

# **SUUNTO AMBIT3 VERTICAL 1.1**

## **UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

2016-12-28

1 BEZPEČNOST .....	6
2 Začínáme .....	8
2.1 Tlačítka a menu .....	8
2.2 Nastavení .....	9
2.3 Úprava nastavení .....	11
3 Funkce .....	13
3.1 3D vzdálenost .....	13
3.2 Historie výstupů .....	14
3.3 Monitorování aktivity .....	16
3.4 Automatické přerušení .....	17
3.5 Automatický posuv .....	18
3.6 Podsvícení .....	19
3.7 Zámek tlačítek .....	20
3.8 Kompas .....	22
3.8.1 Kalibrování kompasu .....	23
3.8.2 Nastavení deklinace .....	24
3.8.3 Nastavení aretace azimutu .....	25
3.9 Odpočítavací měřič .....	27
3.10 Displeje .....	28
3.10.1 Nastavení kontrastu displeje .....	28
3.10.2 Invertování barev displeje .....	29
3.11 Cvičení se sportovními režimy .....	29
3.11.1 Používání snímače Suunto Smart Sensor .....	30
3.11.2 Použití senzoru Suunto Smart Sensor .....	31
3.11.3 Zahájení cvičení .....	33
3.11.4 V průběhu cvičení .....	34
3.11.5 Zaznamenávání dráhy .....	35
3.11.6 Vytváření kol .....	35


3.11.7 Navigování v průběhu cvičení .....	36
3.11.8 Používání kompasu v průběhu cvičení .....	37
3.12 Najít cestu zpět .....	38
3.13 Aktualizace firmwaru .....	39
3.14 FusedAlti .....	39
3.15 Funkce FusedSpeed .....	41
3.16 Ikony .....	43
3.17 Intervalový měřič .....	46
3.18 Intervalové tréninky .....	47
3.19 Záznamník .....	50
3.20 Indikátor dostupné paměti .....	53
3.21 Movescount .....	54
3.22 Mobilní aplikace Movescount .....	56
3.22.1 Druhý displej na telefonu .....	57
3.22.2 Synchronizace s mobilní aplikací .....	58
3.23 Multisportovní trénink .....	60
3.23.1 Manuální přepínání sportovních režimů .....	60
3.23.2 Použití multisportovního režimu .....	61
3.24 Navigace pomocí GPS .....	62
3.24.1 Získání signálu GPS .....	62
3.24.2 GPS síť a formáty polohy .....	64
3.24.3 Přesnost GPS a úspora energie .....	65
3.25 Oznámení .....	65
3.26 Zařízení POD a snímače tepové frekvence .....	67
3.26.1 Párování zařízení POD a snímače tepové frekvence .....	67
3.26.2 Použití zařízení Foot POD .....	70
3.26.3 Kalibrování power PODů a sklonu .....	71


3.27	Místa zájmu .....	74
3.27.1	Zjišťování aktuálního umístění .....	76
3.27.2	Přidání aktuálního umístění jako POI .....	77
3.27.3	Vymazání POI .....	78
3.28	Regenerace .....	79
3.28.1	Doba zotavení .....	79
3.28.2	Stav zotavení .....	80
3.29	Trasy .....	85
3.29.1	Navigování po trase .....	86
3.29.2	V průběhu navigace .....	88
3.30	Úroveň běžecké výkonnosti .....	89
3.31	Servisní nabídka .....	93
3.32	Zkratky .....	95
3.33	Sportovní režimy .....	96
3.34	Stopky .....	97
3.35	Suunto aplikace .....	99
3.36	Plavání .....	100
3.36.1	Plavání v bazénu .....	100
3.36.2	Plavecké styly .....	101
3.36.3	Nácvik plavání .....	104
3.36.4	Plavání v přírodě .....	104
3.37	Čas .....	106
3.37.1	Budík .....	107
3.37.2	Synchronizace času .....	109
3.38	Tóny a vibrace .....	110
3.39	Návrat zpět .....	110
3.40	Tréninkové programy .....	111
4	Péče a podpora .....	114


4.1 Pokyny ohledně zacházení .....	114
4.2 Odolnost proti vodě .....	114
4.3 Nabíjení baterie .....	115
4.4 Výměna baterie snímače Smart Sensor .....	116
4.5 Podpora .....	117
5 Reference .....	119
5.1 Technické parametry .....	119
5.2 Shoda .....	120
5.2.1 CE .....	120
5.2.2 Soulad s FCC .....	120
5.2.3 IC .....	121
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009 .....	122
5.3 Ochranná známka .....	122
5.4 Informace o patentech .....	122
5.5 Omezená mezinárodní záruka .....	122
5.6 Copyright .....	125
<b>Index .....</b>	<b>127</b>

# 1 BEZPEČNOST

## Typy bezpečnostních opatření


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


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

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

 **RADA:** - označuje extra tipy, jak používat různé funkce přístroje.

## Bezpečnostní opatření

 **UPOZORNĚNÍ:** PŘESTOŽE JSOU NAŠE VÝROBKY V SOULADU S PRŮMYSLOVÝMI STANDARDY, MŮŽE PŘI KONTAKTU S POKOŽKOU DOJÍT K ALERGICKÉ REAKCI NEBO K PODRÁŽDĚNÍ POKOŽKY. V TAKOVÝCH PŘÍPÁDECH OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE VÝROBEK POUŽÍVAT A KONTAKTUJTE LÉKAŘE.

 **UPOZORNĚNÍ:** PŘED ZAHÁJENÍM CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORADTE SE SVÝM LÉKAŘEM. PŘETĚŽOVÁNÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ PORANĚNÍ.

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** POUZE PRO REKREAČNÍ POUŽITÍ.

**⚠ UPOZORNĚNÍ:** NESPOLÉHEJTE VÝHRADNĚ NA GPS NEBO ŽIVOTNOST BATERIE, VŽDY PRO ZAJIŠTĚNÍ SVÉ BEZPEČNOSTI POUŽÍVEJTE MAPU A DALŠÍ ZÁLOŽNÍ MATERIÁLY.

**⚠ POZOR:** NA PRODUKT NEAPLIKUJTE ŽÁDNÁ ROZPOUŠTĚDLA, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

**⚠ POZOR:** NA PRODUKT NEAPLIKUJTE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

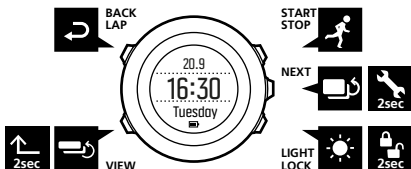
**⚠ POZOR:** NEODHAZUJTE PRODUKT DO KOMUNÁLNÍHO ODPADU. Z DŮVODU OCHRANY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ S NÍM ZACHÁZEJTE JAKO S ELEKTRONICKÝM ODPADEM.

**⚠ POZOR:** ZABRAŇTE ÚDERŮM NEBO PÁDU PŘÍSTROJE, ABY NEDOŠLO K POŠKOZENÍ.

# 2 ZAČÍNÁME

## 2.1 Tlačítka a menu

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical mají pět tlačítek, jejichž prostřednictvím máte přístup ke všem funkcím.



[Start Stop]:

- stisknutím tlačítka otevřete menu start
- stisknutím tlačítka spustíte, přerušíte nebo obnovíte cvičení nebo časovač
- stisknutím tlačítka zvýšíte hodnotu nebo přejdete v menu nahoru
- přidržením tlačítka se zastaví a uloží cvičení

[Další]:

- stisknutím tlačítka se změní zobrazení
- stisknutím tlačítka se potvrdí nastavení
- přidržením tlačítka se otevře/ukončí menu možností
- přidržením tlačítka ve sportovních režimech se otevře/ukončí menu možností

[Light Lock]:

- stisknutím tlačítka se aktivuje podsvícení




- stisknutím tlačítka snížíte hodnotu nebo přejdete v menu dolů
- přidržením tlačítka se zamknou nebo odemknou tlačítka

[View]:

- stisknutím tlačítka se mění zobrazení ve spodním řádku displeje
- přidržením tlačítka se přepíná mezi světlým a tmným displejem
- přidržením tlačítka se otevře zkratka (viz *3.32 Zkratky*),

[Back Lap]:

- stisknutím tlačítka se vrátíte do předchozího menu
- stisknutím tlačítka se přidá kolo v průběhu cvičení

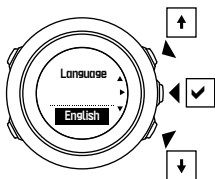
 **RADA:** Při změnách hodnot můžete zvýšit rychlost přidržením tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] tak dlouho, dokud se hodnoty nezačnou pohybovat rychleji.

## 2.2 Nastavení

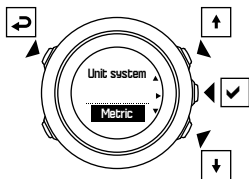
Chcete-li maximálně využít možnosti hodinek Suunto Ambit3 Vertical, doporučujeme ještě před zahájením používání hodinek stáhnout aplikaci Suunto Movescount App a vytvořit si zdarma účet Suunto Movescount. Další možností je vytvořit si uživatelský účet na webu [movescount.com](http://movescount.com).

Zahájení používání hodinek:

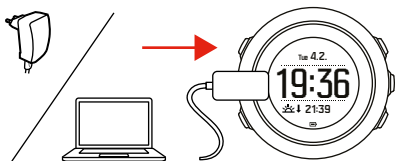
1. Přístroj zapnete přidržením tlačítka [Start Stop].
2. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyhledejte požadovaný jazyk a výběr potvrďte tlačítkem [Next].




3. Postupujte podle průvodce instalací a dokončete počáteční nastavení. Nastavte hodnotu pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock] a stiskněte tlačítko [Next] pro potvrzení a přechod k dalšímu kroku.



Po dokončení průvodce nastavením nabijte hodinky dodaným kabelem USB do doby, než bude baterie zcela nabitá.



 **POZNÁMKA:** Pokud se zobrazuje blikající symbol baterie, je třeba před zahájením hodinky Suunto Ambit3 Vertical nabít.

## 2.3 Úprava nastavení

Nastavení hodinek Suunto Ambit3 Vertical můžete měnit přímo v hodinkách, prostřednictvím webu Movescount nebo i v terénu pomocí aplikace Suunto Movescount (viz 3.22 *Mobilní aplikace Movescount*).

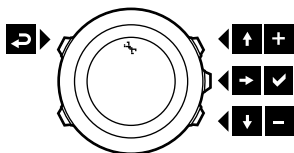
Postup změny nastavení hodinek:

1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] vyberte menu.
3. Stisknutím [Next] otevřete nastavení.
4. Stisknutím [Start Stop] a [Light Lock] upravte nastavení hodnot.
5. Stisknutím [Back Lap] se vrátíte do předchozího menu nebo přidržte tlačítko [Next] a menu opustíte.

1.



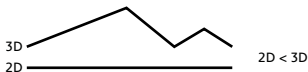
2-5.



# 3 FUNKCE

## 3.1 3D vzdálenost

Ve výchozím nastavení berou hodinky Suunto Ambit3 Vertical při měření vzdálenosti v úvahu jak stoupání, tak klesání. Díky tomu je v hornatém či kopcovitém terénu měření vzdálenosti realističtější. V takové situaci bývá 3D vzdálenost větší než 2D vzdálenost.



Ve většině případů můžete nastavení ponechat beze změny. Pokud však používáte pro analýzu tras software jiných dodavatelů, zkontrolujte, jak tento software vypočítává délku trasy. Pokud výpočet využívá 2D vzdálenost, může být vhodné v hodinkách 3D vzdálenost deaktivovat.

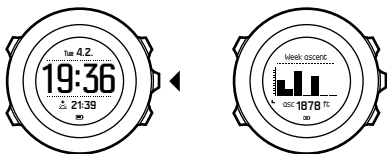
Postup deaktivace 3D vzdálenosti:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržení tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **AKTIVOVAT** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Přejděte na možnost **3D vzdálenost** a stisknutím tlačítka [Next] přepnete na 2D vzdálenost.
4. Menu opustíte přidržení tlačítka [Next].

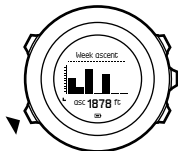
## 3.2 Historie výstupů

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical monitorují na základě zaznamenaných Moves vaši celkovou historii výstupů. Historie výstupů vám poskytuje kompletní obrázek o vystoupané výšce, od údajů za jednotlivé dny po celkový součet za celou historii.

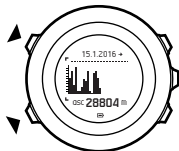
Historie výstupů je výchozí displej a zobrazí se po stisknutí tlačítka [Next]. Další informace o tom, jak zobrazit nebo skrýt displeje, uvádí kapitola *3.10 Displeje*.



Displej historie výstupů má čtyři zobrazení, mezi kterými je možné přepínat tlačítkem [View]. Zobrazení zachycují vystoupanou výšku za posledních sedm dní, aktuální den je zcela vpravo.



Následující zobrazení ukazuje vystoupanou výšku za posledních 30 dnů od data zobrazeného v horní části displeje. Počáteční datum můžete nastavit na aktuální den stisknutím tlačítka [Back Lap].



Po zobrazení 30denního součtu následuje aktuální kalendářní rok, kde každý sloupec grafu představuje jeden měsíc.



Poslední zobrazení zachycuje vystoupanou výšku za celou historii (za dobu, po kterou používáte hodinky). Střední řádek ukazuje celkovou dobu výstupu, spodní řádek pak celkovou vystoupanou výšku.



### 3.3 Monitorování aktivity

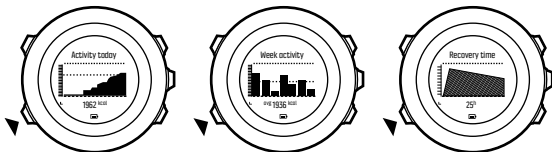
Kromě doby zotavení zobrazené v záznamu cvičení monitorují hodinky Suunto Ambit3 Vertical vaši celkovou aktivitu, a to jak cvičení, tak denní aktivitu. Díky funkci monitorování aktivity získáte úplný obrázek o své aktivitě, o spálených kaloriích i o době zotavení.

Monitorování aktivity je k dispozici jako výchozí displej v režimu **ČAS**. Displej můžete zobrazit stisknutím tlačítka [Next] (poslední displej).

Můžete zobrazit/skrýt displej monitorování aktivity z menu start pomocí položky nastavení **DISPLAYS** (Displeje) » **Activity** (Aktivita). Přepínejte tlačítkem [Next].

Displej monitorování aktivity má tři zobrazení, která můžete měnit stisknutím tlačítka [View].





- **Activity today** (Denní aktivita): dnešní spotřeba kalorií; tečkovaná čára na sloupcovém grafu indikuje průměrnou denní spotřebu kalorií za posledních sedm dní, nikoli včetně dneška
- **Week activity** (Týdenní aktivita): denní spotřeba kalorií za posledních sedm dní, dnešek je úplně vpravo; tečkovaná čára na sloupcovém grafu a spodní řádek indikují průměrnou denní spotřebu kalorií za posledních sedm dní, ne včetně dneška
- **Recovery time** (Doba zotavení): doba zotavení za posledních 24 hodin na základě zaznamenaných cvičení a denní aktivity

### 3.4 Automatické přerušení

Funkce **Autopause** (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.

Funkci **Autopause** (Automatické přerušení) můžete zapínat nebo vypínat pro jednotlivé sportovní režimy na webu Movescount v pokročilých nastaveních pro sportovní režim.

Funkci **Autopause** (Automatické vypnutí) můžete také zapnout či vypnout v průběhu cvičení, aniž by byla změněna nastavení provedená na webu Movescount.

Postup zapnutí/vypnutí funkce **Autopause** (Automatické přerušení) v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Autopause** (Automatické přerušení) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] můžete nastavení přepínat.
5. Menu opustíte přidržením tlačítka [Next].

### 3.5 Automatický posuv

Můžete nastavit hodinky, aby automaticky posouvaly displeje ve sportovním režimu při cvičení. Použijte k tomu funkci **Autoscroll** (Autom. posuv).

Na webu Movescount můžete funkci **Autoscroll** (Autom.posuv) vypínat a zapínat pro všechny sportovní režimy. Můžete také definovat, jak dlouho se mají displeje zobrazovat.

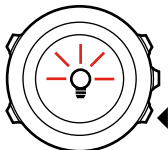
Funkci **Autoscroll** (Autom. posuv) můžete také zapnout či vypnout v průběhu cvičení, aniž by byla změněna nastavení provedená na webu Movescount.

Postup zapnutí/vypnutí funkce **Autoscroll** (Autom. posuv) v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Autoscroll** (Autom. posuv) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] můžete nastavení přepínat.
5. Menu opustíte přidržením tlačítka [Next].

