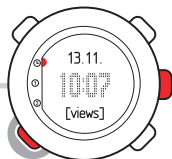


SUUNTO t6c

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

REŽIMY A NÁHLEDY

Time
(Čas)

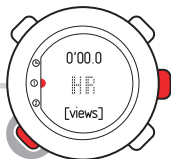


řádek 1: datum

řádek 2: čas

náhledy: • pracovní den/
všední den
• sekundy
• duální čas
• nadmořská
výška

Training
(Cvičení)
Displej 1*

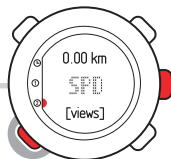


řádek 1: chrono

řádek 2: srdeční rytmus

náhledy: • průměrný
srdeční rytmus
• kalorie
• EPOC
• čas okruhu
• training effect

Training
(Cvičení)
Displej 2*



řádek 1: vzdálenost

řádek 2: rychlost

náhledy: • nadmořská výška
• cesta vzhůru/
výstup
• průměrná rychlost
• chrono
• cesta dolů/sestup

*) výchozí nastavení

1 Úvod	5
2 Použití režimu TIME (ČAS)	6
2.1 Nastavení času	7
2.2 Nastavení duálního času	7
2.3 Datum nastavení	8
2.4 Nastavení alarmu	8
3 Nastavení před cvičením	10
3.1 Osobní nastavení	10
3.1.1 Maximální srdeční rytmus	12
3.1.2 Fitness MET úroveň	12
3.2 Nastavení jednotek	13
3.3 Obecná nastavení	15
3.3.1 Nastavení tónů	15
3.3.2 Nastavení ikon	16
3.3.3 Nastavení podsvícení	16
3.4 Konfigurace displejů režimu TRAINING (CVIČENÍ)	17
3.5 Nastavení referenční nadmořské výšky	20
3.6 Nastavení hranic srdečního rytmu	21
3.7 Výběr parametrů záznamu	23
4 Použití režimu CVIČENÍ	25
4.1 Navlečení pásu snímače	25

4.2 Použití časovačů	26
4.3 Použití Training Effect (Účinnosti cvičení)	28
4.4 Použití EPOC	30
4.5 Zahájení cvičení	31
4.6 Během cvičení	32
4.7 Po cvičení	33
4.7.1 Záznamník nahlížení	33
5 Použití PODů	35
5.1 Párování POD	35
5.2 Použití autolapu	35
5.3 Použití intervalů vzdálenosti	37
5.4 Použití omezení rychlosti	37
5.5 Použití autopause (automatické pauzy)	38
5.6 Kalibrace POD	39
6 Odstranění závad	40
Párování pásu snímače	40
7 Servis a údržba	42
7.1 Obecná příručka	42
7.2 Výměna baterie v přístroji na zápěstí	43
7.3 Výměna baterie v pásu	44
8 Specifikace	45

8.1 Technické údaje	45
8.2 Trademark	46
8.3 Copyright	46
8.4 CE	47
8.5 ICES	47
8.6 Shoda s FCC	47
8.7 Registrace patentu	48
8.8 Likvidace přístroje	48
9 Dementi	49
9.1 Odpovědnost uživatele	49
9.2 Varování	49
Index	51

1 ÚVOD

Děkujeme, že jste si zvolili Suunto t6c jako společníka při cvičení. Suunto t6c je velmi přesný snímač srdečního rytmu, navržený tak, aby vaše cvičení bylo co nejvíce přínosné.

Suunto t6c vám poskytuje velmi přesnou zpětnou vazbu o úrovni vaší fyzické kondice. Před zahájením řádného cvičení s Suunto t6c, byste měli nejdříve zjistit hodnoty EPOC a ostatní tělesné parametry běžného cvičení. Tímto způsobem se naučit vyhodnotit si, jaký druh cvičení vám pomůže dosáhnout vašich cílů.

Hlavní funkce zahrnují:

- Zosobněné funkce cvičení.
- Záznamové zařízení, které zachytí každou cvičební relaci.
- Rozšíření funkcí pomocí Suunto POD (periferní sledovací zařízení)
- Analýza cvičení softwarem Suunto

2 POUŽITÍ REŽIMU TIME (ČAS)

V režimu **TIME** (Čas) můžete shlednout čas během dne ve dvou časových pásmech: čas ve vaší současné lokaci a v jiném časovém pásmu (duální čas). Aktuální den se zobrazuje v horní části obrazovky.

Použijte [View Back] (Předchozí náhled) k rolování následujícími náhledy:

- Dne: jméno aktuálního dne
- Sekundy: sekundy jako čísla
- Duální čas: čas v jiném časovém pásmu
- Nadmořská výška: vaše nadmořská výška

Následující nastavení režimu **TIME** (ČAS) můžete měnit v nabídce nastavení:

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

2.1 Nastavení času

Jak nastavit čas:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **TIME** (čas) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Čas změníte tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Vynulujte sekundy pomocí [Light -] (Světlo -). Pro nastavení sekund podržte [Lap +] (Okruh +). Spustí se odpočet sekund. Potvrďte sekundy tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

2.2 Nastavení duálního času

Nastavení duálního času:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **DUAL TIME** (duální čas) pomocí [Light -] (Světlo -) a [Light +] (Okruh +) a vstupte pomocí [Mode] (Režim).
3. Čas změníte tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Pravděpodobná životní situace: Znalost domácího času

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



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

2.3 Datum nastavení

Pro nastavení datumu:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **DATE** (datum) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Den, měsíc a rok změníte tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrdíte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

2.4 Nastavení alarmu


Na vašem Suunto t6c můžete nastavit až tři alarmy.

