

SUUNTO t1/t1c
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time

Training



- calories
- average heart rate
- lap time
- time
- current heart rate zone

1 Úvod	5
2 Začínáme	6
2.1 Základní nastavení	6
2.2 Režimy a zobrazení	8
2.3 Navigace v menu	9
3 Stanovení hlavních nastavení	11
3.1 Obecná nastavení	11
3.2 Osobní nastavení	12
3.2.1 Maximální srdeční rytmus	14
4 Použití režimu TRAINING (CVIČENÍ)	15
4.1 Navlečení pásu snímače	15
4.2 Zahájení tréninkové relace	16
4.3 Během cvičení	17
4.4 Po tréninku	18
4.4.1 Nahlížení cvičebních relací	18
4.4.2 Nahlížení cvičebních součtů	18
4.5 Měření intenzity cvičení	20
5 Používání limitů s zón srdečního tepu	23
5.1 Hranice srdečního rytmu	23
5.2 Zóny srdečního tepu	24
6 Použití režimu TIME (Čas)	27

6.1 Ke změně času a duálního času:	27
6.2 Nastavení alarmu	28
7 Obecné funkce	30
7.1 Podsvícení	30
7.2 Pojistka tlačítka	30
7.3 Režim spánku	31
7.4 Kód pásu	31
8 Odstranění závad	33
9 Péče a údržba	34
9.1 Obecná příručka	34
9.2 Úprava délky pásu	35
9.3 Výměna pásků	35
9.4 Výměna baterie v přístroji na zápěstí	36
9.5 Výměna baterie v pásu	37
10 Technické údaje	39
10.1 Technické údaje	39
10.2 Trademark	40
10.3 Copyright	40
10.4 CE	41
10.5 Oznámení o patentu	41
10.6 Likvidace přístroje	41

11 Dementi	42
11.1 Odpovědnost uživatele	42
11.2 Varování	42
Index	43

1 ÚVOD

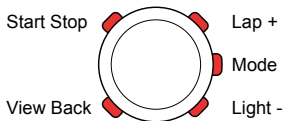
Děkujeme, že jste si zvolili Suunto t1/t1c jako společníka při cvičení. Suunto t1/t1c je velmi přesný snímač srdečního rytmu, navržený tak, aby vaše cvičení bylo co nejvíce přínosné a příjemné.

Suunto t1/t1c zajišťuje cvičení srdečního rytmu, přesně měří spálené kalorie a zaznamenává historii vašich cvičení. Je to zařízení, které může sít s vaší zlepšující se fyzickou kondicí.

2 ZAČÍNÁME


2.1 Základní nastavení

Aktivujte měřič tepu Suunto stisknutím libovolného tlačítka. Budete vyzváni k zadání kontrastu displeje, času, data a dále k zadání vaší fyzické charakteristiky a aktivity.



1. Hodnoty změníte tlačítky [Lap +] a [Light -].
2. Hodnotu potvrdíte a na další se přesunete stisknutím tlačítka [Mode].
3. Podle potřeby se na předchozí nastavení můžete vrátit stisknutím tlačítka [View Back].

Po potvrzení posledního nastavení se na přístroji zobrazí „settings ok“ (nastavení OK). Nyní můžete začít používat základní funkce času a monitorování srdečního tepu.

 **POZNÁMKA:** Vaše maximální tepová frekvence je automaticky spočítána ze vzorce $210 - (0,65 \times \text{věk})$.

Následující klasifikaci použijte jako pomůcku při určování vaší Třídy aktivity.

Lehké cvičení

Pokud pravidelně neprovádíte rekreační sporty nebo těžkou fyzickou aktivitu, zřejmě se jen procházíte nebo lehce cvičíte, použijte 1.

Rekreace

Pokud pravidelně provádíte rekreační sporty nebo fyzickou práci a vaše týdenní cvičení trvá:

- méně než 1 hodinu, použijte 2.
- více než 1 hodinu, použijte 3.

Fitness

Pokud pravidelně sportujete nebo provádíte jinou fyzickou aktivitu a vaše náročné cvičení trvá:

- méně než 30 minut týdně, použijte 4.
- 30-60 minut týdně, použijte 5.
- 1-3 hodiny týdně, použijte 6.
- více než 3 hodiny týdně, použijte 7.

Vytrvalost nebo profesionál

Pokud pravidelně trénujete nebo se účastníte soutěží a vaše týdenní cvičení trvá:

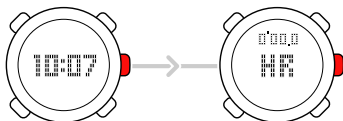
- 5-7 hodin, použijte 7,5.

- 7-9 hodin, použijte 8.
- 9-11 hodin, použijte 8,5.
- 11-13 hodin, použijte 9.
- 13-15 hodin, použijte 9,5.
- více než 15 hodin, použijte 10.

