

SUUNTO
t1

SUUNTO
t1c

SUUNTO
t3c

SUUNTO
t4c

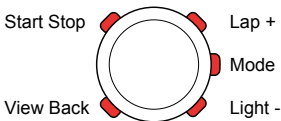
STRUČNÁ PŘÍRUČKA

1 Základní informace	3
1.1 Základní nastavení	3
1.2 Režimy a náhledy	4
1.3 Navádění v nabídce	5
2 Cvičení s kontrolním přístrojem srdečního rytmu	7
2.1 Navlečení pásu snímače	7
2.2 Zahájení cvičení	8
2.3 Nahlížení historie cvičení	9
2.4 Měření intenzity cvičení	9
2.5 Použití Coach (t4c)	10

1 ZÁKLADNÍ INFORMACE


1.1 Základní nastavení

Stiskem libovolného tlačítka aktivujte váš přístroj pro kontrolu srdečního rytmu. Budete vyzváni, abyste zadali čas a datum, jako i vaše fyzické charakteristiky a výkonnost.



1. Změňte nastavené hodnoty pomocí tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
2. Potvrďte a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem tlačítka [Mode] (Režim).
3. Je-li to nutné, vraťte se do předchozího nastavení stiskem tlačítka [View Back] (Předchozí náhled).

Po potvrzení poslední nastavené hodnoty, přístroj udává „nastavení v pořádku“. Nyní můžete začít pomocí funkcí základního času a sledování srdečního rytmu.

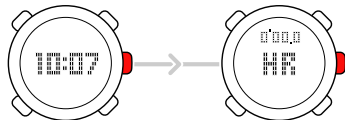
 **POZNÁMKA:** *Váš maximální srdeční rytmus se automaticky započítá jako výchozí (210 - 65% vašeho věku). Nastavte Activity Class (Stupeň výkonnosti)*

na 5 a zahajte činnost. Obě tato nastavení by se měla doladit později. Vyhledejte více informací ve vaší uživatelské příručce.

1.2 Režimy a náhledy

Režimy

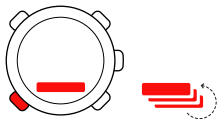
Hlavními režimy jsou **TIME** (ČAS) a **TRAINING** (CVIČENÍ). Režimy přepínáte tlačítkem [Mode] (Režim).



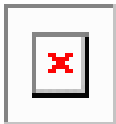
Jestliže se Suunto t3c nebo t4c páruje s určitými PODy (periferními sledovacími zařízeními), režim **SPEED AND DISTANCE** (RYCHLOST A VZDALENOST) je rovněž k dispozici.

Náhledy

Každý režim má různé náhledy obsahující doplňkové informace, jako je den v režimu **TIME** (ČAS) nebo kalorie v režimu **TRAINING** (CVIČENÍ). Změňte náhledy tlačítkem [View Back] (Předchozí náhled).



Kromě toho se váš srdeční rytmus zobrazuje jako graf v levém rohu obrazovky. Suunto t3c a t4c rovněž zobrazují Training Effect (TE) (Účinnost cvičení) podél spodního pravého okraje.



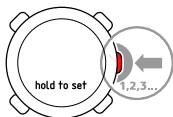
Pojistka tlačítek a podsvícení

Zajistěte tlačítka podržením [Light -] (Světlo -). Krátkým stiskem aktivujete podsvícení.

Můžete stále měnit náhledy a používat podsvícení při aktivované pojistce tlačítka.

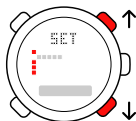
1.3 Navádění v nabídce

Vložte nabídku stiskem [Mode] (Režim) a jeho podržením.

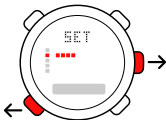


V Suunto t1c je jedna sada nabídky. V Suunto t3c a t4c jsou v každém režimu různé nabídky.

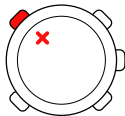
Rolujte nabídkou pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).



Přemístěte se do nastavení a potvrďte hodnotu tlačítkem [Mode] (Režim). Vraťte se do předchozího nastavení tlačítkem [View Back] (Předchozí náhled).



