

SUUNTO AMBIT3 SPORT 2.0

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1 BEZPEČNOSTĚ	6
2 Začínáme	8
2.1 Tlačídlá a ponuky	8
2.2 Nastavení	9
2.3 Úprava nastavení	12
3 Funkce	14
3.1 Monitorování aktivity	14
3.2 Automatické přerušování	15
3.3 Automatické posouvání	16
3.4 Podsvícení	17
3.5 Zámek tlačítek	18
3.6 Kompas	20
3.6.1 Kalibrace kompasu	21
3.6.2 Nastavení deklinace	22
3.6.3 Nastavení zámku kurzu	24
3.7 Odpočítávací časovač	26
3.8 Displej	27
3.8.1 Nastavení kontrastu displeje	28
3.8.2 Invertování barev displeje	28
3.9 Cvičení so sportovními režimy	29
3.9.1 Používání snímače Suunto Smart	29
3.9.2 Nasazení snímače Suunto Smart	30
3.9.3 Začítání cvičení	32
3.9.4 Počas cvičení	33
3.9.5 Zaznamenávání cest	34
3.9.6 Vytváření kól	34
3.9.7 Navigování počas cvičení	35
3.9.8 Používání kompasu počas cvičení	37

3.10 Vyhľadanie cesty späť	38
3.11 Aktualizácie firmvéru	38
3.12 FusedSpeed	39
3.13 Ikony	41
3.14 Intervalový časovač	44
3.15 Intervalové cvičenia	46
3.16 Záznamník	48
3.17 Indikátor zostávajúcej pamäte	51
3.18 Movescount	52
3.19 Mobilná aplikácia Movescount	54
3.19.1 Druhý displej na telefóne	57
3.19.2 Synchronizácia s mobilnou aplikáciou	57
3.20 Multišportový tréning	59
3.20.1 Manuálne prepínanie športových režimov	60
3.20.2 Používanie multišportového režimu	61
3.21 Navigovanie so systémom GPS:	61
3.21.1 Získanie signálu GPS	62
3.21.2 Súradnicové siete GPS a formáty polohy	63
3.21.3 Presnosť GPS a úspora energie	65
3.22 Oznámenia	65
3.23 Zariadenia POD a snímače srdcovej frekvencie	67
3.23.1 Párovanie zariadení POD a snímačov srdcovej frekvencie	67
3.23.2 Používanie zariadenia POD na nohu	70
3.23.3 Kalibrovanie zariadení Power POD a sklonu	72
3.24 Miesta záujmu	74
3.24.1 Kontrola polohy	77
3.24.2 Pridanie polohy ako miesta záujmu	78

3.24.3 Odstránenie miesta záujmu	79
3.25 Zotavenie	80
3.25.1 Čas zotavenia	80
3.25.2 Stav zotavenia	81
3.26 Trasy	86
3.26.1 Navigovanie po trase	87
3.26.2 Počas navigácie	92
3.27 Úroveň výkonnosti behu	94
3.28 Servisná ponuka	98
3.29 Skratky	100
3.30 Športové režimy	100
3.31 Stopky	102
3.32 Aplikácie Suunto	104
3.33 Plávanie	105
3.33.1 Plávanie v bazéne	105
3.33.2 Plavecké štýly	106
3.33.3 Nácvik plávania	109
3.33.4 Plávanie v prírode	109
3.34 Čas	111
3.34.1 Budík	112
3.34.2 Synchronizovanie času	114
3.35 Návrat späť	115
3.36 Tréningové programy	116
4 Starostlivosť a podpora	119
4.1 Pokyny na zaobchádzanie	119
4.2 Odolnosť voči vode	119
4.3 Nabíjanie batérie	120
4.4 Výmena batérie snímača Smart	122

4.5 Získanie podpory	122
5 Údaje	124
5.1 Technické údaje	124
5.2 Zhoda	125
5.2.1 CE	125
5.2.2 Zhoda s FCC	125
5.2.3 IC	126
5.2.4 NOM-121-SCT1-2009	126
5.3 Ochranná známka	127
5.4 Oznámenie o patentoch	127
5.5 Medzinárodná obmedzená záruka	127
5.6 Autorské práva	130
Index	131

1 BEZPEČNOST

Typy bezpečnostných opatrení

 **VAROVANIE:** – je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poranenia alebo smrt'.

 **POZOR:** – je použité v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** – je použité na zdôraznenie dôležitých informácií.

 **TIP:** – je použité na extra tipy k používaniu funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** AJ KEĎ NAŠE VÝROBKY SPŔŇAJÚ PRIEMYSLOVÉ ŠTANDARDY, MÔŽE PRI KONTAKTE VÝROBKU S POKOŽKOU DÔJSŤ K ALERGICKEJ REAKCII ALEBO PODRÁŽDENIU POKOŽKY. V TÝCHTO PRÍPADOCH OKAMŽITE PRESTAŇTE VÝROBOK POUŽÍVAŤ A KONTAKTUJTE LEKÁRA.

 **VAROVANIE:** PRED ZAČATÍM CVIČEBNÉHO PROGRAMU SA INFORMUJTE U LEKÁRA. PREPÍNANIE MÔŽE SPÔSOBIŤ VÁŽNE PORANENIA.

⚠ VAROVANIE: IBA NA REKREAČNÉ POUŽITIE.

⚠ VAROVANIE: NIKDY SA NESPOLIEHAJTE VÝHRADNE NA GPS ALEBO VÝDRŽ BATÉRIE. VŽDY NA ZAISTENIE SVOJEJ BEZPEČNOSTI POUŽÍVAJTE MAPY A ĎALŠIE ZÁLOŽNÉ MATERIÁLY.

⚠ POZOR: NA VÝROBOK NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE ROZPÚŠŤADLÁ, MOHOL BY SA POŠKODIŤ POVRCH.

⚠ POZOR: NA VÝROBOK NEPOUŽÍVAJTE ŽIADNE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOL BY SA POŠKODIŤ POVRCH.

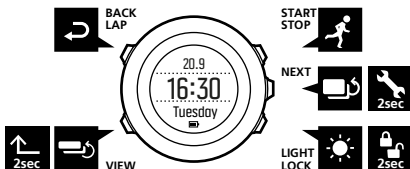
⚠ POZOR: NEODHADZUJTE VÝROBOK DO KOMUNÁLNEHO ODPADU, ALE PO SKONČENÍ ŽIVOTNOSTI S NÍM ZACHÁDZAJTE AKO S ELEKTRONICKÝM ODPADOM.

⚠ POZOR: PREDCHÁDZAJTE NÁRAZU ALEBO PÁDU, MOHOL BY SA POŠKODIŤ.

2 ZAČÍNAME

2.1 Tlačidlá a ponuky

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport majú päť tlačidiel, ktoré umožňujú prístup ku všetkým funkciám.



[Start Stop]:

- stlačením sa otvorí úvodná ponuka,
- stlačením sa zastaví, pozastaví alebo obnoví cvičenie alebo časovač,
- stlačením sa zvýši hodnota alebo sa posuniete nahor v ponuke,
- podržaním stlačeného tlačidla sa zastaví a uloží cvičenie.

[Next]:

- stlačením sa zmení displej,
- stlačením sa potvrdí nastavenie,
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí/opustí ponuka možností,
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí/opustí ponuka možností v športových režimoch.

[Light Lock]:

- stlačením sa aktivuje podsvietenie,

- stlačením sa zvýši hodnota alebo sa posuniete nadol v ponuke,
- podržaním stlačeného tlačidla sa uzamknú/odomknú tlačidlá.

[View]:

- stlačením sa zmení spodný riadok zobrazenia,
- podržaním stlačeného tlačidla sa displej prepne zo svetlého na tmavý a naspäť,
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí skratka (pozrite si časť *3.29 Skratky*).

[Back Lap]:

- stlačením sa obnoví predchádzajúca ponuka,
- stlačením sa pridá kolo počas cvičenia,

 **TIP:** *Pri zmenách hodnôt môžete zvýšiť rýchlosť podržaním stlačeného tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock], kým sa hodnoty nezačnú meniť rýchlejšie.*

2.2 Nastavenie

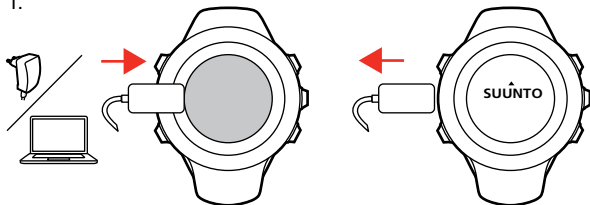
Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport sa po pripojení k počítaču alebo nabíjačke dodaným káblom USB automaticky prebudia.

Začatie používania športových hodínok:

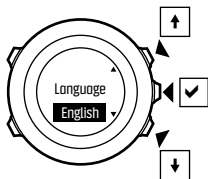
1. Pripojte športové hodinky k zdroju napájania dodaným káblom USB.
2. Ak používate počítač, odpojte kábel USB (aby sa odomkli tlačidlá).
3. Stlačením tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock] prejdite na požadovaný jazyk a vyberte ho stlačením tlačidla [Next].

4. Spárujte športové hodinky s aplikáciou Suunto Movescount (pozrite si časť *3.19 Mobilná aplikácia Movescount*) stlačením tlačidla [Start Stop] alebo krok preskočte stlačením tlačidla [Next].
5. Postupujte podľa sprievodcu nastavením a dokončite prvé nastavenia. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte hodnoty a tlačidlom [Next] potvrdte nastavenie a prejdite na nasledujúci krok.
6. Znovu pripojte kábel USB a nabíjajte, kým indikátor batérie nesignalizuje 100 %.

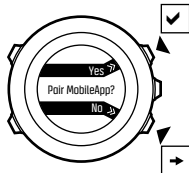
1.



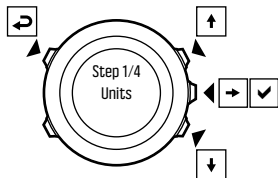
2.



3.



4.



5.



Úplné nabitie úplne vybitej batérie trvá 2 – 3 hodiny. Kým je kábel USB pripojený a zapojený do počítača, tlačidlá sú uzamknuté.

Spríevodcu nastavením môžete kedykoľvek ukončiť podržaním stlačeného tlačidla [Next].

Spríevodca nastavením vám pomôže nastaviť:

- jednotky,
- čas,
- dátum,
- osobné nastavenia (pohlavie, vek, hmotnosť).

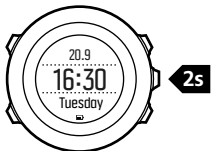
2.3 Úprava nastavení

Nastavenia športových hodínok Suunto Ambit3 Sport môžete zmeniť priamo v hodinkách prostredníctvom webovej lokality Movescount alebo priebežne pomocou aplikácie Suunto Movescount App (pozrite si časť *3.19 Mobilná aplikácia Movescount*).

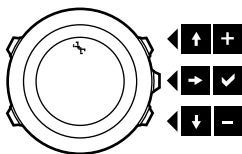
Zmena nastavení v hodinkách:

1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Pomocou tlačidiel [Start Stop] a [Light Lock] prechádzajte položky ponuky.
3. Stlačením tlačidla [Next] otvorte nastavenie.
4. Stlačením tlačidla [Start Stop] a [Light Lock] zmeníte hodnoty nastavenia.
5. Ak sa chcete vrátiť do predchádzajúcej ponuky, stlačte tlačidlo [Back Lap], ak chcete ukončiť, podržte stlačené tlačidlo [Next].

1.



2-5.



3 FUNKCIE

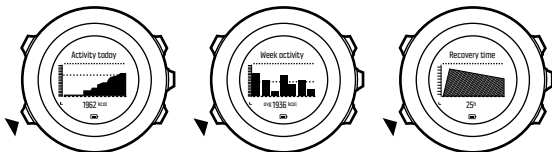
3.1 Monitorovanie aktivity

Okrem času zotavenia, ktorý sa zobrazuje v zázname cvičenia, športové hodinky Suunto Ambit3 Sport monitorujú celkovú aktivitu, cvičenie aj dennú aktivitu. Monitorovanie aktivity poskytuje úplný obraz o vašej aktivite, spaľené kalórie a čas zotavenia.

Monitorovanie aktivity je dostupné ako predvolený displej v režime **TIME** (Čas). Displej sa môže zobrazit' stlačením tlačidla [Next] (posledný displej).

Displej monitorovania aktivity sa môže zobrazit' a zatvorit' z úvodnej ponuky v časti **DISPLAYS** (Displeje) » **Activity** (Aktivita). Prepína sa pomocou tlačidla [Next].

Displej monitorovania aktivity má tri zobrazovania, ktoré sa menia stlačením tlačidla [View].



- **Activity today** (Dnešná aktivita): spotreba kalórií v danom dni, bodkovaná čiara na stĺpcovom grafe označuje priemernú dennú spotrebu kalórií za posledných sedem dní, dnešný deň nie je zahrnutý.

- **Week activity** (Týždenná aktivita): Denná spotreba kalórií za posledných sedem dní s dnešným dňom vpravo, bodkovaná čiara na stĺpcovom grafe a posledný riadok ukazujú priemernú dennú spotrebu kalórií za posledných sedem dní, dnešný deň nie je zahrnutý.
- **Recovery time** (Čas zotavenia): čas zotavenia v nasledujúcich 24 hodinách na základe zaznamenaných cvičení a dennej aktivity.

3.2 Automatické prerušenie

Funkcia **Autopause** (Automatické prerušenie) preruší zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Funkciu **Autopause** (Automatické prerušenie) môžete zapnúť a vypnúť pre každý športový režim na webovej lokalite Movescount alebo v rozšírených nastaveniach pre športový režim.

Funkciu **Autopause** (Automatické prerušenie) môžete počas cvičenia zapnúť alebo vypnúť aj bez toho, aby to malo vplyv na nastavenia vykonané na webovej lokalite Movescount.

Zapnutie a vypnutie funkcie **Autopause** (Automatické prerušenie) počas cvičenia:

1. V športovom režime podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].

3. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **Autopause** (Automatické prerušenie) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Pomocou tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock] zapnite alebo vypnite.
5. Ak chcete ponuku opustiť, podržte stlačené tlačidlo [Next].

3.3 Automatické posúvanie

Pomocou funkcie **Autoscroll** (Automatické posúvanie) môžete hodinky nastaviť tak, aby sa počas cvičenia automaticky posúvali v zobrazeniach športového režimu.

Funkciu **Autoscroll** (Automatické posúvanie) môžete zapnúť a vypnúť pre každý športový režim na webovej lokalite Movescount a môžete definovať, ako dlho sa budú displeje zobrazovať.

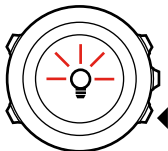
Funkciu **Autoscroll** (Automatické posúvanie) môžete počas cvičenia zapnúť alebo vypnúť aj bez toho, aby to malo vplyv na nastavenia vykonané na webovej lokalite Movescount.

Zapnutie a vypnutie funkcie **Autoscroll** (Automatické posúvanie) počas cvičenia:

1. V športovom režime podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **Autoscroll** (Automatické posúvanie) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Pomocou tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock] zapnite alebo vypnite.
5. Ak chcete ponuku opustiť, podržte stlačené tlačidlo [Next].

3.4 Podsvietenie

Stlačením tlačidla [Light Lock] sa zapne podsvietenie.



V predvolenom nastavení sa podsvietenie zapne na niekoľko sekúnd a vypne sa automaticky. Toto je režim **Normal** (Normálne).

Existujú tri rôzne režimy podsvietenia:

Mode (Režim):

- **Normal** (Normálne): Podsvietenie sa zapne na niekoľko sekúnd po stlačení tlačidla [Light Lock] a keď znie budík.
- **Off** (Vypnuté): Podsvietenie sa po stlačení žiadneho tlačidla ani keď zaznie budík nezapne.
- **Night** (Nočné): Podsvietenie sa zapne na niekoľko sekúnd po stlačení ktoréhokoľvek tlačidla a keď znie budík.
- **Toggle** (Prepínanie): Podsvietenie sa zapne stlačením tlačidla [Light Lock] a zostane zapnuté, kým sa tlačidlo [Light Lock] znovu nestlačí.

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport majú dve nastavenia podsvietenia: jedno univerzálne nastavenie a jedno pre športové režimy.

Nastavenie univerzálneho podsvietenia môžete zmeniť v nastavení hodín v časti **GENERAL** (Všeobecné) » **Tones/display** (Tóny/displej) » **Backlight** (Podsvietenie). Pozrite si časť 2.3 *Úprava nastavení*. Všeobecné nastavenia môžete zmeniť aj na webovej lokalite Movescount.

V športových režimoch sa môže používať rovnaký režim podsvietenia ako vo všeobecnom nastavení (predvolený režim), alebo môžete definovať rôzne režimy pre každý športový režim v rozšírených nastaveniach na webovej lokalite Movescount.

Okrem režimu sa môže upraviť aj jas podsvietenia (v %) buď v nastavení hodín v časti **GENERAL** (Všeobecné) » **Tones/display** (Tóny/displej) » **Backlight** (Podsvietenie), alebo na webovej lokalite Movescount.

 **TIP:** Keď sú tlačidlá [Back Lap] a [Start Stop] uzamknuté, podsvietenie môžete stále zapnúť stlačením tlačidla [Light Lock].

3.5 Zámok tlačidiel

Podržaním stlačeného tlačidla [Light Lock] sa zamknú alebo odomknú tlačidlá.



Zamykanie tlačidiel môžete zmeniť v nastavení hodínok v časti **GENERAL** (Všeobecné) » **Tones/display** (Tóny/displej) » **Button lock** (Zámok tlačidiel).

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport majú dve nastavenia zamykania tlačidiel: jedno na všeobecné používanie, **Time mode lock** (Zámok v režime času), a jedno na používanie pri cvičení, **Sport mode lock** (Zámok v športovom režime):

Time mode lock (Zámok v režime času):

- **Actions only** (Iba akcie): Úvodná ponuka a ponuka možností sú zamknuté.
- **All buttons** (Všetky tlačidlá): Všetky tlačidlá sú zamknuté. Podsvietenie možno aktivovať v režime **Night** (Noc).

Sport mode lock (Zámok v športovom režime):

- **Actions only** (Iba akcie): Počas cvičenia sú zamknuté tlačidlá [Start Stop], [Back Lap] a ponuka možností.
- **All buttons** (Všetky tlačidlá): Všetky tlačidlá sú zamknuté. Podsvietenie možno aktivovať v režime **Night** (Noc).

 **TIP:** V športových režimoch vyberte možnosť nastavenia uzamknutia tlačidiel **Actions only** (iba akcie), aby ste zabránili nežiaducemu spusteniu alebo zastaveniu zaznamenávania. Keď sú tlačidlá [Back Lap] a [Start Stop] uzamknuté, zobrazenie môžete stále zmeniť stlačením tlačidla [Next] a zobrazii stlačením tlačidla [View].

