

**SUUNTO RACE**  
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA


1. BEZPEČNOST.....	5
2. Začínáme.....	7
2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka.....	7
2.2. Úprava nastavení.....	8
2.3. Aktualizace softwaru.....	8
2.4. Aplikace Suunto.....	9
2.5. Optické měření tepové frekvence.....	9
3. Nastavení.....	11
3.1. Zámek tlačítek a obrazovky.....	11
3.2. Automatický jas displeje.....	11
3.3. Tóny a vibrace.....	12
3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth.....	12
3.5. Režim letadlo.....	12
3.6. Režim Nerušit.....	13
3.7. Připomínání dlouhého sezení.....	13
3.8. Najít telefon.....	13
3.9. Čas a datum.....	13
3.9.1. Budík.....	14
3.10. Jazyk a systém jednotek.....	15
3.11. Ciferníky.....	15
3.11.1. Komplikace.....	15
3.12. Úspora energie.....	15
3.13. Párování PODů a snímačů.....	16
3.13.1. Kalibrace snímače Bike POD.....	17
3.13.2. Kalibrace snímače Foot POD.....	17
3.13.3. Kalibrace snímače Power POD.....	17
3.14. Svítilna.....	17
3.15. Upozornění.....	17
3.15.1. Upozornění na východ a západ slunce.....	18
3.15.2. Upozornění na bouři.....	18
3.16. Funkce FusedSpeed™.....	19
3.17. FusedAlti™.....	20
3.18. Výškoměr.....	20
3.19. Formáty polohy.....	20
3.20. Informace o zařízení.....	21
3.21. Resetování hodinek.....	21
4. Záznam cvičení.....	23
4.1. Sportovní režimy.....	24
4.2. Navigování v průběhu cvičení.....	24
4.2.1. Najít cestu zpět.....	25


4.2.2. Přichycení k trase.....	25
4.3. Používání cílů při cvičení.....	25
4.4. Řízení výdrže baterie.....	26
4.5. Cvičení obsahující více sportů.....	27
4.6. Šnorchlování a mermaiding.....	28
4.7. Plavání.....	29
4.8. Intervalový trénink.....	29
4.9. Automatické přerušení.....	30
4.10. Hlasová zpětná vazba.....	30
4.11. Pocit.....	31
4.12. Zóny intenzity.....	31
4.12.1. Zóny tepové frekvence.....	32
4.12.2. Zóny tempa.....	34
4.12.3. Zóny výkonu.....	34
4.12.4. Používání TF, tempa nebo výkonových zón při cvičení.....	35
5. Navigace.....	36
5.1. Offline mapy.....	36
5.2. Navigování podle nadmořské výšky.....	37
5.3. Navigace pomocí azimutu.....	38
5.4. Trasy.....	38
5.5. Místa zájmu.....	40
5.5.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu.....	40
5.5.2. Navigace k místu zájmu (POI).....	41
5.5.3. Typy míst zájmu.....	42
5.6. Vedení při stoupání.....	45
5.7. Pravítko.....	46
6. Widgety.....	47
6.1. Počasí.....	47
6.2. Označení.....	47
6.3. Ovládání médií.....	48
6.4. Tepová frekvence.....	48
6.5. Regenerace, HRV (Proměnlivost tepové frekvence).....	49
6.6. Pokrok.....	49
6.7. Trénink.....	50
6.8. Regenerace, trénink.....	51
6.9. Kyslík v krvi.....	51
6.10. Spánek.....	51
6.11. Kroky a kalorie.....	52
6.12. Slunce a měsíc.....	54
6.13. Záznamník.....	54
6.14. Zdroje.....	54

6.15. Výškoměr a barometr.....	55
6.16. Kompas.....	56
6.16.1. Kalibrace kompasu.....	56
6.16.2. Nastavení deklinace.....	57
6.17. Měřič času.....	57
7. Průvodci SuuntoPlus™ .....	59
8. Sportovní aplikace SuuntoPlus™ .....	60
9. Péče a podpora.....	61
9.1. Instrukce pro zacházení.....	61
9.2. Baterie.....	61
9.3. Likvidace.....	61
10. Reference.....	62
10.1. Shoda.....	62
10.2. CE.....	62

# 1. BEZPEČNOST

## Typy bezpečnostních opatření


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


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


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


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


## 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:** K nabíjení Suunto Race používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.


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

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

 **UPOZORNĚNÍ:** Nevyhazujte 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.

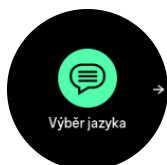
 **UPOZORNĚNÍ:** Barevné textilní pásky mohou zanechat stopy na jiných tkaninách nebo kůži, když jsou nové nebo zvlhnu.

 **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 Race je rychlé a jednoduché.

1. Probudte 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 úvodní nastavení. Tažením prstu nahoru nebo dolů vyberete hodnoty. Klepnutím na obrazovku nebo stisknutím korunky potvrdíte hodnotu a přejdete na další krok.

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** K nabíjení hodinek Suunto Race používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.

### 2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka

Hodinky Suunto Race mají dotykovou obrazovku, korunku (také označovanou prostřední tlačítko) a dvě další tlačítka. S jejich pomocí můžete procházet obrazovky a funkce.

#### Tažení prstu a klepnutí

- tažení prstem nahoru nebo dolů slouží k posouvání obrazovky nebo nabídky
- tažení prstem doprava a doleva slouží k přesunu zpět a vpřed na obrazovkách
- klepnutím zvolíte příslušnou položku

#### Horní tlačítko

- stisknutím při zobrazeném ciferníku otevřete nabídku posledního cvičení
- dlouhým stisknutím na ciferníku můžete definovat a otevírat zkratky

#### Korunka / prostřední tlačítko

- stisknutím zvolíte příslušnou položku
- rolování slouží k posouvání obrazovek nebo nabídek
- stisknutím při zobrazeném ciferníku otevřete připnutý widget
- dlouhým stisknutím při zobrazeném ciferníku otevřete nabídku nastavení

#### Spodní tlačítko

- stisknutím tlačítka se vrátíte zpět v zobrazeních a nabídkách
- dlouhým stisknutím se vrátíte na zobrazení ciferníku
- stisknutím při zobrazeném ciferníku vstoupíte do ovládacího panelu
- dlouhým stisknutím na ciferníku můžete definovat a otevírat zkratky

## Při záznamu cvičení:

### Horní tlačítko

- stisknutím přerušíte a obnovíte aktivitu
- dlouhým stisknutím změníte aktivitu

### Korunka / prostřední tlačítko

- stisknutím přejděte na další obrazovku
- dlouhým stisknutím se vrátíte na předchozí obrazovku

### Spodní tlačítko

- stisknutím tlačítka zaznamenáte kolo
- dlouhým stisknutím otevřete ovládací panel, kde najdete nastavení cvičení
- stisknutím tlačítka na ovládacím panelu se vrátíte na obrazovku aktivit
- když je aktivita přerušena, stisknutím tlačítka aktivitu ukončíte nebo zrušíte

## 2.2. Úprava nastavení

Všechna nastavení hodinek můžete upravovat přímo v hodinkách.

Postup změny nastavení:

1. Přidržením stisknuté korunky na ciferníku otevřete **Nastavení**.
2. Nastavením procházejte tažením prstu nahoru/dolů nebo otočením korunky.



3. Výběr nastavení provedete klepnutím na název nastavení nebo stisknutím korunky, když je dané nastavení zvýrazněné. Vraťte se do nabídky tažením prstu doprava, nebo stisknutím spodního tlačítka nebo výběrem možnosti **Zpět**.
4. Pokud se nastavuje hodnota z intervalu, můžete ji měnit tažením prstu nahoru/dolů nebo otočením korunky.
5. U nastavení, kde existují pouze dvě hodnoty, například zapnuto/vypnuto, můžete hodnotu změnit klepnutím na nastavení nebo stisknutím korunky.



## 2.3. Aktualizace softwaru


Aktualizace softwaru přidávají do hodinek důležitá vylepšení a nové funkce. Suunto Race 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 20 % 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.


## 2.4. Aplikace Suunto

S aplikací Suunto můžete dále obohatit své zkušenosti s Suunto Race. Chcete-li synchronizovat své aktivity, dostávat oznámení z mobilu, vytvářet tréninky 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 zapněte jej, pokud již není zapnutý.
2. Stáhněte si 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 jste tak již neučinili.
4. Klepněte na ikonku hodinek v horní levé části obrazovky aplikace a potom klepněte na možnost „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.

## 2.5. Optické měření tepové frekvence

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

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

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


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

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

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

## 3. Nastavení

Stisknutím spodního tlačítka na ciferníku hodinek získáte přístup ke všem nastavením hodinek prostřednictvím možnosti **Ovládací panel**.

 **TIP:** Nabídku nastavení můžete otevřít přímo, když v zobrazení ciferníku dlouze stisknete korunku.


Pokud chcete rychle otevírat určitá nastavení a/nebo funkce, můžete si přizpůsobit logiku horního a spodního tlačítka (ze zobrazení ciferníku hodinek) a vytvořit si zkratky nejužitečnějších nastavení/funkcí.

Přejděte na možnost Ovládací panel a vyberte **Přizpůsobit** a poté **Horní zkratka** nebo **Dolní zkratka** a vyberte, jaké funkce má horní a spodní tlačítka mít při dlouhém stisknutí.

### 3.1. Zámek tlačítek a obrazovky

Přidržením spodního tlačítka a zapnutím možnosti **Zámek tlačítek** při záznamu cvičení můžete tlačítka zamknout. Po zamčení nemůžete provádět žádné akce vyžadující používání tlačítek (mezičasy, pozastavení/ukončení cvičení apod.), ale můžete měnit zobrazení na displeji.

Chcete-li vše odemknout, přidržte znovu stisknuté spodní tlačítka a vypněte možnost Zámek tlačítek.

 **TIP:** Můžete si přizpůsobit zkratku spodního tlačítka na uzamčení tlačítek a obrazovky jedním stisknutím tlačítka, když právě neprovádíte záznam cvičení. Vyberte **Zámek tlačítek** v možnosti Přizpůsobit > Dolní zkratka. Potom můžete tlačítka a obrazovku ze zobrazení ciferníku zamknout a odemknout dlouhým stisknutím spodního tlačítka.

