

SUUNTO SPARTAN TRAINER WRIST HR 1.12

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1. BEZPEČNOST.....	4
2. Začínáme.....	5
2.1. SuuntoLink.....	6
2.2. Aktualizace softwaru.....	6
2.3. Aplikace Suunto Movescount.....	6
2.4. Movescount.....	7
2.5. Tlačítka.....	7
2.6. Optické měření tepové frekvence.....	8
2.7. Displeje.....	9
2.8. Icons.....	9
2.9. Úprava nastavení.....	12
3. Vlastnosti.....	13
3.1. Monitorování aktivity.....	13
3.1.1. Okamžitá TF.....	14
3.1.2. Denní TF.....	14
3.2. Režim letadlo.....	15
3.3. Výškoměr.....	16
3.4. Automatické přerušení.....	16
3.5. Podsvícení.....	16
3.6. Zámek tlačítek a ztlumení jasu obrazovky.....	17
3.7. Snímač tepové frekvence.....	17
3.8. Informace o zařízení.....	17
3.9. Display theme.....	17
3.10. Režim Nerušit.....	18
3.11. Pocit.....	18
3.12. Najít cestu zpět.....	19
3.13. Funkce FusedSpeed.....	19
3.14. Přesnost GPS a úspora energie.....	20
3.15. Zóny intenzity.....	21
3.15.1. Zóny tepové frekvence.....	22
3.16. Intervalový trénink.....	23
3.17. Jazyk a systém jednotek.....	24
3.18. Logbook.....	24
3.19. Fáze měsíce.....	25
3.20. Oznámení.....	25
3.21. Párování zařízení POD a snímačů.....	26
3.21.1. Kalibrace zařízení POD.....	27
3.21.2. Kalibrace snímače Power POD.....	27
3.22. Místa zájmu.....	27
3.22.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu.....	27

3.22.2. Postup navigování k místu zájmu.....	28
3.22.3. Typy POI.....	29
3.23. Formáty polohy.....	31
3.24. Záznam cvičení.....	32
3.24.1. Navigování v průběhu cvičení.....	33
3.24.2. Možnosti úspory energie ve sportovním režimu.....	33
3.25. Regenerace.....	34
3.26. Trasy.....	34
3.26.1. Navigování podle nadmořské výšky.....	35
3.27. Sledování spánku.....	36
3.28. Sportovní režimy.....	37
3.28.1. Plavání.....	37
3.29. Budíky podle východu a západu slunce.....	38
3.30. Čas a datum.....	39
3.30.1. Budík.....	39
3.31. Časovače.....	40
3.32. Tóny a vibrace.....	40
3.33. Informace o tréninku.....	41
3.33.1. Tréninkové plány.....	41
3.34. Ciferníky.....	42
4. Péče a podpora.....	43
4.1. Instrukce pro zacházení.....	43
4.2. Baterie.....	43
4.3. Likvidace.....	43
5. Reference.....	44
5.1. Technické parametry.....	44
5.2. Shoda.....	44
5.2.1. CE.....	44
5.2.2. Soulad s FCC.....	44
5.2.3. IC.....	45
5.2.4. NOM-121-SCT1-2009.....	45
5.3. Ochranná známka.....	45
5.4. Informace o patentech.....	45
5.5. Omezená mezinárodní záruka.....	46
5.6. Copyright.....	47

1. BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření

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

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

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

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

Bezpečnostní opatření

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

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

 **VAROVÁNÍ:** Pouze pro rekreační použití.

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

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

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

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

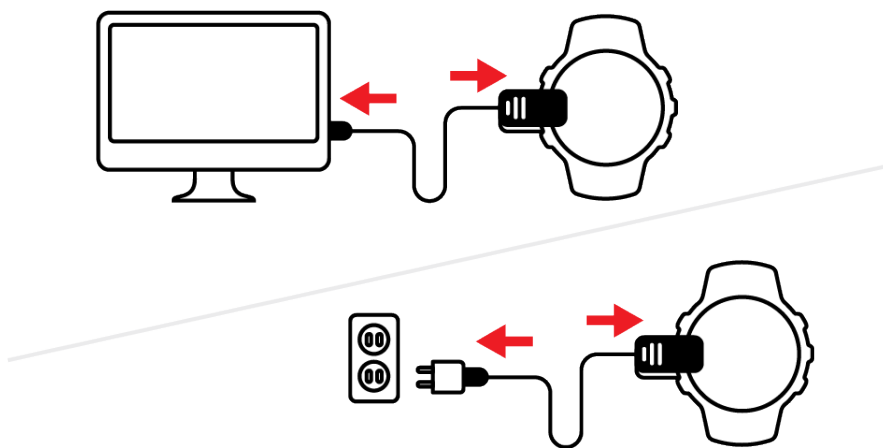
 **UPOZORNĚNÍ:** Úder do výrobku nebo jeho pád může způsobit poškození.

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

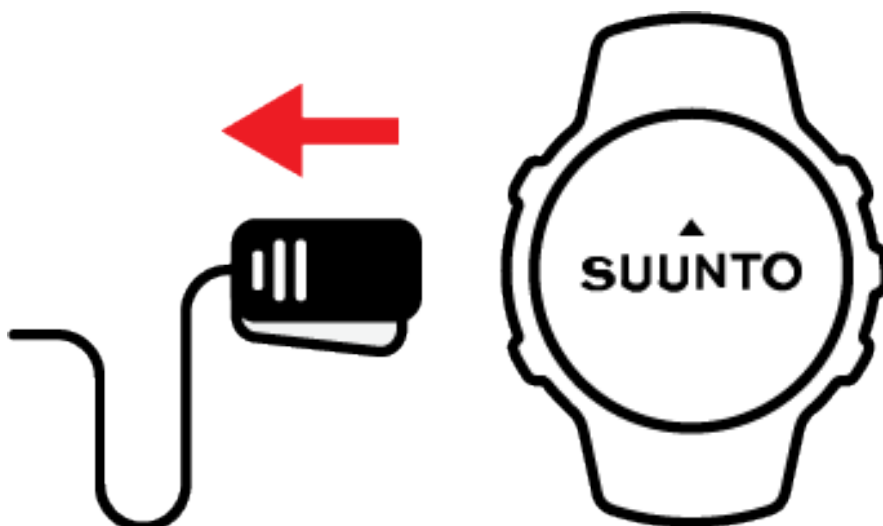
2. Začínáme

První spuštění hodinek Suunto Spartan Trainer Wrist HR je rychlé a jednoduché.

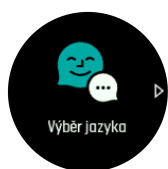
1. Připojte hodinky ke zdroji napájení pomocí kabelu USB, který je součástí dodávky. Hodinky se probudí.



2. Odpojte kabel od hodinek.



3. Průvodce nastavením spustíte stiskem prostředního tlačítka.



4. Pomocí tlačítek vpravo nahoře a dole zvolte požadovaný jazyk a potvrďte volbu stisknutím prostředního tlačítka.



5. Postupujte podle průvodce a dokončete počáteční nastavení. Změnu hodnoty provedete stiskem pravého horního nebo spodního tlačítka, prostředním tlačítkem hodnotu potvrdíte a přejdete k dalšímu kroku.

Po dokončení průvodce nastavením nabijte hodinky dodaným kabelem USB až do úplného nabití baterie.

Pro aktualizaci softwaru hodinek je zapotřebí stáhnout a nainstalovat program SuuntoLink, který je k dispozici pro PC i Mac. Důrazně doporučujeme aktualizovat hodinky pokaždé, když bude k dispozici nová verze softwaru.

Další informace naleznete na webu www.movescount.com/connect.



POZNÁMKA: Aplikace SuuntoLink také optimalizuje výkonnost systému GPS ve vašich hodinkách. K zajištění dobrého sledování GPS polohy je třeba pravidelně připojovat hodinky k aplikaci SuuntoLink.

2.1. SuuntoLink

Stáhněte a na počítač PC nebo Mac nainstalujte SuuntoLink. Slouží k synchronizaci hodinek se systémem Movescount, k optimalizaci GPS a aktualizaci softwaru hodinek.

Důrazně doporučujeme aktualizovat hodinky pokaždé, když bude k dispozici nová verze softwaru.

Více informací naleznete na webu www.movescount.com/connect.

2.2. Aktualizace softwaru

Aktualizací softwaru hodinek můžete získat nové funkce a významná vylepšení. Rozhodně vám doporučujeme aktualizovat software hodinek na novou verzi, jakmile se objeví.