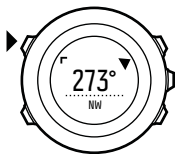
3.6 Kompas

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport sú vybavené digitálnym kompasom, ktorý umožňuje orientáciu voči magnetickému pólu. Kompas s kompenzáciou naklápania poskytuje presné údaje, aj keď nie je zarovnaný do presnej vodorovnej polohy.

Displej kompasu sa môže zobraziť a zatvoriť z úvodnej ponuky v časti **DISPLAYS** (Displeje) » **Compass** (Kompas). Prepína sa pomocou tlačidla [Next].

Na displeji kompasu sa zobrazujú tieto informácie:

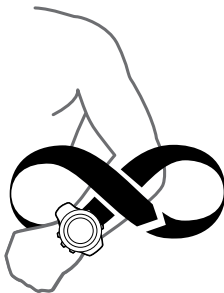
- stredný riadok: kompasový kurz v stupňoch,
- spodný riadok: pomocou tlačidla [View] môžete zmeniť zobrazenie na aktuálny kurz v hlavných smeroch, na čas alebo prázdne zobrazenie.



Kompas sa po jednej minúte vypne, aby sa šetrila energia. Tlačidlom [Start Stop] sa kompas znova aktivuje.

3.6.1 Kalibrácia kompasu

Ak sa kompas ešte nepoužíval, musí sa kalibrovať. Otáčajte a nahýňajte hodinky rôznymi smermi, kým nezapíjajú. Znamená to, že kalibrácia je dokončená.



Ak ste už kompas kalibrovali a chcete ho znova kalibrovať, možnosti kalibrácie nájdete v ponuke možností.

Ak bola kalibrácia úspešná, zobrazí sa text **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Kalibrácia úspešná). Ak kalibrácia nebola úspešná, zobrazí sa text **CALIBRATION FAILED** (Kalibrácia zlyhala). Ak chcete kalibráciu zopakovať, stlačte tlačidlo [Start Stop].

Manuálne spustenie kalibrácie kompasu:

1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Tlačidlom [Next] prejdite na položku **GENERAL** (VŠEOBECNÉ).
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Compass** (Kompas) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Stlačením tlačidla [Next] prejdite na položku **Calibration** (Kalibrácia).

3.6.2 Nastavenie deklinácie

Na zaistenie presných údajov kompasu nastavte presnú hodnotu deklinácie.

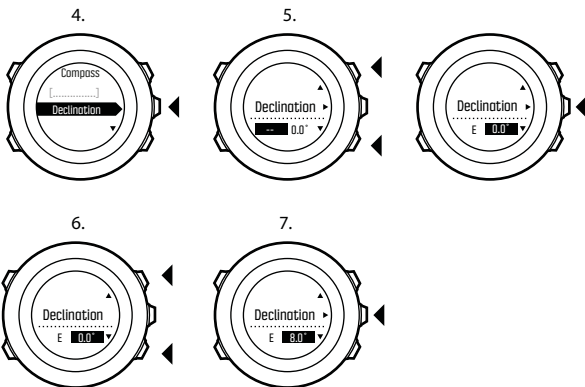
Papierové mapy sú orientované na zemský severný pól. Kompasy však ukazujú na magnetický pól – oblasť nad Zemou, v ktorej sa zbiehajú magnetické siločiar. Pretože magnetický a zemský pól neležia na jednom mieste, musí sa v kompase nastaviť deklinácia. Uhol medzi magnetickým a zemským severným pólom je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

Hodnotu deklinácie môžete nájsť na väčšine máp. Poloha magnetického pólu sa každý rok mení, takže najpresnejšie a najaktuálnejšie hodnoty deklinácie nájdete na internete (napríklad na adrese www.magnetic-declination.com).

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

Postup uloženia hodnoty deklinácie:

1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **GENERAL** (všeobecné).
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Compass** (Kompas) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Declination** (Deklinácia) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
5. Vypnite deklináciu výberom možnosti -- alebo vyberte položku **W** (západ) alebo **E** (východ).
6. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodnotu deklinácie.
7. Stlačením tlačidla [Next] potvrdíte nastavenie.



 **TIP:** Nastavenie kompasu môžete zadať aj podržaním stlačeného tlačidla [View] v režime **COMPASS** (Kompas).

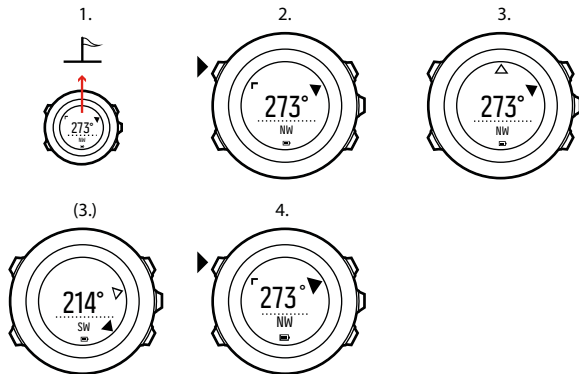
3.6.3 Nastavenie zámku kurzu

Pomocou funkcie zámku kurzu môžete označiť smer k cieľu vo vzťahu k severu.

Uzamknutie kurzu:

1. Keď je kompas aktívny, držte hodinky pred sebou a otočte sa k cieľu.

2. Stlačením tlačidla [Back Lap] uzamkníte aktuálnu hodnotu stupňov zobrazenú na hodinkách ako váš kurz.
3. Prázdny trojuholník signalizuje uzamknutý kurz vo vzťahu k indikátoru severu (plný trojuholník).
4. Zámok kurzu sa odstráni stlačením tlačidla [Back Lap].



 **POZNÁMKA:** Keď používate kompas v režime cvičenia, tlačidlom [Back Lap] sa iba uzamkne a vymaže kurz. Ak chcete vytvoriť kolo tlačidlom [Back Lap], ukončíte režim kompasu.

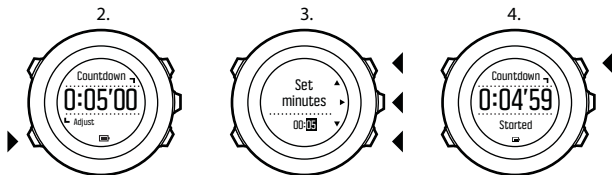
3.7 Odpočítavací časovač

Môžete nastaviť odpočítavací časovač, ktorý odpočítava čas od nastavenej hodnoty do nuly. Po každej z posledných 10 sekúnd odpočítavania časovač spustí krátky zvukový signál a po dosiahnutí nuly zaznie alarm.

Odpočítavací časovač sa môže zobraziť a zatvoriť z úvodnej ponuky v časti **DISPLAYS** (Displeje) » **Countdown** (Odpočítavanie). Prepína sa pomocou tlačidla [Next].

Postup nastavenia času odpočítavania:

1. Ak chcete nastaviť čas odpočítavania, stlačte tlačidlo [View], kým sa neotvorí displej odpočítavacieho časovača.
2. Ak chcete nastaviť čas odpočítavania, stlačte tlačidlo [View].
3. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minúty. Potvrďte tlačidlom [Next].
4. Odpočítavanie spustíte stlačením tlačidla [Start Stop].



 **TIP:** *Odpočítavanie môžete pozastaviť alebo obnoviť stlačením tlačidla [Start Stop].*

3.8 Displeje

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport sú vybavené viacerými funkciami, ako je kompas (pozrite si časť *3.6 Kompas*) a stopky (pozrite si časť *3.31 Stopky*), s ktorými sa zaobchádza ako s displejmi, ktoré sa môžu zobraziť stlačením tlačidla [Next]. Niektoré z nich sa zobrazujú trvalo, iné môžete podľa požiadavky zobraziť a zatvoriť.

Zobrazenie a zatvorenie displejov:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **DISPLAYS** (Displeje) a stlačte tlačidlo [Next].
3. V zozname displejov môžete zapnúť a vypnúť ktorúkoľvek funkciu. Pomocou tlačidiel Start Stop alebo Light Lock prejdite na funkciu a stlačte tlačidlo Next.

Ak v prípade potreby chcete ponuku displejov opustiť, podržte stlačené tlačidlo [Next].

Aj športové režimy (pozrite si časť *3.30 Športové režimy*) majú viaceré displeje, ktoré sa môžu prispôbiť tak, aby sa počas cvičenia zobrazovali rôzne informácie.

3.8.1 Nastavenie kontrastu displeja

Nastavte vyšší alebo nižší kontrast displeja športových hodínok Suunto Ambit3 Sport v nastaveniach hodínok.

Nastavenie kontrastu displeja:

1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte nastavenia **GENERAL** (Všeobecné).
3. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **Tones/display** (Tóny/displej).
4. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Display contrast** (Kontrast displeja) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
5. Tlačidlom [Start Stop] zvýšite kontrast displeja a tlačidlom [Light Lock] kontrast znížite.
6. Ak chcete ponuku opustiť, podržte stlačené tlačidlo [Next].

3.8.2 Invertovanie farieb displeja

Meňte farbu displeja medzi tmavou a svetlou prostredníctvom nastavení v hodinkách alebo na webovej lokalite Movescount alebo jednoducho pomocou predvolenej tlačidlovej skratky [View] (pozrite si časť *2.1 Tlačidlá a ponuky*). Farbu displeja pre športový režim môžete definovať aj na webovej lokalite Movescount.

Invertovanie displeja v nastaveniach hodínok:

1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte nastavenia **GENERAL** (Všeobecné).

3. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **Tones/display** (Tóny/displej).
4. Tlačidlom [Start Stop] prejdite na položku **Invert display** (Invertovať displej) a potvrdte ju stlačením tlačidla [Next].

3.9 Cvičenie so športovými režimami

Športové režimy (pozrite si časť *3.30 Športové režimy*) sa používajú na záznam cvičení a zobrazovanie rôznych informácií počas cvičenia.

Prístup do športových režimov získate v ponuke **EXERCISE** (Cvičenie) stlačením tlačidla [Start Stop].

3.9.1 Používanie snímača Suunto Smart

So športovými hodinkami Suunto Ambit3 Sport sa môže používať snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s rozhraním Bluetooth® Smart, ako je snímač Suunto Smart, ktorý poskytuje podrobnejšie informácie o intenzite cvičenia.

Snímač srdcovej frekvencie počas cvičenia poskytuje:

- srdcovú frekvenciu v reálnom čase,
- priemernú srdcovú frekvenciu v reálnom čase,
- graf srdcovej frekvencie,
- kalórie spaľené počas cvičenia,
- pokyny na cvičenie v definovaných medziach srdcovej frekvencie,
- maximálny tréningový účinok.

Snímač srdcovej frekvencie po cvičení poskytuje:

- kalórie celkovo spaľené počas cvičenia,
- priemernú srdcovú frekvenciu,

- maximálnu srdcovú frekvenciu,
- čas zotavenia.

Ak používate snímač Suunto Smart, máte aj ďalšiu výhodu pamäte srdcovej frekvencie. Pamäťová funkcia snímača Suunto Smart ukladá údaje pri každom prerušení prenosu do športových hodínok Suunto Ambit3 Sport.

Takto získate presné informácie o intenzite cvičenia v aktivitách, ako je plávanie, v ktorých voda blokuje prenos. Okrem toho to znamená, že po spustení záznamu môžete hodinky Suunto Ambit3 Sport odložiť. Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke snímača Suunto Smart.

Bez snímača srdcovej frekvencie športové hodinky Suunto Ambit3 Sport poskytujú informácie o spotrebe kalórií a čase zotavenia pre bežecké a cyklistické aktivity, v ktorých sa na odhad intenzity používa rýchlosť. Na získanie presných hodnôt intenzity však odporúčame používať snímač srdcovej frekvencie.

Ďalšie informácie získate v používateľskej príručke snímača Suunto Smart alebo iných snímačov srdcovej frekvencie kompatibilných s rozhraním Bluetooth Smart.

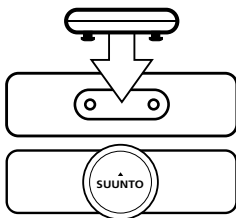
3.9.2 Nasadenie snímača Suunto Smart

Používanie snímača Suunto Smart:

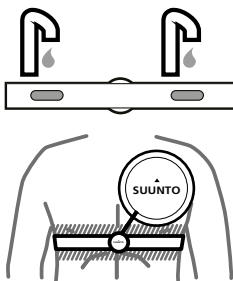
1. Snímač pevne zacvaknite do konektora popruhu.
2. Podľa potreby nastavte dĺžku popruhu.
3. Priestor elektródy popruhu navlhčite vodou alebo gélom na elektródy.

4. Nasad'te si popruh tak, aby tesne priliehal a logo Suunto smerovalo nahor.

1.



3. - 4.



Snímač Smart sa zapne automaticky, keď zistí srdcový pulz.

 **TIP:** Najlepšie výsledky dosiahnete, ak si snímač pripevníte priamo na kožu.

Ďalšie informácie a návod na riešenie problémov nájdete v používateľskej príručke snímača Suunto Smart.

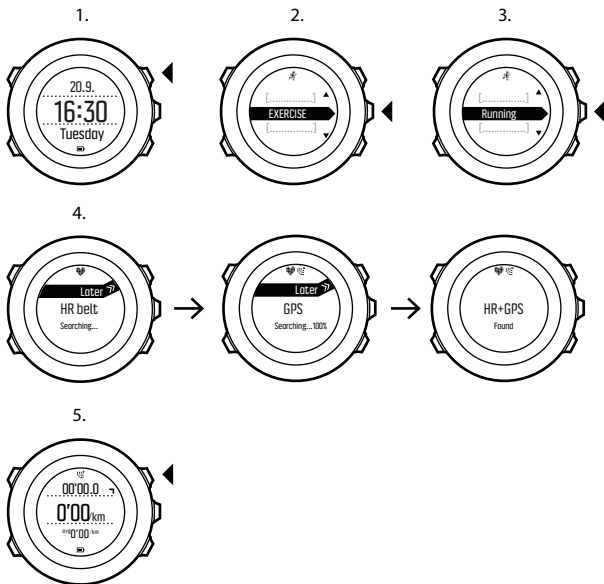


POZNÁMKA: Suchá pokožka pod elektródami snímača, neutiahnutý remienok a tričko so syntetických materiálov môžu spôsobovať nesprávne hodnoty srdcovej frekvencie. Ak sa chcete vyhnúť príliš vysokým údajom o srdcovej frekvencii, dobre navlhčíte elektródy snímača a riadne utiahnite remienok. Ak máte obavy vyplývajúce zo svojej srdcovej frekvencie, obráťte sa na lekára.

3.9.3 Začatie cvičenia

Začatie cvičenia:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **EXERCISE** (Cvičenie).
3. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte možnosti športového režimu a tlačidlom [Next] vyberte vhodný režim.
4. Ak je zvolený športový režim, ktorý používa hrudný pás, hodinky automaticky začnú hľadať signál hrudného pásu. Počkajte, kým hodinky neoznámia, že signál hrudného pásu alebo signál GPS bol nájdený, alebo stlačením tlačidla [Start Stop] vyberte možnosť **Later** (Neskôr). Hodinky pokračujú v hľadaní signálu hrudného pásu/GPS.
5. Stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte zaznamenávanie cvičenia. Ak chcete počas cvičenia otvoriť ďalšie možnosti, podržte stlačené tlačidlo [Next].



3.9.4 Počas cvičenia

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport poskytujú počas cvičenia množstvo informácií. Informácie sa líšia v závislosti od vybratého

športového režimu (pozrite si časť *3.30 Športové režimy*). Ak pri cvičení používate hrudný pás alebo GPS, získate ešte viac informácií.

Uvádzame niekoľko nápadov, ako používať hodinky počas cvičenia:

- Stláčaním tlačidla [Next] prejdite cez displeje športových režimov a pozrite si ich.
- Ak chcete na spodnom riadku zobraziť iné informácie, stlačte tlačidlo [View].
- Ak chcete zabrániť nežiaducemu zastaveniu zaznamenávania alebo vytvoreniu nechcených kôl, zamknite tlačidlá podržaním stlačeného tlačidla [Light Lock].
- Stlačením tlačidla [Start Stop] prerušíte zaznamenávanie. Ak chcete zaznamenávanie obnoviť, znova stlačte tlačidlo [Start Stop].

3.9.5 Zaznamenávanie ciest

V závislosti od zvoleného športového režimu športové hodinky Suunto Ambit3 Sport umožňujú zaznamenávať počas cvičenia rôzne informácie.

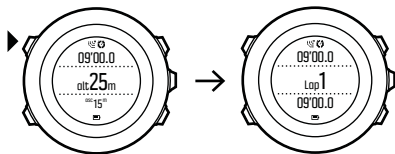
Ak je v športovom režime zapnutá jednotka GPS, hodinky Suunto Ambit3 Sport počas cvičenia zaznamenávajú aj cestu. Cestu môžete zobraziť na webovej lokalite Movescount ako časť zaznamenaného pohybu, exportovať ju ako trasu a použiť neskôr.

3.9.6 Vytváranie kôl

Počas cvičenia môžete vytvárať kolá manuálne alebo automaticky nastavením intervalu automatických kôl na webovej lokalite Movescount. Keď vytvárate kolá automaticky, športové hodinky

Suunto Ambit3 Sport zaznamenávajú kolá v závislosti od vzdialenosti určenej na webovej lokalite Movescount.

Ak chcete vytvoriť kolo manuálne, počas cvičenia stlačte tlačidlo [Back Lap].



Na športových hodinkách Suunto Ambit3 Sport sa zobrazia tieto informácie:

- horný riadok: medzičas (trvanie od začiatku záznamu),
- stredný riadok: číslo kola,
- spodný riadok: čas kola.

 **POZNÁMKA:** V súhrne cvičenia sa vždy zobrazuje najmenej jedno kolo, cvičenie od začiatku do konca. Kolá vytvorené počas cvičenia sa zobrazujú ako dodatočné kolá.

3.9.7 Navigovanie počas cvičenia

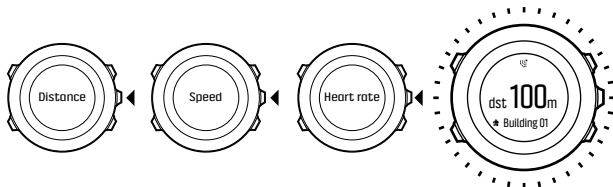
Ak chcete prebehnúť celú dráhu alebo po miesto záujmu (POI), môžete vybrať športový režim, ako je režim Prebehnúť dráhu, a ihneď začať navigovanie.

Navigovať po trase alebo k miestu záujmu môžete počas cvičenia aj v iných športových režimoch s aktivovanou funkciou GPS.

Navigovanie počas cvičenia:

1. V športovom režime so zapnutou jednotkou GPS podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigácia).
3. Pomocou tlačidla [Light Lock] prejdite na položku **POIs (Points of interest)**(Mesta záujmu POI) alebo **Routes** (Trasy) a položku otvorte stlačením tlačidla [Next].

