

SUUNTO M4


POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA


1 BEZPEČNOSŤ	5
Typy bezpečnostných opatrení:	5
Bezpečnostné opatrenia:	5
2 Víťajte	7
3 Ikony a segmenty na displeji	9
4 Používanie tlačidiel	10
5 Začíname	11
5.1 Odhad vašej fyzickej kondície	12
6 Použitie presvetlenia a zámku tlačidiel	14
7 Nasadenie hrudného pásu	15
8 Zahájenie cvičenia	17
8.1 Riešenie problémov: Nie je signál z hrudného pásu	18
9 V priebehu cvičenia	19
9.1 V priebehu cvičenia so sprievodcom	20
10 Príklad týždenného programu cvičenia: od špatnej po skvelú úroveň ...	21
11 Po cvičení	22
11.1 Po cvičení s meraním srdcovej frekvencie	22
11.2 Po cvičení bez merania srdcovej frekvencie	23
12 Srdcová frekvencia v pokoji a test kondície	25
12.1 Testovanie vašej fyzickej kondície	25
12.2 Testovanie srdcovej frekvencie v pokoji	27
13 Zobrazenie plánov a histórie	28
13.1 Plán cvičenia	29
13.2 História a smerovanie	29
13.3 Predchádzajúce cvičenie	30


14 Úprava nastavení	31
Čas a osobné nastavenia	31
Typ cieľa	32
Obecné nastavenia	32
Párovanie	33
14.1 Režim spánku a úvodné nastavenia	33
14.2 Zmena jazyka	34
15 Pripojenie k webu	36
16 Párovanie hrudného pásu	37
16.1 Riešenie problémov	37
17 Ošetrovanie a údržba	39
17.1 Výmena batérie	39
17.2 Výmena batérie v hrudnom páse	41
18 Špecifikácie	42
18.1 Technické informácie	42
18.2 Ochranná známka	43
18.3 Zhoda s FCC	43
18.4 CE	44
18.5 ICES	44
18.6 Copyright	44
18.7 Oznámenie o patenty	44
19 Záruka	45
Záručná doba	45
Vylúčená a obmedzenia	45
Prístup k záručnej službe Suunto	46

1 BEZPEČNOSŤ


Typy bezpečnostných opatrení:

 **VAROVANIE:** - je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poranenia alebo smrť.

 **POZOR:** - je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - je použité pre zdôraznenie dôležitých informácií.

Bezpečnostné opatrenia:

 **VAROVANIE:** AJ KEĎ NAŠE VÝROBKY SPĽŇAJÚ PRIEMYSLOVÉ ŠTANDARDY, MÔŽE PRI KONTAKTE VÝROBKU S POKOŽKOU DÔJSŤ K ALERGICKEJ REAKCII ALEBO PODRÁŽDENÍ POKOŽKY. V TÝCHTO PRÍPADOCH OKAMŽITE PRESTAŇTE VÝROBOK POUŽÍVAŤ A KONTAKTUJTE LEKÁRA.

 **VAROVANIE:** PRED ZAHÁJENÍM CVIČEBNÉHO PROGRAMU SA INFORMUJTE U LEKÁRA. PREPÍNANIE MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE PORANENIA.

 **POZOR:** NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE ROZPÚŠŤADLÁ.

 **POZOR:** NEPOUŽÍVAJTE PRÍPRAVKY PROTI HMYZU.

 **POZOR:** PO SKONČENÍ ŽIVOTNOSTI ZACHÁDZAJTE AKO S ELEKTRONICKÝM ODPADOM.

 **POZOR:** PREDCHÁDZAJTE NÁRAZU ALEBO PÁDU.

2 VÍTAJTE

Ďakujeme, že ste si vybrali merač srdcovej frekvencie Suunto M4!


Merač srdcovej frekvencie Suunto M4 je ako váš osobný tréner na vašom zápästí – presne vám povie, čo musíte urobiť. Nastavte ciele svojho cvičenia a Suunto M4 vám poskytne ideálny každodenný plán, ktorý vám ich pomôže dosiahnuť. V závislosti na vašom rozvoji, tréningových rutinách alebo keď vynecháte cvičenie vám Suunto M4 v reálnom čase automaticky upraví váš program a poskytne chytré vedenie pred, v priebehu aj po cvičení. Takže keď cvičíte doma, prechádzate sa alebo cvičíte v posilňovni, môžete sa uvoľniť a užívať si svoje cvičenie.

Hlavné funkcie prístroja Suunto M4 sú prispôsobené tak, aby vaše cvičenie bolo či najúčinnejšie:

- tri ľahko použiteľné tlačidlá, veľký displej a výber z 9 jazykov
- úvodný test kondície
- možnosť výberu z troch osobných cieľov: zlepšenie kondície, redukcia hmotnosti alebo voľný tréning
- automatické prispôsobenie tréningového programu pre nasledujúcich sedem dní, v závislosti na vašich osobných údajoch o fyzickej kondícii
- pokyny v priebehu cvičenia, kedy začať cvičiť s vyššou intenzitou alebo zvoľniť
- odporúčanie ďalšieho cvičenia, zobrazenie ideálnej dĺžky a intenzity
- srdcová frekvencia a spálené kalórie
- súhrny o cvičení
- motivačné správy
- komfortný hrudný pás kompatibilný s väčšinou telocvičného kardio náradia a riešením Suunto Fitness Solution

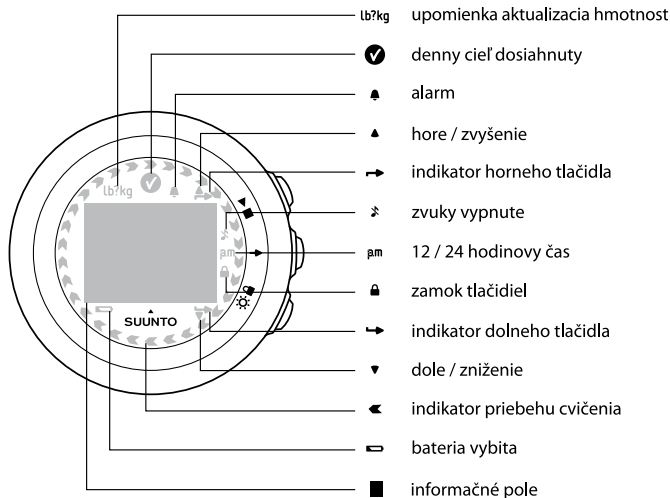
Táto Používateľská príručka vám pomôže získať maximum z vášho cvičenia s pomocou prístroja Suunto M4. Prečítajte si ju, aby používanie vášho nového prístroja Suunto M4 bolo ešte príjemnejšie.

