

SUUNTO RUN
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1. BEZPEČNOST.....	6
2. Začínáme.....	8
2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka.....	8
2.2. Úprava nastavení.....	9
2.3. Aktualizace softwaru.....	10
2.4. Aplikace Suunto.....	10
2.5. Optické měření tepové frekvence.....	10
3. Nastavení.....	12
3.1. Obecné.....	12
3.1.1. Zámek tlačítek a obrazovky.....	12
3.1.2. Informace o zařízení.....	12
3.1.3. Čas a datum.....	12
3.1.4. Jazyk a oblast.....	13
3.1.5. Systém jednotek.....	13
3.1.6. Úspora energie.....	13
3.1.7. Reset a vypnutí.....	13
3.2. Připojení pomocí technologie Bluetooth.....	14
3.2.1. Režim letadlo.....	15
3.2.2. Párování zařízení.....	15
3.3. Formáty polohy.....	16
3.4. Výškoměr.....	17
3.5. Alarmy.....	17
3.5.1. Upozornění na východ a západ slunce.....	17
3.5.2. Upozornění na bouři.....	18
3.6. Připomínat dlouhé sezení.....	18
3.7. Oznámení.....	19
3.8. Režim Nerušit.....	19
3.9. Tóny a vibrace.....	20
3.10. Nastavení displeje.....	20
3.11. Ciferníky.....	21
4. Záznam cvičení.....	22
4.1. Sportovní režimy.....	23
4.2. Navigování v průběhu cvičení.....	23
4.2.1. Najít cestu zpět.....	24
4.3. Režim tréninku.....	24
4.4. Řízení výdrže baterie.....	25
4.5. Cvičení obsahující více sportů.....	26
4.6. Běh na dráze.....	26
4.7. Maraton.....	26
4.8. Plavání.....	27


4.9. Automatické přerušení.....	27
4.10. Zvuková zpětná vazba.....	27
4.11. Pocit.....	28
4.12. Zóny intenzity.....	28
4.12.1. Zóny tepové frekvence.....	29
4.12.2. Zóny tempa.....	31
4.12.3. Zóny výkonu.....	31
4.12.4. Používání TF, tempa nebo výkonových zón při cvičení.....	32
4.13. Funkce FusedSpeed™.....	33
4.14. FusedAlti™.....	33
5. Navigace.....	35
5.1. Trasy.....	35
5.2. Místa zájmu.....	37
5.2.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu.....	37
5.2.2. Navigace k místu zájmu (POI).....	38
5.2.3. Typy míst zájmu.....	39
5.3. Navigace pomocí azimutu.....	41
5.4. Navigování podle nadmořské výšky.....	42
6. Widgety.....	43
6.1. Ovládací panel.....	43
6.2. Objem tréninku.....	43
6.3. Pokrok.....	44
6.4. Regenerace.....	45
6.5. Záznamník.....	45
6.6. Slunce a měsíc.....	45
6.7. Kompas.....	46
6.8. Výškoměr a barometr.....	47
6.9. Kroky a kalorie.....	48
6.10. Tepová frekvence.....	49
6.11. Kyslík v krvi.....	50
6.12. Spánek.....	50
6.13. Počasí.....	52
6.14. Budík.....	52
6.15. Časovač.....	53
6.16. Přehrávač médií.....	54
6.17. Alipay (pouze v pevninské Číně).....	55
7. Všechny aplikace.....	56
7.1. Svítilna.....	56
7.2. Najít telefon.....	56
7.3. Dýchání.....	56

8. Péče a podpora.....	57
8.1. Instrukce pro zacházení.....	57
8.2. Baterie.....	57
8.3. Likvidace.....	57
9. Reference.....	58
9.1. Shoda.....	58
9.2. CE.....	58

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 Run 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 Run je rychlé a jednoduché.

1. Probudte hodinky stisknutím a podržením korunky. Automaticky se spustí průvodce nastavením.
2. Zvolte jazyk, který si přejete používat, tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů.



3. Vyberte oblast tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů a klepnutím na oblast.



4. Spárujte hodinky s mobilním telefonem a dokončete počáteční nastavení.



POZNÁMKA: Zkontrolujte, zda je na telefonu zapnutá funkce Bluetooth.

6. Naskenujte QR kód zobrazený na obrazovce hodinek a stáhněte si aplikaci Suunto, pokud jste tak ještě neučinili. Pokud je již aplikace Suunto nainstalována v telefonu, otevřete ji.
7. Zadejte kód zobrazený na obrazovce hodinek do pole, které se zobrazí na telefonu.
8. Dokončete nastavení podle průvodce v aplikaci Suunto. Další informace viz 2.4. *Aplikace Suunto*.



TIP: Po dokončení počátečního nastavení vám hodinky Suunto Run poskytnou stručný návod, jak je ovládat.

2.1. Dotyková obrazovka a tlačítka

Hodinky Suunto Run 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 při zobrazeném ciferníku otevřete nadefinovanou zkratku

Korunka / prostřední tlačítko

- stisknutím zvolíte příslušnou položku
- otočením posouváte obrazovky a nabídky
- otočením při zobrazeném ciferníku otevřete seznam widgetů
- stisknutím při zobrazeném ciferníku otevřete seznam sportovních režimů
- 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
- dlouhým stisknutím při zobrazeném ciferníku otevřete nadefinovanou zkratku

Při záznamu cvičení:

Horní tlačítko

- stisknutím přerušíte (pozastavíte) aktivitu
- dlouhým stisknutím změníte aktivitu

Korunka / prostřední tlačítko

- otočením se na stránkách posunete dozadu a dopředu
- stisknutím otevřete možnosti cvičení

Spodní tlačítko

- stisknutím označíte kolo
- dlouhým stisknutím přejdete na zobrazení ciferníku

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.
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. Hodinky Suunto Run se aktualizují automaticky, pokud jsou připojeny k aplikaci Suunto.

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

Jakmile se software stáhne do hodinek, hodinky se během noci samy aktualizují, pokud je úroveň nabití baterie alespoň 20 % a neprobíhá záznam 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 se v aplikaci Suunto zobrazí poznámky k verzi.


2.4. Aplikace Suunto

S aplikací Suunto můžete dále obohatit své zkušenosti s hodinkami Suunto Run. 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 mód letadlo vypněte.

Párování hodinek s aplikací Suunto:

1. Ujistěte se, že je Bluetooth na hodinkách aktivní. V nabídce nastavení přejděte na položku **Připojení** » **Viditelnost** a možnost aktivujte, pokud jste tak již neučinili.
2. Stáhněte si a nainstalujte aplikaci Suunto do kompatibilního mobilního zařízení z 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", čímž 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

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

 **TIP:** Tažením nahoru po ciferníku hodinek získáte přístup ke všem nastavením hodinek prostřednictvím možnosti **Ovládací panel**.

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

3.1. Obecné

3.1.1. Zámek tlačítek a obrazovky

Při záznamu cvičení můžete tlačítka a obrazovku uzamknout stisknutím korunky a zapnutím přepínače **Zamknutí obrazovky**. Po zamčení nemůžete provádět žádné akce vyžadující používání tlačítek (mezičasy, pozastavení/ukončení cvičení apod.) nebo měnit zobrazení na displeji.

Chcete-li odemknout tlačítka a obrazovku, dlouze stiskněte současně horní a dolní tlačítka.

Chcete-li uzamknout dotykovou obrazovku, ale přesto mít možnost používat tlačítka během cvičení, vypněte před zahájením záznamu cvičení možnost dotykové obrazovky v nastavení cvičení.

Pokud neprovádíte záznam cvičení, obrazovka se po určité době neaktivity deaktivuje a zhasne. Obrazovku můžete aktivovat stiskem jakéhokoli tlačítka.

Informace o chování obrazovky naleznete v části 3.10. *Nastavení displeje*.

3.1.2. Informace o zařízení

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

3.1.3. Čas a datum

Během počátečního nastavení hodinek můžete nastavit 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 možnost **Duální čas** a nastavte časové pásmo výběrem místa.