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



Ak chcete navigovanie vypnúť, v ponuke možností sa vráťte na položku **NAVIGATION** (Navigovanie) a vyberte možnosť **End navigation** (Ukončiť navigáciu).

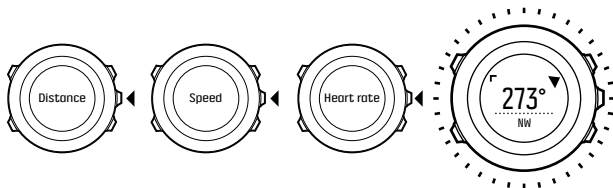
 **POZNÁMKA:** Ak je pre GPS športového režimu nastavená presnosť (pozrite si časť 3.21.3 GPS accuracy and power saving) **Good** (Dobrá) alebo nižšia, počas navigovania so systémom GPS sa presnosť prepne na možnosť **Best** (Najlepšia). Spotreba energie je preto vyššia.

3.9.8 Používanie kompasu počas cvičenia

Počas cvičenia môžete aktivovať kompas a pridať ho do vlastného športového režimu.

Používanie kompasu počas cvičenia:

1. V športovom režime podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Compass** (Kompas) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Vo vlastnom športovom režime sa kompas zobrazuje ako posledný displej.



Ak chcete kompas vypnúť, v ponuke možností sa vráťte na položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte možnosť **End compass** (Ukončiť kompas).

3.10 Vyhľadanie cesty späť

Ak používate GPS, športové hodinky Suunto Ambit3 Sport automaticky uložia miesto štartu cvičenia. Pomocou funkcie Vyhľadanie cesty späť vás športové hodinky Suunto Ambit3 Sport môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu (alebo na miesto, kde sa zisťovala poloha GPS).

Vyhľadanie cesty späť:

1. V športovom režime podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigácia).
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Find back** (Vyhľadanie cesty späť) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

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

3.11 Aktualizácie firmvéru

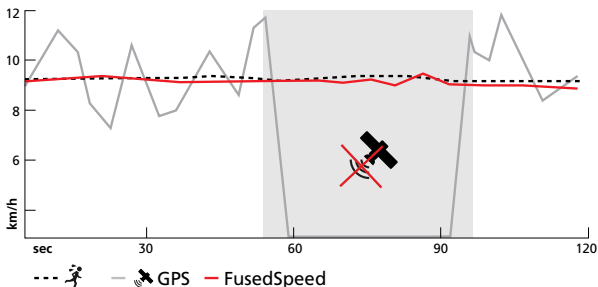
Softvér športových hodínok Suunto Ambit3 Sport môžete automaticky aktualizovať prostredníctvom webovej lokality Movescount. Keď aktualizujete softvér, všetky záznamy sa automaticky presunú na webovú lokalitu Movescount a odstránia sa z hodínok.

Postup aktualizácie softvéru športových hodínok Suunto Ambit3 Sport:

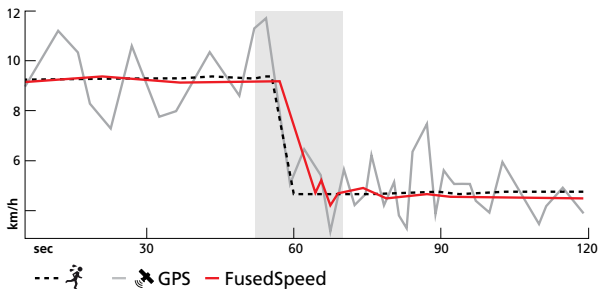
1. Nainštalujte aplikáciu Moveslink, ak ešte nie je nainštalovaná.
2. Pripojte športové hodinky Suunto Ambit3 Sport k počítaču dodaným káblom USB.
3. Ak je k dispozícii aktualizácia, hodinky sa aktualizujú automaticky. Počkajte, kým sa aktualizácia dokončí, potom odpojte kábel USB.

3.12 FusedSpeed

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



Funkciu FusedSpeed najviac využijete, ak pri tréningu potrebujete veľmi rýchle reakcie na zmeny rýchlosti, napríklad pri behu v nerovnom teréne alebo pri intervalovom tréningu. Ak sa na chvíľu signál GPS stratí, napríklad ak vám signál blokuje vysoká budova, športové hodinky Suunto Ambit3 Sport môžu pokračovať v meraní presnej rýchlosti pomocou akcelerometra kalibrovaného systémom GPS.

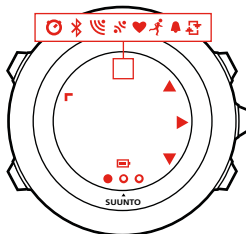


TIP: Ak chcete získať najpresnejšie hodnoty s funkciou FusedSpeed, pozerajte sa na hodinky iba krátku chvíľu. Držanie hodínok pred sebou bez pohybu znižuje presnosť.

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

Ak chcete zapnúť funkciu FusedSpeed vo vlastnom športovom režime, musíte vybrať aktivity, ktoré využívajú funkciu FusedSpeed. Je to označené na konci časti rozšírených nastavení športového režimu na webovej lokalite Movescount.

3.13 Ikony



Na športových hodinkách Suunto Ambit3 Sport sa zobrazujú tieto ikony:



budík



batéria



aktivita rozhrania Bluetooth



zámok tlačidiel



indikátory stlačenia tlačidiel

	chronograf
	aktuálny displej
	dole/zníženie
	intenzita signálu GPS
	srdcová frekvencia
	prichádzajúci hovor
	intervalový časovač
	správa/oznámenie
	zmeškaný hovor
	ďalšie/potvrdiť
	párovanie
	nastavenia
	športový režim
	hore/zvýšenie

Ikony POI

V športových hodinkách Suunto Ambit3 Sport sú k dispozícii tieto ikony POI:

	začiatok
	budova/domov
	kemp/kemping
	auto/parkovanie
	jaskyňa
	križovatka
	koniec
	jedlo/reštaurácia/kaviareň
	les
	geocache
	ubytovanie/hostel/hotel
	lúka
	hora/kopec/údolie/útes
	cesta/chodník
	skala
	výhľad
	voda/rieka/jazero/pobrežie



3.14 Intervalový časovač

Intervalový časovač môžete na webovej lokalite Movescount pridať do každého vlastného športového režimu. Ak chcete pridať intervalový časovač do športového režimu, vyberte športový režim a otvorte položku **Advanced settings** (Rozšírené nastavenia). Pri nasledujúcom pripojení športových hodínok Suunto Ambit3 Sport k vášmu účtu na webovej lokalite Movescount sa intervalový časovač synchronizuje s hodinkami.

V intervalovom časovači môžete určiť tieto údaje:

- typy intervalov (**HIGH** (vysoký) a **LOW** (nízky) interval),
- trvanie alebo vzdialenosť oboch typov intervalov,
- počet opakovaní intervalov.



POZNÁMKA: Ak na webovej lokalite Movescount nenastavíte počet opakovaní intervalov, intervalový časovač bude pokračovať, kým sa nezopakuje 99-krát.

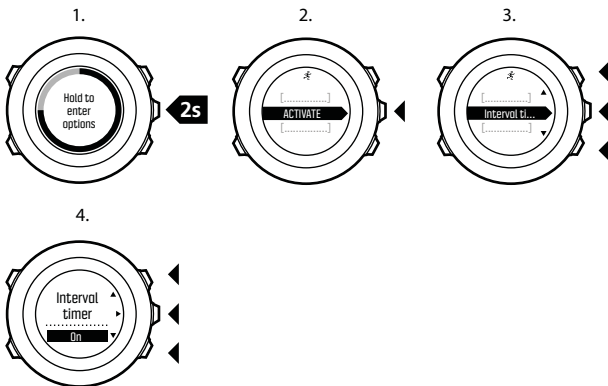
Intervalový časovač môžete na webovej lokalite Movescount nastaviť pre každý šport zahrnutý v multišportovom režime (pozrite si časť **3.20.2 Používanie multišportového režimu**). Pri zmene športu sa intervalový časovač reštartuje.

Aktivácia a vypnutie intervalového časovača:

1. V športovom režime podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.

2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **ACTIVATE** (Aktivovať) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **Interval** a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Stlačením tlačidla [Start Stop] alebo [Light Lock] nastavte pre intervalový časovač možnosť **On/Off** (Zapnutý/vypnutý) a nastavenie potvrdzte tlačidlom [Next].

Keď je aktivovaný intervalový časovač, v hornej časti displeja sa zobrazuje ikona intervalu.



3.15 Intervalové cvičenia

S hodinkami Suunto Ambit3 Sport môžete vykonávať intervalové cvičenia pomocou funkcie plánovača cvičení v aplikácii .



POZNÁMKA: Funkcia plánovača cvičení vyžaduje internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Pri prenose cez mobilnú sieť môže operátor účtovať poplatok za dátové prenosy.

Cvičenie môže byť jednoduché alebo zložité podľa vašich potrieb. Určíte typ, trvanie a cieľ pre jednotlivé segmenty. Voliteľne môžete pridať vlastný text navádzania pre segment.

Po vytvorení cvičení a synchronizácii s aplikáciou sú cvičenia k dispozícii v ponuke možností v športovom režime.

Spustenie intervalového cvičenia s navádzaním:

1. V športovom režime podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku WORKOUT .
3. Tlačidlom [Light Lock] alebo [Start Stop] prechádzajte dostupnými cvičeniami a vyberte tlačidlom [Next].
4. Stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte zaznamenávanie cvičenia.
Po spustení zaznamenávania sa začne aj navádzanie. Displej intervalového cvičenia sa zobrazuje ako posledný displej vybratého športového režimu.
5. Dokončíte cvičenie alebo ho kedykoľvek zastavte zastavením zaznamenávania bežným spôsobom alebo prechodom do ponuky možností a výberom položky END WORKOUT.

Počas cvičenia sa na hodinkách zobrazuje navádzanie v reálnom čase vo forme grafu na displeji cvičenia.



- Horný riadok: aktuálne meranie v závislosti od cieľového segmentu.

Ak ste napríklad definovali pre segment horný a dolný limit rýchlosti, hodnota nad grafom je aktuálna rýchlosť.

- Graf: kompletný obraz o aktuálnom segmente.

Horný a dolný okraj grafu predstavujú horný a dolný limit pre segment. Ľavý a pravý okraj grafu predstavujú začiatok a koniec segmentu. Krivka grafu predstavuje aktuálne úsilie vzhľadom na trvanie a limity segmentu.

- Spodný riadok: zostávajúci čas, vzdialenosť alebo kalórie pred dokončením segmentu.

Ak ste segment nastavili ako kolo (segment sa končí stlačením tlačidla [Back Lap]), v spodnom riadku sa zobrazuje kumulatívny čas segmentu.

Keď sa začne ďalší segment, na hodinkách sa zobrazí jeho súhrn.



- Krok segmentu
- Trvanie
- Cieľové limity

3.16 Záznamník

V záznamníku sa ukladajú záznamy zaznamenaných aktivít.

Maximálny počet záznamov a maximálne trvanie jedného záznamu závisí od rozsahu informácií zaznamenávaných v každej aktivite.

Počet a trvanie záznamov, ktoré sa môžu uložiť, priamo ovplyvňuje napríklad presnosť GPS (pozrite si časť *3.21.3 GPS accuracy and power saving*) a používanie intervalového časovača (pozrite si časť *3.14 Intervalový časovač*).

Súhrn záznamu aktivity môžete zobrazit' hneď po zastavení zaznamenávania alebo prostredníctvom položky **LOGBOOK** (Záznamník) v úvodnej ponuke.

Informácie sa v súhrne záznamu zobrazujú dynamicky: menia sa podľa faktorov, ako je športový režim a používanie hrudného pásu alebo systému GPS. V predvolenom nastavení všetky záznamy obsahujú minimálne tieto informácie:

- názov športového režimu,

- čas,
- dátum,
- trvanie,
- kolá

 **TIP:** Omnoho viac údajov zo zaznamenaných aktivít môžete zobrazii' na webovej lokalite *Movescount.com*.

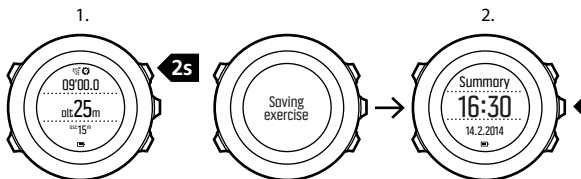
Zobrazenie súhrnu záznamu po zastavení zaznamenávania:

1. Ak chcete zastaviť a uložiť cvičenie, podržte stlačené tlačidlo [Start Stop].

Prípadne môžete zaznamenávanie prerušiť stlačením tlačidla [Start Stop]. Po prerušení môžete zaznamenávanie zastaviť tlačidlom [Back Lap] alebo pokračovať v zaznamenávaní stlačením tlačidla [Start Stop].

Po prerušení a zastavení cvičenia sa záznam uloží stlačením tlačidla [Start Stop]. Ak záznam nechcete uložiť, stlačte tlačidlo [Light Lock]. Ak záznam neuložíte, po stlačení tlačidla [Light Lock] stále môžete zobrazii' súhrn záznamu, ale záznam nebude uložený v záznamníku a nebude sa dať neskôr zobrazii'.

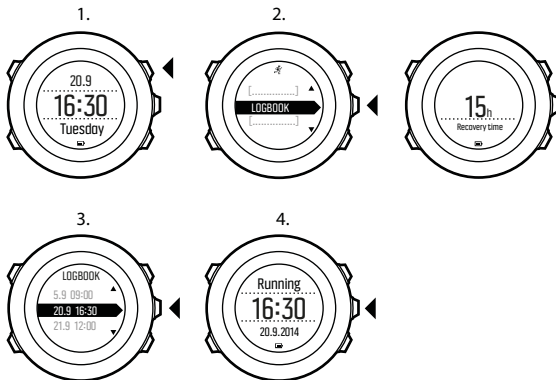
2. Stlačením tlačidla [Next] zobrazíte súhrn záznamu.



Zobraziť sa môžu aj súhrny všetkých cvičení uložených v záznamníku. V záznamníku sú cvičenia zoradené podľa dátumu a času.

Zobrazenie súhrnu záznamu v záznamníku:

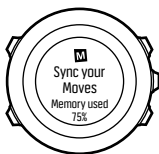
1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **LOGBOOK** (Záznamník) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next]. Zobrazí sa váš čas zotavenia.
3. Posúvajte sa tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] a tlačidlom [Next] vyberte záznam.
4. Tlačidlom [Next] prechádzajte zobrazeniami súhrnu.



Ak záznam zahŕňa viaceré kolá, informácie súvisiace s konkrétnym kolom môžete zobrazíť stlačením tlačidla [View].

3.17 Indikátor zostávajúcej pamäte

Ak viac ako 50 % záznamníka nebolo synchronizovaných s webovou lokalitou Movescount, na športových hodinách Suunto Ambit3 Sport sa po otvorení záznamníka zobrazí upozornenie.



Upozornenie sa nezobrazuje, ak je nesynchronizovaná pamäť plná a v športových hodinách Suunto Ambit3 Sport sa začnú prepisovať staré záznamy.

3.18 Movescount

Movescount.com je váš bezplatný osobný denník a online športová komunita, ktorá vám ponúka bohatý výber nástrojov na organizovanie každodenných aktivít a na vytváranie pútavých príbehov o zážitkoch. Webová lokalita Movescount umožňuje prenášať zaznamenané záznamy cvičení zo športových hodínok Suunto Ambit3 Sport na lokalitu Movescount a prispôbiť hodinky svojim potrebám.

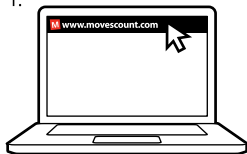
 **TIP:** Pripojte sa na webovú lokalitu Movescount a získajte najnovšiu aktualizáciu firmvéru pre svoje športové hodinky Suunto Ambit3 Sport.

Začnite nainštalovaním aplikácie Moveslink:

1. Prejdite na adresu www.movescount.com/moveslink.

2. Preberte, nainštalujte a otvorte najnovšiu verziu aplikácie Moveslink.

1.



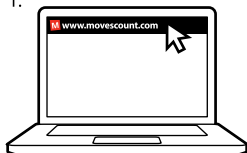
2.



Registrácia na webovej lokalite Movescount:

1. Prejdite na stránku www.movescount.com.
2. Vytvorte si účet.

1.



2.





POZNÁMKA: Po prvom pripojení športových hodínok Suunto Ambit3 Sport na webovú lokalitu Movescount sa všetky informácie (vrátane nastavení hodínok) prenású z hodínok do účtu Movescount. Pri ďalšom pripojení športových hodínok Suunto Ambit3 Sport na účet Movescount sa synchronizujú zmeny v nastaveniach a športových režimoch vykonané na lokalite Movescount a v hodinkách.

3.19 Mobilná aplikácia Movescount

Prostredníctvom aplikácie Suunto Movescount sa obohatia vaše zážitky so športovými hodinkami Suunto Ambit3 Sport. Ak chcete na športové hodinky Suunto Ambit3 Sport dostávať oznámenia, v pohybe meniť nastavenia a prispôbovať športové režimy, používať mobilné zariadenie ako druhý displej, priebežne snímať fotografie s údajmi a vytvárať filmy Suunto Movie, spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou.



TIP: Pomocou aplikácie Suunto Movescount môžete ku každému pohybu uloženému na webovej lokalite Movescount pridať obrázky a vytvoriť filmy Suunto Movie.



POZNÁMKA: *Všeobecné nastavenia športových hodínok Suunto Ambit3 Sport môžete zmeniť v režime offline. Na prispôsobenie športových režimov a aktualizáciu času, dátumu a satelitných údajov GPS je potrebné internetové pripojenie WiFi alebo pripojenie cez mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za prenos údajov.*

Spárovanie s aplikáciou Suunto Movescount v systéme iOS:

1. Načítajte aplikáciu Suunto Movescount z iTunes App Store a nainštalujte ju do zariadenia kompatibilného so zariadeniami Apple. Opis aplikácie obsahuje najnovšie informácie o kompatibilitě.
2. Spustíte aplikáciu Suunto Movescount a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté. Nechajte aplikáciu spustenú v popredí.
3. Ak ste športové hodinky Suunto Ambit3 Sport ešte nenastavili, nastavte ich teraz (pozrite si časť 2 *Začínáme*) a po zobrazení výzvy na spárovanie **MobileApp** (mobilné aplikácie) stlačte tlačidlo [Start Stop].

Ak ste športové hodinky Suunto Ambit3 Sport už používali, podržte tlačidlo [Next] stlačené, otvorí sa ponuka možností a pomocou tlačidla [Light Lock] prejdite na položku **PAIR** (Párovať). Tlačidlom [Next] vyberte položku **MobileApp** (mobilná aplikácia).