## 3.6 Podsvícení

Podsvícení aktivujete stisknutím tlačítka [Light Lock].



Ve výchozím nastavení se podsvícení zapne na několik sekund a poté se automaticky vypne. Takto se děje v režimu **Normal** (Normální).

Existují tři různé režimy posvícení:

### **Mode** (Režim):

- **Normal** (Normální): Když stisknete [Light Lock] a když se rozezní budík, na několik sekund se rozsvítí podsvícení.
- **Off** (Vypnuto): Podsvícení se nezapne stisknutím tlačítka ani budíkem.


- **Night (Noc):**Když stisknete jakékoli tlačítko nebo když se rozezní budík, na několik sekund se rozsvítí podsvícení.
- **Toggle (Přepínání):**Podsvícení se zapne, když stisknete [Light Lock], a zůstane zapnuté, dokud nestisknete znovu [Light Lock].

Vaše hodinky Suunto Ambit3 Vertical mají dvě možnosti nastavení podsvícení:jedna se týká „všeobecného“ nastavení, jedna sportovních režimů.

Všeobecné nastavení podsvícení můžete v hodinkách změnit v položce nastavení **GENERAL (Obecné) » Tones/display (Tóny/displej) » Backlight (Podsvícení)**.Viz 2.3 *Úprava nastavení*.Obecné nastavení můžete změnit i na webu Movescount.

Ve sportovních režimech můžete využívat stejný režim podsvícení jako v obecném nastavení (výchozí možnost), nebo můžete v pokročilém nastavení na webu Movescount definovat jiný režim podsvícení pro každý sportovní režim.

Kromě režimu můžete nastavovat také jas podsvícení (jako procento), buď v hodinkách v položce nastavení **GENERAL (Obecné) » Tones/display (Tóny/displej) » Backlight (Podsvícení)** nebo na webu Movescount.

 **RADA:** *Když jsou uzamčena tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], stále můžete aktivovat podsvícení stisknutím tlačítka [Light Lock].*

## 3.7 Zámek tlačítek

Přidržením tlačítka [Light Lock] se zamykají a odemykají tlačítka.



Chování zamykání tlačítek můžete v hodinkách změnit v poloze nastavení **GENERAL** (Obecné) » **Tones/display** (Tóny/displej) » **Button lock** (Zámek tlačítek).


Vaše hodinky Suunto Ambit3 Vertical mají dvě možnosti nastavení zámku tlačítek: jedna možnost je určena pro všeobecné použití – **Time mode lock** (Zámek režimu čas), druhá je určena pro cvičení – **Sport mode lock** (Zámek režimu sport):

**Time mode lock** (Zámek režimu čas):

- **Actions only** (Pouze akce): Menu start a možnosti se zamknou.
- **All buttons** (Všechna tlačítka): Všechna tlačítka jsou zamknuta. Podsvícení je možné aktivovat v režimu **Night** (Noc).

**Sport mode lock** (Zámek režimu sport)

- **Actions only** (Pouze akce): Při cvičení je zamknuto tlačítko [Start Stop], [Back Lap] a menu možnosti.
- **All buttons** (Všechna tlačítka): Všechna tlačítka jsou zamknuta. Podsvícení je možné aktivovat v režimu **Night** (Noc).

 **RADA:** Pro sportovní režimy zvolte nastavení zámku tlačítek **Actions only** (Pouze akce). Přejdete tak nechtěnému spuštění nebo zastavení záznamu cvičení. I když máte zamčená tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], můžete měnit displej stisknutím tlačítka [Next] a zobrazení stisknutím tlačítka [View].

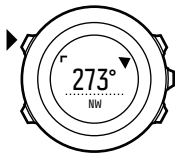
## 3.8 Kompas

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical jsou vybaveny digitálním kompasem, který umožňuje orientaci relativně k severnímu magnetickému pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

Můžete zobrazit/skrýt displej kompasu z menu start pomocí položky nastavení **DISPLAYS** (DISPLEJE) » **Compas** (Kompas). Přepínejte pomocí tlačítka [Next].

Režim kompas zobrazuje následující informace:

- střední řádek: směr vyjádřený ve stupních
- dolní řádek: pomocí tlačítka [View] můžete měnit zobrazení na aktuální směr vyjádřený světovou stranou, čas či prázdné zobrazení



Kompas se po jedné minutě přepne do režimu úspory energie. Tlačítkem [Start Stop] jej znovu aktivujete.

### 3.8.1 Kalibrování kompasu

Pokud jste ještě kompas nepoužívali, je třeba provést nejprve kalibraci. Otáčejte hodinkami a naklánějte je různými směry. Až se ozve pípnutí, znamená to, že je kalibrace dokončena.



Pokud jste již kompas kalibrovali a chcete jej kalibrovat znovu, můžete otevřít možnost kalibrace v menu možností.

Proběhla-li kalibrace úspěšně, zobrazí se text **Kalibrace úspěšná**.

Nebyla-li kalibrace úspěšná, zobrazí se text **Kalibrace se nepodařila**.

Chcete-li kalibraci zopakovat, stiskněte [Start Stop].

Postup ručního spuštění kalibrace kompasu:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Next] vyberte položku **OBEČNÉ**.
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Kompas** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **Kalibrace**.

### 3.8.2 Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu. Kompasy však ukazují na magnetický severní pól – oblast nad Zemí, do které se sbíhají magnetické siločáry. Protože magnetický severní pól a zemský severní pól neleží v jednom místě, musíte v kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem je vaše deklinace.

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

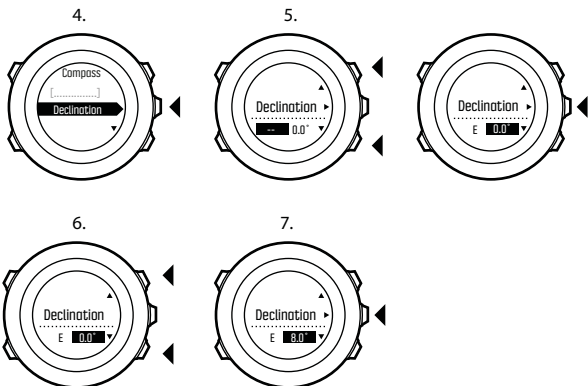
Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny v relaci s magnetickým severním pólem. To znamená, že při používání map pro orientační běh musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Postup nastavení hodnoty deklinace:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **GENERAL** (obecné).
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Declination** (Deklinace) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Vypněte deklinaci zvolením možnosti -- (--) nebo zvolte **W** (W – západ) nebo **E** (E – východ).
6. Tlačítky [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte hodnotu deklinace.



7. Stisknutím [Next] potvrďte nastavení.



 **RADA:** Nastavení kompasu můžete otevřít rovněž přidržem tlačítka [View] v režimu **COMPASS** (Kompas).

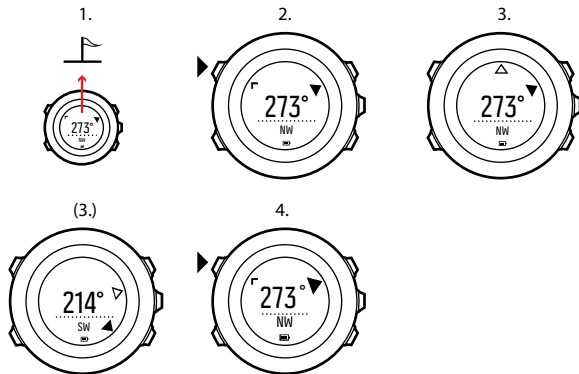
### 3.8.3 Nastavení aretace azimutu


Můžete označit směr ke svému cíli ve vztahu k severu pomocí funkce aretace azimutu.

Chcete-li provést aretaci azimutu:

1. Aktivujte kompas, přidrže hodinky před sebou a otočte se směrem k cíli.

2. Stisknutím tlačítka [Back Lap] aretujete aktuální úhel zobrazený na hodinkách jako azimut.
3. Prázdný trojúhelník indikuje aretovaný azimut ve vztahu k indikátoru severu (plný trojúhelník).
4. Stisknutím tlačítka [Back Lap] zrušíte aretaci azimutu.



 **POZNÁMKA:** Když používáte kompas v režimu cvičení, tlačítko [Back Lap] pouze aretuje azimut a ruší jeho aretaci. Chcete-li změřit mezičas tlačítkem [Back Lap], musíte opustit zobrazení kompasu.

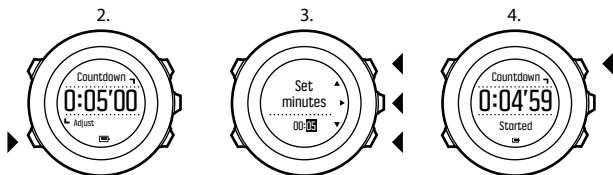
## 3.9 Odpočítavací měřič

Můžete použít odpočítávání, které odpočítává čas od nastavené hodnoty směrem k nule. Po každé z posledních 10 sekund odpočtu přístroj krátce pípne a po dosažení nuly zazní alarm.

Můžete zobrazit/skrýt odpočítávání z menu start pomocí položky nastavení **DISPLAYS** (Displeje) » **Countdown** (Odpočítávání). Přepínejte tlačítkem [Next].

Postup nastavení času odpočítávání:

1. Opakovaným stiskem tlačítka [Next] zobrazte displej odpočítávání.
2. Stisknutím [View] upravte čas odpočítávání.
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] spusťte odpočítávání.



 **RADA:** Odpočítávání můžete přerušit/obnovit stisknutím tlačítka [Start Stop].

## 3.10 Displeje

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical se dodávají s řadou různých funkcí, např. s kompasem (viz *3.8 Kompas*) a stopkami (viz *3.34 Stopky*), které mají podobu displejů, jež je možné zobrazovat stisknutím tlačítka [Next]. Některé z nich jsou trvalé, jiné můžete dle libosti zobrazovat/skrývat.

Zobrazení/skrytí displejů:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (Displeje) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. V seznamu displejů můžete zapínat a vypínat různé funkce tak, že se pomocí tlačítek Start Stop nebo Light Lock posunete na příslušnou položku a výběr potvrdíte tlačítkem Next.

Přidržením tlačítka [Next] opustíte menu displejů, je-li třeba.

Sportovní režimy (viz *3.33 Sportovní režimy*) také mají více různých displejů, pro něž můžete nastavovat zobrazení různých informací během cvičení.

### 3.10.1 Nastavení kontrastu displeje

Kontrast displeje hodinek Suunto Ambit3 Vertical můžete zvyšovat nebo snižovat v nastavení hodinek.

Postup nastavení kontrastu displeje:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete položku nastavení **GENERAL** (Obecné).
3. Stisknutím [Next] otevřete položku **Tones/display** (Tóny/displej).

4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Display contrast** (Kontrast displeje) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] kontrast zvýšíte, tlačítkem [Light Lock] jej snížíte.
6. Menu opustíte přidržením tlačítka [Next].

### 3.10.2 Invertování barev displeje

Můžete změnit zobrazení displeje mezi tmavým a světlým v nastavení hodinek na webu Movescount nebo jednoduše zkratkou pomocí tlačítka [View] (viz 2.1 *Tlačítka a menu*). Můžete také definovat barvu displeje pro sportovní režim na webu Movescount.

Postup invertování displeje hodinek v nastaveních:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete položku nastavení **GENERAL** (Obecné).
3. Stisknutím [Next] otevřete položku **Tones/display** (Tóny/displej).
4. Tlačítkem [Start Stop] vyhledejte položku **Invert display** (Invertovat displej) a potvrďte ji stisknutím [Next].

## 3.11 Cvičení se sportovními režimy

Sportovní režimy (viz 3.33 *Sportovní režimy*) používejte pro zaznamenání cvičení a zobrazení různých informací v průběhu cvičení. Nabídku sportovních režimů otevřete stisknutím tlačítka [Start Stop] v položce **EXERCISE** (Cvičení).

### 3.11.1 Používání snímače Suunto Smart Sensor

Snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth® Smart, například Suunto Smart Sensor, můžete používat s hodinkami Suunto Ambit3 Vertical k získání podrobnějších informací o intenzitě cvičení.

Během cvičení vám snímač tepové frekvence umožňuje:

- tepová frekvence v reálném čase,
- průměrná tepová frekvence v reálném čase,
- graf tepové frekvence,
- kalorie spálené při cvičení,
- průvodce cvičením v rámci definovaných limitů tepové frekvence,
- Maximální tréninkový efekt

A po cvičení vám snímač tepové frekvence poskytne:

- celkový počet kalorií spálených při cvičení,
- průměrná tepová frekvence,
- maximální tepová frekvence,
- doba zotavení

Pokud používáte Suunto Smart Sensor, získáváte výhodu i v podobě paměti tepové frekvence. Paměťová funkce snímače Suunto Smart Sensor ukládá data, vždy když dojde k přerušení přenosu dat do hodinek Suunto Ambit3 Vertical.

Takto vždy získáte přesné informace o intenzitě cvičení i při takových aktivitách, jako je plavání, během kterého voda přenosu brání. Znamená to také, že můžete hodinky Suunto Ambit3 Vertical brát s sebou, poté co spustíte zaznamenávání. Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor.

Pokud nemáte snímač tepové frekvence, hodinky Suunto Ambit3 Vertical poskytují údaje o spotřebě kalorií a době zotavení pro aktivity běhu a jízdy na kole, kde se pro odhad intenzity cvičení použije rychlost. Chcete-li však mít přesné údaje o intenzitě cvičení, doporučujeme používat snímač tepové frekvence.

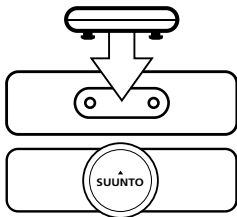
Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor nebo k jinému snímači tepové frekvence kompatibilnímu s technologií Bluetooth Smart.

### **3.11.2 Použití senzoru Suunto Smart Sensor**

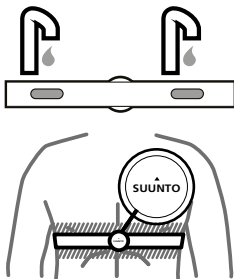
Chcete-li začít používat senzor Suunto Smart Sensor, postupujte takto:

1. Pevně zacvakněte senzor do konektoru hrudního pásu.
2. Dle potřeby upravte délku hrudního pásu.
3. Navlhčete oblasti elektrod na hrudním pásu vodou nebo elektrodovým gelem.
4. Oblékněte si hrudní pás tak, aby logo Suunto směřovalo nahoru a hrudní pás byl pohodlný.


1.



3. - 4.




Senzor Smart Sensor se zapne automaticky, když detekuje tep srdce.

 **RADA:** *Nejllepších výsledků dosáhnete, když budete nosit hrudní pás přímo na kůži.*

Další informace a pokyny pro řešení problémů naleznete v uživatelské příručce k senzoru Suunto Smart Sensor.

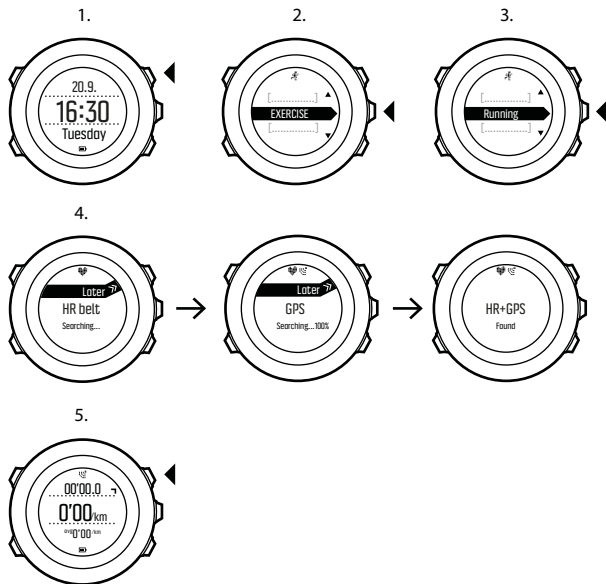


 **POZNÁMKA:** Suchá pokožka pod elektrodami pásu, povolený pás a oděvy ze syntetických materiálů mohou způsobit detekci abnormálně vysoké tepové frekvence. Výkyvům v měření tepové frekvence předejdete řádným navlhčením elektrod a pevným utažením pásu. Pokud vás změřená tepová frekvence znepokojuje, obraťte se na svého lékaře.

### 3.11.3 Zahájení cvičení

Postup při zahájení cvičení:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **EXERCISE** (Cvičení).
3. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte možnostmi sportovního režimu a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim.
4. Pokud zvolený sportovní režim používá hrudní pás, hodinky začnou automaticky vyhledávat signál z hrudního pásu. Počkejte, dokud hodinky neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS, nebo stisknutím [Start Stop] zvolte **Later** (Později). Hodinky pokračují ve vyhledávání signálu z hrudního pásu/GPS.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam cvičení. Pro otevření doplňkových možností během cvičení přidržte tlačítko [Next].



