

SUUNTO 9 PEAK PRO

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1. BEZPEČNOST	5
2. Začíname	7
2.1. Dotykové obrazovky a tlačidlá	7
2.2. Úprava nastavení	8
2.3. Aktualizácie softvéru	9
2.4. Aplikácia Suunto	9
2.5. Optické meranie srdcovej frekvencie	9
3. Nastavenia	11
3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky	11
3.2. Automatické podsvietenie	11
3.3. Tóny a vibrovanie	11
3.4. Pripojenie Bluetooth	12
3.5. Letový režim	12
3.6. Režim Nerušiť	12
3.7. Dátum a čas	13
3.7.1. Budík	13
3.8. Jazyk a systém jednotiek	14
3.9. Ciferníky	14
3.9.1. Fázy Mesiaca	14
3.10. Šetrenie energie	15
3.11. Spárovanie zariadení POD a snímačov	15
3.11.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD	16
3.11.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu	16
3.11.3. Kalibrácia zariadenia Power POD	16
3.12. Upozornenie na východ a západ Slnka	17
3.13. Výstraha pred búrkou	17
3.14. FusedSpeed™	18
3.15. FusedAlti™	19
3.16. Výškomer	19
3.17. Formáty polohy	19
3.18. Informácie o zariadení	20
3.19. Resetovanie hodín	20
4. Zaznamenanie cvičenia	22
4.1. Športové režimy	23
4.2. Navigovanie počas cvičenia	23
4.2.1. Vyhľadanie cesty späť	24
4.2.2. Prichytenie k trase	24
4.3. Používanie cieľov pri cvičení	25
4.4. Riadenie nabitia batérie	25
4.5. Multišportové cvičenie	26

4.6. Potápanie a mermaiding.....	27
4.7. Plávanie.....	28
4.8. Intervalový tréning.....	28
4.9. Automatické pozastavenie.....	29
4.10. Motív displeja.....	30
4.11. Pociť.....	30
4.12. Zóny intenzity.....	31
4.12.1. Zóny srdcovej frekvencie.....	32
4.12.2. Zóny tempa.....	33
4.12.3. Zóny výkonu.....	34
4.12.4. Používanie zón srdcovej frekvencie, tempa alebo výkonu pri cvičení.....	34
5. Navigácia.....	36
5.1. Navigovanie podľa nadmorskej výšky.....	36
5.2. Navigácia kurzu.....	37
5.3. Trasy.....	38
5.4. Podrobná navigácia poskytovaná službou Komoot.....	39
5.5. Miesta záujmu.....	40
5.5.1. Pridanie a vymazanie bodov POI.....	40
5.5.2. Navigácia k POI.....	41
5.5.3. Typy POI.....	42
6. Widgety.....	45
6.1. Oznamenie a stav.....	45
6.2. Ovládacie prvky médií.....	45
6.3. Srdcová frekvencia.....	46
6.4. Kroky a kalórie.....	47
6.5. Tréning.....	48
6.6. Úroveň kondície.....	48
6.7. Spánok.....	49
6.8. Zdroje.....	51
6.9. Informácie o prostredí.....	51
6.10. Kompas.....	52
6.10.1. Kalibrácia kompasu.....	53
6.10.2. Nastavenie deklinácie.....	53
6.11. Časovač.....	54
6.12. Kyslík v krvi.....	54
7. Sprievodcovia SuuntoPlus™	56
8. Športové aplikácie SuuntoPlus™	57
9. Starostlivosť a podpora.....	58
9.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	58

9.2. Batéria.....	58
9.3. Likvidácia.....	58
10. Údaje.....	59
10.1. Zhoda.....	59
10.2. CE.....	59

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostných opatrení

 **VAROVANIE:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť zranenie alebo smrť.

 **POZOR:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.

 **TIP:** - používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** USB kábel uchovávajte mimo zdravotníckych pomôcok, ako sú napríklad kardiostimulátory, ako aj kľúčeník, platobných kariet a podobných produktov. Konektor USB kábla pre zariadenie obsahuje silný magnet, ktorý môže rušiť prevádzku zdravotníckych alebo iných elektronických zariadení a produktov s magneticky uloženými údajmi.

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy informujte u lekára. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Iba na rekreačné použitie.

 **VAROVANIE:** Nespoliehajte sa len na GPS alebo výdrž batérie výrobku. Vždy používajte mapy a iné záložné materiály na zaistenie svojej bezpečnosti.

 **POZOR:** Pri nabíjaní hodín Suunto 9 Peak Pro používajte iba dodaný nabíjací kábel.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.

 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

 **POZOR:** Farebné látkové remienky môžu púšťať farby do iných látok alebo na pokožku, keď sú nové alebo mokré.



POZNÁMKA: V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrík, ktoré vám môžu pomôcť pri vašich aktivitách a dobrodružstvách. Snažíme sa dosahovať čo najvyššiu presnosť. Žiadne údaje, ktoré naše produkty a služby zhromažďujú, však nie sú dokonale spoľahlivé a ani metriky, ktoré vytvárajú, nie sú absolútne presné. Kalórie, srdcová frekvencia, poloha, detekcia pohybu, rozpoznávanie záberu, indikátory fyzického stresu a ďalšie merania nemusia zodpovedať realite. Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.

2. Začíname

Prvé spustenie zariadenia Suunto 9 Peak Pro je rýchle a jednoduché.

1. Podržte horné tlačidlo stlačené, kým sa nezapnú hodiny.
2. Klepnutím na obrazovku sa spustí sprievodca nastavením.



3. Potiahnutím nahor alebo nadol vyhľadajte jazyk a vyberte ho klepnutím naň.



4. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Potiahnutím nahor alebo nadol vyberte hodnoty. Klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla potvrdíte hodnotu a prejdite na ďalší krok.

⚠ POZOR: Pri nabíjaní hodín Suunto 9 Peak Pro používajte iba dodaný nabíjací kábel.

2.1. Dotykové obrazovky a tlačidlá

Hodinky Suunto 9 Peak Pro majú dotykovú obrazovku a tri tlačidlá, ktorými sa možno pohybovať po displejoch a funkciách.

Potiahnutie a poklepanie

- potiahnutím nahor alebo nadol sa možno pohybovať po displejoch a ponukách
- potiahnutím doprava a doľava sa možno pohybovať dopredu a dozadu po displejoch
- potiahnutím doľava alebo doprava sa zobrazia ďalšie displeje a podrobnosti
- poklepaním sa vyberá položka
- poklepaním po displeji sa zobrazia alternatívne informácie
- poklepaním a podržaním sa otvorí kontextová ponuka možností

Horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách

Stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka
- stlačením na ciferníku prechádzajte medzi widgetmi
- podržaním na ciferníku otvoríte ponuku nastavení
- podržaním stlačeného tlačidla sa vrátite do ponuky nastavení

Dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách

Počas zaznamenávania cvičenia:

Horné tlačidlo

- stlačením pozastavíte aktivitu (a získate prístup k možnostiam cvičenia)
- podržaním stlačeného tlačidla sa zmení aktivita

Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

Dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- podržaním stlačeného tlačidla sa uzamknú alebo odomknú tlačidlá

2.2. Úprava nastavení

Nastavenia hodín môžete upraviť priamo v hodinkách.

Úprava nastavenia:

1. Na ciferníku potiahnite nahor, kým neprejdete na položku **Settings**, ktorú vyberte stlačením stredného tlačidla alebo klepnutím.



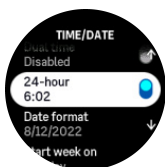
2. Potiahnutím nahor/nadol alebo stláčaním horného alebo dolného tlačidla prechádzajte po ponuke nastavení.



3. Vyberte nastavenie klepnutím na názov nastavenia alebo stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Vráťte sa do ponuky potiahnutím doprava alebo výberom možnosti **Back**.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu potiahnutím nahor/nadol alebo stlačením horného alebo dolného tlačidla.



5. Pri nastaveniach, ktoré majú len dve hodnoty, napríklad zapnuté a vypnuté, zmeníte hodnotu klepnutím na nastavenie alebo stlačením stredného tlačidla.



2.3. Aktualizácie softvéru

Aktualizácie softvéru pridávajú dôležité vylepšenia a nové funkcie hodínok. Hodinky Suunto 9 Peak Pro sa aktualizujú automaticky, ak sú pripojené k aplikácii Suunto.

Keď je aktualizácia k dispozícii a hodinky sú pripojené k aplikácii Suunto, aktualizácia softvéru sa bude do hodínok sťahovať automaticky. Stav tohto sťahovania si môžete zobrazíť v aplikácii Suunto.

Po stiahnutí softvéru do hodínok sa hodinky aktualizujú počas noci, ak je úroveň nabitia batérie vyššia ako 50 % a nezaznamenáva sa žiadne cvičenie.

Ak chcete aktualizáciu nainštalovať manuálne ešte predtým, než sa to automaticky udeje v noci, prejdite na položky **Settings** > **General** a vyberte položku **Software update**.



POZNÁMKA: Po dokončení aktualizácie sa v aplikácii Suunto zobrazia poznámky k vydaniu.

2.4. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto 9 Peak Pro. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a synchronizujte ich so svojimi aktivitami, vytvárajte cvičenia, dostávajúte oznámenia z mobilného telefónu, podrobné informácie a ďalšie údaje.



POZNÁMKA: Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim.

Spárovanie hodínok s aplikáciou Suunto:

1. Rozhranie Bluetooth musí byť zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity** » **Discovery** a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustíte aplikáciu Suunto a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu hodínok v ľavom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na tlačidlo „SPÁROVAŤ“ spárujte hodinky.
5. Overte spárovanie zadáním kódu zobrazeného na hodinkách v aplikácii.



POZNÁMKA: Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.

2.5. Optické meranie srdcovej frekvencie

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Najlepšie výsledky merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť nasledovné faktory:

- Hodinky musíte mať priamo na koži. Medzi snímačom a kožou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k laktu, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač sníma prietok krvi cez tkanivo. Čím viac tkaniva dokáže nasnímať, tým je výsledok presnejší.
- Pohyby ruky a sťahovanie svalov, napríklad uchopenie tenisovej rakety, môžu ovplyvniť presnosť nameraných hodnôt snímača.
- V prípade nízkej srdcovej frekvencie nemusí snímač dokázať poskytovať stabilné hodnoty. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.

 **VAROVANIE:** Funkcia optického merania srdcovej frekvencie nemusí byť presná u každého používateľa a počas každej aktivity. Optické meranie srdcovej frekvencie môže byť ovplyvnené aj jedinečnou anatómiou a pigmentáciou pokožky osoby. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.

 **VAROVANIE:** Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

3. Nastavenia

3.1. Zamknutie tlačidiel a obrazovky

Počas zaznamenávania cvičenia môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného dolného tlačidla a potom vyberte položku **Lock**. Po zamknutí nie je možné vykonať žiadnu činnosť vyžadujúcu stlačenie tlačidla (zaznamenávať medzičasy, pozastaviť/ukončiť cvičenie atď.), je však možné posúvať zobrazenia displejov a ak je podsvietenie v automatickom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete zapnúť.

Ak chcete všetko odomknúť, znovu podržte stlačené dolné tlačidlo.

Ak nezaznamenávate tréning, obrazovka sa zamkne a stmavne po minúte nečinnosti. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Po období nečinnosti obrazovka prejde do režimu spánku (bude prázdna). Pri akomkoľvek pohybe sa obrazovka znovu zapne.

3.2. Automatické podsvietenie

Podsvietenie má tri funkcie, ktoré môžete upraviť: úroveň jasu (**Brightness**), spôsob aktivovania podsvietenia v pohotovostnom režime (**Standby**) a či sa podsvietenie aktivuje pri zdvihnutí a otočení zápästia (**Raise to wake**).

Funkcie podsvietenia je možné upraviť v nastaveniach v položke **General » Backlight**.

