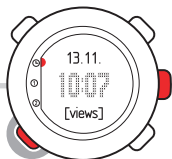


SUUNTO t6d
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

MODES & VIEWS

Time

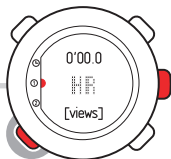


row 1: date

row 2: time

- views:
- weekday
 - seconds
 - dual time
 - altitude

Training display 1*

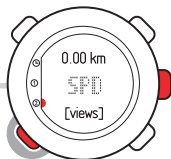


row 1: chrono

row 2: heart rate

- views:
- average heart rate
 - calories
 - EPOC
 - lap time
 - training effect

Training display 2*



row 1: distance

row 2: speed

- views:
- altitude
 - ascent
 - average speed
 - chrono
 - descent

*) default settings

1 Úvod	5
2 Začínáme	6
2.1 Základní nastavení	6
2.2 Nastavení úrovně aktivity	7
2.3 Navádění v nabídce	8
2.4 Režimy a náhledy	10
2.5 Pojistka tlačítka	12
3 Použití režimu TIME (ČAS)	13
3.1 Nastavení času	14
3.2 Nastavení duálního času	14
3.3 Datum nastavení	15
3.4 Nastavení alarmu	15
4 Nastavení před cvičením	17
4.1 Osobní nastavení	17
4.1.1 Maximální srdeční rytmus	19
4.1.2 Fitness MET úroveň	19
4.2 Nastavení jednotek	20
4.3 Obecná nastavení	22
4.3.1 Nastavení tónů	22
4.3.2 Nastavení ikon	23
4.3.3 Nastavení podsvícení	23

4.4 Konfigurace displejů režimu TRAINING (CVIČENÍ)	25
4.5 Nastavení referenční nadmořské výšky	27
4.6 Nastavení hranic srdečního rytmu	29
4.7 Výběr parametrů záznamu	30
5 Použití režimu CVIČENÍ	33
5.1 Navlečení pásu snímače	33
5.2 Použití časovačů	34
5.3 Použití Training Effect (Účinnosti cvičení)	36
5.4 Použití EPOC	39
5.5 Zahájení tréninkové relace	39
5.6 Během cvičení	40
5.7 Po tréninku	41
5.7.1 Záznamník nahlížení	41
5.7.2 Používání www.movescount.com	42
6 Použití PODů	44
6.1 Párování PODu	44
6.2 Použití autolapu	44
6.3 Použití intervalů vzdálenosti	46
6.4 Použití omezení rychlosti	46
6.5 Použití autopause (automatické pauzy)	47
6.6 Kalibrace POD	48

7 Odstranění závad	49
Párování pásu snímače	49
8 Péče a údržba	51
8.1 Obecná příručka	51
8.2 Výměna baterie v přístroji na zápěstí	52
8.3 Výměna baterie v pásu	53
9 Technické údaje	54
9.1 Technické údaje	54
9.2 Trademark	55
9.3 Copyright	55
9.4 CE	56
9.5 Shoda s FCC	56
9.6 Registrace patentu	57
9.7 Likvidace přístroje	57
10 Dementi	58
10.1 Odpovědnost uživatele	58
10.2 Varování	58
Index	59

1 ÚVOD

Děkujeme, že jste si vybrali Suunto t6d jako svého tréninkového partnera. Suunto t6d je velmi přesný měřič tepové frekvence vytvořený k tomu, aby váš trénink byl co nejúčinnější.

Suunto t6d poskytuje extrémně přesnou zpětnou vazbu o úrovni vaší kondice. Před zahájením pravidelného tréninku s přístrojem Suunto t6d byste si měli nejdříve zjistit hodnoty EPOC a dalších tělesných parametrů ve vašich normálních tréninkových relacích. Díky tomu se naučíte odhadnout, jaké typy tréninku vám pomohou dosáhnout vaše cíle.


Hlavní funkce:

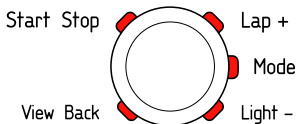
- Přizpůsobené tréninkové funkce
- Záznamník, který zaznamenává všechny vaše tréninkové relace
- Rozšíření funkcí pomocí Suunto PODů (Peripheral Observation Devices)
- Plánování tréninku a jejich analýzy na www.movescount.com

2 ZAČÍNÁME

2.1 Základní nastavení

K aktivaci výrobku Suunto t6d 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.

2.2 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.

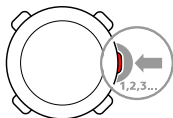
Activity classes (Stupně výkonnosti) 7.5 - 10

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

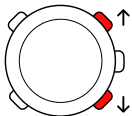
- 5-7 hodin, použijte 7,5.
- 7-9 hodin, použijte 8.
- 9-11 hodin, použijte 8,5.
- 11-13 hodin, použijte 9.
- 13-15 hodin, použijte 9,5.
- více jak 15 hodiny, použijte 10.

2.3 Navádění v nabídce

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

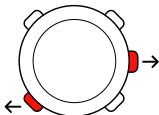


Rolujte nabídkami a podnabídkami pomocí [Lap +] (Okruh+) a [Light -] (Světlo -).

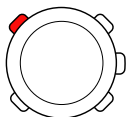


Zadejte nabídku a podnabídku nebo potvrďte nastavenou hodnotu tlačítkem [Mode] (Režim).

Vraťte se do předchozí nabídky tlačítkem [View Back] (Předchozí náhled).



