuevos PDI.

4. Desplázate hasta el PDI al que desees navegar con [Start Stop] o [Light Lock] y selecciona con [Next].

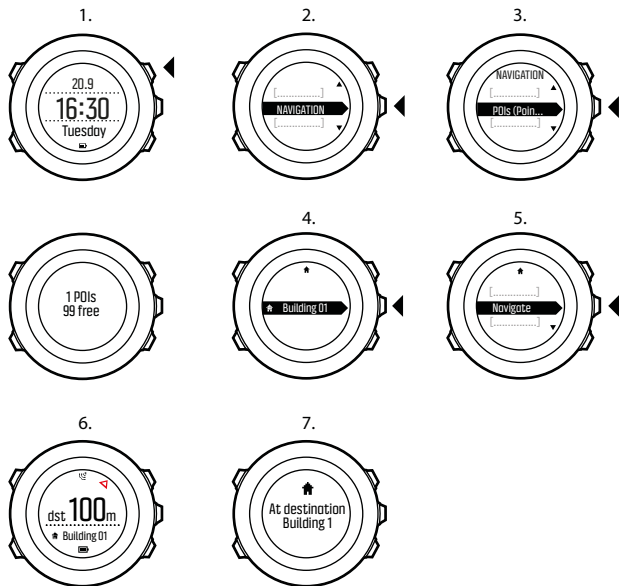
5. Pulsa [Next] para seleccionar **Navegar**.

Si es la primera vez que utilizas la brújula, tendrás que calibrarla (ver *3.6.1 Cómo calibrar la brújula*). Después de activar la brújula, el reloj empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS encontrado** tras obtener la señal.

6. Empieza a navegar hasta el PDI. El reloj muestra la siguiente información:

- indicador que muestra la dirección hacia tu destino (información adicional más abajo)
- tu distancia hasta el destino

7. El reloj te informa de que has llegado a tu destino.

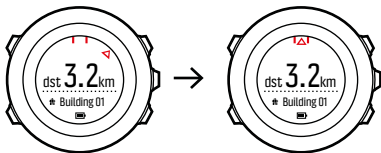


Si estás parado o el movimiento es lento (<4 km/h), el reloj te muestra la dirección hacia el PDI (o punto de referencia si estás recorriendo una ruta) basándose en el rumbo de la brújula.



Si estás en movimiento (<4 km/h), el reloj te muestra la dirección hacia el PDI (o punto de referencia si estás recorriendo una ruta) basándose en el GPS.

La dirección hacia tu objetivo o el rumbo se muestran con el triángulo vacío. La dirección del viaje o rumbo se indica mediante las líneas continuas de la parte superior de la pantalla. Cuando ambos queden alineados, estás desplazándote en la dirección correcta.




3.24.1 Comprobación de tu ubicación

Suunto Ambit3 Sport te permite conocer las coordenadas de tu ubicación actual con el GPS.

Para consultar tu ubicación:

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.

 **CONSEJO:** También puedes comprobar tu ubicación mientras grabas un ejercicio si mantienes pulsado [Next] para mostrar el menú de opciones.


3.24.2 Cómo añadir tu ubicación como PDI

Suunto Ambit3 Sport te permite guardar tu ubicación actual o definir una ubicación como PDI. Puedes navegar en cualquier momento hasta un PDI guardado, por ejemplo durante el ejercicio. Puedes almacenar hasta 250 PDI en el reloj. Recuerda que las rutas también consumen este espacio. Por ejemplo, si tienes una ruta con 60 puntos de referencia, puedes añadir otros 190 PDI en el reloj. Puedes seleccionar un tipo de PDI (icono) y un nombre de PDI de una lista predefinida, o bien poner cualquier nombre a los PDI en Movescount.

Para guardar una ubicación como PDI:

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

2. Desplázate a **NAVIGATION** (Navegación) usando [Start Stop] y entra con [Next].
3. Pulsa [Next] para seleccionar **Location** (Ubicación).
4. Selecciona **CURRENT** (ACTUAL) o **DEFINE** (DEFINIR) para cambiar manualmente los valores de longitud y latitud.
5. Pulsa [Start Stop] para guardar la ubicación.
6. Selecciona un tipo de PDI adecuado para la ubicación. Desplázate por los tipos de PDI con [Start Stop] o [Light Lock]. Selecciona un tipo de PDI con [Next].
7. Selecciona un nombre adecuado para la ubicación. Desplázate por las opciones para los nombres con [Start Stop] o [Light Lock]. Selecciona un nombre con [Next].
8. Pulsa [Start Stop] para guardar el PDI.

 **CONSEJO:** *Puedes crear PDI en Movescount seleccionando una ubicación en un mapa o introduciendo las coordenadas. Los PDI de tu Suunto Ambit3 Sport y de Movescount se sincronizan cada vez que conectas el reloj a Movescount.*

3.24.3 Borrar un PDI

Puedes eliminar un PDI directamente en el reloj o mediante Movescount. Sin embargo, cuando eliminas un PDI en Movescount y sincronizas tu Suunto Ambit3 Sport, el PDI se elimina del reloj, pero solo se desactiva en Movescount.

Para eliminar un PDI:

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

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].
El reloj muestra el número de PDI guardados y el espacio libre disponible para nuevos PDI.
4. Desplázate con [Start Stop] o [Light Lock] hasta el PDI que desees eliminar y selecciona con [Next].
5. Desplázate hasta **Borrar** con [Start Stop]. Selecciona con [Next].
6. Pulsa [Start Stop] para confirmar.

3.25 Recuperación

Tu Suunto Ambit3 Sport proporciona dos indicadores para que puedas conocer la necesidad de recuperar tras el entrenamiento: tiempo de recuperación y estado de recuperación.

3.25.1 Tiempo de recuperación

El tiempo de recuperación es una estimación en horas de cuánto tiempo necesita tu cuerpo para recuperarse tras el entrenamiento. El tiempo se basa en la duración y la intensidad de la sesión de entrenamiento, así como en tu fatiga general.

Todos los tipos de ejercicio acumulan tiempo de recuperación. En otras palabras, se acumula tiempo de recuperación tanto con las sesiones de entrenamiento largas y de baja intensidad como con las de intensidad alta.

El tiempo se va acumulando a través de las sesiones de entrenamiento, por lo que si se vuelve a entrenar antes de que haya

acabado el tiempo, el recién acumulado se suma al resto de la sesión de entrenamiento anterior.

El número de horas que se acumula para una determinada sesión de entrenamiento aparece en el resumen al final de la sesión.

El número total de horas de tiempo de recuperación que te queda se muestra en una vista de la pantalla de seguimiento de la actividad (ver *3.1 Monitorización de la actividad*).

Debido a que el tiempo de recuperación es solo estimativo, las horas acumuladas van descendiendo de manera constante, independientemente de tu nivel de forma física o de otros factores individuales. Si estás en muy buena forma, puede que te recuperes más rápido de lo previsto. Por otro lado, si tienes la gripe, por ejemplo, puede que la recuperación sea más lenta de lo previsto.

Para obtener una indicación precisa del estado real de recuperación, se recomienda utilizar uno de los tests de recuperación (ver *3.25.2 Estado de recuperación*).


3.25.2 Estado de recuperación

El estado de recuperación indica la cantidad de estrés que hay en el sistema nervioso autónomo. Cuanto menos estrés tengas, antes te recuperas. Conocer el estado de recuperación ayuda a optimizar el entrenamiento y a evitar entrenar demasiado o lesionarse.