### 3.11.4 V průběhu cvičení

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical poskytují v průběhu cvičení mnoho různých informací. Tyto informace se liší v závislosti na zvoleném

sportovním režimu (viz *3.33 Sportovní režimy*). Více informací také získáte, pokud při cvičení použijete hrudní pás a GPS.

Zde jsou některé nápady, jak hodinky v průběhu cvičení používat:

- Pomocí tlačítka [Next] můžete posouvat a procházet displeje sportovních režimů.
- Stisknutím tlačítka [View] určíte různé možnosti pro zobrazení ve spodním řádku displeje.
- Chcete-li zabránit nechtěnému zastavení záznamu cvičení nebo vytvoření mezičasů, zamkněte tlačítka podržením stisknutého [Light Lock].
- Stisknutím [Start Stop] zaznamenávání přerušíte. Pro obnovení záznamu znovu stiskněte [Start Stop].

### **3.11.5 Zaznamenávání dráhy**

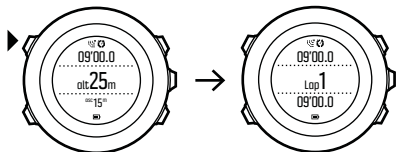
V závislosti na zvoleném sportovním režimu hodinky Suunto Ambit3 Vertical umožňují v průběhu cvičení zaznamenávat různé informace.

Pokud má váš sportovní režim aktivováno použití GPS, hodinky Suunto Ambit3 Vertical budou během cvičení zaznamenávat vaši dráhu. Dráhu můžete zobrazit na webu Movescount v rámci zaznamenaného Move a exportovat ji jako trasu pro další pozdější využití.

### **3.11.6 Vytváření kol**


V průběhu cvičení můžete vytvářet kola buď manuálně nebo automaticky nastavením intervalu automatických kol na webu Movescount. Když nastavíte automatické vytváření kol, hodinky Suunto Ambit3 Vertical zaznamenávají kola na základě vzdálenosti specifikované na webu Movescount.

Chcete-li vytvářet kola manuálně, stiskněte při cvičení tlačítko [Back Lap].



Hodinky Suunto Ambit3 Vertical zobrazí tyto informace:

- horní řádek:mezičas (doba od začátku záznamu)
- střední řádek:číslo kola
- dolní řádek:čas kola

 **POZNÁMKA:** Souhrn cvičení zobrazuje nejméně jedno kolo, což je vaše cvičení od začátku do konce.Kola vytvořená v průběhu cvičení jsou zobrazena jako dodatečná kola.

### 3.11.7 Navigování v průběhu cvičení

Pokud chcete běžet určitou trasu nebo k místu zájmu (POI), můžete zvolit sportovní režim, například Běh trasy a okamžitě začít navigovat.

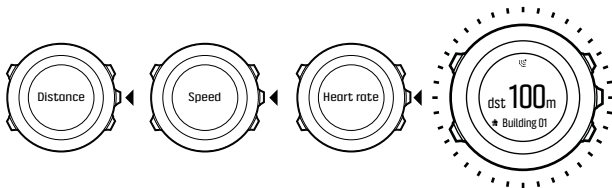
Můžete navigovat po trase nebo k místu zájmu během cvičení i v jiných sportovních režimech, které mají aktivované GPS.

Postup navigování v průběhu cvičení:


1. Ve sportovním režimu s aktivovaným GPS otevřete menu možností přidržením stisknutého tlačítka [Next].

2. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **NAVIGATION** (Navigace).
3. Tlačítkem [Light Lock] přetočte na položku **POIs (Points of interest)** (POI – Místa zájmu) nebo **Routes** (Trasy) a vyberte ji stisknutím [Next].

Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.



Chcete-li navigaci deaktivovat, vraťte se v menu možností zpět na položku **NAVIGATION** (Navigace) a zvolte možnost **End navigation** (Ukončit navigaci).

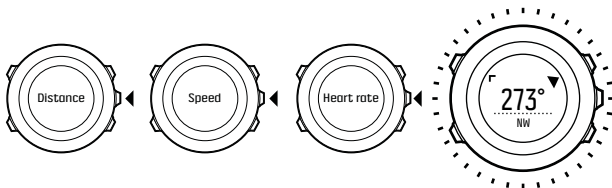
 **POZNÁMKA:** Pokud je nastavení přesnosti GPS (viz 3.24.3 Přesnost GPS a úspora energie) vašeho sportovního režimu **Good** (Dobrá) nebo nižší, přepne se během navigace přesnost GPS na možnost **Best** (Nejlepší). Spotřeba baterie pak bude vyšší.

### 3.11.8 Používání kompasu v průběhu cvičení

V průběhu cvičení můžete aktivovat kompas a přidat jej do vlastního sportovního režimu.

Postup používání kompasu v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Kompas se zobrazí jako poslední displej vlastního sportovního režimu.



Chcete-li kompas deaktivovat, vraťte se v menu možností zpět k položce **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte možnost **End compass** (Ukončit kompas).

### 3.12 Najít cestu zpět

Pokud používáte GPS, hodinky Suunto Ambit3 Vertical automaticky uloží počáteční místo vašeho cvičení. Pomocí funkce Najít cestu zpět vás mohou hodinky Suunto Ambit3 Vertical vést přímo zpět do počátečního bodu (nebo do místa, kde byla určena pozice GPS).

Chcete-li najít cestu zpět:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržení tlačítka [Next].
2. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **NAVIGATION** (Navigace).
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Find back** (Najít cestu zpět) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.

### 3.13 Aktualizace firmwaru


Na webu Movescount můžete aktualizovat software hodinek Suunto Ambit3 Vertical. Když aktualizujete software, všechny záznamy se automaticky přesunou na web Movescount a budou z hodinek odstraněny.

Pro aktualizaci softwaru hodinek Suunto Ambit3 Vertical:

1. Proveďte instalaci aplikace Moveslink, pokud jste tak ještě neudělali.
2. Připojte hodinky Suunto Ambit3 Vertical k počítači USB kabelem, který je součástí dodávky.
3. Je-li k dispozici aktualizace, provede se automaticky aktualizace hodinek. Vyčkejte na dokončení aktualizace, teprve poté odpojte kabel USB.

### 3.14 FusedAlti

FusedAlti™ poskytuje hodnoty nadmořské výšky, které jsou kombinací GPS a barometrického měření nadmořské výšky. Ve výsledně zobrazené hodnotě nadmořské výšky minimalizuje efekt dočasných a skokových chyb.


 **POZNÁMKA:** Standardně je nadmořská výška při cvičeních využívajících GPS nebo při navigaci měřena pomocí FusedAlti. Je-li GPS vypnuté, je nadmořská výška měřena snímačem barometrického tlaku.

Je-li přístroj v režimu **ČAS**, můžete s FusedAlti hledat novou referenci pro barometricky měřenou nadmořskou výšku. Tím se na maximálně 15 minut aktivuje GPS.

Postup hledání nové referenční hodnoty pro nadmořskou výšku s FusedAlti:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **NADM. VÝŠKA** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Auto seřazení** a aktivujte ji stisknutím tlačítka [Next].

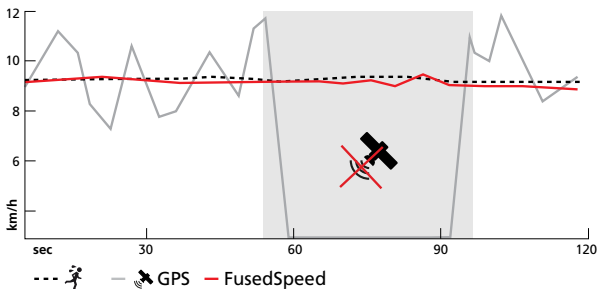
GPS je zapnuto a přístroj začíná počítat nadmořskou výšku podle FusedAlti.

 **POZNÁMKA:** V dobrých podmínkách trvá aktivace FusedAlti 4–12 minut. V této době přístroj Suunto Ambit3 Vertical zobrazuje barometrickou nadmořskou výšku a u hodnoty nadmořské výšky je zobrazen znak ~, který indikuje, že zobrazená hodnota nemusí být přesná.

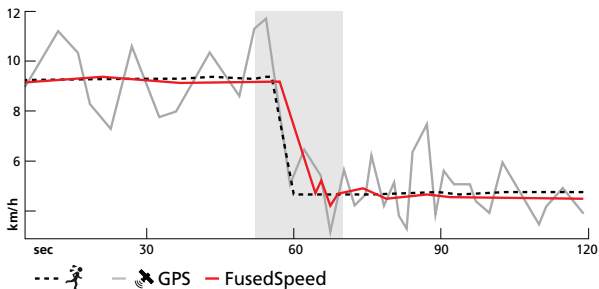


## 3.15 Funkce FusedSpeed

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 Ambit3 Vertical schopny dočasně pokračovat v zobrazování přesné rychlosti díky GPS kalibrovanému akcelerometru.

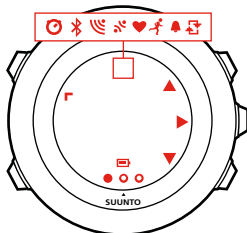


**RADA:** *Chcete-li získat co nejpřesnější informace s funkcí FusedSpeed, podívejte se na hodinky podle potřeby jen krátkou chvíli. Držením hodinek před sebou bez pohybu se přesnost snižuje.*

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

Chcete-li aktivovat funkci FusedSpeed pro vlastní sportovní režim, je třeba vybrat takovou aktivitu, která funkci FusedSpeed využívá. To je na webu Movescount indikováno na konci pokročilého nastavení příslušného sportovního režimu.

## 3.16 Ikony



Na hodinkách Suunto Ambit3 Vertical jsou zobrazeny následující ikony:



budík



baterie



aktivita Bluetooth



zámek tlačítek



indikátory stisknutí tlačítek



chronograf



aktuální displej






dolů/snížit

	intenzita signálu GPS
	tepová frekvence
	příchozí volání
	intervalový měřič
	zpráva/oznámení
	ztracené volání
	další/potvrdit
	párování
	nastavení
	režim sportu
	nahoru/zvýšit

## Ikony POI

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical využívají tyto ikony POI:

	začátek
	budova/domov
	kemp/kempink

	auto/parkoviště
	jeskyně
	křižovatka
	konec
	jídlo/restaurace/kavárna
	les
	geocache
	ubytování/hostel/hotel
	louka
	hora/kopec/údolí/převis
	cesta/dráha
	skála
	výhled
	voda/řeka/jezero/pobřeží
	bod Waypoint

## 3.17 Intervalový měřič

Na webu Movescount můžete intervalový měřič přidat do každého vlastního sportovního režimu. Chcete-li přidat intervalový měřič do sportovního režimu, zvolte sportovní režim a otevřete **Pokročilá nastavení**. Při příštím připojení hodinek Suunto Ambit3 Vertical k účtu Movescount bude intervalový měřič synchronizován do hodinek.

V intervalovém měřiči můžete specifikovat následující informace:

- typy intervalů (**HIGH** (vysoký) a **LOW** (nízký) interval)
- trvání nebo vzdálenost pro oba typy intervalů
- počet opakování intervalů



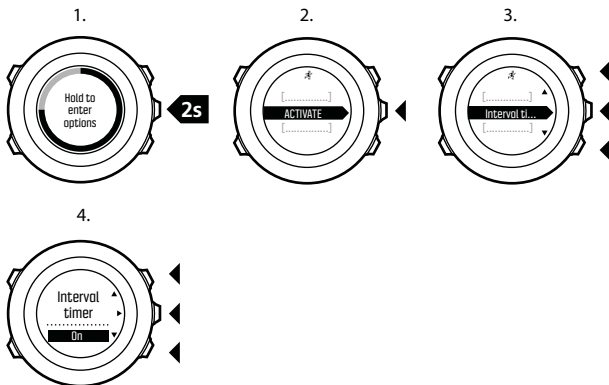
**POZNÁMKA:** *Nenastavíte-li počet opakování intervalů na webu Movescount, bude intervalový měřič pokračovat, dokud se nezopakuje 99krát.*

Můžete nastavit intervalový měřič pro každý sport, který je začleněn do multisportovního režimu (viz 3.23.2 *Použití multisportovního režimu*). Intervalový měřič se po změně sportu restartuje.

Postup aktivace/deaktivace intervalového měřiče:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Interval** (Interval) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

4. Stisknutím [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavíte intervalový měřič na **On/Off** (Zapnuto/Vypnuto) a potvrdíte stav stisknutím [Next].  
Když je aktivován intervalový měřič, zobrazuje se v horní části displeje ikona intervalu.



### 3.18 Intervalové tréninky

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical vám umožňují provádět intervalové tréninky s průvodcem s využitím funkce plánování tréninku v aplikaci Suunto Movescount App.



**POZNÁMKA:** Funkce plánování tréninku vyžaduje připojení k internetu přes Wi-Fi nebo mobilní síť. V případě připojení přes mobilní síť může být přenos dat zatížen poplatky pro operátora.

Obtížnost tréninku je zcela přizpůsobitelná vašim potřebám. U každého intervalu je možné nastavit typ, délku trvání a cíl. Volitelně lze pro interval přidat vlastní textové pokyny.

Jakmile vytvoříte plány tréninků a synchronizujete hodinky s aplikací, budou tréninky k dispozici v menu možností ve sportovním režimu.

Spuštění intervalového tréninku s průvodcem:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost TRÉNINK.
3. Tlačítky [Light Lock] nebo [Start Stop] procházejte dostupné tréninky, tlačítkem [Next] proveďte výběr.
4. Stisknutím [Start Stop] začnete nahrávat cvičení.

Průvodce se spustí současně se záznamem. Údaje o intervalovém tréninku se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.

5. Trénink dokončíte nebo zastavíte kdykoli v jeho průběhu zastavením záznamu, jako obvykle, případně volbou UKONČIT TRÉNINK (Ukončit trénink) v menu možností.

V průběhu tréninku hodinky poskytují v reálném čase pokyny v podobě grafu na displeji tréninku.





- Horní řádek: aktuální měření v závislosti na stanovém cíli intervalu. Pokud například pro daný interval určíte horní a dolní rychlostní limit, bude hodnota nad grafem ukazovat aktuální rychlost.
- Graf: grafické znázornění aktuálního intervalu. Horní a dolní část grafu odpovídá nastavenému rozpětí limitních hodnot pro daný interval. Levá, resp. pravá strana grafu označuje začátek, resp. konec intervalu. Křivka v grafu symbolizuje váš aktuální výkon v závislosti na délce trvání intervalu a nastavených limitech.
- Spodní řádek: čas, vzdálenost nebo počet kalorií zbývajících do konce intervalu. Pokud jste nastavili jako interval jedno kolo (interval skončí po stisknutí tlačítka [Back Lap]), bude spodní řádek zobrazovat kumulativní čas intervalu.

Po začátku dalšího intervalu bude na hodinkách zobrazeno shrnutí následujícího intervalu.



- Krok intervalu
- Trvání
- Cílové limity

### 3.19 Záznamník

V záznamníku jsou uloženy záznamy vašich nahraných aktivit. Maximální počet záznamů a maximální trvání jednoho záznamu závisí na tom, kolik informací se pro každou aktivitu ukládá. Například přesnost GPS (viz 3.24.3 *Přesnost GPS a úspora energie*) a využívání intervalového měřiče (viz 3.17 *Intervalový měřič*) mají přímý dopad na počet a trvání záznamů, které lze uložit.

Můžete zobrazit souhrn záznamu aktivity ihned poté, co zastavíte záznam, nebo prostřednictvím funkce **LOGBOOK** v menu start.


Informace zobrazené v souhrnu záznamu jsou dynamické: mění se v závislosti na faktorech jako například sportovním režimu či na tom, zda jste používali hrudní pás pro měření tepové frekvence či GPS.

Standardně všechny záznamy obsahují minimálně tyto informace:

- název sportovního režimu
- čas
- datum

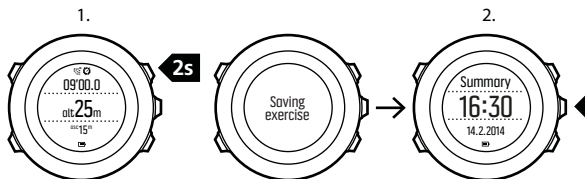
- trvání
- kola

Pokud záznam obsahuje údaje GPS, zahrnuje záznam v záznamníku i zobrazení plné trasy a její výškový profil.