2.2 Režimy a zobrazení

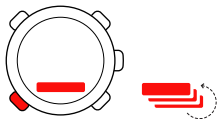
Režimy

Hlavní režimy jsou **TIME** (Čas) a **TRAINING** (Trénink). Režimy můžete přepínat tlačítkem [Mode] (Režim).



Zobrazení

Každý režim má různá zobrazení obsahující doplňkové informace, například den v režimu **TIME** nebo kalorie v režimu **TRAINING**. Zobrazení můžete změnit tlačítkem [View Back].



Kromě toho je podél levé hrany displeje zobrazen graf vašeho srdečního tepu.

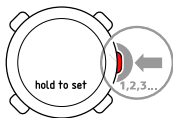
Zámek tlačítek a podsvícení

Tlačítka zamknete podržením stisknutého tlačítka [Light -]. Jeho krátké stisknutí aktivuje podsvícení.

I když je aktivován zámek tlačítek, můžete přepínat zobrazení a zapínat podsvícení.

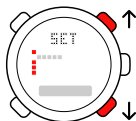
2.3 Navigace v menu

Otevřete menu podržením stisknutého tlačítka [Mode] (Režim).

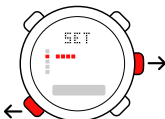


Přístroj Suunto t1/t1c nabízí pouze jednu sadu menu.

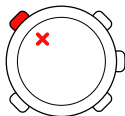
V menu procházejte tlačítky [Lap +] a [Light -].



Přejděte k nastavení a potvrďte hodnotu tlačítkem [Mode]. Na předchozí nastavení se vrátíte tlačítkem [View Back].



Menu můžete kdykoli opustit stisknutím tlačítka [Start Stop]. Rychlé opuštění menu je indikováno znakem "X" na displeji.



3 STANOVENÍ HLAVNÍCH NASTAVENÍ

Před zahájením cvičení potřebujete nadefinovat nastavení **GENERAL** (OBECNÉ) a **PERSONAL** (OSOBNÍ). Zajišťují přesná měření a výpočty.

Po aktivaci zařízení potřebujete nejdříve nadefinovat hlavní nastavení (stiskem kteréhokoliv tlačítka). Chcete-li vědět více o těchto nastaveních a jejich úpravě, čtěte dál. V opačném případě můžete přejít do další kapitoly.

3.1 Obecná nastavení

GENERAL (OBECNÁ) nastavení určují jednotky měření, formát času a data jako použitý tón tlačítka. Tato nastavení byste si měli stanovit podle své vlastní volby.

Nastavení	Hodnota	Popis
tones	on / off	Tóny tlačítek: zap. nebo vyp.
hr	bpm / %	Jednotky měření srdečního rytmu: údery za minutu nebo procento max. srdečního rytmu
weight	kg / lb	Jednotky hmotnosti: kilogramy nebo libry
height	cm / ft	Jednotky výšky: centimetry nebo stopy
time	12h / 24h	Formát času: 12 hodinový nebo 24 hodinový
date	dd.mm. / mm.dd.	Formát datumu: den-měsíc nebo měsíc-den

Při změně **GENERAL** (OBECNÁ) nastavení:

1. V nabídce (**SET** (NASTAVENÍ)) rolujete [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **GENERAL** (OBECNÉ).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přešuněte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] pro opuštění.

3.2 Osobní nastavení

Pomocí nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) naladíte váš snímač srdečního rytmu podle vašich fyzických dispozic a aktivity. Mnohé z výpočtů používají tato nastavení, takže je důležité, abyste hodnoty definovali co nejpřesněji.

Nastavení	Hodnota	Popis
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Hmotnost v kilogramech nebo librách
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Výška v centimetrech nebo stopách
act class	1-10	Activity class (Stupeň výkonnosti)
max hr	100-230	maximální srdeční rytmus: údery za minutu

Nastavení	Hodnota	Popis
sex	female / male	Pohlaví: ženské nebo mužské
birthday	year / month / day	Datum narození: rok, měsíc a den

Pro změnu **PERSONAL** (OSOBNÍ) nastavení:

1. V režimu **TIME** (čas) vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **PERSONAL** (OSOBNÍ).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -). Mějte na paměti, že jste jednotky definovali v **GENERAL** (OBECNÉ).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.



RADA: Pravidelně se važte a aktualizujte hodnotu vašich nastavení. To pomáhá udržet přesnost cvičebních výpočtů.