Pokud neprovádíte záznam cvičení, obrazovka se po minutě neaktivity deaktivuje 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. Informace o chování obrazovky naleznete v části 3.2. *Automatický jas displeje*.

### 3.2. Automatický jas displeje

Displej má tři funkce, které můžete nastavit: úroveň jasu (**Jas**), to, zda se na neaktivním displeji budou zobrazovat nějaké informace (**Vždy na displeji**), a to, zda se displej aktivuje při zvednutí a otočení zápěstí (**Probuzení zvednutím**).

Funkce displeje lze upravit v nastavení na obrazovce **Obecné > Displej**.

- Nastavení Jas určuje celkovou intenzitu jasu displeje – Nízká, Střední nebo Vysoký.
- Nastavení Vždy na displeji určuje, zda je neaktivní displej prázdný, nebo zda se na něm zobrazují informace, například čas. Funkci Vždy na displeji lze zapnout či vypnout:
  - **Zap.:** Na displeji se určité informace zobrazují neustále.
  - **Vyp.:** Když je displej neaktivní, je obrazovka prázdná.
- Funkce Probuzení zvednutím aktivuje displej, když zvednete zápěstí, abyste se podívali na hodinky. Funkce Probuzení zvednutím nabízí tři možnosti:
  - **Vyp.:** Zvednutí zápěstí neaktivuje žádnou funkci.

- **Pouze displej:** Zvednutí zápěstí aktivuje pouze displej. Pro použití hodinek je nutné stisknout tlačítko.
- **Režim plného probuzení:** Zvednutí zápěstí aktivuje hodinky, které jsou tak připraveny k použití.

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** Dlouhodobé používání displeje s vysokým jasem snižuje životnost baterie a může způsobit vypálení obrazu do obrazovky. Abyste prodloužili životnost displeje, nepoužívejte vysoký jas po dlouhou dobu.

### 3.3. Tóny a vibrace

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

V nabídce **Tóny** 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.

Pomocí **Vibrace** můžete zapínat a vypínat vibrace.

V nabídce **Alarm** můžete vybírat z následujících možností:

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

### 3.4. Připojení pomocí technologie Bluetooth

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

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




Technologii 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 mód letadlo. Mód letadlo můžete aktivovat či deaktivovat pomocí nastavení v možnosti **Propojitelnost** nebo v nabídce **Ovládací panel**.



 **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. Tažením prstem nahoru nebo stisknutím spodního tlačítka ze zobrazení ciferníku otevřete **Ovládací panel**.
2. Přejděte dolů na možnost **Nerušit**.
3. Klepnutím na název funkce nebo stisknutím korunky aktivujete režim Nerušit.

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

### 3.7. Připomínání dlouhého sezení

Pravidelný pohyb je pro vás velice prospěšný. Se zařízením Suunto Race můžete aktivovat funkci připomínání dlouhého sezení, která vás vyzve k pohybu, pokud již sedíte příliš dlouho.

V nastavení vyberte možnost **Aktivita** a zapněte funkci **Připomínat dlouhé sezení**.

Pokud jste již 2 hodiny v kuse neaktivní, hodinky vás na to upozorní a připomenou vám, abyste vstali a věnovali se chvíli pohybu.

### 3.8. Najít telefon

Pomocí funkce Najít telefon můžete najít telefon, když si nepamatujete, kde jste ho nechali. Pomocí zařízení Suunto Race můžete telefon prozvonit, pokud jsou obě zařízení propojena. Protože zařízení Suunto Race se k telefonu připojuje pomocí technologie Bluetooth, musí se telefon nacházet v dosahu Bluetooth, aby jej hodinky mohly prozvonit.

Aktivace funkce Najít můj telefon:

1. Stisknutím spodního tlačítka při zobrazení ciferníku otevřete **Ovládací panel**.
2. Přejděte dolů na možnost **Najít telefon**.
3. Spusťte zvonění telefonu klepnutím na název funkce nebo stisknutím korunky.
4. Stisknutím spodního tlačítka zvonění ukončíte.

### 3.9. Čas a datum

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

Po spárování s aplikací Suunto budou hodinky aktualizovat čas, datum, časové pásmo a informace o letním čase z mobilních zařízení.

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

Manuální nastavení času a data lze provádět v nabídce **Obecné** » **Čas/datum**, kde můžete měnit rovněž formát času a data.


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

### 3.9.1. Budík

Hodinky jsou vybaveny budíkem, který můžete nastavit jednorázově nebo opakovaně pro určité dny. Budík můžete aktivovat v nastavení v možnosti **Budík**.

Postup nastavení pevně určeného budíku:

1. Stisknutím spodního tlačítka ze zobrazení ciferníku otevřete **Ovládací panel**.
2. Přejděte dolů na možnost **Budík**.
3. Vyberte **Nové upozornění**.

 **POZNÁMKA:** Starší budíky můžete odstranit nebo upravit, pokud je vyberete v seznamu pod možností **Nové upozornění**.

4. Vyberte, jak často se má budík spouštět. Možnosti jsou:

**Jednou:** budík se spustí jednou v následujících 24 hodinách, a to v nastavený čas

**Denně:** budík se spustí v nastavený čas každý den v týdnu

**Pracovní dny:** budík se spustí v nastavený čas od pondělí do pátku



5. Nastavte hodinu a minuty a poté ukončete nastavování.



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



Pokud necháte budík vyzvánět a nebudete reagovat, aktivuje se po 30 sekundách automaticky odložení buzení.

## 3.10. Jazyk a systém jednotek

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

## 3.11. Ciferníky

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

Změna ciferníku:

1. Otevřete položku **Přizpůsobit** v nastavení nebo v Ovládací panel.
2. Otevřete možnost **Ciferník** klepnutím na možnost v nabídce nebo stisknutím korunky.
3. Tažením prstu nahoru a dolů procházejte náhledy ciferníků a klepněte na vybraný ciferník, který chcete použít, případně jej vyberte stisknutím korunky.



4. Přejděte dolů, otevřete možnost **Barva zvýraznění** a zvolte barvu ciferníku, kterou chcete použít.
5. Přejděte dolů, otevřete možnost **Komplikace** a přizpůsobte si informace, jaké chcete na ciferníku zobrazit. Viz 3.11.1. *Komplikace*.

### 3.11.1. Komplikace

Každý ciferník zobrazuje další informace, například datum, duální čas, outdoorová data nebo data o aktivitě. Můžete si přizpůsobit, jaké informace chcete na ciferníku zobrazit.

1. Otevřete položku **Přizpůsobit** v nastavení nebo v Ovládací panel.
2. Přejděte dolů a otevřete **Komplikace**.
3. Komplikaci, kterou chcete změnit, vyberte klepnutím.



4. Přejetím nahoru a dolů nebo otočením korunky můžete procházet seznamem komplikací, konkrétní komplikaci můžete vybrat klepnutím nebo stisknutím korunky.
5. Pro aktualizaci všech komplikací přejedte nahoru nebo se posuňte dolů pomocí korunky a vyberte možnost **Hotovo**.

## 3.12. 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 při normálním denním používání. Informace o možnostech úspory energie během zaznamenávání aktivit naleznete v části 4.4. *Řízení výdrže baterie*.

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




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

### 3.13. Párování PODů a snímačů

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

Hodinky Suunto Race podporují následující typy PODů a snímačů:

- Tepová frekvence
- Bike POD
- Power POD
- Foot POD

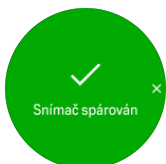
 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním mód letadlo vypněte. Viz 3.5. Režim letadlo.

Postup párování PODu nebo snímače:

1. Přejděte na nastavení hodinek a zvolte **Propojitelnost**.
2. Zvolte **Páruj snímač**; objeví se seznam typů senzorů.
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 PODu). Stisknutím prostředního tlačítka přejdete k dalšímu kroku.



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

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

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

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



### 3.13.1. Kalibrace snímače Bike POD

U snímače Bike POD je třeba v hodinkách nastavit obvod kola. Obvod kola v milimetrech se zadává v rámci kalibrace. Pokud změňte 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.

### 3.13.2. Kalibrace snímače Foot POD

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

Pro první kalibraci pomocí GPS je třeba vybrat sportovní režim, který používá snímač Foot POD 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 záznam cvičení zastavte. Při příštím použití snímače Foot POD bude kalibrace již připravena.

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

### 3.13.3. Kalibrace snímače Power POD

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

Postup kalibrace snímače Power POD:

1. Pokud jste tak dosud neučinili, spárujte snímač Power POD s hodinkami.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá snímač Power POD, a otevřete nabídku možností tohoto režimu.
3. Vyberte položku **Zkalibrujte Power POD** a postupujte podle pokynů v hodinkách.

Čas od času je vhodné snímač Power POD znovu zkalibrovat.

## 3.14. Svítilna

Hodinky Suunto Race jsou vybaveny ještě zvlášť jasným podsvícením, které můžete použít jako svítilnu.

Pro aktivaci svítilny přejděte po ciferníku prstem nahoru nebo přejděte dolů pomocí korunky a vyberte možnost **Ovládací panel**. Přejděte na položku **Svítilna** a zapněte ji klepnutím nebo stisknutím korunky.

Stisknutím korunky nebo tažením doprava svítilnu vypnete.

## 3.15. Upozornění

V nabídce **Alarmy** hodinek můžete pod možností **Nastavení** nastavit různé adaptivní typy upozornění.

Můžete nastavit upozornění na východ a západ slunce a také upozornění na bouři. Viz 3.15.1. *Upozornění na východ a západ slunce* a 3.15.2. *Upozornění na bouři*.

### 3.15.1. Upozornění na východ a západ slunce

Upozornění na východ/západ slunce v hodinkách Suunto Race jsou adaptivní upozornění vycházející z vaší polohy. Místo určení pevného času nastavujete upozornění 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 upozornění na východ/západ slunce:

1. Přidržením stisknuté korunky na ciferníku otevřete **Nastavení**.
2. Přejděte na položku **Alarmy** a vstupte do nabídky klepnutím na její název nebo stisknutím prostředního tlačítka.
3. Přejděte na upozornění, které chcete nastavit, a vyberte ho klepnutím na jeho název nebo stisknutím korunky.




