

# **SUUNTO M5**

## 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 ...	22
11 Po cvičení .....	23
11.1 Po cvičení s meraním srdcovej frekvencie .....	23
11.2 Po cvičení bez merania srdcovej frekvencie .....	24
11.3 Stupeň zotavenia .....	26
12 Srdcová frekvencia v pokoji a test kondície .....	27
12.1 Testovanie vašej fyzickej kondície .....	27
12.2 Testovanie srdcovej frekvencie v pokoji .....	29
13 Zobrazenie plánov a histórie .....	30
13.1 Plán cvičenia .....	31
13.2 História a smerovanie .....	31


13.3 Predchádzajúce cvičenie .....	32
14 Úprava nastavení .....	33
Čas a osobné nastavenia .....	33
Typ cieľa .....	34
Obecné nastavenia .....	34
Párovanie .....	35
14.1 Režim spánku a úvodné nastavenia .....	35
14.2 Zmena jazyka .....	36
15 Pripojenie k webu .....	38
16 Párovanie PODu / hrudného pásu .....	39
16.1 Riešenie problémov .....	40
17 Ošetrovanie a údržba .....	41
17.1 Výmena batérie .....	41
17.2 Výmena batérie v hrudnom páse .....	43
18 Špecifikácie .....	44
18.1 Technické informácie .....	44
18.2 Ochranná známka .....	45
18.3 Zhoda s FCC .....	45
18.4 CE .....	46
18.5 ICES .....	46
18.6 Copyright .....	46
18.7 Oznámenie o patente .....	47
19 Záruka .....	48
Záručná doba .....	48
Vylúčená a obmedzenia .....	48


Prístup k záručnej službe Suunto .....	49
Obmedzené ručenie .....	49

# 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 M5!

Merač srdcovej frekvencie Suunto M5 je váš univerzálny športový tréner pre udržiavanie fyzickej kondície a zotavenie. Nastavte ciele svojho cvičenia a Suunto M5 vám poskytne ideálny každodenný plán, ktorý vám ich pomôže dosiahnuť. V závislosti na vašom rozvoji, tréningových rutinách alebo keď vynecháte cvičenie vám Suunto M5 v reálnom čase automaticky upraví váš program a poskytne chytré vedenie pred, v priebehu aj po cvičení. Alebo vám povie, že je čas odpočívať. Takže keď cvičíte doma, beháte, idete na bicykli, prechádzate sa alebo cvičíte v posilňovni, môžete sa uvoľniť a užívať si svoje cvičenie.


Hlavné funkcie prístroja Suunto M5 sú prispôsobené tak, aby vaše cvičenie bolo či najúčinnnejšie:

- 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
- čas zotavenia
- srdcová frekvencia a spálené kalórie
- súhrny o cvičení
- motivačné správy

- komfortný hrudný pás kompatibilný s väčšinou telocvičného kardio náradia a riešením Suunto Fitness Solution
- informácie o rýchlosti a vzdialenosti s voliteľnými Suunto Foot, GPS alebo Bike PODmi
- načítanie osobného programu cvičenia do prístroja Suunto M5 z Movescount.com prostredníctvom voliteľného zariadenia Suunto Movestick

Táto Používateľská príručka vám pomôže získať maximum z vášho cvičenia s pomocou prístroja Suunto M5. Prečítajte si ju, aby používanie vášho nového prístroja Suunto M5 bolo ešte príjemnejšie.

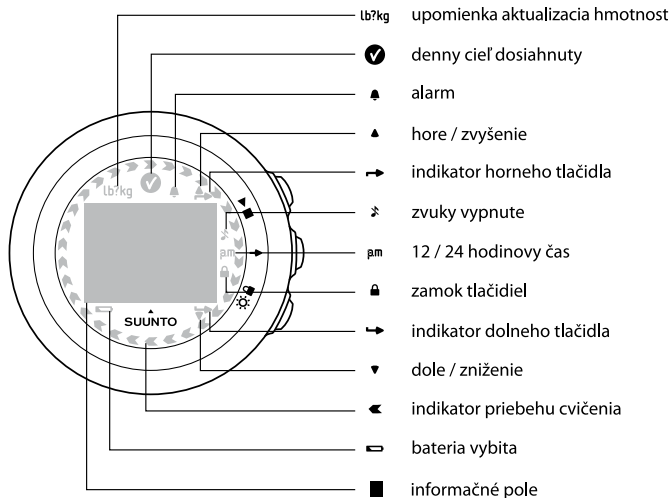
Vaše cvičenie nemusí skončiť skončením vášho tréningu. Začnite rozvíjať svoje skúsenosti zo cvičenia online na stránke Movescount.com a získajte ešte viac z každého svojho pohybu. S voliteľným zariadením Suunto Movestick môžete pripojiť prístroj Suunto M5 k Movescount.com, odoslať záznamy o cvičení, zdieľať svoje úspechy s priateľmi a vymieňať si emócie a myšlienky. Môžete aj priamo načítať tréningový program do vášho prístroja Suunto M5. 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](http://www.suunto.com/register), aby ste získali úplnú podporu firmy Suunto.*