 **RADA:** *Mnoho dalších podrobností o zaznamenaných aktivitách můžete zobrazit na webu [Movescount.com](http://Movescount.com).*

Zobrazení souhrnu záznamu po zastavení nahrávání:

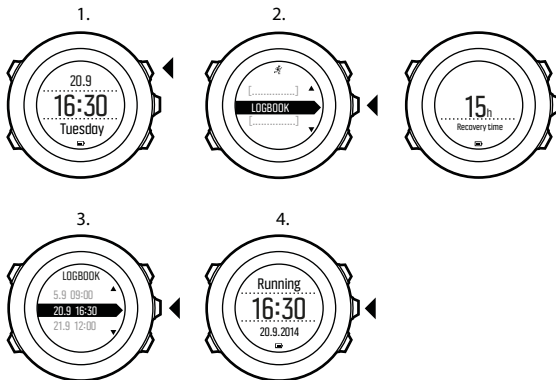
1. Přidržením tlačítka [Start Stop] záznam cvičení ukončíte a uložíte. Případně můžete stisknutím tlačítka [Start Stop] zaznamenávání přerušit. Po přerušení zaznamenávání jeho úplné zastavení potvrďte stisknutím tlačítka [Back Lap] nebo pokračujte v záznamu stisknutím [Start Stop].  
Po přerušení a zastavení cvičení záznam uložte stisknutím tlačítka [Start Stop]. Pokud záznam nechcete uložit, stiskněte [Light Lock]. Pokud záznam neuložíte, můžete i tak zobrazit souhrn záznamu stisknutím tlačítka [Light Lock], ale záznam nebude uložen v záznamníku pro pozdější zobrazení.
2. Stisknutím tlačítka [Next] zobrazíte souhrn záznamu.



Souhry všech uložených cvičení si můžete prohlédnout rovněž v záznamníku. V záznamníku jsou cvičení seřazena podle data a času.

Postup zobrazení souhrnu záznamu v záznamníku:

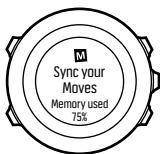
1. Stisknutím tlačítka [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next]. Zobrazí se čas zotavení.
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] můžete záznamy procházet, výběr provedete tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Next] procházejte souhrnem cvičení.



Pokud záznam obsahuje více kol, můžete zobrazit informace ke konkrétnímu kolu stisknutím tlačítka [View].

### 3.20 Indikátor dostupné paměti


Pokud nebylo s webem Movescount synchronizováno více než 50 % záznamníku, hodinky Suunto Ambit3 Vertical zobrazí po otevření záznamníku upozornění.



Upozornění se nezobrazí, jestliže je nesynchronizovaná paměť plná a hodinky Suunto Ambit3 Vertical začnou přepisovat starší záznamy.

## 3.21 Movescount

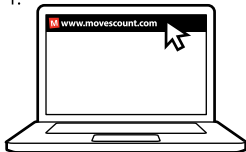
Movescount.com je váš bezplatný osobní deník a online sportovní komunita, která vám nabízí bohatou škálu nástrojů pro správu vašich každodenních aktivit a pro vytváření poutavých příběhů o vašem cvičení. Movescount umožňuje přenášet vaše záznamy cvičení z hodinek Suunto Ambit3 Vertical na web Movescount a přizpůsobovat hodinky podle vašich požadavků.

 **RADA:** Po připojení k webu Movescount můžete také získat nejnovější firmwaru pro hodinky Suunto Ambit3 Vertical.

Začněte nainstalováním aplikace Moveslink:

1. Otevřete [www.movescount.com/moveslink](http://www.movescount.com/moveslink).
2. Stáhněte, nainstalujte a otevřete nejnovější verzi Moveslink.

1.



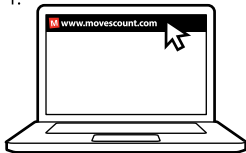
2.



Postup registrace pro web Movescount:


1. Otevřete web [www.movescount.com](http://www.movescount.com).
2. Vytvořte si účet.

1.




2.




 **POZNÁMKA:** Při prvním připojení hodinek Suunto Ambit3 Vertical k webu Movescount.com se všechny informace (včetně nastavení hodinek) přenesou z hodinek na váš účet Movescount. Při příštím připojení hodinek Suunto Ambit3 Vertical k účtu Movescount budou automaticky synchronizovány změny v nastavení a sportovních režimech provedené na webu Movescount a v hodinkách.

## 3.22 Mobilní aplikace Movescount

Díky aplikaci Suunto Movescount můžete ještě rozšířit své využití hodinek Suunto Ambit3 Vertical. Můžete spárovat mobilní aplikaci a dostávat oznámení na hodinky Suunto Ambit3 Vertical, můžete měnit nastavení a přizpůsobovat sportovní režimy i v terénu, můžete využívat mobilní zařízení jako druhý displej, pořizovat snímky s daty z Move a vytvářet videa Suunto Movies.

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

 **POZNÁMKA:** *Všeobecné nastavení hodinek Suunto Ambit3 Vertical můžete změnit i offline. Přizpůsobování sportovních režimů a aktualizace údajů o čase, datu a satelitech GPS vyžaduje internetové připojení pomocí Wi-Fi nebo mobilní sítě. Za přenos dat mohou být operátorem účtovány poplatky.*

Párování s aplikací Suunto Movescount pro iOS:

1. Stáhněte ze serveru iTunes App Store a nainstalujte aplikaci Suunto Movescount do svého zařízení kompatibilního s OS Apple. Popis aplikace obsahuje i nejnovější informace o kompatibilitě.
2. Spustěte aplikaci Suunto Movescount a zapněte Bluetooth, pokud jste tak již neučinili. Nechte aplikaci běžet v popředí.
3. Na hodinkách otevřete menu možností přidřením tlačítka [Next].



4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PÁROVÁNÍ** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **MOBIL. APLIKACE**.
6. Zadejte kód zobrazený na displeji hodinek do pole požadavku párování na mobilním zařízení a klepněte na tlačítko PÁROVÁNÍ.

Párování s aplikací Suunto Movescount pro Android:

1. Stáhněte aplikaci Suunto Movescount ze serveru Google Play a nainstalujte ji na kompatibilní zařízení s OS Android. Popis aplikace obsahuje i nejnovější informace o kompatibilitě.
2. Spustěte aplikaci Suunto Movescount a zapněte Bluetooth, pokud jste tak již neučinili. Nechte aplikaci běžet v popředí.
3. Na hodinkách otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PÁROVÁNÍ** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **Mobil. aplikace**.
6. Na zařízení s OS Android se otevře vyskakovací obrazovka. Zvolte PÁROVÁNÍ.
7. Zadejte kód zobrazený na displeji hodinek do pole požadavku párování na mobilním zařízení a klepněte na tlačítko PÁROVÁNÍ.


### 3.22.1 Druhý displej na telefonu

Pokud používáte aplikaci Suunto Movescount, můžete využívat mobilní telefon jako druhý displej pro své hodinky.

Postup při využití mobilního telefonu jako druhého displeje:

1. Spárujte své hodinky Suunto Ambit3 Vertical s aplikací Suunto Movescount, pokud jste tak ještě neučinili (viz *3.22 Mobilní aplikace Movescount*).

2. Přepněte hodinky Suunto Ambit3 Vertical do sportovního režimu (viz *3.11 Cvičení se sportovními režimy*).
3. Otevřete aplikaci Suunto Movescount App a klepněte na položku **MOVE** (Move).
4. Zvolte položku **AMBIT3** (Ambit3) ze seznamu a klepněte na možnost **NEXT** (Další).
5. Obvyklým způsobem spusťte a zastavte záznam cvičení.

 **RADA:** *Měnit zobrazený obsah můžete klepnutím na různé oblasti displeje na telefonu – doprostřed, nahoru doleva, nahoru doprava.*

### 3.22.2 Synchronizace s mobilní aplikací

Pokud jste hodinky Suunto Ambit3 Vertical spárovali s aplikací Suunto Movescount, změny nastavení, sportovní režimy a nové Moves se automaticky synchronizují, když je aktivní připojení pomocí technologie Bluetooth. Ikona Bluetooth na hodinkách Suunto Ambit3 Vertical se během synchronizace rozblíká.

Toto výchozí nastavení je možné měnit z menu možností.

Postup vypnutí automatické synchronizace:

1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Přejděte na položku PŘIPOJENÍ tlačítkem [Light Lock] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
3. Přejděte na položku Nastavení tlačítkem [Light Lock] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
4. Dalším stisknutím tlačítka Next otevřete položku nastavení **MobileApp sync**(Synchronizace s mobilní aplikací).

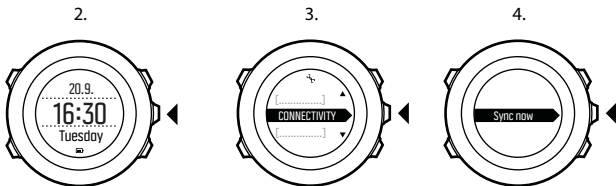
5. Tlačítkem [Light Lock] můžete synchronizaci vypínat/zapínat, stiskem tlačítka [Next] opustíte menu.

## Manuální synchronizace

Je-li automatická synchronizace vypnuta, je nutné pro přenesení nastavení či nových Moves spustit synchronizaci manuálně.

Postup při manuální synchronizaci s mobilní aplikací:

1. Ujistěte se, že je aplikace Suunto Movescount spuštěná a že Bluetooth je aktivní.
2. Otevřete menu možností přidržem tlačítka [Next].
3. Přejděte na položku PŘIPOJENÍ tlačítkem [Light Lock] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
4. Stisknutím tlačítka [Next] spustíte synchronizaci (položka **Sync now**, Synchronizovat nyní).



Pokud má vaše mobilní zařízení aktivní datové připojení a vaše aplikace je připojena k účtu Movescount, dojde k synchronizaci nastavení a Moves s vaším účtem. Pokud není navázáno datové připojení, synchronizace bude zdržena do doby, kdy bude připojení k dispozici.

Nesynchronizované Moves zaznamenané hodinkami Suunto Ambit3 Vertical se objeví v aplikaci, ale nebude možné zobrazit jejich podrobnosti, dokud neproběhne synchronizace s účtem Movescount. Moves, které zaznamenáte pomocí aplikace, bude možné zobrazit okamžitě.



**POZNÁMKA:** *Synchronizace mezi aplikací Suunto Movescount a účtem Movescount může být zpoplatněna provozovatelem služby přenosu dat.*

## 3.23 Multisportovní trénink

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical můžete používat pro multisportovní trénink a snadno přepínat mezi více různými sportovními režimy (viz *3.33 Sportovní režimy*) během cvičení. Můžete také zobrazovat údaje specifické pro jednotlivé sporty během cvičení i v souhrnu záznamu.

Sporty můžete měnit manuálně během cvičení, případně můžete vytvořit multisportovní režim, který bude měnit sporty v zadaném pořadí, například pro triatlon.

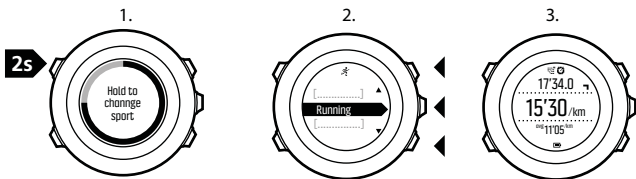
### 3.23.1 Manuální přepínání sportovních režimů


Hodinky Suunto Ambit3 Vertical umožňují při cvičení přepnout do jiného sportovního režimu, aniž by přestaly zaznamenávat. V záznamu jsou obsaženy všechny sportovní režimy, které jste použili při cvičení.


Postup manuálního přepnutí sportovního režimu při cvičení

1. Při zaznamenávání vašeho cvičení otevřete sportovní režimy podržením stisknutého tlačítka [Back Lap].

2. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] procházejte možnostmi seznamu sportovních režimů.
3. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný sportovní režim. Hodinky Suunto Ambit3 Vertical pokračují v zaznamenávání dat pro zvolený sportovní režim.



 **POZNÁMKA:** Hodinky Suunto Ambit3 Vertical při každém přepnutí do jiného sportovního režimu vytvoří mezičas.

 **POZNÁMKA:** Zaznamenávání se při přepnutí do jiného sportovního režimu nepřerušuje. Zaznamenávání můžete kdykoli přerušit stisknutím tlačítka [Start Stop].

### 3.23.2 Použití multisportovního režimu

Můžete vytvořit vlastní multisportovní režim nebo použít stávající předvolený sportovní režim, například **Triathlon** (Triatlon). Multisportovní režim může tvořit několik různých sportovních režimů ve specifickém pořadí. Každý sport má též svůj intervalový měřič.

Postup použití multisportovního režimu:

1. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam.
2. Přepnutí na další sport během cvičení provedete přidržením tlačítka [Back Lap].

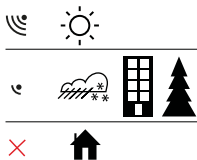
## 3.24 Navigace pomocí GPS


Hodinky Suunto Ambit3 Vertical používají systém GPS (Global Positioning System) pro určení aktuálního umístění. Systém GPS tvoří satelity, které obíhají Zemi ve výšce 20 000 km rychlostí 4 km/s.


Vestavěný GPS přijímač v hodinkách Suunto Ambit3 Vertical je optimalizovaný pro použití na zápěstí a přijímá data ve velmi širokém úhlu.


### 3.24.1 Získání signálu GPS

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical automaticky aktivují GPS, pokud zvolíte sportovní režim s funkcí GPS, určíte své umístění nebo zahájíte navigaci.



 **POZNÁMKA:** Když aktivujete GPS poprvé nebo jste jej nepoužívali delší dobu, může vyhledání pozice GPS trvat déle než obvykle. Další spouštění GPS budou trvat kratší dobu.

 **RADA:** Chcete-li minimalizovat dobu spouštění GPS, držte hodinky nehybně tak, aby přijímač GPS směřoval nahoru. Zajistěte, aby měly hodinky nerušený výhled na oblohu.

 **RADA:** V zájmu získání nejnovějších orbitálních dat satelitu pravidelně hodinky Suunto Ambit3 Vertical synchronizujte s Movescount. Tím se zkracuje doba potřebná k získání dat GPS a zvyšuje přesnost trasy.

## Řešení problémů: Není signál GPS

- Pro získání optimálního signálu nasměrujte hodinky částí s přijímačem GPS nahoru. Nejlepší signál je možné přijímat v otevřeném prostoru s nerušeným výhledem na oblohu.
- GPS přijímač obvykle pracuje dobře uvnitř stanů a v dalších tenkých přístřešcích. Objekty, budovy, hustá vegetace nebo oblačné počasí však mohou kvalitu příjmu signálu GPS snížit.
- Signál GPS neprochází pevnými stavbami ani vodou. To znamená, že byste se neměli pokoušet aktivovat GPS například v budovách, jeskyních nebo pod vodou.

### 3.24.2 GPS síť a formáty polohy

Sítě jsou linky na mapě, které definují systém souřadnic použitý na mapě.

Formát polohy je způsob, jakým hodinky zobrazují údaje z GPS přijímače. Všechny formáty se vztahují ke stejnému umístění, jsou pouze vyjádřeny jiným způsobem. Formát polohy můžete v hodinkách změnit v položce nastavení **GENERAL** (Obecné) » **Format** (Formát) » **Position format** (Formát polohy).

Formát můžete vybrat z následujících sítí:

- zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:
  - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
  - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
  - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM** (UTM – Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální polohy.
- **MGRS** (MGRS – Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovací zóny sítě, 100 000metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical podporují rovněž tyto místní sítě:

- **British (BNG)** (Britský (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (Finský (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finský (KKJ))
- **Irish (IG)** (Irský (IG))
- **Swedish (RT90)** (Švédský (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Švýcarský (CH1903))



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



**POZNÁMKA:** *Některé sítě nelze použít v oblastech severně od 84°S a jižně od 80°J, nebo mimo země, pro které jsou určeny.*

### 3.24.3 Přesnost GPS a úspora energie

Při přizpůsobování sportovních režimů můžete na webu Movescount definovat interval zjišťování GPS v nastavení přesnosti GPS. Čím je interval kratší, tím je při cvičení přesnost vyšší.

Prodloužením intervalu a snížením přesnosti prodloužíte životnost baterie.

Možnosti přesnosti GPS jsou:

- Best (Nejlepší): ~ 1sekundový interval, nejvyšší spotřeba energie
- Good (Dobrá): ~ 5sekundový interval, střední spotřeba energie
- OK: ~ 60sekundový interval, nejnižší spotřeba energie
- Off (Vypnuto): GPS se nepoužívá

### 3.25 Oznámení

Pokud jste spárovali své hodinky Suunto Ambit3 Vertical s aplikací Suunto Movescount (viz 3.22 *Mobilní aplikace Movescount*), mohou vás hodinky upozorňovat na volání, zprávy a oznámení „push“.



