SUUNTO 9 PEAK

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

2022-11-29

1. BEZPEČNOST....4

2. Začínáme....6
2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka....6
2.2. Aktualizace softwaru....7
2.3. Aplikace Suunto....7
2.4. Optické měření tepové frekvence....8
2.5. Úprava nastavení....8
2.6. Úprava délky titanového náramku....9

3. Nastavení....10
3.1. Zámek tlačítek a obrazovky....10
3.2. Automatické podsvícení....10
3.3. Tóny a vibrace....10
3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth....11
3.5. Režim letadlo....11
3.6. Režim Nerušit....11
3.7. Oznámení....12
3.8. Čas a datum....12
3.8.1. Budík....13
3.9. Jazyk a systém jednotek....13
3.10. Ciferníky....13
3.10.1. Fáze měsíce....14
3.11. Úspora energie....14
3.12. Budíky podle východu a západu slunce....15
3.13. Upozornění na bouři....15
3.14. Formáty polohy....16
3.15. Informace o zařízení....16

4. Vlastnosti....17
4.1. Záznam cvičení....17
4.1.1. Sportovní režimy....18
4.1.2. Používání cílů při cvičení....18
4.1.3. Navigování v průběhu cvičení....19
4.1.4. Řízení výdrže baterie....20
4.1.5. Plavání....21
4.1.6. Intervalový trénink....22
4.1.7. Téma displeje....23
4.1.8. Automatické přerušení....23
4.1.9. Pocit....24
4.2. Ovládání médií....24
4.3. Záznamník....25
4.4. Navigace....25

4.4.1. Navigování podle nadmořské výšky....25
4.4.2. Navigace pomocí azimutu....26
4.4.3. Kompas....26
4.4.4. Najít cestu zpět....28
4.4.5. Trasy....28
4.4.6. Navigace po trase využívající technologii Komoot....30
4.4.7. Místa zájmu....31
4.5. Denní aktivita....34
4.5.1. Monitorování aktivity....34
4.5.2. Okamžitá TF....36
4.5.3. Denní TF....36
4.5.4. Kyslík v krvi....37
4.6. Informace o prostředí....37
4.6.1. Výškoměr....39
4.7. Informace o tréninku....39
4.8. Regenerace....39
4.9. Sledování spánku....40
4.10. Zátěž a doba zotavení....42
4.11. Fyzická kondice....43
4.12. Snímač tepové frekvence....44
4.13. Párování zařízení POD a snímačů....44
4.13.1. Kalibrace zařízení Bike POD....45
4.13.2. Kalibrace zařízení POD....45
4.13.3. Kalibrace snímače Power POD....45
4.14. Časovače....45
4.15. Zóny intenzity....46
4.15.1. Zóny tepové frekvence....47
4.15.2. Tempové zóny....49
4.16. FusedAlti™....51
4.17. Funkce FusedSpeed™....51

5. Průvodci SuuntoPlus™....53

6. Sportovní aplikace SuuntoPlus™....54

7. Péče a podpora....55
7.1. Instrukce pro zacházení....55
7.2. Baterie....55
7.3. Likvidace....55

8. Reference....56
8.1. Shoda....56
8.2. CE....56

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření

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

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

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

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

Bezpečnostní opatření

⚠ ***VAROVÁNÍ:*** *Kabel USB uchovávejte mimo dosah zdravotnických prostředků, například kardiostimulátorů, případně vstupních karet, platebních karet a podobných předmětů. Konektor kabelu USB obsahuje silný magnet, který může rušit fungování zdravotnických prostředků nebo jiných elektronických zařízení a předmětů využívajících magnetický záznam údajů.*

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

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

⚠ ***VAROVÁNÍ:*** *Pouze pro rekreační použití.*

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

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

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

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

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

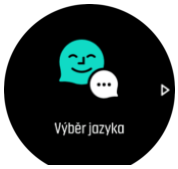
⚠ ***UPOZORNĚNÍ:*** *Barevné textilní pásky mohou zanechat stopy na jiných tkaninách nebo kůži, když jsou nové nebo zvlhnou.*

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

2. Začínáme

První spuštění hodinek Suunto 9 Peak je rychlé a jednoduché.

1. Probuďte hodinky stisknutím a podržením horního tlačítka.
2. Klepněte na obrazovku, spustí se průvodce nastavením.



3. Zvolte jazyk, který si přejete používat, tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů.

4. Postupujte podle průvodce a dokončete počáteční nastavení. Tažením prstu nahoru nebo dolů vyberete hodnoty. Klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka potvrdíte hodnotu a přejdete na další krok.

2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka

Hodinky Suunto 9 Peak mají dotykovou obrazovku a tři tlačítka. S jejich pomocí můžete procházet displeje a funkce.

Tažení prstu a klepnutí:

- tažení prstu nahoru nebo dolů slouží k posouvání obrazovky nebo nabídky
- tažení prstu doprava a doleva slouží k přesunu zpět a vpřed na obrazovkách
- tažením prstu doleva a doprava zobrazíte dodatečné obrazovky a informace
- klepnutím zvolíte příslušnou položku
- klepnutí slouží také pro zobrazení dodatečných informací
- klepnutím a podržením otevřete kontextovou nabídku
- dvojím klepnutím se vrátíte z jiných displejů na displej s časem

Horní tlačítko:

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

Prostřední tlačítko

- stisknutím zvolíte příslušnou položku
- stisknutím tlačítka měníte displeje
- stisknutím a podržením tlačítka přejdete zpět do menu nastavení
- přidržením tlačítka se otevře kontextová nabídka

Spodní tlačítko

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

Při záznamu cvičení:

Horní tlačítko:

- stisknutí tlačítka slouží k přerušení/obnovení záznamu
- přidržením tlačítka měníte aktivitu

Prostřední tlačítko

- stisknutím tlačítka měníte displeje
- přidržením tlačítka se otevře kontextová nabídka

Spodní tlačítko

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

2.2. Aktualizace softwaru

Aktualizace softwaru přidávají do hodinek důležitá vylepšení a nové funkce. Suunto 9 Peak se aktualizují automaticky, pokud jsou připojeny k aplikaci Suunto.

Pokud je aktualizace k dispozici a hodinky jsou připojeny k aplikaci Suunto, aktualizace softwaru se do hodinek stáhne automaticky. Stav aktualizace lze zobrazit v aplikaci Suunto.

Po stažení softwaru do hodinek se hodinky během noci samy aktualizují, pokud je úroveň nabití baterie alespoň 50 % a současně se nezaznamenává žádné cvičení.

Pokud chcete aktualizaci nainstalovat ručně předtím, než proběhne automaticky během noci, přejděte do nabídky **Nastavení** > **Obecné** a vyberte možnost **Aktualizace softwaru**.

POZNÁMKA: *Po dokončení aktualizace budou v aplikaci Suunto zobrazeny poznámky k vydání.*

2.3. Aplikace Suunto

S aplikací Suunto můžete dále obohatit své Suunto 9 Peak zkušenosti. Chcete-li synchronizovat své aktivity, dostávat oznámení z mobilu, vytvářet podrobnější přehledy a využívat další funkce, spárujte hodinky s mobilní aplikací.

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

Párování hodinek s aplikací Suunto:

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

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

2.4. Optické měření tepové frekvence

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

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

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

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

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

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

2.5. Úprava nastavení

Všechna nastavení hodinek můžete upravovat přímo v hodinkách.

Postup změny nastavení:

1. Tažením prstu přejeďte dolů. Až se zobrazí ikona nastavení, klepněte na ni.

2. Menu nastavení můžete procházet tažením prstu nahoru nebo dolů, případně horním či spodním tlačítkem.

3. Výběr nastavení provedete klepnutím na název nastavení nebo stisknutím prostředního tlačítka, když je dané nastavení zvýrazněné. Zpět se v menu vrátíte tažením prstu doprava nebo stisknutím **Zpět**.
4. Pokud se nastavuje hodnota z intervalu, můžete ji měnit tažením prstem nahoru nebo dolů, případně stisknutím horního nebo spodního tlačítka.

5. U nastavení, kde existují pouze dvě hodnoty, například zapnuto/vypnuto, můžete hodnotu změnit klepnutím na nastavení nebo stisknutím prostředního tlačítka.

TIP: *Při zobrazení ciferníku můžete přidržením prostředního tlačítka otevřít menu zkratek a takto se dostat do všeobecného nastavení.*

2.6. Úprava délky titanového náramku

Pokud byly hodinky Suunto 9 Peak dodány s titanovým náramkem, je možné délku náramku upravit podle zápěstí tak, že odeberete nebo doplníte nějaké články (jsou součástí balení výrobku). Doporučujeme, aby tuto úpravu provedl profesionální hodinář nebo klenotník.

POZNÁMKA: *Vzhledem k vysokému riziku poškození součástí náramku při úpravě společnost Suunto jednoznačně doporučuje, abyste vzali hodinky na úpravu délky titanového náramku k hodináři nebo jinému profesionálovi. Také výslovně upozorňujeme, že úprava provedená nevhodným postupem anebo nevhodnými nástroji bude považována za nevhodnou péči o výrobek. Na možné závady nebo poškození vzniklá v důsledku nevhodné péče se nevztahuje mezinárodní omezená záruka společnosti Suunto.*

Společnost Suunto doporučuje používat při cvičení silikonový pásek, se kterým bude sportování pohodlnější.

3. Nastavení

3.1. Zámek tlačítek a obrazovky

Přidržením pravého spodního tlačítka při záznamu cvičení můžete tlačítka zamknout. Po zamčení nemůžete provádět žádné akce vyžadující používání tlačítek (mezičasy, pozastavení/ukončení cvičení apod.), ale můžete procházet zobrazení na displeji. Pokud je aktivován automatický režim podsvícení, můžete stiskem kteréhokoli tlačítka zapnout podsvícení.