Pro nastavení alarmů:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).

2. Rolujte do **ALARM** (alarm) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Rolujte alarmy pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
4. Zapněte nebo vypněte alarm tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Čas alarmu změníte tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
6. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Jakmile zazní alarm, potvrďte ho libovolným tlačítkem. Jestliže ho nepotvrdíte, zmlkne automaticky po 30 sekundách.

 **RADA:** *Jeden typ alarmu můžete použít ve všedních dnech a jiný o víkendech. Můžete rovněž použít ještě jiné alarmy jako volbu připomenutí nebo dřímání.*

3 NASTAVENÍ PŘED CVIČENÍM

Před zahájením cvičení potřebujete nadefinovat nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) a **UNITS** (JEDNOTKY). Abyste mohli měřit svou nadmořskou výšku, je nutné nastavit referenční nadmořskou výšku. Tyto nastavení zajišťují přesná měření a výpočty.

Po aktivaci zařízení potřebujete nejdříve nadefinovat nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) (stiskem kteréhokoliv tlačítka). Chcete-li vědět více o těchto nastaveních a jejich úpravě, čtěte dál. V opačném případě můžete přejít na *Kapitola 4 Použití režimu CVIČENÍ*.

3.1 Osobní nastavení

Pomocí nastavení **PERSONAL** (OSOBNÍ) naladíte váš Suunto t6c podle vašich fyzických dispozic a aktivity. Mnohé z výpočtů používají tato nastavení, takže je důležité, abyste hodnoty definovali co nejpřesněji.

Nastavení	Hodnota	Popis
weight	kg / lb	Hmotnost podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (jednotek)
height	cm / ft	Výška podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (jednotek)

Nastavení	Hodnota	Popis
act.class (úroveň aktivity)	1 - 10	Activity class (Stupeň výkonnosti): 1 až 10
sex	male / female	Pohlaví: mužské nebo ženské
birth year	year	Rok narození
max hr	000	Maximální srdeční rytmus podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (jednotek)
fitness METS	00.0	Fitness METS hodnota

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

1. V nabídce nastavení zaveďte **PERSONAL** (OSOBNÍ).
2. Rolujte nastavení pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Měňte hodnoty pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
4. Potvrďte nastavení a přesuňte se do dalšího nastavení tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Opakujte kroky 3 a 4 pro zbývající nastavení.
6. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

3.1.1 Maximální srdeční rytmus

Zadejte skuteční maximální srdeční rytmus, pokud ho znáte. Jinak ho můžete vypočítat pomocí vzorce $210 - (0,65 \times \text{VĚK})$.



RADA: Zeptejte se vašeho trenéra nebo lékaře, jak bezpečně určíte váš skutečný maximální srdeční rytmus.

3.1.2 Fitness MET úroveň

Fitness MET (metabolické ekvivalenty) hodnota ukazuje, kolik energie je vaše tělo schopné spotřebovat ve srovnání s energií v době odpočinku. Zhruba řečeno čím lepší úroveň fitness, tím vyšší je vaše maximální hodnota MET. Suunto t6c doporučuje jako výchozí fitness MET úroveň, ale pokud znáte svůj skutečný metabolický ekvivalent (MET), měli byste použít tuto hodnotu.



POZNÁMKA: Maximální výkonnost měřená laboratorním testem je někdy uváděna v ml kyslíku/kg/min ($\text{VO}_2 \text{ max}$). Jestliže chcete porovnat maximální výkonnost vypočítanou programem v MET k vašemu naměřenému $\text{VO}_2 \text{ max}$, použijte vztah $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.

3.2 Nastavení jednotek

Nastavení **UNITS** (JEDNOTKY) definuje jednotky měrných veličin a rovněž formát času a data. Tato nastavení byste si měli stanovit podle své vlastní volby.

Nastavení	Hodnota	Popis
time	12h / 24h	Formát času: 12 hodinový nebo 24 hodinový
date	d.m / m.d / day	Formát datumu: den-měsíc, měsíc-den nebo den týdne
HR	bpm / %	Jednotky měření srdečního rytmu: úderů za minutu nebo procento max. srdečního rytmu
temp	°C / °F	Jednotky teploty: Celsius nebo Fahrenheit
alti	m/ft	Jednotky měření nadmořské výšky: metry nebo stopy
asc	m / s, m / min, m / h, ft / s, ft / min, ft / h	Jednotky stoupání: metry za sekundu, minutu nebo hodinu / stopy za sekundu, minutu nebo hodinu
dist	km / mi	Jednotky vzdálenosti: kilometry nebo míle
spd unit	Foot km / h, min /, Bike km / h, min /, GPS km / h, min /	Jednotky rychlosti pro Foot POD, Bike POD a GPS POD: kilometry za hodinu, minuty na kilometr nebo míle za hodinu, minuty na míly podle zvolené jednotky vzdálenosti

Nastavení	Hodnota	Popis
height	cm / ft	Jednotky výšky: centimetry nebo stopy
weight	kg / lb	Jednotky hmotnosti: kilogramy nebo libry

Pro změnu nastavení **UNITS** (JEDNOTEK):

1. V menu nastavení zvolte **UNITS** (JEDNOTKY).
2. Rolujte nastaveními jednotek pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a měňte jednotky pomocí [Mode] (Režim).
3. Vstupte do nastavení výšky a hmotnosti pomocí [Mode] (Režim) a změňte jednotky pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
4. Jednotky výšky a hmotnosti schválíte pomocí [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

3.3 Obecná nastavení

V **GENERAL** (obecných) nastaveních můžete nastavit zapnutí a vypnutí tónů tlačítek a ikon, upravit nastavené podsvícení a párovat snímací pásy srdečního rytmu a POD. Stanovte **GENERAL** (obecná) nastavení podle vlastního uvážení.

