

# **SUUNTO 3**


## POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA


1. BEZPEČNOSŤ.....	4
2. Začíname.....	5
2.1. Tlačidlá.....	5
2.2. Aplikácia Suunto.....	6
2.3. SuuntoLink.....	7
2.4. Optické meranie srdcovej frekvencie.....	7
2.5. Úprava nastavení.....	8
3. Nastavenia.....	10
3.1. Zámok tlačidiel a zhasnutie obrazovky.....	10
3.2. Podsvietenie.....	10
3.3. Tóny a vibrovanie.....	10
3.4. Pripojenie Bluetooth.....	11
3.5. Letový režim.....	11
3.6. Režim Nerušiť.....	11
3.7. Upozornenia.....	11
3.8. Dátum a čas.....	12
3.8.1. Budík.....	12
3.9. Jazyk a systém jednotiek.....	13
3.10. Ciferníky.....	13
3.11. Informácie o zariadení.....	14
4. Funkcie.....	15
4.1. Zaznamenanie cvičenia.....	15
4.1.1. Kalibrácia rýchlosti a vzdialenosti.....	16
4.1.2. Športové režimy.....	16
4.1.3. Možnosti úspory energie v športovom režime.....	17
4.1.4. Používanie cieľov pri cvičení.....	17
4.1.5. Pripojené GPS.....	18
4.1.6. Intervalový tréning.....	18
4.1.7. Plávanie.....	19
4.1.8. Pocit.....	20
4.1.9. Motív displeja.....	20
4.2. Ovládacie prvky médií.....	21
4.3. Záznamník.....	21
4.4. Denná aktivita.....	22
4.4.1. Sledovanie aktivít.....	22
4.4.2. Okamžitá srdcová frekvencia.....	23
4.4.3. Denná srdcová frekvencia.....	24
4.5. Adaptívne vedenie tréningu.....	24
4.6. Informácie o tréningu.....	27
4.7. Čas zotavenia.....	27

4.8. Monitorovanie spánku.....	28
4.9. Námaha a zotavenie.....	29
4.10. Úroveň kondície.....	30
4.11. Hrudný snímač srdcovej frekvencie.....	31
4.12. Spárovanie zariadení POD a snímačov.....	31
4.12.1. Kalibrácia zariadenia POD na nohu.....	32
4.13. Merače.....	33
4.14. Zóny intenzity.....	33
4.14.1. Zóny srdcovej frekvencie.....	34
4.14.2. Zóny tempa.....	37
5. Sprievodcovia SuuntoPlus™ .....	38
6. Športové aplikácie SuuntoPlus™ .....	39
7. Starostlivosť a podpora.....	40
7.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	40
7.2. Batéria.....	40
7.3. Likvidácia.....	40
8. Údaje.....	41
8.1. Zhoda.....	41
8.2. CE.....	41

# 1. BEZPEČNOSŤ

## Typy bezpečnostných opatrení


 **VAROVANIE:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť zranenie alebo smrť.


 **POZOR:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poškodenie výrobku.


 **POZNÁMKA:** - používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.


 **TIP:** - používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.

## Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.


 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy informujte u lekára. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Iba na rekreačné použitie.


 **VAROVANIE:** Nespoliehajte sa len na GPS podporované mobilným telefónom alebo na výdrž batérie výrobku. Vždy používajte mapy a iné záložné materiály na zaistenie svojej bezpečnosti.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.

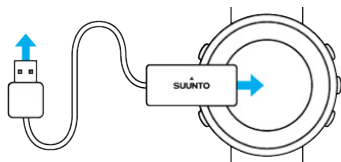
 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

 **POZNÁMKA:** V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrík, ktoré vám môžu pomôcť pri vašich aktivitách a dobrodružstvách. Snažíme sa dosahovať čo najvyššiu presnosť. Žiadne údaje, ktoré naše produkty a služby zhromažďujú, však nie sú dokonale spoľahlivé, rovnako metriky, ktoré vytvárajú, nie sú absolútne presné. Kalórie, srdcová frekvencia, poloha, detekcia pohybu, rozpoznávanie záberu, indikátory fyzického stresu a ďalšie merania nemusia zodpovedať realite. Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.

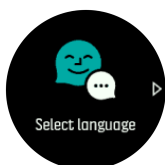
## 2. Začíname

Prvé spustenie hodínok Suunto 3 je rýchle a jednoduché.

1. Prebudzte hodinky tak, že ich dodaným USB káblom pripojíte k počítaču.



2. Stlačením stredného tlačidla spustíte sprievodcu nastavením.



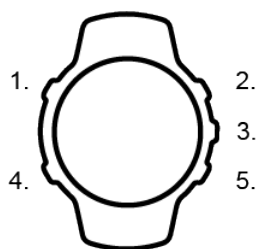
3. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte jazyk a stredným tlačidlom potvrdte výber.



4. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla zmeňte hodnoty, stredným tlačidlom potvrdte výber a prejdite na ďalší krok.

### 2.1. Tlačidlá

Hodinky Suunto 3 majú päť tlačidiel, ktoré môžete použiť na navigáciu po displejoch a funkciách.



Normálne používanie:

#### 1. Ľavé horné tlačidlo

- stlačením aktivujete podsvietenie
- stlačením zobrazíte alternatívne informácie

#### 2. Pravé horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách

#### 3. Stredné tlačidlo

- stlačením vyberiete položku alebo prejdete dopredu/zmeníte displeje
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka skratiek

#### 4. Ľavé dolné tlačidlo

- stlačením sa vrátite späť
- podržaním stlačeného tlačidla sa vrátite na ciferník hodín

#### 5. Pravé dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách

Pri zaznamenávaní tréningu majú tlačidlá odlišné funkcie:

#### 1. Ľavé horné tlačidlo

- stlačením zobrazíte alternatívne informácie

#### 2. Pravé horné tlačidlo

- stlačením sa pozastaví alebo obnoví zaznamenávanie
- podržaním stlačeného tlačidla sa zmení aktivita

#### 3. Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

#### 4. Ľavé dolné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej

#### 5. Pravé dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- podržaním stlačeného tlačidla sa uzamknú alebo odomknú tlačidlá

## 2.2. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto 3. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a zobrazujte informácie GPS, oznámenia z mobilného telefónu, podrobné informácie a ďalšie údaje.

 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim.

Spárovanie hodín s aplikáciou Suunto:

1. Rozhranie Bluetooth musí byť zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity » Discovery** a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustite aplikáciu Suunto a zapnite rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu hodín v ľavom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na tlačidlo „PAIR“ (Spárovať) spárujte hodinky.
5. Overte spárovanie zadáním kódu zobrazeného na hodinkách v aplikácii.



**POZNÁMKA:** Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez WiFi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.

## 2.3. SuuntoLink

Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu SuuntoLink do počítača alebo Macu, aby ste mohli dostávať aktualizácie softvéru pre vaše hodinky.

Dôrazne odporúčame aktualizovať hodinky vždy, keď je k dispozícii nová verzia softvéru. Ak je aktualizácia k dispozícii, budete upozornení prostredníctvom aplikácie SuuntoLink aj aplikácie Suunto.

Ďalšie informácie sú uvedené na stránke [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Aktualizácia softvéru hodínok:

1. Pripojte hodinky k počítaču dodaným USB káblom.
2. Spustíte aplikáciu SuuntoLink, ak ešte nie je spustená.
3. V aplikácii SuuntoLink kliknite na tlačidlo aktualizovania.

## 2.4. Optické meranie srdcovej frekvencie

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Najlepšie výsledky merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť nasledovné faktory:

- Hodinky musíte mať priamo na koži. Medzi snímačom a kožou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k laktu, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač sníma prietok krvi cez tkanivo. Čím viac tkaniva dokáže nasnímať, tým je výsledok presnejší.
- Pohyby ruky a sťahovanie svalov, napríklad uchopenie tenisovej rakety, môžu ovplyvniť presnosť nameraných hodnôt snímača.
- V prípade nízkej srdcovej frekvencie nemusí snímač dokázať poskytovať stabilné hodnoty. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.

**VAROVANIE:** Funkcia optického merania srdcovej frekvencie nemusí byť presná u každého používateľa a počas každej aktivity. Optické meranie srdcovej frekvencie môže byť ovplyvnené aj jedinečnou anatómiou a pigmentáciou pokožky osoby. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.

