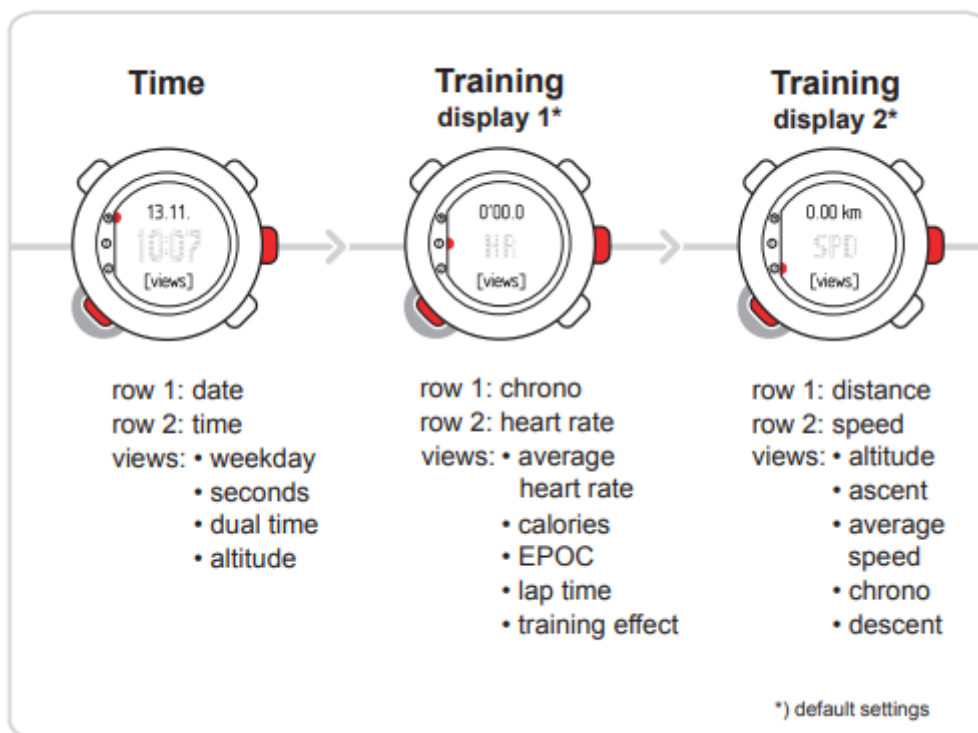


SUUNTO t6d
POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

REŽIMY A NÁHLADY



Obsah

ÚVOD	5
ZAČÍNAME	5
Základné nastavenia	5
Nastavenie úrovne aktivity	5
Navádzanie v ponuke	6
Režimy a náhľady	7
Poistka tlačidiel	7
POUŽITIE REŽIMU TIME (ČAS).....	7
Nastavenie času	8
Nastavenie duálneho času.....	8
Nastavenie dátumu	8
Nastavenie alarmu	9
NASTAVENIA PRED CVIČENÍM	9
Osobné nastavenia	9
Maximálny srdcový rytmus	10
Fitnes MET úroveň	10
Nastavenie jednotiek.....	10
Všeobecné nastavenia.....	11
Nastavenie tónov.....	11
Nastavenie ikon.....	11
Nastavenie podsvietenia	11
Konfigurácia displejov režimu TRAINING (CVIČENIE)	12
Nastavenie referenčnej nadmorskej výšky	13
Nastavenie hraníc srdcového rytmu	13
Výber parametrov záznamu	14
POUŽITIE REŽIMU CVIČENIE	14
Navlečenie pásu snímača.....	15
Použitie časovačov	15
Použitie Training Effect (Účinnosť cvičenia)	16
Použitie EPOC	17
Začatie tréningovej relácie	17
Počas cvičenia	17
Po tréningu.....	17
Záznamník náhľadov	17
Používanie www.movescount.com	18
POUŽÍVANIE POD-ov	18
Párovanie POD-u	18
Používanie autolapu	19
Používanie intervalov vzdialenosti	19
Používanie obmedzenia rýchlosti	19

Používanie autopause (automatickej pauzy)	20
Kalibrácia POD-u	20
ODSTRÁNENIE PORÚCH	21
Párovanie pásu snímača	21
STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA.....	21
Všeobecná príručka	21
Výmena batérie v prístroji na zápästí	22
Výmena batéria v páse	22
TECHNICKÉ ÚDAJE	22
Technické údaje	22
Trademark.....	23
Copyright.....	23
CE	23
Zhoda s FCC.....	23
Registrácia patentu	24
Likvidácia prístroja	24
VYLÚČENIE ZODPOVEDNOSTI	24
Zodpovednosť používateľa	24
Varovanie	24

ÚVOD

Ďakujeme, že ste si vybrali Suunto t6d ako svojho tréningového partnera. Suunto t6d je veľmi presný merač tepovej frekvencie vytvorený na to, aby Váš tréning bol čo najúčinnnejší.

Suunto t6d poskytuje extrémne presnú spätnú väzbu o úrovni Vašej kondície. Pred začatím pravidelného tréningu s prístrojom Suunto t6d by ste si mali najskôr zistiť hodnoty EPOC a ďalších telesných parametrov vo Vašich normálnych tréningových reláciách. Vďaka tomu sa naučíte odhadnúť, aké typy tréningu Vám pomôžu dosiahnuť Vaše ciele.

Hlavné funkcie:

- Prispôsobené tréningové funkcie.
- Záznamník, ktorý zaznamenáva všetky Vaše tréningové relácie.
- Rozšírenie funkcií pomocou Suunto POD-ov (Peripheral Observation Devices).
- Plánovanie tréningu a ich analýzy na www.movescount.com.

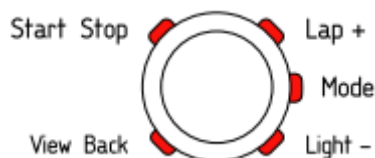
ZAČÍNAME

Základné nastavenia

K aktivácii výrobku Suunto t6d stlačte ľubovoľné tlačidlo. Budete vyzvaní na nastavenie Vašich PERSONAL (osobných) nastavení: fyzických aktivít a výkonnostnej triedy. Prístroj odporúča ako predvolenú fitness MET úroveň, ale ak poznáte svoj skutočný metabolický ekvivalent (MET), mali by ste použiť túto hodnotu.



POZNÁMKA: Maximálna výkonnosť meraná laboratórnym testom je niekedy uvádzaná v ml kyslíka/kg/min (VO2 max). Ak chcete porovnať maximálnu výkonnosť vypočítanú programom v MET k Vášmu nameranému VO2 max, použite vzťah $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.



1. Zmeňte hodnoty pomocou tlačidiel [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).
2. Potvrďte nastavenie a presuňte sa do ďalšieho nastavenia tlačidlom [Mode] (Režim).
3. Vráťte sa do predchádzajúceho nastavenia stlačením tlačidla [View Back] (Predchádzajúci náhľad).
4. Po nastavení úrovne fitness pokračujte nastavením **UNITS** (jednotky) a **GENERAL** (všeobecné) alebo rýchlo opustíte do režimu **TIME** (čas) stlačením tlačidla [Start Stop] (Štart Stop).



POZNÁMKA: Všetky **PERSONAL** (osobné) nastavenia možno vyladiť neskôr.

Nastavenie úrovne aktivity

Stupeň výkonnosti (**ACT CLASS** (STUPEŇ VÝKONNOSTI)) je hodnotením úrovne Vašej aktuálnej výkonnosti. K jej stanoveniu použite nasledujúce klasifikácie.

Activity class (Stupeň výkonnosti) 1

Ak sa pravidelne nezúčastňuje rekreačných športov alebo náročnej fyzickej aktivity, použite 1.

Activity classes (Stupne výkonnosti) 2 a 3

Ak sa pravidelne nezúčastňujete rekreačných športov alebo robíte fyzicky namáhavú prácu a Vaše týždenné cvičenie je:

- menej ako 1 hodinu, použite 2.
- viac ako 1 hodina, použite 3.