Chcete-li vše odemknout, přidržte znovu stisknuté pravé spodní tlačítko.

Pokud neprovádíte záznam cvičení, obrazovka se po minutě neaktivity uzamkne a zhasne. Obrazovku můžete aktivovat stiskem jakéhokoli tlačítka.

Po určité době neaktivity obrazovka též přejde do režimu spánku (nic nezobrazuje). Jakýmkoli pohybem se znovu zapne.

3.2. Automatické podsvícení

Podsvícení má tři funkce, které můžete nastavit: úroveň jasu (**Jas**), způsob aktivace podsvícení v pohotovostním režimu (**Pohotovost**) a to, zda se podsvícení aktivuje při zvednutí a otočení zápěstí (**Probuzení zvednutím**).

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

- Nastavení Jas určuje celkovou intenzitu podsvícení – Nízká, Střední nebo Vysoký.
- Nastavení Pohotovost řídí jas obrazovky, když není zapnuto aktivní podsvícení (např. vyvolané stisknutím tlačítka). Tři možnosti Pohotovost jsou následující:
  - Adaptivní: Pohotovostní podsvícení se přizpůsobuje okolním světelným podmínkám.
  - Pevný: Pohotovostní podsvícení je pevně nastaveno na určitý jas.
  - Vyp.: Pohotovostní podsvícení je vypnuto.
- Funkce Probuzení zvednutím aktivuje pohotovostní podsvícení v režimu běžného času a aktivuje podsvícení v režimu cvičení, když zvednete zápěstí. Tři možnosti Probuzení zvednutím jsou následující:
  - Zap.: Zvednutím zápěstí v běžném režimu nebo během cvičení se aktivuje podsvícení.
  - Pouze cvičení: Zvednutím zápěstí se podsvícení zapne pouze během cvičení.
  - Vyp.: Funkce Probuzení zvednutím je vypnutá.

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

3.3. Tóny a vibrace

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

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

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

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

Na výběr máte následující možnosti:

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

3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth

Hodinky Suunto 9 Peak využívají technologii Bluetooth k vysílání a přijímání informací z mobilního zařízení, když máte hodinky spárovány s aplikací Suunto App. Stejná technologie se používá také pro párování se zařízeními POD a snímači.

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

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

3.5. Režim letadlo

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

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

3.6. Režim Nerušit

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

Postup zapnutí/vypnutí režimu Nerušit:

1. Při zobrazení ciferníku přidržte prostřední tlačítko, otevře se menu zkratek.
2. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím prostředního tlačítka přejděte na položku Nerušit.
3. Výběr potvrďte klepnutím na obrazovku nebo stisknutím prostředního tlačítka.

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

3.7. Oznámení

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

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

POZNÁMKA: *Zprávy, které obdržíte od některých aplikací, používaných ke komunikaci, nemusí být kompatibilní s Suunto 9 Peak.*

Po přijetí oznámení se na obrazovce zobrazí vyskakovací okno.

Pokud se zpráva na obrazovku nevejde, stisknutím dolního pravého tlačítka nebo přejetím prstem nahoru můžete procházet celý text.

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

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

Historie oznámení

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

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

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

3.8. Čas a datum

Během počátečního nastavení hodinek nastavujete čas a datum. Poté využívají hodinky k případné korekci GPS.

Po spárování s aplikací Suunto budou hodinky aktualizovat čas, datum, časovou zónu a informaci o letním čase z mobilních zařízení.
V nabídce **Obecné** » **Čas/datum** můžete tuto funkci zapnout nebo vypnout klepnutím na **Automatická aktualizace času**.

Pro manuální nastavení času a data slouží nabídka **Obecné** » **Čas/datum**, kde můžete měnit rovněž formát času a data.

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

3.8.1. Budík

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

Kromě standardních pevně určených budíků můžete použít také adaptivní druh budíku závislý na době východu a západu slunce. Viz *3.12. Budíky podle východu a západu slunce*.

Postup nastavení pevně určeného budíku:

1. Při zobrazení ciferníku stiskněte prostřední tlačítko, otevře se nabídka zkratek. Přejděte na položku **Alarmy**.
2. Nejprve vyberte, jak často se má zvuk budíku ozvat. Možnosti jsou:

   Jednou: budík se ozve jednou v následujících 24 hodinách, a to v nastavený čas **Pracovní dny**: budík se bude ozývat v nastavený čas od pondělí do pátku **Denně**: budík se bude ozývat ve v nastavený čas každý den v týdnu

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

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

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

3.9. Jazyk a systém jednotek

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

3.10. Ciferníky

Hodinky Suunto 9 Peak se dodávají s možností výběru z různých ciferníků, ve stylu digitálních i analogových hodinek.

Změna ciferníku:

1. Při aktuálním zobrazení ciferníku přidržte prostřední tlačítko, otevře se nabídka zkratek.
2. Přejděte na položku **Ciferník** a klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.

2. Tažením prstu nahoru a dolů procházejte náhledy ciferníků a na vybraný klepněte.
3. Tažením nahoru nebo dolů procházejte barevné varianty a zvolte tu, kterou chcete použít.

Každý ciferník zobrazuje další informace, například datum nebo duální čas. Přepínat mezi zobrazením můžete klepnutím na displej.

3.10.1. Fáze měsíce

Kromě časů východu a západu slunce mohou hodinky sledovat také fáze měsíce. Fáze měsíce vychází z data nastaveného v hodinkách.

Fáze měsíce je k dispozici jako zobrazení na ciferníku outdoorového stylu. Klepnutím na obrazovku měňte spodní řádek, dokud se nezobrazí ikona měsíce a procentuální údaj.

Fáze jsou zachyceny pomocí ikony a procentuálního údaje takto:

3.11. Úspora energie

Hodinky mají k dispozici možnosti úspory energie, je možné vypnout veškeré vibrace, denní TF a oznámení přes Bluetooth. To vše dokáže prodloužit výdrž baterie během normálního denního použití. Informace o možnostech úspory energie během zaznamenávání aktivity naleznete v části *4.1.4. Řízení výdrže baterie*.

Režim úspory energie se aktivuje/deaktivuje v nastavení: **Obecné** » **Úspora energie**.

POZNÁMKA: *Když úroveň nabití baterie klesne na 10 %, úsporný režim se aktivuje automaticky.*

3.12. Budíky podle východu a západu slunce

Budíky podle východu/západu slunce v hodinkách Suunto 9 Peak jsou adaptivní budíky vycházející z vaší polohy. Místo určení pevného času nastavujete budík podle toho, jak dlouho před východem či západem slunce chcete být upozorněni.

Časy východu a západu slunce jsou určeny pomocí GPS, hodinky tedy vycházejí z údajů systému GPS při jeho posledním použití.

Postup nastavení budíku podle východu/západu slunce:

1. Stisknutím prostředního tlačítka otevřete nabídku zkratek.
2. Přejděte na položku **ALARMY** a otevřete ji stisknutím prostředního tlačítka.
3. Přejděte na budík, který chcete nastavit, výběr proveďte stisknutím prostředního tlačítka.

4. Pomocí horního a spodního tlačítka nastavte, kolik hodin před východem/západem slunce si přejete být upozorněni, potvrďte prostředním tlačítkem.
5. Stejným způsobem nastavte minuty.

6. Stiskem prostředního tlačítka nastavení potvrdíte a opustíte.

TIP: *K dispozici je také ciferník zachycující časy východu a západu slunce.*

POZNÁMKA: *Časy východu a západu slunce a budíky na nich závislé vyžadují určení polohy GPS. Pokud nejsou údaje GPS k dispozici, časy se nezobrazují.*

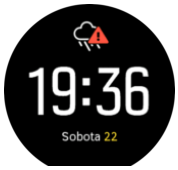
3.13. Upozornění na bouři

Výrazný pokles tlaku vzduchu obvykle znamená, že se blíží bouře a je třeba vyhledat přístřešek. Když je aktivní funkce upozornění na bouři, hodinky Suunto 9 Peak upozorní zvukovým signálem a zobrazeným symbolem bouře, pokud tlak během tříhodinového intervalu poklesne o 4 hPa (0,12 inHg) či více.

Postup aktivace bouřkového alarmu:

1. Stisknutím prostředního tlačítka otevřete nabídku zkratek.
2. Přejděte na položku **ALARMY** a otevřete ji stisknutím prostředního tlačítka.
3. Přejděte na položku **UPOZORNĚNÍ NA BOUŘI** a zapněte/vypněte ji stisknutím prostředního tlačítka.

Když se ozve zvukový signál upozornění na bouři, stiskem jakéhokoli tlačítka jej vypnete. Pokud žádné tlačítko nestisknete, bude upozornění aktivní po dobu jedné minuty. Symbol bouře zůstane na displeji do doby, kdy dojde ke stabilizaci povětrnostních podmínek (zpomalení poklesu tlaku).



3.14. Formáty polohy

Formát polohy je způsob, jakým hodinky zobrazují vaši polohu GPS. Všechny formáty se vztahují ke stejnému umístění, jsou pouze vyjádřeny jiným způsobem.

Formát polohy můžete změnit v nastavení hodinek: **Navigace** » **Formát polohy**.

Zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:

- WGS84 Hd.d°
- WGS84 Hd°m.m'
- WGS84 Hd°m's.s

K dispozici jsou další běžné formáty polohy, včetně:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální pozice.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovač zóny sítě, 100 000metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

Hodinky Suunto 9 Peak podporují rovněž tyto místní sítě:

- BNG (Velká Británie)
- ETRS-TM35FIN (Finsko)
- KKJ (Finsko)
- IG (Irsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švýcarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)

POZNÁMKA: *Některé formáty polohy nelze použít v oblastech severně od 84° a jižně od 80° nebo mimo země, pro které jsou určeny. Pokud se nacházíte mimo přípustnou oblast, vaše souřadnice se na hodinkách nebudou zobrazovat.*

3.15. Informace o zařízení

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

4. Vlastnosti

4.1. Záznam cvičení

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

Postup záznamu cvičení:

1. Nasaďte si snímač tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
3. Klepněte na ikonu cvičení nebo stiskněte prostřední tlačítko.

4. Tažením nahoru nebo dolů procházejte sportovní režimy a zvolte ten, který chcete použít. Režimy lze procházet také pomocí horního a spodního tlačítka. Příslušný režim poté zvolte prostředním tlačítkem.
5. Nad indikátorem pro spuštění se zobrazuje sada ikon v závislosti na tom, co s daným sportovním režimem využíváte (snímač tepové frekvence, GPS z připojeného zařízení). Ikona šipky (GPS z připojeného zařízení) při vyhledávání bliká a je šedá, po nalezení signálu se zbarví zeleně. Ikona srdce (tepová frekvence) při vyhledávání bliká šedě a po nalezení signálu se změní na barevné srdce připojené k pásu, pokud používáte snímač tepové frekvence, nebo na barevné srdce bez pásu, pokud používáte optický snímač tepové frekvence. Je zde také odhad stavu baterie, který vám řekne, kolik hodin můžete cvičit, než se baterie vybije.

   Používáte-li snímač tepové frekvence, ale ikona se pouze změní na zelené srdce (což znamená, že je aktivní optický snímač TF), zkontrolujte, zda se podařilo provést párování se snímačem tepové frekvence (viz *4.13. Párování zařízení POD a snímačů*), a znovu proveďte výběr sportovního režimu.

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

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

6. V průběhu záznamu je možné pomocí prostředního tlačítka nebo dotykové obrazovky, pokud je během aktivity povolena, přepínat mezi displeji.
7. Pro přerušení záznamu stiskněte horní tlačítko. Spodním tlačítkem aktivitu ukončíte a uložíte. Stisknete-li místo toho znovu horní tlačítko, bude záznam aktivity pokračovat.

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

TIP: *Když během záznamu klepnete na obrazovku, zobrazí se aktuální čas a úroveň nabití baterie.*

V multisportovním režimu můžete stisknutím a podržením horního tlačítka mezi sporty přepínat.

Po zastavení záznamu vám bude položen dotaz, jak jste se cítili. Na tuto otázku můžete odpovědět, případně ji lze přeskočit. (Viz *4.1.9. Pocit*) Následně se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet dotykem obrazovky nebo pomocí tlačítek.

Pokud nemáte zájem záznam uchovávat, můžete jej vymazat. Úplně dole pod souhrnem klepněte na tlačítko pro vymazání. Stejným způsobem můžete mazat záznamy i v záznamníku.

4.1.1. Sportovní režimy

Hodinky jsou dodávány s nahranými předdefinovanými sportovními režimy. Režimy jsou navrženy pro specifické aktivity a účely, od venkovní procházky po závod v triatlonu.

Když zaznamenáte cvičení (viz *4.1. Záznam cvičení*), můžete tažením prstu nahoru a dolů zobrazit zkrácený seznam sportovních režimů. Klepnete-li na ikonu na konci zkráceného seznamu, zobrazí se úplný seznam všech sportovních režimů.

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

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

4.1.2. Používání cílů při cvičení

Na hodinkách Suunto 9 Peak můžete pro cvičení nastavit různé cíle.

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

Cvičení s obecným cílem:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Klepněte na možnost **Cíl** nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Vyberte **Trvání** nebo **Vzdálenost**.
4. Vyberte si cíl.
5. Zpět do možností sportovního režimu se vrátíte tažením prstu doprava.

Když máte aktivované obecné cíle, na všech datových displejích se bude zobrazovat indikátor postupu k cíli.

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

Cvičení s nastavením cílové intenzity:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Zapněte možnost **Zóny intenzity**.
3. Vyberte **Zóny TF**, **Zóny tempa** nebo **Zóny výkonu**.
   (Možnosti závisí na vybraném sportovním režimu a na tom, zda máte s hodinkami spárovaný Power POD).
4. Vyberte si cílovou zónu.
5. Zpět do možností sportovního režimu se vrátíte tažením prstu doprava.

4.1.3. Navigování v průběhu cvičení

Během záznamu cvičení se můžete nechat navigovat po trase nebo k místu zájmu.

Možnosti navigace budou přístupné pouze tehdy, když má používaný sportovní režim aktivní GPS. Je-li přesnost GPS ve sportovním režimu nastavená jako OK nebo Dobrá, změní se nastavení při výběru trasy nebo místa zájmu na Nejlepší.

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu nebo místo zájmu v aplikaci Suunto a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá GPS, následně tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka otevřete možnosti. Můžete také nejprve zahájit záznam cvičení a poté otevřít možnosti sportovního režimu přidržením prostředního tlačítka.
3. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na nastavení nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stiskem horního/spodního tlačítka vyberte požadovanou možnost navigace a stiskněte prostřední tlačítko.

5. Vyberte trasu nebo místo zájmu pro navigování a stiskněte prostřední tlačítko. Pro zahájení navigace poté stiskněte horní tlačítko.

Pokud jste ještě nezahájili záznam cvičení, dostanete se posledním krokem zpět do možností sportovního režimu. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a spusťte záznam jako obvykle.

Během cvičení můžete tažením prstu doprava nebo stiskem prostředního tlačítka přejít na navigační displej, kde lze zobrazit zvolenou trasu nebo místo zájmu. Další informace o navigačním displeji: viz *4.4.7.2. Postup navigování k místu zájmu* a *4.4.5. Trasy*.

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka můžete na tomto displeji otevřít možnosti navigace. V možnostech navigace můžete například vybrat jinou trasu, jiné místo zájmu, zjistit souřadnice aktuální polohy, případně ukončit navigování výběrem možnosti **Traťová stopa**.

4.1.3.1. Drž se trasy

Ve městě je přesné určení polohy pomocí GPS obtížnější. Pokud si vyberete jednu z předdefinovaných tras a budete se jí řídit, hodinky budou GPS používat pouze k určení polohy na předdefinované trase, nikoli k vytváření nové. Zaznamenaná trasa bude totožná s trasou použitou pro běh.

Postup použití funkce Drž se trasy v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu v aplikaci Suunto a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá GPS, následně tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka otevřete možnosti.
3. Přesuňte se a klepněte na **Navigace** nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte možnost **Drž se trasy** a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Vyberte trasu pro navigování a stiskněte prostřední tlačítko.
6. Stiskněte horní tlačítko nebo klepněte na **Navigovat**.

Začněte cvičení jako obvykle a postupujte po zvolené trase.

4.1.4. Řízení výdrže baterie

Hodinky Suunto 9 Peak jsou opatřeny systémem řízení výdrže baterie, který využívá inteligentní bateriovou technologii k zajištění, aby se vám v hodinkách nevybila baterie v okamžiku, kdy se to nejméně hodí.

Než začnete zaznamenávat cvičení (viz *4.1. Záznam cvičení*), zobrazí se vám odhad, jak dlouho vám ještě baterie v současném režimu vydrží.

Systém hodinek obsahuje čtyři přednastavené režimy baterie: **Výkon** (výchozí), **Vytrvalost**, **Extrémní** a **Túra**. Změnou těchto režimů se mění výdrž baterie, ale současně s tím i výkon hodinek.

POZNÁMKA: *Ve výchozím nastavení se v režimu Extrémní a Túra zcela deaktivuje sledování TF (ze zápěstí i z hrudního pásu). Chcete-li povolit sledování TF (v režimu Extrémní a Túra), přejděte na* ***Možnosti*** *pod indikátorem spuštění.*

Na displeji, z něhož se spouští začátek cvičení, můžete klepnutím na položku **Možnosti** » **Režim baterie** přepínat bateriové režimy a vyzkoušet, jak jednotlivé režimy ovlivňují výkon hodinek.

TIP: *Stisknutím horního tlačítka na úvodní obrazovce můžete režim baterie změnit rychle.*

Kromě těchto čtyř přednastavených režimů si však můžete vytvořit své vlastní, které budou obsahovat nastavení, která jsou pro vás důležitá. Vlastní režim je specifický pro sportovní režim, což znamená, že si můžete vytvořit vlastní bateriový režim pro každý sportovní režim.

POZNÁMKA: *Pokud začnete během cvičení provádět navigaci po trase nebo začnete využívat navigační údaje jako odhad času dokončení trasy (ETA), GPS přejde do úrovně kvality* ***Nejlepší*** *bez ohledu na bateriový režim.*

Oznámení týkající se baterie

Kromě bateriových režimů využívají hodinky inteligentní připomínky, které vám pomáhají zajistit, že budete mít v baterii dost energie pro další dobrodružství. Některé připomínky jsou preventivní a základem pro ně může být vaše historie aktivit. Například se vám zobrazí oznámení, když si hodinky všimnou, že vám dochází baterie, zatímco provádíte záznam aktivity. Automaticky navrhnou změnu na jiný bateriový režim.

Vaše hodinky vás upozorní, když se úroveň nabití baterie dostane na 20 % a znovu na úrovni 10 %.

4.1.5. Plavání

Hodinky Suunto 9 Peak můžete využít při plavání v bazénu nebo v přírodě.

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

Při plavání v přírodě se určuje uplavaná vzdálenost na základě GPS. Protože signál GPS se nešíří pod vodou, jsou hodinky schopny určit polohu podle GPS pouze tehdy, když se pravidelně dostávají z vody ven, jako je tomu například při plavání volným stylem.