**VAROVANIE:** Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.

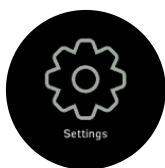
**VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

**VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

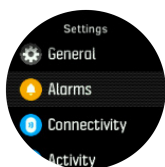
## 2.5. Úprava nastavení

Úprava nastavenia:

1. Stlačte pravé horné tlačidlo, kým nevidíte ikonu nastavení, potom stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku nastavení.



2. Stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prechádzajte po ponuke nastavení.



3. Vyberte nastavenie stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Stlačením ľavého dolného tlačidla sa vráťte do ponuky.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu stlačením pravého horného alebo dolného tlačidla.



5. Pri nastaveniach, ktoré majú len možnosť zapnutia a vypnutia, zmeníte hodnotu stlačením stredného tlačidla.



**TIP:** Prístup do všeobecných nastavení môžete získať aj z ponuky skratiek tak, že podržíte stlačené stredné tlačidlo.





## 3. Nastavenia

### 3.1. Zámok tlačidiel a zhasnutie obrazovky

Počas zaznamenávania cvičenia môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného pravého dolného tlačidla. Po zamknutí nemôžete meniť zobrazenia displejov, no ak je podsvietenie v automatickom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete zapnúť.

Na odomknutie znovu podržte stlačené pravé dolné tlačidlo.


Ak nezaznamenávate cvičenie, obrazovka po minúte nečinnosti zhasne. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Po dlhšom období nečinnosti hodinky prejdú do režimu spánku a úplne vypnú obrazovku. Obrazovka sa aktivuje ľubovoľným pohybom.

### 3.2. Podsvietenie

Funkcie posvietenia je možné upraviť v nastaveniach v položke **General » Backlight**.

- Nastavenie Standby ovláda jas obrazovky, keď nie je zapnuté žiadne aktívne podsvietenie (napr. aktivované stlačením tlačidla). Dva možnosti pre Standby sú On a Off.
- Funkcia Raise to wake aktivuje podsvietenie v pohotovostnom režime v bežnom režime času a aktivuje podsvietenie v režime cvičenia, keď zdvihnete zápästie do polohy pozretia sa na hodinky. Tri možnosti pre Raise to wake sú:
  - On: Zdvihnutie zápastia v bežnom režime času alebo počas cvičenia aktivuje podsvietenie.
  - Exercise only: Zdvihnutie zápastia aktivuje podsvietenie len počas cvičenia.
  - Off: Funkcia Raise to wake je vypnutá.

 **POZNÁMKA:** Pozadie môžete nastaviť aj tak, aby bolo stále zapnuté. Podržaním stlačeného stredného tlačidla prejdite do ponuky **Shortcuts**, prejdite na položku **Backlight** a prepnutím prepínača nastavte vynútené zapnutie podsvietenia.

### 3.3. Tóny a vibrovanie

Signály vo forme tónov a vibrácií slúžia ako upozornenia, alarmy a ostatné hlavné udalosti a akcie. Oboje možno upraviť v nastaveniach v položke **General » Tones**.

V položke **General » Tones » General** si môžete vybrať spomedzi nasledujúcich možností:

- **All on:** upozornenie spustia všetky udalosti
- **All off:** upozornenie nespustia žiadne udalosti
- **Buttons off:** upozornenie spustia všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel

V položke **General » Tones » Alarms** môžete zapnúť a vypnúť vibrovanie.

V položke môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **Vibration:** vibračné upozornenie
- **Tones:** zvukové upozornenie
- **Both:** vibračné aj zvukové upozornenie

## 3.4. Pripojenie Bluetooth

Hodinky Suunto 3 využívajú technológiu Bluetooth na odosielanie a prijímanie informácií z vášho mobilného zariadenia po spárovaní hodínok pomocou aplikácie Suunto. Rovnaká technológia sa používa aj pri párovaní zariadení POD a snímačov.

Ak však nechcete, aby hodinky boli viditeľné pre skenery Bluetooth, môžete aktivovať alebo deaktivovať nastavenie zisťovania v nastaveniach v položke **Connectivity » Discovery**.




Funkciu Bluetooth možno úplne vypnúť aktivovaním letového režimu, pozri 3.5. *Letový režim*

## 3.5. Letový režim

Keď je potrebné vypnúť bezdrôtové prenosy, aktivujte letový režim. Letový režim možno aktivovať alebo deaktivovať v nastaveniach v položke **Connectivity (Konektivita)**.



 **POZNÁMKA:** Ak chcete ľubovoľné zariadenie spárovať s vaším zariadením, najprv treba vypnúť letový režim, ak je zapnutý.

## 3.6. Režim Nerušiť

Režim Nerušiť je nastavenie, ktoré stlmí všetky zvuky a vibrácie, takže je veľmi užitočnou voľbou pri nosení hodínok napríklad v divadle alebo v akomkoľvek prostredí, kde chcete, aby hodinky fungovali ako zvyčajne, ale v tichosti.

Zapnutie/vypnutie režimu Nerušiť:

1. Keď sa zobrazuje ciferník, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnete alebo vypnete režim Nerušiť.

Keď je režim Nerušiť aktivovaný, v zobrazení ciferníka hodínok sa zobrazuje ikona Nerušiť.

Ak máte nastavený budík, zaznie ako bežne a deaktivuje režim Nerušiť, ak neodložíte budenie budíka.

## 3.7. Upozornenia

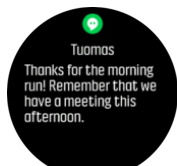
Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto a používate telefón s Androidom, môžete do hodínok dostávať upozornenia, napríklad na prichádzajúce hovory a textové správy.

Keď spárujete hodinky s aplikáciou, upozornenia sú predvolené zapnuté. Môžete ich vypnúť v nastaveniach v položke **Notifications**.



**POZNÁMKA:** Správy prijaté z niektorých aplikácií používaných na komunikáciu nemusia byť kompatibilné s hodinkami Suunto 3.

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodín zobrazí vyskakovacie okno.



Ak sa celá správa nezmestí na obrazovku, stláčaním pravého dolného tlačidla môžete postupne zobrazíť celý text.

Stlačením tlačidla **Actions** môžete reagovať na upozornenie (dostupné možnosti sa líšia v závislosti od toho, z ktorej mobilnej aplikácie upozornenie pochádza).

V prípade komunikačných aplikácií sa dá pomocou hodín poslať **Quick reply**. Preddefinované správy môžete vybrať a upraviť v aplikácii Suunto.

### História upozornení

Ak máte v mobilnom zariadení neprečítané upozornenia alebo zmeškané hovory, môžete ich zobrazíť na hodinkách.

Keď je zobrazený ciferník, stlačte stredné tlačidlo a potom stlačením dolného tlačidla prechádzajte po histórii upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení, história upozornení sa vymaže.

## 3.8. Dátum a čas

Čas a dátum sa nastavuje pri úvodnom spustení hodín.

Čas a dátum môžete upraviť v nastaveniach v položke **General » Time/date**, kde môžete zmeniť aj formát času a dátumu.

Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General » Time/date** poklepte na možnosť **Dual time** a výberom miesta nastavte časové pásmo.

Po spárovaní s aplikáciou hodinky získajú aktualizovaný čas, dátum, časové pásmo a letný čas z mobilného zariadenia.

V položke **General » Time/date** poklepte na možnosť **Auto time update**, ak chcete túto funkciu zapnúť alebo vypnúť.

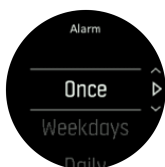
### 3.8.1. Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarms » Alarm clock(Budík)**.

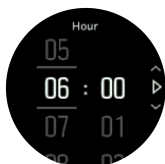
Nastavenie budíka:

1. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Možnosti sú:

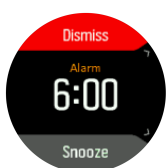
- **Once (Raz):** budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase
- **Weekdays(Pracovné dni):** budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase
- **Daily(Každý deň):** budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



2. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.



Keď zaznie budík, môžete ho zrušiť alebo môžete vybrať možnosť odloženia budenia. Čas odloženia budenia je 10 minút a možno ho zopakovať až 10-krát.