4. Do poľa požiadavky na párovanie zadajte prístupový kľúč zobrazený na displeji hodínok a ťuknite na tlačidlo **PAIR**.

Spárovanie s aplikáciou Suunto Movescount v systéme Android:

1. Stiahnite si a nainštalujte aplikáciu Suunto Movescount do kompatibilného zariadenia so systémom Android z obchodu Google Play. Opis aplikácie obsahuje najnovšie informácie o kompatibilitě.
2. Spustíte aplikáciu Suunto Movescount a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté. Nechajte aplikáciu spustenú v popredí.
3. Ak ste športové hodinky Suunto Ambit3 Sport ešte nenastavili, nastavte ich teraz (pozrite si časť 2 *Začínáme*) a po zobrazení výzvy na spárovanie **MobileApp** (mobilné aplikácie) stlačte tlačidlo [Start Stop].

Ak ste športové hodinky Suunto Ambit3 Sport už používali, podržte tlačidlo [Next] stlačené, otvorí sa ponuka možností a pomocou tlačidla [Light Lock] prejdite na položku **PAIR** (Párovať). Tlačidlom [Next] vyberte položku **MobileApp** (mobilná aplikácia).

4. V zariadení so systémom Android sa zobrazí kontextová obrazovka. Vyberte položku PAIR.
5. Do pol'a požiadavky na párovanie zadajte prístupový kľúč zobrazený na displeji hodínok a ťuknite na tlačidlo PAIR.



POZNÁMKA: Verzia aplikácie Movescount pre systém Android je v súčasnosti vydaná ako otvorená beta verzia. Najnovšie informácie nájdete na [blogu beta verzie](#). Budúce vydania oboch verzií aplikácie budú oznámené na adrese suunto.com.

3.19.1 Druhý displej na telefóne

Ak používate aplikáciu Suunto Movescount, môžete používať mobilný telefón ako druhý displej hodínok.

Použite mobilného telefónu ako druhého displeja:

1. Ak ste to ešte neurobili, spárujte športové hodinky Suunto Ambit3 Sport s aplikáciou Suunto Movescount (pozrite si časť *3.19 Mobilná aplikácia Movescount*).
2. V športových hodinách Suunto Ambit3 Sport prejdite do športového režimu (pozrite si časť *3.9 Cvičenie so športovými režimami*).
3. Otvorte aplikáciu Suunto Movescount a ťuknite na tlačidlo **MOVE** (Pohyb).
4. V zozname vyberte položku **AMBIT3** a ťuknite na tlačidlo **NEXT** (Ďalej).
5. Obvyklým spôsobom spustíte a zastavíte cvičenie.

 **TIP:** Ak chcete zmeniť zobrazenie, ťuknite na oblasti displeja na telefóne – v strede, vľavo hore, vpravo hore.

3.19.2 Synchronizácia s mobilnou aplikáciou

Ak ste športové hodinky Suunto Ambit3 Sport spárovali s aplikáciou Suunto Movescount, zmeny nastavenia, športové režimy a nové pohyby sa automaticky synchronizujú s mobilným telefónom, keď je prepojenie Bluetooth aktívne. Počas synchronizácie údajov na športových hodinách Suunto Ambit3 Sport blíkajú ikona Bluetooth. Toto predvolené nastavenie sa dá zmeniť v ponuke možností.

Vypnutie automatickej synchronizácie:

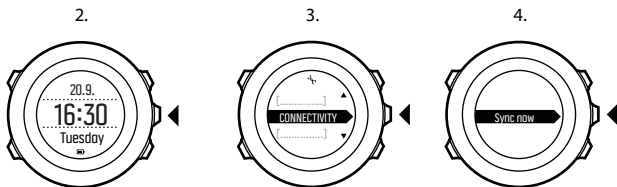
1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Prejdite na položku CONNECTIVITY tlačidlom [Light Lock] a vyberte tlačidlom [Next].
3. Prejdite na položku Settings tlačidlom [Light Lock] a vyberte tlačidlom [Next].
4. Opakovaným stlačením tlačidla Next otvorte nastavenie **MobileApp sync** (Synchronizácia mobilných aplikácií).
5. Vypnite tlačidlom [Light Lock] a podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte.

Manuálna synchronizácia

Keď je automatická synchronizácia vypnutá, na prenos nastavení alebo nových pohybov budete musieť synchronizáciu spustiť manuálne.

Manuálna synchronizácia s mobilnou aplikáciou:

1. Skontrolujte, či je aplikácia Suunto Movescount spustená a rozhranie Bluetooth zapnuté.
2. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
3. Prejdite na položku CONNECTIVITY tlačidlom [Light Lock] a vyberte tlačidlom [Next].
4. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Sync now** (Synchronizovať teraz).



Ak vaše mobilné zariadenie má aktívne dátové pripojenie a aplikácia je pripojená na účet Movescount, nastavenia a pohyby sa synchronizujú s účtom. Ak dátové pripojenie nie je aktívne, synchronizácia sa odloží, kým pripojenie nebude k dispozícii.

Nesynchronizované pohyby zaznamenané športovými hodinkami Suunto Ambit3 Sport sú uvedené v zozname v aplikácii, ale podrobné údaje pohybov sa nedajú zobrazit', kým neprebehne synchronizácia s účtom Movescount. Pohyby, ktoré ste zaznamenali s aplikáciou, sa dajú zobrazit' ihneď.



POZNÁMKA: Za synchronizáciu aplikácie Suunto Movescount a účtu Movescount operátor môže účtovať poplatok za prenos údajov.

3.20 Multišportový tréning

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport môžete používať na multišportový tréning, na jednoduché prepínanie medzi rôznymi športovými režimami (pozrite si časť 3.30 *Športové režimy*) počas

cvičenia a zobrazovanie údajov pre daný šport počas cvičenia a v súhrne záznamu.

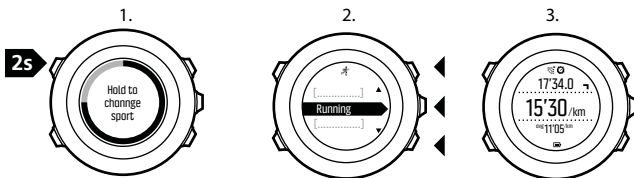
Šport môžete zmeniť manuálne počas cvičenia alebo môžete vytvoriť multišportový režim, v ktorom sa budú športy meniť v určenom poradí, napríklad pri triatlone.

3.20.1 Manuálne prepínanie športových režimov

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport umožňujú počas cvičenia prepnúť do iného športového režimu bez ukončenia zaznamenávania. Všetky športové režimy použité počas cvičenia sú súčasťou záznamu.

Manuálne prepnutie športového režimu počas cvičenia:

1. V priebehu zaznamenávania cvičenia podržaním stlačeného tlačidla [Back Lap] otvorte športové režimy.
2. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte možnosťami zoznamu športových režimov.
3. Tlačidlom [Next] vyberte vhodný športový režim. Hodinky Suunto Ambit3 Sport pokračujú v zaznamenávaní záznamu a údajov pre zvolený športový režim.



 **POZNÁMKA:** Hodinky Suunto Ambit3 Sport pri každom prepnutí na iný športový režim vytvoria medzičas.

 **POZNÁMKA:** Pri prepnutí na iný športový režim sa zaznamenávanie nepreruší. Zaznamenávanie môžete manuálne prerušiť stlačením tlačidla [Start Stop].

3.20.2 Používanie multišportového režimu

Môžete vytvoriť vlastný multišportový režim alebo použiť existujúci predvolený športový režim, ako je **Triathlon** (Triatlon). Multišportový režim môže obsahovať niekoľko športových režimov v určenom poradí. Každý šport môže mať vlastný intervalový časovač.

Používanie multišportového režimu:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte zaznamenávanie záznamu.
2. Ak chcete počas cvičenia prepnúť na nasledujúci šport, podržte stlačené tlačidlo [Back Lap].

3.21 Navigovanie so systémom GPS:

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport používajú na určenie aktuálnej polohy systém GPS (Global Positioning System). Systém GPS tvorí sústava satelitov obiehajúcich Zem vo výške 20 000 km rýchlosťou 4 km/s.

Prijímač GPS zabudovaný v hodinkách Suunto Ambit3 Sport je optimalizovaný na používanie na zápästí a prijíma údaje vo veľmi širokom uhle.

3.21.1 Získanie signálu GPS

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport automaticky aktivujú jednotku GPS, keď vyberiete športový režim s funkciou GPS, určíte svoju polohu alebo spustíte navigáciu.



 **POZNÁMKA:** Keď aktivujete jednotku GPS prvý raz alebo ak ste ju nepoužívali dlhý čas, môže vyhľadanie signálu GPS trvať dlhšie. Nasledujúce spustenie jednotky GPS bude rýchlejšie.

 **TIP:** Ak chcete minimalizovať čas spúšťania jednotky GPS, držte hodinky nehybne s jednotkou GPS smerujúcou nahor. Musíte sa nachádzať v otvorenom priestore, kde majú hodinky nerušený výhľad na oblohu.

 **TIP:** Pravidelne synchronizujte hodinky Suunto Ambit3 Sport so službou Movescount, aby ste získali najnovšie informácie o orbite satelitov. Tým sa skráti čas vyhľadania signálu GPS a zvýši sa presnosť trasy.

Riešenie problémov: Žiadny signál GPS

- Optimálny signál sa získa, ak sa hodinky držia tak, aby časť hodiniek s jednotkou GPS smerovala nahor. Najlepší signál sa získa v otvorenom priestore s nerušeným výhľadom na oblohu.
- Prijímač GPS obyčajne pracuje dobre aj v stanoch a iných ľahkých prístreškoch. Objekty, budovy, hustá vegetácia alebo zamračené počasie však môžu znižovať kvalitu príjmu signálu GPS.
- Signál GPS neprejde pevnými konštrukciami ani vodou. Preto sa nepokúšajte aktivovať jednotku GPS napríklad v budovách, jaskyniach alebo pod vodou.

3.21.2 Súradnicové siete GPS a formáty polohy

Súradnicové siete sú čiary na mape, ktoré definujú súradnicový systém použitý na mape.

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS prijímača zobrazená v hodinách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi. Formát polohy môžete zmeniť v nastaveniach hodiniek v časti **GENERAL** (Všeobecné) » **Format** (Formát) » **Position format** (Formát polohy).

Formát môžete vybrať spomedzi týchto súradnicových sietí:

- zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:
 - **WGS84 Hd.d°**,
 - **WGS84 Hd°m.m'**,
 - **WGS84 Hd°m's.s.**
- Sieť **UTM** (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmerné zobrazenie horizontálnej polohy.
- Sieť **MGRS** (Military Grid Reference System – systém vojenskej referenčnej siete) je rozšírenie siete UTM a skladá sa z označovača zóny siete, indikátora pre 100 000 metrov štvorcových a číselného označenia polohy.

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport podporujú aj tieto miestne siete:

- **British (BNG)** (britská sieť (BNG)),
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (fínska sieť (ETRS-TM35FIN)),
- **Finnish (KKJ)** (fínska sieť (KKJ)),
- **Irish (IG)** (írska sieť (IG)),
- **Swedish (RT90)** (švédská sieť (RT90)),
- **Swiss (CH1903)** (švajčiarska sieť (CH1903)),
- **UTM NAD27 Alaska** (sieť UTM NAD27 na Aljaške),
- **UTM NAD27 Conus** (sieť UTM NAD27 Conus),
- **UTM NAD83** (sieť UTM NAD83),
- **NZTM2000** (sieť NZTM2000) (Nový Zéland).



POZNÁMKA: Niektoré siete nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° sev. šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené.

3.21.3 Presnosť GPS a úspora energie

Pri prispôsobovaní športových režimov môžete definovať interval zisťovania GPS v nastaveniach presnosti GPS na webe Movescount. S kratší intervalom sa zvyšuje presnosť počas cvičenia.

Predĺžením intervalu a znížením presnosti môžete predĺžiť výdrž batérie.

Možnosti presnosti GPS sú:

- Best (Najlepšia): ~ 1-sekundový interval zisťovania, najvyššia spotreba energie
- Good (Dobrá): ~ 5-sekundový interval zisťovania, stredná spotreba energie
- OK: ~ 60-sekundový interval zisťovania, najnižšia spotreba energie
- Off (Vypnuté): žiadne zisťovanie GPS

3.22 Oznámenia

Ak ste športové hodinky Suunto Ambit3 Sport spárovali s aplikáciou Suunto Movescount (pozrite si časť *3.19 Mobilná aplikácia Movescount*), môžete na hodinky dostávať hovory, správy a oznámenia Push.



Prijímanie oznámení na hodinkách:

1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Light Lock] vyhľadajte položku **CONNECTIVITY** (Konektivita) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Stlačením tlačidla [Light Lock] prejdite na položku **Notifications** (Oznámenia).
4. Pomocou tlačidla [Light Lock] sa prepína zapnutie a vypnutie možnosti **Notifications** (Oznámenia).
5. Nastavenie opustíte podržaním stlačeného tlačidla [Next].

Keď je možnosť **Notifications** (Oznámenia) zapnutá, v športových hodinkách Suunto Ambit3 Sport zaznie zvukový signál a na spodnom riadku sa zobrazí ikona oznámenia pre každú novú udalosť.

Zobrazenie oznámenia na hodinkách:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **MOBILEAPP** (Aplikácia pre mobilné telefóny) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **NOTIFICATIONS** (Oznámenia) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte oznámeniami.

V zozname môže byť až 10 oznámení. Oznámenia zostávajú v hodinkách, kým ich neodstránite z mobilného zariadenia. Oznámenia staršie ako jeden deň sa však na hodinkách nezobrazujú.

3.23 Zariadenia POD a snímače srdcovej frekvencie

Spárujte športové hodinky Suunto Ambit3 Sport s cyklistickým zariadením POD, zariadením POD pre peších alebo zariadením Power POD a počas cvičenia získate ďalšie informácie. Naraz môžete spárovať až päť zariadení POD:

- tri cyklistické zariadenia POD, môžu to byť cyklistické zariadenia POD pre rýchlosť, vzdialenosť a kadenciu, ale naraz môže byť pripojené len jedno,
- jedno zariadenie POD na nohu,
- jedno zariadenie Power POD.

Hrudný pás dodaný v balení športových hodín Suunto Ambit3 Sport (voliteľné vybavenie) je už spárovaný. Párovanie je potrebné len v prípade, keď chcete používať iný snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s rozhraním Bluetooth Smart.

3.23.1 Párovanie zariadení POD a snímačov srdcovej frekvencie

Postupy párovania sa môžu líšiť v závislosti od typu zariadenia POD alebo snímača srdcovej frekvencie (HR). Skôr, ako budete pokračovať, si pozrite používateľskú príručku pre zariadenie, ktoré párujete so športovými hodinkami Suunto Ambit3 Sport.

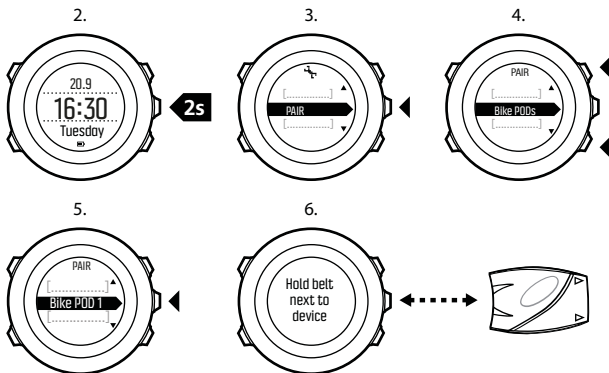
Párovanie zariadenia POD alebo snímača srdcovej frekvencie:

1. Aktivujte zariadenie alebo snímač srdcovej frekvencie.

Ak párujete snímač Suunto Smart, pozrite si časť *3.9.2 Nasadenie snímača Suunto Smart*.

2. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **PAIR** (Párovanie) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte možnosťami a tlačidlom [Next] vyberte zariadenie POD alebo snímač srdcovej frekvencie, ktorý sa má párovať.
5. Držte športové hodinky Suunto Ambit3 Sport pri zariadení, ktoré párujete, a počkajte, kým športové hodinky Suunto Ambit3 Sport neoznámia, že párovanie bolo úspešné.

Ak párovanie zlyhá, stlačte tlačidlo [Start Stop] a párovanie zopakujte alebo sa tlačidlom [Light Lock] vráťte na nastavenie párovania.



Ak sa páruje zariadenie Power POD, možno budete musieť v športových hodinách Suunto Ambit3 Sport definovať ďalšie parametre. Okrem iných k nim patria:

- **Left crank** (Ľavá kľuka) alebo **Right crank** (Pravá kľuka),
- **Left pedal** (Ľavý pedál) alebo **Right pedal** (Pravý pedál),
- **Rear dropout** (Zadná vidlica typu dropout),
- **Chainstay** (Zadná stavba na strane reťaze),
- **Rear wheel**(Zadné koleso) alebo **Rear hub**(Zadný náboj).

3.23.2 Používanie zariadenia POD na nohu

Pri používaní zariadenia POD na nohu sa zariadenie POD automaticky kalibruje v krátkych intervaloch počas cvičenia pomocou funkcie GPS. Zariadenie POD na nohu však vždy zostáva zdrojom rýchlosti a vzdialenosti, keď je spárované a aktivované pre daný športový režim.

Automatická kalibrácia zariadenia POD na nohu je v predvolenom nastavení zapnutá. Možno ju vypnúť v ponuke možností športového režimu v položke **ACTIVATE** (Aktivovať), ak je zariadenie POD na nohu spárované a používa sa pre zvolený športový režim.

Ak chcete získať presnejšieho merania rýchlosti a vzdialenosti, môžete zariadenie POD na nohu nakalibrovať manuálne. Kalibrujte na presne zmeranej vzdialenosti, napríklad na 400-metrovom bežeckom okruhu.

Kalibrácia zariadenia POD na nohu pomocou športových hodín Suunto Ambit3 Sport:

1. Pripevnite zariadenie POD na nohu na topánku. Ďalšie informácie sú uvedené v používateľskej príručke zariadenia POD na nohu, ktoré používate.
2. V úvodnej ponuke vyberte športový režim (napríklad **Running** (Beh)).
3. Začnite bežať svojím obvyklým tempom. Pri prebehnutí štartovacej čiary stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte zaznamenávanie.
4. Bežte na vzdialenosť 800 – 1000 metrov obvyklým tempom (napríklad dva 400-metrové bežecké okruhy).

5. Pri prebehnutí cieľom prerušte zaznamenávanie stlačením tlačidla [Start Stop].
6. Stlačením tlačidla [Back Lap] ukončíte zaznamenávanie. Po zastavení cvičenia uložte záznam stlačením tlačidla [Start Stop]. Ak záznam nechcete uložiť, stlačte tlačidlo [Light Lock].
Tlačidlom [Next] prechádzajte zobrazeniami súhrnu, kým sa nezobrazí súhrn vzdialenosti. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte pre vzdialenosť zobrazenú na displeji skutočnú hodnotu. Hodnotu potvrdíte tlačidlom [Next].
7. Potvrdíte kalibrovanie zariadenia POD stlačením tlačidla [Start Stop]. Zariadenie POD na nohu je nakalibrované.