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

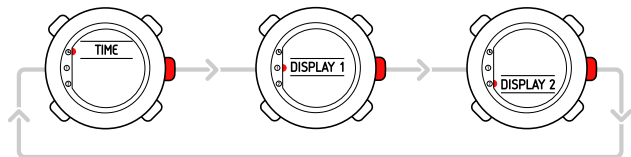


2.4 Režimy a náhledy

Režimy

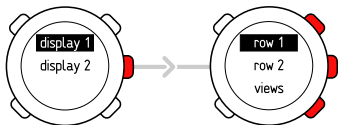
Existují 2 režimy: **TIME** (ČAS) a **TRAINING** (CVIČENÍ). Režimy přepínáte tlačítkem [Mode] (Režim). Indikátory na levé straně obrazovky ukazují, jaký režim je aktivovaný.

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



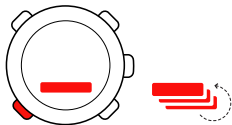
Můžete si sami přizpůsobit každý displej **TRAINING** (cvičení). V nabídce nastavení jděte na **DISPLAYS** (displeje). Zaveďte **DISPLAY 1** (displej 1) nebo **DISPLAY 2** (displej

2) a poté zaveďte **ROW 1** (řádek 1), **ROW 2** (řádek 2) nebo **VIEWS** (náhledy) pro výběr informace, kterou chcete zobrazit.



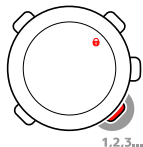
Náhledy

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).



2.5 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.

3 POUŽITÍ REŽIMU TIME (ČAS)

V režimu **TIME** (Čas) můžete shlednout čas během dne ve dvou časových pásmech: čas ve vaší současné lokaci a v jiném časovém pásmu (duální čas). Aktuální den se zobrazuje v horní části obrazovky.

Použijte [View Back] (Předchozí náhled) k rolování následujícími náhledy:

- Dne: jméno aktuálního dne
- Sekundy: sekundy jako čísla
- Duální čas: čas v jiném časovém pásmu
- Nadmořská výška: vaše nadmořská výška

Následující nastavení režimu **TIME** (ČAS) můžete měnit v nabídce nastavení:

Nastavení	Hodnota	Popis
alarm	on / off / 00:00	Funkce výstrahy: zapnuto nebo vypnuto / hodiny a minuty
time	hours / minutes / seconds	Hlavní čas: hodiny, minuty a sekundy
date	year / month / day	Aktuální datum: rok, měsíc a den
dual time	hours / minutes	Duální čas: hodiny a minuty

3.1 Nastavení času

Jak nastavit čas:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **TIME** (čas) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Čas změníte tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Vynulujte sekundy pomocí [Light -] (Světlo -). Pro nastavení sekund podržte [Lap +] (Okruh +). Spustí se odpočet sekund. Potvrďte sekundy tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.


3.2 Nastavení duálního času

Nastavení duálního času:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **DUAL TIME** (duální čas) pomocí [Light -] (Světlo -) a [Light +] (Okruh +) a vstupte pomocí [Mode] (Režim).
3. Čas změníte tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. 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.*

3.3 Datum nastavení

Pro nastavení datumu:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **DATE** (datum) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Den, měsíc a rok změníte tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrdíte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

3.4 Nastavení alarmu

Na vašem Suunto t6d můžete nastavit až tři alarmy.

Pro nastavení alarmů:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).

2. Rolujte do **ALARM** (alarm) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Rolujte alarmy pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
4. Zapněte nebo vypněte alarm tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Čas alarmu změníte tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
6. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Jakmile zazní alarm, potvrďte ho libovolným tlačítkem. Jestliže ho nepotvrdíte, zmlkne automaticky po 30 sekundách.



RADA: *Jeden typ alarmu můžete použít ve všedních dnech a jiný o víkendech. Můžete rovněž použít ještě jiné alarmy jako volbu připomenutí nebo dřímání.*

4 NASTAVENÍ PŘED CVIČENÍM

Před zahájením cvičení potřebujete nadefinovat nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) a **UNITS** (JEDNOTKY). Abyste mohli měřit svou nadmořskou výšku, je nutné nastavit referenční nadmořskou výšku. Tyto nastavení zajišťují přesná měření a výpočty.

Po aktivaci zařízení potřebujete nejdříve nadefinovat nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) (stiskem kteréhokoliv tlačítka). Chcete-li vědět více o těchto nastaveních a jejich úpravě, čtěte dál. V opačném případě můžete přejít na *Kapitola 5 Použití režimu CVIČENÍ*.

4.1 Osobní nastavení

Pomocí nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) naladíte váš Suunto t6d podle vašich fyzických dispozic a aktivity. Mnohé z výpočtů používají tato nastavení, takže je důležité, abyste hodnoty definovali co nejpřesněji.

Nastavení	Hodnota	Popis
weight	kg / lb	Hmotnost podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (jednotek)
height	cm / ft	Výška podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (jednotek)

Nastavení	Hodnota	Popis
act.class (úroveň aktivity)	1 - 10	Activity class (Stupeň výkonnosti): 1 až 10
sex	male / female	Pohlaví: mužské nebo ženské
birth year	year	Rok narození
max hr	000	Maximální srdeční rytmus podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (jednotek)
fitness METS	00.0	Fitness METS hodnota

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

1. V nabídce nastavení zaveďte **PERSONAL** (OSOBNÍ).
2. Rolujte nastavení pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Měňte hodnoty pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
4. Potvrďte nastavení a přesuňte se do dalšího nastavení tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Opakujte kroky 3 a 4 pro zbývající nastavení.
6. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

4.1.1 Maximální srdeční rytmus

Zadejte skuteční maximální srdeční rytmus, pokud ho znáte. Jinak ho můžete vypočítat pomocí vzorce $210 - (0,65 \times \text{VĚK})$.