Takové podmínky jsou pro GPS náročné, a proto je důležité, abyste se přesvědčili, než skočíte do vody, že máte k dispozici silný signál GPS. Postup ověření silného signálu GPS:

- Než se vydáte plavat, proveďte synchronizaci hodinek s účtem online s cílem optimalizovat GPS s nejnovějšími satelitními daty.
- Po výběru sportovního režimu plavání v přírodě a potvrzení signálu GPS vyčkejte nejméně tři minuty a teprve poté začněte plavat. Tento čas potřebuje GPS k co nejpřesnějšímu určení polohy.

4.1.6. Intervalový trénink

Intervalový trénink představuje běžnou formu tréninku. Sestává z opakovaných úseků o vysoké a nízké intenzitě. V hodinkách Suunto 9 Peak můžete definovat pro každý sportovní režim vlastní intervalový trénink.

Při definování intervalů nastavujete čtyři položky:

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

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

POZNÁMKA: *Pokud používáte intervaly, nemůžete aktivovat navigaci.*

Postup při intervalovém tréninku:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na položku **Intervaly** a klepněte na nastavení nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Zapněte intervalový trénink a určete nastavení popsané výše.

4. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a začněte s tréninkem jako obvykle.
5. Tažením prstu doleva nebo stiskem prostředního tlačítka přejděte na intervalový displej. Až budete připraveni začít s intervalovým tréninkem, stiskněte horní tlačítko.

6. Pokud chcete zastavit intervalový trénink dříve, než dokončíte nastavený počet opakování intervalů, přidržte prostřední tlačítko. Otevřete tak možnosti sportovního režimu, kde můžete **Intervaly** vypnout.

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

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

4.1.7. Téma displeje

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

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

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

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

Postup změny tématu displeje v možnostech nastavení sportovního režimu:

1. Přejděte do kteréhokoli sportovního režimu a tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na položku **Téma** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Tažením prstu nahoru nebo dolů, případně stiskem horního a spodního tlačítka můžete přepínat mezi možnostmi Světlé a Tmavé, volbu potvrďte prostředním tlačítkem.
4. Posuňte se zpět nahoru a opusťte možnosti sportovního režimu. Nyní můžete sportovní režim spustit (nebo ukončit).

4.1.8. Automatické přerušení

Automatické přerušení způsobí přerušení záznamu cvičení, pokud je vaše rychlost menší než 2 km/h (1,2 mph). Zvýší-li se rychlost na více než 3 km/h (1,9 mph), zaznamenávání automaticky pokračuje.

Funkci automatického přerušení můžete také zapnout nebo vypnout v hodinkách v nastavení sportovního režimu, než začnete zaznamenávat cvičení.

Je-li automatické přerušení během záznamu cvičení zapnuté, zobrazí se vám v případě automatického přerušení záznamu oznámení.

Klepnutím na oznámení můžete zobrazit aktuální čas a úroveň nabití baterie.

Zaznamenávání cvičení bude pokračovat automaticky, až se znovu dáte do pohybu, případně můžete obnovit zaznamenávání z obrazovky s oznámením stisknutím horního tlačítka.

4.1.9. Pocit

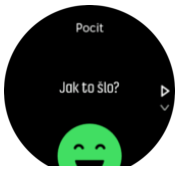
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice. Váš rádce nebo osobní trenér může trendy pocitu též využít ke sledování průběžných pokroků.

Můžete volit z pěti stupňů pocitu:

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

Přesný význam těmto možnostem přiřazujete vy (a váš trenér). Důležité však je používat je konzistentně.

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



Odpovídání na otázku můžete stiskem prostředního tlačítka přeskočit.

4.2. Ovládání médií

Vaše Suunto 9 Peak lze použít pro ovládání hudby, podcastů, jiných médií přehrávaných v telefonu nebo přenášených z telefonu do jiného zařízení. Ovládací prvky médií jsou ve výchozím nastavení zapnuté, ale lze je vypnout pod **Nastavení** » **Ovládání médií**.

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

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

Na obrazovce ovládání médií mají tlačítka následující funkce:

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

Stisknutím prostředního tlačítka ukončíte obrazovku ovládání médií.

POZNÁMKA: *Pokud mají vaše hodinky dotykovou obrazovku, lze ovládání médií použít také poklepáním na ikony na obrazovce.*

4.3. Záznamník

Záznamník otevřete tažením prstu dolů nebo opakovaným stisknutím horního tlačítka, dokud se nezobrazí ikona záznamníku.

Klepněte na položku v záznamníku, kterou chcete zobrazit, případně procházejte záznamník tažením prstu nahoru a dolů nebo stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka.

POZNÁMKA: *Dokud není záznam v záznamníku synchronizován s účtem online, zobrazuje se v šedé barvě.*

Záznamník opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím a podržením prostředního tlačítka. Na úvodní obrazovku se lze jednoduše vrátit také dvojitým klepnutím na displej.

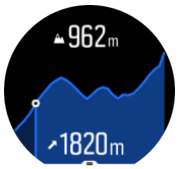
4.4. Navigace

4.4.1. Navigování podle nadmořské výšky

Pokud využíváte navigaci na trase s informací o nadmořské výšce, můžete se nechat navigovat také na základě stoupání a klesání pomocí displeje výškového profilu. Z hlavního navigačního displeje (kde se zobrazuje trasa) přejděte na displej výškového profilu tažením prstu doleva nebo stiskem prostředního tlačítka.

Displej výškového profilu uvádí tyto informace:

- nahoře: aktuální nadmořská výška
- uprostřed: výškový profil s označením aktuální polohy
- dole: zbývající výstup nebo sestup (zobrazení můžete přepínat klepnutím na obrazovku)



Pokud se při navigování podle nadmořské výšky příliš vzdálíte od trasy, budou hodinky na displeji výškového profilu zobrazovat hlášení **Mimo trasu**. Pokud se vám zobrazí toto hlášení, přejděte na displej navigace po trase a vraťte se na trasu. Následně budete moci znovu využívat navigaci podle nadmořské výšky.

4.4.2. Navigace pomocí azimutu

Navigace pomocí azimutu je funkce, kterou lze používat při pohybu v terénu, chcete-li směrovat svůj pohyb na viditelný bod nebo podle mapy, na kterou jste se podívali předem. Tuto funkci můžete používat samostatně jako kompas nebo společně s papírovou mapou.

Pokud si při určování směru nastavíte také cílovou vzdálenost a nadmořskou výšku, lze hodinky použít k navigaci do cílového bodu.

Použití navigace podle azimutu při cvičení (k dispozici pouze pro outdoorové aktivity):

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Klepněte na možnost **Navigace** nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Vyberte **Azimut**
4. V případě potřeby proveďte kalibraci kompasu podle pokynů na obrazovce.
5. Namiřte modrou šipku na obrazovce na cílový bod a stiskněte prostřední tlačítko.
6. Pokud neznáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ne**
7. Stisknutím prostředního tlačítka potvrďte nastavený azimut a vrátíte se do možností sportovního režimu.
8. Pokud znáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ano**
9. Zadejte vzdálenost k cílovém bodu a jeho nadmořskou výšku.
10. Stisknutím prostředního tlačítka potvrďte nastavený azimut a vrátíte se do možností sportovního režimu.

Použití navigace podle azimutu bez cvičení:

1. Tažením dolů nebo opakovaným stiskem horního tlačítka přejděte na displej **Navigace**.
2. Vyberte **Azimut**
3. V případě potřeby proveďte kalibraci kompasu podle pokynů na obrazovce.
4. Namiřte modrou šipku na obrazovce na cílový bod a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pokud neznáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ne** a postupujte k cílovému bodu podle modré šipky.
6. Pokud znáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ano**
7. Zadejte vzdálenost cílového bodu a jeho nadmořskou výšku a postupujte k němu podle modré šipky. Na displeji se bude zobrazovat také vzdálenost k cílovému bodu a zbývající výškový rozdíl.
8. Tažením nahoru nebo stiskem levého tlačítka můžete nastavit nový azimut.
9. Navigaci ukončíte stisknutím horního tlačítka.

4.4.3. Kompas

Hodinky Suunto 9 Peak jsou vybaveny digitálním kompasem, který umožňuje orientaci relativně k severnímu magnetickému pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

Kompas můžete otevřít ze spouštěče: **Navigace** » **Kompas**.

Režim kompas zobrazuje následující informace:

- Šipka směřující k magnetickému severu
- Směr vyjádřený jako světová strana
- Směr ve stupních
- Denní doba (místní čas) nebo úroveň nabití baterie; zobrazení se mění klepnutím na obrazovku

Kompas opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím a podržením prostředního tlačítka.

Na displeji kompasu můžete tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratek. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například ke zjištění souřadnic aktuální polohy nebo k výběru trasy.

Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka seznam zkratek zavřete.

4.4.3.1. Kalibrování kompasu

Pokud není kompas kalibrován, budete po otevření displeje kompasu vyzváni k provedení kalibrace.

Pokud chcete kompas kalibrovat znovu, spusťte znovu kalibraci v nastavení: **Navigace** » **Nastavení navigace** » **Kalibrace kompasu**.

4.4.3.2. Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu. Kompasy však ukazují na magnetický severní pól – oblast nad Zemí, do které se sbíhají magnetické siločáry. Protože magnetický severní pól a zemský severní pól neleží v jednom místě, musíte v kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem představuje deklinaci.

Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpřesnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z webu (například *www.magnetic-declination.com*).

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny v relaci s magnetickým severním pólem. Při používání map pro orientační běh musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Hodnotu deklinace můžete nastavit v nastavení: **Navigace** » **Nastavení navigace** » **Deklinace**.