Puedes conocer tu estado de recuperación mediante el test rápido de recuperación o el test de recuperación del sueño, desarrollado por Firstbeat. Para estos tests, hace falta un sensor de frecuencia cardíaca que funcione por Bluetooth para medir la variabilidad de la frecuencia cardíaca (intervalo RR), como Suunto Smart Sensor.

El estado de recuperación se indica mediante una escala de resultados de 0-100 %, tal como se explica en la siguiente tabla.

Resultado	Explicación
81-100	Totalmente recuperado. OK entrenar a intensidad muy alta.
51-80	Recuperado. OK entrenar a intensidad alta.
21-50	Recuperando. Entrenar suave.
0-20	No recuperado. Descansar para recuperar.

 **NOTA:** Los valores por debajo del 50 % medidos en varios días consecutivos indican que ha aumentado la necesidad de descansar.

Calibración del test

Tanto el test del sueño como el test rápido tienen que calibrarse para que proporcionen resultados precisos.

Las pruebas de calibración definen qué significa estar «totalmente recuperado» para tu cuerpo. Con cada prueba de calibración, el reloj ajusta la escala de resultados del test para que coincida con la variabilidad específica de tu frecuencia cardíaca.

Es preciso llevar a cabo tres pruebas de calibración para cada test y hacerlas cuando no hayas acumulado tiempo de recuperación. Lo ideal también es que, cuando las vayas a hacer, te sientas totalmente recuperado/a y no estés enfermo/a ni estresado/a.

Durante la calibración, puede que aparezcan resultados más altos o más bajos de lo esperado. El reloj indica estos resultados como estado de recuperación estimado mientras no termine la calibración.

Una vez que hayas terminado de calibrar, al entrar en el diario aparece el último resultado en lugar del tiempo de recuperación.

3.25.2.1 Test rápido de recuperación

El test rápido de recuperación, desarrollado por Firstbeat, es la forma alternativa de medir tu estado de recuperación. El test de recuperación del sueño es más preciso a la hora de medir el estado de recuperación. Pero es posible que algunas personas no puedan usar un sensor de frecuencia cardíaca durante toda la noche.

El test rápido de recuperación solo lleva unos minutos. Para que los resultados sean mejores, debes acostarte, relajarte y no moverte durante el test.

Se recomienda realizar la prueba por la mañana al despertarse; de este modo se garantiza que los resultados sean comparables día a día.

Para calibrar el algoritmo del test, es necesario realizar tres pruebas mientras te sientas bien recuperado/a y no hayas acumulado tiempo de recuperación.

No es necesario realizar las pruebas de calibración de forma consecutiva, pero tienen que hacerse con al menos 12 horas de diferencia.

Durante la calibración, puede que aparezcan resultados más altos o más bajos de lo esperado. El reloj indica estos resultados como

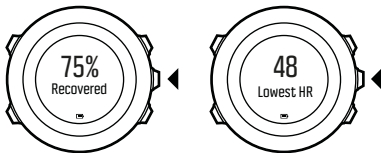
estado de recuperación estimado mientras no termine la calibración.

Para realizar un test rápido de recuperación:


1. Colócate el cinturón de frecuencia cardíaca con los electrodos húmedos.
2. Acuéstate y relájate en un entorno tranquilo y sin perturbaciones.
3. Pulsa [Start Stop], desplázate a **RECUPERACIÓN** (RECUPERACIÓN) con [Start Stop] y selecciona con [Next].
4. Desplázate hasta **Prueba rápida** (Test rápido) y selecciona con [Next].
5. Espera a que termine el test.



Una vez finalizado el test, desplázate por los resultados con [Next] y [Back Lap].



Si la frecuencia cardíaca más baja que tengas durante el test está por debajo de la que aparece en Movescount, la próxima vez que sincronices con Movescount se actualizará tu ritmo cardíaco.

 **NOTA:** *Los resultados de esta prueba no afectan al tiempo de recuperación acumulado.*

3.25.2.2 Test de recuperación del sueño

El test de recuperación del sueño, desarrollado por Firstbeat, ofrece un indicador fiable del estado de recuperación después de una noche de sueño.

Para calibrar el algoritmo del test, es necesario realizar tres pruebas mientras te sientas bien recuperado/a y no hayas acumulado tiempo de recuperación.

No hace falta realizar los tests de calibración seguidos.

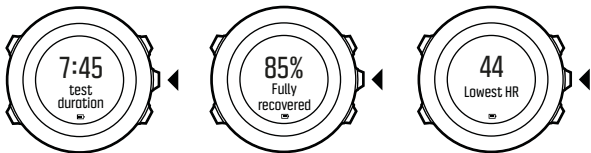
Durante la calibración, puede que aparezcan resultados más altos o más bajos de lo esperado. El reloj indica estos resultados como estado de recuperación estimado mientras no termine la calibración.

Para realizar un test de recuperación del sueño:

1. Colócate el cinturón de frecuencia cardíaca con los electrodos húmedos.
2. Pulsa [Start Stop], desplázate hasta RECUPERACIÓN con [Start Stop] y selecciona con [Next].
3. Desplázate hasta **TEST DE SUEÑO** (Test del sueño) y selecciona con [Next].

4. Si quieres cancelar el test, pulsa [Back Lap].
5. Cuando te vayas a levantar por la mañana, finaliza el test pulsando [Start Stop] o [Next].

Una vez finalizado el test, desplázate por los resultados con [Next] y [Back Lap].



NOTA: El test de recuperación del sueño necesita al menos dos horas de información correcta de frecuencia cardíaca para producir resultados. Los resultados de esta prueba no afectan al tiempo de recuperación acumulado.

3.26 Rutas

Puedes crear una ruta en Movescount o importar una ruta creada con otro reloj desde tu ordenador a Movescount. También puedes grabar una ruta con tu Suunto Ambit3 Sport y cargarla en Movescount (ver 3.9.5 Grabación de recorridos).

Para añadir una ruta:

1. Visita www.movescount.com e inicia sesión.

2. En **PLAN & CREATE** (Planificar y crear), navega hasta **RUTAS** para buscar y añadir rutas existentes o navega hasta **ROUTE PLANNER** (Planificador de rutas) para crear tu propia ruta.
3. Sincroniza tu Suunto Ambit3 Sport con Movescount utilizando Suunto Movescount App (inicia la sincronización manualmente, ver *3.19.2 Sincronizar con la app móvil*) o utilizando Moveslink y el cable USB suministrado.


También es posible eliminar rutas mediante Movescount.

Para eliminar una ruta:

1. Visita www.movescount.com e inicia sesión.
2. En **PLAN & CREATE** (Planificar y crear), navega hasta **ROUTE PLANNER** (Planificador de rutas).
3. En **MY ROUTES** (MIS RUTAS), haz clic en la ruta que quieres borrar y haz clic en **BORRAR**.
4. Sincroniza tu Suunto Ambit3 Sport con Movescount utilizando Suunto Movescount App (inicia la sincronización manualmente, ver *3.19.2 Sincronizar con la app móvil*) o utilizando Moveslink y el cable USB suministrado.

3.26.1 Navegación por una ruta

Puedes navegar por una ruta que hayas descargado a tu Suunto Ambit3 Sport desde Movescount (ver *3.26 Rutas*) o que hayas grabado a partir de un ejercicio (ver *3.9.5 Grabación de recorridos*).