Vaše cvičenie nemusí skončiť skončením vášho tréningu. Začnite rozvíjať svoje skúsenosti zo cvičenia online na stránke Movescount.com a získajte ešte viac z každého svojho pohybu. S voliteľným zariadením Suunto Movestick môžete pripojiť prístroj Suunto M4 k Movescount.com, odoslať záznamy o cvičení, zdieľať svoje úspechy s priateľmi a vymieňať si emócie a myšlienky. Pozrite sa na Movescount.com dnes a zaregistrujte sa. Získajte motiváciu a začnite sa baviť. Pretože o tom predsa cvičenie je.

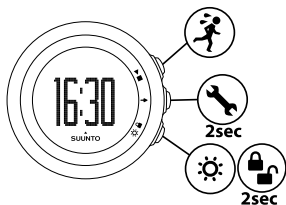
 **POZNÁMKA:** *Nezabudnite zaregistrovať svoj prístroj na www.suunto.com/register, aby ste získali úplnú podporu firmy Suunto.*

3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI

sk



4 POUŽÍVANIE TLAČIDIEL



Stlačením nasledujúcich tlačidiel máte prístup k nasledujúcim funkciám:

▶■ (PREHRAŤ/STOP):

- vyberte **exercise (cvičenie)**, **suggestion (návrh)**, **prev. exercise (predch. cvičenie)**, **history & trend (história a smerovanie)**, **fitness test (test kondície)**, **web connect (pripojenie na web)**

- štart / stop cvičenia
- zvýšenie / pohyb hore

→ (ĎALŠÍ):

- prepínanie zobrazení
- otvorte / ukončíte nastavenie podržaním stlačeného
- potvrdte / presuňte sa na nasledujúci krok

☀🔒 (SVETLO / ZÁMOK):

- aktivujte presvetlenie
- zamknite tlačidlo ▶■ podržaním stlačeného
- zníženie / pohyb dole

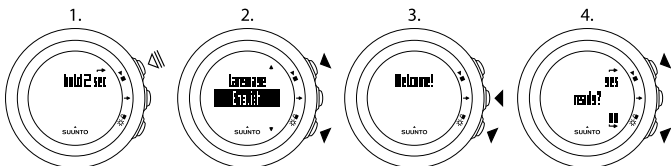
5 ZAČÍNAME

Začnite prispôbením prístroja Suunto M4, aby ste získali presné pokyny pre dosiahnutie svojich cieľov. Prostredníctvom **personal (osobného)** nastavenia upravíte prístroj Suunto M4 podľa svojich fyzických charakteristík a aktivít. Tieto nastavenia využíva veľa výpočtov, takže je dôležité, aby ste hodnoty definovali čo možno najpresnejšie.

Stlačením akéhokoľvek tlačidla aktivujete prístroj Suunto M4.

Postup uloženia úvodných nastavení:


1. Stlačením akéhokoľvek tlačidla aktivujete prístroj. Počkajte, dokiaľ sa nevzbudí a nezobrazí **hold 2 sec (držte 2 sekundy)**. Podržte stlačené ►■ pre otvorenie prvého nastavenia.
2. Stlačením ►■ alebo ☼🔒 zmeníte hodnoty.
3. Stlačením ➡ potvrdíte hodnotu a presuniete sa na ďalšie nastavenie. Stlačením ☼🔒 sa vrátite na predchádzajúce nastavenie.
4. Po skončení úprav potvrdíte všetky nastavenia zvolením **yes (áno)** (►■). Ak chcete upraviť nastavenia, zvolte **no (nie)** (☼🔒).




Môžete uložiť nasledujúce úvodné nastavenia:


- **language (jazyk):** angličtina, nemčina, francúzština, španielčina, portugalčina, taliančina, holandčina, švédčina a fínčina

- **units (jednotky):** metrické / imperiálne
- **time (čas):** 12 / 24 hodín, hodiny a minúty
- **date (dátum)**
- **personal settings (osobné nastavenia):** rok narodenia, pohlavie, hmotnosť, výška, (spočítaná BMI), úroveň kondície

 **POZNÁMKA:** BMI (Body Mass Index) je číslo vypočítané z vašej hmotnosti a výšky. Indikuje, či je vaša hmotnosť v medziach zdravých limitov. Ak ste však veľmi svalnatí, vaša spočítaná BMI môže byť vyššia ako očakávaná, pretože medze BMI sú založené na priemerných typoch tel.

 **POZNÁMKA:** Po zadaní vášho roku narodenia prístroj automaticky nastaví maximálnu srdcovú frekvenciu pomocou vzorca $207 - (0,7 \times \text{VEK})$ publikovaného organizáciou ACSM (American College of Sports Medicine). Ak znáte svoju skutočnú maximálnu srdcovú frekvenciu, mali by ste upraviť automaticky vloženú hodnotu na známu hodnotu.

Informácie o neskoršej úprave nastavení, viď Kapitola 14 Úprava nastavení na strane 31.

 **TIP:** Stlačením \rightarrow v zobrazení času zobrazíte stav vášho aktuálneho denného cvičenia, dátum a čas v sekundách. Z dôvodu šetrenia batérie sa displej vráti k zobrazovaniu iba času, ak po 2 minútach znova nestlačíte tlačidlo \rightarrow .

5.1 Odhad vašej fyzickej kondície



Ak chcete v priebehu cvičenia dostávať odporúčania, musíte do úvodného nastavenia odhadnúť svoju súčasnú úroveň fyzickej kondície.

Vyberte jednu z týchto možností:




- **very poor (veľmi špatná):** radšej ako pešo používate výťah alebo auto, niekedy si urobíte prechádzku a príležitostne si aj zacvičíte, čo vám spôsobí problémy s dychom a potenie.
- **below average (podpriemerná):** pravidelne cvičíte 10 až 60 minút týždne pri rekreácii alebo robote vyžadujúcej ľahkú fyzickú aktivitu - napríklad golf, jazda na koni, voľné cvičenie, gymnastika, stolný tenis, bowling, vzpieranie alebo práca na záhradke.
- **fair (slušná):** týždne ubehnete menej ako 1,6 km alebo strávite menej ako 30 minút zrovnateľnou fyzickou aktivitou.
- **good (dobrá):** týždne ubehnete 1,6 - 8 km alebo strávite 30 až 60 minút zrovnateľnou fyzickou aktivitou.
- **very good (veľmi dobrá):** týždne ubehnete 8 - 16 km alebo strávite 1 až 3 hodiny zrovnateľnou fyzickou aktivitou.
- **excellent (skvelá):** týždne ubehnete viac ako 16 km alebo strávite viac ako 3 hodiny zrovnateľnou fyzickou aktivitou.