- Nastavenie Brightness určuje celkovú intenzitu podsvietenia; Low, Medium alebo High.
- Nastavenie Standby ovláda jas obrazovky, keď nie je zapnuté žiadne aktívne podsvietenie (napr. aktivované stlačením tlačidla). Tri možnosti pre Standby sú:
 - Adaptive: Úroveň podsvietenia v pohotovostnom režime sa prispôsobuje svetelným podmienkam okolia.
 - Fixed: Úroveň podsvietenia v pohotovostnom režime je pevne určená nastavením jasu.
 - Off: Podsvietenie v pohotovostnom režime je vypnuté.
- Funkcia Raise to wake aktivuje podsvietenie v pohotovostnom režime v bežnom režime času a aktivuje podsvietenie v režime cvičenia, keď zdvihnete zápästie do polohy pozretia sa na hodinky. Tri možnosti pre Raise to wake sú:
 - On: Zdvihnutie zápästia v bežnom režime času alebo počas cvičenia aktivuje podsvietenie.
 - Exercise only: Zdvihnutie zápästia aktivuje podsvietenie len počas cvičenia.
 - Off: Funkcia Raise to wake je vypnutá.



POZNÁMKA: Pozadie môžete nastaviť aj tak, aby bolo stále zapnuté. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na ciferníku a prejdite na položku **Backlight** a prepnutím prepínača nastavte vynútené zapnutie podsvietenia.

3.3. Tóny a vibrovanie

Signály vo forme tónov a vibrácií slúžia ako upozornenia, alarmy a ostatné hlavné udalosti a akcie. Oboje možno upraviť v nastaveniach v položke **General » Tones**.

V položke **Tones** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **All on:** upozornenie spustia všetky udalosti

- **All off:** upozornenie nespustia žiadne udalosti
- **Buttons off:** upozornenie spustia všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel

Prepnutím položky **Vibration** môžete zapnúť a vypnúť vibrovanie.

V položke **Alarm** môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **Vibration:** vibračné upozornenie
- **Tones:** zvukové upozornenie
- **Both:** vibračné aj zvukové upozornenie

3.4. Pripojenie Bluetooth

Hodinky Suunto 9 Peak Pro využívajú technológiu Bluetooth na odosielanie a prijímanie informácií z vášho mobilného zariadenia po spárovaní hodín pomocou aplikácie Suunto. Rovnaká technológia sa používa aj pri párovaní zariadení POD a snímačov.

Ak však nechcete, aby hodinky boli viditeľné pre skenery Bluetooth, môžete aktivovať alebo deaktivovať nastavenie zisťovania v nastaveniach v položke **Connectivity » Discovery**.



Funkciu Bluetooth možno úplne vypnúť aktivovaním letového režimu, pozri 3.5. *Letový režim*.

3.5. Letový režim

Keď je potrebné vypnúť bezdrôtové prenosy, aktivujte letový režim. Letový režim možno aktivovať alebo deaktivovať v nastaveniach v položke **Connectivity**.



 **POZNÁMKA:** Ak chcete ľubovoľné zariadenie spárovať s vaším zariadením, najprv treba vypnúť letový režim, ak je zapnutý.

3.6. Režim Nerušiť

Režim Nerušiť je nastavenie, ktoré stlmí všetky zvuky a vibrácie a zhasne obrazovku, takže je veľmi užitočnou voľbou pri nosení hodín napríklad v divadle alebo v akomkoľvek prostredí, kde chcete, aby hodinky fungovali ako zvyčajne, ale v tichosti.

Zapnutie/vypnutie režimu Nerušiť:

1. Na ciferníku hodín potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a prejdite nadol na položku **Do Not Disturb**.
2. Klepnutím na položku alebo stlačením stredného tlačidla aktivujte režim Nerušiť.



Ak máte nastavený budík, zaznie ako bežne a deaktivuje režim Nerušiť, ak neodložíte budenie budíka.

3.7. Dátum a čas

Dátum a čas sa nastavuje pri úvodnom spustení hodínok. Hodinky potom pomocou času GPS upraví akúkoľvek odchýlku.

Po spárovaní s aplikáciou hodinky získajú aktualizovaný čas, dátum, časové pásmo a letný čas z mobilného zariadenia.

V položke **Settings** pod časťou **General** » **Time/date** poklepte na možnosť **Auto time update**, ak chcete túto funkciu zapnúť alebo vypnúť.

Čas a dátum môžete manuálne upraviť v nastaveniach v položke **General** » **Time/date**, kde môžete zmeniť aj formát času a dátumu.

Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General** » **Time/date** poklepte na možnosť **Dual time** a výberom miesta nastavte časové pásmo.

3.7.1. Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarm** » **Alarm clock** alebo potiahnite nahor z ciferníka hodínok a vyberte položku **Alarms**.

Okrem štandardných pevných budíkov je k dispozícii aj prispôsobiteľný typ budíka na základe údajov o východe a západe Slnka. Pozri 3.12. *Upozornenie na východ a západ Slnka*.

Nastavenie pevného času budíka:

1. V zobrazení ciferníka hodínok stlačením dolného tlačidla (alebo potiahnutím nahor) prejdite na položku **Alarms**.
2. Vyberte možnosť **Alarm clock**.
3. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Možnosti sú:

Once: budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase

Weekdays: budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase

Daily: budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



4. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.



Keď zaznie budík, môžete ho zrušiť alebo môžete vybrať možnosť odloženia budenia. Čas odloženia budenia je 10 minút a možno ho zopakovať až 10-krát.



Ak necháte budík nepretržite zvoniť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

3.8. Jazyk a systém jednotiek

Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).

3.9. Ciferníky

V hodinkách Suunto 9 Peak Pro si môžete vybrať viacero ciferníkov digitálneho aj analógového typu.

Zmena ciferníka:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na aktuálnom ciferníku.
2. Prejdite na položku **Watch face** a klepnite na položku alebo stlačte stredné tlačidlo.



3. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po zobrazeniach ciferníka a klepnutím vyberte požadovaný typ.



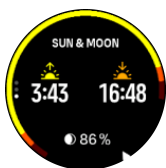
4. Ťahaním nahor a nadol prechádzajte po možnostiach farieb a klepnutím vyberte požadovaný typ.

Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum alebo duálny čas. Klepnutím na displej môžete prepínať medzi zobrazeniami.

3.9.1. Fázy Mesiaca

Okrem času východu a západu Slnka hodinky sledujú aj fázy Mesiaca. Fáza Mesiaca závisí od dátumu, ktorý ste nastavili v hodinkách.

Fáza mesiaca je k dispozícii ako zobrazenie na ciferníku v exteriérovom štýle. Klepnutím na obrazovku zmeňte dolný riadok, kým neuvidíte ikonu Mesiaca a percento.

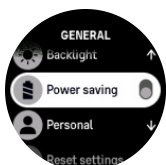


Jednotlivé fázy sú znázornené ikonou mesiaca s percentuálnym podielom.

3.10. Šetrenie energie

Vaše hodinky disponujú možnosťou šetrenia batérie, ktorá vypína všetky vibrácie, dennú srdcovú frekvenciu a notifikácie Bluetooth, aby sa predĺžila výdrž batérie počas bežného každodenného používania. Informácie o možnostiach šetrenia batérie sú uvedené v časti 4.4. *Riadenie nabitia batérie.*

Šetrenie energie môžete zapnúť/vypnúť v nastaveniach v položke **General » Power saving**.



 **POZNÁMKA:** Šetrenie batérie sa zapne automaticky, keď úroveň nabitia batérie dosiahne 10 %.

3.11. Spárovanie zariadení POD a snímačov

Spárujte si hodinky so zariadeniami Bluetooth Smart POD a so snímačmi, aby ste pri zaznamenávaní tréningu mohli zhromažďovať ďalšie informácie, napríklad výkon pri cyklistike.

Suunto 9 Peak Propodporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza

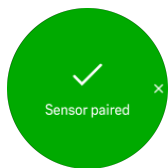
 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 3.5. Letový režim.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodínok a vyberte položku **Connectivity**.
2. Po výbere možnosti **Pair sensor** sa zobrazí zoznam typov snímačov.
3. Potiahnutím nadol zobrazíte celý zoznam, potom klepnite na typ snímača, ktorý chcete spárovať.



4. Podľa pokynov v hodinkách dokončíte párovanie (v prípade potreby si pozrite návod pre snímač alebo zariadenie POD), pričom na ďalší krok vždy prejdete stlačením stredného tlačidla.



Ak zariadenie POD vyžaduje nastavenia, napríklad dĺžku kľučky pre zariadenie Power POD, počas procesu párovania sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty.

Po spárovaní zariadenia POD alebo snímača ho pri výbere športového režimu hodinky vyhľadajú, ak športový režim používa príslušný typ snímača.

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodín v položke **Connectivity » Paired devices**.

V prípade potreby možno z tohto zoznamu odstrániť zariadenie (zrušiť jeho spárovanie). Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť, a klepnite na možnosť **Forget**.

3.11.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD

Pre zariadenia Bike POD je potrebné nastaviť v hodinkách obvod kolies. Obvod musí byť v milimetroch a nastavuje sa v rámci kalibrácie. Ak vymeníte kolesá (s novým obvodom) bicykla, je nutné zmeniť aj na nastavenie obvodu kolies v hodinkách.

Zmena obvodu kolesa:

1. V nastaveniach prejdite na položku **Connectivity » Paired devices**.
2. Vyberte možnosť **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kolies.

3.11.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

Keď párujete zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou GPS. Odporúčame použiť automatickú kalibráciu, v prípade potreby ju však môžete vypnúť v nastaveniach zariadenia POD v položke **Connectivity » Paired devices**.

Pri prvej kalibrácii pomocou GPS by ste mali vybrať športový režim, v ktorom sa používa zariadenie POD na nohu, a presnosť GPS je nastavená na možnosť **Best**. Spustíte zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojím normálnym priemerným tempom, potom zastavte zaznamenávanie tréningu. Keď nabudúce použijete zariadenie POD, kalibrácia bude pripravená.

Hodinky automaticky prekalibrujú zariadenie POD na nohu podľa potreby vždy, keď je dostupná rýchlosť z GPS.

3.11.3. Kalibrácia zariadenia Power POD

V prípade zariadení Power POD (merače výkonu) budete musieť spustiť kalibráciu v možnostiach športového režimu v hodinkách.

Kalibrácia zariadenia Power POD:

1. Ak ste to ešte neurobili, spárujte zariadenie Power POD s hodinkami.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa zariadenie Power POD, a potom otvorte možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Calibrate power POD** a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

3.12. Upozornenie na východ a západ Slnka

Upozornenia na východ/západ Slnka v hodinkách Suunto 9 Peak Pro sú prispôsobiteľné a závisia od vašej polohy. Namiesto nastavenia pevného času nastavíte, ako dlho vopred chcete dostať upozornenie pred samotným východom alebo západom Slnka.

Časy východu a západu Slnka sa stanovujú pomocou GPS, takže hodinky sa spoliehajú na údaje GPS pri poslednom jeho použití.

Nastavenie upozornení na východ/západ Slnka:

1. V zobrazení ciferníka hodiniek stlačením dolného tlačidla alebo potiahnutím prstom nahor prejdite na položku **Alarms** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
2. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.



3. Nastavte požadované hodiny a minúty pred východom/západom Slnka tak, že pomocou horného a dolného tlačidla prejdete nahor/nadol a výber potvrdíte stredným tlačidlom.



4. Stlačením stredného tlačidla výber potvrdíte a položku zatvorte.



TIP: K dispozícii je aj ciferník, ktorý zobrazuje čas východu a západu slnka.



POZNÁMKA: Čas východu a západu Slnka a upozornenia vyžadujú zisťovanie GPS. Kým nie sú k dispozícii údaje GPS, tieto časy sú prázdne.

3.13. Výstraha pred búrkou

Veľmi prudký pokles barometrického tlaku zvyčajne znamená, že sa blíži búrka a mali by ste hľadať úkryt. Keď je aktívna výstraha pred búrkou, v hodinkách Suunto 9 Peak Pro zaznie alarm a zobrazí sa ikona búrky, keď tlak počas 3 hodín poklesne o 4 hPa alebo viac.