 **CONSEJO:** También puedes navegar como modo de deporte (ver *3.9.7 Navegación durante el ejercicio*).

Para navegar por una ruta:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Desplázate hasta **NAVEGACIÓN** con [Start Stop] y entra con [Next].
3. Desplázate hasta **Rutas** con [Start Stop] y entra con [Next].
El reloj muestra el número de rutas guardadas y a continuación una lista con todas las rutas.
4. Desplázate con [Start Stop] o [Light Lock] hasta la ruta por la que desees navegar. Selecciona con [Next].
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**.
7. Si has seleccionado un punto de referencia situado dentro de la ruta, Suunto Ambit3 Sport te pide que selecciones el sentido de la navegación. Pulsa [Start Stop] para seleccionar **Adelante** o [Light Lock] para seleccionar **Atrás**.

Si has seleccionado el primer punto de referencia como punto de partida, Suunto Ambit3 Sport navega por la ruta hacia delante (desde el primer punto de referencia hacia el último). Si has seleccionado el último punto de referencia como punto de partida, Suunto Ambit3 Sport navega por la ruta hacia atrás (desde el último punto de referencia hacia el primero).

8. Si es la primera vez que utilizas la brújula, tendrás que calibrarla (ver *3.6.1 Cómo calibrar la brújula*). Después de activar la brújula,

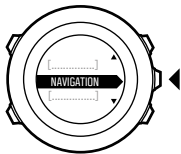
el reloj empieza a buscar una señal GPS y muestra **GPS encontrado** tras obtener la señal.

9. Empieza a navegar hasta el primer punto de referencia de la ruta. El reloj te informa cuando te estás aproximando al punto de referencia y empieza a navegar automáticamente hacia el siguiente punto de referencia de la ruta.
10. Antes del último punto de referencia de la ruta, el reloj te informa de que has llegado a tu destino.

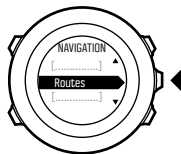
1.



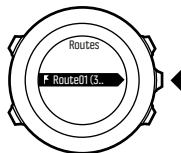
2.



3.



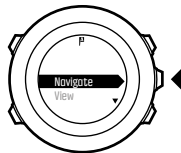
4.



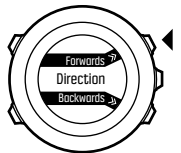
5.



6.



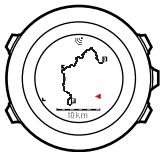
7.



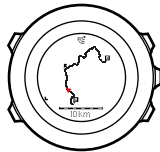
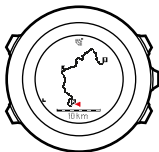
8.



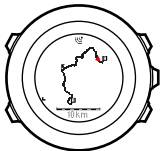
9.



10.



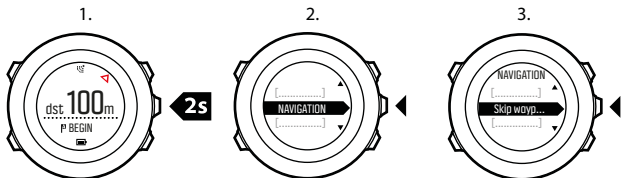
...



Para omitir un punto de referencia en una ruta:

1. Mientras estás navegando por una ruta, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.

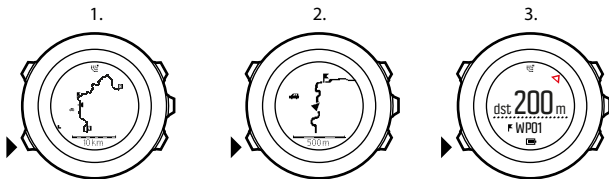
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.
3. Desplázate hasta **Omitir punto de referencia** con [Start Stop] y selecciónalo con [Next]. El reloj omite el punto de referencia y empieza a navegar automáticamente hacia el siguiente punto de referencia de la ruta.



3.26.2 Durante la navegación

Durante la navegación, pulsa [View] para desplazarte a las siguientes vistas:

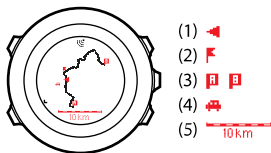
1. Vista completa de seguimiento, que muestra la ruta completa.
2. Vista aumentada de la ruta. De forma predeterminada, la vista aumentada está a una escala de 200 m (0,125 millas) o a una escala mayor si te encuentras lejos de la ruta. Puedes cambiar la orientación del mapa en los ajustes del reloj, en **GENERAL » Mapa**.
 - Rumbo: Muestra el mapa ampliado con el rumbo apuntando hacia arriba.
 - Norte: Muestra el mapa ampliado con el norte apuntando hacia arriba.
3. Vista de navegación de puntos de referencia.




Vista completa de seguimiento

La vista completa de seguimiento muestra la siguiente información:

- (1) Una flecha que indica tu ubicación y señala hacia la dirección de tu rumbo.
- (2) El siguiente punto de referencia de la ruta.
- (3) El primer y el último punto de referencia de la ruta.
- (4) El PDI más cercano se muestra como un icono.
- (5) Escala a la que se muestra la vista completa de seguimiento.

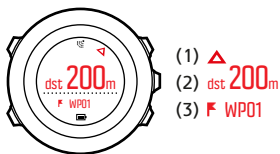


 **NOTA:** En la vista completa de seguimiento, el norte siempre está arriba.

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



3.27 Nivel de rendimiento de carrera

El nivel de rendimiento de carrera, desarrollado por Firstbeat, es un cálculo combinado de tu forma física y tu eficiencia en la carrera.

Forma física

El nivel de rendimiento de carrera utiliza una estimación de tu VO2máx (capacidad pulmonar), un estándar mundial para el rendimiento del ejercicio aeróbico y de resistencia. El VO2máx indica la capacidad máxima de tu cuerpo para transportar y aprovechar el oxígeno.

El VO2máx depende del estado de tu corazón, pulmones, sistema circulatorio y la capacidad que tienen tus músculos de aprovechar el

oxígeno para producir energía. El VO2máx es el denominador independiente más importante del rendimiento de la resistencia en los deportistas.

Es más, los estudios indican que el VO2máx es también una medición importante para la salud y el bienestar. Con la eficiencia óptima en la carrera, tu nivel de rendimiento de carrera se corresponde con tu VO2máx real (ml/kg/min).

MEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

Running efficiency

El nivel de rendimiento de carrera también tiene en cuenta la eficiencia en la carrera, una medición de tu técnica de carrera. Esta

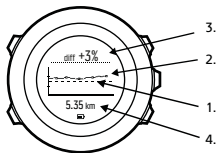
medida también tiene en cuenta factores externos como el terreno, la superficie, el clima y el equipo utilizado para correr.

Durante la carrera

Tu Suunto Ambit3 Sport proporciona información sobre el rendimiento de carrera mientras corres.

Esta información se muestra en forma de pantalla gráfica en el modo de deporte Correr que viene por defecto. Este gráfico se puede añadir a cualquier modo de deporte cuyo tipo de actividad sea correr. La diferencia en tiempo real (ver más adelante) también se puede emplear como campo de datos en los modos de deporte de carrera personalizados.

Durante la carrera, la pantalla gráfica muestra tus cuatro puntos de datos, tal como se ilustra a continuación.