Pre získanie ešte podrobnejších odporúčaní uskutočnite test fyzickej kondície, viď *Section 12.1 Testovanie vašej fyzickej kondície na strane 25.*





6 POUŽITIE PRESVETLENIA A ZÁMKU TLAČIDIEL

Stlačením   aktivujete presvetlenie.

Podržaním stlačeného tlačidla   zamknete alebo odomknete tlačidlo  .

Keď je tlačidlo   zamknuté, na displeji je zobrazená ikona .

 **TIP:** Tlačidlo   zamknite, aby ste zabránili nežiaducemu spusteniu alebo zastaveniu stopiek.

 **POZNÁMKA:** Ak je tlačidlo   zamknuté v priebehu cvičenia, môžete aj naďalej zmeniť zobrazenie stlačením .

7 NASADENIE HRUDNÉHO PÁSU

Nastavte dĺžku popruhu tak, aby bol hrudný pás priliehavý, ale stále pohodlný. Navlhčite kontaktné plochy vodou alebo gélom a nasadte si hrudný pás. Skontrolujte, či je hrudný pás vycentrovaný na vašej hrudi a či červená šípka smeruje hore.



VAROVANIE: Osoby s kardiostimulátorom, defibrilátorom alebo iným implantovaným elektronickým zariadením používajú hrudný pás iba na svoje riziko! Skôr kým začnete používať hrudný pás po prvý raz, odporúčame uskutočniť testy pod dohľadom lekára. To zaisťuje bezpečnosť a spoľahlivosť pri súčasnom používaní kardiostimulátora a hrudného pásu. Cvičenie môže znamenať určité riziko, najmä pre osoby, ktoré neprevádzkujú žiadny šport. Veľmi dôrazne odporúčame konzultovať situáciu s lekárom skôr, ako zahájite pravidelný program cvičenia.

POZNÁMKA: Hrudné pásy s ikonou ANT (ANT) sú kompatibilné s kompatibilnými zápisnými počítačmi Suunto a riešením Suunto ANT Fitness Solution. Hrudné pásy s ikonou IND (IND) sú kompatibilné s väčšinou cvičebných zariadení s induktívnym

príjmom srdcovej frekvencie. Váš hrudný pás Suunto Dual Comfort Belt je kompatibilný s IND aj ANT.

8 ZAHÁJENIE CVIČENIA

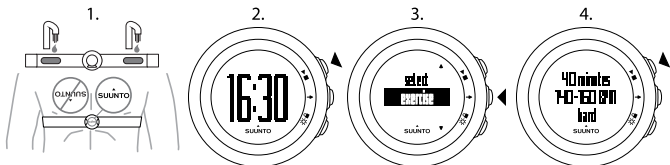
Po úvodnom nastavení môžete zahájiť cvičenie. Program cvičenia so sprievodcom je použitý automaticky, aby vás dovedol na ďalšiu úroveň kondície alebo pre udržovanie najlepšej kondície. Program cvičenia so sprievodcom je založený na stave vašej aktuálnej kondície špecifikovanej pri úvodnom nastavovaní. Informácie o prechode na nasledujúcu úroveň fyzickej kondície, viď *Section 13.1 Plán cvičenia na strane 29*. Ak chcete používať cvičenie bez sprievodcu, vyberte v nastaveniach program **free (volný)**, viď *Kapitola 14 Úprava nastavení na strane 31*.

Postup zahájenia cvičenia:

1. Navlhčite kontaktné plochy a nasadte si hrudný pás.
2. V zobrazení času vyberte **exercise (cvičenie)** stlačením ►■.
3. Potvrďte **exercise (cvičenie)** tlačidlom ➔.

Skôr kým sa zaháji cvičenie, prístroj zobrazí informáciu, ako dlho by mala vaša srdcová frekvencia zostať v špecifikovaných limitoch.

4. Stlačením ►■ zahájite zaznamenávanie cvičenia.



TIP: Prístroj Suunto M4 môžete bez hrudného pásu používať ako stopky. Bez hrudného pásu je zobrazená iba doba cvičenia. Po cvičení môžete odhadnúť

intenzitu svojho cvičenia. Na základe vášho odhadu a dĺžky cvičenia prístroj odhadne spotrebu kalórií a súčasne upraví plán a históriu cvičenia.



TIP: *Pred cvičením sa ohrajte a po cvičení schladnite. Cvičte pri tom s malou intenzitou.*

8.1 Riešenie problémov: Nie je signál z hrudného pásu

Ak sa stratí signál z hrudného pásu, skúste toto:

- Overte, či máte správne nasadený hrudný pás.
- Overte, či sú plochy elektród hrudného pásu vlhké.
- Ak problém zotrvá, vymeňte batériu v hrudnom páse alebo v prístroji.

9 V PRIEBEHU CVIČENIA

Prístroj Suunto M4 poskytuje doplnkové informácie, ktorými vám pomáha v priebehu vášho cvičenia. Tieto informácie môžu byť užitočné aj hodnotné.

Tu sú niektoré nápady, ako používať prístroj v priebehu cvičenia:

- Stlačením → uvidíte v reálnom čase trvanie, vašu srdcovú frekvenciu a doplnkovo aj vašu priemernú srdcovú frekvenciu, spotrebu kalórií, zónu srdcovej frekvencie, v ktorej sa nachádzate, a čas. Upravte intenzitu cvičenia, aby ste dosiahli požadovanú zónu srdcovej frekvencie.
- Podržaním stlačeného ⚙️ zamknete tlačidlo ▶️, aby ste zabránili nežiaducej zastaveniu stopiek.
- Stlačením ▶️ zastavíte cvičenie.



TIP: V priebehu cvičenia zapnete alebo vypnete zvuky (🔊) podržaním stlačeného tlačidla →. Zvuky nemôžete zapnúť, ak ste v obecných nastaveniach nastavili zvuky na **all off (všetky vypnuté)**, viď Kapitola 14 Úprava nastavení na strane 31.

POZNÁMKA: Prístroj Suunto M4 nemôže prijímať signály hrudného pásu pod vodou. Môžete však kedykoľvek pokračovať v svojom programe cvičenia aj bez hrudného pásu a odhadnúť svoju intenzitu až po cvičení.

9.1 V priebehu cvičenia so sprievodcom

Cvičenie so sprievodcom je odporúčaný plán pre dosiahnutie vášho cieľa. Pri cvičení so sprievodcom prístroj Suunto M4 ukazuje vaše pokroky a vedie vás k optimálnej intenzite. Keď šípka na displeji smeruje hore, mali by ste zvýšiť intenzitu. Keď šípka smeruje dole, mali by ste znížiť intenzitu.