Je-li k dispozici aktualizace, obdržíte oznámení ze softwaru SuuntoLink nebo z aplikace Suunto Movescount.

Postup aktualizace softwaru hodinek:

1. Připojte hodinky k počítači kabelem USB, který je součástí dodávky.
2. Spusťte program SuuntoLink, pokud ještě neběží.
3. Klikněte v programu SuuntoLink na tlačítko aktualizace.

2.3. Aplikace Suunto Movescount

Díky aplikaci Suunto Movescount můžete využití hodinek Suunto Spartan Trainer Wrist HR ještě rozšířit. Spárujete-li hodinky s mobilní aplikací, budete moci dostávat na hodinky oznámení, měnit nastavení v terénu, pořizovat snímky s údaji o Move a využívat další funkce.



TIP: Kterýkoli Move uložený na webu Movescount můžete doplňovat obrázky a pomocí aplikace Suunto Movescount můžete též vytvořit video Suunto Movie.



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

Párování hodinek s aplikací Suunto Movescount:

1. Ujistěte se, že je Bluetooth na hodinkách aktivní. V nastavení přejděte na **Propojitelnost** » **Discovery** a možnost aktivujte, pokud ještě aktivována nebyla.

2. Aplikaci Suunto Movescount stáhněte do svého mobilního zařízení ze serveru iTunes App Store, Google Play nebo z několika populárních obchodů s aplikacemi v Číně a nainstalujte ji.
3. Spusťte aplikaci Suunto Movescount a zapněte Bluetooth, pokud jste tak ještě neučinili.
4. Klepněte na ikonu nastavení v pravém horním rohu obrazovky aplikace a poté pro spárování s hodinkami klepněte na ikonu „+“.

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

2.4. Movescount

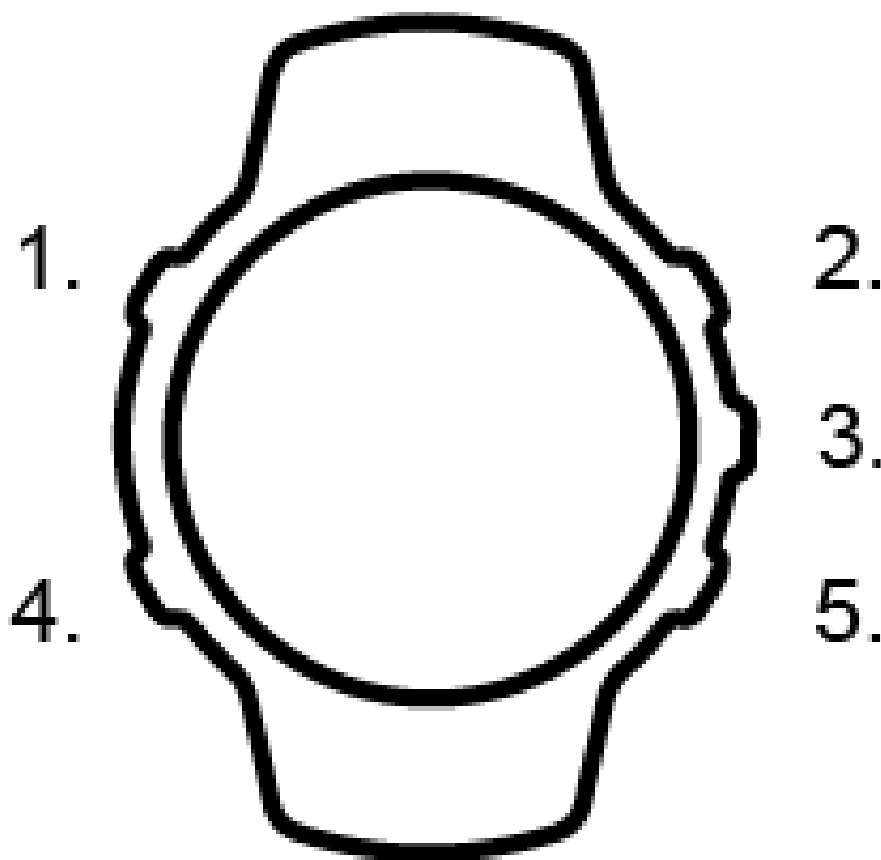
Suunto Movescount je rozvíjející se sportovní komunita, kde si můžete založit vlastní sportovní deník, v němž budete zaznamenávat a sdílet své aktivity. Systém také můžete využívat k přizpůsobení svých hodinek.

Pokud jste tak ještě neučinili, proveďte na www.movescount.com registraci. Až budete mít uživatelský účet, můžete jej propojit s hodinkami dvěma způsoby:

- Počítač: pomocí kabelu USB a programu SuuntoLink
- Mobilní zařízení: pomocí spojení Bluetooth a aplikace Suunto Movescount

2.5. Tlačítka

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR mají pět tlačítek, která můžete používat k navigaci displeji a funkcemi.



1. Levé horní tlačítko

- stisknutím tlačítka se aktivuje podsvícení
- stisknutím se zobrazí alternativní informace

2. Pravé horní tlačítko

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

3. Prostřední tlačítko

- stisknutím zvolíte položku nebo zobrazíte další informace
- stisknutí a podržení tlačítka otevře nabídku zkratk

4. Levé spodní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k návratu zpět

5. Pravé spodní tlačítko

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

Při záznamu cvičení mají tlačítka odlišné funkce:

1. Levé horní tlačítko

- stisknutím se zobrazí alternativní informace

2. Pravé horní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k přerušení/obnovení záznamu
- přidržení tlačítka slouží ke změně aktivity

3. Prostřední tlačítko

- stisknutím tlačítka se změní zobrazení
- stisknutí a podržení tlačítka otevře kontextovou nabídku

4. Levé spodní tlačítko

- stisknutím tlačítka se změní zobrazení

5. Pravé spodní tlačítko

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

2.6. Optické měření tepové frekvence

Optické měření tepové frekvence ze zápěstí je snadné a pohodlné. Pro optimální výsledky však nezapomeňte, že některé faktory mohou měření tepové frekvence ovlivňovat:

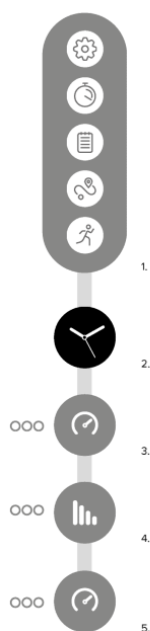
- Hodinky musíte mít přímo na kůži. Mezi snímačem a kůží nesmí být žádný oděv, ani ten nejtenčí.
- Hodinky musíte mít na paži v místě, které je o něco výše, než možná běžně hodinky nosíte. Snímač registruje tok krve pod tkání. Čím více tkáně může sledovat, tím lépe.
- Jakékoli pohyby či napínání svalů, například uchopení tenisové rakety, může měnit přesnost hodnot získávaných snímačem.
- Máte-li nízkou tepovou frekvenci, snímač nemusí být schopen získat stabilní hodnoty. Krátké zahřívací cvičení několik minut před začátkem v tomto směru pomůže.
- Tmavá kůže a tetování blokují světlo a způsobují, že optický senzor neodečítá spolehlivé hodnoty.

- Při plavání a jiných vodních aktivitách nemusí být měření tepové frekvence optickým senzorem přesné.
- Chcete-li od snímače tepové frekvence maximální přesnost a rychlou reakci na změnu, doporučujeme používat kompatibilní hrudní pás, například Suunto Smart Sensor.

VAROVÁNÍ: Technologie optického snímání tepové frekvence není v současnosti tak přesná ani spolehlivá jako měření tepové frekvence na hrudníku. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým senzorem.

2.7. Displeje

Obrazovky je možné přizpůsobit. Je možné, že se vzhled obrazovek v rámci softwarových aktualizací změní. Základní uspořádání však zůstává stejné, jako na obrázku níže.



1. Spouštěč
2. Ciferník
3. Aktivita
4. Trénink
5. Zotavení

2.8. Icons

Suunto Spartan Trainer Wrist HR uses the following icons:

	airplane mode
	altitude
	altitude difference
	ascent

	ascent time
	back; go back in menu
	breathing rate
	button lock
	cadence
	calibrate (compass)
	calories
	current location (navigation)
	charging
	descent
	descent time
	distance
	duration
	EPOC
	estimated VO2
	exercise
	failure
	flat time
	GPS acquired
	heading (navigation)
	heart rate
	HR sensor signal acquired
	highest point
	incoming call

	logbook
	low battery
	lowest point
	message/notification
	missed call
	navigation
	no ascents
	no descents
	off route
	pace
	planned Move
	POD signal acquired
	Power POD signal acquired
	Peak Training Effect
	recovery time
	software update available
	steps
	stopwatch
	stroke rate (swimming)
	success
	SWOLF
	syncing
	settings
	Temperature

2.9. Úprava nastavení

Veškeré nastavení hodinek můžete provádět buď přímo v hodinkách nebo prostřednictvím webu Suunto Movescount.