RADA: Zeptejte se vašeho trenéra nebo lékaře, jak bezpečně určíte váš skutečný maximální srdeční rytmus.

4.1.2 Fitness MET úroveň

Fitness MET (metabolické ekvivalenty) hodnota ukazuje, kolik energie je vaše tělo schopné spotřebovat ve srovnání s energií v době odpočinku. Zhruba řečeno čím lepší úroveň fitness, tím vyšší je vaše maximální hodnota MET. Suunto t6d 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 ($\text{VO}_2 \text{ max}$). Jestliže chcete porovnat maximální výkonnost vypočítanou programem v MET k vašemu naměřenému $\text{VO}_2 \text{ max}$, použijte vztah $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.

4.2 Nastavení jednotek

Nastavení **UNITS** (JEDNOTKY) definuje jednotky měrných veličin a rovněž formát času a data. Tato nastavení byste si měli stanovit podle své vlastní volby.

Nastavení	Hodnota	Popis
time	12h / 24h	Formát času: 12 hodinový nebo 24 hodinový
date	d.m / m.d / day	Formát datumu: den-měsíc, měsíc-den nebo den týdne
HR	bpm / %	Jednotky měření srdečního rytmu: úderů za minutu nebo procento max. srdečního rytmu
temp	°C / °F	Jednotky teploty: Celsius nebo Fahrenheit
alti	m/ft	Jednotky měření nadmořské výšky: metry nebo stopy
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Jednotky stoupání: metry za sekundu, minutu nebo hodinu / stopy za sekundu, minutu nebo hodinu
dist	km / mi	Jednotky vzdálenosti: kilometry nebo míle
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Jednotky rychlosti pro Foot POD, Bike POD a GPS POD: kilometry za hodinu, minuty na kilometr nebo míle za hodinu, minuty na míly podle zvolené jednotky vzdálenosti

Nastavení	Hodnota	Popis
height	cm / ft	Jednotky výšky: centimetry nebo stopy
weight	kg / lb	Jednotky hmotnosti: kilogramy nebo libry

Pro změnu nastavení **UNITS** (JEDNOTEK):

1. V menu nastavení zvolte **UNITS** (JEDNOTKY).
2. Rolujte nastaveními jednotek pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a měňte jednotky pomocí [Mode] (Režim).
3. Vstupte do nastavení výšky a hmotnosti pomocí [Mode] (Režim) a změňte jednotky pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
4. Jednotky výšky a hmotnosti schválíte pomocí [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

4.3 Obecná nastavení

V **GENERAL** (obecných) nastaveních můžete nastavit zapnutí a vypnutí tónů tlačítek a ikon, upravit nastavené podsvícení a párovat snímací pásy srdečního rytmu a POD. Stanovte **GENERAL** (obecná) nastavení podle vlastního uvážení.

Nastavení	Hodnota	Popis
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Párování volitelných POD.
tones	on / off	Tóny tlačítek: udáváno tónem po stisknutí tlačítka
icons	on / off	Ikony: po volbě režimu se na obrazovce objeví ikona režimu
light	normal, off, night use	Podsvícení: normál (zapnuto tlačítkem [Light -] (světlo -)), vypnuto (světlo se neaktivuje), nebo použití v noci (zapnuto libovolným tlačítkem)

4.3.1 Nastavení tónů

Po zapnutí tóny udávají, kdy jste aktivovali tlačítko.

Pro nastavení tónů:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (OBECNÉ).
2. Rolujte na **TONES** (tóny) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Zapněte či vypněte tóny pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

4.3.2 Nastavení ikon

Když se aktivují ikony a přepínáte do režimu, na obrazovce se krátce objeví ikona režimu před hlavním zobrazením.

Pro nastavení ikon:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (OBECNÉ).
2. Rolujte na **ICONS** (ikony) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Zapněte či vypněte ikony pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

4.3.3 Nastavení podsvícení

Podsvícení displeje přístroje Suunto teď můžete zapnout, vypnout nebo nastavit.


Podsvícení má tři možná nastavení:

- **NORMAL** (Normální): Světlo se zapne po stisknutí tlačítka [Light -] a zůstane krátce zapnuté po posledním stisknutí tlačítka.

- **OFF** (Vypnuto): Světlo nelze zapnout stisknutím tlačítka nebo v průběhu alarmu.
- **NIGHT USE** (Noční použití): Světlo se zapne při stisknutí libovolného tlačítka a zůstane krátce zapnuté po posledním stisknutí tlačítka a při znění alarmu. Režim **NIGHT USE** značně redukuje životnost baterie.

Nastavení podsvícení:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (Obecný).
2. Tlačítka [Lap +] a [Light -] vyhledejte položku **LIGHT** (světlo) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Mode] (Režim).
3. Tlačítka [Lap +] a [Light -] procházejte nastavením. Nastavení potvrďte tlačítkem [Mode].
4. Stisknutím [Start Stop] opustíte menu.

 **POZNÁMKA:** Časté používání podsvícení značně redukuje životnost baterie. Z důvodu úspory energie podsvícení používané v režimu **TRAINING** (Trénink) bliká a je zcela vypnuté při vyhledávání hrudního pásu nebo zařízení POD.

4.4 Konfigurace displejů režimu TRAINING (CVIČENÍ)

V **TRAINING (CVIČENÍ)** režimu můžete v průběhu cvičení prohlížet a zaznamenávat různé údaje. Oba displeje mají tři konfigurovatelné řádky. Zvolte si, které funkce a parametry chcete zobrazit v každé řádce displeje.

