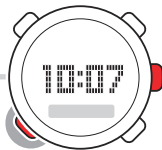


SUUNTO t4d
UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

MODES & VIEWS

Time



- weekday
- date
- seconds
- dual time
- empty

Training



- training effect
- calories
- average heart rate
- lap time
- time



Speed & Distance



- distance
- average speed
- maximum speed
- lap time
- time



Note: Additional views available depending on paired devices.

1 Úvod	5
2 Začínáme	6
2.1 Základní nastavení	6
2.2 Režimy a zobrazení	8
2.3 Navigace v menu	10
3 Stanovení hlavních nastavení	12
3.1 Obecná nastavení	12
3.2 Osobní nastavení	14
3.2.1 Maximální srdeční rytmus	15
4 Použití Suunto Coach	16
4.1 Používání funkce Training Effect	16
4.2 Zahájení s Coach	19
4.3 Cvičební programy a relace	20
5 Použití režimu TRAINING (CVIČENÍ)	23
5.1 Navlečení pásu snímače	23
5.2 Zahájení tréninkové relace	24
5.3 Během cvičení	25
5.4 Po tréninku	26
5.4.1 Nahlížení cvičebních záznamů	26
5.4.2 Nahlížení cvičebních součtů	27
5.5 Měření intenzity cvičení	28

5.6 Použití hraničních hodnot a pásem srdečního rytmu	31
5.6.1 Hranice srdečního rytmu	31
5.6.2 Zóny srdečního tepu	33
5.7 Použití intervalů a rozehrátí	35
6 Použití režimu SPEED a DISTANCE (Rychlost a Vzdálenost)	37
6.1 Párování POD	37
6.2 Autolap a rychlostní omezení	38
6.3 Kalibrace POD	41
7 Použití režimu TIME (Čas)	43
7.1 Ke změně času a duálního času:	43
7.2 Nastavení alarmu	44
8 Obecné funkce	46
8.1 Podsvícení	46
8.2 Pojistka tlačítka	46
8.3 Režim spánku	47
8.4 Připojení k PC (volitelné)	47
9 Odstranění závad	48
Párování pásu snímače	48
10 Péče a údržba	49
10.1 Obecná příručka	49
10.2 Úprava délky pásu	50

10.3	Výměna pásků	50
10.4	Výměna baterie v přístroji na zápěstí	51
10.5	Výměna baterie v pásu	52
11	Technické údaje	54
11.1	Technické údaje	54
11.2	Trademark	55
11.3	Copyright	55
11.4	CE	56
11.5	FCC	56
11.6	Oznámení o patentu	57
11.7	Likvidace přístroje	58
12	Dementi	59
12.1	Odpovědnost uživatele	59
12.2	Varování	59
Index	61

1 ÚVOD

Děkujeme, že jste si vybrali Suunto t4d jako svého tréninkového partnera. Suunto t4d je velmi přesný měřič tepové frekvence vytvořený k tomu, aby váš trénink byl co nejúčinnější a nejzábavnější.

Suunto t4d poskytuje trénování v tepových zónách, přesně měří spálené kalorie a zaznamenává vaši tréninkovou historii. Je to přístroj, který poroste společně s růstem vaší fyzické kondice.

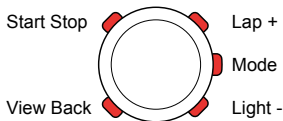
Hlavní funkce:

- Suunto Coach (trenér Suunto) - váš osobní tréninkový manažer
- Training Effect (tréninkový efekt) - zlepšená alternativa k zónovému tréninku
- Logbook (záznamník) - zaznamenává všechny vaše tréninkové relace
- Rozšíření funkcí pomocí Suunto PODů (Peripheral Observation Devices)
- Kompatibilita se službou Movescount pomocí volitelného zařízení Suunto Movestick

2 ZAČÍNÁME


2.1 Základní nastavení

Aktivujte měřič tepu Suunto stisknutím libovolného tlačítka. Budete vyzváni k zadání kontrastu displeje, času, data a dále k zadání vaší fyzické charakteristiky a aktivity.



1. Hodnoty změníte tlačítky [Lap +] a [Light -].
2. Hodnotu potvrdíte a na další se přesunete stisknutím tlačítka [Mode].
3. Podle potřeby se na předchozí nastavení můžete vrátit stisknutím tlačítka [View Back].

Po potvrzení posledního nastavení se na přístroji zobrazí „settings ok“ (nastavení OK). Nyní můžete začít používat základní funkce času a monitorování srdečního tepu.

 **POZNÁMKA:** Vaše maximální tepová frekvence je automaticky spočítána ze vzorce $210 - (0,65 \times \text{věk})$.

Následující klasifikaci použijte jako pomůcku při určování vaší Třídy aktivity.

Lehké cvičení

Pokud pravidelně neprovádíte rekreační sporty nebo těžkou fyzickou aktivitu, zřejmě se jen procházíte nebo lehce cvičíte, použijte 1.

Rekreace

Pokud pravidelně provádíte rekreační sporty nebo fyzickou práci a vaše týdenní cvičení trvá:

- méně než 1 hodinu, použijte 2.
- více než 1 hodinu, použijte 3.

Fitness

Pokud pravidelně sportujete nebo provádíte jinou fyzickou aktivitu a vaše náročné cvičení trvá:

- méně než 30 minut týdně, použijte 4.
- 30-60 minut týdně, použijte 5.
- 1-3 hodiny týdně, použijte 6.
- více než 3 hodiny týdně, použijte 7.

Vytrvalost nebo profesionál

Pokud pravidelně trénujete nebo se účastníte soutěží a vaše týdenní cvičení trvá:

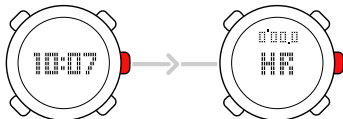
- 5-7 hodin, použijte 7,5.

- 7-9 hodin, použijte 8.
- 9-11 hodin, použijte 8,5.
- 11-13 hodin, použijte 9.
- 13-15 hodin, použijte 9,5.
- více než 15 hodin, použijte 10.

2.2 Režimy a zobrazení

Režimy

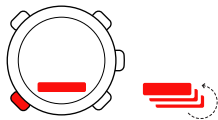
Hlavní režimy jsou **TIME** (Čas) a **TRAINING** (Trénink). Režimy můžete přepínat tlačítkem [Mode] (Režim).



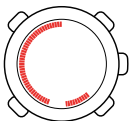
Je-li přístroj Suunto t4d spárován s některým zařízením POD (Peripheral Observation Devices), je k dispozici rovněž režim **SPEED AND DISTANCE** (Rychlost a vzdálenost).

Zobrazení

Každý režim má různá zobrazení obsahující doplňkové informace, například den v režimu **TIME** nebo kalorie v režimu **TRAINING**. Zobrazení můžete změnit tlačítkem [View Back].



Kromě toho je podél levé strany displeje zobrazen graf vašeho srdečního tepu. Přístroj Suunto t4d dále podél pravé dolní hrany zobrazuje váš tréninkový efekt - Training Effect.



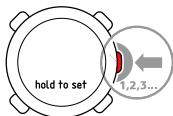
Zámek tlačítek a podsvícení

Tlačítka zamknete podržením stisknutého tlačítka [Light -]. Jeho krátké stisknutí aktivuje podsvícení.