Ak necháte budík nepretržite zvonieť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

## 3.9. Jazyk a systém jednotiek

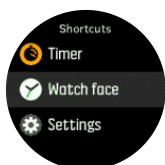
Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).

## 3.10. Ciferníky

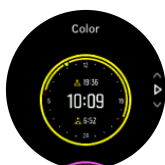
V hodinkách Suunto 3 si môžete vybrať viacero ciferníkov digitálneho aj analógového typu.

Zmena ciferníka:

1. Zo spúšťača prejdite na nastavenie položky **Watch face** alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte kontextovú ponuku. Stlačením stredného tlačidla vyberte položku **Watch face**.



2. Pomocou pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prechádzajte zobrazeniami ciferníka a požadovaný typ vyberte stlačením stredného tlačidla.
3. Pomocou pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte možnosťami farieb a požadovaný typ vyberte stlačením stredného tlačidla.



Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum, celkový počet krokov alebo duálny čas. Stlačením ľavého horného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.

### 3.11. Informácie o zariadení

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodín si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **About** (O zariadení).

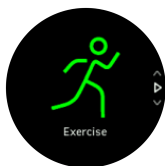
## 4. Funkcie

### 4.1. Zaznamenanie cvičenia

Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

Zaznamenávanie cvičenia:

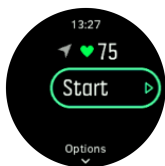
1. Nasadte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľné).
2. Prejdite nahor na ikonu cvičenia a vyberte ju stredným tlačidlom.



3. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla môžete prechádzať po športových režimoch a stlačením stredného tlačidla vyberte režim, ktorý chcete použiť.
4. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS). Ikona šípky (pripojené GPS) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno. Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ikona srdca (srdcová frekvencia) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na farebné srdce upevnené k pásu. Ak používate optický snímač srdcovej frekvencie, zmení sa na farebné srdce bez pásu.

Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ale ikona sa zmení len na zelené srdce (čo znamená, že je aktívny optický snímač srdcovej frekvencie), skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie spárovaný, pozri 4.12. *Spárovanie zariadení POD a snímačov*, a znovu vyberte športový režim.

Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú, alebo stlačením stredného tlačidla spustiť nahrávanie.



Po spustení záznamu sa zvolený zdroj srdcovej frekvencie uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu sa nedá zmeniť.

5. Počas zaznamenávania môžete prepínať medzi displejmi stlačením stredného tlačidla.
6. Stlačením pravého horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Zastavte a uložte stlačením pravého dolného tlačidla alebo pokračujte stlačením pravého horného tlačidla.



Ak má zvolený športový režim možnosti, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania stlačením dolného pravého tlačidla. Možnosti

športového režimu môžete upraviť aj počas zaznamenávania podržaním stlačeného stredného tlačidla.



Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť (pozri 4.1.8. *Pocity*). Potom sa zobrazí súhrn aktivity, ktorým môžete prechádzať pomocou pravého dolného alebo horného tlačidla.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, položku denníka môžete vymazať tak, že prejdete nadol na položku **Delete** a potvrdíte stredným tlačidlom. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



#### 4.1.1. Kalibrácia rýchlosti a vzdialenosti

Hodinky Suunto 3 umožňujú merať rýchlosť a dĺžku behu a chôdze pomocou zabudovaného akcelerometra. Akcelerometer je potrebné nakalibrovať na vašu dĺžku kroku a pohyb. Bez kalibrácie hodinky nedokážu správne merať rýchlosť a vzdialenosti.

Najjednoduchším spôsobom kalibrácie hodínok je zaznamenať prvé cvičenie vo forme behu alebo chôdze s pripojeným GPS (pozri 4.1.5. *Pripojené GPS*). Pri používaní GPS vášho mobilného telefónu sa kalibrácia rýchlosti a vzdialenosti vykonáva automaticky na pozadí.

Manuálna kalibrácia hodínok:

1. Zaznamenajte beh alebo chôdzu so známou vzdialenosťou (napr. na okruhu) v trvaní minimálne 12 minút, pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia*
2. Upravte vzdialenosť po cvičení v súhrne stlačením stredného tlačidla, keď je zvýraznená vzdialenosť.



 **POZNÁMKA:** Aby ste získali čo najpresnejší výsledok, manuálne nakalibrujte hodinky samostatne pre beh a chôdzu.

#### 4.1.2. Športové režimy

Hodinky obsahujú širokú škálu vopred definovaných športových režimov. Tieto režimy sú určené pre konkrétne aktivity a účely, od prechádzky vonku až po bežecké lyžovanie.

Keď idete zaznamenávať tréning (pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia*), posúvaním nahor a nadol zobrazíte krátky zoznam športových režimov. Výberom ikony **Other** na konci krátkeho zoznamu zobrazíte kompletný zoznam športových režimov.



Každý športový režim má jedinečnú skupinu displejov, na ktorých sa zobrazujú rôzne údaje v závislosti od zvoleného športového režimu. Údaje zobrazené na displeji hodinek počas cvičenia môžete upraviť a prispôbiť v aplikácii Suunto.

Zistite, ako prispôbiť športové režimy v aplikácii Suunto (Android) alebo aplikácii Suunto (iOS).

### 4.1.3. Možnosti úspory energie v športovom režime

Na predĺženie výdrže batérie používajte nasledovné možnosti úspory energie:

- Časový limit displeja: za normálnych okolností je displej počas cvičenia vždy zapnutý. Keď zapnete časový limit displeja, displej po 10 sekundách zhasne, čím sa šetrí batéria. Stlačením akéhokoľvek tlačidla sa displej znova rozsvieti.

Aktivácia možností úspory energie:

1. Pred spustením zaznamenávania stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **Power saving** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Upravte možnosti úspory energie požadovaným spôsobom a potom podržaním stlačeného stredného tlačidla opustíte možnosti úspory energie.
4. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.



**POZNÁMKA:** Ak je zapnutý časový limit displeja, stále môžete dostávať mobilné oznámenia, ako aj zvukové a vibračné upozornenia.

### 4.1.4. Používanie cieľov pri cvičení

Pomocou hodinek Suunto 3 je možné nastaviť rôzne ciele pri cvičení.

Ak zvolený športový režim má ako možnosť ciele, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla.



Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Vyberte položku **Targets** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Stlačením stredného tlačidla zapnite položku **General**.
4. Vyberte položku **Duration** alebo **Distance**.
5. Vyberte svoj cieľ.
6. Stlačením ľavého dolného tlačidla sa vráťte do možností športového režimu.

Ak máte aktivované všeobecné ciele, na každom displeji s údajmi sa nachádza indikátor pokroku.



Keď dosiahnete 50 % svojho cieľa a po splnení cieľa dostanete upozornenie.

Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Vyberte položku **Targets** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Stlačením stredného tlačidla zapnite položku **Intensity**.
4. Vyberte položku **Heart rate** alebo **Pace**.
5. Vyberte svoju cieľovú zónu.
6. Stlačením ľavého dolného tlačidla sa vráťte do možností športového režimu.

#### 4.1.5. Pripojené GPS

Hodinky Suunto 3 dokážu zaznamenávať rýchlosť a vzdialenosť počas behu a chôdze na základe pohybov zápästia, ale táto funkcia sa musí nakalibrovať na vašu dĺžku kroku a pohyb. Kalibráciu môžete vykonať manuálne (pozri 4.1.1. *Kalibrácia rýchlosti a vzdialenosti*) alebo automaticky pomocou pripojeného GPS. Rýchlosť a vzdialenosť na základe zápästia sa automaticky kalibrujú vždy, keď používate pripojené GPS.


Okrem presnejšej rýchlosti a vzdialenosti môžete pomocou pripojeného GPS aj získať trasu tréningu a pozrieť si ju na mape v aplikácii Suunto.

Použitie pripojeného GPS:

1. Spárujte hodinky s aplikáciou Suunto, pozri 2.2. *Aplikácia Suunto*.
2. Povoľte aplikácii Suunto používať služby určovania polohy.
3. Ponechajte aplikáciu Suunto aktívnu.
4. Spustite športový režim s GPS.

Ikona GPS na hodinkách počas vyhľadávania bliká nasivo a po vytvorení pripojenia ku GPS telefónu zmení farbu na zelenú.