4. Posunutím nahoru nebo dolů pomocí korunky nebo přejetím prstem do obrazovce nahoru nebo dolů a potvrzením pomocí prostředního tlačítka nastavte, kolik hodin a minut před východem/západem slunce si přejete být upozorněni.



5. Stiskem prostředního tlačítka nastavení potvrdíte a opustíte.

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

 **POZNÁMKA:** Časy východu a západu slunce a upozornění na nich závislá vyžadují určené polohy GPS. Pokud nejsou údaje GPS k dispozici, časy se nezobrazují.

### 3.15.2. 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 Race upozorní zvukovým signálem a zobrazeným symbolem bouře, pokud tlak během tříhodinového intervalu poklesne o 4 hPa (0,12 inHg) či více.

Postup aktivace upozornění na bouři:

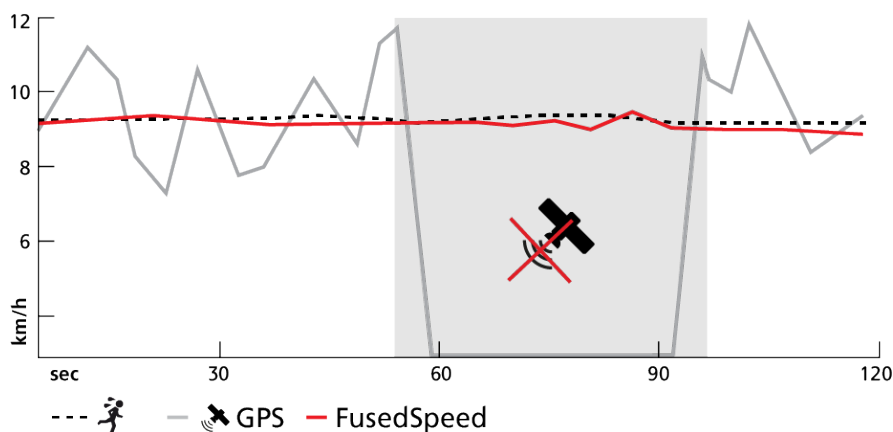
1. Přidržením stisknuté korunky na ciferníku otevřete **Nastavení**.
2. Přejděte na položku **Alarmy** a vstupte do nabídky klepnutím na její název nebo stisknutím korunky.
3. Přejděte na položku **Upozornění na bouři** a zapněte ji nebo vypněte klepnutím na její název nebo stisknutím korunky.

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).

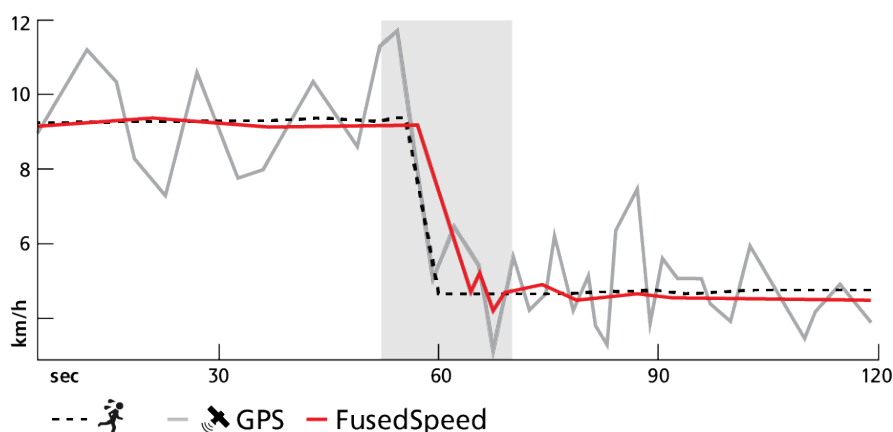


### 3.16. Funkce FusedSpeed™

FusedSpeed™ 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 Race 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.

### 3.17. FusedAlti™

FusedAlti™ 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.

### 3.18. Výškoměr

Hodinky Suunto Race 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 3.17. FusedAlti™) a nastavit referenční bod automaticky.

Nastavte referenční bod v nabídce **Výškoměr a barometr**.



### 3.19. 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 Race 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.

## 3.20. Informace o zařízení

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

## 3.21. Resetování hodinek


Všechny hodinky Suunto nabízejí dva způsoby resetu, kterými lze vyřešit různé problémy:

- První z nich je soft reset neboli restart.
- Druhou je hard reset neboli obnovení továrního nastavení.

### Soft reset (restart):

Provedení restartu hodinek může pomoci v následujících situacích:

- Zařízení nereaguje na stisky tlačítek, klepnutí na displej ani potažení prstem (dotyková obrazovka nereaguje).
- Displej zamrzl nebo je prázdný.
- Nefungují vibrace, např. při stisku tlačítek.
- Hodinky nefungují, jak mají, např. hodinky nezaznamenávají tepovou frekvenci (LED optického snímače tepové frekvence neblinkají), kompas nemůže dokončit proces kalibrace apod.
- Krokoměr nepočítá kroky za den (poznámka: zaznamenané kroky se mohou v aplikaci objevit se zpožděním).

 **POZNÁMKA:** Restart ukončí a uloží jakékoli aktivní cvičení. Za normálních podmínek nebudou data cvičení ztracena. V ojedinělých případech může soft reset poškodit paměť zařízení.

Soft reset provedete tak, že stisknete a podržíte horní tlačítko po dobu 12 sekund a následně je uvolníte.

Existují konkrétní okolnosti, za kterých soft reset nemusí problém vyřešit a může být nutné provést druhý typ resetu. Jestliže výše uvedený postup nevyřešil problém s hodinkami, může pomoci hard reset.


### Hard reset (tovární nastavení):


Tovární nastavení obnoví hodinky na výchozí nastavení z výroby. Veškerá data z hodinek budou odstraněna, včetně dat o cvičení, osobních údajů a nastavení, která nebyla synchronizována s aplikací Suunto. Po provedení hard resetu bude nutné znovu projít všechna úvodní nastavení hodinek Suunto.

Obnovení továrního nastavení hodinek lze provést v těchto situacích:

- Zástupce zákaznické podpory Suunto vás o to požádal v rámci postupu odstraňování závad.
- Soft reset nepomohl vyřešit daný problém.
- Výdrž baterie vašeho zařízení je výrazně zkrácená.
- Zařízení se nemůže připojit k GPS a jiné metody řešení problémů nepomohly.
- Zařízení má potíže s připojením k zařízením Bluetooth (například chytré snímače nebo mobilní aplikace) a jiné metody řešení problémů nepomohly.

Obnovení továrního nastavení hodinek se provádí prostřednictvím **Nastavení** na hodinkách. Zvolte položku **Obecné** a přejděte dolů na možnost **Reset nastavení**. Během resetování budou všechna data v hodinkách vymazána. Reset spustíte výběrem možnosti **Reset**.

 **POZNÁMKA:** *Obnovení továrního nastavení odstraní veškeré předchozí informace o párování. Chcete-li znovu provést proces párování pomocí aplikace Suunto, doporučujeme odstranit předchozí párování z aplikace Suunto a seznamu Bluetooth zařízení ve vašem telefonu – v nabídce Spárovaná zařízení.*

 **POZNÁMKA:** *Oba uvedené scénáře platí pouze pro nouzové situace. Neměli byste je provádět pravidelně. Jestliže potíže přetrvávají, doporučujeme obrátit se na zákaznickou podporu nebo odeslat hodinky do některého z našich autorizovaných servisních středisek.*

## 4. 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.

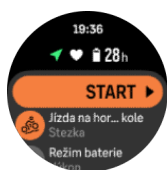
Postup záznamu cvičení:

1. Nasadte si snímač tepové frekvence (volitelný).
2. Na ciferníku přejeďte prstem směrem dolů nebo otočte korunkou.
3. Tažením prstem nahoru vyberte sportovní režim, který chcete použít, a potvrďte jej stisknutím korunky.
4. Různé sportovní režimy nabízejí různé možnosti. Potáhnutím prstu nahoru nebo otáčením korunky můžete procházet jednotlivé možnosti, vybranou možnost pak potvrdíte stisknutím korunky.
5. Nad indikátorem pro spuštění se zobrazuje sada ikon v závislosti na tom, co s daným sportovním režimem využíváte (například 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.
  - Ikona vlevo se zobrazuje pouze v případě, že máte spárovaný snímač POD a rozsvítí se zeleně, když je nalezen signál snímače POD.

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 3.13. *Párování PODů a snímačů*, a zkuste to znovu.

Pro přesnější data doporučujeme před zahájením cvičení vyčkat, než se jednotlivé ikony zbarví zeleně. Záznam můžete spustit výběrem možnosti **Start**.



Jakmile je cvičení spuštěno, vybraný zdroj tepové frekvence se uzamkne a nelze jej již v průběhu cvičení změnit.

6. Při záznamu můžete stisknutím korunky přepínat mezi obrazovkami.
7. Pro přerušení záznamu stiskněte horní tlačítko. V dolní části obrazovky začne blikat časovač, který ukazuje, jak dlouho již bylo nahrávání přerušeno.



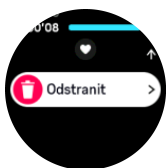
8. Stisknutím spodního tlačítka otevřete seznam možností.
9. Záznam ukončíte a uložíte pomocí **Ukončit**.



**POZNÁMKA:** Můžete také odstranit záznam daného cvičení pomocí možnosti **Odstranit**.

Po zastavení záznamu vám bude položen dotaz, jak jste se cítili. Na tuto otázku můžete odpovědět, případně ji lze přeskočit (viz 4.11. *Pocit*). Na další obrazovce se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet prostřednictvím dotykové obrazovky nebo otáčením korunky.

Pokud nemáte zájem záznam uchovávat, můžete jej odstranit. Úplně dole pod souhrnem klepněte na tlačítko pro odstranění. Stejným způsobem můžete odstraňovat záznamy i ze záznamníku.



## 4.1. Sportovní režimy

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

Než spustíte záznam cvičení (viz 4. *Záznam cvičení*), můžete si prohlédnout kompletní seznam sportovních režimů a některý z nich si vybrat.