1. **Valor inicial:** en cada carrera se calibra el valor inicial del rendimiento de carrera para compensar las variables externas como el terreno mientras se espera a que se establezca el ritmo cardíaco.
2. **Nivel en tiempo real:** este es tu nivel de rendimiento en tiempo real para la carrera actual, mostrado en kilómetros/millas.

3. **Diferencia en tiempo real:** muestra la diferencia en tiempo real entre el valor inicial calibrado del rendimiento de carrera y el nivel de rendimiento en tiempo real de la carrera actual.
4. **Distancia:** distancia total de la grabación actual. El gráfico muestra los últimos seis kilómetros (~4 millas).

Interpretación de los resultados

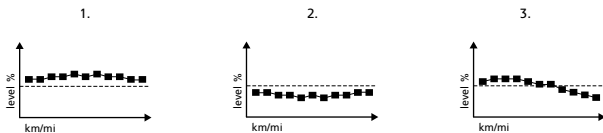
Si acabas de empezar a correr o si lo dejaste durante una temporada, al principio tu rendimiento de carrera puede ser bastante bajo. Pero a medida que mejore tu forma física y tu técnica, deberías notar un aumento acorde en el rendimiento de carrera.

Durante un período de entre 4 y 20 semanas, podrías observar un aumento en tu nivel de rendimiento de carrera de hasta el 20 %. Si tu nivel de rendimiento de carrera ya es bueno, es difícil seguir mejorándolo. En ese caso, es mejor usarlo como indicador de resistencia.

El indicador de diferencia en tiempo real proporciona información detallada diaria del rendimiento y la fatiga durante la carrera. Los corredores de resistencia pueden servirse de esta información para conocer qué nivel de fatiga es aceptable durante las carreras intensas y largas. En las competiciones, esta información te ayuda a llevar el ritmo adecuado.

A continuación, se ilustran tres muestras de niveles de rendimiento de carrera durante los recorridos. En el primer gráfico (1), el rendimiento es bueno. En el segundo (2), el rendimiento es malo y puede indicar sobreentrenamiento, enfermedad, o simplemente

una baja forma general. En el tercer gráfico (3), se ve lo habitual en una carrera de larga distancia en la que el nivel de rendimiento cae de manera constante a medida que avanza la carrera, lo que indica la aparición de fatiga.



3.28 Menú Service


Para acceder al menú service, mantén pulsado [Back Lap] y [Start Stop] simultáneamente hasta que el reloj entre en el menú service.





El menú service incluye los siguientes elementos:

- **INFO:**
 - **BLE:** muestra la versión actual de Bluetooth Smart.
 - **Version:** muestra la versión actual del software y hardware.
- **TEST:**

- **LCD test:** te permite comprobar si la pantalla LCD funciona correctamente.
- **ACTION:**
 - **Power off:** te permite poner el reloj en modo de reposo.
 - **GPS reset:** permite restablecer el GPS.

 **NOTA:** *POWER OFF es un estado de bajo consumo. Conecta el cable USB (con corriente eléctrica) para activar el reloj. Se inicia el asistente de configuración inicial. Se mantienen todos los ajustes excepto hora y fecha. Confírmalos mediante el asistente de puesta en funcionamiento.*

 **NOTA:** *El reloj cambia al modo de ahorro de energía cuando permanece estático durante 10 minutos. El reloj se vuelve a activar al moverlo.*

 **NOTA:** *El contenido del menú servicio puede cambiar sin previo aviso durante las actualizaciones.*


Restablecimiento del GPS

En caso de que la unidad GPS no encuentre señal, puedes restablecer los datos del GPS en el menú service.

Para restablecer el GPS:

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] para confirmar el restablecimiento del GPS o pulsa [Light Lock] para cancelar.


 **NOTA:** *El restablecimiento del GPS restablece los datos del GPS, los valores de calibración de la brújula y el tiempo de recuperación. Los registros guardados no se eliminan.*

3.29 Accesos directos

De forma predeterminada, al mantener pulsado [View] en modo **TIME**, la pantalla alterna entre claro y oscuro. Este acceso directo puede cambiarse a un elemento de menú diferente.

Para definir un acceso directo:

1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones o pulsa [Start Stop] para entrar en el menú de inicio.
2. Navega hasta el elemento de menú para el que quieres crear un acceso directo.
3. Mantén pulsado [View] para crear el acceso directo.

 **NOTA:** *No es posible crear accesos directos a todos los elementos de menú posibles, como por ejemplo los registros individuales.*

En otros modos, al mantener presionado [View] se accede a los accesos directos predefinidos. Por ejemplo, cuando la brújula está activa, puedes acceder a los ajustes de la brújula manteniendo pulsado [View].

3.30 Modos de deporte

Los modos de deporte son tu manera de grabar ejercicios y otras actividades con tu Suunto Ambit3 Sport. Para cualquier actividad puedes seleccionar un modo de deporte desde el conjunto de modos de deporte predefinidos incluidos en el reloj. Si no encuentras un modo de deporte adecuado, puedes crear tus propios modos de deporte mediante Movescount y Suunto Movescount App.

En función del modo de deporte, las pantallas muestran información diferente durante el ejercicio. El modo de deporte seleccionado también afecta a los ajustes del ejercicio, como los límites de frecuencia cardíaca y la distancia de autolap.

En Movescount puedes crear modos de deporte personalizados, editar los modos de deporte predefinidos, borrar modos de deporte o simplemente ocultarlos para que no aparezcan en tu menú de ejercicios (ver *3.9.3 Iniciar un ejercicio*).

Modos de deporte personalizados

Un modo de deporte personalizado puede contener de 1 a 8 pantallas de modos de deporte diferentes. Puedes seleccionar de una lista completa qué datos aparecerán en cada pantalla. Puedes personalizar, por ejemplo, los límites de frecuencia cardíaca específicos para el deporte, qué PODs buscar o el intervalo de grabación para optimizar la exactitud y la duración de la batería. Cualquier modo de deporte con GPS activado puede utilizar también la opción **QUICK NAVIGATION** (Navegación rápida). De forma predeterminada, esta opción está desactivada. Al seleccionar

PDI o Ruta, aparece una lista desplegable de las PDI o rutas que has definido en tu reloj al comenzar el ejercicio.

Puedes transferir hasta 10 modos de deporte diferentes creados en Movescount a tu Suunto Ambit3 Sport.

3.31 Cronómetro

El cronómetro es una pantalla que puedes activar o desactivar en el menú de inicio.

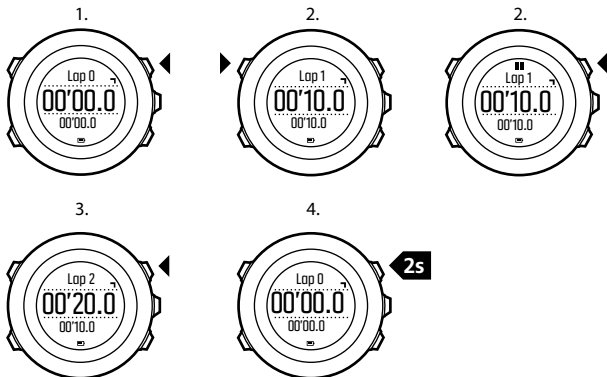
Para activar el cronómetro:

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

Ahora puedes comenzar a utilizar el cronómetro o pulsar [Next] para volver a la pantalla **TIME**. Para volver al cronómetro, pulsa [Next] para desplazarte por las pantallas hasta que veas el cronómetro.