Niektoré športové režimy nepoužívajú GPS. Ak sa ikona nezobrazuje, znamená to, že športový režim je určený pre aktivitu, pri ktorej GPS nie je potrebné, ako je napríklad beh na bežeckom páse alebo plávanie v bazéne, alebo že hodinky Suunto 3 nie sú spárované s telefónom.

 **POZNÁMKA:** Použitie pripojeného GPS zvyšuje spotrebu energie batérie mobilného zariadenia. Presnosť GPS sa mení podľa mobilného zariadenia a okolitých podmienok. Napríklad v budovách môžu byť signály GPS blokované. Vezmite do úvahy, že údaje GPS nie sú k dispozícii pre všetky verzie operačných systémov mobilných telefónov a že existujúca podpora môže byť bez upozornenia ukončená.

#### 4.1.6. Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa zostáv cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto 3 môžete definovať vlastný intervalový tréning pre každý športový režim.

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Intervaly: prepínač, ktorým sa aktivuje intervalový tréning. Keď zapnete tento prepínač, do športového režimu sa pridá displej intervalového tréningu.
- Opakovania: počet zostáv interval + zotavenie, ktorý chcete urobiť.
- Interval: dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- Zotavenie: dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

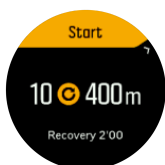
Majte na pamäti, že ak na definovanie intervalov použijete vzdialenosť, musíte byť v športovom režime, ktorý meria vzdialenosť. Meranie môže byť založené na GPS podporovanom mobilným telefónom, na rýchlosti pohybu zápästia alebo napríklad zariadení POD na nohu či bicykel.

Tréning s intervalmi:


1. V spúšťači vyberte príslušný šport.
2. Pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
3. Prejdite na položku **Intervals** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Zapnite intervalový tréning a upravte nastavenia popísané vyššie.



5. Prejdite nahor na položku **Back** (Späť) a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
6. Stlačte pravé horné tlačidlo, kým neprejdete späť na začiatok zobrazenia, a začnite s tréningom ako zvyčajne.
7. Stlačením ľavého dolného tlačidla zmeníte zobrazenie na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte pravé horné tlačidlo.



8. Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals**.


 **POZNÁMKA:** Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením pravého horného tlačidla sa pozastaví zaznamenávanie cvičenia, nie iba intervalový tréning.

Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovávajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

#### 4.1.7. Plávanie

Hodinky Suunto 3 možno používať aj v bazénoch.

Pri používaní športového režimu bazénu hodinky používajú na stanovenie vzdialenosti dĺžku bazéna. Predtým, ako začnete plávať, môžete v možnostiach športového režimu podľa potreby zmeniť dĺžku bazéna.

 **POZNÁMKA:** Snímač srdcovej frekvencie na zápästie nemusí fungovať pod vodou. Použite hrudný snímač srdcovej frekvencie, aby ste docielili spoľahlivejšie sledovanie srdcovej frekvencie.

#### 4.1.8. Pocit

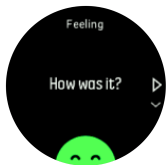
Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás. Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodínok zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it?**“.



Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

#### 4.1.9. Motív displeja

Ak chcete zvýšiť čitateľnosť displeja hodínok počas tréningu alebo navigovania, môžete si vybrať medzi svetlým a tmavým motívom.

Pri svetlom motíve je pozadie displeja svetlé a čísla sú tmavé.

Pri tmavom motíve je kontrast opačný, teda pozadie je tmavé a čísla sú svetlé.

Motív je globálne nastavenie, ktoré možno v hodinkách zmeniť v ľubovoľnej možnosti športového režimu.


Zmena motívu displeja v možnostiach športového režimu:

1. Keď je zobrazený ciferník, stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Excercise** (Cvičenie) a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite do ľubovoľného športového režimu a stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
4. Prejdite na položku **Theme** (Téma) a stlačte stredné tlačidlo.
5. Pravým horným a dolným tlačidlom môžete prepínať medzi možnosťami tém Light (Svetlá) a Dark (Tmavá) a výber potvrdíte stredným tlačidlom.

6. Prechodom späť zatvorte možnosti športového režimu a spustite (alebo zatvorte) športový režim.

## 4.2. Ovládacie prvky médií

Pomocou hodínok Suunto 3 možno ovládať prehrávanie hudby, podcastov a ďalších médií prehrávaných v telefóne alebo streamovaných z telefónu do iného zariadenia. Ovládacie prvky médií sú predvolene zapnuté, ale dajú sa vypnúť v ponuke **Settings** » **Media controls**.

 **POZNÁMKA:** Skôr než budete môcť používať Media controls, musíte spárovať hodinky s telefónom.

Ak chcete prejsť na ovládacie prvky médií, stlačte stredné tlačidlo z ciferníka hodínok alebo počas cvičenia stlačajte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazia ovládacie prvky médií.

Na displeji ovládacích prvkov médií majú jednotlivé tlačidlá tieto funkcie:



- **Prehrať/Pozastaviť:** Pravé horné tlačidlo
- **Ďalšia skladba/časť:** Pravé dolné tlačidlo
- **Predchádzajúca skladba/časť:** Pravé horné tlačidlo (dlhé stlačenie)
- **Hlasitosť:** Pravé dolné tlačidlo (dlhé stlačenie) otvorí ovládacie prvky hlasitosti
  - Na displeji ovládacích prvkov hlasitosti sa stlačením pravého horného tlačidla hlasitosť zvýši a stlačením pravého dolného tlačidla sa hlasitosť zníži. Stlačením stredného tlačidla sa vrátite na displej ovládacích prvkov médií.

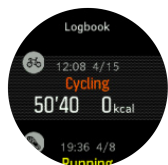
Stlačením stredného tlačidla ukončíte displej ovládacích prvkov médií.

## 4.3. Záznamník

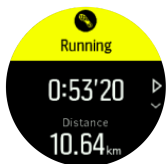
Do záznamníka možno získať prístup zo spúšťača.



Stlačením pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte po záznamníku. Stlačením stredného tlačidla otvorte zvolený záznam a prezrite si ho.



Na zatvorenie záznamu stlačte ľavé dolné tlačidlo.



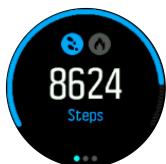
## 4.4. Denná aktivita

### 4.4.1. Sledovanie aktivít


Hodinky sledujú vašu celkovú úroveň aktivity po celý deň. Je to dôležitý faktor bez ohľadu na to, či len chcete byť fit a cítiť sa zdravo, alebo trénujete na blížiaci sa pretek. Je dobré byť aktívnym, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

Počítadlo aktivít sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci. Na konci týždňa hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity.

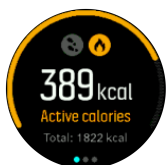
Na displeji ciferníka hodín stlačte pravé dolné tlačidlo a zobrazí sa celkový počet krokov za príslušný deň.



Hodinky počítajú kroky pomocou akcelerometra. Celkový počet krokov sa zhromažďuje nepretržite, aj pri zaznamenávaní tréningov a ostatných aktivít. V prípade niektorých špecifických športov, ako je napríklad plávanie alebo bicyklovanie, sa kroky nepočítajú.

 **TIP:** Na zlepšenie presnosti sledovania počtu krokov určte pozíciu a spôsob nosenia hodín počas nastavovania hodín Suunto alebo v časti **Settings** » **General** » **Personal** » **Device position**.

Okrem krokov môžete stlačením ľavého horného tlačidla zobraziť približný počet kalórií za príslušný deň.



Veľké číslo v strede displeja je odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus (pozri nižšie).

Krúžok na obidvoch displejoch ukazuje, ako blízko ste k svojim denným cieľom aktivít. Tieto ciele možno prispôbiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

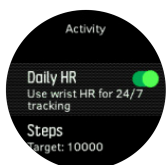
Stlačením stredného tlačidla si môžete skontrolovať počet krokov za uplynulých sedem dní. Keď znovu stlačíte stredné tlačidlo, zobrazia sa kalórie spálené za uplynulých sedem dní.



Na displeji krokov a kalórií stlačte dolné pravé tlačidlo a zobrazí sa presný počet krokov v každom dni.

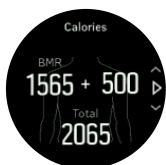
### Ciele aktivít

Môžete prispôbiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Kým je na hodinkách displej aktivít, podržte stlačené stredné tlačidlo a otvoria sa nastavenia cieľa aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkové kalórie spálené za deň vychádzajú z dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.