Nastavení	Hodnota	Popis
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Párování volitelných POD.
tones	on / off	Tóny tlačítek: udáváno tónem po stisknutí tlačítka
icons	on / off	Ikony: po volbě režimu se na obrazovce objeví ikona režimu
light	normal, off, night use	Podsvícení: normál (zapnuto tlačítkem [Light -] (světlo -)), vypnuto (světlo se neaktivuje), nebo použití v noci (zapnuto libovolným tlačítkem)

3.3.1 Nastavení tónů

Po zapnutí tóny udávají, kdy jste aktivovali tlačítko.

Pro nastavení tónů:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (OBECNÉ).
2. Rolujte na **TONES** (tóny) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Zapněte či vypněte tóny pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

3.3.2 Nastavení ikon

Když se aktivují ikony a přepínáte do režimu, na obrazovce se krátce objeví ikona režimu před hlavním zobrazením.

Pro nastavení ikon:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (OBECNÉ).
2. Rolujte na **ICONS** (ikony) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Zapněte či vypněte ikony pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

3.3.3 Nastavení podsvícení

Můžete zapínat a vypínat podsvícení a upravovat nastavené podsvícení Suunto t6c displeje.

Podsvícení disponuje třemi typy nastavení:

- **NORMAL** (Normální): Světlo se zapíná podržením tlačítka [Light -] (Světlo -) nebo po aktivaci alarmu. Po posledním stisku tlačítka světlo ještě svítí po krátkou dobu.

- **OFF** (Vypnuto): Světlo nelze zapnout stiskem tlačítka nebo během alarmu.
- **NIGHT USE** (Použití v noci): Světlo se rozsvítí po stisku libovolného tlačítka a po posledním stisku ještě svítí po krátkou dobu.

Pro nastavení podsvícení:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (OBECNÉ).
2. Rolujte do **LIGHT** (světlo) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Rolujte nastavení pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a schvalte nastavení pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

3.4 Konfigurace displejů režimu **TRAINING** (CVIČENÍ)

V **TRAINING** (CVIČENÍ) režimu můžete v průběhu cvičení prohlížet a zaznamenávat různé údaje. Oba displeje mají tři konfigurovatelné řádky. Zvolte si, které funkce a parametry chcete zobrazit v každé řádce displeje.

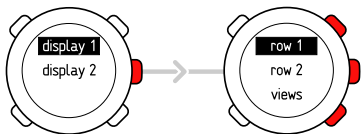
Obsah	Popis
altitude	Nadmořská výška od úrovně moře podle zvolených UNITS (jednotek) v nastavení jednotek
ascent	Celkové stoupání: vertikální pohyb směrem nahoru při tréninku podle zvolených UNITS (jednotek) v nastavení jednotek
avg HR	Průměrný srdeční tep při cvičení


Obsah	Popis
avg spd	Průměrná rychlost cvičení podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek)
cadence	Údaje o kadenci (pokud je spárováno s Cadence POD)
calories	Kalorie spálené od začátku záznamu
chrono	Doba záznamu od začátku záznamu
day time	Aktuální čas
distance	Vzdálenost o zahájení záznamu podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek)
descent	Celkové klesání: vertikální pohyb směrem dolů při tréninku podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek)
empty	Žádné doplňkové informace
EPOC	Měření kumulované tréninkové zátěže
HR	Aktuální srdeční tep podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek)
lap	Aktuální počet okruhů
lap time	Uplynulá doba aktuálního okruhu
lap dist	Překonaná vzdálenost v aktuálním okruhu (pokud je spárováno s bezdrátovým POD rychlosti a vzdálenosti)

Obsah	Popis
lap spd	Průměrná rychlost aktuálního okruhu (pokud je spárováno s bezdrátovým POD rychlosti a vzdálenosti)
speed	Rychlost podle zvolených jednotek v nastavení UNITS (jednotek) (pokud je spárováno s bezdrátovým POD rychlosti a vzdálenosti)
TE	Training Effect (Účinek cvičení) ukazuje celkovou zátěž posilování
temp	Aktuální teplota
vert. spd	Rychlost stoupaní/klesání

Pro konfiguraci displejů režimu **TRAINING (CVIČENÍ)**:

1. V menu nastavení vstupte do **DISPLAYS** (displeje).
2. Rolujte na **DISPLAY 1** (displej 1) nebo **DISPLAY 2** (displej 2) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zadejte [Mode] (Režim).
3. Rolujte na řádek nebo pohled pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zadejte pomocí [Mode] (Režim).
4. Rolujte funkcemi pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zaktivujte funkci pomocí [Mode] (Režim). Vedle zapnuté funkce se zobrazí kohoutek.
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.