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)*.

## 4.2. 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 využívající GPS.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigace**.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo použitím korunky vyberte požadovanou možnost navigace a stiskněte korunku.
5. Vyberte trasu nebo místo zájmu pro navigaci a stiskněte korunku. Pro zahájení navigace poté stiskněte horní tlačítko.
6. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a spustte záznam jako obvykle.



Během cvičení můžete stisknutím korunky přejít na navigační displej, kde lze zobrazit zvolenou trasu nebo místo zájmu (POI). Pro další informace o navigačním displeji viz 5.5.2. *Navigace k místu zájmu (POI)* a 5.4. *Trasy*.

Stisknutím spodního tlačítka můžete na tomto displeji otevřít nastavení navigace. V nastaveních navigace můžete například vybrat jinou trasu, jiné místo zájmu (POI), zjistit souřadnice aktuální polohy, případně ukončit navigování výběrem možnosti **Traťová stopa**.

#### 4.2.1. Najít cestu zpět

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

Spuštění Najít cestu zpět:

1. Spusťte cvičení využívající GPS.
2. Tiskněte korunku, dokud nepřejdete na navigační displej.
3. Stisknutím spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk.
4. Přejděte na položku **Najít cestu zpět** a proveďte výběr klepnutím na obrazovku nebo stiskem prostředního tlačítka.

Na navigačním displeji se zobrazí navigační pokyny.



#### 4.2.2. Přichycení k trase

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 využívající GPS.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigace**.
4. Vyberte možnost **Drž se trasy** a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Vyberte trasu, kterou chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.

Začněte cvičení jako obvykle a postupujte po zvolené trase.

### 4.3. Používání cílů při cvičení

Na hodinkách Suunto Race 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 otočením korunky.



Cvičení s obecným cílem:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo otočením korunky zvolte **Cíl**.
2. Vyberte **Trvání** nebo **Vzdálenost**.
3. Vyberte si cíl.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit.

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.

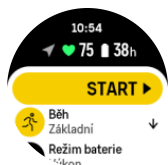
Cvičení s nastavením cílové intenzity:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo otočením korunky zvolte **Zóny intenzity**.
2. Vyberte **Zóny TF**, **Zóny tempa** nebo **Zóny výkonu**.  
(Možnosti závisí na vybraném sportovním režimu a na tom, zda máte s hodinkami spárovaný Power POD).
3. Vyberte si cílovou zónu.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit.

## 4.4. Řízení výdrže baterie

Hodinky Suunto Race jsou vybaveny systémem inteligentního řízení spotřeby energie, který pomáhá zajišťovat, aby se hodinky nevybily v situacích, ve kterých je budete nejvíce potřebovat.

Než začnete zaznamenávat cvičení (viz 4. *Záznam cvičení*), zobrazí se vám odhad, jak dlouho vám ještě baterie v současném režimu vydrží.



K dispozici jsou čtyři přednastavené režimy baterií; **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 Túra zcela vypíná sledování TF (ze zápěstí i z hrudního pásu).

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



## Oznámení o stavu baterie

Kromě režimů baterie využívají hodinky inteligentní připomínky, které vám pomáhají zajistit, že budete mít v baterii dost energie pro další dobrodružství. Některé připomínky jsou preventivní a mohou se zakládat na vaší historii aktivit. Například se vám zobrazí oznámení, když si hodinky všimnou, že vám dochází baterie, zatímco provádíte záznam aktivity. Automaticky navrhnou změnu na jiný režim baterie.

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



**UPOZORNĚNÍ:** K nabíjení hodinek Suunto Race používejte výhradně dodaný nabíjecí kabel.

## 4.5. Cvičení obsahující více sportů

Hodinky Suunto Race mají předdefinovaný sportovní režim Triatlon, který můžete použít ke sledování cvičení a závodů Triatlon, pokud však potřebujete sledovat jinou aktivitu obsahující více sportů, můžete to udělat snadno přímo z hodinek.

Použití cvičení s více sporty:

1. Vyberte sportovní režim, který chcete použít jako první část cvičení s více sporty.
2. Spusťte záznam cvičení jako obvykle.
3. Otevřete nabídku více sportů stisknutím a podržením horního tlačítka po dobu dvou sekund.
4. Vyberte další sportovní režim, který chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Ihned se spustí záznam s novým sportovním režimem.



**TIP:** Sportovní režim můžete během záznamu jedné aktivity změnit, kolikrát budete chtít, a to včetně sportovního režimu, který jste použili již dříve.

## 4.6. Šnorchlování a mermaiding

Hodinky Suunto Race můžete využít při šnorchlování a mermaidingu. Tyto dvě aktivity představují normální sportovní režimy a aktivují se stejně jako jakýkoli jiný sportovní režim, viz 4. Záznam cvičení.

Hodinky Suunto Race dokážou měřit hloubku až do 10 m. Nicméně vodotěsné jsou až do hloubky 100 m v souladu s normou to ISO 22810.

Tyto sportovní režimy mají čtyři displeje cvičení, které zobrazují údaje související s potápěním. Tyto čtyři displeje cvičení jsou:

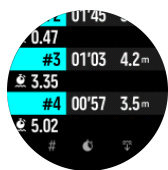
### Vynoření



### Navigace



### Relace potápění



### Ponor



 **POZNÁMKA:** Dotyková obrazovka je během pobytu pod vodou deaktivována.


Výchozí zobrazení pro Šnorchlování a Mermaiding je zobrazení Vynoření. Během záznamu cvičení můžete procházet mezi různými zobrazeními stisknutím prostředního tlačítka.


Hodinky Suunto Race automaticky přepínají mezi stavem vynoření a ponoru. Jestliže se nacházíte více než 1 m (3,2 stopy) pod vodní hladinou, aktivuje se zobrazení ponoru.

Při používání režimu Šnorchlování hodinky počítají vzdálenost pomocí GPS. Protože signál GPS se nešíří pod vodou, jsou hodinky schopny určit polohu podle GPS pouze tehdy, když se pravidelně dostávají z vody ven.

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

- Než se vydáte šnorchlovat, synchronizujte hodinky s aplikací Suunto s cílem optimalizovat GPS pomocí nejnovějších satelitních dat.
- Po výběru režimu Šnorchlování počkejte alespoň tři minuty na souši, než zahájíte vybranou aktivitu. Tento čas potřebuje GPS k co nejpřesnějšímu určení polohy.

 **TIP:** Během šnorchlování doporučujeme odkládat ruce do bederní oblasti s ohledem na lepší pohyb vody a optimální měření vzdálenosti.

 **VAROVÁNÍ:** Hodinky Suunto Race nejsou certifikovány pro potápění s přístrojem. Rekreační přístrojové potápění může potápěče vystavit hloubkám a podmínkám, které obecně zvyšují riziko výskytu dekompresní nemoci (DCS) a také chyb, jež mohou vést k vážnému zranění nebo smrti. Trénovaní potápěči by vždy měli používat potápěčský počítač vyvinutý pro účely potápění s přístrojem.

## 4.7. Plavání

Hodinky Suunto Race 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.

## 4.8. Intervalový trénink

Intervalové tréninky jsou běžnou formou tréninku, skládají se z opakovaných sérií cvičení s vysokou a s nízkou intenzitou. V hodinkách Suunto Race můžete definovat pro každý sportovní režim vlastní intervalový trénink.

Při definování intervalů nastavujete čtyři položky:

- Interval: přepínač zap./vyp., který aktivuje intervalový trénink. Když je tento přepínač zapnutý, ke sportovnímu režimu se přidá displej intervalového tréninku.
- Opakování: počet opakování intervalů zátěže a regenerace, které chcete absolvovat.
- Interval: délka intenzivního intervalu určená podle vzdálenosti nebo trvání.
- Regenerace: délka času pro regeneraci 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 spustíte záznam cvičení, tažením prstu nahoru nebo otočením korunky přejděte dolů na položku **Intervaly** a klepněte na displej nebo stiskněte korunku.
2. Zapněte **Intervaly** a upravte nastavení popsané výše.
3. Vraťte se zpět na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
4. Stisknutím korunky přejděte na intervalový displej. Až budete připraveni začít s intervalovým tréninkem, stiskněte horní tlačítko.



5. Pokud chcete intervalový trénink zastavit dříve, než provedete všechna opakování, přidržte korunku stisknutou – tím otevřete možnosti sportovního režimu a vypnete **Intervaly**.

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

Po zastavení záznamu 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.

## 4.9. Automatické přerušení

Automatické přerušení zastaví nahrávání vašeho cvičení, pokud vaše rychlost klesne pod 2 km/h (1,2 míle/h). Jakmile vaše rychlost překročí 3 km/h (1,9 míle/h), nahrávání se automaticky znovu spustí.

Funkci automatického přerušení můžete zapnout/vypnout u každého sportovního režimu v hodinkách, než začnete zaznamenávat cvičení.

Pokud tuto funkci zapnete a nahrávání se automaticky přeruší, začne v dolní části obrazovky blikat časovač, který ukazuje, jak dlouho již bylo nahrávání přerušeno.



Zaznamenávání cvičení bude pokračovat automaticky, až se znovu dáte do pohybu, případně ho můžete obnovit ručně stisknutím horního tlačítka.

## 4.10. Hlasová zpětná vazba

Během cvičení můžete využívat hlasovou zpětnou vazbu s cennými informacemi. Zpětná vazba vám může pomoci sledovat váš pokrok a poskytnout vám užitečné ukazatele v závislosti na tom, jaké možnosti zpětné vazby jste vybrali. Hlasová zpětná vazba je poskytována z vašeho telefonu, takže vaše hodinky musí být spárovány s aplikací Suunto.

Aktivace hlasové zpětné vazby před cvičením:

1. Před zahájením cvičení přejděte dolů a vyberte možnost **Hlasová zpětná vazba**.

2. Zapněte možnost **Hlasová zpětná vazba z aplikace**.
3. Přejděte dolů a vyberte, jakou hlasovou zpětnou vazbu chcete aktivovat zapnutím/ vypnutím příslušných možností.
4. Vraťte se zpět a začněte cvičit jako obvykle.