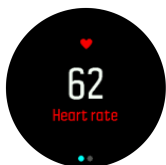


BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

Keď si nastavíte cieľ kalórií, určujete, koľko kalórií chcete spáliť okrem BMR. Ide o tzv. aktívne kalórie. Krúžok okolo displeja aktivity sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní s cieľom.

#### 4.4.2. Okamžitá srdcová frekvencia

Displej okamžitej srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie srdcovej frekvencie. Na displeji je zobrazená vaša aktuálna srdcová frekvencia.



Zobrazenie okamžitej srdcovej frekvencie:

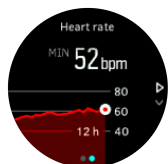
1. V zobrazení ciferníka hodín stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na zobrazenie okamžitej srdcovej frekvencie.
2. Stlačením ľavého dolného tlačidla opustíte displej a vrátite sa do zobrazenia ciferníka hodín.

### 4.4.3. Denná srdcová frekvencia

Displej dennej srdcovej frekvencie poskytuje 12-hodinové zobrazenie srdcovej frekvencie. Je to užitočný zdroj informácií napríklad o zotavovaní po náročnom tréningu.

Na displeji sa zobrazuje vaša srdcová frekvencia za posledných 12 hodín ako graf. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov. Okrem toho získate informáciu o najnižšej srdcovej frekvencii počas 12 hodín.

Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia než normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezotavili po poslednom tréningu.



Ak zaznamenávate cvičenie, denné hodnoty srdcovej frekvencie odrážajú srdcovú frekvenciu zvýšenú z cvičenia. Majte však na pamäti, že graf a údaje sú priemery. Ak sú špičkové hodnoty vašej srdcovej frekvencie počas cvičenia na úrovni 200 úderov za minútu, graf nezobrazuje túto maximálnu hodnotu, ale priemer za 24 minút, počas ktorých ste dosiahli najvyššiu hodnotu.

Graf dennej srdcovej frekvencie je možné zobraziť až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity**. Ak ste na displeji srdcovej frekvencie, nastavenia aktivity môžete zobraziť aj podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Keď je zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, hodinky pravidelne aktivujú optický snímač srdcovej frekvencie na kontrolu vašej srdcovej frekvencie. Mierne sa tým zvyšuje spotreba batérie.



Po aktivovaní sa informácie funkcie dennej srdcovej frekvencie začnú zobrazovať až po 24 minútach.

Zobrazenie dennej srdcovej frekvencie:

1. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na zobrazenie okamžitej srdcovej frekvencie.
2. Stlačením stredného tlačidla prejdite na displej dennej srdcovej frekvencie.

Po stlačení pravého dolného tlačidla na displeji dennej srdcovej frekvencie sa na základe vašej srdcovej frekvencie zobrazí, koľko energie spotrebúvate každú hodinu.

## 4.5. Adaptívne vedenie tréningu

Hodinky Suunto 3 automaticky generujú 7-denný tréningový plán na pomoc pri udržiavaní, miernom zlepšovaní alebo rýchlom zlepšovaní aeróbnej výkonnosti. Týždenná tréningová záťaž a intenzita cvičenia sa v jednotlivých tréningových programoch líšia.

Vyberte svoj kondičný cieľ:





Vyberte možnosť udržiavania, ak už máte primeranú kondíciu a chcete si udržať aktuálnu úroveň kondície. Táto možnosť môže byť užitočná aj pre ľudí, ktorí ešte len začínajú pravidelne cvičiť. Keď sa do toho dostanete, vždy môžete prejsť na náročnejší program.

Možnosť mierneho zlepšovania je určená na zlepšovanie aeróbnej výkonnosti miernejším tempom. Ak chcete zvýšiť úroveň kondície rýchlejšie, vyberte program rýchleho zlepšovania. Obsahuje náročnejšie cvičenia a umožňuje dosahovať rýchlejšie výsledky.

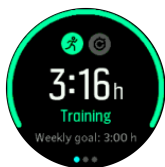
Tréningový plán pozostáva z plánovaných cvičení s dlhším trvaním a intenzitou. Každé cvičenie je naplánované s cieľom pomôcť vám udržiavať a postupne si zlepšovať kondíciu bez preťažovania tela. Ak vynecháte nejaké cvičenie alebo zacvičíte trochu viac, než udáva plán, hodinky Suunto 3 automaticky prispôbia váš tréningový plán.

Keď začnete s naplánovaným cvičením, hodinky vás budú viesť prostredníctvom vizuálnych a zvukových indikátorov, aby vám pomohli zostať pri správnej intenzite a sledovali váš pokrok.

Nastavenia zón srdcovej frekvencie (pozri 4.14.1. *Zóny srdcovej frekvencie*) ovplyvňujú adaptívny tréningový plán. Nadchádzajúce aktivity v tréningovom pláne zahŕňajú intenzitu. Ak vaše zóny srdcovej frekvencie nie sú správne nastavené, pokyny na intenzitu počas plánového cvičenia nemusia zodpovedať skutočnej intenzite cvičenia.

Zobrazenie nasledujúcich plánovaných tréningov:

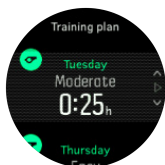
1. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na zobrazenie informácií o tréningu.



2. Stlačením stredného tlačidla zobrazíte plán pre aktuálny týždeň.




3. Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte doplňujúce informácie, deň tréningu, trvanie a úroveň intenzity (na základe zón srdcovej frekvencie, pozri *Zóny intenzity*).





4. Stlačením ľavého dolného tlačidla opustíte zobrazenie plánovaného cvičenia a vrátite sa na displej času.



**POZNÁMKA:** Dnešná naplánovaná činnosť sa zobrazí, aj keď v zobrazení ciferníka stlačíte stredné tlačidlo.

 **POZNÁMKA:** Cieľom adaptívneho vedenia tréningu je udržiavanie, mierne zvyšovanie alebo rýchle zvyšovanie vašej kondície. Ak už máte vysokú výkonnosť a často cvičíte, 7-denný plán možno nevyhovuje vašej súčasnej rutine.

 **POZOR:** Ak ste prekonalí chorobu a znovu začnete s cvičením, tréningový plán sa nemusí dostatočne prispôbiť. Po chorobe dávajte pozor a cvičte len ľahko.

 **VAROVANIE:** Hodinky nedokážu určiť, či máte zranenie. Dodržiavajte odporúčania svojho lekára týkajúce sa zotavenia po zranení a až potom postupujte podľa tréningového plánu v hodinkách.

Vypnutie prispôbitel'ného vedenia v tréningu:

1. V ponuke nastavení prejdite na položku **Training**.
2. Vypnite položku **Guidance**.



Ak nechcete používať adaptívne vedenie, ale chcete používať cieľ cvičenia, môžete definovať cieľový počet hodín ako svoj týždenný cieľ v nastaveniach v položke **Training**.

1. Vypnite **Guidance**.
2. Stlačením stredného tlačidla vyberte možnosť **Weekly goal**.
3. Vyberte novú hodnotu **Weekly goal** stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



4. Potvrďte stlačením stredného tlačidla.

## Vedenie v reálnom čase

Ak máte naplánované cvičenie na aktuálny deň, táto aktivita sa zobrazí ako prvá položka v zozname športových režimov pri vstupe do zobrazenia cvičenia na spustenie nahrávania cvičenia. Ak chcete použiť vedenie v reálnom čase, začnite s odporúčaným cvičením ako pri bežnom zaznamenávaní, pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia*.

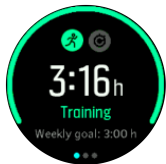
 **POZNÁMKA:** Dnešná naplánovaná činnosť sa zobrazí, aj keď v zobrazení ciferníka stlačíte stredné tlačidlo.

Pri cvičení podľa naplánovaného cvičenia sa zobrazí zelená lišta pokroku a percento pokroku. Cieľ je odhadnutý na základe naplánovanej intenzity a trvania. Keď cvičíte v rámci naplánovanej intenzity (podľa srdcovej frekvencie), cieľ by ste mali dosiahnuť približne po uplynutí naplánovaného trvania. Pri vyššej intenzite cvičenia dosiahnete cieľ rýchlejšie. Podobne platí, že pri nižšej intenzite to bude trvať dlhšie.