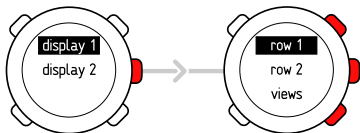
Obsah	Popis
altitude	Nadmořská výška od úrovně moře podle zvolených UNITS (jednotek) v nastavení jednotek
ascent	Celkové stoupání: vertikální pohyb směrem nahoru při tréninku podle zvolených UNITS (jednotek) v nastavení jednotek
avg HR	Průměrný srdeční tep při cvičení
avg spd	Průměrná rychlost cvičení podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek)
cadence	Údaje o kadenci (pokud je spárováno s Cadence POD)
calories	Kalorie spálené od začátku záznamu
chrono	Doba záznamu od začátku záznamu
day time	Aktuální čas
distance	Vzdálenost o zahájení záznamu podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek)
descent	Celkové klesání: vertikální pohyb směrem dolů při tréninku podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek)


Obsah	Popis
empty	Žádné doplňkové informace
EPOC	Měření kumulované tréninkové zátěže
HR	Aktuální srdeční tep podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek)
lap	Aktuální počet okruhů
lap time	Uplynulá doba aktuálního okruhu
lap dist	Překonaná vzdálenost v aktuálním okruhu (pokud je spárováno s bezdrátovým POD rychlosti a vzdálenosti)
lap spd	Průměrná rychlost aktuálního okruhu (pokud je spárováno s bezdrátovým POD rychlosti a vzdálenosti)
speed	Rychlost podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek) (pokud je spárováno s bezdrátovým POD rychlosti a vzdálenosti)
TE	Training Effect (Účinek cvičení) ukazuje celkovou zátěž posilování
temp	Aktuální teplota
vert. spd	Rychlost stoupání/klesání

Pro konfiguraci displejů režimu **TRAINING** (CVIČENÍ):

1. V menu nastavení vstupte do **DISPLAYS** (displeje).

2. Rolujte na **DISPLAY 1** (displej 1) nebo **DISPLAY 2** (displej 2) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zadejte [Mode] (Režim).
3. Rolujte na řádek nebo pohled pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zadejte pomocí [Mode] (Režim).
4. Rolujte funkcemi pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zaktivujte funkci pomocí [Mode] (Režim). Vedle zapnuté funkce se zobrazí kohoutek.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.




 **RADA:** Pokud chcete displej cvičení vypnout, zvolte **EMPTY** (prázdný údaj) pro **ROW 1** (řádek 1) a **ROW 2** (řádek 2)

4.5 Nastavení referenční nadmořské výšky

Aby bylo zajištěno, že získáte správné údaje o nadmořské výšce, musíte nejprve nastavit přesnou referenční nadmořskou výšku. Za tímto účelem přejděte na místo, kde znáte nadmořskou výšku, například s pomocí topografické mapy, a nastavte referenční výšku tak, aby odpovídala údajům na mapě.

Suunto t6d neustále měří absolutní tlak vzduchu. Na základě tohoto měření a vaší poslední referenční hodnoty nadmořské výšky odhaduje aktuální nadmořskou výšku.

 **POZNÁMKA:** *Odpočet údaje o nadmořské výšce budou ovlivňovat změny místních povětrnostních podmínek. Pokud se místní počasí často mění, doporučuje se často resetovat aktuální hodnotu referenční nadmořské výšky, nejlépe před startem vaší cesty, když jsou referenční hodnoty k dispozici. Pokud je místní počasí stabilní, nemusíte nastavovat referenční hodnoty.*

Pro nastavení referenční nadmořské výšky:

1. V menu nastavení zadejte **REFER**.
2. Změňte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Nastavení potvrďte pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Pravděpodobná životní situace: Použití měření nadmořské výšky při cvičení
Účastníte se polovičního maratonu. Před startem závodu si nastavíte správnou referenční nadmořskou výšku na váš Suunto t6d. Spustíte záznam a vyrazíte. Při běhu srovnáváte svou aktuální nadmořskou výšku s nadmořskou výškou na startu. V určitém bodě si všimnete, že hodnota nadmořské výšky se snížila. Uvědomíte si, že zbytek trasy půjde do kopce, protože místo startu a cíle je shodné. Upravíte své běžecké tempo podle změny nadmořské výšky.

4.6 Nastavení hranic srdečního rytmu

Nastavení horní a spodní hranice srdečního rytmu vám napomůže cvičit s upřednostněnou intenzitou. Alarm vás upozorní, kdy se pohybujete nad nebo pod nastavenými hranicemi.

V nabídce nastavení **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU) můžete zapnout nebo vypnout hraniční hodnoty srdečního rytmu a stanovit horní a spodní hranice.

Nastavení	Hodnota	Popis
HR limits	ON / OFF	Funkce hranic srdečního rytmu: zap. nebo vyp.
High	000 / %	Horní hranice srdečního rytmu podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (JEDNOTKY)
Low	000 / %	Horní hranice srdečního rytmu podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (JEDNOTKY)

Jak změnit limitní hodnoty srdečního rytmu:

1. V menu nastavení otevřete **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Rolujte do **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapněte nebo vypněte hranice srdečního rytmu tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).

- Nastavte horní a spodní omezení rychlosti tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
- Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.



POZNÁMKA: V záznamu se cvičení rozdělí do dvou různých pásem podle vašich limitních hodnot srdečního rytmu bez ohledu na to, zda je alarm pro tyto hodnoty zapnutý nebo vypnutý.

4.7 Výběr parametrů záznamu


Než začnete zaznamenávat své cvičení, vyberte typ údajů, které chcete ukládat ve vašem záznamu nebo prohlížet při posilování. Parametry, které volíte, mohou být podrobněji analyzovány v softwaru Training Manager Suunto.