POZNÁMKA: Ak nebolo počas kalibrácie spojenie so zariadením POD na nohu stabilné, nemusíte mať možnosť upraviť vzdialenosť v súhrne vzdialenosti. Skontrolujte, či je zariadenie POD na nohu pripevnené správne podľa pokynov a skúste to znova.

Ak bežíte bez zariadenia POD na nohu, informácie o kadencii behu môžete získavať zo zápästia. Kadencia behu meraná na zápästí sa používa spolu s funkciou FusedSpeed (pozrite si časť 3.12 FusedSpeed) a v niektorých športových režimoch vrátane behu, terénneho behu, šliapacieho bicykla, orientačného behu a atletiky je vždy zapnutá.

Ak sa na začiatku cvičenia zistí zariadenie POD na nohu, kadencia behu meraná na zápästí sa prepíše kadenciou nameranou zariadením POD na nohu.

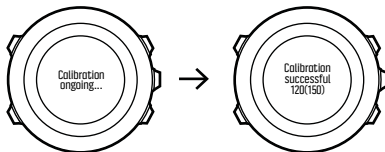
3.23.3 Kalibrovanie zariadení Power POD a sklonu

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport automaticky kalibrujú zariadenie Power POD, keď nájdu zariadenie POD. Zariadenie Power POD môžete kalibrovať aj manuálne kedykoľvek v priebehu cvičenia.

Manuálne kalibrovanie zariadenia Power POD:

1. V športovom režime podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Prestaňte šliapať do pedálov a zdvihnite nohy z pedálov.
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **CALIBRATE POWER POD** (Kalibrovať Power POD) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].

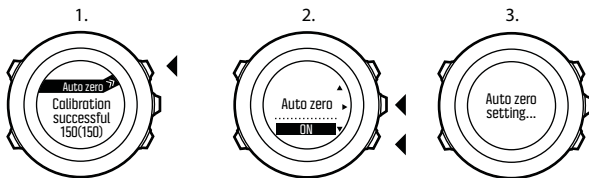
Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport spustia kalibráciu zariadenia POD a signalizujú, či kalibrácia bola úspešná alebo nie. Na spodnom riadku displeja sa zobrazuje aktuálna frekvencia použitá so zariadením Power POD. Predchádzajúca frekvencia sa zobrazuje v zátvorkách.



Ak má zariadenie Power POD funkciu automatického nulovania, môžete ju zapnúť alebo vypnúť prostredníctvom zariadenia Suunto Ambit3 Sport.

Zapnutie a vypnutie automatického nulovania:

1. Po dokončení kalibrácie stlačte tlačidlo [Start Stop].
2. Tlačidlom [Light Lock] nastavte pre funkciu automatického nulovania možnosť **On/Off** (Zapnúť/vypnúť) a potvrdte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Počkajte na dokončenie nastavenia.
4. Ak nastavenie zlyhá alebo je zariadenie Power POD stratené, postup zopakujte.

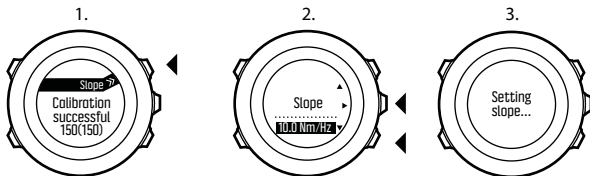


V prípade zariadení Power POD používajúcich frekvenciu CTF (Crank Torque Frequency) môžete kalibrovať sklon.

Kalibrovanie sklonu:

1. Po dokončení kalibrácie zariadenia Power POD stlačte tlačidlo [Start Stop].
2. Tlačidlom [Light Lock] nastavte správnu hodnotu podľa príručky zariadenia Power POD a potvrdte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Počkajte na dokončenie nastavenia.

4. Ak nastavenie zlyhá alebo je zariadenie Power POD stratené, postup zopakujte.



3.24 Miesta záujmu

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport sú vybavené navigáciou GPS, ktorá vás môže navigovať na vopred definované miesto uložené ako miesto záujmu (POI).



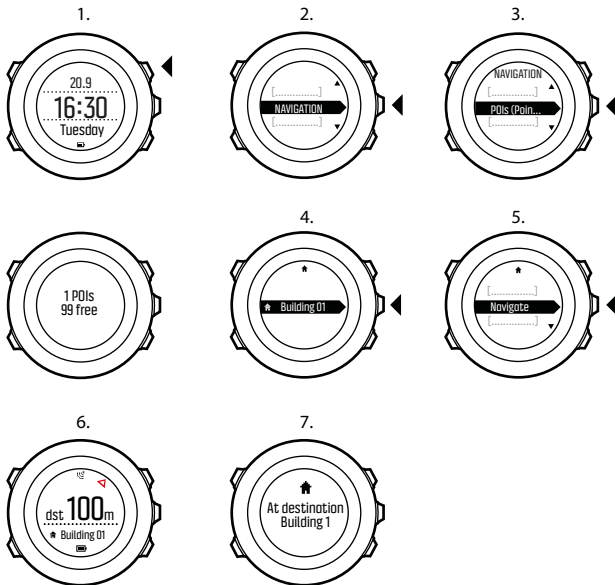
POZNÁMKA: Navigovať môžete aj pri zaznamenávaní cvičenia (pozrite si časť 3.9.7 Navigovanie počas cvičenia).

Navigácia na miesto záujmu:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **NAVIGATION** (Navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **POIs (Points of interest)** (Miesta záujmu (POI)) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

Hodinky zobrazia počet uložených miest záujmu a voľné miesto na nové miesta záujmu.

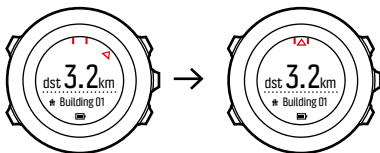
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte miesto záujmu, ku ktorému chcete navigovať, a označte ho stlačením tlačidla [Next].
5. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Navigate** (Navigovať). Ak používate kompas prvý raz, musíte ho kalibrovať (pozrite si časť *3.6.1 Kalibrácia kompasu*). Po aktivácii kompasu začnú hodinky hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazia hlásenie **GPS found** (GPS nájdené).
6. Začnite navigáciu k miestu záujmu. Na hodinkách sa zobrazia tieto informácie:
 - indikátor zobrazujúci smer k cieľu (pozrite si podrobnejšie vysvetlenie nižšie),
 - vzdialenosť k cieľu.
7. Keď dosiahnete cieľ, na hodinkách sa zobrazí príslušná informácia.



Keď stojíte alebo sa pohybuje len pomaly (do 4 km/h), hodinky zobrazujú smer k miestu záujmu (alebo zastávke, ak navigujete po trase) podľa kompasu.



Keď sa pohybujete (rýchlejšie ako 4 km/h), hodinky zobrazujú smer k miestu záujmu (alebo zastávke, ak navigujete po trase) podľa GPS. Smer k cieľu (kurz) sa zobrazuje pomocou prázdneho trojuholníka. Smer pohybu (kurz) sa signalizuje pomocou plných čiar v hornej časti displeja. Ak sú zarovnané, znamená to, že sa pohybujete správnym smerom.



3.24.1 Kontrola polohy

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport umožňujú zistiť súradnice aktuálnej polohy pomocou systému GPS.

Kontrola polohy:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.

2. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **NAVIGATION** (Navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Location** (Poloha).
4. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Current** (Aktuálna).
5. Hodinky začnú hľadať signál GPS a po zistení signálu sa zobrazí hlásenie **GPS found** (GPS nájdené). Potom sa na displeji zobrazia aktuálne súradnice.

 **TIP:** *Svoju polohu môžete kontrolovať aj pri zaznamenávaní cvičení. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.*

3.24.2 Pridanie polohy ako miesta záujmu

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport umožňujú uložiť aktuálnu polohu alebo definovať polohu ako miesto záujmu. K uloženému miestu záujmu sa môžete kedykoľvek nechať navigovať, napríklad aj počas cvičenia.

Do hodínok môžete uložiť až 250 miest záujmu. Upozorňujeme, že do tohto počtu sa počítajú aj trasy. Ak máte napríklad trasu obsahujúcu 60 zastávok, môžete do hodínok uložiť už iba 190 miest záujmu.

Môžete vybrať typ miesta záujmu (ikonu POI) a názov miesta záujmu z vopred definovaného zoznamu. Na webovej lokalite Movescount môžete miesto záujmu premenovať akýmkoľvek názvom.

Uloženie polohy ako miesta záujmu:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] prejdite do úvodnej ponuky.
2. Tlačidlom [Start Stop] prejdite na položku **NAVIGATION** (Navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Location** (Poloha).
4. Vyberte položku **CURRENT** (Aktuálna) alebo **DEFINE** (Definovať), ak chcete manuálne nastaviť hodnoty zemepisnej šírky a dĺžky.
5. Stlačením tlačidla [Start Stop] uložte polohu.
6. Vyberte vhodný typ miesta záujmu pre vašu polohu. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte rôznymi typmi miest záujmu. Tlačidlom [Next] vyberte vhodný typ miesta záujmu.
7. Vyberte vhodný názov pre polohu. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte možnosťami názvu. Tlačidlom [Next] vyberte názov.
8. Stlačením tlačidla [Start Stop] uložte miesto záujmu.

 **TIP:** Miesto záujmu môžete vytvoriť na webovej lokalite Movescount zvolením polohy na mape alebo zadáním súradníc. Miesta záujmu v hodinkách Suunto Ambit3 Sport a na webovej lokalite Movescount sa pri pripojení hodínok na webovú lokalitu Movescount vždy synchronizujú.

3.24.3 Odstránenie miesta záujmu

Miesto záujmu môžete odstrániť priamo v hodinkách alebo prostredníctvom webovej lokality Movescount. Ak však odstránite miesto záujmu na webovej lokalite Movescount a synchronizujete svoje hodinky Suunto Ambit3 Sport, miesto záujmu sa odstráni z hodínok, ale na webovej lokalite Movescount sa iba vypne.

Odstránenie miesta záujmu:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **NAVIGATION** (Navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **POIs (Points of interest)** (Miesta záujmu (POI)) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

Hodinky zobrazia počet uložených miest záujmu a voľné miesto na nové miesta záujmu.

4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte miesto záujmu, ktoré chcete odstrániť, a označte ho stlačením tlačidla [Next].
5. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **Delete** (Odstrániť). Vyberte tlačidlom [Next].
6. Stlačením tlačidla [Start Stop] potvrdíte odstránenie.

3.25 Zotavenie

Hodinky Suunto Ambit3 Sport obsahujú dva indikátory na sledovanie potreby zotavenia po tréningu: čas zotavenia a stav zotavenia.

3.25.1 Čas zotavenia

Čas zotavenia je odhadovaný počet hodín, ktorý vaše telo potrebuje na zotavenie po tréningu. Čas je založený na dĺžke a intenzite tréningu, ako aj na celkovej únave.

Čas zotavenia sa akumuluje zo všetkých typov cvičenia. Inými slovami, čas zotavenia sa akumuluje počas dlhých, menej intenzívnych tréningov, ako aj počas intenzívnych.

Čas sa kumuluje medzi tréningmi, čo znamená, že ak opätovne trénujete pred uplynutím času na zotavenie, nový naakumulovaný čas sa pripočíta k zostávajúcemu času z predchádzajúceho tréningu. Počet hodín naakumulovaných počas daného tréningu sa zobrazuje v súhrne na konci tréningu.

Celkový počet zostávajúcich hodín času na zotavenie sa zobrazuje v zobrazení monitorovania aktivity (pozri časť *3.1 Monitorovanie aktivity*).

Keďže čas zotavenia je len odhad, naakumulované hodiny sa odpočítavajú rovnako bez ohľadu na úroveň výkonnosti alebo ďalšie individuálne faktory. Ak máte vysokú výkonnosť, môžete sa zotavovať rýchlejšie v porovnaní s odhadom. Na druhej strane ak máte napríklad chrípku, môžete sa zotavovať pomalšie v porovnaní s odhadom.

Ak chcete získať presnú predstavu o skutočnom stave zotavenia, odporúčame použiť niektorý z testov zotavenia (pozri časť *3.25.2 Stav zotavenia*).

3.25.2 Stav zotavenia

Stav zotavenia signalizuje množstvo stresu vo vašej autonómnej nervovej sústave. Čím menej stresu máte, tým ste zotavenejší. Poznanie stavu zotavenia pomáha optimalizovať tréning a vyhnúť sa pretrénovaniu alebo zraneniu.

Stav zotavenia môžete skontrolovať pomocou rýchleho testu zotavenia alebo testu zotavenia počas spánku. Tieto testy využívajú technológiu od spoločnosti Firstbeat. Testy vyžadujú snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s technológiou Bluetooth, ktorý meria

premenlivosť srdcovej frekvencie (interval R-R), napríklad Suunto Smart Sensor.

Stav zotavenia sa uvádza na stupnici 0 až 100 %, ako je vysvetlené v nasledujúcej tabuľke.

Výsledok	Vysvetlenie
81 až 100	Úplné zotavenie. Možno trénovať až do veľmi vysokej intenzity.
51 až 80	Zotavenie. Možno trénovať až do vysokej intenzity.
21 až 50	Zotavovanie. Trénujte zľahka.
0 až 20	Žiadne zotavenie. Odpočívajte a zotavte sa.

 **POZNÁMKA:** Hodnoty pod 50 % namerané počas viacerých dní za sebou označujú vyššiu potrebu odpočinku.

Kalibrácia testu

Test spánku aj rýchly test sa musia nakalibrovať, aby poskytovali presné výsledky.

Kalibračné testy definujú, čo pre vaše telo znamená úplné zotavenie. Pri každom kalibračnom teste hodinky prispôbujú stupnicu výsledkov testu tak, aby zodpovedala jedinečnej premenlivosti vašej srdcovej frekvencie.

Pre oba testy je nutné vykonať tri kalibračné testy. Musia sa vykonať vtedy, keď nemáte naakumulovaný čas zotavenia. V ideálnom

prípade by ste počas týchto kalibračných testov mali byť úplne zotavení a nemali by ste byť chorí ani vystresovaní.

Počas obdobia kalibrácie môžete získať výsledky, ktoré sú vyššie alebo nižšie než očakávané. Tieto výsledky sú až do dokončenia kalibrácie hodinkami signalizované ako odhadovaný stav zotavenia.

Po dokončení kalibrácie sa po vstupe do záznamníka namiesto času zotavenia zobrazí najnovší výsledok.

3.25.2.1 Rýchly test zotavenia

Rýchly test zotavenia, ktorý využíva technológiu od spoločnosti Firstbeat, je alternatívnym spôsobom merania stavu zotavenia. Test zotavenia počas spánku predstavuje presnejší spôsob merania stavu zotavenia. Pre niektoré osoby však nosenie hrudného pásu počas spánku nemusí byť uskutočniteľné.

Rýchly test zotavenia zaberie len niekoľko minút. Najlepšie výsledky dosiahnete, ak počas testu budete ležať, budete uvoľnení a nebudete sa hýbať.

Odporúčame vykonať test ráno po zobudení. Tým pomôžete zaručiť, že výsledky za jednotlivé dni budú porovnateľné.

Musíte vykonať tri testy, keď sa cítite dobre zotavení a nemáte akumulovaný čas zotavenia na kalibráciu algoritmu testu.

Kalibračné testy sa nemusia vykonať za sebou, ale musia sa vykonať v intervaloch minimálne 12 hodín.

Počas tohto obdobia kalibrácie môžete získať výsledky, ktoré sú vyššie alebo nižšie než očakávané. Tieto výsledky sú až do

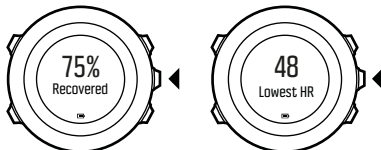
dokončenia kalibrácie hodinkami signalizované ako odhadovaný stav zotavenia.

Vykonanie rýchleho testu zotavenia:

1. Nasaďte si hrudný pás a skontrolujte, či sú elektródy vlhké.
2. Lahnite si a uvoľnite sa v tichom prostredí bez zdrojov rušenia.
3. Stlačte tlačidlo [Start Stop], tlačidlom [Start Stop] prejdite na položku **RECOVERY** (Zotavenie) a vyberte tlačidlom [Next].
4. Prejdite na položku **Quick test** (Rýchly test) a vyberte tlačidlom [Next].
5. Počkajte, kým sa test nedokončí.



Po skončení testu môžete prechádzať výsledkami tlačidlami [Next] a [Back Lap].



Ak je najnižšia srdcová frekvencia počas testu nižšia ako pokojová srdcová frekvencia definovaná v službe Movescount, pri ďalšej synchronizácii so službou Movescount sa vaša pokojová srdcová frekvencia aktualizuje.



POZNÁMKA: *Výsledky tohto testu neovplyvňujú váš akumulovaný čas zotavenia.*

3.25.2.2 Test zotavenia počas spánku

Test zotavenia počas spánku, pri ktorom sa využíva technológia od spoločnosti Firstbeat, poskytuje spoľahlivý indikátor stavu zotavenia po nočnom spánku.

Musíte vykonať tri testy, keď sa cítite dobre zotavení a nemáte akumulovaný čas zotavenia na kalibráciu algoritmu testu.

Kalibračné testy sa nemusia vykonať za sebou.

Počas obdobia kalibrácie môžete získať výsledky, ktoré sú vyššie alebo nižšie než očakávané. Tieto výsledky sú až do dokončenia kalibrácie hodinami signalizované ako odhadovaný stav zotavenia.

Vykonanie testu zotavenia počas spánku:

1. Nasadzte si hrudný pás a skontrolujte, či sú elektródy vlhké.
2. Stlačte tlačidlo [Start Stop], prejdite na položku RECOVERY tlačidlom [Start Stop] a vyberte tlačidlom [Next].
3. Prejdite na položku **SLEEP TEST** (Test spánku) a vyberte tlačidlom [Next].
4. Ak chcete test zrušiť, stlačte tlačidlo [Back Lap].

5. Keď ste ráno pripravení vstať, ukončíte test stlačením tlačidla [Start Stop] alebo [Next].

Po skončení testu môžete prechádzať výsledkami tlačidlami [Next] a [Back Lap].



 **POZNÁMKA:** Test zotavenia počas spánku poskytne výsledky, len ak má k dispozícii aspoň dve hodiny dobrých údajov o srdcovej frekvencii. Výsledky tohto testu neovplyvňujú váš akumulovaný čas zotavenia.