3.2.1 Maximální srdeční rytmus

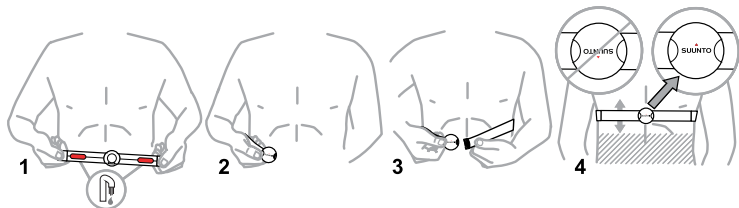
Po vložení vašeho data narození přístroj automaticky nastaví maximální srdeční rytmus (**MAX HR**) (MAX. SRDEČNÍ RYTMUS) pomocí vzorce $210 - (0,65 \times \text{AGE (VĚK)})$. Pokud chcete znát své skutečné maximum, měli byste použít tuto hodnotu.

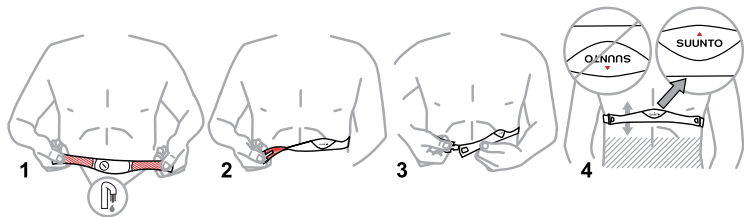
4 POUŽITÍ REŽIMU TRAINING (CVIČENÍ)

Režim **TRAINING** (CVIČENÍ) reguluje měření všech vašich cvičebních aktivit.

4.1 Navlečení pásu snímače

Navlečte si pás podle zobrazení a přepněte do režimu **TRAINING** (CVIČENÍ) k zahájení snímání srdečního rytmu. Zvlhčete obě kontaktní oblasti (1) vodou nebo gelem před vlastním navlečením pásu. Přesvědčete se, že se pás nachází uprostřed prsou.





⚠ UPOZORNĚNÍ: Jestliže máte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, budete používat snímací plášť na vlastní nebezpečí. Před vlastním použitím doporučujeme test cvičení se snímačem srdečního rytmu a pásem za lékařského dozoru. Cvičení může představovat riziko pro ty, kdo pravidelně necvičí. Důrazně doporučujeme konzultace s lékařem před zahájením vlastního cvičebního programu.

4.2 Zahájení tréninkové relace

Při přepnutí do režimu **TRAINING** (Trénink) váš monitor srdečního tepu automaticky zahájí hledání signálů z vysílajícího hrudního pásu. Po jejich nalezení se na displeji zobrazí vaše tepová frekvence.

Zaznamenávání tréninkové relace

Zahájení nahrávání tréninkové relace:

1. Zahajte tréninkovou relaci stisknutím [Start Stop].
2. Když běží měřič, můžete kola zaznamenat/uložit stisknutím tlačítka [Lap +].
3. Měřič zastavíte stisknutím [Start Stop].
4. Chcete-li resetovat měřič a smazat relaci, podržte stisknuté tlačítko [Lap +].

Pokud váš nejvyšší srdeční tep překročí definované maximum, monitor srdečního tepu Suunto se vás při mazání relace zeptá, zda chcete použít novou maximální hodnotu.

4.3 Během cvičení

Váš Suunto t1/t1c má řadu optických a zvukových indikátorů, které vám napomohou během cvičení. Tyto informace vám mohou být prospěšné a užitečné.

Zde je několik doporučení co dělat během cvičení:

- Blokujte tlačítka, abyste zabránili nenadálému zastavení vašeho záznamníku.
- Přepněte do náhledu průměrného srdečního rytmu pro kontrolu intenzity cvičení.

- Přepněte si do náhledu kalorií a sledujte, jak mizí. Budete možná překvapeni, nakolik je to prospěšné!
- Přepněte do náhledu času, pokud musíte být včas doma na oběd.

4.4 Po tréninku

4.4.1 Nahlížení cvičebních relací

Po cvičení můžete přehlédnout údaje zaznamenané během relace. Například můžete zkontrolovat nejvyšší srdeční rytmus, průměrný srdeční rytmus, spálené kalorie a další.

Pro nahlížení přehledu o poslední cvičební relaci:

1. Stiskněte [Lap +] (Okruh +) zatímco se nacházíte v režimu **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Rolujte informacemi přehledu pomocí tlačítek [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) nebo [View Back] (Předchozí náhled) k opuštění.