I když je aktivován zámek tlačítek, můžete přepínat zobrazení a zapínat podsvícení.

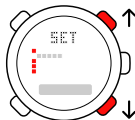
2.3 Navigace v menu

Otevřete menu podržením stisknutého tlačítka [Mode] (Režim).



Přístroj Suunto t4d nabízí v každém režimu jinou skladbu menu.

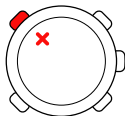
V menu procházejte tlačítky [Lap +] a [Light -].



Přejděte k nastavení a potvrďte hodnotu tlačítkem [Mode]. Na předchozí nastavení se vrátíte tlačítkem [View Back].



Menu můžete kdykoli opustit stisknutím tlačítka [Start Stop]. Rychlé opuštění menu je indikováno znakem "X" na displeji.



3 STANOVENÍ HLAVNÍCH NASTAVENÍ

Před zahájením cvičení potřebujete nadefinovat nastavení **GENERAL** (OBECNÉ) a **PERSONAL** (OSOBNÍ). Zajišťují přesná měření a výpočty.

Po aktivaci zařízení potřebujete nejdříve nadefinovat hlavní nastavení (stiskem kteréhokoliv tlačítka). Chcete-li vědět více o těchto nastaveních a jejich úpravě, čtěte dál. V opačném případě můžete přejít do další kapitoly.

3.1 Obecná nastavení

GENERAL (OBECNÁ) nastavení určují jednotky měření, formát času a data jako použitý tón tlačítka. Tato nastavení byste si měli stanovit podle své vlastní volby.

Nastavení	Hodnota	Popis
tones	on / off	Tóny tlačítek: zap. nebo vyp.
hr	bpm / %	Jednotky měření srdečního rytmu: úderů za minutu nebo procento max. srdečního rytmu
weight	kg / lb	Jednotky hmotnosti: kilogramy nebo libry
height	cm / ft	Jednotky výšky: centimetry nebo stopy
time	12h / 24h	Formát času: 12 hodinový nebo 24 hodinový
date	dd.mm / mm.dd	Formát datumu: den-měsíc nebo měsíc-den

Nastavení	Hodnota	Popis
save	ask / all	Uložit záznam: dotážete se před uložením nebo uložíte vše
Foot	km/h, /km, mph, /mi	Jednotky Foot POD pro chůzi: kilometry za hodinu, vzdálenost v kilometrech, míle za hodinu nebo vzdálenost v mílích
Bike	km/h, /km, mph, /mi	Jednotky Bike POD na kolo: stejná volba jako pro Foot POD
Gps	km/h, /km, mph, /mi	Jednotky GPS POD: stejná volba jako pro Foot POD

Při změně **GENERAL** (OBECNÁ) nastavení:

1. Vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) kteréhokoliv režimu a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **GENERAL** (OBECNÉ).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

3.2 Osobní nastavení

Pomocí nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) naladíte váš snímač srdečního rytmu podle vašich fyzických dispozic a aktivity. Mnohé z výpočtů používají tato nastavení, takže je důležité, abyste hodnoty definovali co nejpřesněji.

Nastavení	Hodnota	Popis
weight	30-199 kg; 66-439 lb	Hmotnost v kilogramech nebo librách
height	90-230 cm; 3"-7'11" ft	Výška v centimetrech nebo stopách
act class	1-10	Activity class (Stupeň výkonnosti)
max hr	100-230	maximální srdeční rytmus: úderů za minutu
sex	female / male	Pohlaví: ženské nebo mužské
birthday	year / month / day	Datum narození: rok, měsíc a den

Pro změnu **PERSONAL** (OSOBNÍ) nastavení:

1. V režimu **TIME** (čas) vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **PERSONAL** (OSOBNÍ).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -](Světlo -). Mějte na paměti, že jste jednotky definovali v **GENERAL** (OBECNÉ).

3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.



RADA: Pravidelně se važte a aktualizujte hodnotu vašich nastavení. To napomáhá udržet přesnost cvičebních výpočtů.

3.2.1 Maximální srdeční rytmus

Po vložení vašeho data narození přístroj automaticky nastaví maximální srdeční rytmus (**MAX HR**) (MAX. SRDEČNÍ RYTMUS) pomocí vzorce $210 - (0,65 \times \text{AGE (VĚK)})$. Pokud chcete znát své skutečné maximum, měli byste použít tuto hodnotu.

4 POUŽITÍ SUUNTO COACH

Suunto Coach je vaším osobním tréninkovým poradcem. Vytváří ideální cvičební program cílových úrovní Training Effect (Účinnosti cvičení) a délky trvání jednotlivých cvičení na příštích 5 dní. Doporučení se zakládají na aktuální úrovni vaší fyzické kondice a zaznamenané historie cvičení.

Suunto Coach se řídí pokyny americké Univerzity sportovního lékařství pro předepisování cvičení, které zajišťují, že vaše cvičení je bezpečné a účinně vám pomáhá dosáhnout vaše cíle v oblasti fyzické kondice.


4.1 Používání funkce Training Effect


Training Effect (Tréninkový efekt, TE) je jedinečná funkce monitoru srdečního tepu Suunto, která měří skutečný vliv tréninku na vaší fyzickou kondici. S funkcí Training Effect si můžete být jisti, že vaše úsilí má zamýšlené výsledky.

Je značný rozdíl mezi zónou srdečního tepu (dočasná intenzita tréninku) a tréninkovým efektem (celkové zatížení tréninku). V zónovém tréninku se pokoušíte

udržet srdeční tep na určité úrovni po celou dobu zátěže. S funkcí Training Effect musíte dosáhnout požadovaného cíle pouze jednou v průběhu tréninku.

Training Effect	Výsledek	Popis
1.0-1.9	Malý	Zlepšuje schopnost zotavení; při dlouhých relacích (více než 1 hodina) rovněž zlepšuje základní vytrvalost. Nijak výrazně nezvyšuje aerobní výkonnost.
2.0-2.9	Udržování	Udržuje aerobní kondici. Buduje základ pro náročnější tréninky v budoucnu.
3.0-3.9	Zlepšování	Zlepšuje aerobní výkonnost, pokud je opakován 2-4krát týdně. Nemá žádné zvláštní požadavky na zotavení.
4.0-4.9	Výrazně zlepšující	Důrazně zlepšuje aerobní výkonnost, pokud je opakován 1-2krát týdně. Vyžaduje 2-3 cvičení pro zotavení (TE 1-2) týdně.
5.0	Přesahující	Extrémně vysoký efekt na aerobní výkonnost, pokud je umožněno adekvátní zotavení; nesmí být opakováno příliš často

 **POZNÁMKA:** Je nutné si uvědomit, že číselné hodnoty TE neznamenaají, že trénink při nižší číselné hodnotě je něco horšího nebo méně významného než trénink s vyšší hodnotou. Oba typy cvičení jsou potřebné pro vyvážený trénink.

 **RADA:** Training Effect je pokročilá funkce a může vám pomoci mnoha způsoby. Podrobnější informace o TE naleznete v tréninkové příručce Suunto Training Guide, která je dostupná ke stažení na adrese suunto.com/training.