Activity classes (Stupne výkonnosti) 4 – 7

Ak pravidelne športujete alebo vykonávate iné aktivity a každý týždeň cvičíte intenzívne:

- menej ako 30 minút, použite 4.
- 30 – 60 minút, použite 5.
- 1 – 3 hodiny, použite 6.
- viac ako 3 hodiny, použite 7.

Activity classes (Stupne výkonnosti) 7.5 – 10

Ak pravidelne cvičíte alebo sa zúčastňujete súťažných športov a Vaše týždenné cvičenie je:

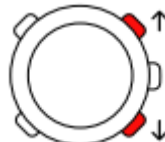
- 5 – 7 hodín, použite 7,5.
- 7 – 9 hodín, použite 8.
- 9 – 11 hodín, použite 8,5.
- 11 – 13 hodín, použite 9.
- 13 – 15 hodín, použite 9,5.
- viac ako 15 hodín, použite 10.

Navádzanie v ponuke

Vstúpte do ponuky nastavenia podržaním tlačidla [Mode] (Režim).

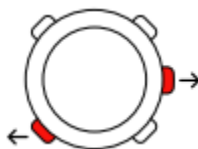


Rolujte ponukami a podponukami pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).



Zadajte ponuku a podponuku alebo potvrdte nastavenú hodnotu tlačidlom [Mode] (Režim).

Vráťte sa do predchádzajúcej ponuky tlačidlom [View Back] (Predchádzajúci náhľad).



Môžete kedykoľvek odísť stlačením [Start Stop] (Štart Stop).

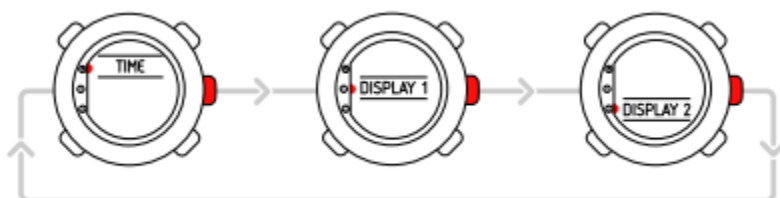


Režimy a náhľady

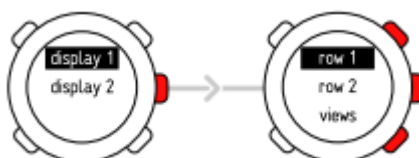
Režimy

Existujú 2 režimy: **TIME** (ČAS) a **TRAINING** (CVIČENIE). Režimy prepínajte tlačidlom [Mode] (Režim). Indikátory na ľavej strane obrazovky ukazujú, aký režim je aktivovaný.

Režim **TRAINING** (cvičenie) má dve zobrazenia, **DISPLAY 1** (DISPLEJ 1) a **DISPLAY 2** (DISPLEJ 2).



Môžete si sami prispôbiť každý displej **TRAINING** (cvičenia). V ponuke nastavení chodte na **DISPLAYS** (displeje). Zaveďte **DISPLAY 1** (displej 1) alebo **DISPLAY 2** (displej 2) a potom zaveďte **ROW 1** (riadok 1), **ROW 2** (riadok 2) alebo **VIEWS** (náhľady) pre výber informácie, ktorú chcete zobraziť.



Náhľady

Každý režim má rôzne náhľady obsahujúce doplnkové informácie, ako napr. nadmorská výška v režime **TIME** (ČAS) alebo kalórie v režime **TRAINING** (CVIČENIE). Chodte na nastavenie **DISPLAYS** (displejov), aby ste definovali, ktoré náhľady sa zobrazia na displejoch režimu **TRAINING** (cvičenie). Zmeňte náhľady v **TIME** (čas) a **TRAINING** (cvičenie) režimoch tlačidlom [View Back] (Predchádzajúci náhľad).



Poistka tlačidiel

Tlačidlá môžete blokovať a odblokovávať tak v režime **TIME** (Čas), tak v **TRAINING** (Cvičenie) režime podržaním tlačidla [Light -] (Svetlo -).



Aj u zaistených tlačidiel môžete stále meniť náhľady a zapínať podsvietenie. Odporúčame zabezpečovať tlačidlá napr. po začatí novej cvičebnej relácie alebo po uložení prístroja do cestovného vaku.

POUŽITIE REŽIMU TIME (ČAS)

V režime **TIME** (Čas) môžete pozrieť čas počas dňa v dvoch časových pásmach: čas vo Vašej súčasnej lokácii a v inom časovom pásme (duálny čas). Aktuálny deň sa zobrazuje v hornej časti obrazovky.

Použite [View Back] (Predchádzajúci náhľad) k rolovaniu nasledujúcimi náhľadmi:

- Dňa: meno aktuálneho dňa.
- Sekundy: sekundy ako čísla.
- Duálny čas: čas v inom časovom pásme.
- Nadmorská výška: Vaša nadmorská výška.

Nasledujúce nastavenia režimu **TIME** (ČAS) môžete meniť v menu nastavení:

Nastavenie	Hodnota	Popis
Alarm	On / off / 00:00	Funkcia výstrahy: zapnutá alebo vypnutá / hodiny a minúty.
Time	Hours / minutes / seconds	Hlavný čas: hodiny, minúty a sekundy.
Date	Year / month / day	Aktuálny dátum: rok, mesiac a deň.
Dual time	Hours / minutes	Duálny čas: hodiny a minúty.

Nastavenie času

Ako nastaviť čas:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **TIME** (čas) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Čas zmeníte tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdíte tlačidlom [Mode] (Režim).
4. Vynulujte sekundy pomocou [Light -] (Svetlo -). Pre nastavenie sekúnd podržte [Lap +] (Okruh +). Spustí sa odpočet sekúnd. Potvrdíte sekundy tlačidlom [Mode] (Režim).
5. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Nastavenie duálneho času

Nastavenie duálneho času:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **DUAL TIME** (duálny čas) pomocou [Light -] (Svetlo -) a [Light +] (Okruh +) a vstúpte pomocou [Mode] (Režim).
3. Čas zmeníte tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdíte tlačidlom [Mode] (Režim).
4. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Pravdepodobná životná situácia: Znalosť domáceho času

Cestujete do zahraničia a nastavujete domáci čas. Hlavným časovým údajom bude čas v existujúcej lokácii. Teraz budete vždy informovaní o miestnom čase a môžete rýchlo overiť, aký čas je u Vás doma.



POZNÁMKA: Odporúčame nastaviť čas vo Vašej súčasnej lokácii ako hlavný čas, pretože hodiny pracujú podľa hlavného času.

Nastavenie dátumu

Pre nastavenie dátumu:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **DATE** (dátum) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Deň, mesiac a rok zmeníte tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdíte tlačidlom [Mode] (Režim).

4. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Nastavenie alarmu

Na Vašom Suunto t6d môžete nastaviť až tri alarmy.

Pre nastavenie alarmu:

1. V menu nastavení zvolte **TIME** (ČAS).
2. Rolujte do **ALARM** (alarm) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Rolujte alarmy pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
4. Zapnite alebo vypnite alarm tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdte tlačidlom [Mode] (Režim).
5. Čas alarmu zmeníte tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdíte tlačidlom [Mode] (Režim).
6. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Akonáhle zaznie alarm, potvrdte ho ľubovoľným tlačidlom. Ak ho nepotvrdíte, stíchne automaticky po 30 sekundách.



RADA: Jeden typ alarmu môžete použiť vo všedných dňoch a iný cez víkendy. Môžete tiež použiť ešte iné alarmy ako voľbu pripomenutia alebo driemania.

NASTAVENIA PRED CVIČENÍM

Pred začatím cvičenia potrebujete nadefinovať nastavenia **PERSONAL** (OSOBNÉ) a **UNITS** (JEDNOTKY). Aby ste mohli merať svoju nadmorskú výšku, je nutné nastaviť referenčnú nadmorskú výšku. Tieto nastavenia zaisťujú presné merania a výpočty.

Po aktivácii zariadenia potrebujete najskôr nadefinovať nastavenia **PERSONAL** (OSOBNÉ) (stlačením ktoréhokoľvek tlačidla). Ak chcete vedieť viac o týchto nastaveniach a ich úprave, čítajte ďalej. V opačnom prípade môžete prejsť na [Používanie režimu CVIČENIE](#).