Váš telefon vám nyní bude během cvičení poskytovat různé hlasové zpětné vazby v závislosti na tom, jakou hlasovou zpětnou vazbu jste aktivovali.

Aktivace hlasové zpětné vazby během cvičení:

1. Přerušete cvičení stisknutím horního tlačítka.
2. Stisknutím spodního tlačítka otevřete seznam možností.
3. Vyberte **Ovládací panel**.
4. Přejděte dolů a vyberte možnost **Hlasová zpětná vazba**.
5. Zapněte možnost **Hlasová zpětná vazba z aplikace**.
6. Přejděte dolů a vyberte, jakou hlasovou zpětnou vazbu chcete aktivovat zapnutím/ vypnutím příslušných možností.
7. Vraťte se zpět a pokračujte ve cvičení stisknutím horního tlačítka.

## 4.11. Pocit

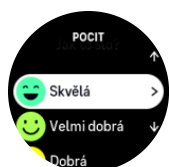
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice. Váš kouč nebo osobní trenér může trendy pocitu využít také ke sledování průběžných pokroků.

Můžete volit z pěti různých 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 záznam aktivity a odpovíte na otázku „**Jak to šlo?**“.



Odpovídání na otázku můžete stiskem prostředního tlačítka přeskočit.

## 4.12. 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 rozehrát.

Pět různých zón intenzity, které hodinky Suunto Race 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 omezeně, sportovci pracující převážně na vylepšování kondice je nepotřebují zahrnovat vůbec.

#### **4.12.1. Zóny tepové frekvence**

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

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

Hodinky Suunto Race mají výchozí zóny tepové frekvence a zóny tepové frekvence pro konkrétní činnost. 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 TF pro všechny sporty**.

1. Klepněte na max. TF (nejvyšší hodnota, t/m) nebo stiskněte korunku.
2. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo otočením korunky vyberte novou max. TF.



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



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

## Nastavení výchozích zón TF

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



1. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte korunku.
2. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo otočením korunky vyberte novou zónu TF.



3. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte korunku.
4. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím spodního 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 korunku.
2. Zóny TF můžete zapínat/vypínat stisknutím korunky.
3. Posuňte se nahoru/dolů a po zvýraznění zóny TF, kterou chcete změnit, klepněte na obrazovku nebo stiskněte korunku.

4. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo otočením korunky vyberte novou zónu TF.



5. Klepněte na vybranou možnost nebo stiskněte korunku.
6. Zobrazení zón TF opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím spodního tlačítka.

#### 4.12.2. Zóny tempa

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

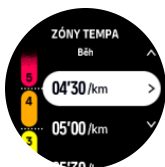
Suunto Racemá pět výchozích zón tempa, které můžete použít, nebo si můžete definovat vlastní.

Zóny tempa jsou k dispozici pro běh a jízdu na kole.

##### Nastavení zón tempa

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

1. Klepněte na možnost **Běh** nebo **Jízda na kole** nebo stiskněte korunku.
2. Zónu tempa vyberte tažením prstu nebo otočením korunky.
3. Zónu tempa, kterou chcete změnit, vyhledejte tažením prstu nahoru/dolů nebo otočením korunky, po jejím zvýraznění ji vyberte stisknutím korunky.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo otočením korunky vyberte novou zónu tempa.



5. Stisknutím korunky vyberte novou hodnotu zóny tempa.
6. Zobrazení zón tempa opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím spodního tlačítka.

#### 4.12.3. Zóny výkonu

Měřič výkonu měří fyzické úsilí vynaložené na provádění určité aktivity. Toto úsilí se měří ve wattech. Hlavní výhodou, kterou vám měřič výkonu přináší, je přesnost. Měřič výkonu vám odhalí, jakou námahu skutečně vynakládáte a jaký výkon produkuje. Analýza hodnot ve wattech rovněž umožňuje snadněji sledovat vlastní pokroky.

Zóny výkonu vám mohou pomoci trénovat ve správném výkonovém rozmezí.

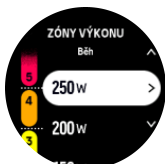
Hodinky Suunto Racemají přednastavených pět zón výkonu, které můžete použít, případně si můžete definovat vlastní.

Zóny výkonu jsou k dispozici ve všech výchozích sportovních režimech pro jízdu na kole, na cyklotrenažeru a na horském kole. Chcete-li používat zóny výkonu při běhu nebo terénním běhu, je třeba použít speciální „výkonové“ sportovní režimy. Máte-li zájem používat zóny výkonu s vlastními sportovní režimy, ujistěte se, že příslušný režim používá Power POD.

## Nastavení zón výkonu pro konkrétní aktivity

Nastavení zón výkonu 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 korunku.
2. Tažením prstu nahoru nebo otočením korunky zvolte zóny výkonu.
3. Zónu výkonu, kterou chcete upravit, vyberte tažením prstu nahoru/dolů nebo otočením korunky.
4. Tažením prstu nahoru/dolů nebo otočením korunky vyberte novou zónu výkonu.



5. Stisknutím korunky vyberte novou hodnotu výkonu.
6. Zobrazení zón výkonu opustíte tažením prstu doprava nebo stisknutím spodního tlačítka.

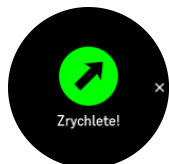
### 4.12.4. Používání TF, tempa nebo výkonových zón při cvičení

**POZNÁMKA:** *Chcete-li při cvičení používat výkonové zóny, musíte mít s hodinkami spárované zařízení Power POD, viz 3.13. Párování PODů a snímačů.*

Když zaznamenáváte cvičení (viz 4. Záznam cvičení) a máte jako cíl intenzity zvoleno TF, tempo nebo výkon (viz 4.3. Používání cílů při cvičení), zobrazí se indikátor zóny rozdělený do pěti sekcí. Těchto pět sekcí se zobrazuje kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu. Indikátor zvýrazněním příslušné sekce znázorňuje, kterou zónu máte zvolenou jako cíl intenzity. Malá šipka na indikátoru ukazuje, kde přesně se v rámci příslušné zóny nacházíte.



Hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení vaše TF, tempo nebo váš výkon dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat, abyste zrychlili či zpomalili.



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 v prostředním poli a dále údaj o tom, jak dlouho v příslušné zóně jste a jak jste vzdáleni od nejbližších zón směrem nahoru i dolů. Prostřední pruh se navíc rozsvítí, když trénujete ve správné zóně.

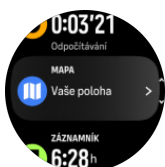
V souhrnu cvičení se zobrazí rozpis, kolik času jste během cvičení strávili v jednotlivých zónách.

## 5. Navigace

Hodinky můžete použít k navigaci různými způsoby. Můžete je například použít k orientaci podle severního magnetického pólu, navigaci po trase nebo k místu zájmu (POI).

Použití funkce navigace:

1. Na ciferníku přejeďte prstem směrem nahoru nebo otočte korunkou.
2. Vyberte **Mapa**.

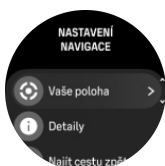


3. Zobrazení mapy ukazuje vaši aktuální polohu a okolí.



 **POZNÁMKA:** Pokud není kompas zkalibrován, budete po otevření mapy vyzváni k provedení jeho kalibrace.

4. Stisknutím spodního tlačítka otevřete seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například ke zjištění souřadnic aktuální polohy nebo k výběru trasy.

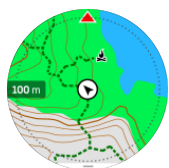


### 5.1. Offline mapy

Pomocí Suunto Race si můžete do hodinek stáhnout offline mapy, nechat telefon doma a orientovat se na trase pouze pomocí hodinek.

Než budete moci v hodinkách offline mapy používat, musíte v aplikaci Suunto nastavit bezdrátové připojení k síti a stáhnout do hodinek vybranou oblast mapy. Po dokončení stahování mapy obdržíte oznámení.


Podrobnější pokyny k nastavení bezdrátové sítě a stahování offline map v aplikaci Suunto jsou k dispozici [zde](#).



Výběr offline map před cvičením:

1. Vyberte sportovní režim využívající GPS.

2. Přejděte dolů a vyberte možnost **Mapa**.
3. Vyberte styl mapy, který chcete používat, a potvrďte prostředním tlačítkem.
4. Přejděte nahoru a začněte cvičit jako obvykle.
5. Přejděte na mapu stisknutím prostředního tlačítka.

 **POZNÁMKA:** Pokud je v nabídce mapy vybrána možnost **Vyp.**, nezobrazí se žádná mapa, pouze traťová stopa.

Výběr offline map mimo dobu cvičení:

1. Ze zobrazení ciferníku táhněte prstem nahoru nebo otáčejte korunkou.
2. Vyberte **Mapa**.
3. Stisknutím spodního tlačítka mapu ukončíte.
4. Vyberte **Konec**.

## Gesta na mapě

### Spodní tlačítko


- Stisknutím tohoto tlačítka otevřete možnosti navigace

### Korunka

- Otočením zobrazení přiblížíte/oddálíte

### Tažení prstu a klepnutí

- Přesuňte mapu klepnutím a přetažením (Pokud se obrazovka po určitou dobu nedotknete, mapa se vrátí do stávající polohy. Doba, po jejímž uplynutí se mapa vrátí, můžete nastavit v možnosti Nastavení navigace.)
- Klepnutím mapu vycentrujete kolem aktuální oblasti
- Posouvejte mapu krátkým přejetím prstem

 **POZNÁMKA:** Pokud je zámek tlačítek zapnutý, nelze v zobrazení mapy používat tlačítka ani funkce přejetí a klepnutí prstem.

## 5.2. 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. Během cvičení přejdete na displej výškového profilu stisknutím 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.

### 5.3. Navigace pomocí azimutu

Navigace pomocí azimutu je funkce, kterou můžete použít venku ke sledování cílové cesty k místu, které vidíte nebo jste našli na mapě. 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 pomocí azimutu při cvičení (k dispozici pouze pro outdoorové aktivity):

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo otočením korunky zvolte **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**.
6. Stisknutím korunky potvrďte nastavený azimut.
7. Pokud znáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ano**.
8. Zadejte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku.
9. Stisknutím korunky potvrďte nastavený azimut.

