

ENGLISH

GENERAL	
Bezel material	Stainless steel
Glass material	Polyamide
Case material	Glass fibre reinforced polyamide
Watch diameter	43mm
Watch thickness	12,9mm
Strap material	Silicone
Strap width	22 mm
Wrist sizes	130-210 mm
Weight	39g
Customizable watch faces	x
Automatic firmware updates over the air	yes
Touch screen lock	no
Touch display	no
Color display	x
Water resistance	30 m
Battery indicator	percentage / icon
Battery type	rechargeable lithium-ion
Firmware upgradable	x
Time, date	x
Alarm clock	x
Dual time	x
Integrated wrist heart rate	x
Blood oxygen	no
Automatic timekeeping	x
Stopwatch timer	x
Countdown timer	x
Vibration alert	x
Languages	CS, DA, DE, EL, EN, ES, FI, FR, HE, IT, JA, KO, NL, NO, PL, PT, RU, SV, TR, ZH*, TH*, ZHTW*
Backlight	LED
Configurable backlight	x
Button lock	during exercise
Display size	1,1"
Display type	matrix
Display resolution	218 x 218
Metric and imperial units	x
Automatic daylight saving time	x
PHYSICAL SPECIFICATIONS	
Operating temperature	-20° C to +55° C / -5° F to +130° F
Storage temperature	-20° C to +55° C / -5° F to +130° F
Recommended charging temperature	0° C to +35° C / +32° F to +95° F
BATTERY LIFE	
Intelligent charge reminders	x
In time mode	up to 10 days
with 24/7 tracking and mobile notifications	up to 7 days
Training mode with GPS	20h / 40h / 100h

COMPASS	
Digital compass	no
Tilt compensation	no
Declination correction	no
Direction scale	no
Needle	no
Compass accuracy	no
Compass resolution	no
CONNECTIVITY	
Connectivity (between devices)	Bluetooth
Compatible with Suunto app	x
Phone notifications on the watch	x
Music/Media controls on watch	x
Send predefined answers to incoming messages	x
Compatible with online sports communities	Strava, TrainingPeaks, Endomondo and more
Watch software updates from cloud	x
Automatic over the air software updates	yes
Smartphone compatibility	Most common models supported
ACTIVITY TRACKING	
Step counter	x
Calories burned	x
Activity targets	Steps, Calories
Activity history	x
Calorie burn rate and heart rate during daily activities	x
Daily minimum heartrate tracking	x
SLEEP TRACKING	
Sleep duration	Duration, average hr, sleep quality
Bed times	x
Time awake	x
Deep sleep	x
Sleep quality	x
STRESS AND RECOVERY	
Daily resource level	x
Stress and recovery status	x
GPS TRACKING & NAVIGATION	
Satellite systems	GPS, GLONASS, GALILEO, QZSS, BEIDOU
Intelligent battery modes	Performance, Endurance, Tour, Custom
GPS recording rate	BEST, GOOD, LOW
Waypoint and visual route navigation	x
Zoom levels in navigation	x
Auto zoom based on route shape	x
Breadcrumb trail in real time	x
Route planning with altitude profile	x
Outdoor terrain and satellite maps	x
Global heatmaps for 20 sports	x
Route planning with heatmaps	x