4.4.2 Nahlížení cvičebních součtů

Váš Suunto t1/t1c ukládá cvičební relace a sumarizuje údaje podle týdnů a měsíců. K dispozici jsou časová období:

- **THIS WEEK** (TENTO TÝDEN): stávající týden, pondělí až neděle

- **LAST WEEK (MINULÝ TÝDEN)**: předchozí týden, pondělí až neděle
- **THIS MONTH (TENTO MĚSÍC)**: stávající měsíc podle stávajícího data
- **LAST MONTH (MINULÝ MĚSÍC)**: předchozí měsíc podle stávajícího data

Dostupné souhrnné informace za časové období jsou:

- **COUNTS (POČTY)**: počet cvičebních relací
- **KCAL**: spálené kalorie celkem
- **TIME (ČAS)**: celkový cvičební čas
- **ZONE 1 (PÁSMO 1)**: % času vašeho průměrného srdečního rytmu bylo v pásmu 1
- **ZONE 2 (PÁSMO 2)**: % času vašeho průměrného srdečního rytmu bylo v pásmu 2
- **ZONE 3 (PÁSMO 3)**: % času vašeho průměrného srdečního rytmu bylo v pásmu 3
- **ABOVE (NAD)**: % času vašeho průměrného srdečního rytmu bylo nad pásmem 3
- **BELOW (POD)**: % času vašeho průměrného srdečního rytmu bylo pod pásmem 1

K nahlížení cvičebních součtů:

1. Stiskněte [Lap +] (Okruh +) zatímco se nacházíte v režimu **TIME (ČAS)**.
2. Rolujte časovými obdobími pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Rolujte souhrny za časové období pomocí [View Back] (Předchozí náhled) a [Mode] (Režim).
4. Opusťte **TOTALS (SOUČTY)** stiskem [Start Stop] (Start Stop).

4.5 Měření intenzity cvičení

Cvičení se snímači srdečního rytmu se tradičně zakládá na pásmech srdečního rytmu. Intenzita vašeho cvičení je určena časem, který strávíte v každém ze tří pásem. Všechny snímače srdečního rytmu společnosti Suunto podporují cvičení v pásmech.

- Pásma 1 (60-70%): pásma fitness; zvyšuje základní tělesnou kondici a je dobré k regulaci hmotnosti.
- Pásma 2 (70-80%): aerobní pásma; zvyšuje aerobní výkonnost a je vhodné jako vytrvalostní cvičení.
- Pásma 3 (80-90%): prahové pásma; zvyšuje aerobní anaerobní kapacitu a je vhodné k dosahování vrcholných výkonů.

K zajištění užitečnějšího a přesnějšího vedení Suunto t3d a t4d rovněž používají nové měření nazvané Training Effect (Účinnost cvičení). Toto měření určuje dopad


cvičení na vaši aerobní fyzickou kondici s pomocí jednoduché stupnice od 1 do 5.

Training Effect (Účinnost cvičení)	Výsledek	Popis
1.0-1.9	Méně závažný	Zvyšuje schopnost regenerace; při delších cvičeních (více jak hodina) rovněž zlepšuje základní odolnost. Nemá výraznější vliv na aerobní výkonnost.
2.0-2.9	Udržení kondice	Zlepšuje aerobní kondici. Tvoří základ pro budoucí náročnější cvičení.
3.0-3.9	Zlepšení kondice	Zlepšuje aerobní výkonnost, pokud se provádí 2-4 krát za týden. Bez zvláštních požadavků na regeneraci.
4.0-4.9	Výrazné zlepšení kondice	Rychle zlepšuje aerobní výkonnost, pokud se provádí 1-2 krát za týden. Vyžaduje dvě 2-3 regenerační relace (TE 1-2) za týden.
5.0	Překročení	Extrémně vysoký účinek na aerobní výkonnost při dostatečné regeneraci; nemělo by se provádět často.

Při cvičení s cílovou TE (Účinností cvičení) (pouze u Suunto t3d a t4d)

1. Stiskněte [View Back] (Předchozí náhled) v režimu **TRAINING** (CVIČENÍ), dokud neukazuje náhled **TE** (Účinnosti cvičení).
2. Nastavte cílovou úroveň stiskem [Light -] (Světlo -) a podržením při náhledu **TE** (Účinnosti cvičení).

Odečítací časovač napravo od cílové hodnoty TE udává, kolik času zbývá k dosažení cílové hodnoty vašeho aktuálního srdečního rytmu (intenzita cvičení).

 **POZNÁMKA:** *Můžete změnit hlavní náhled **TRAINING** (CVIČENÍ) režimu k zobrazení aktuální (dosažené) Training Effect (Účinnosti cvičení) podržením tlačítka [View Back] (Předchozí náhled). Přepněte opět na náhled srdečního rytmu.*

5 POUŽÍVÁNÍ LIMITŮ S ZÓN SRDEČNÍHO TĚPU

5.1 Hranice srdečního rytmu

Nastavení nejvyšší a nejnižší hranice srdečního rytmu vám pomůže udržet správnou intenzitu vašeho cvičení.

V nabídce **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU) můžete nastavit zapnutí nebo vypnutí hranic srdečního rytmu, definovat horní a spodní hranici a zapnout nebo vypnout výstrahu.