 **RADA:** Pokud chcete displej cvičení vypnout, zvolte **EMPTY** (prázdný údaj) pro **ROW 1** (řádek 1) a **ROW 2** (řádek 2)

3.5 Nastavení referenční nadmořské výšky

Aby bylo zajištěno, že získáte správné údaje o nadmořské výšce, musíte nejprve nastavit přesnou referenční nadmořskou výšku. Za tímto účelem přejděte na místo, kde znáte nadmořskou výšku, například s pomocí topografické mapy, a nastavte referenční výšku tak, aby odpovídala údajům na mapě.

Suunto t6c neustále měří absolutní tlak vzduchu. Na základě tohoto měření a vaší poslední referenční hodnoty nadmořské výšky odhaduje aktuální nadmořskou výšku.

 **POZNÁMKA:** Odpočet údaje o nadmořské výšce budou ovlivňovat změny místních povětrnostních podmínek. Pokud se místní počasí často mění, doporučuje se často resetovat aktuální hodnotu referenční nadmořské výšky, nejlépe před

startem vaší cesty, když jsou referenční hodnoty k dispozici. Pokud je místní počasí stabilní, nemusíte nastavovat referenční hodnoty.

Pro nastavení referenční nadmořské výšky:

1. V menu nastavení zadejte **REFER**.
2. Změňte hodnotu pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Nastavení potvrďte pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

Pravděpodobná životní situace: Použití měření nadmořské výšky při cvičení

Účastníte se polovičního maratonu. Před startem závodu si nastavíte správnou referenční nadmořskou výšku na váš Suunto t6c. Spustíte záznam a vyrazíte. Při běhu srovnáváte svou aktuální nadmořskou výšku s nadmořskou výškou na startu. V určitém bodě si všimnete, že hodnota nadmořské výšky se snížila. Uvědomíte si, že zbytek trasy půjde do kopce, protože místo startu a cíle je shodné. Upravíte své běžecké tempo podle změny nadmořské výšky.

3.6 Nastavení hranic srdečního rytmu


Nastavení horní a spodní hranice srdečního rytmu vám napomůže cvičit s upřednostněnou intenzitou. Alarm vás upozorní, kdy se pohybujete nad nebo pod nastavenými hranicemi.

V nabídce nastavení **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU) můžete zapnout nebo vypnout hraniční hodnoty srdečního rytmu a stanovit horní a spodní hranice.

Nastavení	Hodnota	Popis
HR limits	ON / OFF	Funkce hranic srdečního rytmu: zap. nebo vyp.
High	000 / %	Horní hranice srdečního rytmu podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (JEDNOTKY)
Low	000 / %	Horní hranice srdečního rytmu podle zvolených jednotek v nastaveních UNITS (JEDNOTKY)

Jak změnit limitní hodnoty srdečního rytmu:

1. V menu nastavení otevřete **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Rolujte do **HR LIMITS** (HRANICE SRDEČNÍHO RYTMU) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapněte nebo vypněte hranice srdečního rytmu tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Nastavte horní a spodní omezení rychlosti tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

 **POZNÁMKA:** V záznamu se cvičení rozdělí do dvou různých pásem podle vašich limitních hodnot srdečního rytmu bez ohledu na to, zda je alarm pro tyto hodnoty zapnutý nebo vypnutý.

3.7 Výběr parametrů záznamu

Než začnete zaznamenávat své cvičení, vyberte typ údajů, které chcete ukládat ve vašem záznamu nebo prohlížet při posilování. Parametry, které volíte, mohou být podrobněji analyzovány v softwaru Training Manager Suunto.

Nastavení	Hodnota	Popis
inter	2s / 10s	Interval nahrávání: 2 nebo 10 sekund (ne pro hodnoty R-R)
alti	on / off	Nadmořská výška: zap. nebo vyp.
Cad	on / off	Kadence: zap. nebo vyp.
EPOC	on / off	Nadměrná spotřeba kyslíku po cvičení: zapnuto nebo vypnuto (ukládá se pouze TE a EPOC Peak)
kcal	on / off	Spálené kilokalorie: zap. nebo vyp.
R-R	on / off	Interval srdečního tepu: zap. nebo vyp.
speed	on / off	Rychlost: zapnuto nebo vypnuto (neuloženo)
temp	on / off	Teplota: zapnuto nebo vypnuto (neuloženo)

Pro zvolení parametrů:

1. V menu nastavení otevřete **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Rolujte do **SET LOG** (nastavení záznamu) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a vstupte pomocí [Mode] (Režim).

3. Rolujte parametry pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a vypínejte či zapínejte parametry pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.




RADA: Pokud zaznamenáváte informace o nadmořské výšce při cvičení, budete schopni analyzovat účinek změny nadmořské výšky na váš srdeční tep pomocí softwaru Training Manager Suunto.



POZNÁMKA: Záznam R-R (údaje o intervalu srdečního tepu) vyžaduje velkou část paměti. Pokud není R-R zaznamenáván, bude k dispozici větší prostor v paměti pro delší záznamy. Nebudete však moci pomocí softwaru analyzovat žádné tělesné parametry, např. křivka EPOC.

4 POUŽITÍ REŽIMU CVIČENÍ

V režimu **TRAINING** (Cvičení) můžete měřit veškerou training activity (účinnost cvičení).

 **POZNÁMKA:** *I když jak Suunto t6c, tak i pás snímače jsou vodotěsné, radiový signál se nepřenáší ve vodě a tím znemožňuje komunikaci mezi Suunto t6c a pásem snímače.*

4.1 Navlečení pásu snímače

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



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

4.2 Použití časovačů

Časovač intervalů vám umožňuje nastavit a sledovat různé měřené intervaly. Tato funkce je užitečná pro načasování intervalů mezi dobou aktivity a odpočinku.