Nastavení	Hodnota	Popis
inter	2s / 10s	Interval nahrávání: 2 nebo 10 sekund (ne pro hodnoty R-R)
alti	on / off	Nadmořská výška: zap. nebo vyp.
Cad	on / off	Kadence: zap. nebo vyp.
EPOC	on / off	Nadměrná spotřeba kyslíku po cvičení: zapnuto nebo vypnuto (ukládá se pouze TE a EPOC Peak)

Nastavení	Hodnota	Popis
kcal	on / off	Spálené kilokalorie: zap. nebo vyp.
R-R	on / off	Interval srdečního tepu: zap. nebo vyp.
speed	on / off	Rychlost: zapnuto nebo vypnuto (neuloženo)
temp	on / off	Teplota: zapnuto nebo vypnuto (neuloženo)

Pro zvolení parametrů:

1. V menu nastavení otevřete **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Rolujte do **SET LOG** (nastavení záznamu) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a vstupte pomocí [Mode] (Režim).
3. Rolujte parametry pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a vypínejte či zapínejte parametry pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.


 **RADA:** Pokud zaznamenáváte informace o nadmořské výšce při cvičení, budete schopni analyzovat účinek změny nadmořské výšky na váš srdeční tep pomocí softwaru Training Manager Suunto.

 **POZNÁMKA:** Záznam R-R (údaje o intervalu srdečního tepu) vyžaduje velkou část paměti. Pokud není R-R zaznamenáván, bude k dispozici větší prostor v

paměti pro delší záznamy. Nebudete však moci pomocí softwaru analyzovat žádné tělesné parametry, např. křivka EPOC.

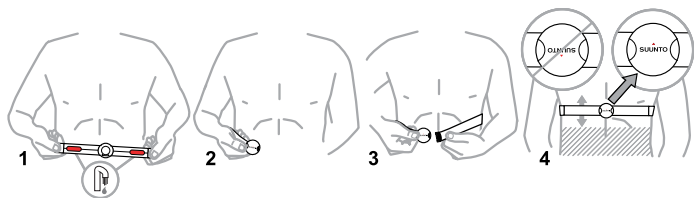
5 POUŽITÍ REŽIMU CVIČENÍ

V režimu **TRAINING** (Cvičení) můžete měřit veškerou training activity (účinnost cvičení).

 **POZNÁMKA:** *I když jak Suunto t6d, tak i pás snímače jsou vodotěsné, radiový signál se nepřenáší ve vodě a tím znemožňuje komunikaci mezi Suunto t6d a pásem snímače.*

5.1 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.

5.2 Použití časovačů

Časovač intervalů vám umožňuje nastavit a sledovat různé měřené intervaly. Tato funkce je užitečná pro načasování intervalů mezi dobou aktivity a odpočinku.

Časovač intervalů


Časovač intervalů vám umožňuje nastavit a sledovat různé měřené intervaly. Tato funkce je užitečná pro načasování intervalů mezi dobou vaší aktivity a odpočinku. Vedle upozornění v požadovaných časových intervalech váš Suunto t6d zaznamenává informace o okruhu pro každý interval.

Časovač rozcvičení se

Warm-up (rozcvičení se) je určeno pro odlišení oddělené doby rozcvičení se na začátku cvičení. Údaje naměřené při rozcvičování se jsou ukládány v paměti zařízení. Pomocí Suunto t6d můžete začít své cvičení rozcvičením se a přejít do normálního cvičení nebo intervalového cvičení.

Časovač odpočítávání

Časovač odpočítávání funguje jako spouštěcí časovač. Měří zbývající dobu a po dosažení nuly vás upozorní, že odpočítávání došlo k nule, a automaticky spustí časovač / záznam. Časovač odpočítávání používejte například pro vyloučení doby rozcvičení se ze záznamu cvičení.

 **POZNÁMKA:** Maximální doba odpočítávání je 59 minut 59 sekund.

Nastavení	Hodnota	Popis
interval	00.00	Časovač pro intervalové cvičení

Nastavení	Hodnota	Popis
warm up	00.00	Časovač pro dobu rozcvičení se
countd	00.00	Odpočet ke spuštění časovače

Pro nastavení časovač:

1. V menu nastavení otevřete **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Rolujte do **TIMERS** (časovače) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Rolujte časovači pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte časovač pomocí [Mode] (Režim).
4. Zapněte nebo vypněte časovač tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Změňte hodnoty pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte pomocí [Mode] (Režim).
6. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.


5.3 Použití Training Effect (Účinnosti cvičení)


Training Effect (TE) (Účinnost cvičení) je jedinečnou funkcí Suunto t6d, která měří skutečný účinek tréninku na fyzickou kondici. Pomocí Training Effect (Účinnosti cvičení) se můžete ujistit, že vaše tréninky mají zamýšlený účinek.

Existuje výrazný rozdíl mezi pásmem srdečního rytmu (dočasná intenzita cvičení) a Training Effect (Účinnost cvičení) (celkové tréninkové zatížení). V cvičebním

pásmu se pokuste udržet srdeční rytmus na určité úrovni po celou dobu tréninku. U Training Effect pouze potřebujete dosáhnout požadovaného cíle během cvičení.

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	Velké 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	Přesáhnutí	Extrémně vysoký účinek na aerobní výkonnost při dostatečné regeneraci; nemělo by se provádět často.

 **POZNÁMKA:** Je důležité mít na paměti, že číselné hodnoty TE neznamenaají, že cvičení s nižší číselnou hodnotou je snad horší nebo méně významné než cvičení s vysokou hodnotou. Obě jsou nezbytné pro vyvážené cvičení.

 **RADA:** Training Effect je zdokonalená funkce a může mnoha směrech pomoci. Více podrobností o TE lze najít v cvičební příručce Suunto Training Guide, kterou lze stáhnout na suunto.com/training.