3.1.4. Jazyk a oblast

V nastavení v části **Obecné** » **Jazyk** můžete změnit jazyk hodinek a vybrat oblast, ve které žijete.

3.1.5. Systém jednotek

Systém jednotek v hodinkách můžete změnit v nastavení v části **Obecné** » **Systém jednotek**.

Můžete použít metrický nebo imperiální systém jednotek. Po výběru se všechna data na hodinkách zobrazí v jednotkách vybraného systému.

3.1.6. Úspora energie

Hodinky mají k dispozici možnosti úspory energie, které vypnou veškeré vibrace a sníží jas displeje a frekvenci denního měření TF, aby se prodloužila výdrž baterie při normálním každodenním 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 v části **Obecné** » **Úspora energie** nebo v nabídce **Ovládací panel**.



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

3.1.7. Reset a vypnutí

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.

Restart (soft reset):

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.

Hodinky můžete restartovat v nabídce **Nastavení**. Zvolte položku **Obecné** a přejděte dolů na možnost **Restartovat**. Potvrďte výběr stisknutím horního tlačítka.

Pokud nemáte přístup do nabídky hodinek, stiskněte a podržte horní tlačítko po dobu 10 sekund a uvolněním hodinky restartujte.

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 nabídky **Nastavení** na hodinkách. Vyberte položku **Obecné**, přejděte dolů na možnost **Reset nastavení** a vyberte ji. Resetování zahájíte stisknutím horního tlačítka. Během resetování budou všechna data v hodinkách vymazána.

 **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.

Vypnutí

Pokud nechcete hodinky používat delší dobu, můžete je vypnout. Přejděte do nabídky **Nastavení**, vyberte možnost **Obecné** a přejděte dolů na možnost **Vypnutí**. Potvrďte výběr stisknutím horního tlačítka.

Chcete-li hodinky probudit, držte korunku stisknutou.

3.2. Připojení pomocí technologie Bluetooth

Hodinky Suunto Run využívají technologii Bluetooth k vysílání a přijímání informací z mobilního zařízení, když máte hodinky spárované s aplikací Suunto. Stejná technologie se používá také pro párování se sluchátky, 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 v části **Připojení > Viditelnost**.




Technologii Bluetooth je možné také úplně vypnout aktivací režimu Letadlo, viz 3.2.1. *Režim letadlo*.

3.2.1. Režim letadlo

Pokud je třeba vypnout bezdrátové přenosy, aktivujte mód letadlo. Mód letadlo můžete aktivovat či deaktivovat pomocí nastavení v možnosti **Připojení** nebo v nabídce **Ovládací panel**.




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

3.2.2. Párování zařízení

Spárujte hodinky se sluchátky Bluetooth, Bluetooth Smart PODy a snímači, abyste si mohli vychutnat hudbu a shromažďovat další informace při záznamu cvičení.

Hodinky Suunto Run podporují následující typy PODů a snímačů:

- Tepová frekvence
- Foot POD

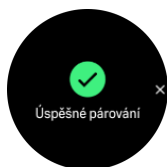
 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním mód letadlo vypněte. Viz 3.2.1. *Režim letadlo*.

Postup párování sluchátek, PODu nebo snímače:

1. Přejděte na nastavení hodinek a zvolte **Připojení**.
2. Výběrem možnosti **Párování zařízení** otevřete seznam kompatibilních typů zařízení.
3. Přejděte dolů a zobrazte si celý seznam. Klepnutím vyberte, který typ zařízení chcete párovat.



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



Pokud má POD nějaké pokročilé nastavení, 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.

Po spárování se sluchátka automaticky připojí k hodinkám, jakmile je zapnete (v dosahu připojení Bluetooth).



POZNÁMKA: *Chcete-li sluchátka spárovat s hodinkami, musí v režimu párování.*

Každé zařízení lze v případě potřeby odpojit od hodinek nebo odebrat ze seznamu spárovaných zařízení. Vyberte zařízení, které chcete odebrat, a klepnutím na možnost **Odpojit** zařízení odpojte nebo výběrem možnosti **Zapomenout** zařízení odeberte ze seznamu.

3.2.2.1. 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 v nastavení snímače POD v nabídce **Připojení > Párování zařízení > Foot POD**.

3.3. Formáty polohy

Formát polohy je způsob, jakým se vaše pozice GPS zobrazuje na hodinkách. Všechny formáty se vztahují ke stejné poloze, pouze ji vyjadřují jiným způsobem.

Formát polohy můžete změnit v nastavení hodinek v nabídce **Outdoor > Navigace > Formát polohy**.

Zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používanou sítí a má tři různé formáty:

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


K dispozici jsou i další běžné formáty polohy:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvourozměrné horizontální zobrazení polohy.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšířením UTM a skládá se z označení zóny sítě, identifikátoru 100 000 metrů čtverečních a číselné polohy.

Hodinky Suunto Run podporují také následující místní formáty polohy:

- BNG (British)
- ETRS-TM35FIN (Finnish)
- KKJ (Finnish)
- IG (Irish)
- RT90 (Swedish)
- SWEREF 99 TM (Swedish)

- CH1903 (Swiss)
- UTM NAD27 (Alaska)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (New Zealand)

 **POZNÁMKA:** Některé formáty polohy nelze používat v oblastech severně od 84° a jižně od 80° nebo mimo země, pro které jsou určeny. Pokud se nacházíte mimo povolenou oblast, souřadnice vaší polohy se na hodinkách nezobrazí.

3.4. Výškoměr

Hodinky Suunto Run používají pro měření nadmořské výšky barometrický tlak. Chcete-li mít co nejpřesnější měření, je třeba definovat referenční bod nadmořské výšky. Pokud znáte svoji aktuální přesnou nadmořskou výšku, můžete ji použít jako referenční bod. Případně můžete použít funkci FusedAlti (viz 4.14. *FusedAlti™*) a nastavit referenční bod automaticky.

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



3.5. Alarmy

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

Můžete nastavit upozornění na východ a západ slunce a také upozornění na bouři. Viz 3.5.1. *Upozornění na východ a západ slunce* a 3.5.2. *Upozornění na bouři*.

3.5.1. Upozornění na východ a západ slunce

Upozornění na východ/západ slunce v hodinkách Suunto Run 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 **Outdoor** a vstupte do nabídky klepnutím na její název nebo stisknutím prostředního tlačítka.
3. Přejděte na upozornění, které chcete nastavit, a vyberte jej.




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:** Vzhled ciferníku si můžete přizpůsobit tak, aby zobrazoval časy východu a západu slunce. Viz 3.11. Ciferníky.

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

3.5.2. 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 Run 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 **Outdoor** 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).



3.6. Připomínat dlouhé sezení

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

V nastavení vyberte možnost **Aktivita a trénink** 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.

3.7. Oznámení

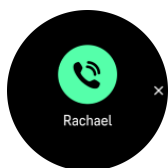
Pokud jste hodinky spárovali s aplikací Suunto, můžete například na hodinkách dostávat upozornění na příchozí hovory a textové zprávy.

Při párování hodinek s aplikací si můžete ověřit, zda chcete na hodinkách přijímat oznámení z telefonu.

Oznámení můžete později zapnout a vypnout v nabídce **Ovládací panel** > **Oznámení** a také v aplikaci Suunto.

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

Historie oznámení

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

Ze zobrazení ciferníku posuňte prstem směrem nahoru a vyberte možnost **Oznámení** na panelu **Ovládací panel**, poté můžete historii oznámení procházet otáčením korunkou.

Když si projdete všechna oznámení nebo když v nastavení oznámení vyberete možnost **Vymazat všechny zprávy**, historie oznámení se vymaže.

3.8. 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. Ze zobrazení ciferníku prstem nahoru a 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.

Nastavení režimu Nerušit můžete upravit v nabídce **Režim soustředění** v nastavení hodinek.



Zapnutím možnosti **Během spánku** se režim Nerušit automaticky zapne během předem nastavené doby spánku.

