

# **SUUNTO 5**

## UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1. Zamýšlené použití.....	4
2. BEZPEČNOST.....	5
3. Začínáme.....	6
3.1. Aplikace Suunto.....	6
3.2. SuuntoLink.....	7
3.3. Tlačítka.....	7
3.4. Optické měření tepové frekvence.....	8
3.5. Ikony.....	8
3.6. Úprava nastavení.....	10
4. Vlastnosti.....	12
4.1. Monitorování aktivity.....	12
4.1.1. Okamžitá TF.....	13
4.1.2. Denní TF.....	13
4.2. Režim letadlo.....	14
4.3. Výškoměr.....	14
4.4. Adaptivní vedení při tréninku.....	15
4.5. Automatické přerušení.....	17
4.6. Podsvícení.....	18
4.7. Připojení pomocí technologie Bluetooth.....	18
4.8. Řízení výdrže baterie.....	18
4.9. Zámek tlačítek a ztlumení jasu obrazovky.....	19
4.10. Snímač tepové frekvence.....	19
4.11. Informace o zařízení.....	20
4.12. Téma displeje.....	20
4.13. Režim Nerušit.....	20
4.14. Pocit.....	20
4.15. Najít cestu zpět.....	21
4.16. Fyzická kondice.....	21
4.17. Funkce FusedSpeed.....	22
4.18. Přesnost GPS a úspora energie.....	23
4.19. Zóny intenzity.....	23
4.19.1. Zóny tepové frekvence.....	24
4.19.2. Tempové zóny.....	26
4.19.3. Zóny výkonu.....	27
4.20. Intervalový trénink.....	28
4.21. Jazyk a systém jednotek.....	29
4.22. Záznamník.....	29
4.23. Fáze měsíce.....	30
4.24. Oznámení.....	30
4.25. Párování zařízení POD a snímačů.....	31

4.25.1. Kalibrace zařízení Bike POD.....	32
4.25.2. Kalibrace zařízení POD.....	32
4.25.3. Kalibrace snímače Power POD.....	32
4.26. Místa zájmu.....	32
4.26.1. Postup navigování k místu zájmu.....	33
4.26.2. Typy POI.....	34
4.26.3. Přidávání a odstraňování míst zájmu.....	35
4.27. Formáty polohy.....	36
4.28. Záznam cvičení.....	36
4.28.1. Používání cílů při cvičení.....	38
4.28.2. Navigování v průběhu cvičení.....	39
4.29. Regenerace.....	39
4.30. Trasy.....	40
4.30.1. Navigování podle nadmořské výšky.....	41
4.31. Sledování spánku.....	41
4.32. Sportovní režimy.....	43
4.33. Plavání.....	43
4.34. Zátěž a regenerace.....	43
4.35. Budíky podle východu a západu slunce.....	44
4.36. SuuntoPlus.....	45
4.36.1. SuuntoPlus - Strava.....	45
4.36.2. SuuntoPlus – TrainingPeaks.....	46
4.37. Čas a datum.....	48
4.37.1. Budík.....	48
4.38. Časovače.....	49
4.39. Tóny a vibrace.....	50
4.40. Informace o tréninku.....	50
4.41. Ciferníky.....	51
5. Péče a podpora.....	52
5.1. Instrukce pro zacházení.....	52
5.2. Baterie.....	52
5.3. Likvidace.....	52
6. Reference.....	53
6.1. Technické parametry.....	53
6.2. Shoda.....	54
6.2.1. CE.....	54
6.3. Ochranná známka.....	54
6.4. Informace o patentech.....	54
6.5. Omezená mezinárodní záruka.....	54

# 1. Zamýšlené použití


Suunto 5 jsou sportovní hodinky, které sledují váš pohyb a další metriky, například tepovou frekvenci a spálené kalorie. Suunto 5 jsou určeny výhradně k rekreačnímu použití. Nejsou určeny ke zdravotnickým účelům žádného druhu.

Nepoužívejte hodinky Suunto 5 mimo stanovený rozsah provozních teplot. Mohlo by dojít k poškození. Nepoužívejte hodinky při teplotě vyšší, než je maximální provozní teplota. Mohlo by dojít k popálení kůže.

## 2. BEZPEČNOST

### Typy bezpečnostních opatření


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


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

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


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

### Bezpečnostní opatření

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


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

 **VAROVÁNÍ:** Pouze pro rekreační použití.


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

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

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

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

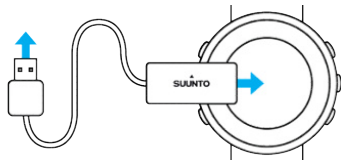
 **UPOZORNĚNÍ:** Úder do výrobku nebo jeho pád může způsobit poškození.

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

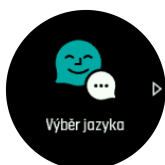
## 3. Začínáme

První spuštění Suunto 5 je rychlé a jednoduché.

1. Probudte hodinky připojením k počítači pomocí kabelu USB z krabice.



2. Průvodce nastavením spustíte stiskem prostředního tlačítka.




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



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


### 3.1. Aplikace Suunto

S aplikací Suunto můžete dále obohatit své Suunto 5 zkušenosti. Po spárování hodinek s mobilní aplikací optimalizujete příjem signálu GPS, budete získávat notifikace z telefonu, užitečné tipy a mnoho dalšího.

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

Párování hodinek s aplikací Suunto:

1. Ujistěte se, že je Bluetooth na hodinkách aktivní. V menu nastavení jděte na **Propojitelnost » Discovery** a zapněte jej, pokud již není zapnutý.
2. Stáhněte a nainstalujte aplikaci Suunto app do kompatibilního mobilního zařízení z iTunes App Store, Google Play nebo několika populárních obchodů s aplikacemi z Číny.
3. Spusťte aplikaci Suunto a zapněte Bluetooth, pokud již není zapnutý.
4. Klepněte na ikonku hodinek v horní levé části obrazovky aplikace a potom klepněte na „SPÁROVAT“; tím se hodinky spárují.
5. Ověřte párování tím, že opíšete kód, který se zobrazil na hodinkách v aplikaci.

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

## 3.2. SuuntoLink

Chcete-li aktualizovat software hodinek, stáhněte si a nainstalujte na počítač PC nebo Mac program SuuntoLink.

Důrazně doporučujeme aktualizovat hodinky pokaždé, když bude k dispozici nová verze softwaru. Je-li k dispozici aktualizace, obdržíte oznámení ze softwaru SuuntoLink nebo z aplikace Suunto.

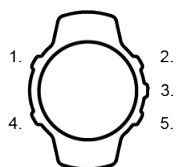
Další informace naleznete na stránce [www.suunto.com/SuuntoLink](http://www.suunto.com/SuuntoLink).

Postup aktualizace softwaru hodinek:

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

## 3.3. Tlačítka

Hodinky Suunto 5 mají pět tlačítek, která můžete používat k navigaci displeji a funkcemi.



### 1. Levé horní tlačítko

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

### 2. Pravé horní tlačítko

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

### 3. Prostřední tlačítko

- stisknutím zvolíte příslušnou položku
- stisknutím tlačítka měníte displeje
- přidržením tlačítka se otevře nabídka zkratk

### 4. Levé spodní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k návratu zpět

### 5. Pravé spodní tlačítko

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

Při záznamu cvičení mají tlačítka odlišné funkce:

### 1. Levé horní tlačítko

- stisknutím se zobrazí alternativní informace

### 2. Pravé horní tlačítko

- stisknutí tlačítka slouží k přerušení/obnovení záznamu
- přidržením tlačítka měníte aktivitu

### 3. Prostřední tlačítko

- stisknutím tlačítka měníte displeje
- přidržením tlačítka se otevře kontextová nabídka

#### 4. Levé spodní tlačítko

- stisknutím tlačítka měníte displeje

#### 5. Pravé spodní tlačítko

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

### 3.4. Optické měření tepové frekvence

Optické měření tepové frekvence ze zápěstí je snadné a pohodlné. Níže jsou uvedeny faktory, které mají vliv na přesnost a spolehlivost měření:

- Hodinky musíte mít přímo na kůži. Mezi snímačem a kůží nesmí být žádný oděv, ani ten nejtenčí.
- Hodinky musíte mít na paži v místě, které je o něco výše, než možná běžně hodinky nosíte. Snímač registruje tok krve pod tkání. Čím více tkáně může sledovat, tím lépe.
- Jakékoli pohyby či napínání svalů, například uchopení tenisové rakety, může měnit přesnost hodnot získávaných snímačem.
- Máte-li nízkou tepovou frekvenci, snímač nemusí být schopen získat stabilní hodnoty. Krátké zahřívací cvičení několik minut před začátkem v tomto směru pomůže.
- Pigmentace kůže a tetování blokují světlo a způsobují, že optický senzor neodečítá spolehlivé hodnoty.
- Při plavání a jiných vodních aktivitách nemusí být měření tepové frekvence optickým senzorem přesné.
- Chcete-li od snímače tepové frekvence maximální přesnost a rychlou reakci na změnu, doporučujeme používat kompatibilní hrudní pás, například Suunto Smart Sensor.

