

SUUNTO t6c


STRUČNÁ PŘÍRUČKA

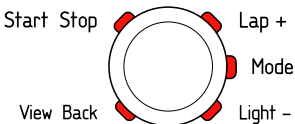
1 Základní informace	3
1.1 Základní nastavení	3
1.2 Nastavení úrovně aktivity	4
1.3 Navádění v nabídce	7
1.4 Režimy a náhledy	8
1.5 Pojistka tlačítka	9
1.6 Instalace programu Training Manager	10
2 Cvičení s kontrolním přístrojem srdečního rytmu	12
2.1 Navlečení pásu snímače	12
2.2 Zahájení cvičení	13
2.3 Analýza údajů o cvičení	14

1 ZÁKLADNÍ INFORMACE

1.1 Základní nastavení

K aktivaci výrobku Suunto t6c stiskněte libovolné tlačítko. Budete vyzváni k nastavení vašich **PERSONAL** (osobních) nastavení: fyzických aktivit a výkonnostní třídy. Přístroj doporučuje jako výchozí fitness MET úroveň, ale pokud znáte svůj skutečný metabolický ekvivalent (MET), měli byste použít tuto hodnotu.

 **POZNÁMKA:** Maximální výkonnost měřená laboratorním testem je někdy uváděna v ml kyslíku/kg/min (VO_2 max). Jestliže chcete porovnat maximální výkonnost vypočítanou programem v MET k vašemu naměřenému VO_2 max, použijte vztah $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.



1. Změňte hodnoty pomocí tlačítek [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
2. Potvrďte nastavení a přesuňte se do dalšího nastavení tlačítkem [Mode] (Režim).

3. Vraťte se do předchozího nastavení stiskem tlačítka [View Back] (Předchozí náhled).
4. Po nastavení úrovně fitness pokračujte nastavením **UNITS** (jednotky) a **GENERAL** (všeobecné) nebo rychle opusťte do režimu **TIME** (čas) stiskem tlačítka [Start Stop] (Start Stop).



POZNÁMKA: Všechna *PERSONAL* (osobní) nastavení lze vyladit později.

1.2 Nastavení úrovně aktivity

Stupeň výkonnosti (**ACT CLASS** (STUPEŇ VÝKONNOSTI)) je hodnocením úrovně vaší aktuální výkonnosti. K jejímu stanovení použijte následující klasifikace.

Activity class (Stupeň výkonnosti) 1

Pokud se pravidelně nezúčastňujete rekreačních sportů nebo náročné fyzické činnosti, použijte 1.

Activity classes (Stupně výkonnosti) 2 a 3.

Jestliže se pravidelně neúčastníte rekreačních sportů nebo děláte fyzicky namáhavou práci a vaše týdenní cvičení je:

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

Activity classes (Stupně výkonnosti) 4-7

Jestliže pravidelně sportujete nebo se provádíte jiné aktivity a každý týden cvičíte intenzivně:

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

Activity classes (Stupně výkonnosti) 7.5 - 10

Jestli pravidelně cvičíte nebo se zúčastňujete soutěžních sportů a vaše týdenní cvičení je:

- 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 jak 15 hodiny, použijte 10.

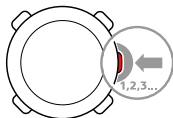
Activity classes (Stupně výkonnosti) můžete aktualizovat pomocí instruktážního softwaru.

 **POZNÁMKA:** Jestliže cvičíte bez Suunto t6c, instruktážní software může požadovat snížení ACT CLASS (STUPEŇ VÝKONNOSTI), i když cvičíte na popsané

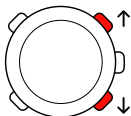
úrovni. Doporučujeme Vám, abyste cvičili se snímačem srdečního rytmu a zajistili, že vám rozumí a vede vás správně.

1.3 Navádění v nabídce

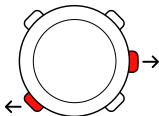
Vstupte do nabídky nastavení podržením tlačítka [Mode] (Režim).



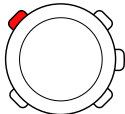
Rolujte nabídkami a podnabídkami pomocí [Lap +] (Okruh+) a [Light -] (Světlo -).



Zadejte nabídku a podnabídku nebo potvrďte nastavenou hodnotu tlačítkem [Mode] (Režim).
Vraťte se do předchozí nabídky tlačítkem [View Back] (Předchozí náhled).



Můžete kdykoliv odejít stiskem [Start Stop] (Start Stop).

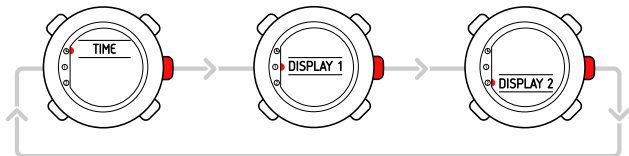


1.4 Režimy a náhledy

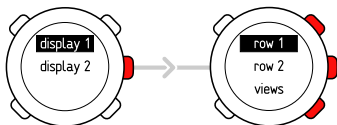
Režimy

Existují 2 režimy: **TIME** (ČAS) a **TRAINING** (CVIČENÍ). Režimy přepínáte tlačítkem [Mode] (Režim). Indikátory na levé straně obrazovky ukazují, jaký režim je aktivovaný.

Režim **TRAINING** (cvičení) má dvě zobrazení, **DISPLAY 1** (DISPLEJ 1) a **DISPLAY 2** (DISPLEJ 2).

