

SUUNTO 3

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA


1. BEZPEČNOST.....	4
2. Začínáme.....	5
2.1. Tlačítka.....	5
2.2. Aplikace Suunto.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optické měření tepové frekvence.....	7
2.5. Úprava nastavení.....	8
3. Nastavení.....	9
3.1. Zámek tlačítek a ztlumení jasu obrazovky.....	9
3.2. Podsvícení.....	9
3.3. Tóny a vibrace.....	9
3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth.....	10
3.5. Režim letadlo.....	10
3.6. Režim Nerušit.....	10
3.7. Oznámení.....	10
3.8. Čas a datum.....	11
3.8.1. Budík.....	11
3.9. Jazyk a systém jednotek.....	12
3.10. Ciferníky.....	12
3.11. Informace o zařízení.....	13
4. Vlastnosti.....	14
4.1. Záznam cvičení.....	14
4.1.1. Kalibrace rychlosti a vzdálenosti.....	15
4.1.2. Sportovní režimy.....	15
4.1.3. Možnosti úspory energie ve sportovním režimu.....	16
4.1.4. Používání cílů při cvičení.....	16
4.1.5. GPS z připojeného zařízení.....	17
4.1.6. Intervalový trénink.....	17
4.1.7. Plavání.....	18
4.1.8. Pocit.....	19
4.1.9. Téma displeje.....	19
4.2. Ovládání médií.....	20
4.3. Záznamník.....	20
4.4. Denní aktivita.....	21
4.4.1. Měření aktivity.....	21
4.4.2. Okamžitá TF.....	22
4.4.3. Denní TF.....	22
4.5. Adaptivní vedení při tréninku.....	23
4.6. Informace o tréninku.....	25
4.7. Doba zotavení.....	26

4.8. Sledování spánku.....	26
4.9. Zátěž a doba zotavení.....	28
4.10. Fyzická kondice.....	29
4.11. Snímač tepové frekvence.....	30
4.12. Párování zařízení POD a snímačů.....	30
4.12.1. Kalibrace zařízení POD.....	31
4.13. Časovače.....	31
4.14. Zóny intenzity.....	32
4.14.1. Zóny tepové frekvence.....	33
4.14.2. Tempové zóny.....	35
5. Průvodci SuuntoPlus™	37
6. Sportovní aplikace SuuntoPlus™	38
7. Péče a podpora.....	39
7.1. Instrukce pro zacházení.....	39
7.2. Baterie.....	39
7.3. Likvidace.....	39
8. Reference.....	40
8.1. Shoda.....	40
8.2. CE.....	40

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření


 **VAROVÁNÍ:** - používá se ve spojitosti s postupem či situací, jež může vést k vážnému zranění či úmrtí.


 **UPOZORNĚNÍ:** - používá se ve spojitosti s postupem či situací, jež povede k poškození výrobku.


 **POZNÁMKA:** - používá se pro zvýraznění důležitých informací.


 **TIP:** - označuje extra tipy, jak používat různé funkce potápěčského počítače.

Bezpečnostní opatření

 **VAROVÁNÍ:** Kontakt výrobku s kůží může vyvolat alergické reakce nebo podráždění kůže, přestože výrobek odpovídá odvětvovým normám. V takovém případě okamžitě přestaňte počítač používat a kontaktujte lékaře.


 **VAROVÁNÍ:** Před zahájením cvičebního programu se poraďte se svým lékařem. Přetěžování může způsobit vážné poranění.

 **VAROVÁNÍ:** Pouze pro rekreační použití.


 **VAROVÁNÍ:** Nelze spoléhat výhradně na GPS z mobilního zařízení nebo životnost baterie výrobku. Vždy používejte k zajištění bezpečnosti mapy a další záložní materiály.

 **UPOZORNĚNÍ:** Na výrobek neaplikujte žádná rozpouštědla, mohou poškodit povrch.

 **UPOZORNĚNÍ:** Na výrobek neaplikujte repelenty proti hmyzu, mohou poškodit povrch.

 **UPOZORNĚNÍ:** Neodhazujte výrobek do komunálního odpadu, z důvodu ochrany životního prostředí s ním zacházejte jako s elektronickým odpadem.

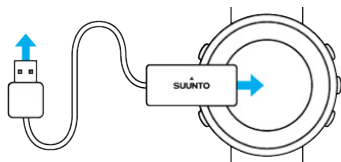
 **UPOZORNĚNÍ:** Úder do výrobku nebo jeho pád může způsobit poškození.

 **POZNÁMKA:** Ve společnosti Suunto využíváme pokročilé senzory a algoritmy k výpočtu metrik, které vám mohou pomoci při vašich aktivitách a dobrodružstvích. Snažíme se být co možná nejpřesnější. Údaje, které naše produkty a služby poskytují, však nejsou dokonale spolehlivé, a měření, která z nich vycházejí, nejsou zcela přesná. Počty kalorií, tepová frekvence, poloha, detekce pohybu, rozpoznání výstřelu, indikátory fyzické zátěže a další měření nemusí přesně odpovídat realitě. Výrobky a služby Suunto jsou určeny pouze k rekreačnímu použití a nemají sloužit zdravotnickým účelům žádného druhu.

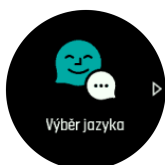
2. Začínáme

První spuštění Suunto 3 je rychlé a jednoduché.

1. Probudte hodinky připojením k počítači pomocí kabelu USB z krabice.



2. Průvodce nastavením spustíte stiskem prostředního tlačítka.



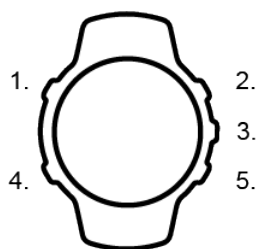
3. Pomocí tlačítek vpravo nahoře a dole zvolte požadovaný jazyk a potvrďte volbu stisknutím prostředního tlačítka.



4. Postupujte podle průvodce a dokončete počáteční nastavení. Změnu hodnoty provedete stiskem pravého horního nebo spodního tlačítka, prostředním tlačítkem hodnotu potvrďte a přejdete k dalšímu kroku.

2.1. Tlačítka

Suunto 3 má pět tlačítek, která můžete používat k navigování mezi displeji a prvky.



Normální použití:

1. Levé horní tlačítko

- stisknutím tlačítka se aktivuje podsvícení
- stisknutím se zobrazí alternativní informace

2. Pravé horní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k pohybu v obrazovce nebo nabídce směrem nahoru

3. Prostřední tlačítko

- stisknutím tlačítka se vybírá položka nebo přejde vpřed / mění displej

- přidržením tlačítka se otevře nabídka zkratek

4. Levé spodní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k návratu zpět
- přidržením se vrátíte na zobrazení ciferníku

5. Pravé spodní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k pohybu v obrazovce nebo nabídce směrem dolů

Při záznamu cvičení mají tlačítka odlišné funkce:

1. Levé horní tlačítko

- stisknutím se zobrazí alternativní informace

2. Pravé horní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k přerušení/obnovení záznamu
- přidržení tlačítka slouží ke změně aktivity

3. Prostřední tlačítko

- stisknutím tlačítka se mění displej
- přidržením tlačítka se otevře kontextová nabídka

4. Levé spodní tlačítko


- stisknutím tlačítka se mění displej

5. Pravé spodní tlačítko

- stisknutím tlačítka zaznamenáte kolo
- přidržením tlačítka se zamknou nebo odemknou tlačítka


2.2. Aplikace Suunto

S aplikací Suunto můžete dále obohatit své Suunto 3 zkušenosti. Spárujte hodinky s mobilní aplikací a získáte připojení GPS, upozornění na data v mobilních aplikacích, přehled a ještě více.

 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte.

Párování hodinek s aplikací Suunto:

1. Zkontrolujte, že je Bluetooth vašich hodinek zapnutý. V menu nastavení jděte na **Propojitelnost » Discovery** a zapněte jej, pokud již není zapnutý.
2. Stáhněte a nainstalujte aplikaci Suunto app do kompatibilního mobilního zařízení z iTunes App Store, Google Play nebo několika populárních obchodů s aplikacemi z Číny.
3. Spusťte aplikaci Suunto a zapněte Bluetooth, pokud již není zapnutý.
4. Klepněte na ikonku hodinek v horní levé části obrazovky aplikace a potom klepněte na "SPÁROVAT"; tím se hodinky spárují.
5. Ověřte párování tím, že opíšete kód, který se zobrazil na hodinkách v aplikaci.

 **POZNÁMKA:** Některé funkce vyžadují připojení k internetu přes síť WiFi nebo mobilní síť. Za přenos dat mohou být operátorem účtovány poplatky.

2.3. SuuntoLink

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte na počítač PC nebo Mac program SuuntoLink.

Důrazně doporučujeme aktualizovat hodinky pokaždé, když bude k dispozici nová verze softwaru. Je-li k dispozici aktualizace, obdržíte oznámení ze softwaru SuuntoLink nebo z aplikace Suunto.

Další informace naleznete na stránce www.suunto.com/SuuntoLink.

Postup aktualizace softwaru hodinek:

1. Připojte hodinky k počítači kabelem USB, který je součástí dodávky.
2. Spusťte program SuuntoLink, pokud ještě neběží.
3. Klikněte v programu SuuntoLink na tlačítko aktualizace.