**⚠ VAROVÁNÍ:** Optické měření tepové frekvence nemusí být přesné během všech aktivit a pro všechny uživatele. Ovlivnit optické měření tepové frekvence může rovněž individuální anatomie uživatele a pigmentace kůže. Skutečná tepová frekvence může být vyšší nebo nižší než hodnoty změřené optickým senzorem.

**⚠ VAROVÁNÍ:** Optické měření tepové frekvence je pouze pro rekreační použití. Není určeno ke zdravotnickým účelům.

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
























**⚠ VAROVÁNÍ:** Přestože naše produkty splňují průmyslové normy, může při kontaktu s pokožkou dojít k alergické reakci nebo k podráždění pokožky. V takovém případě okamžitě přestaňte zařízení používat a kontaktujte lékaře.


















### 3.5. Ikony

Hodinky Suunto 5 využívají tyto ikony:

	Režim letadlo
---	---------------



	Rozdíl nadm. výšky
	Výstup
	Zpět, návrat zpět v nabídce
	Zámek tlačítek
	Kadence
	Kalibrace (kompas)
	Kalorie
	Aktuální poloha (navigace)
	Dobíjení
	Sestup
	Vzdálenost
	Trvání
	EPOC
	Odhad VO2
	Cvičení
	Chyba
	Doba na rovině
	Získán signál GPS
	Směr (navigace)
	Tepová frekvence
	Získán signál snímače TF
	Získán signál TF z hrudního pásu
	Příchozí hovor
	Záznamník

	Slabá baterie
	Zpráva/oznámení
	Zmeškaný hovor
	Navigace
	Tempo
	Získán signál POD
	Získán signál Power POD
	Maximální tréninkový efekt
	Doba zotavení
	Kroky
	Stopky
	Rychlost záběrů (plavání)
	Úspěch
	SWOLF
	Synchronizace
	Nastavení
	Trénink

## 3.6. Úprava nastavení

Postup změny nastavení:

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



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




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



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



 **TIP:** Z nabídky zkratek můžete přidržením prostředního tlačítka otevřít všeobecné nastavení.



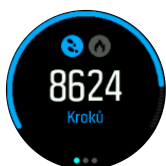
## 4. Vlastnosti

### 4.1. Monitorování aktivity

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

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

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



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

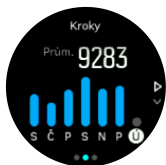
Kromě kroků můžete stisknutím levého horního tlačítka zobrazit odhad celkových vydaných kalorií za daný den.



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

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

Stisknutím prostředního tlačítka můžete také zobrazit počet kroků za posledních sedm dní. Opětovným stisknutím prostředního tlačítka znovu zobrazíte kalorie.



#### Cíle aktivity

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



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

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



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

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

#### 4.1.1. Okamžitá TF

Displej s okamžitou tepovou frekvencí (TF) nabízí aktuální pohled na tepovou frekvenci.

Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej TF.



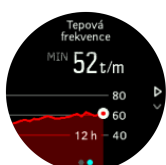
Stiskem horního tlačítka displej opustíte a vrátíte se na zobrazení ciferníku.

#### 4.1.2. Denní TF

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

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

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



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

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


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



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

Postup zobrazení denní TF:


1. Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej s okamžitou TF.
2. Stisknutím prostředního tlačítka otevřete displej s denní TF.
3. Stisknutím pravého spodního tlačítka zobrazíte spotřebu kalorií.

 **POZNÁMKA:** Po určitém období nečinnosti, například když hodinky nemáte na sobě nebo tvrdě spíte, přejdou hodinky do režimu spánku a optický snímač tepové frekvence se vypne. Pokud chcete, aby se tepová frekvence měřila i během noci, aktivujte režim *Nerušit* (viz 4.13. Režim *Nerušit*).

## 4.2. Režim letadlo

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



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

## 4.3. Výškoměr

Hodinky Suunto 5 používají pro měření nadmořské výšky GPS. Za podmínek optimálního signálu jsou eliminovány potenciální chyby běžné při výpočtu pozice GPS a hodnota nadmořské výšky zjištěná na základě GPS nabízí poměrně vysokou přesnost.

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

Hodinky Suunto 5 využívají při měření nadmořské výšky výhradně GPS. V případech, kdy není nastavena nejvyšší přesnost GPS, se tak může stát, že filtrování bude ovlivněno chybami, což může vést k potenciálně nepřesnému určení nadmořské výšky.

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

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

## 4.4. Adaptivní vedení při tréninku

Hodinky Suunto 5 automaticky vytvoří sedmidenní tréninkový plán, který vám pomůže udržet, zlepšit nebo rychle posílit aerobní fyzickou kondici. Tři různé tréninkové programy se liší týdenní zátěží a intenzitou tréninku.

Vyberte si cíl cvičení:



Zvolte možnost „udržovat“, pokud se již cítíte poměrně v kondici a chcete si současnou fyzickou zachovat. Tato možnost je vhodná také pro ty, co s pravidelným cvičením teprve začínají. Jakmile se do toho dostanete, můžete samozřejmě tréninkový program změnit na náročnější.

Možnost „zlepšit“ je zaměřena na postupné zvyšování aerobní fyzické zdatnosti. Potřebujete-li zlepšit svou aerobní fyzickou zdatnost rychleji, zvolte program „rychle posílit“. Tento program zahrnuje náročné tréninky vedoucí k rychleji viditelným výsledkům.

Tréninkový plán se skládá z plánovaných cvičení s cílovým trváním a intenzitou. Jednotlivá cvičení jsou naplánována s cílem pomoci vám udržet a zlepšit kondici postupně, bez nadměrného namáhání těla. Pokud cvičení vynecháte nebo naopak zvládnete větší zátěž, než program předpokládá, hodinky Suunto 5 váš tréninkový plán adekvátně upraví.

Když zahájíte plánované cvičení, vaše hodinky vám budou pomocí vizuálních a zvukových indikátorů dávat pokyny, jak zůstat ve správné intenzitě, a budou sledovat vaše pokroky.

Nastavení zón tepové frekvence (viz *Zóny tepové frekvence*) ovlivňuje adaptivní tréninkový plán. K nadcházejícím činnostem vašeho tréninkového plánu patří intenzita. Pokud nejsou správně nastaveny zóny tepové frekvence, rady týkající se intenzity během plánovaného cvičení nemusí korelovat se skutečnou intenzitou cvičení.

Postup zobrazení příštích plánovaných tréninků:

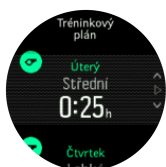
1. Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej s informacemi o tréninku.




- Po stisknutí prostředního tlačítka se zobrazí plán na aktuální týden.





- Stiskněte pravé spodní tlačítko a zobrazí se vám dodatečné informace; den tréninku, trvání a intenzita (na základě zón tepové frekvence, viz 4.19. *Zóny intenzity*).




- Stisknutím levého spodního tlačítka opustíte zobrazení plánovaných cvičení a vrátíte se na displej zobrazující čas.

 **POZNÁMKA:** Dnešní plánovanou aktivitu také můžete zjistit stisknutím prostředního tlačítka při zobrazení ciferníku.

 **POZNÁMKA:** Adaptivní vedení při tréninku má základní cíl, kterým je udržení, zlepšení nebo rychlé posílení vaší fyzické kondice. Pokud máte velmi dobrou kondici a cvičíte často, sedmidenní plán nemusí vyhovovat vašim současným návykům.

 **UPOZORNĚNÍ:** Pokud jste po nemoci, nemusí být tréninkový plán schopen dostatečně se přizpůsobit, když začnete znovu cvičit. Buďte po nemoci obzvlášť opatrní a cvičte ve snadné intenzitě.

 **VAROVÁNÍ:** Hodinky nedokážou rozpoznat zranění. Dodržujte doporučení svého lékaře, pokud se zotavujete po zranění, teprve poté cvičte podle tréninkového plánu v hodinkách.

Postup deaktivace personalizovaného tréninkového plánu:

- V menu nastavení jděte na **Trénink**.
- Přepněte **Pokyny** na vypnuto (off).



Pokud si nepřejete adaptivní vedení, ale chcete cíl cvičení, můžete jako týdenní cíl definovat cílový počet hodin z nastavení na **Trénink**.

- Vypněte **Pokyny**.
- Potvrďte **Týdenní cíl** stisknutím prostředního tlačítka.




3. Zvolte nový **Týdenní cíl** stisknutím pravého horního nebo pravého dolního tlačítka.



4. Potvrďte stisknutím prostředního tlačítka.

## Vedení v reálném čase

Pokud máte na daný den naplánované cvičení, zobrazí se taková aktivita jako první možnost v seznamu sportovních režimů, až otevřete zobrazení cvičení před zahájením záznamu cvičení. Pokud chcete pokyny v reálném čase, začněte doporučované cvičení jako při normálním záznamu, viz *Záznam cvičení*.