Časovač intervalů


Časovač intervalů vám umožňuje nastavit a sledovat různé měřené intervaly. Tato funkce je užitečná pro načasování intervalů mezi dobou vaší aktivity a odpočinku. Vedle upozornění v požadovaných časových intervalech váš Suunto t6c zaznamenává informace o okruhu pro každý interval.

Časovač rozcvičení se

Warm-up (rozcvičení se) je určeno pro odlišení oddělené doby rozcvičení se na začátku cvičení. Údaje naměřené při rozcvičování se jsou ukládány v paměti zařízení. Pomocí Suunto t6c můžete začít své cvičení rozcvičením se a přejít do normálního cvičení nebo intervalového cvičení.

Časovač odpočítávání

Časovač odpočítávání funguje jako spouštěcí časovač. Měří zbývající dobu a po dosažení nuly vás upozorní, že odpočítávání došlo k nule, a automaticky spustí časovač / záznam. Časovač odpočítávání používejte například pro vyloučení doby rozcvičení se ze záznamu cvičení.

 **POZNÁMKA:** Maximální doba odpočítávání je 59 minut 59 sekund.

Nastavení	Hodnota	Popis
interval	00.00	Časovač pro intervalové cvičení
warm up	00.00	Časovač pro dobu rozcvičení se
countd	00.00	Odpočet ke spuštění časovače

Pro nastavení časovač:

1. V menu nastavení otevřete **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Rolujte do **TIMERS** (časovače) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Rolujte časovači pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte časovač pomocí [Mode] (Režim).
4. Zapněte nebo vypněte časovač tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).

5. Změňte hodnoty pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte pomocí [Mode] (Režim).
6. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.


4.3 Použití Training Effect (Účinnosti cvičení)


Training Effect (TE) (Účinnost cvičení) je jedinečnou funkcí Suunto t6c, která měří skutečný účinek tréninku na fyzickou kondici. Pomocí Training Effect (Účinnosti cvičení) se můžete ujistit, že vaše tréninky mají zamýšlený účinek.

Existuje výrazný rozdíl mezi pásmem srdečního rytmu (dočasná intenzita cvičení) a Training Effect (Účinnost cvičení) (celkové tréninkové zatížení). V cvičebním pásmu se pokuste udržet srdeční rytmus na určité úrovni po celou dobu tréninku. U Training Effect pouze potřebujete dosáhnout požadovaného cíle během cvičení.

Training Effect (Účinnost cvičení)	Výsledek	Popis
1.0-1.9	Méně závažný	Zvyšuje schopnost regenerace; při delších cvičeních (více jak hodina) rovněž zlepšuje základní odolnost. Nemá výraznější vliv na aerobní výkonnost.

Training Effect (Účinnost cvičení)	Výsledek	Popis
2.0-2.9	Udržení kondice	Zlepšuje aerobní kondici. Tvoří základ pro budoucí náročnější cvičení.
3.0-3.9	Zlepšení kondice	Zlepšuje aerobní výkonnost, pokud se provádí 2-4 krát za týden. Bez zvláštních požadavků na regeneraci.
4.0-4.9	Velké zlepšení kondice	Rychle zlepšuje aerobní výkonnost, pokud se provádí 1-2 krát za týden. Vyžaduje dvě 2-3 regenerační relace (TE 1-2) za týden.
5.0	Přesáhnutí	Extrémně vysoký účinek na aerobní výkonnost při dostatečné regeneraci; nemělo by se provádět často.

 **POZNÁMKA:** Je důležité mít na paměti, že číselné hodnoty TE neznamenaají, že cvičení s nižší číselnou hodnotou je snad horší nebo méně významné než cvičení s vysokou hodnotou. Obě jsou nezbytné pro vyvážené cvičení.

 **RADA:** *Training Effect je zdokonalená funkce a může mnoha směrech pomoci. Více podrobností o TE lze najít v cvičební příručce Suunto Training Guide, kterou lze stáhnout na suunto.com/training.*

Zobrazení vaší **TE** (účinnosti cvičení) si můžete zvolit v režimu **TRAINING** (cvičení) zobrazení (viz *Oddíl 3.4 Konfigurace displejů režimu TRAINING (CVIČENÍ)*).

Training effect se zobrazuje na zvoleném displeji a dodatečně se stupnicí od 1 – 5 na pravé straně obrazovky.

Použijte kalkulátor Training Effect (účinnosti cvičení) vašeho instruktážního softwaru Suunto ke stanovení času a průměrného srdečního rytmu potřebného pro požadovaný fyziologický Training effect (účinek cvičení). Pro více informací viz. online nápověda Suunto Training Manager.



Technologii analýzy srdečního rytmu vytvářející Training Effect zajišťuje a podporuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

4.4 Použití EPOC

EPOC (Nadměrná spotřeba kyslíku po cvičení) udává množství kyslíku navíc, které vaše tělo potřebuje na regeneraci po cvičení. Vaše tělo spotřebuje po cvičení více kyslíku jak při odpočinku. Čím vyšší spotřeba po cvičení, tím namáhavější je cvičení. EPOC je nejvhodnější pro měření tréninkové zátěže ve vytrvalostních sportech jako je běh a jízda na kole.

Suunto t6c vám umožní předpovědět EPOC již během cvičení, což usnadní sledování cvičební zátěže a Training effect (účinnost cvičení).