2.4. Optické měření tepové frekvence

Optické měření tepové frekvence ze zápěstí je snadné a pohodlné. Níže jsou uvedeny faktory, které mají vliv na přesnost a spolehlivost měření:

- Hodinky musíte mít přímo na kůži. Mezi snímačem a kůží nesmí být žádný oděv, ani ten nejtenčí.
- Hodinky musíte mít na paži v místě, které je o něco výše, než možná běžně hodinky nosíte. Snímač registruje tok krve pod tkání. Čím více tkáně může sledovat, tím lépe.
- Jakékoli pohyby či napínání svalů, například uchopení tenisové rakety, může měnit přesnost hodnot získávaných snímačem.
- Máte-li nízkou tepovou frekvenci, snímač nemusí být schopen získat stabilní hodnoty. Krátké zahřívací cvičení několik minut před začátkem v tomto směru pomůže.
- Pigmentace kůže a tetování blokují světlo a způsobují, že optický senzor neodečítá spolehlivé hodnoty.
- Při plavání a jiných vodních aktivitách nemusí být měření tepové frekvence optickým senzorem přesné.
- Chcete-li od snímače tepové frekvence maximální přesnost a rychlou reakci na změnu, doporučujeme používat kompatibilní hrudní pás, například Suunto Smart Sensor.

VAROVÁNÍ: *Optické měření tepové frekvence nemusí být přesné během všech aktivit a pro všechny uživatele. Ovlivnit optické měření tepové frekvence může rovněž individuální anatomie uživatele a pigmentace kůže. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým senzorem.*

VAROVÁNÍ: *Optické měření tepové frekvence je pouze pro rekreační použití. Není určeno ke zdravotnickým účelům.*

VAROVÁNÍ: *Před zahájením cvičebního programu se vždy poradte se svým lékařem. Přetěžování může způsobit vážné poranění.*

VAROVÁNÍ: *Přestože naše produkty splňují průmyslové normy, může při kontaktu s pokožkou dojít k alergické reakci nebo k podráždění pokožky. V takovém případě okamžitě přestaňte zařízení používat a kontaktujte lékaře.*

2.5. Úprava nastavení

Postup změny nastavení:

1. Zobrazte ikonu nastavení opakovaným stiskem pravého horního tlačítka, poté stisknutím prostředního tlačítka nabídku nastavení otevřete.



2. Nastavením procházejte pomocí pravého spodního a pravého horního tlačítka.




3. Je-li požadované nastavení zvýrazněno, můžete je vybrat stiskem prostředního tlačítka. Zpět v nabídce se dostanete stiskem levého spodního tlačítka.
4. U nastavení, kde lze hodnotu volit z intervalu, je možné hodnotu měnit stiskem pravého horního nebo pravého spodního tlačítka.



5. U nastavení, kde existují hodnoty zapnuto/vypnuto, můžete hodnotu změnit stisknutím prostředního tlačítka.



 **TIP:** Z nabídky zkratk můžete přidržet prostředního tlačítka otevřít všeobecné nastavení.



3. Nastavení

3.1. Zámek tlačítek a ztlumení jasu obrazovky

Při záznamu cvičení můžete přidržet pravého spodního tlačítka zamknout tlačítka. Po uzamčení nemůžete měnit zobrazení displeje, ale můžete zapnout podsvícení stiskem jakéhokoli tlačítka, pokud je pro podsvícení nastaven automatický režim.

Chcete-li tlačítka odemknout, přidržte znovu pravé spodní tlačítko.


Pokud neprovádíte záznam cvičení, jas obrazovky se po krátkém období neaktivity ztlumí. Obrazovku můžete aktivovat stiskem jakéhokoli tlačítka.

Po delším období neaktivity hodinky přejdou do režimu spánku a obrazovka se úplně vypne. Jakýmkoli pohybem se obrazovka znovu aktivuje.

3.2. Podsvícení

Funkce podsvícení lze upravit v nastavení na obrazovce **Obecné » Podsvícení**.

- Nastavení Pohotovost řídí jas obrazovky, když není zapnuto aktivní podsvícení (např. vyvolané stisknutím tlačítka). Dva možnosti Pohotovost jsou následující Zap. a Vyp..
- Funkce Probuzení zvednutím aktivuje pohotovostní podsvícení v režimu běžného času a aktivuje podsvícení v režimu cvičení, když zvednete zápěstí. Tři možnosti Probuzení zvednutím jsou následující:
 - Zap.: Zvednutím zápěstí v běžném režimu nebo během cvičení se aktivuje podsvícení.
 - Pouze cvičení: Zvednutím zápěstí se podsvícení zapne pouze během cvičení.
 - Vyp.: Funkce Probuzení zvednutím je vypnutá.

 **POZNÁMKA:** Podsvícení můžete také nastavit tak, aby bylo stále zapnuté. Stisknutím prostředního tlačítka vstupte do nabídky **Zkratky**, přejděte na **Podsvícení** a přepnutím přepínače zapnete nepřetržité podsvícení.

3.3. Tóny a vibrace

Tóny a vibrace se používají pro oznámení, budíky a další důležité události či akce. Obojí můžete upravovat v nastavení: **Obecné » Tóny**.

V nabídce **Obecné » Tóny » Obecné** můžete vybírat z následujících možností:

- **Zap. vše:** všechny události spustí upozornění
- **Vyp. vše:** žádná událost nespustí upozornění
- **Zvuk tlačítek vyp.:** všechny události jiné než stisknutí tlačítka spustí upozornění.

V nabídce **Obecné » Tóny » Alarmy** můžete vibrace zapínat a vypínat.

Na výběr máte následující možnosti:

- **Vibrace:** upozornění formou vibrací
- **Tóny:** zvukové upozornění
- **Oboje:** vibrační i zvukové upozornění.

3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth

Hodinky Suunto 3 využívají technologii Bluetooth k vysílání a přijímání informací z mobilního zařízení, když máte hodinky spárovány s aplikací Suunto. Stejná technologie se používá také pro párování se zařízeními POD a snímači.

Pokud si však nepřejete, aby byly vaše hodinky pro jiná zařízení viditelné, můžete nastavení viditelnosti aktivovat či deaktivovat v nastavení: **Propojitelnost » Discovery**.




Bluetooth je možné také úplně vypnout aktivací režimu Letadlo, viz 3.5. *Režim letadlo*

3.5. Režim letadlo

Pokud je třeba vypnout bezdrátové přenosy, aktivujte režim letadlo. Režim letadlo se aktivuje či deaktivuje v nastavení: **Propojitelnost**.



 **POZNÁMKA:** Pokud chcete se zařízením cokoli spárovat, musíte nejprve vypnout režim letadlo, je-li zapnutý.

3.6. Režim Nerušit

Režim Nerušit je nastavení, které ztlumí všechny zvuky a vibrace. Představuje proto velmi užitečnou možnost, pokud hodinky máte například v divadle nebo v jiném prostředí, kde chcete, aby fungovaly jako obvykle, pouze potichu.

Postup zapnutí/vypnutí režimu Nerušit:

1. Při zobrazení ciferníku přidržete prostřední tlačítko, otevře se menu zkratk.
2. Stisknutím prostředního tlačítka lze přepínat režim Nerušit.

Když je režim Nerušit aktivní, je na ciferníku hodinek zobrazena ikona Nerušit.

Pokud máte nastavený budík, bude se ozývat jako obvykle. Pokud zvonění budíku neodložíte, bude režim Nerušit deaktivován.

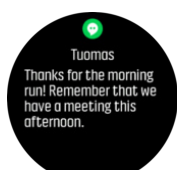
3.7. Oznámení

Pokud jste hodinky spárovali s aplikací Suunto a používáte telefon Android, můžete na hodinky dostávat upozornění na příchozí hovory a textové zprávy.

Po spárování hodinek s aplikací jsou oznámení ve výchozím nastavení zapnutá. Můžete je vypnout v nastavení v sekci **Oznámení**.

 **POZNÁMKA:** Zprávy, které obdržíte od některých aplikací, používaných ke komunikaci, nemusí být kompatibilní s Suunto 3.

Po přijetí oznámení se na obrazovce zobrazí vyskakovací okno.



Pokud se zpráva na obrazovku nevejde, stisknutím pravého spodního tlačítka text posunete a postupně jej tak můžete zobrazit celý.

Stisknutím **Akce** provedete interakci s oznámením (dostupné možnosti se liší podle toho, která z vašich mobilních aplikací oznámení odeslala).

U aplikací používaných pro komunikaci můžete pomocí hodinek odeslat **Rychlá odpověď**. Předdefinované zprávy můžete vybrat a upravit v aplikaci Suunto.

Historie oznámení

Pokud máte nepřečtená oznámení nebo zmeškané hovory na mobilním zařízení, můžete si je zobrazit na hodinkách.

Při zobrazení ciferníku stiskněte prostřední tlačítko, poté můžete historii oznámení procházet spodním tlačítkem.

Když si projdete zprávy na svém mobilním zařízení, vymaže se historie oznámení.

3.8. Čas a datum

Během počátečního nastavení hodinek nastavujete čas a datum.

Nastavte čas a datum z nastavení **Obecné** » **Čas/datum** zde také můžete měnit formáty času a data.

Vedle hlavního času můžete také používat dvojí čas tak, že sledujete čas na různých místech, například při cestování. V **Obecné** » **Čas/datum** klepněte na **Duální čas** časová zóna se nastaví výběrem polohy.

Po spárování s aplikací Suunto budou hodinky aktualizovat čas, datum, časovou zónu a informaci o letním čase z mobilních zařízení.

V nabídce **Obecné** » **Čas/datum** můžete tuto funkci zapnout nebo vypnout klepnutím na **Automatická aktualizace času**.

3.8.1. Budík

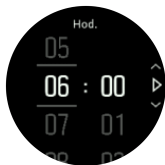
Hodinky jsou vybaveny budíkem, který můžete nastavit jednorázově, nebo opakovaně pro určité dny. Budík se aktivuje v nastavení: **Alarmy** » **Budík**.

Postup nastavení budíku:

1. Nejprve vyberte, jak často se má zvuk budíku ozvat. Možnosti jsou:
 - **Jednou**: budík se ozve jednou v následujících 24 hodinách, a to v nastavený čas
 - **Pracovní dny**: budík se bude ozývat v nastavený čas od pondělí do pátku
 - **Denně**: budík se bude ozývat ve v nastavený čas každý den v týdnu



2. Nastavte hodinu a minuty budíku a poté ukončete nastavování.



Když se budík rozezní, můžete jej zrušit, nebo můžete zvolit možnost odložení buzení. Odložení trvá 10 minut a je možné je zopakovat až desetkrát.