 **POZNÁMKA:** Dnešní plánovanou aktivitu také můžete zjistit stisknutím prostředního tlačítka při zobrazení ciferníku.

Při cvičení podle plánovaného cvičení se vám zobrazí zelený indikátor pokroku a procentuální hodnota pokroku. Cíl je odhadován na základě plánované intenzity a trvání. Když cvičíte v rámci plánované intenzity (na základě tepové frekvence), měli byste cíle dosáhnout zhruba po plánované době. Cvičením při vyšší intenzitě se k cíli dostanete rychleji. Podobně platí, že při nižší intenzitě bude dosažení cíle trvat déle.

## 4.5. Automatické přerušení

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

Funkci automatického přerušení můžete také zapnout nebo vypnout pro jednotlivé sportovní režimy v jejich nastavení před spuštěním záznamu cvičení.

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



Stisknutím prostředního tlačítka můžete zobrazovat a přepínat mezi aktuální vzdáleností, TF, časem a úrovní nabití baterie.



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

## 4.6. Podsvícení

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

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

## 4.7. Připojení pomocí technologie Bluetooth

Hodinky Suunto 5 využívají technologii Bluetooth k vysílání a přijímání informací z mobilního zařízení, když máte hodinky spárovány s aplikací Suunto. Stejná technologie se používá také pro párování se zařízeními POD a snímači.

Pokud si však nepřejete, aby byly vaše hodinky pro jiná zařízení viditelné, můžete nastavení viditelnosti aktivovat či deaktivovat v nastavení: **Propojitelnost** » **Discovery**.

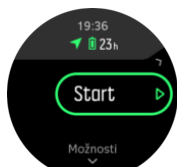


Bluetooth je možné také úplně vypnout aktivací režimu Letadlo, viz 4.2. *Režim letadlo*

## 4.8. Řízení výdrže baterie

Hodinky Suunto 5 jsou opatřeny systémem řízení výdrže baterie, který využívá inteligentní bateriovou technologii k zajištění, aby se vám v hodinkách nevybila baterie v okamžiku, kdy se to nejméně hodí.

Než začnete zaznamenávat cvičení (viz 4.28. *Záznam cvičení*), zobrazí se vám odhad, jak dlouho vám ještě baterie v současném režimu vydrží.




Systém hodinek obsahuje dva přednastavené režimy baterie: **Výkon** (výchozí) a **Vytrvalost**. Změnou těchto režimů se mění výdrž baterie, ale současně s tím i výkon hodinek.

Na displeji, z něhož se spouští začátek cvičení, můžete klepnutím na položku **Možnosti** » **Režim baterie** měnit bateriové režimy a uvidíte, jak jednotlivé režimy ovlivní výkon hodinek.



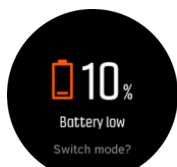
 **TIP:** Stisknutím horního tlačítka na úvodní obrazovce můžete režim baterie změnit rychle.

Kromě těchto dvou přednastavených režimů si však můžete vytvořit své vlastní, které budou obsahovat nastavení, která jsou pro vás důležitá. Vlastní režim je specifický pro sportovní režim, což znamená, že si můžete vytvořit vlastní bateriový režim pro každý sportovní režim.

 **POZNÁMKA:** Pokud začnete během cvičení provádět navigaci po trase nebo začnete využívat navigační údaje jako odhad času dokončení trasy (ETA), GPS přejde do úrovně kvality **Nejllepší** bez ohledu na bateriový režim.

## Oznámení o stavu baterie

Kromě bateriových režimů využívají hodinky inteligentní připomínky, které vám pomáhají zajistit, že budete mít v baterii dost energie pro další dobrodružství. Některé připomínky jsou preventivní a základem pro ně může být vaše historie aktivit. Například se vám zobrazí oznámení, když si hodinky všimnou, že vám dochází baterie, zatímco provádíte záznam aktivity. Automaticky navrhnou změnu na jiný bateriový režim.



Vaše hodinky vás upozorní, když se úroveň nabití baterie dostane na 20 % a znovu na úrovni 10 %.

## 4.9. Zámek tlačítek a ztlumení jasu obrazovky

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

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

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

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

## 4.10. Snímač tepové frekvence

S hodinkami Suunto 5 můžete použít snímač tepové frekvence kompatibilní s Bluetooth® Smart, například Suunto Smart Sensor, a získat přesné informace o intenzitě cvičení.

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

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

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

Další pokyny o párování snímače TF s hodinkami uvádí 4.25. *Párování zařízení POD a snímačů.*

## 4.11. Informace o zařízení

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

## 4.12. Téma displeje

V zájmu lepší čitelnosti obrazovky hodinek během cvičení či navigace můžete přepínat mezi světlým a tmavým tématem.

Při volbě světlého tématu je pozadí hodinek světlé a číslice jsou tmavé.

Při volbě tmavého tématu je kontrast obráceně, pozadí je tmavé a číslice jsou světlé.

Téma představuje globální nastavení, které můžete v hodinkách změnit v možnostech nastavení kteréhokoli sportovního režimu.

Postup změny tématu displeje v možnostech nastavení sportovního režimu:

1. Ze zobrazení ciferníku otevřete spouštěč stisknutím pravého horního tlačítka.
2. Přejděte na položku **Cvičení** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte do kteréhokoli sportovního režimu a stisknutím pravého spodního tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
4. Přejděte na položku **Téma** a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Přepínat mezi světlým a tmavým můžete stiskem pravého horního a pravého spodního tlačítka, potvrzení volby provedete prostředním tlačítkem.
6. Posuňte se zpět nahoru a opusťte možnosti sportovního režimu. Nyní můžete sportovní režim spustit (nebo ukončit).

## 4.13. Režim Nerušit

Režim Nerušit je nastavení, které vypne všechny zvuky a vibrace a ztlumí obrazovku.

Představuje proto velmi užitečnou možnost, pokud hodinky máte například v divadle nebo v jiném prostředí, kde chcete, aby fungovaly jako obvykle, pouze potichu.

Postup zapnutí režimu Nerušit:

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

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

## 4.14. Pocit

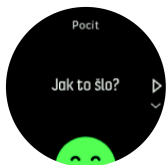
Pokud trénujete pravidelně, může být pocit zaznamenaný po tréninku důležitým indikátorem vaší celkové fyzické kondice.

Můžete volit z pěti stupňů pocitu:

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

Přesný význam těmto možnostem přiřazujete vy. Důležité však je používat je konzistentně.

U každého tréninku si můžete přímo do hodinek zaznamenat, jak jste se cítili, když zastavíte nahrávání a odpovíte na otázku '**Jak to šlo?**'.



Odpovídání na otázku můžete stiskem prostředního tlačítka přeskočit.

## 4.15. Najít cestu zpět

Pokud při záznamu aktivity používáte GPS, hodinky Suunto 5 automaticky ukládají počáteční bod vašeho cvičení. Pomocí funkce Najít cestu zpět vás pak hodinky Suunto 5 dovedou přímo do počátečního bodu.

Spuštění funkce Najít cestu zpět:

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

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

## 4.16. Fyzická kondice

Dobrá aerobní fyzická kondice je důležitá pro vaše celkové zdraví, fyzickou pohodu a sportovní výkonnost.

Úroveň vaší aerobní fyzické kondice určuje parametr VO2max (maximální spotřeba kyslíku), obecně uznávané měřítko kapacity aerobní vytrvalosti. Jinými slovy, hodnota VO2max ukazuje, jak dobře dokáže vaše tělo využívat kyslík. Čím vyšší máte hodnotu VO2max, tím lépe dokážete využít kyslík.

Odhad úrovně vaší fyzické zdatnosti vychází z odezvy tepové frekvence během zaznamenaného cvičení typu běh nebo chůze. Chcete-li získat odhad své fyzické kondice, zaznamenejte běh nebo chůzi o trvání nejméně 15 minut, zatímco máte na sobě hodinky Suunto 5.

Hodinky dokážou poskytnout odhad vaší fyzické kondice pro všechna cvičení typu běh a chůze.

Svou aktuální odhadovanou úroveň fyzické kondice můžete zobrazit na displeji úrovně fyzické kondice. Ze zobrazení ciferníku přejděte stisknutím pravého spodního tlačítka na displej úrovně fyzické kondice.



**POZNÁMKA:** Pokud vaše hodinky ještě neprováděly odhad vaší fyzické kondice, naleznete na tomto displeji pokyny, jak postupovat dál.

Údaje z minulosti, ze zaznamenaných běžeckých a chodeckých tréninků, hrají roli při zajištění přesnosti odhadu VO2max. Čím více aktivit pomocí hodinek Suunto 5 zaznamenáte, tím přesnější bude odhad VO2max.

Existuje šest úrovní fyzické kondice, od nejhorší po nejlepší: velmi špatná, špatná, slušná, dobrá, velmi dobrá a vynikající. Hodnota závisí na věku a pohlaví. Čím vyšší hodnoty dosáhnete, tím máte lepší fyzickou kondici.