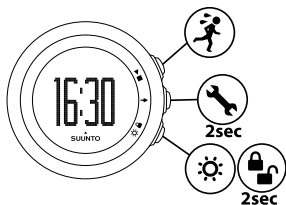


### 3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI

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

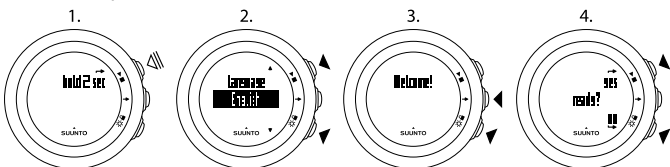
## 5 ZAČÍNAME

Začnite prispôbením prístroja Suunto M5, aby ste získali presné pokyny pre dosiahnutie svojich cieľov. Prostredníctvom **personal (osobného)** nastavenia upravíte prístroj Suunto M5 podľa svojich fyzických charakteristík a aktivít. Tieto nastavenia využíva veľa výpočtov, takže je dôležité, aby ste hodnoty definovali čo možno najpresnejšie.

Stlačením akéhokoľvek tlačidla aktivujte prístroj Suunto M5.

Postup uloženia úvodných nastavení:


1. Stlačením akéhokoľvek tlačidla aktivujte 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 33.*

 **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 výtah alebo auto, niekedy si urobíte prechádzku a príležitostne si aj zacvičíte, čo vám spôsobí problémy s dychom a potenie.
- **poor (špatná):** 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 27.*


## 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

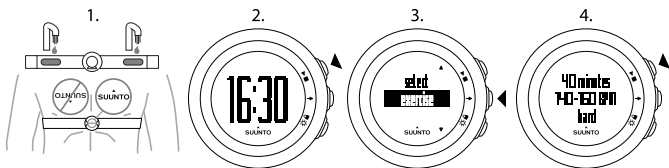
Po úvodnom nastavení môžete zahájiť cvičenie. Program cvičenia so sprievodcom je použitý automaticky, aby vás dovedol na ďalšiu úroveň kondície alebo pre udržovanie najlepšej kondície. Program cvičenia so sprievodcom je založený na stave vašej aktuálnej kondície špecifikovanej pri úvodnom nastavovaní. Ak chcete používať cvičenie bez sprievodcu, vyberte v nastaveniach program **free (voľný)**, viď *Kapitola 14 Úprava nastavení na strane 33*.

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 M5 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. Toto rozcvičenie nie je obsiahnuté v odporúčaníach. Mali by ste sa rozcvičiť pri nízkej intenzite.*

## **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 M5 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 → zobrazíte doplnkové informácie v reálnom čase.
- Podržaním stlačeného  zamknete tlačidlo ►■, aby ste zabránili nežiaducemu zastaveniu stopiek.
- Stlačením ►■ zastavíte cvičenie.



Doplnkové informácie sa líšia, v závislosti od dostupných informácií.

Ak je k dispozícii iba srdcová frekvencia (HR):

- trvanie
- priemerná srdcová frekvencia
- kalórie
- HR a čas (hodiny a minúty)

Ak je k dispozícii HR aj POD:

- trvanie
- priemerná srdcová frekvencia
- kalórie
- HR a čas (hodiny a minúty)
- rýchlosť

- vzdialenosť
- tempo

Ak je k dispozícii iba POD:

- trvanie
- rýchlosť
- vzdialenosť
- tempo



**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)**, vid' Kapitola 14 Úprava nastavení na strane 33.



**POZNÁMKA:** Prístroj Suunto M5 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 M5 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.