Vyplňujúce šípky na vonkajšom okraji vám v priebehu cvičenia ukazujú, ako ďaleko ste od vášho denného cieľa. Po dosiahnutí cieľa sa zobrazí 🏆.

📄 POZNÁMKA: Plán dodržiava odporúčania organizácie ACSM (American College for Sports Medicine) pre stanovenie cvičebných plánov. Ďalšie informácie o plánoch, viď Section 13.1 Plán cvičenia na strane 29.

10 PRÍKLAD TÝŽDENNÉHO PROGRAMU CVIČENIA: OD ŠPATNEJ PO SKVELÚ ÚROVEŇ

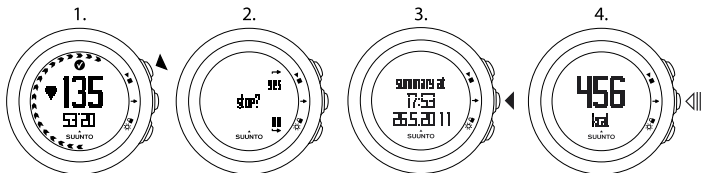
V nasledujúcej tabuľke sú zobrazené základné odporúčania z vášho prístroja, keď postupujete podľa programu cvičenia.

Úroveň	Ľahká	Stredná	Ťažká	Veľmi ťažká	Maximálna	Týždne
Veľmi špatná	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Špatná		2 x30 min	2x20 min			x2
Slušná		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Dobrá			3x40 min	2x30 min		x6
Veľmi dobrá			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Skvelá		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

11 PO CVIČENÍ


11.1 Po cvičení s meraním srdcovej frekvencie


1. Stlačením ►■ zastavíte cvičenie.
2. Zvolením **yes (áno)** (►■) potvrdíte ukončenie cvičenia a zobrazte súhrn, alebo zvolíte **no (nie)** (◄◄) pre pokračovanie v cvičení.
3. Stlačením ► prechádzajte rôznymi obsahmi súhrnu.
4. Podržaním stlačeného tlačidla ► sa vrátite do zobrazenia času.





V súhrnu uvidíte nasledujúce informácie:

- čas a dátum začiatku cvičenia
- percentnú hodnotu dokončenia cieľa (cvičenie so sprievodcom)
- dĺžka cvičenia
- množstvo spálených kalórií
- priemerná srdcová frekvencia
- vrcholová srdcová frekvencia

 **POZNÁMKA:** Ak vaša vrcholová srdcová frekvencia v priebehu cvičenia prekročí vašu maximálnu srdcovú frekvenciu nastavenú v prístroji, prístroj sa automaticky spýta, či chcete aktualizovať vašu maximálnu srdcovú frekvenciu.

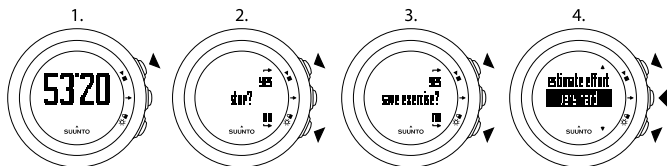
 **TIP:** Súhrn môžete preskočiť podržaním stlačeného ➔ v prvom zobrazení súhrnu. Ak chcete zobrazit súhrn predchádzajúceho cvičenia neskôr, stlačte v zobrazení času ►■ a vyberte **prev. exercise (predchádzajúce cvičenie)**.

 **TIP:** V priebehu cvičenia s hrudným pásom môžete zastaviť stopky stlačením ►■. A v priebehu jednej hodiny nepokračujete v cvičení stlačením ►■, prístroj automaticky uloží záznam o cvičení. Pre pokračovanie v zaznamenávaní vyberte **no (nie)** (🔒).

 **TIP:** Hrudný pás pravidelne ručne premývajte, aby ste predošli nežiaducemu zápachu.

11.2 Po cvičení bez merania srdcovej frekvencie

1. Stlačením ►■ zastavíte cvičenie.
2. Zvolením **yes (áno)** (►■) potvrdíte ukončenie cvičenia, alebo zvolte **no (nie)** (☒) pre pokračovanie v cvičení.
3. Keď zastavíte cvičenie, uložte ho zvolením **yes (áno)** (►■). Vyberte **no (nie)** (☒), ak cvičenie nechcete uložiť.
4. Ak ste cvičenie uložili, prístroj váš požiada o odhad vašej námahy. Tlačidlami ►■ a ☒ vyberte **easy (ľahké)**, **moderate (stredné)**, **hard (ťažké)**, **very hard (veľmi ťažké)** alebo **maximálne**. Hodnotu potvrdíte tlačidlom ➔.



Na základe vášho odhadu prístroj odhadne spotrebu kalórií a súčasne upraví plán a históriu cvičenia.

POZNÁMKA: Pri odhadu námahy pri cvičení vychádzajte zo svojich skutočných osobných pocitov pri cvičení.

V súhrnu uvidíte nasledujúce informácie:

- čas a dátum začiatku cvičenia
- percento dokončenia
- dĺžka cvičenia
- odhadované množstvo spálených kalórií


TIP: Funkciu odhadu môžete použiť v športoch, kde nemôžete nahrávať svoju srdcovú frekvenciu alebo použiť hrudný pás, ako napríklad pri plávaní.

12 SRDCOVÁ FREKVENCIA V POKOJI A TEST KONDÍCIE

12.1 Testovanie vašej fyzickej kondície

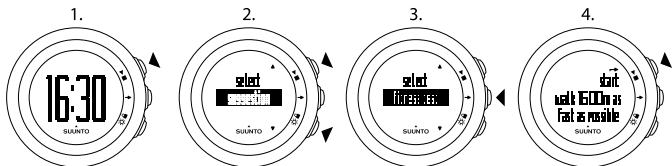
Pre vyhodnotenie vašej fyzickej kondície uskutočnite test kondície, tzv. "Rockport test". Test vám pomôže sledovať vaše pokroky a poskytuje aktuálne informácie pre rôzne výpočty v prístroji. Test kondície trvá zvyčajne 10 - 30 minút, v závislosti na rýchlosti vašej chôdze.

Nájdite si rovnú cestu dlhú 1,6 km (napríklad 4 dráhy štadióna dlhé 400 metrov).

 **TIP:** Pre určenie vzdialenosti použite napríklad internetovú mapu.

Postup uskutočnenia testu:

1. V zobrazení času vyberte typ testu stlačením ►■.
2. Tlačidlami ►■ a ⚙️ vyberte **fitness test (test kondície)**.
3. Výber potvrdíte tlačidlom ➡️ a počkajte, kým prístroj nájde signál hrudného pásu.
4. Stlačením ►■ spustíte test.
5. Rovnomerným, čo možno najrýchlejším tempom prejdite 1,6 km (1 míľu) dlhú trasu.
6. Po 1,6 km zastavte test stlačením ►■.