Postup aktivácie funkcie výstrahy pred búrkou:

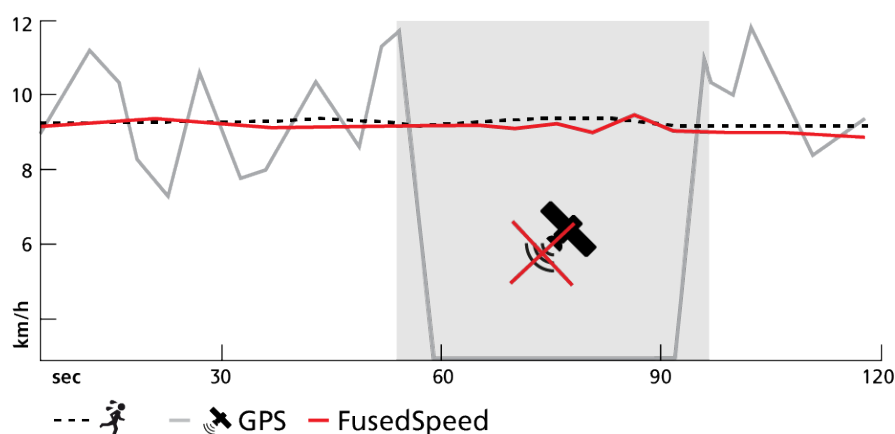
1. V zobrazení ciferníka hodiniek stlačením dolného tlačidla alebo potiahnutím prstom nahor prejdite na položku **Alarms** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
2. Prejdite na položku **Storm alarm** a zapnite/vypnite ju stlačením stredného tlačidla.

Keď sa ozve výstraha pred búrkou, zrušíte ju stlačením ľubovoľného tlačidla. Ak nestlačíte žiadne tlačidlo, výstraha bude trvať jednu minútu. Ikona búrky zostane na displeji, kým sa poveternostné podmienky nestabilizujú (pokles tlaku sa spomalí).

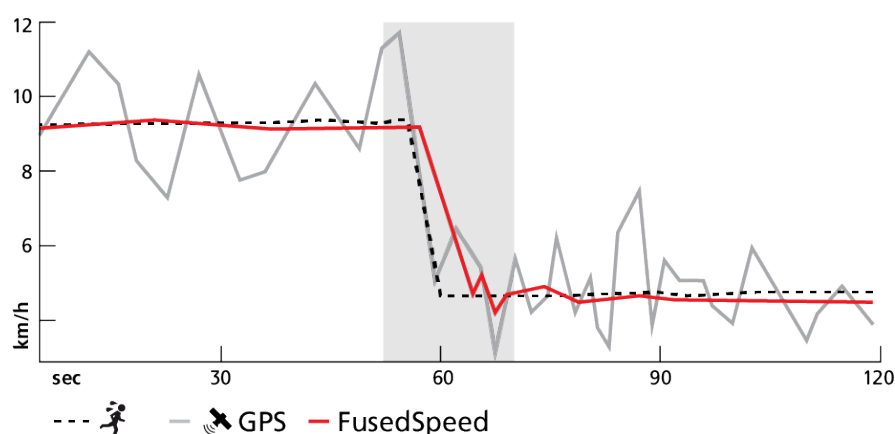


3.14. FusedSpeed™

Funkcia FusedSpeed™ je jedinečná kombinácia údajov z GPS a snímača zrýchlenia zápästia, ktorá zabezpečuje presnejšie zistenie rýchlosti behu. Signál GPS sa adaptabilne filtruje podľa zrýchlenia zápästia, čo zabezpečuje presnejšie údaje pri ustálenej rýchlosti behu a rýchlejšie odozvy na zmeny rýchlosti.



Funkciu FusedSpeed najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny rýchlosti, napríklad pri behu v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak sa na chvíľu signál GPS stratí, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, športové hodinky Suunto 9 Peak Pro môžu pokračovať v meraní presnej rýchlosti pomocou akcelerometra kalibrovaného systémom GPS.



TIP: Ak chcete získať najpresnejšie hodnoty s funkciou FusedSpeed, pozerajte sa na hodinky iba krátku chvíľu. Držanie hodínok pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.

Funkcia FusedSpeed sa automaticky zapína pri behu a ďalších podobných aktivitách, ako je orientačný beh, pozemný hokej a futbal.

3.15. FusedAlti™

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

 **POZNÁMKA:** Predvolene sa nadmorská výška pri cvičeniach využívajúcich GPS alebo pri navigácii meria pomocou funkcie FusedAlti. Keď je jednotka GPS vypnutá, nadmorská výška sa meria snímačom barometrického tlaku.

3.16. Výškomer

Hodinky Suunto 9 Peak Pro používajú barometrický tlak na meranie nadmorskej výšky. Na získanie presných výsledkov je potrebné definovať referenčný bod nadmorskej výšky. Môže to byť aktuálna nadmorská výška, ak viete jej presnú hodnotu. Alebo môžete referenčný bod nastaviť automaticky pomocou funkcie FusedAlti (pozri 3.15. FusedAlti™).

Referenčný bod nastavíte v nastaveniach v položke **Outdoor**.



3.17. Formáty polohy

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS zobrazená v hodinkách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi.

Formát polohy môžete zmeniť v nastaveniach hodín v časti **Navigation** (Navigácia)

» **Position format** (Formát polohy).

Zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:

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

Ďalšie bežné dostupné formáty polohy zahŕňajú:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej pozície.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, identifikátor pre 100 000 metrov štvorcových a číselné označenie polohy.

Suunto 9 Peak Pro podporuje aj tieto miestne formáty polohy:

- BNG (Veľká Británia)
- ETRS-TM35FIN (Fínsko)
- KKJ (Fínsko)
- IG (Írsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)
- CH1903 (Švajčiarsko)

- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)



POZNÁMKA: Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.

3.18. Informácie o zariadení

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodín si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **About** (O zariadení).

3.19. Resetovanie hodín

Všetky hodinky Suunto majú k dispozícii dva spôsoby resetovania na riešenie rôznych problémov:

- prvý, mäkký reset, známy aj ako reštart.
- druhý, tvrdý reset, známy aj ako obnova výrobných nastavení.

Mäkký reset (reštart):

Vykonanie reštartu na hodinkách môže pomôcť v nasledujúcich situáciách:

- keď zariadenie nereaguje na stláčanie tlačidiel, klepnutia ani potiahnutia (dotyková obrazovka nefunguje).
- keď displej zamrzol alebo je prázdny.
- keď nedochádza k vibrovaniu, napr. pri stláčaní tlačidiel.
- keď funkcie hodín nefungujú podľa očakávaní, napr. hodinky nezaznamenávajú vašu srdcovú frekvenciu (LED diódy na optické meranie srdcovej frekvencie neblinkujú), kompas nedokončuje proces kalibrácie atď.
- keď počítadlo krokov vôbec nepočíta denný počet krokov (upozorňujeme, že zaznamenané kroky sa môžu v aplikácii zobrazovať oneskorene).



POZNÁMKA: Pri reštarte sa ukončí a uloží aktívne cvičenie. Za normálnych podmienok nedôjde k strate údajov o cvičení. Za vzácných okolností môže mäkký reset spôsobiť problémy s poškodením pamäte.

Na 12 sekúnd stlačte a podržte horné tlačidlo a jeho uvoľnením vykonajte mäkký reset.

Za určitých podmienok nemusí mäkký reset tento problém vyriešiť a možno bude potrebné vykonať druhý spôsob resetovania. Ak vyššie uvedený postup nepomohol vyriešiť váš problém, možno pomôže tvrdý reset.

Tvrdý reset (obnova výrobných nastavení):

Obnova výrobných nastavení vráti predvolené hodnoty hodín. Z hodín sa vymažú všetky údaje vrátane údajov o cvičení, osobných údajov a nastavení, ktoré neboli synchronizované s aplikáciou Suunto. Po tvrdom resete musíte vykonať počiatočné nastavenie hodín Suunto.

Obnovu výrobných nastavení hodinek môžete vykonať v nasledujúcich situáciách:

- keď vás zástupca podpory zákazníkov Suunto požiada, aby ste tak urobili v rámci postupu riešenia problémov.
- keď problém nevyriešil mäkký reset.
- keď sa výrazne znížila výdrž batérie vášho zariadenia.
- keď sa zariadenie nepripája k GPS a nepomohli ďalšie riešenia problémov.
- keď má zariadenie problémy s pripojením k zariadeniam Bluetooth (napr. snímač Smart alebo mobilná aplikácia) a nepomohli ďalšie riešenia problémov.

Obnova výrobných nastavení hodinek sa vykonáva cez položku **Settings** na hodinkách. Vyberte položku **General** a prejdite nadol na položku **Reset settings**. Všetky údaje sa počas resetovania z hodinek odstránia. Resetovanie spustíte výberom položky **Reset**.



POZNÁMKA: Pri obnove výrobných nastavení sa odstránia predchádzajúce informácie o párovaní, ktoré sa v hodinkách nachádzali. Ak chcete znova spustiť proces párovania pomocou aplikácie Suunto, odporúčame vám odstrániť predchádzajúce párovanie z aplikácie Suunto a funkcie Bluetooth telefónu – v časti Spárované zariadenia.



POZNÁMKA: Obe predstavené situácie sa majú uskutočniť iba v prípade núdze. Nemali by sa uskutočňovať pravidelne. Ak problém pretrváva, odporúčame vám buď kontaktovať našu podporu zákazníkov, alebo poslať hodinky do niektorého z našich autorizovaných servisných stredísk.

4. Zaznamenanie cvičenia

Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

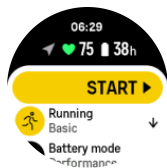
Zaznamenávanie cvičenia:

1. Nasadíte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľný).
2. Potiahnete nadol z ciferníka alebo stlačíte horné tlačidlo.
3. Vyberte športový režim potiahnutím nahor a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.
4. Rôzne športové režimy majú rôzne možnosti; potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla ich môžete prechádzať a stlačením stredného tlačidla ich upravíte.
5. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS):
 - Ikona šípky (pripojené GPS) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno.
 - Ikona srdca (srdcová frekvencia) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na zelené srdce upevnené k pásu, ak používate snímač srdcovej frekvencie, alebo na zelené srdce, ak používate optický snímač srdcovej frekvencie.
 - Ikona vľavo je viditeľná iba v prípade, ak máte spárovaný POD a keď sa nájde POD, rozsvieti sa nazeleno.

Zobrazuje sa aj odhad výdrže batérie, ktorý predstavuje počet hodín cvičenia predtým ako sa batéria vybije.

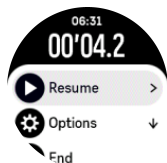
Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ale ikona sa zmení len na zelené srdce (čo znamená, že je aktívny optický snímač srdcovej frekvencie), skontrolujte, či je snímač srdcovej frekvencie spárovaný, pozri 3.11. *Spárovanie zariadení POD a snímačov* a skúste to znova.

Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú (odporúča sa na získanie presnejších údajov), alebo výberom položky **Start**.



Po spustení zaznamenávania sa vybratá srdcová frekvencia uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu ju nie je možné zmeniť.

6. Počas zaznamenávania môžete prepínať medzi displejmi stredným tlačidlom alebo pomocou dotykového displeja, ak je aktivovaný.
7. Stlačením horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Na zastavenie a uloženie vyberte položku **End**.





POZNÁMKA: Taktiež je možné odstrániť záznam o cvičení výberom položky **Discard**.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť (pozri 4.11. *Pocit*). Na ďalšej obrazovke sa zobrazí súhrn aktivity, po ktorom môžete prechádzať pomocou dotykového displeja alebo tlačidiel.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, záznam v denníku môžete vymazať tak, že prejdete na spodnú časť súhrnu a klepnete na tlačidlo vymazania. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



4.1. Športové režimy

Hodinky obsahujú širokú škálu vopred definovaných športových režimov. Tieto režimy sú určené pre konkrétne aktivity a účely, od prechádzky vonku až po triatlonové preteky.