## 4.6. Informácie o tréningu

Hodinky Suunto 3 poskytujú prehľad vašich tréningových aktivít.

Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte tréningové súčty pre aktuálny týždeň.



Ak je zapnuté adaptívne vedenie tréningu, tréningový cieľ nemožno zmeniť. Informácie o tom, ako vypnúť adaptívne vedenie tréningu a zmeniť tréningový cieľ, sú uvedené v časti 4.5.

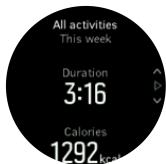
*Adaptívne vedenie tréningu.*

Keď dvakrát stlačíte stredné tlačidlo, zobrazia sa všetky vykonané aktivity za aktuálny týždeň a váš pokrok za uplynulé 3 týždne.



V zobrazení súčtov môžete stlačením ľavého horného tlačidla prepínať medzi svojimi tromi najobľúbenejšími športmi.

Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte súčet pre aktuálny týždeň. Súčet obsahuje celkový čas, vzdialenosť a kalórie pre šport zvolený v zobrazení súčtov.



## 4.7. Čas zotavenia

Čas zotavenia je odhadovaný počet hodín, ktorý vaše telo potrebuje na zotavenie po tréningu. Čas je založený na dĺžke a intenzite tréningu, ako aj na celkovej únave.

Čas zotavenia sa akumuluje zo všetkých typov cvičenia. Inými slovami, čas zotavenia sa akumuluje počas dlhých, menej intenzívnych tréningov, ako aj počas intenzívnych.

Čas sa kumuluje medzi tréningmi, čo znamená, že ak opätovne trénujete pred uplynutím času na zotavenie, nový naakumulovaný čas sa pripočíta k zostávajúcemu času z predchádzajúceho tréningu.

Zobrazenie času zotavenia:

1. Pri zobrazení ciferníka hodín stlačte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej tréningu a zotavenia.
2. Stláčaním ľavého horného tlačidla môžete prepínať medzi tréningom a zotavením.



Čas zotavenia je len odhadovaný, nahromadené hodiny sa rovnomerne odpočítavajú bez ohľadu na úroveň vašej fyzickej kondície alebo iné individuálne faktory. Ak máte vysokú výkonnosť, môžete sa zotavovať rýchlejšie v porovnaní s odhadom. Na druhej strane ak máte napríklad chrípku, môžete sa zotavovať pomalšie v porovnaní s odhadom.

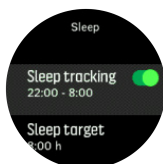
## 4.8. Monitorovanie spánku

Kvalitný nočný spánok je dôležitý pre zdravú myseľ a telo. Pomocou hodínok môžete monitorovať svoj spánok a sledovať, koľko hodín v priemere spíte a ako dobre spíte.

Ak si nasadíte hodinky Suunto 3 do postele, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:


1. Prejdite na nastavenia hodínok, na položku **Sleep** a stlačte stredné tlačidlo.
2. Zapnite položku **Sleep tracking**.




3. Nastavte časy uloženia sa k spánku a vstávania podľa svojho bežného plánu spánku.

Posledný krok definuje čas na spanie. Hodinky používajú toto obdobie na stanovenie, kedy spíte (počas času na spanie) a celý spánok vykazujú ako jeden záznam. Ak počas noci vstanete, napríklad aby ste sa išli napiť, hodinky zarátajú nasledujúci spánok do toho istého záznamu.

Ak zaspíte skôr alebo budete spať dlhšie, ako je váš nastavený čas na spanie, hodinky budú sledovať váš spánok, pokiaľ časť vášho spánku bude v rámci nastaveného času na spanie a prebudenie.

 **POZNÁMKA:** Ak zaspíte v úplne odlišnom čase, ako je váš čas na spanie, hodinky nemusia započítať tento čas do záznamu spánku.

Po aktivovaní monitorovania spánku môžete nastaviť aj svoj cieľ v rámci spánku. Typický dospelý človek potrebuje 7 až 9 hodín spánku denne, aj keď ideálne množstvo spánku pre vás sa môže líšiť od noriem.

 **POZNÁMKA:** Všetky merania v spánku sú založené len na pohybe, okrem kvality spánku a priemernej srdcovej frekvencie, preto sú to len odhady, ktoré nemusia odrážať vaše skutočné zvyky v oblasti spánku.

### Kvalita spánku

Okrem trvania dokážu hodinky stanoviť kvalitu spánku na základe sledovania premenlivosti srdcovej frekvencie počas spánku. Premennosť signalizuje, ako dobre spíte, a pomáha vám

odpočívať a zotaviť sa. Kvalita spánku je v súhrne spánku zobrazená na stupnici od 0 do 100, pričom 100 znamená najvyššiu kvalitu.

### Meranie srdcovej frekvencie počas spánku

Ak chcete merať kvalitu spánku, zabezpečte, aby bola aktivovaná možnosť Daily HR (Denná srdcová frekvencia) (pozri 4.4.3. *Denná srdcová frekvencia*) a monitorovanie spánku.

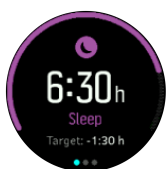
### Automatický režim Nerušiť

Môžete použiť nastavenie Do Not Disturb (Nerušiť), aby sa počas vášho spánku automaticky aktivoval režim Nerušiť.


### Trendy spánku

Keď vstanete, privíta vás súhrn spánku. Súhrn obsahuje celkové trvanie spánku, ako aj odhadovaný čas, koľko ste boli hore (a pohybovali sa), kedy ste išli spať, kedy ste sa zobudili a kvalitu spánku pri priemernej srdcovej frekvencii.

Na základe informácií o spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Pri zobrazení ciferníka hodín stlačte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej trvania **Sleep**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok v porovnaní s vaším cieľom trvania spánku.



Na displeji spánku môžete jedným stlačením stredného tlačidla zobraziť priemerné trvanie spánku a potom priemernú srdcovú frekvenciu počas spánku za uplynulých sedem dní. Keď stlačíte pravé dolné tlačidlo, údaje zobrazíte namiesto grafov ako čísla.

 **TIP:** Počas zobrazenia displeja **Sleep** môžete nechať stlačené stredné tlačidlo, aby ste získali prístup k nastaveniam monitorovania spánku a k najnovšiemu súhrnu spánku.

## 4.9. Námaha a zotavenie

Vaše zdroje sú dobrou indikáciou úrovni energie vášho tela a prenášajú sa do vašej schopnosti zvládať námahu a každodenné výzvy.

Námaha a fyzická aktivita vyčerpávajú vaše zdroje, kým odpočinok a zotavenie ich obnovujú. Dobrý spánok je základnou súčasťou zabezpečovania, že vaše telo má dostatok potrebných zdrojov.


Ak sú úrovne vašich zdrojov vysoké, pravdepodobne sa budete cítiť sviežo a plný energie. Keď idete behať, keď sú vaše zdroje vysoké, zažijete skvelý beh, pretože vďaka tomu má vaše telo energiu, ktorú potrebuje na adaptáciu a zlepšovanie.

Sledovanie zdrojov vám môže pomôcť riadiť ich a rozumne ich využívať. Úrovne zdrojov vám môžu pomáhať identifikovať stresové faktory, osobne účinné stratégie na zvýšenie zotavenia a vplyv dobrého stravovania.

Funkcia Námaha a zotavenie používa údaje z optického snímača srdcovej frekvencie a ak ich chcete získavať počas dňa, musí byť zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, pozri 4.4.3. *Denná srdcová frekvencia*.

Je dôležité, aby hodnoty Max HR a Rest HR boli nastavené tak, aby boli v súlade s vašou srdcovou frekvenciou, aby sa zobrazovali najpresnejšie výsledky. Predvolene je hodnota Rest HR nastavená na 60 úderov za minútu a hodnota Max HR je určená na základe veku.

Tieto hodnoty srdcovej frekvencie je možné zmeniť v nastaveniach v ponuke **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **TIP:** Ako hodnotu Rest HR používajte najnižšiu srdcovú frekvenciu nameranú počas spánku.

Stlačením pravého dolného tlačidla môžete prejsť na displej námahy a zotavenia.