Para utilizar el cronómetro:

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.



Mientras el cronómetro está en marcha, puedes realizar lo siguiente:

- pulsar [View] para cambiar entre la hora y el tiempo de vuelta que aparecen en la fila inferior de la pantalla.
- cambiar al modo **TIME** con [Next].
- entrar en el menú de opciones manteniendo pulsado [Next].

Si ya no deseas ver la pantalla del cronómetro, desactiva el cronómetro.

Para desactivar el cronómetro:

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 [Next].

3.32 Suunto Apps

Las Suunto Apps te permiten personalizar aún más tu Suunto Ambit3 Sport. Visita Suunto App Zone en Movescount para encontrar Apps, como por ejemplo diversos cronómetros y contadores, disponibles para su uso. Si no encuentras lo que necesitas, crea tu propia app con Suunto App Designer. Por ejemplo, puedes crear Apps para calcular tu resultado estimado en un maratón o la inclinación de tu ruta de esquí.

Para añadir Suunto Apps a tu Suunto Ambit3 Sport:

1. Ve a la sección **PLANIFICAR Y CREAR** en la comunidad Movescount y selecciona **App Zone** para ver las Suunto Apps existentes. Para crear tu propia App, ve a la sección **PLANIFICAR Y CREAR** de tu perfil y selecciona **App Designer**.
2. Añade la Suunto App a un modo de deporte. Conecta tu Suunto Ambit3 Sport a tu cuenta de Movescount para sincronizar la Suunto App al reloj. La Suunto App añadida muestra el resultado de su cálculo durante el ejercicio.

 **NOTA:** *Puedes añadir hasta cinco Suunto Apps para cada modo de deporte.*

3.33 Natación

Puedes utilizar tu Suunto Ambit3 Sport para grabar ejercicios de natación en piscina o en aguas abiertas.

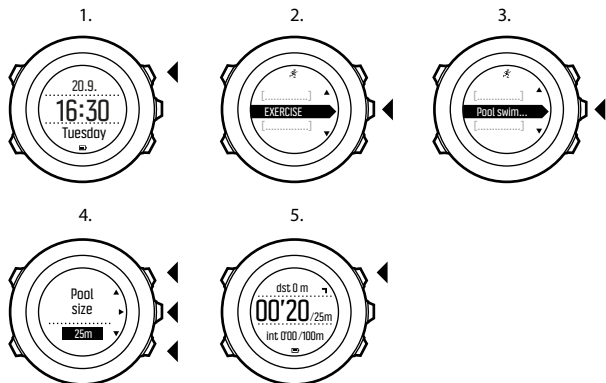
Si lo utilizas junto con Suunto Smart Sensor, también puedes grabar tu frecuencia cardíaca mientras nadas. Los datos de frecuencia cardíaca se cargan automáticamente a tu Suunto Ambit3 Sport cuando salgas del agua.

3.33.1 Natación en piscina

Cuando utilizas el modo de deporte en piscina, Suunto Ambit3 Sport mide tu velocidad de natación según la longitud de la piscina. Cada largo de piscina crea una vuelta que se muestra en Movescount como parte del registro.

Para grabar natación en piscina:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Pulsa [Next] para entrar en **EJERCICIO**.
3. Desplázate hasta **Nat. piscina** con [Light Lock] y selecciona con [Next].
4. Selecciona la longitud de la piscina. Puedes seleccionar el largo de piscina a partir de los valores predefinidos, o bien seleccionar la opción **personalizado** para especificar el largo de la piscina. Desplázate por los valores con [Start Stop] y [Light Lock] y acepta con [Next].
5. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación del nado.



3.33.2 Estilos de natación

Puedes enseñar a su Suunto Ambit3 Sport a reconocer tu estilo de natación. Tras haberle enseñado los estilos de natación, Suunto Ambit3 Sport los detecta automáticamente cuando comienzas a nadar.

Para enseñar los estilos de natación:

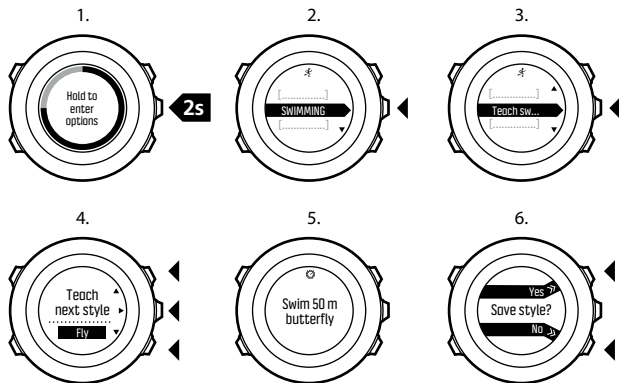
1. Mientras estás en el modo de deporte **Nat. piscina**, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NATACIÓN**.
3. Pulsa [Next] para seleccionar **Enseñar estilo de natación**.


4. Desplázate por las opciones de estilo de natación con [Light Lock] y [Start Stop]. Selecciona un estilo de natación adecuado con [Next]. Puedes salir de la configuración y continuar tu ejercicio seleccionando **FINALIZAR**.

Las opciones de estilos de natación disponibles son:

- **MARIPOSA**
- **ESPALDA**
- **BRAZA**
- **LIBRE**

5. Nada el largo de la piscina en el estilo de natación seleccionado.
6. Cuando termines de nadar, pulsa [Start Stop] para guardar el estilo. Si no deseas guardar el estilo, pulsa [Light Lock] para volver a la selección de estilos de natación.




 **CONSEJO:** Puedes salir del modo de enseñanza de estilos de natación cuando desees, manteniendo presionado [Next].

Para restablecer a sus valores predeterminados los estilos de natación enseñados:

1. En el modo **Nat. piscina**, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NATACIÓN**.
3. Desplázate hasta **Restabl. estilos enseñad.** con [Start Stop] y selecciona con [Next].

3.33.3 Drill de natación

Puedes realizar drills de natación en cualquier momento durante tu entrenamiento. Si realizas un drill con un estilo de natación que el reloj no detecte como natación (por ejemplo, sólo con las piernas), puedes añadir manualmente la longitud de la piscina para cada drill, para mantener correcta la distancia total.

 **NOTA:** No añadas la distancia del drill hasta haber terminado tu drill.

Para hacer un drill:

1. Mientras grabas tu ejercicio en la piscina, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en **NATACIÓN**.
3. Pulsa [Next] para seleccionar **Drill** y comienza tu drill.
4. Cuando hayas finalizado tu drill, pulsa [View] para ajustar la distancia total en caso necesario.
5. Para finalizar el drill, vuelve a **NATACIÓN** en el menú de opciones y selecciona **Fin de drill**.

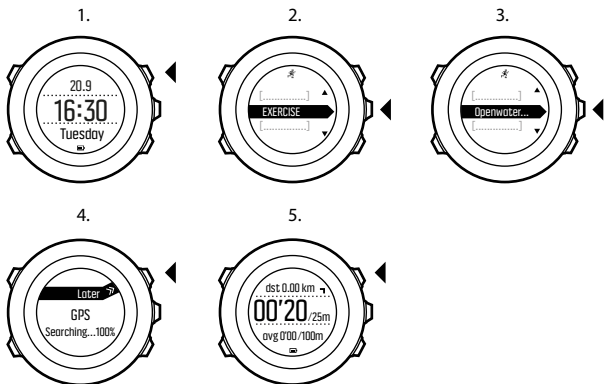
3.33.4 Natación en aguas abiertas


Al utilizar el modo de natación en aguas abiertas, Suunto Ambit3 Sport mide tu velocidad de natación utilizando el GPS y te muestra datos en tiempo real durante la sesión.