Pred zaznamenaním cvičenia (pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia*) môžete zobrazíť a vybrať si z celého zoznamu športových režimov.

Každý športový režim má jedinečnú skupinu displejov, na ktorých sa zobrazujú rôzne údaje v závislosti od zvoleného športového režimu. Údaje zobrazené na displeji hodinek počas cvičenia môžete upraviť a prispôbiť v aplikácii Suunto.

Zistite, ako prispôbiť športové režimy v aplikácii Suunto (Android) alebo aplikácii Suunto (iOS).

4.2. Navigovanie počas cvičenia

Počas zaznamenávania cvičenia sa môžete nechať navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

V športovom režime, ktorý používate, musí byť zapnuté GPS, aby bol možný prístup k možnostiam navigovania. Ak je presnosť GPS v športovom režime OK alebo dobrá, keď vyberiete trasu alebo POI, presnosť GPS sa zmení na možnosť Najlepšia.

Navigovanie počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Navigation**.
4. Potiahnutím nahor a nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla vyberte možnosť navigovania a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo bod POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo. Potom stlačením horného tlačidla spustíte navigovanie.
6. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustíte zaznamenávanie ako normálne.

Počas cvičenia potiahnutím prstom doprava alebo stlačením stredného tlačidla prejdete na displej navigácie, kde uvidíte trasu alebo body POI, ktoré ste vybrali. Ďalšie informácie o displeji navigovania sa nachádzajú v časti 5.5.2. *Navigácia k POI* a 5.3. *Trasy*.

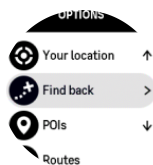
Na tomto displeji môžete potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť možnosti navigovania. V možnostiach navigácie môžete napríklad vybrať inú trasu alebo bod POI, skontrolovať súradnice aktuálnej polohy, ako aj ukončiť navigáciu výberom položky **Breadcrumb**.

4.2.1. Vyhľadanie cesty späť

Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto 9 Peak Pro automaticky uložia začiatkový bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Vyhľadanie cesty späť vás hodinky Suunto 9 Peak Pro môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

Spustenie funkcie Vyhľadanie cesty späť:

1. Začnite cvičenie s GPS.
2. Potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej navigácie.
3. Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
4. Prejdite na položku Find back (Vyhľadanie cesty späť) a klepnutím na obrazovku alebo stlačením stredného tlačidla ju vyberte.



V zvolenom športovom režime sa pokyny pre navigáciu zobrazujú ako posledný displej.



4.2.2. Prichytenie k trase

V mestských prostrediach môže mať systém GPS problémy so správnym sledovaním vášho pohybu. Ak si vyberiete niektorú z vopred definovaných trás a idete po tejto trase, GPS systém hodínok sa používa výlučne na určovanie vašej polohy na vopred definovanej trase, nie vytváranie trasy na základe behu. Zaznamenaná trasa bude rovnaká ako trasa, ktorú ste použili na beh.



Používanie funkcie Snap to route počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo bod POI v aplikácii Suunto Movescount a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS.
3. Prejdite nadol a vyberte položku **Navigation**.
4. Vyberte možnosť **Snap to route** a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo bod POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.

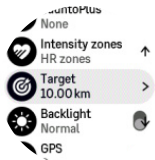
6. Stlačte horné tlačidlo alebo klepnite na položku **Navigate**.

Začnite cvičenie ako normálne a chodte po zvolenej trase.

4.3. Používanie cieľov pri cvičení

Na hodinkách Suunto 9 Peak Pro možno pri cvičení nastaviť viac rôznych cieľov.

Ak má zvolený športový režim ako možnosť cieľa, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.



Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Target**.
2. Vyberte možnosť **Duration** alebo **Distance**.
3. Vyberte svoj cieľ.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť.

Ak máte aktivované všeobecné ciele, na každom displeji s údajmi sa nachádza merač cieľa zobrazujúci váš pokrok.



Upozornenie sa zobrazí, aj keď dosiahnete 50 % cieľa a po splnení cieľa.

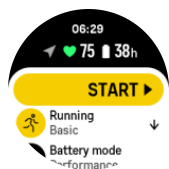
Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Intensity zones**.
2. Vyberte možnosť **HR zones**, **Pace zones** alebo **Power zones**.
(Možnosti závisia od zvoleného športového režimu a od toho, či máte s hodinkami spárované zariadenie Power POD).
3. Vyberte cieľovú zónu.
4. Prejdite nahor a začnite cvičiť.

4.4. Riadenie nabitia batérie

Hodinky Suunto 9 Peak Pro sú vybavené systémom riadenia nabitia batérie, ktorý používa inteligentnú technológiu batérií na zabezpečenie toho, že v hodinkách sa nevybije batéria práve vtedy, keď ich potrebujete najviac.

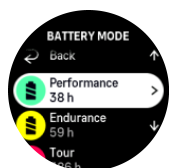
Skôr než začnete zaznamenávať cvičenie (pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia*), môžete vidieť odhadovanú zostávajúcu výdrž batérie v aktuálnom režime batérie.



Existujú tri vopred definované režimy batérie; **Performance** (predvolený), **Endurance** a **Tour**. Pri zmene týchto režimov sa zmení výdrž batérie, no aj výkon hodínok.

 **POZNÁMKA:** Štandardne sa v režime Tour vypne všetko sledovanie HR (zápästné aj hrudné).

Na úvodnom displeji môžete prejsť nadol a výberom položky **Battery mode** zmeniť režimy batérií a vidieť, ako jednotlivé režimy ovplyvňujú výkon hodínok.



Okrem týchto troch vopred definovaných režimov batérie si môžete vytvoriť vlastný režim batérie s vlastnými nastaveniami. Vlastný režim je špecifický pre príslušný športový režim a umožňuje vytvoriť si vlastný režim batérie pre každý športový režim.

 **POZNÁMKA:** Ak počas cvičenia začnete navigovať alebo používať navigačné údaje ako odhadovaný čas príchodu (ETA), GPS prejde na možnosť **Best** bez ohľadu na režim batérie.

Upozornenia týkajúce sa batérie

Okrem režimov batérie hodinky používajú inteligentné pripomenutia zabezpečujúce to, aby ste mali dostatočnú výdrž batérie pre svoje ďalšie dobrodružstvo. Niektoré pripomenutia vychádzajú napríklad z histórie vašej aktivity. Upozornenie sa zobrazí napríklad aj vtedy, keď hodinky zistia, že pri zaznamenávaní aktivity sa rýchlo mína batéria. Automaticky odporučia prechod na iný režim batérie.



Hodinky vás upozornia, keď výdrž batérie klesne na 20 %, a potom znovu, keď klesne na 10 %.

 **POZOR:** Pri nabíjaní hodínok Suunto 9 Peak Pro používajte iba dodaný nabíjací kábel.

4.5. Multišportové cvičenie

Vaše hodinky Suunto 9 Peak Pro majú vopred definované športové režimy Triathlon, ktoré môžete použiť na sledovanie cvičení a pretekov Triathlon, ale ak potrebujete sledovať iný druh multišportovej aktivity, môžete tak ľahko urobiť priamo cez hodinky.

Používanie multišportových cvičení:

1. Vyberte športový režim, ktorý chcete použiť v prvej časti vášho multišportového cvičenia.

2. Spustíte zaznamenávanie cvičenia ako zvyčajne.
3. Stlačením a podržaním horného tlačidla prejdite do multišportovej ponuky.
4. Vyberte ďalší športový režim alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Okamžite sa spustí zaznamenávanie pomocou nového športového režimu.

 **TIP:** Športový režim môžete počas zaznamenávania zmeniť toľkokrát, koľko potrebujete, a to vrátane športového režimu, ktorý ste už predtým použili.

4.6. Potápanie a mermaiding

Hodinky Suunto 9 Peak Pro možno používať aj pri potápaní a mermaidingu. Tieto dve aktivity patria medzi bežné športové režimy a vyberajú sa rovnako ako ostatné športové režimy; pozri 4. Zaznamenanie cvičenia.

Hodinky Suunto 9 Peak Pro dokážu merať hĺbku až do 10 m. Sú však vodovzdorné až do hĺbky 100 m v súlade s normou ISO 22810.

Tieto športové režimy majú štyri displeje cvičenia, ktoré sa zameriavajú na údaje súvisiace s potápaním. Tieto štyri displeje cvičenia sú:

Povrch



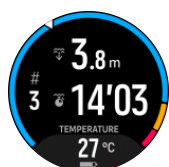
Navigácia



Potápanie



Pod vodou



 **POZNÁMKA:** Dotyková obrazovka sa neaktivuje, keď sú hodinky pod vodou.

Predvoleným zobrazením pre Snorkeling a Mermaiding je zobrazenie Povrch. Pri zaznamenávaní cvičenia môžete prechádzať medzi rôznymi zobrazeniami stlačením stredného tlačidla.

Hodinky Suunto 9 Peak Pro automaticky prepínajú medzi stavom Povrch a Potápanie. Ak sa nachádzate hlbšie ako 1 m pod vodným povrchom, aktivuje sa zobrazenie Pod vodou.

Pri používaní režimu Snorkeling hodinky používajú na výpočet vzdialenosti GPS. Voda neprepúšťa signály GPS, preto sa hodinky musia pravidelne vynárať z vody, aby sa stanovila poloha GPS.

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

- Pred potápaním synchronizujte hodinky s aplikáciou Suunto, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete režim Snorkeling, pred začiatkom aktivity počkajte aspoň tri minúty na súši. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

 **TIP:** Pri potápaní vám odporúčame, aby ste nechali ruky spočívať na dolnej časti chrbta, čím dosiahnete účinný pohyb vo vode a optimálne meranie vzdialenosti.

 **VAROVANIE:** Hodinky Suunto 9 Peak Pro nie sú určené pre certifikovaných potápačov. Rekreačné potápanie môže vystaviť potápača hĺbke a podmienkam, ktoré majú tendenciu zvyšovať riziko dekompresnej choroby (DCS) a chýb, ktoré môžu viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Trénovaní potápači by mali vždy používať potápačský počítač vyvinutý na potápačské účely.

4.7. Plávanie

Hodinky Suunto 9 Peak Pro možno používať aj v bazénoch a otvorenej vode.

Pri používaní športového režimu bazénu hodinky používajú na stanovenie vzdialenosti dĺžku bazéna. Predtým, ako začnete plávať, môžete v možnostiach športového režimu podľa potreby zmeniť dĺžku bazéna.

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

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

- Pred plávaním synchronizujte hodinky so svojím online účtom, aby sa GPS optimalizovalo s najnovšími údajmi z obiehajúcich satelitov.
- Keď vyberiete športový režim plávania v otvorenej vode a získa sa signál GPS, počkajte aspoň tri minúty a až potom začnite plávať. GPS tak získa čas potrebný na spoľahlivé stanovenie polohy.

4.8. Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa zostáv cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto 9 Peak Pro môžete definovať vlastný intervalový tréning pre každý športový režim priamo v hodinkách.

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Prepínač, ktorým sa aktivuje intervalový tréning. Keď zapnete tento prepínač, do športového režimu sa pridá displej intervalového tréningu.

- Opakovania: počet zostáv interval + zotavenie, ktorý chcete urobiť.
- Interval: dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- Zotavenie: dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

Majte na pamäti, že ak na definovanie intervalov použijete vzdialenosť, musíte byť v športovom režime, ktorý meria vzdialenosť. Meranie môže byť založené na GPS alebo zariadení POD na nohu či bicykel.



POZNÁMKA: Ak používate intervaly, nemôžete aktivovať navigáciu.

Tréning s intervalmi:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Intervals** a klepnite na nastavenie a stlačte stredné tlačidlo.