3.26 Trasy

Trasu môžete vytvoriť na webovej lokalite Movescount alebo môžete importovať trasu vytvorenú v iných hodinách z počítača na webovú lokalitu Movescount. Trasu môžete aj zaznamenať pomocou športových hodínok Suunto Ambit3 Sport a odoslať ju na webovú lokalitu Movescount (pozrite si časť 3.9.5 Zaznamenávanie ciest).

Pridanie trasy:

1. Prejdite na adresu www.movescount.com a prihláste sa.

2. V sekcii **PLAN & CREATE**(Plánovanie a vytváranie) prejdite na položku **ROUTES** (Trasy), ak chcete vyhľadať a pridať existujúce trasy, alebo na položku **ROUTE PLANNER** (Plánovač trasy), ak chcete vytvoriť vlastnú trasu.
3. Synchronizujte športové hodinky Suunto Ambit3 Sport s webovou lokalitou Movescount pomocou aplikácie Suunto Movescount (manuálne spustíte synchronizáciu, pozrite si časť *3.19.2 Synchronizácia s mobilnou aplikáciou*) alebo použite aplikáciu Moveslink a dodaný kábel USB.

Trasy sa odstraňujú aj prostredníctvom webovej lokality Movescount.

Odstránenie trasy:

1. Prejdite na adresu www.movescount.com a prihláste sa.
2. V sekcii **PLAN & CREATE**(Plánovanie a vytváranie) prejdite na položku **ROUTE PLANNER**(Plánovač trasy).
3. V časti **MY ROUTES** (Moje trasy) kliknite na trasu, ktorú chcete odstrániť, a kliknite na príkaz **DELETE** (Odstrániť).
4. Synchronizujte športové hodinky Suunto Ambit3 Sport s webovou lokalitou Movescount pomocou aplikácie Suunto Movescount (manuálne spustíte synchronizáciu, pozrite si časť *3.19.2 Synchronizácia s mobilnou aplikáciou*) alebo použite aplikáciu Moveslink a dodaný kábel USB.

3.26.1 Navigovanie po trase

Môžete navigovať po trase, ktorú ste si prevzali do športových hodínok Suunto Ambit3 Sport z webovej lokality Movescount

(pozrite si časť 3.26 Trasy) alebo zaznamenali počas cvičenia (pozrite si časť 3.9.5 Zaznamenávanie ciest).

 **TIP:** Navigovať môžete aj v športovom režime (pozrite si časť 3.9.7 Navigovanie počas cvičenia).

Navigovanie po trase:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Start Stop] prejdite na položku **NAVIGATION** (Navigácia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Tlačidlom [Start Stop] prejdite na položku **Routes** (Trasy) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
Hodinky zobrazia počet uložených trás a potom zoznam všetkých vašich trás.
4. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte trasu, ktorú chcete použiť na navigáciu. Vyberte tlačidlom [Next].
5. Hodinky zobrazia všetky zastávky zvolenej trasy. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] vyberte zastávku, ktorú chcete použiť ako miesto štartu. Potvrďte tlačidlom [Next].
6. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Navigate** (Navigovať).
7. Ak vyberiete zastávku v strede trasy, športové hodinky Suunto Ambit3 Sport si vyžadujú výber smeru navigácie. Stlačením tlačidla [Start Stop] vyberte možnosť **Forwards** (Dopredu) alebo stlačením tlačidla [Light Lock] vyberte možnosť **Backwards** (Dozadu).

Ak vyberiete ako miesto štartu prvú zastávku trasy, športové hodinky Suunto Ambit3 Sport budú navigovať po trase smerom

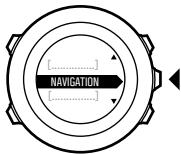
dopredu (od prvej zastávky k poslednej). Ak vyberiete ako miesto štartu poslednú zastávku trasy, športové hodinky Suunto Ambit3 Sport budú navigovať po trase smerom späť (od poslednej zastávky k prvej).

8. Ak používate kompas prvý raz, musíte ho kalibrovať (pozrite si časť *3.6.1 Kalibrácia kompasu*). Po aktivácii kompasu začnú hodinky hľadať signál GPS a po zistení signálu zobrazia hlásenie **GPS found** (GPS nájdené).
9. Začnite navigovať k prvej zastávke trasy. Hodinky informujú, že sa blížite k zastávke, a automaticky začnú navigáciu priamo k ďalšej zastávke na trase.
10. Pred poslednou zastávkou trasy vás hodinky informujú, že ste dorazili do cieľa.

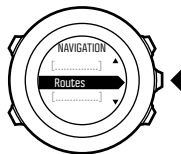
1.



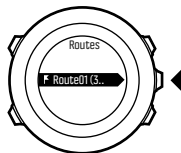
2.



3.



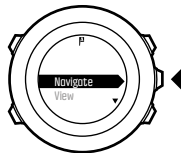
4.



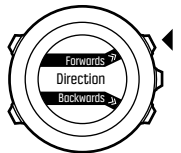
5.



6.



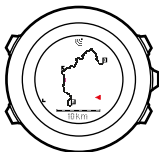
7.



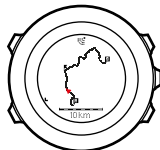
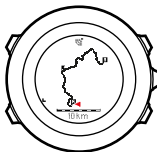
8.



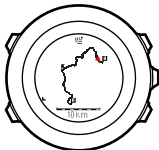
9.



10.



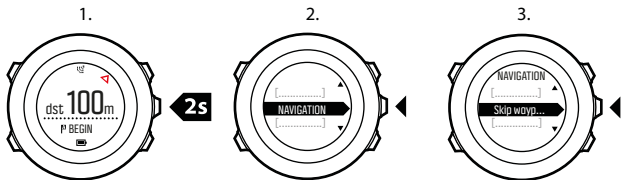
...



Vynechanie zastávky na trase:

1. Počas navigácie po trase podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.

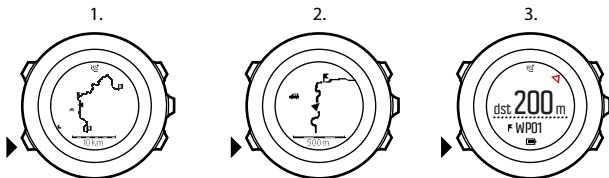
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigácia).
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **Skip waypoint** (Vynechať zastávku) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next]. Hodinky vynechajú zastávku a začnú navigáciu priamo k ďalšej zastávke na trase.



3.26.2 Počas navigácie

Počas navigácie môžete stlačením tlačidla [View] prechádzať týmito zobrazeniami:

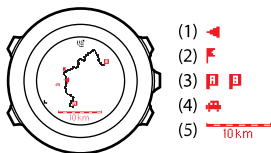
1. zobrazenie celej trasy,
 2. priblížené zobrazenie trasy, (v predvolenom nastavení je priblížené zobrazenie v mierke 200 m (0,125 míle) alebo väčšie, ak ste ďaleko od trasy; Orientáciu mapy môžete zmeniť v nastaveniach hodínok v časti GENERAL » Map.
- Heading up: Zobrazenie priblíženej mapy, smer cesty je hore.
 - North up: Zobrazenie priblíženej mapy, sever je hore.
3. zobrazenie navigácie po zastávkach.



Zobrazenie celej trasy

V zobrazení celej trasy sa zobrazujú tieto informácie:

- (1) šípka udávajúca vašu polohu a smerujúca v smere vašej cesty,
- (2) ďalšia zastávka na trase,
- (3) prvá a posledná zastávka na trase,
- (4) najbližšie miesto záujmu sa zobrazuje ako ikona,
- (5) mierka, v ktorej je zobrazená celá trasa.



- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)



POZNÁMKA: V zobrazení celej trasy je sever vždy hore.

Zobrazenie navigácie po zastávkach

V zobrazení navigácie po zastávkach sa zobrazujú tieto informácie:

- (1) šípka smerujúca k ďalšej zastávke,
- (2) vzdialenosť k ďalšej zastávke,
- (3) ďalšia zastávka, ku ktorej smerujete.



3.27 Úroveň výkonnosti behu

Úroveň výkonnosti behu je kombinovaným údajom o vašej fyzickej zdatnosti a efektívite behu. Na jeho meranie sa využíva technológia od spoločnosti Firstbeat.

Fyzická zdatnosť

Úroveň výkonnosti behu využíva odhad maximálnej rýchlosti spotreby kyslíka (VO₂max), čo je globálny štandard aeróbnej výkonnosti a výdrže. Hodnota VO₂max signalizuje maximálnu schopnosť tela prenášať a využívať kyslík.

Na hodnotu VO₂max majú vplyv stav srdca, pľúc, obehového systému a schopnosť svalov využívať kyslík pri tvorbe energie. VO₂max je najdôležitejší ukazovateľ výdrže atléta.

Výskumy takisto ukázali, že hodnota VO₂max je dôležitým ukazovateľom zdravia a pohody. Pri optimálnej efektívite behu

úroveň výkonnosti behu zodpovedá skutočnému VO2max (ml/kg/min).

MEN

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

WOMEN

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

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

Efektivita behu

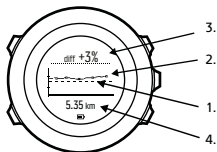
Úroveň výkonnosti behu takisto zohľadňuje efektivitu behu, čo je miera techniky behu. Tento údaj zohľadňuje aj externé faktory ako terén, povrch, počasie a bežecké vybavenie.

Počas behu

Hodinky Suunto Ambit3 Sport počas behu poskytujú informácie o výkonnosti behu v reálnom čase.

Údaje v reálnom čase sú k dispozícii ako zobrazenie grafu v predvolenom športovom režime Running . Tento graf môžete pridať do ktoréhokoľvek športového režimu, ktorý používa typ aktivity behu. Rozdiel v reálnom čase (pozri nižšie) sa takisto môže používať ako údajové pole vo vlastných športových režimoch behu.

Počas behu sa na grafe zobrazujú štyri údajové body, ako je uvedené na nasledujúcom obrázku.



1. **Východisková hodnota:** pre každý beh sa nakalibruje východisková hodnota výkonnosti behu na kompenzáciu externých premenných, ako je napríklad terén, a na vyčkanie na stabilizáciu srdcovej frekvencie.
2. **Úroveň v reálnom čase:** tento údaj predstavuje úroveň výkonnosti behu v reálnom čase pre aktuálny beh a zobrazuje sa na kilometer alebo míľu.
3. **Rozdiel v reálnom čase:** tento údaj zobrazuje rozdiel v reálnom čase medzi nakalibrovanou východiskovou výkonnosťou behu a skutočnou úrovňou výkonnosti behu v reálnom čase pre aktuálny beh.
4. **Vzdialenosť:** celková vzdialenosť pre aktuálny záznam. Graf zobrazuje posledných 6 kilometrov (približne 4 míle).

Interpretácia výsledkov

Ak s behom ešte len začínate alebo ste istý čas nebehali, vaša výkonnosť behu môže byť spočiatku nízka. So zlepšovaním fyzickej výkonnosti a techniky behu vy ste však mali pozorovať príslušný nárast výkonnosti behu.

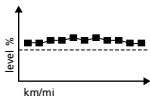
Počas obdobia 4 až 20 týždňov môžete spozorovať nárast výkonnosti behu až o 20 %. Ak je vaša úroveň výkonnosti behu už dobrá, je náročné ju ďalej zlepšovať. V takejto situácii sa úroveň výkonnosti behu lepšie používa ako indikátor výdrže.

Sledovanie indikátora rozdielu v reálnom čase poskytuje podrobné čiastkové informácie dennom výkone a únave počas behu.

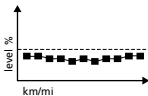
Vytrvalostní bežci môžu využívať tieto informácie na zistenie, koľko únavy môžu zvládnuť počas dlhých intenzívnych behov. Počas pretekov vám tieto informácie pomôžu určiť správne tempo.

Na nasledujúcom obrázku sú tri ukážky úrovne výkonnosti behu počas behov. Na prvom grafe (1) je výkonnosť dobrá. Na druhom (2) je výkonnosť nízka a môže signalizovať pretrénovanie, chorobu alebo len všeobecne zlé podmienky. Na treťom grafe (3) sa zobrazuje typický vytrvalostný beh, pri ktorom úroveň výkonnosti v druhej polovici behu postupne klesá, čo naznačuje nástup únavy.

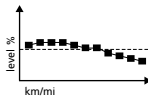
1.



2.



3.



3.28 Servisná ponuka

Ak chcete otvoriť servisnú ponuku, podržte súčasne stlačené tlačidlá [Back Lap] a [Start Stop], kým sa v hodinkách neotvorí servisná ponuka.



Servisná ponuka obsahuje tieto položky:

- **INFO** (Informácie):
 - **BLE** (Bluetooth): zobrazenie aktuálnej verzie rozhrania Bluetooth.
 - **Version** (Verzia): zobrazenie aktuálnej verzie softvéru a hardvéru.
- **TEST**:
 - **LCD test** (Test displeja LCD): umožňuje otestovať, či displej LCD funguje správne.
- **ACTION** (Akcia):
 - **Power off** (Napájanie vypnuté): umožňuje prepnúť hodinky do režimu hlbokého spánku.
 - **GPS reset** (Resetovanie GPS): umožňuje resetovať jednotku GPS.

 **POZNÁMKA: POWER OFF (Vypnutie)** je stav s nízkou spotrebou. Ak chcete hodinky prebudiť, pripojte kábel USB (s napájacím zdrojom). Spustí sa sprievodca úvodným nastavením. Všetky nastavenia s výnimkou času a dátumu sa zachovávajú. Stačí ich potvrdiť v sprievodcovi spustením.

 **POZNÁMKA:** Ak sú hodinky 10 minút bez pohybu, prepnú sa do úsporného režimu. Hodinky sa znova aktivujú pri pohybe.

 **POZNÁMKA:** Obsah servisnej ponuky sa môže počas aktualizácií zmeniť bez upozornenia.

Resetovanie GPS

Ak jednotka GPS nedokáže nájsť signál, v servisnej ponuke môžete resetovať údaje GPS.

Resetovanie jednotky GPS:

1. V servisnej ponuke tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **ACTION** (Akcia) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
2. Stlačením tlačidla [Light Lock] prejdite na položku **GPS reset** (Resetovanie GPS) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
3. Stlačením tlačidla [Start Stop] potvrdíte resetovanie jednotky GPS alebo stlačením tlačidla [Light Lock] resetovanie zrušte.



POZNÁMKA: Funkcia resetovania GPS resetuje údaje GPS, hodnoty kalibrácie kompasu a čas zotavenia. Uložené záznamy sa neodstránia.

3.29 Skratky

V predvolenom nastavení sa podržaním stlačeného tlačidla [View] v režime **TIME** (Čas) prepne medzi svetlým a tmavým displejom. Táto skratka sa môže zmeniť pre inú položku ponuky.

Definovanie skratky:

1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností alebo stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Prejdite na položku ponuky, pre ktorú chcete vytvoriť skratku.
3. Podržaním stlačeného tlačidla [View] vytvoríte skratku.



POZNÁMKA: Skratky sa nedajú vytvoriť pre všetky položky ponuky, ako sú napríklad jednotlivé záznamy.

V ostatných režimoch sa podržaním stlačeného tlačidla [View] otvoria vopred definované skratky. Keď je napríklad kompas aktívny, nastavenia kompasu môžete otvoriť podržaním stlačeného tlačidla [View].

3.30 Športové režimy

Športové režimy poskytujú spôsob zaznamenania cvičení a iných aktivít športovými hodinkami Suunto Ambit3 Sport. Pre každú

aktivitu môžete vybrať športový režim zo súboru vopred definovaných športových režimov dodaných s hodinkami. Ak nenájdete vhodný športový režim, vytvorte si vlastné športové režimy prostredníctvom webovej lokality Movescount a aplikácie Suunto Movescount.

Na displeji sa počas cvičenia v závislosti od športového režimu zobrazujú rôzne informácie. Vybraný športový režim ovplyvní aj nastavenie cvičenia, ako sú limity srdcovej frekvencie, a vzdialenosť automatického kola.

Na webovej lokalite Movescount môžete vytvoriť vlastné športové režimy, upraviť vopred definované športové režimy, odstrániť športové režimy alebo ich jednoducho skryť, aby sa nezobrazovali v ponuke cvičenia (pozrite si časť *3.9.3 Začatie cvičenia*).

Vlastné športové režimy

Vlastný športový režim môže obsahovať 1 až 8 rôznych displejov športového režimu. V úplnom zozname môžete určiť, ktoré údaje sa zobrazia na jednotlivých displejoch. Môžete prispôsobiť napríklad limity srdcovej frekvencie pre jednotlivé športy, určiť, ktoré zariadenia POD sa budú vyhľadávať, alebo určiť interval zaznamenávania, aby sa optimalizovala presnosť a výdrž batérie.

Každý športový režim s aktivovanou funkciou GPS môže používať aj možnosť **QUICK NAVIGATION** (Rýchla navigácia). V predvolenom nastavení je táto funkcia vypnutá. Keď vyberiete možnosť POI (Miesto záujmu) alebo Route (Trasa), zobrazí sa rozbaľovací zoznam miest záujmu alebo trás, ktoré ste v hodinách definovali na začiatku cvičenia.

Do športových hodínok Suunto Ambit3 Sport môžete presunúť až 10 rôznych športových režimov vytvorených na webovej lokalite Movescount.

3.31 Stopky

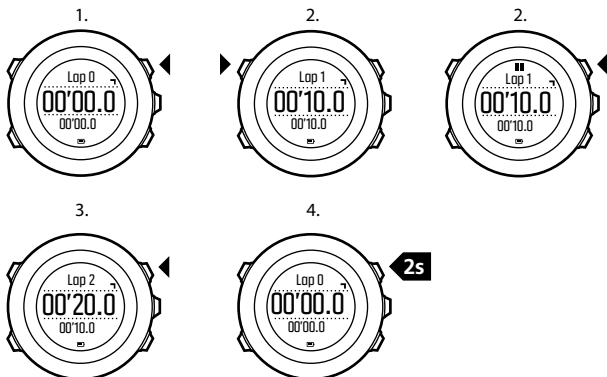
Stopky sú displej, ktorý sa môže zapnúť a vypnúť z úvodnej ponuky. Aktivácia stopiek:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **DISPLAYS** (Displeje) a stlačte tlačidlo [Next].
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Stopwatch** (Stopky) a stlačte tlačidlo [Next].

Teraz môžete začať používať stopky alebo sa stlačením tlačidla [Next] vrátiť naspäť na displej **TIME** (Čas). Ak sa chcete vrátiť na stopky, stlačením tlačidla [Next] prechádzajte cez displeje, kým sa nezobrazia stopky.

Používanie stopiek:

1. V aktivovanom displeji stopiek stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte meranie času.
2. Stlačením tlačidla [Back Lap] zmerajte medzičas alebo stlačením tlačidla [Start Stop] pozastavte stopky. Ak chcete zobrazíť medzičasy, stopky musia byť pozastavené a stlačte tlačidlo [Back Lap].
3. Pokračujte stlačením tlačidla [Start Stop].
4. Ak chcete vynulovať čas, stopky musia byť pozastavené a podržte stlačené tlačidlo [Start Stop].