Úroveň TE je zobrazena v režimu **TRAINING** (trénink). Toto zobrazení ukazuje čas (při vašem současném tréninkovém zatížení), který zbývá k dosažení další úrovně TE. Tento měřič je při změně intenzity cvičení v reálném čase aktualizován.

Můžete buď sledovat úroveň TE nebo před zahájením tréninku nastavit specifickou cílovou úroveň.

Trénování s cílovou úrovní TE


1. V režimu **TRAINING** (Trénink) tiskněte tlačítko [View Back], dokud nevidíte zobrazení TE.
2. Cílovou úroveň nastavte tak, že v zobrazení TE podržíte stisknuté tlačítko [Light -].

Odpočítávací měřič napravo od cílové hodnoty TE indikuje, kolik času zbývá do dosažení cíle při vašem aktuálním srdečním tepu (intenzitě tréninku).

 **POZNÁMKA:** *Hlavní zobrazení režimu **TRAINING** můžete změnit podržením stisknutého tlačítka [View Back], aby ukazoval aktuální (dosažený) tréninkový efekt. Opakujte pro přepnutí zpět na zobrazení srdeční frekvence.*

Nastavení cíle funkce Training Effect:

1. V režimu **TRAINING** přepněte na zobrazení Training Effect.
2. Podržením stisknutého tlačítka [Light -] zvýšíte hodnotu TE na cílovou úroveň.
3. Spustíte záznamník.

 **POZNÁMKA:** *V zobrazení Training Effect nemůžete zamknout tlačítka. Chcete-li je zamknout, přepněte do jiného zobrazení (poté znovu přepněte zobrazení podle potřeby).*



Technologie analýzy srdeční frekvence produkující Training Effect poskytuje a podporuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

4.2 Zahájení s Coach

Jediná výchozí informace výrobku Suunto Coach požaduje vaši activity class (stupeň výkonnosti) (**ACT CLASS (STUPEŇ VÝKONNOSTI)**). Dokonce i když hodnota nastavení není přesná, Suunto Coach vyhledá v několika týdnech správnou úroveň, jakmile začnete používat Suunto t4d.

Ke sledování programu Suunto Coach:

1. V režimu **TIME** (čas) stiskněte [Start Stop].
2. Na hlavním displeji záznamníku znovu stiskněte [Start Stop].



RADA: Uložte si všechny cvičební relace. Suunto Coach potřebuje tyto informace k optimálnímu vedení.

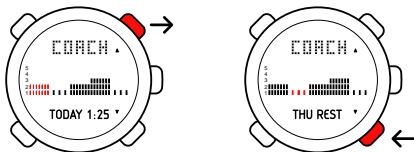
4.3 Cvičební programy a relace

Suunto Coach používá osm cvičebních programových úrovní. Výchozí úroveň se automaticky nastavuje na základě vašeho activity class (stupně výkonnosti). Počínaje výchozí programovou úrovní Suunto Coach zvyšuje nebo snižuje tuto úroveň a přizpůsobuje ji podle vaší aktuální (zaznamenané) historie cvičení a současného activity class (stupně výkonnosti).



POZNÁMKA: Suunto t4d rovněž zvyšuje nebo snižuje vašeho activity class (stupeň výkonnosti) podle historie cvičení. V obou případech budete požádáni o potvrzení změny před úpravou nastavení.

Suunto Coach vytváří cvičební režim na příštích pět dní. Každé cvičení má cílovou úroveň Training Effect (Účinnosti cvičení) a doporučenou dobu trvání. Použijte [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) ke kontrole doporučení na příští dny.




Jak používat doporučení:


1. Rolujte na **TODAY** (DNES).
2. Stiskněte [Mode] (Režim). Tím se přenesete do režimu **TRAINING** (CVIČENÍ).
3. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro zahájení cvičení.

Cílová úroveň účinnosti cvičení **TE** (ÚČINNOST CVIČENÍ) a jeho doporučená délka jsou zobrazeny v náhledu režimu **TRAINING** (cvičení). Malá šipka vedle časovače ukazující nahoru nebo dolů udává, zda jste zvýšili nebo snížili intenzitu vašeho cvičení, abyste dodrželi doporučení.

Suunto Coach automaticky aktualizuje běžný postup cvičení, aby odpovídal vašemu aktuálnímu cvičení. Upozorňuje sem zda Training Effect (Účinnost cvičení) vašich předchozích byla nad nebo pod cílovou úrovní a současně upravuje cíl příštího cvičení.


 **POZNÁMKA:** *Pamatujte, že zvýšení fyzické kondice vyžaduje trpělivost a doporučení daná Suunto Coach se optimalizují pro proces kolísající mezi těžkým a lehkým cvičením.*

Můžete cvičit s vyšší nebo nižší intenzitou nebo delší či kratší dobu, než doporučuje Suunto Coach pro dosažení cíle každého cvičení. Delší a náročnější cvičení než doporučená budou vypuštěna. Jestliže cvičíte více než je doporučeno, radí se častěji a déle odpočívat. Po odpočinku se doporučuje usilovnější cvičení.

 **POZNÁMKA:** *Technologii analýzy srdečního rytmu produkujícího adaptivní cvičební program Suunto Coach zajišťuje a podporuje společnost Firstbeat Technologies Ltd.*

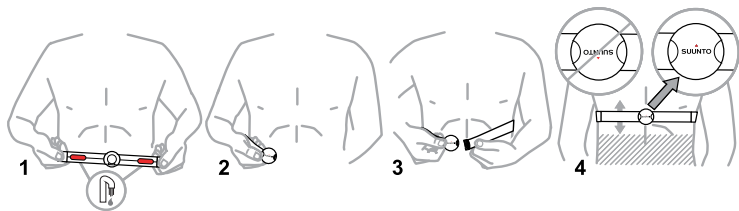
5 POUŽITÍ REŽIMU TRAINING (CVIČENÍ)

Režim **TRAINING** (CVIČENÍ) reguluje měření všech vašich cvičebních aktivit.

 **POZNÁMKA:** *I když jak Suunto t4d, tak i pás snímače jsou vodotěsné, radiový signál se nepřenáší ve vodě a tím znemožňuje komunikaci mezi Suunto t4d a pásem snímače.*

5.1 Navlečení pásu snímače

Navlečte si pás podle zobrazení a přepněte do režimu **TRAINING** (CVIČENÍ) k zahájení snímání srdečního rytmu. Zvlhčete obě kontaktní oblasti (1) vodou nebo gelem před vlastním navlečením pásu. Přesvědčete se, že se pás nachází uprostřed prsou.



⚠ UPOZORNĚNÍ: Jestliže máte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, budete používat snímací plášť na vlastní nebezpečí. Před vlastním použitím doporučujeme test cvičení se snímačem srdečního rytmu a pásem za lékařského dozoru. Cvičení může představovat riziko pro ty, kdo pravidelně necvičí. Důrazně doporučujeme konzultace s lékařem před zahájením vlastního cvičebního programu.

5.2 Zahájení tréninkové relace

Při přepnutí do režimu **TRAINING** (Trénink) váš monitor srdečního tepu automaticky zahájí hledání signálů z vysílajícího hrudního pásu. Po jejich nalezení se na displeji zobrazí vaše tepová frekvence.