Personal route library synced to watch	x
Snap to route	x
Point of interest (POI) navigation	x
ETA (estimated time of arrival)	x
GPS track analysis	x
Track logging, viewing and sharing	x
ALTIMETER	
Barometric altitude	no
GPS altitude	x
Combined GPS and barometric altitude (Fusion)	no
Altitude in daily mode	no
Altitude acclimation with blood oxygen	no
Total ascent/descent	x
Vertical speed	x
Automatic alti/baro profile	no
Log recording rate	1 s
Resolution	1 m
Range	-500 - 9999 m
WEATHER	
Sunrise/sunset times	x
Storm alarm	no
Sea level pressure	no
Automatic alti/baro profile	no
Temperature	no
Temperature display range	no
Temperature resolution	no
Pressure resolution	no
Move altitude graph in Move summary	x
ADAPTIVE TRAINING GUIDANCE	
Intensity and duration based real-time guidance	x
Automatic 7-day training plan to improve performance	x
INTERVAL TRAINING	
Setup intervals in watch	x
Interval guidance during training	x
HEART RATE	
Heartrate measured from wrist	x
Heartrate belt compatibility	Bluetooth HR belts
RR interval	with Suunto Smart Sensor
Heart rate in beats per minute	x
Records heart rate in swimming	with Suunto Smart Sensor
Heart rate graph in real time	x
Real-time average heart rate	x
Calories	x
Peak Training Effect	x
Recovery time	x
Personal heart rate zones	x
Fitness level (VO2Max)	x

SPEED AND DISTANCE	
Cadence based speed and distance	x
GPS speed and distance	x
Chrono	x
Foot POD support	Bluetooth Foot Pods
Autolaps	x
Manual laps	x
Analysis of pace, speed graphs and tracks on	x
TRAINING RECOVERY	
Training based recovery time	x
Recovery time daily view in watch	x
Feeling stored in watch after training	x
TRAINING LOAD	
Logbook with Move details	x
Move summary with lap details	x
Training load with totals by sport	x
Training logbook for long term overviews	x
SHARE AND RELIVE	
Move sharing to social media	x
Move rating and commenting	x
Follow other members and get feedback via	x
SWIMMING	
Pool swim pace and distance	x
Openwater swim distance	x
Records heart rate in swimming	x
Swimming time by pool length, lap, total	x
Swimming stroke rate, count and type	x
Stroke efficiency (SWOLF)	x
Automatic intervals	x
Interval laptable	x
CYCLING	
Cycling speed	x
Average speed in real time	x
Bike POD with speed/cadence support	Bluetooth Bike Pods
Bike power meter support	Bluetooth Power meters
Bike Power (W), average and maximum (with po	Bluetooth Power meters
Bike Lap and Lap Maximum Power (with po	x
Real-time lap table with avg HR, avg power	x
Interval guidance with power/speed/heart	x
RUNNING	
Running pace	x
Suunto FusedSpeed™	x
Suunto FusedTrack™	no
Snap to route	x
Running power with Stryd sensor	x
SuuntoPlus™ Ghost runner	x

Foot POD calibration	automatic
Lap table in watch and Suunto app	x
Average, max, lap pace in real time	x
Interval guidance with running pace/heart rate on watch	
MULTISPORT	
Change sport mode during exercise	x
Preconfigured multisport modes	x
Post-analysis of multisport exercise by sport	x
Multisport exercise summary on watch	x
SPORT MODES	
Customizable sport modes and displays	x
Graph displays in sport modes	x
Pre-installed sport modes on watch	> 80
SuuntoPlus™	x
SUITABLE FOR SPORTS	Correr
	Trail
	Correr en cinta
	Piscina
	Natación en aguas abiertas
	Caminar
	Triatlón
	Orientación
	Montañismo
	Esquí de travesía
	Esquí alpino
	Snowboard
	Telemark
	Entrenamiento con pesas
	Circuito
	Crossfit
	Ciclismo
	Ciclismo indoor
Bicicleta de montaña	
Hiking	
Trekking	