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

Ak chcete používať cvičenie bez sprievodcu, vyberte v nastaveniach typ cieľa **free (voľný)**, viď *Sekcia Typ cieľa na strane 34*.

 **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 31*.

 **TIP:** Keď spárujete prístroj Suunto M5 so zariadením Suunto POD, napríklad GPS, Foot alebo Bike POD, získate v priebehu cvičenia doplnkové informácie o rýchlosti a vzdialenosti stlačením ➡.

# 10 PRÍKLAD TÝŽDENNÉHO PROGRAMU CVIČENIA: OD ŠPATNEJ PO SKVELÚ ÚROVEŇ

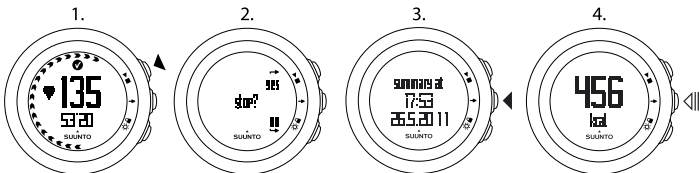
V nasledujúcej tabuľke sú zobrazené základné odporúčania z vášho prístroja, keď postupujete podľa programu cvičenia.

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

Pre zobrazenie informácií o vzdialenosti a priemernej rýchlosti použite voliteľné PODY pre meranie rýchlosti a vzdialenosti.

 **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 zobraziť 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)** (🚫).

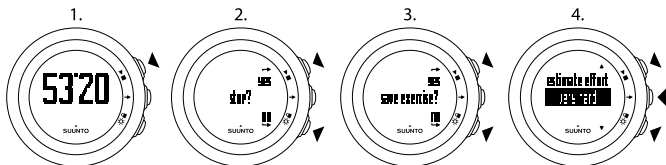
 **TIP:** Hrudný pás pravidelne ručne premývajte, aby ste predošli nežiaducemu zápachu.

## 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 vás požiada o odhad vašej námahy. Tlačidlami ►■ a ☒ vyberte **easy (ľahké), moderate (stredné), hard (ťažké), very**



**hard (veľmi ťažké)** alebo **maximal (maximálne)**. Hodnotu potvrdíte tlačidlom →.



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

Pre zobrazenie informácií o vzdialenosti a priemernej rýchlosti použite voliteľné PODy pre meranie rýchlosti, tempa a vzdialenosti.

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

## 11.3 Stupeň zotavenia

Po každom cvičení prístroj zobrazí, ako dlho bude trvať vaše zotavenie a kedy budete pripravení na ďalšie cvičenie pri plnej intenzite v rámci vašej osobnej úrovne kondície. Kedykoľvek skontrolujte svoj stupeň zotavenia v ponuke **suggestion (návrh)**, vid' *Kapitola 13 Zobrazenie plánov a histórie na strane 30*. Ak je čas zotavenia dlhší ako 24 hodín, veľmi dôrazne odporúčame dať si jeden deň odpočinok, aby ste predošli pretrénovaniu. Kedykoľvek môžete postupovať podľa odporúčaní programu cvičenia, aj keď nie ste plne zotavení. Ak používate typ cvičenia **free (voľný)**, dôrazne odporúčame cvičiť iba v tom prípade, keď je doba vášho zotavenia kratšia ako 24 hodín.


 **POZNÁMKA:** *U profesionálneho trénera sa informujte o využívaní pomerov zotavenia (pomer cvičenia a odpočinku) pre dosiahnutie vašich cieľov.*

# 12 SRDCOVÁ FREKVENCIA V POKOJI A TEST KONDÍCIE

## 12.1 Testovanie vašej fyzickej kondície

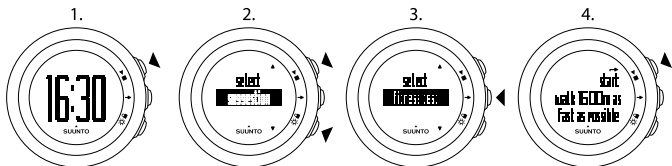
Pre vyhodnotenie vašej fyzickej kondície uskutočnite test kondície, tzv. "Rockport test". Test vám pomôže sledovať vaše pokroky a poskytuje aktuálne informácie pre rôzne výpočty v prístroji. Test kondície trvá zvyčajne 10 - 30 minút, v závislosti na rýchlosti vašej chôdze.

