

SUUNTO 7

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1. Vitajte.....	5
2. Zčať.....	6
Hodinky Suunto 7.....	6
Nastavenie a spárovanie hodinek Suunto 7.....	7
Zmena jazyka.....	15
Nabíjanie hodinek.....	16
Informácie o ovládaní hodinek Suunto 7.....	18
Prebudenie displeja.....	23
Pripojenie na internet.....	26
Uchovávanie hodinek Suunto 7 v aktuálnom stave.....	31
Nastavenie budíka.....	34
Zapnutie a vypnutie hodinek.....	34
Reštartovanie hodinek.....	35
Obnovenie výrobných nastavení hodinek.....	35
3. Wear OS by Google.....	38
Google Pay.....	38
Google Fit.....	40
Obchod Google Play.....	42
Používanie a správa aplikácií.....	42
Prijímanie oznámení v hodinkách.....	45
Zobrazenie a správa dlaždíc.....	48
4. Prispôsobenie hodinek.....	54
Prispôsobenie ciferníkov.....	54
Prispôsobenie tlačidlových skratiek.....	60
Výmena remienkov hodinek.....	61
5. Sports by Suunto.....	63
Aplikácia Suunto Wear v hodinkách.....	63
Mobilná aplikácia Suunto v telefóne.....	65
Mapy Suunto.....	70
Rôzne športy a merania.....	80
Začatie cvičenia.....	96
Ovládanie hodinek počas cvičenia.....	101

Prerušenie alebo obnovenie cvičenia.....	105
Ukončenie a prezretie cvičenia.....	109
Plávanie s hodinkami Suunto 7.....	114
Cvičenie s mapami.....	118
Navigácia po trase.....	124
Cvičenie s hudbou.....	130
Možnosti cvičenia.....	134
Možnosti mapy.....	139
Všeobecné možnosti.....	143
Denník.....	145
6. Srdcová frekvencia.....	146
Sledovanie srdcovej frekvencie s hodinkami Suunto 7.....	146
7. Denná aktivita.....	150
Denná srdcová frekvencia.....	150
Fyzické zdroje.....	150
Zapnite dennú srdcovú frekvenciu a zdroje	151
8. Spánok.....	152
Zapnutie monitorovania spánku.....	152
Správa o spánku.....	153
Režim Kino.....	154
Podrobné prehľady o spánku v mobilnej aplikácii Suunto.....	155
9. Hudba.....	156
Ovládanie hudby zo zápästia.....	156
Počúvanie hudby bez telefónu.....	159
10. Výdrž batérie.....	160
Dosahovanie maximálnej výdrže batérie počas každodenného používania.....	160
Dosahovanie maximálnej výdrže batérie počas cvičenia.....	165
Kontrola výdrže a využitia batérie.....	167
11. Najčastejšie otázky.....	169
12. Inštruktážne videá.....	170

13. Starostlivosť a podpora.....	171
Pokyny na zaobchádzanie.....	171
Likvidácia.....	171
Získanie podpory.....	171
14. Slovník.....	173
15. Údaje.....	175
Informácie o výrobcovi.....	175
Zhoda.....	175
Ochranná známka.....	176
Oznámenie o patentoch.....	176
Copyright.....	176
Medzinárodná obmedzená záruka.....	177
16. Bezpečnosť.....	180
Typy bezpečnostných opatrení.....	180
Bezpečnostné opatrenia.....	180

1. VITAJTE



Hodinky Suunto 7 kombinujú športové odborné znalosti spoločnosti Suunto s najnovšími funkciami inteligentných hodínok so systémom Wear OS by Google™.

Zistite, ako svoje nové hodinky využívať na maximum. Podme na to!

Aplikácia Wear OS by Google funguje s telefónmi so systémom Android 6.0 a novším (okrem edície Go) alebo iOS 10.0 a novším. Podporované funkcie sa môžu líšiť v závislosti od platformy a krajiny.

[Zmena jazyka](#)

2. ZAČAŤ


Hodinky Suunto 7

Hodinky Suunto 7 majú dotykovú obrazovku a štyri hardvérové tlačidlá navrhnuté tak, aby poskytovali skvelý športový zážitok – a to aj keď máte rukavice alebo ste pod vodou.



1. **Vypínač**
2. **Aplikácia Suunto Wear**/navigácia v aplikácii Suunto Wear a ovládanie cvičenia
3. Navigácia v aplikácii Suunto Wear a ovládanie cvičenia
4. Navigácia v aplikácii Suunto Wear a ovládanie cvičenia

Keď sa zobrazuje ciferník, môžete používať aj tlačidlá (3, 4) na pravej strane ako klávesové skratky na otvorenie aplikácií.

 **POZNÁMKA:** Aj niektoré ďalšie aplikácie môžu podporovať akcie hardvérových tlačidiel.



1. Nabíjacia zásuvka
2. Mikrofón
3. Optický snímač srdcovej frekvencie
4. Barometrický snímač
5. Remienky s rýchlym uvoľnením

Nastavenie a spárovanie hodín Suunto 7

Skôr než začnete, skontrolujte, či máte:

- Približne 30 minút (a prípadne aj kávu alebo čaj)
- [Kompatibilný telefón](#)
- Pripojenie Wifi
- Zapnuté rozhranie Bluetooth v telefóne
- Účet Google™ (odporúča sa)

1. [Nabite a zapnite](#)
2. [Stiahnite a spárujte so systémom Wear OS by Google](#)
3. [Postupujte podľa kurzu pre systém Wear OS v hodinkách](#)
4. [Začnite športovať so Suunto](#)
5. [Získajte mobilnú aplikáciu Suunto v telefóne](#)

1. Nabite a zapnite



1. Pripojte hodinky k dodanému USB káblu, aby sa zapli. Zachovajte pokoj, prebudenie hodínok môže trvať niekoľko minút.
2. Začnite ťuknutím na obrazovku.
3. Vyberte jazyk. Potiahnutím nahor prehliadajte zoznam a ťuknutím vyberte.
4. Prijmite [licenčnú zmluvu koncového používateľa spoločnosti Suunto](#).
5. Postupujte podľa pokynov na obrazovke a pokračujte v nastavovaní v telefóne.

 **POZNÁMKA:** Ak sa chcete vrátiť na predchádzajúci krok, potiahnite doprava.

[Nabíjanie hodínok](#)

2. Stiahnite a spárujte so systémom Wear OS by Google



Sprievodná aplikácia *Wear OS by Google* slúži na prepojenie hodínok Suunto 7 s telefónom, aby ste mohli používať inteligentné funkcie ako oznámenia, Google Pay™ a ďalšie.

Suunto 7 je možné spárovať so systémom **Android** aj **iOS**.



1. V telefóne si stiahnite sprievodnú aplikáciu *Wear OS by Google* v obchode Google Play™ alebo App Store.
2. Zapnite Bluetooth v telefóne a uistite sa, že telefón je nabitý.

3. Otvorte aplikáciu *Wear OS by Google* a ťuknite na položku **Start setup**.
4. V telefóne postupujte podľa pokynov na obrazovke a vyhľadajte hodinky Suunto 7.

(Názov hodínok sa zobrazuje na obrazovke hodínok. Ak sa nezobrazuje, potiahnite prstom nahor.)



5. Keď sa v telefóne zobrazí názov hodínok, ťuknite naň.
6. V telefóne aj v hodinkách sa zobrazí kód.
 - a. Ak sú kódy rovnaké: V telefóne ťuknite na položku **Pair**. Môže to trvať niekoľko minút.
 - b. Ak kódy nie sú rovnaké: [Reštartovanie hodínok](#) a skúste to znova.
7. Postupujte podľa pokynov na obrazovke a pokračujte.
8. **Skopírujte (pripojte) svoj účet Google.**

Zobrazia sa pokyny na skopírovanie účtu Google do hodínok. Odporúčame skopírovať svoj účet Google, pretože vám to umožní používať v hodinkách

inteligentné funkcie a mať v hodinkách prístup k obchodu Google Play a sťahovať aplikácie a získavať aktualizácie. Okrem toho si môžete zobraziť údaje o svojich aktivitách vrátane sledovania denného počtu krokov a srdcovej frekvencie zo služby Google Fit. Údaje o dennej aktivite si môžete pozrieť aj v aplikácii Suunto v mobilnom telefóne.

Vytvorenie účtu Google

Ďalšie informácie o používaní účtu Google v hodinkách

9. **Povoľte prístup k lokalizačným službám, oznámeniam a kalendáru** na dokončenie procesu. Tieto nastavenia môžete upraviť neskôr v nastaveniach zariadenia alebo v aplikácii *Wear OS by Google* v telefóne.
10. Po dokončení nastavenia môžete začať používať svoje nové hodinky.




Ďalšie informácie o systéme Wear OS by Google nájdete na stránke:
[Pomocník pre systém Wear OS by Google](#)

3. Postupujte podľa kurzu pre systém Wear OS v hodinkách

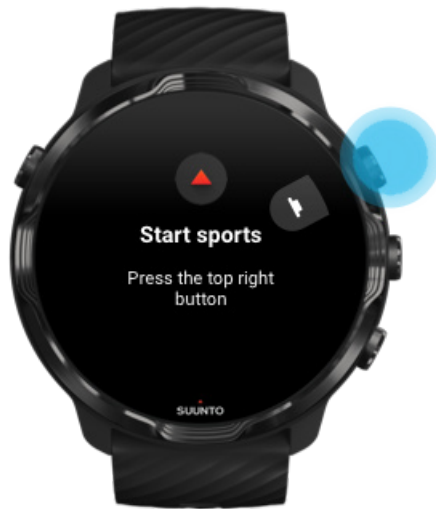


Po vykonaní počiatočného nastavenia postupujte podľa kurzu v hodinkách a získajte podrobnejšie informácie o systéme Wear OS by Google a o ovládaní hodín Suunto 7.

[Informácie o ovládaní hodín](#)

 **POZNÁMKA:** Ak bezprostredne po začatí používania hodín spozorujete ich spomalenie, neobávajte sa. Hodinky na pozadí sťahujú dostupné aktualizácie, aby vám ponúkli najnovší a najlepší softvér hneď od začiatku. Po dokončení aktualizácií spomalenie pominie.

4. Začnite športovať so Suunto



Aplikácia Suunto Wear je domovom pre športovanie v hodinkách Suunto 7. Sleduje všetky svoje denné aktivity (kroky a kalórie), športy a dobrodružstvá s presnými údajmi v reálnom čase a bezplatnými offline mapami a teplotnými mapami.

Ak chcete začať, **stlačením pravého horného tlačidla otvorte aplikáciu Suunto Wear** v hodinkách. Podľa pokynov na obrazovke si nastavte profil na presné a prispôsobené sledovanie aktivity a cvičenia. Keď máte všetko nastavené, ťuknutím si stiahnite aplikáciu Suunto do telefónu.

[Úvodné informácie o aplikácii Suunto Wear](#)

5. Získajte mobilnú aplikáciu Suunto v telefóne



Mobilná aplikácia Suunto v telefóne je nevyhnutnou súčasťou zážitku zo športovania s vašimi novými hodinkami. Aplikácia Suunto umožňuje synchronizovať a ukladať cvičenia z hodínok do športového denníka, získať podrobné poznatky o tréningu a denných aktivitách, podeliť sa o najlepšie okamihy s priateľmi, pripojiť sa k obľúbeným športovým službám, ako sú Strava a Relive a oveľa viac.

Stiahnite si mobilnú aplikáciu Suunto v telefóne. Po nainštalovaní spustíte aplikáciu a prepojte hodinky s aplikáciou. Postupujte podľa pokynov na obrazovke a začnite používať aplikáciu.



Úvodné informácie o mobilnej aplikácii Suunto

Zmena jazyka

Jazyk v hodinkách je rovnaký ako v telefóne. Ak chcete zmeniť jazyk v hodinkách, zmeňte si jazyk v telefóne.

Aplikácia Suunto Wear podporuje tieto jazyky:


- Čínština (zjednodušená)
- Čínština (tradičná)
- Čeština
- Dánčina
- Holandčina
- Angličtina
- Fínčina
- Francúzština
- Nemčina
- Hindčina
- Indonézština
- Taliančina
- Japončina
- Kórejčina
- Nórcina
- Poľština
- Portugalčina
- Ruština
- Španielčina
- Švédčina
- Thajčina
- Turečtina
- Vietnamčina

 **POZNÁMKA:** Ak aplikácia Suunto Wear nepodporuje jazyk vášho telefónu, bude sa zobrazovať v angličtine.

Nabíjanie hodíniek

Nabíjanie hodíniek Suunto 7 je jednoduché a rýchle. Zapojte dodaný USB kábel do USB portu v počítači alebo napájacieho adaptéra USB zapojeného do elektrickej zásuvky. Umiestnite magnetický koniec USB kábla do nabíjacieho konektora na zadnej strane hodíniek.

Keď sa hodinky nabíjajú, na ciferníku sa bude zobrazovať symbol .

 **POZNÁMKA:** Ak je batéria úplne vybitá, nabíjanie sa musí vykonať pomocou USB napájacieho adaptéra a elektrickej zásuvky.

Praktické informácie

Hodinky a nabíjacia zásuvka sa pri používaní môžu zašpiniť, najmä keď cvičíte. Ak chcete zaručiť, že hodinky sa môžu riadne nabíjať, telo hodíniek občas umyte, aby sa odstránili pot alebo telové mlieko, ktoré ste mohli mať na pokožke. Na umytie tela hodíniek použite vlažnú vodu a jemné mydlo na ruky, dobre opláchnite vodou a utrite dosucha uterákom.

[Čas nabíjania](#)

[Kontrola batérie](#)

[Získavanie automatických aktualizácií a sťahovanie offline máp počas nabíjania](#)

Čas nabíjania

Nabitie hodíniek Suunto 7 z 0 na 100 % pomocou dodávaného nabíjacieho kábla trvá približne 100 minút.

Kontrola batérie



Na ciferníku potiahnutím nadol z hornej časti obrazovky zistíte zostávajúcu kapacitu batérie.

[Dosahovanie maximálnej výdrže batérie hodínok](#)

Získavanie automatických aktualizácií a sťahovanie offline máp počas nabíjania



Ak ste počas nabíjania pripojení k Wifi, môžete udržiavať hodinky a aplikácie v aktuálnom stave a automaticky sťahovať miestne mapy Suunto do hodínok. S offline mapami si môžete nechať telefón doma, ísť von a používať aplikáciu Suunto Wear s mapami bez nutnosti pripojenia k internetu.

[Spravovanie automatických aktualizácií máp](#)
[Ďalšie informácie o offline mapách](#)

Informácie o ovládaní hodínok Suunto 7

Hodinky Suunto 7 môžete ovládať pomocou dotykovej obrazovky a hardvérových tlačidiel.

Základné dotykové gestá

Potiahnutie

Posuňte prst nahor, nadol, doľava alebo doprava na obrazovke.

Ťuknutie

Dotknite sa obrazovky jedným prstom.

Ťuknutie a podržanie

Držte prst na obrazovke.

Ťahanie

Posúvajte prst po obrazovke bez toho, aby ste ho zdvihli.

Preskúmanie hodínok

Spoznajte svoje hodinky Suunto 7 a zistite, kde sa nachádzajú jednotlivé funkcie a funkcionality.



Stlačením ľavého horného tlačidla (vypínača) zapnete hodinky a získate prístup ku všetkým aplikáciám so systémom Wear OS by Google.

- Stlačením vypínača otvoríte zoznam **aplikácií**.
- Opätovným stlačením vypínača sa **vrátite na ciferník**.
- Stlačením a podržaním vypínača na 4 sekundy hodinky **vypnete/reštartujete**.

Stlačením pravého horného tlačidla na otvorenie aplikácie Suunto Wear

Ak sa chcete vrátiť na ciferník, potiahnite doprava alebo stlačte vypínač.



Používanie pravého stredného a dolného tlačidla ako skratiek

Ak chcete otvoriť ovládacie prvky médií, stlačte pravé stredné tlačidlo.

Ak chcete používať stopky, stlačte pravé dolné tlačidlo.

Ak sa chcete vrátiť na ciferník, potiahnite doprava alebo stlačte vypínač.

Prispôsobenie tlačidlových skratiek



Potiahnutie nadol na získanie rýchleho prístupu k užitočným funkciám a skratkám

- Kontrola stavu batérie
- Kontrola pripojenia
- Platby v obchodoch so službou Google Pay*
- Vypnutie obrazovky
- Zapnutie/vypnutie funkcie Do not disturb
- Zapnutie/vypnutie funkcie Airplane mode
- Zapnutie funkcie Battery Saver
- Vyhľadanie telefónu
- Zapnutie/vypnutie svetla
- Prechod do hlavnej ponuky nastavení

Ak sa chcete vrátiť na ciferník, potiahnite nahor alebo stlačte vypínač.

* Služba Google Pay sa zobrazuje a je dostupná v hodinkách len v niektorých krajinách.

[Skontrolujte podporované krajiny a získajte ďalšie informácie o službe Google Pay.](#)



POZNÁMKA: Niektoré ikony môže vyzerat' odlišne v závislosti od vášho telefónu.



Potiahnutie nahor na zobrazenie a správu oznámení

Ak sa chcete vrátiť na ciferník, potiahnite nadol alebo stlačte vypínač.

[Prijímanie oznámení v hodinkách](#)



Potiahnutie doľava na rýchly pohľad na dlaždice

Ak sa chcete vrátiť na ciferník, potiahnite doprava alebo stlačte vypínač.

[Zobrazenie a správa dlaždíc](#)



Potiahnutie doprava na opustenie nastavení hodín alebo ukončenie aplikácií

Na návrat na ciferník z akéhokoľvek zobrazenia alebo aplikácie môžete tiež stlačiť vypínač.

Prebudenie displeja

Ak s hodinkami počas niekoľkých sekúnd nevykonáte žiadnu operáciu, displej hodínok prejde do režimu spánku. Predvolene sú displej a gestá na interakciu s hodinkami Suunto 7 nastavené tak, aby pri každodennom používaní spotrebúvali čo najmenej energie. Pre najlepší zážitok použite predvolené nastavenia pre Display a Gestures s ciferníkmi od spoločnosti Suunto optimalizovanými pre spotrebu.

Predvolené nastavenia pre Gestures v hodinkách Suunto 7:

- Tilt-to-wake vypnuté
- Power saver tilt zapnuté
- Touch-to-wake zapnuté

Predvolené nastavenie pre Display v hodinkách Suunto 7:

- Always-on screen vypnuté

[Kontrola času](#)

[Prebudenie displeja](#)

[Návrat displeja do režimu spánku](#)


[Prebudenie displeja pri športe](#)

[Úprava nastavení displeja](#)

[Úprava gest](#)

Kontrola času

S funkciou Power saver tilt môžete otočením zápästia skontrolovať čas bez aktivácie hodínok. Keď otočíte zápästie, displej sa rozsvieti, aby ste mohli jednoduchšie zistiť čas.


 **POZNÁMKA:** V hodinkách Suunto 7 je funkcia Power saver tilt predvolene zapnutá. Funkciu Power saver tilt je možné používať len s ciferníkmi optimalizovanými pre spotrebu.

Prebudenie displeja

Ak chcete prebudiť displej a používať hodinky, môžete:

- Ťuknúť na obrazovku
- Stlačiť vypínač
- Otočiť zápästím (táto možnosť je predvolene vypnutá)



 **POZNÁMKA:** S cieľom dlhšej výdrže batérie je funkcia Tilt-to-wake v hodinkách Suunto 7 predvolene vypnutá.

Návrat displeja do režimu spánku

Ak chcete, aby sa displej vrátil do režimu spánku, môžete:

- Otočiť zápästie od seba
- Zakryť obrazovku rukou na pár sekúnd
- Počkať niekoľko sekúnd Displej sa automaticky stlmí, keď sa s ním neinteraguje.

Prebudenie displeja pri športe

Počas zaznamenávania cvičenia s aplikáciou Suunto Wear sú displej a gestá na interakciu s hodinkami optimalizované pre športovanie a dlhšiu výdrž batérie.

Štatistiky počas cvičenia sa zobrazujú neustále, ale na prebudenie displeja môžete:


- Stlačiť vypínač
- Dotknúť sa obrazovky



Ak chcete prebudiť displej počas cvičenia, keď sa nachádza v zobrazení mapy, môžete:

- Otočiť zápästím
- Stlačiť vypínač
- Dotknúť sa obrazovky





 **POZNÁMKA:** Počas vodných športov, ako sú plávanie a jazda na kajaku, je dotyková obrazovka pre aplikáciu Suunto Wear deaktivovaná, aby voda nespôsobovala neželané dotykové akcie.

Ak ukončíte aplikáciu Suunto Wear počas akéhokoľvek cvičenia (vrátane plávania), dotyková obrazovka sa znova aktivuje.

Úprava nastavení displeja


Všetky ciferníky od spoločnosti Suunto sú optimalizované pre spotrebu a zobrazujú čas v režime s nízkou spotrebou bez aktivácie hodínok. *Majte na pamäti, že iné ciferníky nemusia byť optimalizované rovnakým spôsobom.*

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **Display**.
3. Upravte nastavenia podľa svojich preferencií.

 **POZNÁMKA:** Na ešte výraznejšie šetrenie energie batérie je funkcia *Always-on screen* v hodinkách Suunto 7 predvolene vypnutá.

Úprava gest

Spôsob interakcie s hodinkami má vplyv na výdrž batérie. Predvolene sú gestá na interakciu s hodinkami Suunto 7 nastavené tak, aby spotrebúvali čo najmenej energie a poskytovali vám najlepší zážitok pri každodennom používaní hodínok.

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **Gestures**.
3. Upravte nastavenia podľa svojich preferencií.

 **POZNÁMKA:** Predvolene je v hodinkách Suunto 7 funkcia *Tilt-to-wake* vypnutá, funkcia *Power saver tilt* zapnutá a funkcia *Touch-to-wake* zapnutá.

Pripojenie na internet

Keď sú hodinky pripojené na internet, poskytujú viac možností – získať najnovšiu predpoveď počasia alebo získať aktualizácie a sťahovať nové aplikácie.

Hodinky môžu byť pripojené na internet cez Wifi alebo cez telefón. Pripojenie cez Wifi je rýchlejšie než cez telefón, ale spotrebúva viac energie. Ak sú k dispozícii obe pripojenia, hodinky automaticky určia, ktoré z nich použijú.