Osobné nastavenia

Pomocou nastavenia **PERSONAL** (OSOBNÉ) naladíte Vaše Suunto t6d podľa Vašich fyzických dispozícií a aktivity. Mnohé z výpočtov používajú tieto nastavenia, takže je dôležité, aby ste hodnoty definovali čo najpresnejšie.

Nastavenie	Hodnota	Popis
weight	kg / lb	Hmotnosť podľa zvolených jednotiek v nastaveniach UNITS (jednotiek).
height	cm / ft	Výška podľa zvolených jednotiek v nastaveniach UNITS (jednotiek).
act. class (úroveň aktivity)	1 – 10	Activity class (Stupeň výkonnosti): 1 až 10.
sex	male / female	Pohlavie: mužské alebo ženské.
birth year	year	Rok narodenia.
max hr	000	Maximálny srdcový rytmus podľa zvolených jednotiek v nastaveniach UNITS (jednotiek).
fitness METS	00.0	Fitnes METS hodnota.

Pre zmenu **PERSONAL** (osobných) nastavení:

1. V ponuke nastavení zavedte **PERSONAL** (OSOBNÉ).

2. Rolujte nastaveniami pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Meňte hodnoty pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).
4. Potvrďte nastavenie a presuňte sa do ďalšieho nastavenia tlačidlom [Mode] (Režim).
5. Opakujte kroky 3 a 4 pre zostávajúce nastavenia.
6. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Maximálny srdcový rytmus

Zadajte skutočný maximálny srdcový rytmus, ak ho poznáte. Inak ho môžete vypočítať pomocou vzorca $210 - (0,65 \times \text{VEK})$.



RADA: Spýtajte sa Vášho trénera alebo lekára, ako bezpečne určíte Váš skutočný maximálny srdcový rytmus.

Fitness MET úroveň

Fitness MET (metabolické ekvivalenty) hodnota ukazuje, koľko energie je Vaše telo schopné spotrebovať v porovnaní s energiou v čase odpočinku. Zhruba povedané čím lepšia úroveň fitness, tým vyššia je Vaša maximálna hodnota MET. Suunto t6d odporúča ako predvolený fitness MET úroveň, ale ak poznáte svoj skutočný metabolický ekvivalent (MET), mali by ste použiť túto hodnotu.



POZNÁMKA: Maximálna výkonnosť meraná laboratórnym testom je niekedy uvádzaná v ml kyslíka/kg/min (VO₂ max). Ak chcete porovnať maximálnu výkonnosť vypočítanú programom v MET k Vášmu meranému VO₂ max, použite vzťah $1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml/min/kg}$.

Nastavenie jednotiek

Nastavenie **UNITS** (JEDNOTKY) definuje jednotky merných veličín a aj formát času a dátumu. Tieto nastavenia by ste si mali stanoviť podľa svojej vlastnej voľby.

Nastavenie	Hodnota	Popis
time	12h / 24h	Formát času: 12 hodinový alebo 24 hodinový.
date	d.m / m.d. / day	Formát dátumu: deň-mesiac, mesiac-deň alebo deň týždňa.
HR	bpm / %	Jednotky merania srdcového rytmu: úder za minútu alebo percento max. srdcového rytmu.
temp	°C / °F	Jednotky teploty: Celsius alebo Fahrenheit
alti	m/ft	Jednotky merania nadmorskej výšky: metre alebo stopy.
asc	m/s, m/min, m/h, ft/s, ft/min, ft/h	Jednotky stúpania: metre za sekundu, minútu alebo hodinu / stopy za sekundu, minútu alebo hodinu.
dist	km/min	Jednotky vzdialenosti: kilometre alebo míle.
spd unit	Foot km/h, min/, Bike km/h, min/, GPS km/h, min/	Jednotky rýchlosti pre Foot POD, Bike POD a GPS POD: kilometre za hodinu, minúty na kilometer alebo míle za hodinu, minúty na Mílu podľa zvolenej jednotky vzdialenosti.
height	cm / ft	Jednotky výšky: centimetre alebo stopy.
weight	kg / lb	Jednotky hmotnosti: kilogramy alebo libre.

Pre zmenu nastavenia **UNITS** (JEDNOTIEK):

1. V menu nastavení zvolte **UNITS** (JEDNOTKY).
2. Rolujte nastaveniami jednotiek pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a meňte jednotky pomocou [Mode] (Režim).
3. Vstúpte do nastavenia výšky a hmotnosti pomocou [Mode] (Režim) a zmeňte jednotky pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).

4. Jednotky výšky a hmotnosti schválite pomocou [Mode] (Režim).
5. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Všeobecné nastavenia

V **GENERAL** (všeobecných) nastaveniach môžete nastaviť zapnutie a vypnutie tónov tlačidiel a ikon, upraviť nastavené podsvietenie a párovať snímacie pásy srdcového rytmu a POD. Stanovte **GENERAL** (všeobecné) nastavenie podľa vlastného uváženia.

Nastavenie	Hodnota	Popis
pair	HR Belt, HR Belt2, Foot POD, Bike POD, Cad POD, GPS POD, SPD POD	Párovanie voliteľných POD.
tones	on / off	Tóny tlačidiel: udávané tónom po stlačení tlačidla.
icons	on / off	Ikony: po voľbe režimu sa na obrazovke objaví ikona režimu.
light	normal, off, night use	Podsvietenie: normál (zapnuté tlačidlom [Light -] (svetlo -)), vypnuté (svetlo sa neaktivuje), alebo použitie v noci (zapnuté ľubovoľným tlačidlom).

Nastavenie tónov

Po zapnutí tóny udávajú, kedy ste aktivovali tlačidlo.

Pre nastavenie tónov:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (VŠEOBECNÉ).
2. Rolujte na **TONES** (tóny) tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).
3. Zapínajte či vypínajte tóny pomocou [Mode] (Režim).
4. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Nastavenie ikon

Keď sa aktivujú ikony a prepínate do režimu, na obrazovke sa krátko objaví ikona režimu pred hlavným zobrazením.

Pre nastavenie ikon:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (VŠEOBECNÉ).
2. Rolujte na **ICONS** (ikony) tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).
3. Zapínajte či vypínajte ikony pomocou [Mode] (Režim).
4. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Nastavenie podsvietenia

Podsvietenie displeja prístroja Suunto t6d môžete zapnúť, vypnúť alebo nastaviť.

Podsvietenie má tri možné nastavenia:

- **NORMAL** (Normálne): Svetlo sa zapne po stlačení tlačidla [Light -] a zostane krátko zapnuté po poslednom stlačení tlačidla.
- **OFF** (Vypnuté): Svetlo nie je možné zapnúť stlačením tlačidla alebo v priebehu alarmu.
- **NIGHT USE** (Nočné používanie): Svetlo sa zapne pri stlačení ľubovoľného tlačidla a zostane krátko zapnuté po poslednom stlačení tlačidla a pri znení alarmu. Režim NIGHT USE značne redukuje životnosť batérie.

Nastavenie podsvietenia:

1. V menu nastavení zvolte **GENERAL** (Všeobecný).
2. Tlačidlami [Lap +] a [Light -] vyhľadajte položku **LIGHT** (svetlo) a otvorte ju stlačením tlačidla [Mode] (Režim).
3. Tlačidlami [Lap +] a [Light -] prechádzajte nastavením. Nastavenie potvrdíte tlačidlom [Mode].
4. Stlačením [Start Stop] (Štart Stop) opustíte menu.



POZNÁMKA: Časté používanie podsvietenia značne redukuje životnosť batérie. Z dôvodu úspory energie podsvietenie používané v režime **TRAINING** (Tréning) bliká a je úplne vypnuté pri vyhľadávaní hrudného pásu alebo zariadenia POD.