Můžete také nastavit jakýkoli jiný plán, který automaticky aktivuje režim Nerušit podle vašich potřeb.

3.9. Tóny a vibrace

Tóny a vibrace se používají pro upozornění, budíky a další důležité události či akce. Tóny a vibrace lze nastavit v nabídce **Nastavení » Tón a vibrace**.

Pro různá oznámení, alarmy a výstrahy můžete vybrat jednu z následujících možností:

- **Tón:** zvukové upozornění
- **Vibrace:** upozornění formou vibrací
- **Tón a vibrace:** zvukové upozornění a upozornění formou vibrací

Pro korunku a tlačítka můžete vybrat ze čtyř možností:

- **Žádný:** Stisknutí jakéhokoli tlačítka a otočení korunky nespustí žádný zvuk ani vibrace.
- **Tón:** Stisknutím libovolného tlačítka se spustí zvuk.
- **Vibrace:** Otočením korunky se spustí vibrace.
- **Tón a vibrace:** Stisknutím libovolného tlačítka se spustí zvuk a otočením korunky se spustí vibrace.


Vyberte požadovanou možnost stisknutím korunky.

3.10. Nastavení displeje

V nabídce displeje můžete upravit následující funkce: Úroveň jasu (**Jas**), zda bude neaktivní displej zobrazovat informace (**Always-on displej**), zda se displej aktivuje při zvednutí a otočení zápěstí (**Probuzení zvednutím**), po kolika minutách nečinnosti obrazovka zhasne (**Čas pro vyp. obr.**), zda nosíte hodinky na levém nebo pravém zápěstí (**Zápěstí**) a zda nosíte hodinky s tlačítky na levé nebo pravé straně (**Orientace korunky**).

Funkce displeje lze upravit v nabídce **Nastavení > Displej**.

- Nastavení Jas určuje celkovou intenzitu jasu displeje – Nízký, Střední nebo Vysoký.

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

- Nastavení Always-on displej určuje, zda je neaktivní displej prázdný, nebo zda se na něm zobrazují informace, například čas. Funkci Always-on displej lze zapnout či vypnout:
 - **Zap.:** Na displeji se určité informace zobrazují neustále.
 - **Vyp.:** Když je displej neaktivní, je obrazovka prázdná.

 **TIP:** Nastavení Always-on displej můžete rychle zapnout v nabídce Ovládací panel.

 **UPOZORNĚNÍ:** Funkce Always-on displej snižuje výdrž baterie přibližně o 30 %.

- Funkce Probuzení zvednutím aktivuje displej, když zvednete zápěstí, abyste se podívali na hodinky.

- Nastavení Čas pro vyp. obr. určuje dobu, po které se obrazovka sama vypne nebo kdy zhasne v případě nečinnosti. Dobu můžete nastavit na 10, 15, 30 nebo 60 sekund.
- Pomocí nastavení Zápěstí Orientace korunky můžete určit, zda hodinky nosíte na levém nebo pravém zápěstí, s tlačítky na levé nebo pravé straně. Pomocí těchto nastavení můžete změnit orientaci displeje a pohodlně nosit hodinky na kterémkoli zápěstí.

3.11. Ciferníky

Hodinky Suunto Run mají k dispozici několik ciferníků, ze kterých si můžete vybrat.

Změna ciferníku:

1. V nabídce **Ovládací panel** vyberte možnost **Přizpůsobit**.
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. Tažením prstu nahoru a dolů procházejte možnosti barev ciferníku a stisknutím korunky vyberte barvy, které chcete použít.
5. Na stránce **Komplikace** si můžete přizpůsobit, jaké informace chcete na ciferníku zobrazit. Klepnutím vyberte komplikaci, kterou chcete upravit, nebo se přesuňte do nabídky komplikací otočením korunky a stisknutím horního tlačítka komplikaci upravte.



6. Uložte nastavení stisknutím korunky.

4. Záznam cvičení

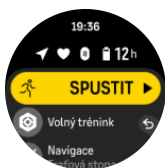
Kromě nepřetržitého monitorování aktivity můžete hodinky používat k záznamu tréninku či jiných aktivit. Získáte tak přesnou zpětnou vazbu a budete moci sledovat své pokroky.

Postup záznamu cvičení:

1. Nasadte si snímač tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Stiskněte korunku. Na obrazovce se zobrazí seznam sportovních režimů.
3. Přejetím nahoru nebo otočením korunky zvolte sportovní režim, který chcete použít, a vyberte 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.
 - Pokud máte spárované a připojené zařízení POD nebo sluchátka, zobrazí se jejich ikona.
 - Zobrazí se také odhad stavu baterie, který vám řekne, kolik hodin můžete cvičit, než se baterie vybit.

Pokud používáte snímač tepové frekvence a rozsvítí se zeleně pouze ikona srdce (což znamená, že je aktivní optický snímač TF), zkontrolujte, zda se podařilo provést párování se snímačem tepové frekvence, viz 3.2.2. *Párování zařízení*, a zkuste to znovu.

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



Jakmile je záznam spuštěn, vybraný zdroj tepové frekvence se uzamkne a nelze jej již v průběhu tréninku změnit.

6. Při záznamu můžete otočením korunky přepínat mezi obrazovkami.
7. Pro přerušování záznamu stiskněte horní tlačítko.
8. Stisknutím korunky otevřete seznam možností.
9. Záznam ukončíte a uložíte výběrem možnosti **Ukončit**.

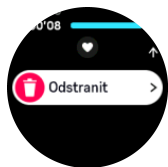


POZNÁMKA: Můžete také odstranit záznam daného cvičení pomocí možnosti **Zahodit**.

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

aktivitu, 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.



Nastavení cvičení

Než zahájíte záznam cvičení, je vhodné přizpůsobit nastavení pro dané cvičení. Na úvodní obrazovce cvičení přejděte dolů a vyberte možnost **Nastavení cvičení**. Můžete upravit následující možnosti:

- Režim baterie: Viz 4.4. *Řízení výdrže baterie*.
- Autom. přerušení: Viz 4.9. *Automatické přerušení*.
- Sledování TF po cvičení: Pokud tuto možnost zapnete, hodinky budou sledovat vaši tepovou frekvenci po dobu 3 minut po ukončení záznamu cvičení. Tímto způsobem můžete sledovat, jak se vaše tepová frekvence vrací do normálního stavu.
- Dotyková obrazovka: Pokud tuto možnost zapnete, můžete během záznamu cvičení používat dotykovou obrazovku. Chcete-li hodinky během záznamu cvičení ovládat pouze pomocí tlačítek, vypněte možnost dotykové obrazovky.
- Zvuková zpětná vazba: Viz 4.10. *Zvuková zpětná vazba*.
- Přehrávač médií: Viz 6.16. *Přehrávač médií*.
- Párování zařízení: Viz 3.2.2. *Párování zařízení*.
- Pocit: Viz 4.11. *Pocit*.

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.

V horní části seznamu se zobrazí naposledy použité sportovní režimy. Přejděte dolů a prohlédněte si kompletní seznam více než 30 sportovních režimů.

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

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

4.2. Navigování v průběhu cvičení

Během záznamu cvičení můžete navigovat po trase, k místu zájmu (POI) nebo směrem k nastavenému cíli.

Možnosti navigace budou přístupné pouze tehdy, když má používaný sportovní režim aktivní GPS.

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu nebo místo zájmu (POI) v aplikaci Suunto a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim využívající GPS.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Navigace**.
4. Vyberte možnost **Cíl navigace**.
5. Vyberte trasu či místo zájmu pro navigaci nebo nastavte azimut. Poté stisknutím horního tlačítka potvrďte cíl navigace.
6. Posunutím prstu doprava nebo stisknutím dolního tlačítka se vrátíte do zobrazení pro spuštění záznamu a spustíte záznam jako obvykle.

Během cvičení můžete otočením korunky přejít na navigační displej, kde lze zobrazit zvolenou trasu nebo místo zájmu (POI) či nastavený azimut. Pro další informace o navigačním displeji viz 5.1. *Trasy*, 5.2.2. *Navigace k místu zájmu (POI)* a 5.3. *Navigace pomocí azimutu*.