2. Zapnite **Intervals** a upravte nastavenia popísané vyššie.
3. Prejdite späť nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
4. Potiahnite prstom doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte horné tlačidlo.



5. Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals**.



POZNÁMKA: Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením horného tlačidla sa pozastaví zaznamenávanie cvičenia, nie iba intervalový tréning.

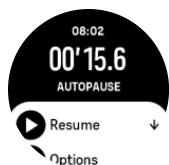
Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovávajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

4.9. Automatické pozastavenie

Automatické pozastavenie pozastaví zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Automatické pozastavenie môžete zapnúť alebo vypnúť z nastavení športového režimu v začiatočnom zobrazení cvičenia v hodinkách pred spustením zaznamenávania cvičenia.

Ak je automatické pozastavenie počas zaznamenávania zapnuté, vyskakovacie okno vás upozorní, keď sa zaznamenávanie automaticky pozastaví.



Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo manuálne z vyskakovacej obrazovky stlačením horného tlačidla.

4.10. Motív displeja

Ak chcete zvýšiť čitateľnosť displeja hodínok počas tréningu alebo navigovania, môžete si vybrať medzi svetlým a tmavým motívom.

Pri svetlom motíve je pozadie displeja svetlé a čísla sú tmavé.

Pri tmavom motíve je kontrast opačný, teda pozadie je tmavé a čísla sú svetlé.

Motív je globálne nastavenie, ktoré možno v hodinkách zmeniť v ľubovoľnej možnosti športového režimu.

Zmena motívu displeja:

1. Vyberte ľubovoľný športový režim a potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo prejdite nadol na položku **Theme** a stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnutím nahor alebo nadol alebo stlačením horného a dolného tlačidla prepnete medzi možnosťami Light a Dark a výber potvrdte stredným tlačidlom.



3. Prejdite naspäť a spustite cvičenie.

4.11. Pocit

Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície. Trend vašich pocitov môže sledovať aj váš osobný tréner a sledovať tak váš pokrok v priebehu času.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás (a vášho trénera). Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodínok zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it?**“.



Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

4.12. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia), tempa alebo výkonu.

Je dôležité myslieť pri tréningu na intenzitu a chápať, aký pocit by ste z nej mali mať. A nezabúdajte, že bez ohľadu na naplánovaný tréning by ste si vždy pred cvičením mali nájsť čas na rozohriatie.

V zariadení Suunto 9 Peak Pro sa používa päť zón intenzity:

Zóna 1: Ľahká

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka tréningovania kondície, takáto nízka intenzita má význam najmä pri tréningu na upevnenie zdravia a zlepšenie vašej základnej kondície, keď len začínate trénovať, alebo po dlhšej prestávke. V rámci tejto zóny intenzity zvyčajne prebieha každodenné cvičenie – chôdza, chôdza po schodoch, bicyklovanie do práce atď.

Zóna 2: Stredná

Cvičenie v zóne 2 efektívne zvyšuje základnú úroveň vašej kondície. Z cvičenia tejto intenzity má človek pocit, že je ľahké, no takýto tréning s dlhým trvaním môže mať veľmi vysoký tréningový účinok. Väčšina kardiovaskulárneho kondičného tréningu by mala prebiehať v tejto zóne. Zlepšovanie základnej kondície vytvára základ pre ďalšie cvičenie a pripravuje váš systém pre viac energetické činnosti. Pri tréningoch s dlhším trvaním v tejto zóne sa spotrebúva veľké množstvo energie, najmä z tuku uloženého na tele.

Zóna 3: Ťažká

Cvičenie v zóne 3 začína byť dosť energetické a človek má pri ňom pocit, že je dosť náročné. Zlepší vašu schopnosť rýchlo a hospodárne sa pohybovať. V tejto zóne sa vo vašom systéme začína vytvárať kyselina mliečna, vaše telo ju však stále dokáže vyplaviť. S touto intenzitou by ste mali trénovať najviac niekoľkokrát týždenne, pretože vaše telo sa pritom výrazne namáha.

Zóna 4: Veľmi ťažká

Cvičenie v zóne 4 pripraví váš systém na súťaže a vysoké rýchlosti. Tréningy v tejto zóne možno vykonávať pri konštantnej rýchlosti alebo ako intervalový tréning (kombinácie kratších tréningových fáz s prestávkami). Tréning s vysokou intenzitou rýchlo a efektívne rozvíja vašu kondíciu, no je ho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretrénovaniu, ktoré si vynúti dlhú prestávku z tréningového programu.

Zóna 5: Maximálna

Keď srdcová frekvencia počas tréningu dosiahne zónu 5, človek má pocit, že tréning je extrémne náročný. V systéme sa vytvára kyselina mliečna oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúravať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých desiatkach minút.

Športovci zahrňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športoví nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

4.12.1. Zóny srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

Predvolene sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice: 220 mínus váš vek. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

Hodinky Suunto 9 Peak Pro majú zóny srdcovej frekvencie predvolené a špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.

Nastavenie max. srdcovej frekvencie

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.

1. Klepnite na max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú max. srdcovú frekvenciu ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

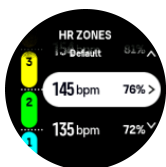
 **POZNÁMKA:** Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke **General » Personal**.

Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie

Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default HR zones for all sports**.



1. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

 **POZNÁMKA:** Ak v zobrazení zón srdcovej frekvencie vyberiete položku **Reset**, zóny srdcovej frekvencie sa resetujú na predvolenú hodnotu.

Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

Nastavte zóny srdcovej frekvencie špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Klepnite na aktivitu (Running alebo Cycling), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnete zóny srdcovej frekvencie.
3. Prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, klepnite na ňu alebo stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním horného alebo dolného tlačidla.



5. Klepnite na zvolenú položku alebo stlačte stredné tlačidlo.
6. Ak chcete zatvoriť zóny srdcovej frekvencie, potiahnite doprava alebo podržte stlačené stredné tlačidlo.

4.12.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungujú rovnako ako zóny srdcovej frekvencie, intenzita tréningu však vychádza z vášho tempa namiesto srdcovej frekvencie. Zóny tempa sa podľa vašich nastavení zobrazujú v metrickom alebo britskom systéme.

Hodinky Suunto 9 Peak Pro obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

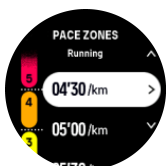
Zóny výkonu sú k dispozícii pre beh a cyklistiku.

Nastavenie zón tempa

Nastavte zóny tempa špecifické pre šport v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Ťuknite na položku **Running** alebo **Cycling** alebo stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny tempa.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo, a keď sa zvýrazní zóna tempa, ktorú chcete zmeniť, stlačte stredné tlačidlo.

4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu tempa.



5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu tempa.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

4.12.3. Zóny výkonu

Merač výkonu meria množstvo fyzického úsilia potrebného na vykonanie určitej aktivity. Toto úsilie sa meria vo wattoch. Hlavnou výhodou získanou používaním merača výkonu je presnosť. Merač výkonu presne odhaľuje, ako namáhavo pracujete a koľko výkonu produkuje. Pri analyzovaní wattov možno vidieť aj váš pokrok.

Zóny výkonu vám môžu pomôcť trénovať so správnym výkonom.

Hodinky Suunto 9 Peak Pro obsahujú päť predvolených zón výkonu, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú dostupné vo všetkých predvolených športových režimoch pre cyklistiku a horskú cyklistiku. Pre beh a terénny beh musíte použiť špecifické športové režimy „Výkon“, aby ste získali zóny výkonu. Ak používate vlastné športové režimy, zaistíte, aby váš režim používal zariadenie Power POD, aby ste získali zóny výkonu.

Nastavenie zón výkonu špecifických pre šport

Nastavte zóny výkonu špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Klepnite na aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte zóny výkonu.
3. Potiahnite nahor/nadol alebo stlačte horné alebo dolné tlačidlo a vyberte zónu výkonu, ktorú chcete upraviť.
4. Ťahaním nahor alebo nadol alebo stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu výkonu.



5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu výkonu.
6. Potiahnutím doprava alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

4.12.4. Používanie zón srdcovej frekvencie, tempa alebo výkonu pri cvičení

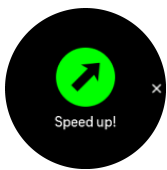


POZNÁMKA: Aby ste mohli pri cvičení používať zóny výkonu, musíte mať zariadenie Power POD spárované s hodinkami, pozri 3.11. Spárovanie zariadení POD a snímačov.

Ked' zaznamenávate cvičenie (pozri 4. *Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu, tempo alebo výkon (pozri 4.3. *Používanie cieľov pri cvičení*), zobrazí sa merač zóny rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Ked' dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaša aktuálna srdcová frekvencia, tempo alebo výkon mimo zvolenej cieľovej zóny.



Okrem toho si môžete pridať špeciálny displej pre zóny intenzity, ak si prispôbíte športový režim, ktorý práve používate. Na tomto displeji v strednom poli zobrazuje aktuálna zóna výkonu, ako dlho sa v nej nachádzate a ako ste ďaleko od predchádzajúcej a nasledujúcej zóny. Rozsvieti sa aj stredný pás signalizujúci, že trénujete v správnej zóne.

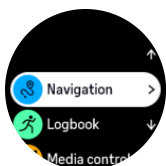
V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

5. Navigácia

Hodinky môžete rôzne využívať pri navigácii. Napríklad sa pomocou nich môžete zorientovať a nájsť magnetický severný pól, nechať sa navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

Používanie navigačnej funkcie:

1. Potiahnite nahor na ciferníku alebo stlačte dolné tlačidlo.
Prístup k funkciám navigácie získate aj z 6.10. widgetu kompasu.
2. Vyberte možnosť **Navigation**.

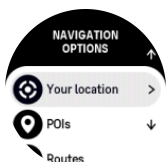


3. Na displeji kompasu sa zobrazuje vaša aktuálna nadmorská výška, tlak vzduchu a orientácia voči magnetickému severnému pólu.



 **POZNÁMKA:** Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení navigačnej funkcie sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.

4. Potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla otvoríte zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.



5.1. Navigovanie podľa nadmorskej výšky

Ak sa navigujete po trase, ktorá obsahuje informácie o nadmorskej výške, môžete navigovať aj na základe stúpania a klesania pomocou displeja profilu nadmorskej výšky. Keď sa nachádzate na hlavnom navigačnom displeji (kde sa zobrazuje vaša trasa), potiahnutím prstom doľava alebo stlačením stredného tlačidla sa prepnete na displej profilu nadmorskej výšky.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška
- v strede: výškový profil zobrazujúci vašu aktuálnu pozíciu
- dolu: zostávajúce stúpanie alebo klesanie (klepnutím na obrazovku zmeníte zobrazenie)



Ak sa počas navigovania podľa nadmorskej výšky príliš vzdialite od trasy, hodinky na displeji profilu nadmorskej výšky zobrazia hlásenie **Off route**. Ak sa zobrazí toto hlásenie, prejdite na displej navigovania po trase a vráťte sa na trasu, potom sa vráťte na navigovanie podľa nadmorskej výšky.

5.2. Navigácia kurzu

Navigácia kurzu je funkcia, ktorú môžete používať vonku na sledovanie cieľovej cesty k miestu, ktoré vidíte alebo ste si vopred pozreli na mape. Túto funkciu môžete používať samostatne ako kompas alebo spoločne s papierovou mapou.

Ak počas nastavovania smeru nastavíte cieľovú vzdialenosť a nadmorskú výšku, hodinky môžete použiť na navigáciu do danej cieľovej polohy.



Používanie funkcie navigácie kurzu počas cvičenia (k dispozícii len pre vonkajšie aktivity):

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **Navigation**.
2. Vyberte možnosť **Bearing**.
3. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
4. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
5. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No**.
6. Stlačením stredného tlačidla potvrdíte nastavený kurz.
7. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**.
8. Zadaťte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe.
9. Stlačením stredného tlačidla potvrdíte nastavený kurz.