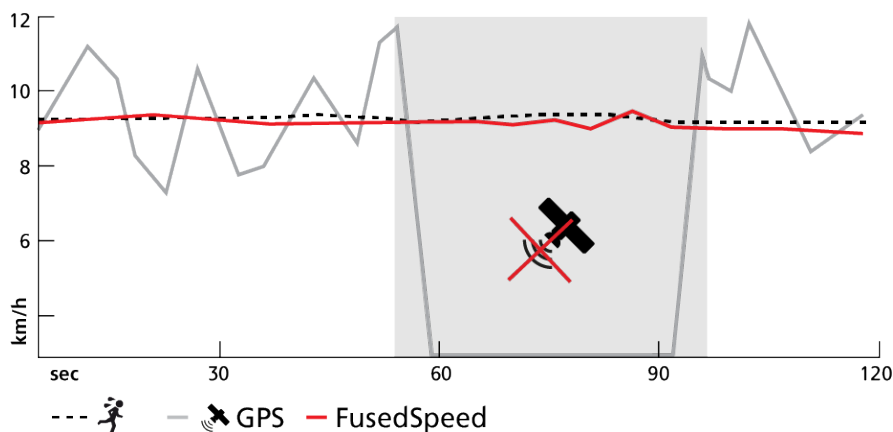
Stisknutím levého horního tlačítka zobrazíte odhad svého kondičního věku. Metabolický věk se vypočítává na základě srovnání vaší hodnoty VO2max a věku. Pokud se budete udržovat v kondici prostřednictvím vhodných typů fyzické aktivity, bude se vaše hodnota VO2max zvyšovat a metabolický věk tudíž snižovat.



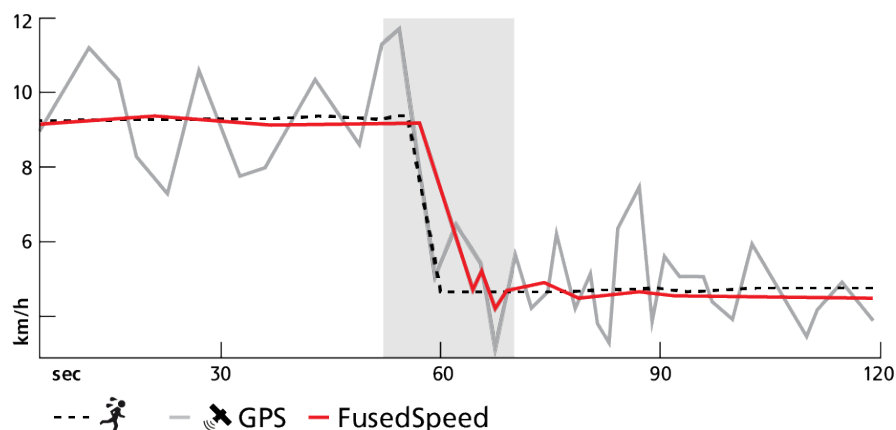
Zlepšování hodnoty VO2max je vysoce individuální a závisí na faktorech jako věk, pohlaví, genetické dispozice a vytrénovanost. Pokud již máte velmi dobrou fyzickou kondici, bude její další zvyšování probíhat pomaleji. Pokud právě začínáte s pravidelným cvičením, můžete zaznamenat rychlý nárůst fyzické kondice.

## 4.17. 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 5 schopny dočasně pokračovat v zobrazování přesné rychlosti díky GPS kalibrovanému akcelerometru.



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

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

## 4.18. Přesnost GPS a úspora energie

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

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

Možnosti přesnosti GPS jsou:

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

Přesnost GPS můžete nastavit přímo v hodinkách Suunto nebo pomocí aplikace Suunto.

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

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

## 4.19. Zóny intenzity

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

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

Pět různých zón intenzity, které hodinky Suunto 5 využívají, jsou:

### Zóna 1: Snadná

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

### **Zóna 2: Střední**

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

### **Zóna 3: Těžká**

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

### **Zóna 4: Velmi obtížná**

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

### **Zóna 5: Maximální**

Když vaše tepová frekvence během cvičení dosáhne zóny 5, začnete trénink vnímat jako extrémně těžký. V těle se vám bude tvořit laktát rychleji, než jak se jej daří vyplavovat, a budete nuceni nejpozději po několika desítkách minut přestat. Sportovci zahrnují cvičení v této maximální intenzitě do tréninkového programu jen velmi omezeně, sportovci pracující převážně na vylepšování kondice je nepotřebují zahrnovat vůbec.

#### **4.19.1. Zóny tepové frekvence**

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

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

Hodinky Suunto 5 používají výchozí zóny TF a zóny TF pro konkrétní aktivity. Výchozí zóny lze používat pro všechny aktivity, ale pro pokročilejší trénink můžete používat speciální zóny TF určené pro běh a jízdu na kole.

#### **Nastavení max. TF**

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

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





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

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


### Nastavení výchozích zón TF

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

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



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

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

### Nastavení zón TF pro konkrétní aktivity

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

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



5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu TF.
6. Přidržením prostředního tlačítka opustíte zobrazení zón TF.

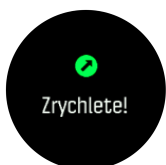
#### 4.19.1.1. Používání zón TF při cvičení

Když zaznamenáváte cvičení (viz 4.28. Záznam cvičení) a máte zvolenou tepovou frekvenci jako cíl intenzity (viz 4.28.1. Používání cílů při cvičení), zobrazí se kolem vnějšího okraje

displeje sportovního režimu indikátor zón TF rozdělený do pěti sekcí (u všech sportovních režimů, které podporují TF). Rozsvícením příslušné sekce měřidlo indikuje, ve které zóně TF v daném okamžiku trénujete. Malá šipka na měřidle indikuje, kde se přesně v rámci příslušné zóny nacházíte.



Vaše hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení vaše tepová frekvence dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat ke zrychlení či zpomalení.



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

#### 4.19.2. Tempové zóny

Tempové zóny fungují přesně jako zóny TF, ale intenzita tréninku bude vycházet z tempa a nikoli z tepové frekvence. Tempové zóny se zobrazují jako metrická nebo imperiální hodnota, záleží na nastavení.

V hodinkách Suunto 5 je předvoleno pět tempových zón, které máte k dispozici k použití, případně si můžete definovat vlastní.

Tempové zóny jsou k dispozici pro běh.

##### Nastavení tempových zón

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

1. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte možnost **Běh**.
2. Stiskněte pravé spodní tlačítko a vyberte tempové zóny.
3. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka se posouvejte, po zvýraznění požadované tempové zóny stiskněte prostřední tlačítko.
4. Stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou tempovou zónu.



5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu tempové zóny.
6. Zobrazení výkonových zón opusťte přidržením prostředního tlačítka.

##### 4.19.2.1. Používání tempových zón při cvičení

Když zaznamenáváte cvičení (viz 4.28. *Záznam cvičení*) a máte jako cíl intenzity zvolené tempo (viz 4.28.1. *Používání cílů při cvičení*), zobrazí se indikátor tempové zóny rozdělený do pěti sekcí. Těchto pět sekcí se zobrazuje kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu. Indikátor zvýrazněním příslušné sekce znázorňuje, kterou tempovou zónu máte zvolenou jako cíl intenzity. Malá šipka na měřidle indikuje, kde se přesně v rámci příslušné zóny nacházíte.



Vaše hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení vaše tempo dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat ke zrychlení či zpomalení.



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

### 4.19.3. Zóny výkonu

Měřič výkonu měří fyzické úsilí vynaložené na provádění určité aktivity. Toto úsilí se měří ve wattech. Hlavní výhodou, kterou vám měřič výkonu přináší, je přesnost. Měřič výkonu vám odhalí, jakou námahu skutečně vynakládáte a jaký výkon produkuje. Také je analýzou hodnot ve wattech snadnější sledovat vlastní pokroky.

Výkonové zóny vám mohou pomoci trénovat ve správném výkonovém vymezení.

V hodinkách Suunto 5 je předvoleno pět výkonových zón, které máte k dispozici k použití, případně si můžete definovat vlastní.

Výkonové zóny jsou k dispozici ve všech výchozích sportovních režimech pro jízdu na kole, na cyklotrenažeru a na horském kole. Chcete-li používat výkonové zóny při běhu nebo terénním běhu, je třeba použít speciální „výkonové“ sportovní režimy. Máte-li zájem používat výkonové zóny s vlastními sportovní režimy, ujistěte se, že příslušný režim používá Power POD.

#### Nastavení výkonových zón pro konkrétní aktivity

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

1. Vyberte aktivitu (**Běh** nebo **Jízda na kole**), kterou chcete upravit, případně po jejím zvýraznění stiskněte prostřední tlačítko.
2. Stiskněte pravé spodní tlačítko a vyberte výkonové zóny.
3. Výkonovou zónu, kterou chcete upravit, vyberte stisknutím pravého horního nebo spodního tlačítka.
4. Stisknutím horního nebo spodního tlačítka vyberte novou výkonovou zónu.



5. Stisknutím prostředního tlačítka vyberte novou hodnotu výkonu.
6. Zobrazení výkonových zón opusťte přidržením prostředního tlačítka.

#### 4.19.3.1. Používání výkonových zón při cvičení

Chcete-li při cvičení používat výkonové zóny, musíte mít s hodinkami spárované zařízení Power POD, viz 4.25. *Párování zařízení POD a snímačů.*

Když zaznamenáváte cvičení (viz 4.28. *Záznam cvičení*) a máte jako cíl intenzity zvolený výkon (viz 4.28.1. *Používání cílů při cvičení*), zobrazí se indikátor výkonové zóny rozdělený do pěti sekcí. Těchto pět sekcí se zobrazuje kolem vnějšího okraje displeje sportovního režimu. Indikátor zvýrazněním příslušné sekce znázorňuje, kterou výkonovou zónu máte zvolenou jako cíl intenzity. Malá šipka na měřidle indikuje, kde se přesně v rámci příslušné zóny nacházíte.