Můžete kdykoliv odejít stiskem [Start Stop] (Start stop). Rychlé opuštění udává „X“ na obrazovce.



2 CVIČENÍ S KONTROLNÍM PŘÍSTROJEM SRDEČNÍHO RYTMU

2.1 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.

2.2 Zahájení cvičení

Když vložíte režim **TRAINING** (CVIČENÍ), snímač srdečního rytmu Suunto automaticky vyhledá signály z pásu snímače. Jakmile je najde, zobrazí srdeční rytmus na obrazovce. Vlastní cvičení začíná, když spustíte stopky a končí jeho zastavením.

Použití stopek

Stopky se zobrazují v horní části obrazovky.

Použití stopek:

1. Spustíte svoji cvičební relaci tlačítkem [Start Stop] (Start Stop).
S aktivovaným časovačem můžete přidávat okruhy stiskem [Lap +] (Okruh +).
2. Zastavte časovač stiskem [Start Stop] (Start Stop).
3. Pokračujte další načasovanou relací (okruh) stiskem [Start Stop] (Start Stop).

K vynulování časovače a vymazání relace podržte tlačítko [Lap +] (Okruh +).



POZNÁMKA: Před resetováním je nutno stopky zastavit.

Jestliže jste překročili hranici maximálního srdečního rytmu, Suunto snímač vás požádá při mazání relace, zda chcete aktualizovat novou nejvyšší hodnotu.

2.3 Nahlížení historie cvičení

Nahlížení cvičebních součtů

S aktivním záznamníkem váš snímač srdečního rytmu Suunto zaznamenává údaje o cvičební relaci, jako je výkonnost srdečního rytmu a spálené kalorie. Můžete sledovat cvičební přehledy stiskem [Lap +] (Okruh +) v režimu **TIME** (ČAS). Rolujte časovými obdobími pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -). Rolujte součty za časové období pomocí [View Back] (Předchozí náhled) a [Mode] (Režim).

Použití záznamníku (t3c, t4c)

Kromě cvičebních přehledů můžete uložit záznamy každé cvičební relace. K nahlížení do záznamníku stiskněte [Start Stop] (Start Stop) v režimu **TIME** (ČAS). Rolujte zaznamenanými relacemi pomocí [View Back] (Předchozí náhled) a [Mode] (Režim). Rolujte údaji o relaci pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).

2.4 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.

K zajištění užitečnějšího a přesnějšího vedení Suunto t3c a t4c 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. Více informací najdete v uživatelské příručce pro pásma srdečního rytmu a Training Effect (Účinnost cvičení).

Při cvičení s cílovou TE (Účinností cvičení) (pouze u Suunto t3c a t4c)

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.

2.5 Použití Coach (t4c)

Suunto Coach je jedinečná funkce Suunto t4c. Řídí se pokyny americké Univerzity sportovního lékařství pro předepisování cvičení a vytváří cvičební program na

příštích 5 dní na základě vaší aktuální fyzické kondice a zaznamenané historie cvičení. Každý programový den obsahuje cílovou úroveň Training Effect (TE) (Účinnosti cvičení) a doporučenou délku cvičení.

Doporučení k použití Suunto Coach:

1. Vložte Coach stiskem [Start Stop] (Start Stop) v záznamníku hlavního náhledu.
2. Zvolte aktuální den pomocí [View Back] (Předchozí náhled) nebo [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte doporučení stiskem [Mode] (Režim).

Tento poslední krok vás zavede přímo do režimu **TRAINING** (CVIČENÍ) cílovou úrovní TEI dobou trvání cvičení přednastavenou v náhledu. Nyní můžete spustit záznamník a zahájit běžnou cvičební relaci.

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務, SUUNTO KLIENDITEENINDUS, СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ SUUNTO, SUUNTO 고객 서비스, SLUŽBA ZÁKAZNÍKŮM firmy SUUNTO



Global helpdesk

Suunto USA

Suunto Canada

Suunto website

+358 2 284 11 60

+1 (800) 543-9124

+ 1 (800) 776-7770

www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008.
All rights reserved.