SPAN

GENERAL

Material del bisel

Material de la lente

Material de la carcasa

Diametro del reloj

Grosor del reloj

Material de la correa

Ancho de la correa

Tallas de muñeca

Peso

Esferas de reloj personalizables

Actualizaciones automáticas inalámbricas del firmware

Bloqueo de pantalla táctil

Pantalla táctil

Pantalla de color

Sumergibilidad

Indicador de batería

Tipo de pila

Firmware actualizable

Hora, fecha

Despertador

Hora dual

Frecuencia cardíaca desde muñeca

Oxígeno en sangre

Control de hora automático

Cronómetro

Temporizador de cuenta atrás

Alerta mediante vibración

Idiomas

Luz de fondo

Luz de fondo configurable

Bloqueo de botones

Tamaño de pantalla

Tipo de pantalla

Resolución de pantalla

Unidades métricas e imperiales

Control de hora automático

ESPECIFICACIONES FÍSICAS

Temperatura de funcionamiento

Temperatura de almacenamiento

Temperatura de carga recomendada

DURACIÓN DE LA BATERÍA

Recordatorios de carga inteligentes

En modo hora

Con seguimiento 24/7 y notificaciones móviles

Modo de entrenamiento con GPS

BRÚJULA
Brújula digital
Compensación de inclinación
Corrección de la declinación
Escala de dirección
Aguja
Exactitud de la brújula
Resolución de brújula
CONECTIVIDAD
Conectividad (entre dispositivos)
Compatible con la Suunto app
Notificaciones del teléfono en el reloj
Controles multimedia en el reloj (musica)
Envía desde el reloj respuestas predefinidas a los mensajes
Compatible con las comunidades deportivas en línea
Actualizaciones del software del reloj desde la nube
Automatic over the air software updates
Compatibilidad con smartphone
SEGUIMIENTO DE LA ACTIVIDAD
Contador de pasos
Calorías quemadas
Objetivos de actividad
Historial de actividad
Calorías quemadas y frecuencia cardíaca durante las actividades
Seguimiento de la frecuencia cardíaca diaria mínima
SEGUIMIENTO DEL SUEÑO
Duración del sueño
Hora de acostarse
Tiempo despierto
Sueño profundo
Calidad del sueño
ESTRÉS Y RECUPERACIÓN
Nivel de recursos diario
Estado de estrés y recuperación
SEGUIMIENTO Y NAVEGACIÓN POR GPS
Sistemas de satélite
Modos de batería inteligente
Frecuencia de grabación GPS
Navegación por puntos de referencia y rutas visuales
Zoom levels in navigation
Auto zoom based on route shape
Breadcrumb trail in real time
Route planning with altitude profile
Outdoor terrain and satellite maps
Global heatmaps for 20 sports
Route planning with heatmaps

Personal route library synced to watch
Snap to route
Point of interest (POI) navigation
ETA (estimated time of arrival)
GPS track analysis
Track logging, viewing and sharing
ALTÍMETRO
Altitud de GPS
GPS altitude
Combined GPS and barometric altitude (FusedAlti™)
Altitude in daily mode
Altitude acclimation with blood oxygen
Ascenso/descenso total
Velocidad vertical
Automatic alti/baro profile
Frecuencia de grabación de registros
Resolución
Intervalo
METEOROLOGÍA
Hora de amanecer/puesta de sol
Alarma de tormenta
Presión a nivel del mar
Perfil automático alti/baro
Temperatura
Temperature display range
Resolución de temperatura
Resolución de presión
Gráfica de altitud visible en el resumen de ejercicios
GUIAS DE ENTRENAMIENTO PERSONALIZADAS
Orientación en tiempo real basada en la intensidad y la distancia
Plan de entrenamiento automático de 7 días para mejorar el rendimiento
ENTRENAMIENTO CON INTERVALOS
Establecer intervalos
Guía de intervalos durante el entrenamiento
HEART RATE
Medición de frecuencia cardíaca desde la muñeca
Compatibilidad con cinturón de frecuencia cardíaca
Intervalo RR
Frecuencia cardíaca en latidos por minuto
Registra la frecuencia cardíaca al nadar
Gráfica de frecuencia cardíaca en tiempo real
Frecuencia cardíaca media en tiempo real
Calorías
Peak Training Effect
Tiempo de recuperación
Zonas personales de frecuencia cardíaca
Nivel de forma física (VO2máx)