Použití navigace pomocí azimutu bez cvičení:

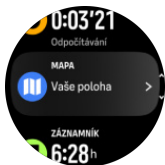
1. Tažením prstem nahoru nebo otočením korunky na ciferníku přejděte na **Mapa**.
2. Stisknutím spodního tlačítka otevřete nastavení navigace.
3. Vyberte **Navigace pomocí azimutu**.
4. V případě potřeby proveďte kalibraci kompasu podle pokynů na obrazovce.
5. Namiřte modrou šipku na obrazovce na cílový bod a stiskněte prostřední tlačítko.
6. Pokud neznáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ne** a postupujte k cílovému bodu podle modré šipky.
7. Pokud znáte vzdálenost k cílovému bodu a jeho nadmořskou výšku, vyberte **Ano**.
8. 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 zbývajcí výškový rozdíl.
9. Stiskněte spodní tlačítko, vyberte možnost **Nový azimut** a nastavte nový azimut.
10. Stiskněte spodní tlačítko, vyberte možnost **Konec** a ukončete navigaci.

### 5.4. Trasy

Hodinky Suunto Race 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. Ze zobrazení ciferníku táhněte prstem nahoru nebo otáčejte korunkou a vyberte možnost **Mapa**.



2. V zobrazení mapy stiskněte spodní tlačítko.
3. Přejděte na položku **Trasy** a stiskněte korunku. Otevře se seznam tras.
4. Přejděte na trasu, po které se chcete nechat navigovat, a stiskněte korunku.



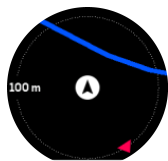
5. Vyberte trasu stisknutím horního tlačítka.
6. Zvolte **Zahájit cvičení**, pokud chcete trasu použít při tréninku, nebo **Pouze navigace**, pokud chcete po trase pouze navigovat.



 **POZNÁMKA:** Pokud zvolíte pouze navigaci po trase, v aplikaci Suunto se nic neuloží ani nezaznamená.

7. Pokud pouze navigujete po trase, můžete navigaci ukončit stisknutím spodního tlačítka a výběrem možnosti **Ukončit navigaci**. Pokud navigujete během cvičení, můžete navigaci ukončit bez ukončení cvičení stisknutím spodního tlačítka a výběrem možnosti **Traťová stopa**.

Pokud jsou offline mapy vypnuté, zobrazí se pouze trasa. Úroveň přiblížení můžete upravovat pomocí korunky.



Na navigačním displeji trasy můžete stiskem spodního tlačítka otevřít nabídku navigace. Tato nabídka umožňuje rychlý přístup k navigačním akcím, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiné trasy.

Všechny sportovní režimy využívající GPS mají také možnost výběru trasy. Viz 4.2. *Navigování v průběhu cvičení*.

## Vedení během navigace

Při navigaci po trase vám hodinky pomohou držet se správné cesty pomocí doplňkových údajů v navigačním poli v dolní části obrazovky a posíláním 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.

V navigačním poli se zobrazuje vzdálenost k dalšímu waypointu (pokud na trase žádné waypointy nejsou, zobrazí se vzdálenost do konce trasy). Když na trase dojdete k waypointu nebo místu zájmu (POI), zobrazí se vyskakovací okno s informací o vzdálenosti k dalšímu waypointu nebo místu zájmu.



**POZNÁMKA:** Pokud využíváte navigaci na 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.

### 5.5. 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 místě 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.

#### 5.5.1. 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 prstu nahoru nebo otočením korunky vyberte možnost **Mapa**.
2. Na zobrazení mapy stiskněte spodní tlačítko.



3. Vyberte možnost **Vaše poloha** a stiskněte korunku.
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.

### Odstranění míst zájmu

Místo zájmu můžete odstranit tak, že v hodinkách odstraníte místo zájmu ze seznamu míst zájmu, případně můžete místo zájmu odeberete v aplikaci Suunto.

Postup odstranění místa zájmu v hodinkách:

1. Tažením prstu nahoru nebo otočením korunky vyberte možnost **Mapa**.
2. Na zobrazení mapy stiskněte spodní tlačítko.
3. Vyberte možnost **POIs** a stiskněte korunku.
4. Přejděte na místo zájmu, které chcete z hodinek vymazat, a stiskněte korunku.
5. Přejděte 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.

### 5.5.2. Navigace k místu zájmu (POI)

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



**POZNÁMKA:** Při navigaci k místu zájmu využívají hodinky nejvyšší přesnost GPS.

Postup navigování k místu zájmu:

1. Tažením prstu nahoru nebo otočením korunky vyberte možnost **Mapa**.
2. Na zobrazení mapy stiskněte spodní tlačítko.
3. Vyberte možnost **POIs** a stiskněte korunku.
4. Přejděte na místo zájmu, k němuž se chcete nechat navigovat, a stiskněte korunku.
5. Stiskněte horní tlačítko nebo klepněte na **Zvol**.
6. Zvolte **Zahájit cvičení**, pokud chcete místo zájmu použít při tréninku, nebo **Pouze navigace**, pokud chcete pouze navigovat k místu zájmu.



**POZNÁMKA:** Pokud zvolíte pouze navigaci k místu zájmu, v aplikaci Suunto se nic neuloží ani nezaznamená.

7. Pokud pouze navigujete po trase, můžete navigaci ukončit stisknutím spodního tlačítka a výběrem možnosti **Ukončit navigaci**. Pokud navigujete během cvičení, můžete navigaci ukončit bez ukončení cvičení stisknutím spodního tlačítka a výběrem možnosti **Traťová stopa**.

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 vzhledem k místu zájmu a traťovou stopou (trasou, kterou jste již urazili).



Stisknutím korunky můžete přepínat mezi zobrazeními.

 **POZNÁMKA:** Pokud jsou aktivovány offline mapy, zobrazení mapy poskytne podrobnou mapu vašeho okolí.

Při zobrazení mapy se další místa zájmu v okolí zobrazují šedě. V zobrazení mapy lze úroveň jejího přiblížení upravovat otáčením korunky.














Při navigování můžete stisknutím spodního tlačítka otevřít nabídku navigace. Nabídka umožňuje rychlý přístup k podrobnostem o místech zájmu (POI), například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiného místa zájmu, k němuž lze navigovat, případně k ukončení navigace.

### 5.5.3. Typy míst zájmu

Hodinky Suunto Race využívají tyto typy míst zájmu:

	Začátek
	Konec
	Auto
<b>P</b>	Parkoviště
	Domov
	Budova
	Hotel
	Ubytovna
	Ubytování
	Nocleh
	Kemp

	Místo pro kempování
	Táborák
	Ošetřovna
	Ambulance
	Pitná voda
	Informace
	Restaurace
	Jídlo
	Kavárna
	Jeskyně
	Hora
	Vrchol
	Skála
	Útes
	Lavina
	Údolí
	Kopec
	Silnice
	Stezka
	Řeka
	Voda
	Vodopád
	Pobřeží
	Jezero

	Chaluhový les
	Mořská rezervace
	Korálový útes
	Velké ryby
	Mořští savci
	Vrak
	Místo pro rybaření
	Pláž
	Les
	Louka
	Pobřeží
	Posed
	Střelba
	Otírání
	Škrábání
	Vysoká zvěř
	Malá zvěř
	Pták
	Stopy
	Rozcestí
	Nebezpečí
	Geocache
	Výhled
	Fotopast

## 5.6. Vedení při stoupání

Když navigujete po trase, možnost **Vedení při stoupání** vám poskytuje údaje o převýšení.

Při plánování trasy v aplikaci Suunto se trasa zobrazuje v podobě úseků, které jsou označeny barvami na podle údajů o převýšení. Rozlišuje se pět následujících kategorií úseků:

- Rovina
- Do kopce
- Z kopce
- Stoupání
- Klesání



Při navigování pomocí hodinek můžete mezi displeji přepínat stisknutím korunky. Zobrazení vedení při stoupání zobrazuje přehled převýšení na trase, po které navigujete. Zobrazují se následující informace:

- nahoře: aktuální nadmořská výška
- pod horním oknem: celkové trvání cvičení
- uprostřed: graf převýšení trasy
- pod grafem: zbývající vzdálenost plánované trasy
- vlevo dole: dokončené stoupání/klesání
- vpravo dole: zbývající stoupání/klesání



Otáčením korunky přiblížíte úsek, ve kterém se právě nacházíte. Na displeji úseku uvidíte následující informace:

- nahoře: průměrný sklon stoupání/klesání aktuálního úseku
- pod horním oknem: celkové trvání cvičení
- uprostřed: graf převýšení trasy v aktuálním úseku
- pod grafem: zbývající vzdálenost aktuálního úseku
- vlevo dole: dokončené stoupání/klesání v rámci aktuálního úseku
- vpravo dole: zbývající stoupání/klesání v rámci aktuálního úseku



Nastavení vedení při stoupání můžete provádět před cvičením a v jeho průběhu. Pokud chcete změnit nastavení před zahájením cvičení, přejděte dolů ze zobrazení startu a otevřete možnost **Vedení při stoupání**. Pokud chcete změnit nastavení v průběhu cvičení, přerušete cvičení a stisknete spodní tlačítko. Otevřete možnost Ovládací panel, kde naleznete **Vedení při stoupání**. Podle svých potřeb zapněte nebo vypněte možnost **Oznámení**. Otevřete možnost **Hodnota stoupání** a vyberte, zda chcete údaje o převýšení zobrazovat ve stupních nebo v procentech.

Pokud oznámení zapnete, hodinky vás upozorní na nadcházející stoupání a klesání a před jejich zahájením vám poskytnou shrnutí následujícího stoupání či klesání.



## 5.7. Pravítko

**Pravítko** je nástroj, který zobrazuje vzdálenost vzdušnou čarou mezi vaší polohou a libovolným bodem, který vyberete na mapě.

Pokud chcete použít pravítko, stiskněte při zobrazení mapy spodní tlačítko (během cvičení nebo mimo cvičení). Když se otevře **Nastavení navigace**, přejděte dolů a zapněte možnost **Pravítko**. Vraťte se do zobrazení mapy, vyberte na mapě libovolný bod a změřte jeho přímou vzdálenost od své aktuální polohy. Až už pravítko nebudete potřebovat, můžete ho vypnout pomocí možnosti **Nastavení navigace**.