Na navigačním displeji stisknutím korunky přejdete na zobrazení mapy a stisknutím horního tlačítka otevřete nastavení navigace. V nastaveních navigace můžete například vybrat jinou trasu, jiné místo zájmu (POI), zjistit souřadnice aktuální polohy a případně ukončit navigování.

4.2.1. Najít cestu zpět

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

Spuštění funkce Najít cestu zpět:

1. Spusťte cvičení využívající GPS.
2. Otáčejte korunkou, dokud nepřejdete na navigační displej.
3. Na navigačním displeji stiskněte korunku.
4. Stisknutím horního tlačítka otevřete nastavení navigace.
5. Přejděte na položku **Najít cestu zpět** a proveďte výběr klepnutím na obrazovku nebo stiskem prostředního tlačítka.

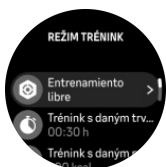
Na navigačním displeji se zobrazí navigační pokyny.



4.3. Režim tréninku

Na hodinkách Suunto Run můžete přizpůsobit sportovní režimy podle vlastních potřeb pro různé okolnosti. Na hodinkách Suunto Run můžete pro cvičení nastavit různé cíle.

Pokud vybraný sportovní režim umožňuje nastavovat různé cíle, můžete tak učinit, než začnete zaznamenávat cvičení. Na úvodní obrazovce cvičení přejděte dolů a stisknutím korunky vyberte režim tréninku. Ve výchozím nastavení je režim nastaven na **Volný trénink**. V režimu Volný trénink nemusíte nastavovat žádný cíl, ale můžete si režim tréninku přizpůsobit úpravou cíle intenzity, nastavením připomenutí atd.



Cvičení s obecným cílem:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, tažením prstu nahoru nebo otočením korunky vyberte možnost režimu tréninku.
2. Vyberte **Trénink s daným trváním**, **Dálkový trénink** nebo **Trénink s daným počtem kalorií**.
3. Přejděte dolů a nastavte cíl.
4. Dalším posunutím dolů můžete upravit nastavení režimu tréninku, například cíl intenzity a připomenutí.
5. Potvrďte nastavení stisknutím horního tlačítka.
6. Přejděte nahoru a začněte cvičit.

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



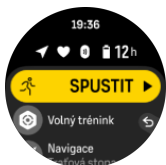
Hodinky vám také oznámí, když dosáhnete 50 % cílové hodnoty a když vybraný cíl splníte.

Některé sportovní režimy mají specifitější možnosti cíle, například režim **Trénink stoupání** a **Virtuální soupeř**.

4.4. Řízení výdrže baterie

Hodinky Suunto Run 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.



Hodinky mají předdefinované tři režimy baterie: **Výkon** (výchozí), **Vytrvalost** a **Úspora energie**. Změnou těchto režimů se mění výdrž baterie, ale současně s tím i výkon hodinek.

Na obrazovce, z níž se spouští začátek cvičení, můžete přejít dolů a klepnutím na položku **Nastavení cvičení** > **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.

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

4.5. Cvičení obsahující více sportů

Hodinky Suunto Run 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. Stisknutím korunky a posunutím dolů otevřete nabídku cvičení s více sporty.
4. Vyberte další sportovní režim, který chcete použít, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Upravte nastavení režimu tréninku
6. Stisknutím horního tlačítka zahájíte záznam v novém sportovním režimu.

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

4.6. Běh na dráze

Hodinky Suunto Run můžete použít i při běhu na dráze.

Pokud používáte sportovní režim **Běh na dráze**, můžete nastavit délku běžecké dráhy a hodinky v případě potřeby automaticky opraví naměřené údaje. Délku dráhy můžete aktualizovat před a během cvičení, abyste dosáhli co nejpřesnějšího záznamu.

4.7. Maraton

Sportovní režim **Maraton** nabízí speciální displej, díky kterému během závodu uvidíte nejdůležitější informace. Ve sportovním režimu Maraton si můžete vybrat vzdálenost 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton.

Zobrazení Maratonu poskytuje následující informace:

- aktuální tempo
- aktuální tepovou frekvenci
- odhadovaný čas do cíle na základě vašeho tempa

- uběhnutou vzdálenost
- měřidlo udávající uběhnutou vzdálenost v porovnání s celou vzdáleností



4.8. Plavání

Hodinky Suunto Run 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:

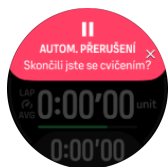
- Než se vydáte plavat, proveďte synchronizaci hodinek s účtem online s cílem optimalizovat GPS s nejnovějšími satelitními daty.
- Po výběru sportovního režimu plavání v přírodě a potvrzení signálu GPS vyčkejte nejméně tři minuty a teprve poté začnete plavat. Tento čas potřebuje GPS k co nejpřesnějšímu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

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 v nastavení cvičení na hodinkách, než začnete zaznamenávat cvičení.

Pokud tuto funkci zapnete, na automatické přerušení záznamu vás upozorní vyskakovací zpráva. Otevře se seznam možností, ze kterých můžete záznam obnovit nebo ukončit nahrávání.



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

4.10. Zvuková zpětná vazba

Během cvičení můžete využívat zvukovou 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. Zvuková zpětná vazba je poskytována z vašich sluchátek, takže hodinky musí být spárovány se sluchátky Bluetooth.

Aktivace zvukové zpětné vazby před cvičením:

1. Před zahájením cvičení přejděte dolů a vyberte možnost **Nastavení cvičení**.
2. Přejděte dolů a zapněte přepínač **Zvuková zpětná vazba**.
3. Vraťte se zpět a začněte cvičit jako obvykle.

Aktivace zvukové zpětné vazby během cvičení:

1. Stisknutím korunky otevřete seznam možností cvičení.
2. Přejděte dolů a stisknutím korunky otevřete nabídku **Možnosti**.
3. Přejděte dolů a v nabídce Nastavení sportu vyhledejte možnost **Zvuková zpětná vazba**.
4. Zapněte přepínač **Zvuková zpětná vazba**.
5. Vraťte se zpět a pokračujte ve cvičení.

4.11. Pocit

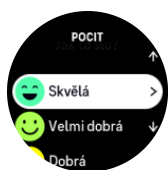
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice. Váš kouč nebo osobní trenér může trendy pocitu využít také ke sledování průběžných pokroků.

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 Run 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 Run mají výchozí zóny tepové frekvence a zóny tepové frekvence pro konkrétní aktivity. Výchozí zóny lze používat pro všechny aktivity, ale pro pokročilejší trénink můžete používat speciální zóny TF určené pro běh a jízdu na kole.

Můžete si vybrat ze tří typů zón TF:

- Zóny maximálního tepu
- Zóny rezervy TF
- Zóny TF laktátového prahu

Vaše výchozí zóny tepové frekvence a zóny pro konkrétní aktivity budou vypočítány na základě vybraného typu zóny.

Zóny maximálního tepu

Jedná se o výchozí typ zóny. Doporučujeme použít nastavení zóny maximálního tepu v případě, že neznáte svou TF laktátového prahu a klidovou tepovou frekvenci.

1. Přejděte do nabídky **Aktivita a trénink > Zóny intenzity > Zóny TF > Typy zón.**
2. Klepnutím nebo stisknutím korunky vyberte možnost **Zóny maximálního tepu.**
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Výchozí zóny TF pro všechny sporty, Zóny TF pro běh** nebo **Zóny TF pro jízdu na kole.**
4. Klepněte na max. TF (nejvyšší hodnota, t/m) nebo stiskněte korunku.



5. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo otočením korunky vyberte novou max. TF.
6. Stisknutím korunky potvrďte zvolenou hodnotu.
7. Ve vyskakovacím okně potvrďte, zda chcete nebo nechcete aktualizovat všechny zóny TF na základě maximálního tepu.