Nastavení	Hodnota	Popis
hr limits	on / off	Funkce hranic srdečního rytmu: zap. nebo vyp.
lower	bpm / %	Spodní hranice srdečního rytmu: podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
upper	bpm / %	Horní hranice srdečního rytmu podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
alarm	on / off	Mimo hranice výstrahy: zap. nebo vyp.

Pro změnu nastavení **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU):

1. Vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.



POZNÁMKA: *Hraniční limity srdečního rytmu se zobrazují s pomlčkami na levém vnějším obvodu displeje po jejich aktivaci.*

Pravděpodobná životní situace: Pohyb v pásmu

Dnes si chcete dobře, ale usilovně zacvičit, proto nastavte hranice srdečního rytmu shodné s hranicemi pro pásmo 3 a zapněte funkci výstrahy. Snímač srdečního rytmu vás upozorní, když půjdete příliš pomalu nebo cvičit příliš usilovně!


5.2 Zóny srdečního tepu

Trénování s monitory srdečního tepu je tradičně založeno na zónách srdečního tepu. Intenzita tréninku je určována dobou strávenou v každé ze třech zón.

Zóny srdečního tepu jsou definovány jako procentní hodnoty vašeho maximálního tepu. Zónový trénink je zavedená tréninková metoda a přednastavené výchozí hodnoty jsou tyto:

- Zóna 1 (60-70%): kondiční zóna; zlepšuje základní kondici a je vhodná pro redukci hmotnosti.
- Zóna 2 (70-80%): aerobní zóna; zlepšuje aerobní kondici a je vhodná pro vytrvalostní trénink.
- Zóna 3 (80-90%): prahová zóna; zlepšuje aerobní a anaerobní kapacitu a je vhodná pro zlepšení špičkového výkonu.

Pokud postupujete podle osobního tréninkového tréninku, který používá zónový trénink, zadejte hodnoty definované programem.

 **POZNÁMKA:** *Výchozí hodnoty zón dodržují doporučení organizace ACSM (American College of Sports Medicine) pro stanovení cvičebních plánů.*


V menu **HR ZONES** (Zóny srdečního tepu) můžete zapnout funkci zón, definovat limity zóny a zapnout či vypnout tóny. Je-li zapnuta funkce zón spolu s tóny, přístroj vás bude pípáním upozorňovat na přechod z jedné zóny do jiné.

Nastavení	Hodnota	Popis
zóny srd. tepu	zap./vyp.	Funkce zón srdečního tepu: zap. či vyp.

Nastavení	Hodnota	Popis
z1	% - %	Zóna 1: horní a dolní limit v procentech maximálního srdečního tepu
z2	%	Zóna 2: horní limit
z3	%	Zóna 3: horní limit
tón	zap./vyp.	Tón zóny: zap. či vyp.

Postup změny nastavení **HR ZONES**:

1. Otevřete menu (**SET**) (Nastavit) a poté tlačítkem [Lap +] vyhledejte položku **HR ZONES**.
2. Tlačítkem [Mode] otevřete nastavení a tlačítky [Lap +] a [Light -] upravte hodnotu.
3. Hodnotu potvrdíte a na další se přesunete stisknutím tlačítka [Mode].
4. Podle potřeby opakujte kroky 2 a 3.
5. Stisknutím [Start Stop] opustíte menu.

 **RADA:** Pokud se v průběhu tréninku váš srdeční tep výrazně mění, například při běhu v kopcovitém terénu, je následování vašeho skutečného průměrného srdečního tepu lepší vodítko než sledování limitů zóny.

6 POUŽITÍ REŽIMU TIME (ČAS)

Režim **TIME** (ČAS) reguluje čas během dne ve dvou časových pásmech: hlavní čas a duální čas.

V nabídce **TIME-DATE** (ČAS-DATUM) máte následující nastavení:

Nastavení	Hodnota	Popis
alarm	on / off	Funkce výstrahy: zap. nebo vyp.
alarm	hours / minutes	Čas výstrahy: hodiny a minuty
time	hours / minutes / seconds	Hlavní čas: hodiny, minuty a sekundy
dual time	hours / minutes	Duální čas: hodiny a minuty
date	year / month / day	Aktuální datum: rok, měsíc a den

6.1 Ke změně času a duálního času:


Ke změně času a duálního času:

1. V nabídce (**SET** (NASTAVENÍ)) rolujte [Lap +] (Okruh +) dokud nedosáhnete **TIME-DATE** (ČAS-DATUM).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).

4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Pravděpodobná životní situace: Znalost domácího času

Cestujete do zahraničí a nastavujete domácí čas. Hlavním časovým údajem bude čas ve stávající lokaci. Nyní budete vždy informováni o místním času a můžete rychle ověřit, jaký čas je u vás doma.