Postup změny nastavení:

1. Zobrazte ikonu nastavení opakovaným stiskem pravého horního tlačítka, poté stisknutím prostředního tlačítka nabídku nastavení otevřete.



2. Nastavením procházejte pomocí pravého spodního a pravého horního tlačítka.



3. Je-li požadované nastavení zvýrazněno, můžete je vybrat stiskem prostředního tlačítka. Zpět v nabídce se dostanete stiskem levého spodního tlačítka.
4. U nastavení, kde lze hodnotu volit z intervalu, je možné hodnotu měnit stiskem pravého horního nebo pravého spodního tlačítka.



5. U nastavení, kde existují hodnoty zapnuto/vypnuto, můžete hodnotu změnit stisknutím prostředního tlačítka.



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



3. Vlastnosti

3.1. Monitorování aktivity

Hodinky sledují vaši celkovou míru aktivity po celý den. Celodenní aktivita představuje důležitý faktor pro udržení kondice a zdraví či trénink na nadcházející soutěž. Je dobré být aktivní, ale při náročném tréninku je třeba zapojit i dny odpočinku s nízkou mírou aktivity.

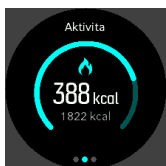
Počítadlo aktivity se automaticky resetuje vždy o půlnoci. Na konci týdne vám hodinky umožní zobrazit souhrn vašich aktivit.

Na displeji ciferníku zobrazíte celkový počet kroků za daný den stiskem pravého spodního tlačítka.



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

Kromě kroků můžete stisknutím levého horního tlačítka zobrazit odhad celkových vydaných kalorií za daný den.



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

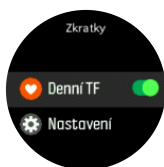
Kroužek na obou těchto displejích indikuje, jak blízko jste denním cílům aktivity. Tyto cíle můžete upravovat podle svých osobních preferencí (viz níže).

Stisknutím levého spodního tlačítka můžete také zobrazit aktivitu za posledních sedm dní. Stisknutím prostředního tlačítka můžete přepínat mezi kroky a kaloriemi.



Cíle aktivity

Můžete upravovat své denní cíle jak pro počet kroků, tak pro kalorie. Při zobrazení displeje aktivity můžete přidržet prostřední tlačítko otevřít nastavení cíle aktivity.



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

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



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

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

3.1.1. Okamžitá TF

Displej s okamžitou TF nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci. Displej zobrazuje tepovou frekvenci za posledních deset minut v podobě grafu. Současně se zobrazí odhad spotřeby kalorií za hodinu a aktuální tepová frekvence.



Postup zobrazení okamžité TF:

1. Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej monitorování aktivity.
2. Stisknutím prostředního tlačítka otevřete displej s okamžitou TF.
3. Stiskem horního tlačítka displej opustíte a vrátíte se na zobrazení ciferníku.

3.1.2. Denní TF

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

Displej ukazuje tepovou frekvenci za posledních 12 hodin v podobě grafu. Graf je sestaven z hodnot průměrné tepové frekvence počítané pro 24minutové časové úseky. Kromě toho se zobrazí odhad denní průměrné spotřeby kalorií a nejnižší tepová frekvence za příslušné 12hodinové období.

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



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

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

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



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

Postup zobrazení denní TF:

1. Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej monitorování aktivity.
2. Stiskněte prostřední tlačítko a otevřete displej okamžité TF. Poté stisknutím prostředního tlačítka přejdete na displej denní TF.
3. Stiskem pravého horního tlačítka displej opustíte a vrátíte se na zobrazení ciferníku.

 **POZNÁMKA:** Po určitém období nečinnosti, například když hodinky nemáte na sobě nebo tvrdě spíte, přejdou hodinky do režimu spánku a optický snímač tepové frekvence se vypne. Pokud chcete, aby se tepová frekvence měřila i během noci, aktivujte režim *Nerušit* (viz 3.10. Režim Nerušit).

3.2. Režim letadlo

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



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

3.3. Výškoměr

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR používají pro měření nadmořské výšky GPS. Za podmínek optimálního signálu jsou eliminovány potenciální chyby běžné při výpočtu pozice GPS a hodnota nadmořské výšky zjištěná na základě GPS nabízí poměrně vysokou přesnost.

Pro přesnější určení nadmořské výšky na základě GPS, jež by bylo srovnatelné s barometricky určenou nadmořskou výškou, je však nutné zapojit ještě další zdroje dat, například gyroskop nebo Dopplerův radar, a podle nich nadmořskou výšku podle GPS upravit.

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR využívají při měření nadmořské výšky výhradně GPS. V případech, kdy není nastavena nejvyšší přesnost GPS, se tak může stát, že filtrování bude ovlivněno chybami, což může vést k potenciálně nepřesnému určení nadmořské výšky.

Pokud potřebujete co nejlepší hodnoty nadmořské výšky, nastavte během záznamu přesnost GPS na možnost **Nejlepší**.

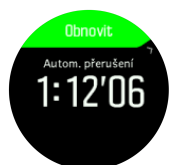
Ani při nejvyšší přesnosti však nelze nadmořskou výšku GPS považovat za absolutní polohu. Jde o odhad vaší skutečné nadmořské výšky a přesnost tohoto odhadu bude velmi silně závislá na podmínkách prostředí.

3.4. Automatické přerušení

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

Na webu Suunto Movescount můžete automatické přerušení pro jednotlivé sportovní režimy zapnout či vypnout. Funkci automatického přerušení můžete také zapnout nebo vypnout v hodinkách v nastavení sportovního režimu před spuštěním záznamu cvičení.

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



Stisknutím prostředního tlačítka můžete zobrazit aktuální čas a úroveň nabití baterie.



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

3.5. Podsvícení

Podsvícení má dva režimy: automatický a přepínání. V automatickém režimu se podsvícení aktivuje stisknutím jakéhokoli tlačítka. V režimu přepínání se podsvícení zapíná přidržetím levého horního tlačítka. Poté zůstane podsvícení zapnuté, dokud znovu nepřidržíte stisknuté levé horní tlačítko.

Ve výchozím nastavení je podsvícení v automatickém režimu. Režim podsvícení můžete změnit v nastavení hodinek: **Obecné » Podsvícení**.

3.6. Zámek tlačítek a ztlumení jasu obrazovky

Při záznamu cvičení můžete přidržet pravého spodního tlačítka zamknout tlačítka. Po uzamčení nemůžete měnit zobrazení displeje, ale můžete zapnout podsvícení stiskem jakéhokoli tlačítka, pokud je pro podsvícení nastaven automatický režim.

Chcete-li tlačítka odemknout, přidržte znovu pravé spodní tlačítko.

Pokud neprovádíte záznam cvičení, jas obrazovky se po krátkém období neaktivity ztlumí. Obrazovku můžete aktivovat stiskem jakéhokoli tlačítka.

Po delším období neaktivity hodinky přejdou do režimu spánku a obrazovka se úplně vypne. Jakýmkoli pohybem se obrazovka znovu aktivuje.

3.7. Snímač tepové frekvence

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

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

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

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

Další pokyny o párování snímače TF s hodinkami uvádí *3.21. Párování zařízení POD a snímačů*.

3.8. Informace o zařízení

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

3.9. Display theme

To increase the readability of your watch screen while exercising or navigating, you can change between light and dark themes.

With the light theme, the display background is light and the numbers dark.

With the dark theme, the contrast is reverse, with the background dark and the numbers light.

The theme is a global setting that you can change in your watch from any of your sport mode option.

To change display theme in sport mode options:

1. From the watch face, Press the upper right button to open the launcher.
2. Scroll to **EXERCISE** and or press the middle button.
3. Go to any sport mode and press the lower right button to open the sport mode options.
4. Scroll down to **THEME** and press the middle button.

5. Switch between Light and Dark by pressing the upper right and lower right buttons, and accept with the middle button.
6. Scroll back up to exit the sport mode options and start (or exit) the sport mode.