Pokud necháte budík vydávat zvukový signál bez reakce, provede se po 30 sekundách automaticky odložení buzení.

3.9. Jazyk a systém jednotek

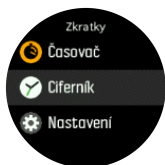
Jazyk a systém jednotek hodinek můžete měnit v nabídce: **Obecné » Jazyk**.

3.10. Ciferníky

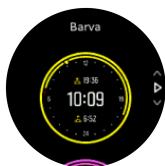
Suunto 3 dodává se s několika ciferníky, z nichž je možno si vybrat, jak digitálními, tak analogovými.

Změna ciferníku:

1. Ze spuštění jděte na nastavení **Ciferník** nebo podržte prostřední tlačítko stisknuté; tím se otevře kontextové menu. Stisknutím prostředního tlačítka zvolíte **Ciferník**



2. Pomocí pravého horního nebo pravého spodního tlačítka projděte náhledy ciferníků a stisknutím prostředního tlačítka vyberte ten, který chcete použít.
3. Pomocí pravého horního nebo pravého spodního tlačítka projděte barevné varianty a vyberte tu, kterou chcete použít.



Každý ciferník zobrazuje další informace, například datum, celkový počet kroků nebo duální čas. Stisknutím levého horního tlačítka můžete přepínat zobrazení.

3.11. Informace o zařízení

Podrobnosti o softwaru a hardwaru hodinek můžete zjistit v nastavení: **Obecné » O zařízení**.

4. Vlastnosti

4.1. Záznam cvičení

Kromě monitorování denní aktivity můžete hodinky používat k záznamu cvičení či jiných aktivit. Získáte tak přesnou zpětnou vazbu a budete moci sledovat své pokroky.

Postup záznamu cvičení:

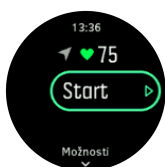
1. Nasadte si snímač tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Přejděte k ikoně cvičení a prostředním tlačítkem ji vyberte.



3. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka procházejte sportovní režimy a vyberte ten, který chcete použít.
4. Nad indikátorem pro spuštění se zobrazuje sada ikon v závislosti na tom, co s daným sportovním režimem využíváte (snímač tepové frekvence, GPS z připojeného zařízení). Ikona šipky (GPS z připojeného zařízení) při vyhledávání bliká a je šedá, po nalezení signálu se zbarví zeleně. Ikona srdce (tepové frekvence) během hledání bliká šedou barvou. Jakmile je signál z hrudního pásu se snímačem tepové frekvence nalezen, změní se ikona na barevné srdce připojené k pásu. Pokud používáte optický snímač tepové frekvence, bude ikona vypadat jako barevné srdce, ovšem bez pásu.

Používáte-li snímač tepové frekvence, ale ikona se pouze změní na zelené srdce (což znamená, že je aktivní optický snímač TF), zkontrolujte, zda se podařilo provést párování se snímačem tepové frekvence (viz 4.12. *Párování zařízení POD a snímačů*), a znovu proveďte výběr sportovního režimu.

Můžete vyčkat, než se jednotlivé ikony zbarví zeleně, nebo kdykoli zahájít záznam stisknutím prostředního tlačítka.



Po zahájení záznamu bude vybraný způsob měření tepové frekvence uzamčen a nebude možné ho během probíhajícího cvičení změnit.

5. Při záznamu můžete prostředním tlačítkem přepínat mezi displeji.
6. Pro přerušování záznamu stiskněte pravé horní tlačítko. Pravým spodním tlačítkem aktivitu ukončíte a uložíte. Stisknete-li místo toho znovu pravé horní tlačítko, bude záznam aktivity pokračovat.



Pokud má vybraný sportovní režim možnosti, například nastavení cílového trvání, můžete tyto možnosti před spuštěním záznamu nastavit. Otevřete je stiskem pravého spodního tlačítka. Pokud chcete upravovat možnosti sportovního režimu při záznamu, přidržte stisknuté prostřední tlačítko.



Po zastavení záznamu vám bude položen dotaz, jak jste se cítili. Na tuto otázku můžete odpovědět, případně ji lze přeskočit (viz 4.1.8. *Pocit*). Následně se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet pomocí pravého horního a spodního tlačítka.

Pokud nemáte zájem záznam uchovávat, můžete jej vymazat. Přejděte dolů na položku **Odstranit** a prostředním tlačítkem svou volbu potvrďte. Stejným způsobem můžete mazat záznamy i v záznamníku.



4.1.1. Kalibrace rychlosti a vzdálenosti

Suunto 3 dokáže měřit rychlost běhu a chůze a vzdálenost pomocí v hodinkách vestavěného akcelerometru. Akcelerometr je zapotřebí nakalibrovat podle vaší délky kroku a pohybu. Pokud není kalibrován, hodinky nemohou správně měřit rychlost a vzdálenost.

Nejjednodušší způsob kalibrace hodinek je zaznamenání prvních cvičení typu běh nebo chůze pomocí GPS z připojeného zařízení (viz 4.1.5. *GPS z připojeného zařízení*). Při použití GPS vašeho mobilního telefonu se kalibrace rychlosti a vzdálenosti provede automaticky na pozadí.

Postup manuální kalibrace hodinek:

1. Zaznamenejte cvičení typu chůze nebo běh o známé vzdálenosti (například na atletické dráze) a o trvání nejméně 12 minut, viz 4.1. *Záznam cvičení*.
2. V souhrnu můžete po cvičení vzdálenost upravit: stiskněte při zvýraznění vzdálenosti prostřední tlačítko.



 **POZNÁMKA:** V zájmu co nejpřesnějších výsledků je vhodné manuálně hodinky kalibrovat pro běh a chůzi odděleně.

4.1.2. Sportovní režimy

Hodinky jsou dodávány s nahrávanými předdefinovanými sportovními režimy. Režimy jsou navrženy pro specifické aktivity a účely, od venkovní procházky po běh na lyžích.

Když zaznamenáte trénink (viz 4.1. Záznam cvičení), můžete rolovat nahoru a dolů a podívat se na krátký seznam sportovních režimů. Vyberte ikonu **Jiný** na konci krátkého seznamu a podívejte se na úplný seznam sportovních režimů.

Každý sportovní režim má jedinečnou sadu obrazovek, které zobrazují různá data v závislosti na vybraném sportovním režimu. Údaje zobrazené na displeji hodinek můžete upravovat a přizpůsobovat během cvičení pomocí aplikace Suunto.

Zjistěte, jak si přizpůsobit sportovní režimy v *aplikaci Suunto (Android)* nebo *aplikaci Suunto (iOS)*.

4.1.3. Možnosti úspory energie ve sportovním režimu

Chcete-li prodloužit výdrž baterie, můžete využít následující možnosti úspory energie:

- Časový limit displeje: za normálních okolností je displej během cvičení vždy zapnutý. Když aktivujete funkci časový limit displeje, po 10 sekundách se displej vypne, aby se šetřila baterie. Kterýmkoli tlačítkem displej znovu zapnete.

Postup aktivace možností úspory energie:

1. Dříve než začnete zaznamenávat cvičení, stiskněte spodní tlačítko; otevřou se tím možnosti sportovního režimu.
2. Rolujte dolů na **Úspora energie** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Podle přání nastavte možnosti šetření energie, ponechejte stisknuté prostřední tlačítko a vyjděte z možností šetření energie.
4. Rolujte zpět na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.



POZNÁMKA: I v případě, že je funkce časový limit displeje aktivní, budete dostávat oznámení z mobilu, stejně jako upozornění formou zvukové signalizace a vibrací.

4.1.4. Používání cílů při cvičení

Během cvičení je možné nastavit různé cíle pomocí Suunto 3.

Pokud vybraný sportovní režim umožňuje nastavovat různé cíle, můžete tak učinit, než začnete zaznamenávat cvičení, stisknutím pravého spodního tlačítka.



Cvičení s obecným cílem:

1. Dříve než začnete zaznamenávat cvičení, stiskněte spodní pravé tlačítko; otevřou se tím možnosti sportovního režimu.
2. Zvolte **Cíle** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přepínejte **Obecné** stisknutím prostředního tlačítka.
4. Vyberte **Trvání** nebo **Vzdálenost**.
5. Vyberte si cíl.
6. Stisknutím spodního levého tlačítka se vrátíte do možností sportovních režimů.

Když máte aktivované obecné cíle, na všech datových displejích bude vidět indikátor pokroku.



Hodinky vám také oznámí, když dosáhnete 50 % cílové hodnoty a když vybraný cíl splníte.

Cvičení s nastavením cílové intenzity:

1. Dříve než začnete zaznamenávat cvičení, stiskněte spodní pravé tlačítko; otevřou se tím možnosti sportovního režimu.
2. Zvolte **Cíle** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přepínejte **Intenzita** stisknutím prostředního tlačítka.
4. Vyberte **Tepová frekvence** nebo **Tempo**.
5. Vyberte si cílovou zónu.
6. Stisknutím spodního levého tlačítka se vrátíte do možností sportovních režimů

4.1.5. GPS z připojeného zařízení

Suunto 3 může při běhu nebo chůzi zaznamenávat rychlost a vzdálenost na základě pohybu zápěstí, ale musí se provést kalibrace podle délky vašeho kroku a podle pohybu. Kalibraci můžete provést buď ručně (viz 4.1.1. *Kalibrace rychlosti a vzdálenosti*) nebo to provést automaticky prostřednictvím připojené GPS. Rychlost a vzdálenost na zápěstí se automaticky kalibruje, kdykoliv použijete připojené GPS.