[Kontrola pripojenia](#)

[Pripojenie na internet cez telefón](#)


[Pripojenie na internet cez Wifi](#)


[Čo funguje, aj keď nie ste pripojení na internet](#)

Kontrola pripojenia

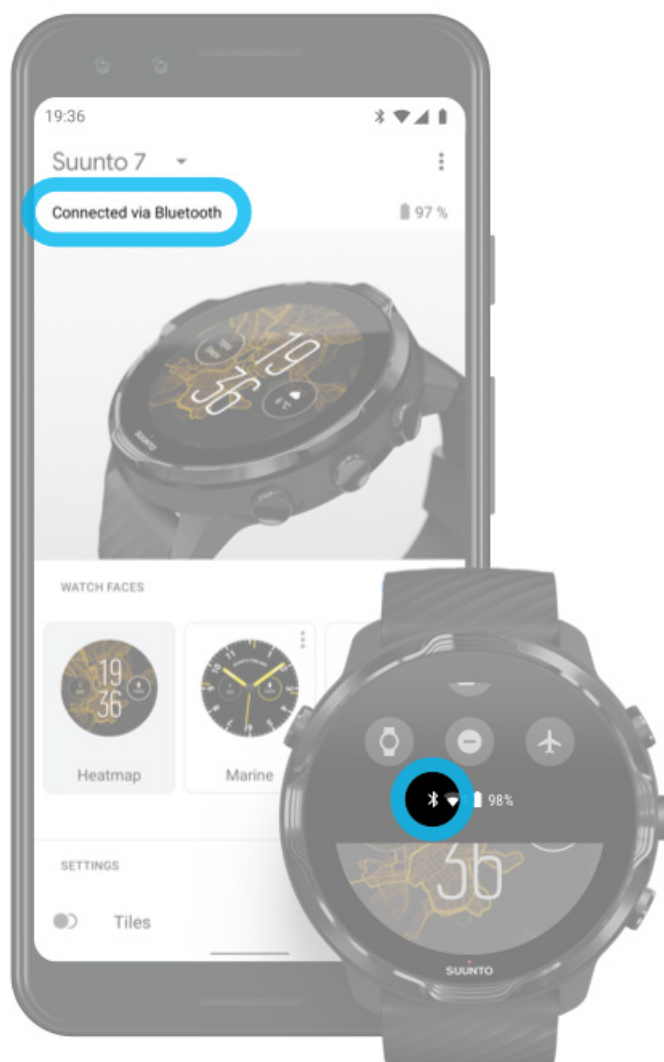
Na ciferníku potiahnutím nadol na obrazovke zistíte, či sú hodinky pripojené na internet.

 hodinky sú pripojené na internet cez Wifi.

 hodinky sú pripojené na internet cez telefón.


 hodinky nie sú pripojené na internet.

Pripojenie na internet cez telefón



Ak chcete používať internet prostredníctvom telefónu, hodinky musia byť pripojené k aplikácii Wear OS by Google. Hodinky Suunto 7 sa automaticky pripoja na internet prostredníctvom telefónu, ku ktorému sú pripojené, ak je telefón pripojený na internetu cez:

- sieť Wifi
- mobilnú sieť

 **POZNÁMKA:** Majte na pamäti, že sa môžu účtovať dodatočné náklady za prenos dát.


Opätovné pripojenie hodínok k telefónu

Hodinky by sa mali automaticky opätovne pripojiť k telefónu, keď:

- Hodinky a telefón sú blízko seba.
- Bluetooth v hodinkách a telefóne je zapnutý.
- Aplikáciu Wear OS by Google je spustená v telefóne.

Ak sa hodinky po krátkom čase automaticky opätovne nepripoja, skúste tieto riešenia:

- Ťuknutím na obrazovku hodínok alebo stlačením vypínača sa uistite, že hodinky sú aktívne.
- Ťuknutím na oznámenie v hodinkách sa opätovne pripojte. Ak sa oznámenie nezobrazuje, potiahnite nahor a skontrolujte zoznam oznámení.
- Uistite sa, že letový režim nie je zapnutý v hodinkách ani v telefóne.
- Skúste vypnúť a potom znovu zapnúť Bluetooth v hodinkách.
- Skúste vypnúť a potom znovu zapnúť Bluetooth v telefóne.
- Uistite sa, že zariadenia a aplikácie sú aktuálne.
- Ak nič iné nepomáha, [reštartujte hodinky](#) a telefón.

 **POZNÁMKA:** *Nepokúšajte sa riešiť problémy s pripojením odstránením hodínok zo zoznamu spárovaných zariadení Bluetooth v nastaveniach Bluetooth telefónu. Ak odstránite pripojenie Bluetooth, budete musieť resetovať hodinky.*

Pripojenie na internet cez Wifi




Ak je v hodinkách zapnuté rozhranie Wifi, hodinky sa môžu automaticky pripojiť k ľubovoľnej uloženej a dostupnej sieti Wifi.


Hodinky sa nedokážu pripojiť k:

- sieťam Wifi, ktoré pred samotným pripojením zobrazia prihlasovaciu stránku (napríklad siete Wifi na miestach, ako sú hotely alebo kaviarne)
- sieťam v pásme 5 GHz



Zapnutie Wifi v hodinkách

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **Connectivity** » **Wifi**.
3. Ak je Wifi vypnuté, ťuknutím na Wifi prepnete na možnosť **Automatic**.

Výber siete Wifi

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings** .
3. Prejdite na položku **Connectivity** » **Wifi** » **Add network**.
4. Zobrazí sa zoznam dostupných sietí.
5. Ťuknite na sieť, ku ktorej sa chcete pripojiť.
6. Ak sa vyžaduje heslo, môžete vykonať nasledovné činnosti:
 - a. Ťuknite na položku Enter on phone. Keď sa zobrazí výzva, zadajte v telefóne heslo a potom ťuknite na položku Pripojiť. (Uistite sa, že máte v telefóne spustenú aplikáciu *Wear OS by Google*.)
 - b. Ťuknite na položku Enter on watch a zadajte heslo siete pomocou klávesnice v hodinkách.

Zabudnutie siete

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings** .
3. Prejdite na položku **Connectivity** » **Wifi** » **Saved networks**.
4. Ťuknite na sieť, ktorú chcete prestať používať.
5. Potvrďte výber ťuknutím na ikonu .

Čo funguje, aj keď nie ste pripojení na internet



Keď hodinky nie sú pripojené na internet, môžete aj naďalej používať mnoho základných funkcií v hodinkách. Môžete vykonávať tieto činnosti:

- Zaznamenávanie cvičení
- Sledovanie dennej aktivity
- [Používanie offline máp](#)
- Kontrola pokroku cvičení a aktivít s dlaždicami
- Synchronizácia cvičení s mobilnou aplikáciou Suunto
- Zobrazenie počtu krokov
- Kontrola srdcovej frekvencie
- Monitorovanie spánku
- Zisťovanie času a dátumu
- Používanie časovača
- Používanie stopiek
- Nastavenie budíka (*Poznámka: budík funguje len s vibráciami*)
- Zmena ciferníka
- Zmena nastavení hodín
- [Počúvanie hudby cez hodinky](#)

Uchovávanie hodín Suunto 7 v aktuálnom stave

Ak chcete svoje hodinky využívať na maximum, uistite sa, že všetko je aktuálne.

[Aktualizácie systému](#)

[Aktualizácie aplikácií](#)


[Aktualizácie systému Wear OS](#)

[Aktualizácie aplikácie Suunto Wear](#)


Aktualizácie systému

Aktualizácie systému sa automaticky sťahujú a inštalujú, keď sa hodinky nabíja a je pripojený k Wifi. Ak sa však aktualizácia systému nenainštaluje sama, môžete ju stiahnuť a nainštalovať manuálne.

Kontrola verzie systému

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings** .
3. Prejdite na položku **System** » **About** » **Versions**.
4. Pozrite si informácie v časti System version.

Manuálne stiahnutie aktualizácií systému

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings** .
3. Prejdite na položku **System** » **About** » **System updates**.

Ak je k dispozícii aktualizácia, hodinky ju stiahnu. Ak nie je, zobrazí sa potvrdenie, že hodinky sú v aktuálnom stave.



Aktualizácie aplikácií

Aplikácie v hodinkách sa aktualizujú automaticky počas nabíjania, ak:



- zostanete prihlásení do **úctu Google** v hodinkách
- zostanete pripojení k **Wifi**
- máte zapnuté nastavenie **Automaticky aktualizovať aplikácie**

Ak nechcete používať funkciu automatickej aktualizácie, môžete aplikácie aktualizovať manuálne.

Spravovanie automatických aktualizácií máp

1. Stlačením vypínača otvorte zoznam aplikácií.
2. Ťknite na aplikáciu **Play Store** .
(V prípade potreby postupujte podľa pokynov na pripojenie k Wifi a pridanie účtu Google.)
3. Prejdite nadol a ťknite na položku **Settings** .
4. Zapnite alebo vypnite nastavenie **Auto-update apps**.

Manuálne stiahnutie aktualizácií aplikácií

1. Stlačením vypínača otvorte zoznam aplikácií.
2. Ťknite na aplikáciu **Play Store** .
(V prípade potreby postupujte podľa pokynov na pripojenie k Wifi a pridanie účtu Google.)
3. Prejdite nadol a ťknite na položku **My apps** .
4. Ak sa zobrazuje položka Updates available, vyberte aplikáciu, ktorú chcete aktualizovať, alebo ťknite na položku Aktualizovať všetko.

Ak sa položka Updates available nezobrazuje, všetky aplikácie sú aktuálne.



Aktualizácie systému Wear OS

Aplikácia Wear OS v hodinkách je vlastne operačný systém a aktualizuje sa častejšie. Aplikácia Wear OS sa aktualizuje automaticky, keď sa hodinky nabíjajú, sú pripojené k Wifi a je zapnutá možnosť Auto-update apps.

Aktualizácie aplikácie Suunto Wear



Aplikácia Suunto Wear a služby, ktoré umožňujú jej fungovanie, sa aktualizujú automaticky, keď sa hodinky nabíjajú, sú pripojené k Wifi a je zapnutá možnosť Auto-update apps.

Kontrola verzie aplikácie Suunto Wear

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Prejdite nadol a ťknite na položku **General options**  » **About**.

Nastavenie budíka

Hodinky Suunto 7 môžete používať ako tichý budík, ktorý vás zobudí len vibrovaním bez rušenia vášho partnera alebo spolubývajúceho.

1. Stlačením vypínača otvorte zoznam aplikácií.
2. Ťuknite na aplikáciu **Alarm** .
3. Vyberte požadovaný čas.
4. Potvrďte výber ťuknutím na ikonu .

 **POZNÁMKA:** Aplikácia Alarm nemá k dispozícii žiadne zvuky.

Zapnutie a vypnutie hodínok



Zapnutie hodínok

Stlačte a podržte **vypínač**, kým hodinky nezavibrujú.



Vypnutie hodínok

Ak chcete hodinky vypnúť, môžete použiť vypínač:

1. Stlačte a podržte vypínač, kým sa nezobrazí obrazovka **Power off/Restart**.

2. Ťuknutím na položku **Power off** vypnite hodinky.

Alebo prejdite do nastavení:



1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **System** » **Power off**.
3. Potvrďte výber ťuknutím na ikonu .

Reštartovanie hodínok

Ak chcete hodinky reštartovať, môžete stlačiť vypínač.

1. Stlačte a podržte vypínač, kým sa nezobrazí obrazovka **Power off/Restart**.
2. Ťuknite na položku **Restart**.

Alebo prejdite do nastavení:


1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **System** » **Restart**.
3. Potvrďte výber ťuknutím na ikonu .

Obnovenie výrobných nastavení hodínok



V prípade problémov s hodinkami môže byť potrebné obnoviť pôvodné nastavenia.

Pri obnovení výrobných nastavení hodínok sa automaticky vykonajú tieto činnosti:

- Údaje uložené v hodinkách sa **vymažú**. (vrátane cvičení)
- Nainštalované aplikácie a ich údaje sa **vymažú**.
- Systémové nastavenia a preferencie sa **vymažú**.
- Zruší sa spárovanie hodínok a telefónu. Hodinky bude potrebné spárovať s telefónom znova.

 **POZNÁMKA:** *Nezabudnite synchronizovať (a ukladať) cvičenia do [Mobilná aplikácia Suunto v telefóne](#). Ak budete musieť resetovať hodinky, všetky nesynchronizované cvičenia v denníku sa stratia.*

Obnovenie výrobných nastavení hodinek

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **System** » **Disconnect and reset**.
3. Potvrďte výber ťuknutím na ikonu .

Nastavenie a spárovanie po obnovení výrobných nastavení

Ak hodinky párujete s iPhonom, musíte po obnovení výrobných nastavenia hodinky Suunto 7 ručne odstrániť zo zoznamu spárovaných zariadení Bluetooth v nastaveniach Bluetooth telefónu. Potom môžete hodinky nastaviť a spárovať s aplikáciou Wear OS by Google v telefóne.

 **POZNÁMKA:** Ak chcete znova pripojiť hodinky k mobilnej aplikácii Suunto v telefóne, najprv musíte zabudnúť na hodinky v mobilnej aplikácii Suunto, potom ich znova pripojiť.



3. WEAR OS BY GOOGLE

V hodinkách je systém Wear OS by Google, aby ste mohli využívať najnovšie inteligentné funkcie a byť neustále pripojení. Systém Wear OS by Google poskytuje tieto štandardné funkcie:

- Diktovanie a hlasové príkazy
- Výmena správ a oznámenia o prichádzajúcich telefonických hovoroch
- Google Fit™, Timer, Agenda, Translate and ďalšie štandardné aplikácie systému Wear OS by Google
- Sťahovanie a inštalácia nových aplikácií a ciferníkov do hodínok z obchodu Google Play Store alebo App Store
- Nastavenia systému Wear OS by Google

Ďalšie informácie o systéme Wear OS by Google nájdete na stránke:

[Pomocník pre systém Wear OS by Google](#)


Google Pay



Google Pay™ je rýchly a jednoduchý spôsob platenia v obchodoch s hodinkami so systémom Wear OS by Google. Teraz si môžete kúpiť kávu bez toho, aby ste museli siahnúť po peňaženku alebo telefón.

Na používanie služby Google Pay v hodinkách je potrebné:

- Byť v Austrália, Belgicko, Brazília, Kanada, Čile, Chorvátsko, Česko, Dánsko, Fínsko, Francúzsko, Nemecko, Hongkong, Írsko, Taliansko, Nový Zéland, Nórsko, Poľsko, Rusko, Slovensko, Španielsko, Švédsko, Švajčiarsko, Taiwan, Ukrajina, Spojené arabské emiráty, vo Veľkej Británii alebo v USA.
- Používať [podporovanú kartu](#).

 **POZNÁMKA:** Používanie služby PayPal v rámci služby Google Pay nie je v hodinkách podporované.

Platba s hodinkami v obchodoch

Služba Google Pay funguje v obchodoch, kde akceptujú bezkontaktné platby. Stačí otvoriť aplikáciu Google Pay, otočiť zápästím a pridržať ciferník v blízkosti terminálu, kým nebudete počuť zvuku alebo nezacítite zavibrovanie. Pri výzve na zadanie typu karty vyberte kreditnú kartu, aj keď používate debetnú.

Bezpečné nakupovanie v obchodoch

Keď hodinky používate na platby v obchodoch, služba Google Pay neposiela skutočné číslo kreditnej alebo debetnej karty s vašou platbou. Namiesto toho sa použije zašifrované číslo virtuálneho účtu, ktoré vyjadruje vaše informácie – takže vaše reálne údaje o karte zostávajú v bezpečí.

V prípade straty alebo odcudzenia hodinky zablokujte a vymažte s aplikáciou [Nájsť moje zariadenie](#).

Ďalšiu pomoc so službou Google Pay nájdete v témach:

[Pomocník pre systém Wear OS by Google](#)

[Pomocník pre Google Pay](#)

Google Fit



Google Fit™ je služba na sledovanie aktivít, ktorá vás trénuje k zdravšiemu a aktívnejšiemu životu s cieľmi aktivít, ako sú srdcové body. Je navrhnutá na základe odporúčaní Svetovej zdravotníckej organizácie a American Heart Association.

S aplikáciou Google Fit môžete:

- Stanoviť si ciele týkajúce sa osobnej kondície
- Sledovať svoje každodenné aktivity a pokrok pomocou srdcových bodov
- Získať podrobný prehľad o tréningu (keď je pripojené k aplikácii Suunto Wear)
- Rýchlo zobrazí počet prejdenných krokov a spálených kalórií
- Sledovať svoju dennú srdcovú frekvenciu a jej históriu
- Relaxovať a meditovať vďaka dychovým cvičeniam
- Dostávať pripomenutia, prispôsobené tipy a koučovanie na udržanie si motivácie
- Zdieľať informácie o svojej kondícii s ostatnými aplikáciami a zariadeniami, ktoré používate na udržanie si zdravia

Ďalšiu pomoc so službou Google Fit nájdete v téme:

[Pomocník pre Google Fit](#)

Začíname s Google Fit



V hodinkách Suunto 7 je funkcia Google Fit už nainštalovaná. Spustíte aplikáciu Google Fit v hodinkách a najskôr sa prihlásite s účtom Google.

Sledovanie pokroku každodenných činností v hodinkách:

- Potiahnutím doľava skontrolujete dennú metriku s dlaždicou Fit.
- Ťuknutím na dlaždicu Fit sa otvorí aplikácia Google Fit s podrobnejšími informáciami, napríklad o dennej srdcovej frekvencii.
- Pridajte ciele aktivity alebo denné metriky ako počet krokov alebo kalórií na ciferník hodín a sledujte svoj pokrok.

Prepojenie hodín Suunto 7 s aplikáciou Google Fit

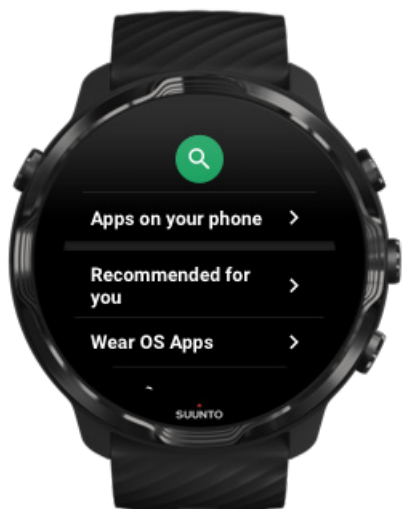
Hodinky Suunto 7 si môžete prepojiť aj s aplikáciou Google Fit v hodinkách a sledovať, ako cvičenia, spánok a srdcová frekvencia zaznamenané s aplikáciou Suunto Wear ovplyvňujú vaše denné ciele aktivít.

[Prepojenie aplikácií Suunto s aplikáciou Google Fit](#)

Získanie aplikácie Google Fit v telefóne

Prejdite do obchodu Google Play Store alebo App Store a stiahnite si aplikáciu Google Fit do telefónu. Vďaka nej budete môcť sledovať svoj zdravotný stav a zobrazovať mesačný, týždenný a denný pokrok v cieľoch aktivít.

Obchod Google Play



Vyhľadávajte a stiahnite si do hodínok všetky svoje obľúbené aplikácie a udržiavajte ich aktuálne s aplikáciou Google Play™ Store.

Na používanie obchodu Google Play Store v hodinkách potrebujete:

- Účet Google v hodinkách
- Internetové pripojenie v hodinkách cez Wifi alebo telefón

[Získanie ďalších aplikácií z obchodu Google Play Store](#)

[Uchovávanie hodínok Suunto 7 v aktuálnom stave](#)

Používanie a správa aplikácií

Hodinky Suunto 7 obsahujú niekoľko aplikácií, ktoré vám pomôžu dosahovať rovnováhu medzi každodenným životom a športovaním.

[Otvorenie aplikácií v hodinkách](#)

[Získanie ďalších aplikácií z obchodu Google Play Store](#)

[Odstránenie aplikácií](#)

[Aktualizovanie aplikácií](#)

Otvorenie aplikácií v hodinkách

1. Stlačením **vypínača** otvorte zoznam aplikácií.








2. Prechádzajte zoznamom a vyhládajte aplikáciu, ktorú chcete použiť. Naposledy použité aplikácie sa zobrazujú na začiatku zoznamu.



3. Ťuknutím na aplikáciu ju otvorte.




Získanie ďalších aplikácií z obchodu Google Play Store

Na stiahnutie ďalších aplikácií z obchodu Google Play Store do hodínok budete potrebovať:



- Účet Google v hodinkách
 - [Internetové pripojenie](#) v hodinkách cez Wifi alebo telefón
1. Stlačením **vypínača** otvorte zoznam aplikácií.
 2. Ťuknite na aplikáciu **Play Store** .
(V prípade potreby postupujte podľa pokynov na pripojenie k Wifi a pridanie účtu Google.)
 3. Ťuknite na ikonu vyhľadávania .
 4. Hľadaný výraz môžete vysloviť ťuknutím na mikrofón  alebo ho zadať pomocou klávesnice .
 5. Ak chcete stiahnuť aplikáciu do hodínok, ťuknite na ikonu inštalácie .

Odstránenie aplikácií

Odstránenie aplikácií prostredníctvom obchodu Google Play Store:

1. Stlačením vypínača otvorte zoznam aplikácií.
2. Ťuknite na aplikáciu **Play Store** .
(V prípade potreby postupujte podľa pokynov na pripojenie k Wifi a pridanie účtu Google.)
3. Prejdite nadol a ťuknite na položku **My apps** .
4. Ťuknite na aplikáciu, ktorú chcete odstrániť, a ťuknite na položku **Uninstall** .

Odstránenie aplikácií prostredníctvom nastavení:

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti ciferníka.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **Apps & notifications** » **App info**.
3. Ťuknite na aplikáciu, ktorú chcete odstrániť.
4. Ťuknite na položku **Uninstall** .

Aktualizovanie aplikácií

Ak máte zapnuté nastavenie **Auto-update apps**, vaše aplikácie sa budú automaticky aktualizovať, keď sa hodinky nabíjajú a sú pripojené k Wifi. Ak nechcete používať funkciu automatickej aktualizácie, môžete aplikácie aktualizovať manuálne.