 **POZNÁMKA:** *Doporučujeme nastavit čas ve vaší současné lokaci jako hlavní čas, protože hodiny pracují podle hlavního času.*

6.2 Nastavení alarmu

Pro nastavení alarmu:

1. V nabídce (**SET (NASTAVENÍ)**) rolujte [Lap +] (Okruh +) dokud nedosáhnete **TIME-MODE (REŽIM ČASU)**.
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Pro nastavení času alarmu, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.


Pohotovostní režim alarmu

Deaktivujte alarm stiskem [View Back] (Předchozí náhled). Stiskem libovolného tlačítka se aktivuje funkce pohotovostního režimu alarmu. Každý takový režim trvá 5 minut. Tuto funkci lze aktivovat dvanáctkrát.

7 OBECNÉ FUNKCE

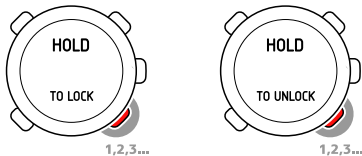
7.1 Podsvícení

Podsvícení můžete zapnout stisknutím tlačítka [Light -]. Podsvícení se vypne automaticky. Chcete-li používat podsvícení při změnách v nastavení, musíte jej aktivovat před otevřením nastavení. Podsvícení se znovu aktivuje při každém stisknutí tlačítka. Tato funkce bude zapnutá, dokud nastavování neukončíte.


 **POZNÁMKA:** Časté používání podsvícení značně redukuje životnost baterie. Z důvodu úspory energie podsvícení používané v režimu **TRAINING** (Trénink) bliká.

7.2 Pojistka tlačítka

V každém režimu můžete zajistit a odjistit tlačítka podržením [Light -] (Světlo -).




I u zajištěných tlačítek můžete stále měnit náhledy a zapínat podsvícení.

 **RADA:** Doporučujeme zajišťovat tlačítka např. po zahájení nové cvičební relace nebo po uložení přístroje do cestovního vaku.

7.3 Režim spánku

Snímač srdečního rytmu Suunto můžete rovněž uvést do režimu spánku a tím prodloužit životnost baterie. nebo vymazat zaznamenanou historii cvičení. Osobní nastavení se nevymažou.

1. Pro spuštění režimu spánku stiskněte současně [Start Stop] (Start Stop), [Lap +] (Okruh +), [Light -] (Světlo -) a [View Back] (Předchozí náhled).
2. Zařízení aktivujte opětovným stiskem libovolného tlačítka.

 **POZNÁMKA:** Základní nastavení se mají obnovovat při každé opětovné aktivaci přístroje.

7.4 Kód pásu

Váš Suunto t1/t1c používá kódovanou technologii přenosu k zajištění přesného načtení údajů z pásu snímače srdečního rytmu.

Při kontrole kódu pásu:

1. Navlékněte si pás snímače srdečního rytmu.

2. Přepněte na režim **TRAINING** (CVIČENÍ).
3. Podržte tlačítko [View Back] (Předchozí náhled) stisknuté, dokud se nezobrazí kód.

Při změně kódu pásu:

1. Vyjměte baterii z pásu.
2. Vložte baterii do příhrady stranou + dolů, abyste resetovali pás.
3. Vložte baterii zpět ve správné poloze a nasadte kryt.
4. Přepněte na režim **TRAINING** (CVIČENÍ).

Stejný postup použijte při spárování vašeho pásu s Suunto t1/t1c.

8 ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

Suunto t1/t1c používá kódovaný přenos k předcházení rušení při načítání. Přesto cvičení poblíž nadzemního elektrického vedení nebo magnetických či elektronických zařízení může způsobit rušení signálu.

Pokud jste ztratili signál, zkuste následující:

- Ukončete znovu zaveďte režim **TRAINING** (CVIČENÍ).
- Zkontrolujte, zda máte správně upevněný pás.
- Zkontrolujte, zda jsou navlhčená místa kolem elektrod.
- Odstraňte všechny případné zdroje rušení.
- Vyměňte baterii (pásu nebo na zápěstí), pokud problémy přetrvávají.
- Zkontrolujte kód; Jestliže se objeví **CODE NOT FOUND** (KÓD NENALEZEN), opravte pás.

9 PÉČE A ÚDRŽBA

9.1 Obecná příručka

Pro všechna cvičební zařízení Suunto:

- Provádějte pouze postupy popsané v příručkách Suunto.
- Nedemontujte a neopravujte přístroj vlastními silami.
- Chraňte přístroj před nárazy, těžkými a ostrými předměty, nadměrným horkem a nevystavujte je dlouhodobému účinku přímého slunečního záření.
- Skladujte přístroj v čistém a suchém prostředí při pokojové teplotě.
- Neskladujte přístroj v místech, kde by mohlo dojít k jejich poškrábání tvrdými předměty.