## 6. Widgety

Widgety přinášejí užitečné informace o aktivitách a tréninku. Widgety můžete používat z ciferníku potažením prstu nahoru nebo otočením korunky.

Widget je možné připnout pro rychlý a snadný přístup. Na zobrazení ciferníku stiskněte korunku a dvojitým klepnutím na obrazovku vyberte widget, který chcete připnout. Widget je možné také připnout v možnosti **Přizpůsobit** v nabídce **Ovládací panel**.

Widgety můžete zapínat/vypínat z nabídky **Ovládací panel** v možnosti **Přizpůsobit** > **Widgety**. Zapnutím přepínače vyberte, které widgety chcete používat.



Můžete si také vybrat, které widgety chcete v hodinkách používat a v jakém pořadí. Stačí je v aplikaci Suunto zapnout nebo vypnout a seřadit.

### 6.1. Počasí

Widget počasí vám poskytuje aktuální informace o počasí. Zobrazuje aktuální teplotu, rychlost a směr větru a aktuální typ počasí jako text i ikonu. Mezi typy počasí může patřit například slunečno, zataženo, deštivo apod.




Tažením prstem nahoru nebo otočením korunky zobrazíte podrobnější údaje o počasí, jako je vlhkost, kvalita ovzduší a předpovědi.

 **TIP:** Abyste získali o počasí co nejpřesnější údaje, připojte hodinky k aplikaci Suunto.

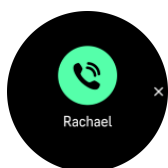
### 6.2. Oznámení

Pokud jste hodinky spárovali s aplikací Suunto, 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 části **Oznámení**.

 **POZNÁMKA:** Oznámení z některých komunikačních aplikací nemusí být s hodinkami Suunto Race kompatibilní.

Po přijetí oznámení se na obrazovce zobrazí vyskakovací okno.



Vyskakovací okno zavřete stisknutím korunky. Pokud se zpráva na obrazovku nevejde, otočením korunky nebo tažením prstem nahoru text posunete, a postupně jej tak můžete zobrazit celý.

Pomocí možnosti **Akce** můžete na oznámení reagovat (dostupné možnosti se liší podle toho, jaký používáte telefon a 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.

Ze zobrazení ciferníku táhněte prstem nahoru a vyberte widget oznámení, poté můžete historii oznámení procházet otáčením korunkou.

Když si projdete zprávy na svém mobilním zařízení nebo když ve widgetu oznámení vyberte možnost **Vymazat všechny zprávy**, historie oznámení se vymaže.

## 6.3. Ovládání médií

Hodinky Suunto Race lze použít k ovládání hudby, podcastů a jiných médií přehrávaných v telefonu nebo vysílaných z telefonu do jiného zařízení.



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

Chcete-li získat přístup k widgetu pro ovládání médií, táhněte prstem nahoru po ciferníku nebo během cvičení tiskněte korunku, dokud se nezobrazí widget pro ovládání médií.



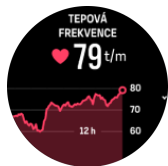
Ve widgetu pro ovládání médií můžete ovládat média klepnutím na možnost přehrávání nebo přeskočení na další či předchozí skladbu.

Tažením prstem nahoru nebo otočením korunky můžete přejít na úplné nastavení ovládání médií.

Stisknutím spodního tlačítka widget pro ovládání médií ukončíte.

## 6.4. Tepová frekvence

Widget tepové frekvence (TF) nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci a graf tepové frekvence za posledních 12 hodin. Graf je sestaven z hodnot průměrné tepové frekvence počítané pro 24minutové časové úseky.





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 t/m, nebude graf zobrazovat maximální hodnotu, ale průměr za 24minutový časový úsek, v němž jste nejvyšší TF dosáhli.

Abyste mohli zobrazit widget s hodnotami denní TF, musíte funkci denní TF aktivovat. Tuto funkci můžete zapnout a vypnout v nastavení v možnosti **Aktivita** nebo přejít na konec widgetu TF a aktivovat ji tam.

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

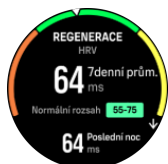


Po aktivaci začnou hodinky zobrazovat údaje o tepové frekvenci po 24 minutách.

Tažením prstem doprava nebo stisknutím spodního tlačítka se vrátíte zpět na zobrazení ciferníku.

## 6.5. Regenerace, HRV (Proměnlivost tepové frekvence)


Proměnlivost tepové frekvence (HRV) měří časovou proměnlivost mezi jednotlivými srdečními tepe a její hodnota představuje dobrý ukazatel celkového zdraví a pohody.



HRV pomáhá porozumět vašemu stavu regenerace – měří vaši fyzickou a duševní zátěž a ukazuje, do jaké míry je vaše tělo připraveno trénovat.

Abyste získali efektivní průměrnou hodnotu HRV, musíte svůj spánek sledovat alespoň třikrát týdně po delší dobu, aby bylo možné stanovit váš rozsah HRV.

Různé situace a stavy, jako je poklidná dovolená, fyzická a duševní námaha nebo počínající chřipka, mohou vést ke změnám hodnot HRV.

 **TIP:** Více informací regeneraci HRV naleznete na webu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) nebo v aplikaci Suunto.

## 6.6. Pokrok

Widget pokroku vám poskytuje údaje, které vám pomohou v delším časovém období zvyšovat tréninkovou zátěž, ať už se jedná o frekvenci, délku nebo intenzitu tréninku.




Každému tréninku je přiřazeno Skóre tréninkového stresu (TSS) (na základě jeho délky a intenzity) a tato hodnota představuje základ pro výpočet tréninkové zátěže pro krátkodobé i dlouhodobé průměry. Hodinky mohou z této hodnoty TSS vypočítat úroveň vaší fyzické kondice (definovanou jako  $VO_2\max$ ) a CTL (chronickou tréninkovou zátěž) a také vám poskytnout odhad vašeho laktátového prahu a předpověď rychlosti běhu na různé vzdálenosti.


Gradient je ukazatel, který monitoruje rychlost nárůstu nebo poklesu kondice za určitou dobu.

Úroveň vaší aerobní fyzické kondice určuje parametr  $VO_2\max$  (maximální spotřeba kyslíku), obecně uznávané měřítko kapacity aerobní vytrvalosti. Jinými slovy, hodnota  $VO_2\max$  ukazuje, jak dobře dokáže vaše tělo využívat kyslík. Čím vyšší máte hodnotu  $VO_2\max$ , tím lépe dokážete využít kyslík.

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

Widget také zobrazuje váš odhadovaný věk podle kondice. Věk podle kondice se vypočítává na základě srovnání vaší hodnoty  $VO_2\max$  a věku.

 **POZNÁMKA:** Zlepšování hodnoty  $VO_2\max$  je vysoce individuální a závisí na faktorech, jako je věk, pohlaví, genetické dispozice a vytrénovanost. Pokud již velmi dobrou fyzickou kondici máte, bude její další zvyšování probíhat pomaleji. Pokud s pravidelným cvičením právě začínáte, můžete zaznamenat rychlý nárůst fyzické kondice.

 **TIP:** Více informací o konceptu analýzy tréninkové zátěže Suunto naleznete na webu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) nebo v aplikaci Suunto.

## 6.7. Trénink

Widget trénink poskytuje informace o tréninkové zátěži pro aktuální týden a také o celkovém trvání všech vašich tréninkových relací.




Pomocí tohoto widgetu také poznáte, jaká je vaše forma, zda začínáte ztrácet kondici, zda si ji udržujete nebo zda je aktuálně váš trénink produktivní.

Hodnota CTL (Chronická tréninková zátěž) je vážený průměr vaší hodnoty dlouhodobého TSS (Skóre tréninkového stresu) – čím více trénujete, tím vyšší je vaše kondice.

Hodnota ATL (Akutní tréninková zátěž) je 7denní vážený průměr vaší hodnoty TSS a v podstatě sleduje vaši aktuální míru únavy.

Hodnota TSB (Vyvážení tréninkové zátěže) zobrazuje vaši formu, což je v podstatě rozdíl mezi dlouhodobou chronickou tréninkovou zátěží (CTL) a krátkodobou akutní tréninkovou zátěží (ATL).


 **TIP:** Více informací o konceptu analýzy tréninkové zátěže Suunto naleznete na webu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) nebo v aplikaci Suunto.

## 6.8. Regenerace, trénink


Widget regenerační trénink zobrazuje vaši aktuální formu a pocity z tréninku za poslední týden a také za posledních 6 týdnů. Mějte prosím na paměti, že abyste tyto údaje mohli získat, musíte po každém tréninku zadat svůj pocit, viz 4.11. *Pocit*.



Tento widget vám také řekne, jak se vaše regenerace shoduje s vaší aktuální tréninkovou zátěží.

 **TIP:** Více informací o konceptu analýzy tréninkové zátěže Suunto naleznete na webu [www.suunto.com](http://www.suunto.com) nebo v aplikaci Suunto.

## 6.9. Kyslík v krvi

 **VAROVÁNÍ:** Hodinky Suunto Race nejsou lékařský přístroj a hladina kyslíku v krvi indikovaná pomocí hodinek Suunto Race není určena k diagnostice nebo monitorování zdravotního stavu.

Hodinky Suunto Race vám umožňují měřit hladinu kyslíku v krvi. Ze zobrazení ciferníku táhnete prstem nahoru nebo otáčejte korunkou a vyberte widget Kyslík v krvi.

Hladina kyslíku v krvi může být indikátorem přetřénování 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.

Jak měřit hladinu kyslíku v krvi ve widgetu Kyslík v krvi:

1. Vyberte **Změřit nyní**.
2. Během měření držte ruku v klidu.
3. Pokud se měření nezdařilo, postupujte podle pokynů v hodinkách.
4. Po dokončení měření se zobrazí hodnota kyslíku v krvi.

Hladinu kyslíku v krvi můžete měřit také během spánku, viz 6.10. *Spánek*.

## 6.10. Spánek

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 Race nasazené, když jdete spát, budou měřit spánek na základě údajů akcelerometru.