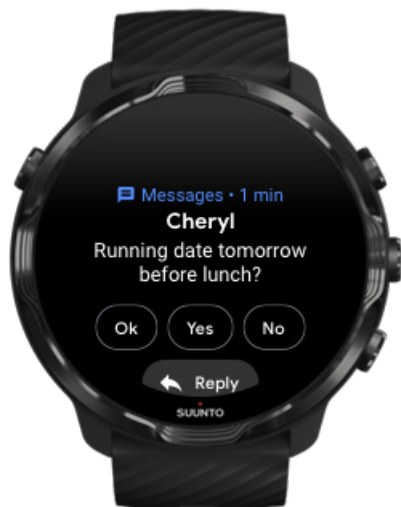
[Spravovanie automatických aktualizácií máp](#)
[Manuálne stiahnutie aktualizácií systému](#)

Prijímanie oznámení v hodinkách

Hodinky tiež umožňujú zobrazovať správy, volania alebo oznámenia, ktoré prijímate v telefóne.

[Zobrazenie nových oznámení](#)
[Spravovanie oznámení](#)
[Prijatie alebo odmietnutie hovoru](#)
[Odpovedanie na správu s Androidom](#)
[Výber oznámení zobrazených na hodinkách](#)
[Dočasné stlmenie oznámení](#)
[Máte problémy s prijímaním oznámení?](#)

Zobrazenie nových oznámení



Keď dostanete nové oznámenie, hodinkách zavibrujú a zobrazia upozornenie na niekoľko sekúnd.

- Ťuknutím na oznámenie a posunutím nadol si môžete prečítať celú správu.
- Potiahnutím doprava oznámenie zrušíte.

Spravovanie oznámení



Ak nezareagujete na oznámenie v čase prijatia, správa sa uloží v zozname oznámení. Malý krúžok v dolnej časti ciferníka signalizuje, že máte nové oznámenie.

- Na ciferníku potiahnutím nahor prechádzajte oznámeniami.
- Ťuknutím rozbalíte správu na prečítanie a môžete na ňu zareagovať.
- Potiahnutím doľava alebo doprava oznámenie zrušíte.
- Ak chcete vymazať všetky oznámenia, potiahnutím prejdite na koniec zoznamu oznámení a vyberte položku Clear all.

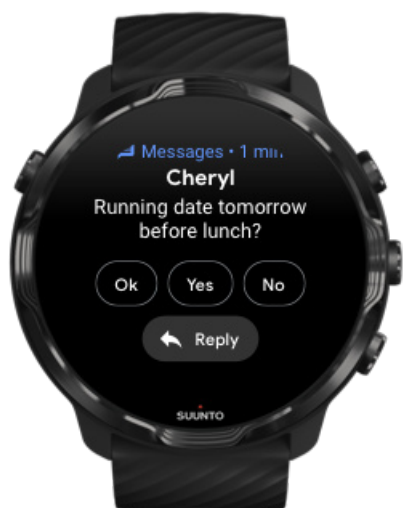
Prijatie alebo odmietnutie hovoru



V prípade prichádzajúceho hovoru v telefóne sa v hodinkách zobrazí oznámenie o prichádzajúcom hovore. Na hovor môžete zareagovať z hodínok, ale na samotné uskutočnenie hovoru musíte použiť telefón.

- Potiahnutím doľava alebo ťuknutím na ikonu zeleného telefónu **prijmete hovor**.
- Potiahnutím doprava alebo ťuknutím na ikonu červeného telefónu **odmietnete hovor**.
- Ak chcete hovor zrušiť textovou správou, ťuknite na položku **More » Send message** a potom vyberte predpripravenú správu.

Odpovedanie na správu s Androidom




Ak sú hodinky spárované s telefónom s Androidom, môžete tiež odpovedať na správy v hodinkách.

1. Posuňte sa nadol na koniec správy.
2. Ťuknite na položku **Reply** ↩.
3. Možnosti: Ťuknite na ikonu mikrofónu, ak chcete poslať hlasovú správu, vyberte klávesnicu alebo emoji alebo potiahnite prstom nadol, aby sa zobrazili možnosti predpripravených správ.
4. Po odoslaní správy sa v hodinkách zobrazí značka začiarknutia.

Výber oznámení zobrazených na hodinkách

Ak chcete, môžete zastaviť prijímanie oznámení z konkrétnych aplikácií.

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Prejdite na položku **Settings** ⚙️ » **Apps & notifications**.
3. Ťuknite na položku **App notifications**.
4. Vyberte, z ktorých aplikácií chcete zobrazovať oznámenia.

 **POZNÁMKA:** Nastavenia oznámení môžete prispôbiť aj v aplikácii Wear OS by Google v telefóne.

Dočasné stlmenie oznámení

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Do not disturb** 🚫.

Keď je zapnuté nastavenie Do not disturb, hodinky nebudú vibrovať ani zobrazovať oznámenia pri prijatí, ale môžete ich zobrazovať v zozname oznámení.

Máte problémy s prijímaním oznámení?

- Uistite sa, že hodinky sú pripojené k aplikácii Wear OS by Google v telefóne.
- Skontrolujte, či je telefón pripojený k internetu.
- Skontrolujte, či v hodinkách nie je aktívne nastavenie Do not disturb.
- Uistite sa, že ste nevypli oznámenia pre konkrétne aplikácie.
- Uistite sa, že dostávate oznámenia v telefóne.
- Uistite sa, že hodinky sú spárované s telefónom.

Zobrazenie a správa dlaždíc

Dlaždice sú rýchlym spôsobom získania prístupu k informáciám, ktoré sú pre vás najrelevantnejšie. Môže to byť kontrola stavu tréningu, počasie alebo denný pokrok v cieľoch aktivít.

Suunto 7 majú šesť predinštalovaných dlaždíc – Heart rate, Today, Resources, Sleep, Overview a This week od spoločnosti Suunto.

[Zobrazenie a usporiadanie dlaždíc](#)

[Pridanie novej dlaždice](#)

[Kontrola trendov cvičenia a dennej aktivity so Suunto](#)

Zobrazenie a usporiadanie dlaždíc

1. Na ciferníku potiahnutím doľava na obrazovke zobrazte dlaždice.
2. Podržte prst na ktorejkoľvek dlaždici a potom ťuknutím na šípky zmeňte poradie.

Dlaždice môžete usporiadať aj v aplikácii Wear OS by Google v telefóne.

Pridanie novej dlaždice

1. Na ciferníku potiahnutím doľava na obrazovke zobrazte dlaždice.
2. Podržte prst na ktorejkoľvek dlaždici.
3. Potiahnite doľava cez dlaždice a ťuknutím na ikonu + pridajte ďalšie dlaždice.
4. Prechádzajte zoznamom a ťuknutím na dlaždicu ju vyberte.

Dlaždice môžete pridávať aj v aplikácii Wear OS by Google v telefóne.

Kontrola trendov cvičenia a dennej aktivity so Suunto

Suunto 7 majú šesť dlaždíc od spoločnosti Suunto – Heart rate, Today, Resources, Sleep, This week a Overview – ktoré vám pomôžu sledovať váš tréning a udržať si motiváciu.

Potiahnutím doľava zobrazíte meranie dennej aktivity. Ďalším potiahnutím doľava získate rýchly prehľad o tom, koľko ste cvičili tento týždeň alebo počas posledných 4 týždňov, ktoré športy ste vykonávali a kedy. Ďalším potiahnutím doľava získate rýchly pohľad na to, koľko ste cvičili, či ste mali dostatok regeneračného spánku a či sa dostatočne dobre zotavujete. Kliknutím otvoríte aplikáciu Suunto Wear, v ktorej môžete zobraziť svoj denník.

 **POZNÁMKA:** Podržte prst na ktorejkoľvek dlaždici a potom ťuknutím na šípky zmeňte poradie.



Heart rate

Dlaždica Heart rate poskytuje rýchly spôsob na kontrolu aktuálnej srdcovej frekvencie a 24-hodinový graf vizualizuje zmeny srdcovej frekvencie počas dňa – keď ste v pokoji a keď ste aktívni. Graf sa aktualizuje každých 10 minút, no aktuálna srdcová frekvencia sa meria každú sekundu, aby ste mali aktuálne informácie.



Today

Kontrolujte si pokrok v rámci denných aktivít pomocou krokov a kalórií.


Celkový počet kalórií spaľených za deň závisí od 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.

Krúžok okolo ikony kalórií sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní so stanoveným cieľom. Krúžok okolo ikony krokov zobrazuje, koľko krokov ste urobili počas dňa v porovnaní so stanoveným cieľom.

Denný cieľ počtu krokov a kalórií môžete upraviť v aplikácii Suunto v mobilnom telefóne.

 **POZNÁMKA:** Počas cvičenia hodinky Suunto 7 sledujú celkovú spotrebu energie počas cvičenia (BMR + aktívne kalórie).

 **POZNÁMKA:** Počet krokov v aplikáciách Google Fit a Suunto Wear sa môže líšiť z dôvodu používania rozdielnych algoritmov.

 **POZNÁMKA:** Niektoré športové režimy majú vypnuté počítanie krokov, čo bude mať tiež vplyv na denný počet krokov. Dlaždica Google Fit bude zobrazovať kroky pre aktivitu zaznamenanú pomocou niektorého z týchto športových režimov, zatiaľ čo dlaždica Suunto Dnes nebude.



Resources

Dlaždica Resources poskytuje rýchly spôsob na kontrolu vašej aktuálnej úrovne zdrojov alebo zobrazenie, ako spánok, denná aktivita a stres ovplyvňujú vaše fyzické zdroje, prostredníctvom 24-hodinového grafu. Graf sa aktualizuje každých 30 minút, no aktuálna úroveň zdrojov sa aktualizuje častejšie.



Sleep

Pravidelný spánok je často spojený s vyššou kvalitou spánku a regeneráciou. Dlaždica Spánok pomáha monitorovať jednotnosť časov spánku. Graf zobrazuje trvania spánku a časy zaspátia a zobudenia za posledné týždne.

Zvýraznená plocha na grafe spánku predstavuje posledných 7 dní monitorovaného spánku. Pomáha vám to sledovať, či dlhodobo máte dostatok spánku.

Na tejto dlaždici sa zobrazuje aj trvanie predchádzajúceho spánku a množstvo fyzických zdrojov získaných počas predchádzajúceho spánku.



This week

Udržujte si dobrý tréningový rytmus na týždennej úrovni a nechajte sa motivovať.



Overview (posledné 4 týždne)

Udržujte si rovnováhu medzi tréningom a regeneráciou a plánujte dopredu alebo vykonávajte úpravy podľa potreby.

 **POZNÁMKA:** Dlaždice od spoločnosti Suunto zobrazia na hodinkách len cvičenia zaznamenané aplikáciou Suunto Wear.

4. PRISPÔSOBENIE HODINIEK

Hodinky Suunto 7 je možné prispôbiť mnohými spôsobmi. Vzhľad hodínok môžete zmeniť vymeniteľnými remienkami a ciferníkmi. Alebo si do hodínok môžete sťahovať aplikácie, pridávať si na ciferník relevantné údaje a nastaviť si tlačidlové skratky k obľúbeným aplikáciám.

Prispôsobenie ciferníkov

Hodinky Suunto 7 obsahujú súpravu predinštalovaných ciferníkov, spomedzi ktorých si môžete vybrať. Môžete si tiež stiahnuť mnoho ďalších ciferníkov z obchodu Google Play Store.

Všetky ciferníky navrhnuté spoločnosťou Suunto sú optimalizované tak, aby spotrebúvali čo najmenej energie a poskytovali vám najlepší zážitok pri každodennom používaní hodínok.

[Ciferníky Suunto](#)

[Zmena ciferníka](#)

[Pridanie funkcií \(alebo „komplikaácií“\) do ciferníka](#)

[Pridanie nového ciferníka](#)

[Skrytie ciferníka](#)

[Odstránenie ciferníka nainštalovaného z obchodu Play Store](#)

Ciferníky Suunto

Hodinky Suunto 7 obsahujú štyri ciferníky od spoločnosti Suunto – Heatmap, Original, Marine a Rose – na oslavu histórie spoločnosti Suunto a komunity zanietených športovcov a dobrodruhov po celom svete.

Heatmap



S cieľom inšpirovať a povzbudiť vás k objavovaniu prostredia okolo seba ciferník Heatmap zobrazuje, kde ďalší zaniietení športovci s produktmi Suunto cvičia vo vašej oblasti.

Predvolene teplotná mapa zobrazuje najobľúbenejšie bežecké trasy vo vašej oblasti. Ak beh nie je vašou šálkou kávy, môžete prejsť do nastavenia ciferníka a zvoliť iný šport pre vašu teplotnú mapu. Hodinky Suunto 7 obsahujú 15 rôznych teplotných máp, z ktorých si môžete vybrať.

Teplotná mapa na ciferníku sa automaticky aktualizuje na základe vašej polohy. Ak sa teplotná mapa nezobrazuje alebo sa neaktualizuje na základe vašej polohy, skontrolujte nasledovné:

- V telefóne povoľte zdieľanie polohy pre aplikáciu Wear OS by Google.
- V hodinkách povoľte zdieľanie polohy v nastaveniach pripojenia a v nastaveniach povolení pre aplikáciu ciferníkov Suunto.
- Uistite sa, že hodinky sú pripojené na internet.
- Ste viac ako 2 km (1,25 míle) od predchádzajúcej polohy.
- Vyskúšajte inú teplotnú mapu – možno ešte nie sú k dispozícii údaje pre šport, ktorý ste si vybrali.

Original



V roku 1936 Tuomas Vohlonen založil spoločnosť Suunto s cieľom masovo vyrábať stabilné a presné kompas, pretože predtým mal veľa starostí s nepresnosťou a výpadkami fungovania ihly v tradičných suchých kompasoch. Odvtedy kompas a zariadenia s pripojením na internet od spoločnosti Suunto poskytujú potrebné nástroje na navigáciu pre outdoorových nadšencov, športovcov a profesionálov. Ciferník Original je inšpirovaný úplne prvým vojenským kompasom Suunto – M-311.

Marine



V rokoch 1953 až 2011 bola spoločnosť Suunto aktívna na trhu námorných kompasov. Ciferník Marine je inšpirovaný populárnym námorným kompasom Suunto K-14, ktorý sa stal štandardom vo veľkom počte plachtových a motorových lodí po celom svete vďaka stabilnej a ľahko čitateľnej ružici a šikovnému zabudovaniu do plavidla.

Rose




Ciferník Rose je inšpirovaný vreckovým kompasom Suunto TK-3, ktorý bol inšpirovaný starými námornými kompasmi s veternými ružicami. Kompas TK-3 bol poctou snahám prieskumníkov o zapĺňanie bielych miest na mape sveta pomocou kompasu, hviezd a lán ako hlavných prostriedkov určovania polohy.

Zmena ciferníka

Ciferník môžete kedykoľvek zmeniť tak, aby zodpovedal vašim cieľom, potrebám a štýlu.



1. Na ciferníku podržaním prsta na strede obrazovky zobrazte zoznam ciferníkov.
2. Potiahnutím doľava alebo doprava prechádzajte ciferníkmi.
3. Ťuknutím vyberte ciferník, ktorý chcete použiť.

 **POZNÁMKA:** Môžete tiež prejsť na položku **Settings** » **Display** » **Change watch face** alebo ciferník zmeniť v aplikácii **Wear OS by Google** v telefóne.

Pridanie funkcií (alebo „komplikaácií“) do ciferníka

Väčšina ciferníkov umožňuje pridať do ciferníka ďalšie funkcie, napríklad skratky k aplikáciám, informácie o počasí alebo počet denných krokov. Pre rôzne ciferníky môžu byť k dispozícii rôzne súbory komplikácií.

1. Na ciferníku podržaním prsta na strede obrazovky zobrazte zoznam ciferníkov.
2. Ťuknite na položku **Settings** v spodnej časti ciferníka.



3. Ťknite na „komplikaáciu“ na ciferníku, ktorú chcete zmeniť.



4. Prechádzajte zoznamom a ťknutím vyberte, ktorá komplikácia sa má zobrazovať na ciferníku. (Ak chcete pridať skratku, ťknite na položku **General » App shortcut.**)


Pridanie nového ciferníka

Všetky ciferníky navrhnuté spoločnosťou Suunto sú optimalizované tak, aby spotrebovali čo najmenej energie a poskytovali vám najlepší zážitok pri každodennom používaní. Keď pridávate nový ciferník z obchodu Google Play Store, *majte na pamäti, že iné ciferníky nemusia byť optimalizované rovnakým spôsobom.*



1. Na ciferníku podržaním prsta na strede obrazovky zobrazte zoznam ciferníkov.
2. Potiahnite doľava a ťuknite na možnosť pridania ďalších ciferníkov.
3. Prejdite nadol a ťuknite na položku **Get more watch faces**. (V prípade potreby postupujte podľa pokynov na pripojenie k Wifi a pridanie účtu Google.)

Skrytie ciferníka

1. Na ciferníku podržaním prsta na strede obrazovky zobrazte zoznam ciferníkov.
2. Potiahnite nahor na ciferníku, ktorý chcete skryť.

 **POZNÁMKA:** Keď je ciferník skrytý, bude sa zobrazovať v aplikácii Wear OS by Google v telefóne, ale nie v hodinkách.

Odstránenie ciferníka nainštalovaného z obchodu Play Store


1. Stlačením **vypínača** otvorte zoznam aplikácií.
2. Ťuknite na aplikáciu **Play Store** .
(V prípade potreby postupujte podľa pokynov na pripojenie k Wifi a pridanie účtu Google.)
3. Prejdite nadol a ťuknite na položku **My apps** .
4. Prejdite nadol na ciferník, ktorý chcete odstrániť, a vyberte položku **Uninstall**.

 **POZNÁMKA:** Ciferníky môžete spravovať aj v aplikácii Wear OS by Google v telefóne. Pod obrázkom hodinek, vedľa ciferníkov, ťuknite na položku **More**.

Prispôbenie tlačidlových skratiek


Niektoré hardvérové tlačidlá hodinek Suunto 7 je možné používať ako skratky na rýchlejšie otvorenie obľúbených aplikácií.

Používanie hardvérových tlačidiel ako skratiek k aplikáciám

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **Personalization** » **Customize hardware buttons**.
3. Ťuknite na tlačidlo, ktoré chcete prispôbiť, a vyberte aplikáciu, ktorá sa má daným tlačidlom otvárať.

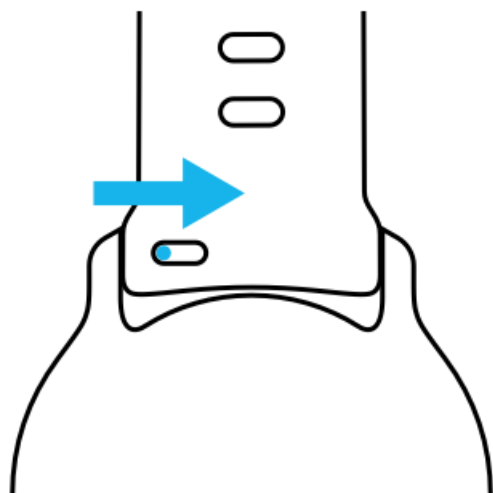
Výmena remienkov hodínok

Hodinky Suunto 7 majú remienok s rýchlym uvoľnením z odolného silikónu. Tento remienok z rýchlym uvoľnením sa pohodlne nosí a jednoducho sa vymieňa bez potreby ďalších nástrojov.

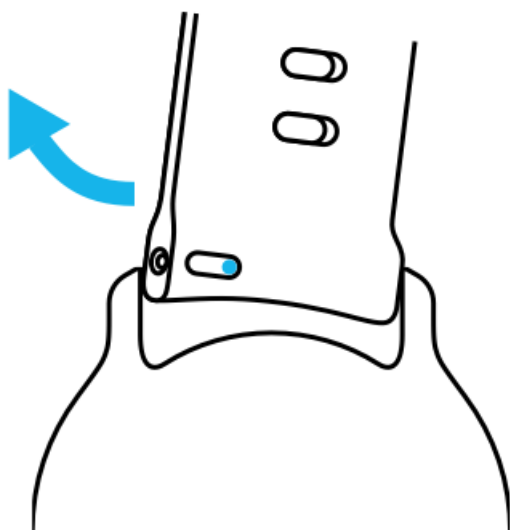
 **POZNÁMKA:** Všetky 24 mm remienky s rýchlym uvoľnením predávané na adrese suunto.com sú kompatibilné s hodinkami Suunto 7.

Odpojenie remienka od tela hodínok

1. Otočte hodinky ciferníkom nadol.
2. Potiahnite malý kolík v pružinovej tyčke smerom k stredu remienka na uvoľnenie pružiny z jej zásuvky.

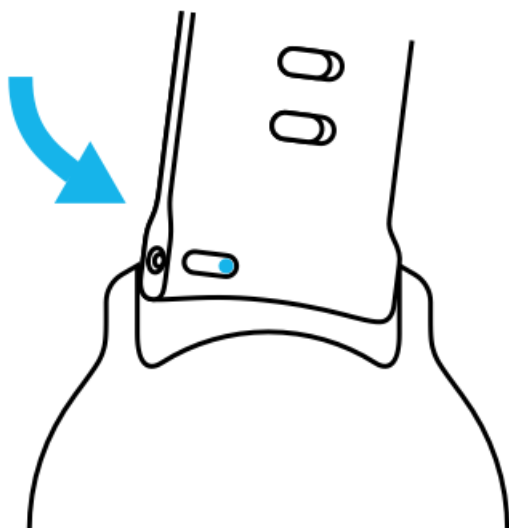


3. Vyberte remienok.



Pripojenie nového remienka

1. Vložte kolík do opačného konca pružinového mechanizmu do jeho zásuvky v tele hodinek.
2. Potiahnite kolík smerom k stredu remienka na zatahnutie voľného konca pružinovej tyčky.
3. Nasuňte remienok na svoje miesto a uvoľnite kolík.



Skontrolujte, či kolík je úplne zasunutý vo svojom otvore, a mierne potiahnite za remienok, čím sa uistíte, že remienok je na svojom mieste.