Zaznamenávání tréninkové relace

Zahájení nahrávání tréninkové relace:

1. Zahajte tréninkovou relaci stisknutím [Start Stop].
2. Když běží měřič, můžete kola zaznamenat/uložit stisknutím tlačítka [Lap +].
3. Měřič zastavíte stisknutím [Start Stop].
4. Chcete-li resetovat měřič a smazat relaci, podržte stisknuté tlačítko [Lap +].

Pokud váš nejvyšší srdeční tep překročí definované maximum, monitor srdečního tepu Suunto se vás při mazání relace zeptá, zda chcete použít novou maximální hodnotu.

5.3 Během cvičení

Váš Suunto snímač srdečního rytmu má řadu optických a zvukových indikátorů, které vám napomohou během cvičení Tyto informace vám mohou být prospěšné a užitečné.

Zde je několik doporučení co dělat během cvičení:

- Blokujte tlačítka, abyste zabránili nenadálému zastavení vašeho záznamníku.
- Přepněte do náhledu průměrného srdečního rytmu pro kontrolu intenzity cvičení.

- Přepněte si do náhledu kalorií a sledujte, jak mizí. Budete možná překvapeni, nakolik je to prospěšné!
- Přepněte do náhledu času, pokud musíte být včas doma na oběd.



POZNÁMKA: Jestliže se nacházíte v režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) a používáte náhled **CHRONO** (CHRONO), zobrazí se vzdálenost nahoře a celkový čas okruhu (celková doba cvičební relace) ve spodní části obrazovky. Jestliže přepnete do dalšího náhledu, **LAPTIME** (ČAS OKRUHU), spodní náhled zobrazí aktuální čas na okruh.

5.4 Po tréninku

5.4.1 Nahlížení cvičebních záznamů

Váš Suunto snímač srdečního rytmu může uložit každou cvičební relaci do záznamníku. Dostupnými souhrnnými informacemi za zaznamenané období jsou:


- Dosažená Training Effect (TE) (Účinnost cvičení)
- Průměrná a nejvyšší hodnota srdečního rytmu
- Spálené kalorie
- Časy okruhů
- Čas v hranicích srdečního rytmu, nad a pod nimi

Při použití PODu rychlosti a vzdálenosti se rovněž zaznamená následující informace:

- Celková vzdálenost
- Průměrné tempo (pouze Cadence POD)
- Průměrná a nejvyšší rychlost
- Vzdálenost na okruh
- Průměrná rychlost na okruhu

Pro nahlížení do záznamníku:

1. Stisknete [Start Stop] (Start Stop), zatímco se nacházíte v režimu **TIME** (ČAS).
2. Rolujete záznamy pomocí [View Back] (Předchozí náhled) a [Mode] (Režim).
3. Rolujete souhrny v jednotlivých záznamech [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
4. Opustíte **LOG** (ZÁZNAM) stiskem [Start Stop] (Start Stop).

 **POZNÁMKA:** Záznamník ukládá až 15 záznamů. Po dosažení tohoto počtu, každý nový záznam nahrazuje starý záznam. Přístroj vám připomene, abyste si uložili záznamy do PC „LOGS TO PC reminder“ (ZÁZNAMY DO PC k připomenutí), před prvním zaplněním paměti (vyžaduje se PC POD).

5.4.2 Nahlížení cvičebních součtů

Váš Suunto snímač srdečního rytmu může ukládat cvičební relace a sčítat údaje podle týdnů a měsíců.

K dispozici jsou časová období:

- **THIS WEEK** (TENTO TÝDEN): stávající týden, pondělí až neděle
- **LAST WEEK** (MINULÝ TÝDEN): předchozí období pondělí až neděle
- Měsíc (název měsíce v angličtině): aktuální měsíc a předchozích pět měsíců

Dostupné souhrnné informace za časové období jsou:

- Součty účinnosti cvičení
- Počet cvičebních relací
- Celkový cvičební čas
- Celkové vzdálenosti podle typu POD
- Spálené kalorie celkem

K nahlížení cvičebních součtů:

1. Stiskněte [Lap +] (Okruh +) zatímco se nacházíte v režimu **TIME** (čas).
2. Rolujte časovými obdobími pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Rolujte souhrny za časové období pomocí [View Back] (Předchozí náhled) a **MODE** (režim).
4. Opusťte **TOTALS** (SOUČTY) stiskem [Start Stop] (Start Stop).

5.5 Měření intenzity cvičení

Cvičení se snímači srdečního rytmu se tradičně zakládá na pásmech srdečního rytmu. Intenzita vašeho cvičení je určena časem, který strávíte v každém ze tří pásem. Všechny snímače srdečního rytmu společnosti Suunto podporují cvičení v pásmech.

- Pásmo 1 (60-70%): pásmo fitness; zvyšuje základní tělesnou kondici a je dobré k regulaci hmotnosti.
- Pásmo 2 (70-80%): aerobní pásmo; zvyšuje aerobní výkonnost a je vhodné jako vytrvalostní cvičení.
- Pásmo 3 (80-90%): prahové pásmo; zvyšuje aerobní anaerobní kapacitu a je vhodné k dosahování vrcholných výkonů.

K zajištění užitečnějšího a přesnějšího vedení Suunto t3d a t4d rovněž používají nové měření nazvané Training Effect (Účinnost cvičení). Toto měření určuje dopad cvičení na vaši aerobní fyzickou kondici s pomocí jednoduché stupnice od 1 do 5.


Training Effect (Účinnost cvičení)	Výsledek	Popis
1.0-1.9	Méně závažný	Zvyšuje schopnost regenerace; při delších cvičeních (více jak hodina) rovněž zlepšuje základní odolnost. Nemá výraznější vliv na aerobní výkonnost.
2.0-2.9	Udržení kondice	Zlepšuje aerobní kondici. Tvoří základ pro budoucí náročnější cvičení.

Training Effect (Účinnost cvičení)	Výsledek	Popis
3.0-3.9	Zlepšení kondice	Zlepšuje aerobní výkonnost, pokud se provádí 2-4 krát za týden. Bez zvláštních požadavků na regeneraci.
4.0-4.9	Výrazné zlepšení kondice	Rychle zlepšuje aerobní výkonnost, pokud se provádí 1-2 krát za týden. Vyžaduje dvě 2-3 regenerační relace (TE 1-2) za týden.
5.0	Překročení	Extrémně vysoký účinek na aerobní výkonnost při dostatečné regeneraci; nemělo by se provádět často.

Při cvičení s cílovou TE (Účinností cvičení) (pouze u Suunto t3d a t4d)

1. Stiskněte [View Back] (Předchozí náhled) v režimu **TRAINING** (CVIČENÍ), dokud neukazuje náhled **TE** (Účinnosti cvičení).
2. Nastavte cílovou úroveň stiskem [Light -] (Světlo -) a podržením při náhledu **TE** (Účinnosti cvičení).

Odečítací časovač napravo od cílové hodnoty TE udává, kolik času zbývá k dosažení cílové hodnoty vašeho aktuálního srdečního rytmu (intenzita cvičení).