VELOCIDAD Y DISTANCIA
Velocidad y distancia basadas en cadencia
Velocidad y distancia de GPS
Cronómetro
Compatible con Foot POD
Autolaps
Vueltas manuales
Análisis de ritmo, gráficos de velocidad y senderos en el ma
RECUPERACIÓN DE ENTRENAMIENTO
Tiempo de recuperación según entrenamiento
Vista diaria de tiempo de recuperación
Tras el entrenamiento, el reloj guarda información sobre có
CARGA DE ENTRENAMIENTO
Diario con datos de los ejercicios
Resumen de ejercicios con datos de vueltas
Carga de entrenamiento con totales por deporte
Diario de entrenamiento para resúmenes a largo plazo
COMPARTE Y REVIVE
Compartir ejercicios en las redes sociales
Puntuación y comentarios de los ejercicios
Sigue a otros miembros y obtén feedback mediante stream
NATACIÓN
Ritmo y distancia de natación en piscina
Ritmo y distancia de natación en aguas abiertas
Registra la frecuencia cardíaca al nadar
Tiempo de natación por largo de piscina, vueltas, total
Frecuencia de brazada en natación, cuenta y tipo
Eficiencia de brazada (SWOLF)
Intervalos automáticos
Tabla de vueltas de intervalos
CICLISMO
Velocidad de ciclismo
Velocidad media en tiempo real
Bike POD con soporte de velocidad/cadencia
Soporte de medición de Bike Power
Potencia de bicicleta (W), media y máxima (con sensor de p
Vuelta de bicicleta y potencia máxima de vuelta (con senso
Tabla de vueltas en tiempo real con FC media, potencia me
Guía de intervalos con potencia/velocidad/frecuencia cardí
CARRERA
Ritmo de carrera
Suunto FusedSpeed™
Suunto FusedTrack™
Snap to route (ajuste de ruta)
Potencia de carrera con sensor Stryd
SuuntoPlus™ Ghost runner

Calibración de Foot POD
Comparación de vuletas en reloj y en Suunto app
Ritmo de vuelta medio y máx. en tiempo real
Guía de intervalos con ritmo/frecuencia cardíaca/distancia
MULTISPORT
Cambio de modo de deporte durante el ejercicio
Modos multidisciplinares preconfigurados
Análisis posterior de ejercicio multidisciplinario por deporte
Resumen de ejercicios multidisciplinares en el reloj
MODOS DE DEPORTE
Modos de deporte y pantallas personalizables
Pantallas gráficas en modos de deporte
Modos de deporte preinstalados en el reloj
SuuntoPlus™
DEPORTES COMPATIBLES

JISH

Acero inoxidable
Poliamida
Fibra de vidrio reforzada con poliamida
43mm
12,9mm
Silicona
22 mm
130-210 mm
39g
x
Si
No
No
x
30 m
porcentaje/icono
Recargable de iones de litio
x
x
x
x
x
no
x
x
x
x
CS, DA, DE, EL, EN, ES, FI, FR, HE, IT, JA, KO, NL, NO, PL, PT, RU, SV, TR, ZH*, TH*, ZHTW*
LED
x
durante el ejercicio
1,1"
Matricial
218 x 218
x
x
-20° C to +55° C / -5° F to +130° F
-20° C to +55° C / -5° F to +130° F
0° C to +35° C / +32° F to +95° F
x
hasta 10 días
hasta 7 días
20h / 40h / 100h

automático
si
si
en el reloj
x
x
x
x
x
x
> 80
x
Running
Trail running
Treadmill running
Pool swimming
Openwater swimming
Caminar
Triatlón
Orientación
Mountaineering
Ski Touring
Alpine skiing
Snowboarding
Telemark skiing
Weight training
Circuit training
Crossfit
Cycling
Indoor cycling
Mountain biking
Hiking
Trekking