Merač okolo tohto displeja signalizuje vašu celkovú úroveň zdrojov. Ak je zelený, znamená to, že sa zotavujete. Indikátor stavu a času ukazuje, aký je váš aktuálny stav (aktívny, neaktívny, zotavujúci sa, v strese) a ako dlho ste v tomto stave. Napríklad na tejto obrazovke ste sa posledné štyri hodiny zotavovali.

Stlačením stredného tlačidla zobrazte stĺpcový graf svojich zdrojov za uplynulých 16 hodín.



Zelené stĺpce signalizujú obdobia, kedy ste sa zotavovali. Percentuálna hodnota predstavuje odhad vašej aktuálnej úrovne zdrojov.

## 4.10. Úroveň kondície

Dobrá aeróbna výkonnosť je dôležitá pre celkové zdravie, pocit zdravia a športový výkon.

Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako VO<sub>2</sub>max (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami, VO<sub>2</sub>max ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj VO<sub>2</sub>max, tým lepšie dokážete využívať kyslík.

Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej odozvy srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto 3 s pripojeným GPS alebo nakalibrovanou rýchlosťou.

Ak pripojené GPS nie je k dispozícii, musíte si sami nakalibrovať hodinky ešte pred chôdzou/behom v trvaní 15 minút a získaním odhadu fyzickej kondície, pozri 4.1.1. *Kalibrácia rýchlosti a vzdialenosti*.

Po úspešnej kalibrácii hodinky dokážu poskytnúť odhad vašej úrovne fyzickej kondície pre všetky cvičenia vo forme behu a chôdze.

Vaša aktuálna úroveň kondície je uvedená na displeji kondície. V zobrazení ciferníka hodiniiek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na displej kondície.



**POZNÁMKA:** Ak hodinky ešte neuskutočnili odhad vašej kondície, na displeji úrovne kondície sa budú zobrazovať ďalšie pokyny.

Historické údaje (zo zaznamenaných bežeckých a chodeckých cvičení) sú dôležité na presnosť odhadu VO2max. Čím viac aktivít zaznamenáte s hodinkami Suunto 3, tým presnejší bude odhad VO2max.

Existuje ôsmy úrovní kondície, od nízkej po vysokú: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent a Superior. Hodnota závisí od veku a pohlavia. Čím vyššiu hodnotu máte, tým lepšia je úroveň vašej kondície.

Stlačením ľavého horného tlačidla zobrazíte svoj odhadovaný kondičný vek. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote VO2max z hľadiska veku. Pravidelné vykonávanie správnych druhov fyzickej aktivity vám pomôže zvýšiť hodnotu VO2max a znížiť váš kondičný vek.



Zlepšenie VO2max je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, zvýšenie úrovne vašej kondície bude pomalé. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

## 4.11. Hrudný snímač srdcovej frekvencie

S hodinkami Suunto 3 môžete používať snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s rozhraním Bluetooth® Smart, napríklad Suunto Smart Sensor, na získavanie presných informácií o intenzite tréningu.

Ak používate snímač Suunto Smart Sensor, máte aj ďalšiu výhodu pamäte srdcovej frekvencie. Pamäťová funkcia snímača ukladá údaje, ak sa preruší spojenie s hodinkami, napríklad pri plávaní (pod vodou sa neuskutočňuje prenos).

Znamená to aj, že hodinky môžete niekde nechať aj po spustení zaznamenávania. Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke snímača Suunto Smart.

Pokyny na spárovanie snímača srdcovej frekvencie s hodinkami sú uvedené v časti 4.12. *Spárovanie zariadení POD a snímačov.*


## 4.12. Spárovanie zariadení POD a snímačov

Spárujte si hodinky so zariadeniami Bluetooth Smart POD a so snímačmi, aby ste pri zaznamenávaní tréningu mohli zhromažďovať ďalšie informácie.

Hodinky Suunto 3 podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

- Srdcová frekvencia
- Bicykel

- Chôdza

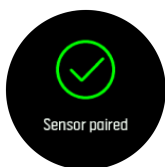
 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.5. Letový režim.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodín a vyberte položku **Connectivity**.
2. Po výbere možnosti **Pair sensor** sa zobrazí zoznam typov snímačov.
3. Stlačením pravého dolného tlačidla môžete prechádzať zoznamom a stlačením stredného tlačidla vyberte typ snímača.



4. Podľa pokynov v hodinkách dokončíte párovanie (v prípade potreby si pozrite návod pre snímač alebo zariadenie POD), pričom na ďalší krok vždy prejdete stlačením stredného tlačidla.



Ak zariadenie POD vyžaduje nastavenia, počas procesu párovania sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty.

Po spárovaní zariadenia POD alebo snímača ho pri výbere športového režimu hodinky vyhľadajú, ak športový režim používa príslušný typ snímača.

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodín v položke **Connectivity » Paired devices**.

V prípade potreby možno z tohto zoznamu odstrániť zariadenie (zrušiť jeho spárovanie). Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť, a klepnite na možnosť **Forget**.

#### 4.12.1. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

Keď párujete zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou pripojeného GPS s aplikáciou Suunto v mobilnom telefóne. Odporúčame použiť automatickú kalibráciu, v prípade potreby ju však môžete vypnúť v nastaveniach zariadenia POD v položke **Connectivity » Paired devices**.

Pri prvej kalibrácii pomocou GPS by ste mali vybrať športový režim, v ktorom sa používa zariadenie POD na nohu, napríklad beh. Spustíte zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojím normálnym priemerným tempom, potom zastavte zaznamenávanie tréningu. Keď nabudúce použijete zariadenie POD, kalibrácia bude pripravená.

Hodinky automaticky prekalibrujú zariadenie POD na nohu podľa potreby vždy, keď je dostupná rýchlosť z GPS.



## 4.13. Merače

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku otvorte spúšťač a prejdite nahor, kým nevidíte ikonu časovača. Stlačením stredného tlačidla otvorte zobrazenie časovača.



Pri prvom otvorení displeja sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

Stlačením pravého dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER(NASTAVIŤ ČASOVAČ)**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

### Stopky

Stopky spustíte stlačením stredného tlačidla.



Ďalším stlačením stredného tlačidla stopky zastavíte. Stopky obnovíte ďalším stlačením stredného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete tak, že podržíte stlačené stredné tlačidlo.

### Odpočítavací časovač

Keď sa zobrazuje časovač, stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek. Odtiaľ môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.



Stredným a dolným pravým tlačidlom môžete zastaviť a obnoviť odpočítavač podľa potreby.

Z časovača odídete tak, že podržíte stlačené stredné tlačidlo.

## 4.14. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú

kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia) alebo tempa.

Je dôležité myslieť pri tréningu na intenzitu a chápať, aký pocit by ste z nej mali mať. A nezabúdajte, že bez ohľadu na naplánovaný tréning by ste si vždy pred cvičením mali nájsť čas na rozohriatie.

V hodinách Suunto 3 sa používa päť zón intenzity:

#### **Zóna 1: Ľahká**

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka tréningovania kondície, takáto nízka intenzita má význam najmä pri tréningu na upevnenie zdravia a zlepšenie vašej základnej kondície, keď len začínate trénovať, alebo po dlhšej prestávke. V rámci tejto zóny intenzity zvyčajne prebieha každodenné cvičenie – chôdza, chôdza po schodoch, bicyklovanie do práce atď.

#### **Zóna 2: Stredná**

Cvičenie v zóne 2 efektívne zvyšuje základnú úroveň vašej kondície. Z cvičenia tejto intenzity má človek pocit, že je ľahké, no takýto tréning s dlhým trvaním môže mať veľmi vysoký tréningový účinok. Väčšina kardiovaskulárneho kondičného tréningu by mala prebiehať v tejto zóne. Zlepšovanie základnej kondície vytvára základ pre ďalšie cvičenie a pripravuje váš systém pre viac energetické činnosti. Pri tréningoch s dlhším trvaním v tejto zóne sa spotrebúva veľké množstvo energie, najmä z tuku uloženého na tele.

#### **Zóna 3: Ťažká**

Cvičenie v zóne 3 začína byť dosť energetické a človek má pri ňom pocit, že je dosť náročné. Zlepší vašu schopnosť rýchlo a hospodárne sa pohybovať. V tejto zóne sa vo vašom systéme začína vytvárať kyselina mliečna, vaše telo ju však stále dokáže vyplaviť. S touto intenzitou by ste mali trénovať najviac niekoľkokrát týždenne, pretože vaše telo sa pritom výrazne namáha.