Nastavení oznámení na hodinkách:

1. Otevřete menu možností přidržением tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PŘIPOJENÍ** a potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Nastavení** a potvrďte tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **OZNÁMENÍ** a potvrďte tlačítkem [Next].
5. Volbu můžete přepínat pomocí tlačítka [Light Lock], následně potvrďte tlačítkem [Next].
6. Menu opustíte přidržением tlačítka [Next].

Máte-li zapnutá oznámení, hodinky Suunto Ambit3 Vertical vám budou poskytovat zvuková upozornění a zobrazí ikonu oznámení ve spodním řádku spolu s každou novou událostí.

Zobrazení oznámení na hodinkách:

1. Stisknutím tlačítka [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **OZNÁMENÍ** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Jednotlivá oznámení procházejte pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock].

Můžete zobrazit až 10 oznámení. Oznámení zůstanou v hodinkách, dokud je z mobilního zařízení nevymažete. Oznámení starší jednoho dne však budou v hodinkách skryta a není možné je zobrazit.

## **3.26 Zařízení POD a snímače tepové frekvence**

Spárujte hodinky Suunto Ambit3 Vertical se zařízeními Bike POD, Foot POD a Power POD kompatibilními s technologií Bluetooth® Smart a získáte další informace během cvičení. Hodinky můžete spárovat s až pěti zařízeními typu POD současně:

- tři zařízení Bike POD, může jít o snímač rychlosti, vzdálenosti a/ nebo kadence, v jednom okamžiku však může být připojen pouze jeden
- jeden Foot POD
- jeden Power POD

Snímač Suunto Smart Sensor, který se dodává s hodinkami Suunto Ambit3 Vertical (volitelné příslušenství) je již spárován. Párování je třeba provést pouze tehdy, když chcete použít jiný snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth Smart.

### **3.26.1 Párování zařízení POD a snímače tepové frekvence**

Postup párování může probíhat různě, záleží na typu zařízení POD či snímače tepové frekvence (TF). Než zahájíte párování, projděte si uživatelskou příručku k zařízení, s nímž své hodinky Suunto Ambit3 Vertical párujete.

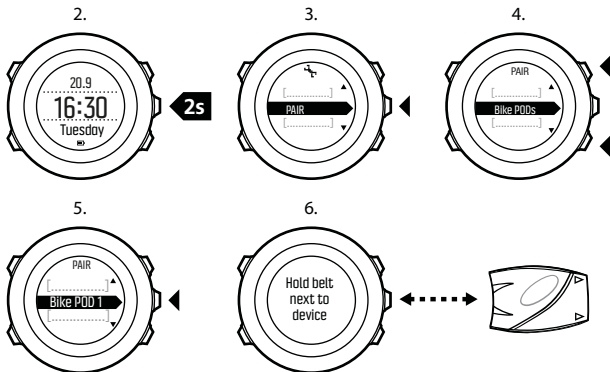
Postup párování zařízení POD či snímače tepové frekvence:

1. Aktivujte zařízení POD nebo snímač tepové frekvence:

Informace ohledně párování snímače Suunto Smart Sensor uvádí  
*3.11.2 Použití senzoru Suunto Smart Sensor.*

2. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PAIR** (Párovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Prohledejte možnosti pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock] a stiskněte tlačítko [Next], až budete chtít vybrat zařízení POD či snímač tepové frekvence pro párování.
5. Přidržte hodinky Suunto Ambit3 Vertical blízko zařízení, s nímž provádíte párování, a vyčkejte, dokud hodinky Suunto Ambit3 Vertical nezobrazí oznámení o úspěšném párování.

Pokud párování selže, stiskněte [Start Stop] pro opakování nebo [Light Lock] pro návrat do nastavení párování.



Pokud párujete zařízení Power POD, může být nutné definovat i další parametry v hodinkách Suunto Ambit3 Vertical. Tyto parametry mj. zahrnují:

- **Left crank** (Levá klika), nebo **Right crank** (Pravá klika)
- **Left pedal** (Levý pedál), nebo **Right pedal** (Pravý pedál)
- **Rear dropout** (Zadní vidlice)
- **Chainstay** (Chránič řetězu)
- **Rear wheel** (Zadní kolo), nebo **Rear hub** (Zadní náboj)

### 3.26.2 Použití zařízení Foot POD

Pokud používáte zařízení Foot POD, automaticky se v krátkých intervalech během cvičení kalibruje podle GPS. Zařízení Foot POD však vždy funguje jako zdroj údajů o rychlosti a vzdálenosti, když je spárováno a aktivní pro daný sportovní režim.

Automatická kalibrace zařízení Foot POD je ve výchozím nastavení zapnutá. Je možné ji vypnout v menu možnosti pro daný sportovní režim v položce **ACTIVATE** (Aktivovat), pokud je zařízení Foot POD spárováno a používá se pro zvolený sportovní režim.

Ruční kalibrací zařízení Foot POD můžete dosáhnout ještě přesnějších údajů o rychlosti a vzdálenosti. Kalibraci proveďte na přesně změřené vzdálenosti, například na 400 metrové běžecké dráze.

Postup kalibrace zařízení Foot POD s hodinkami Suunto Ambit3 Vertical:

1. Připevněte zařízení Foot POD na botu. Další informace naleznete v návodu k zařízení Foot POD, které používáte.
2. V menu start vyberte sportovní režim, například **Running** (Běh).
3. Rozeběhněte se svým obvyklým tempem. Při protnutí startovní čáry stiskněte [Start Stop] pro zahájení záznamu.
4. Běžte na vzdálenost 800–1000 metrů svým obvyklým tempem (například dva okruhy na 400 metrové dráze).
5. Po proběhnutí cílem přerušete zaznamenávání stisknutím [Start Stop].
6. Stisknutím [Back Lap] zastavíte zaznamenávání. Po zastavení cvičení uložte protokol stisknutím [Start Stop]. Pokud záznam nechcete uložit, stiskněte [Light Lock].

Tlačítkem [Next] procházejte zobrazeními souhrnu, dokud nedojdete k naměřené vzdálenosti. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte vzdálenost zobrazenou na displeji na skutečně uběhnutou hodnotu. Volbu potvrďte zvolením [Next].

7. Kalibraci zařízení POD potvrďte stisknutím [Start Stop]. Vaše zařízení Foot POD je nyní kalibrováno.



**POZNÁMKA:** *Pokud nebylo připojení k zařízení Foot POD v průběhu kalibrace stabilní, nebudete mít možnost vzdálenost v souhrnu vzdálenosti upravit. Zajistěte, aby bylo zařízení Foot POD přípevně správně podle pokynů a zkuste to znovu.*

Pokud běháte bez zařízení Foot POD, můžete získat údaje o kadenci ze zápěstí. Kadence běhu měřená ze zápěstí se používá spolu s technologií FusedSpeed (viz 3.15 Funkce FusedSpeed) a je vždy zapnutá pro specifické sportovní režimy, například pro běh, terénní běh, běžecký pás, orientační běh a atletiku.

Pokud je na začátku cvičení zjištěna přítomnost zařízení Foot POD, je kadence běhu měřená na zápěstí přepisována kadencí podle zařízení Foot POD.

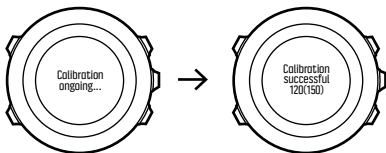
### 3.26.3 Kalibrování power PODů a sklonu

Pokud najdou POD, hodinky Suunto Ambit3 Vertical automaticky kalibrují váš Power POD. Power POD můžete kalibrovat i manuálně kdykoli v průběhu cvičení.

Postup manuálního kalibrování power PODu:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Přestaňte šlapat do pedálů a zvedněte nohy z pedálů.
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **CALIBRATE POWER POD** (Kalibrovat Power POD) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical zahájí kalibraci zařízení POD a oznámí, zda byla kalibrace úspěšná, nebo ne. Ve spodním řádku je zobrazena aktuální frekvence použitá s power PODem. Předchozí frekvence je zobrazena v závorkách.

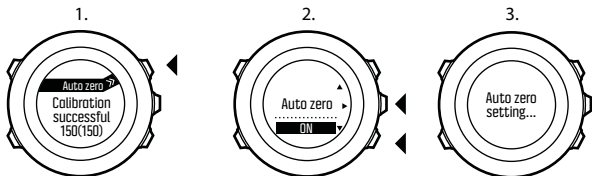


Má-li váš power POD funkci automatického nulování, můžete ji vypnout/zapnout prostřednictvím přístroje Suunto Ambit3 Vertical.

Postup zapnutí / vypnutí automatického nulování:

1. Po dokončení kalibrace stiskněte [Start Stop].
2. Tlačítkem [Light Lock] nastavte funkci automatického nulování do stavu **On/Off** (Zap/Vyp), volbu potvrďte tlačítkem [Next].
3. Počkejte na dokončení nastavení.
4. Pokud se nastavení nezdaří nebo došlo ke ztrátě power PODu, opakujte postup.

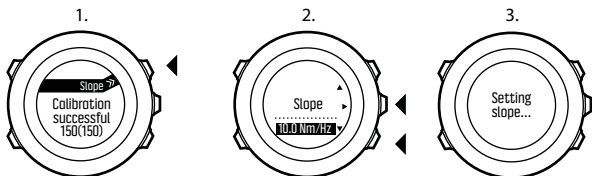




U power PODů používajících Crank Torque Frequency (CTF) můžete nastavit sklon.


Postup kalibrování sklonu:

1. Po dokončení kalibrace power PODu stiskněte [Start Stop].
2. Tlačítkem [Light Lock] nastavte správnou hodnotu podle příručky Power PODu a potvrďte stisknutím tlačítka [Next].
3. Počkejte na dokončení nastavení.
4. Pokud se nastavení nezdaří nebo došlo ke ztrátě power PODu, opakujte postup.



## 3.27 Místa zájmu

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical obsahují GPS navigaci, která umožňuje navigovat na předem definované místo uložené jako místo zájmu (POI).

 **POZNÁMKA:** Navigaci můžete používat, i když zaznamenáváte cvičení (viz 3.11.7 Navigování v průběhu cvičení).

Postup navigování k POI:

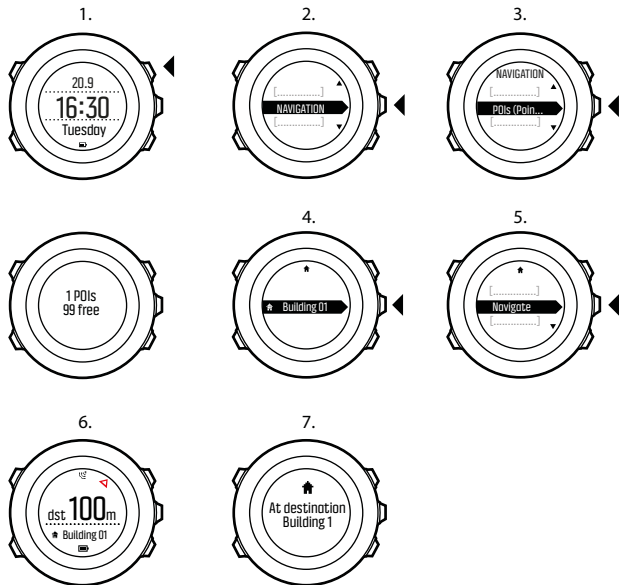
1. Stisknutím tlačítka [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGACE** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POI (místa zájmu)** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

Hodinky zobrazí počet uložených míst zájmu a volné místo, které je k dispozici pro nová místa zájmu.

4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k místu zájmu, k němuž chcete navigovat, a zvolte je stisknutím [Next].
5. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **Navigovat**.

Pokud používáte kompas poprvé, musíte provést jeho kalibraci (viz 3.8.1 Kalibrování kompasu). Po aktivaci kompasu začnou hodinky vyhledávat signál GPS a oznámí zachycení signálu.

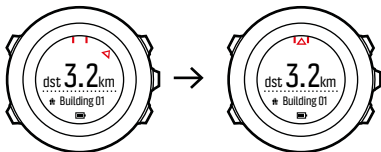
6. Začněte navigaci k POI. Hodinky zobrazí tyto informace:
  - indikátor zobrazující směr k cíli (další vysvětlení níže)
  - vzdálenost od cíle
7. Při dosažení cíle vás hodinky informují.



Když stojíte nebo se pohybujete pomalu (< 4 km/h), hodinky ukazují směr k POI (nebo waypointu, pokud navigujete po trase) podle azimutu na kompasu.



Když se pohybujete (> 4 km/h), hodinky ukazují směr na základě GPS. Směr k cíli, neboli azimut, se zobrazuje jako prázdný trojúhelník. Směr pohybu je indikován plnými čarami v horní části displeje. Vyrovnáte-li tyto dva prvky, můžete si být jisti, že se pohybujete správným směrem.




### 3.27.1 Zjišťování aktuálního umístění

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical umožňují zjistit souřadnice aktuálního umístění pomocí GPS.

Postup zjištění aktuálního umístění:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigace) a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Location** (Umístění).

4. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Current** (Aktuální).
5. Hodinky začnou hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found** (GPS nalezeno). Poté se na displeji zobrazí vaše souřadnice.

 **RADA:** *Své umístění můžete zjistit i při záznamu cvičení, pokud otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].*

### 3.27.2 Přidání aktuálního umístění jako POI

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical umožňují uložit aktuální umístění jako POI nebo definovat určité umístění jako POI. K uloženému POI se kdykoli můžete nechat navigovat, například v průběhu cvičení.


Do hodinek můžete uložit až 250 míst zájmu. Do tohoto limitu se počítají i uložené trasy. Pokud máte například trasu s 60 body waypoint, můžete do hodinek uložit už jen 190 POI.

Z předdefinovaného seznamu můžete zvolit typ POI (ikona) a název POI nebo je na webu Movescount libovolně pojmenovat.

Postup uložení umístění jako POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigace) a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte položku **Location** (Umístění).
4. Zvolte možnost **CURRENT**(AKTUÁLNÍ), případně **DEFINE**(DEFINOVAT), chcete-li hodnoty zeměpisné délky či šířky ručně změnit.
5. Stisknutím [Start Stop] umístění uložte.

6. Vyberte vhodný typ POI pro ukládané umístění. Jednotlivé typy POI procházejte pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock]. Tlačítkem [Next] vyberte typ POI.
7. Vyberte vhodný název umístění. Jednotlivé možnosti názvů procházejte pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock]. Název můžete vybrat tlačítkem [Next].
8. Stisknutím [Start Stop] POI uložte.

 **RADA:** POI můžete vytvořit na webu Movescount zvolením umístění na mapě nebo zadáním souřadnic. POI v hodinkách Suunto Ambit3 Vertical a na webu Movescount se při každém připojení hodinek k webu Movescount synchronizují.

### 3.27.3 Vymazání POI

POI můžete vymazat přímo v hodinkách nebo prostřednictvím webu Movescount. Pokud však odstraníte místo zájmu (POI) na webu Movescount a hodinky Suunto Ambit3 Vertical synchronizujete, místo zájmu bude odstraněno z přístroje, ale na webu Movescount pouze deaktivováno.

Postup odstranění POI:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigace) a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest)** (POI – Místa zájmu) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

Hodinky zobrazí počet uložených POI a volné místo, které je k dispozici pro nová místa zájmu.

4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k místu zájmu, které chcete odstranit, a zvolte je stisknutím [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] přejděte k položce **Delete** (Odstranit). Zvolte ji tlačítkem [Next].
6. Potvrďte stisknutím [Start Stop].

## 3.28 Regenerace

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical nabízejí dva indikátory, které vám napoví ohledně zotavení po tréninku: doba pro zotavení a stav zotavení.

### 3.28.1 Doba zotavení

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 zbývající z předchozího tréninku.

Počet nakumulovaných hodin za určitý trénink se zobrazí v shrnutí na konci tréninku.

Celkový počet hodin pro zotavení, který vám zbývá, se zobrazí na displeji pro monitorování aktivity (viz *3.3 Monitorování aktivity*).

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. Chcete-li získat přesnou indikaci aktuálního stavu zotavení, doporučujeme použít některý z našich testů zotavení (viz *3.28.2 Stav zotavení*).

### 3.28.2 Stav zotavení

Stav zotavení indikuje míru zatížení vaší autonomní nervové soustavy. Menší zatížení znamená lepší stav zotavení. Znalost stavu zotavení vám pomůže optimalizovat trénink a vyhnout se přetrénování či zranění.

Stav zotavení můžete zkontrolovat pomocí rychlého testu zotavení nebo pomocí spánkového testu zotavení využívajícího technologii Firstbeat. Pro testy budete potřebovat snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth, který měří proměnlivost tepové frekvence (interval R-R), například Suunto Smart Sensor.