Zobrazení vaší TE (účinnosti cvičení) si můžete zvolit v režimu **TRAINING** (cvičení) zobrazení (viz *Oddíl 4.4 Konfigurace displejů režimu TRAINING (CVIČENÍ)*).

Training effect se zobrazuje na zvoleném displeji a dodatečně se stupnicí od 1 – 5 na pravé straně obrazovky.

Použijte kalkulátor Training Effect (účinnosti cvičení) vašeho instruktážního softwaru Suunto ke stanovení času a průměrného srdečního rytmu potřebného pro požadovaný fyziologický Training effect (účinek cvičení). Pro více informací viz. online nápověda Suunto Training Manager.



Technologii analýzy srdečního rytmu vytvářející Training Effect zajišťuje a podporuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

5.4 Použití EPOC

EPOC (Nadměrná spotřeba kyslíku po cvičení) udává množství kyslíku navíc, které vaše tělo potřebuje na regeneraci po cvičení. Vaše tělo spotřebuje po cvičení více kyslíku jak při odpočinku. Čím vyšší spotřeba po cvičení, tím namáhavější je cvičení. EPOC je nejvhodnější pro měření tréninkové zátěže ve vytrvalostních sportech jako je běh a jízda na kole.

Suunto t6d vám umožní předpovědět EPOC již během cvičení, což usnadní sledování cvičební zátěže a Training effect (účinnost cvičení).

Můžete zvolit zobrazování EPOC v režimu **TRAINING** (cvičení) zobrazení (viz *Oddíl 4.4 Konfigurace displejů režimu TRAINING (CVIČENÍ)*).

Použijte instruktážní software Suunto k přehlížení jednotlivých cvičení jejich hodnotami EPOC korelovanými na Training effect (úrovni účinnosti) cvičení jako grafy. Více informací v Suunto online instruktáži.

5.5 Zahájení tréninkové relace

Při přepnutí do režimu **TRAINING** (Trénink) přístroj Suunto t6d automaticky zahájí hledání signálů z vysílajícího hrudního pásu. Po jejich nalezení se na displeji zobrazí vaše tepová frekvence. Samotná tréninková relace se zahájí po spuštění záznamníku a ukončí se po jeho vypnutí.

Použití záznamníku

Standardně je v horním řádku **DISPLEJE 1** zobrazen text záznamníku (**CHRONO**). Zobrazení režimu **TRAINING** (trénink) můžete přizpůsobit v nastavení **DISPLAYS** (displeje).

Použití záznamníku:

1. V režimu **TRAINING** spusťte záznamník tlačítkem [Start Stop]. Je-li spuštěn záznamník, můžete přidávat tréninková kola tlačítkem [Lap +].
2. Záznamník zastavíte stisknutím [Start Stop].
3. V další měřené relaci (kole) pokračujte stisknutím tlačítka [Start Stop].
4. Chcete-li resetovat měřič a zobrazit souhrn posledního záznamu, podržte stisknuté tlačítko [Lap +].



POZNÁMKA: Před resetováním musí být záznamník zastaven.

5.6 Během cvičení

Váš Suunto t6d 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:

- Blokuje tlačítka, abyste zabránili nenadálému zastavení vašich stopek.

- Přepněte mezi dvěma zobrazeními **TRAINING** (CVIČENÍ) k nahlížení různých údajů o vašem cvičení.
- Nastavte zapnutí nebo vypnutí hranic srdečního rytmu podržením [View Back] (Předchozí náhled) v režimu **TRAINING** (cvičení).

5.7 Po tréninku

5.7.1 Záznamník nahlížení

Při spuštěném záznamníku váš Suunto t6d shromažďuje různé údaje o cvičení, jako je EPOC a spálené kalorie. Tyto údaje se ukládají v paměti přístroje. Obsah záznamu závisí na parametrech, které jste zvolili (viz *Oddíl 4.7 Výběr parametrů záznamu*). Můžete sledovat údaje o cvičení v záznamníku.

K nahlížení do záznamníku:

1. V nabídce nastavení zvolte **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Použijte tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) k rolování do **LOGBOOK** (ZÁZNAMNÍK) a zadejte [Mode] (Režim). Před provedením záznamu se krátce zobrazí volné místo paměti, které je k dispozici.
3. Zvolte **VIEW** (NÁHLED) tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Rolujte záznamy pomocí tlačítek [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a otevřete záznam tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte tlačítko [Lap +] (Okruh +) nebo [Light -] (Světlo -) k rolování souhrnnými údaji záznamu.



RADA: *Souhrnný přehled záznamu posledního cvičení můžete nahlížet podržením tlačítka [Lap +] (Okruh +) v režimu **TRAINING** (cvičení).*

Pro vymazání informace ze záznamníku:

1. V **LOGBOOK** (záznamník) rolujte na **ERASE** (vymazat) tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zadejte [Mode] (Režim).
2. Do záznamu, který chcete vymazat, rolujte tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte záznam tlačítkem [Mode] (Režim).
3. Záznam vymažete tlačítkem [Light -] (Světlo -) nebo zrušíte tlačítkem [View Back] (Předchozí náhled).

Pro vymazání všech informací ze záznamníku vstupte do **LOGBOOK** (záznamník) a zvolte **ERASE ALL** (vymazat vše). Vymažte všechny záznamy tlačítkem [Light -] (Světlo -) nebo zrušte [View Back] (Předchozí náhled).

5.7.2 Používání www.movescount.com

Své tréninkové záznamy můžete přenést z paměti přístroje Suunto t6d na www.movescount.com a podrobně je analyzovat. Na stránce www.movescount.com můžete ze své tréninkové relace změřit až sedm tělesných parametrů: tepovou frekvenci, EPOC, tréninkový efekt, objem dýchání, rychlost dýchání, spotřebu kyslíku a spotřebu energie.