Po skončení prístroj Suunto M4 vypočíta index kondície (v škále 0 - 10) a ukáže aktuálnu úroveň kondície:

0 - 1.9	=	very poor (veľmi špatná)
2 - 3.9	=	below average (podpriemerná)
4 - 4.9	=	fair (slušná)
5.0 - 5.9	=	good (dobrá)
6.0 - 6.9	=	very good (veľmi dobrá)
7.0 - 10.0	=	excellent (skvelá)

POZNÁMKA: Ak používate cvičenie so sprievodcom, je test fyzickej kondície uvažovaný ako cvičenie a ovplyvní dokončenie vášho cieľa.

TIP: Porovnajte svoje výsledky s výsledkami predchádzajúcich testov v **history & trend (histórii a smerovaní)**, viď Section 13.2 História a smerovanie na strane 29.


TIP: Test kondície uskutočňujte pravidelne, aby bola informácia o vašej fyzickej kondícii neustále aktuálna.

12.2 Testovanie srdcovej frekvencie v pokoji

Srdcová frekvencia v pokoji je vaša srdcová frekvencia, keď odpočívate. Otestujte svoju srdcovú frekvenciu, aby ste získali ešte prispôsobenejšie pokyny z prístroja Suunto M4 a postupovali v rozvoji svojej fyzickej kondície. Zlepšenie fyzickej kondície väčšinou znižuje srdcovú frekvenciu v pokoji.

Postup testovania srdcovej frekvencie v pokoji:

1. Navlhčíte kontaktné plochy a nasadíte si hrudný pás.
2. Overte, či prístroj prijíma signály z hrudného pásu.
3. Položte sa a relaxujte po dobu troch minút.
4. Na prístroji skontrolujte svoju srdcovú frekvenciu a potom ju uložte do **personal settings (osobných nastavení)**.

 **TIP:** Najlepšia doba pre uskutočnenie tohto testu je po dobrom nočnom spánku. Ak ste si práve dali kávu, ste unavení alebo v strese, nechajte test na neskôr.

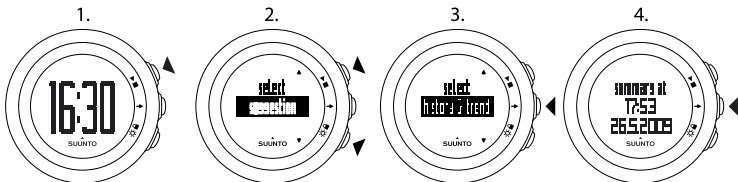
13 ZOBRAZENIE PLÁNOV A HISTÓRIE

Zobraziť môžete nasledujúce informácie:

- **suggestion (návrh):** čas zotavenia a aj odporúčania pre nasledujúce cvičenie, ak ste v nastaveniach vybrali typ cvičenia so sprievodcom
- **history & trend (história a smerovanie):** kumulatívne informácie o uložených cvičeniach
- **prev. exercise (predch. cvičenie):** informácie o predchádzajúcom cvičení

Postup zobrazenia plánov a histórie:

1. V zobrazení času stlačte ►■.
2. Tlačidlom ►■ alebo ☼🔒 vyberte **suggestion (návrh), history & trend (história a smerovanie)** alebo **prev. exercise (predch. cvičenie)**.
3. Potvrďte výber tlačidlom ➔.
4. Stlačte ➔ pre prechádzanie zobrazeniami. Keď prejdete všetky zobrazenia, prístroj sa vráti do zobrazenia času.



 **TIP:** Podržaním stlačeného tlačidla ➔ sa vrátite do zobrazenia času.

13.1 Plán cvičenia

Po uložení úrovne fyzickej kondície pri úvodnom nastavovaní vám prístroj Suunto M4 ponúka dlhodobý plán v sedemdňovom prehľadu, ktorý je v súlade s odporúčaním organizácie ACSM (American College of Sports Medicine).

V ponuke **suggestion (návrh)** môžete vidieť tieto informácie:

- odporúčaná dĺžka cvičenia pre nasledujúcich 7 dní
- graf odporúčaných cvičení pre nasledujúcich 7 dní
- odporúčaný čas dĺžka a intenzita ďalšieho cvičenia

Uskutočnite test kondície pre zmeranie vašej aktuálnej úrovne. Podľa vašej fyzickej kondície a smerníc ACSM prístroj Suunto M4 vytvorí program cvičenia, ktorý vás prevedie až k **excellent (skvelej)** úrovni kondície. Ak je napríklad vaša kondícia **below average (podpriemerná)**, program cvičenia vás prevedie najprv k úrovni **fair (slušná)** a potom k úrovni **good (dobrá)**. Vďaka tomu si vybudujete solidný základ kondície bez rizika pretrénovania. Súčasne so zlepšovaním vašej fyzickej kondície sa zvyšuje frekvencia, trvanie a intenzita cvičení odporúčaných prístrojom Suunto M4. Keď dosiahnete úroveň **excellent (skvelá)**, prístroj Suunto M4 vám pomáha udržiavať túto **excellent (skvelú)** kondíciu.


13.2 História a smerovanie


History & trend (História a smerovanie) ukazuje kumulatívne informácie o uložených cvičeniach.

Zobraziť môžete nasledujúce informácie:

- počet a dĺžka všetkých uložených cvičení
- dĺžka cvičenia a spálené kalórie v priebehu posledných 4 týždňov
- splnená percenta zvolených týždenných a mesačných cieľov

- dátum a výsledok predchádzajúceho testu kondície
- graf predchádzajúcich 7 testov kondície

 **POZNÁMKA:** *Percenta dokončených týždenných a mesačných cieľov zahŕňajú aj dnešné cvičenie. Ak ste nedokončili dnešné cvičenie, percento cieľa je nižšie ako 100%, aj keď ste postupovali podľa odporúčaní.*

 **TIP:** *Voliteľným zariadením Suunto PC POD alebo Suunto Movestick preneste napríklad raz mesačne záznamy o svojom cvičení do služby Movescount.com.*

13.3 Predchádzajúce cvičenie

V ponuke **prev. exercise (predch. cvičenie)** môžete vidieť informácie o svojom prechádzajúcom cvičení. Ďalšie informácie o zobrazeniach, vid' *Section 11.1 Po cvičení s meraním srdcovej frekvencie na strane 22* a *Section 11.2 Po cvičení bez merania srdcovej frekvencie na strane 23*.