5. SPORTS BY SUUNTO

Aplikácia Suunto Wear v hodinkách



Suunto 7 obsahujú aplikáciu Suunto Wear – vášho spoločníka v hodinkách pri športovaní a dobrodružstvách. Aplikácia Suunto Wear obsahuje viac ako 70 športových režimov na sledovanie všetkých športov a bezplatné mapy a teplotné mapy Suunto na objavovanie vo vonkajšom prostredí – aj keď ste offline.

S aplikáciou Suunto Wear v hodinkách môžete:

- Zaznamenávať všetky svoje cvičenia – beh, plávanie, cyklistika, pešia turistika, joga – podľa svojho výberu
- Sledovať svoje cvičenia so štatistikami prispôbenými pre váš šport
- Získavať presné a pohodlné športové merania pomocou GPS, barometra a zápäšného snímača srdcovej frekvencie
- Monitorovať tréning, dennú aktivitu, spánok a fyzické zdroje na pomoc pri zachovaní zdravej rovnováhy medzi aktivitou a dostatočnou regeneráciou
- Získať jednoduchý prístup k mapám počas cvičenia a zobrazíť svoju trasu na mape
- Navigovať po trasách a preskúmať nové miesta s teplotnými mapami
- Stiahnuť si do hodínok offline mapy Suunto a používať mapy bez pripojenia k internetu
- Mať jednoduchý prístup k cvičebnému denníku s hodinkami
- Ovládať cvičenie tlačidlami, ak máte na sebe rukavice alebo ste pod vodou

Úvodné informácie



Aplikácia Suunto Wear je určená na športové a outdoorové použitie. V prípade potreby môžete používať tlačidlá namiesto dotykového displeja. Ak máte na sebe rukavice alebo ste pod vodou, môžete na navigáciu v aplikácii Suunto Wear, sledovanie cvičenia a približovanie na mape používať tri tlačidlá na pravej strane.

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** 📍.
2. Pri prvom otvorení aplikácie postupujte podľa pokynov na obrazovke a nastavte svoj osobný profil, aby sa počas cvičenia získavali presné a prispôbené merania. Použite dotykové ovládanie alebo tlačidlá.

Potiahnutie nahor alebo nadol: použite pravé horné alebo pravé dolné tlačidlo alebo potiahnite nahor alebo nadol

Výber: stlačte stredné tlačidlo alebo ťuknite

Návrat: potiahnite doprava

3. Aplikáciu Suunto Wear môžete používať na:


[Zaznamenávanie cvičenia](#)

[Zobrazenie mapy](#)

[Úpravu nastavení](#)

[Zobrazenie denníka](#)



 **POZNÁMKA:** Ak chcete upraviť informácie o profile neskôr, spustíte aplikáciu Suunto Wear, potiahnite nahor a prejdite na položku General options.

Mobilná aplikácia Suunto v telefóne



Na úplný zážitok zo športovania s hodinkami Suunto 7 musíte mať v telefóne nainštalovanú aplikáciu Suunto.

S aplikáciou Suunto v telefóne môžete:

- Synchronizovať a ukladať cvičenia zaznamenané hodinkami
- Získavať podrobný prehľad o tréningu
- Sledovať trendy a históriu dennej aktivity
- Sledovať trendy a históriu cvičenia
- Zobrazovať trasy cvičení na mape
- Preskúmavať teplotné mapy a vidieť, kde cvičia ostatní používatelia
- Vytvárať vlastné trasy alebo používať iné obľúbené trasy a synchronizovať ich do hodínok
- Zdieľať najlepšie okamihy s priateľmi
- Pripojiť sa k ďalším športovým službám, ako sú Strava a Relive

Úvodné informácie

[Pripojenie k obľúbeným športovým službám](#)

[Používanie viacerých hodínok s mobilnou aplikáciou Suunto](#)

Úvodné informácie

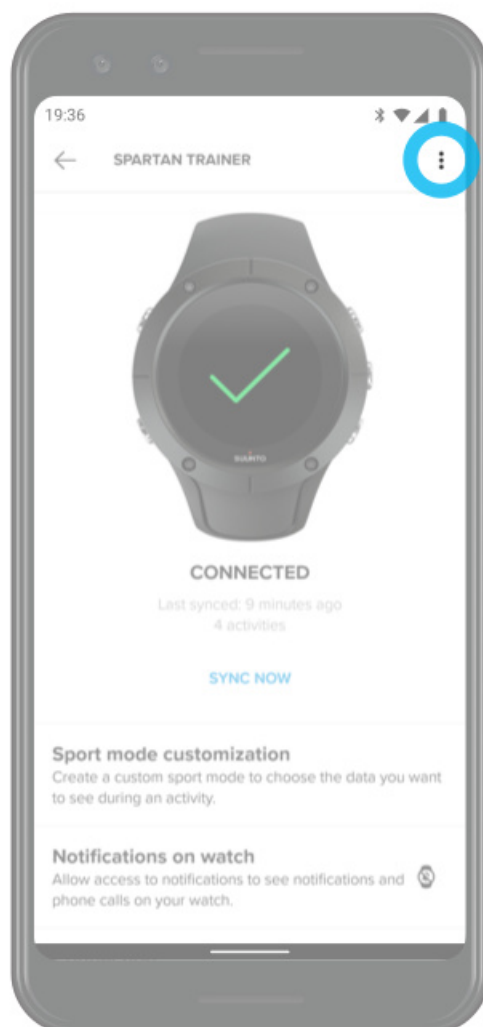
Mobilná aplikácia Suunto funguje s mobilnými zariadeniami so systémom Android 6.0 a rozhraním Bluetooth 4.0 alebo novším a systémom iOS 11.0 alebo novším. Podporované funkcie sa môžu líšiť v závislosti od hodínok, telefónov a krajín.

Ešte ste nepoužívali aplikáciu Suunto

1. Ak ste tak ešte neurobili, spárujte hodinky s aplikáciou Wear OS by Google v telefóne.
[Ďalšie informácie](#)
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto z obchodu Google Play Store alebo App Store.
3. Uistite sa, že máte zapnuté rozhranie Bluetooth *v hodinkách aj v telefóne*.
4. Otvorte aplikáciu Suunto v telefóne.
5. Zaregistrujte sa pomocou preferovanej metódy.
6. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
7. Po registrácii prejdete do zobrazenia hodínok.
8. Keď sa zobrazia hodinky, ťuknite na položku Connect.
9. Po pripojení hodínok postupujte podľa rýchleho úvodu a naučte sa základné činnosti so svojimi novými hodinkami.

Už ste používateľom aplikácie Suunto

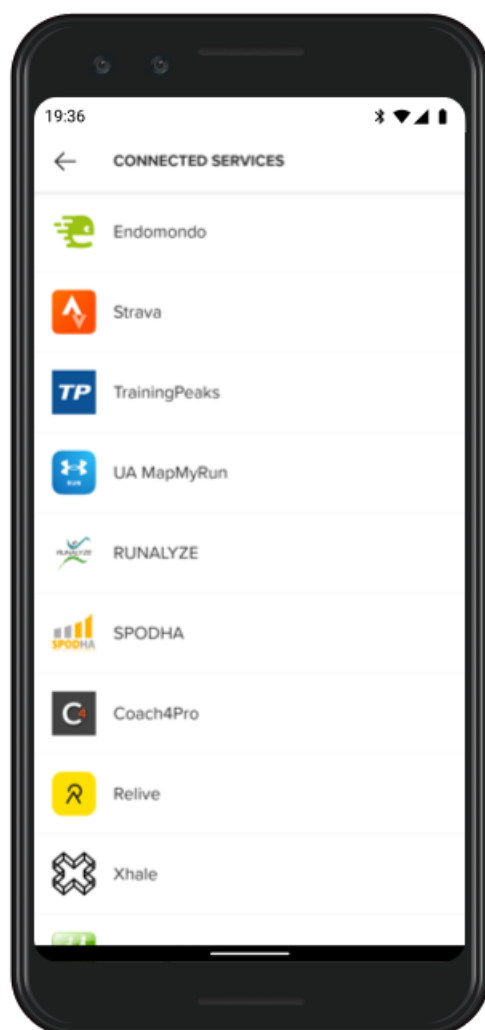
1. Ak ste tak ešte neurobili, spárujte hodinky s aplikáciou Wear OS by Google v telefóne.
[Ďalšie informácie](#)
2. Uistite sa, že máte zapnuté rozhranie Bluetooth v *hodinkách aj v telefóne*.
3. Otvorte aplikáciu Suunto v telefóne.
4. Ak automaticky neprejdete do zobrazenia hodín, ťuknite na ikonu hodín v ľavom hornom rohu.
5. a. Keď sa na obrazovke zobrazia nové hodinky, ťuknite na položku **Connect**.
b. Ak už máte k aplikácii Suunto pripojené iné zariadenie Suunto, najskôr zrušte spárovanie starého zariadenia, potom pokračuje prepojením hodín Suunto 7 s aplikáciou.



6. Po pripojení hodinek postupujte podľa rýchleho úvodu a naučte sa základné činnosti so svojimi novými hodinkami.

Pripojenie k obľúbeným športovým službám

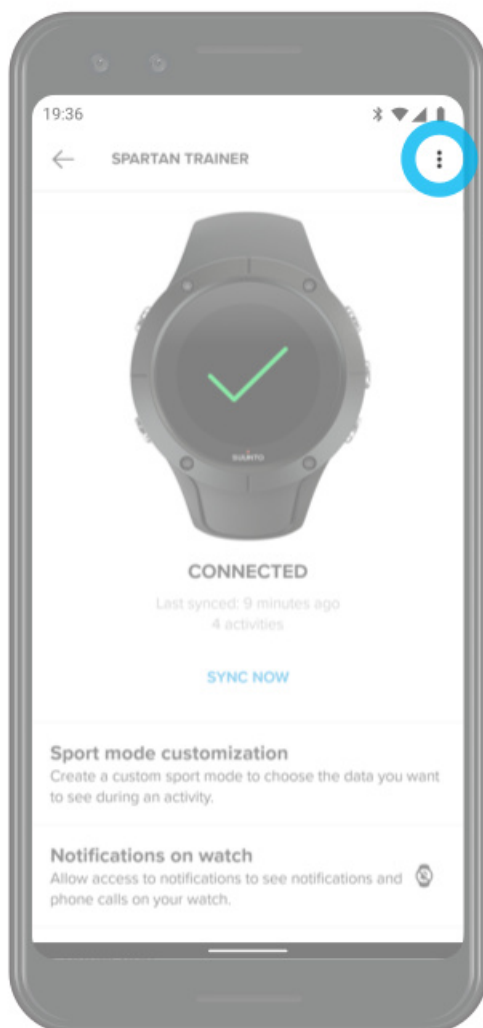
S aplikáciou Suunto sa môžete pripojiť k svojim obľúbeným športovým službám, ako sú Strava a Relive, a synchronizovať vaše aktivity.



1. Otvorte aplikáciu Suunto v telefóne.
2. Ťuknite na kartu „Profile“ tab.
3. Ťuknite na položku „Connect to other services“, vyberte, ku ktorým službám sa chcete pripojiť, a postupujte podľa pokynov na obrazovke.
4. Úplný zoznam partnerov spoločnosti Suunto nájdete na adrese suunto.com/partners

Používanie viacerých hodínok s mobilnou aplikáciou Suunto

Naraz môže byť k aplikácii Suunto pripojené len jedno zariadenie. Po spárovaní hodínok s aplikáciou Wear OS by Google v telefóne zrušte spárovanie druhého zariadenia s mobilnou aplikáciou Suunto, potom pripojte hodinky Suunto 7 k aplikácii.



Mapy Suunto



Aplikácia Suunto Wear obsahuje bezplatné turistické mapy a 15 špecifických teplotných máp na preskúvanie – aj keď ste offline. Mapy Suunto sú optimalizované pre vonkajšie prostredie, zobrazujú výškové rozdiely s presnými vrstevnicami a okrem základných trás zobrazujú obľúbené cyklistické a lyžiarske trasy. Teplotné mapy vizualizujú miesta, kde trénovali iní používatelia, aby ste aj vy mohli absolvovať najobľúbenejšie trasy.

S mapami Suunto môžete:

- Vidieť svoju polohu a smer
- Preskúmať svoje okolie s turistickými mapami
- Navigovať po trasách a preskúmať nové miesta s teplotnými mapami
- Mať jednoduchý prístup k mapám počas cvičenia
- Vidieť svoju trasu na mape počas cvičenia
- Stiahnuť si do hodínok vlastné offline mapy a používať mapy bez pripojenia k internetu
- Automaticky sťahovať do hodínok miestne offline mapy pri pripojení k Wi-Fi počas nabíjania

[Úvodné informácie](#)

[Gestá na mape](#)

[Zobrazenie mapy](#)

[Štýly mapy](#)

[Teplotné mapy](#)

[Offline mapy](#)


[Mapa sa nezobrazuje?](#)

[Cvičenie s mapami](#)

[Navigácia po trase](#)

Úvodné informácie

Ak chcete používať mapy Suunto, hodinky musia byť [pripojené na internet](#) alebo si do hodínok musíte stiahnuť [offline mapy](#).

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Stlačením pravého horného tlačidla alebo potiahnutím nadol zobrazte mapu. *Buďte trpezliví, aktivácia mapy môže trvať niekoľko sekúnd.*



3. Prezerajte si mapu a objavujte okolie.
4. Ak sa chcete vrátiť na začiatok, držte stlačené dolné tlačidlo alebo potiahnite nahor z dolnej časti obrazovky na zatvorenie mapy.



5. Ak chcete ukončiť aplikáciu Suunto Wear, stlačte vypínač alebo potiahnite doprava.

Gestá na mape



Priblíženie a oddialenie


Použite pravé horné a pravé dolné tlačidlo.

Posúvanie mapy

Ťuknite a ťahajte mapu prstom.

Vycentrovanie mapy

Keď je mapa posunutá, ťuknite na ňu.

 **POZNÁMKA:** Počas cvičenia sa mapa automaticky vycentruje pár sekúnd potom, čo sa začnete pohybovať.

Zobrazenie mapy



Poloha

Čierny krúžok označuje vašu aktuálnu polohu na mape. Krúžok je sivý, ak hodinky nemajú presnú aktuálnu polohu.

Šípka kurzu

Šípka kurzu vnútri indikátora polohy zobrazuje smer vášho pohybu.

Mierka mapy

Číselná hodnota v dolnej časti obrazovky mapy zobrazuje vzdialenosť od vašej aktuálnej polohy k miestam okolo vás. Vzdialenosť sa meria od stredu obrazovky po tenký kruh na vonkajšom okraji (polomer).

Štýly mapy



Aplikácia Suunto Wear poskytuje na výber niekoľko štýlov mapy – turistická mapa, zimná mapa a 15 typov teplotných máp pre rôzne športy ako beh, terénny beh, cyklistika a plávanie. Predvolene sa v zobrazení mapy zobrazuje turistická mapa Suunto.

Zmena štýlu mapy

Teplotné mapy

Teplotné mapy zobrazujú najobľúbenejšie trasy preskúvané komunitou Suunto po celom svete na základe miliónov cvičení. Objavujte nové miesta na tréning vo svojom okolí alebo zistite, kde trénujú miestni športovci, keď ste niekde noví. Teplotné mapy môžete preskúmať priamo v mobilnej aplikácii Suunto.



Aplikácia Suunto Wear má teplotné mapy pre:

- beh
- terénny beh
- cyklistika
- horská cyklistika
- všetky dráhy
- všetka chôdza
- horolezectvo
- plávanie
- surfing a plážové športy
- všetky veslovacie športy
- bežecké lyžovanie
- zjazdové lyžovanie
- lyžiarske túry
- kolieskové lyžovanie/korčuľovanie
- golf

Objavovanie s teplotnými mapami

 **POZNÁMKA:** Teplotné mapy sú vytvorené na základe cvičení, ktoré sú zdieľané verejne.

Obľúbené východiskové body



Keď smerujete na nové miesto alebo trasu, často je ťažké určiť, kde začať. Pozrite si obľúbené východiskové body v aplikácii Suunto Wear alebo mobilnej aplikácii Suunto. Obľúbené východiskové body sa zobrazujú na teplotnej mape ako malé bodky.

Offline mapy



S aplikáciou Suunto Wear si môžete stiahnuť mapy Suunto do hodínek, odložiť telefón a používať mapy bez pripojenia na internet. Aplikácia Suunto Wear automaticky sťahuje a aktualizuje miestne offline mapy s teplotnými mapami, keď sa hodinky nabíjajú a sú pripojené k Wi-Fi. Môžete si tiež vytvoriť vlastné offline mapy na vaše cesty a dobrodružstvá ďaleko od domova.

S offline mapami môžete:

- Používať mapy Suunto a teplotné mapy bez telefónu alebo internetového pripojenia
- Vychutnávať si rýchlejší zážitok z prehliadania máp
- Predchádzať poplatkom za roaming a dátové prenosy



POZNÁMKA: *Stiahnuté offline mapy zahŕňajú všetky štýly teplotných máp.*

[Stiahnutie vlastnej offline mapy](#)

[Získanie offline máp pre trasy](#)

[Pripojenie k Wi-Fi](#)

Automatické získavanie miestnych offline máp

Miestne offline mapy a teplotné mapy sa aktualizujú a sťahujú automaticky z okolitej oblasti, keď sa hodinky nabíjajú sú pripojené k Wifi na základe vašej poslednej známej polohy. Oblasť stiahnutej mapy sa líši od 35 km × 35 km po 50 km × 50 km (od 22 mi × 22 mi po 31 mi × 31 mi) v závislosti od toho, kde sa nachádzate.

Po dokončení sťahovania mapy sa v hodinkách zobrazí oznámenie.



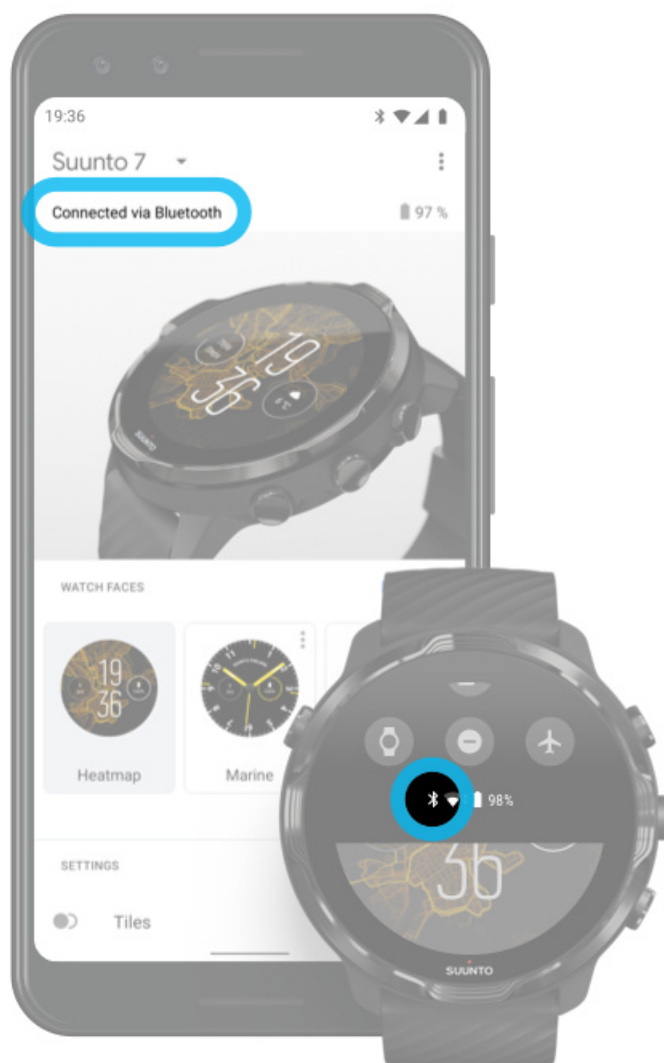
Mapa sa nezobrazuje?

Buďte trpezliví, aktivácia mapy môže trvať niekoľko sekúnd. Ak sa mapa nezobrazuje ani po chvíli čakania:

- 1. Uistite sa, že hodinky sú pripojené k internetu.**

Ak nie je k dispozícii Wifi, skontrolujte, či sú hodinky prepojené so sprievodnou aplikáciou Wear OS v telefóne a či telefón má pripojenie k internetu.

[Ďalšie informácie](#)



2. Uistite sa, že hodinky našli signál GPS.

Aplikácia Suunto Wear potrebuje poznať vašu polohu, aby zobrazila správnu mapu. Ak hodinky neustále vyhľadávajú polohu, uistite sa, že ste vonku v otvorenom priestore.

[Ďalšie informácie](#)



3. **Stiahnite si offline mapy.**

S offline mapami si môžete vychutnávať rýchlejšiu a plynulejšiu prácu s mapami bez nutnosti pripojenia k telefónu alebo k internetu.

[Ďalšie informácie](#)

Rôzne športy a merania

Aplikácia Suunto Wear poskytuje presné a podrobné športové merania pomocou vstavaného GPS, barometra a zápästného snímača srdcovej frekvencie. Spôsob, akým sa vaše cvičenie zaznamenáva – to, čo vidíte na obrazovke počas cvičenia a aké údaje si môžete prezrieť neskôr – závisí od športového režimu, ktorý si zvolíte.