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 stlačte ►■.
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 M5 vypočíta index kondície (v škále 0 - 10) a ukáže aktuálnu úroveň kondície:

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

**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 31.


**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 M5 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.

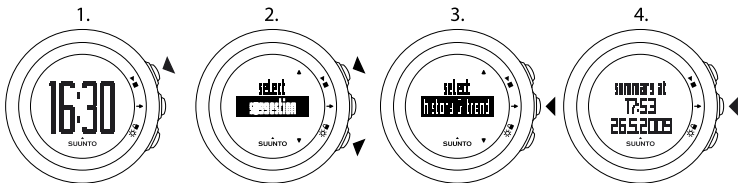
## 13 ZOBRAZENIE PLÁNOV A HISTÓRIE

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 M5 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:

- čas zotavenia
- odporúčaná dĺžka cvičenia pre nasledujúcich 7 dní
- graf odporúčaných cvičení pre nasledujúcich 7 dní
- ďalší cieľ pre nasledujúcich 6 týždňov (cieľ **fitness (kondícia) a weight (hmotnosť)**)
- odporúčaný čas dĺžka a intenzita ďalšieho cvičenia


Uskutočnite test kondície pre zmeranie vašej aktuálnej úrovne. Podľa vašej fyzickej kondície a smerníc ACSM prístroj Suunto M5 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 solídny základ kondície bez rizika pretrénovania. Súčasne so zlepšovaním vašej fyzickej kondície sa zvyšuje frekvencia, trvanie a intenzita cvičení odporúčaných prístrojom Suunto M5. Keď dosiahnete úroveň **excellent (skvelá)**, prístroj Suunto M5 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
- celková vzdialenosť, vzdialenosť za posledné 4 týždne a časová perióda, počas ktorej bola vzdialenosť dosiahnutá (ak používate voliteľné PODy pre meranie rýchlosti a vzdialenosti)
- 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, viď *Section 11.1 Po cvičení s meraním srdcovej frekvencie na strane 23* a *Section 11.2 Po cvičení bez merania srdcovej frekvencie na strane 24*.

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

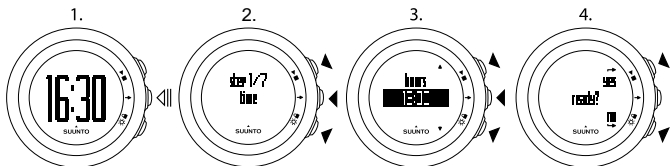


# 14 ÚPRAVA NASTAVENÍ

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, zvolte **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 ⌘)

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

Jednotka rýchlosti / tempa (s voliteľným PODom pre zisťovanie rýchlosti a vzdialenosti):

- km/h, mph
- min/km, min/mile

## Párovanie


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

## 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.*

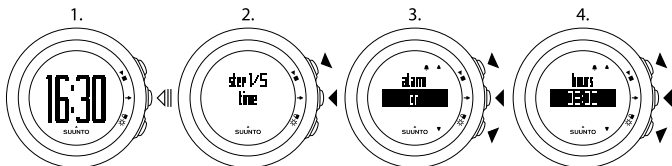
 **POZNÁMKA:** Pri výmene batérie sa zmení iba čas a dátum. Prístroj si pamätá vaše predchádzajúce úvodné nastavenia a uložené cvičenia.

## 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 35*. Ďalšie informácie o výmene batérie, viď *Section 17.1 Výmena batérie na strane 41*.

 **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 a načítajte nastavenia a prispôbené plány z Movescount.com do svojho prístroja Suunto M5.

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!

Postup pripojenia k Movescount:


1. Otvorte [www.movescount.com](http://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 zobrazíť ich detaily, preneste ich do Movescount.com.

## 16 PÁROVANIE PODU / HRUDNÉHO PÁSU

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

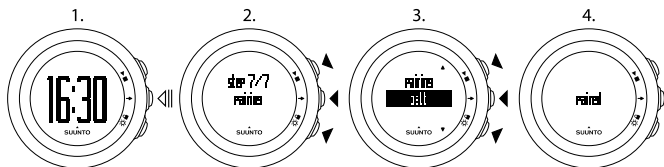
Spárujte prístroj Suunto M5 s voliteľnými Suunto PODmi (Suunto Foot POD, GPS POD a Bike POD), aby ste pri cvičení získali doplnkové informácie o rýchlosti a vzdialenosti. Prístroj Suunto M5 je kompatibilný s hrudnými pásmi Suunto Dual Comfort Belt.