Můžete zvolit zobrazování EPOC v režimu **TRAINING** (cvičení) zobrazení (viz *Oddíl 3.4 Konfigurace displejů režimu TRAINING (CVIČENÍ)*).

Použijte instruktážní software Suunto k přehlížení jednotlivých cvičení jejich hodnotami EPOC korelovanými na Training effect (úrovni účinnosti) cvičení jako grafy. Více informací v Suunto online instruktáži.

4.5 Zahájení cvičení

Když vložíte režim **TRAINING** (CVIČENÍ), Suunto t6c automaticky vyhledá signály z pásu snímače. Jakmile je najde, zobrazí srdeční rytmus na obrazovce. Vlastní cvičení začíná, když spustíte záznamník a končí jeho zastavením.

Použití záznamníku

Záznamník (**CHRONO**) se standardně zobrazuje na horním řádku **DISPLAY 1** (displej 1). Můžete individualizovat zobrazení režimu **TRAINING** (cvičení) v nastavení **DISPLAYS** (DISPLEJE).

Jak používat záznamník:

1. V režimu **TRAINING** (cvičení), spustte záznamník tlačítkem [Start Stop] (Start Stop). Se spuštěným záznamníkem můžete přidávat tréninková kola tlačítkem [Lap +] (Okruh +).

2. Záznamník zastavíte tlačítkem [Start Stop] (Start Stop).
3. Pokračujte další načasovanou relací (okruh) pomocí [Start Stop] (Start Stop).

K vynulování časovače a shlednutí posledního záznamového přehledu podržte tlačítko [Lap +] (Okruh +).



POZNÁMKA: Před vynulováním je třeba zastavit záznamník.

4.6 Během cvičení

Váš Suunto t6c má řadu optických a zvukových indikátorů, které vám napomohou během cvičení. Tyto informace vám mohou být prospěšné a užitečné.

Zde je několik doporučení co dělat během cvičení:

- Blokujte tlačítka, abyste zabránili nenadálému zastavení vašich stopek.
- Přepněte mezi dvěma zobrazeními **TRAINING** (CVIČENÍ) k nahlížení různých údajů o vašem cvičení.
- Nastavte zapnutí nebo vypnutí hranic srdečního rytmu podržením [View Back] (Předchozí náhled) v režimu **TRAINING** (cvičení).

4.7 Po cvičení

4.7.1 Záznamník nahlížení

Při spuštěném záznamníku váš Suunto t6c shromažďuje různé údaje o cvičení, jako je EPOC a spálené kalorie. Tyto údaje se ukládají v paměti přístroje. Obsah záznamu závisí na parametrech, které jste zvolili (viz *Oddíl 3.7 Výběr parametrů záznamu*). Můžete sledovat údaje o cvičení v záznamníku.

K nahlížení do záznamníku:

1. V nabídce nastavení zvolte **TRAINING** (CVIČENÍ).
2. Použijte tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) k rolování do **LOGBOOK** (ZÁZNAMNÍK) a zadejte [Mode] (Režim). Před provedením záznamu se krátce zobrazí volné místo paměti, které je k dispozici.
3. Zvolte **VIEW** (NÁHLED) tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Rolujte záznamy pomocí tlačítek [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a otevřete záznam tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte tlačítko [Lap +] (Okruh +) nebo [Light -] (Světlo -) k rolování souhrnnými údaji záznamu.



RADA: Souhrnný přehled záznamu posledního cvičení můžete nahlížet podržením tlačítka [Lap +] (Okruh +) v režimu **TRAINING** (cvičení).

Pro vymazání informace ze záznamníku:

1. V **LOGBOOK** (záznamník) rolujte na **ERASE** (vymazat) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zadejte [Mode] (Režim).
2. Do záznamu, který chcete vymazat, rolujte tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte záznam tlačítkem [Mode] (Režim).
3. Záznam vymažete tlačítkem [Light -] (Světlo -) nebo zrušíte tlačítkem [View Back] (Předchozí náhled).

Pro vymazání všech informací ze záznamníku vstupte do **LOGBOOK** (záznamník) a zvolte **ERASE ALL** (vymazat vše). Vymažte všechny záznamy tlačítkem [Light -] (Světlo -) nebo zrušte [View Back] (Předchozí náhled).

5 POUŽITÍ PODŮ

S vaším výrobkem Suunto t6c různá periferní sledovací zařízení. Ta zahrnují Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD a generic Speed POD (viz *Oddíl 5.1 Párování POD*). Po spárování PODu se zařízením, Suunto t6c obdržíte doplňkové informace během cvičení.

5.1 Párování POD

K nahlížení informací o rychlosti a vzdálenosti musíte nejdříve spárovat váš Suunto t6c se Suunto POD.

Pro spárování POD:


1. Zapněte POD (nebo pás).
2. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
3. Rolujte do **PAIR** (PÁR) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
4. Rolujte PODy a pásy pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
5. Aktivujte párování tlačítkem [Mode] (Režim).

5.2 Použití autolapu

S vlastností **AUTOLAP** (autolap) můžete stanovit okruh podle vzdálenosti, ne podle času (intervalové cvičení). Po aktivaci autolapu (a rychlosti a vzdálenosti POD),

ukazuje snímač srdečního rytmu celkovou vzdálenost, průměrnou rychlost jednoho okruhu a čas každého okruhu.