Používanie navigácie kurzu bez cvičenia:

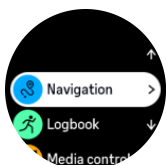
1. Prejdite na položku **Navigation** potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla na ciferníku.
2. Na spodnej strane displeja navigácie potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo.
3. Vyberte možnosť **Bearing navigation**.
4. Ak je to potrebné, nakalibrujte kompas podľa pokynov na obrazovke.
5. Namierte modrú šípku na obrazovke smerom na cieľovú polohu a stlačte stredné tlačidlo.
6. Ak nepoznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **No** a nasledujte modrú šípku k polohe.
7. Ak poznáte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe, vyberte položku **Yes**.
8. Zadaťte vzdialenosť a nadmorskú výšku k polohe a nasledujte modrú šípku k polohe. Na displeji sa bude zobrazovať aj zostávajúca vzdialenosť a nadmorská výška k danej polohe.
9. Nový kurz nastavíte potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla.
10. Navigáciu ukončíte stlačením horného tlačidla.

5.3. Trasy

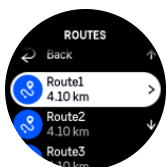
Pomocou hodínok Suunto 9 Peak Pro sa môžete nechať navigovať po trasách. Naplánujte si trasu v aplikácii Suunto a pri ďalšej synchronizácii ju preneste do hodínok.

Navigovanie po trase:

1. Na ciferníku potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte položku **Navigation**.



2. Na spodnej strane displeja navigácie potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Routes** a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam trás.
4. Prejdite na trasu, po ktorej sa chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.



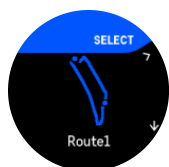
5. Stlačením horného tlačidla vyberte trasu.
6. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete trasu použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak chcete po nej iba navigovať.



 **POZNÁMKA:** Ak sa po trase iba naviguje, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

7. Keď kedykoľvek znovu stlačíte stredné tlačidlo, navigácia sa zastaví.

Klepnutím na displej možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením.



V podrobnom zobrazení možno klepnutím na displej alebo stlačením stredného tlačidla zväčšiť alebo zmenšiť zobrazenie. Horným a dolným tlačidlom môžete upraviť úroveň zväčšenia.



Keď ste na displeji navigácie, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k

navigačným akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Cvičenie je možné spustiť aj zo zoznamu skratiek. Výberom položky **Start exercise** sa otvorí ponuka športových režimov a môžete začať nahrávať cvičenie. Ak skončíte cvičenie, skončí sa aj navigovanie.

Všetky športové režimy s GPS majú aj možnosť výberu trasy. Pozri *Navigovanie počas cvičenia*.

Navigačné pokyny

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

Napríklad ak prejdete viac ako 100 m (330 ft) mimo trasy, hodinky vás upozornia, že nie ste na správnej trase, aj na to, keď sa vrátite späť na trasu.

Keď dosiahnete zastávku POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno obsahujúce vzdialenosť a odhadovaný čas trasy (ETE) k ďalšej zastávke alebo POI.



POZNÁMKA: Ak navigujete po trase, ktorá pretína samu seba, napríklad v tvare osmičky, a na križovatke zabočíte nesprávne, hodinky usúdia, že úmyselne idete po trase iným smerom. Hodinky ukážu ďalšiu zastávku na základe aktuálneho, nového smeru pohybu. Takže sledujte svoju cestu breadcrumb, aby bolo zaistené, že pri navigovaní po komplikovanej trase idete správnym smerom.

Podrobná navigácia

Pri vytváraní trasy v aplikácii Suunto sa môžete rozhodnúť aktivovať podrobné navigačné pokyny. Keď sa trasa preniesie trasu do hodínok a používa sa na navigovanie, hodinky budú poskytovať podrobné pokyny so zvukovým upozornením a informáciami, kam odbočiť.

5.4. Podrobná navigácia poskytovaná službou Komoot

Ak ste členom služby Komoot, môžete vyhľadávať alebo plánovať trasy v službe Komoot a synchronizovať ich do hodínok Suunto 9 Peak Pro prostredníctvom aplikácie Suunto. Okrem toho sa vaše cvičenia zaznamenané s hodinkami budú automaticky synchronizovať v službe Komoot.

Pri používaní navigovania po trase pomocou hodínok Suunto 9 Peak Pro spoločne s trasami zo služby Komoot vám hodinky budú poskytovať podrobné pokyny so zvukovým upozornením a textom, na ktorú cestu odbočiť.



Používanie podrobnej navigácie poskytovanej službou Komoot:

1. Zaregistrujte sa na stránke Komoot.com.
2. V aplikácii Suunto vyberte partnerské služby.
3. Vyberte položku Komoot a pripojte sa pomocou rovnakých prihlasovacích údajov, aké ste použili pri registrácii v službe Komoot.

Všetky vaše zvolené alebo plánované trasy (v službe Komoot nazývané „tours“ alebo túry) v službe Komoot sa automaticky zosynchronizujú s aplikáciou Suunto a potom ich môžete jednoducho preniesť do hodínok.

Postupujte podľa pokynov v časti *Trasy* a vyberte trasu zo služby Komoot na získavanie podrobných pokynov.

Ďalšie informácie o partnerstve medzi spoločnosťami Suunto a Komoot nájdete na adrese <http://www.suunto.com/komoot>



POZNÁMKA: Služba Komoot nie je momentálne k dispozícii v Číne.

5.5. Miesta záujmu

Bod záujmu, teda POI, je špeciálne miesto, napríklad kemping alebo výhľad pozdĺž trasy, ktoré si môžete uložiť a neskôr k nemu navigovať. Body POI môžete vytvárať v aplikácii Suunto z mapy, pričom sa nemusíte nachádzať na danom mieste POI. Vytvorenie bodu POI v hodinkách sa vykonáva uložením aktuálnej polohy.

Každý POI definujú:

- Názov POI
- Typ POI
- Dátum a čas vytvorenia
- Zemepisná šírka
- Zemepisná dĺžka
- Nadmorská výška

V hodinkách možno uložiť maximálne 250 bodov POI.

5.5.1. Pridanie a vymazanie bodov POI

Do hodínok možno pridať POI pomocou aplikácie Suunto alebo uložením aktuálnej polohy do hodínok.

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodínok.

Pridanie POI pomocou hodínok:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Navigation**.
2. Na spodnej strane displeja navigácie potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo.
3. Vyberte možnosť **Your location** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhladá sa vaša poloha.
5. Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako bod POI a vyberte typ bodu POI.
6. Názov bodu POI je predvolene rovnaký ako typ bodu POI (s príslušným poradovým číslom). Názov môžete upraviť neskôr v aplikácii Suunto.

Vymazanie bodov POI

Bod POI môžete odstrániť vymazaním bodu POI zo zoznamu bodov POI v hodinkách alebo v aplikácii Suunto.

Vymazanie bodu POI v hodinkách:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Navigation**.
2. Na spodnej strane displeja navigácie potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo.
3. Vyberte možnosť **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na bod POI, ktorý chcete odstrániť z hodínok, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte položku **Delete**.

Keď z hodínok vymažete POI, neodstráni sa natrvalo.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné ho vymazať v aplikácii Suunto.

5.5.2. Navigácia k POI

Navigovať môžete k ľubovoľnému bodu POI, ktorý je v zozname POI v hodinkách.



POZNÁMKA: Pri navigácii k bodu POI hodinky používajú plný výkon GPS.

Navigácia k POI:

1. Potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo a vyberte **Navigation**.
2. Na spodnej strane displeja navigácie potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo.
3. Vyberte možnosť **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na bod POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete POI použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak sa chcete iba navigovať k bodu POI.



POZNÁMKA: Ak sa iba navigujete k bodu POI, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

6. Keď kedykoľvek znovu stlačíte stredné tlačidlo, navigácia sa zastaví.

Navigácia k POI má dve zobrazenia:

- Zobrazenie POI s indikátorom smeru a vzdialenosťou k POI



- mapové zobrazenie zobrazujúce aktuálnu polohu vo vzťahu k POI a vašej ceste breadcrumb (trase, ktorú ste precestovali)



Potiahnutím doľava alebo doprava alebo stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.



TIP: Keď ste v zobrazení POI, klepnutím na displej zobrazíte v dolnom riadku ďalšie informácie, napríklad rozdiel nadmorskej výšky medzi aktuálnou polohou a POI a odhadovaný čas príchodu (ETA) alebo trasy (ETE).

V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. Klepnutím na displej možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením. V podrobnom

zobrazení upravíte úroveň zväčšenia stlačením stredného tlačidla a následným zväčšením alebo zmenšením pomocou horného a dolného tlačidla.

Počas navigácie môžete potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k detailom o POI a akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber POI, ku ktorému chcete navigovať, ako aj ukončenie navigácie.

5.5.3. Typy POI

V hodinkách Suunto 9 Peak Pro sú k dispozícii tieto typy POI:

	Začiatok
	Koniec
	Auto
	Parkovanie
	Domov
	Budova
	Hotel
	Hostel
	Ubytovanie
	Lôžko
	Kemp
	Tábor
	Táborák
	Stanica prvej pomoci
	Pohotovosť
	Vodné teleso
	Informácie
	Reštaurácia
	Jedlo

	Kaviareň
	Jaskyňa
	Hora
	Vrch
	Skala
	Útes
	Lavína
	Údolie
	Kopec
	Cesta
	Chodník
	Rieka
	Voda
	Vodopád
	Pobrežie
	Jazero
	Chaluhový les
	Morská rezervácia
	Koralový útes
	Veľké ryby
	Morské cicavce
	Vrak
	Miesto rybolovu
	Pláž

	Les
	Lúka
	Pobrežie
	Posed
	Strela
	Oškreté miesto
	Miesto s pachovou stopou jeleňov
	Vysoká zver
	Nízka zver
	Vták
	Odtlačky
	Križovatka
	Nebezpečenstvo
	Geocache
	Výhľad
	Fotopasca

6. Widgety

Widgety vám prinášajú užitočné informácie o aktivite a tréningu. Widgety nájdete potiahnutím doľava alebo stlačením stredného tlačidla na ciferníku. Po každom potiahnutí alebo stlačení tlačidla sa zobrazí nový widget, kým sa znova nevrátite k ciferníku.

Stlačením a podržaním stredného tlačidla na displeji s widgetmi sa vrátite priamo k ciferníku.

6.1. Oznámenie a stav

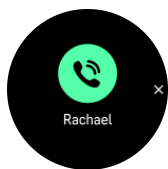
Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto, môžete do hodínok dostávať upozornenia, napríklad na prichádzajúce hovory a textové správy.

Keď spárujete hodinky s aplikáciou, upozornenia sú predvolené zapnuté. Môžete ich vypnúť v nastaveniach v položke **Notifications**.



POZNÁMKA: Správy prijaté z niektorých aplikácií používaných na komunikáciu nemusia byť kompatibilné s hodinkami Suunto 9 Peak Pro.

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodínok zobrazí vyskakovacie okno.



Stlačením stredného tlačidla odstránite vyskakovacie okno. Ak sa celá správa nezmestí na obrazovku, stláčaním dolného tlačidla alebo potiahnutím nahor môžete postupne zobrazíť celý text.

Pod položkou **Actions** môžete reagovať na upozornenie (dostupné možnosti sa líšia v závislosti od vášho telefónu a od toho, z ktorej mobilnej aplikácie upozornenie pochádza).

V prípade komunikačných aplikácií sa dá pomocou hodínok poslať **Quick reply**.

Preddefinované správy môžete vybrať a upraviť v aplikácii Suunto.

História upozornení

Ak máte v mobilnom zariadení neprečítané upozornenia alebo zmeškané hovory, môžete ich zobrazíť na hodinkách.

Keď je zobrazený ciferník, stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete do widgetu upozornení, a potom stlačením dolného tlačidla prechádzajte po histórii upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení, história upozornení sa vymaže.