3.10. Režim Nerušit

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

Režim Nerušit také brání hodinkám přejít po určitém období neaktivity do režimu spánku. Toto nastavení spolu s Denní TF (viz 3.1.2. *Denní TF*) nastavte, chcete-li měřit tepovou frekvenci v režimu 24/7.

Postup zapnutí režimu Nerušit:

1. Při zobrazení ciferníku přidržte prostřední tlačítko, otevře se nabídka zkratk.
2. Stisknutím prostředního tlačítka aktivujete režim Nerušit.

V tomto režimu se obrazovka aktivuje stisknutím libovolného tlačítka. Když je obrazovka aktivní, můžete stiskem pravého horního tlačítka režim Nerušit vypnout.

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

3.11. Pocit

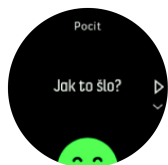
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice. Váš rádce nebo osobní trenér může trendy pocitu též využít ke sledování průběžných pokroků.

Můžete volit z pěti stupňů pocitu:

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

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

Po každém tréninku můžete zaznamenat svůj pocit přímo do hodinek po skončení záznamu. Stačí odpovědět na otázku „**Jak to šlo?**“.

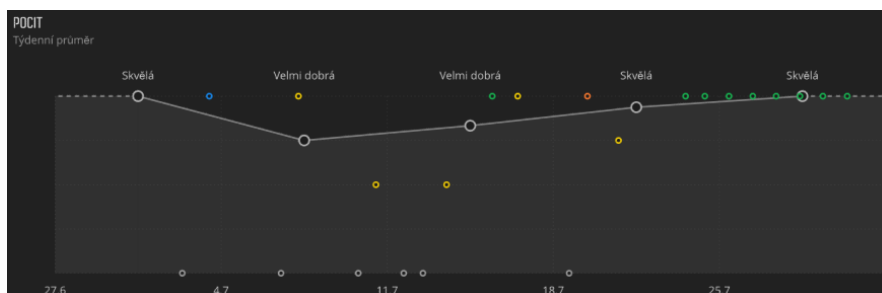


Otázku můžete také přeskočit stisknutím prostředního tlačítka a místo toho zaznamenat pocit později úpravou Move v systému Suunto Movescount.

Když začnete záznamy pocitu používat pravidelně, získáte možnost kontrolovat 7denní a 30denní trendy v přehledu na časové ose v systému Movescount.



Analýzu dlouhodobějších trendů naleznete na stránce Moves. Vyberte v kalendáři období, které chcete zobrazit, graf trendu pocitu naleznete v části Odpočinek a zotavení.



3.12. Najít cestu zpět

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

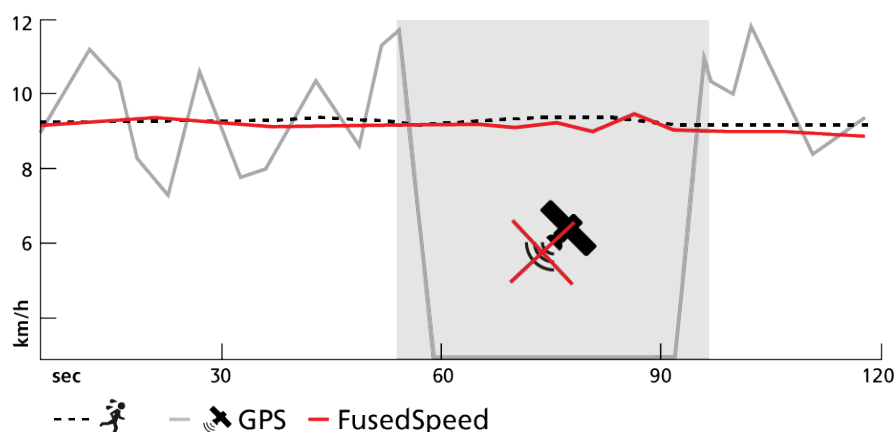
Spuštění funkce Najít cestu zpět:

1. V době, kdy probíhá záznam aktivity, stiskněte opakovaně prostřední tlačítko, dokud se nedostanete na navigační displej.
2. Stisknutím pravého spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk.
3. Přejděte na položku Najít cestu zpět a vyberte ji stiskem prostředního tlačítka.
4. Stisknutím levého spodního tlačítka se vrátíte na navigační displej.

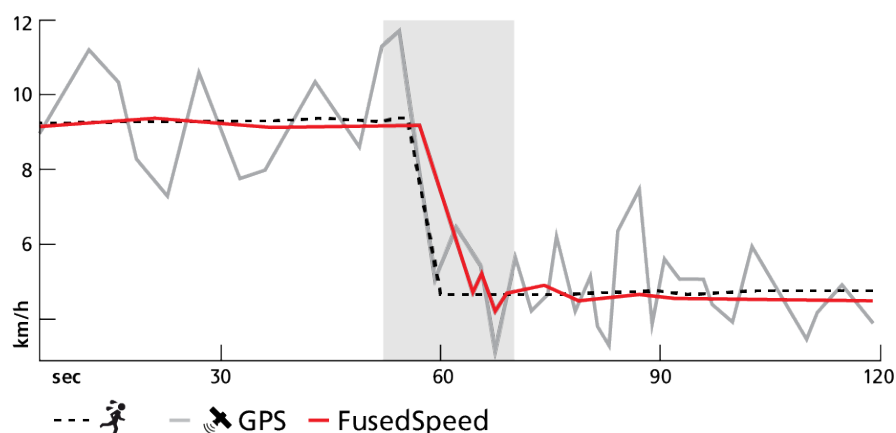
Navigační pokyny se budou zobrazovat jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.

3.13. Funkce FusedSpeed

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



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



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

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

3.14. Přesnost GPS a úspora energie

Frekvence zjišťování GPS určuje přesnost trasy. Čím častěji zjišťování probíhá, tím je přesnost trasy vyšší. Když zaznamenáváte cvičení, každé zjišťování GPS se zapisuje do záznamu.

Nastavení frekvence zjišťování GPS má též přímý dopad na životnost baterie. Snížením přesnosti GPS můžete prodloužit životnost baterie hodinek.

Možnosti přesnosti GPS jsou:

- Nejlepší: frekvence zjišťování přibl. 1 s
- Dobrá: frekvence zjišťování přibl. 20 s
- OK: frekvence zjišťování přibl. 60 s

Přesnost GPS můžete měnit v možnostech sportovního režimu v hodinkách nebo v pokročilých možnostech každého sportovního režimu v systému Suunto Movescount.

Pokud navigujete po trase nebo k místu zájmu, přesnost GPS se automaticky nastavuje na možnost Nejlepší.

 **POZNÁMKA:** Když poprvé provádíte cvičení nebo navigujete po trase pomocí GPS, vyčkejte se startem, než hodinky získají signál GPS. V závislosti na podmínkách to může trvat 30 sekund nebo i více.

3.15. Zóny intenzity

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

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

Pět různých zón intenzity, které hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR využívají, jsou:

Zóna 1: Snadná

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

Zóna 2: Střední

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

Zóna 3: Těžká

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

Zóna 4: Velmi obtížná

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

Zóna 5: Maximální

Když vaše tepová frekvence během cvičení dosáhne zóny 5, začnete trénink vnímat jako extrémně těžký. V těle se vám bude tvořit laktát rychleji, než jak se jej daří vyplavovat, a budete nuceni nejpozději po několika desítkách minut přestat. Sportovci zahrnují cvičení v

této maximální intenzitě do tréninkového programu jen velmi obezřetně, sportovci pracující převážně na vylepšování kondice je nepotřebují zahrnovat vůbec.

3.15.1. Zóny tepové frekvence

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

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

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

Nastavení max. TF

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

1. Vyberte max. TF (nejvyšší hodnota, bpm) a stiskněte prostřední tlačítko.
2. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou max. TF.



3. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou max. TF.
4. Přidržením prostředního tlačítka opustíte zobrazení zón TF.



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

Nastavení výchozích zón TF

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

1. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka se posouvejte nahoru/dolů, když je zvýrazněna požadovaná zóna TF, stiskněte prostřední tlačítko.
2. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



3. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu TF.
4. Přidržením prostředního tlačítka opustíte zobrazení zón TF.