Zóny rezervy TF

Doporučujeme použít nastavení Zóny rezervy TF v případě, že neznáte svou TF laktátového prahu, ale znáte svou klidovou tepovou frekvenci. Vaše rezervní hodnota TF se rovná vašemu maximálnímu tepu minus vaše klidová TF.

1. Přejděte do nabídky **Aktivita a trénink > Zóny intenzity > Zóny TF > Typy zón.**
2. Klepnutím nebo stisknutím korunky vyberte možnost **Zóny rezervy TF.**
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Výchozí zóny TF pro všechny sporty, Zóny TF pro běh** nebo **Zóny TF pro jízdu na kole.**
4. Klepnutím nebo stisknutím korunky vyberte maximální tep v horní části stupnice.
5. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo otočením korunky vyberte nový maximální tep.
6. Stisknutím korunky potvrďte zvolenou hodnotu.
7. Klepnutím nebo stisknutím korunky vyberte klidovou TF ve spodní části stupnice.



8. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo otočením korunky vyberte nový maximální tep.
9. Stisknutím korunky potvrďte zvolenou hodnotu.
10. Ve vyskakovacím okně potvrďte, zda chcete nebo nechcete aktualizovat všechny zóny TF na základě rezervy TF.

Zóny TF laktátového prahu

Doporučujeme použít nastavení Zóny TF laktátového prahu v případě, že znáte svou TF laktátového prahu.

1. Přejděte do nabídky **Aktivita a trénink > Zóny intenzity > Zóny TF > Typy zón**.
2. Klepnutím nebo stisknutím korunky vyberte možnost **Zóny TF laktátového prahu**.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Výchozí zóny TF pro všechny sporty, Zóny TF pro běh** nebo **Zóny TF pro jízdu na kole**.
4. Klepněte na hodnotu TF laktátového prahu (TF laktátového prahu) nebo stiskněte korunku.



5. Tažením prstu po obrazovce nahoru nebo dolů nebo otočením korunky vyberte novou TF laktátového prahu.
6. Stisknutím korunky potvrďte zvolenou hodnotu.
7. Ve vyskakovacím okně potvrďte, zda chcete nebo nechcete aktualizovat všechny zóny TF na základě TF laktátového prahu.

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.

Hodinky Suunto Run mají pět výchozích zón tempa, které můžete použít, nebo si můžete definovat vlastní.

Zóny tempa jsou k dispozici pro běh.

Nastavení zón tempa

Nastavení zón tempa pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce **Aktivita a trénink > Zóny intenzity > Zóny tempa při běhu**.

1. Zónu tempa vyberte tažením prstu nebo otočením korunky.
2. Zónu tempa, kterou chcete změnit, vyhledejte tažením prstu nahoru/dolů nebo otočením korunky, po jejím zvýraznění ji vyberte stisknutím korunky.



3. Tažením prstu nahoru/dolů nebo otočením korunky vyberte novou zónu tempa.
4. Stisknutím korunky vyberte novou hodnotu zóny tempa.
5. 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 Run mají přednastavených pět zón výkonu, které můžete použít, případně si můžete definovat vlastní.

Nastavení zón výkonu pro konkrétní aktivity


Nastavení zón výkonu pro konkrétní aktivity se provádí v nabídce **Aktivita a trénink > Zóny intenzity > Zóny výkonu při běhu** nebo **Zóny cyklovýkonu**.

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.

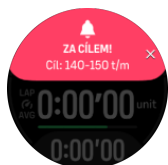
4.12.4. Používání TF, tempa nebo výkonových zón při cvičení

 **POZNÁMKA:** *Chcete-li při cvičení používat výkonové zóny, musíte mít s hodinkami párované zařízení Power POD, viz 3.2.2. Párování zařízení.*

Když zaznamenáváte cvičení (viz 4. Záznam cvičení) a máte jako cíl intenzity zvoleno TF, tempo nebo výkon, 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.



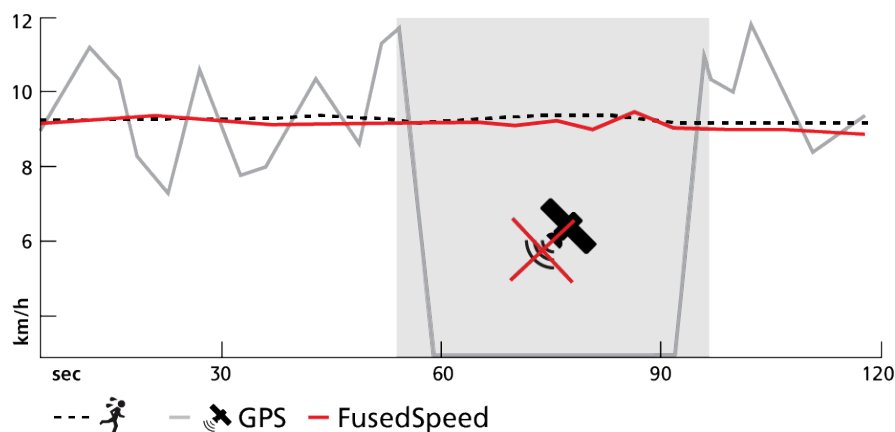
Hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení vaše TF, tempo nebo váš výkon dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat, abyste zrychlili či zpomalili.



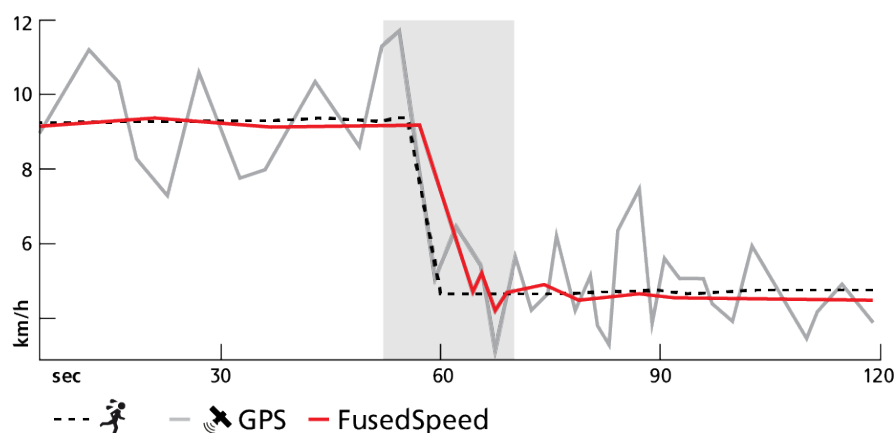
V souhrnu cvičení se zobrazí rozpis, kolik času jste během cvičení strávili v jednotlivých zónách.

4.13. 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 Run 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.

4.14. 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.

5. Navigace

Na hodinkách Suunto Run máte několik možností navigace. Widget **Navigace** najdete v nabídce **Všechny aplikace** nebo v seznamu vybraných widgetů.

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 a otevřete widget **Navigace** v nabídce Všechny aplikace nebo na seznamu vybraných widgetů. Poté zadejte trasu.
2. Hodinky začnou vyhledávat vaši aktuální polohu. Po vyhledání polohy se na displeji zobrazí šipka směřující k magnetickému severu, vaše poloha a blízká místa zájmu a waypointy, pokud existují.

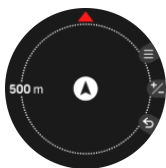


 **POZNÁMKA:** Pokud není kompas zkalibrovan, budete po otevření widgetu vyzváni k provedení jeho kalibrace.

3. Otočením korunky otevřete zobrazení kompasu.



4. Stisknutím korunky otevřete zobrazení mapy, kde můžete otáčením korunky zvětšovat a zmenšovat zobrazení.



5. Stisknutím horního tlačítka otevřete seznam navigačních možností, například zjištění souřadnic aktuální polohy nebo výběr trasy.



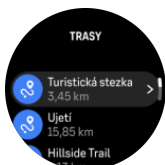
6. Stisknutím spodního tlačítka widget Navigace zavřete.