[Športové režimy](#)

[Srdcová frekvencia počas cvičenia](#)

[Sledovanie pokroku s úsekmi](#)

[GPS: rýchlosť, vzdialenosť a poloha](#)

[Nadmorská výška, stúpanie a klesanie](#)

[Barometer](#)

Športové režimy



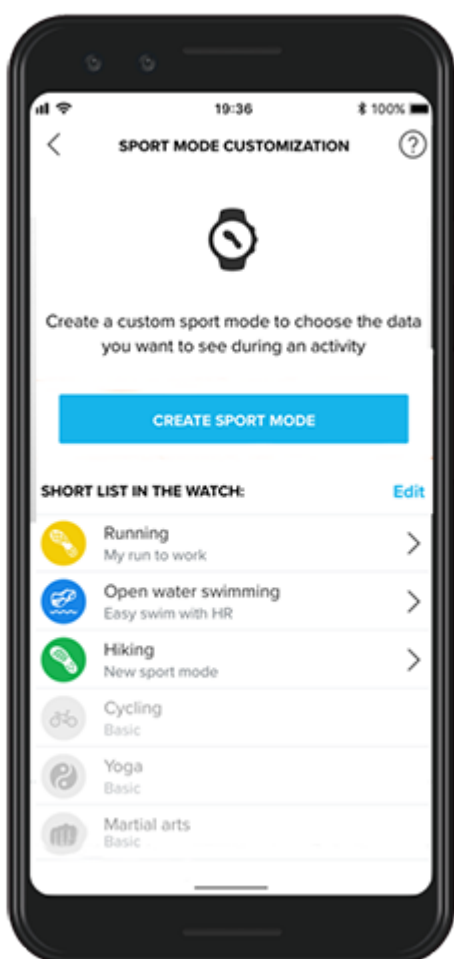
Aplikácia Suunto Wear má viac ako ** 70 športových režimov** (rôznych športov) pripravených sledovať všetky vaše športy – beh, bicykel, plávanie, turistika – výber je na vás. Každý športový režim má 2 až 4 zobrazenia cvičenia, v ktorých sa zobrazujú najrelevantnejšie štatistiky počas cvičenia a mapa, keď cvičíte vonku.



Napríklad pri behu môžete sledovať svoj pokrok každý kilometer alebo míľu s automatickými aktualizáciami úsekov, vidieť tempo behu a sledovať trasu na mape. Ak zvolíte plávanie v bazéne, automaticky sa budú sledovať intervaly plávania aj celkový pokrok. Je to jednoduché!



Prispôsobenie športových režimov



Vďaka širokej škále preddefinovaných športových režimov hodinky Suunto 7 počas cvičenia vždy zobrazujú najrelevantnejšie údaje. Okrem preddefinovaných športových režimov si môžete vytvoriť aj vlastné športové režimy pomocou aplikácie Suunto.

Zistite, ako si [vytvoriť vlastné športové režimy \(Android\)](#).

Zistite, ako si [vytvoriť vlastné športové režimy \(iOS\)](#).

Srdcová frekvencia počas cvičenia

Sledovaním srdcovej frekvencie počas cvičenia budete presne vedieť, ako usilovne či pokojne vaše srdce pracuje. Meranie srdcovej frekvencie vám pomôže predchádzať jednej z najčastejších chýb – príliš náročný tréning príliš často, čo predstavuje riziko zranenia a vyčerpania.

Športové režimy v aplikácii Suunto Wear sú navrhnuté tak, aby zobrazovali srdcovú frekvenciu zmysluplným spôsobom pre každú činnosť. V závislosti od zvoleného športového režimu môžete napríklad sledovať svoju aktuálnu srdcovú frekvenciu, priemernú srdcovú frekvenciu, srdcovú frekvenciu počas konkrétnych úsekov alebo v ktorej zóne srdcovej frekvencie cvičíte.



Po cvičení si môžete zobrazíť podrobné informácie o vašom úsilí a intenzite cvičenia, ako napríklad, aká bola vaša priemerná srdcová frekvencia, aký bol špičkový tréningový efekt (PTE) alebo aký je odhadovaný čas na zotavenie. Ak ešte nepoznáte všetky pojmy, prečítajte si kapitolu [Slovník](#).



Ako nosiť hodinky na lepšie meranie srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie



Aplikácia Suunto Wear má päť rôznych zón srdcovej frekvencie očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia). Sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

Využívanie zón srdcovej frekvencie pri cvičení pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu.

ZÓNA 1: ĽAHKÁ



Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka tréningu 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 energetickejšie 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 energické 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 úplne 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 jeho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretrénovaniu, 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 kyselina mliečna vytvára oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúravať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých minútach. Športovci zahŕňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športoví nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

Ako sa počítajú zóny srdcovej frekvencie?

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia). Vaša maximálna srdcová frekvencia sa počíta pomocou štandardnej rovnice: 220 mínus váš vek.

Predvolené zóny používané v aplikácii Suunto Wear založené na percentuálnych rozsahoch maximálnej srdcovej frekvencie sú:

Zóna 5: 87 – 100 %

Zóna 4: 82 – 86 %

Zóna 3: 77 – 81 %

Zóna 2: 72 – 76 %

Zóna 1: < 71 %

Ak chcete upraviť max. srdcovú frekvenciu, pozrite si časť [Nastavenia profilu](#).

Sledovanie pokroku s úsekmi

Úseky sú skvelý spôsob sledovania pokroku počas cvičenia a podrobnejšieho analyzovania úsilia neskôr. S aplikáciou Suunto Wear si môžete vytvoriť značky úsekov manuálne alebo si zvoliť športový režim, ktorý úseky vytvára automaticky.

Automatické úseky

Športové režimy ako beh, bicyklovanie a veslársky trenažér obsahujú automatickú aktualizáciu úsekov, vďaka čomu môžete sledovať svoj pokrok na základe určitej vzdialenosti alebo času. Napríklad v športovom režime behu vás hodinky upozorňujú každý kilometer alebo míľu a na obrazovke zobrazujú priemerné tempo a srdcovú frekvenciu posledného kilometra.



Ak chcete sledovať a porovnávať svoje úsilie medzi jednotlivými úsekmi v reálnom čase, prejdite na zobrazenie tabuľky úseku. Vo väčšine športových režimov je to druhá obrazovka cvičenia.




Manuálne označenie úseku počas cvičenia



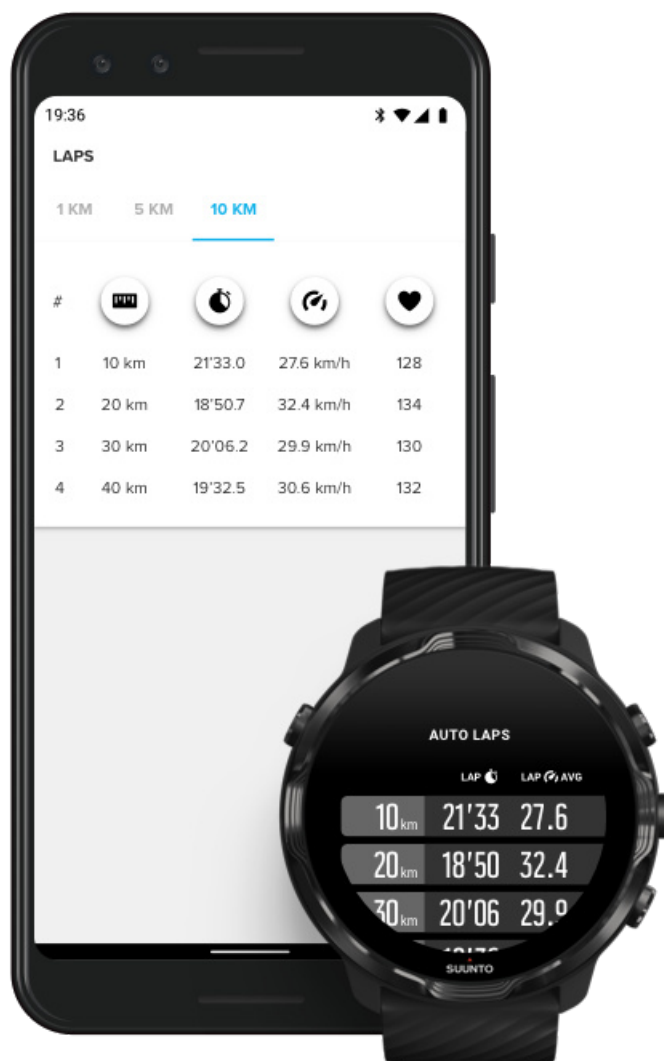
Okrem automatického označovania úsekov môžete úseky označovať aj ručne a sledovať rôzne časti vášho cvičenia. Napríklad počas intervalového cvičenia môžete vytvoriť značky úseku pre obdobia intervalov aj odpočinku, čo vám neskôr pomôže lepšie analyzovať cvičenie, alebo môžete označiť úsek na meranie času na dosiahnutie míľnika alebo otočky na svojej pravidelnej tréningovej trase.

Ak chcete označiť úsek, v zobrazení cvičenia stlačte pravé dolné tlačidlo. Nakrátko sa zobrazia hlavné štatistiky danej časti cvičenia.



 **POZNÁMKA:** V niektorých športových režimoch, ako je napríklad atletika, môžete tiež porovnať manuálne označené úseky v reálnom čase v zobrazení tabuľky úseku.

Zobrazenie štatistík úsekov po cvičení




Ak chcete po cvičení zobraziť štatistiky úsekov, prejdite nadol v súhrne cvičenia a vyberte položku **Laps**.

Ak chcete úseky analyzovať podrobnejšie, synchronizujte cvičenia do mobilnej aplikácie Suunto v telefóne.

GPS: rýchlosť, vzdialenosť a poloha



Hodinky Suunto 7 počas cvičenia používajú GPS (informácie o polohe) na vykresľovanie vašej trasy na mape a spolu s údajmi z akcelerometra na merania rýchlosti a vzdialenosti.

 **POZNÁMKA:** Hodinky Suunto 7 dokážu na informácie o polohe využívať aj systémy Glonass a BeiDou.

Zlepšenie presnosti GPS

S cieľom poskytovať čo najlepšiu presnosť štatistík cvičení hodinky Suunto 7 predvolene aktualizujú informácie o polohe získané z GPS každú sekundu. Silu signálu a presnosť GPS však ovplyvňuje aj niekoľko ďalších faktorov.

Ak chcete zmeniť presnosť GPS, pozrite si tému [Zmena presnosti polohy](#).

Ak spozorujete problémy s presnosťou GPS, vyskúšajte tieto tipy:

1. Pred začatím cvičenia počkajte na signál GPS



Pred začatím nahrávania cvičenia choďte von a počkajte, kým hodinky nenájdu signál GPS. Keď hodinky vyhľadávajú signál GPS, ikona šípky v úvodnom zobrazení je sivá. Po nájdení signálu GPS sa farba ikony šípky zmení na bielu.

Ak plávate na otvorenej vodnej ploche alebo cvičíte v náročnom teréne, po nájdení signálu GPS odporúčame počkať niekoľko ďalších minút, aby hodinky stiahli všetky potrebné údaje GPS na získanie presnejšej trasy.

2. Prejdite do otvoreného priestoru

Silu signálu GPS môže negatívne ovplyvňovať okolie a terén, ako napríklad:

- stromy
- voda
- budovy
- mosty
- kovové konštrukcie
- kopce
- úžľabiny alebo rokliny
- husté, vlhké mraky

Ak je to možné, pred začatím cvičenia prejdite von do otvoreného priestoru a po nájdení signálu GPS počkajte niekoľko ďalších minút, aby hodinky stiahli všetky potrebné údaje GPS na získanie presnejšej štatistiky cvičenia.

3. Udržujte hodinky pripojené k Wi-Fi



Pripojte hodinky k Wi-Fi na optimalizáciu GPS s najnovšími údajmi o obiehajúcich satelitoch. Hodinky dokážu získať signál GPS rýchlejšie, keď sú údaje GPS aktuálne.

 **POZNÁMKA:** Ak sa nemôžete pripojiť k Wi-Fi, aktualizácie GPS získate raz týždenne cez Bluetooth.

4. Používajte v hodinkách najnovší softvér



Softvér hodiniiek neustále vylepšujeme a opravujeme možné chyby. Uistite sa, že v hodinkách máte nainštalovaný najnovší softvér.

Informácie o aktualizácii hodínok

Nadmorská výška, stúpanie a klesanie

Aplikácia Suunto Wear využíva funkciu FusedAlti™ – kombináciu GPS a barometrickej nadmorskej výšky – na poskytovanie údajov o nadmorskej výške a odvodených hodnôt stúpania a klesania počas cvičenia.



Barometer

Hodinky Suunto 7 majú zabudovaný snímač tlaku, ktorý meria absolútny tlak vzduchu. Aplikácia Suunto Wear používa GPS aj údaje o tlaku vzduchu (FusedAlti™) na poskytovanie presnejších údajov o nadmorskej výške.



⚠ POZOR: Udržujte miesto okolo otvorov snímača tlaku vzduchu na ľavej strane ciferníka hodín čistú a bez piesku. Do otvorov nikdy nekladajte žiadne predmety, pretože snímač by sa mohol poškodiť.

Začatie cvičenia

[Skôr než začnete](#)

[Začatie cvičenia](#)

[Čakanie na spustenie](#)

[Zabránenie nechceným akciám dotykového ovládania a tlačidiel počas cvičenia](#)

Skôr než začnete

- Spôsob nosenia hodín má veľký vplyv na presnosť srdcovej frekvencie počas cvičenia.
[Informácie o nosení hodín na lepšie merania srdcovej frekvencie](#)
- Presnosť GPS je dôležitá pre merania napríklad rýchlosti a vzdialenosti. Uistite sa, že pred začatím cvičenia ste vonku v otvorenom priestore, aby ste získali dobrý signál GPS.
[Informácie o zlepšení presnosti GPS](#)
- Suunto 7 sú ideálne na všetky druhy cvičenia, ale spotreba energie závisí od vykonávaného športu a spôsobu interakcie s hodinkami počas cvičenia.
[Informácie o dosahovaní maximálnej výdrže batérie počas cvičenia](#)

Začatie cvičenia

1. Stlačením **pravého horného tlačidla** otvorte aplikáciu Suunto Wear.



2. Ťuknutím na aktivitu pod tlačidlom spustenia otvorte zoznam športových režimov.



3. Prechádzajte zoznamom a **vyberte športový režim**, ktorý chcete použiť. [Ďalšie informácie o športových režimoch.](#)



4. **Voliteľné:** Zmeňte nastavenie Location accuracy a nastavenia displeja pre zvolený športový režim. [Dosahovanie maximálnej výdrže batérie počas cvičenia](#)



5. Keď ste pripravení začať, **stlačením stredného tlačidla** alebo **potiahnutím doľava na tlačidlo spustenia** začnite cvičenie.



Ak chcete získať čo najpresnejšie údaje o srdcovej frekvencii a GPS hneď od začiatku, pred začatím cvičenia počkajte, kým sa farba ikony šípky (poloha) a ikony srdca (srdcová frekvencia) nezmení na bielu.



Ak ikona srdcovej frekvencie zostáva sivá, skúste hodinky presunúť na zápästí o dva prsty vyššie od zápästnej kosti. Ak ikona šípky zostáva sivá, presuňte sa von do otvoreného priestoru a počkajte na lepší signál GPS.

Čakanie na spustenie

Ak chvíľu zostanete v režime spustenia, napríklad pri čakaní, kým hodinky nezískajú polohu GPS alebo kým nebudete pripravení na začiatok pretekov, môže sa stať, že


displej sa prepne do režimu nízkej spotreby. Nemajte obavy, záznam cvičenia môžete naďalej okamžite spustiť stlačením stredného tlačidla.



Zabránenie nechceným akciám dotykového ovládania a tlačidiel počas cvičenia



Vlhké prostredie alebo napríklad výstroj, ktorý máte na sebe, môže niekedy omylom prerušiť záznam cvičenia. Ak chcete zabrániť náhodným ťuknutiam a stlačeniam tlačidiel počas cvičenia, môžete zamknúť akcie dotykovej obrazovky a tlačidiel.

 **POZNÁMKA:** Neželané akcie, ako sú dažďové kvapky alebo mokré rukávy, môžu tiež vybiť batériu rýchlejšie, než sa očakáva, prebúdzaním displeja bez toho, aby ste si to všimli.

Uzamknutie akcií dotykovej obrazovky a tlačidiel

1. Ak chcete uzamknúť akcie obrazovky a tlačidiel, podržte stlačené stredné tlačidlo.
2. Na odomknutie znovu podržte stlačené stredné tlačidlo.

Keď sú akcie obrazovky a tlačidiel uzamknuté, **môžete:**

- zmeniť zobrazenie cvičenia stredným tlačidlom
- vrátiť sa na ciferník vypínačom
- priblížiť mapu pravým horným a pravým dolným tlačidlom

Keď sú akcie obrazovky a tlačidiel uzamknuté, **nemôžete:**

- pozastaviť ani ukončiť cvičenie
- vytvárať manuálne úseky
- pristupovať k možnostiam cvičenia alebo možnostiam mapy
- ťahať po obrazovke ani posúvať mapu
- ťuknutím prebudiť obrazovku

Ovládanie hodínok počas cvičenia

[Prebudenie displeja](#)

[Zmena zobrazení cvičenia](#)

[Otvorenie ďalších aplikácií počas cvičenia](#)

[Používanie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas cvičenia](#)

Prebudenie displeja

Počas zaznamenávania cvičenia s aplikáciou Suunto Wear sú displej a gestá na interakciu s hodinkami optimalizované pre športovanie a dlhšiu výdrž batérie.

Štatistiky počas cvičenia sa zobrazujú neustále, ale na prebudenie displeja môžete:


- Stlačiť vypínač
- Dotknúť sa obrazovky



Ak chcete prebudiť displej počas cvičenia, keď sa nachádza v zobrazení mapy, môžete:

- Otočiť zápästím
- Stlačiť vypínač
- Dotknúť sa obrazovky



 **POZNÁMKA:** Počas vodných športov, ako sú plávanie a jazda na kajaku, je dotyková obrazovka pre aplikáciu Suunto Wear deaktivovaná, aby voda nespôsobovala neželané dotykové akcie.

Ak ukončíte aplikáciu Suunto Wear počas akéhokoľvek cvičenia (vrátane plávania), dotyková obrazovka sa znova aktivuje.

Zmena zobrazení cvičenia



Štatistiky, ktoré môžete sledovať počas cvičenia, závisia od zvoleného športového režimu. Väčšina športových režimov má 2 až 4 rôzne zobrazenia cvičenia, ktoré zobrazujú najdôležitejšie údaje o cvičení pre každý šport. V prípade vonkajších športov sa zobrazuje aj vaša trasa na mape.

Prepnutie zobrazení:


- Stlačte stredné tlačidlo
- Potiahnite doľava alebo doprava

Otvorenie ďalších aplikácií počas cvičenia



Ak počas cvičenia potrebujete použiť inú aplikáciu, napríklad na preskočenie skladby alebo zobrazenie informácií o počasí, môžete ukončiť aplikáciu Suunto Wear a pokračovať v zaznamenávaní cvičenia.

1. Na prebudenie displeja stlačte vypínač alebo sa dotknite obrazovky.
2. Stlačením vypínača prejdite na ciferník.
3. Používajte hodinky podľa potreby.
4. Stlačením vypínača sa vráťte na ciferník.
5. Stlačením pravého horného tlačidla sa vráťte na cvičenie.

 **POZNÁMKA:** *Majte na pamäti, že niektoré akcie a aplikácie môžu spotrebúvať veľké množstvo energie batérie, čo môže mať vplyv na dostupnú dĺžku zaznamenávania cvičenia.*

Používanie tlačidiel a dotykovej obrazovky počas cvičenia

Môžete začať cvičenie a upravovať hodinky počas cvičenia aj v rukaviciach alebo pod vodou. Všetky športové funkcie sú optimalizované na prácu s tlačidlami iba v prípade potreby.

Zmena zobrazenia

Stlačením stredného tlačidla alebo potiahnutím doľava alebo doprava zobrazíte inú metriku alebo skontrolujete mapu.

Pozastavenie

Stlačte pravé horné tlačidlo. Opätovným stlačením sa obnoví.

Ukončenie

Stlačte pravé horné tlačidlo, potom stlačte pravé dolné tlačidlo.

Označenie úseku

Stlačte pravé dolné tlačidlo.

Uzamknutie tlačidiel

Podržte stlačené stredné tlačidlo.

Ovládanie mapy

V zobrazení mapy použite pravé horné a pravé dolné tlačidlo na priblíženie a oddialenie.

Úprava možností cvičenia

V zobrazení cvičenia držte stlačené pravé dolné tlačidlo alebo potiahnite nahor z dolnej časti obrazovky na otvorenie ponuky.

Zmena štýlu mapy

V zobrazení mapy držte stlačené pravé dolné tlačidlo alebo potiahnite nahor z dolnej časti obrazovky na otvorenie ponuky.

Prerušenie alebo obnovenie cvičenia

1. Uistite sa, že ste v zobrazení cvičenia.



2. Stlačením pravého horného tlačidla pozastavte cvičenie.



3. Keď je cvičenie pozastavené, môžete si stredným tlačidlom alebo ťahaním doľava alebo doprava prezerať údaje a meniť zobrazenia.



4. Ak chcete pokračovať v cvičení, stlačte pravé horné tlačidlo.



Kontrola polohy počas pozastavenia

1. Počas pozastavenia stláčajte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí zobrazenie mapy.



2. V zobrazení mapy môžete priblížiť a oddialiť mapu pravým horným a pravým dolným tlačidlom a ťuknutím a ťahaním môžete mapu posúvať.



3. **Ak chcete pokračovať v cvičení**, stlačením stredného tlačidla sa vrátte do zobrazenie cvičenia a potom stlačte pravé horné tlačidlo.



Ukončenie a prezretie cvičenia

[Ukončenie cvičenia](#)

[Zobrazenie súhrnu cvičenia](#)

[Odstránenie cvičenia](#)

[Zobrazenie podrobností o cvičení v mobilnej aplikácii Suunto](#)

[Prístup k cvičebnému denníku v hodinkách](#)

Ukončenie cvičenia

Keď docvičíte a chcete ukončiť cvičenie:

1. Uistite sa, že ste v zobrazení cvičenia.
2. Stlačte pravé horné tlačidlo.



3. Potom stlačením dolného tlačidla ukončíte a uložíte cvičenie.



Zobrazenie súhrnu cvičenia



Po dokončení cvičenia sa zobrazí súhrn cvičenia, aby ste videli, ako sa vám darilo. Posúvaním si môžete zobraziť podrobné informácie o vašom úsilí a intenzite cvičenia, ako napríklad aká bola vaša priemerná srdcová frekvencia, aký bol špičkový tréningový efekt (PTE) alebo aký je odhadovaný čas na zotavenie. Ak ešte nepoznáte všetky pojmy, prečítajte si kapitolu [Slovník](#).

Ukončenie súhrnu cvičenia:

- Potiahnite doprava.
- Prejdite nadol a vyberte položku Close.



POZNÁMKA: Obsah súhrnu závisí od športového režimu a nameraných hodnôt.