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

Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity

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

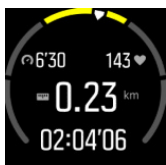
1. Vyberte aktivitu (běh nebo jízda na kole), kterou chcete upravovat (stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka), po zvýraznění příslušné aktivity stiskněte prostřední tlačítko.
2. Zóny TF můžete zapínat/vypínat stiskem prostředního tlačítka.
3. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka se posouvejte nahoru/dolů, když je zvýrazněna požadovaná zóna TF, stiskněte prostřední tlačítko.
4. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka vyberte novou zónu TF.



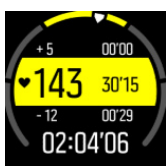
3. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu TF.
4. Přidržením prostředního tlačítka opustíte zobrazení zón TF.

Používání zón TF při cvičení

Když zaznamenáváte cvičení (viz *Záznam cvičení*), zobrazí se kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu (u všech sportovních režimů, které podporují TF) měřidlo zón TF, které je rozděleno do pěti sekcí. Rozsvícením příslušné sekce měřidlo indikuje, ve které zóně TF v daném okamžiku trénujete. Malá šipka na měřidle indikuje, kde se přesně v rámci příslušné zóny nacházíte.



Kromě toho existuje na výchozím displeji sportovního režimu i speciální displej pro zóny TF. Na displeji zón se zobrazuje aktuální zóna TF v prostředním poli a dále údaj o tom, jak dlouho v příslušné zóně jste a jak vzdáleni (v počtu tepů za minutu) jste od nejbližších zón směrem nahoru i dolů. Zónu TF, v níž právě trénujete, indikuje také barva pozadí na liště.



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

3.16. Intervalový trénink

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

Při definování intervalů nastavujete čtyři položky:

- Intervaly: přepínač zap./vyp., který aktivuje intervalový trénink. Když je tento přepínač zapnutý, ke sportovnímu režimu se přidá displej intervalového tréninku.
- Opakování: počet opakování sad zátěže a regenerace, které chcete absolvovat.

- Interval: délka intenzivního intervalu určená podle vzdálenosti nebo trvání.
- Regenerace: délka regeneračního období mezi intervaly určená podle vzdálenosti nebo trvání.

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



POZNÁMKA: Pokud používáte intervaly, nemůžete aktivovat navigaci.

Postup při intervalovém tréninku:

1. Ze spouštěče vyberte požadovaný sport.
2. Než začnete zaznamenávat cvičení, stisknutím pravého spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
3. Přejděte na položku **Intervaly** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Zapněte intervalový trénink a určete nastavení popsané výše.



5. Přejděte na položku **Zpět** a prostředním tlačítkem výběr potvrďte.
6. Opakovaným stiskem pravého horního tlačítka se vraťte na zobrazení pro spuštění záznamu a cvičení začnete obvyklým způsobem.
7. Stisknutím levého spodního tlačítka změňte zobrazení na intervalový displej. Až budete připraveni zahájit intervalový trénink, stiskněte pravé horní tlačítko.



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



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

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

3.17. Jazyk a systém jednotek

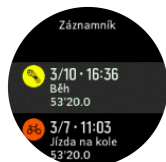
Jazyk a systém jednotek hodinek můžete měnit v nabídce: **Obecné » Jazyk**.

3.18. Logbook

Záznamník můžete otevřít ze spouštěče.

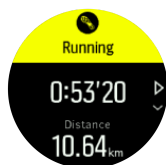


Záznamníkem procházejte pomocí pravého horního a pravého spodního tlačítka. Stiskem prostředního tlačítka otevřete a zobrazíte vybraný záznam.



POZNÁMKA: Ikona záznamníku se bude zobrazovat šedě, dokud neproběhne synchronizace daného Move se systémem Suunto Movescount.

Záznam opustíte stisknutím levého spodního tlačítka.



3.19. Fáze měsíce

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

Fáze měsíce je k dispozici jako zobrazení na ciferníku outdoorového stylu. Spodní řádek zobrazení můžete měnit stisknutím prostředního tlačítka, dokud se nezobrazí fáze měsíce.



Fáze jsou zachyceny pomocí ikony a procentuálního údaje takto:

○ 0% ○ 25% ◐ 50% ◑ 75% ● 100% ◑ 75% ◐ 50% ○ 25%

3.20. Oznámení

Pokud jste spárovali hodinky s aplikací Suunto Movescount, můžete na hodinkách přijímat oznámení, například o příchozích hovorech či textových zprávách.

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

Po přijetí oznámení se na displeji zobrazí vyskakovací okno.



Pokud se zpráva na obrazovku nevejde, stisknutím pravého spodního tlačítka text posunete a postupně jej tak můžete zobrazit celý.

3.21. Párování zařízení POD a snímačů

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

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR podporují následující typy zařízení POD a snímačů:

- Snímač tepové frekvence
- Bike POD
- Power POD
- Foot POD

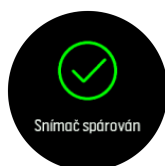
 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte. Viz 3.2. Režim letadlo.

Postup párování zařízení POD nebo snímače:

1. V nastavení hodinek vyberte možnost **Propojitelnost**.
2. Výběrem položky **Páruj snímač** se zobrazí seznam typů snímačů.
3. Stisknutím pravého spodního tlačítka můžete procházet seznamem, typ snímače vyberete prostředním tlačítkem.



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



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

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

Kompletní seznam spárovaných zařízení můžete zobrazit v hodinkách v nastavení:

Propojitelnost » Spárovaná zařízení.

Z tohoto seznamu můžete v případě potřeby jakékoli (nespárované) zařízení odstranit.

Vyberte zařízení, které chcete odstranit, a klepněte na možnost **Zapomenout**.

3.21.1. Kalibrace zařízení POD

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

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

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

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

3.21.2. Kalibrace snímače Power POD

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

Postup kalibrování snímače Power POD:

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

Čas od času je vhodné snímač Power POD zkalibrovat znovu.

3.22. Místa zájmu

Místo zájmu (též POI) je speciální místo, například místo vhodné k přenocování nebo vyhlídka na trase, které si můžete uložit a později se k němu nechat navigovat. Místa zájmu můžete vytvářet na webu Suunto Movescount nebo v hodinkách uložením aktuální polohy.

Každé místo zájmu definují vlastnosti:

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

Do hodinek můžete uložit až 250 míst zájmu.

3.22.1. Přidávání a odstraňování míst zájmu

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

Postup přidání místa zájmu z webu Suunto Movescount:

1. Na webu Suunto Movescount přejděte na nastavení hodinek.
2. Rozbalte sekci **NAVIGACE** a poté **MÍSTA ZÁJMU**.
3. Klikněte na položku **Vytvořit nové místo zájmu** a zadejte údaje o místu zájmu. Pro zadání zeměpisné šířky a délky použijte mapu.

4. Místo zájmu uložte. Do hodinek je přenesete pomocí volby **Použít v hodinkách**.
5. Proveďte synchronizaci hodinek se systémem Movescount pomocí programu SuuntoLink (přes kabel USB) nebo pomocí aplikace Suunto Movescount (Bluetooth).

Pokud jste s hodinkami venku a narazíte na místo, které si chcete uložit jako místo zájmu, můžete takové místo přidat mezi uložená místa zájmu pomocí hodinek. Takové místo zájmu bude přidáno do seznamu míst zájmu v hodinkách a po příští synchronizaci se objeví i v seznamu míst zájmu v systému Movescount.

Postup přidání místa zájmu pomocí hodinek:

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

Odstraňování míst zájmů

Místo zájmu můžete z hodinek odstranit deaktivací nastavení Použít v hodinkách daného místa zájmu na webu Movescount nebo odstraněním daného místa zájmu ze seznamu míst zájmu v hodinkách.

Postup odstranění místa zájmu v hodinkách:

1. Stisknutím pravého horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Stisknutím pravého spodního tlačítka přejděte na položku **POIs** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Přejděte na místo zájmu, které chcete z hodinek vymazat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Posuňte se na konec podrobností a vyberte možnost **Odstranit**.

Když odstraníte určité místo zájmu z hodinek, není ještě navždy smazáno. Až provedete příště synchronizaci hodinek se systémem Movescount, smazané místo zájmu se deaktivuje.

Chcete-li však místo zájmu nadobro odstranit, je třeba je smazat na webu Movescount.

Postup trvalého odstranění místa zájmu:

1. Na webu Movescount přejděte na nastavení hodinek.
2. Rozbalte sekci **NAVIGACE** a poté **MÍSTA ZÁJMU**.
3. Přejděte na místo zájmu, které chcete smazat, a klikněte na ikonu odpadkového koše.
4. Proveďte synchronizaci hodinek se systémem Movescount pomocí programu SuuntoLink (přes kabel USB) nebo pomocí aplikace Suunto Movescount (Bluetooth). Tím se místo zájmu odstraní ze seznamu míst zájmu.