Keď sú stopky spustené, môžete:

- stlačiť tlačidlo [View], ak chcete prepnúť zobrazenia času a medzichasu v spodnom riadku displeja,
- prepnúť do režimu **TIME** (Čas) tlačidlom [Next],
- prejsť do ponuky možností podržaním stlačeného tlačidla [Next].

Ak už nechcete, aby sa displej stopiek zobrazoval, stopky vypnite.

Vypnutie stopiek:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **DISPLAYS** (Displeje) a stlačte tlačidlo [Next].

3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **End stopwatch** (Ukončiť stopky) a stlačte tlačidlo [Next].

3.32 Aplikácie Suunto

Aplikácie Suunto umožňujú ďalšie prispôsobenie športových hodín Suunto Ambit3 Sport. Navštívte sekciu Suunto App Zone na webovej lokalite Movescount, kde nájdete aplikácie, ako sú časovače a počítadlá, ktoré sú k dispozícii na používanie. Ak nemôžete nájsť to, čo potrebujete, vytvorte si vlastnú aplikáciu nástrojom Suunto App Designer. Aplikácie môžete vytvoriť napríklad na výpočet odhadu výsledku maratónu alebo sklonu kopca na lyžiarskej dráhe.

Postup pridania aplikácie Suunto do športových hodín Suunto Ambit3 Sport:

1. Otvorte sekciu **PLAN & CREATE** (Plánovanie a vytváranie) v komunite Movescount, vyberte možnosť **App Zone** a prechádzajte existujúcimi Suunto aplikáciami. Ak chcete vytvoriť vlastnú aplikáciu, prejdite do sekcie **PLAN & CREATE** (Plánovanie a vytváranie) vo svojom profile a vyberte možnosť **App Designer**.
2. Pridajte aplikáciu Suunto do športového režimu. Pripojte športové hodinky Suunto Ambit3 Sport k svojmu účtu Movescount a synchronizujte aplikáciu Suunto s hodinkami. Pridaná aplikácia Suunto počas cvičenia zobrazí výsledok výpočtu.



POZNÁMKA: *Ku každému športovému režimu môžete pridať až päť aplikácií Suunto.*

3.33 Plávanie

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport môžete používať na zaznamenávanie plávania v bazéne alebo v prírode.

Keď sa hodinky používajú spolu so snímačom Suunto Smart, môžete pri plávaní zaznamenávať aj srdcovú frekvenciu. Údaje srdcovej frekvencie sa automaticky odošlú do športových hodínok Suunto Ambit3 Sport, keď vyjdete z vody.

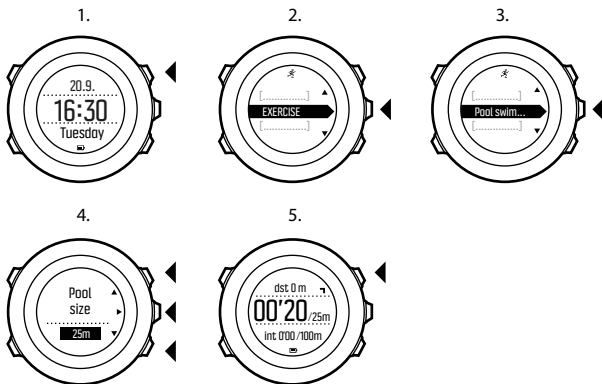
3.33.1 Plávanie v bazéne

Pri používaní režimu plávania v bazéne športové hodinky Suunto Ambit3 Sport merajú rýchlosť plávania podľa dĺžky bazénu. Pri každej dĺžke bazénu sa vytvorí medzičas, ktorý sa na webovej lokalite Movescount zobrazuje ako súčasť záznamu.

Zaznamenanie plávania v bazéne:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **EXERCISE** (Cvičenie).
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Pool swimming** (Plávanie v bazéne) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Vyberte veľkosť bazéna. Dĺžku bazéna môžete vybrať z vopred definovaných hodnôt alebo vyberte možnosť **custom** (vlastné) a zadajte dĺžku bazéna. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prechádzajte hodnotami a tlačidlom [Next] vyberte hodnotu.

5. Stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte zaznamenávanie plávania.



3.33.2 Plavecké štýly

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport môžete naučiť rozpoznávať svoje plavecké štýly. Po naučení rozpoznávania plaveckých štýlov športové hodinky Suunto Ambit3 Sport automaticky zistia štýl, keď začnete plávať.

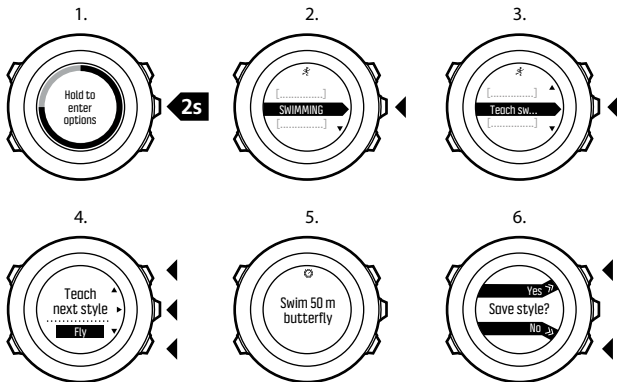
Postup učenia rozpoznávania plaveckých štýlov:

1. V športovom režime **Pool swimming** (Plávanie v bazéne) podržte stlačené tlačidlo [Next] a otvorí sa menu možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **SWIMMING** (Plávanie).

3. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Teach swim style** (Učenie plaveckých štýlov).
4. Pomocou tlačidiel [Light Lock] a [Start Stop] vyberte možnosti plaveckého štýlu. Tlačidlom [Next] vyberte vhodný plavecký štýl. Nastavenie môžete ukončiť a pokračovať v cvičení výberom položky **END** (Koniec).

Dostupné možnosti plaveckých štýlov:

- **FLY**(motýlik),
 - **BACK** (znak),
 - **BREAST** (prsia),
 - **FREE** (voľný štýl).
5. Preplávajte bazén zvoleným plaveckým štýlom.
 6. Po skončení plávania uložte štýl stlačením tlačidla [Start Stop]. Ak nechcete uložiť štýl, stlačením tlačidla [Light Lock] sa vrátite k výberu plaveckého štýlu.



 **TIP:** Učenie rozpoznávania plaveckého štýlu môžete kedykoľvek ukončiť podržaním stlačeného tlačidla [Next].

Resetovanie naučených plaveckých štýlov na predvolené hodnoty:

1. V režime **Pool swimming** (Plávanie v bazéne) podržte stlačené tlačidlo [Next] a otvorí sa menu možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **SWIMMING** (Plávanie).
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Reset taught styles** (Resetovať naučené štýly) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].

3.33.3 Nácvik plávania

Nácvik plávania môžete uskutočniť kedykoľvek v priebehu plávania. Ak vykonávate nácvik štýlu plávania, ktorý hodinky nerozpoznajú ako plávanie (napríklad, keď sa pláva len nohami), môžete pre každý nácvik dĺžku bazénu pridať manuálne, aby sa zachovala správna celková vzdialenosť.



POZNÁMKA: *Nepridávajte vzdialenosť nácviku, kým nácvik neskončíte.*

Postup nácviku:

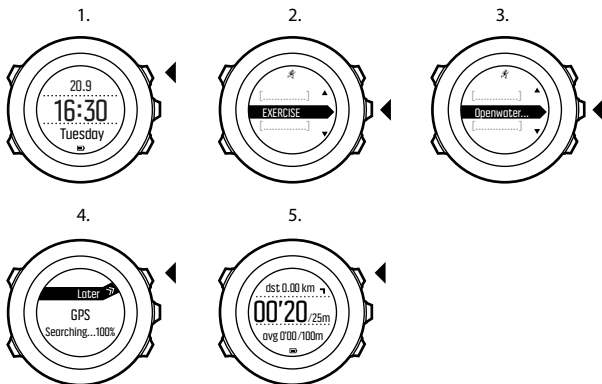
1. V priebehu zaznamenávania plávania v bazéne podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **SWIMMING** (Plávanie).
3. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **Drill** (Nácvik) a začnite nácvik plávania.
4. Po dokončení nácviku stlačte tlačidlo [View] a podľa potreby upravte celkovú vzdialenosť.
5. Ak chcete nácvik ukončiť, vráťte sa na položku **SWIMMING** (Plávanie) v ponuke možností a vyberte položku **End drill** (Ukončiť nácvik).

3.33.4 Plávanie v prírode

Pri používaní režimu plávania v prírode športové hodinky Suunto Ambit3 Sport merajú rýchlosť plávania pomocou systému GPS a zobrazujú údaje v reálnom čase.

Zaznamenávanie plávania v prírode:

1. Stlačením tlačidla [Start Stop] otvorte úvodnú ponuku.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **EXERCISE** (Cvičenie).
3. Tlačidlom [Light Lock] prejdite na položku **Openwater swim** (Plávanie v prírode) a vyberte ju stlačením tlačidla [Next].
4. Počkajte, kým hodinky potvrdia, že našli signál GPS.
5. Stlačením tlačidla [Start Stop] začnete zaznamenávanie plávania.



 **TIP:** Stlačením tlačidla [Back Lap] pri plávaní manuálne pridáte medzičas.

3.34 Čas

Na displeji času športových hodinek Suunto Ambit3 Sport sa zobrazujú tieto informácie:

- horný riadok: dátum,
- stredný riadok: čas,
- spodný riadok: pomocou tlačidla [View] sa zobrazujú ďalšie informácie, ako je deň v týždni, duálny čas a úroveň batérie.



Otvorenie nastavení času:

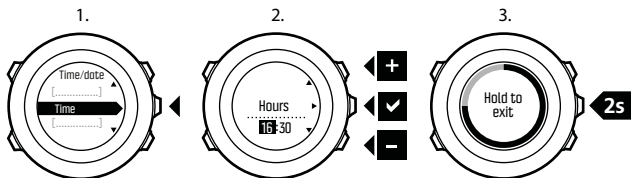
1. Podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.
2. Stlačením tlačidla [Next] otvorte položku **GENERAL** (všeobecné).
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] prejdite na položku **Time/date** (Čas/dátum) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

V ponuke **Time/date** (Čas/dátum) môžete nastaviť:

- Čas:
- dátum,
- nastavenie času GPS,
- duálny čas,
- budík.

Zmena nastavení času:

1. V ponuke **Time/date** (Čas/dátum) tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] prejdite na požadované nastavenie a nastavenie vyberte tlačidlom [Next].
2. Tlačidlom [Start Stop] alebo [Light Lock] zmeňte hodnoty a zmeny uložte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] sa vrátite do predchádzajúcej ponuky alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte zadávanie zmien.

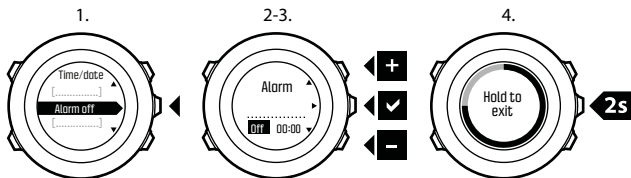


3.34.1 Budík

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport môžete používať ako budík. Otvorenia budíka a nastavenie budenia:

1. V ponuke možností prejdite na položku **GENERAL** (Všeobecné), potom na položku **Time/date** (Čas/dátum) a vyberte možnosť **Alarm** (Budík).
2. Pomocou tlačidiel [Start Stop] a [Light Lock] zapnite alebo vypnite budík. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlami [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minúty. Potvrďte tlačidlom [Next].

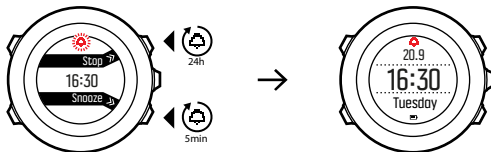
4. Tlačidlom [Back Lap] prejdite naspäť do nastavení alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte ponuku možností.



Keď je budík zapnutý, na väčšine displejov sa zobrazuje symbol budíka.

Keď znie budík, môžete:

- Vybrať možnosť **Snooze** (Odložiť) stlačením tlačidla [Light Lock]. Budenie sa zastaví a znova sa spustí každých päť minút, kým ho nevypnete. na 1 Budenie môžete odložiť až 12-krát celkovo na jednu hodinu.
- Vybrať položku **Stop** (Zastaviť) stlačením tlačidla [Start Stop]. Budenie sa zastaví a znova sa spustí v nasledujúci deň v rovnakom čase, kým budík nevypnete v nastaveniach.

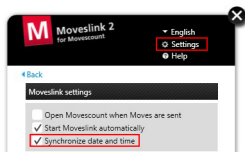


 **POZNÁMKA:** Keď je aktivované odloženie budenia, v režime **TIME** (Čas) bliká ikona budíka.

3.34.2 Synchronizovanie času

Čas hodínok Suunto Ambit3 Sport môžete aktualizovať prostredníctvom mobilného telefónu, počítača (aplikácia Moveslink) alebo času systému GPS. Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto Movescount, čas a časové pásmo sa automaticky synchronizuje s mobilným telefónom.

Keď hodinky prepojíte s počítačom káblom USB, aplikácia Moveslink v predvolenom nastavení aktualizuje čas a dátum hodínok podľa hodín počítača. Táto funkcia sa môže vypnúť v nastaveniach aplikácie Moveslink.



nastavenie času GPS,

Nastavenie času GPS opravuje odchýlku medzi športovými hodinkami Suunto Ambit3 Sport a časom systému GPS. Nastavenie

času GPS opravuje čas automaticky raz denne alebo po manuálnom nastavení času. Opraví sa aj duálny čas.



POZNÁMKA: Časomiera GPS opravuje minúty a sekundy, ale nie hodiny.



POZNÁMKA: Časomiera GPS opravuje čas presne, ak je odchýlka menšia ako 7,5 minúty. Ak je odchýlka väčšia, nastavenie času GPS opraví čas na najbližších 15 minút.

Časomiera GPS je v predvolenom nastavení aktivovaná. Vypnutie:

1. V ponuke možností prejdite na položku **GENERAL** (Všeobecné), potom na položku **Time/date** (Čas/dátum) a vyberte možnosť **GPS timekeeping** (Časomiera GPS).
2. Nastavte zapnutie alebo vypnutie nastavenia času GPS pomocou tlačidiel [Start Stop] a [Light Lock]. Potvrďte tlačidlom [Next].
3. Tlačidlom [Back Lap] sa vráťte na nastavenia alebo podržaním stlačeného tlačidla [Next] ukončíte zadávanie.

3.35 Návrat späť

Pomocou funkcie **Track back** (Návrat späť) môžete obrátiť svoju trasu v ľubovoľnom mieste cvičenia. Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport vytvárajú dočasné zastávky, ktorými vás sprevádzajú na začiatok.

Návrat späť počas cvičenia:

1. V športovom režime so zapnutou jednotkou GPS podržaním stlačeného tlačidla [Next] otvorte ponuku možností.

2. Stlačením tlačidla [Next] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigácia).
3. Pomocou tlačidla [Start Stop] vyberte položku **Track back** (Návrat späť) a otvorte ju stlačením tlačidla [Next].

Teraz môžete spustiť navigáciu rovnako, ako keď sa naviguje počas cvičenia. Ďalšie informácie o navigácii na trase nájdete v časti *3.26.1 Navigovanie po trase*.

Funkciu **Track back** (Návrat späť) môžete použiť aj zo záznamníka v prípade cvičení, ktoré obsahujú údaje GPS. Postupujte rovnako ako v časti *3.26.1 Navigovanie po trase*. Prejdite na položku **Logbook** (Záznamník) namiesto položky **Routes** (Trasy) a vyberte záznam, ktorý chcete použiť na navigáciu.

3.36 Tréningové programy

Môžete si naplánovať individuálne pohyby alebo používať tréningové programy a prevziať ich do športových hodínok Suunto Ambit3 Sport. S naplánovanými pohybmi vás športové hodinky Suunto Ambit3 Sport povedú tak, aby ste dosiahli tréningové ciele. V hodinkách možno uložiť až 60 naplánovaných pohybov.

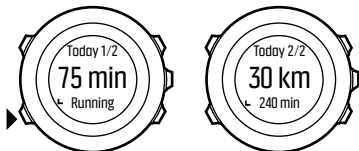
Použitie naplánovaného pohybu:

1. Naplánujte si jednotlivé pohyby v sekcii **MY MOVES** (Moje pohyby) alebo použite (či vytvorte) tréningový program v sekcii **PLAN & CREATE** (Plánovanie a vytváranie) na webovej lokalite Movescount.com a pridajte program do svojich naplánovaných pohybov.
2. Znovu vykonajte synchronizáciu s webovou lokalitou Movescount.com a preberte naplánované pohyby do hodínok.

3. Dodržiavajte vedenie počas dňa aj vedenie počas naplánovaných pohybov, aby ste dosiahli svoje ciele.

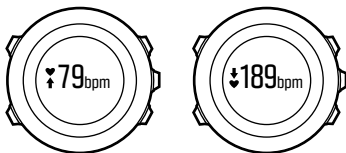
Spustenie naplánovaného pohybu:

1. Stlačte tlačidlo [Next] a skontrolujte, či máte pre príslušný deň naplánovaný cieľ.
2. Ak máte pre tento deň viac naplánovaných pohybov, stlačte tlačidlo [View] a zobrazí sa cieľ každého pohybu.



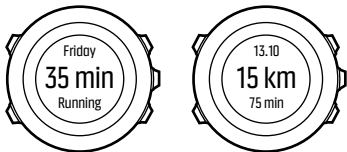
3. Stlačením tlačidla [Start Stop] spustíte naplánovaný pohyb alebo sa ďalším stlačením tlačidla [Next] vrátite do režimu **TIME** (Čas).

Počas naplánovaného pohybu športové hodinky Suunto Ambit3 Sport poskytujú vedenie na základe rýchlosti a srdcovej frekvencie:



Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport signalizujú aj dosiahnutie 50 % a 100 % naplánovaného cieľa.

Po dosiahnutí cieľa alebo ak máte voľný deň sa budúce ciele zobrazujú podľa dňa v týždni, ak je ďalší naplánovaný pohyb v rámci týždňa, alebo ak je vzdialený viac ako týždeň, zobrazujú sa podľa dátumu:



4 STAROSTLIVOSŤ A PODPORA

4.1 Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Po používaní hodinky umyte čistou vodou, mydlovým roztokom a starostlivo osušte povrch vlhkou, mäkkou tkaninou alebo jelenicou.