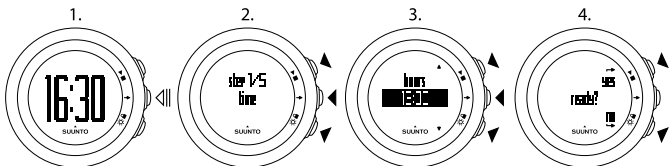
Z prístroja môžete vidieť iba detaily o svojom predchádzajúcom cvičení. Sú v ňom však uložené všetky detaily posledných 80 cvičení. Ich detaily môžete zobrazit', keď ich preniesiete na službu Movescount.com.

14 ÚPRAVA NASTAVENÍ

Nastavenia môžete upraviť v zobrazení času. V priebehu cvičenia môžete iba zapnúť alebo vypnúť zvuky podržaním stlačeného tlačidla ➔.

Postup úpravy nastavení:

1. V zobrazení času otvorte nastavenia podržaním stlačeného tlačidla ➔.
2. Stlačením ➔ otvorte prvé nastavenie. Položkami nastavení môžete prechádzať pomocou tlačidiel ▶ ■ a ⌘.
3. Stlačením ▶ ■ alebo ⌘ zmeníte hodnoty. Stlačením ➔ potvrdíte aktuálnu položku a presuniete sa na ďalšie nastavenie.
4. Po skončení úprav potvrdíte všetky nastavenia zvolením **yes (áno)** (▶ ■). Ak ešte chcete nastavenia upraviť, zvolíte **no (nie)** (⌘) pre návrat na prvé nastavenie.



Upraviť môžete nasledujúce nastavenia.


Čas a osobné nastavenia

- **time (čas):** hodiny a minúty
- **alarm:** zapnutý/vypnutý, hodiny, minúty

- **date (dátum):** rok, mesiac, deň týždňa
- **personal settings (osobné nastavenia):** hmotnosť, úroveň kondície, maximálna srdcová frekvencia (max. HR) a srdcová frekvencia v pokoji

Typ cieľa

- **fitness (kondícia):** vedie vás smerom k ďalšej úrovni fyzickej kondície. Keď dosiahnete úroveň **excellent (skvelá)**, prístroj optimalizuje program cvičenia pre udržovanie **excellent (skvelej)** kondície.
- **weight (hmotnosť):** vedie vás k vašej cieľovej hmotnosti. Prístroj akceptuje iba bezpečné ciele redukcie hmotnosti v rámci limitov normálnych hmotností podľa vášho indexu BMI. Ak nastavíte redukciu hmotnosti o viac ako 3 kg (7 lb), prístroj ukáže odporúčaný postup redukcie hmotnosti v priebehu ďalších 6 týždňov, až kým nie je dosiahnutá cieľová hmotnosť. Keď dosiahnete svoju cieľovú hmotnosť, program sa ukončí a vy musíte nastaviť nový cieľ, aby ste získali ďalšie vedenie. Do tej doby prístroj nastaví cieľ na **free (voľný)**.
- **free (voľný):** cvičenie bez sprievodcu


 **POZNÁMKA:** *fitness (kondícia) a weight (hmotnosť) sú typy cieľov, ktoré pri návrhu cvičenia postupujú podľa propozícií ACSM. Ak postupujete podľa programu, prístroj automaticky zvyšuje úroveň vašej fyzickej kondície.*

Obecné nastavenia

sounds (zvuky):

- **all on (všetky zapnuté):** všetky zvuky sú zapnuté

- **buttons off (tlačidlá vypnuté):** uslyšíte všetky zvuky, okrem zvukov tlačidiel
- **all off (všetky vypnuté):** všetky zvuky sú vypnuté (ak sú zvuky vypnuté, je v priebehu cvičenia na displeji zobrazená ikona ⌘)

 **TIP:** V priebehu cvičenia zapnete alebo vypnete zvuky (⌘) podržaním stlačeného tlačidla ➔. Zvuky nemôžete zapnúť, ak ste nastavili zvuky na **all off (všetky vypnuté)**.

Párovanie


- **skip (preskočiť):** preskočí párovanie
- **belt (pás):** párovanie hrudného pásu

 **POZNÁMKA:** Zvuky nie sú zapnuté, ak je zapnuté presvetlenie.


14.1 Režim spánku a úvodné nastavenia

Ak chcete zmeniť úvodné nastavenia, musíte prístroj prepnúť do režimu spánku. Postup prepnutia prístroja do režimu spánku:










1. Po dokončení posledného kroku obecných nastavení, keď vás prístroj požiada o potvrdenie nastavených zmien, podržte stlačené tlačidlo ➔, až kým sa prístroj neprepne do režimu spánku.
2. Stlačením akéhokoľvek tlačidla prístroj znova aktivujete.
3. Informácie o úvodnom nastavení, viď *Kapitola 5 Začíname na strane 11*.

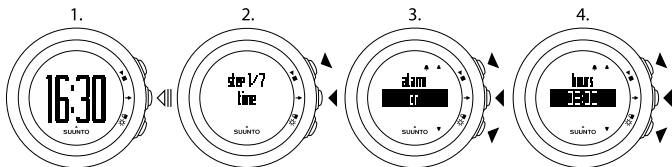
 **POZNÁMKA:** Pri výmene batérie sa zmení iba čas a dátum. Prístroj si pamätá vaše predchádzajúce úvodné nastavenia a uložené cvičenia.

Príklad: úprava nastavení budíka

Keď je budík zapnutý, na displeji je zobrazená ikona .

Postup zapnutia / vypnutia budíka:

1. V zobrazení času otvorte nastavenia času podržaním stlačeného tlačidla .
2. Otvorte položku **alarm (budík)** tlačidlom  a potvrďte hodnotu tlačidlom .
3. Nastavte pre budík hodnotu **on (zapnutý)** alebo **off (vypnutý)** pomocou tlačidiel  a . Hodnotu potvrďte tlačidlom .
4. Nastavte čas budíka tlačidlami  a . Hodnotu potvrďte tlačidlom .




Ak sa začne ozývať budík, vypnite ho stlačením **stop** (.

Po zastavení budíka bude budík znieť v rovnakom čase aj ďalší deň.

14.2 Zmena jazyka


Ak chcete zmeniť jazyk prístroja alebo ste pri nastavovaní prístroja vybrali nesprávny jazyk, musíte prístroj prepnúť do režimu spánku. Informácie o prepnutí prístroja do režimu spánku, viď *Section 14.1 Režim spánku a úvodné nastavenia na strane 33*. Ďalšie informácie o výmene batérie, viď *Section 17.1 Výmena batérie na strane 39*.