Nastavení	Hodnota	Popis
autolap	on / off	Funkce autolapu: zap. nebo vyp.
dist	00,00	Vzdálenost okruhu: mezi 0,0 a 99,9

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

Nastavení funkce autolapu:

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
2. Rolujte do **AUTOLAP** (autolap) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapněte nebo vypněte autolap tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Nastavte vzdálenost okruhu tlačítkem [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

5.3 Použití intervalů vzdálenosti

Intervaly vzdálenosti pro intervalové cvičení můžete nastavit po spárování vašeho Suunto t6c s POD rychlosti a vzdálenosti. Když spustíte stopky, váš Suunto t6c upozorňuje a zapisuje časy okruhu a jiné údaje po každém ukončeném intervalu.

Nastavení intervalů vzdálenosti:

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
2. Rolujte do **INTERVAL** (interval) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapněte nebo vypněte interval tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Nastavte první interval tlačítky [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
5. Potvrďte nastavení a přesuňte se do dalšího intervalu tlačítkem [Mode] (Režim).
6. Opakujte kroky 3 a 4 u zbývajících intervalů.
7. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

5.4 Použití omezení rychlosti

Můžete zapnout omezení rychlosti a stanovit horní a spodní hraniční hodnoty rychlosti a to po spárování vašeho Suunto t6c s PODem rychlosti a vzdálenosti.

Hraniční hodnoty rychlosti vás upozorní, kdy se nacházíte nad nebo pod těmito hodnotami.

Nastavení	Hodnota	Popis
limits	on / off	Funkce omezení: zap. nebo vyp.
lower	00:00	Nejnižší rychlost
upper	00:00	Nejvyšší rychlost

K nastavení hraničních hodnot rychlosti:

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
2. Rolujte do **SPD LIM** (omezení rychlosti) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapněte omezení vypněte alarm tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
4. Změňte horní a spodní omezení rychlosti tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a potvrďte tlačítkem [Mode] (Režim).
5. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

5.5 Použití autopause (automatické pauzy)

AUTOPAUSE (Automatická pauza) je funkce, která automaticky zastaví záznamník během cvičení, když se zjistí příliš pomalá rychlost při použití POD rychlosti a vzdálenosti. Cvičení se zahájí po zvýšení rychlosti.

Jak aktivovat autopause (automatickou pauzu):

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
2. Rolujte na **PAUSE** (pauza) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
3. Nastavte autopause (automatickou pauzu) nebo ji zaktivujte pro jeden či více PODů pomocí [Mode] (Režim).
4. Stiskněte [Start Stop] (Start Stop) pro opuštění.

5.6 Kalibrace POD

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

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

1. Spárujte a aktivujte váš POD.
2. Spusťte záznamník.
3. Projděte známou vzdálenost.
4. Zastavte záznamník.
5. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rychlost/Vzdálenost).
6. Rolujte do **CALIBRATE** (kalibrovat) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
7. Rolujte PODy pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte POD pomocí [Mode] (Režim).
8. Zaměřte měřenou vzdálenost skutečnou (známou) vzdáleností.

6 ODSTRANĚNÍ ZÁVAD

Suunto t6c používá kódovaný přenos k předcházení rušení při načítání. Přesto cvičení poblíž nadzemního elektrického vedení nebo silných magnetických / elektronických zařízení může způsobit rušení signálu.

Pokud jste ztratili signál, zkuste následující:

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

Párování pásu snímače

Pokud vyměňujete baterii pásu nebo máte potíže s příjmem signálu, budete muset spárovat pás se Suunto t6c.

Při párování pásu:

1. Vyjměte baterii pásu.
2. Zatlačte (novou) baterii do příhrady pólem + dolů.
3. Ve vašem Suunto t6c, vstupte do nabídky nastavení a zadejte **GENERAL** (OBECNÉ).
4. Rolujte do **PAIR** (pár) pomocí [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -) a zvolte [Mode] (Režim).

5. Rolujte na **HR BELT** (Pás srdečního rytmu) tlačítka [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Světlo -).
6. Aktivujte párování tlačítkem [Mode] (Režim).
7. Vložte baterii pólem + nahoru a zavřete kryt.

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

7 SERVIS A ÚDRŽBA

7.1 Obecná příručka

Pro všechna cvičební zařízení Suunto:

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

Odstranění škrábanců

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

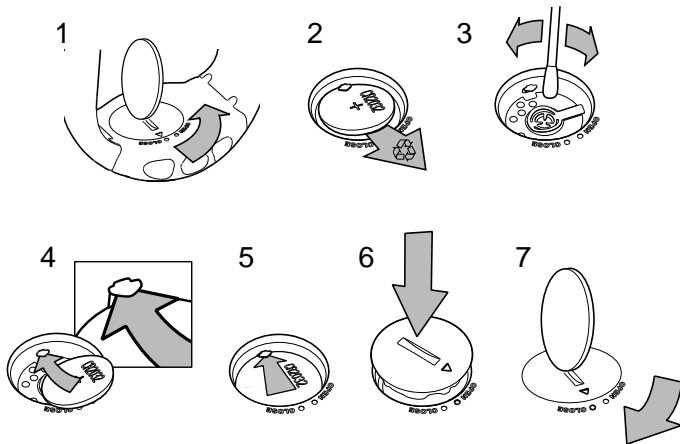
Obrazovku lze chránit proti poškrábání ochranným plastovým krytem.