Kromě přesnějších údajů o rychlosti a vzdálenosti můžete s GPS z připojeného zařízení zaznamenat také trasu cvičení, kterou lze zobrazit na mapě v aplikaci Suunto.

Použití GPS z připojeného zařízení:

1. Párování hodinek s aplikací Suunto viz 2.2. *Aplikace Suunto*.
2. Umožněte aplikaci Suunto využívat služby lokace.
3. Udržujte aplikaci Suunto aktivní.
4. Spusťte režim sportu s GPS.

Během vyhledávání signálu bude ikona GPS na hodinkách šedivá a bude blikat, po navázání spojení s GPS telefonem se její barva změní na zelenou.

Ne všechny režimy sportu využívají GPS. Když se ikona nezobrazí, znamená to, že režim sportu je nastaven pro činnost, při němž není GPS potřebná, jako například běh na běžeckém trenažéru nebo plavání v bazénu, nebo že Suunto 3 není spárován s vaším telefonem.

 **POZNÁMKA:** *Použitím GPS z připojeného zařízení se zvyšuje zátěž baterie mobilního zařízení. Přesnost GPS může být různá, záleží na mobilním zařízení a podmínkách okolního terénu. Například budovy mohou signál GPS blokovat. Pamatujte také, že údaje GPS nejsou k dispozici u všech verzí operačních systémů a že stávající podpora může být bez předchozího oznámení zrušena.*

4.1.6. Intervalový trénink

Intervalové tréninky jsou běžnou formou tréninku, skládají se z opakovaných sad cvičení s vysokou a s nízkou intenzitou. S Suunto 3 můžete definovat vlastní intervalový trénink pro jednotlivé režimy sportu.

Při definování intervalů nastavujete čtyři položky:

- **Intervaly:** přepínač zap./vyp., který aktivuje intervalový trénink. Když je tento přepínač zapnutý, ke sportovnímu režimu se přidá displej intervalového tréninku.
- **Opakování:** počet opakování sad zátěže a regenerace, které chcete absolvovat.
- **Interval:** délka intenzivního intervalu určená podle vzdálenosti nebo trvání.
- **Regenerace:** délka regeneračního období mezi intervaly určená podle vzdálenosti nebo trvání.

Pamatujte, že pokud pro definování intervalů použijete vzdálenost, je třeba, aby příslušný sportovní režim vzdálenost měřil. Měření může vycházet z polohy GPS získané pomocí mobilu, z rychlosti měřené na zápěstí, případně ze snímačů jako Foot POD nebo Bike POD.

Postup při intervalovém tréninku:


1. Ze spouštěče vyberte sport.
2. Dříve než začnete zaznamenávat cvičení, stiskněte spodní pravé tlačítko; otevřou se tím možnosti sportovního režimu.
3. Rolujte dolů na **Intervaly** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zapněte intervalový trénink a určete nastavení popsané výše.



5. Přejděte na položku **Zpět** a prostředním tlačítkem výběr potvrďte.
6. Opakovaným stiskem pravého horního tlačítka se vraťte na zobrazení pro spuštění záznamu a cvičení začnete obvyklým způsobem.
7. Stisknutím levého spodního tlačítka změňte zobrazení na intervalový displej. Až budete připraveni zahájit intervalový trénink, stiskněte pravé horní tlačítko.



8. Pokud chcete zastavit intervalový trénink dříve než provedete všechna opakování, ponechte prostřední tlačítko stisknuté; tím otevřete možnosti sportovního režimu a vypnete **Intervaly**.


 **POZNÁMKA:** Na intervalovém displeji fungují tlačítka stejně jako jindy. Například stisknutím pravého horního tlačítka se pozastaví záznam cvičení, nikoli pouze intervalový trénink.

Po zastavení zaznamenávání cvičení se intervalový trénink pro daný sportovní režim automaticky deaktivuje. Další nastavení však zůstane zachováno, takže příště můžete v daném sportovním režimu snadno znovu nastavit stejné parametry cvičení.

4.1.7. Plavání

Můžete využít Suunto 3 při plavání v bazénech.

Když používáte sportovní režim plavání v bazénu, hodinky při určování uplavané vzdálenosti vycházejí z délky bazénu. Délku bazénu můžete dle potřeby změnit v možnostech sportovního režimu, a to ještě než začnete plavat.

 **POZNÁMKA:** Zápěštní snímač tepové frekvence nemusí fungovat pod vodou. Chcete-li mít přesnější měření TF, použijte snímač na hrudním pásu.

4.1.8. Pocit

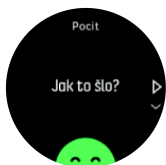
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice.

Můžete volit z pěti stupňů pocitu:

- **Špatná**
- **Průměrná**
- **Dobrá**
- **Velmi dobrá**
- **Skvělá**

Přesný význam těmto možnostem přiřazujete vy. Důležité však je používat je konzistentně.

U každého tréninku si můžete přímo do hodinek zaznamenat, jak jste se cítili, když zastavíte nahrávání a odpovíte na otázku '**Jak to šlo?**'.



Odpovídání na otázku můžete stiskem prostředního tlačítka přeskočit.

4.1.9. Téma displeje

V zájmu lepší čitelnosti obrazovky hodinek během cvičení či navigace můžete přepínat mezi světlým a tmavým tématem.

Při volbě světlého tématu je pozadí hodinek světlé a číslice jsou tmavé.

Při volbě tmavého tématu je kontrast obráceně, pozadí je tmavé a číslice jsou světlé.

Téma představuje globální nastavení, které můžete v hodinkách změnit v možnostech nastavení kteréhokoli sportovního režimu.

Postup změny tématu displeje v možnostech nastavení sportovního režimu:

1. Ze zobrazení ciferníku otevřete spouštěč stisknutím pravého horního tlačítka.
2. Přejděte na položku **Cvičení** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte do kteréhokoli sportovního režimu a stisknutím pravého spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
4. Přejděte na položku **Téma** a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Přepínat mezi světlým a tmavým můžete stiskem pravého horního a pravého spodního tlačítka, potvrzení volby provedete prostředním tlačítkem.
6. Posuňte se zpět nahoru a opusťte možnosti sportovního režimu. Nyní můžete sportovní režim spustit (nebo ukončit).

4.2. Ovládání médií

Vaše Suunto 3 lze použít pro ovládání hudby, podcastů, jiných médií přehrávaných v telefonu nebo přenášených z telefonu do jiného zařízení. Ovládací prvky médií jsou ve výchozím nastavení zapnuté, ale lze je vypnout pod **Nastavení » Ovládání médií**.

 **POZNÁMKA:** Před použitím musíte hodinky spárovat s telefonem Ovládání médií.

Chcete-li získat přístup k ovládacím prvkům médií, stiskněte prostřední tlačítko na displeji hodinek nebo během cvičení stiskněte prostřední tlačítko, dokud se nezobrazí obrazovka ovládání médií.

Na obrazovce ovládání médií mají tlačítka následující funkce:



- **Přehrát/pozastavit:** Horní pravé tlačítko
- **Další skladba/část:** Spodní pravé tlačítko
- **Předchozí skladba/část:** Horní levé tlačítko (dlouhý stisk)
- **Hlasitost:** Spodní levé tlačítko (dlouhé stisknutí) otevře ovládací prvky hlasitosti
 - Na obrazovce ovládání hlasitosti horní pravé tlačítko zvyšuje hlasitost a spodní pravé tlačítko snižuje hlasitost. Stisknutím prostředního tlačítka se vrátíte na obrazovku ovládání médií.

Stisknutím prostředního tlačítka ukončíte obrazovku ovládání médií.

4.3. Záznamník

Záznamník můžete otevřít ze spouštěče.



Záznamníkem procházejte pomocí pravého horního a pravého spodního tlačítka. Stiskem prostředního tlačítka otevřete a zobrazíte vybraný záznam.



Záznam opustíte stisknutím levého spodního tlačítka.



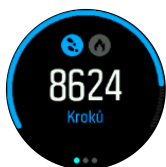
4.4. Denní aktivita

4.4.1. Měření aktivity

Hodinky sledují vaši celkovou míru aktivity po celý den. Celodenní aktivita představuje důležitý faktor pro udržení kondice a zdraví či tréninku na nadcházející soutěž. Je dobré být aktivní, ale při náročném tréninku je třeba zapojit i dny odpočinku s nízkou mírou aktivity.

Počítadlo aktivity se automaticky resetuje vždy o půlnoci. Na konci týdne vám hodinky umožní zobrazit souhrn vašich aktivit.

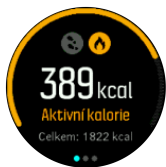
Při zobrazeném ciferníku tiskněte pravé spodní tlačítko, dokud se nezobrazí celkový počet kroků za daný den.



Vaše hodinky počítají kroky pomocí akcelerometru. Celkový počet kroků se načítá nepřetržitě, též když probíhá záznam tréninku či jiné aktivity. U některých konkrétních sportů, například při plavání nebo jízdě na kole, se kroky nepočítají.

 **TIP:** Pro vyšší přesnost při počítání kroků určete polohu a způsob, jakým hodinky Suunto nosíte, při nastavování nebo v nabídce **Nastavení » Obecné » Osobní » Poloha zařízení**.

Kromě kroků můžete stisknutím levého horního tlačítka zobrazit odhad celkových vydaných kalorií za daný den.



Velké číslo uprostřed displeje je odhad počtu aktivních kalorií, které jste během dne spálili. Níže se zobrazuje celkový počet spálených kalorií. Celkový počet zahrnuje jak aktivní kalorie, tak kalorie, jež je třeba přičíst bazálnímu metabolickému výdeji (viz níže).

Kroužek na obou těchto displejích indikuje, jak blízko jste denním cílům aktivity. Tyto cíle můžete upravovat podle svých osobních preferencí (viz níže).