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

 **TIP:** *Nezabudnite športové hodinky Suunto Ambit3 Sport zaregistrovať na stránke www.suunto.com/support a získate personalizovanú podporu.*

4.2 Odolnosť voči vode

Športové hodinky Suunto Ambit3 Sport sú odolné voči vode do hĺbky 50 metrov/5 bar. Hodnota v metroch sa vzťahuje na skutočnú hĺbku potápania a je testovaná tlakom vody pri skúške odolnosti voči vode vykonávanej spoločnosťou Suunto. To znamená, že hodinky môžete používať pri plávaní a šnorchlovaní, ale nepoužívajte ich pri potápaní.



POZNÁMKA: *Odolnosť voči vode nie je ekvivalentná pre funkčnú prevádzkovú hĺbku. Označenie odolnosti voči vode označuje statickú tesnosť, ktorá vydrží pri sprchovaní, kúpaní, plávaní, potápaní v bazéne a šnorchlovaní.*

Na zachovanie odolnosti voči vode odporúčame:

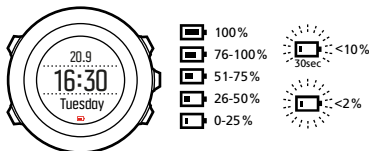
- nikdy nepoužívať športové hodinky iným spôsobom, než je určené,
- v prípade potreby opravy kontaktovať autorizovaný servis spoločnosti Suunto, distribútora alebo predajcu,
- udržiavať športové hodinky čisté od prachu a piesku,
- nikdy sa nepokúšať otvoriť telo športových hodínok,
- zabrániť pôsobeniu rýchlych zmien teploty vzduchu alebo vody na športové hodinky,
- vždy čistiť športové hodinky čistou vodou, ak boli ponorené do slanej vody,
- zabrániť nárazu alebo pádu športových hodínok.

4.3 Nabíjanie batérie

Výdrž batérie na jedno nabitie závisí od spôsobu a podmienok používania športových hodínok Suunto Ambit3 Sport. Výdrž na jedno nabitie je nižšia napríklad pri nízkych teplotách. Vo všeobecnosti platí, že po určitom čase sa kapacita nabíjajúcich batérií znižuje.

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

Ikona batérie signalizuje úroveň nabitia batérie. Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 10 %, ikona batérie 30 sekúnd bliká. Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 2 %, ikona batérie bliká nepretržite.



Batériu nabíjajte pripojením k počítaču pomocou dodaného kábla USB alebo použite nabíjačku kompatibilnú s rozhraním USB. Úplné nabitie úplne vybitej batérie trvá približne 2 – 3 hodiny.

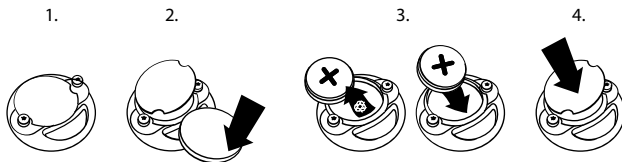
 **TIP:** Ak chcete šetriť výdrž batérie, prejdite na webovú lokalitu *Movescount* a zmeňte interval získovania signálu GPS v športovom režime. Ďalšie informácie nájdete v časti 3.21.3 *GPS accuracy and power saving*.

4.4 Výmena batérie snímača Smart

V snímači Suunto Smart sa používa 3 V lítiová batéria (CR 2025).

Výmena batérie:

1. Vyberte snímač z popruhu.
2. Pomocou mince otvorte kryt batérie.
3. Vymeňte batériu.
4. Pevne zatvorte kryt batérie.



4.5 Získanie podpory

Ďalšiu podporu získate na stránke www.suunto.com/support. Na tejto stránke nájdete komplexný súbor podporných materiálov vrátane otázok a odpovedí a inštruktážnych videí. Otázky môžete zaslať aj priamo spoločnosti Suunto alebo poslať e-mail alebo zatelefonovať odborníkom oddelenia podpory spoločnosti Suunto.

Na kanáli spoločnosti Suunto v službe YouTube www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto sa okrem toho nachádza množstvo inštruktážnych videí.

Odporúčame vám zaregistrovať svoj výrobok, ak chcete získať najlepšiu prispôsobenú podporu od spoločnosti Suunto.

Získanie podpory od spoločnosti Suunto:

1. Zaregistrujte sa na stránke www.suunto.com/support/MySuunto. Ak ste sa už zaregistrovali, prihláste sa a pridajte športové hodinky Suunto Ambit3 Sport do sekcie **My Products**(Moje produkty).
2. Navštívte lokalitu Suunto.com (www.suunto.com/support) a zistíte, či už vaša otázka nebola položená alebo zodpovedaná.
3. Prejdite na stránku **CONTACT SUUNTO** (Kontaktovať spoločnosť Suunto) a predložte otázku alebo nám zavolajte na ktoréhoľvek z uvedených čísel podpory.

Môžete nám tiež poslať e-mail na adresu support@suunto.com. Uveďte názov výrobku, výrobné číslo a podrobný opis problému. Kvalifikovaní zamestnanci oddelenia podpory zákazníkov spoločnosti Suunto vám pomôžu a v prípade potreby vyriešia problémy v telefonickom rozhovore.

5 ÚDAJE

5.1 Technické údaje

Všeobecné

- prevádzková teplota: -20 °C až +60 °C
- teplota nabíjania batérie: 0 °C až +35 °C
- skladovacia teplota: -30 °C až +60 °C
- hmotnosť: 80 g (čierna, modré, biele), 86 g (model Sapphire)
- odolnosť voči vode (hodinky): 50 metrov/5 bar
- odolnosť proti vode (hrudný pás): 20 m (ISO 2281)
- sklíčko: minerálne krištáľové sklo (zafírové v modeloch Sapphire)
- napájanie: nabíjateľná lítiová batéria
- Výdrž batérie: približne 10 – 100 hodín, v závislosti od zvolenej presnosti systému GPS

Pamäť

- Points of Interest (POIs): max. 250

Rádiový prijímač

- kompatibilný s rozhraním BLUETOOTH SMART
- komunikačná frekvencia: 2,4 GHz
- dosah: ~ 3 m

Chronograf

- rozlíšenie: 1 s až 9:59'59, potom 1 minúta

Kompas

- rozlíšenie: 1 stupeň/18 mils

GPS

- technológia: SiRF star V
- rozlíšenie: 1 m

5.2 Zhoda

5.2.1 CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto prehlasuje, že tento výrobok je v súlade so základnými požiadavkami a ostatnými platnými ustanoveniami smernice 1999/5/ES.

5.2.2 Zhoda s FCC

Toto zariadenie je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

- (1) toto zariadenie nesmie spôsobovať škodlivé rušenie a
- (2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardmi FCC a je určený na domáce alebo kancelárske použitie.

Zmeny alebo úpravy, ktoré nie sú výslovne schválené spoločnosťou Suunto, môžu zrušiť vaše oprávnenie používať tento prístroj podľa nariadenia FCC.

POZNÁMKA: Toto zariadenie bolo testované a zistilo sa, že vyhovuje limitom pre digitálne zariadenia triedy B podľa časti 15 pravidiel FCC. Tieto limity sú navrhnuté takým spôsobom, aby bola zabezpečená primeraná ochrana pred škodlivým rušením v prípade inštalácie v domácnosti. Toto zariadenie vytvára, používa a môže

vyžarovať škodlivú vysokofrekvenčnú energiu. Ak nie je nainštalované a používané v súlade s pokynmi, môže rušiť rádiovú komunikáciu. Neexistujú však žiadne záruky, že v prípade konkrétnej inštalácie nedôjde k rušeniu. Ak toto zariadenie spôsobuje škodlivé rušenie pri prijíme rozhlasového alebo televízneho vysielania, čo je možné zistiť vypnutím a zapnutím zariadenia, odporúčame, aby ste sa pokúsili toto rušenie odstrániť pomocou niektorých z nasledujúcich opatrení:

- Zmeňte orientáciu alebo umiestnenie prijímacej antény.
- Zväčšite vzdialenosť medzi zariadením a prijímačom.
- Pripojte zariadenie do zásuvky v inom okruhu, ako je okruh, do ktorého je zapojený prijímač.
- Požiadajte o pomoc predajcu alebo skúseného rádiového či televízneho technika.

5.2.3 IC

Toto zariadenie je v súlade s normami RSS výnimky z licencie Industry Canada. Na jeho prevádzku platia dve podmienky:

- (1) toto zariadenie nesmie spôsobovať rušenie a
- (2) toto zariadenie musí dokázať prijať akékoľvek rušenie vrátane rušenia ktoré môže spôsobiť nežiaducu činnosť zariadenia.

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

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

5.3 Ochranná známka

Prístroj Suunto Ambit3 Sport, jeho logá a ďalšie ochranné známky značiek a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Všetky práva vyhradené.

5.4 Oznámenie o patentoch

Tento výrobok je chránený patentovými prihláškami čakajúcimi na schválenie a príslušnými národnými právami: EP 11008080, EU vzory 001332985-0001 alebo 001332985-0002, US 13/833,755, US 61/649,617, US 61/649,632 (hrudný pás: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281). Boli podané aj ďalšie patentové prihlášky.

5.5 Medzinárodná obmedzená záruka

Spoločnosť Suunto zaručuje, že počas záručnej lehoty spoločnosť Suunto alebo autorizované servisné stredisko Suunto (ďalej Servisné stredisko) podľa vlastného uváženia bezplatne odstráni poruchu materiálu alebo spracovania prostredníctvom a) opravy, b) výmeny alebo c) refundácie, v súlade so zmluvnými podmienkami tejto medzinárodnej obmedzenej záruky. Táto medzinárodná obmedzená záruka je platná a vynútiteľná bez ohľadu na krajinu kúpy. Medzinárodná obmedzená záruka nemá vplyv na vaše zákonné práva zaradené povinným národným zákonom platným pre predaj spotrebiteľského tovaru.

Záručná lehota

Lehota medzinárodnej obmedzenej záruky sa začína v deň pôvodnej maloobchodnej kúpy.

Záručná lehota trvá dva (2) roky pre výrobky a bezdrôtové vysielачky Dive, ak nie je uvedené inak.

Záručná lehota na príslušenstvo vrátane (ale nie výhradne) bezdrôtových snímačov a vysielачov, nabíjačiek, káblov, nabíjateľných batérií, remienkov, náramkov a hadičiek je jeden (1) rok.

Vylúčenia a obmedzenia

Táto medzinárodná obmedzená záruka sa nevzťahuje na:

1. a) bežné opotrebovanie, ako sú škrabance, odreniny alebo zmena farby, b) poruchy spôsobené neopatrným zaobchádzaním ani c) poruchy a poškodenia spôsobené nesprávnym používaním alebo používaním v rozpore s odporúčaním, nevhodnou starostlivosťou, nedbanlivosťou a nehodami, ako je spadnutie alebo pritlačenie;
2. tlačené materiály a obaly;
3. poruchy a predpokladané poruchy spôsobené používaním s akýmkoľvek výrobkom, príslušenstvom, softvérom alebo službou nevýrobenou alebo nedodanou spoločnosťou Suunto;
4. nenabíjateľné batérie.

Spoločnosť Suunto nezaručuje, že prevádzka výrobku alebo príslušenstva bude neprerušovaná alebo bezchybná, ani že výrobok alebo príslušenstvo bude pracovať s iným hardvérom či softvérom dodaným treťou stranou.

Táto medzinárodná obmedzená záruka nie je vymáhateľná, ak výrobok alebo príslušenstvo:

1. bolo otvorené nad rámec určeného používania;
2. bolo opravované pomocou neautorizovaných náhradných dielov; upravované alebo opravované neautorizovaným servisným strediskom;
3. má odstránené, upravené alebo inak poškodené výrobné číslo, o čom výhradne rozhodne spoločnosť Suunto na základe vlastného uváženia;
4. bolo vystavené pôsobeniu chemikálií vrátane, ale nie výlučne, opaľovacieho krému a odpudzovačov hmyzu.

Prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto

Pre prístup k záručnej službe spoločnosti Suunto musíte doložiť doklad o zakúpení. Zároveň si musíte svoj výrobok zaregistrovať na stránke www.suunto.com/mysuunto, ak chete získať medzinárodné záručné služby na celom svete. Informácie o získaní záručného servisu získate na www.suunto.com/warranty, kontaktujte miestneho autorizovaného predajcu Suunto alebo volajte technickú podporu Suunto Contact Center.

Obmedzenie zodpovednosti

V maximálnom rozsahu povolenom príslušnými povinnými zákonmi je táto medzinárodná obmedzená záruka vaším jediným a výhradným opravným prostriedkom a je náhradou za všetky ostatné záruky, vyjadrené alebo predpokladané. Spoločnosť Suunto nezodpovedá za zvláštne, náhodné, trestné ani následné škody, vrátane (ale nie výhradne) straty očakávaných výhod, straty údajov,

straty použitia, náklady na kapitál, náklady na náhradné vybavenie alebo zariadenie, nároky tretích strán, poškodenie vlastníctva, ktoré sú následkom zakúpenia alebo používania výrobku alebo pochádzajú z nedodržania záruky, nedodržania zmluvy, nedbanlivosti, prečinu, zákonnej alebo spravodlivej teórie, aj keď spoločnosť Suunto vedela o možnosti týchto škôd. Spoločnosť Suunto nie je zodpovedná za oneskorenia pri uskutočňovaní záručnej služby.

5.6 Autorské práva

Copyright © Suunto Oy. Všetky práva vyhradené. Suunto, názvy výrobkov Suunto, ich logá a ďalšie druhy ochranné známky a názvy Suunto sú registrované alebo neregistrované ochranné známky spoločnosti Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkom firmy Suunto Oy a je určený záväzne na použitie jej klientmi na získanie znalostí a kľúčových informácií o používaní výrobkov Suunto. Obsah publikácie sa nesmie používať ani distribuovať za žiadnym iným účelom, ani inak oznamovať, uverejňovať alebo reprodukovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu spoločnosti Suunto Oy. Aj keď venujeme veľkú pozornosť tomu, aby informácie v tejto dokumentácii boli úplné a presné, neposkytuje sa žiadna záruka na presnosť. Obsah tohto dokumentu sa môže kedykoľvek zmeniť bez predchádzajúceho oznámenia. Najnovšiu verziu dokumentácie si môžete prevziať na adrese www.suunto.com.

INDEX

A

- aktuálna poloha, 77
- aplikácia Suunto, 104
- aplikácia Suunto Movescount, 54
 - druhý displej, 57
 - synchronizácia, 57
- automatická kalibrácia, 70
- automatické posúvanie, 16
- automatické prerušenie, 15

B

- batéria
 - nabíjanie, 120
- budík, 112
 - odloženie budenia, 112

Č

- čas, 111
- čas zotavenia., 80
- čas,
 - budík, 112
 - nastavenie času GPS,, 114
- časovače
 - odpočítavací časovač, 26

C

- cvičenie
 - športové režimy, 29
 - začatie cvičenia, 32
- cyklistické POD, 67

D

- displej
 - invertovanie displeja, 28
 - invertovanie displeja, 28
- displeje, 27
 - zobrazenie/zatvorenie displejov, 27
- druhý displej, 57

F

- firmvér, 38
- formáty polohy, 63
- FusedSpeed, 39

G

- GPS, 61
 - signál GPS, 62

H

- hrudný pás, 29
- párovanie, 67

I

ikony, 41
indikátor zostávajúcej pamäte,
51
intervalový časovač, 44

K

kalibrácia
kompas, 21
POD na nohu, 70
Power POD, 72
kolá, 34
kompas, 20
deklinácia, 22
kalibrácia, 21
počas cvičenia, 37
záмок kurzu, 24
kurz
záмок kurzu, 24

M

miesto záujmu (POI)
navigovanie, 74
odstránenie, 79
pridanie aktuálnej polohy, 78
monitor aktivity
čas zotavenia, 14
Movescount, 52, 54
aplikácia Suunto, 104

Suunto App Designer, 104
Suunto App Zone, 104

Moveslink, 52
multišport, 59, 61
intervalový časovač, 44
manuálne prepínanie
športových režimov, 60

N

nabíjanie, 9
naplánované pohyby, 116
nastavenia, 12
nastavenie času GPS,, 114
úprava nastavení, 12
nastavenie času GPS,, 114
navigovanie
miesto záujmu (POI), 74
počas cvičenia, 35
trasa, 87
vyhľadanie cesty späť, 38
Návrat späť, 115

O

odpočítavací časovač, 26

P

pamäť srdcovej frekvencie, 29
párovanie, 67
POD, 67

snímač srdcovej frekvencie, 67
plávanie, 105
 návik, 109
 plávanie v bazéne, 105
 plávanie v prírode, 109
 učenie plaveckých štýlov, 106
počas cvičenia, 33
 kompas, 37
 navigovanie, 35
POD, 67
 párovanie, 67
POD na nohu, 67, 70
 automatická kalibrácia, 70
podpora, 122
podsvietenie, 17
 jas, 17
 režim, 17
ponuka
 skratka, 100
ponuky, 8
Power POD, 67, 72
 automatické nulovanie, 72
 kalibrácia, 72
Presnosť GPS, 65

R
Rýchly test zotavenia, 83

S
servisná ponuka, 98
sklon, 72
skratka, 8, 100
snímač srdcovej frekvencie, 29, 67
snímač Suunto Smart, 29, 30
 riešenie problémov, 30
sprievodca nastavením, 9
starostlivosť, 119
stav zotavenia, 81
stopky, 102
súradnicové siete, 63
Suunto App Designer, 104
Suunto App Zone, 104

Š
športové režimy, 100
športový režim, 32
 počas cvičenia, 33
 záznamník, 48

S
servisná ponuka, 98
sklon, 72
skratka, 8, 100
snímač srdcovej frekvencie, 29, 67
snímač Suunto Smart, 29, 30

riešenie problémov, 30
sprievodca nastavením, 9
starostlivosť, 119
stav zotavenia, 81
stopky, 102
súradnicové siete, 63
Suunto App Designer, 104
Suunto App Zone, 104

T

test zotavenia, 81
test zotavenia počas spánku, 85
tlačidlá, 8
trasa
 navigovanie, 87
trasy
 odstránenie trasy, 86
 pridanie trasy, 86
tréningový program, 116

V

vyhľadanie cesty späť, 38
výkonnosť behu, 94

Z

zámok tlačidiel, 18
zaobchádzanie, 119
zastávky, 87
zaznamenávanie ciest, 34
záznamník, 48

zotavenie, 80



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

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

2. AUSTRALIA	+61 1800 240 498
AUSTRIA	+43 720 883 104
CANADA	+1 800 267 7506
CHINA	+86 010 84054725
FINLAND	+358 9 4245 0127
FRANCE	+33 4 81 68 09 26
GERMANY	+49 89 3803 8778
ITALY	+39 02 9475 1965
JAPAN	+81 3 4520 9417
NETHERLANDS	+31 1 0713 7269
NEW ZEALAND	+64 9887 5223
RUSSIA	+7 499 918 7148
SPAIN	+34 91 11 43 175
SWEDEN	+46 8 5250 0730
SWITZERLAND	+41 44 580 9988
UK	+44 20 3608 0534
USA	+1 855 258 0900