Sledování spánku:

1. Z ciferníku přejděte dolů a vyberte možnost **Spánek**.
2. Zapněte funkci **Sledování spánku**.

Si můžete zvolit, zda chcete mít hodinky během spánku v režimu Nerušit, a také zvolit, zda chcete během spánku měřit Kyslík v krvi a Sledování HRV (kolísání tepové frekvence).

Když povolíte sledování spánku, můžete také nastavit spánkový cíl. Dospělý člověk potřebuje spát 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 zahrnují například 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 pomocí widgetu spánku také sledovat celkový spánkový trend. Ze zobrazení ciferníku táhnete prstem nahoru nebo otáčejte korunkou, dokud se neobjeví widget **Spánek**. První zobrazení zachycuje poslední spánek a graf spánku za posledních sedm dní.



Při zobrazení widgetu spánku můžete potažením nahoru zobrazit podrobnosti o posledním spánku.

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

## Měření tepové frekvence, kyslíku v krvi a proměnlivosti tepové frekvence (HRV) během spánku

Pokud si hodinky necháte během noci na zápěstí, získáte také další zpětnou vazbu ohledně své tepové frekvence, HRV a hladiny kyslíku v krvi během spánku.

## Automatický režim Nerušit

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

## 6.11. Kroky a kalorie

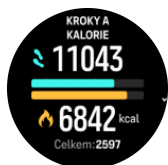
Hodinky sledují vaši celkovou míru aktivity po celý den. Celodenní aktivita představuje důležitý faktor pro udržení kondice a zdraví či tréninku na nadcházející soutěž.

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

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

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

Horní hodnota ve widgetu je celkový počet kroků za daný den a spodní hodnota je odhad počtu aktivních kalorií, které jste zatím během dne spálili. Níže se zobrazuje celkový počet spálených kalorií. Celkový počet zahrnuje aktivní kalorie a bazální metabolický výdej (BMR, viz níže).



Polokroužky ve widgetu indikují, jak blízko jste denním cílům aktivity. Tyto cíle můžete upravovat podle svých osobních preferencí (viz níže).

Potažením prstem z widgetu směrem nahoru můžete také zobrazit počet kroků a spálených kalorií za posledních sedm dní.

## Cíle aktivity

Můžete upravovat své denní cíle jak pro počet kroků, tak pro kalorie. V nastavení zvolte možnost **Aktivita** a otevřete nastavení cíle aktivity.



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

Celkový počet spálených kalorií za den vychází ze dvou faktorů: z bazálního metabolického výdeje (BMR) a z fyzické aktivity.



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 je založeno na vašem osobním profilu zahrnujícím například údaje 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.

## 6.12. Slunce a měsíc

Tažením prstem nahoru nebo otočením korunky ze zobrazení ciferníku přejděte na widget slunce a měsíc. Na hodinkách se zobrazí čas do příštího západu nebo východu slunce podle toho, co přijde dříve.

Pokud widget vyberete, zobrazí se další podrobnosti, například čas východu a západu slunce a také fáze, ve které se měsíc aktuálně nachází.



## 6.13. Záznamník

Hodinky poskytují přehled tréninkové aktivity prostřednictvím záznamníku.



V záznamníku uvidíte přehled aktuálního tréninkového týdne. Přehled uvádí souhrn celkového trvání tréninku a také přehled dnů, kdy jste cvičili.

Tažením prstem nahoru získáte informace o tom, které činnosti jste vykonávali a kdy. Výběr některé z aktivit stisknutím korunky zobrazí ještě více podrobností a také možnost danou aktivitu ze záznamníku vymazat.

## 6.14. Zdroje

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

Při zátěži a fyzické aktivitě se fyzické zdroje spotřebovávají, při odpočinku a regeneraci se obnovují. Kvalitní spánek je nezbytnou součástí 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 fyzických zdrojů dostatek, 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 lépe nakládat a využívat je rozumně. Množství fyzických zdrojů můžete využívat také jako vodítko k určení stresových faktorů, individuálně účinných strategií regenerace nebo vlivu kvalitní výživy.

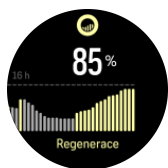
Zátěž a doba zotavení využívá naměřených hodnot optického snímače tepové frekvence, a abyste tyto hodnoty získali, musíte zapnout denní TF, viz 6.4. *Tepová frekvence*.

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

Tyto hodnoty TF lze snadno změnit v nastavení **Obecné » Osobní**.

 **TIP:** Jako Klidová TF použijte nejnižší naměřenou tepovou frekvenci během spánku.


Tažením prstem nahoru nebo otočením korunky ze zobrazení ciferníku přejděte na widget zdrojů.



Barva kolem ikony widgetu indikuje vaši celkovou úroveň fyzických zdrojů. Je-li zelená, znamená to, že regenerujete. Ze zobrazení stavu můžete vyčíst, v jakém stavu se aktuálně nacházíte (aktivní, neaktivní, v regeneraci či pod zátěží). Sloupcový graf zobrazuje vaše fyzické zdroje v průběhu posledních 16 hodin a procentuální hodnota je odhad aktuální úrovně fyzických zdrojů.

## 6.15. Výškoměr a barometr

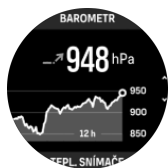
Hodinky Suunto Race neustále měří absolutní tlak vzduchu pomocí vestavěného tlakového senzoru. Na základě této naměřené hodnoty a referenční hodnoty nadmořské výšky vypočítávají nadmořskou výšku nebo tlak vzduchu.

 **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.

Ze zobrazení ciferníku tažením prstem nahoru nebo otočením korunky přejděte na widget výškoměru a barometru. Tento widget má tři zobrazení, na která lze přejít tažením prstem nahoru a dolů. První zobrazuje aktuální nadmořskou výšku.



Potažením prstem nahoru zobrazíte barometrický tlak a graf trendu barometru.



Dalším potažením nahoru zobrazíte teplotu.

Potažením dolů nebo stisknutím spodního tlačítka se vrátíte zpět.

Je třeba správně nastavit referenční hodnotu nadmořské výšky (viz 3.18. Výškoměr).

Nadmořskou výšku své aktuální polohy naleznete na většině topografických map, případně i v běžně používaných online mapových službách, jako jsou Mapy Google.

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

## Automatický profil výškoměru/barometru

Změnu tlaku vzduchu může způsobit počasí i nadmořská výška. Hodinky Suunto Race 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. Zobrazený 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.

## 6.16. Kompas

Hodinky Suunto Race jsou vybaveny gyroskopickým kompasem, který umožňuje orientaci podle severního magnetického pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

Kompas můžete otevřít tak, že na ciferníku přejedete prstem nahoru nebo otočíte korunkou a vyberete možnost **Kompas**.

Widget kompasu zobrazuje následující informace:

- Šipka směřující k magnetickému severu
- Směr vyjádřený jako světová strana
- Směr ve stupních
- Nadmořská výška
- Barometrický tlak



Widget kompasu opustíte stisknutím spodního tlačítka.

Ve widgetu kompasu můžete tažením prstem nahoru ze spodní části obrazovky otevřít seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například ke zjištění souřadnic aktuální polohy nebo k výběru trasy.

### 6.16.1. Kalibrace kompasu

Pokud není kompas zkalibrován, budete po otevření widgetu kompasu vyzváni k provedení kalibrace.



**POZNÁMKA:** Kompas se při používání zkalibruje sám, ale pokud byly hodinky ovlivněny silnými magnetickými poli nebo silným nárazem, může ukazovat špatný směr. Tento problém vyřešíte provedením nové kalibrace.



## 6.16.2. 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 u kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem představuje deklinaci.

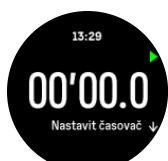
Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpřesnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z webu, například [www.magnetic-declination.com](http://www.magnetic-declination.com).

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny ve vztahu k magnetickému severnímu pólu. Při používání map pro orientační běh proto musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

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

## 6.17. Měřič času

Hodinky jsou vybaveny stopkami a odpočítáváním pro základní měření času. Ze zobrazení ciferníku táhnete prstem nahoru nebo otáčejte korunkou, dokud se neobjeví widget měřiče času.

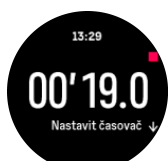


Při prvním otevření widgetu se zobrazí stopky. Poté si hodinky vždy pamatují, co jste použili naposledy: stopky, nebo odpočítávání.

Tažením prstu nahoru otevřete nabídku zkratk **Nastavit časovač**, kde můžete měnit nastavení měřiče času.

### Stopky

Stopky spustíte a zastavíte stisknutím horního tlačítka. Opětovným stiskem horního tlačítka znovu spustíte pozastavené stopky. Stiskem spodního tlačítka se stopky vynulují.



Stiskem spodního tlačítka měřič času ukončíte.

### Odpočet času

Tažením prstem nahoru ve widgetu měřiče času otevřete nabídku zkratk. Můžete vybrat předvolený čas odpočítávání nebo si vytvořit vlastní čas odpočítávání.



Odpočet můžete dle potřeby zastavovat nebo vynulovat horním a spodním tlačítkem. Stiskem spodního tlačítka odpočet času ukončíte.


## 7. 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](http://www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides).

Postup výběru průvodců SuuntoPlus™ v hodinkách:

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

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


## 8. Sportovní aplikace SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ sportovní aplikace vybaví hodinky Suunto Race 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 Race. 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 korunku, 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](https://suunto.com/SuuntoPlus) a zjistěte, které sportovní aplikace jsou pro vaše hodinky k dispozici.

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

## 9. Péče a podpora

### 9.1. 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.

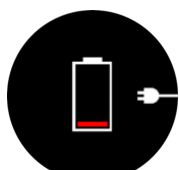
Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

### 9.2. 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.

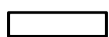
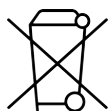
Když je baterie nabitá na méně než 20 % a později na méně než 5 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízko, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.



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.

### 9.3. Likvidace

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



## 10. Reference

### 10.1. 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 Race a je k dispozici také na adrese [www.suunto.com/userguides](http://www.suunto.com/userguides).

### 10.2. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW224 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

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

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy 07/2024

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