Jedním stisknutím prostředního tlačítka můžete také zobrazit počet kroků za posledních sedm dní. Dalším stisknutím prostředního tlačítka můžete zobrazit kalorie spálené za posledních sedm dní.



Když při zobrazení displeje s kroky nebo kaloriemi stisknete pravé spodní tlačítko, zobrazí se přesná čísla za každý den.

Cíle aktivity

Můžete upravovat své denní cíle jak pro počet kroků, tak pro kalorie. Při zobrazení displeje aktivity můžete přidržet prostředního tlačítka otevřít nastavení cíle aktivity.



Při nastavování cíle pro počet kroků definujete celkový počet kroků za den.

Celkový počet kalorií, který za den spálíte, je závislý na dvou faktorech: jedním je bazální metabolický výdej (BMR), druhým vaše fyzická aktivita.



BMR představuje množství kalorií, které vaše tělo spálí, když je v klidu. Jde o kalorie, které tělo spotřebuje, aby udržovalo tělesnou teplotu a provádělo základní funkce, jako je mrkání očima či činnost srdce. Toto číslo vychází z vašeho osobního profilu, včetně údajů o věku či pohlaví.

Když nastavujete cíl pro kalorie, definujete, kolik kalorií chcete spálit nad rámec BMR. Jde o takzvané aktivní kalorie. Kroužek kolem displeje aktivity se posouvá na základě toho, kolik aktivních kalorií za den spálíte ve srovnání s cílem.

4.4.2. Okamžitá TF

Displej s okamžitou TF nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci. Displej zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci.



Postup zobrazení okamžité TF:

1. Při zobrazeném ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej s okamžitou TF.
2. Stiskem pravého spodního tlačítka displej opustíte a vrátíte se na zobrazení ciferníku.

4.4.3. Denní TF

Displej s denní TF nabízí pohled na tepovou frekvenci z 12hodinové perspektivy. Jde o užitečný zdroj informací, například o regeneraci po posledním těžkém tréninku.

Displej ukazuje tepovou frekvenci za posledních 12 hodin v podobě grafu. Graf je sestaven z hodnot průměrné tepové frekvence počítané pro 24minutové časové úseky. Kromě toho se zobrazí nejnižší tepová frekvence za poslední 12hodinové období.

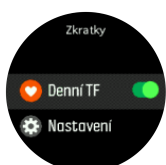
Minimální tepová frekvence za posledních 12 hodin je dobrý indikátor stavu regenerace. Je-li vyšší než obvykle, pravděpodobně ještě neproběhla úplná regenerace po posledním cvičení.



Pokud zaznamenáte cvičení, budou hodnoty denní TF odrážet zvýšenou tepovou frekvenci v důsledku tréninku. Pamatujte však, že graf představuje průměrné hodnoty. Pokud při cvičení dosáhnete maximální TF 200 tepů za minutu, nebude graf zobrazovat maximální hodnotu, ale spíše průměr za 24minutový časový úsek, v němž jste nejvyšší TF dosáhli.

Než se budete moci podívat na denní graf tepové frekvence, musíte aktivovat prvek denní tepové frekvence. Tento prvek můžete vypínat a zapínat z nastavení na **Aktivita**. Pokud máte na displeji tepovou frekvenci, můžete se také dostat k nastavení činnosti tím, že stisknete a podržíte prostřední tlačítko.

Když je funkce denní TF zapnutá, hodinky pravidelně aktivují optický snímač tepové frekvence, aby určily aktuální tepovou frekvenci. Tím se mírně zvyšuje spotřeba energie z baterie.



Po aktivaci začnou hodinky zobrazovat údaje o denní TF po 24 minutách.

Postup zobrazení denní TF:

1. Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej s okamžitou TF.
2. Stisknutím prostředního tlačítka přepnete na displej s denní TF.

Stisknete-li pravé spodní tlačítko na displeji s denní TF, zobrazí se, kolik energie na základě vaší tepové frekvence každou hodinu spotřebováváte.

4.5. Adaptivní vedení při tréninku

Hodinky Suunto 3 automaticky vytvoří sedmidenní tréninkový plán, který vám pomůže udržet, zlepšit nebo rychle posílit aerobní fyzickou kondici. Tři různé tréninkové programy se liší týdenní zátěží a intenzitou tréninku.

Vyberte si cíl cvičení:



Zvolte možnost „udržovat“, pokud se již cítíte poměrně v kondici a chcete si současnou fyzickou zachovat. Tato možnost je vhodná také pro ty, co s pravidelným cvičením teprve začínají. Jakmile se do toho dostanete, můžete samozřejmě tréninkový program změnit na náročnější.

Možnost „zlepšit“ je zaměřena na postupné zvyšování aerobní fyzické zdatnosti. Potřebujete-li zlepšit svou aerobní fyzickou zdatnost rychleji, zvolte program „rychle posílit“. Tento program zahrnuje náročné tréninky vedoucí k rychleji viditelným výsledkům.

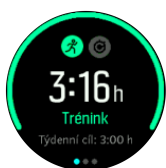
Tréninkový plán se skládá z plánovaných cvičení s cílovým trváním a intenzitou. Jednotlivá cvičení jsou naplánována s cílem pomoci vám udržet a zlepšit kondici postupně, bez nadměrného namáhání těla. Pokud cvičení vynecháte nebo naopak zvládnete větší zátěž, než program předpokládá, hodinky Suunto 3 váš tréninkový plán adekvátně upraví.

Když zahájíte plánované cvičení, vaše hodinky vám budou pomocí vizuálních a zvukových indikátorů dávat pokyny, jak zůstat ve správné intenzitě, a budou sledovat vaše pokroky.

Nastavení zón tepové frekvence (viz 4.14.1. *Zóny tepové frekvence*) ovlivňuje adaptivní tréninkový plán. K nadcházejícím činnostem vašeho tréninkového plánu patří intenzita. Pokud nejsou správně nastaveny zóny tepové frekvence, rady týkající se intenzity během plánovaného cvičení nemusí korelovat se skutečnou intenzitou cvičení.

Postup zobrazení příštích plánovaných tréninků:

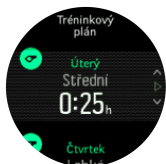
1. Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej s informacemi o tréninku.




2. Po stisknutí prostředního tlačítka se zobrazí plán na aktuální týden.





3. Stiskněte pravé spodní tlačítko a zobrazí se vám dodatečné informace; den tréninku, trvání a intenzita (na základě zón tepové frekvence, viz *Zóny intenzity*).




4. Stisknutím levého spodního tlačítka opustíte zobrazení plánovaných cvičení a vrátíte se na displej zobrazující čas.

 **POZNÁMKA:** Dnešní plánovanou aktivitu také můžete zjistit stisknutím prostředního tlačítka při zobrazení ciferníku.

 **POZNÁMKA:** Adaptivní vedení při tréninku má základní cíl, kterým je udržení, zlepšení nebo rychlé posílení vaší fyzické kondice. Pokud máte velmi dobrou kondici a cvičíte často, sedmidenní plán nemusí vyhovovat vašim současným návykům.

 **UPOZORNĚNÍ:** Pokud jste po nemoci, nemusí být tréninkový plán schopen dostatečně se přizpůsobit, když začnete znovu cvičit. Buďte po nemoci obzvlášť opatrní a cvičte ve snadné intenzitě.

 **VAROVÁNÍ:** Hodinky nedokážou rozpoznat zranění. Dodržujte doporučení svého lékaře, pokud se zotavujete po zranění, teprve poté cvičte podle tréninkového plánu v hodinkách.

Postup deaktivace personalizovaného tréninkového plánu:

1. V menu nastavení jděte na **Trénink**.
2. Přepněte **Pokyny** na vypnuto (off).



Pokud si nepřejete adaptivní vedení, ale chcete cíl cvičení, můžete jako týdenní cíl definovat cílový počet hodin z nastavení na **Trénink**.


1. Vypněte **Pokyny**.
2. Potvrďte **Týdenní cíl** stisknutím prostředního tlačítka.
3. Zvolte nový **Týdenní cíl** stisknutím pravého horního nebo pravého dolního tlačítka.



4. Potvrďte stisknutím prostředního tlačítka.

Vedení v reálném čase

Pokud máte na daný den naplánované cvičení, zobrazí se taková aktivita jako první možnost v seznamu sportovních režimů, až otevřete zobrazení cvičení před zahájením záznamu cvičení. Pokud chcete pokyny v reálném čase, začněte doporučované cvičení jako při normálním záznamu, viz 4.1. *Záznam cvičení*.

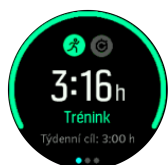
 **POZNÁMKA:** Dnešní plánovanou aktivitu také můžete zjistit stisknutím prostředního tlačítka při zobrazení ciferníku.

Při cvičení podle plánovaného cvičení se vám zobrazí zelený indikátor pokroku a procentuální hodnota pokroku. Cíl je odhadován na základě plánované intenzity a trvání. Když cvičíte v rámci plánované intenzity (na základě tepové frekvence), měli byste cíle dosáhnout zhruba po plánované době. Cvičením při vyšší intenzitě se k cíli dostanete rychleji. Podobně platí, že při nižší intenzitě bude dosažení cíle trvat déle.

4.6. Informace o tréninku

Suunto 3 nabídne přehled tréninkové činnosti.

Stiskněte pravé spodní tlačítko, dokud se nezobrazí souhrnné hodnoty tréninku z aktuálního týdne.



Tréninkový cíl není možné upravit, pokud máte zapnuté adaptivní vedení při tréninku. Postup vypnutí adaptivního vedení při tréninku a změny tréninkového cíle naleznete v kapitole 4.5. *Adaptivní vedení při tréninku.*

Stiskněte dvakrát prostřední tlačítko, zobrazí se všechny aktivity prováděné v aktuálním týdnu, stejně jako pokrok za poslední 3 týdny.