Postup přenosu tréninkových dat z přístroje Suunto t6d na www.movescount.com:

1. Připojte přístroj Suunto t6d k USB portu počítače dodaným datovým kabelem.
2. Přihlaste se na www.movescount.com.
3. Podle pokynů přeneste soubory protokolu do svého profilu na www.movescount.com.

6 POUŽITÍ PODŮ

S vaším výrobkem Suunto těd rŮzná periferní sledovací zařizování. Ta zahrnují Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD a generic Speed POD (viz *Oddíl 6.1 Párování PODu*). Po spárování PODu se zařizováním, Suunto těd obdržíte doplňkové informace během cvičení.

6.1 Párování PODu

Chcete-li zobrazovat informace o rychlosti a vzdálenosti, musíte nejdříve spárovat přístroj Suunto těd se zařizováním Suunto POD.

Párování PODu:


1. Zapněte POD (nebo hrudní pás).
2. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost / vzdálenost) nebo **GENERAL** (Obecný).
3. Tlačítka [Lap +] a [Light -] vyhledejte položku **PAIR** (párování) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Mode] (Režim).
4. Procházejte nabízenými PODY a pásy tlačítka [Lap +] a [Light -].
5. Párování aktivujte tlačítkem [Mode].

6.2 Použití autolapu

S vlastností **AUTOLAP** (autolap) můžete stanovit okruh podle vzdálenosti, ne podle času (intervalové cvičení). Po aktivaci autolapu (a rychlosti a vzdálenosti POD),

ukazuje snímač srdečního rytmu celkovou vzdálenost, průměrnou rychlost jednoho okruhu a čas každého okruhu.

Nastavení	Hodnota	Popis
autolap	on / off	Funkce autolapu: zap. nebo vyp.
dist	00,00	Vzdálenost okruhu: mezi 0,0 a 99,9

 **POZNÁMKA:** Při použití funkce autolapu je velmi důležité přesně kalibrovat rychlost a vzdálenost POD.

Nastavení funkce autolapu:

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
2. Rolujte do **AUTOLAP** (autolap) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapněte nebo vypněte autolap tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Nastavte vzdálenost okruhu tlačítkem [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

6.3 Použití intervalů vzdálenosti

Intervaly vzdálenosti pro intervalové cvičení můžete nastavit po spárování vašeho Suunto t6d s POD rychlosti a vzdálenosti. Když spustíte stopky, váš Suunto t6d upozorňuje a zapisuje časy okruhu a jiné údaje po každém ukončeném intervalu.

Nastavení intervalů vzdálenosti:

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
2. Rolujte do **INTERVAL** (interval) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapněte nebo vypněte interval tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Nastavte první interval tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
5. Potvrďte nastavení a přesuňte se do dalšího intervalu tlačítkem [Mode] (Režim).
6. Opakujte kroky 3 a 4 u zbývajících intervalů.
7. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

6.4 Použití omezení rychlosti

Můžete zapnout omezení rychlosti a stanovit horní a spodní hraniční hodnoty rychlosti a to po spárování vašeho Suunto t6d s PODem rychlosti a vzdálenosti.

Hraniční hodnoty rychlosti vás upozorní, kdy se nacházíte nad nebo pod těmito hodnotami.

Nastavení	Hodnota	Popis
limits	on / off	Funkce omezení: zap. nebo vyp.
lower	00:00	Nejnižší rychlost
upper	00:00	Nejvyšší rychlost

K nastavení hraničních hodnot rychlosti:

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
2. Rolujte do **SPD LIM** (omezení rychlosti) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapněte omezení vypněte alarm tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Změňte horní a spodní omezení rychlosti tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

6.5 Použití autopause (automatické pauzy)

AUTOPAUSE (Automatická pauza) je funkce, která automaticky zastaví záznamník během cvičení, když se zjistí příliš pomalá rychlost při použití POD rychlosti a vzdálenosti. Cvičení se zahájí po zvýšení rychlosti.

Jak aktivovat autopause (automatickou pauzu):

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
2. Rolujte na **PAUSE** (pauza) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Nastavte autopause (automatickou pauzu) nebo ji zaktivujte pro jeden či více PODů pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

6.6 Kalibrace POD

Suunto POD, které měří rychlost a vzdálenosti vyžaduje kalibraci, aby poskytovalo přesné údaje. Postup kalibrace je odlišný pro každý typ POD a vyžaduje prostudování podrobných informací v uživatelské příručce POD.

Jednoduchým způsobem jak provést rychlou kalibraci je běžet nebo jet na kole známou vzdálenost pomocí POD.

1. Spárujte a aktivujte váš POD.
2. Spusťte záznamník.
3. Projděte známou vzdálenost.
4. Zastavte záznamník.
5. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
6. Rolujte do **CALIBRATE** (kalibrovat) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
7. Rolujte PODy pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte POD pomocí [Mode] (Režim).
8. Zaměňte měřenou vzdálenost skutečnou (známou) vzdáleností.

7 ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

Suunto t6d používá kódovaný přenos k předcházení rušení při načítání. Přesto cvičení poblíž nadzemního elektrického vedení nebo silných magnetických / 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 nebo zápěstí, pokud problémy přetrvávají.

Párování pásu snímače

Pokud vyměňujete baterii pásu nebo máte potíže s příjmem signálu, budete muset spárovat pás se Suunto t6d.

Při párování pásu:

1. Vyjměte baterii pásu.
2. Zatlačte (novou) baterii do příhrady pólem + dolů.
3. Ve vašem Suunto t6d, vstupte do nabídky nastavení a zadejte **GENERAL** (OBECNÉ).
4. Rolujte do **PAIR** (pár) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).