5.1. Trasy

Hodinky Suunto Run 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. Na ciferníku přejeďte prstem směrem nahoru nebo otočte korunkou a otevřete widget **Navigace** v nabídce Všechny aplikace nebo na seznamu vybraných widgetů. Poté zadejte trasu.
2. V zobrazení mapy stiskněte horní tlačítko.
3. Stisknutím korunky vyberte možnost **Cíl navigace**.
4. Přejeďte na položku **Trasy** a stiskněte korunku. Otevře se seznam tras.
5. Přejeďte na trasu, po které se chcete nechat navigovat, a stiskněte korunku.



6. Podrobnosti trasy zobrazíte posunutím dolů.
7. Navigaci spustíte stisknutím horního tlačítka.



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

8. Chcete-li navigaci ukončit, stisknutím horního tlačítka otevřete možnosti navigace a vyberte možnost **Ukončit navigaci**. Potvrďte konec navigace stisknutím horního tlačítka.



Na obrazovce navigace po trase máte následující možnosti:

- otočením korunky přejdete do zobrazení nadmořské výšky
- stisknutím korunky otevřete zobrazení mapy, kde otáčením koruny zvětšovat a zmenšovat zobrazení
- stisknutím horního tlačítka otevřete možnosti navigace (například zkontrolujete zjistíte podrobnosti trasy, vyberete jinou trasu pro navigaci, uložíte místa zájmu a zapnete nebo vypnete zobrazení traťové stopy a zobrazení míst zájmu)

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.

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

5.2. 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.

5.2.1. 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 **Navigace**.
2. V zobrazení mapy stiskněte horní tlačítko.
3. Stisknutím korunky vyberte možnost **Vaše poloha**.

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 **Navigace**.
2. V zobrazení mapy stiskněte horní tlačítko.
3. Vyberte možnost **Cíl navigace**.
4. Přejděte na položku **POI** a stiskněte korunku.
5. Přejděte na místo zájmu, které chcete z hodinek vymazat, a stiskněte korunku.
6. 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.

5.2.2. 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. Na ciferníku přejeďte prstem směrem nahoru nebo otočte korunkou a otevřete widget **Navigace** v nabídce Všechny aplikace nebo na seznamu vybraných widgetů. Poté zadejte místo zájmu.
2. V zobrazení mapy stiskněte horní tlačítko.
3. Stisknutím korunky vyberte možnost **Cíl navigace**.
4. Přejděte na položku **POI** a stiskněte korunku. Otevře se seznam míst zájmu.
5. Přejděte na místo zájmu, k němuž se chcete nechat navigovat, a stiskněte korunku.
6. Stiskněte horní tlačítko nebo klepněte na **Navigovat**.
7. Chcete-li navigaci ukončit, stisknutím horního tlačítka otevřete možnosti navigace a vyberte možnost **Ukončit navigaci**. Potvrďte konec navigace stisknutím horního tlačítka.



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

Navigace k místu zájmu má dvě zobrazení:

- zobrazení mapy s vaší aktuální polohou vzhledem k místu zájmu a traťovou stopou (trasou, kterou jste již urazili).



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





Otočením korunky můžete přepínat mezi zobrazeními.





















Při zobrazení mapy se další místa zájmu v okolí zobrazují šedě. Stisknutím korunky přepnete na zobrazení mapy, kde můžete upravit úroveň přiblížení otočením korunky.

5.2.3. Typy míst zájmu

Hodinky Suunto Run využívají tyto typy míst zájmu:

	Začátek
	Konec
	Auto
	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

	Mošští savci
	Vrak
	Místo pro rybaření
	Pláž
	Les
	Louka
	Pobřeží
	Posed
	Střelba
	Otírání
	Škrábání
	Vysoká zvěř
	Malá zvěř
	Pták
	Stopy
	Rozcestí
	Nebezpečí
	Geocache
	Výhled
	Fotopast

5.3. 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.



Použití navigace pomocí azimutu bez cvičení:

1. Tažením prstem nahoru nebo otočením korunky na ciferníku přejděte na **Navigace**.
2. Stisknutím horního tlačítka otevřete nastavení navigace.
3. Vyberte možnost **Cíl navigace**.
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. Následujte modrou šipku k cílovému bodu.
7. Stiskněte horní tlačítko, vyberte možnost **Ukončit navigaci** a ukončete navigaci.

5.4. 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. Při používání navigace přepněte otočením korunky na zobrazení profilu nadmořské výšky.

Displej výškového profilu uvádí tyto informace:

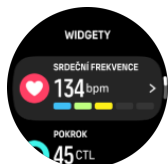
- nahoře: aktuální nadmořská výška
- uprostřed: výškový profil s označením aktuální polohy
- dole: dokončené stoupání/klesání



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.

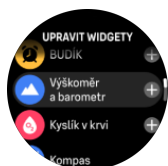
6. Widgety

Widgety přinášejí užitečné informace o aktivitách a tréninku. Přizpůsobte si seznam widgetů, abyste na první pohled viděli nejdůležitější informace, ať už se jedná o tepovou frekvenci, denní počet kroků nebo aktuální nadmořskou výšku. Widgety můžete používat z ciferníku potažením prstu nahoru či dolů nebo otočením korunky.




Widgety můžete zapínat a vypínat z nabídky **Ovládací panel** v možnosti **Přizpůsobit > Upravit widgety**. Klepnutím na symboly + a – vedle názvu widgetu nebo stisknutím korunky vyberte widgety, které chcete použít.

Do seznamu můžete přidat až šest widgetů.

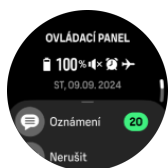


Můžete si také vybrat, které widgety chcete v hodinkách používat a v jakém pořadí. Stačí je v aplikaci Suunto zapnout nebo vypnout a seřadit.

 **TIP:** Pokud aplikace ještě není přidána do seznamu widgetů, najdete ji v nabídce **Všechny aplikace**.

6.1. Ovládací panel

Z ovládacího panelu v horní části seznamu widgetů máte přístup k několika údajům a možnostem hodinek, jako je úroveň nabití baterie, oznámení a kompletní nabídka nastavení.



Ze zobrazení ciferníku přejeďte prstem směrem nahoru nebo otočte korunkou a otevřete nabídku **Ovládací panel**.

Ovládací panel je vždy nahoře v seznamu widgetů. Nelze jej odebrat ani přesunout níže.


6.2. Objem tréninku

Widget **Objem tréninku** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

Widget **Objem tréninku** poskytuje informace o tréninkové zátěži a celkovém trvání tréninků provedených v aktuálním týdnu. Aktuální objem tréninku můžete porovnat s objemem za posledních šest týdnů. To vám pomůže udržet si kondici a snížit riziko zranění.



Tréninková zátěž se počítá na základě délky a intenzity tréninku. Vaše skóre tréninkového stresu (TSS) ukazuje, jakému stresu je vaše tělo během tréninku vystaveno.

 **TIP:** Více informací o konceptu analýzy tréninkové zátěže Suunto naleznete na webu www.suunto.com nebo v aplikaci Suunto.

Posunutím dolů ve widgetu si zobrazíte další data o tréninku. Můžete zkontrolovat své zóny TF a nejčastěji používané sportovní režimy v aktuálním týdnu, upravit cíle a zkontrolovat objem tréninku z minulého týdne.

6.3. Pokrok

Widget **Pokrok** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

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.

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 o trvání nejméně 15 minut, zatímco máte hodinky Suunto Run 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 nebo v aplikaci Suunto.

6.4. Regenerace

Widget **Regenerace** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

Vaše údaje o regeneraci 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.

Ve widgetu Regenerace na vašich hodinkách můžete vidět procentuální hodnotu, která ukazuje, jak dobře se vaše tělo zotavilo od posledního tréninku nebo po nemoci či stresovém období. Barevná stupnice pod hodnotou také ukazuje aktuální stav vašeho těla. Otočením korunky nebo přejetím prstem nahoru zobrazíte další podrobnosti a vysvětlení.



Pokud je úroveň regenerace vysoká, 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. Pokud je však úroveň regenerace nízká, doporučujeme před dalším náročným tréninkem dostatečný odpočinek.