Stav zotavení je vyjádřen hodnotou 0-100 %, jak vysvětluje tabulka níže.

Výsledek	Vysvětlení
81-100	Plné zotavení. Je možné trénovat až do velmi vysoké intenzity.
51-80	Zotavení. Je možné trénovat až do vysoké intenzity.
21-50	Probíhá zotavení. Lehčí trénink.



Výsledek	Vysvětlení
----------	------------

0-20

Nedošlo k zotavení. Odpočívejte a snažte se o zotavení.



**POZNÁMKA:** Jsou-li naměřeny hodnoty nižší než 50 % po několik dní po sobě, znamená to, že potřebujete vydatnější odpočinek.

## Kalibrace testu

Spánkový i rychlý test zotavení je třeba kalibrovat, mají-li být výsledky přesné.

Testy kalibrace definují, co pro vaše tělo znamená „plné zotavení“. Při kalibraci testu hodinky upravují výsledkovou stupnici testu tak, aby odpovídala jedinečné proměnlivosti vaší tepové frekvence.

Pro oba testy je třeba provést tři kalibrace. Kalibraci je třeba provádět v době, kdy nemáte kumulovanou dobu pro zotavení. V ideálním případě byste se měli cítit plně zotavení a neměli byste být během těchto kalibračních testů nemocní ani stresovaní.

Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

Po dokončení kalibrace se při otevření záznamníku místo doby pro zotavení zobrazí poslední výsledky.

### 3.28.2.1 Rychlý test zotavení

Rychlý test zotavení, který využívá technologii Firstbeat, představuje alternativní metodu měření stavu zotavení. Spánkový test zotavení je pro měření stavu zotavení přesnější. Pro někoho však nemusí být celonoční nošení hrudního pásu možné.

Rychlý test zotavení zabere pouhých pár minut. Pro nejlepší výsledky byste si měli lehnout, uvolnit se a během testu se nepohybovat.

Doporučujeme provádět test ráno po probuzení. Můžete si tak každý den zjistit výsledky, které bude možné vzájemně porovnávat.

Pro kalibraci algoritmu testu je třeba provést tři tyto testy v době, kdy se cítíte dobře zotaveni a nemáte nakumulovanou dobu pro zotavení.

Kalibrační testy nemusí být prováděny v sekvenci, ale je třeba je provádět s odstupem nejméně 12 hodin.

Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

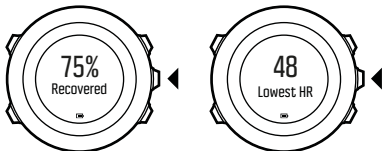
Postup provádění rychlého testu zotavení:

1. Nasaďte si hrudní pás a ujistěte se, že jsou elektrody navlhčené.
2. Lehněte si a uvolněte se v klidném prostředí, kde vás nic nebude rušit.
3. Stiskněte [Start Stop], tlačítkem [Start Stop] přejděte na položku **ZOTAVENÍ** (ZOTAVENÍ) a výběr proveďte stiskem [Next].
4. Přejděte na položku **Rychlý test** (Rychlý test) a proveďte výběr tlačítkem [Next].


5. Počkejte na dokončení testu.



Po ukončení testu si tlačítka [Next] a [Back Lap] můžete procházet výsledky.



Pokud je nejnižší tepová frekvence změřená během testu nižší než vaše klidová tepová frekvence definovaná v nastavení Movescount, provede se po příští synchronizaci s webem Movescount aktualizace klidové tepové frekvence.

 **POZNÁMKA:** Výsledky testu nemají vliv na kumulovanou dobu pro zotavení.

### 3.28.2.2 Spánkový test zotavení

Spánkový test zotavení, který využívá technologii Firstbeat, představuje spolehlivý indikátor zotavení po nočním spánku.

Pro kalibraci algoritmu testu je třeba provést tři tyto testy v době, kdy se cítíte dobře zotavení a nemáte nakumulovanou dobu pro zotavení.

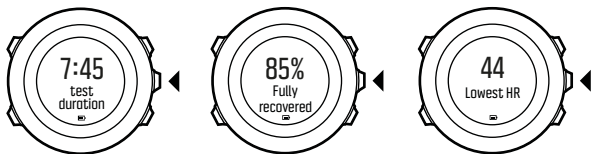
Kalibrační testy není třeba provádět v jedné sekvenci.


Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

Postup provádění spánkového testu zotavení:

1. Nasadte si hrudní pás a ujistěte se, že jsou elektrody navlhčené.
2. Stiskněte tlačítko [Start Stop], přejděte na položku ZOTAVENÍ tlačítkem [Start Stop] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
3. Přejděte na položku **SPÁNKOVÝ TEST** (Spánkový test) a proveďte výběr tlačítkem [Next].
4. Chcete-li test zrušit, stiskněte tlačítko [Back Lap].
5. Až budete ráno připraveni vstávat, ukončete test stisknutím tlačítka [Start Stop] nebo [Next].

Po skončení testu si tlačítka [Next] a [Back Lap] můžete procházet výsledky.



 **POZNÁMKA:** Spánkový test zotavení vyžaduje nejméně dvě hodiny kvalitních údajů o tepové frekvenci. Výsledky testu nemají vliv na kumulovanou dobu pro zotavení.

## 3.29 Trasy

Trasu můžete vytvořit na webu Movescount. Na něj můžete také z počítače importovat trasu vytvořenou v jiných hodinkách. Můžete rovněž zaznamenat trasu pomocí hodinek Suunto Ambit3 Vertical a odeslat ji na web Movescount (viz 3.11.5 Zaznamenávání dráhy).

Postup přidání trasy:

1. Přejděte na [www.movescount.com](http://www.movescount.com) a přihlaste se.
2. V části **PLAN & CREATE** (Plánovat a vytvořit) přejděte na položku **ROUTES** (Trasy). Zde můžete vyhledávat, případně přidávat trasy. Přejdete-li na položku **ROUTE PLANNER** (Plánovač trasy), můžete vytvořit vlastní trasu.
3. Proveďte synchronizaci hodinek Suunto Ambit3 Vertical s webem Movescount. K tomu použijte aplikaci Suunto Movescount (synchronizaci spustíte manuálně, viz 3.22.2 Synchronizace s

*mobilní aplikací*), případně pomocí aplikace Moveslink a kabelu USB, který je součástí dodávky.

Pomocí webu Movescount můžete trasy také odstraňovat.

Postup odstranění trasy:

1. Přejděte na [www.movescount.com](http://www.movescount.com) a přihlaste se.
2. V části **PLAN & CREATE** (Plánovat a vytvořit) přejděte na položku **ROUTE PLANNER** (Plánovač trasy).
3. V části **MY ROUTES** (Moje trasy) klikněte na trasu, kterou chcete odstranit, a poté na tlačítko **DELETE** (VYMAZAT).
4. Proveďte synchronizaci hodinek Suunto Ambit3 Vertical s webem Movescount. K tomu použijte aplikaci Suunto Movescount (synchronizaci spustíte manuálně, viz *3.22.2 Synchronizace s mobilní aplikací*), případně pomocí aplikace Moveslink a kabelu USB, který je součástí dodávky.

### 3.29.1 Navigování po trase

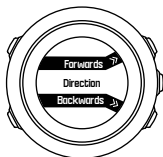
Můžete navigovat po trase přenesené do hodinek Suunto Ambit3 Vertical z Suunto Movescount nebo po trase uložené v záznamníku.

Pokud používáte kompas poprvé, musíte provést jeho kalibraci (viz *3.8.1 Kalibrování kompasu*). Po aktivaci kompasu začnou hodinky hledat signál GPS. Když hodinky zachytí signál GPS, můžete začít navigovat po trase.

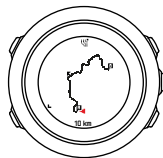
Postup navigace po trase:

1. Stisknutím tlačítka [Start] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGACE** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Stisknutím tlačítka [Next] otevřete **Trasy**.


4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte na trasu, po které chcete navigovat, a stiskněte [Next].
5. Tlačítkem [NEXT] zvolte možnost **Navigovat**.  
Veškerá navigace se zaznamenává. Pokud nejsou hodinky ve sportovním režimu, budete vyzváni k jeho výběru.
6. Vyberte směr, kterým chcete navigovat (od prvního, nebo od posledního waypointu): **Vpřed** nebo **Zpět**.



7. Začněte navigaci. Hodinky vás budou informovat, když se přiblížíte k začátku trasy.



8. Hodinky vás budou informovat také tehdy, když dorazíte do cílového místa.

 **RADA:** Můžete též začít navigovat při probíhající záznamu aktivity (viz 3.11.7 Navigování v průběhu cvičení).

### 3.29.2 V průběhu navigace

V průběhu navigace procházejte stisknutím [View] těmito zobrazeními:

1. Zobrazení celé trasy
2. Přiblížené zobrazení trasy; ve výchozím nastavení je měřítko přiblížení 100 m (0,06 míle), ale pokud se nacházíte daleko od trasy, může být měřítko větší.

Orientaci mapy v přiblíženém zobrazení na hodinkách lze změnit v nastavení: **OBEČNÉ** » **Mapa**. Možnosti jsou:

- **Směrování nahoru:** Trasa se zobrazí tak, že nahoře je váš aktuální směr pohybu.
- **Sever nahoru:** Trasa se zobrazí tak, že nahoře je sever.

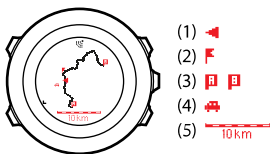
3. Zobrazení výškového profilu trati

### Zobrazení celé trasy

Zobrazení celé trasy uvádí tyto informace:

- (1) šipka indikující vaše umístění a směřující ve směru vaší cesty,
- (2) další waypoint trasy,
- (3) první a poslední waypoint trasy,
- (4) nejbližší POI v podobě ikony,
- (5) měřítko zobrazení celé trasy.



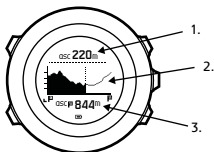


**POZNÁMKA:** V zobrazení celé trasy je sever vždy nahoře.

## Zobrazení výškového profilu

Zobrazení výškového profilu trati uvádí tyto informace:

1. Celkové stoupání
2. Profil v reálném čase, tečkovaná svislá čára zobrazuje aktuální polohu
3. Zbývající stoupání



## 3.30 Úroveň běžecké výkonnosti

Úroveň běžecké výkonnosti je kombinovaná metrika fyzické kondice a běžecké zdatnosti a určuje se s využitím technologie Firstbeat.

## Fyzická kondice

Úroveň běžecké výkonnosti využívá odhad VO<sub>2</sub>max, což je globální standard aerobní kondice a vytrvalostní výkonnosti. VO<sub>2</sub>max indikuje maximální kapacitu těla pro přepravu a využívání kyslíku.

Na hodnotu VO<sub>2</sub>max má dopad stav vašeho srdce, plic, oběhového systému a schopnost vašich svalů využívat kyslík při výrobě energie. VO<sub>2</sub>max je nejdůležitější jednotlivý faktor vytrvalostní výkonnosti sportovce.

Kromě toho výzkumy naznačují, že VO<sub>2</sub>max je též významnou metrikou zdraví a fyzické pohody. Při optimální běžecké zdatnosti odpovídá úroveň běžecké výkonnosti vaší reálné hodnotě VO<sub>2</sub>max (ml/kg/min).

### MEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

### WOMEN

Age (year)	Very poor	Poor	Fair	Average	Good	Very good	Excellent
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

(Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.)

## Běžecská zdatnost

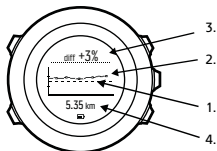
Úroveň běžecského výkonu počítá také s běžecskou zdatností, tj. s metrikou hodnotící vaši techniku běhu. Tato metrika bere v úvahu i externí faktory, například terén, povrch běžecské trasy, počasí a běžecskou výbavu.

## Při běhu

Vaše hodinky Suunto Ambit3 Vertical vám při běhu poskytují v reálném čase zpětnou vazbu ohledně běžecské výkonnosti.

Zpětná vazba v reálném čase je k dispozici jako grafický displej ve výchozím sportovním režimu Běh (Běh). Tento graf je možné přidat k jakémukoli sportovnímu režimu, v němž je jako druh aktivity zařazen běh. Rozdíl v reálném čase (viz níže) lze též použít jako vlastní datové pole ve vlastních běžeckých sportovních režimech.

Při běhu grafický displej zobrazuje čtyři datové body, jak ukazuje obrázek.



1. **Základní hodnota:** pro každý běh je kalibrována základní hodnota běžecské výkonnosti tak, aby byly kompenzovány externí proměnné jako terén, současně se vyčkává na stabilizaci tepové frekvence.

2. **Úroveň v reálném čase:** toto je vaše úroveň běžecké výkonnosti v reálném čase pro aktuální běh, zobrazuje se na km nebo míli.
3. **Rozdíl v reálném čase:** tento údaj ukazuje rozdíl v reálném čase mezi kalibrovanou základní hodnotou běžecké výkonnosti a vaší úrovní běžecké výkonnosti zjišťovanou v reálném čase při aktuálním běhu.
4. **Vzdálenost:** celková vzdálenost aktuálně probíhajícího zaznamenávání. Graf ukazuje posledních šest kilometrů (asi 4 míle).

## Interpretace výsledků

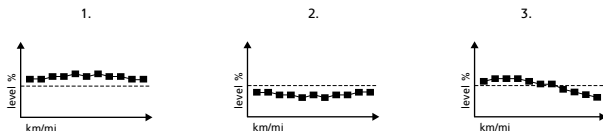
Pokud jste v běhání začátečník nebo začínáte znovu po určité přestávce, může být běžecká výkonnost zpočátku poměrně nízká. Se zlepšováním fyzické kondice a běžecké techniky byste však měli zaznamenat i odpovídající zvyšování běžecké výkonnosti.

Během období 4 až 20 týdnů můžete zaznamenat zvýšení úrovně běžecké výkonnosti až o 20 %. Pokud je vaše běžecká výkonnost již dobrá, je další zlepšování obtížné. V takové situaci lze běžeckou výkonnost lépe využít jako indikátor vytrvalosti.

Sledováním indikátoru rozdílu v reálném čase získáte podrobné základní informace o denní výkonnosti a únavě při běhu. Vytrvalostní běžci tyto informace využívají k určení, kolik únavy ještě dokážou zvládnout během dlouhých intenzivních běhů. Při závodech pomáhají tyto informace správně určit tempo.

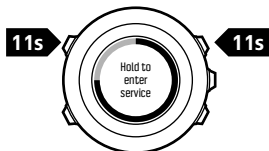
Na obrázcích níže jsou tři příklady úrovně běžecké výkonnosti při běhu. První graf (1) indikuje dobrou výkonnost. Na druhém grafu (2) je výkonnost slabší. Může indikovat přetrénování, nemoc nebo obecně nepříznivé podmínky. Na třetím grafu (3) vidíte typický dálkový běh, kde

úroveň výkonnosti vytrvale s délkou běhu klesá, což dokládá nástup únavy.



### 3.31 Servisní nabídka


Pro otevření servisní nabídky přidržete současně stisknutá tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], dokud se v hodinkách neotevře servisní nabídka.





Servisní nabídka obsahuje tyto položky:

- **INFO:**
  - **Air pressure:** ukáže absolutní tlak vzduchu a teplotu.
  - **BLE:** zobrazí aktuální verzi Bluetooth Smart.
  - **Version:** zobrazí aktuální verzi softwaru a hardwaru.
- **TEST:**
  - **LCD test:** umožňuje otestovat, zda LCD pracuje správně.

- **Vibration test:** umožňuje otestovat, zda vibrace upozorňující na oznámení fungují správně.
- **ACTION:**
  - **Power off:** umožňuje přepnout hodinky do režimu hlubokého spánku.
  - **GPS reset:** umožňuje resetovat GPS.
  - **Clear data:** umožňuje vymazat kalibraci testu zotavení a historii výstupů.

 **POZNÁMKA:** *POWER OFF je stav s nízkou spotřebou elektřiny. Chcete-li hodinky probudit, připojte k nim kabel USB (se zdrojem elektřiny). Spustí se průvodce počátečním nastavením. Uchovají se všechny údaje, kromě času a data. Stačí je potvrdit pomocí průvodce inicializací.*

 **POZNÁMKA:** *Pokud se hodinky nepohybují po dobu 10 minut, přepnou se do režimu úspory energie. Když se začnou pohybovat, znovu se aktivují.*


 **POZNÁMKA:** *Obsah servisní nabídky se může při aktualizacích bez oznámení změnit.*

## Resetování GPS

V případě, že jednotka GPS nemůže najít signál, můžete zkusit data GPS resetovat v servisní nabídce.