Čištění a chemikálie


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

7.2 Výměna baterie v přístroji na zápěstí

Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:

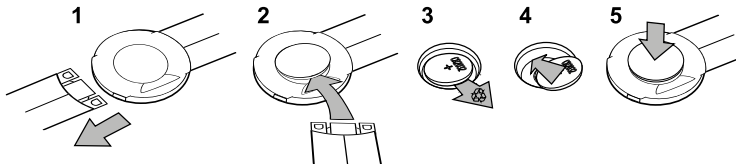



 **RADA:** Při otvírání příhrady pro baterii použijte vhodný nástroj, abyste nepoškodili kryt.

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

7.3 Výměna baterie v pásu

Při výměně baterie postupujte dle následujícího zobrazení:



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

8 SPECIFIKACE

8.1 Technické údaje

Obecné

- Provozní teplota: -20 °C do +60 °C
- Skladovací teplota: -30 °C do +60 °C
- Hmotnost (přístroje): 55 g
- Hmotnost (pás): 39 g
- Odolnost vůči vodě (přístroj): 100 m (ISO 2281)
- Odolnost vůči vodě (pás): 20 m (ISO 2281)
- Vyměnitelná baterie: (přístroj / pás) 3V CR2032

Záznamník

- Maximální počet záznamů: 30
- Maximální délka záznamu: 99 hodin
- Maximální čas okruhu: 99 hodin
- Čas na okruh/dělený čas: 199 na relaci (záznam)
- Rozlišení: 0,1 sekundy

Srdeční rytmus

- Zobrazení: 30 až 240

- Hraniční hodnoty: 30 až 230
- Maximální procento k zobrazení: 240

8.2 Trademark

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

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

8.3 Copyright

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

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

8.4 CE

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

8.5 ICES

Tento digitální přístroj Třídy [B] je ve shodě s Kanadskou normou ICES-003.

8.6 Shoda s FCC

Tento přístroj je ve shodě s částí 15 pravidel FCC. Provoz je podroben následujícím dvěma podmínkám: (1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference a (2) tento přístroj musí akceptovat všechny přijaté interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost. Opravy musí provádět autorizovaný servis Suunto. Neautorizované opravy zneplatní záruky. Tento výrobek byl testován na shodu se standardy FCC a je určen pro domácí nebo kancelářské použití.

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

8.7 Registrace patentu

Teto výrobek je chráněn následujícím, patentem a patentovými přihláškami a jejich odpovídajícími národními právy: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Byly podány dodatečné patentové přihlášky.

8.8 Likvidace přístroje



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

9 DEMENTI

9.1 Odpovědnost uživatele

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

9.2 Varování

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

Index

A

- alarm, 8
- autolap, 35
- autopause (automatická pauza), 38

C

- cvičení
 - během cvičení, 32
 - EPOC, 30
 - fitness MET, 12
- časovač
 - interval, 26
 - odpočítávání, 26
 - rozcvičení se, 26
- čištění přístroje, 42

D

- duální čas, 7

E

- EPOC, 30

F

- fitness MET, 12

H

- hranice srdečního rytmu, 21

I

- ikony, 16
- intervaly vzdálenosti, 37

K

- Kalibrování POD, 39

L

- likvidace přístroje, 48

M

maximální srdeční rytmus, 12

N

náhledy

Režim CVIČENÍ, 17

Režim TIME (čas), 6

nastavení

alarm, 8

čas, 7

datum, 8

duální čas, 7

hranice srdečního rytmu, 21

ikony, 16

JEDNOTKY, 13

OBEČNÉ, 15

omezení rychlosti, 37

OSOBNÍ, 10

podsvícení, 16

referenční nadmořská výška, 20

tóny, 15

O

obecná příručka, 42

odstranění škrábanců, 42

omezení rychlosti, 37

P

párování POD, 35

pás snímače

navlečení, 25

párování, 40

výměna baterie, 44

POD (Periferní sledovací zařízení)

autolap, 35

autopause (automatická pauza), 38

intervaly vzdálenosti, 37

kalibrování, 39

párování, 35

podsvícení, 16

R

referenční nadmořská výška, 20

Režim CVIČENÍ

displeje, 17

- použití, 25
- Režim TIME (ČAS), 6
- režimy
 - ČAS, 6
 - CVIČENÍ, 25

T

- Training Effect (Účinnost cvičení), 28

V

- výměna
 - baterie pásu, 44
 - baterie v přístroji na zápěstí, 43

Z

- záznamník, 33
- záznamy
 - náhledy, 33
 - výběr parametrů, 23

SUUNTO CUSTOMER SERVICE

SERVICE CLIENT SUUNTO, SUUNTO KUNDENDIENST, SERVICIO AL CLIENTE DE SUUNTO, ASSISTENZA CLIENTI SUUNTO, SUUNTO KLANTENSERVICE, SUUNNON ASIAKASPALVELU, SUUNTOS KUNDTJÄNST, SERVIÇO AO CLIENTE DA SUUNTO, SUUNTO 客户服务, SUUNTO 客戶服務, SUUNTO KLIENDITEENINDUS, СЛУЖБА ПОДДЕРЖКИ КЛИЕНТОВ SUUNTO, SUUNTO 고객 서비스, SLUŽBA ZÁKAZNÍKŮM firmy SUUNTO



Global helpdesk

Suunto USA

Suunto Canada

Suunto website

+358 2 284 11 60

+1 (800) 543-9124

+ 1 (800) 776-7770

www.suunto.com



www.suunto.com

Copyright © Suunto Oy 11/2007, 2/2008, 6/2008, 9/2009.
All rights reserved.