4.4.4. Najít cestu zpět

Pokud při záznamu aktivity používáte GPS, hodinky Suunto 9 Peak automaticky ukládají počáteční bod vašeho cvičení. Pomocí funkce Najít cestu zpět vás pak hodinky Suunto 9 Peak dovedou přímo do počátečního bodu.

Spuštění funkce Najít cestu zpět:

1. Spusťte cvičení využívající GPS.
2. Přejděte na navigační displej tažením prstu doleva nebo stisknutím prostředního tlačítka.
3. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete nabídku zkratek.
4. Přejděte na položku Najít cestu zpět a proveďte výběr klepnutím na obrazovku nebo stiskem prostředního tlačítka.

Navigační pokyny se budou zobrazovat jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.

Postup zobrazení dalších údajů o aktuální poloze:

1. Ze zobrazení funkce Najít cestu zpět otevřete nabídku zkratek tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.
2. Zvolte **Detaily**.

3. Seznamem procházejte tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka.

Tažením prstu doprava nebo stiskem prostředního tlačítka zobrazení podrobností ukončíte.

4.4.5. Trasy

Hodinky Suunto 9 Peak můžete použít k navigaci po trasách. Naplánujte si trasu v aplikaci Suunto a přeneste ji do hodinek při příští synchronizaci.

Postup navigace po trase:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.

3. Přejděte na položku **Trasy** a stiskněte prostřední tlačítko. Otevře se seznam tras.

4. Přejděte na trasu, po které se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.

5. Zvolte **Zahájit cvičení**, pokud chcete trasu použít při tréninku, nebo **Pouze navigace**, pokud chcete po trase pouze navigovat.

   POZNÁMKA: *Pokud zvolíte pouze navigaci po trase, v aplikaci Suunto se nic neuloží ani nezaznamená.*
6. Navigaci můžete kdykoli přerušit opětovným stisknutím horního tlačítka.

Klepnutím na obrazovku se přepíná mezi celkovým a podrobnějším zobrazením mapy.

V podrobnějším zobrazení můžete klepnutím na obrazovku nebo přidržením prostředního tlačítka zobrazení přiblížit či oddálit. Hodnotu přiblížení můžete upravovat pomocí horního a spodního tlačítka.

Na navigačním displeji můžete tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratek. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiné trasy.

Cvičení je možné spustit také ze seznamu zkratek. Výběrem **Zahájit cvičení** otevřete nabídku sportovních režimů a můžete začít zaznamenávat cvičení. Pokud cvičení ukončíte, skončí i navigace.

Všechny sportovní režimy využívající GPS mají také možnost výběru trasy. Viz *4.1.3. Navigování v průběhu cvičení*.

Vedení během navigace

Při navigaci po trase vám hodinky pomohou držet se správné cesty pomocí doplňkových oznámení poskytovaných v průběhu postupu po trase.

Pokud se například od trasy odchýlíte o více než 100 m (330 ft), hodinky vám oznámí, že nejste na správné cestě. Stejně tak vám oznámí, až se na dostanete zpět na svou trasu.

Když v průběhu trasy dojdete k waypointu nebo místu zájmu, zobrazí se informace o vzdálenosti a odhadu doby na trase (ETE) k dalšímu waypointu nebo místu zájmu.

POZNÁMKA: *Pokud navigujete po trase, která kříží sama sebe (například ve tvaru „osmičky“), a na křížení nesprávně zabočíte, hodinky předpokládají, že jste směr změnili záměrně. Hodinky pak zobrazí další waypoint na základě aktuálního, nového směru pohybu. Při navigaci po složité trase proto sledujte svou traťovou stopu a kontrolujte, že jdete správně.*

Navigace krok za krokem

Při vytváření tras v aplikaci Suunto můžete aktivovat pokyny pro navigaci krok za krokem. Po přenesení trasy do hodinek a jejím použití pro navigaci vám hodinky budou poskytovat podrobné pokyny zvukovým upozorněním a informacemi o tom, kde máte odbočit.

4.4.6. Navigace po trase využívající technologii Komoot

Pokud máte účet služby Komoot, můžete si vyhledávat a plánovat trasy pomocí služby Komoot a následně je synchronizovat do zařízení Suunto 9 Peak pomocí aplikace Suunto. Kromě toho se cvičení, která zaznamenáte prostřednictvím hodinek, budou automaticky synchronizovat se službou Komoot.

Když budete používat v hodinkách Suunto 9 Peak navigaci po trase ze služby Komoot, hodinky vám budou vydávat pokyny k zahnutí zvukovým signálem a textem, který bude uvádět, kam je třeba zahnout.

Navigace po trase využívající technologii Komoot:

1. Proveďte registraci na Komoot.com.
2. V aplikaci Suunto vyberte partnerské služby.
3. Vyberte Komoot a připojte se pomocí přihlašovacích údajů použitých při registraci na Komoot.

Všechny vaše vybrané nebo naplánované trasy (ve službě Komoot se označují jako „tours“) ve službě Komoot se budou automaticky synchronizovat s aplikací Suunto, z níž je následně můžete snadno přenést do hodinek.

Podle pokynů v části *4.4.5. Trasy* vyberte trasu ze služby Komoot. Ta umožňuje, aby vám hodinky dávaly pokyny, kam zahnout.

Další informace týkající se partnerství společností Suunto a Komoot najdete na *http://www.suunto.com/komoot*

POZNÁMKA: *Služba Komoot není v současné době dostupná v Číně.*

4.4.7. Místa zájmu

Místo zájmu (též POI) je speciální místo, například místo vhodné k přenocování nebo vyhlídka na trase, které si můžete uložit a později se k němu nechat navigovat. V aplikaci Suunto můžete na mapě vytvářet vlastní místa zájmu, nemusíte při tom na daném místu zájmu fyzicky být. V hodinkách lze místo zájmu vytvořit tak, že uložíte aktuální polohu.

Každé místo zájmu definují vlastnosti:

- Název místa zájmu
- Typ místa zájmu
- Datum a čas vytvoření
- Zeměpisná šířka
- Zeměpisná délka
- Nadmořská výška

Do hodinek můžete uložit až 250 míst zájmu.

4.4.7.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu

Do hodinek můžete přidávat místa zájmu buď z aplikace Suunto nebo uložením aktuální polohy do hodinek.

Pokud jste s hodinkami venku a narazíte na místo, které si chcete uložit jako místo zájmu, můžete takové místo přidat mezi uložená místa zájmu pomocí hodinek.

Postup přidání místa zájmu pomocí hodinek:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na položku **Vaše poloha** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Vyčkejte, než hodinky aktivují GPS a zjistí vaši polohu.
5. Když hodinky zobrazí zeměpisnou šířku a délku, můžete stisknutím horního tlačítka svoji aktuální polohu uložit jako místo zájmu a vybrat typ místa zájmu.
6. Ve výchozím nastavení bude název místa zájmu vytvořen z typu místa zájmu a pořadového čísla. Název můžete později upravit v aplikaci Suunto.

Mazání míst zájmu

Odstranit místo zájmu můžete tak, že v hodinkách smažete místo zájmu ze seznamu míst zájmu, případně můžete místo zájmu odstranit v aplikaci Suunto.

Postup odstranění místa zájmu v hodinkách:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.

3. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na položku **POIs** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Přejděte na místo zájmu, které chcete z hodinek vymazat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Posuňte se na konec podrobností a vyberte možnost **Odstranit**.

Když odstraníte určité místo zájmu z hodinek, není ještě navždy smazáno.

Chcete-li místo zájmu smazat nadobro, je třeba je smazat v aplikaci Suunto.

4.4.7.2. Postup navigování k místu zájmu

Můžete se nechat navigovat k místu zájmu uloženému v seznamu míst v hodinkách.

POZNÁMKA: *Při navigaci k místu zájmu využívají hodinky GPS na plný výkon.*

Postup navigování k místu zájmu:

1. Tažením prstem dolů nebo stisknutím horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a klepněte na ikonu nebo stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte na položku POIs a stiskněte prostřední tlačítko. Otevře se seznam míst zájmu.
4. Přejděte na místo zájmu, k němuž se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pro zahájení navigace stiskněte horní tlačítko.
6. Navigaci můžete kdykoli přerušit opětovným stisknutím horního tlačítka.

Navigace k místu zájmu má dvě zobrazení:

- zobrazení místa zájmu s indikátorem směru a vzdálenosti k danému místu zájmu,

- zobrazení mapy s vaší aktuální polohou relativní vůči místu zájmu a traťovou stopou (trasy, kterou jste již urazili).

Přepínat mezi těmito zobrazeními můžete tažením prstu doleva, doprava nebo stisknutím prostředního tlačítka.

TIP: *Při zobrazení míst zájmu klepněte na obrazovku. Ve spodním řádku se zobrazí doplňkové informace, například rozdíl v nadmořské výšce mezi aktuální polohou a místem zájmu, případně odhad času dokončení trasy (ETA) nebo času na trase (ETE).*

Při zobrazení mapy se další místa zájmu v okolí zobrazují šedě. Klepnutím na obrazovku se přepíná mezi celkovým a podrobnějším zobrazením mapy. V podrobnějším zobrazení lze upravovat úroveň přiblížení mapy. Stiskněte prostřední tlačítko a poté měňte přiblížení horním a spodním tlačítkem.

Při navigaci můžete tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřít seznam zkratek. Zkratky umožňují rychlý přístup k podrobnostem o místech zájmu, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiného místa zájmu, k němuž lze navigovat, případně k ukončení navigování.