Vaše hodinky vás upozorní, když se dostanete do zvolené cílové zóny. Pokud se během cvičení váš výkon dostane mimo zvolenou cílovou zónu, hodinky vás budou vyzývat ke zrychlení či zpomalení.



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

## 4.20. Intervalový trénink

Intervalový trénink představuje běžnou formu tréninku. Sestává z opakovaných úseků o vysoké a nízké intenzitě. V hodinkách Suunto 5 můžete definovat pro každý sportovní režim vlastní intervalový trénink.

Při definování intervalů nastavujete čtyři položky:

- Interval: přepínač zap./vyp., který aktivuje intervalový trénink. Když je tento přepínač zapnutý, ke sportovnímu režimu se přidá displej intervalového tréninku.
- Opakování: počet opakování sad zátěže a regenerace, které chcete absolvovat.
- Interval: délka intenzivního intervalu určená podle vzdálenosti nebo trvání.
- Regenerace: délka regeneračního období mezi intervaly určená podle vzdálenosti nebo trvání.

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

 **POZNÁMKA:** Pokud používáte intervaly, nemůžete aktivovat navigaci.

Postup při intervalovém tréninku:


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



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



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

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

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

## 4.21. Jazyk a systém jednotek

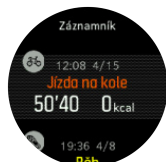
Jazyk a systém jednotek hodinek můžete měnit v nabídce: **Obecné » Jazyk**.

## 4.22. Záznamník

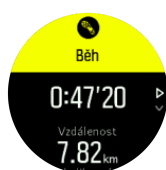
Záznamník můžete otevřít ze spouštěče.



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



Záznam opustíte stisknutím levého spodního tlačítka.



## 4.23. Fáze měsíce

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

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



Fáze jsou zachyceny pomocí ikony a procentuálního údaje takto:

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

## 4.24. Oznámení

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

 **POZNÁMKA:** Zprávy, které obdržíte od některých aplikací, používaných ke komunikaci, nemusí být kompatibilní s Suunto 5.

Když párujete hodinky s aplikací, upozornění jsou zapnuta ve výchozím nastavení. Můžete je vypnout z nastavení na **Oznámení**.

Po přijetí oznámení se na displeji zobrazí vyskakovací okno.



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

## Historie oznámení

Pokud máte nepřečtená oznámení nebo zmeškané hovory na mobilním zařízení, můžete je zobrazit na hodinkách.


Při zobrazení ciferníku stiskněte prostřední tlačítko, poté můžete historii oznámení procházet spodním tlačítkem.

## 4.25. Párování zařízení POD a snímačů

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

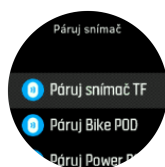
Hodinky Suunto 5 podporují následující typy zařízení POD a snímačů:

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

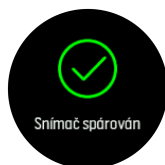
 **POZNÁMKA:** Máte-li zapnutý režim letadlo, není možné provádět párování. Před párováním režim letadlo vypněte. Viz 4.2. Režim letadlo.

Postup párování zařízení POD nebo snímače:

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



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



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

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

Kompletní seznam spárovaných zařízení můžete zobrazit v hodinkách v nastavení:

#### **Propojitelnost » Spárovaná zařízení.**

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

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

#### 4.25.1. Kalibrace zařízení Bike POD

U zařízení Bike POD je třeba v hodinkách nastavit obvod kola. Obvod kola v milimetrech se zadává jako jeden krok v rámci kalibrace. Pokud změňte kola (za jiný obvod), je třeba také změnit nastavení obvodu kol v hodinkách.

Postup změny obvodu kola:

1. V nastavení přejděte na **Propojitelnost » Spárovaná zařízení**.
2. Vyberte **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kola.

#### 4.25.2. Kalibrace zařízení POD

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

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

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

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

#### 4.25.3. Kalibrace snímače Power POD

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

Postup kalibrování snímače Power POD:

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

Čas od času je vhodné snímač Power POD zkalibrovat znovu.

### 4.26. Místa zájmu

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

Každé místo zájmu definují vlastnosti:

- Název POI



- Typ POI
- Datum a čas vytvoření
- Zeměpisná šířka
- Zeměpisná délka
- Nadm. výška

Do hodinek můžete uložit až 250 míst zájmu.

#### 4.26.1. Postup navigování k místu zájmu

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



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

Postup navigování k místu zájmu:

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

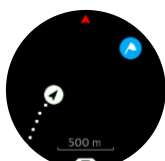
Budete-li chtít kdykoli navigaci ukončit, stiskněte ještě jednou horní tlačítko.

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

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



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



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
























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

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

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

#### 4.26.2. Typy POI

Hodinky Suunto 5 využívají tyto druhy ikon POI:

	Obecné místo zájmu
	Doupě (zvíře, pro lov)
	Začátek (začátek trasy nebo stezky)
	Velká zvěř (zvíře, pro lov)
	Pták (zvíře, pro lov)
	Budova, domov
	Kavárna, jídlo, restaurace
	Kemp, kempink
	Auto, parkoviště
	Jeskyně
	Útes, kopec, hora, údolí
	Pobřeží, jezero, řeka, voda
	Křižovatka
	Pomoc v tísni
	Konec (konec trasy nebo stezky)
	Ryba, místo pro rybaření
	Les
	Geocache
	Hostel, hotel, ubytovna
	Info
	Louka

	Vrchol
	Stopy (zvířecí stopy, pro lov)
	Silnice
	Skála
	Otírání (zvířecí stopy, pro lov)
	Škrábání (zvířecí stopy, pro lov)
	Výstřel (pro lov)
	Památka
	Malá zvěř (zvíře, pro lov)
	Posed (pro lov)
	Stezka
	Kamera na stezce (pro lov)
	Vodopád

#### 4.26.3. Přidávání a odstraňování míst zájmu

Místo zájmu můžete přidat tak, že v hodinkách uložíte aktuální místo.

Pokud jste s hodinkami venku a narazíte na místo, které si chcete uložit jako místo zájmu, můžete takové místo přidat mezi uložená místa zájmu pomocí hodinek.

Postup přidání místa zájmu pomocí hodinek:

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

#### Odstraňování míst zájmu

Odstranit místo zájmu můžete tak, že v hodinkách smažete místo zájmu ze seznamu míst zájmu.

Postup odstranění místa zájmu v hodinkách:

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

Když odstraníte určité místo zájmu z hodinek, není ještě navždy smazáno.

Chcete-li však místo zájmu nadobro odstranit, je třeba je smazat ve svém účtu online.

## 4.27. Formáty polohy

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

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

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


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

K dispozici jsou další běžné formáty polohy, včetně:

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

Hodinky Suunto 5 podporují rovněž tyto místní sítě:

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

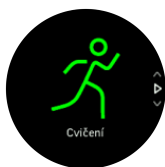
 **POZNÁMKA:** Některé formáty polohy nelze použít v oblastech severně od 84° a jižně od 80° nebo mimo země, pro které jsou určeny. Pokud se nacházíte mimo přípustnou oblast, vaše souřadnice se na hodinkách nebudou zobrazovat.

## 4.28. Záznam cvičení

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

Postup záznamu cvičení:

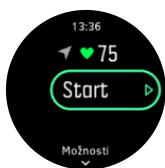
1. Nasadte si snímač tepové frekvence (volitelný doplněk).
2. Stisknutím pravého horního tlačítka otevřete spouštěč.
3. Přejděte k ikoně cvičení a prostředním tlačítkem ji vyberte.



4. Stisknutím pravého horního nebo pravého spodního tlačítka procházejte sportovní režimy a vyberte ten, který chcete použít.
5. Nad indikátorem pro spuštění se zobrazuje sada ikon v závislosti na tom, co s daným sportovním režimem využíváte (snímač tepové frekvence, GPS z připojeného zařízení). Ikona šipky (GPS z připojeného zařízení) při vyhledávání bliká a je šedá, po nalezení signálu se zbarví zeleně. Ikona srdce (tepové frekvence) během hledání bliká šedou barvou. Jakmile je signál z hrudního pásu se snímačem tepové frekvence nalezen, změní se ikona na barevné srdce připojené k pásu. Pokud používáte optický snímač tepové frekvence, bude ikona vypadat jako barevné srdce, ovšem bez pásu.

Pokud používáte snímač tepové frekvence, ale barva ikony se změní na zelenou, zkontrolujte, zda je snímač tepové frekvence spárován, viz 4.25. *Párování zařízení POD a snímačů*, a znovu vyberte příslušný sportovní režim.

Můžete čekat, až se ikona zbarví zeleně nebo červeně, případně můžete začít se záznamem cvičení, jakmile chcete, stisknutím prostředního tlačítka.