3.22.2. Postup navigování k místu zájmu

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



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

Postup navigování k místu zájmu:

1. Stisknutím pravého horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte na položku Místa zájmu a stiskněte prostřední tlačítko. Otevře se seznam míst zájmů.
4. Přejděte na místo zájmu, k němuž se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pro zahájení navigace stiskněte horní tlačítko.

Budete-li chtít kdykoli navigaci ukončit, stiskněte ještě jednou horní tlačítko.

V době, kdy se pohybujete, má navigace k místu zájmu dvě zobrazení:

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



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



Stisknutím prostředního tlačítka můžete přepínat zobrazení. Přestanete-li se pohybovat, nedokážou hodinky na základě GPS určit, kterým směrem se pohybujete.

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

Při zobrazení mapy se další místa zájmu v okolí zobrazují šedě. Přepínat mezi celkovým a podrobnějším zobrazením mapy můžete stiskem levého horního tlačítka. V podrobnějším zobrazení lze upravovat úroveň přiblížení mapy. Stiskněte prostřední tlačítko a poté měňte přiblížení horním a spodním tlačítkem.

Při navigování můžete stiskem pravého spodního tlačítka otevřít seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k podrobnostem o místech zájmu, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiného místa zájmu, k němuž lze navigovat, případně k ukončení navigování.

3.22.3. Typy POI

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR využívají tyto druhy ikon POI:

	Obecné místo zájmu
	Doupě (zvíře, pro lov)
	Začátek (začátek trasy nebo stezky)

	Velká zvěř (zvíře, pro lov)
	Pták (zvíře, pro lov)
	Budova, domov
	Kavárna, jídlo, restaurace
	Kemp, kempink
	Auto, parkoviště
	Jeskyně
	Útes, kopec, hora, údolí
	Pobřeží, jezero, řeka, voda
	Křižovatka
	Pomoc v tísni
	Konec (konec trasy nebo stezky)
	Ryba, místo pro rybaření
	Les
	Geocache
	Hostel, hotel, ubytovna
	Info
	Louka
	Vrchol
	Stopy (zvířecí stopy, pro lov)
	Silnice
	Skála
	Otírání (zvířecí stopy, pro lov)
	Škrábání (zvířecí stopy, pro lov)

	Výstřel (pro lov)
	Památka
	Malá zvěř (zvíře, pro lov)
	Posed (pro lov)
	Stezka
	Kamera na stezce (pro lov)
	Vodopád

3.23. Formáty polohy

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

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

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

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

K dispozici jsou další běžné formáty polohy, včetně:

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

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR podporují rovněž tyto místní sítě:

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



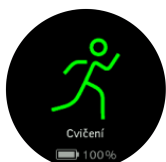
POZNÁMKA: Některé formáty polohy nelze použít v oblastech severně od 84° a jižně od 80° nebo mimo země, pro které jsou určeny. Pokud se nacházíte mimo přípustnou oblast, vaše souřadnice se na hodinkách nebudou zobrazovat.

3.24. Záznam cvičení

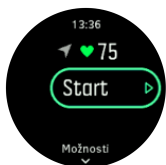
Kromě nepřetržitého monitorování aktivity můžete hodinky používat k záznamu cvičení či jiných aktivit. Získáte tak přesnou zpětnou vazbu a budete moci sledovat své pokroky.

Postup záznamu cvičení:

1. Nasadíte si snímač tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Stisknutím pravého horního tlačítka otevřete spouštěč.
3. Přejdete k ikoně cvičení a prostředním tlačítkem ji vyberte.



4. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka procházejte sportovní režimy a vyberte ten, který chcete použít.
5. Nad indikátorem pro spuštění se zobrazuje sada ikon v závislosti na tom, co s daným sportovním režimem využíváte (snímač tepové frekvence, GPS, Foot POD). Při vyhledávání blikají a jsou šedé, po nalezení signálu se zbarví zeleně. Můžete vyčkat, než se jednotlivé ikony zbarví zeleně, nebo kdykoli zahájit záznam stisknutím prostředního tlačítka.



6. Při záznamu můžete prostředním tlačítkem přepínat mezi displeji.
7. Pro přerušení záznamu stiskněte pravé horní tlačítko. Pravým spodním tlačítkem aktivitu ukončíte a uložíte. Stisknete-li místo toho znovu pravé horní tlačítko, bude záznam aktivity pokračovat.



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



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

Po zastavení záznamu vám bude položen dotaz, jak jste se cítili. Na tuto otázku můžete odpovědět, případně ji lze přeskočit (viz *Feeling*). Následně se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet pomocí pravého horního a spodního tlačítka.

Pokud nemáte zájem záznam uchovávat, můžete jej vymazat. Přejděte dolů na položku **Odstranit** a prostředním tlačítkem svou volbu potvrďte. Stejným způsobem můžete mazat záznamy i v záznamníku.



3.24.1. Navigování v průběhu cvičení

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

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

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu nebo místo zájmu na webu Suunto Movescount a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá GPS, a stisknutím pravého spodního tlačítka otevřete možnosti.
3. Přejděte na položku **Navigace** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Projděte možnosti navigace a prostředním tlačítkem požadovanou položku vyberte.
5. Vyberte trasu nebo místo zájmu pro navigování a stiskněte prostřední tlačítko.
6. Stiskněte pravé horní tlačítko. Tímto krokem se dostanete zpět na možnosti sportovního režimu. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a spusťte záznam jako obvykle.

Během cvičení můžete stiskem prostředního tlačítka přejít na navigační displej, kde lze zobrazit zvolenou trasu nebo místo zájmu. Další informace o navigačním displeji: viz 3.22.2. *Postup navigování k místu zájmu a 3.26. Trasy.*

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

3.24.2. Možnosti úspory energie ve sportovním režimu

Chcete-li prodloužit výdrž baterie u sportovních režimů využívajících GPS, získáte nejvíce úpravou přesnosti GPS (viz 3.14. *Přesnost GPS a úspora energie*). Chcete-li prodloužit výdrž baterie ještě více, můžete upravit následující možnosti ovlivňující úspory energie:

- Čas. limit displeje: za normálních okolností je displej během cvičení vždy zapnutý. Když aktivujete funkci časový limit displeje, po 10 sekundách se displej vypne, aby se šetřila baterie. Kterýmkoli tlačítkem displej znovu zapnete.

Postup aktivace možností úspory energie:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, stisknutím spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na položku **Úspora energie** a stiskněte prostřední tlačítko.

3. Upravte dle potřeby možnosti úspory energie a poté přidržení prostředního tlačítka možnosti úspory energie opusťte.
4. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a začněte s tréninkem jako obvykle.



POZNÁMKA: I v případě, že je funkce časový limit displeje aktivní, budete dostávat oznámení z mobilu, stejně jako upozornění formou zvukové signalizace a vibrací. Ostatní vizuální pomůcky, jako oznámení o automatickém přerušení záznamu, se zobrazovat nebudou.

3.25. Regenerace

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

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

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

Chcete-li zobrazit dobu zotavení, vyvolejte při zobrazení ciferníku opakovaným stiskem pravého spodního tlačítka displej zotavení.



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

3.26. Trasy

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR můžete použít k navigaci po trasách. Trasu naplánujete v systému Suunto Movescount, do hodinek ji přenesete při následující synchronizaci.

Postup navigace po trase:

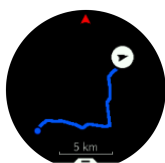
1. Stisknutím pravého horního tlačítka otevřete spouštěč.
2. Přejděte na položku **Navigace** a stiskněte prostřední tlačítko.



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



4. Přejděte na trasu, po které se chcete nechat navigovat, a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Pro zahájení navigace stiskněte pravé horní tlačítko.
6. Navigaci můžete kdykoli přerušit opětovným stisknutím pravého horního tlačítka.



V podrobnějším zobrazení můžete přidržet prostřední tlačítko zobrazení přiblížit či oddálit. Hodnotu přiblížení můžete upravovat pomocí pravého horního a pravého spodního tlačítka.



Na navigačním displeji můžete stiskem spodního tlačítka otevřít seznam zkratk. Zkratky umožňují rychlý přístup k navigačním akcím, například k uložení aktuální polohy nebo k výběru jiné trasy.