Konfigurácia displejov režimu **TRAINING** (CVIČENIE)

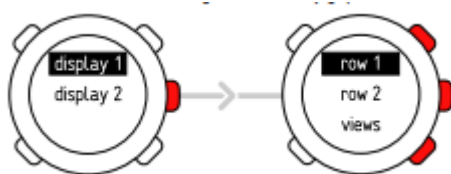
V **TRAINING** (CVIČENIE) režime môžete v priebehu cvičenia nahrávať a prezerat' rôzne údaje. Oba displeje majú tri konfigurovateľné riadky. Zvoľte si, ktoré funkcie a parametre chcete zobrazit' v každom riadku displeja.

Obsah	Popis
altitude	Nadmorská výška od úrovne mora podľa zvolených UNITS (jednotiek) v nastavení jednotiek.
ascent	Celkové stúpanie: vertikálny pohyb smerom nahor pri tréningu podľa zvolených UNITS (jednotiek) v nastavení jednotiek.
avg HG	Priemerný srdcový tep pri cvičení.
avg spd	Priemerná rýchlosť cvičenia podľa zvolených jednotiek v nastavení UNITS (jednotiek).
cadence	Údaje o kadencii (pokiaľ je spárované s Cadence POD).
calories	Kalórie spaľené od začiatku záznamu.
chrono	Doba záznamu od začiatku záznamu.
day time	Aktuálny čas.
distance	Vzdialenosť od začiatku záznamu podľa zvolených jednotiek v nastavení UNITS (jednotiek).
descent	Celkové klesanie: vertikálny pohyb smerom dole pri tréningu podľa zvolených jednotiek v nastavení UNITS (jednotiek).
empty	Žiadne doplnkové informácie.
EPOC	Meranie kumulovanej tréningovej záťaže.
HR	Aktuálny srdcový tep podľa zvolených jednotiek v nastavení UNITS (jednotiek).
lap	Aktuálny počet okruhov.
lap time	Uplynulý čas aktuálneho okruhu.
lap dist	Prekonaná vzdialenosť v aktuálnom okruhu (ak je spárované s bezdrôtovým POD rýchlosti a vzdialenosti).
lap spd	Priemerná rýchlosť aktuálneho okruhu (ak je spárované s bezdrôtovým POD rýchlosti a vzdialenosti).
speed	Rýchlosť podľa zvolených jednotiek v nastavení UNITS (jednotiek) (ak je spárované s bezdrôtovým POD rýchlosti a vzdialenosti).
TE	Training Effect (Účinok cvičenia) ukazuje celkovú záťaž posilňovania.
temp	Aktuálna teplota.
vert. spd	Rýchlosť stúpania/klesania.

Pre konfiguráciu displejov režimu **TRAINING** (CVIČENIE):

1. V menu nastavení vstúpte do **DISPLAYS** (displeje).
2. Rolujte na **DISPLAY 1** (displej 1) alebo **DISPLAY 2** (displej 2) tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zadajte [Mode] (Režim).
3. Rolujte na riadok alebo pohľad pomoci [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zadajte pomocou [Mode] (Režim).

4. Rolujte funkciami pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a aktivujte funkciu pomocou [Mode] (Režim). Vedľa zapnutej funkcie sa zobrazí kohútik.
5. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.



 **RADA:** Ak chcete displej cvičenia vypnúť, vyberte **EMPTY** (prázdny údaj) pre **ROW 1** (riadok 1) a **ROW 2** (riadok 2).

Nastavenie referenčnej nadmorskej výšky

Aby bolo zaistené, že získate správne údaje o nadmorskej výške, musíte najprv nastaviť presnú referenčnú nadmorskú výšku. Za týmto účelom prejdite na miesto, kde poznáte nadmorskú výšku, napríklad s pomocou topografickej mapy, a nastavte referenčnú výšku tak, aby zodpovedala údajom na mape.

Suunto t6d neustále meria absolútny tlak vzduchu. Na základe tohto merania a Vašej poslednej referenčnej hodnoty nadmorskej výšky odhaduje aktuálnu nadmorskú výšku.



POZNÁMKA: Odpočet údaje o nadmorskej výške budú ovplyvňovať zmeny miestnych poveternostných podmienok. Ak sa miestne počasie často mení, odporúča sa často resetovať aktuálnu hodnotu referenčnej nadmorskej výšky, najlepšie pred štartom svojej cesty, keď sú referenčné hodnoty k dispozícii. Ak je miestne počasie stabilné, nemusíte nastavovať referenčné hodnoty.

Pre nastavenie referenčnej nadmorskej výšky:

1. V menu nastavení zadajte **REFER**.
2. Zmeňte hodnotu pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).
3. Nastavenie potvrdíte pomocou [Mode] (Režim).
4. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Pravdepodobná životná situácia: Použitie merania nadmorskej výšky pri cvičení

Zúčastňujete sa polovičného maratónu. Pred štartom pretekov si nastavíte správnu referenčnú nadmorskú výšku na Vašom Suunto t6d. Spustíte záznam a vyrazíte. Pri behu porovnávate svoju aktuálnu nadmorskú výšku s nadmorskou výškou na štarte. V určitom bode si všimnete, že hodnota nadmorskej výšky sa znížila. Uvedomíte si, že zvyšok trasy pôjde do kopca, pretože miesto štartu a cieľa je zhodné. Upravíte svoje bežecké tempo podľa zmeny nadmorskej výšky.

Nastavenie hraníc srdcového rytmu

Nastavenie hornej a dolnej hranice srdcového rytmu Vám pomôže cvičiť s preferovanou intenzitou. Alarm Vás upozorní, kedy sa pohybujete nad alebo pod nastavenými hranicami.

V ponuke nastavení **HR LIMITS** (HRANICE SRDCOVÉHO RYTMU) môžete zapnúť alebo vypnúť hraničné hodnoty srdcového rytmu a stanoviť hornú a spodnú hranicu.

Nastavenie	Hodnota	Popis
HR limits	ON / OFF	Funkcia hraníc srdcového rytmu: zap. alebo vyp..
High	000 / %	Horná hranica srdcového rytmu podľa zvolených jednotiek v nastaveniach UNITS (JEDNOTKY).
Low	000 / %	Spodná hranica srdcového rytmu podľa zvolených jednotiek v nastaveniach UNITS (JEDNOTKY).

Ako zmeniť limitné hodnoty srdcového rytmu:

1. V menu nastavení otvorte **TRAINING** (CVIČENIE).
2. Rolujte do **HR LIMITS** (HRANICE SRDCOVÉHO RYTMU) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Zapnite alebo vypnite hranice srdcového rytmu tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdte tlačidlom [Mode] (Režim).
4. Nastavte horné a spodné obmedzenie rytmu tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdte tlačidlom [Mode] (Režim).
5. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.



POZNÁMKA: V zázname sa cvičenie rozdelí do dvoch rôznych pásiem podľa Vašich limitných hodnôt srdcového rytmu bez ohľadu na to, či je alarm pre tieto hodnoty zapnutý alebo vypnutý.

Výber parametrov záznamu

Než začnete zaznamenávať svoje cvičenia, vyberte typ údajov, ktoré chcete ukladať vo Vašom zázname alebo prezeráť pri posilňovaní. Parametre, ktoré zvolíte, môžu byť podrobnejšie analyzované v softvéri Training Manager Suunto.

Nastavenie	Hodnota	Popis
inter	2s / 10s	Interval nahrávania: 2 alebo 10 sekúnd (nie pre hodnoty R-R).
alti	on / off	Nadmorská výška: zap. alebo vyp..
Cad	on / off	Kadencia: zap. alebo vyp..
EPOC	on / off	Nadmerná spotreba kyslíka po cvičení: zapnuté alebo vypnuté (ukladá sa iba TE a EPOC Peak).
kcal	on / off	Spálené kilokalórie: zap. alebo vyp..
R-R	on / off	Interval srdcového tepu: zap. alebo vyp..
speed	on / off	Rýchlosť: zapnuté alebo vypnuté (neuložené).
temp	on / off	Teplota: zapnuté alebo vypnuté (neuložené).

Pre zvolenie parametrov:

1. V menu nastavení otvorte **TRAINING** (CVIČENIE).
2. Rolujte do **SET LOG** (nastavenie záznamu) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a vstúpte pomocou [Mode] (Režim).
3. Rolujte parametrami pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a vypínajte či zapínajte parametre pomocou [Mode] (Režim).
4. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.