4.4.7.3. Typy POI

Hodinky Suunto 9 Peak využívají tyto druhy ikon POI:

	Obecné místo zájmu
	Doupě (zvíře, pro lov)
	Začátek (začátek trasy nebo stezky)
	Velká zvěř (zvíře, pro lov)
	Pták (zvíře, pro lov)
	Budova, domov
	Kavárna, jídlo, restaurace
	Kemp, kempink
	Auto, parkoviště
	Jeskyně
	Útes, kopec, hora, údolí
	Pobřeží, jezero, řeka, voda
	Křižovatka
	Pomoc v tísni
	Konec (konec trasy nebo stezky)
	Ryba, místo pro rybaření
	Les
	Geogache
	Hostel, hotel, ubytovna
	Info

	Louka
	Vrchol
	Stopy (zvířecí stopy, pro lov)
	Silnice
	Skála
	Otírání (zvířecí stopy, pro lov)
	Škrábání (zvířecí stopy, pro lov)
	Výstřel (pro lov)
	Památka
	Malá zvěř (zvíře, pro lov)
	Posed (pro lov)
	Stezka
	Kamera na stezce (pro lov)
	Vodopád

4.5. Denní aktivita

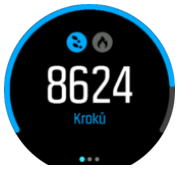
4.5.1. Monitorování aktivity

Hodinky sledují vaši celkovou míru aktivity po celý den. Celodenní aktivita představuje důležitý faktor pro udržení kondice a zdraví či trénink na nadcházející soutěž.

Je dobré být aktivní, ale při náročném tréninku je třeba zapojit i dny odpočinku s nízkou mírou aktivity.

Počítadlo aktivity se automaticky resetuje vždy o půlnoci. Na konci týdne (neděle) hodinky vytvoří souhrn aktivity, který uvádí průměr za celý týden i denní součty.

Na displeji ciferníku zobrazíte celkový počet kroků za daný den tažením prstu nahoru nebo stiskem spodního tlačítka.



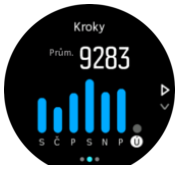
Vaše hodinky počítají kroky pomocí akcelerometru. Celkový počet kroků se načítá nepřetržitě, též když probíhá záznam tréninku či jiné aktivity. U některých konkrétních sportů, například při plavání nebo jízdě na kole, se kroky nepočítají.

Kromě kroků můžete klepnutím na obrazovku zobrazit odhad celkových vydaných kalorií za daný den.

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

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

Tažením prstu doleva můžete také zobrazit počet kroků za posledních sedm dní. Tažením prstu doleva nebo dalším stisknutím prostředního tlačítka zobrazíte spotřebu kalorií.



Tažením prstu nahoru zobrazíte aktivitu za posledních sedm dní v číselné podobě místo grafu.

Cíle aktivity

Můžete upravovat své denní cíle jak pro počet kroků, tak pro kalorie. Chcete-li nastavovat cíle aktivity, klepněte na displej aktivity a přidržte prst na obrazovce, případně přidržte prostřední tlačítko.

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

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

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

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

4.5.2. Okamžitá TF

Displej s okamžitou tepovou frekvencí (TF) nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci.

Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na displej TF.

Tažením prstu dolů nebo stiskem horního tlačítka displej opustíte a vrátíte se na zobrazení ciferníku.

4.5.3. Denní TF

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

Displej ukazuje tepovou frekvenci za posledních 12 hodin v podobě grafu. Graf je sestaven z hodnot průměrné tepové frekvence počítané pro 24minutové časové úseky. Kromě toho můžete tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zobrazit odhad denní průměrné spotřeby kalorií a nejnižší tepovou frekvenci za příslušné 12hodinové období.

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

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

Chcete-li zobrazit displej s hodnotami denní TF, musíte funkci denní TF aktivovat. Funkci můžete zapnout a vypnout v nastavení v části **Aktivita**. Na displeji denní TF máte také možnost přidržením prostředního tlačítka otevřít nastavení aktivity.

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

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

Postup zobrazení denní TF:

1. Ze zobrazení ciferníku přejděte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na displej TF.
2. Tažením prstu doleva otevřete displej denní TF.
3. Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zobrazíte spotřebované kalorie.

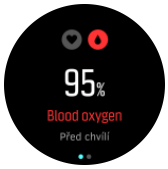
4.5.4. Kyslík v krvi

⚠ ***VAROVÁNÍ:*** *Suunto 9 Peak není lékařský přístroj a hladina kyslíku v krvi indikovaná pomocí hodinek Suunto 9 Peak není určena k diagnostice nebo monitorování zdravotního stavu.*

Přístroj Suunto 9 Peak vám umožňuje měřit hladinu kyslíku v krvi.

Hladina kyslíku v krvi může být indikátorem přetrénování nebo únavy a měření může být také užitečným ukazatelem průběhu aklimatizace ve vysoké nadmořské výšce.

Normální hladina kyslíku v krvi se při hladině moře pohybuje mezi 96 a 99 %. Ve vysokých nadmořských výškách mohou být hodnoty o něco nižší. Po úspěšné aklimatizaci ve vysoké nadmořské výšce se hodnota opět zvýší.



Naměřená hladina kyslíku v krvi je k dispozici v zobrazení Tepová frekvence:

1. Na ciferníku stiskněte spodní tlačítko nebo potáhněte nahoru a přejděte do nabídky **Tepová frekvence**.
2. Klepnutím vstupte do nabídky **Kyslík v krvi**.
3. Během měření držte ruku v klidu.
4. Pokud se měření nezdařilo, postupujte podle pokynů v hodinkách.
5. Po dokončení měření se zobrazí hodnota kyslíku v krvi.

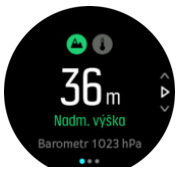
Hladinu kyslíku v krvi můžete měřit také během spánku, viz *4.9. Sledování spánku*.

4.6. Informace o prostředí

Hodinky Suunto 9 Peak neustále měří absolutní tlak vzduchu pomocí vestavěného tlakového senzoru. Na základě této naměřené hodnoty a referenční hodnoty nadmořské výšky vypočítávají nadmořskou výšku nebo tlak vzduchu.

⚠ ***UPOZORNĚNÍ:*** *Je třeba, aby v oblasti kolem dvou otvorů senzoru tlaku vzduchu na straně hodinek, v blízkosti polohy šest hodin, nebyly žádné nečistoty ani písek. Nikdy do otvorů nic nevkládejte, mohlo by dojít k poškození senzoru.*

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka zobrazíte aktuální nadmořskou výšku a barometrický tlak.



Klepnutím na displej zobrazíte aktuální teplotu.

Tažením prstu doleva nebo stisknutím prostředního tlačítka můžete přepínat mezi grafem nadmořské výšky a trendem barometru.

Je třeba správně nastavit referenční hodnotu nadmořské výšky (viz *4.6.1. Výškoměr*). Nadmořskou výšku aktuálního umístění naleznete na většině topografických map, případně i u větších online mapových služeb, jako jsou Mapy Google.

Naměřenou nadmořskou výšku ovlivňují také změny místních povětrnostních podmínek. Pokud se místní počasí mění často, měli byste pravidelně nastavovat referenční hodnotu nadmořské výšky, nejlépe vždy, než vyrazíte do terénu.

TIP: *Chcete-li otevřít nastavení informací o prostředí, kde můžete upravit referenční hodnotu, přidržte při grafickém zobrazení nadmořské výšky nebo barometru prostřední tlačítko.*

Automatický profil výškoměru/barometru

Změnu tlaku vzduchu může způsobit počasí i nadmořská výška. Hodinky Suunto 9 Peak automaticky interpretují změny tlaku vzduchu jako změnu nadmořské výšky nebo změnu počasí na základě vašeho pohybu.

Pokud hodinky zaznamenají pohyb ve svislém směru, přepnou na měření nadmořské výšky. Zobrazíte-li graf nadmořské výšky, je aktualizován s maximální prodlevou 10 sekund.

Pokud se pohybujete beze změny nadmořské výšky (méně než 5 metrů ve svislém směru za 12 minut), hodinky interpretují všechny změny tlaku vzduchu jako změny počasí a příslušným způsobem upravují graf barometru.

4.6.1. Výškoměr

Hodinky Suunto 9 Peak používají pro měření nadmořské výšky barometrický tlak. Chcete-li mít co nejpřesnější měření, je třeba definovat referenční bod nadmořské výšky. Pokud znáte svoji aktuální přesnou nadmořskou výšku, můžete ji použít jako referenční bod. Případně můžete použít funkci FusedAlti (viz *4.16. FusedAlti™*) a nastavit referenční bod automaticky.

Nastavení referenčního bodu se provádí v nabídce: **Outdoor**.

4.7. Informace o tréninku

Hodinky poskytují přehled souhrnů aktivity.

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka přejděte na zobrazení informací o tréninku.

Tažením prstu doleva nebo dvojím stisknutím prostředního tlačítka zobrazíte graf se všemi aktivitami za poslední 3 týdny a s průměrným trváním. Klepnutím na obrazovku můžete přepínat mezi různými aktivitami prováděnými za poslední 3 týdny.

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím pravého spodního tlačítka zobrazíte souhrn za aktuální týden. Souhrn obsahuje údaje o trvání a kaloriích. Když máte vybranou konkrétní aktivitu, zobrazíte tažením prstu nahoru detaily dané aktivity.

4.8. Regenerace

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

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

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

Chcete-li zobrazit dobu zotavení, vyvolejte při zobrazení ciferníku tažením prstu nahoru nebo opakovaným stiskem pravého spodního tlačítka displej tréninku a zotavení. Klepnutím se přepíná mezi tréninkem a zotavením.

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

4.9. Sledování spánku

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

Necháte-li si hodinky Suunto 9 Peak, když jdete spát, budou měřit spánek na základě údajů akcelerometru.