Údaje o regeneraci se vypočítávají na základě tří hlavních faktorů:

- Průměr proměnlivosti tepové frekvence (HRV) za posledních sedm dní
- Vaše zaznamenané údaje o spánku za posledních sedm dní
- Vyvážení tréninkové zátěže (TSB)

6.5. 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.

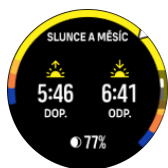
Tažením prstem nahoru získáte informace o tom, které činnosti jste vykonávali a kdy. Výběr některé z aktivit stisknutím korunky zobrazí ještě více podrobností a také možnost danou aktivitu ze záznamníku vymazat.

6.6. Slunce a měsíc

Widget **Slunce a měsíc** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

Widget zobrazuje 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.



6.7. Kompas

Hodinky Suunto Run 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.

Widget **Kompas** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

Widget kompasu zobrazuje následující informace:

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



Ve widgetu kompasu můžete tažením prstem nahoru ze spodní části obrazovky otevřít nastavení kompasu. Máte k dispozici následující možnosti nastavení:

- **Kalibrace kompasu**
- **Deklinace**
- **Jednotka kompasu**

Widget kompasu opustíte stisknutím spodního tlačítka.

Kalibrace kompasu

Pokud kompas není zkalibrován, budete po otevření widgetu kompasu vyzváni k provedení kalibrace. Kompas můžete také zkalibrovat výběrem možnosti **Kalibrace kompasu** v nastavení kompasu.



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.

Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu. Kompasů 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.

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 výběrem možnosti **Deklinace** v nastavení kompasu.

Jednotka kompasu

Jednotku kompasu můžete nastavit na stupně nebo tisícinu radiánu. Chcete-li změnit jednotku kompasu, vyberte možnost **Jednotka kompasu** v nastavení kompasu.

Nastavení kompasu je k dispozici také v nastavení hodinek v části **Outdoor > Navigace**.

6.8. Výškoměr a barometr

Hodinky Suunto Run 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. Data se zobrazí ve widgetu **Výškoměr a barometr**.

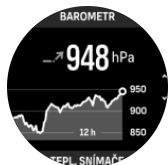
Widget **Výškoměr a barometr** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

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


Tento widget má tři zobrazení, na která lze přejít tažením prstem nahoru nebo otočením korunky. První zobrazuje aktuální nadmořskou výšku.



Potažením prstem nahoru zobrazíte barometrický tlak a graf trendu barometru.



Dalším potažením nahoru zobrazíte teplotu.

 **POZNÁMKA:** Při nošení hodinek na zápěstí je snímač velmi blízko k tělu a hodnoty teploty mohou být ovlivněny teplotou vašeho těla. Chcete-li se ujistit, že jsou hodnoty teploty správné, připevněte hodinky k batohu nebo jinému vybavení a ke sledování tepové frekvence použijte hrudní pás.

Je třeba správně nastavit referenční hodnotu nadmořské výšky. Ve widgetu můžete přejít dolů a nadmořskou výšku nastavit ručně nebo provést automatické nastavení. 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 Run 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.

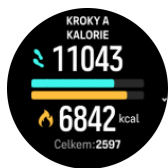
Pokud se pohybujete beze změny nadmořské výšky (méně než 5 metrů ve svislém směru za 12 minut), hodinky interpretují všechny změny tlaku vzduchu jako změny počasí a příslušným způsobem upravují graf barometru.

6.9. Kroky a kalorie

Widget **Kroky a kalorie** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

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

Horní hodnota na widgetu je celkový počet kroků za daný den a spodní hodnota je odhad počtu aktivních kalorií, které jste zatím během dne spálili.



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

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

Bazální metabolický výdej (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.

Cíle aktivity

Můžete upravovat své denní cíle jak pro počet kroků, tak pro kalorie. Přejděte dolů ve widgetu a nastavte denní cíle kroků a kalorií a zapněte nebo vypněte oznámení týkající se cíle.



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

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

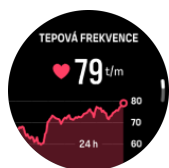
Když nastavujete cíl pro kalorie, definujete, kolik kalorií chcete spálit nad rámec BMR. Jde o takzvané aktivní kalorie.

Cíle kroků a kalorií můžete nastavit také v nastavení hodinek v části **Aktivita a trénink**.

6.10. Tepová frekvence

Widget **Tepová frekvence** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

Widget tepové frekvence nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci a graf tepové frekvence za posledních 24 hodin. Graf je sestaven z hodnot průměrné tepové frekvence počítané pro 5minutové časové úseky.



Pod grafem je zobrazen rozsah vaší tepové frekvence naměřené za posledních 24 hodin.

Klidová tepová frekvence z daného dne je dobrý indikátor stavu regenerace. Je-li vyšší než obvykle, pravděpodobně ještě neproběhla úplná regenerace po posledním tréninku.



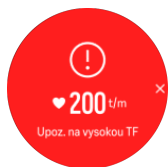
Pokud zaznamenáte cvičení, budou hodnoty denní TF odrážet zvýšenou tepovou frekvenci a spotřebu kalorií v důsledku tréninku.


Abyste mohli zobrazit widget s hodnotami denní TF, musíte funkci denní TF aktivovat. Funkci můžete zapnout nebo vypnout tak, že otevřete widget Tepová frekvence a přejdete dolů do nastavení.

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.



Pokud chcete být upozorněni na příliš vysokou tepovou frekvenci, můžete ve widgetu Tepová frekvence nastavit upozornění na vysokou tepovou frekvenci. Přejděte dolů do nastavení a zapněte možnost **Upoz. na vysokou TF**. Na další obrazovce můžete nastavit hodnotu tepů za minutu. Pokud bude vaše tepová frekvence po dobu 5 sekund na nastavené hodnotě nebo nad ní, hodinky přehrají výstražný zvuk a na červené obrazovce se zobrazí aktuální údaje o vaší TF. Upozornění potvrdíte stisknutím korunky.



 **POZNÁMKA:** Výsledky měření jsou pouze referenční a neměly by být používány jako základ pro lékařskou diagnózu.

6.11. Kyslík v krvi

Hodinky Suunto Run vám umožňují měřit hladinu kyslíku v krvi.

Widget **Kyslík v krvi** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.


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.

Měření hladiny kyslíku v krvi ve widgetu Kyslík v krvi:

1. Vyberte možnost **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 6.12. *Spánek*.

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

6.12. Spánek

Widget **Spánek** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

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

Chcete-li sledovat spánek, musíte na hodinkách aktivovat sledování spánku.

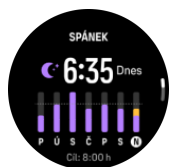
1. Ze zobrazení ciferníku přejděte dolů a vyberte widget **Spánek**.
2. Přejděte dolů na nastavení a stisknutím korunky otevřete nabídku **Spánek**.
3. Přejděte dolů a zapněte přepínač **Sledování spánku**.

Můžete si vybrat, jestli chcete během spánku měřit hodnoty 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, nepamene však, že vaše ideální doba spánku se nemusí s obvyklými hodnotami shodovat.

Spánkové trendy

Pomocí widgetu Spánek můžete sledovat svůj celkový spánkový trend. První zobrazení ve widgetu Spánek zachycuje poslední spánek a graf spánku za posledních sedm dní.




Pokud ve widgetu Spánek přejdete dolů, uvidíte souhrn vašeho včerejšího 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).

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

Ve widgetu Spánek můžete definovat několik nastavení souvisejících se spánkem:

Spánkový cíl

Můžete nastavit ideální délku spánku. Pokud nastavíte cíl, souhrn spánku vám řekne, o kolik více či méně jste spali oproti nastavenému cíli.

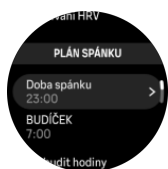
 **TIP:** Pokud jste cíl spánku nastavili již při prvním nastavení hodinek, zobrazí se uložený cíl pod položkou Spánkový cíl.