Po zahájení záznamu bude vybraný způsob měření tepové frekvence uzamčen a nebude možné ho během probíhajícího cvičení změnit.

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



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

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

Po zastavení záznamu vám bude položen dotaz, jak jste se cítili. Na tuto otázku můžete odpovědět, případně ji lze přeskočit (viz 4.14. *Pocit*). Následně se zobrazí souhrn aktivity, kterým můžete procházet pomocí pravého horního a spodního tlačítka.

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



#### 4.28.1. Používání cílů při cvičení

Na hodinkách Suunto 5 můžete pro cvičení nastavit různé cíle.

Pokud vybraný sportovní režim umožňuje nastavovat různé cíle, můžete tak učinit, než začnete zaznamenávat cvičení, stisknutím pravého spodního tlačítka.



Cvičení s obecným cílem:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, stisknutím spodního pravého tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Vyberte možnost **Cíle** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Vyberte **Trvání** nebo **Vzdálenost**.
4. Vyberte si cíl.
5. Zpět do možností sportovního režimu se vrátíte přidržením prostředního tlačítka.

Když máte aktivované obecné cíle, na všech datových displejích se bude zobrazovat indikátor postupu k cíli.



Hodinky vám také oznámí, když dosáhnete 50 % cílové hodnoty a když vybraný cíl splníte.

Cvičení s nastavením cílové intenzity:

1. Než začnete zaznamenávat cvičení, stisknutím spodního pravého tlačítka otevřete možnosti sportovního režimu.
2. Vyberte možnost **Zóny intenzity** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Zvolte **Teplota frekvence**, **Tempo** nebo **Výkon**.  
(Možnosti závisí na vybraném sportovním režimu a na tom, zda máte s hodinkami spárovaný Power POD).
4. Vyberte si cílovou zónu.
5. Zpět do možností sportovního režimu se vrátíte přidržením prostředního tlačítka.

## 4.28.2. Navigování v průběhu cvičení

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

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

Postup navigování v průběhu cvičení:

1. Pokud jste tak ještě neučinili, vytvořte si trasu nebo místo zájmu v účtu online a následně hodinky synchronizujte.
2. Vyberte sportovní režim, který využívá GPS, a stiskem spodního tlačítka otevřete možnosti. Můžete také nejprve zahájit záznam cvičení a poté otevřít možnosti sportovního režimu přidržetím prostředního tlačítka.
3. Přejděte na položku **Navigace** a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Stiskem horního/spodního tlačítka vyberte požadovanou možnost navigace a stiskněte prostřední tlačítko.
5. Vyberte trasu nebo místo zájmu pro navigování a stiskněte prostřední tlačítko. Pro zahájení navigace poté stiskněte horní tlačítko.

Pokud jste ještě nezahájili záznam cvičení, dostanete se posledním krokem zpět do možnosti sportovního režimu. Přejděte zpět na zobrazení pro spuštění záznamu a spusťte záznam jako obvykle.

Během cvičení můžete stiskem prostředního tlačítka přejít na navigační displej, kde lze zobrazit zvolenou trasu nebo místo zájmu. Další informace o navigačním displeji: viz 4.26.1. *Postup navigování k místu zájmu a 4.30. Trasy.*

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

## 4.29. Regenerace

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

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

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

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



Protože doba pro zotavení je pouze odhad, odečítají se kumulované hodiny rovnoměrně bez ohledu na vaši úroveň kondice či jiné individuální faktory. Pokud máte velmi dobrou kondici,

můžete regenerovat rychleji, než uvádějí odhady. Pokud ale máte na druhou stranu třeba chřipku, může být regenerace pomalejší než odhady.

## 4.30. Trasy

Hodinky Suunto 5 můžete použít k navigaci po trasách.

Postup navigace po trase:

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



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



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



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



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

Všechny sportovní režimy využívající GPS mají také možnost výběru trasy. Viz 4.28.2. *Navigování v průběhu cvičení.*


## Navigační pokyny

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



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

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

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

#### 4.30.1. Navigování podle nadmořské výšky

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

Displej výškového profilu uvádí tyto informace:

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



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

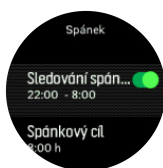
### 4.31. Sledování spánku

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

Necháte-li si hodinky Suunto 5, když jdete spát, budou měřit spánek na základě údajů akcelerometru.


Měření spánku:

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



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

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

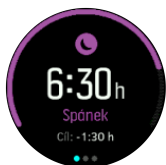
 **POZNÁMKA:** Pokud jdete spát před nastavenou dobou začátku spánku a také se vzbudíte po nastavené době konce spánku, hodinky nebudou takový spánek počítat jako spánkovou relaci. Dobu začátku spánku byste měli nastavit tak, aby zahrnovala nejčasnější čas, kdy můžete jít spát, stejně jako nejzazší čas,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

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

## Spánkové trendy

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

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





Stisknete-li na displeji spánku prostřední tlačítko, zobrazí se průměrná doba spánku za posledních sedm dní. Stisknutím pravého spodního tlačítka zobrazíte skutečný počet hodin spánku za posledních sedm dní.

Při zobrazení průměrných hodnot spánku můžete stisknutím prostředního tlačítka zobrazit graf s průměrnými hodnotami TF za posledních sedm dní.



Stisknutím pravého spodního tlačítka zobrazíte skutečné hodnoty TF za posledních sedm dní.

 **POZNÁMKA:** Přidržením prostředního tlačítka na displeji **SPÁNEK** otevřete nastavení měření spánku.

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

## Kvalita spánku

Kromě trvání spánku hodnotí vaše hodinky také kvalitu spánku. Vycházejí při tom z proměnlivosti tepové frekvence během spánku. Proměnlivost tepové frekvence během spánku naznačuje, jak vám spánek pomáhá si odpočinout a regenerovat. Kvalita spánku se v souhrnu spánku zobrazuje jako hodnota na škále 0 až 100, kde 100 je nejvyšší kvalita.

## Měření tepové frekvence během spánku

Pokud si hodinky necháte během noci na zápěstí, získáte také zpětnou vazbu ohledně spánku na základě tepové frekvence. Chcete-li, aby byl optický snímač tepové frekvence zapnutý i v noci, je třeba se ujistit, že máte aktivovanou funkci Denní TF (viz 4.1.2. *Denní TF*).

## Automatický režim Nerušit

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

### 4.32. Sportovní režimy

Hodinky jsou dodávány s nahrávanými předdefinovanými sportovními režimy. Režimy jsou navrženy pro specifické aktivity a účely, od venkovní procházky po běh na lyžích.

Když zaznamenáte trénink (viz *Záznam cvičení*), můžete rolovat nahoru a dolů a podívat se na krátký seznam sportovních režimů. Vyberte ikonu **Jiný** na konci krátkého seznamu a podívejte se na úplný seznam sportovních režimů.

V každém sportovním režimu je nastavena jedinečná kombinace displejů a zobrazení.

### 4.33. Plavání

Můžete využít Suunto 5 při plavání v bazénech.

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



**POZNÁMKA:** Zápěstní snímač tepové frekvence nemusí fungovat pod vodou. Chcete-li mít přesnější měření TF, použijte snímač na hrudním pásu.

### 4.34. Zátěž a regenerace

Vaše fyzické zdroje umožňují určit, kolik energie má vaše tělo k dispozici, jak bude schopné zvládat zátěž a výzvy, na které narazíte.

Při zátěži a fyzické aktivitě se fyzické zdroje spotřebovávají, při odpočinku a regeneraci se obnovují. Dobrý spánek tvoří zásadně důležitou součást zabezpečení potřebných fyzických zdrojů pro vaše tělo.

Když máte fyzických zdrojů dostatek, budete se nejspíš cítit odpočatí a plní energie. Půjdete-li si zaběhat v době, kdy máte hojnost fyzických zdrojů, nejspíš vám to půjde výborně, protože vaše tělo má energii potřebnou k tomu, aby se přizpůsobilo, což v důsledku povede k dalšímu zlepšování.

Když budete schopni své fyzické zdroje měřit, pomůže vám to s nimi nakládat a využívat je rozumně. Množství fyzických zdrojů můžete využívat také jako vodítko k určení stresových faktorů, osobně účinných strategií regenerace nebo vlivu kvalitní výživy.

Zátěž a doba zotavení využívá naměřených hodnot optického snímače srdce a abyste tyto hodnoty získali, musíte zapnout denní tepovou frekvenci, viz *Denní TF*.

Pomocí pravého spodního tlačítka přejděte na displej zátěže a regenerace.



Měřítka kolem displeje indikuje celkovou hladinu fyzických zdrojů. Je-li zelená, znamená to, že regenerujete. Ze stavového a časového indikátoru můžete vyčíst, v jakém stavu se aktuálně nacházíte (aktivní, neaktivní, v regeneraci či pod zátěží) a jak dlouho. Na tomto snímku je například vidět, že již čtyři hodiny regenerujete.

Když stisknete prostřední tlačítko, zobrazí se sloupcový graf zachycující fyzické zdroje za posledních 16 hodin.



Zelené sloupce označují období, kdy probíhala regenerace. Procentuální hodnota je odhad aktuální hladiny fyzických zdrojů.