Postup resetování GPS:

1. V servisní nabídce vyberte tlačítkem [Light Lock] položku **ACTION**, otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] přejděte na položku **GPS reset** a stiskněte [Next].
3. Stisknutím [Start Stop] potvrďte resetování GPS nebo stisknutím [Light Lock] operaci zrušte.


 **POZNÁMKA:** *Resetováním GPS se vynulují data GPS, hodnoty kalibrace kompasu a doba zotavení. Uložené záznamy se neodstraní.*

## 3.32 Zkratky

Ve výchozím nastavení platí, že když přidržíte v režimu **ČAS** stisknuté tlačítko [View], přepínáte mezi světlým a tmavým zobrazením. K této zkratce můžete přiřadit jinou položku menu.

Postup definování zkratky:

1. Přidržte tlačítko [Next] a otevřete menu možností, případně stiskněte tlačítko [Start Stop] a otevřete menu start.
2. Vyhledejte položku menu, k níž chcete vytvořit zkratku.
3. Přidržením tlačítka [View] vytvoříte zkratku.

 **POZNÁMKA:** *Zkratky není možné vytvářet pro všechny možné položky menu, například pro jednotlivé záznamy.*

V jiných režimech otevřete předdefinované zkratky přidržením tlačítka [View]. Je-li například aktivní kompas, můžete otevřít nastavení kompasu přidržením tlačítka [View].

## 3.33 Sportovní režimy

Sportovní režimy představují metodu záznamu cvičení a dalších aktivit vašimi hodinkami Suunto Ambit3 Vertical. Pro jakoukoli aktivitu můžete vybrat sportovní režim z předvolených sportovních režimů dodaných spolu s hodinkami. Pokud nenacházíte vhodný sportovní režim, můžete si vytvořit vlastní sportovní režim pomocí webu Movescount a aplikace Suunto Movescount.

V závislosti na sportovním režimu se na displejích během cvičení zobrazují různé informace. Zvolený sportovní režim rovněž ovlivní nastavení cvičení, například limity tepové frekvence či vzdálenost automatického kola.

Na webu Movescount můžete vytvářet vlastní sportovní režimy, upravovat předvolené sportovní režimy, mazat sportovní režimy či je můžete jednoduše skrývat, aby se nezobrazovaly a v menu cvičení (viz *3.11.3 Zahájení cvičení*).

### Vlastní sportovní režimy

Vlastní sportovní režim může obsahovat 1 až 8 různých displejů sportovních režimů. Z rozsáhlého seznamu můžete vybrat, která data se budou na jednotlivých displejích zobrazovat. Můžete přizpůsobit například limity tepové frekvence pro různé sporty, určit, jaký POD se má vyhledávat, případně frekvenci zaznamenávání z důvodu optimalizace přesnosti měření a výdrže baterie.

Jakýkoliv sportovní režim s aktivovaným GPS může též využít možnost **QUICK NAVIGATION** (Rychlá navigace). Ve výchozím nastavení je tato možnost deaktivovaná. Když vyberete možnost POI nebo Route (Trasa),



zobrazí se na začátku cvičení seznam bodů POI či tras definovaných v hodinkách.

Do hodinek Suunto Ambit3 Vertical můžete přesunout až 10 různých sportovních režimů vytvořených na webu Movescount.

### 3.34 Stopky

Stopky jsou displej, který je možné zapínat/vypínat z menu start.

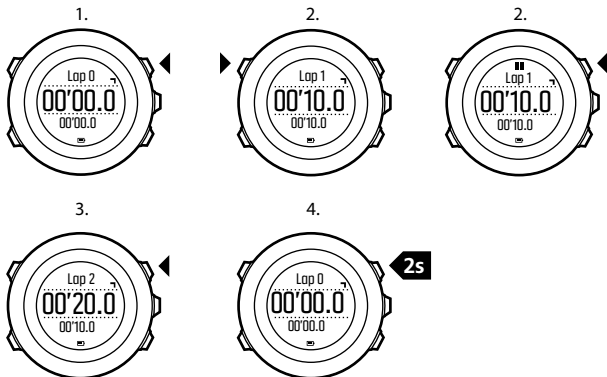
Postup aktivace stopek:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (DISPLEJE) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Stopwatch** (Stopky) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

Nyní můžete začít používat stopky nebo stiskněte tlačítko [Next] a vrátíte se na displej **ČAS**. Chcete-li se vrátit na stopky, stiskněte [Next] a posouvejte displeje, dokud se nedostanete na stopky.

Postup použití stopek:

1. Chcete-li začít měřit čas, stiskněte na displeji stopek tlačítko [Start Stop].
2. Stisknutím [Back Lap] změníte mezičas, stisknutím [Start Stop] stopky zastavíte. Chcete-li zobrazit mezičasy, stiskněte při zastaveném měření tlačítko [Back Lap].
3. Pokračujte stisknutím [Start Stop].
4. Chcete-li čas vynulovat, přidržte při zastaveném měření času tlačítko [Start Stop].



Při běhu stopek můžete:

- stisknutím [View] přepínat mezi časem a mezičasem zobrazeným ve spodním řádku displeje.
- tlačítkem [Next] přepnout do režimu **TIME** (čas).
- přidržením tlačítka [Next] otevřít menu možností.

Pokud již nechcete sledovat displej se stopkami, můžete stopy deaktivovat.

Postup deaktivace stopek:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (DISPLEJE) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].


3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **End stopwatch** (Ukončení stopek) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

## 3.35 Suunto aplikace

Aplikace Suunto umožňují další přizpůsobení hodinek Suunto Ambit3 Vertical. Navštivte sekci Suunto App Zone na webu Movescount. Najdete zde aplikace, jako jsou různé měřiče a počítadla, které jsou k dispozici pro vaše hodinky. Nemůžete-li najít to, co potřebujete, vytvořte si pomocí nástroje Suunto App Designer vlastní aplikaci. Můžete vytvořit například aplikaci pro odhad výsledku maratону nebo výpočet sklonu svahu na lyžařské trase.

Postup přidání aplikace Suunto do hodinek Suunto Ambit3 Vertical:

1. Přejděte na webu Movescount do části **PLÁNOVAT A VYTVOŘIT** výběr v komunitě Movescount a zvolte možnost **App Zone** Nyní můžete procházet existující aplikace Suunto. Chcete-li vytvořit vlastní aplikaci, vyberte v části **PLÁNOVAT A VYTVOŘIT** ve svém profilu možnost **App Designer**.
2. Přidejte aplikaci Suunto do vlastního sportovního režimu. Připojte hodinky Suunto Ambit3 Vertical k účtu Movescount a synchronizujte aplikaci Suunto do hodinek. Přidaná aplikace Suunto zobrazí výsledek výpočtu v průběhu cvičení.

 **POZNÁMKA:** Do každého sportovního režimu můžete přidat až pět aplikací Suunto.

## 3.36 Plavání

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical můžete využít pro záznam plaveckého cvičení v bazénu nebo v přírodě.

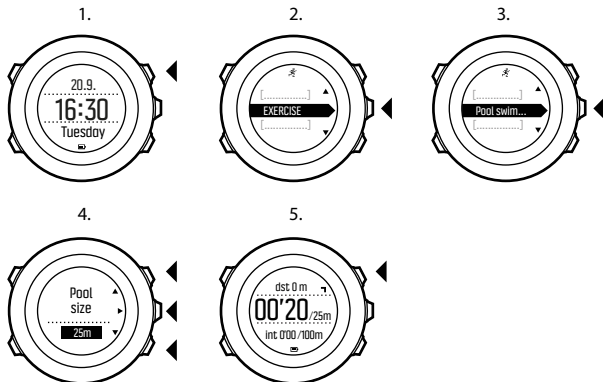
Budete-li používat hodinky spolu se snímačem Suunto Smart Sensor, můžete zaznamenávat i tepovou frekvenci během plavání. Údaje o tepové frekvenci se automaticky nahrají do hodinek Suunto Ambit3 Vertical, až vystoupíte z vody.

### 3.36.1 Plavání v bazénu

Při používání sportovního režimu plavání v bazénu měří přístroj Suunto Ambit3 Vertical rychlost plavání podle délky bazénu. Každá délka bazénu vytvoří mezičas, který je na Movescount zobrazen jako součást protokolu.

Postup záznamu plavání v bazénu:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **EXERCISE** (Cvičení).
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Pool swimming** (Plavání v bazénu) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Vyberte délku bazénu. Můžete vybírat z předem nadefinovaných délek bazénu nebo zvolit možnost **custom** (vlastní) a zadat délku. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] procházejte hodnotami a tlačítkem [Next] zvolenou hodnotu potvrďte.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam plavání.



### 3.36.2 Plavecké styly

Přístroj Suunto Ambit3 Vertical můžete naučit rozpoznávat vaše plavecké styly. Po naučení plaveckých stylů je přístroj Suunto Ambit3 Vertical automaticky detekuje, hned jak začnete plavat.

Postup výuky plaveckých stylů:

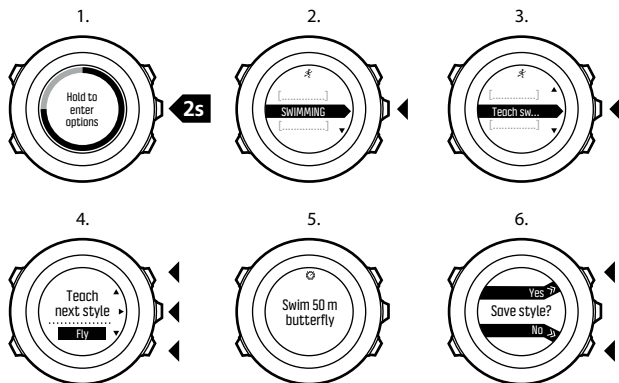
1. Ve sportovním režimu **Pool swimming** (Plavání v bazénu) otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **SWIMMING** (Plavání).
3. Stisknutím [Next] zvolte **Teach swim style** (Výuka plaveckého stylu).


4. Tlačítka [Light Lock] a [Start Stop] procházejte možnostmi plaveckých stylů. Tlačítkem [Next] vyberte vhodný plavecký styl. Zvolením možnosti **END** (Konec) můžete ukončit nastavení a pokračovat ve cvičení.

K dispozici jsou tyto možnosti plaveckých stylů:

- **FLY** (motýlek)
- **BACK** (znak)
- **BREAST** (prsa)
- **FREE** (kraul – volný styl)

5. Přeplavte bazén zvoleným stylem.
6. Po dokončení plavání uložte styl stisknutím [Start Stop]. Pokud styl nechcete uložit, stiskněte [Light Lock] pro návrat k výběru plaveckého stylu.



 **RADA:** Výuku plaveckých stylů můžete kdykoli ukončit podržením stisknutého tlačítka [Next].

Postup resetování výuky plaveckých stylů na výchozí hodnoty:

1. V režimu **Pool swimming** (Plavání v bazénu) otevřete menu možností podržením stisknutého tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **SWIMMING** (Plavání).
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Reset taught styles** (Resetovat naučené styly) a zvolte ji stisknutím [Next].

### 3.36.3 Návčik plavání

Návčik techniky plavání můžete provádět kdykoli v průběhu plavání. Pokud provádíte návčik techniky plavání, kterou vaše hodinky nedetekují jako plavání (například používáte pouze nohy), můžete přidat délku bazénu manuálně pro každý návčik, abyste si zachovali správnou celkovou vzdálenost.



**POZNÁMKA:** *Nezadávejte vzdálenost návčiku plavání, dokud návčik nedokončíte.*

Postup návčiku:

1. Při zaznamenávání vašeho plavání v bazénu otevřete menu možností přidržím tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **SWIMMING** (Plavání).
3. Stisknutím [Next] zvolte **Drill** (Návčik) a zahajte návčik plavání.
4. Po dokončení návčiku stiskněte [View] a podle potřeby upravte celkovou vzdálenost.
5. Návčik ukončíte v menu možností otevřením položky **SWIMMING** (Plavání) a zvolením položky **End drill** (Ukončit návčik).

### 3.36.4 Plavání v přírodě

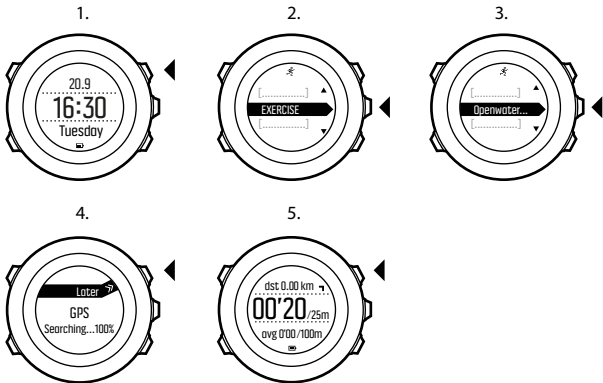
Při používání režimu plavání v přírodě hodinky Suunto Ambit3 Vertical měří vaši rychlost plavání pomocí GPS a při plavání zobrazují data v reálném čase.


Postup záznamu plavání v přírodě:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **EXERCISE** (Cvičení).



3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Openwater swim** (Plavání v přírodě) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Vyčkejte, dokud vám hodinky neoznámí, že byl nalezen signál GPS.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam protokolu plavání.



 **RADA:** Stisknutím [Back Lap] v průběhu plavání přidáte manuálně mezičasy.

## 3.37 Čas

Časový displej na hodinkách Suunto Ambit3 Vertical ukazuje následující informace:

- horní řádek: datum
- střední řádek: čas
- dolní řádek: lze měnit tlačítkem [View] tak, že zobrazí další informace, například den v týdnu, duální čas, denní počet kroků či úroveň nabití baterie.



Postup otevření nastavení času:

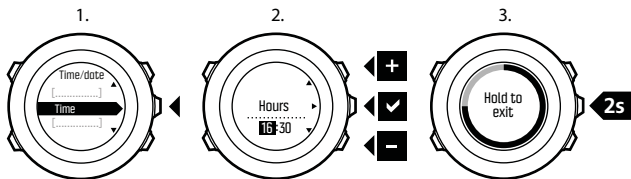
1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Stisknutím tlačítka [Next] otevřete **GENERAL**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Time/date** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

V menu **Time/date** můžete nastavovat následující položky:

- Čas
- Datum
- GPS časomíra
- Duální čas
- Alarm

Postup změny nastavení času:

1. V menu **Time/date** přejděte tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] na požadované nastavení, výběr proved'te tlačítkem [Next].
2. Hodnoty změňte tlačítkem [Start Stop] a [Light Lock], k uložení slouží tlačítko [Next].
3. Stiskem tlačítka [Back Lap] se vrátíte do předchozího menu nebo přidržením tlačítka [Next] menu opustíte.

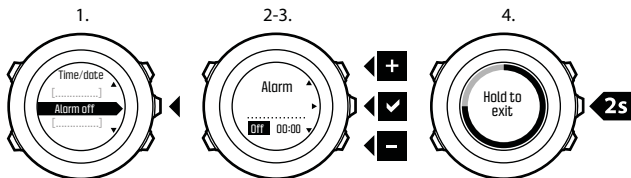


### 3.37.1 Budík

Hodinky Suunto Ambit3 Vertical můžete používat jako budík.

Postup přístupu k budíku a nastavení buzení:

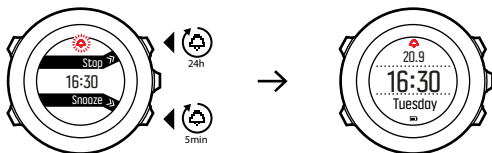
1. V menu možností otevřete položku **GENERAL** (Obecné), potom **Time/date** (Čas/datum) a **Alarm** (Budík).
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] zapněte nebo vypněte budík. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next], chcete-li menu nastavení opustit.




Je-li budík zapnutý, zobrazí se ve většině displejů symbol budíku.

Začne-li budík vyzvánět, můžete:

- Stisknutím [Light Lock] zvolte **Snooze** (Odložit). Buzení se zastaví a obnoví se každých pět minut, dokud jej nevypnete. Budík můžete odložit až 12krát, v součtu až o hodinu.
- Stisknutím [Start Stop] zvolte možnost **Stop** (Stop). Buzení se zastaví a znovu se spustí příští den ve stejnou dobu, až do té doby, kdy v nastaveních budík nevypnete.

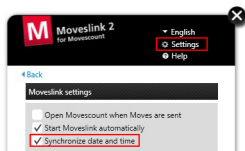


 **POZNÁMKA:** Je-li aktivováno odložené buzení, na displeji **ČAS** bliká symbol budíku.

### 3.37.2 Synchronizace času


Čas v hodinkách Suunto Ambit3 Vertical je možné aktualizovat pomocí mobilního telefonu, počítače (Moveslink) nebo podle času GPS. Pokud jste hodinky spárovali s aplikací Suunto Movescount, provede se automatická synchronizace času a časového pásma s mobilním telefonem.