Všechny sportovní režimy využívající GPS mají také možnost výběru trasy. Viz 3.24.1. *Navigování v průběhu cvičení.*

Navigační pokyny

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

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

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

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

3.26.1. Navigování podle nadmořské výšky

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

Displej výškového profilu uvádí tyto informace:

- nahoře: vaše aktuální nadmořská výška
- uprostřed: výškový profil s označením aktuální polohy
- dole: zbývajících výstup nebo sestup (zobrazení se mění stiskem levého horního tlačítka)



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

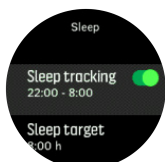
3.27. Sledování spánku

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

Necháte-li si hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR, když jdete spát, budou měřit spánek na základě údajů akcelerometru. Když jdete spát, můžete nechat hodinky ležet i vedle postele, ale doporučujeme nechat si je na zápěstí, protože tak získáte přesnější zpětnou vazbu ohledně spánku.

Měření spánku:

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



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

V posledním kroku definujete dobu, kterou strávíte spánkem. Vaše hodinky toto časové období využívají k určení, kdy spíte (během doby spánku) a vykazují veškerý spánek jako jednu činnost. Pokud se například jdete například v noci napít, hodinky budou i nadále spánek po této události počítat společně s předchozím spánkem jako jednu činnost.



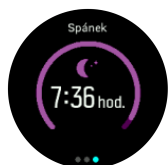
POZNÁMKA: Pokud jdete spát před nastavenou dobou začátku spánku a také se vzbudíte po nastavené době konce spánku, hodinky nebudou takový spánek počítat jako spánkovou relaci. Dobu začátku spánku byste měli nastavit tak, aby zahrnovala nejčasnější čas, kdy můžete jít spát, stejně jako nejzazší čas, kdy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

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

Spánkové trendy

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

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



Stisknete-li na displeji spánku levé spodní tlačítko, zobrazí se průměrná doba spánku za posledních sedm dní.

Přidržením prostředního tlačítka na displeji **SPÁNEK** otevřete nastavení měření spánku a souhrnné informace o posledním spánku.

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

Měření tepové frekvence během spánku

Pokud si hodinky necháte během noci na zápěstí, získáte také zpětnou vazbu ohledně spánku na základě tepové frekvence. Chcete-li ponechat optické měření tepové frekvence zapnuté během noci, je třeba se ujistit, že máte aktivovanou funkci Denní TF (viz 3.1.2. *Denní TF*) a režim Nerušit (viz 3.10. *Režim Nerušit*).

Automatický režim Nerušit

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

3.28. Sportovní režimy

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

Když zaznamenáte cvičení (viz 3.24. *Záznam cvičení*), můžete procházením nahoru a dolů zobrazit zkrácený seznam sportovních režimů. Stisknutím prostředního tlačítka u ikony na konci zkráceného seznamu zobrazíte úplný seznam všech sportovních režimů.

V každém sportovním režimu je nastavena jedinečná kombinace displejů a zobrazení. Informace o jednotlivých režimech naleznete na webu Suunto Movescount v sekci nastavení hodinek. Prostřednictvím webu Movescount také můžete zkrátit seznam režimů v hodinkách.

3.28.1. Plavání

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR můžete využít při plavání v bazénu nebo v přírodě.

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

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

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

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

3.29. Budíky podle východu a západu slunce

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

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

Postup nastavení budíku podle východu/západu slunce:

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



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



6. Stiskem prostředního tlačítka nastavení potvrdíte a opustíte.



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



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

3.30. Čas a datum

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

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

Kromě hlavního času můžete používat i duální čas, kterým může být například čas v jiném časovém pásmu během cestování. Chcete-li nastavit časové pásmo výběrem lokality, klepněte v nabídce **Obecné » Čas/datum** na tlačítko **Duální čas**.

3.30.1. Budík

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

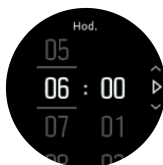
Postup nastavení budíku:

1. Nejprve vyberte, jak často se má zvuk budíku ozvat. Možnosti jsou:

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



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



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



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

3.31. Časovače

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

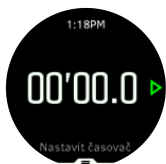


Při prvním otevření displeje se zobrazí stopky. Poté si hodinky vždy pamatují, co jste použili naposledy: stopky, nebo odpočítávání.

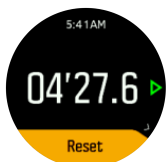
Stisknutím pravého spodního tlačítka otevřete nabídku zkratk **NASTAVIT ČASOVAČ**, kde můžete měnit nastavení měřiče času.

Stopky

Stopky spustíte stiskem prostředního tlačítka.



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



Chcete-li měřič času opustit, přidržte prostřední tlačítko.

Odpočítávací měřič

Na displeji měřiče času stiskněte spodní tlačítko, otevře se nabídka zkratk. Můžete vybrat předvolený čas odpočítávání nebo si vytvořit vlastní čas odpočítávání.



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

Chcete-li měřič času opustit, přidržte prostřední tlačítko.

3.32. Tóny a vibrace

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

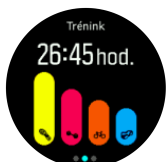
Můžete vybírat z následujících možností:

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

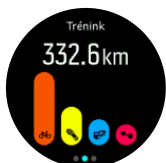
3.33. Informace o tréninku

Hodinky poskytují přehled tréninkových aktivit za posledních 30 dnů.

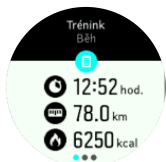
Stisknutím pravého spodního tlačítka zobrazíte tréninkové souhrny.



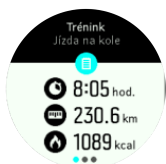
Stisknutím levého horního tlačítka můžete přepínat mezi celkovou dobou a celkovou vzdáleností.



Stisknutím pravého spodního tlačítka se dostanete ze zobrazení souhrnů na přehled čtyř vašich nejčastějších sportů. Souhrny pro každý sport uvádějí celkový čas, vzdálenost a kalorie.



Stisknutím pravého horního tlačítka zobrazíte souhrn následujícího sportu.



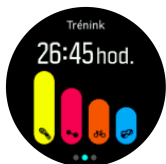
3.33.1. Tréninkové plány

V systému Suunto Movescount si můžete vytvořit tréninkové programy, buď úplně nové, nebo s využitím nějakého programu, který již vytvořil jiný člen komunity.

Máte-li naplánované Moves, hodinky budou po synchronizaci se systémem Movescount zobrazovat, jaký příští Move vás čeká.

Postup zobrazení příštích plánovaných tréninků:

1. Pomocí pravého spodního tlačítka přejděte na zobrazení informací o tréninku.



2. Poté zobrazíte příští plánovaný trénink stisknutím prostředního tlačítka.



3. Stisknutím prostředního tlačítka zobrazíte další plánované tréninky.



4. Stisknutím levého spodního tlačítka opustíte zobrazení plánovaných tréninků a vrátíte se na displej zobrazující čas.

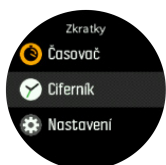
Pokud máte na daný den naplánovaný Move, zobrazí se takový Move jako první možnost v seznamu sportovních režimů, až otevřete spouštěč před zahájením záznamu cvičení. Spusťte plánovaný Move, jako byste zahájili běžný záznam.

3.34. Ciferníky

Hodinky Suunto Spartan Trainer Wrist HR se dodávají s možností výběru z různých ciferníků, ve stylu digitálních i analogových hodinek.

Změna ciferníku:

1. Ze spouštěče přejděte na položku **Ciferník** v nastavení nebo přidržte prostřední tlačítko a otevřete kontextovou nabídku. Stisknutím prostředního tlačítka zvolte možnost **Ciferník**



2. Pomocí pravého horního nebo pravého spodního tlačítka projděte náhledy ciferníků a stisknutím prostředního tlačítka vyberte ten, který chcete použít.
3. Pomocí pravého horního nebo pravého spodního tlačítka projděte barevné varianty a vyberte tu, kterou chcete použít.



Každý ciferník zobrazuje další informace, například datum nebo duální čas. Stisknutím prostředního tlačítka můžete přepínat zobrazení.

4. Péče a podpora

4.1. Instrukce pro zacházení

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

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

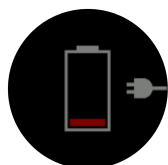
Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

4.2. Baterie

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

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

Když je baterie nabitá na méně než 10 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízkou, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.