## 4.35. Budíky podle východu a západu slunce

Budíky podle východu/západu slunce v hodinkách Suunto 5 jsou adaptivní budíky vycházející z vaší polohy. Místo určení pevného času nastavujete budík podle toho, jak dlouho před východem či západem slunce chcete být upozorněni.

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

Postup nastavení budíku podle východu/západu slunce:


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




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



6. Stiskem prostředního tlačítka nastavení potvrdíte a opustíte.

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



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

## 4.36. SuuntoPlus

SuuntoPlus™ vás vybaví Suunto 5 novými nástroji a novými poznatky, které vám poskytnou inspiraci a nové způsoby, jak si vychutnat aktivní životní styl.

Postup použití SuuntoPlus™ funkcí:

1. Dříve než začnete zaznamenávat cvičení, stiskněte spodní tlačítko; otevřou se tím možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na **SuuntoPlus™** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte na požadovanou funkci a stiskněte prostřední tlačítko.
4. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
5. Stisknutím prostředního tlačítka přejděte na funkci SuuntoPlus™, která bude mít vlastní zobrazení.
6. Po zastavení záznamu cvičení můžete v souhrnu najít SuuntoPlus™ výsledek, pokud byl relevantní výsledek získán.

Na stránce [Suunto.com/SuuntoPlus](https://Suunto.com/SuuntoPlus) naleznete nejnovější funkce SuuntoPlus™.

Ujistěte se, že váš Suunto 5 má nejnovější verzi softwaru.

### 4.36.1. SuuntoPlus - Strava

S Relative Effort vidíte v reálném čase, kolik energie jste vašemu cvičení věnovali. Ať už je vaše cvičení pomalé a vytrvalostní nebo krátké a namáhavé, Relative Effort vám poskytuje personalizované měření podle zón tepové frekvence, můžete tak přizpůsobit svůj výkon během pohybu. Po dokončení synchronizujte svou aktivitu se Stravou nebo získejte více ze cvičení se Strava Summit: podrobně prozkoumejte údaje o výkonnosti, zjistěte, jakého pokroku jste celkově dosáhli a kde se nacházíte ve svém tréninkovém cyklu – ať už dosahujete vrcholu, udržujete kondici nebo se zotavujete.

Pro použití Strava Relative Effort s Suunto 5:

1. Dříve než začnete zaznamenávat cvičení, stiskněte spodní tlačítko; otevřou se tím možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na **SuuntoPlus™** a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte na položku **Strava** a stiskněte prostřední tlačítko.

4. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
5. Během cvičení stiskem prostředního tlačítka přejděte na zobrazení Strava a zobrazte hodnotu Relative Effort v reálném čase.
6. Po zastavení záznamu cvičení můžete v souhrnu najít výsledek Strava Relative Effort.
7. Chcete-li se podívat na dlouhodobou analýzu týkající se relativního výkonu, ujistěte se, že Suunto 5 je připojen ke Strava prostřednictvím Suunto App.

Abyste dosáhli stejných výsledků Relative Effort jako Suunto 5 ve Strava, nezapomeňte upravit zóny tepové frekvence tak, aby Suunto 5 odpovídaly zónám, které máte ve Strava.

#### 4.36.2. SuuntoPlus – TrainingPeaks

TrainingPeaks nabízí možnost v reálném čase vidět Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>), stejně jako Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) pro cyklistiku a Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) pro běh. Tyto funkce TrainingPeaks se často používají při tréninku vytrvalosti a vaše hodinky Suunto 5 vám umožňují tyto metriky sledovat i během tréninku.

Po skončení tréninku budou metriky TrainingPeaks dostupné v souhrnu. Pro účely dlouhodobé analýzy je vhodné, abyste měli hodinky Suunto 5 připojeny k funkci TrainingPeaks přes aplikaci Suunto.

Funkce TrainingPeaks se dělí na tři segmenty.

##### TrainingPeaks – cyklovýkon

##### #### Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) – jízda na kole

Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) se zjišťuje ze změřených wattů a s ohledem na rovnoměrnost nebo proměnlivou povahu tréninku vypočítává fyziologické náklady, tj. jakou námahu můžete svému tělu naložit a jak dlouhou budete potřebovat regeneraci. Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) je odhad průměrného výkonu, pokud by jízda probíhala při rovnoměrné námaze.

Vyžaduje použití měřiče cyklovýkonu.

Další informace najdete na adrese: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/>

##### Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>)

Jakémukoli tréninku, který zahrnuje měření výkonu, tempa nebo tepové frekvence, lze přiřadit hodnotu Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>). Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) informuje o celkové tréninkové zátěži a fyziologickém stresu, který z tréninku vyplývá, s ohledem na trvání a intenzitu tréninku.

Možnost sledovat tréninkovou zátěž v reálném čase vám umožňuje upravovat úsilí vkládané do tréninku a jeho trvání přímo během tréninku. Snáze tak splníte své tréninkové cíle.

Dlouhodobá tréninková data můžete analyzovat v aplikaci TrainingPeaks.

##### Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>)

Faktor intenzity udává relativní intenzitu porovnáním metriky Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) s vaším funkčním mezním výkonem. Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) je jednoduchá metrika, jež vyjadřuje, jak namáhavě trénujete.

Hodnota Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) pro:

- regenerační tréninky by měla být nižší než 0,75

- vytrvalostní jízdy by se měla pohybovat v intervalu 0,75–0,85
- tempové tréninky by měla činit 0,85–0,95
- anaerobní mezní intervaly by měla být 0,95–1,05.

Pro krátké časovky, např. 10 km, by měla být hodnota Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) od 1,05 do 1,15.

Další informace najdete na adrese: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – běžecké tempo

### #### Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) – běh

Určení správného tempa při běhu v kopcovitém terénu může být obtížné. Tempo se do kopce zpomaluje, i když udržujete konstantní námahu. Metrika Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) vám pomáhá určit ekvivalent vaší rychlosti na rovině. Během běhu můžete snadno úsilí upravit na základě sledování hodnoty Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) na hodinkách v reálném čase.

Další informace najdete na adrese: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

## Running pace Training Stress Score (rTSS)

Jakémukoli tréninku, který zahrnuje měření výkonu, tempa nebo tepové frekvence, lze přiřadit hodnotu Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>). Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) informuje o celkové tréninkové zátěži a fyziologickém stresu, který z tréninku vyplývá, s ohledem na trvání a intenzitu tréninku.

Možnost sledovat tréninkovou zátěž v reálném čase vám umožňuje upravovat úsilí vkládané do tréninku a jeho trvání přímo během tréninku. Snáze tak splníte své tréninkové cíle.

Dlouhodobá tréninková data můžete analyzovat v aplikaci TrainingPeaks. Metrika Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) vycházející z tempa běhu se označuje rTSS.

## Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>)

Metrika Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) udává relativní intenzitu při běhu. Porovnává normalizované tempo zohledňující převýšení s mezním anaerobním tempem. Faktor intenzity je jednoduchá metrika a určuje, jak namáhavě trénujete.

Hodnota Intensity Factor<sup>®</sup> (IF<sup>®</sup>) pro:

- regenerační tréninky by měla být nižší než 0,75
- vytrvalostní běhy by se měla pohybovat v intervalu 0,75–0,85
- tempové tréninky by měla činit 0,85–0,95
- anaerobní mezní intervaly by měla být 0,95–1,05.

Další informace najdete na adrese: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – tepová frekvence

### #### Heart rate Training Stress Score (hrTSS)

Jakémukoli tréninku, který zahrnuje měření výkonu, tempa nebo tepové frekvence, lze přiřadit hodnotu Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>). Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) informuje o celkové

tréninkové zátěži a fyziologickém stresu, který z tréninku vyplývá, s ohledem na trvání a intenzitu tréninku.

Možnost sledovat tréninkovou zátěž v reálném čase vám umožňuje upravovat úsilí vkládané do tréninku a jeho trvání přímo během tréninku. Snáze tak splníte své tréninkové cíle.

Dlouhodobá tréninková data můžete analyzovat v aplikaci TrainingPeaks. Metrika Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) vycházející z tempa běhu se označuje hrTSS.

Další informace najdete na adrese: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

## TrainingPeaks – Suunto 5

Postup při použití TrainingPeaks s hodinkami Suunto 5:

1. Dříve než začnete zaznamenávat cvičení, stiskněte spodní tlačítko; otevřou se tím možnosti sportovního režimu.
2. Přejděte na položku **SuuntoPlus**<sup>™</sup> a stiskněte prostřední tlačítko.
3. Přejděte dolů na položku **TrainingPeaks** a vyberte **Tempo běhu**, **Cyklovýkon** nebo **Tepová frekvence**
4. Přejděte nahoru na počáteční zobrazení a začněte cvičit jako obvykle.
5. Během aktivity opakovaným stiskem prostředního tlačítka vyhledejte displej TrainingPeaks, kde můžete vidět hodnotu Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) v reálném čase, případně Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) pro jízdu na kole nebo Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) pro běh.
6. Až zastavíte záznam tréninku, najdete hodnoty TrainingPeaks Training Stress Score<sup>®</sup> (TSS<sup>®</sup>) a Normalized Power<sup>®</sup> (NP<sup>®</sup>) nebo Normalized Graded Pace<sup>™</sup> (NGP<sup>™</sup>) v souhrnu.