Při zobrazení souhrnných hodnot můžete stiskem levého horního tlačítka přepínat mezi nejlepšími třemi sporty.

Stisknutím pravého spodního tlačítka zobrazíte souhrn za aktuální týden. Souhrn obsahuje celkové trvání, vzdálenost a počet kalorií za sport vybraný v zobrazení souhrnných hodnot.



4.7. Doba zotavení

Doba pro zotavení je odhad, jak dlouhou dobu potřebuje vaše tělo po tréninku k zotavení. Vyjadřuje se v hodinách. Výsledek vychází z trvání a intenzity tréninku a z vaší celkové únavy.

Doba pro zotavení se kumuluje ze všech typů cvičení. Jinými slovy, doba pro zotavení se kumuluje jak z dlouhých tréninků o nízké intenzitě, tak z tréninků intenzivních.

Tato doba se kumuluje i přes různé tréninky, což znamená, že když začnete trénovat dříve, než tato doba uplyne, bude nově kumulovaná doba přičtena k době zbývající z předchozího tréninku.

Postup zobrazení doby zotavení:

1. Při zobrazení ciferníku vyvolejte opakovaným stiskem pravého spodního tlačítka displej tréninku a regenerace.
2. Mezi tréninkem a regenerací můžete přepínat stiskem levého horního tlačítka.



Protože doba pro zotavení je pouze odhad, odečítají se kumulované hodiny rovnoměrně bez ohledu na vaši úroveň kondice či jiné individuální faktory. Pokud máte velmi dobrou kondici, můžete regenerovat rychleji, než uvádějí odhady. Pokud ale máte na druhou stranu třeba chřipku, může být regenerace pomalejší než odhady.

4.8. Sledování spánku

Kvalitní noční spánek je důležitý pro duševní i fyzické zdraví. Své hodinky můžete použít k měření spánku a ke sledování, kolik času a jak kvalitně spíte.

Necháte-li si hodinky Suunto 3, když jdete spát, budou měřit spánek na základě údajů akcelerometru.

Měření spánku:


1. V nastavení hodinek přejděte na položku **Spánek** a stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zapněte funkci **Sledování spánku**.




3. Nastavte čas, kdy obvykle chodíte spát a kdy se obvykle budíte.

V posledním kroku definujete dobu, kterou strávíte spánkem. Vaše hodinky toto časové období využívají k určení, kdy spíte (během doby spánku) a vykazují veškerý spánek jako jednu činnost. Pokud se například jdete například v noci napít, hodinky budou i nadále spánek po této události počítat společně s předchozím spánkem jako jednu činnost.

Pokud usnete dříve nebo budete spát déle, než jak máte nastavenou dobu spánku, budou hodinky měřit váš spánek, dokud nějaká část spánku bude spadat do období vymezeného nastavenou dobou spánku.

 **POZNÁMKA:** Pokud půjdete spát mimo vymezenou dobu spánku, hodinky nebudou takový spánek počítat jako spánek.

Když povolíte měření spánku, můžete také nastavit spánkový cíl. Dospělý člověk obvykle spí 7 až 9 hodin denně, nezapomeňte však, že vaše ideální doba spánku se nemusí s obvyklými hodnotami shodovat.

 **POZNÁMKA:** Veškerá měření spánku, kromě kvality spánku a průměrné TF, vycházejí pouze z pohybu, jde proto o odhady, které nemusí odrážet vaše skutečné spánkové zvyklosti.

Kvalita spánku

Kromě trvání spánku hodnotí vaše hodinky také kvalitu spánku. Vycházejí při tom z proměnlivosti tepové frekvence během spánku. Proměnlivost tepové frekvence během spánku naznačuje, jak vám spánek pomáhá si odpočinout a regenerovat. Kvalita spánku se v souhrnu spánku zobrazuje jako hodnota na škále 0 až 100, kde 100 je nejvyšší kvalita.

Měření tepové frekvence během spánku

Máte-li zájem měřit kvalitu spánku, ujistěte se, že máte aktivovanou funkci Denní TF (viz 4.4.3. *Denní TF*) a měření spánku.

Automatický režim Nerušit

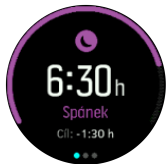
Automatické nastavení režimu Nerušit umožňuje automaticky aktivovat režim Nerušit během spánku.

Spánkové trendy


Když se vzbudíte, hodinky vás seznámí se souhrnnými informacemi o spánku. Souhrn obsahuje údaj o celkové době trvání spánku, stejně jako odhad doby, po kterou jste byli

vzhůru (hýbali jste se), údaj, kdy jste šli spát, kdy jste vstali, jakou jste měli průměrnou TF a kvalitu spánku.

Celkový trend spánku můžete sledovat pomocí přehledu spánku. Při zobrazení ciferníku vyvolejte opakovaným stiskem pravého spodního tlačítka **Spánek** displej. První náhled ukáže váš poslední spánek v porovnání s cílovým trváním spánku.



Na displeji spánku můžete jednou stisknout prostřední tlačítko, zobrazí se průměrné trvání spánku a průměrná tepová frekvence během spánku za posledních sedm dní. Po stisknutí pravého spodního tlačítka můžete údaje prohlížet místo grafů jako číselné hodnoty.

 **TIP:** Přidržením prostředního tlačítka na displeji **Spánek** otevřete nastavení měření spánku a souhrnné informace o posledním spánku.

4.9. Zátěž a doba zotavení

Vaše fyzické zdroje umožňují určit, kolik energie má vaše tělo k dispozici, jak bude schopné zvládat zátěž a výzvy, na které narazíte.

Při zátěži a fyzické aktivitě se fyzické zdroje spotřebovávají, při odpočinku a regeneraci se obnovují. Dobrý spánek tvoří zásadně důležitou součást zabezpečení potřebných fyzických zdrojů pro vaše tělo.

Když máte fyzických zdrojů dostatek, budete se nejspíš cítit odpočatí a plní energie. Půjdete-li si zaběhat v době, kdy máte hojnost fyzických zdrojů, nejspíš vám to půjde výborně, protože vaše tělo má energii potřebnou k tomu, aby se přizpůsobilo, což v důsledku povede k dalšímu zlepšování.

Když budete schopni své fyzické zdroje měřit, pomůže vám to s nimi nakládat a využívat je rozumně. Množství fyzických zdrojů můžete využívat také jako vodítko k určení stresových faktorů, osobně účinných strategií regenerace nebo vlivu kvalitní výživy.

Zátěž a doba zotavení využívá naměřených hodnot optického snímače srdce a abyste tyto hodnoty získali, musíte zapnout denní tepovou frekvenci, viz 4.4.3. *Denní TF*.

Je důležité, aby vaše Maximální tep a Klidová TF byly nastaveny tak, aby odpovídaly vaší srdeční frekvenci, abyste si zajistili co nejpřesnější měření. Ve výchozím nastavení Klidová TF je hodnota nastavena na 60 tepů za minutu Maximální tep a závisí na vašem věku.

Tyto hodnoty lze snadno změnit v nastavení pod **OBECNÉ -> OSOBNÍ**.

 **TIP:** Použijte nejnižší naměřenou tepovou frekvenci během spánku jako Klidová TF.

Pomocí pravého spodního tlačítka přejděte na obrazovku zátěže a regenerace.



Měřítka kolem obrazovky indikuje celkovou hladinu fyzických zdrojů. Je-li zelená, znamená to, že regenerujete. Ze stavového a časového indikátoru můžete vyčíst, v jakém stavu se aktuálně nacházíte (aktivní, neaktivní, v regeneraci či pod zátěží) a jak dlouho. Na tomto snímku je například vidět, že již čtyři hodiny regenerujete.

Když stisknete prostřední tlačítko, zobrazí se sloupcový graf zachycující fyzické zdroje za posledních 16 hodin.



Zelené sloupce označují období, kdy probíhala regenerace. Procentuální hodnota je odhad aktuální hladiny fyzických zdrojů.

4.10. Fyzická kondice

Dobrá aerobní fyzická kondice je důležitá pro vaše celkové zdraví, fyzickou pohodu a sportovní výkonnost.

Úroveň vaší aerobní fyzické kondice určuje parametr VO₂max (maximální spotřeba kyslíku), obecně uznávané měřítko kapacity aerobní vytrvalosti. Jinými slovy, hodnota VO₂max ukazuje, jak dobře dokáže vaše tělo využívat kyslík. Čím vyšší máte hodnotu VO₂max, tím lépe dokážete využít kyslík.

Odhad úrovně vaší fyzické zdatnosti vychází z odezvy tepové frekvence během zaznamenaného cvičení typu běh nebo chůze. Chcete-li získat odhad své fyzické kondice, zaznamenejte běh nebo chůzi o trvání nejméně 15 minut, zatímco máte na sobě hodinky Suunto 3 s GPS z připojeného zařízení nebo s kalibrovanou rychlostí.

Není-li k dispozici GPS z připojeného zařízení, musíte provést kalibraci hodinek manuálně, než zahájíte chůzi/běh o trvání 15 minut a odhad fyzické kondice, viz 4.1.1. *Kalibrace rychlosti a vzdálenosti*.

Po úspěšné kalibraci dokážou hodinky poskytnout odhad vaší fyzické kondice pro všechna cvičení typu běh a chůze.

Svou aktuální odhadovanou úroveň fyzické kondice můžete zobrazit na displeji úrovně fyzické kondice. Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej úrovně fyzické kondice.



POZNÁMKA: Pokud vaše hodinky ještě neprováděly odhad vaší fyzické kondice, naleznete na tomto displeji pokyny, jak postupovat dál.

Údaje z minulosti, ze zaznamenaných běžeckých a chodeckých tréninků, hrají roli při zajištění přesnosti odhadu VO₂max. Čím více aktivit pomocí hodinek Suunto 3 zaznamenáte, tím přesnější bude odhad VO₂max.