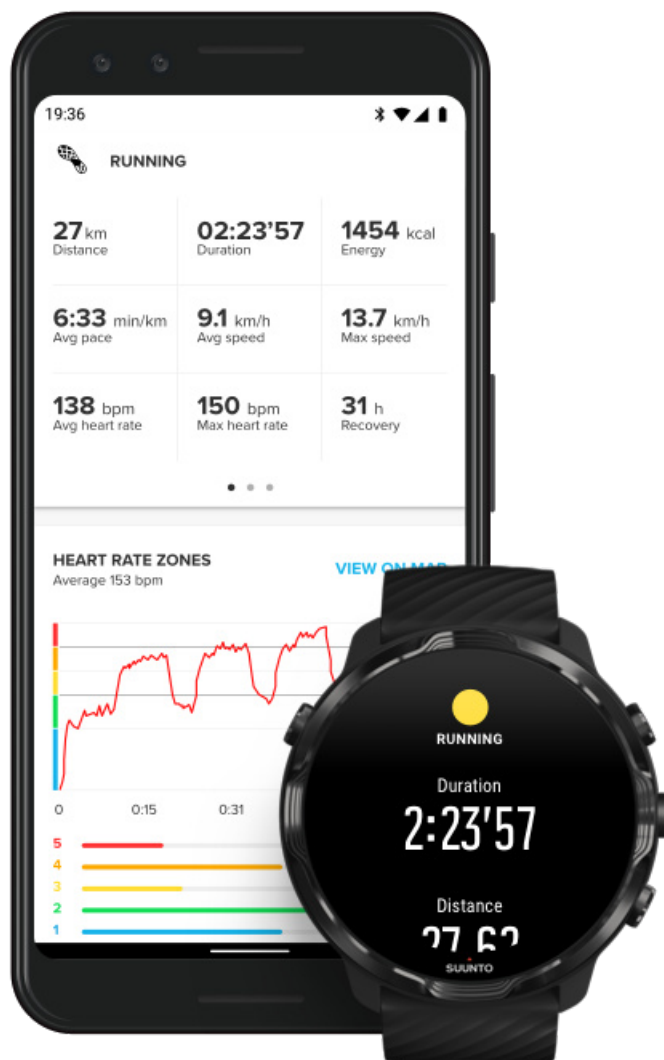
Odstránenie cvičenia

Ak nechcete uložiť práve zaznamenané cvičenie, môžete ho odstrániť z hodín pred opustením súhrnu.

1. Posuňte sa nadol na koniec súhrnu cvičenia.
2. Ťuknite na položku Delete.




Zobrazenie podrobností o cvičení v mobilnej aplikácii Suunto



Keď sú hodinky pripojené k mobilnej aplikácii Suunto, vaše cvičenia sa budú automaticky synchronizovať a ukladať do aplikácie v telefóne. V mobilnej aplikácii Suunto môžete podrobnejšie zobraziť a analyzovať cvičenie, pridávať fotky a videá, synchronizovať ich do svojich obľúbených športových služieb, ako sú Strava a Relive, a zdieľať svoje najlepšie okamihy s priateľmi.


Pripojenie k mobilnej aplikácii Suunto

 **POZNÁMKA:** Mobilná aplikácia Suunto synchronizuje cvičenia cez Bluetooth, aby ste svoje cvičenia mohli synchronizovať, aj keď nie je k dispozícii Wifi.

Prístup k cvičebnému denníku v hodinkách



Ak chcete rýchlo skontrolovať svoje predchádzajúce cvičenia, otvorte v hodinkách aplikáciu Suunto Wear a potiahnite nahor na ponuke. Prejdite nadol a ťuknutím na položku **Diary** zobrazíte predchádzajúce cvičenia, dennú aktivitu alebo spánok. Diary môžete zobraziť aj ťuknutím na niektorú z dlaždíc Suunto: Heart rate, Resources, Today alebo Sleep.


 **POZNÁMKA:** *Nezabudnite synchronizovať (a uložiť) do mobilnej aplikácie Suunto. Ak budete niekedy musieť resetovať hodinky, všetky nesyndronizované cvičenia v denníku sa stratia.*

Plávanie s hodinkami Suunto 7

Hodinky Suunto 7 sú skvelým spoločníkom na plávanie s prispôsobenými športovými režimami pre plávanie v bazéne alebo na otvorenej vodnej ploche. Hodinky si môžete bez obáv vziať pod vodu a dokonca aj stláčať tlačidlá – hodinky sú vodotesné do 50 m.

[Plávanie v bazéne](#)

[Plávanie na otvorenej vodnej ploche](#)

 **POZNÁMKA:** *Počas športových režimov plávania je dotyková obrazovka predvolene deaktivovaná, aby voda nespôsovovala neželané dotykové akcie.*

Plávanie v bazéne



So športovým režimom plávania v bazéne je jednoduché sledovať celkový pokrok, ako aj intervaly plávania. Vždy, keď si na kraji bazéna urobíte prestávku, hodinky označia plavecký interval a zobrazia ho v reálnom čase v zobrazení tabuľky úseku.

Hodinky pri určovaní plaveckých intervalov a meraní tempa plávania a preplávanej vzdialenosti využívajú dĺžku bazéna. Dĺžku bazéna môžete jednoducho nastaviť pred začatím plávania v možnostiach cvičenia.

Pozrite si informácie o [nastavení dĺžky bazéna](#).

POZNÁMKA: Úseky môžete analyzovať neskôr v súhrne cvičenia v hodinkách alebo v mobilnej aplikácii Suunto v telefóne.

Plávanie na otvorenej vodnej ploche



S režimom plávania na otvorenej vodnej ploche môžete sledovať tempo plávania, preplávanú vzdialenosť, ako aj svoju trasu na mape. Ak chcete nájsť najlepšiu vodnú plochu vo svojom okolí, preskúmajte teplotnú mapu plávania v hodinkách alebo teplotné mapy v mobilnej aplikácii Suunto.



Pri plávaní v otvorenej vodnej ploche hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, napríklad pri plávaní voľným štýlom, aby sa stanovila poloha GPS.

Meranie GPS je v tomto prostredí náročné, preto je dôležité, aby ste predtým, ako skočíte do vody, mali silný signál GPS. Na zabezpečenie dobrého zisťovania GPS by ste mali postupovať takto:

- Pripojte hodinky k Wifi na optimalizáciu GPS s najnovšími údajmi o obiehajúcich satelitoch.
- Po výbere športového režimu plávania v otvorenej vodnej ploche a získaní signálu GPS počkajte aspoň tri minúty a až potom začnite plávať. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

Cvičenie s mapami



S aplikáciou Suunto Wear máte jednoduchý prístup k turistickej mape a teplotným mapám, keď cvičíte vonku. Môžete zobraziť trasu na mape, navigovať v rámci svojich alebo iných obľúbených trás, objavovať nové trasy pomocou teplotných máp alebo sledovať svoju trasu a nájsť cestu na začiatok.

Ak chcete používať mapy Suunto, hodinky musia byť [pripojené na internet](#) alebo si do hodínok musíte stiahnuť [offline mapy](#).

[Ako začať cvičiť s mapami](#)

[Opustenie mapy na ukončenie cvičenia](#)


[Objavovanie s teplotnými mapami](#)

[Zobrazenie trasy na mape](#)

[Vyhľadanie cesty späť](#)

[Navigácia po trase](#)

[Dosahovanie maximálnej výdrže batérie počas cvičenia](#)

 **TIP:** Keď sú hodinky počas nabíjania pripojené k Wi-Fi, do hodínok sa automaticky sťahujú miestne mapy s teplotnými mapami. [Ďalšie informácie](#)

Ako začať cvičiť s mapami

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte aplikáciu Suunto Wear.



2. **Vyberte športový režim** pre vonkajšiu aktivitu **s GPS** ako beh, bicyklovanie alebo horolezectvo.



3. Ak chcete zmeniť štýl mapy, potiahnite nahor na ponuke a prejdite na položku **Map options » Map style**.



4. Prechádzajte zoznamom a vyhládajte štýl mapy alebo teplotnú mapu, ktorú chcete použiť.
Prechádzať môžete pomocou tlačidiel alebo dotykovým ovládaním.
5. Stlačením stredného tlačidla alebo ťuknutím vyberte nový štýl mapy.
6. Potiahnutím doprava opustíte ponuku a potiahnutím nahor sa vrátte na začiatok.
7. Stlačením stredného tlačidla alebo potiahnutím doľava na tlačidlo spustenia začnete cvičenie.



8. Ak chcete sledovať svoj pokrok na mape, stláčajte stredné tlačidlo alebo ťahajte doľava alebo doprava, kým nevidíte zobrazenie mapy.



Mapa sa nezobrazuje?

Gestá na mape

Opustenie mapy na ukončenie cvičenia

Keď docvičíte a chcete ukončiť cvičenie:

1. Stlačením stredného tlačidla alebo potiahnutím doľava alebo doprava opustite mapu.



2. V zobrazení cvičenia stlačením pravého horného tlačidla pozastavíte cvičenie.



3. Stlačením pravého dolného tlačidla ukončíte a uložíte cvičenie.

Objavovanie s teplotnými mapami



Teplotné mapy Suunto zjednodušujú vyhľadávanie nových trás v pohybe. Zapnite teplotnú mapu a zistíte, kde cvičili ostatní zariadení používatelia produktov Suunto a objavujú vonkajšie miesta s väčšou istotou.

[Zmena štýlu mapy počas cvičenia](#)

Zobrazenie trasy na mape



Keď robíte outdoorové športy, môžete sledovať svoju trasu a sledovať svoj pokrok na mape v reálnom čase. Používajte turistické mapy Suunto pri rozhodovaní, kam ísť ďalej – skontrolujte, kam vedie lesná cesta alebo kde sú najväčšie kopce.

Vyhľadanie cesty späť



Počas cvičenia aplikácia Suunto Wear označí počiatočný bod a kreslí cestu, ktorú ste prešli, ak máte k dispozícii GPS – a to aj v prípade, že mapa ešte nie je načítaná. Ak potrebujete pomoc s nájdením cesty späť, prejdite do zobrazenia mapy, oddialením zobrazte celú trasu a zistíte, kadiaľ je potrebné ísť.

Navigácia po trase

Suunto 7 umožňuje jednoduchú offline navigáciu po trase pomocou vonkajších máp. Je možné vytvoriť si vlastné trasy alebo využiť iné obľúbené trasy od komunity Suunto, ako aj ďalších partnerských služieb prostredníctvom mobilnej aplikácie Suunto. Trasy sa synchronizujú do hodín Suunto 7 cez Bluetooth a navigácia po trase funguje so všetkými vonkajšími športovými režimami, pre ktoré sú k dispozícii mapy a ktoré podporujú GPS.

[Synchronizácia trás do hodín](#)

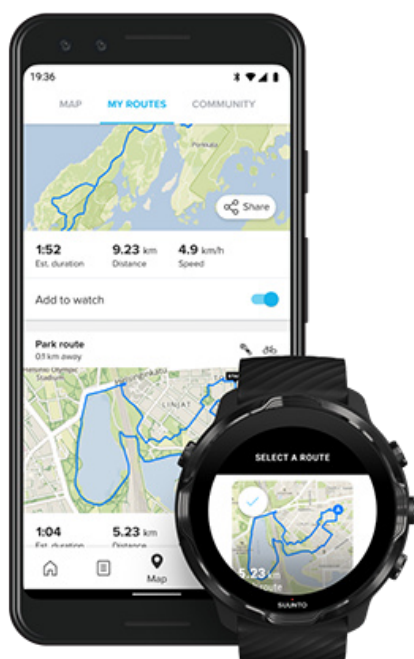
[Získanie offline máp pre trasy](#)

[Výber trasy](#)

[Navigovanie po trase](#)

[Odstránenie trasy](#)

Synchronizácia trás do hodín



Je možné vytvoriť si vlastné trasy alebo využiť iné obľúbené trasy od komunity Suunto, ako aj ďalších partnerských služieb prostredníctvom aplikácie Suunto.

Aby bolo možné trasy synchronizovať do hodín, uistite sa, že sú pripojené k mobilnej aplikácii Suunto a sprievodnou aplikáciou Wear OS v telefóne.

Zistite, ako [vytvoriť trasy v aplikácii Suunto \(Android\)](#).

Zistite, ako [vytvoriť trasy v aplikácii Suunto \(iOS\)](#).

 **POZNÁMKA:** V hodinkách je možné uložiť maximálne 15 trás.

Získanie offline máp pre trasy



Keď sa hodinky nabíjajú a sú pripojené k Wi-Fi, pre každú trasu sa do hodíniek automaticky stiahne offline mapa. Stiahnutý súbor obsahuje základnú vonkajšiu mapu (bez teplotných máp).

Výber trasy



Pri výbere športového režimu, ktorý používa GPS, sa skratka na výber trasy zobrazuje priamo pod zvoleným športovým režimom.



Zoznam trás sa nachádza aj v ponuke **Map options** » **Select a route**. Ťuknutím alebo stlačením stredného tlačidla vyberte trasu.

Ak má trasa stiahnutú offline mapu, zobrazuje sa náhľad mapy pre trasu.



Zobrazenie trasy pred cvičením

Zvolenú trasu je možné zobraziť na mape aj pred začatím cvičenia.

V úvodnom zobrazení stlačením pravého horného tlačidla alebo potiahnutím nadol zobrazíte mapu s prehľadom dĺžky trasy. Ťuknutím na mapu sa zobrazí priblížené zobrazenie (pohľad zhora) so vzdialenosťou od východiskového bodu.

Výber trasy počas cvičenia

1. V zobrazení cvičenia držte stlačené dolné tlačidlo alebo potiahnite nahor z dolnej časti obrazovky na otvorenie ponuky.



2. Vyberte položku **Select a route**
3. Vyberte trasu, ktorú chcete použiť.
4. Ak chcete opustiť ponuku, stlačte pravé horné tlačidlo alebo potiahnite nadol.

Navigovanie po trase

Zvolená trasa sa počas cvičenia automaticky zobrazuje v zobrazení mapy, ak zvolený športový režim má k dispozícii mapu a podporuje GPS. V závislosti od zvoleného športového režimu a keď ste na trase, môžete vidieť zostávajúcu vzdialenosť, odhadovaný čas príchodu (ETA) a zostávajúce stúpanie alebo odhadovaný čas trasy (ETE) do konca trasy.

Ak používate zastávky, vzdialenosť, odhadovaný čas príchodu (ETA), zostávajúce stúpanie a odhadovaný čas trasy (ETE) sa vzťahujú na ďalšiu zastávku namiesto konca trasy.



Ťuknutím na mapu sa zobrazí prehľad trasy a vzdialenosť do konca trasy. Hodinky sa po chvíli automaticky vrátia do predvoleného zobrazenia.



Všetky informácie o trase sa nezobrazujú v režime nízkej spotreby.




Ak chcete prebudiť displej, otočte zápästím, dotknite sa obrazovky alebo stlačte vypínač.

Pri navigácii po trase vám hodinky pomôžu zostať na správnej ceste tak, že počas trasy budú poskytovať ďalšie upozornenia.

Napríklad ak prejdete mimo trasy, hodinky vás upozornia, že nie ste na správnej trase, aj na to, keď sa vrátite späť na trasu.



Keď dosiahnete zastávku na trase, zobrazí sa informačné okno so zobrazením vzdialenosti k ďalšej zastávke.

 **POZNÁMKA:** Ak ste zmenili nastavenie [Presnosť polohy](#) na možnosť Good, upozornenia sa môžu zobrazovať s krátkym oneskorením.

Odstránenie trasy

Ak chcete odstrániť trasu z hodínok, ale naďalej ju ponechať v mobilnej aplikácii Suunto, vyberte trasu v aplikácii v telefóne a zrušte začiarknutie možnosti Add to watch.

Po zmenách nezabudnite hodinky pripojiť k mobilnej aplikácii Suunto a synchronizovať.

Ak chcete odstrániť trasu z hodínok aj mobilnej aplikácie Suunto, vyberte trasu v mobilnej aplikácii Suunto a vyberte možnosť odstránenia.

Cvičenie s hudbou

S hodinkami Suunto 7 máte prístup k svojej hudbe a ďalším zvukovým súborom pri športovaní – a to aj v rukaviciach alebo vo vlhkom prostredí.

[Automatické zobrazenie ovládacích prvkov médií](#)

[Otvorenie ovládacích prvkov médií počas cvičenia](#)

[Pozastavenie a preskakovanie skladieb tlačidlami](#)

[Počúvanie hudby bez telefónu](#)

Automatické zobrazenie ovládacích prvkov médií



Ak spustíte prehrávanie hudby z telefónu počas cvičenia, ovládacie prvky médií sa môžu zobraziť navrchu zobrazení cvičení.

Ak chcete ukončiť zobrazenie ovládania médií, potiahnite doprava.

Spravovanie ovládacích prvkov médií

Otvorenie ovládacích prvkov médií počas cvičenia

Ak chcete pozastaviť alebo preskočiť skladby pri cvičení, najskôr je potrebné opustiť aplikáciu Suunto Wear a potom otvoriť ovládacie prvky médií.

Pomocou [tlačidlovej skratky](#) je to jednoduché dokonca aj v rukaviciach alebo vo vlhkom prostredí:

1. Stlačením vypínača opustíte aplikáciu Suunto Wear počas cvičenia.




2. Na ciferníku stlačením stredného tlačidla otvorte zobrazenie ovládacích prvkov médií.



3. Upravte si hudbu podľa svojich potrieb, môžete použiť dotykové ovládanie alebo tlačidlá.



4. Stlačením vypínača sa vráťte na ciferník.
5. Stlačením pravého horného tlačidla sa vráťte na záznam cvičenia.

 **POZNÁMKA:** Vaše cvičenie sa bude naďalej nahrávať aj po opustení aplikácie Suunto Wear.

Pozastavenie a preskakovanie skladieb tlačidlami

Aplikácia ovládacích prvkov médií podporuje používanie tlačidiel okrem dotykových gest. Pomocou tlačidiel môžete ovládať svoju hudbu, aj keď máte spotené ruky alebo keď máte rukavice.



Pozastavenie a prehrávanie

Stlačte stredné tlačidlo na pozastavenie, znova stlačte na prehrávanie.

Ďalšia skladba

Stlačte pravé horné tlačidlo.

Predchádzajúca skladba

Stlačte pravé dolné tlačidlo.

Možnosti cvičenia

[Tóny a vibrácie počas cvičenia](#)



[Dĺžka bazéna](#)

[Šetrenie energie](#)



Tóny a vibrácie počas cvičenia

Aplikácia Suunto Wear používa zvuky a vibrácie na upozorňovanie počas cvičenia, aby ste mohli sledovať svoj pokrok aj bez neustáleho sledovania obrazovky. Príklad: pri automatickej aktualizácii úseku sa ozve zvuk a hodinky zavibrujú, aby vám neunikli žiadne dôležité štatistiky.

Spravovanie tónov

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Potiahnite nahor na ponuke a prejdite na položku **Exercise options**  » **Tones & vibration**.
3. Zapnite alebo vypnite funkciu Tones.


Spravovanie vibrácií

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Potiahnite nahor na ponuke a prejdite na položku **Exercise options**  » **Tones & vibration**.
3. Zapnite alebo vypnite funkciu Vibration.

Dĺžka bazéna

Hodinky pri určovaní plaveckých intervalov a meraní tempa plávania a preplávanej vzdialenosti využívajú dĺžku bazéna. Dĺžku bazéna môžete jednoducho nastaviť pred začatím plávania v možnostiach cvičenia.

Nastavenie dĺžky bazéna

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Ťuknite na aktivitu pod tlačidlom spustenia.



3. Vyberte športový režim Pool swimming.



- Potiahnite nahor na ponuke a prejdite na položku **Exercise options** » **Pool length**.



- Nastavte správnu dĺžku bazéna.
- Vráťte sa do úvodného zobrazenia a začnite cvičiť.



Šetrenie energie

[Zmena presnosti polohy](#)

[Zmena nastavení displeja](#)

Zmena presnosti polohy

Pri nahrávaní cvičenia hodinky Suunto 7 aktualizujú informácie o polohe každú sekundu. Ak chcete šetriť energiu batérie, môžete zmeniť presnosť GPS pred cvičením alebo počas cvičenia.

Možnosti Location accuracy sú:

- Best: ~ 1-sekundový interval zisťovania GPS, najvyššia spotreba energie
- Good: ~ 10-sekundový interval zisťovania GPS, stredná spotreba energie


Ak vyberiete možnosť Good Location accuracy, batéria počas vonkajších cvičení vydrží dlhšie. V niektorých športových režimoch, ako je napríklad beh alebo jazda na bicykli, sa na zlepšenie kvality sledovania používa funkcia FusedTrack™. Funkcia FusedTrack pomocou snímačov pohybu zaznamenáva váš pohyb medzi zisťovaniami GPS, čím sa zabezpečuje lepšie sledovanie vášho cvičenia.

Zmena nastavenia Location accuracy pred cvičením:

1. Vyberte športový režim pre vonkajšiu aktivitu s GPS ako beh, bicyklovanie alebo chôdza.
2. Prejdite nadol a vyberte položku **Power saving** » **Location accuracy**.
3. Zmeňte nastavenie Location accuracy na možnosť **Good**.

Zmena nastavenia Location accuracy počas cvičenia:

1. Držte stlačené dolné tlačidlo alebo potiahnite nahor z dolnej časti obrazovky na otvorenie ponuky.
2. Prejdite nadol a vyberte položku **Power saving** » **Location accuracy**.
3. Zmeňte nastavenie Location accuracy na možnosť **Good**.

 **POZNÁMKA:** Nastavenia úspory energie, ktoré vyberiete, sa uložia do športového režimu. Výberom toho istého športového režimu (napr. beh) druhýkrát sa automaticky použije predtým použitá konfigurácia úspory energie (Location accuracy, nastavenia zobrazenia atď.).

Zmena nastavení displeja

Predvolene sú nastavenia Display počas cvičenia nastavené na možnosť vypnutia, aby sa optimalizovala výdrž batérie.

Vždy zapnutá mapa

Spravovanie vždy zapnutej mapy počas cvičenia

Vždy zapnutá mapa

Ak vykonávate také cvičenie, pri ktorom je potrebné neustále vidieť mapu, môžete ponechať mapu počas cvičenia zapnutú.