RADA: Keď sa nahrávajú informácie o nadmorskej výške pri cvičení, budete schopní analyzovať účinok zmeny nadmorskej výšky na Váš srdcový tep pomocou softvéru Training Manager Suunto.



POZNÁMKA: Záznam R-R (údaje o intervale srdcového tepu) vyžaduje veľkú časť pamäte. Pokiaľ nie je R-R zaznamenávaný, bude k dispozícii väčší priestor v pamäti pre dlhšie záznamy. Nebudete však môcť pomocou softvéru analyzovať žiadne telesné parametre, napr. krivku EPOC.

POUŽITIE REŽIMU CVIČENIE

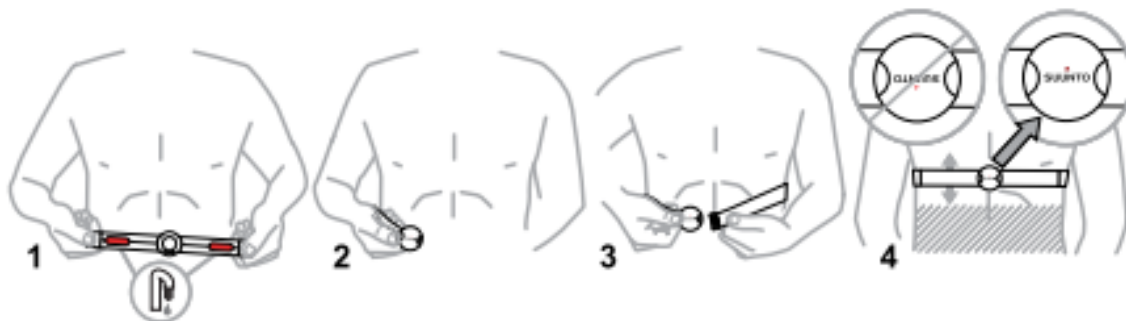
V režime **TRAINING** (Cvičenie) môžete merať všetku training activity (účinnosť cvičenia).



POZNÁMKA: Aj keď ako Suunto t6d, tak i pás snímača sú vodotesné, rádiový signál sa neprenáša vo vode a tým znemožňuje komunikáciu medzi Suunto t6d a pásom snímača.

Navlečenie pásu snímača

Navlečte si pás podľa zobrazenia a prepnite do režimu **TRAINING** (CVIČENIE) k začatiu snímania srdcového rytmu. Zvlhčite obe kontaktné oblasti (1) vodou alebo gélom pred vlastným navlečením pásu. Presvedčte sa, že sa pás nachádza uprostred prs.



⚠ UPOZORNENIE: Ak máte kardiostimulátor, defibrilátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, budete používať snímací plášť na vlastné nebezpečenstvo. Pred vlastným použitím odporúčame test cvičenia so snímačom srdcového rytmu a pásom za lekárskeho dozoru. Cvičenie môže predstavovať riziko pre tých, ktorí pravidelne necvičia. Dôrazne odporúčame konzultácie s lekárom pred zahájením vlastného cvičebného programu.

Použitie časovačov

Časovač intervalov Vám umožňuje nastaviť a sledovať rôzne merané intervaly. Táto funkcia je užitočná pre načasovanie intervalov medzi dobou aktivity a odpočinku.

Časovač intervalov

Časovač intervalov Vám umožňuje nastaviť a sledovať rôzne merané intervaly. Táto funkcia je užitočná pre načasovanie intervalov medzi dobou Vašej aktivity a odpočinku. Popri upozornení v požadovaných časových intervaloch Vaše Suunto tŕď zaznamenáva informácie o okruhu pre každý interval.

Časovač rozcvičenia sa

Warm-up (rozcvičenie sa) je určené pre odlišenie oddelenej doby rozcvičenie sa na začiatku cvičenia. Údaje namerané pri rozcvičovaní sa, sú ukladané v pamäti zariadenia. Pomocou Suunto tŕď môžete začať svoje cvičenie rozcvičením sa a prejsť do normálneho cvičenia alebo intervalového cvičenia.

Časovač odpočítavania

Časovač odpočítavania funguje ako spúšťač časovača. Meria zostávajúcu dobu a po dosiahnutí nuly Vás upozorní, že odpočítavanie došlo k nule, a automaticky spustí časovač / záznam. Časovač odpočítavania používajte napríklad pre vylúčenie doby rozcvičenia sa zo záznamu cvičenia.



POZNÁMKA: Maximálna doba odpočítavania je 59 minút 59 sekúnd.

Nastavenie	Hodnota	Popis
interval	00.00	Časovač pre intervalové cvičenie.
warm up	00.00	Časovač pre dobu rozcvičenia sa.
countd	00.00	Odpočet na spustenie časovača.

Pre nastavenie časovača:

1. V menu nastavení otvorte **TRAINING** (CVIČENIE).
2. Rolujte do **TIMERS** (časovače) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).

3. Rolujte časovače pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte časovač pomocou [Mode] (Režim).
4. Zapnite alebo vypnite časovač tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdte tlačidlom [Mode] (Režim).
5. Zmeňte hodnoty pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdte pomocou [Mode] (Režim).
6. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Použitie Training Effect (Účinnosť cvičenia)

Training Effect (TE) (Účinnosť cvičenia) je jedinečnou funkciou Suunto t6d, ktorá meria skutočný účinok tréningu na fyzickú kondíciu. Pomocou Training Effect (Účinnosti cvičenia) sa môžete uistiť, že Vaše tréningy majú zamýšľaný účinok.

Existuje výrazný rozdiel medzi pásmom srdcového rytmu (dočasná intenzita cvičenia) a Training Effect (Účinnosť cvičenia) (celkové tréningové zaťaženie). V cvičebnom pásme sa pokúste udržať srdcový rytmus na určitej úrovni po celú dobu tréningu. U Training Effect len potrebujete dosiahnuť požadovaný cieľ počas cvičenia.

Training Effect (Účinnosť cvičenia)	Výsledok	Popis
1.0 – 1.9	Menej závažný	Zvyšuje schopnosť regenerácie; pri dlhších cvičeniach (viac ako hodina) takisto zlepšuje základnú odolnosť. Nemá výraznejší vplyv na aeróbnú výkonnosť.
2.0 – 2.9	Udržanie kondície	Zlepšuje aeróbnú kondíciu. Tvorí základ pre budúce náročnejšie cvičenie.
3.0 – 3.9	Zlepšenie kondície	Zlepšuje aeróbnú výkonnosť, ak sa vykonáva 2 – 4 krát za týždeň. Bez zvláštnych požiadaviek na regeneráciu.
4.0 – 4.9	Veľké zlepšenie kondície	Rýchlo zlepšuje aeróbnú výkonnosť, ak sa vykonáva 1 – 2 krát za týždeň. Vyžaduje dve 2 – 3 regeneračné relácie (TE 1 – 2) za týždeň.
5.0	Presiahnutie	Extrémne vysoký účinok na aeróbnú výkonnosť pri dostatočnej regenerácii; nemalo by sa vykonávať často.



POZNÁMKA: Je dôležité mať na pamäti, že číselné hodnoty TE neznamenaajú, že cvičenie s nižšou číselnou hodnotou je snád horšie alebo menej významné ako cvičenie s vysokou hodnotou. Obe sú nevyhnutné pre vyvážené cvičenie.



RADA: Training Effect je zdokonalená funkcia a môže v mnohých smeroch pomôcť. Viac podrobností o TE možno nájsť v cvičebnej príručke Suunto Training Guide, ktorú možno stiahnuť na suunto.com/training.

Zobrazenie vašej TE (účinnosti cvičenia) si môžete zvoliť v režime **TRAINING** (cvičenie) zobrazenie (pozrite [Konfigurácia displejov režimu TRAINING \(CVIČENIE\)](#)). Training effect sa zobrazuje na zvolenom displeji a dodatočne so stupnicou od 1 – 5 na pravej strane obrazovky.