Odstranění škrábanců

K odstranění malých škrábanců na obrazovce používejte Polywatch. Je k dostání u autorizovaných prodejců Suunto, ve většině hodinářství a v internetovém obchodě Suunto (shop.suunto.com).

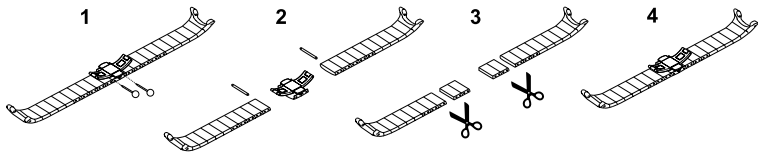
Obrazovku lze chránit proti poškrábání ochranným plastovým krytem.


Čištění a chemikálie

Přístroj čistěte vlhkým hadříkem. Na odolné skvrny použijte mýdlo. Nepoužívejte benzín, ředidla, aceton, alkohol, insekticidy, barvu nebo další silné chemikálie.

9.2 Úprava délky pásku

Jestliže máte pásek s jazýčkovou sponou, můžete upravit délku pásku sejmutím spony a uříznout jeho délku podle zobrazení.

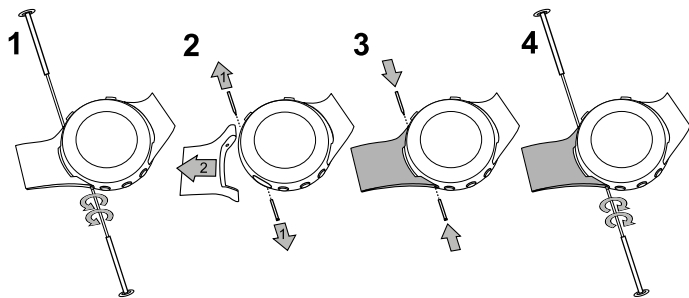


 **RADA:** Povolte a ověřte novou délku, zda jste ho neuvolnili příliš.

9.3 Výměna pásků

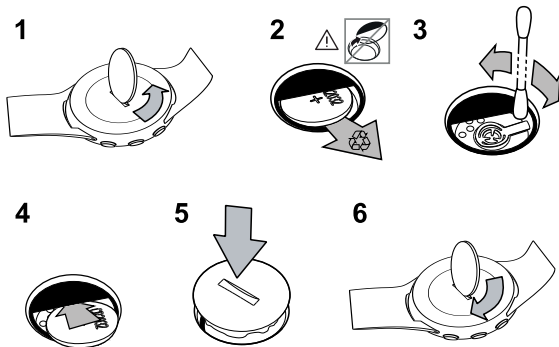
Pro snímač srdečního rytmu Suunto je k dispozici řada různých pásků. Navštivte internetový obchod Suunto (shop.suunto.com) a vyhledejte, co je dostupné.


Vyměřte si nový pásek podle zobrazení:



9.4 Výměna baterie v přístroji na zápěstí

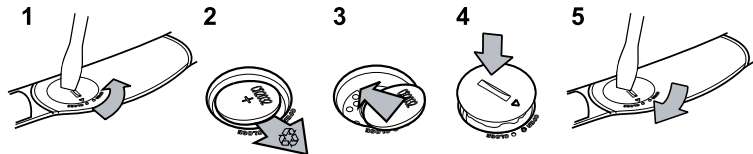
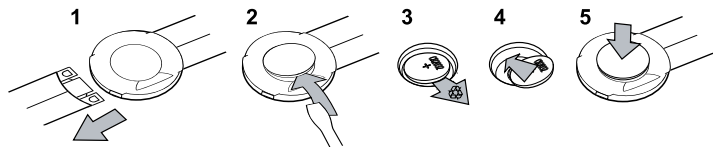
Baterii vyměňujte velmi opatrně, aby jste zajistili vodotěsnost vašeho snímače srdečního rytmu. Nedbalá výměna může mít za následek zrušení záruky. Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:




 **POZNÁMKA:** Jestliže jsou poškozené závity krytu, zašlete prosím přístroj autorizovanému servisnímu zástupci firmy Suunto.

9.5 Výměna baterie v pásu

Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:



 **POZNÁMKA:** Doporučujeme výměnu krytu a těsnicí kroužek společně s baterií k zajištění čistoty a vodotěsnost snímače. K bateriím jsou dostupné i výměnné kryty.