5. Rolujte na **HR BELT** (Pás srdečního rytmu) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
6. Aktivujte párování tlačítkem [Mode] (Režim).
7. Vložte baterii pólem + nahoru a zavřete kryt.

Stejný postup lze použít, pokud zjistíte problémy s příjmem signálu POD Suunto.

8 PÉČE A ÚDRŽBA

8.1 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).

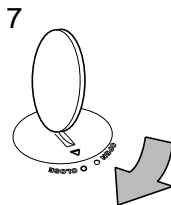
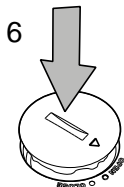
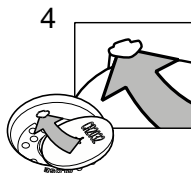
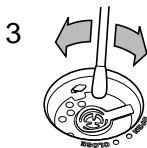
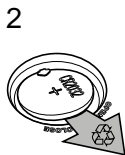
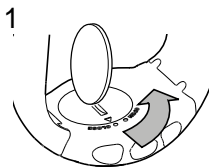
Obrazovku lze chránit proti poškrábání ochranným plastovým krytem.


Čištění a chemikálie


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

8.2 Výměna baterie v přístroji na zápěstí

Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:

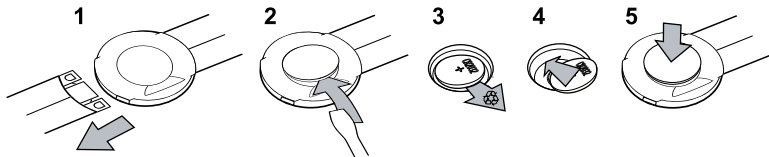



 **RADA:** Při otvírání příhrady pro baterii použijte vhodný nástroj, abyste nepoškodili kryt.

 **POZNÁMKA:** Baterii vyměňujte velmi opatrně, aby jste zajistili vodotěsnost vašeho snímače srdečního rytmu. Nedbalá výměna může mít za následek zrušení záruky.

8.3 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.

9 TECHNICKÉ ÚDAJE

9.1 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): 55 g
- Přenosová frekvence (pás): 2,465 GHz kompatibilní se Suunto ANT, 5,3 kHz kompatibilní s tělocvičným zařízením
- Dosah přenosu: Až 10 metrů / 30 stop
- Hmotnost (pásu): 39 g
- Vodovzdornost (přístroje): 100 metrů / 330 stop (ISO 2281)
- Vodovzdornost (pásu): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
- Uživatelem vyměnitelná baterie: (přístroj / pás) 3V CR2032
- Životnost baterie: přibližně 1 rok při normálním používání (3 hodiny cvičení s hrudním pásem týdně)

Záznamník

- Maximální počet záznamů: 30
- Maximální délka záznamu: 99 hodin
- Maximální délka kola: 99 hodin

- Časy/mezičasy: 199 v relaci (záznamu)
- Rozlišení: 0,1 sekundy

Tepová frekvence

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

9.2 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.

9.3 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.

9.4 CE

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

9.5 Shoda s FCC

Tento přístroj je ve shodě s částí 15 pravidel FCC. Provoz je podroben následujícím dvěma podmínkám: (1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference a (2) tento přístroj musí akceptovat všechny přijaté interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost. Opravy musí provádět autorizovaný servis Suunto. Neautorizované opravy zneplatní záruky. Tento výrobek byl testován na shodu se standardy FCC a je určen pro domácí nebo kancelářské použití.

UPOZORNĚNÍ FCC: *Změny nebo úpravy, které nejsou úmyslně schváleny společností Suunto Oy, mohou zrušit vaše oprávnění používat tento přístroj podle nařízení FCC.*

9.6 Registrace patentů

Teto výrobek je chráněn následujícím, patentem a patentovými přihláškami a jejich odpovídajícími národními právy: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Byly podány dodatečné patentové přihlášky.

9.7 Likvidace přístroje



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

10 DEMENTI

10.1 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.

10.2 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, 15
autolap, 44
autopause (automatická pauza), 47

C

cvičení
 během cvičení, 40
 EPOC, 39
 fitness MET, 19
časovač
 interval, 34
 odpočítávání, 34
 rozcvičení se, 34

D

duální čas, 14

E

EPOC, 39

F

fitness MET, 19

H

hranice srdečního rytmu, 29

I

ikony, 23
intervaly vzdálenosti, 46

K

Kalibrování POD, 48

M

maximální srdeční rytmus, 19

N

náhledy

Režim CVIČENÍ, 25

Režim TIME (čas), 13

nastavení

alarm, 15

čas, 14

datum, 15

duální čas, 14

hranice srdečního rytmu, 29

ikony, 23

JEDNOTKY, 20

OBECNÉ, 22

omezení rychlosti, 46

OSOBNÍ, 17

podsvícení, 23

referenční nadmořská výška, 27

tóny, 22

O

omezení rychlosti, 46

P

párování PODu, 44

pás snímače

navlečení, 33

párování, 49

výměna baterie, 53

POD

párování, 44

POD (Periferní sledovací zařízení)

autolap, 44

autopause (automatická pauza), 47

intervaly vzdálenosti, 46

kalibrování, 48

podsvícení, 23

R

referenční nadmořská výška, 27

Režim CVIČENÍ

displeje, 25

použití, 33

Režim TIME (ČAS), 13

režimy

ČAS, 13

CVIČENÍ, 33

T

Training Effect (Účinnost cvičení), 36

V

výměna

baterie pásu, 53

baterie v přístroji na zápěstí, 52

Z

záznamník, 41

záznamy

náhledy, 41

výběr parametrů, 30

 **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.