Měření spánku:

1. V nastavení hodinek přejděte na položku **SPÁNEK** a stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zapněte funkci **SLEDOVÁNÍ SPÁNKU**.

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

Po určení doby spánku si můžete zvolit, zda chcete mít hodinky během spánku v režimu Nerušit, a také zvolit, zda chcete během spánku měřit Kyslík v krvi.

Dobu spánku nastavíte podle kroku 3 výše. Vaše hodinky toto časové období využívají k určení, kdy spíte (během doby spánku), a vykazují veškerý spánek jako jednu činnost. Pokud se například jdete například v noci napít, hodinky budou i nadále spánek po této události počítat společně s předchozím spánkem jako jednu činnost.

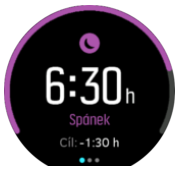
POZNÁMKA: *Pokud jdete spát před nastavenou dobou začátku spánku a také se vzbudíte po nastavené době konce spánku, hodinky nebudou takový spánek počítat jako spánkovou relaci. Dobu začátku spánku byste měli nastavit tak, aby zahrnovala nejčasnější čas, kdy můžete jít spát, stejně jako nejzazší čas, kdy můžete vstávat.*

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

Spánkové trendy

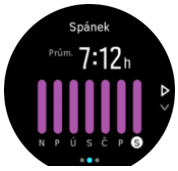
Když se vzbudíte, hodinky vás seznámí se souhrnnými informacemi o spánku. Tyto informace například zahrnují celkovou dobu trvání spánku stejně jako odhad doby, kdy jste byli vzhůru (pohybovali jste se), a doby strávené v hlubokém spánku (bez pohybu).

Kromě souhrnných informací o spánku můžete také pomocí údajů za určité období sledovat celkový spánkový trend. Při zobrazení ciferníku vyvolejte opakovaným stiskem pravého spodního tlačítka displej **SPÁNEK**. První zobrazení zachycuje poslední spánek v porovnání se spánkovým cílem.



Na displeji spánku můžete tažením prstu doleva zobrazit průměrnou dobu spánku za posledních sedm dní. Tažením prstu nahoru zobrazíte skutečný počet hodin spánku za posledních sedm dní.

Při zobrazení průměrných hodnot spánku můžete tažením prstu doleva zobrazit graf s průměrnými hodnotami TF za posledních sedm dní.



Tažením prstu nahoru zobrazíte skutečné hodnoty TF za posledních sedm dní.

POZNÁMKA: *Přidržením prostředního tlačítka na displeji* ***SPÁNEK*** *otevřete nastavení měření spánku.*

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

Kvalita spánku

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

Měření tepové frekvence a kyslíku v krvi během spánku

Pokud si hodinky necháte na zápěstí i během spánku, můžete získat další zpětnou vazbu o srdečním tepu a hladině kyslíku v krvi (nutné aktivovat v nastavení sledování spánku). Chcete-li, aby byl optický snímač tepové frekvence zapnutý i v noci, je třeba se ujistit, že máte aktivovanou funkci Denní TF (viz *4.5.3. Denní TF*).

Automatický režim Nerušit

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

4.10. Zátěž a doba zotavení

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

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

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

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

Zátěž a doba zotavení využívá naměřených hodnot optického snímače srdce a abyste tyto hodnoty získali, musíte zapnout denní tepovou frekvenci, viz *4.5.3. Denní TF*.

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

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

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

Pomocí pravého spodního tlačítka přejděte na obrazovku zátěže a regenerace.

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

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

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

4.11. Fyzická kondice

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

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

Odhad úrovně vaší fyzické zdatnosti vychází z odezvy tepové frekvence během zaznamenaného cvičení typu běh nebo chůze. Chcete-li získat odhad své fyzické kondice, zaznamenejte běh nebo chůzi o trvání nejméně 15 minut, zatímco máte na sobě hodinky Suunto 9 Peak.

Hodinky dokážou poskytnout odhad vaší fyzické kondice pro všechna cvičení typu běh a chůze.

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

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

Údaje z minulosti, ze zaznamenaných běžeckých a chodeckých tréninků, hrají roli při zajištění přesnosti odhadu VO2max. Čím více aktivit pomocí hodinek Suunto 9 Peak zaznamenáte, tím přesnější bude odhad VO2max.

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

Klepnutím na obrazovku zobrazíte odhad svého kondičního věku. Metabolický věk se vypočítává na základě srovnání vaší hodnoty VO2max a věku. Pokud se budete udržovat v kondici prostřednictvím vhodných typů fyzické aktivity, bude se vaše hodnota VO2max zvyšovat a metabolický věk tudíž snižovat.

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

4.12. Snímač tepové frekvence

S hodinkami Suunto 9 Peak můžete použít snímač tepové frekvence kompatibilní s Bluetooth® Smart, například Suunto Smart Sensor, a získat přesné informace o intenzitě cvičení.

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

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

Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor nebo k jinému snímači tepové frekvence kompatibilnímu s technologií Bluetooth® Smart.

Další pokyny o spárování snímače TF s hodinkami uvádí *4.13. Párování zařízení POD a snímačů*.

4.13. Párování zařízení POD a snímačů

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

Hodinky Suunto 9 Peak podporují následující typy zařízení POD a snímačů:

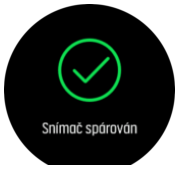
- Tepová frekvence
- Bike POD
- Výkon
- Foot POD

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

Postup párování zařízení POD nebo snímače:

1. V nastavení hodinek vyberte možnost **Propojitelnost**.
2. Výběrem **Páruj snímač** položky se zobrazí seznam typů snímačů.
3. Tažením prstu dolů můžete procházet celý seznam, klepnutím vyberte, který typ snímače chcete párovat.

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



Pokud má zařízení POD nějaké pokročilé nastavení, například délku kliky pro Power POD, je třeba během procesu párování zadat příslušnou hodnotu.

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

Kompletní seznam spárovaných zařízení můžete zobrazit v hodinkách v nastavení: **Propojitelnost** » **Spárovaná zařízení**.

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

4.13.1. Kalibrace zařízení Bike POD

U zařízení Bike POD je třeba v hodinkách nastavit obvod kola. Obvod kola v milimetrech se zadává jako jeden krok v rámci kalibrace. Pokud změníte kola (za jiný obvod), je třeba také změnit nastavení obvodu kol v hodinkách.

Postup změny obvodu kola:

1. V nastavení přejděte na **Propojitelnost** » **Spárovaná zařízení**.
2. Vyberte **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kola.

4.13.2. Kalibrace zařízení POD

Pokud jste s hodinkami spárovali zařízení Foot POD, hodinky je automaticky kalibrují pomocí GPS. Doporučujeme použít automatickou kalibraci, ale v případě potřeby ji lze deaktivovat v nastavení zařízení POD: **Propojitelnost** » **Spárovaná zařízení**.

Pro první kalibraci pomocí GPS je třeba vybrat sportovní režim, který zařízení Foot POD používá a kde je nastavena přesnost GPS na hodnotu **Nejlepší**. Začněte nahrávat cvičení a běžte pokud možno rovnoměrným tempem v rovném terénu a nejméně po dobu 15 minut.

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

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

4.13.3. Kalibrace snímače Power POD

U snímačů Power POD (pro měření výkonu) je třeba kalibraci iniciovat z možností sportovního režimu v hodinkách.

Postup kalibrování snímače Power POD:

1. Pokud jste tak ještě neudělali, spárujte Power POD s hodinkami.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá Power POD, a otevřete možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Zkalibrujte Power POD** a postupujte podle pokynů v hodinkách.

Čas od času je vhodné snímač Power POD zkalibrovat znovu.

4.14. Časovače

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

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

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka otevřete nabídku zkratek **NASTAVIT ČASOVAČ**, kde můžete měnit nastavení měřiče času.

Stopky

Stopky spustíte stiskem prostředního tlačítka.

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

Měřič opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

Odpočítávací měřič

Tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka na displeji měřiče času otevřete nabídku zkratek. Můžete vybrat předvolený čas odpočítávání nebo si vytvořit vlastní čas odpočítávání.

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

Měřič opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

4.15. Zóny intenzity

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

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

Pět různých zón intenzity, které hodinky Suunto 9 Peak využívají, jsou:

Zóna 1: Snadná

Cvičení v zóně 1 je pro vaše tělo relativně snadné. Pokud jde o kondiční trénink, takto nízká intenzita je významná především při obnovovacím tréninku a pro zlepšování základní kondice, když s tréninkem právě začínáte, případně po dlouhé pauze. Každodenní pohybové aktivity jako chůze, chůze do schodů, jízda na kole do práce apod. se obvykle provádějí právě v této zóně intenzity.

Zóna 2: Střední

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

Zóna 3: Těžká

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

Zóna 4: Velmi obtížná

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

Zóna 5: Maximální

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

4.15.1. Zóny tepové frekvence

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

Běžně se max. TF vypočítává podle standardního vzorce: 220 – váš věk. Pokud znáte přesnou hodnotu své max. TF, měli byste výchozí hodnotu příslušným způsobem upravit.

Hodinky Suunto 9 Peak používají výchozí zóny TF a zóny TF pro konkrétní aktivity. Výchozí zóny lze používat pro všechny aktivity, ale pro pokročilejší trénink můžete používat speciální zóny TF určené pro běh a jízdu na kole.

Nastavení max. TF

Nastavení maximální TF se provádí v nabídce: **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Výchozí zóny**.