Para grabar un registro de natación al aire libre:

1. Pulsa [Start Stop] para entrar en el menú inicial.
2. Pulsa [Next] para entrar en **EJERCICIO**.

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 de GPS.
5. Pulsa [Start Stop] para iniciar la grabación de tu registro de natación.



 **CONSEJO:** Pulsa [Back Lap] para añadir vueltas manualmente durante el ejercicio.

3.34 Hora

La pantalla de hora de tu Suunto Ambit3 Sport 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.



Para acceder a los ajustes de hora:

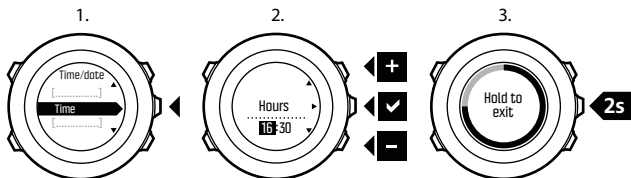
1. Mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para entrar en **GENERAL**.
3. Desplázate hasta **Hora/fecha** con [Start Stop] y entra con [Next].

En el menú **Hora/fecha** puedes ajustar lo siguiente:

- Hora
- Fecha
- Control de hora mediante GPS
- Hora dual
- Alarma

Para cambiar los ajustes de hora:

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.

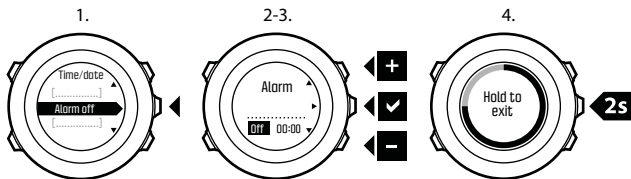


3.34.1 Despertador

Puedes utilizar tu Suunto Ambit3 Sport como despertador.

Para acceder al despertador y ajustar la alarma:

1. En el menú de opciones, ve a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha y Alarma**.
2. Activa o desactiva la alarma con [Start Stop] o [Light Lock].
Acepta con [Next].
3. Define las horas y los minutos con [Start Stop] y [Light Lock].
Acepta con [Next].
4. Vuelve a los ajustes con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir del menú de opciones.




Cuando se activa la alarma, el símbolo de alarma se muestra en la mayoría de pantallas.

Cuando suena la alarma, puedes:

- Seleccionar **Dormitar** pulsando [Light Lock]. La alarma se detiene y vuelve a sonar cada cinco minutos hasta que la detengas. Puedes utilizar esta función un máximo de 12 veces durante una hora.
- Selecciona **Parar** pulsando [Start Stop]. La alarma se detiene y vuelve a sonar al día siguiente a la misma hora, a no ser que desactives la alarma en los ajustes.

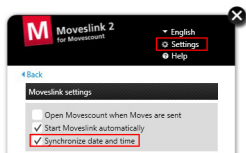


 **NOTA:** En el modo de dormir, el icono de alarma parpadea en la pantalla **TIME**.

3.34.2 Sincronización de hora


La hora de tu Suunto Ambit3 Sport puede actualizarse desde tu teléfono móvil, ordenador (Moveslink) u hora de GPS. Si has acoplado tu reloj con Suunto Movescount App, la hora y la zona horaria se sincronizan automáticamente con tu teléfono móvil.


Cuando conectas tu reloj al ordenador con el cable USB, Moveslink actualiza de forma predeterminada la hora y fecha del reloj según el reloj del ordenador. Esta función puede desactivarse en los ajustes de Moveslink.



Control de hora mediante GPS

El control de hora mediante GPS corrige la separación entre tu Suunto Ambit3 Sport y la hora de GPS. El control de hora mediante GPS corrige la hora automáticamente una vez al día o cada vez que ajustes la hora manualmente. También se corrige la hora dual.

 **NOTA:** El control de hora mediante GPS corrige los minutos y segundos, pero no las horas.

 **NOTA:** El control de hora mediante GPS corrige la hora de forma exacta, si es incorrecta en menos de 7,5 minutos. Si la hora es incorrecta en un periodo mayor, el control de hora mediante GPS lo corrige hacia los 15 minutos más próximos.

El control de hora mediante GPS está activado de forma predeterminada. Para desactivarlo:

1. En el menú de opciones, ve a **GENERAL** y, a continuación, a **Hora/fecha** y **GPS timekeeping**.
2. Activa o desactiva el control de hora mediante GPS con [Start Stop] o [Light Lock]. Acepta con [Next].
3. Vuelve a los ajustes con [Back Lap] o mantén pulsado [Next] para salir.

3.35 Camino de regreso

Con **Camino de regreso** puedes regresar por el mismo camino a cualquier punto durante un ejercicio. Suunto Ambit3 Sport crea puntos de referencia temporales para orientarte hasta el punto de partida.

Para regresar al punto inicial durante el ejercicio:

1. Si te encuentras en un modo de deporte que utilice GPS, mantén pulsado [Next] para entrar en el menú de opciones.
2. Pulsa [Next] para seleccionar **NAVEGACIÓN**.

3. Desplázate hasta **Camino regreso** con [Start Stop] y selecciona con [Next].

Ahora puedes comenzar el camino de regreso de la misma forma que durante la navegación de ruta. Para obtener más información acerca de la navegación de ruta, consulta *3.26.1 Navegación por una ruta*.

Camino regreso también puede utilizarse desde el diario con ejercicios que incluyan datos de GPS. Sigue el mismo procedimiento que en *3.26.1 Navegación por una ruta*. Desplázate hasta **Diario** en lugar de **Rutas** y selecciona un registro para empezar a navegar.

3.36 Programas de entrenamiento

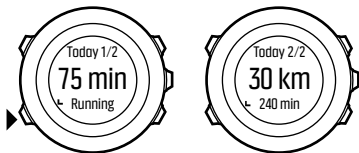
Puedes planificar Moves individuales o utilizar programas de entrenamiento y descargarlos a tu Suunto Ambit3 Sport. Con los Moves planificados, tu Suunto Ambit3 Sport te guía hasta alcanzar tus objetivos de entrenamiento. Puedes almacenar un máximo de 60 Moves planificados en tu reloj.

Para usar un Move planificado:

1. Planifica Moves individuales en **MIS MOVES** o bien utiliza (o crea) un programa de entrenamiento en **PLANIFICAR Y CREAR** en Movescount.com y añade el programa a tus Moves planificados.
2. Vuelve a sincronizar con Movescount.com para descargar a tu reloj Moves planificados.
3. Sigue las orientaciones diarias y la orientación durante tus Moves planificados para alcanzar tus objetivos.

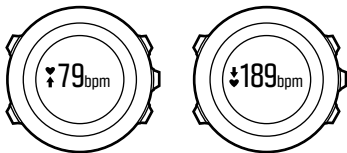
Para comenzar un Move planificado:

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.



3. Pulsa [Start Stop] para comenzar un Move planificado o bien pulsa [Next] de nuevo para volver al modo **TIME**.

Durante un Move planificado, tu Suunto Ambit3 Sport te proporciona orientaciones basadas en la velocidad o frecuencia cardíaca:



Tu Suunto Ambit3 Sport también indica cuándo has completado el 50% y el 100% de tu objetivo planificado.