Hrudný pás obsiahnutý v balení prístroja Suunto M5 je už spárovaný. Párovanie je nutné iba v prípade, keď chcete u prístroja vymeniť hrudný pás alebo zariadenie POD.

Súčasne môžete spárovať až tri Suunto PODy pre meranie rýchlosti a vzdialenosti. Ak spárujete viac ako tri PODy, spárované budú iba tri posledné.

Postup párovania PODu alebo 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 **POD** alebo **belt (pás)**. Hodnotu potvrdíte tlačidlom →.
4. Zapnite svoj POD alebo hrudný pás (vložte doň batériu). Informácie o zapnutí PODu nájdete v príručke k PODu. 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.

**POZNÁMKA:** *PODy pre meranie rýchlosti a vzdialenosti nemusíte kalibrovať. Hodnoty zariadenia Bike POD sú presné pri používaní bežných kolies horských bicyklov (rozmery 26 x 1,95 > palca). U mestských bicyklov je odchýlka od -2 do -3%. Hodnoty zariadenia Foot POD sú závislé na vašom bežeckom štýle a odchýlka je od -5 do 5%.*




# 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.

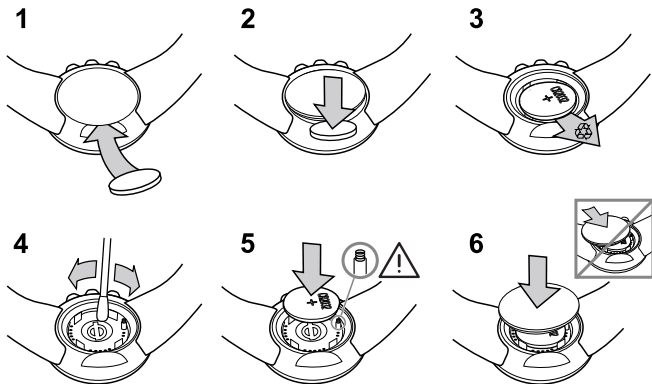
 **POZNÁMKA:** Nikdy nestláčajte tlačidlá pri plávaní alebo pri kontakte s vodou. Stlačenie tlačidiel, keď je prístroj ponorený, môže spôsobiť poruchu prístroja.

## 17.1 Výmena batérie

Ak je zobrazený text , odporúča sa vymeniť batériu.

Batériu vymeňte veľmi starostlivo, aby váš prístroj Suunto M5 ostal aj naďalej odolný voči vode. Neopatrná výmena môže zrušiť záruku.

Batériu vymeňte podľa nasledujúceho obrázku:



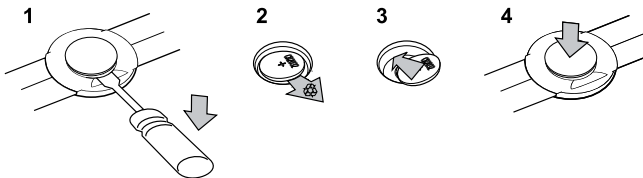
**POZNÁMKA:** Opatrne sa uistite, či je plastový O-krúžok správne umiestnený tak, aby zápäsný počítač ostal odolný voči vode. Neopatrná výmena batérie môže zrušiť záruku.

**POZNÁMKA:** Opatrne manipulujte s pružinou v batérovom 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 a PODom 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 hod.
- Celková vzdialenosť a mesiace od prvého záznamu vzdialenosti: 1 - 9999 km a 1 - 256 mesiacov (s voliteľným PODom pre meranie rýchlosti a vzdialenosti)
- Celková vzdialenosť a trvanie v posledných 4 týždňoch: 0 - 999 km a 99:59 hod. (s voliteľným PODom pre meranie rýchlosti a vzdialenosti)

### **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 M5, 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 reprodukovany 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](http://www.suunto.com).

## 18.7 Oznámenie o patentu

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 odporúčaniami;
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 vynútitelná, 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](http://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**

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

**[www.suunto.com](http://www.suunto.com)**

**SUUNTO**

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