Použite kalkulator Training Effect (účinnosti cvičenia) Vášho inštruktážneho softvéru Suunto na stanovenie času a priemerného srdcového rytmu potrebného pre požadovaný fyziologický Training effect (účinok cvičenia). Pre viac informácií vid' online pomocník Suunto Training Manager.



Technológiu analýzy srdcového rytmu vytvárajúcu Training Effect zaisťuje a podporuje firma Firstbeat Technologies Ltd.

Použitie EPOC

EPOC (Nadmerná spotreba kyslíka po cvičení) udáva množstvo kyslíka navyše, ktoré Vaše telo potrebuje na regeneráciu po cvičení. Vaše telo spotrebuje po cvičení viac kyslíka ako pri odpočinku. Čím vyššia spotreba po cvičení, tým namáhavejšie je cvičenie. EPOC je najvhodnejšie pre meranie tréningovej záťaže vo vytrvalostných športoch ako je beh a jazda na bicykli.

Suunto t6d Vám umožní predpovedať EPOC už počas cvičenia, čo uľahčí sledovanie cvičebnej záťaže a Training effect (účinnosť cvičenia).

Môžete zvoliť zobrazovanie EPOC v režime **TRAINING** (cvičenie) zobrazenie (pozrite [Konfigurácia displejov režimu TRAINING \(CVIČENIE\)](#)).

Použite inštruktážny softvér Suunto k prehliadaniu jednotlivých cvičení ich hodnotami EPOC korelovanými na Training effect (úrovni účinnosti) cvičenia ako grafy. Viac informácií v Suunto online inštruktáži.

Začatie tréningovej relácie

Pri prepnutí do režimu **TRAINING** (Tréning) prístroj Suunto t6d automaticky začne hľadanie signálov z vysielajúceho hrudného pásu. Po ich nájdení sa na displeji zobrazí Vaša tepová frekvencia. Samotná tréningová relácia sa začne po spustení záznamníka a ukončí sa po jeho vypnutí.

Používanie záznamníka

Štandardne je v hornom riadku **DISPLEJA 1** zobrazený text záznamníka (**CHRONO**). Zobrazenie režimu **TRAINING** (tréning) môžete prispôbiť v nastaveniach **DISPLAYS** (displeje).

Použitie záznamníka:

1. V režime **TRAINING** spustíte záznamník tlačidlom [Start Stop]. Ak je spustený záznamník, môžete pridávať tréningové okruhy tlačidlom [Lap +].
2. Záznamník zastavíte stlačením [Start Stop].
3. V ďalšej meranej relácii (okruhu) pokračujte stlačením tlačidla [Start Stop].
4. Ak chcete resetovať merač a zobraziť súhrn posledného záznamu, podržte stlačené tlačidlo [Lap +].



POZNÁMKA: Pred resetovaním musí byť záznamník zastavený.

Počas cvičenia

Vaše Suunto t6d má rad optických a zvukových indikátorov, ktoré Vám napomôžu počas cvičenia. Tieto informácie Vám môžu byť prospešné a užitočné.

Tu je niekoľko odporúčaní čo robiť počas cvičenia:

- Blokujte tlačidlá, aby ste zabránili nečakanému zastaveniu Vašich stopiek.
- Prepnite medzi dvoma zobrazeniami **TRAINING** (CVIČENIE) k nahliadnutiu rôznych údajov o Vašom cvičení.
- Nastavte zapnutie alebo vypnutie hraníc srdcového rytmu podržaním [View Back] (Predchádzajúci náhľad) v režime **TRAINING** (cvičenie).

Po tréningu

Záznamník náhľadov

Pri spustenom záznamníku Vaše Suunto t6d zhromažďuje rôzne údaje o cvičení, ako je EPOC a spálené kalórie. Tieto údaje sa ukladajú v pamäti prístroja. Obsah záznamu závisí na parametroch, ktoré ste zvolili (pozrite [Výber parametrov záznamu](#)). Môžete sledovať údaje o cvičení v záznamníku.

K nahliadnutiu do záznamníka:

1. V ponuke nastavení zvolte **TRAINING** (CVIČENIE).
2. Použite tlačidlá [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) k rolovaniu do **LOGBOOK** (ZÁZNAMNÍK) a zadajte [Mode] (Režim). Pred vykonaním záznamu sa krátko zobrazí voľné miesto pamäte, ktoré je k dispozícii.
3. Zvolte **VIEW** (NÁHL'AD) tlačidlom [Mode] (Režim).
4. Rolujte záznamy pomocou tlačidiel [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a otvorte záznam tlačidlom [Mode] (Režim).
5. Stlačte tlačidlo [Lap +] (Okruh +) alebo [Light -] (Svetlo -) k rolovaniu súhrnnými údajmi záznamu.



RADA: Súhrnný prehľad záznamu posledného cvičenia môžete nahliadať podržaním tlačidla [Lap +] (Okruh +) v režime **TRAINING** (cvičenie).

Pre vymazanie informácie zo záznamníka:

1. V **LOGBOOK** (záznamník) rolujte na **ERASE** (vymazať) tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zadajte [Mode] (Režim).
2. Do záznamu, ktorý chcete vymazať, rolujte tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte záznam tlačidlom [Mode] (Režim).
3. Záznam vymažete tlačidlom [Light -] (Svetlo -) alebo zrušíte tlačidlom [View Back] (Predchádzajúci náhľad).

Pre vymazanie všetkých informácií zo záznamníka vstúpte do **LOGBOOK** (záznamník) a zvolte **ERASE ALL** (vymazať všetko). Vymažte všetky záznamy tlačidlom [Light -] (Svetlo -) alebo zrušte [View Back] (Predchádzajúci náhľad).

Používanie www.movescount.com

Svoje tréningové záznamy môžete preniesť z pamäte prístroja Suunto t6d na www.movescount.com a podrobne ich analyzovať. Na stránke www.movescount.com môžete zo svojej tréningovej relácie zmerať až sedem telesných parametrov: tepovú frekvenciu, EPOC, tréningový efekt, objem dýchania, rýchlosť dýchania, spotrebu kyslíka a spotrebu energie.

Postup prenosu tréningových dát z prístroja Suunto t6d na www.movescount.com:

1. Pripojte prístroj Suunto t6d k USB portu počítača dodaným dátovým káblom.
2. Prihláste sa na www.movescount.com.
3. Podľa pokynov preneste súbory denníka do svojho profilu na www.movescount.com.

POUŽÍVANIE POD-ov

S Vaším výrobkom Suunto t6d môžu byť spárované rôzne periférne sledovacie zariadenia. Tie zahŕňajú Foot POD, Bike POD, Cadence POD, GPS POD a generic Speed POD (pozrite [Párovanie POD-u](#)). Po spárovaní POD-u so zariadením, Suunto t6d obdrží dodatočné informácie počas cvičenia.

Párovanie POD-u

Ak chcete zobrazovať informácie o rýchlosti a vzdialenosti, musíte najskôr spárovať prístroj Suunto t6d so zariadením Suunto POD.

Párovanie POD-u:

1. Zapnite POD (alebo hrudný pás).
2. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rýchlosť / vzdialenosť) alebo **GENERAL** (Všeobecné).

3. Tlačidlami [Lap +] a [Light -] vyhľadajte položku **PAIR** (párovanie) a otvorte ju stlačením tlačidla [Mode] (Režim).
4. Prechádzajte ponúkanými POD-mi a pásmi tlačidlami [Lap +] a [Light -].
5. Párovanie aktivujete tlačidlom [Mode].

Používanie autolapu

S vlastnosťou AUTOLAP (AutoLap) môžete určiť okruh podľa vzdialenosti, nie podľa času (intervalové cvičenie). Po aktivácii Autolapu (a rýchlosti a vzdialenosti POD), ukazuje snímač srdcového rytmu celkovú vzdialenosť, priemernú rýchlosť jedného okruhu a čas každého okruhu.

Nastavenie	Hodnota	Popis
autolap	on / off	Funkcia AutoLap: zap. alebo vyp..
dist	00,00	Vzdialenosť okruhu: medzi 0,0 a 99,9.