Cuando completas tu objetivo o te tomas un día de descanso, los objetivos futuros se indican por día de la semana si el siguiente

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 suave y límpialo cuidadosamente con un paño suave humedecido o una gamuza.

Utiliza solo accesorios originales Suunto; la garantía no cubre los daños provocados por accesorios no originales.

 **CONSEJO:** No olvides registrar tu Suunto Ambit3 Sport en www.suunto.com/support para obtener asistencia personalizada.

4.2 Sumergibilidad

Suunto Ambit3 Sport es sumergible hasta 50 m/164 pies/5 bares. El valor métrico corresponde a una profundidad real de inmersión y se ha probado con la presión de agua utilizada en la prueba de sumergibilidad de Suunto. Esto significa que puedes utilizar el reloj para nadar y realizar inmersiones con tubo de respiración, pero no debe usarse para ningún tipo de buceo.


 **NOTA:** *La sumergibilidad no equivale a la profundidad operativa funcional. Las marcas de sumergibilidad se refieren a la estanqueidad estática al aire/agua soportada al ducharse, bañarse, nadar, lanzarse a la piscina y sumergirse con tubo de respiración.*

Para mantener la sumergibilidad, se recomienda:

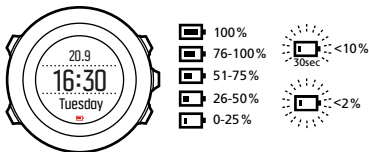
- no utilizar el dispositivo para actividades distintas al uso para el que fue concebido.
- para reparaciones, ponte en contacto con un servicio técnico, distribuidor o punto de venta autorizado de Suunto.
- mantén limpio el dispositivo, sin suciedad ni arena.
- no intentes abrir la carcasa por tu cuenta.
- evita exponer el dispositivo a cambios bruscos de temperatura en el aire y el agua.
- limpia siempre su dispositivo con agua corriente si se ha sumergido en agua salada.
- no golpees ni dejes caer nunca el dispositivo.

4.3 Carga de la batería


La duración de la batería con una sola carga depende de cómo se utilice Suunto Ambit3 Sport y en qué condiciones. Por ejemplo, las temperaturas bajas reducen la duración de cada carga. Por norma general, la capacidad de las baterías recargables disminuye con el tiempo.

 **NOTA:** En caso de una disminución anormal de la capacidad a causa de una batería defectuosa, la garantía de Suunto cubre la sustitución de la batería durante un año o un máximo de 300 cargas, lo que tenga lugar primero.

El icono de batería indica el nivel de carga de la batería. Cuando el nivel de carga de la batería es inferior al 10%, el icono de batería parpadea durante 30 segundos. Cuando el nivel de carga de la batería es inferior al 2%, el icono de batería parpadea continuamente.



Carga la batería enchufando el dispositivo al ordenador con el cable USB suministrado o a una toma de corriente con un cargador de pared compatible con USB. La carga completa de una batería vacía requiere aproximadamente 2-3 horas.

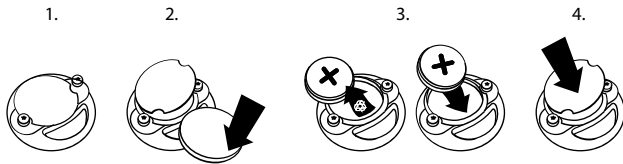
 **CONSEJO:** Visita [Movescount](#) para cambiar el intervalo de localización de GPS de tus modos de deporte para prolongar la vida de la batería. Encontrarás más información en 3.21.3 Precisión del GPS y ahorro de energía.

4.4 Sustitución de la batería del Smart Sensor

El Suunto Smart Sensor utiliza una batería de litio de 3 voltios (CR 2025).

Para sustituir la batería:

1. Retira el sensor de la correa.
2. Abre la cubierta de la batería con una moneda.
3. Sustituye la batería.
4. Cierra bien la cubierta de la batería.



4.5 Obtener asistencia

Para obtener asistencia adicional, visita www.suunto.com/support. Aquí encontrarás una completa serie de materiales de apoyo, como Preguntas y respuestas y tutoriales en vídeo. También puedes enviar preguntas directamente a Suunto o dirigirte por correo electrónico o teléfono a los profesionales de asistencia de Suunto.

También encontrarás numerosos vídeos prácticos en el canal de Suunto en YouTube en www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto.

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 Sport a **My Products** (Mis productos).
2. Visita Suunto.com (www.suunto.com/support) para comprobar si tu pregunta ya se ha planteado y respondido.
3. Ve a **CONTACT SUUNTO** (Contactar con Suunto) para plantear una pregunta o llámanos a cualquiera de los teléfonos de asistencia indicados.

Alternativamente, dirígete por correo electrónico a support@suunto.com. Indica el nombre de producto, número de serie y una descripción detallada del problema.

El personal cualificado de atención al cliente de Suunto te ayudará y, si es necesario, resolverá el problema de tu producto durante la llamada.

5 REFERENCIA

5.1 Especificaciones técnicas

Generalidades

- temperatura de funcionamiento: -20 a +60 °C/-5 a +140 °F
- temperatura de carga de la batería: 0 a +35 °C/+32 a +95 °F
- temperatura de almacenamiento: -30 a +60 °C/-22 a +140 °F
- peso: 80 g/2,82 oz (Black, Blue, White), 86 g/3,03 oz (Sapphire)
- sumergibilidad (reloj): 50 metros/164 pies/5 bares
- sumergibilidad (cinturón de FC): 20 m/66 pies (ISO 2281)
- lente: cristal mineral (cristal de zafiro en modelos Sapphire)
- alimentación: batería recargable de iones de litio
- Duración de la batería: ~ 10 - 100 horas en función de la exactitud del GPS seleccionado

Memoria

- Points of Interest (POIs): máx. 250

Receptor de radio

- compatible con BLUETOOTH SMART
- frecuencia de comunicación: 2,4 GHz
- alcance: ~3 m/9,8 pies

Cronógrafo

- resolución: 1 s hasta 9:59"59; después, 1 min

Brújula

- resolución: 1 grado/18 milésimas

GPS

- tecnología: SiRF star V
- resolución: 1 m/3 pies

5.2 Conformidad

5.2.1 CE

Suunto Oy declara que este producto cumple los requisitos esenciales y otras disposiciones relevantes de la Directiva 1999/5/CE.

5.2.2 Cumplimiento de las normas de la FCC

Este dispositivo cumple la Parte 15 de las normas de la FCC. Su utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no puede causar interferencias perjudiciales y
- (2) este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia recibida, incluidas las interferencias que puedan derivarse de un funcionamiento no deseado. Este producto ha superado las pruebas de cumplimiento de las normas de la FCC y está destinado exclusivamente a uso doméstico o de oficina.

Cualquier cambio o modificación no autorizados expresamente por Suunto podría suponer la anulación de tu derecho a utilizar este dispositivo de acuerdo con la normativa de la FCC.

5.2.3 IC

Este dispositivo cumple las normas RSS exentas de licencia de Industry Canada. Su utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no puede causar interferencias y

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

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada.