 **POZNÁMKA:** Prístroj si pamätá vaše predchádzajúce úvodné nastavenia a uložené cvičenia.

15 PRIPOJENIE K WEBU

Prostredníctvom voliteľného zariadenia Suunto PC POD alebo Suunto Movestick preneste záznamy o svojom cvičení do služby Movescount.com.

Movescount je online športová komunita, ktorá vám ponúka bohatý výber nástrojov pre organizovanie vašich každodenných aktivít a pre vytváranie povzbudzujúcich príbehov o vašom cvičení. Movescount ponúka nové spôsoby získavania inšpirácie s ostatnými členmi, ktorá vás ženie vpred!

 **POZNÁMKA:** *Pred pripojením k zariadeniu Suunto PC POD sa registrujte na Movescount.com a nainštalujte Moveslink.*

Postup pripojenia k Movescount:


1. Otvorte www.movescount.com.
2. Registrujte sa a vytvorte svoj účet Movescount.

Postup inštalácie Moveslink:

1. Otvorte **NASTAVENIA > MOVESLINK**.
2. Načítajte a nainštalujte Moveslink.

Postup prenosu dát:

1. Pripojte Suunto Movestick do USB portu počítača.
2. Podľa inštrukcií Movescount postupujte v pripojovaní prístroja a v prenose dát do vášho účtu Movescount.

 **TIP:** *Prístroj ukladá 80 najnovších záznamov. Potom začne prepisovať najstaršie záznamy. Ak chcete predísť strate starých záznamov a zobraziť ich detaily, preneste ich do Movescount.com.*

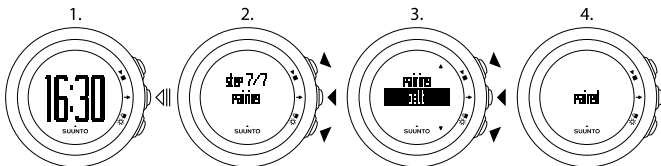
16 PÁROVANIE HRUDNÉHO PÁSU

Párovaním sa myslí prepojenie dvoch zariadení, takže si môžu medzi sebou posielat' a prijímať informácie.

Hrudný pás obsiahnutý v balení prístroja Suunto M4 je už s prístrojom Suunto M4 spárovaný. Párovanie je nutné iba v prípade výmeny vášho hrudného pásu. Prístroj Suunto M4 je kompatibilný s hrudnými pásmi Suunto Dual Comfort Belt.

Postup párovania hrudného pásu:

1. V zobrazení času otvorte nastavenia podržaním stlačeného tlačidla →.
2. Stlačením → prechádzajte k možnostiam párovania. Položkami nastavení môžete prechádzať pomocou tlačidiel ► ■ a ⚙️.
3. Tlačidlami ► ■ a ⚙️ vyberte **belt (pás)**. Hodnotu potvrdte tlačidlom →.
4. Počkajte na zobrazenie správy **paired (spárované)**.
5. Ak párovanie zlyhá, stlačte → pre návrat do nastavenia párovania.



16.1 Riešenie problémov

Ak zlyhá párovanie hrudného pásu, skúste nasledujúce:

1. Vyberte batériu.
2. Znova nainštalujte batériu, ale s obrátenou polaritou, aby sa resetoval hrudný pás. Potom znova vyberte batériu.


3. Prejdite do možností párovania prístroja.
4. Vložte batériu do hrudného pásu správnou polaritou.

17 OŠETROVANIE A ÚDRŽBA


S výrobkom zachádzajte opatrne - zabráňte úderom alebo nárazom.

Za normálnych podmienok prístroj nebude potrebovať servisný zásah. Po používaní prístroj umyte čistou vodou, mydlovým roztokom a starostlivo osušte povrch vlhkou, mäkkou tkaninou alebo jelenicou.

Nepokúšajte sa prístroj opravovať sami. V prípade potreby opravy kontaktujte autorizovaný servis Suunto, distribútora alebo predajcu. Používajte iba originálne príslušenstvo Suunto - poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom nie je kryté zárukou.

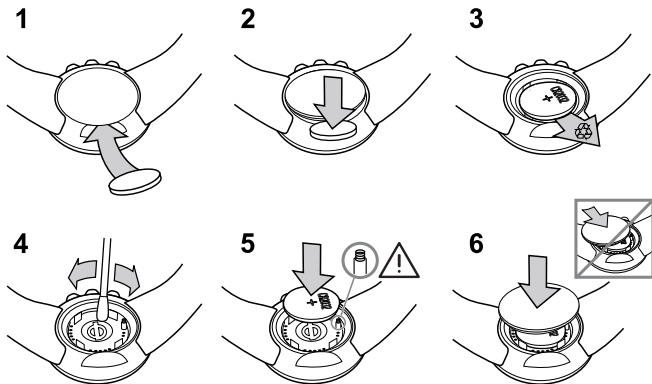
 **POZNÁMKA:** Nikdy nestláčajte tlačidlá pri plávaní alebo pri kontakte s vodou. Stlačenie tlačidiel, keď je prístroj ponorený, môže spôsobiť poruchu prístroja.

17.1 Výmena batérie

Ak je zobrazený text , odporúča sa vymeniť batériu.

Batériu vymeňte veľmi starostlivo, aby váš prístroj Suunto M4 ostal aj naďalej odolný voči vode. Neopatrná výmena môže zrušiť záruku.

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázku:



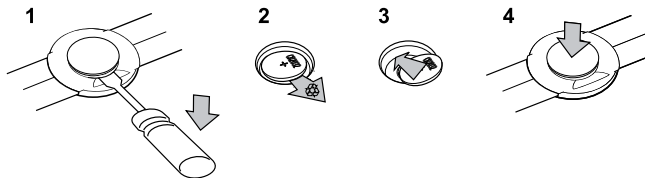
POZNÁMKA: Opatrne sa uistite, či je plastový O-krúžok správne umiestnený tak, aby zápäsný počítač ostal odolný voči vode. Neopatrná výmena batérie môže zrušiť záruku.

POZNÁMKA: Opatrne manipulujte s pružinou v batériovom priestore (viď ilustráciu). Ak sa pružina poškodí, odošlite svoj prístroj do autorizovaného servisu Suunto.

POZNÁMKA: Pri výmene batérie sa zmení iba čas a dátum. Predchádzajúce úvodné nastavenia a zaznamenané cvičenia sú obnovené.

17.2 Výmena batérie v hrudnom páse

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázku:



POZNÁMKA: Suunto odporúča vymeniť spoločne s batériou aj kryt batérie a O-kružok, aby hrudný pás ostal čistý a odolný voči vode. Náhradné kryty sú k dispozícii spoločne s náhradnými batériami u autorizovaného predajcu Suunto alebo vo webovom obchode.