POZNÁMKA: Pri použití funkcie AutoLap je veľmi dôležité presne kalibrovať rýchlosť a vzdialenosť POD.

Nastavenie funkcie autolapu:

1. V menu nastavení zvolíte **SPD/DST** (Rýchlosť/Vzdialenosť).
2. Rolujte do AUTOLAP (AutoLap) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolíte [Mode] (Režim).
3. Zapnite alebo vypnite AutoLap tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdíte tlačidlom [Mode] (Režim).
4. Nastavte vzdialenosť okruhu tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdíte tlačidlom [Mode] (Režim).
5. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Používanie intervalov vzdialenosti

Intervaly vzdialenosti pre intervalové cvičenie môžete nastaviť po spárovaní Vášho Suunto t6d s POD rýchlosti a vzdialenosti. Keď spustíte stopky, Vaše Suunto t6d upozorňuje a zapisuje časy okruhu a iné údaje po každom ukončenom intervale.

Nastavenie intervalov vzdialenosti:

1. V menu nastavení zvolíte **SPD/DST** (Rýchlosť/Vzdialenosť).
2. Rolujte do **INTERVAL** (interval) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolíte [Mode] (Režim).
3. Zapnite alebo vypnite interval tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdíte tlačidlom [Mode] (Režim).
4. Nastavte prvý interval tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).
5. Potvrdte nastavenie a presuňte sa do ďalšieho intervalu tlačidlom [Mode] (Režim).
6. Opakujte kroky 3 a 4 u zvyšných intervalov.
7. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Používanie obmedzenia rýchlosti

Môžete zapnúť obmedzenia rýchlosti a stanoviť horné a spodné hraničné hodnoty rýchlosti a to po spárovaní Vášho Suunto t6d s PODom rýchlosti a vzdialenosti. Hraničné hodnoty rýchlosti Vás upozornia, kedy sa nachádzate nad alebo pod týmito hodnotami.

Nastavenie	Hodnota	Popis
limits	on / off	Funkcia obmedzenia: zap. alebo vyp..
lower	00:00	Najnižšia rýchlosť.
upper	00:00	Najvyššia rýchlosť.

K nastaveniu hraničných hodnôt rýchlosti:

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rýchlosť/Vzdialenosť).
2. Rolujte do **SPD LIM** (obmedzenia rýchlosti) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
3. Nastavte obmedzenia na zapnuté alebo vypnuté tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a potvrdte tlačidlom [Mode] (Režim).
4. Zmeňte horné a dolné obmedzenie rýchlosti tlačidlami [Lap +] a [Light -] (Svetlo -) a potvrdte tlačidlom [Mode] (režim).
5. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Používanie autopause (automatickej pauzy)

AUTOPAUSE (Automatická pauza) je funkcia, ktorá automaticky zastaví záznamník počas cvičenia, keď sa zistí príliš pomalá rýchlosť pri použití POD rýchlosti a vzdialenosti. Záznamník sa spustí po zvýšení rýchlosti.

Ako aktivovať AutoPause (automatickú pauzu):

1. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rýchlosť/Vzdialenosť).
2. Rolujte na **PAUSE** (pauza) tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).
3. Nastavte AutoPause (automatickú pauzu) alebo ju aktivujte pre jeden alebo viac POD-ov pomocou [Mode] (Režim).
4. Stlačte [Start Stop] (Štart Stop) pre opustenie.

Kalibrácia POD-u

Suunto POD, ktoré meria rýchlosť a vzdialenosti vyžaduje kalibráciu, aby poskytovalo presné údaje. Postup kalibrácie je odlišný pre každý typ POD-u a vyžaduje preštudovanie podrobných informácií v používateľskej príručke POD-u. Jednoduchým spôsobom ako vykonať rýchlu kalibráciu je bežať alebo ísť na bicykli známu vzdialenosť pomocou POD-u.

1. Spárujte a aktivujte Váš POD.
2. Spustíte záznamník.
3. Prejdite známu vzdialenosť.
4. Zastavte záznamník.
5. V menu nastavení zvolte **SPD/DST** (Rýchlosť/Vzdialenosť).
6. Rolujte do **CALIBRATE** (kalibrovať) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
7. Rolujte POD-mi pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte POD pomocou [Mode] (Režim).
8. Zameňte meranú vzdialenosť skutočnou (známou) vzdialenosťou.

ODSTRÁNENIE PORÚCH

Suunto t6d používa kódovaný prenos na predchádzanie rušeniu pri načítaní. Napriek tomu cvičenie v blízkosti nadzemného elektrického vedenia alebo silných magnetických / elektronických zariadení môže spôsobiť rušenie signálu.

Ak ste stratili signál, vyskúšajte nasledovné:

- Ukončíte a znovu zavedíte režim **TRAINING** (CVIČENIE).
- Zistíte, či máte správne upevnený pás.
- Skontrolujete, či sú navlhčené miesta okolo elektród.
- Odstránite všetky možné zdroje rušenia.
- Vymeňte batériu pásu alebo na záspäť, ak problémy pretrvávajú.

Párovanie pásu snímača

Ak vymieňate batériu pásu alebo máte problémy s príjmom signálu, budete musieť spárovať pás so Suunto t6d.

Pri párovaní pásu:

1. Vyberte batériu pásu.
2. Zatlačte (novú) batériu do priehrady pólom + dole.
3. Vo Vašom Suunto t6d, vstúpte do ponuky nastavení a zadajte **GENERAL** (VŠEOBECNÉ).
4. Rolujte do **PAIR** (pár) pomocou [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -) a zvolte [Mode] (Režim).
5. Rolujte na **HR BELT** (Pás srdcového rytmu) tlačidlami [Lap +] (Okruh +) a [Light -] (Svetlo -).
6. Aktivujte párovanie tlačidlom [Mode] (Režim).
7. Vložte batériu pólom + hore a zatvorte kryt.

Rovnaký postup je možné použiť, ak zistíte problémy s príjmom signálu POD Suunto.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Všeobecná príručka

Pre všetky cvičebné zariadenia Suunto:

- Vykonávajte len postupy popísané v príručkách Suunto.
- Nedemontujte a neopravujte prístroj vlastnými silami.
- Chráňte prístroj pred nárazmi, ťažkými a ostrými predmetmi, nadmerným teplom a nevystavujte ich dlhodobému účinku priameho slnečného žiarenia.
- Skladujte prístroj v čistom a suchom prostredí pri izbovej teplote.
- Neskladujte prístroj v miestach, kde by mohlo dôjsť k ich poškrabaniu tvrdými predmetmi.

Odstránenie škrabancov

Na odstránenie malých škrabancov na obrazovke používajte Polywatch. Je k dostaniu u autorizovaných predajcov Suunto, vo väčšine hodinárstiev a v internetovom obchode Suunto (shop.suunto.com).

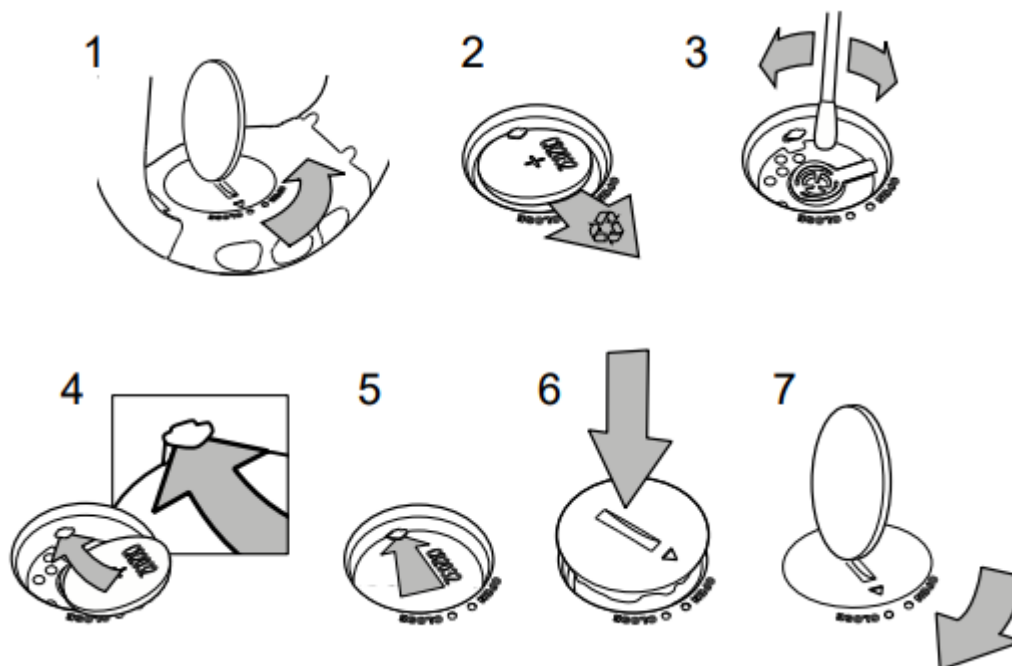
Obrazovku je možné chrániť proti poškrabaniu ochranným plastovým krytom.