Nezabudnite:

- Ponechanie zapnutej obrazovky počas celého cvičenia výrazne znižuje výdrž batérie.
- Keďže u OLED displejov sa môže prejavovať efekt trvalého obrazu alebo vypálenia obrazovky, ponechanie obrazovky zapnutej na dlhý čas ovplyvňuje životnosť displeja.

Zapnutie vždy zapnutej mapy pred cvičením

Aktivovaním nastavenia **Always-on map** sa mapa bude zobrazovať neustále aj bez otočenia zápästia alebo stlačenia vypínača:

1. **Vyberte športový režim**, ktorý chcete použiť.
2. Prejdite nadol a vyberte položku **Power saving » Display » Always-on map**
3. Aktivujte nastavenie **Always-on map**.



POZNÁMKA: Aktiváciu nastavenia vždy zapnutej mapy sa zvýši spotreba batérie.



POZNÁMKA: Nastavenia *Power saving*, ktoré vyberiete, sa uložia do športového režimu. Výberom toho istého športového režimu (napr. beh) druhýkrát sa automaticky použije predtým použitá konfigurácia funkcie *Power saving* (*Always-on map*, *Location accuracy atd.*).

Spravovanie vždy zapnutej mapy počas cvičenia

1. Držte stlačené dolné tlačidlo alebo potiahnite nahor z dolnej časti obrazovky na otvorenie ponuky.



2. Vyberte položku **Power saving** » **Display** » **Always-on map**
3. Aktivujte nastavenie **Always-on map**.
4. Ak chcete opustiť ponuku, stlačte pravé horné tlačidlo alebo potiahnite nadol.

Možnosti mapy

[Zmena štýlu mapy](#)

[Stiahnutie vlastnej offline mapy](#)



[Výber trasy](#)

[Zmena presnosti polohy](#)

[Vždy zapnutá mapa](#)

Zmena štýlu mapy

Aplikácia Suunto Wear má rôzne štýly mapy. Zmena štýlov mapy:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Potiahnite nahor na ponuke a prejdite na položku **Map options**  » **Map style**.
3. Prechádzajte zoznamom a vyberte preferovaný štýl mapy.

Zmena štýlu mapy počas cvičenia

1. Držte stlačené dolné tlačidlo alebo potiahnite nahor z dolnej časti obrazovky na zmenu štýlu mapy.



2. Prechádzajte zoznamom a vyhládajte štýl mapy alebo teplotnú mapu, ktorú chcete použiť. Prechádzať môžete pomocou tlačidiel alebo dotykovým ovládaním.
3. Stlačením stredného tlačidla alebo ťuknutím vyberte nový štýl mapy.
4. Pokračujte v objavovaní, ponuka sa po výbere automaticky zavrie!



Stiahnutie vlastnej offline mapy



Okrem [automaticky sťahovaných miestnych máp](#) aplikácia Suunto Wear umožňuje stiahnuť si vlastné offline mapy pre vaše dobrodružstvá ďaleko od domova. Ak si napríklad nie ste istí, či v celi vašej cesty je k dispozícii sieť Wi-Fi, môžete si stiahnuť mapu oblasti vopred.

1. Uistite sa, že hodinky sú pripojené k Wi-Fi.



2. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
3. Potiahnite nahor na ponuke a prejdite na položku **Map options**  » **Offline map**.
4. Priblížte mapu pravým horným a pravým dolným tlačidlom a ťuknutím a ťahaním posuňte mapu na určenie oblasti mapy, ktorá sa má stiahnuť.




5. Ťuknutím na znak začiarknutia alebo stlačením stredného tlačidla vyberte oblasť.



6. Mapy sa začnú sťahovať, keď sa hodinky nabíjajú a sú pripojené k Wi-Fi.
7. Po dokončení sťahovania mapy sa v hodinkách zobrazí oznámenie.



 **POZNÁMKA:** V prípade miestnych a vlastných offline máp stiahnuté mapy zahŕňajú všetky štýly teplotných máp.

 **POZNÁMKA:** Do hodínok si môžete uložiť jednu vlastnú mapu naraz.

Všeobecné možnosti

[Nastavenia profilu](#)



[Jednotky](#)

[Google Fit](#)

[Kontrola verzie aplikácie Suunto Wear](#)



Nastavenia profilu

V osobných nastaveniach môžete skontrolovať svoju hmotnosť, výšku, rok narodenia, pohlavie, pokojovú srdcovú frekvenciu a maximálnu srdcovú frekvenciu. Úprava nastavení:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Potiahnite nahor na ponuke a prejdite na položku **General options**  » **Profile**.
3. Vyberte nastavenie, ktoré chcete upraviť.
4. Upravte nastavenie.
5. Na potvrdenie ťuknite na značku začiarknutia alebo stlačte stredné tlačidlo.

Jednotky

Aplikácia Suunto Wear podporuje metrický (kg, km) aj britský (míle, libry) systém jednotiek na nastavenie osobných informácií a na prezeranie štatistík cvičenia.

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Potiahnite nahor na ponuke a prejdite na položku **General options**  » **Units**.
3. Upravte nastavenie.
4. Na potvrdenie ťuknite na značku začiarknutia alebo stlačte stredné tlačidlo.



Google Fit

Ak na sledovanie každodenných aktivít používate Google Fit a chcete vidieť, ako cvičenia, denná aktivita a spánok zaznamenané s aplikáciou Suunto Wear ovplyvňujú vaše denné ciele aktivít, prepojte aplikáciu Suunto Wear s aplikáciou Google Fit. Ak je prepojená, prehľady o tréningoch z cvičení zaznamenaných aplikáciou Suunto Wear budú dostupné aj v aplikácii Google Fit.

Prepojenie s aplikáciou Google Fit

1. Prejdite do aplikácie Google Fit v hodinkách.



2. Prihláste sa do aplikácie Google Fit so svojím účtom Google.
3. Prejdite do aplikácie **Suunto Wear** .
4. Potiahnite nahor v ponuke a prejdite na položku **General options**  » **Google Fit**.





5. Ťuknite na položku Connect.
6. Vyberte rovnaký účet Google, ktorý ste použili na prihlásenie do aplikácie Google Fit.
7. Prejdite nadol a ťuknite na značku zaškrtnutia, aby aplikácia Suunto mohla synchronizovať údaje zaznamenané počas cvičenia do aplikácie Google Fit.


Denník



V denníku sa nachádzajú predchádzajúce cvičenia a môžete tu zobraziť štatistiky dennej aktivity za aktuálny deň a posledný spánok.

Zobrazenie Diary na hodinkách:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte **aplikáciu Suunto Wear** .
2. Potiahnite nahor na ponuke a ťuknutím na položku **Diary**  otvorte zoznam súhrnov cvičení.
3. Ťuknite na cvičenie, ktoré chcete zobraziť podrobnejšie.

 **POZNÁMKA:** *Nezabudnite synchronizovať (a uložiť) do mobilnej aplikácie Suunto. Ak budete niekedy musieť resetovať hodinky, všetky nesynchronizované cvičenia v denníku sa stratia.*

6. SRDCOVÁ FREKVENCIA

Sledovanie srdcovej frekvencie s hodinkami Suunto 7



Hodinky Suunto 7 používajú technológiu zápästnej srdcovej frekvencie (WHR), známu tiež ako optická srdcová frekvencia, ktoré meria srdcovú frekvenciu pomocou LED diód na sledovanie prietoku krvi v zápästí. To znamená, že si môžete zobraziť údaje o srdcovej frekvencii počas cvičenia alebo počas každodenného používania bez hrudného pásu na meranie srdcovej frekvencie.

[Faktory, ktoré ovplyvňujú meranie srdcovej frekvencie môžu na zápästí](#)

[Ako nosiť hodinky na lepšie meranie srdcovej frekvencie](#)

[Srdcová frekvencia počas cvičenia](#)

[Denná srdcová frekvencia](#)

 **POZNÁMKA:** Aplikácia Suunto Wear nepodporuje používanie externého hrudného pásu.

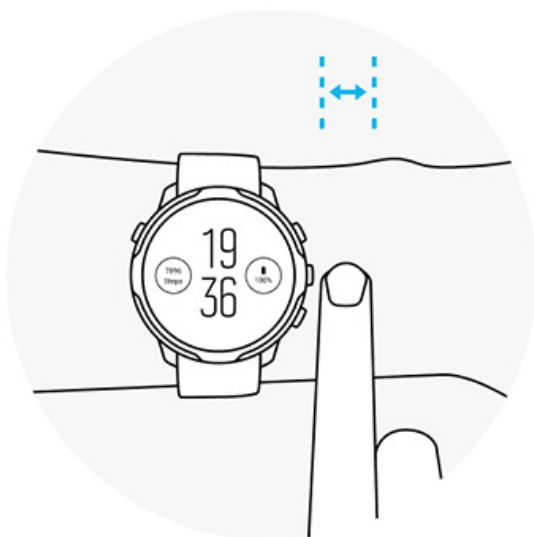
Faktory, ktoré ovplyvňujú meranie srdcovej frekvencie môžu na zápästí

- Hodinky musíte mať priamo na pokožke. Medzi snímačom a pokožkou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.

- Je možné, že hodinky bude treba mať mierne vyššie smerom k laktú, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač číta prúdenie krvi cez tkanivá, takže čím viac tkaniva dokáže prečítať, tým lepšie.
- 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.

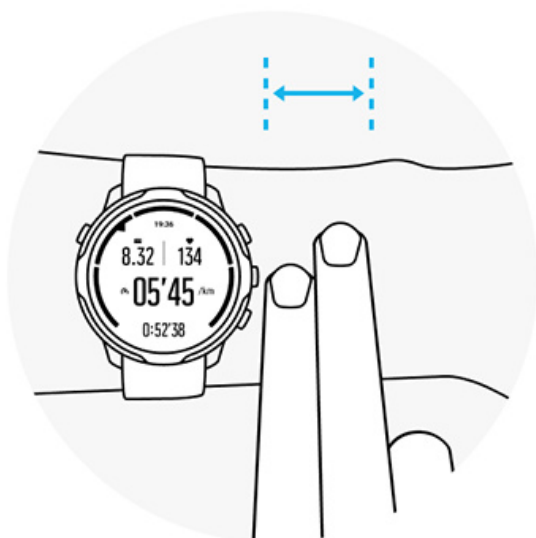
Ako nosiť hodinky na lepšie meranie srdcovej frekvencie

Presnosť optického merania srdcovej frekvencie je ovplyvnená viacerými faktormi a môže sa líšiť v závislosti od osoby. Jedným z faktorov, ktoré predstavujú najväčší rozdiel, je spôsob nosenia hodínok. Správne nosenie môže pomôcť zlepšiť presnosť údajov o srdcovej frekvencii. Začnite s nasledujúcimi tipy, potom otestujte a zlepšite nosenie hodínok, kým nenájdete svoje osobné optimálne miesto.



Počas každodenného používania

Noste hodinky Suunto aspoň **1 prst nad zápästnou kosťou** a dbajte na to, aby priliehali k zápästiu. Hodinky by mali vždy udržiavať kontakt s pokožkou, aby ste nevideli svetlo zo snímača.



Počas cvičenia

Otestujte nosenie – dôležité je, aby ste hodinky nosili čo najvyššie na zápästí a aby sa vám počas cvičenia nezošmykali dolu. Dobrým ukazovateľom je nosiť ich **asi 2 prsty nad zápästnou kosťou**. Pripomíname, že hodinky je potrebné nosiť pevne a tesne na pokožke, ale nie je príliš tesne, aby nedošlo k obmedzeniu prúdenia krvi.

Príliš voľné



Správne



⚠ 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.

7. DENNÁ AKTIVITA

Okrem monitorovania športových aktivít hodinky Suunto 7 umožňujú monitorovať dennú aktivitu a regeneráciu. Môžete monitorovať počet krokov, kalórií, srdcovú frekvenciu, fyzické zdroje a spánok na hodinkách a sledovať trendy pomocou mobilnej aplikácie Suunto.

[Kroky](#)

[Kalórie](#)

[Denná srdcová frekvencia](#)

[Fyzické zdroje](#)

[Spánok](#)

[Google Fit](#)

Denná srdcová frekvencia

Hodinky dokážu merať srdcovú frekvenciu počas dňa a poskytovať vám tak prehľad o úrovni aktivity a zotavenia.

Dlaždica Heart rate poskytuje rýchly spôsob na kontrolu aktuálnej srdcovej frekvencie a 24-hodinový graf vizualizuje zmeny srdcovej frekvencie počas dňa – keď ste v pokoji a keď ste aktívni. Graf sa aktualizuje každých 10 minút, no aktuálna srdcová frekvencia sa meria každú sekundu, aby ste mali aktuálne informácie.

Informácie o srdcovej frekvencii počas dňa nájdete aj v ponuke **Diary > Daily activity**.

Fyzické zdroje

Hodinky dokážu merať úrovne stresu a regenerácie počas dňa, čím vám pomáhajú zaručiť dostatok zdrojov na zvládnutie dňa a na udržiavanie zdravej rovnováhy medzi aktivitou, stresom a zotavením.

Dlaždica Resources poskytuje rýchly spôsob na kontrolu vašej aktuálnej úrovne zdrojov alebo zobrazenie, ako spánok, denná aktivita a stres ovplyvňujú vaše fyzické zdroje, prostredníctvom 24-hodinového grafu. Graf sa aktualizuje každých 30 minút, no aktuálna úroveň zdrojov sa aktualizuje častejšie. Zelené stĺpce signalizujú obdobia, kedy ste sa zotavovali.

Ak Suunto 7 používate na monitorovanie spánku, môžete monitorovať aj množstvo fyzických zdrojov získaných počas noci a celkovú úroveň fyzických zdrojov pri zobudení.

Informácie o fyzických zdrojoch nájdete aj v aplikácii Suunto Wear v ponuke **Diary > Daily activity**.

Zapnite dennú srdcovú frekvenciu a zdroje


Zapnutie **Daily heart rate & resources** z dlaždíc:

1. Na ciferníku potiahnutím doľava na obrazovke zobrazte dlaždice.
2. Vyhľadajte dlaždicu Heart rate alebo Resources.
3. Ťuknite na položku Turn on a pokračujte podľa pokynov na obrazovke.

Zapnutie **Daily heart rate & resources** z aplikácie Suunto Wear:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte aplikáciu Suunto Wear.
2. Posuňte sa nadol v ponuke a prejdite na položku **Diary > Daily activity**.
3. Zapnite **Daily heart rate & resources** a pokračujte podľa pokynov na obrazovke.

 **POZNÁMKA:** Monitorovanie *Daily heart rate & resources* mierne zvyšuje spotrebu batérie.

 **POZNÁMKA:** Monitorovanie spánku vyžaduje údaje o srdcovej frekvencii. Ak zapnete monitorovanie spánku, zapnú sa aj *Daily heart rate & resources*.

8. SPÁNOK

Pomocou funkcie Suunto 7 môžete sledovať svoj spánok. Jednou z vecí týkajúcich sa spánku, na ktorej sa všetci zhodujú, je že odpočívame, aby sme sa zotavili, a najlepším spôsobom na to je spánok. Ak chcete zvýšiť svoju výkonnosť, dobrý a regeneračný spánok je základ.

Dve najdôležitejšie kritériá dobrého spánku sú:

1. Dostatok spánku.
2. Udržiavanie pravidelného spánkového rytmu.

Riešenie monitorovania spánku od spoločnosti Suunto je založené na týchto dvoch zásadách.

[Zapnutie monitorovania spánku](#)

[Dlaždica Spánok](#)

[Správa o spánku](#)

[Režim Kino](#)

[Podrobné prehľady o spánku v mobilnej aplikácii Suunto](#)

Zapnutie monitorovania spánku

Monitorovanie spánku nie je predvolene aktivované automaticky, takže ak chcete monitorovať spánok, musíte túto funkciu najskôr zapnúť. Monitorovanie spánku je možné zapnúť dvomi spôsobmi.

Funkcie monitorovania spánku môžete aktivovať z dlaždice Suunto [Spánok](#):

1. Na ciferníku potiahnutím doprava zobrazte dlaždice
2. Vyhľadajte dlaždicu Spánok a stlačte tlačidlo Turn on
3. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Túto funkciu je možné aktivovať aj pomocou aplikácie Suunto Wear:

1. Stlačením pravého horného tlačidla na otvorenie aplikácie Suunto Wear
2. Posuňte sa nadol v ponuke a prejdite na položku **Diary > Sleep > Sleep tracking**
3. Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Správa o spánku



Správa o spánku poskytuje ešte podrobnejšie prehľady o vašom spánku. Správa o spánku sumarizuje kvalitu spánku a rôzne fázy spánku. Zobrazuje aj srdcovú frekvenciu počas spánku a fyzické zdroje v čase zobudenia.

Zobrazenie správy o spánku z dlaždice Spánok:

1. Na ciferníku potiahnutím doľava na obrazovke zobrazte dlaždice.
2. Vyhľadajte dlaždicu Spánok a ťuknite na ňu.

Správu o spánku je možné zobraziť aj z aplikácie Suunto Wear:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte aplikáciu Suunto Wear
2. Posuňte sa nadol v ponuke a prejdite na položku **Diary > Sleep**.


Režim Kino



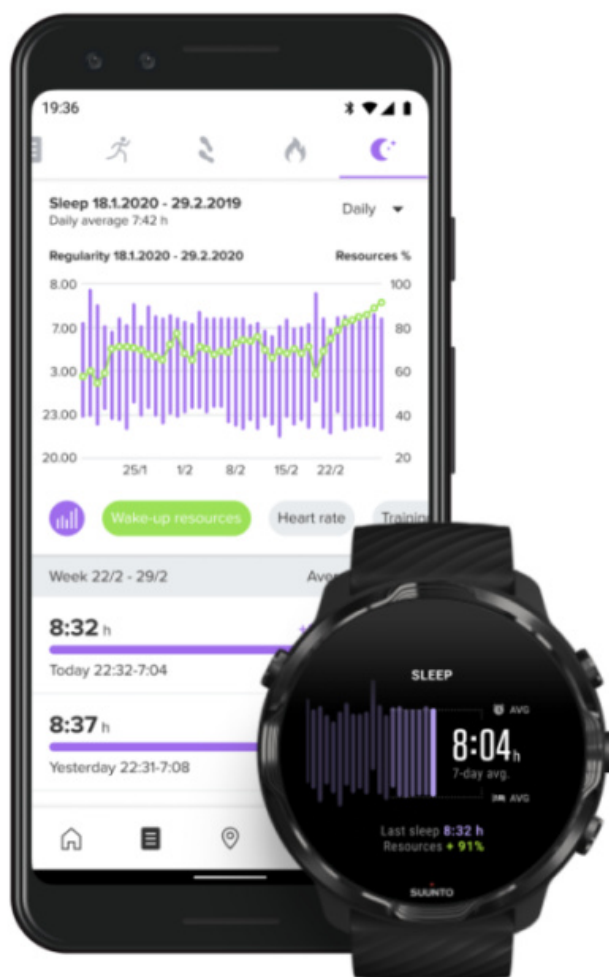
Zapnutím režimu Kino v systémových nastaveniach hodínok môžete stlmiť hodinky počas spánku. Režim Kino vypne displej, aby vás nerušil počas spánku alebo pri zaspávaní.

V režime Kino hodinky tiež stlmia všetky oznámenia okrem budíkov.

Aktivácia režimu Kino:

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na ikonu režimu Kino 

Podrobné prehľady o spánku v mobilnej aplikácii Suunto



Mobilná aplikácia Suunto poskytuje ešte podrobnejšie prehľady o vašom spánku. V aplikácii Suunto môžete skontrolovať záznamy o histórii spánku a dlhodobú analýzu.

Podrobná analýza spánku a záznamy histórie sa nachádzajú v zobrazeniach dňa a denníka.

9. HUDBA

Počúvajte skladby, ktoré vás nakopnú – pripojte k telefónu slúchadlá a ovládajte hudbu zo zápästia alebo si stiahnite obľúbené skladby do hodínok a nechajte telefón doma.

Ovládanie hudby zo zápästia

Pripojte slúchadlá k telefónu a ovládajte hudbu a ďalšie zvukové súbory – upravujte hlasitosť, pozastavujte a preskakujte skladby priamo zo svojho zápästia bez toho, aby ste telefón vytiahli z vrečka.

[Automatické zobrazenie ovládacích prvkov médií](#)

[Tlačidlová skratka k ovládacím prvkom médií](#)

[Stiahnutie aplikácie na hudbu](#)

[Cvičenie s hudbou](#)

Automatické zobrazenie ovládacích prvkov médií




Ovládacie prvky médií sa automaticky zobrazia na hodinkách po začatí prehrávania hudby alebo iných zvukových súborov v telefóne.

Ak chcete ukončiť ovládacie prvky médií, potiahnite doprava alebo stlačte vypínač.

Ak sa chcete vrátiť na ovládacie prvky médií, keď sa zobrazuje ciferník, potiahnite nadol z hornej časti obrazovky alebo použite tlačidlovú skratku (stlačte stredné tlačidlo).

Spravovanie ovládacích prvkov médií

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku **Settings**  » **General**.
3. Zapnite alebo vypnite funkciu **Autolaunch media controls**.

Ak sa ovládacie prvky médií v hodinkách nezobrazia

Ak sa ovládacie prvky médií automaticky nezobrazia po začatí prehrávania hudby v telefóne:

1. Uistite sa, že [hodinky sú pripojené k aplikácii Wear OS by Google](#) v telefóne, z ktorého prehrávate hudbu, a potom skúste znova.
2. Prejdite na položku **Settings** » **General** » **Autolaunch media controls** a uistite sa, že je zapnutá.

Tlačidlová skratka k ovládacím prvkom médií

Hodinky Suunto 7 majú predvolene [tlačidlovú skratku](#) k ovládacím prvkom médií na jednoduchý prístup k hudbe i iným zvukovým súborom – aj počas cvičenia.