 **POZNÁMKA:** Můžete změnit hlavní náhled **TRAINING** (CVIČENÍ) režimu k zobrazení aktuální (dosažené) Training Effect (Účinnosti cvičení) podržením tlačítka [View Back] (Předchozí náhled). Přepněte opět na náhled srdečního rytmu.

5.6 Použití hraničních hodnot a pásem srdečního rytmu

Nastavení hraničních hodnot a pásem srdečního rytmu jsou definována v nastaveních režimu TRAINING.

5.6.1 Hranice srdečního rytmu

Nastavení nejvyšší a nejnižší hranice srdečního rytmu vám pomůže udržet správnou intenzitu vašeho cvičení.


V nabídce **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU) můžete nastavit zapnutí nebo vypnutí hranic srdečního rytmu, definovat horní a spodní hranici a zapnout nebo vypnout výstrahu.

Nastavení	Hodnota	Popis
hr limits	on / off	Funkce hranic srdečního rytmu: zap. nebo vyp.
lower	bpm / %	Spodní hranice srdečního rytmu: podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)

Nastavení	Hodnota	Popis
upper	bpm / %	Horní hranice srdečního rytmu podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
alarm	on / off	Mimo hranice výstrahy: zap. nebo vyp.

Pro změnu nastavení **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU):

1. Vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

 **POZNÁMKA:** Hraniční limity srdečního rytmu se zobrazují s pomlčkami na levém vnějším obvodu displeje po jejich aktivaci.

Pravděpodobná životní situace: Pohyb v pásmu

Dnes si chcete dobře, ale usilovně zacvičit, proto nastavte hranice srdečního rytmu shodné s hranicemi pro pásmo 3 a zapněte funkci výstrahy. Snímač srdečního rytmu vás upozorní, když půjdete příliš pomalu nebo cvičit příliš usilovně!


5.6.2 Zóny srdečního tepu

Trénování s monitory srdečního tepu je tradičně založeno na zónách srdečního tepu. Intenzita tréninku je určována dobou strávenou v každé ze třech zón.

Zóny srdečního tepu jsou definovány jako procentní hodnoty vašeho maximálního tepu. Zónový trénink je zavedená tréninková metoda a přednastavené výchozí hodnoty jsou tyto:

- Zóna 1 (60-70%): kondiční zóna; zlepšuje základní kondici a je vhodná pro redukci hmotnosti.
- Zóna 2 (70-80%): aerobní zóna; zlepšuje aerobní kondici a je vhodná pro vytrvalostní trénink.
- Zóna 3 (80-90%): prahová zóna; zlepšuje aerobní a anaerobní kapacitu a je vhodná pro zlepšení špičkového výkonu.

Pokud postupujete podle osobního tréninkového tréninku, který používá zónový trénink, zadejte hodnoty definované programem.


 **POZNÁMKA:** *Výchozí hodnoty zón dodržují doporučení organizace ACSM (American College of Sports Medicine) pro stanovení cvičebních plánů.*

V menu **HR ZONES** (Zóny srdečního tepu) můžete zapnout funkci zón, definovat limity zóny a zapnout či vypnout tóny. Je-li zapnuta funkce zón spolu s tóny, přístroj vás bude pípáním upozorňovat na přechod z jedné zóny do jiné.

Nastavení	Hodnota	Popis
zóny srd. tepu	zap./vyp.	Funkce zón srdečního tepu: zap. či vyp.
z1	% - %	Zóna 1: horní a dolní limit v procentech maximálního srdečního tepu
z2	%	Zóna 2: horní limit
z3	%	Zóna 3: horní limit
tón	zap./vyp.	Tón zóny: zap. či vyp.

Postup změny nastavení **HR ZONES**:

1. Otevřete menu (**SET**) (Nastavit) a poté tlačítkem [Lap +] vyhledejte položku **HR ZONES**.
2. Tlačítkem [Mode] otevřete nastavení a tlačítka [Lap +] a [Light -] upravte hodnotu.
3. Hodnotu potvrdíte a na další se přesunete stisknutím tlačítka [Mode].
4. Podle potřeby opakujte kroky 2 a 3.
5. Stisknutím [Start Stop] opustíte menu.

 **RADA:** Pokud se v průběhu tréninku váš srdeční tep výrazně mění, například při běhu v kopcovitém terénu, je následování vašeho skutečného průměrného srdečního tepu lepší vodítka než sledování limitů zóny.

5.7 Použití intervalů a rozehtátí

Snímač srdečního rytmu podporuje intervalové cvičení, cvičení s alternativními dobami velké námahy a regenerace. Ke stanovení různých dob trvání intervalů použijte **INT1** (INTERVAL1), **INT2** (INTERVAL2). Můžete rovněž stanovit dobu rozcvičení. To lze použít s aktivovanými intervaly i bez nich.

Když použijete intervaly a rozcvičení, můžete je nahlížet na odečítacím časovači v režimu **TRAINING** (cvičení). Použijte tento náhled ke sledování času, který vám zbývá pro aktuální interval. Jakmile jste zahájili cvičení, odečítací časovač se automaticky resetuje po uplynutí intervalu.


Pokud cvičíte s intervaly, **INT1** (INTERVAL1), **INT2** (INTERVAL2) nebo **WARM** (ROZCVIČENÍ) se zobrazuje před dobou odečítání a udává, ve kterém intervalu se nacházíte. Ukazatel okruhů na obrazovce vám napoví, kolik intervalů jste udělali, např. int1 (okruh1), int2 (okruh2), int1 (okruh3), int2 (okruh4) apod.

Nastavení	Hodnota	Popis
int1	on / off	Interval 1: zap. nebo vyp.
int1	0'00	Doba trvání intervalu 1: minuty a sekundy

Nastavení	Hodnota	Popis
int2	on / off	Interval 2: zap. nebo vyp.
int2	0'00	Doba trvání intervalu 2: minuty a sekundy
warm	on / off	Doba rozcvičení: zap. nebo vyp.
warm	0'00	Doba trvání rozcvičení: minuty a sekundy

Při změně nastavení intervalu a doby rozcvičení:

1. V režimu **TRAINING** (cvičení) vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **INTERVAL (INTERVAL)**.
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

 **RADA:** Jestliže chcete použít intervaly se stejnou dobou pro cvičení a odpočinek, stačí pouze aktivovat a definovat interval jedna (**INT1 (INTERVAL1)**). Snímač srdečního rytmu použije tento čas pro každý okruh (interval).

6 POUŽITÍ REŽIMU SPEED A DISTANCE (RYCHLOST A VZDÁLENOST)

Režim **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) je dostupný po spárování POD rychlosti a vzdálenosti se snímačem srdečního rytmu Suunto.


6.1 Párování POD


Pro použití režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) potřebujete nejdříve spárovat snímač srdečního rytmu s POD Suunto.

Pro spárování POD:

1. V režimu **TRAINING** (cvičení), vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud nedosáhnete **PAIR A POD (SPÁROVAT POD)**.
2. Stiskněte [Mode] (Režim), abyste se dostali do prvního nastavení a zvolte typ PODu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Stiskněte [Mode] (Režim) k aktivaci párování.
4. Zapněte POD, přičemž se zobrazuje hlášení **TURN ON (ZAPNUTO)**.