Čistenie a chemikálie

Prístroj čistite vlhkou handričkou. Na odolné škvry použite mydlo. Nepoužívajte benzín, riedidlá, acetón, alkohol, insekticídy, farbu alebo ďalšie silné chemikálie.

Výmena batérie v prístroji na zápästí

Pri výmene batérie postupujte podľa nasledujúceho zobrazenia:

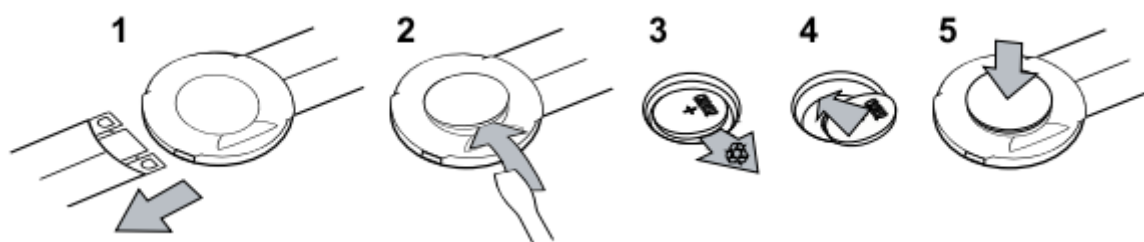


 **RADA:** Pri otváraní priehrady pre batériu použite vhodný nástroj, aby ste nepoškodili kryt.

 **POZNÁMKA:** Batériu vymieňajte veľmi opatrne, aby ste zaistili vodotesnosť Vášho snímača srdcového rytmu. Nedbalá výmena môže mať za následok zrušenie záruky.

Výmena batéria v páse

Pri výmene batérie postupujte podľa nasledujúceho zobrazenia:



 **POZNÁMKA:** Odporúčame výmenu krytu a tesniaci krúžok spoločne s batériou na zabezpečenie čistoty a vodotesnosti snímača. K batériám sú dostupné aj výmenné kryty.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Technické údaje

Všeobecné

Prevádzková teplota	-20 °C do + 60 °C / -5 °F až +140 °F
Skladovacia teplota	-30 °C do + 60 °C / -22 °F až +140 °F
Hmotnosť (prístroja)	55 g

Prenosová frekvencia (pás)	2,465 GHz kompatibilný so Suunto ANT, 5,3 kHz kompatibilný s telocvičným zariadením.
Dosah prenosu	Až 10 metrov / 30 stôp
Hmotnosť (pásu)	39 g
Vodovzdornosť (prístroja)	100 metrov / 330 stôp (ISO 2281)
Vodovzdornosť (pásu)	20 metrov / 66 stôp (ISO 2281)
Používateľom vymeniteľná batéria	(prístroj / pás) 3V CR2032
Životnosť batérie	približne 1 rok pri normálnom používaní (3 hodiny cvičenia s hrudným pásom týždenne)

Záznamník

Maximálny počet záznamov	30
Maximálna dĺžka záznamu	99 hodín
Maximálna dĺžka okruhu	99 hodín
Časy/medzičasy	199 v relácii (záznamu)
Rozlíšenie	0,1 sekundy

Tepová frekvencia

Zobrazenie	30 až 240
Obmedzenie	30 až 230
Maximum pre percentuálne zobrazenie	240

Trademark

Suunto a názvy jeho výrobkov, obchodné názvy, ochranné známky a prevádzkové názvy či už registrované alebo neregistrované sú chránené firmou Suunto alebo príslušných tretích strán. Všetky práva vyhradené.

Firstbeat & Analyzed by Firstbeat sú registrované alebo neregistrované obchodné značky firmy Firstbeat Technologies Ltd. Všetky práva vyhradené.

Copyright

Copyright © Suunto Oy 2007. Všetky práva vyhradené. Tento dokument a jeho obsah sú majetkom firmy Suunto Oy a sú určené výhradne pre vybavenie zákazníkov znalosťami a informáciami, týkajúcimi sa používania jej výrobkov. Jeho obsah nemožno používať alebo rozširovať na iné účely alebo inak oznamovať, sprístupňovať alebo rozmnožovať bez predchádzajúceho písomného súhlasu firmy Suunto Oy.

Obsah tohto dokumentu podlieha kedykoľvek zmene bez upozornenia. Firma Suunto neposkytne žiadne záruky, či už vyslovené alebo mlčky predpokladané vrátane, ale bez obmedzenia, na výstižnosť, úplnosť alebo bezchybnosť tejto dokumentácie. Najnovšiu verziu tejto dokumentácie možno stiahnuť na www.suunto.com.

CE

Značka CE sa používa na označenie zhody s EMC smernicami EU č. 89/336/EEC a 99/5/EEC.

Zhoda s FCC

Tento prístroj je v zhode s časťou 15 pravidiel FCC. Prevádzka je podrobená nasledujúcim dvom podmienkam: (1) tento prístroj nesmie spôsobovať škodlivé interferencie a (2) prístroj musí akceptovať všetky prijaté interferencie, vrátane interferencií, ktoré môžu spôsobiť nežiaducu činnosť. Opravy musí

vykonávať autorizovaný servis Suunto. Neautorizované opravy zneplatnia záruky. Tento výrobok bol testovaný na zhodu so štandardmi FCC a je určený pre domáce alebo kancelárske použitie.

UPOZORNENIE FCC: Zmeny alebo úpravy, ktoré nie sú úmyselne schválené spoločnosťou Suunto Oy, môžu zrušiť Vaše oprávnenie používať tento prístroj podľa nariadenia FCC.

Registrácia patentu

Tento výrobok je chránený nasledujúcim patentom a patentovými prihláškami a ich zodpovedajúcimi národnými právami: US 11/432,380, US 11/169712, US 11/808,391, US 10/523,156, US 10/515,170. Boli podané dodatočné patentové prihlášky.

Likvidácia prístroja



Zariadenie zlikvidujte náležitým spôsobom ako elektronický odpad. Nevhadzujte ho do domového odpadu. Na požiadanie môžete vrátiť Vaše zariadenie najbližšiemu zástupcovi firmy Suunto.

VYLÚČENIE ZODPOVEDNOSTI

Zodpovednosť používateľa

Tento prístroj je určený len na rekreačné účely. Suunto snímače srdcového rytmu nemožno používať k meraniam, ktoré vyžadujú odbornú presnosť a nesmú nahrádzať laboratórne merania.

Varovanie

Ak máte kardiostimulátor, defibrilátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, budete používať snímací plášť na vlastné nebezpečenstvo. Pred vlastným použitím odporúčame test cvičenia so snímačom srdcového rytmu a pásom za lekárskeho dozoru. Cvičenie môže predstavovať riziko pre tých, ktorí pravidelne necvičia. Dôrazne odporúčame konzultácie s lekárom pred zahájením vlastného cvičebného programu.



SUUNTO HELP DESK

Global	+358 2 284 1160
USA (toll free)	1-800-543-9124
Canada (toll free)	1-800-267-7506

www.suunto.com



Copyright © Suunto Oy 4/2010.
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.