1. Na ciferníku **stlačením stredného tlačidla** na pravej strane otvorte ovládacie prvky médií.



2. Pomocou dotykového ovládania alebo tlačidiel ovládajte hudbu alebo iné hudobné súbory.



3. Ak chcete ukončiť ovládacie prvky médií, potiahnite doprava alebo stlačte vypínač.



[Ďalšie informácie o tlačidlových skratkách](#)

Stiahnutie aplikácie na hudbu

Niektoré hudobné služby, ako napríklad Spotify a Pandora, ponúkajú aplikáciu pre ovládanie hudby pomocou hodínok. Hudobná aplikácia umožňuje napríklad zobrazit'

naposledy prehrávané skladby alebo ukladať si obľúbené skladby pomocou hodínok. Aplikácie môžete vyhľadať a stiahnuť z obchodu Google Play Store v hodinkách.

Počúvanie hudby bez telefónu

Hodinky Suunto 7 umožňujú uložiť si tisíce skladieb, aby ste mohli počúvať svoje obľúbené skladby alebo iné zvukové súbory aj na cestách – bez telefónu.

Na počúvanie hudby v hodinkách bez telefónu potrebujete:

- hudobnú aplikáciu v hodinkách, ktorá podporuje používanie offline,
- slúchadlá Bluetooth pripojené k hodinkám.


[Pripojenie slúchadiel k hodinkám](#)

[Dlhé cvičenie a hudba](#)

Pripojenie slúchadiel k hodinkám

Na počúvanie hudby alebo iných zvukových súborov v hodinkách sa vyžadujú slúchadlá Bluetooth.

Pripojenie slúchadiel k hodinkám:

1. Podľa pokynov pre slúchadlá Bluetooth ich prepnete do režimu párovania.
2. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky a ťuknite na položku **Settings** .
3. Prejdite na položku **Connectivity** » **Bluetooth** » **Available devices**.
4. Hodinky vyhľadajú zariadenia nablízku. Keď sa zobrazí názov slúchadiel, **ťuknite na názov na pripojenie**. Hodinky sa následne spoja so slúchadlami.

Dlhé cvičenie a hudba

Počúvanie hudby priamo z hodínok so slúchadlami Bluetooth spotrebúva veľa energie a spôsobuje rýchlejšie vybíjanie batérie. Je dobré mať to na pamäti, ak plánujete zaznamenávať dlhšie cvičenia.

[Informácie o dosahovaní maximálnej výdrže batérie počas cvičenia](#)

10. VÝDRŽ BATÉRIE

Hodinky Suunto 7 sú vybavené výkonnými funkciami pre športovanie a každodenný život a sú optimalizované na šetrenie energie vždy, keď je to možné. Skutočná výdrž batérie sa líši v závislosti od používaných funkcií a aplikácií a od spôsobu ich používania. Tiež platí, že vykonávané športy môžu mať veľký vplyv na celkovú výdrž batérie, pretože outdoorové športy s GPS spotrebúvajú viac energie ako tréning v interiéri.

[Dosahovanie maximálnej výdrže batérie počas každodenného používania](#)

[Dosahovanie maximálnej výdrže batérie počas cvičenia](#)

[Kontrola výdrže a využitia batérie](#)

[Nabíjanie hodínok](#)

Dosahovanie maximálnej výdrže batérie počas každodenného používania

Funkcie, aplikácie a ciferníky, ktoré používate, a spôsob, ako ich používate – to všetko ovplyvňuje výdrž batérie. Tiež platí, že čím viac hodinky používate – kontrolujete a prechádzate oznámeniami, prehliadate mapy a používate iné funkcie, ktoré vyžadujú pripojenie na internet – tým viac energie sa spotrebúva.

Ak chcete maximálne predĺžiť výdrž batérie v hodinkách počas každodenného používania, vyskúšajte nasledovné riešenia.

Používanie ciferníkov Suunto



Všetky ciferníky od spoločnosti Suunto sú optimalizované pre spotrebu a zobrazujú čas v režime s nízkou spotrebou bez prebudenia displeja a aktivácie hodiniek. *Majte na pamäti, že iné ciferníky nemusia byť optimalizované rovnakým spôsobom.*

Ak ste si nedávno pridali nový ciferník a všimli ste si, že batéria sa vybíja rýchlejšie, než je obvyklé, skúste tento ciferník odinštalovať.


[Zmena ciferníka](#)

[Odstránenie ciferníka](#)

Používanie predvolených nastavení pre displej a gestá

Predvolene sú displej a gestá na interakciu s hodinkami Suunto 7 nastavené tak, aby pri každodennom používaní spotrebúvali čo najmenej energie. Pre najlepší zážitok použite predvolené nastavenia s ciferníkmi od spoločnosti Suunto optimalizovanými pre spotrebu.

- **Ponechajte funkciu Power saver tilt zapnutú**
S funkciou Power saver tilt môžete otočením zápästia skontrolovať čas bez aktivácie hodiniek.
[Úprava gest](#)

 **POZNÁMKA:** Funkciu Power saver tilt je možné používať len s ciferníkmi optimalizovanými pre spotrebu.


- **Ponechajte funkciu Tilt-to-wake vypnutú**
Ak zapnete funkciu Tilt-to-wake, displej sa prebudí a aktivuje hodinky pri každom otočení zápästia. Ak chcete dosiahnuť dlhšiu výdrž batérie, na prebudenie displeja používajte vypínač alebo ťuknutie na hodinky. [Úprava nastavení displeja](#)
- **Ponechajte funkciu Always-on screen vypnutú**
Nechajte obrazovku vypnutú, keď hodinky nepoužívate, aby sa šetrila energia. [Úprava nastavení displeja](#)

Používanie režimu šetrenia batérie



Keď je batéria hodín takmer vybitá alebo napríklad cestujete, môžete zapnúť režim Battery Saver a používať hodinky dlhšie. Keď je režim Battery Saver zapnutý, hodinky Suunto 7 fungujú ako tradičné hodinky – môžete skontrolovať dátum a čas a zobrazíť odhad zostávajúcej výdrže batérie.

Ak zapnete režim Battery Saver s plne nabitou batériou, hodinky Suunto 7 môžete používať ako tradičné hodinky až 40 dní.

 **POZNÁMKA:** Battery Saver sa automaticky zapne, keď je zostávajúca úroveň nabitia batérie kriticky nízka.

Zapnutie funkcie Battery Saver

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknite na položku Battery Saver.



Keď je režim Battery Saver zapnutý, čas môžete skontrolovať stlačením vypínača.

Reštartovanie hodínok na vypnutie režimu Battery Saver



1. Stlačte vypínač na 12 sekúnd, aby sa hodinky reštartovali.
2. Pripojte hodinky k nabíjačke a automaticky sa reštartujú.

Vypnutie neželaných oznámení v hodinkách

Vypnutie menej dôležitých oznámení zníži zbytočnú interakciu s hodinkami – budete sa menej rozptyľovať a zároveň budete šetriť batériu.

Výber oznámení zobrazených na hodinkách

Odstránenie aplikácií


Ak ste si nedávno nainštalovali aplikáciu a všimli ste si, že batéria sa vybíja rýchlejšie, než je obvyklé, skúste túto aplikáciu odinštalovať. Môžete tiež odstrániť aplikácie, ktoré nepoužívate, aby sa zabránilo zbytočnému dátovému pripojeniu k telefónu alebo internetu.

Odstránenie aplikácií

Zapnutie letového režimu



Keď sú hodinky zapnuté, a to aj pri vypnutej obrazovke, neustále vyhľadávajú a udržiavajú dátové pripojenia. Keď nemusíte byť pripojení, môžete šetriť energiu vypnutím pripojenia k telefónu a internetu pomocou letového režimu.

1. Na ciferníku potiahnite nadol z hornej časti obrazovky.
2. Ťuknutím na položku  zapnete Airplane mode.

Čo sa stane, keď si dáte hodinky dolu z ruky

Po 30 minútach nečinnosti hodinky rozpoznajú, že nie sú na zápästí a prepnú sa do režimu s nízkou spotrebou.

Dosahovanie maximálnej výdrže batérie počas cvičenia

Suunto 7 sú ideálne na všetky druhy aktivít. Spotreba batérie sa líši v závislosti od vykonávaných športov – tréning vonku s GPS spotrebúva viac energie ako tréning vnútri. Spotrebu energie batérie ovplyvňuje aj spôsob interakcie s hodinkami počas cvičenia – kontrola štatistiky, prezeranie máp alebo používanie ďalších funkcií hodínok.

Ak chcete maximálne predĺžiť výdrž batérie v hodinkách počas cvičenia, vyskúšajte nasledovné riešenia.

Zmena presnosti polohy

Ak vyberiete možnosť Good Location accuracy, batéria vydrží dlhšie počas vonkajších cvičení. V niektorých športových režimoch, ako je napríklad beh alebo jazda na bicykli, sa používa funkcia FusedTrack™ na zlepšenie kvality sledovania.

[Zmena presnosti polohy](#)


Zostaňte v režime nízkej spotreby



Počas cvičenia aplikácia Suunto Wear automaticky prepne displej do režimu nízkej spotreby po 10 sekundách nečinnosti s úsporou energie. Aplikácia Suunto Wear bude v tomto režime naďalej nahrávať a zobrazovať aktuálne štatistiky cvičenia.

Ak chcete ušetriť ešte viac energie, uistite sa, že nastavenie [Vždy zapnutá mapa](#) nie je zapnuté.

 **POZNÁMKA:** Režim nízkej spotreby nemá vplyv na presnosť údajov o cvičení.

 **POZNÁMKA:** Používanie režimu nízkej spotreby spoločne so zapnutým nastavením Always-on map zvýši spotrebu energie.

Zabránenie nechceným akciám dotykového ovládania a tlačidiel počas cvičenia



Niektoré pohyby a vlhké prostredia, ako sú dažďové kvapky alebo mokré rukávy, môžu niekedy prebúdzajú displej bez toho, aby ste si to všimli, a vybiť batériu rýchlejšie, než sa očakáva. Ak chcete zabrániť náhodným ťuknutiam a stlačeniam tlačidiel počas cvičenia, môžete zamknúť akcie dotykovej obrazovky a tlačidiel.

[Uzamknutie akcií dotykovej obrazovky a tlačidiel](#)

Zostaňte v aplikácii Suunto Wear počas zaznamenávania cvičenia

Aplikácia Suunto Wear podporuje režim nízkej spotreby počas cvičenia. Ak opustíte aplikáciu Suunto Wear počas cvičenia, majte na pamäti, že niektoré akcie a aplikácie môžu spotrebúvať veľké množstvo energie batérie, čo môže mať vplyv na dostupnú dĺžku zaznamenávania cvičenia.


Ovládanie hudby v telefóne pomocou hodínok

Počúvanie hudby priamo z hodínok so slúchadlami Bluetooth spotrebúva veľa energie a spôsobuje rýchlejšie vybíjanie batérie. Keď máte v pláne trénovať dlhšie a chcete počúvať hudbu, používajte hodinky na ovládanie hudby, ktorá sa prehráva v telefóne.

Kontrola výdrže a využitia batérie



Ak chcete získať informácie o využití batérie v hodinkách, otvorte aplikáciu Wear OS by Google v telefóne a prejdite na položku Advanced settings » Watch battery.

 **POZNÁMKA:** Informácie o batérii sa vynulujú po každom úplnom nabití hodínok. Využitie batérie pre aplikácie a ciferníky je odhad a nie je zaručené, že je presné. Ciferníky môžu spotrebúvať viac batérie, než sa odhaduje.

11. NAJČASTEJŠIE OTÁZKY

Pozrite si naše [najčastejšie otázky](#) pre hodinky Suunto 7.

12. INŠTRUKTÁŽNE VIDEÁ

Pozrite si naše [inštruktážne videá](#) na Youtube.

13. STAROSTLIVOSŤ A PODPORA

Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo pádom.

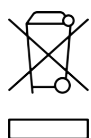
Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

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

Likvidácia

Zariadenie likvidujte v súlade s miestnymi nariadeniami týkajúcimi sa elektronického odpadu. Nevyhadzujte ho do odpadkov.

Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



Získanie podpory

Ďalšie informácie o systéme Wear OS by Google nájdete na stránke:

[Pomocník pre systém Wear OS by Google](#)

[Pomocník Google](#)

Ďalšie informácie o športových funkciách od spoločnosti Suunto nájdete na stránke:

[Podpora produktov Suunto](#)

Naša online podpora poskytuje komplexnú súpravu podporných materiálov vrátane používateľskej príručky, najčastejších otázok, videí s postupmi, možností servisu a opravu, vyhľadávača servisných stredísk, záručných podmienok, ako aj kontaktných údajov na našu zákaznícku podporu.

Ak sa vám nepodarí nájsť odpovede na svoje otázky v našej online podpore, obráťte sa na našu zákaznícku podporu. S radosťou vám pomôžeme.

14. SLOVNÍK

EPOC

Nadmerná spotreba kyslíka po cvičení

Ak chcete vedieť o intenzite, myslite na EPOC! Čím vyššie číslo EPOC, tým vyššia intenzita tréningu – a tým vyššie množstvo energie, ktorú miniete pri zotavovaní sa zo svojho (pravdepodobne skvelého) cvičenia.

Beidou

Beidou je čínsky satelitný navigačný systém.

FusedAlti™

Funkcia FusedAlti™ poskytuje hodnoty nadmorskej výšky, ktoré sú kombináciou merania nadmorskej výšky pomocou GPS a barometrického tlaku. Vo výslednej zobrazenej nadmorskej výške sa minimalizuje efekt dočasných a skokových chýb.

FusedTrack™

Technológia FusedTrack™ kombinuje údaje o pohybe s údajmi GPS na zaručenie presnejšieho sledovania.

Glonass

Globálny navigačný satelitný systém (GLONASS) je alternatívnym systémom určovania polohy k systému GPS.

GPS

Globálny systém určovania polohy (GPS) poskytuje informácie o polohe a čase za všetkých poveternostných podmienok prostredníctvom satelitov obiehajúcich okolo Zeme.

Oblíbené východiskové body

Oblíbené východiskové body sa generujú z cvičení vykonávaných komunitou Suunto a zobrazujú sa ako malé bodky na teplotných mapách pre aplikáciu Suunto Wear a aplikáciu Suunto.

PTE

Maximálny tréningový účinok

Pozrite si údaj PTE, ak chcete vedieť, aký veľký vplyv malo vaše cvičenie na vašu celkovú aeróbnu kondíciu. Pri pohľade na stupnicu PTE najjednoduchšie pochopíte, prečo je tento údaj užitočný: 1 – 2: Zlepšuje základnú vytrvalosť, vytvára dobrý základ pre pokrok. 3 – 4: Takéto cvičenie 1- až 2-krát týždenne efektívne zlepšuje aeróbnu kondíciu. 5: Už sa naozaj prepínate a nemali by ste to robiť často.

Čas zotavenia

Čas zotavenia je vyjadrený svojím názvom: poskytuje odhad o tom, ako dlho vám bude trvať zotavenie z cvičenia, na základe štatistík, ako sú trvanie a intenzita. Zotavenie je kľúčovým prvkom tréningu aj celkového zdravia. Nájsť si čas na odpočinok, keď je to potrebné, je rovnako dôležité samotné aktivity a pomôže vám pripraviť sa na dobrodružstvá, ktoré máte pred sebou.

Aplikácia Suunto Wear

Vstavaná aplikácia v hodinkách Suunto 7, ktorá sleduje všetky vaše športy a dobrodružstvá s presnými údajmi v reálnom čase a bezplatnými offline mapami a teplotnými mapami.

Aplikácia Suunto

Mobilná sprievodná aplikácia na synchronizáciu a uloženie cvičení z hodínok do športového denníka v telefóne.

SWOLF

SWOLF nie je celkom chytľavý spôsob vyjadrenia efektivity plávania. V podstate meria, koľko záberov treba na pokrytie určitej vzdialenosti pri plávaní. Z tohto dôvodu nižšie číslo SWOLF znamená účinnejšiu techniku plávania.

Sprievodná aplikácia Wear OS by Google

Mobilná sprievodná aplikácia, ktorá slúži na prepojenie hodínok Suunto 7 s telefónom, aby ste mohli používať inteligentné funkcie ako oznámenia, Google Pay a ďalšie.

15. ÚDAJE

Informácie o výrobcovi

Výrobca

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FÍNSKO

Dátum výroby

Dátum výroby možno zistiť zo sériového čísla zariadenia. Sériové číslo má vždy 12 znakov: RRTTXXXXXXXXX.

V sériovom čísle prvé dve číslice (RR) označujú rok a ďalšie dve číslice (TT) týždeň v roku, kedy bolo zariadenie vyrobené.

Technické informácie

Podrobné technické údaje hodín Suunto 7 sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s produktom alebo je k dispozícii na adrese www.suunto.com/Suunto7Safety.

Zhoda

Informácie týkajúce sa zhody sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s hodinkami Suunto 7 alebo je k dispozícii na adrese www.suunto.com/Suunto7Safety

Ochranná známka

Suunto 7, logá a ďalšie ochranné známky značiek a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

Google, Wear OS by Google, Google Play, Google Pay, Google Fit a ďalšie súvisiace značky a logá sú ochranné známky spoločnosti Google LLC.

App Store a iPhone sú ochranné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a ďalších krajinách.

Ostatné ochranné známky a obchodné názvy sú majetkom príslušných vlastníkov.

Oznámenie o patentoch

Tento výrobok je chránený patentmi a patentovými prihláškami čakajúcimi na schválenie a príslušnými vnútroštátnymi zákonmi: Zoznam aktuálnych patentov je uvedený na stránke:

www.suunto.com/patents

Boli podané aj ďalšie patentové prihlášky.

Copyright

© Suunto Oy 01/2020. Všetky práva vyhradené. Suunto, názvy výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhy ochranné známky a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je vlastníctvom spoločnosti Suunto Oy a je určený záväzne na použitie jej klientmi na získanie znalostí a informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie sa nesmie používať ani distribuovať na žiadne iné účely, ani inak oznamovať, uverejňovať alebo reprodukovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie v tejto dokumentácii boli úplné a presné, neposkytuje sa žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu sa môže kedykoľvek zmeniť bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie si môžete stiahnuť na adrese www.suunto.com.

©Mapbox, ©OpenStreetMap

Na výtlačkoch sa používajú mapové údaje zo služieb Mapbox a OpenStreetMap a ich zdrojov údajov. Ďalšie informácie nájdete na adrese <https://www.mapbox.com/about/maps/> a <http://www.openstreetmap.org/copyright>.

Medzinárodná obmedzená záruka

Spoločnosť Suunto zaručuje, že počas záručnej lehoty spoločnosť Suunto alebo autorizované servisné stredisko Suunto (ďalej Servisné stredisko) podľa vlastného uváženia bezplatne odstráni poruchu materiálu alebo spracovania prostredníctvom a) opravy, b) výmeny alebo c) refundácie, v súlade so zmluvnými podmienkami tejto medzinárodnej obmedzenej záruky. Táto medzinárodná obmedzená záruka je platná a vynúiteľná bez ohľadu na krajinu kúpy. Medzinárodná obmedzená záruka nemá vplyv na vaše zákonné práva zaručené povinným národným zákonom platným pre predaj spotrebiteľského tovaru.

Záručná lehota

Lehota medzinárodnej obmedzenej záruky sa začína v deň pôvodnej maloobchodnej kúpy.

Záručná lehota na hodinky, inteligentné hodinky, potápačské počítače, vysielачe srdcovej frekvencie, potápačské vysielачe, potápačské mechanické prístroje a mechanické presné nástroje je dva (2) roky, pokiaľ nie je uvedené inak.

Záručná lehota na príslušenstvo vrátane (ale nie výhradne) hrudných pásov Suunto, remienkov na hodinky, nabíjačiek, káblov, nabíjateľných batérií, náramkov a hadičiek je jeden (1) rok.

Záručná lehota je päť (5) rokov pre poruchy, ktoré možno pripísať snímaču merania hĺbky (tlaku) v potápačských počítačoch Suunto.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto medzinárodná obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

- a. bežné opotrebovanie, ako sú škrabance, odreniny alebo zmena farby, b) poruchy spôsobené neopatrným zaobchádzaním ani c) poruchy a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s

odporúčaním, nevhodnou starostlivosťou, nedbanlivosťou a nehodami, ako je spadnutie alebo pritlačenie;

2. tlačené materiály a obaly;
3. poruchy a predpokladané poruchy spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevyrobenou alebo nedodanou spoločnosťou Suunto;
4. nenabíjateľné batérie.

Spoločnosť Suunto nezaručuje, že prevádzka výrobku alebo príslušenstva bude neprerušovaná alebo bezchybná, ani že výrobok alebo príslušenstvo bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Táto medzinárodná obmedzená záruka nie je vymáhateľná, ak výrobok alebo príslušenstvo:

1. bolo otvorené nad rámec určeného používania;
2. bolo opravované pomocou neautorizovaných náhradných dielov; upravované alebo opravované neautorizovaným servisným strediskom;
3. má odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, o čom výhradne rozhodne spoločnosť Suunto na základe vlastného uváženia;
4. bolo vystavené pôsobeniu chemikálií vrátane, ale nie výlučne, opaľovacieho krému a odpudzovačov hmyzu.

Prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto

Pre prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Zároveň si musíte svoj výrobok zaregistrovať na stránke www.suunto.com/register, ak chete získať medzinárodné záručné služby na celom svete. Informácie o získaní záručného servisu získate na adrese www.suunto.com/warranty, kontaktujte miestneho predajcu Suunto alebo volajte technickú podporu Suunto na adrese www.suunto.com/support.

Obmedzenie zodpovednosti

V maximálnom rozsahu povolenom príslušnými povinnými zákonmi je táto medzinárodná obmedzená záruka vašim jediným a výhradným opravným prostriedkom a je náhradou za všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Spoločnosť Suunto nezodpovedá za zvláštne, náhodné, trestné ani následné škody, vrátane (ale nie výhradne) straty očakávaných výhod, straty údajov, straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie,

nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo pochádzajú z nedodržania záruky, nedodržania zmluvy, nedbanlivosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď spoločnosť Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Spoločnosť Suunto nie je zodpovedná za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.

16. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostných opatrení


 **VAROVANIE:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť vážne 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 dodatočných tipov na používanie funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** Aj keď výrobok spĺňa 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 alebo 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.

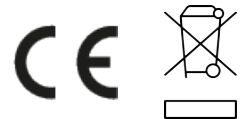


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support
www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 02/2024

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