1. Klepněte na max. TF (nejvyšší hodnota, bpm) nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou max. TF.

3. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

POZNÁMKA: *Maximální TF můžete také nastavit v nastavení:* ***Obecné*** *»* ***Osobní****.*

Nastavení výchozích zón TF

Nastavení výchozích zón TF se provádí v nabídce: **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Výchozí zóny**.

1. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.

3. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

POZNÁMKA: *Výběrem možnosti* ***Reset*** *při zobrazení zón TF se provede resetování zón TF na výchozí hodnotu.*

Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity

Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce: **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Pokročilé zóny**.

1. Klepněte na aktivitu (běh nebo jízda na kole), kterou chcete upravit, případně po jejím zvýraznění stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zóny TF můžete zapínat/vypínat stisknutím prostředního tlačítka.
3. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.

3. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

4.15.1.1. Používání zón TF při cvičení

Když zaznamenáváte cvičení (viz *4.1. Záznam cvičení*) a máte zvolenou tepovou frekvenci jako cíl intenzity (viz *4.1.2. Používání cílů při cvičení*), zobrazí se kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu indikátor zón TF rozdělený do pěti sekcí (u všech sportovních režimů, které podporují TF). Rozsvícením příslušné sekce měřidlo indikuje, ve které zóně TF v daném okamžiku trénujete. Malá šipka na měřidle indikuje, kde se přesně v rámci příslušné zóny nacházíte.

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

Aktuálně zvolený sportovní režim si můžete také přizpůsobit a přidat si do něj samostatný displej se zónami intenzity. Na displeji zón se zobrazuje aktuální zóna TF v prostředním poli a dále údaj o tom, jak dlouho v příslušné zóně jste a jak vzdáleni (v počtu tepů za minutu) jste od nejbližších zón směrem nahoru nebo dolů. Zónu TF, v níž právě trénujete, indikuje také barva pozadí na liště.

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

4.15.2. Tempové zóny

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

V hodinkách Suunto 9 Peak je předvoleno pět tempových zón, které máte k dispozici k použití, případně si můžete definovat vlastní.

Tempové zóny jsou k dispozici pro běh a jízdu na kole.

Nastavení tempových zón

Nastavení tempových zón pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce: **Trénink** » **Zóny intenzity** » **Pokročilé zóny**.

1. Klepněte na možnost **Běh** nebo **Jízda na kole** nebo stiskněte prostřední tlačítko.
2. Tempovou zónu vyberte tažením prstu nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka.
3. Tempovou zónu, kterou chcete změnit, vyhledejte tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka, po jejím zvýraznění ji vyberte stisknutím prostředního tlačítka.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou tempovou zónu.

5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu tempové zóny.
6. Zobrazení tempových zón opusťte tažením prstu doprava nebo přidržením prostředního tlačítka.

4.15.2.1. Používání tempových zón při cvičení

Když zaznamenáváte cvičení (viz *4.1. Záznam cvičení*) a máte jako cíl intenzity zvolené tempo (viz *4.1.2. Používání cílů při cvičení*), zobrazí se indikátor tempové zóny rozdělený do pěti sekcí. Těchto pět sekcí se zobrazuje kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu. Indikátor zvýrazněním příslušné sekce znázorňuje, kterou tempovou zónu máte zvolenou jako cíl intenzity. Malá šipka na měřidle indikuje, kde se přesně v rámci příslušné zóny nacházíte.

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

Kromě toho existuje na výchozím displeji sportovního režimu i speciální displej pro tempové zóny. Na displeji zón se zobrazuje aktuální tempová zóna v prostředním poli a dále údaj o tom, jak dlouho v příslušné zóně jste a jak jste tempem vzdáleni od nejbližších zón směrem nahoru i dolů. Prostřední pruh se také rozsvítí, když trénujete ve správné tempové zóně.

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

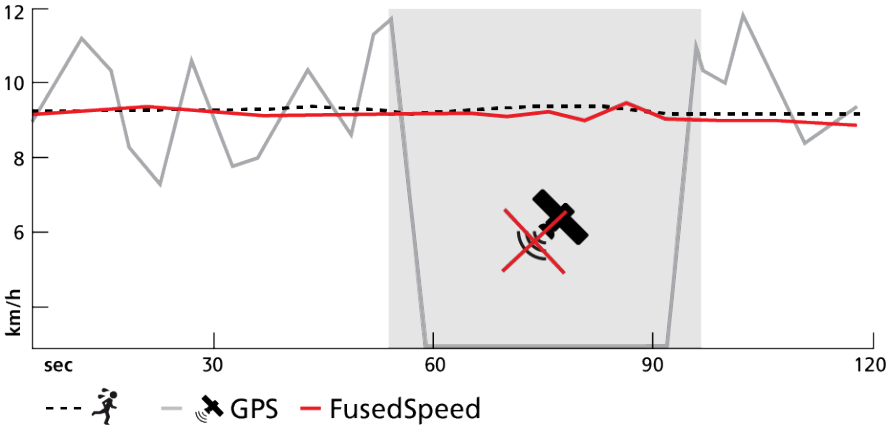
4.16. FusedAlti™

FusedAltiTM poskytuje hodnoty nadmořské výšky, které jsou kombinací GPS a barometrického měření nadmořské výšky. Ve výsledně zobrazené hodnotě nadmořské výšky minimalizuje efekt dočasných a skokových chyb.

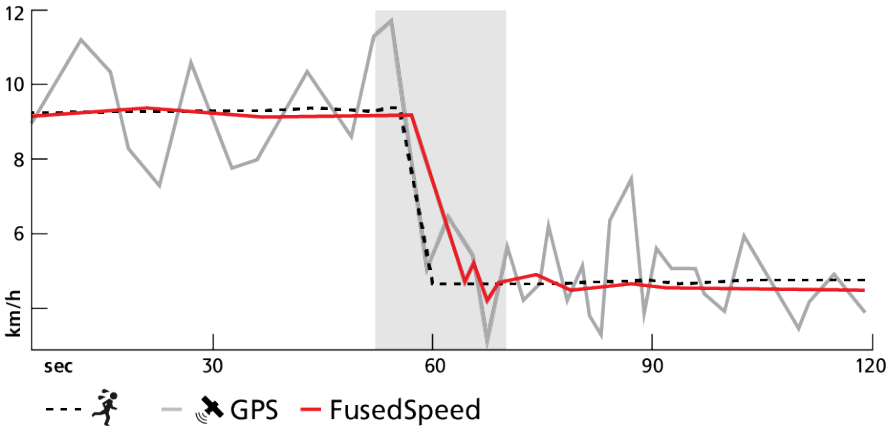
POZNÁMKA: *Standardně je nadmořská výška při cvičeních využívajících GPS nebo při navigaci měřena pomocí FusedAlti. Je-li GPS vypnuté, je nadmořská výška měřena snímačem barometrického tlaku.*

4.17. Funkce FusedSpeed™

FusedSpeedTM je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení zápěstí pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování zápěstí. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti.



Funkce FusedSpeed vám přinese největší užitek, pokud při tréninku potřebujete velmi rychlé reakce na změny rychlosti, například při běhání v terénu nebo při intervalovém tréninku. Pokud dočasně ztratíte signál GPS, jsou hodinky Suunto 9 Peak schopny dočasně pokračovat v zobrazování přesné rychlosti díky GPS kalibrovanému akcelerometru.



TIP: *Chcete-li získat co nejpřesnější informace s funkcí FusedSpeed, podívejte se na hodinky podle potřeby jen krátkou chvíli. Držením hodinek před sebou bez pohybu se přesnost snižuje.*

Funkce FusedSpeed je automaticky aktivována pro běh a podobné typy aktivit, například orientační běh, florbal či fotbal.

5. Průvodci SuuntoPlus™

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

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

Postup výběru průvodců SuuntoPlus™ v hodinkách:

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

POZNÁMKA: *Ujistěte se, že je v hodinkách Suunto 9 Peak nejnovější verze softwaru a že jste hodinky synchronizovali s aplikací Suunto.*

6. Sportovní aplikace SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ Sportovní aplikace vybaví hodinky Suunto 9 Peak novými nástroji a údaji, které vám poskytnou inspiraci a nové způsoby aktivního životního stylu. Nové sportovní aplikace najdete v obchodě SuuntoPlus™ Store, kam jsou přidávány nové aplikace pro vaše Suunto 9 Peak. Vyberte si ty, které vás zaujmou, a synchronizujte si je do hodinek, abyste ze svých cvičení získali maximum.

Používání SuuntoPlus™ sportovních aplikací:

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

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

POZNÁMKA: *Ujistěte se, že je v hodinkách Suunto 9 Peak nejnovější verze softwaru a že jste hodinky synchronizovali s aplikací Suunto.*

7. Péče a podpora

7.1. Instrukce pro zacházení

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

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

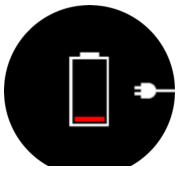
Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

7.2. Baterie

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

POZNÁMKA: *V případě abnormálního poklesu kapacity z důvodu vadné baterie je zárukou Suunto zajištěna výměna baterie do jednoho roku nebo max. 300 nabíjecích cyklů, podle toho, co nastalo dříve.*

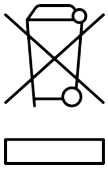
Když je baterie nabita na méně než 20 % a později na méně než 5 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízko, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.



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

7.3. Likvidace

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



8. Reference

8.1. Shoda

Informace o shodě s právními předpisy a bezpečnostními standardy a podrobné technické parametry se nachází v brožurce „Informace o bezpečnosti výrobku a předpisech“, která je součástí balení hodinek Suunto 9 Peak a je k dispozici také na adrese *www.suunto.com/userguides*.

8.2. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW194 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: *www.suunto.com/EUconformity*.

SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

© Suunto Oy 11/2022
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy. All Rights reserved.