#### **Zóna 4: Veľmi ťažká**

Cvičenie v zóne 4 pripraví váš systém na súťaže a vysoké rýchlosti. Tréningy v tejto zóne možno vykonávať pri konštantnej rýchlosti alebo ako intervalový tréning (kombinácie kratších tréningových fáz s prestávkami). Tréning s vysokou intenzitou rýchlo a efektívne rozvíja vašu kondíciu, no je ho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretréningu, ktoré si vynúti dlhú prestávku z tréningového programu.

#### **Zóna 5: Maximálna**

Keď srdcová frekvencia počas tréningu dosiahne zónu 5, človek má pocit, že tréning je extrémne náročný. V systéme sa vytvára kyselina mliečna oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúravať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých desiatkach minút. Športovci zahŕňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športovní nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

### 4.14.1. Zóny srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

Predvolene sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice:  $220 - \text{váš vek}$ . Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

7-denný tréningový plán (pozri 4.5. *Adaptívne vedenie tréningu*) vychádza z limitov zón srdcovej frekvencie. Ak limity alebo maximálna srdcová frekvencia neodrážajú vaše osobné hodnoty, tréningový plán nemusí byť optimálnym vedením k vašej požadovanej úrovni kondície.

Hodinky Suunto 3 predvolené majú zóny srdcovej frekvencie a zóny špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.


### Nastavenie max. srdcovej frekvencie

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Vyberte max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) a stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte svoju novú max. srdcovú frekvenciu stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



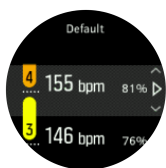
3. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú max. srdcovú frekvenciu.
4. Stlačením ľavého dolného tlačidla zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.

 **POZNÁMKA:** Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke **General » Personal**.

### Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie

Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default zones**

1. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu srdcovej frekvencie.
4. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.

 **POZNÁMKA:** Ak v zobrazení zón srdcovej frekvencie vyberiete položku **Reset**, zóny srdcovej frekvencie sa resetujú na predvolenú hodnotu.

### Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

Nastavte zóny srdcovej frekvencie špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Vyberte aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť (stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla), alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnete zóny srdcovej frekvencie.
3. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



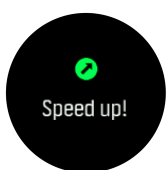
5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu srdcovej frekvencie.
6. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.

#### 4.14.1.1. Používanie zón srdcovej frekvencie pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu (pozri 4.1.4. *Používanie cieľov pri cvičení*), okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu sa zobrazí merač zóny srdcovej frekvencie rozdelený na päť častí (pre všetky športové režimy, ktoré podporujú srdcovú frekvenciu). Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, v ktorej zóne srdcovej frekvencie sa nachádzate. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaša srdcová frekvencia mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho v predvolenom zobrazení športového režimu je špeciálny displej pre zóny srdcovej frekvencie. Displej pre zóny srdcovej frekvencie zobrazuje v strednom poli vašu aktuálnu zónu tempa a aj farba pozadia merača signalizuje, v ktorej zóne srdcovej frekvencie cvičíte.



V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

#### 4.14.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungujú rovnako ako zóny srdcovej frekvencie, intenzita tréningu však vychádza z vášho tempa namiesto srdcovej frekvencie. Zóny tempa sa podľa vašich nastavení zobrazujú v metrickom alebo britskom systéme.

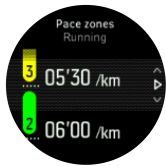
Hodinky Suunto 3 obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny tempa sú k dispozícii pre beh.

##### Nastavenie zón tempa

Nastavte zóny tempa špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**

1. Vyberte beh a stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením pravého dolného tlačidla prejdite nadol a stlačením stredného tlačidla zapnite zóny tempa.
3. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna tempa, stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu tempa stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



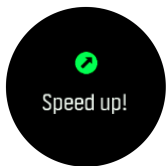
5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu tempa.
6. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón tempa.

##### 4.14.2.1. Používanie zón tempa pri tréningu

Pri zaznamenávaní cvičenia (pozri 4.1. *Zaznamenanie cvičenia*) a ak ste ako cieľ intenzity vybrali tempo (pozri 4.1.4. *Používanie cieľov pri cvičení*) sa zobrazí merač zóny tempa rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja zobrazenia športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaše tempo mimo zvolenej cieľovej zóny.



V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.


## 5. Sprievodcovia SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ prinášajú do hodínok Suunto vedenie v reálnom čase od vašich obľúbených športových a outdoorových služieb. V obchode SuuntoPlus™ nájdete aj nových sprievodcov alebo si môžete vytvoriť nových pomocou nástrojov, ako je aplikácia plánovača cvičení Suunto.

Ďalšie informácie o všetkých dostupných sprievodcoch a synchronizácii sprievodcov tretích strán so svojim zariadením nájdete na adrese [www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Výber sprievodcov SuuntoPlus™ v hodinkách:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačte dolné tlačidlo a vyberte položku **SuuntoPlus™**.
2. Prejdite na požadovaného sprievodcu a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite späť do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
4. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na sprievodcu SuuntoPlus™, ktorý sa zobrazuje ako samostatný displej.

 **POZNÁMKA:** Uistite sa, že v hodinkách Suunto 3 máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

## 6. Športové aplikácie SuuntoPlus™

Športové aplikácie SuuntoPlus™ prinášajú vašim hodinkám Suunto 3 nové nástroje a nové podrobné prehľady, s ktorými získate inšpirácie a nové spôsoby na užívanie si aktívneho života. Nové športové aplikácie nájdete v obchode SuuntoPlus™ Store, kde sa zverejňujú nové aplikácie pre hodinky Suunto 3. Vyberte si tie, ktoré vás zaujmú, a zosynchronizujte ich s hodinkami, aby ste z cvičenia získali viac!

Používanie športových aplikácií SuuntoPlus™:

1. Pred spustením zaznamenávania prejdite nadol a vyberte položku **SuuntoPlus™**.
2. Vyberte požadovanú športovú aplikáciu.
3. Ak športová aplikácia používa externé zariadenie alebo snímač, nadviaže spojenie automaticky.
4. Prejdite späť do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na športovú aplikáciu SuuntoPlus™, ktorá sa zobrazuje ako samostatný displej.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výsledok športovej aplikácie SuuntoPlus™ v súhrne, ak sa zaznamenal relevantný výsledok.

V aplikácii Suunto si môžete nastaviť, ktoré športové aplikácie SuuntoPlus™ chcete používať v hodinkách. Na stránke [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) zistíte, ktoré športové aplikácie sú k dispozícii pre vaše hodinky.

 **POZNÁMKA:** Uistite sa, že v hodinkách Suunto 3 máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

## 7. Starostlivosť a podpora

### 7.1. Pokyny na zaobchádzanie


S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.


Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

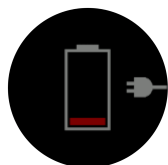
### 7.2. Batéria

Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje.


 **POZNÁMKA:** V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybnjej batérie spoločnosť Suunto poskytuje výmenu batérie počas obdobia jedného roku.

 **POZNÁMKA:** Tento výrobok obsahuje nabíjateľnú lítium-iónovú batériu, ktorú nemožno vymeniť.

Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 10 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.

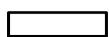
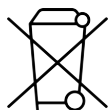


Hodinky nabíte dodaným USB káblom. Keď sa úroveň nabitia batérie dostatočne zvýši, hodinky sa prebudia z režimu nízkeho výkonu.

 **VAROVANIE:** Hodinky nabíjajte výlučne pomocou USB adaptérov, ktoré spĺňajú požiadavky normy IEC 60950-1 pre obmedzené napájacie zdroje. Pri použití adaptérov, ktoré nespĺňajú požiadavky tejto normy, môže dôjsť k poškodeniu hodínok alebo požiaru.

### 7.3. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.





## 8. Údaje

### 8.1. Zhoda

Informácie týkajúce sa zhody a podrobné technické údaje sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s hodinkami Suunto 3 alebo je k dispozícii na adrese [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 8.2. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW175 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

[www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)

[www.suunto.com/register](http://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.