10 TECHNICKÉ ÚDAJE

10.1 Technické údaje

Obecné

- Provozní teplota: -20°C až +60°C / -5°F až +140 °F
- Skladovací teplota: -30°C až +60°C / -22 °F až +140 °F
- Hmotnost (přístroje): 45 g / 50 g / 65 g (v závislosti na typu popruhu)
- Hmotnost (pásu): max. 61 g (v závislosti na typu pásu)
- Vodovzdornost (přístroje): 30 metrů / 100 stop (ISO 2281)
- Vodovzdornost (pásu): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
- Přenosová frekvence (přístroj / pás): 5,3 kHz
- Kódování: 29 kódů
- Uživatelem vyměnitelná baterie: (přístroj / pás) 3V CR2032
- Životnost baterie: přibližně 1 rok při normálním používání (4 hodiny cvičení s hrudním pásem týdně)

Záznamník

- Maximální délka kola: 99 hodin
- Časy/mezičasy: 30 v relaci (záznamu)
- Rozlišení: 0,1 sekundy

Tepová frekvence

- Zobrazeno: 30 až 240
- Omezení: 30 až 230
- Maximum pro procentní zobrazení: 240

10.2 Trademark

Suunto a názvy jeho výrobků, obchodní názvy, ochranné známky a provozní názvy ať již registrované či neregistrované jsou chráněny firmou Suunto nebo majiteli příslušných třetích stran. Všechna práva vyhrazena.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat jsou registrované nebo neregistrované obchodní značky firmy Firstbeat Technologies Ltd. Všechna práva vyhrazena.

10.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Všechna práva vyhrazena. Tento dokument a jeho obsah jsou majetkem firmy Suunto Oy a jsou určeny výhradně pro vybavení zákazníků znalostmi a informacemi, týkajícími se používání jejich výrobků. Jeho obsah nelze používat nebo rozšiřovat pro jiné účely nebo jinak sdělovat, zpřístupňovat nebo rozmnožovat bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy.

Obsah tohoto dokumentu podléhá kdykoliv změně bez upozornění. Firma Suunto neposkytne žádné záruky, ať již vyslovené nebo mlčky předpokládané včetně, ale

bez omezení, na výstižnost, úplnost nebo bezchybnost této dokumentace. Nejnovější verzi této dokumentace lze stáhnout na www.suunto.com.

10.4 CE

Značka CE se používá k označení shody s EMC směrnicemi EU č. 89/336/EEC a 99/5/EEC

10.5 Oznámení o patentu

Tento výrobek je chráněn následujícími patenty a jejich odpovídajícími národními zákony: US 11/432,380, US 11/181,836, US 7129835, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029 a EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Byly použity i ostatní patenty.

10.6 Likvidace přístroje



Zařízení likvidujte náležitým způsobem jako elektronický odpad. Nevhazujte ho do domovního odpadu. Na požádání můžete vrátit vaše zařízení nejbližšímu zástupci firmy Suunto.

11 DEMENTI

11.1 Odpovědnost uživatele

Tento přístroj je určený pouze pro rekreační účely. Suunto snímače srdečního rytmu nelze používat k měřením, která vyžadují profesní přesnost a nesmí nahrazovat laboratorní měření.

11.2 Varování

Jestliže máte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, budete používat snímací plášť na vlastní nebezpečí. Před vlastním použitím doporučujeme test cvičení se snímačem srdečního rytmu a pásem za lékařského dozoru. Cvičení může představovat riziko pro ty, kdo pravidelně necvičí. Důrazně doporučujeme konzultace s lékařem před zahájením vlastního cvičebního programu.

Index

A

alarm, 28
dřít, 28

C

cvičební přehledy, 18
cvičení
během cvičení, 17
cvičební přehledy, 18
Přehled cvičební relace, 18
čištění přístroje, 34

D

duální čas, 27

G

GENERAL (OBECNÉ) nastavení, 11

H

hranice srdečního rytmu, 23

K

kód pásu, 31

L

likvidace přístroje, 41

M

maximální srdeční rytmus, 14

N

nabídka
ČAS-DATUM, 27
OSOBNÍ, 12
náhledy
cvičební přehledy, 18
cvičební relace, 18

nastavení

čas, 27

duální čas, 27

GENERAL (OBECNÉ), 11

hranice srdečního rytmu, 23

maximální srdeční rytmus, 14

OBECNÉ hodnoty, 11

PERSONAL (OSOBNÍ), 11

zóny srdečního tepu, 25

O

OBECNÁ nastavení, 11

obecná příručka, 34

odstranění škrábanců, 34

odstranění závad, 33

P

párovat, 32

pás snímače

navlečení, 15

výměna baterie, 37

PERSONAL (OSOBNÍ) nastavení, 11

podsvícení, 30

pojistka tlačítka, 30

Přehled cvičební relace, 18

R

Režim CVIČENÍ, 15

režim spánku, 31

Režim TRAINING (Trénink), 16

režimy

ČAS, 27

TRAINING, 16

TRAINING (CVIČENÍ), 15

T

trénink

tréninková relace, 17

zahájení tréninkové relace, 16

U

úprava délky pásku, 35

V

výměna

baterie pásu, 37

baterie v přístroji na zápěstí, 36

výměna pásku, 35

Z

zóny srdečního tepu, 24

 **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**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.