Při připojení hodinek k počítači pomocí kabelu USB, provede aplikace Moveslink ve výchozím nastavení aktualizaci času a data podle hodin počítače. Tuto funkci je možné v nastavení aplikace Moveslink vypnout.



### GPS časomíra

GPS časomíra opravuje odchylku mezi hodinkami Suunto Ambit3 Vertical a časem dle GPS. GPS časomíra opravuje čas automaticky jednou denně nebo po manuálním nastavení času. Opravuje se i duální čas.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje minuty a sekundy, ale ne hodiny.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje čas přesně, pokud se odlišuje o méně než 7,5 minuty. Pokud je odchylka času větší, GPS časomíra ji opraví na nejbližších 15 minut.

GPS časomíra je aktivována automaticky. Postup jejího deaktivování:

1. V menu možností otevřete položku **GENERAL** (Obecné), potom **Time/date** (Čas/datum) a **GPS timekeeping** (GPS časomíra).
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] zapnete nebo GPS časomíru. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Stiskem tlačítka [Back Lap] se vrátíte k nastavení nebo přidržením tlačítka [Next] menu opustíte.

## 3.38 Tóny a vibrace

Tóny a vibrace se používají pro oznámení, budíky a další důležité události. Oboje je možné nastavovat samostatně v menu možností: **OBECNÉ » Tóny/displej » Tóny** nebo **Vibrace**.

Pro každý typ upozornění může vybrat z následujících možností:

- **Zap. vše:** všechny události jsou signalizovány tóny/vibracemi
- **Vyp. vše:** žádné události nejsou signalizovány tóny/vibracemi
- **Zvuk tlačítek vyp.:** všechny události jiné než stisknutí tlačítka jsou signalizovány tóny/vibracemi

## 3.39 Návrat zpět

Díky funkci Návrat zpět se můžete kdykoli během cvičení vrátit do kteréhokoli bodu trasy. Hodinky Suunto Ambit3 Vertical vytvářejí dočasné waypointy, které vás povedou zpět do počátečního bodu.

Postup vyhledání návratové trasy v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu, který využívá GPS, otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **NAVIGACE**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Návrat zpět** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

Nyní můžete používat navigaci zpět stejným způsobem, jako při běžné navigaci po trase. Další informace o navigaci uvádí kapitola

### *3.29.1 Navigování po trase.*

Funkci Návrat zpět lze rovněž použít ze záznamníku u cvičení, která obsahují GPS data. Postupujte stejně jako při navigaci po trase.

Přejděte na položku **Záznamník** místo **Trasy** a vyberte záznam, podle kterého chcete začít navigování.

## **3.40 Tréninkové programy**

Můžete si plánovat jednotlivé přesuny nebo využít tréninkové programy a stáhnout je do hodinek Suunto Ambit3 Vertical. Pomocí plánovaných přesunů vám hodinky Suunto Ambit3 Vertical napomáhají splnit vaše tréninkové cíle. V hodinkách je možné uložit až 60 plánovaných přesunů .

K použití plánovaných přesunů

1. Jednotlivé přesuny se plánují v sekci **MOJE PŘESUNY** případně je možné použít (či vytvořit) tréninkový program v sekci **PLÁNOVAT A VYTVOŘIT** na webu Movescount.com. Program pak lze přidat k plánovaným přesunům .
2. Resynchronizujte s webem Movescount.com a stáhněte plánované přesuny e do hodinek.

3. Chcete-li dosáhnout svých cílů, dodržujte denní pokyny a pokyny během plánovaných tras Move.

Zahájení plánovaného přesunu :

1. Stisknutím tlačítka [Next] zkontrolujte, zda máte na daný den naplánovaný nějaký cíl.
2. Pokud máte na daný den naplánováno více přesunů , stisknutím [View] zobrazíte cíle jednotlivých tras Move.



3. Stisknutím [Start Stop] zahájíte naplánovaný přesun , dalším stisknutím tlačítka [Next] se vrátíte do režimu **TIME** (Čas).

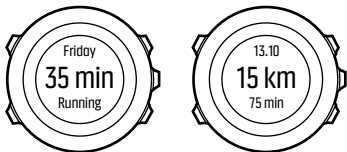
Během plánovaného přesunu vám hodinky Suunto Ambit3 Vertical poskytují pokyny na základě rychlosti či tepové frekvence:



Hodinky Suunto Ambit3 Vertical též oznámí dokončení 50 % a 100 % plánovaného cíle.



Až splníte cíl nebo když máte volný den, zobrazí se budoucí cíle podle dní v týdnu (je-li následující plánovaný přesun v nejbližším týdnu) nebo podle data (je-li vzdálenější než týden):




## 4 PÉČE A PODPORA

### 4.1 Pokyny ohledně zacházení

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


Za normálních podmínek nebudou hodinky potřebovat servisní zásah. Po použití je omyjte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně pouzdro osušte vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

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

 **RADA:** *Chcete-li získat personalizovanou podporu, nezapomeňte své hodinky Suunto Ambit3 Vertical zaregistrovat na [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support).*

### 4.2 Odolnost proti vodě

Přístroj Suunto Ambit3 Vertical je voděodolný do 100 metrů / 330 stop / 10 bar. Hodnota v metrech se vztahuje k aktuální hloubce potápění a je testována tlakem vody při zkoušce odolnosti vodě Suunto. To znamená, že hodinky můžete používat při plavání a šnorchlování, ale neměly by být používány při jakémkoli typu potápění.


 **POZNÁMKA:** *Hloubka odolnosti proti vodě se nerovná hloubce, v níž mohou hodinky běžně fungovat. Označení odolnosti proti vodě se vztahuje k statické těsnosti odolávající při sprchování, koupání, plavání, potápění v bazénu a šnorchlování.*

Aby byla odolnost proti vodě zachována, doporučujeme:

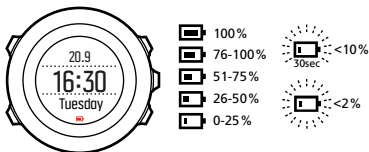
- nikdy nepoužívejte přístroj jinak, než pro co je určen.
- v případě oprav kontaktovat autorizovaný servis Suunto, distributora nebo prodejce,
- udržujte přístroj v čistotě, bez prachu a písku.
- nikdy se nepokoušet otevřít tělo hodinek,
- zabraňte působení rychlých změn teploty vzduchu nebo vody na přístroj.
- pokud byl přístroj vystaven působení slané vody, vždy jej omyjte čistou vodou.
- zabraňte nárazu nebo pádu přístroje.

## 4.3 Nabíjení baterie


Výdrž na jedno nabití závisí na tom, jak hodinky Suunto Ambit3 Vertical využíváte a za jakých podmínek. 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.*

Ikona baterie indikuje úroveň nabití baterie. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 10 %, ikona baterie bude blikat po dobu 30 sekund. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 2 %, ikona baterie bude blikat trvale.



Nabijte baterii připojením přístroje k počítači kabelem USB, který je součástí dodávky, nebo ji nabijte USB kompatibilní nabíječkou. Úplné nabití prázdné baterie trvá přibližně 2–3 hodiny.

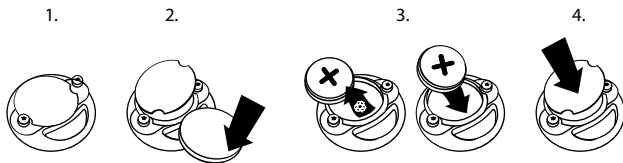
 **RADA:** Chcete-li šetřit životnost baterie, otevřete web Movescount a změňte frekvenci zjišťování GPS ve sportovních režimech. Další informace uvádí 3.24.3 Přesnost GPS a úspora energie.

## 4.4 Výměna baterie snímače Smart Sensor

Suunto Smart Sensor využívá 3voltovou lithiovou baterii (CR 2025).

Postup výměny baterie:

1. Z pásu vyjměte snímač.
2. Otevřete pomocí mince kryt prostoru pro baterii.
3. Vyměňte baterii.
4. Kryt prostoru pro baterii dobře uzavřete.



## 4.5 Podpora

Další podporu naleznete na webu [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support). Zde najdete rozsáhlou nabídku materiálů, včetně otázek a odpovědí a instruktážních videí. Otázky můžete zasílat také přímo společnosti Suunto nebo můžete posílat e-maily či telefonovat pracovníkům podpory ze společnosti Suunto.

YouTube kanál společnosti Suunto na adrese [www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto](http://www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto) obsahuje také mnoho návodných videí.

Doporučuje, abyste svůj výrobek registrovali, což společnosti Suunto umožní poskytovat vám nejvhodnější a personalizovanou podporu.

Postup získání podpory od společnosti Suunto:

1. Zaregistrujte se na webu [www.suunto.com/support/MySuunto](http://www.suunto.com/support/MySuunto), případně pokud jste tak již učinili, přihlaste se a přidejte své hodinky Suunto Ambit3 Vertical do části **My Products** (Má zařízení).
2. Navštivte stránky Suunto.com ([www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)) a podívejte se, zda váš dotaz nebyl již položen/zodpovězen někým jiným.

3. Přejděte na kontaktní stránku **CONTACT SUUNTO** (Kontaktovat Suunto), odkud nám můžete zaslat dotaz či zatelefonovat na kterékoli z uvedených čísel podpory.

Další možností je zaslat nám e-mail na adresu [support@suunto.com](mailto:support@suunto.com). Uveďte název zařízení, výrobní číslo a podrobný popis problému.

Kvalifikovaný personál Suunto vám pomůže, a v případě potřeby při telefonickém hovoru problémy s vaším přístrojem vyřeší.

## 5 REFERENCE

### 5.1 Technické parametry

#### Obecné

- provozní teplota: -20 °C až +60 °C (-5 °F až +140 °F)
- teplota při nabíjení baterie: 0 °C až +35 °C (+32 °F až +95 °F)
- skladovací teplota: -30 °C až +60 °C (-22 °F až +140 °F)
- hmotnost: 74 g (2,61 unce)
- odolnost vůči vodě (hodinky): 100 m (328 stop) (podle normy ISO 6425)
- odolnost vůči vodě (snímač tepové frekvence): 30 m (98 stop)
- sklíčko: minerální krystalické
- napájení: nabíjecí lithium-iontová baterie
- Životnost baterie: ~ 10–100 hodin, v závislosti na zvolené přesnosti GPS

#### Paměť

- Místa zájmu (POI): max. 250

#### Vysokofrekvenční přijímač

- Kompatibilní se systémem BLUETOOTH SMART
- komunikační frekvence: 2,4 GHz
- dosah: ~ 3 m (10 ft)

#### Výškoměr

- zobrazený rozsah: -500 až 9999 m (-1640 až 32805 stop)
- rozlišení: 1 m (3 stopy)

## **Chronograf**

- rozlišení: 1 sekunda do 9:59'59, poté 1 minuta

## **Kompas**

- rozlišení: 1 stupeň (18 bodů)

## **GPS**

- technologie: SiRF star V
- rozlišení: 1 m (3 stopy)

## **5.2 Shoda**

### **5.2.1 CE**

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento přístroj vyhovuje základním požadavkům a dalším relevantním ustanovením směrnice 1999/5/ES.

### **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 Ambit3 Vertical, 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 v jedné a jejich odpovídajícími národními zákony: US 13/827,418, US 13/691,876, US 13/833,755, US 13/744,493, US 14/331,268, US 7,271,774, US 12/990,005, US 14/110,172, US 7,330,752, WO2015036651, US 14/195,670, US 13/794,468, US 14/839,928, US 14/882,487.

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 Výrobků a bezdrátových potápěčských vysílačů dva (2) roky.

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

## **Výluky a omezení**

Tato Omezená mezinárodní záruka se nevztahuje na:

1. a) normální opotřebení, například poškrábání, odřeniny či změny barvy a/nebo materiálu nekovových pásů, 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 rozdrčení;
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 Výrobek či příslušenství budou fungovat bez přerušení či bezchybně, ani že Výrobek či příslušenství budou spolupracovat s jiným hardwarem či softwarem dodaným třetí stranou.

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

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

## **Přístup k záručnímu servisu Suunto**

Pro přístup k záruční službě Suunto je nutné doložit doklad o koupi. Máte-li zájem o záruční služby kdekoli na světě, musíte svůj výrobek zaregistrovat online na adrese [www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto). Informace o získání záručního servisu získáte na [www.suunto.com/warranty](http://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 jediný a výhradní nápravný prostředek, který vylučuje jakékoli jiné záruky, ať již výslovné či předpokládané. 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 výrobku 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 12/2015. 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](http://www.suunto.com).



# INDEX

## 3

3D vzdálenost, 13

## A

aktuální umístění, 76

Aplikace Suunto Movescount, 56

druhý displej, 57

synchronizace, 58

automatická kalibrace, 70

automatické přerušení, 17

automatický posuv, 18

## B

baterie

nabíjení, 115

běžecká výkonnost, 89

Bike POD, 67

budík, 107

odložit, 107

## Č

čas, 106

budík, 107

GPS časomíra, 109

časovače

odpočítavací měřič, 27

## C

cvičení

sportovní režimy, 29

zahájení cvičení, 33

## D

displej

invertování displeje, 28, 29

invertování displeje, 28, 29

displeje, 28

zobrazit/skrýt displeje, 28

doba zotavení, 79

druhý displej, 57

## F

firmware, 39

Foot POD, 67, 70

automatická kalibrace, 70

formáty polohy, 64

Funkce FusedSpeed, 41

FusedAltí, 39

## G

GPS, 62

Signál GPS, 62

GPS časomíra, 109

## H

historie výstupů, 14  
hrudní pás, 30  
párování, 67

## I

ikony, 43  
indikátor dostupné paměti, 53  
intervalový měřič, 46

## K

kalibrování  
    Foot POD, 70  
    kompas, 23  
    power POD, 71  
kompas, 22  
    aretace azimutu, 25  
    deklinace, 24  
    kalibrování, 23  
    v průběhu cvičení, 37

## M

menu, 8  
    zkratka, 95  
mezičasy, 35  
místo zájmu (POI)  
    navigování, 74  
    odstranění, 78  
    přidání aktuálního umístění, 77

monitor aktivity  
    doba zotavení, 16  
Movescount, 54, 56  
    Suunto App, 99  
    Suunto App Designer, 99  
    Suunto App Zone, 99  
Moveslink, 54  
multisport, 60, 61  
    intervalový měřič, 46  
    manuální přepínání  
    sportovních režimů, 60

## N

nabíjení, 9  
najít cestu zpět, 38  
nastavení, 11  
    GPS časomíra, 109  
    úprava nastavení, 11  
Navigace, 88  
navigování  
    místo zájmu (POI), 74  
    najít cestu zpět, 38  
    trasa, 86  
    v průběhu cvičení, 36  
Návrat zpět, 110

## O

odpočítavací měřič, 27

## P



paměť tepové frekvence, 30  
párování, 67  
    POD, 67  
    snímač tepové frekvence, 67  
péče, 114  
Plánované přesuny , 111  
plavání, 100  
    návčiky, 104  
    plavání v bazénu, 100  
    plavání v přírodě, 104  
    výuka plaveckých stylů, 101  
POD, 67  
    párování, 67  
podpora, 117  
podsvícení, 19  
    jas, 19  
    režim, 19  
power POD, 71  
    automatické nulování, 71  
    kalibrování, 71  
Power POD, 67  
Přesnost GPS, 65  
průvodce nastavením, 9

**R**  
režim sportu, 33  
    v průběhu cvičení, 34  
Rychlý test zotavení, 82

**S**  
servisní nabídka, 93  
sítě, 64  
sklon, 71  
směr  
    aretace azimutu, 25  
snímač tepové frekvence, 30, 67  
spánkový test zotavení, 84  
sportovní režim  
    záznamník, 50  
sportovní režimy, 96  
stav zotavení, 80  
stopky, 97  
Suunto App, 99  
Suunto App Designer, 99  
Suunto App Zone, 99  
Suunto Smart Sensor, 30, 31  
    řešení problémů, 31

**T**  
test zotavení, 80  
tlačítka, 8  
tóny, 110  
trasa  
    navigování, 86  
trasy  
    odstranění trasy, 85  
    přidání trasy, 85

Tréninkový program, 111

## **V**

v průběhu cvičení, 34

kompas, 37

navigování, 36

vibrace, 110

## **Z**

zacházení, 114

zámek tlačítek, 20

zaznamenávání dráhy, 35

záznamník, 50

zkratka, 8, 95

zotavení, 79



# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/mysuunto](http://www.suunto.com/mysuunto)
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498  
AUSTRIA +43 720 883 104  
CANADA (24/7) +1 855 624 9080  
CHINA +86 010 84054725  
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 +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.