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

Pokud si hodinky necháte během noci na zápěstí, získáte také další zpětnou vazbu ohledně hladiny kyslíku v krvi a proměnlivosti tepové frekvence během spánku. Chcete-li tyto údaje měřit, zapněte v nastavení sledování možnost Kyslík v krvi a Sledování HRV.

Plán spánku

Přejděte dolů a nastavte svůj plán spánku. Nastavte čas, kdy chcete jít spát a probudit se.



Pokud chcete, aby vás hodinky probudily vibracemi a přehráváním zvuku budíku, zapněte možnost Budík.

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

6.13. 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.


6.14. Budík

Hodinky jsou vybaveny budíkem, který můžete nastavit jednorázově nebo opakovaně pro určité dny. Budík najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

Pokud máte v nabídce **Spánek** uložený plán spánku, můžete v části **Buzení** pomocí možnosti **Budík** rychle nastavit budík. V této nabídce můžete budík zapnout nebo vypnout, nastavit, jak často má vyzvánět, a upravit svůj plán spánku.

Kromě budíku v rámci plánu spánku můžete nastavit i další budíky:

1. Ze zobrazení ciferníku přejedte prstem nahoru nebo dolů nebo otočte korunkou a přejděte na možnost **Budík** v seznamu doplňků nebo v nabídce **Všechny aplikace**.
2. Zadejte **Budík**.
3. Přejděte dolů a vyberte možnost **Nové upozornění**.

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

4. Nastavte hodiny a minuty.

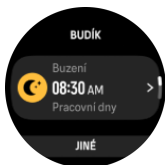


5. Vyberte, jak často se má budík spouštět. Možnosti jsou:

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



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, po jedné minutě se vypne.

6.15. Časovač

Hodinky jsou vybaveny stopkami a odpočítáváním pro základní měření času. Časovač najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

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 časovače.

Stopky

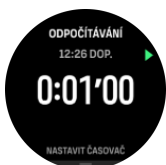
Stopky spustíte a zastavíte stisknutím horního tlačítka. Opětovným stiskem horního tlačítka znovu spustíte pozastavené stopky. Stiskem spodního tlačítka se stopky vynulují.



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.

6.16. Přehrávač médií

Widget **Přehrávač médií** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

Přehrávač médií na hodinkách má dva režimy: **Režim Bluetooth** a **Režim offline**. Pomocí hudebního režimu Bluetooth můžete ovládat hudbu, podcasty a další média přehrávaná na telefonu. Režim offline je určen pro přehrávání hudby uložené v hodinkách.

Režim Bluetooth

 **POZNÁMKA:** Před použitím režimu Bluetooth musíte hodinky spárovat s telefonem.



Ve widgetu přehrávače médií můžete ovládat přehrávání médií z telefonu klepnutím na možnost přehrávání nebo přeskočení na další či předchozí skladbu.

Tažením prstem nahoru nebo otočením korunky můžete přejít na úplné nastavení ovládání médií. Výběrem možnosti **Režim médií** přepnete na režim offline.

Stisknutím spodního tlačítka widget pro ovládání médií ukončíte.

Režim offline



Režim offline hudby slouží k přehrávání zvukového obsahu uloženého v hodinkách. Režim offline přehrávače médií můžete použít i pokud máte ke svým hodinkám připojena sluchátka Bluetooth. Informace o párování naleznete v části 3.2.2. *Párování zařízení.*

Hodinky mají ve výchozím nastavení uloženou jednu ukázkovou skladbu. Chcete-li přenést hudbu do hodinek, připojte hodinky k počítači nebo k mobilnímu telefonu pomocí nabíjecího kabelu USB-C, který je součástí balení. Otevřete v počítači nebo mobilním telefonu složku s hudbou na hodinkách a zkopírujte do ní zvukové soubory. Hodinky podporují následující formáty souborů: MP3, FLAC, WAV, AAC.

Chcete-li začít poslouchat hudbu offline, zapněte sluchátka, která jste spárovali s hodinkami, a v části **Režim médií** ve widgetu přehrávače médií vyberte možnost Režim offline. Média můžete ovládat klepnutím na možnost přehrávání nebo přeskočení na další či předchozí skladbu.

Posunutím nahoru nebo otočením korunky zobrazíte další možnosti, jako je ovládání hlasitosti, režim opakování a náhodného přehrávání nebo přehled knihovny. Výběrem možnosti **Režim médií** přepnete na režim Bluetooth.

Stisknutím spodního tlačítka widget přehrávače médií ukončíte.

 **TIP:** Pomocí aplikace Suunto si můžete uspořádat zvukové soubory uložené v hodinkách a vytvářet vlastní seznamy skladeb.

6.17. Alipay (pouze v pevninské Číně)

Widget **Alipay** najdete v nabídce **Všechny aplikace** a můžete jej přidat do seznamu vybraných widgetů.

Pokud hodinky připojíte k aplikaci Alipay v mobilním telefonu, můžete je používat k offline platbám.

 **POZNÁMKA:** Alipay je k dispozici pouze v pevninské Číně.

7. Všechny aplikace

Nabídka **Všechny aplikace** obsahuje všechny aplikace a funkce hodinek. Můžete zde také přistupovat k nastavením hodinek.

Ze zobrazení ciferníku přejeďte prstem směrem dolů nebo otočte korunkou a otevřete nabídku Všechny aplikace. Po vstupu do nabídky přejeďte dolů a zobrazte si aplikace seřazené v kategoriích trénink, outdoor a obecné.

7.1. Svítilna

Hodinky Suunto Run jsou vybaveny funkcí svítilny se třemi režimy svícení.

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

Svítilna má následující režimy svícení:

- mimořádně jasné bílé podsvícení, které je neustále zapnuté
- režim blikání
- jasně červené podsvícení, které je neustále zapnuté

Chcete-li změnit režimy svícení, otočte korunkou nebo přejeďte prstem směrem nahoru nebo dolů. Stisknutím spodního tlačítka nebo tažením doprava svítilnu vypnete.

7.2. Najít telefon

Pomocí funkce Najít telefon můžete najít telefon, když si nepamatujete, kde jste ho nechali. Pomocí zařízení Suunto Run můžete telefon prozvonit, pokud jsou obě zařízení propojena. Protože zařízení Suunto Run 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. Ze zobrazení ciferníku přejeďte prstem nahoru a otevřete **Ovládací panel** nebo **Všechny aplikace**.
2. Přejeďte dolů na možnost **Najít telefon**.
3. Spusťte zvonění telefonu klepnutím na název funkce nebo stisknutím korunky.
4. Stisknutím spodního tlačítka zvonění ukončíte.

7.3. Dýchání

Pokud se cítíte nervózní nebo vystresovaní, aplikace **Dýchání** na vašich hodinkách Suunto Run vám pomůže uvolnit tělo i mysl. Aplikaci **Dýchání** najdete v nabídce **Všechny aplikace**.

Spusťte aplikaci a vyzkoušejte řízené dechové cvičení. Sledujte animaci při nádechu a výdechu. Vibrace pomáhají udržet rytmus.

Přejeďte dolů a nastavte dobu trvání dechového cvičení.

8. Péče a podpora

8.1. 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.

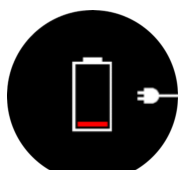
Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

8.2. 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.

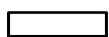
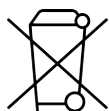
Když je baterie nabitá na méně než 20 % a později na méně než 5 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízko, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.



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.

8.3. Likvidace

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



9. Reference

9.1. 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 Run a je k dispozici také na adrese www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že zařízení typu OW234 vybavené rádiovým vysílačem je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: www.suunto.com/EUconformity.



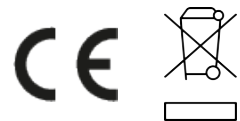


SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

Manufacturer:

Suunto Sports Technology (Dongguan) Co., Ltd
Room 108, No. 5, Longxi Road, Nancheng Street,
Dongguan City, Guangdong Province



© Suunto Oy 07/2025

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