Stejný postup použijte pro párování snímacího pásu srdečního rytmu.

 **POZNÁMKA:** Před opětovným spárováním PODu nebo pásu, musíte nejdříve resetovat přístroj vyjmutím baterie a jejím uložením v obrácené poloze (pól + dolů). Poté ji opět vraťte do původní polohy.

 **RADA:** Jestliže jste párovali Cadence POD, můžete přepínat mezi rychlostí a tempem jako hlavním náhledem v režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) podržením tlačítka [View Back] (Předchozí náhled).

6.2 Autolap a rychlostní omezení

S vlastností autolapu můžete stanovit okruh podle vzdálenosti, ne podle času (intervalové cvičení). Po aktivaci autolapu (a rychlosti a vzdálenosti POD), ukazuje snímač srdečního rytmu celkovou vzdálenost, průměrnou rychlost jednoho okruhu a čas každého okruhu.

 **POZNÁMKA:** Při použití funkce autolapu je velmi důležité přesně kalibrovat rychlost a vzdálenost POD.


Nastavení	Hodnota	Popis
autolap	on / off	Funkce autolapu: zap. nebo vyp.

Nastavení	Hodnota	Popis
dist.	0000	Vzdálenost: vzdálenost okruhu podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)

Při změně nastavení autolapu:

1. V režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **AUTOLAP (AUTOLAP)**.
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Stejně jako hranice srdečního rytmu můžete spustit funkci omezení rychlosti a stanovit pro sebe horní a spodní hranici rychlosti.

 **RADA:** To zahrnuje funkci *autopause (automatické pauzy)*, která po aktivaci zastaví vaše cvičení, je-li příliš pomalé při použití Suunto PODu rychlosti a vzdálenosti. Cvičení se zahájí po zvýšení rychlosti.

Pravděpodobná životní situace: Trénink v městských ulicích

Autopause (Automatická pauza) se hodí jízdě na kole nebo běhu městskými ulicemi. Pomocí autopause (automatické pauzy) můžete ze záznamu vpustit veškerý čas, který jste strávili při čekání na křižovatkách.

Nastavení	Hodnota	Popis
limits	on / off	Funkce omezení: zap. nebo vyp.
lower	00,0	nejnižší rychlost: podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
upper	00.0	Nejvyšší rychlost: podle zvolených jednotek v nastaveních GENERAL (OBECNÉ)
pause	on / off	Funkce autopause (automatické pauzy): zap./vyp.

Při změně nastavení povolené rychlosti a pauzy:

1. V režimu **SPEED AND DISTANCE** (rychlost a vzdálenost) vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte [Lap +] (Okruh +), dokud se nedostanete na **SPEED (RYCHLOST)**.
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).

3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

6.3 Kalibrace POD

Suunto POD, které měří rychlost a vzdálenosti vyžaduje kalibraci, aby poskytovalo přesné údaje. Postup kalibrace je odlišný pro každý typ POD a vyžaduje prostudování podrobných informací v uživatelské příručce POD.

Jednoduchým způsobem jak provést rychlou kalibraci je běžet nebo jet na kole známou vzdálenost pomocí POD.

1. Spárujte a aktivujte váš POD.
2. Spusťte záznamník.
3. Projděte známou vzdálenost.
4. Zastavte záznamník.
5. Vstupte do nabídky **CALIBRATE** (KALIBROVAT).
6. Zvolte typ POD type a nahraďte měřenou vzdálenost aktuální (známou) vzdáleností.



RADA: GPS POD je uvedena v seznamu nabídky **CALIBRATE** (KALIBROVAT), ale kalibrace nemá žádný vliv na GPS POD. Toto kalibrační nastavení použijte, jestliže chcete např. dva Bike PODy pro různé typy kol. Jeden z nich můžete

párovat jako GPS POD a kalibrovat stejným způsobem jako byste provedli u typu Bike POD.

7 POUŽITÍ REŽIMU TIME (ČAS)

Režim **TIME** (ČAS) reguluje čas během dne ve dvou časových pásmech: hlavní čas a duální čas.

V nabídce **ALARM** (ALARM), **TIME** (ČAS) a **DATE** (DATUM) máte následující nastavení:

Nastavení	Hodnota	Popis
alarm	on / off	Funkce výstrahy: zap. nebo vyp.
alarm	00:00	Čas výstrahy: hodiny a minuty
time	hours / minutes / seconds	Hlavní čas: hodiny, minuty a sekundy
dual time	hours / minutes	Duální čas: hodiny a minuty
date	year / month / day	Aktuální datum: rok, měsíc a den

7.1 Ke změně času a duálního času:


Ke změně času a duálního času:

1. V režimu **TIME** (čas) vstupte do nabídky (**SET** (NASTAVENÍ)) a rolujte [Lap +] (Okruh -), dokud se nedostanete na **TIME** (ČAS).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).

3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).
4. Je-li to nutné, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Pravděpodobná životní situace: Znalost domácího času

Cestujete do zahraničí a nastavujete domácí čas. Hlavním časovým údajem bude čas ve stávající lokaci. Nyní budete vždy informováni o místním času a můžete rychle ověřit, jaký čas je u vás doma.

 **POZNÁMKA:** *Doporučujeme nastavit čas ve vaší současné lokaci jako hlavní čas, protože hodiny pracují podle hlavního času.*

7.2 Nastavení alarmu

Pro nastavení alarmu:

1. V režimu **TIME** (čas) vstupte do nabídky (**SET (NASTAVENÍ)**) a rolujte na **ALARM (ALARM)** pomocí tlačítka [Light -] (Světlo -).
2. Vstupte do nastavení tlačítkem [Mode] (Režim) a nastavte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Potvrďte hodnotu a přesuňte se do dalšího nastavení stiskem [Mode] (Režim).

4. Pro nastavení času alarmu, opakujte kroky 2 a 3.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.


Pohotovostní režim alarmu

Deaktivujte alarm stiskem [View Back] (Předchozí náhled). Stiskem libovolného tlačítka se aktivuje funkce pohotovostního režimu alarmu. Každý takový režim trvá 5 minut. Tuto funkci lze aktivovat dvanáctkrát.

8 OBECNÉ FUNKCE

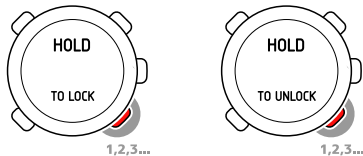
8.1 Podsvícení

Podsvícení můžete zapnout stisknutím tlačítka [Light -]. Podsvícení se vypne automaticky. Chcete-li používat podsvícení při změnách v nastavení, musíte jej aktivovat před otevřením nastavení. Podsvícení se znovu aktivuje při každém stisknutí tlačítka. Tato funkce bude zapnutá, dokud nastavování neukončíte.


 **POZNÁMKA:** Časté používání podsvícení značně redukuje životnost baterie. Z důvodu úspory energie podsvícení používané v režimu **TRAINING** (Trénink) bliká.

8.2 Pojistka tlačítka

V každém režimu můžete zajistit a odjistit tlačítka podržením [Light -] (Světlo -).




I u zajištěných tlačítek můžete stále měnit náhledy a zapínat podsvícení.