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

 **VAROVÁNÍ:** Dobíjejte baterii pouze pomocí adaptérů USB splňujících požadavky normy IEC 60950-1 pro omezené napájení. Použitím adaptérů, které nevyhovují této normě, můžete hodinky poškodit nebo způsobit požár.

4.3. Likvidace

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



5. Reference

5.1. Technické parametry

Všeobecné

- Provozní teplota: -20 °C až +60 °C (-5 °F až +140 °F)
- Teplota nabíjení baterie: 0 °C až +35 °C (+32 °F až +95 °F)
- Skladovací teplota: -30 °C až +60 °C (-22 °F až +140 °F)
- Vodotěsnost: 50 m (164 ft)
- Baterie: nabíjecí lithium-iontová baterie
- Životnost baterie: 10–30 hodin s GPS, v závislosti na podmínkách a nastaveních

Optický snímač

- Optický snímač tepové frekvence Valencell

Vysokofrekvenční vysílač/přijímač

- Kompatibilní s Bluetooth Smart
- Frekvenční pásmo: 2402–2480 MHz
- Maximální výkon: <4 dBm
- Dosah: ~3 m / 9,8 ft

GPS

- Technologie: MediaTek
- Frekvenční pásmo: 1 575,42 MHz

Výrobce

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINSKO

5.2. Shoda

5.2.1. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW163 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: www.suunto.com/EUconformity.

5.2.2. Soulad s FCC

Tento přístroj vyhovuje části 15 Pravidel FCC. Jeho používání podléhá následujícím podmínkám:

(1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference, a

(2) tento přístroj musí akceptovat všechny přijaté interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost. Tento výrobek byl testován na shodu se standardy FCC a je určen pro domácí nebo kancelářské použití.

Změny nebo úpravy, které nejsou výslovně schváleny společností Suunto, mohou zrušit vaše oprávnění používat tento přístroj podle nařízení FCC.

POZNÁMKA: Tento přístroj byl testován a bylo zjištěno, že vyhovuje limitům pro digitální zařízení třídy B dle části 15 Pravidel FCC. Tyto limity jsou stanoveny tak, aby zajišťovaly přiměřenou ochranu proti škodlivým interferencím při instalaci v obytném objektu. Toto zařízení generuje, využívá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii. Pokud by nebylo instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobovat škodlivé interference radiové komunikace. Není však možné nijak zaručit, že v případě jakékoli konkrétní instalace k interferenci nedojde. Pokud toto zařízení způsobuje škodlivé interference příjmu rozhlasu nebo televize, což je možné určit vypnutím a opětovným zapnutím zařízení, doporučujeme uživatelům vyzkoušet některá z následujících opatření, která by mohla interference odstranit:

- Změňte nasměrování nebo přemístěte anténu pro příjem vysílání.
- Zvyšte odstup mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky na jiném okruhu, než do kterého je připojen přijímač.
- Poradte se s prodejcem nebo zkušeným technikem zabývajícím se radiovými či televizními přijímači.

5.2.3. IC

Tento přístroj je v souladu s normami RSS licenční výjimky Industry Canada. Jeho používání podléhá následujícím podmínkám:

(1) tento přístroj nesmí způsobovat interference, a

(2) tento přístroj musí akceptovat všechny interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost.

5.2.4. NOM-121-SCT1-2009

The operation of this equipment is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this equipment or device may not cause harmful interference, and (2) this equipment or device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the equipment or device.

5.3. Ochranná známka

Suunto Spartan Trainer Wrist HR, loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

5.4. Informace o patentech

Tento výrobek je chráněn patenty a patenty v jednání a jejich odpovídajícími národními zákony. Seznam aktuálních patentů naleznete na adrese:

www.suunto.com/patents

www.valencell.com/patents

Byly podány i další patentové přihlášky.

5.5. Omezená mezinárodní záruka

Firma Suunto zaručuje, že v průběhu Záruční doby firma Suunto nebo autorizovaná servisní centra Suunto (dále pouze Servisní centra) v rámci podmínek této Omezené mezinárodní záruky a na základě vlastního uvážení bezplatně napraví vady materiálu nebo zpracování a) opravením, b) výměnou nebo c) náhradou. Tato Omezená mezinárodní záruka platí a je vymahatelná bez ohledu na zemi nákupu. Omezená mezinárodní záruka nemá dopad na vaše zákonná práva, jež vám náleží na základě závazných právních předpisů týkajících se prodeje spotřebního zboží.

Záruční doba

Záruční doba podle této Omezené mezinárodní záruky začíná datem koupě původním kupujícím.

Není-li stanoveno jinak, je záruční doba u počítačů a potápěčských sond dva (2) roky.

Záruční doba příslušenství, včetně například bezdrátových senzorů, nabíječek, kabelů, dobíjecích baterií, pásů, náramků a hadic, je jeden (1) rok.

Výjimky a omezení

Tato Omezená mezinárodní záruka se nevztahuje na:

1. a. normální opotřebení, například poškrábání, odřeniny či změny barvy a/nebo materiálu nekovových náramků, b) závady způsobené nešetrným zacházením nebo c) závady či poškození plynoucí z použití neshodujícího se s použitím zamýšleným či doporučeným, nesprávné péče, nedbalosti a nehod jako upuštění na zem či rozdrcení;
2. tištěné materiály a obal;
3. závady a údajné závady způsobené používáním s jakýmkoli výrobkem, příslušenstvím, softwarem nebo službou nevyrobenou nebo nedodanou firmou Suunto;
4. nedobíjecí baterie.

Společnost Suunto nezaručuje, že produkt či příslušenství budou fungovat bez přerušení či bezchybně, ani že produkt či příslušenství budou spolupracovat s jiným hardwarem či softwarem dodaným třetí stranou.

Tato Omezená mezinárodní záruka není vynutitelná, jestliže u produktu nebo příslušenství došlo k následujícímu:

1. produkt byl otevřen mimo zamýšlené použití;
2. produkt byl opravován pomocí neautorizovaných náhradních součástí; upravován nebo opravován neautorizovaným Servisním střediskem;
3. došlo k odstranění, úpravě nebo jiné formě zneplatnění sériového čísla, na základě zjištění firmy Suunto;
4. došlo k vystavení působení chemikálií, například opalovacích krémů nebo odpuzovačů hmyzu.

Přístup k záručnímu servisu Suunto

Pro přístup k záručnímu servisu Suunto je nutné doložit doklad o koupi. Máte-li zájem o záruční servis kdekoli na světě, musíte svůj produkt zaregistrovat online na adrese www.suunto.com/mysuunto. Informace o získání záručního servisu získáte na www.suunto.com/warranty, kontaktujte místního autorizovaného prodejce Suunto nebo volejte technickou podporu Suunto Contact Center.

Omezení odpovědnosti

Tato Omezená mezinárodní záruka v maximální míře, do jaké to povolují platné závazné právní předpisy, představuje jediné a výhradní opatření pro záruku a nahrazuje jakékoliv jiné záruky. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné ani následné škody, mimo jiné za ztráty očekávaných přínosů, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, vzniklé následkem zakoupení nebo používání produktu nebo pocházející z porušení záruky, porušení smlouvy, nedbalosti, přečinu, či podle jakékoli teorie zákonného či zvykového práva, i kdyby firma Suunto o možnosti vzniku takových škod věděla. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záručního servisu.

5.6. Copyright

© Suunto Oy 10/2016. Všechna práva vyhrazena. Suunto, názvy produktů Suunto, jejich loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah jsou majetkem firmy Suunto Oy a jsou určeny výhradně pro použití jejími klienty k získání znalostí a informací o používání výrobků Suunto. Obsah tohoto dokumentu se nesmí používat ani distribuovat pro žádné jiné účely, nesmí být jinak šířen, sdělován ani reprodukován bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy. Věnovali jsme značnou pozornost tomu, abychom zajistili, že informace v této dokumentaci jsou úplné a přesné, nicméně v tomto směru neposkytujeme žádnou výslovnou ani předpokládanou záruku. Tento dokument může být kdykoli změněn bez předchozího oznámení. Nejnovější verzi této dokumentace je možné stáhnout ze stránek www.suunto.com.



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2.

AUSTRALIA (24/7)	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA (24/7)	+1 855 624 9080
CHINA	+86 400 661 1646
CHINA - Hong Kong	+852 58060687
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND (24/7)	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK (24/7)	+44 20 3608 0534
USA (24/7)	+1 855 258 0900

© Suunto Oy

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