6.2. Ovládacie prvky médií

Pomocou hodínok Suunto 9 Peak Pro možno ovládať prehrávanie hudby, podcastov a ďalších médií prehrávaných v telefóne alebo streamovaných z telefónu do iného zariadenia. Widget Ovládacie prvky médií je predvolene zapnutá, ale dá sa vypnúť potiahnutím nahor z ciferníka a výberom položky **Media controls**.



POZNÁMKA: Skôr než budete môcť používať Media controls, musíte spárovať hodinky s telefónom.

Ak chcete prejsť na widget ovládacích prvkov médií, stlačte stredné tlačidlo z ciferníka hodínok alebo počas cvičenia stláčajte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí widget ovládacích prvkov médií.



Vo widgete ovládacích prvkov médií majú jednotlivé tlačidlá tieto funkcie:

- **Prehrať/pozastaviť:** Horné tlačidlo
- **Ďalšia skladba/časť:** Dolné tlačidlo
- **Predchádzajúca skladba/časť:** Horné tlačidlo (dlhé stlačenie)
- **Hlasitosť:** Dolné tlačidlo (dlhé stlačenie) otvorí ovládacie prvky hlasitosti
 - Na displeji ovládacích prvkov hlasitosti sa stlačením horného tlačidla hlasitosť zvýši a stlačením dolného tlačidla sa hlasitosť zníži. Stlačením stredného tlačidla sa vrátite do widgetu ovládacích prvkov médií.

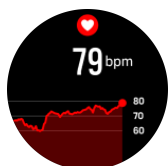
Stlačením stredného tlačidla ukončíte widget ovládacích prvkov médií.



POZNÁMKA: Ak hodinky majú dotykovú obrazovku, ovládacie prvky médií je možné používať aj klepnutím na ikony na obrazovke.

6.3. Srdcová frekvencia

V zobrazení ciferníka hodínok potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo na zobrazenie widgetu srdcovej frekvencie (HR).



Widget srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie vašej srdcovej frekvencie a 12-hodinový graf vašej srdcovej frekvencie. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov.

Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia než normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezotavili po poslednom tréningu.

Ak zaznamenávate cvičenie, hodnoty dennej srdcovej frekvencie odrážajú zvýšenú srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií z tréningu. Majte však na pamäti, že graf a údaje o spotrebe sú priemery. Ak sú špičkové hodnoty vašej srdcovej frekvencie počas cvičenia na úrovni 200 úderov za minútu, graf nezobrazuje túto maximálnu hodnotu, ale priemer za 24 minút, počas ktorých ste dosiahli najvyššiu hodnotu.

Widget hodnôt dennej srdcovej frekvencie je možné zobrazovať až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity**.

Keď je táto funkcia zapnutá, hodinky pravidelne aktivujú optický snímač srdcovej frekvencie na kontrolu vašej srdcovej frekvencie. Mierne sa tým zvyšuje spotreba batérie.



Po aktivovaní sa informácie o srdcovej frekvencii začnú zobrazovať až po 24 minútach.

Potiahnutím doprava alebo stlačením stredného tlačidla sa vrátite na zobrazenie ciferníka.

6.4. Kroky a kalórie

Na ciferníku potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí celkový počet krokov a odhadovaný počet kalórií pre daný deň.

Hodinky sledujú vašu celkovú úroveň aktivity po celý deň. Je to dôležitý faktor bez ohľadu na to, či len chcete byť fit a cítiť sa zdravo, alebo trénujete na blížiaci sa pretek.

Je dobré byť aktívnym, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

Počítadlo aktivít sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci. Na konci týždňa (v nedeľu) hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity so zobrazením priemeru za týždeň a denných súčtov.

Hodinky počítajú kroky pomocou akcelerometra. Celkový počet krokov sa zhromažďuje nepretržite, aj pri zaznamenávaní tréningov a ostatných aktivít. V prípade niektorých špecifických športov, ako je napríklad plávanie alebo bicyklovanie, sa kroky nepočítajú.

Horná hodnota vo widgete predstavuje celkový počet krokov pre daný deň a spodná hodnota predstavuje odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus, BMR (pozri nižšie).



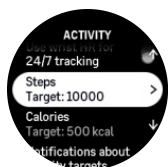
Polkruhy vo widgete ukazujú, ako blízko ste k splneniu denných cieľov aktivít. Tieto ciele možno prispôbiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

Potiahnutím nahor z widgetu si môžete skontrolovať počet krokov a spálených kalórií za uplynulých sedem dní.



Ciele aktivít

Môžete prispôbiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Výberom položky **Activity** v nastaveniach otvoríte nastavenia cieľov aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkové kalórie spálené za deň vychádzajú z dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.



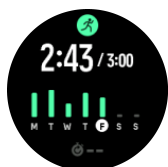
BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

Keď si nastavíte cieľ kalórií, určujete, koľko kalórií chcete spáliť okrem BMR. Ide o tzv. aktívne kalórie. Krúžok okolo displeja aktivity sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní s cieľom.

6.5. Tréning

Vaše hodinky obsahujú prehľad vašej tréningovej aktivity.

V ciferníku hodín potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo na zobrazenie widgetu cvičenia.



Vo widgete cvičenia uvidíte zhrnutie vášho cvičenia za aktuálny týždeň. Toto zhrnutie obsahuje celkový čas a prehľad dní, ktoré ste venovali cvičeniu. Celkový čas sa porovná s vaším týždenným cieľom. Týždenný cieľ možno zmeniť v nastaveniach v položke **Training**.

6.6. Úroveň kondície

Dobrá aeróbna výkonnosť je dôležitá pre celkové zdravie, pocit zdravia a športový výkon.

Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako $VO_2\text{max}$ (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami, $VO_2\text{max}$ ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj $VO_2\text{max}$, tým lepšie dokážete využívať kyslík.

Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej odozvy srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto 9 Peak Pro.

Hodinky dokážu poskytovať odhad vašej úrovne fyzickej kondície pre všetky cvičenia vo forme behu a chôdze.

Vaša aktuálna úroveň kondície je uvedená vo widgete úrovne fyzickej kondície. Na ciferníku potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo a prejdite na widget úrovne fyzickej kondície.



POZNÁMKA: Ak hodinky ešte neuskutočnili odhad vašej kondície, vo widgete úrovne fyzickej kondície sa budú zobrazovať ďalšie pokyny.

Historické údaje (zo zaznamenaných bežeckých a chodeckých cvičení) sú dôležité na presnosť odhadu $VO_2\max$. Čím viac aktivít zaznamenáte s hodinkami Suunto 9 Peak Pro, tým presnejší bude odhad $VO_2\max$.

Existuje osem úrovní kondície, od nízkej po vysokú: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent a Superior. Hodnota závisí od veku a pohlavia. Čím vyššiu hodnotu máte, tým lepšia je úroveň vašej kondície.

Widget ukazuje aj váš odhadovaný kondičný vek. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote $VO_2\max$ z hľadiska veku. Pravidelné vykonávanie správnych druhov fyzickej aktivity vám pomôže zvýšiť hodnotu $VO_2\max$ a znížiť váš kondičný vek.

POZNÁMKA: Zlepšenie $VO_2\max$ je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, zvýšenie úrovne vašej kondície bude pomalé. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

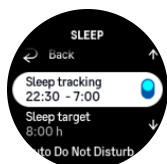
6.7. Spánok

Kvalitný nočný spánok je dôležitý pre zdravú myseľ a telo. Pomocou hodínok môžete monitorovať svoj spánok a sledovať, koľko hodín v priemere spíte.

Ak si nasadíte hodinky Suunto 9 Peak Pro do postele, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:

1. Prejdite na nastavenia hodínok, na položku **Sleep** a stlačte stredné tlačidlo (alebo aktivujte monitorovanie spánku vo widgete spánku).
2. Zapnite položku **Sleep tracking**.



3. Nastavte časy uloženia sa k spánku a vstávania podľa svojho bežného plánu spánku.

Po určení času na spanie môžete hodinky nastaviť tak, aby sa počas hodín spánku prepli do režimu Do Not Disturb a prípadne aby vám počas spánku merali Blood oxygen.

Čas na spanie sa určuje v kroku 3 vyššie. Hodinky používajú toto obdobie na stanovenie, kedy spíte (počas času na spanie) a celý spánok vykazujú ako jeden záznam. Ak počas noci

vstanete, napríklad aby ste sa išli napiť, hodinky zarátajú ďalší spánok do toho istého záznamu.



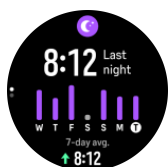
POZNÁMKA: Ak pôjdete spať pred svojím časom na spanie a súčasne vstanete po svojom čase na spanie, hodinky tento čas nezapočítajú do záznamu spánku. Svoj čas na spanie si nastavte na základe najskoršieho času, kedy môžete ísť spať, a najneskoršieho času, kedy môžete vstať.

Po aktivovaní monitorovania spánku môžete nastaviť aj svoj cieľ v rámci spánku. Typický dospelý človek potrebuje 7 až 9 hodín spánku denne, aj keď ideálne množstvo spánku pre vás sa môže líšiť od noriem.

Trendy spánku

Keď vstanete, privíta vás súhrn spánku. Súhrn obsahuje napríklad celkové trvanie spánku, ako aj odhadovaný čas, koľko ste boli hore (a pohybovali sa) a čas, koľko ste hlboko spali (bez pohybu).

Okrem súhrnu spánku môžete pomocou widgetu spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Na ciferníku potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí widget **Sleep**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok a graf za posledných sedem dní.



Vo widgete spánku môžete potiahnutím nahor zobraziť podrobnosti o vašom poslednom spánku.



POZNÁMKA: Všetky merania v spánku sú založené len na pohybe, preto sú to len odhady, ktoré nemusia odrážať vaše skutočné zvyky v oblasti spánku.

Kvalita spánku

Okrem trvania dokážu hodinky odhadnúť kvalitu spánku na základe sledovania premenlivosti srdcovej frekvencie počas spánku. Premennivosť signalizuje, ako dobre spíte, a pomáha vám odpočívať a zotaviť sa. Kvalita spánku je v súhrne spánku zobrazená na stupnici od 0 do 100, pričom 100 znamená najvyššiu kvalitu.

Meranie srdcovej frekvencie a kyslíka v krvi počas spánku

Ak nosíte hodinky počas noci, môžete získať ďalšie informácie o svojej srdcovej frekvencii a úrovni kyslíka v krvi (vyžaduje sa aktivácia v nastaveniach sledovania spánku) počas spánku. Ak chcete počas noci ponechať optickú srdcovú frekvenciu, zabezpečte, aby bola aktivovaná možnosť Daily HR (Denná srdcová frekvencia) (pozri 6.3. *Srdcová frekvencia*).

Automatický režim Nerušiť

Môžete použiť nastavenie Do Not Disturb (Nerušiť), aby sa počas vášho spánku automaticky aktivoval režim Nerušiť.

6.8. Zdroje

Vaše zdroje sú dobrou indikáciou úrovni energie vášho tela a prenášajú sa do vašej schopnosti zvládať námahu a každodenné výzvy.

Námaha a fyzická aktivita vyčerpávajú vaše zdroje, kým odpočinok a zotavenie ich obnovujú. Dobrý spánok je základnou súčasťou zabezpečovania toho, že vaše telo má dostatok potrebných zdrojov.

Ak sú úrovne vašich zdrojov vysoké, pravdepodobne sa budete cítiť sviežo a plní energie. Keď idete behať, keď sú vaše zdroje vysoké, zažijete skvelý beh, pretože vďaka tomu má vaše telo energiu, ktorú potrebuje na adaptáciu a zlepšovanie.

Sledovanie zdrojov vám môže pomôcť riadiť ich a rozumne ich využívať. Úrovne zdrojov vám môžu pomáhať identifikovať stresové faktory, osobne účinné stratégie na zvýšenie zotavenia a vplyv dobrého stravovania.