 **RADA:** Doporučujeme zajišťovat tlačítka např. po zahájení nové cvičební relace nebo po uložení přístroje do cestovního vaku.

8.3 Režim spánku

Snímač srdečního rytmu Suunto můžete rovněž uvést do režimu spánku a tím prodloužit životnost baterie. nebo vymazat zaznamenanou historii cvičení. Osobní nastavení se nevymažou.

1. Pro spuštění režimu spánku stiskněte současně [Start Stop] (Start Stop), [Lap +] (Okruh +), [Light -] (Světlo -) a [View Back] (Předchozí náhled).
2. Zařízení aktivujte opětovným stiskem libovolného tlačítka.

 **POZNÁMKA:** Základní nastavení se mají obnovovat při každé opětovné aktivaci přístroje.

8.4 Připojení k PC (volitelné)

Jestliže chcete provést podrobnější dlouhodobou analýzu, použijte Suunto Training Manager nebo Training Manager Lite. S tímto softwarem můžete důkladně sledovat čísla, statistiky a grafická znázornění vašich cvičebních relací.

Ke stažení vašich záznamů do PC musíte zakoupit Suunto PC POD. Suunto PC POD umožňuje souběžné aktuální sledování až tří osob na jednotlivém počítači.

9 ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

Váš Suunto snímač srdečního rytmu využívá vysokofrekvenční přenos, aby se zamezilo rušení při snímání. Přesto cvičení poblíž nadzemního elektrického vedení nebo magnetických či elektronických zařízení může způsobit rušení signálu.

Pokud jste ztratili signál, zkuste následující:

- Ukončete znovu zaveďte režim **TRAINING** (CVIČENÍ).
- Zkontrolujte, zda máte správně upevněný pás.
- Zkontrolujte, zda jsou navlhčená místa kolem elektrod.
- Odstraňte všechny případné zdroje rušení.
- Vyměňte baterii (pásu nebo na zápěstí), pokud problémy přetrvávají.

Párování pásu snímače

Pokud vyměňujete baterii pásu nebo máte potíže s příjmem signálu, budete muset spárovat pás se snímačem srdečního rytmu Suunto.

Při párování pásu:

1. Vyjměte baterii pásu.
2. Resetujte pás vložením (nové) baterie pólem + dolů.
3. Ve snímači Suunto jděte do nabídky **PAIR A POD** (PÁROVAT POD) a zvolte **HR BELT** (PÁS SNÍMAČE).
4. Vložte baterii pólem + nahoru a zavřete kryt.

Stejný postup lze použít, pokud zjistíte problémy s příjmem signálu POD Suunto.

10 PÉČE A ÚDRŽBA

10.1 Obecná příručka

Pro všechna cvičební zařízení Suunto:

- Provádějte pouze postupy popsané v příručkách Suunto.
- Nedemontujte a neopravujte přístroj vlastními silami.
- Chraňte přístroj před nárazy, těžkými a ostrými předměty, nadměrným horkem a nevystavujte je dlouhodobému účinku přímého slunečního záření.
- Skladujte přístroj v čistém a suchém prostředí při pokojové teplotě.
- Neskladujte přístroj v místech, kde by mohlo dojít k jejich poškrábání tvrdými předměty.

Odstranění škrábanců

K odstranění malých škrábanců na obrazovce používejte Polywatch. Je k dostání u autorizovaných prodejců Suunto, ve většině hodinářství a v internetovém obchodě Suunto (shop.suunto.com).

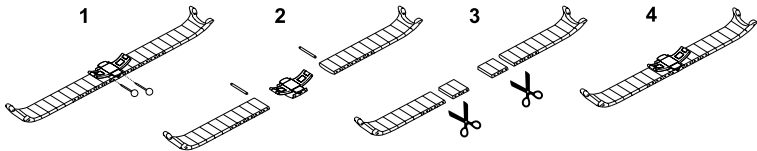
Obrazovku lze chránit proti poškrábání ochranným plastovým krytem.


Čištění a chemikálie

Přístroj čistěte vlhkým hadříkem. Na odolné skvrny použijte mýdlo. Nepoužívejte benzín, ředidla, aceton, alkohol, insekticidy, barvu nebo další silné chemikálie.

10.2 Úprava délky pásku

Jestliže máte pásek s jazýčkovou sponou, můžete upravit délku pásku sejmutím spony a uříznout jeho délku podle zobrazení.

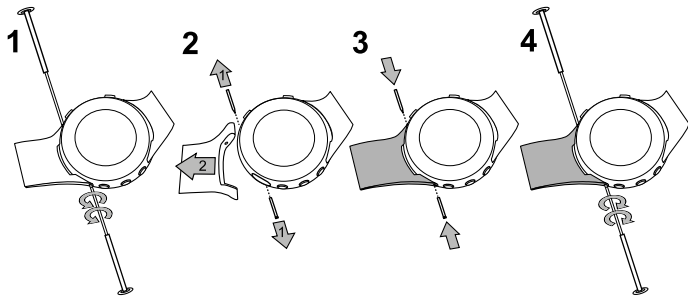


 **RADA:** Povolte a ověřte novou délku, zda jste ho neuvolnili příliš.

10.3 Výměna pásků

Pro snímač srdečního rytmu Suunto je k dispozici řada různých pásků. Navštivte internetový obchod Suunto (shop.suunto.com) a vyhledejte, co je dostupné.

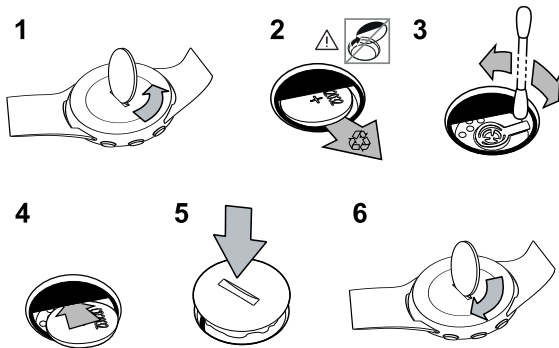
Vyměřte si nový pásek podle zobrazení:




10.4 Výměna baterie v přístroji na zápěstí

Baterii vyměňujte velmi opatrně, aby jste zajistili vodotěsnost vašeho snímače srdečního rytmu. Nedbalá výměna může mít za následek zrušení záruky.

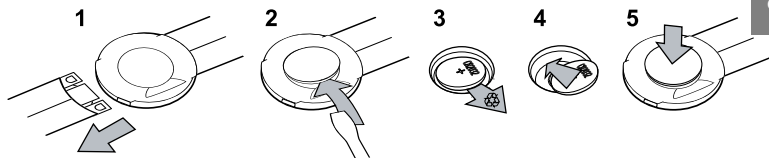
Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:




 **POZNÁMKA:** Jestliže jsou poškozené závity krytu, zašlete prosím přístroj autorizovanému servisnímu zástupci firmy Suunto.

10.5 Výměna baterie v pásu

Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:



 **POZNÁMKA:** Doporučujeme výměnu krytu a těsnicí kroužek společně s baterií k zajištění čistoty a vodotěsnost snímače. K bateriím jsou dostupné i výměnné kryty.