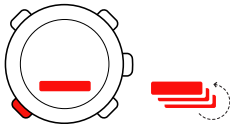


Můžete si sami přizpůsobit každý displej **TRAINING** (cvičení). V nabídce nastavení jděte na **DISPLAYS** (displeje). Zaveďte **DISPLAY 1** (displej 1) nebo **DISPLAY 2** (displej 2) a poté zaveďte **ROW 1** (řádek 1), **ROW 2** (řádek 2) nebo **VIEWS** (náhledy) pro výběr informace, kterou chcete zobrazit.



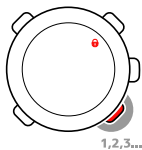
Náhledy

Každý režim má různé náhledy obsahující doplňkové informace, jako např. nadmořská výška v režimu **TIME** (ČAS) nebo kalorie v režimu **TRAINING** (CVIČENÍ). Jděte na nastavení **DISPLAYS** (displeje), abyste definovali, které náhledy se zobrazí na displejích režimu **TRAINING** (cvičení). Změňte náhledy v **TIME** (čas) a **TRAINING** (cvičení) režimech tlačítkem [View Back] (Předchozí náhled).



1.5 Pojistka tlačítka

Tlačítka můžete blokovat a odblokovat jak v režimu **TIME** (Čas), tak v **TRAINING** (Cvičení) režimu podržením tlačítka [Light -] (Světlo -).




I u zajištěných tlačítek můžete stále měnit náhledy a zapínat podsvícení. Doporučujeme zajišťovat tlačítka např. po zahájení nové cvičební relace nebo po uložení přístroje do cestovního vaku.

1.6 Instalace programu Training Manager

Abyste analyzovali údaje o cvičení uložené v paměti vašeho přístroje, potřebujete nainstalovat instruktážní software Suunto Training Manager. Instalační balíček zahrnuje softwarový aplikační program a USB ovladače. Pokyny, jak instalovat ovladače, najdete na online instruktáži Suunto Training Manager po nainstalování softwaru.

Jak nainstalovat aplikaci Suunto Training Manager:

1. Vložte Suunto Training Manager CD-ROM do mechaniky.
2. Počkejte na spuštění instalace a pokračujte podle pokynů.

 **POZNÁMKA:** Jestliže se instalace automaticky nespustí, vstupte do CD mechaniky pomocí řídicího programu a klikněte dvakrát na *setup.exe*.



POZNÁMKA: Poslední verzi instruktážního programu si můžete vždy stáhnout na www.suunto.com. Pravidelně kontrolujte aktualizace, protože se systematicky vyvíjejí nové funkce.

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), Suunto t6c automaticky vyhledá signály z pásu snímače. Jakmile je najde, zobrazí srdeční rytmus na obrazovce. Vlastní cvičení začíná, když spustíte záznamník a končí jeho zastavením.

Použití záznamníku

Záznamník (**CHRONO**) se standardně zobrazuje na horním řádku **DISPLAY 1** (displej 1). Můžete individualizovat zobrazení režimu **TRAINING** (cvičení) v nastavení **DISPLAYS** (DISPLEJE).

Jak používat záznamník:

1. V režimu **TRAINING** (cvičení), spustíte záznamník tlačítkem [Start Stop] (Start Stop). Se spuštěným záznamníkem můžete přidávat tréninková kola tlačítkem [Lap +] (Okruh +).
2. Záznamník zastavíte tlačítkem [Start Stop] (Start Stop).
3. Pokračujte další načasovanou relací (okruh) pomocí [Start Stop] (Start Stop).


K vynulování časovače a shlednutí posledního záznamového přehledu podržte tlačítko [Lap +] (Okruh +).

 **POZNÁMKA:** Před vynulováním je třeba zastavit záznamník.

2.3 Analýza údajů o cvičení

Nahlížení do záznamníku

Při spuštěném záznamníku váš Suunto t6c shromažďuje různé údaje o cvičení, v závislosti na své osobně nastavení. Tyto údaje se ukládají v paměti přístroje.

 **POZNÁMKA:** Před vyvoláním dat ze záznamníku musíte zastavit nahrávání záznamu.

Jak nahlížet do souhrnných údajů vašich posledních cvičení v záznamníku:

1. V režimu **TRAINING** (cvičení) podržte tlačítko [Lap +] (Okruh +) k nahlížení přehledu předchozího nahraného záznamu.
2. Stiskněte tlačítko [Lap +] (Okruh +) k rolování podrobnostmi.

Použití instruktážního programu

Můžete převádět vaše záznamy cvičení z Suunto t6c paměti do instruktážního programu Suunto Training Manager a podrobněji je analyzovat. Instruktážní program Suunto měří až sedm tělesných parametrů z vašeho cvičení: srdeční rytmus, spotřebu kyslíku po cvičení, Training effect (účinnost cvičení), objem dýchání, respirační poměr, spotřebu kyslíku a energie.

K převádění údajů cvičení z Suunto t6c do programu Training Manager:

1. Připojte váš Suunto t6c k USB portu vašeho počítače pomocí dodaného datového kabelu.
2. Přeneste soubory záznamů do Suunto Training Manager podle pokynů uvedených v Suunto online instruktaži.

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

+358 2 284 11 60

Suunto USA

+1 (800) 543-9124

Suunto Canada

+ 1 (800) 776-7770

Suunto website

www.suunto.com



www.suunto.com

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