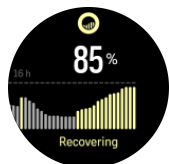
Funkcia Námaha a zotavenie používa údaje z optického snímača srdcovej frekvencie a ak ich chcete získavať počas dňa, musí byť zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, pozri 6.3. *Srdcová frekvencia*.

Je dôležité, aby hodnoty Max HR a Rest HR boli nastavené tak, aby boli v súlade s vašou srdcovou frekvenciou, aby sa zobrazovali najpresnejšie výsledky. Predvolene je hodnota Rest HR nastavená na 60 úderov za minútu a hodnota Max HR je určená na základe veku.

Tieto hodnoty srdcovej frekvencie je možné zmeniť v nastaveniach v ponuke **General** » **Personal**.

 **TIP:** Ako hodnotu Rest HR používajte najnižšiu srdcovú frekvenciu nameranú počas spánku.

Na ciferníku stlačte stredné tlačidlo na zobrazenie widgetu zdrojov.



Farba okolo ikony widgetu ukazuje vašu celkovú úroveň zdrojov. Ak je zelený, znamená to, že sa zotavujete. Stav vám prezrádza, aký je váš aktuálny stav (aktívny, neaktívny, zotavujúci sa, v strese). Stĺpcový graf vám ukazuje zdroje za posledných 16 hodín a percentuálna hodnota predstavuje odhad vašej aktuálnej úrovne zdrojov.

6.9. Informácie o prostredí

Hodinky Suunto 9 Peak Pro neustále merajú absolútny tlak vzduchu pomocou zabudovaného snímača tlaku. Na základe tejto nameranej hodnoty a referenčných hodnôt nadmorskej výšky počítajú nadmorskú výšku alebo tlak vzduchu.

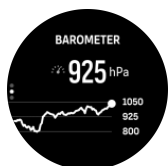
 **POZOR:** Udržujte miesto okolo dvoch otvorov snímača tlaku vzduchu nachádzajúcich sa na spodnej strane ciferníka hodín čistý a bez piesku. Do otvorov nikdy nekladajte žiadne predmety, pretože snímač by sa mohol poškodiť.

V ciferníku hodín potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo na zobrazenie widgetu vonkajšieho prostredia. Widget vonkajšieho prostredia má tri zobrazenia, ktoré možno

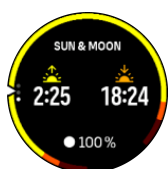
spřístupniť potiahnutím nahor a nadol. Prvé zobrazenie ukazuje aktuálnu teplotu, nadmorskú výšku a barometrický tlak.



Potiahnutím nahor zobrazíte graf trendov barometra.



Opätovným potiahnutím nahor zobrazíte údaje o Slnku a Mesiaci. Uvidíte čas, kedy slnko vychádza a zapadá, ako aj aktuálnu fázu Mesiaca.



Potiahnutím nadol alebo stlačením a podržaním stredného tlačidla sa vrátite späť.

Je dôležité správne nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky (pozri 3.16. *Výškomer*). Nadmorskú výšku svojej aktuálnej polohy nájdete na väčšine topografických máp alebo pomocou veľkých on-line mapových služieb ako napr. Google Maps.

Zmeny v miestnom počasí ovplyvnia nameranú nadmorskú výšku. Ak sa miestne počasie často mení, mali by ste pravidelne znova nastaviť referenčnú hodnotu nadmorskej výšky, pokiaľ možno pred začiatkom ďalšej cesty.

Nastavenie profilu alti-baro

Zmeny počasia a nadmorskej výšky spôsobujú zmenu tlaku vzduchu. Hodinky Suunto 9 Peak Pro to riešia tak, že na základe vášho pohybu automaticky prepínajú medzi interpretovaním zmien tlaku vzduchu ako zmien v nadmorskej výške alebo zmien počasia.

Ak hodinky rozpoznajú zvislý pohyb, prepnú na meranie nadmorskej výšky. Keď je zobrazený graf nadmorskej výšky, aktualizuje sa s oneskorením max. 10 sekúnd.

Ak sa nachádzate v konštantnej nadmorskej výške (zmena v zvislom smere menej ako 5 metrov za 12 minút), hodinky interpretujú všetky zmeny tlaku vzduchu ako zmeny počasia a podľa toho upravia graf barometra.

6.10. Kompas

Hodinky Suunto 9 Peak Pro sú vybavené digitálnym kompasom, ktorý umožňuje orientáciu voči magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zarovnaný do presnej vodorovnej polohy.

Prístup ku kompasu získate potiahnutím doľava alebo stlačením stredného tlačidla na ciferníku.

Vo widgete kompasu sa zobrazujú tieto informácie:

- Šípka smerujúca na magnetický sever
- Smer podľa svetových strán
- Smer v stupňoch
- Nadmorská výška
- Barometrický tlak



Z kompasu odídete potiahnutím doprava alebo doľava, kým sa nedostanete k ciferníku. Môžete použiť aj stredné tlačidlo.

Keď ste vo widgete kompasu, potiahnutím nahor z dolnej strany displeja alebo stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad kontrola súradníc vašej aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.



Potiahnutím nadol alebo stlačením horného tlačidla zatvorte zoznam skratiek.

6.10.1. Kalibrácia kompasu

Ak kompas nie je nakalibrovaný, pri otvorení widgetu kompasu sa zobrazí výzva na jeho kalibráciu.



Ak chcete znovu nakalibrovať kompas, potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo na widgete kompasu a znova spustíte kalibráciu z nastavení.

6.10.2. Nastavenie deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompasy však ukazujú na magnetický pól – oblasť nad Zemou, v ktorej sa zbiehajú magnetické siločiar. Pretože magnetický a geografický severný pól neležia na jednom mieste, musíte v kompase nastaviť deklináciu. Uhol medzi magnetickým a geografickým severným pólom je vaša deklinácia.

Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Poloha magnetického severného pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internetových stránkach, napr. www.magnetic-declination.com.

Mapy na orientačný beh sú však kreslené vo vzťahu k magnetickému severnému pólu. Pri používaní máp pre orientačný beh musíte vypnúť opravu deklinácie nastavením hodnoty deklinácie na 0 stupňov.

Hodnotu deklinácie možno nastaviť v položke **Settings** pod časťou **Navigation » Declination**.

6.11. Časovač

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí widget časovača.



Pri prvom otvorení widgetu sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

Potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

Stopky

Stopky spustíte a zastavíte stlačením horného tlačidla. Stopky obnovíte ďalším stlačením horného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo doľava, kým sa nedostanete k ciferníku. Na navigáciu môžete použiť aj stredné tlačidlo.

Odpočítavací časovač

Keď sa zobrazuje widget časovača, ťahaním hore alebo stlačením dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek. Odtiaľ môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.



Stredným a horným tlačidlom ho môžete zastaviť a obnoviť podľa potreby.

Z časovača odídete potiahnutím doprava alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla.

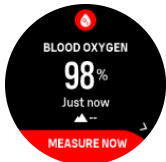
6.12. Kyslík v krvi

VAROVANIE: Hodinky Suunto 9 Peak Pro nie sú zdravotnícka pomôcka a úroveň kyslíka v krvi uvádzaná hodinkami Suunto 9 Peak Pro nie je určená na diagnostiku ani sledovanie zdravotného stavu.

Hodinky Suunto 9 Peak Pro umožňujú merať úroveň kyslíka v krvi. V zobrazení ciferníka hodinek potiahnite doľava alebo stlačte stredné tlačidlo na zobrazenie widgetu Blood oxygen.

Úroveň kyslíka v krvi môže poskytovať indikáciu nadmerného cvičenia alebo únavy a táto hodnota môže byť tiež užitočný indikátor priebehu aklimatizácie na vysokú nadmorskú výšku.

Normálne úrovne kyslíka v krvi sú 96 % až 99 % na úrovni morskej hladiny. Vo vysokých nadmorských výškach môžu byť zdravé hodnoty mierne nižšie. Po úspešnej aklimatizácii na vysoké nadmorské výšky sa táto hodnota znova zvýši.



Meranie úrovne kyslíka v krvi:

1. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením stredného tlačidla alebo potiahnutím doľava prejdite na widget **Blood oxygen**.
2. Vyberte možnosť **Measure now**.
3. Počas merania držte hodinky bez pohybu.
4. Ak meranie zlyhá, postupujte podľa pokynov v hodinkách.
5. Po dokončení merania sa zobrazí úroveň kyslíka v krvi.

Úroveň kyslíka v krvi môžete merať aj počas 6.7. *Spánok*.

7. Sprievodcovia SuuntoPlus™

SuuntoPlus™ prináša do hodínok Suunto vedenie v reálnom čase od vašich obľúbených športových a outdoorových služieb. V obchode SuuntoPlus™ nájdete aj nových sprievodcov alebo si ich môžete vytvoriť pomocou nástrojov, ako je aplikácia plánovača cvičení Suunto.

Ďalšie informácie o všetkých dostupných sprievodcoch a synchronizácii sprievodcov tretích strán so svojím zariadením nájdete na adrese www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.

Výber sprievodcov SuuntoPlus™ v hodinkách:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačte dolné tlačidlo **SuuntoPlus™**.
2. Prejdite na požadovaného sprievodcu a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite späť do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
4. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na sprievodcu SuuntoPlus™, ktorý sa zobrazuje ako samostatná obrazovka.



POZNÁMKA: Uistite sa, že v hodinkách Suunto 9 Peak Pro máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

8. Športové aplikácie SuuntoPlus™

Športové aplikácie SuuntoPlus™ prinášajú vašim hodinkám Suunto 9 Peak Pro nové nástroje a nové podrobné prehľady, s ktorými získate inšpirácie a nové spôsoby na užívanie si aktívneho života. Nové športové aplikácie nájdete v obchode SuuntoPlus™ Store, kde sa zverejňujú nové aplikácie pre hodinky Suunto 9 Peak Pro. Vyberte si tie, ktoré vás zaujmú, a zosynchronizujte ich s hodinkami, aby ste z cvičenia získali viac!

Používanie športových aplikácií SuuntoPlus™:

1. Pred spustením zaznamenávania prejdite nadol a vyberte položku **SuuntoPlus™**.
2. Vyberte požadovanú športovú aplikáciu.
3. Ak športová aplikácia používa externé zariadenie alebo snímač, nadviaže spojenie automaticky.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Ťahajte doľava alebo stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na športovú aplikáciu SuuntoPlus™, ktorá sa zobrazuje ako samostatný displej.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výsledok športovej aplikácie SuuntoPlus™ v súhrne, ak sa zaznamenal relevantný výsledok.

V aplikácii Suunto si môžete nastaviť, ktoré športové aplikácie SuuntoPlus™ chcete používať v hodinkách. Na stránke Suunto.com/Suuntoplus zistíte, ktoré športové aplikácie sú k dispozícii pre vaše hodinky.



POZNÁMKA: Uistite sa, že v hodinkách Suunto 9 Peak Pro máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

9. Starostlivosť a podpora

9.1. Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

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

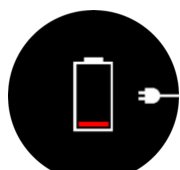
Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

9.2. Batéria

Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjacích batérií znižuje.

 **POZNÁMKA:** V prípade abnormálneho zníženia kapacity z dôvodu chybných batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas jedného roku alebo max. 300 nabíjacích cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

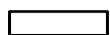
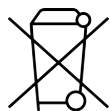
Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 5 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.



Hodinky nabíte dodaným USB káblom. Keď sa úroveň nabitia batérie dostatočne zvýši, hodinky sa prebudia z režimu nízkeho výkonu.

9.3. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



10. Údaje

10.1. Zhoda

Informácie týkajúce sa zhody a podrobné technické údaje sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s hodinkami Suunto 9 Peak Pro alebo je k dispozícii na adrese www.suunto.com/userguides.

10.2. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW211 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: www.suunto.com/EUconformity.





SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 10/2022

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