11 TECHNICKÉ ÚDAJE

11.1 Technické údaje

Obecné

- Provozní teplota: -20°C až +60°C / -5°F až +140 °F
- Skladovací teplota: -30°C až +60°C / -22°F až +140 °F
- Hmotnost (přístroje): 45 g / 50 g / 65 g (v závislosti na typu popruhu)
- Hmotnost (pásu): max. 61 g (v závislosti na typu pásu)
- Vodovzdornost (přístroje): 30 metrů / 100 stop (ISO 2281)
- Vodovzdornost (pásu): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
- Přenosová frekvence (přístroj): 2,465 GHz kompatibilní se Suunto ANT
- Přenosová frekvence (pás): 2,465 GHz kompatibilní se Suunto ANT, 5,3 kHz kompatibilní s tělocvičným zařízením
- Dosah přenosu: Až 10 metrů / 30 stop
- Uživatelem vyměnitelná baterie: (přístroj / pás) 3V CR2032
- Životnost baterie: přibližně 1 rok při normálním používání (3,5 hodiny cvičení s hrudním pásem týdně)

Záznamník

- Maximální délka kola: 24 hodin
- Časy/mezičasy:

- Suunto t1, Suunto t1c: 30 v relaci (záznamu)
- Suunto t3d, Suunto t4d: 50 v relaci (záznamu)
- Rozlišení: 0,1 sekundy

Tepová frekvence

- Zobrazeno: 30 až 240
- Omezení: 30 až 230
- Maximum pro procentní zobrazení: 240

11.2 Trademark

Suunto a názvy jeho výrobků, obchodní názvy, ochranné známky a provozní názvy ať již registrované či neregistrované jsou chráněny firmou Suunto nebo majiteli příslušných třetích stran. Všechna práva vyhrazena.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat jsou registrované nebo neregistrované obchodní značky firmy Firstbeat Technologies Ltd. Všechna práva vyhrazena.

11.3 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Všechna práva vyhrazena. Tento dokument a jeho obsah jsou majetkem firmy Suunto Oy a jsou určeny výhradně pro vybavení zákazníků znalostmi a informacemi, týkajícími se používání jejich výrobků. Jeho obsah nelze používat nebo rozšiřovat pro jiné účely nebo jinak sdělovat,

zpřístupňovat nebo rozmnožovat bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy.

Obsah tohoto dokumentu podléhá kdykoliv změně bez upozornění. Firma Suunto neposkytne žádné záruky, ať již vyslovené nebo mlčky předpokládané včetně, ale bez omezení, na výstižnost, úplnost nebo bezchybnost této dokumentace. Nejnovější verzi této dokumentace lze stáhnout na www.suunto.com.

11.4 CE

Značka CE se používá k označení shody s EMC směrnicemi EU č. 89/336/EEC a 99/5/EEC

11.5 FCC

Suunto t3d, Suunto t4d jsou ve shodě s částí 15 pravidel FCC pro digitální přístroje třídy B. Toto zařízení vytváří, používá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii a při nedodržení těchto pokynů při instalaci a použití může zapříčinit škodlivé rušení radiokomunikací. Nelze zaručit, že se toto rušení neprojeví v určitém jednotlivém případě. Jestliže toto zařízení škodlivě ruší jiná zařízení, pokuste se tyto potíže řešit jeho přemístěním.

Pokud nemůžete sami odstranit vzniklý problém, konzultujte ho s autorizovaným prodejcem firmy Suunto nebo jiným kvalifikovaným servisním technikem. Provoz podléhá následujícím podmínkám:

- Toto zařízení nemůže způsobovat škodlivé rušení.
- Toto zařízení musí pohlcovat veškerá přijímaná rušení včetně rušení, která mohou nepříznivě ovlivnit jeho funkci

Opravy by měli provádět oprávnění servisní technici firmy Suunto. Neoprávněné opravy mají za následek zrušení záruky.

Tento výrobek je testován na shodu se standardy FCC. Pro použití v domácnosti nebo kancelářské použití.

UPOZORNĚNÍ FCC: Změny a úpravy výslovně neodsouhlasené firmou Suunto Oy by mohly zrušit vaše oprávnění k provozu tohoto zařízení podle předpisů FCC.

11.6 Oznámení o patentu

Tento výrobek je chráněn následujícími patenty a jejich odpovídajícími národními zákony: US 11/432,380, US 11/181,836, US 11/169,712, US 11/154,444, US 12/145,766, US 11/808,391, US 7,526,840, USD 603,521, USD 29/313,029, US 12/223,701, US 7,192,401, US 7460901 a EU Design 000528005-0001/000528005-0010. Byly použity i ostatní patenty.

11.7 Likvidace přístroje



Zařízení likvidujte náležitým způsobem jako elektronický odpad. Nevhazujte ho do domovního odpadu. Na požádání můžete vrátit vaše zařízení nejbližšímu zástupci firmy Suunto.

12 DEMENTI

12.1 Odpovědnost uživatele

Tento přístroj je určený pouze pro rekreační účely. Suunto snímače srdečního rytmu nelze používat k měřením, která vyžadují profesní přesnost a nesmí nahrazovat laboratorní měření.

12.2 Varování

Jestliže máte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, budete používat snímací plášť na vlastní nebezpečí. Před vlastním použitím doporučujeme test cvičení se snímačem srdečního rytmu a pásem za lékařského dozoru. Cvičení může představovat riziko pro ty, kdo pravidelně necvičí. Důrazně doporučujeme konzultace s lékařem před zahájením vlastního cvičebního programu.

Index

A

alarm, 44
dřít, 44

C

Coach, 16, 19
cvičební program, 20
adaptace, 21
čištění přístroje, 49

G

GENERAL (OBECNÉ) nastavení, 12

H

hranice srdečního rytmu, 31

I

interval, 35

K

kalibrovat, 41

L

likvidace přístroje, 58

M

maximální srdeční rytmus, 15

N

nabídka

ALARM, 43
AUTOLAP, 38
ČAS, 43
DATUM, 43
OBECNÉ, 12
OSOBNÍ, 14
SPEED (RYCHLOST), 39

nastavení

GENERAL (OBEČNÉ), 12
hranice srdečního rytmu, 31
maximální srdeční rytmus, 15
PERSONAL (OSOBNÍ), 12
zóny srdečního tepu, 34

O

obecná příručka, 49
odstranění škrábanců, 49

P

párovat, 37, 48
pás snímače
 navlečení, 23
 výměna baterie, 52
PERSONAL (OSOBNÍ) nastavení, 12
podsvícení, 46
pojistka tlačítka, 46

R

režim spánku, 47
Režim TRAINING, 23
Režim TRAINING (Trénink), 24

režimy
 ČAS, 43
 RYCHLOST A VZDÁLENOST, 37
 TRAINING, 24
 TRAINING (CVIČENÍ), 23
rozcvičení se, 35

S

součty, 27

T

Training Effect, 16
trénink
 tréninková relace, 25
 zahájení tréninkové relace, 24

U

úprava délky pásku, 50

V

výměna
 baterie pásu, 52
 baterie v přístroji na zápěstí, 51
výměna pásku, 50

Z

záznamník, 26

zóny srdečního tepu, 33

 **SUUNTO HELP DESK**

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com

**SUUNTO**

Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.