18 ŠPECIFIKÁCIE

18.1 Technické informácie

Všeobecné

- Prevádzková teplota: -10° C až +50° C / +14° F až +122° F
- Skladovacia teplota: -30° C až +60° C / -22° F až +140° F
- Hmotnosť (prístroj): 40 g / 1,41 oz
- Hmotnosť (hrudný pás): max. 55 g / 1,95 oz
- Odolnosť proti vode (prístroj): 30 m / 100 st. (ISO 2281)
- Odolnosť proti vode (hrudný pás): 20 m / 66 st. (ISO 2281)
- Prenosová frekvencia (pás): 5,3 kHz induktívne, kompatibilné s vybavením telocvične a 2,465 GHz Suunto-ANT.
- Dosah prenosu: ~ 2 m / 6 st.
- Užívateľom vymeniteľná batéria (prístroj / hrudný pás): 3V CR2032
- Životnosť batérie (prístroj / hrudný pás): približne 1 rok pri normálnom používaní (2,5 hodiny cvičenia s hrudným pásom týždenne)

Nahrávanie záznamov / stopky

- Max. dĺžka záznamu: 9 hodín, 59 minút a 59 sekúnd
- Rozlíšenie: Prvých 9,9 sekúnd je zobrazených s presnosťou 0,1 sekundy. Po 10 sekundách je trvanie zobrazené s presnosťou 1 sekunda.

Celkové údaje

- Maximálny počet záznamov v pamäti prístroja: 80

- Celkové trvanie cvičenia: 0 - 9999 hodín (po 9999 hodinách späť na 0 hodín)
- Kalórie a trvanie v posledných 4 týždňoch: 0 - 99999 kcal a trvanie 00:01 - 99:59

Srdcová frekvencia

- Displej: 30 až 240
- Srdcová frekvencia v pokoji: odhadovaná na 60 úderov za minútu
Nastaviteľná v rozsahu 30 až 150 úderov za minútu.

Osobné nastavenia

- Rok narodenia: 1910 - 2009
- Hmotnosť: 30 - 200 kg alebo 66 - 400 lb
- Výška: 90 - 256 cm alebo 3 st. 03" - 7 st. 06"

18.2 Ochranná známka

Prístroj Suunto M4, jeho logá a ďalšie druhové ochranné známky a mená Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

18.3 Zhoda s FCC

Tento prístroj je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Pre prevádzku platia nasledujúce dve podmienky: (1) tento prístroj nesmie spôsobovať škodlivé interferencie a (2) tento prístroj musí akceptovať všetky prijaté interferencie, vrátane interferencií, ktoré môžu spôsobiť nežiaducu činnosť. Opravy musí robiť iba autorizovaný servis Suunto. Neautorizované opravy spôsobia zrušenie záruky. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardami FCC a je určený pre domáce alebo kancelárske použitie.

18.4 CE

Značka CE je použitá pre označenie zhody so smernicami Európskej únie EMC 89/336/EEC a 99/5/EEC.

18.5 ICES

Toto digitálne zariadenie Triedy [B] je v súlade so smernicou Canadian ICES-003.

18.6 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Všetky práva vyhradené. Suunto, mená výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhové ochranné známky a mená Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkom firmy Suunto Oy a je určený záväzne pre použitie jej klientmi k získaniu znalostí a kľúčových informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie by nemal byť používaný alebo distribuovaný s žiadnym iným účelom, ani inak oznamovaný, uverejňovaný alebo reprodukován bez predchádzajúceho písomného súhlasu firmy Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie obsiahnuté v tejto dokumentácii boli úplné a presné, nie je vyjadrená žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu môže byť kedykoľvek zmenený bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie môžete stiahnuť zo stránok www.suunto.com.

18.7 Oznámenie o patente

Tento výrobok je chránený patentmi v jednaní a ich odpovedajúcimi národnými zákonmi: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Boli registrované aj ďalšie patenty.

19 ZÁRUKA

OBMEDZENÁ ZÁRUKA SUUNTO

Firma Suunto zaručuje, že v priebehu Záručnej doby budú firma Suunto alebo autorizované servisné strediská Suunto (ďalej iba Servisné strediská), v rámci podmienok tejto Obmedzenej záruky, na základe vlastného uváženia, bezplatne nahradzovať defekty materiálov alebo spracovaní a) opravením, alebo b) výmenou, alebo c) náhradou. Táto Obmedzená záruka je platná a vymáhateľná iba v krajine, v ktorej došlo k nákupu, ak to nie je miestnymi zákonmi stanovené inak.

Záručná doba

Záručná doba začína dňom nákupu pôvodným kupujúcim. Záručná doba prístrojov s displejom je dva (2) roky. Záručná doba na spotrebné materiály a príslušenstvo pre všetky výrobky, vrátane (ale nie výhradne) prístrojov POD a zariadení pre prenos srdčej frekvencie, je jeden (1) rok.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto Obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a) normálne opotrebenie a odreniny, b) defekty spôsobené hrubým zachádzaním, alebo c) defekty a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaním;
2. používateľské príručky alebo položky tretích strán;
3. defekty a údajné defekty spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevyrobenou alebo nedodanou firmou Suunto;
4. vymeniteľné batérie.

Táto Obmedzená záruka nie je vynúiteľná, ak:

1. bol predmet otvorený mimo predpokladané použitie;
2. bol výrobok opravovaný pomocou neautorizovaných náhradných súčastí; upravovaný alebo opravovaný neautorizovaným Servisným strediskom;
3. bolo odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, na základe výhradného uváženia firmy Suunto;
4. bol výrobok vystavený pôsobeniu chemikálií, vrátane, ale nie výlučne, odpudzovačom hmyzu.

Suunto nezaručuje, že prevádzka Výrobku bude neprerušovaná alebo bezchybná alebo že Výrobok bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Prístup k záručnej službe Suunto

Pre prístup k záručnej službe Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Informácie o získaní záručného servisu získate na www.suunto.com/warranty, kontaktujte miestneho autorizovaného predajcu Suunto alebo volajte technickú podporu Suunto +358 2 2841 160 (môžu byť použité medzinárodné alebo príplatkové sadzby).

Obmedzené ručenie

Do maximálneho rozsahu povoleného použiteľnými záväznými zákonmi je táto obmedzená záruka váš jediný a výlučný prostriedok a nahradzuje všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Firma Suunto nebude zodpovedať za zvláštne, náhodné, trestné alebo následné škody, mimo iné za straty očakávaných výhod, straty dát, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo

pochádzajú z prestúpenia záruky, prestúpenia zmluvy, nedbalosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď firma Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Firma Suunto nebude zodpovedať za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.



SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 4/2011
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.