Existuje osmý úroveň fyzické kondice, od nejhorší po nejlepší: Velmi špatná, Špatná, Slušná, Průměrná, Dobrá, Velmi dobrá, Skvělá a Vynikající. Hodnota závisí na věku a pohlaví. Čím vyšší hodnoty dosáhnete, tím máte lepší fyzickou kondici.

Stisknutím levého horního tlačítka zobrazíte odhad svého kondičního věku. Kondiční věk je metrika založená na hodnotě VO2max ve vztahu k věku. Pravidelná fyzická aktivita může zvyšovat hodnotu VO2max a snižovat kondiční věk.



Zlepšování hodnoty VO2max je vysoce individuální a závisí na faktorech jako věk, pohlaví, genetické dispozice a vytrénovanost. Pokud již máte velmi dobrou fyzickou kondici, bude její další zvyšování probíhat pomaleji. Pokud právě začínáte s pravidelným cvičením, můžete zaznamenat rychlý nárůst fyzické kondice.

4.11. Snímač tepové frekvence

Můžete použít Bluetooth® Smart kompatibilní senzor tepové frekvence, jako je Suunto Smart Sensor, společně s Suunto 3, čímž získáte přesné informace o intenzitě cvičení.

Pokud používáte Suunto Smart Sensor, získáváte výhodu i v podobě paměti tepové frekvence. Funkce paměti, kterou je snímač vybaven, ukládá údaje i v době, kdy je spojení s hodinkami přerušeno, například při plavání (pod vodou přenos nefunguje).

Znamená to také, že nemusíte hodinky, poté co spustíte zaznamenávání, brát s sebou. Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor.


Viz 4.12. *Párování zařízení POD a snímačů*, kde naleznete pokyny, jak spárovat senzor tepové frekvence s hodinkami.

4.12. Párování zařízení POD a snímačů

Chcete-li v průběhu záznamu cvičení shromažďovat další informace, spárujte s hodinkami zařízení POD a snímače vybavené technologií Bluetooth Smart.

Suunto 3 podporuje následující typy PODů a senzorů:

- Snímač tepové frekvence
- Bike POD
- Foot POD

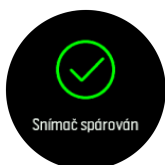
 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte. Viz 3.5. *Režim letadlo*.

Postup párování zařízení POD nebo snímače:

1. Jděte na nastavení hodinek a zvolte **Propojitelnost**.
2. Zvolte **Páruj snímač**; objeví se seznam typů senzorů.
3. Stisknutím pravého spodního tlačítka můžete procházet seznamem, typ snímače vyberete prostředním tlačítkem.



4. Párování provedte podle pokynů v hodinkách (v případě potřeby použijte také návod ke snímači či zařízení POD). Stisknutím prostředního tlačítka přejdete k dalšímu kroku.



Pokud je na zařízení POD nutné provádět nastavení, budete vyzváni k zadání příslušné hodnoty během procesu párování.

Po spárování se zařízením POD nebo snímačem se hodinky po zahájení cvičení ve sportovním režimu, který takový typ snímače využívá, pokusí příslušné zařízení vyhledat.

Kompletní seznam spárovaných zařízení ve svých hodinkách uvidíte z nastavení na **Propojitelnost » Spárovaná zařízení**.

Z tohoto seznamu můžete v případě potřeby odstranit (zrušit párování) zařízení. Vyberte zařízení, které chcete odstranit a klepněte na **Zapomenout**.

4.12.1. Kalibrace zařízení POD

Když spárujete nožní senzor POD, hodinky automaticky nakalibrují POD pomocí GPS s aplikací Suunto na vašem mobilním telefonu. Doporučujeme použití automatické kalibrace, ale v případě potřeby ji můžete vypnout z nastavení POD **Propojitelnost » Spárovaná zařízení**.

Pro první kalibraci pomocí GPS byste měli vybrat sportovní režim, kde se používá Foot POD, například běh. Spusťte záznam a běžte ve stálém tempu, pokud možno v rovinatém terénu, po dobu nejméně 15 minut.

Pro počáteční kalibraci běžte běžným průměrným tempem a poté nahrávání cvičení zastavte. Když budete příště zařízení Foot POD používat, bude kalibrace již připravena.

Vždy když bude k dispozici rychlost podle GPS, hodinky zařízení Foot POD automaticky znovu zkalibrují.

4.13. Časovače

Hodinky jsou vybaveny stopkami a odpočítáváním pro základní měření času. Při zobrazení ciferníku otevřete spouštěč a přejděte nahoru na ikonu měřiče času. Stisknutím prostředního tlačítka otevřete displej měřiče.

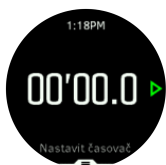


Při prvním otevření displeje se zobrazí stopky. Poté si hodinky vždy pamatují, co jste použili naposledy: stopky, nebo odpočítávání.

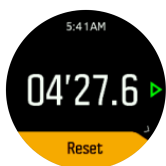
Stisknutím pravého spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk **NASTAVIT ČASOVAČ**, kde můžete měnit nastavení měřiče času.

Stopky

Stopky spustíte stiskem prostředního tlačítka.



Stopky zastavíte stiskem prostředního tlačítka. Když stisknete znovu prostřední tlačítko, stopky se znovu rozeběhnou. Stiskem spodního tlačítka se stopky vynulují.



Chcete-li měřič času opustit, přidržte prostřední tlačítko.

Odpočítávací měřič

Na displeji měřiče času stisknete spodní tlačítko, otevře se nabídka zkratk. Můžete vybrat předvolený čas odpočítávání nebo si vytvořit vlastní čas odpočítávání.



Zastavovat a nulovat můžete měřič dle potřeby prostředním a pravým spodním tlačítkem.

Chcete-li měřič času opustit, přidržte prostřední tlačítko.

4.14. Zóny intenzity

Využívání zón intenzity při cvičení vám pomáhá při rozvoji fyzické kondice. Každá zóna intenzity zatěžuje vaše tělo jiným způsobem a cvičení v takové zóně má na vaši kondici jiné účinky. Definujeme pět různých zón s čísly od 1 (nejnižší) do 5 (nejvyšší), a to jako procentuální pásma počítaná z vaší maximální tepové frekvence (max. TF) nebo tempa.

Je důležité při tréninku na intenzitu pamatovat a rozumět tomu, jak byste se měli při jednotlivých intenzitách cítit. A nezapomínejte, že bez ohledu na to, jak plánujete trénovat, byste se vždy měli před cvičením rozehřát.

Pět různých zón intenzity, které se používají v Suunto 3:

Zóna 1: Snadná

Cvičení v zóně 1 je pro vaše tělo relativně snadné. Pokud jde o kondiční trénink, takto nízká intenzita je významná především při obnovovacím tréninku a pro zlepšování základní kondice, když s tréninkem právě začínáte, případně po dlouhé pauze. Každodenní pohybové aktivity

jako chůze, chůze do schodů, jízda na kole do práce apod. se obvykle provádějí právě v této zóně intenzity.

Zóna 2: Střední

Cvičení v zóně 2 účinně zlepšuje vaši úroveň základní fyzické kondice. Cvičení v této intenzitě je pocitově snadné, ale při delším trvání může mít velmi vysoký tréninkový účinek. Většinu tréninku na kardiovaskulární kondici je vhodné provádět v rámci této zóny. Zlepšováním základní kondice se vytváří základ pro další cvičení a vaše tělo se připravuje na energičtější aktivity. Cvičení v této zóně o delším trvání spotřebuje hodně energie, převážně z uloženého tělesného tuku.

Zóna 3: Těžká

Cvičení v zóně 3 začíná být poměrně energické a pocitově je již poměrně obtížné. Zlepšuje vaše schopnosti pohybovat se rychle a ekonomicky. V této zóně se ve vašem těle začíná tvořit laktát, ale tělo je stále ještě schopno jej kompletně odplavovat. V této intenzitě byste však měli trénovat maximálně několikrát do týdne, protože se při něm vaše tělo dostává do značného stresu.

Zóna 4: Velmi obtížná

Cvičením v zóně 4 se vaše tělo připravuje na akce soutěžního druhu a vysokou rychlost. Tréninky v této zóně je možné provádět buď v konstantní rychlosti nebo jako intervalový trénink (kratší tréninkové fáze proložené pauzami s mírnější zátěží). Vysoce intenzivní trénink rozvíjí vaši kondici rychle a účinně, ale pokud byste jej prováděli příliš často nebo v příliš vysoké intenzitě, mohlo by dojít k přetrénování, což by pro vás mohlo znamenat nutnost delší pauzy od tréninku.

Zóna 5: Maximální

Když vaše tepová frekvence během cvičení dosáhne zóny 5, začnete trénink vnímat jako extrémně těžký. V těle se vám bude tvořit laktát rychleji, než jak se jej daří vyplavovat, a budete nuceni nejpozději po několika desítkách minut přestat. Sportovci zahrnují cvičení v této maximální intenzitě do tréninkového programu jen velmi omezeně, sportovci pracující převážně na vylepšování kondice je nepotřebují zahrnovat vůbec.

4.14.1. Zóny tepové frekvence

Zóny tepové frekvence jsou definovány jako procentuální zóny podle maximální tepové frekvence (max. TF).

Běžně se max. TF vypočítává podle standardního vzorce: $220 - \text{váš věk}$. Pokud znáte přesnou hodnotu své max. TF, měli byste výchozí hodnotu příslušným způsobem upravit.

Sedmidenní tréninkový plán (viz 4.5. *Adaptivní vedení při tréninku*) vychází z limitů zón TF. Pokud limity nebo max. TF neodpovídají vašim osobním hodnotám, nemusí tréninkový plán nabízet optimální vedení k vaší požadované úrovni fyzické kondice.