Chcete-li se podívat na dlouhodobou analýzu týkající se relativního výkonu, je třeba hodinky Suunto 5 připojit k TrainingPeaks přes aplikaci Suunto.

## 4.37. Čas a datum

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

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

Vedle hlavního času můžete také používat dvojí čas tak, že sledujete čas na různých místech, například při cestování. V nabídce **Obecné** » **Čas/datum** klepněte na **Duální čas** a časová zóna se nastaví výběrem polohy.

Po spárování s aplikací Suunto budou hodinky aktualizovat čas, datum, časovou zónu a informaci o letním čase z mobilních zařízení.

V nabídce **Obecné** » **Čas/datum** můžete tuto funkci zapnout nebo vypnout klepnutím na **Automatická aktualizace času**.

### 4.37.1. Budík

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

Postup nastavení budíku:

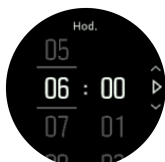
1. Nejprve vyberte, jak často se má zvuk budíku ozvat. Možnosti jsou:



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



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



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



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

## 4.38. Časovače

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

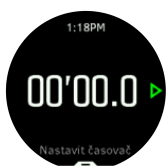


Při prvním otevření displeje se zobrazí stopky. Poté si hodinky vždy pamatují, co jste použili naposledy: stopky, nebo odpočítávání.

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

## Stopky

Stopky spustíte stiskem prostředního tlačítka.



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



Chcete-li měřič času opustit, přidržte prostřední tlačítko.

## Odpočítávací měřič

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



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

Chcete-li měřič času opustit, přidržte prostřední tlačítko.

## 4.39. Tóny a vibrace

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

V nabídce **Obecné » Tóny a Vibrace** můžete vybírat z následujících možností:

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

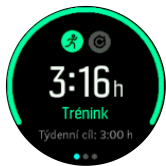
V nabídce **Alarmy** můžete vybírat z následujících možností:

- **Vibrace:** upozornění formou vibrací
- **Tóny:** zvukové upozornění
- **Oboje:** upozornění formou vibrací i zvuku

## 4.40. Informace o tréninku

Hodinky poskytují přehled souhrnů aktivity.

Pomocí pravého spodního tlačítka přejděte na zobrazení informací o tréninku.



Dvojitým stisknutím prostředního tlačítka zobrazíte graf se všemi aktivitami za poslední 3 týdny a s průměrným trváním. Stisknutím levého horního tlačítka můžete přepínat mezi různými aktivitami, které jste za poslední 3 týdny vykonávali.



Při zobrazení souhrnných hodnot můžete stiskem levého horního tlačítka přepínat mezi nejlepšími třemi sporty.

Stisknutím pravého spodního tlačítka zobrazíte souhrn za aktuální týden. Souhrn obsahuje celkové trvání, vzdálenost a počet kalorií za sport vybraný v zobrazení souhrnných hodnot. Když máte vybranou konkrétní aktivitu, zobrazíte stisknutím pravého spodního tlačítka detaily dané aktivity.

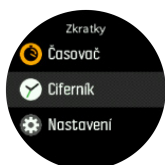


## 4.41. Ciferníky

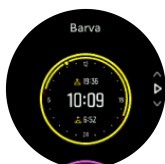
Hodinky Suunto 5 se dodávají s možností výběru z různých ciferníků, ve stylu digitálních i analogových hodinek.

Změna ciferníku:

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



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



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

## 5. Péče a podpora

### 5.1. Instrukce pro zacházení


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

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

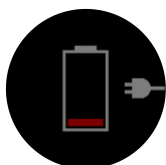
Používejte pouze originální příslušenství Suunto – na poškození způsobená jiným než originálním příslušenstvím se nevztahuje záruka.

### 5.2. Baterie


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

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

Když je baterie nabitá na méně než 20 % a později na méně než 5 %, zobrazí se na hodinkách ikona vybité baterie. Když se úroveň nabití dostane hodně nízko, hodinky přejdou do režimu s nízkou spotřebou a zobrazí se ikona dobíjení.

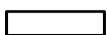
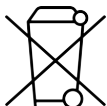


Pomocí kabelu USB, který je součástí dodávky, hodinky dobijte. Když se úroveň nabití baterie dostane na dostatečnou úroveň, hodinky se z režimu s nízkou spotřebou probudí.

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

### 5.3. Likvidace

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



## 6. Reference

### 6.1. Technické parametry

#### Obecné

- Provozní teplota: -10 °C až +50 °C (15 °F až +120 °F)
- Teplota nabíjení baterie: 0 °C až +45 °C (+32 °F až +113 °F)
- Skladovací teplota: -30 °C až +60 °C (-22 °F až +140 °F)
- Vodotěsnost: 50 m (164 stop)
- Baterie: nabíjecí baterie lithium-ion
- Životnost baterie: 20-40 hodin s GPS, v závislosti na podmínkách a nastaveních

#### Optický snímač

- Optický snímač tepové frekvence Valencell

#### Vysokofrekvenční vysílač/přijímač

- Kompatibilní s Bluetooth Smart
- Frekvenční pásmo: 2402–2480 MHz
- Maximální výstupní výkon: < 6 dBm
- Dosah: cca 3 m / 9,8 stop

#### GPS

- Technologie: Sony
- Frekvenční pásmo: 1575,42 MHz

#### Výrobce

Suunto Oy

Tammiston kauppatie 7 A

FI-01510 Vantaa

FINSKO

#### Datum výroby

Datum výroby lze vyčíst ze sériového čísla zařízení. Sériové číslo obsahuje vždy 12 znaků: YYWWXXXXXXXXXX.

První dvě číslice (YY) vyjadřují rok výroby, zatímco následující dvě číslice (WW) označují číslo týdne v daném roce, kdy bylo zařízení vyrobeno.

## 6.2. Shoda

Informace o shodě s právními předpisy a bezpečnostními standardy se nachází v brožurce „Informace o bezpečnosti výrobku a předpisech“, která je součástí balení hodinek Suunto 5 a je k dispozici také na adrese [www.suunto.com/Suunto5Safety](http://www.suunto.com/Suunto5Safety).

### 6.2.1. CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento výrobek vybavený rádiovým vysílačem typu OW186 je ve shodě se směrnicí 2014/53/EU. Úplný text EU prohlášení o shodě je k dispozici na následující adrese: [www.suunto.com/EUconformity](http://www.suunto.com/EUconformity).



## 6.3. Ochranná známka

Suunto 5, loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

## 6.4. Informace o patentech

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

[www.suunto.com/patents](http://www.suunto.com/patents)

[www.valencell.com/patents](http://www.valencell.com/patents)

Byly podány i další patentové přihlášky.

## 6.5. Omezená mezinárodní záruka

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

## Záruční doba

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

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

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

Na všechny hodinky Suunto Spartan zakoupené v roce 2016 byla prodloužena záruční doba na tři (3) roky.

Na vady související s (tlakovým) snímačem měření hloubky v potápěčských počítačích Suunto je záruční doba pět (5) let.

## Výjimky a omezení

Tato Omezená mezinárodní záruka se nevztahuje na:

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

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

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

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

## Přístup k záručnímu servisu Suunto

Pro přístup k záručnímu servisu Suunto je nutné doložit doklad o koupi. Máte-li zájem o záruční servis kdekoli na světě, musíte svůj produkt zaregistrovat online na adrese [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register). 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 jediné a výhradní opatření pro záruku a nahrazuje jakékoliv jiné záruky. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné ani následné škody, mimo jiné za ztráty očekávaných přínosů, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, vzniklé následkem zakoupení nebo používání produktu nebo pocházející z porušení záruky, porušení smlouvy, nedbalosti, přečinu, či podle jakékoli teorie zákonného či zvykového práva, i kdyby firma Suunto o možnosti vzniku takových škod věděla. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záručního servisu.







# SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. [www.suunto.com/support](http://www.suunto.com/support)  
[www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register)
2. **AUSTRALIA (24/7)** +61 1800 240 498  
**AUSTRIA** +43 72 088 3104  
**BELGIUM** +32(0)78 483 936  
**CANADA (24/7)** +1 855 624 9080  
**中国 (CHINA)** +86 400 8427507  
**中国香港 (CHINA - Hong Kong)** +852 58060687  
**DENMARK (EN, SV)** +45 89872945  
**FINLAND** +358 94 245 0127  
**FRANCE** +33 48 168 0926  
**GERMANY** +49 893 803 8778  
**ITALY** +39 029 475 1965  
**JAPAN** +81 34 520 9417  
**NETHERLANDS** +31 10 713 7269  
**NEW ZEALAND (24/7)** +64 988 75 223  
**POLAND** +48 1288 10196  
**PORTUGAL (EN, ES)** +35 1308806903  
**SPAIN** +34 911 143 175  
**SWEDEN** +46 85 250 0730  
**SWITZERLAND** +41 44 580 9988  
**UK (24/7)** +44 20 360 805 34  
**USA (24/7)** +1 855 258 0900

**Manufacturer:**

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



© Suunto Oy

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