5.3 marca registrada

Suunto Ambit3 Sport, 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: EP 11008080, Diseños EU 001332985-0001 o 001332985-0002, EE. UU. 13/833,755, 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, USD 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 de materiales o fabricación ya sea mediante a) la reparación, b) la sustitución, o c) el reembolso, con sujeción a los términos y condiciones de la presente Garantía limitada. La presente Garantía limitada solo será válida y eficaz en el país de compra del Producto, a no ser que la legislación local estipule lo contrario.

Periodo de garantía

El periodo de garantía se computará a partir de la fecha de compra original del Producto. El periodo de garantía es de dos (2) años para Productos, salvo que se estipule lo contrario.

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.

Exclusiones y limitaciones

Esta Garantía limitada 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 funcionen con cualquier otro elemento de hardware o software proporcionado por un tercero.

La presente Garantía limitada no será de aplicación en caso de que el Producto o el accesorio:

1. haya sido abierto más allá del uso para el que fue concebido;
2. haya sido reparado utilizando recambios no autorizados; o bien, modificado o reparado por un centro de servicio no autorizado;
3. cuando, a criterio de Suunto, el número de serie haya sido eliminado, alterado de cualquier otra forma, o hubiere devenido ilegible, o bien
4. hubiere sido expuesto a productos químicos, incluidos (entre otros) los protectores solares o los repelentes de mosquitos.

Acceso al servicio de garantía de Suunto

Para acceder al servicio de garantía de Suunto, es necesario presentar la prueba de compra. Para obtener instrucciones acerca de cómo obtener el servicio de garantía, visite www.suunto.com/

warranty, póngase en contacto con su distribuidor autorizado Suunto o llame al Centro de contacto Suunto.

Limitación de responsabilidad

La presente garantía constituye tu única garantía, en sustitución de cualesquiera otras expresas o implícitas y en todo caso dentro de los límites de la legislación nacional aplicable. Suunto no se hace responsable de los daños especiales, accidentales, punitivos o 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 equipamientos o instalaciones, reclamaciones de terceros, cualquier daño causado en una propiedad como consecuencia de la compra o utilización del artículo, o derivada del incumplimiento de las condiciones de la garantía, incumplimiento contractual, negligencia, ilícito civil o cualquier otra figura jurídica análoga y equivalente, aun cuando Suunto tuviera conocimiento de la posibilidad de que tales daños pudieran producirse. Suunto no se hace responsable del retraso ocasionado en la prestación del servicio de garantía.

5.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy. Reservados todos los derechos. Suunto, los nombres de los productos de Suunto, sus logotipos y otras marcas y nombres comerciales de Suunto son marcas registradas o no registradas de Suunto Oy. Este documento y su contenido son propiedad de Suunto Oy y han sido creados exclusivamente para el uso por parte de los clientes con la finalidad de obtener conocimientos e información sobre el funcionamiento de los

productos Suunto. Su contenido no será utilizado, distribuido, ni comunicado, divulgado o reproducido de ninguna otra forma ni para ningún otro fin sin el consentimiento previo por escrito de Suunto Oy. Aunque hemos extremado los cuidados para asegurarnos que la información contenida en esta documentación sea completa y exacta, no ofrecemos garantía alguna, expresa o implícita, sobre su exactitud. El contenido de este documento está sujeto a modificación en cualquier momento sin previo aviso. La versión más reciente de esta documentación puede descargarse en www.suunto.com.

ÍNDICE

A

- acceso directo, 8, 97
- acoplar, 65
 - POD, 65
 - sensor de frecuencia cardíaca, 65
- ajustes, 12
 - Control de hora mediante GPS, 111
 - realizar ajustes, 12
- asistencia, 119
- asistente de inicio, 9
- atención, 116

B

- batería
 - cargar, 117
- bike POD, 65
- bloqueo de botones, 18
- botones, 8
- brújula, 19
 - calibrar, 20
 - declinación, 21
 - durante el ejercicio, 35
 - fijación de rumbo, 23

buscar atrás, 36

C

- calibración automática, 67
 - calibrar
 - brújula, 20
 - foot POD, 67
 - Power POD, 69
 - cambio automático de pantalla, 16
 - Camino de regreso, 112
 - cargar, 9
 - cinturón de frecuencia cardíaca, 28
 - acoplar, 65
 - Control de hora mediante GPS, 111
 - cronómetro, 99
 - cronómetro de intervalos, 43
 - cronómetros
 - temporizador de cuenta atrás, 25
 - cuadrículas, 61
- ## D
- despertador, 109

- dormitar, 109
- diario, 47
- durante el ejercicio, 32
 - brújula, 35
 - navegar, 34

E

- ejercicio
 - inicio del ejercicio, 31
 - modos de deporte, 27
- estado de recuperación, 78

F

- firmware, 37
- foot POD, 65, 67
 - calibración automática, 67
- formatos de posición, 61
- FusedSpeed, 37

G

- GPS, 60
 - Señal de GPS, 60
- grabación de recorridos, 33

H

- hora, 108
 - Control de hora mediante GPS, 111
 - despertador, 109

I

- iconos, 40
- indicador de memoria restante, 50

L

- luz de fondo, 16
 - brillo, 16
 - modo, 16

M

- manejo, 116
- memoria de frecuencia cardíaca, 28
- menú
 - acceso directo, 97
- menú service, 95
- menús, 8
- modo de deporte, 31
 - diario, 47
 - durante el ejercicio, 32
- modos de deporte, 98
- monitor de actividad
 - tiempo de recuperación, 14
- Moves planificados, 113
- Movescount, 51, 53
 - Suunto App, 101
 - Suunto App Designer, 101
 - Suunto App Zone, 101
- Moveslink, 51

- multideporte, 58, 59
 - cambiar de modos de deporte manualmente, 58
 - cronómetro de intervalos, 43

N

- natación, 102
 - drill, 106
 - enseñar estilos de natación, 103
 - natación en aguas abiertas, 106
 - natación en piscina, 102
- navegar
 - buscar atrás, 36
 - durante el ejercicio, 34
 - punto de interés (PDI), 71
 - ruta, 84

P

- pantalla
 - invertir pantalla, 26, 27
 - invertir pantalla, 26, 27
- pantallas, 26
 - mostrar/ocultar pantallas, 26
- pausa automática, 15
- pendiente, 69
- POD, 65
 - acoplar, 65

- Power POD, 65, 69
 - calibrar, 69
 - cero automático, 69
- Precisión del GPS, 63
- Programa de entrenamiento, 113
- punto de interés (PDI)
 - añadir la ubicación actual, 75
 - borrado, 76
 - navegar, 71
- puntos refer., 84

R

- recuperación, 77
- rendimiento de carrera, 91
- rumbo
 - fijación de rumbo, 23
- ruta
 - navegar, 84
- rutas
 - añadir una ruta, 83
 - eliminar una ruta, 83

S

- segunda pantalla, 55
- sensor de frecuencia cardíaca, 28, 65
- Suunto App, 101
- Suunto App Designer, 101

Suunto App Zone, 101
Suunto Movescount App, 53
 segunda pantalla, 55
 sincronizar, 56
Suunto Smart Sensor, 28, 29
 resolución de problemas, 29

T

temporizador de cuenta atrás,
25
test de recuperación, 78
test de recuperación del sueño,
82
Test rápido de recuperación, 80
tiempo de recuperación, 77

U

ubicación actual, 74

V

vueltas, 33



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA +1 800 267 7506
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK +44 20 3608 0534
USA +1 855 258 0900