Suunto 3 má výchozí zóny tepové frekvence a zóny tepové frekvence pro konkrétní činnost. Výchozí zóny je možno využít pro všechny činnosti, ale pro pokročilejší trénink můžete použít konkrétní zóny tepové frekvence pro běh a cyklistiku.


Nastavení max. TF

Nastavte maximální tepovou frekvenci z nastavení na **Trénink » Zóny intenzity » Výchozí zóny**

1. Vyberte max. TF (nejvyšší hodnota, bpm) a stiskněte prostřední tlačítko.
2. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou max. TF.



3. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou max. TF.
4. Stisknutím levého spodního tlačítka opustíte zobrazení zón TF.

 **POZNÁMKA:** Maximální tepovou frekvenci můžete také nastavit z nastavení na **Obecné** » **Osobní**.


Nastavení výchozích zón TF

Nastavte výchozí zóny tepové frekvence z nastavení na **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Výchozí zóny**

1. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka se posouvejte nahoru/dolů, když je zvýrazněna požadovaná zóna TF, stiskněte prostřední tlačítko.
2. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



3. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu TF.
4. Přidržením prostředního tlačítka opustíte zobrazení zón TF.

 **POZNÁMKA:** Volba **Reset** v zobrazení zón tepové frekvence znovu nastaví zóny tepové frekvence na výchozí hodnotu.

Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity

Nastavte si zóny tepové frekvence podle konkrétní aktivity z nastavení na **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Pokročilé zóny**

1. Vyberte aktivitu (běh nebo jízda na kole), kterou chcete upravovat (stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka), po zvýraznění příslušné aktivity stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zóny TF můžete zapínat/vypínat stiskem prostředního tlačítka.
3. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka se posouvejte nahoru/dolů, když je zvýrazněna požadovaná zóna TF, stiskněte prostřední tlačítko.
4. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



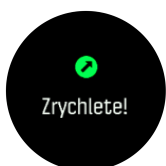
5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu TF.
6. Přidržením prostředního tlačítka opustíte zobrazení zón TF.

4.14.1.1. Používání zón TF při cvičení

Když zaznamenáváte cvičení (viz 4.1. *Záznam cvičení*) a máte zvolenou tepovou frekvenci jako cíl intenzity (viz 4.1.4. *Používání cílů při cvičení*), zobrazí se kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu indikátor zón TF rozdělený do pěti sekcí (u všech sportovních režimů, které podporují TF). Rozsvícením příslušné sekce měřidlo indikuje, ve které zóně TF v daném okamžiku trénujete. Malá šipka na měřidle indikuje, kde přesně se v rámci příslušné zóny nacházíte.



Hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení vaše tepová frekvence dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat ke zrychlení či zpomalení.



Kromě toho existuje na výchozím displeji sportovního režimu i speciální displej pro zóny TF. Displej pro zóny zobrazuje vaši aktuální zónu TF v prostředním poli a barva pozadí měřiče indikuje, ve které zóně TF trénujete.



V souhrnu cvičení se zobrazí rozpis, kolik času jste během cvičení strávili v jednotlivých zónách.

4.14.2. Tempové zóny

Tempové zóny fungují přesně jako zóny TF, ale intenzita tréninku bude vycházet z tempa a nikoli z tepové frekvence. Tempové zóny se zobrazují jako metrická nebo imperiální hodnota, záleží na nastavení.

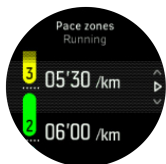
Suunto 3 má pět výchozích zón tempa, které můžete použít, nebo si můžete definovat vlastní.

Tempové zóny jsou k dispozici pro běh.

Nastavení tempových zón

Nastavte si zóny tempa podle konkrétní aktivity z nastavení na **Trénink » Zóny intenzity » Pokročilé zóny**

1. Vyberte si běh a stiskněte prostřední tlačítko.
2. Dolů se můžete posunout stiskem pravého spodního tlačítka, stiskem prostředního tlačítka se tempové zóny zapínají a vypínají.
3. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka se posouváte nahoru/dolů, když je zvýrazněna požadovaná tempová zóna, stiskněte prostřední tlačítko.
4. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou tempovou zónu.



5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu tempové zóny.
6. Přidržením prostředního tlačítka opustíte zobrazení tempových zón.

4.14.2.1. Používání tempových zón při cvičení

Když zaznamenáte cvičení (viz 4.1. *Záznam cvičení*) a vybrali jste tempo jako cílovou intenzitu (viz 4.1.4. *Používání cílů při cvičení*) zobrazí se měřítko zóny tempa, rozdělené do pěti částí. Těchto pět částí se zobrazí kolem okraje displeje sportovního režimu. Měření ukazuje zónu tempa, kterou jste si zvolili jako cílovou intenzitu - odpovídající část se rozsvítí. Malá šipka na měřidle určuje, kde se pohybujete v rámci zóny měřidla.



Vaše hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení vaše tempo dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat ke zrychlení či zpomalení.



V souhrnu cvičení se zobrazí rozpis, kolik času jste v jednotlivých zónách během cvičení strávili.

5. Průvodci SuuntoPlus™

Průvodci SuuntoPlus™ přinášejí do vašich hodinek Suunto pokyny v reálném čase z vašich oblíbených sportovních a outdoorových služeb. Nové průvodce najdete rovněž v obchodě SuuntoPlus™ Store nebo si je můžete vytvořit pomocí nástrojů jako např. plánovač tréninků v aplikaci Suunto.

Další informace ohledně všech dostupných průvodců a postupů synchronizace zařízení s průvodci třetích stran najdete na www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Postup výběru průvodců SuuntoPlus™ v hodinkách:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, stiskněte tlačítko níže a zvolte **SuuntoPlus™**.
2. Přejděte na průvodce, kterého chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
4. Tiskněte prostřední tlačítko, dokud se nedostanete k průvodci SuuntoPlus™, který bude mít vlastní zobrazení.

 **POZNÁMKA:** Ujistěte se, že je v hodinkách Suunto 3 nejnovější verze softwaru a že jste hodinky synchronizovali s aplikací Suunto.

6. Sportovní aplikace SuuntoPlus™

Sportovní aplikace SuuntoPlus™ vybaví hodinky Suunto 3 novými nástroji a údaji, které vám poskytnou inspiraci a nové způsoby aktivního životního stylu. Nové sportovní aplikace najdete v obchodě SuuntoPlus™ Store, kam jsou přidávány nové aplikace pro vaše Suunto 3. Vyberte si ty, které vás zaujmou, a synchronizujte si je do hodinek, abyste ze svých cvičení získali maximum.

Používání sportovních aplikací SuuntoPlus™:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, přejděte dolů a zvolte **SuuntoPlus™**.
2. Zvolte sportovní aplikaci dle svého výběru.
3. Jestliže sportovní aplikace používá externí zařízení nebo snímač, propojí se s ním automaticky.
4. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
5. Tiskněte prostřední tlačítko, dokud se nedostanete ke sportovní aplikaci SuuntoPlus™, která bude mít vlastní zobrazení.
6. Po zastavení záznamu cvičení můžete v souhrnu najít výsledek ze sportovní aplikace SuuntoPlus™, pokud byl relevantní výsledek získán.

V aplikaci Suunto můžete vybrat, které sportovní aplikace SuuntoPlus™ chcete v hodinkách používat. Navštivte Suunto.com/Suuntoplus a zjistěte, které sportovní aplikace jsou pro vaše hodinky k dispozici.

 **POZNÁMKA:** Ujistěte se, že je v hodinkách Suunto 3 nejnovější verze softwaru a že jste hodinky synchronizovali s aplikací Suunto.

7. Péče a podpora

7.1. Instrukce pro zacházení


Se zařízením zacházejte opatrně – zabraňte úderům nebo nárazům na ně.


Za normálních podmínek nebudou hodinky potřebovat servisní zásah. Pravidelně je omývejte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně pouzdro vyčistěte vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

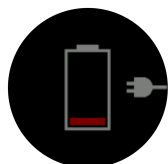
7.2. Baterie

Výdrž na jedno nabití závisí na tom, jak a za jakých podmínek hodinky využíváte. Například nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití. Obecně platí, že kapacita dobíjecí baterie se časem snižuje.


 **POZNÁMKA:** V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie pokrývá záruka Suunto výměnu baterie do jednoho roku.

 **POZNÁMKA:** Tento výrobek obsahuje nevýměnnou nabíjecí lithium-iontovou baterii.

Když je baterie nabitá na méně než 20 % a později na méně než 10 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízko, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.

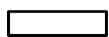
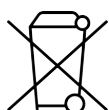


Pomocí kabelu USB, který je součástí dodávky, hodinky dobijte. Když se úroveň nabití baterie dostane na dostatečnou úroveň, hodinky se z režimu s nízkou spotřebou probudí.

 **VAROVÁNÍ:** Dobíjejte baterii pouze pomocí adaptérů USB splňujících požadavky normy IEC 60950-1 pro omezené napájení. Použitím adaptérů, které nevyhovují této normě, můžete hodinky poškodit nebo způsobit požár.

7.3. Likvidace

Zařízení zlikvidujte řádným způsobem jako elektronický odpad. Nevyhazujte je do odpadu. Máte-li zájem, můžete zařízení vrátit nejbližšímu prodejci Suunto.



8. Reference

8.1. Shoda

Informace o shodě s právními předpisy a bezpečnostními standardy a podrobné technické parametry se nachází v brožurce „Informace o bezpečnosti výrobku a předpisech“, která je součástí balení hodinek Suunto 3 a je k dispozici také na adrese www.suunto.com/userguides.

8.2. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW175 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

Suunto Oy
Tammiston kauppatie 7 A,
FI-01510 Vantaa FINLAND



© Suunto Oy 11/2022

Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.