

SUUNTO 5 PEAK

POUŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA

1. Určené používanie.....	5
2. BEZPEČNOST'.....	6
3. Začíname.....	7
3.1. Tlačidlá.....	7
3.2. Aktualizácie softvéru.....	8
3.3. Aplikácia Suunto.....	8
3.4. Optické meranie srdcovej frekvencie.....	9
3.5. Úprava nastavení.....	10
4. Nastavenia.....	11
4.1. Zámok tlačidiel a zhasnutie obrazovky.....	11
4.2. Podsvietenie.....	11
4.3. Tóny a vibrovanie.....	11
4.4. Pripojenie Bluetooth.....	12
4.5. Letový režim.....	12
4.6. Režim Nerušiť.....	12
4.7. Upozornenia.....	12
4.8. Dátum a čas.....	13
4.8.1. Budík.....	13
4.9. Jazyk a systém jednotiek.....	14
4.10. Ciferníky.....	14
4.10.1. Fázy Mesiaca.....	15
4.11. Upozornenie na východ a západ Slnka.....	15
4.12. Šetrenie energie.....	16
4.13. Formáty polohy.....	16
4.14. Informácie o zariadení.....	17
5. Funkcie.....	18
5.1. Zaznamenanie cvičenia.....	18
5.1.1. Športové režimy.....	19
5.1.2. Používanie cieľov pri cvičení.....	19
5.1.3. Navigovanie počas cvičenia.....	20
5.1.4. Riadenie nabitia batérie.....	21
5.1.5. Plávanie.....	22
5.1.6. Intervalový tréning.....	22
5.1.7. Motív displeja.....	23
5.1.8. Automatické pozastavenie.....	23
5.1.9. Pociť.....	24
5.2. Ovládacie prvky médií.....	24
5.3. Záznamník.....	25
5.4. Navigácia.....	25

5.4.1. Navigovanie podľa nadmorskej výšky.....	25
5.4.2. Výškomer.....	26
5.4.3. Trasy.....	26
5.4.4. Vyhľadanie cesty späť.....	28
5.4.5. Podrobná navigácia poskytovaná službou Komoot.....	28
5.4.6. Miesta záujmu.....	29
5.4.7. Presnosť GPS a úspora energie.....	32
5.5. Denná aktivita.....	33
5.5.1. Monitorovanie aktivity.....	33
5.5.2. Okamžitá srdcová frekvencia.....	34
5.5.3. Denná srdcová frekvencia.....	34
5.6. Informácie o tréningu.....	35
5.7. Adaptívne vedenie tréningu.....	36
5.8. Zotavenie.....	38
5.9. Monitorovanie spánku.....	38
5.10. Námaha a zotavenie.....	40
5.11. Úroveň kondície.....	41
5.12. hrudný snímač srdcovej frekvencie.....	42
5.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov.....	42
5.13.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD.....	43
5.13.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu.....	44
5.13.3. Kalibrácia zariadenia Power POD.....	44
5.14. Merače.....	44
5.15. Zóny intenzity.....	45
5.15.1. Zóny srdcovej frekvencie.....	46
5.15.2. Zóny tempa.....	48
5.15.3. Zóny výkonu.....	49
5.16. FusedSpeed.....	50
6. SuuntoPlus™ Guides.....	52
7. SuuntoPlus™ funkcie.....	53
7.1. SuuntoPlus™ – Burner.....	53
7.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner.....	54
7.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training.....	54
7.4. SuuntoPlus™: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power).....	55
7.5. SuuntoPlus™: Sprint - Running Pace, Cycling Power.....	56
7.6. SuuntoPlus™: Safe – My location.....	57
7.7. SuuntoPlus™ - Strava.....	57
7.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks.....	58
8. Starostlivosť a podpora.....	61
8.1. Pokyny na zaobchádzanie.....	61

8.2. Batéria.....	61
8.3. Likvidácia.....	61
9. Údaje.....	62
9.1. Zhoda.....	62
9.2. CE.....	62

1. Určené používanie

Suunto 5 Peak sú športové hodinky, ktoré sledujú váš pohyb a ďalšie metriky, ako napríklad srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií. Suunto 5 Peak sú určené len na rekreačné použitie a nie sú určené na lekárske účely žiadneho druhu.

Hodinky Suunto 5 Peak nepoužívajte mimo rozsahu prevádzkovej teploty, pretože by sa mohli poškodiť. Zariadenie nepoužívajte pri teplote vyššej ako prevádzková teplota, pretože by mohli spôsobiť popálenie pokožky.

2. BEZPEČNOSŤ

Typy bezpečnostných opatrení

 **VAROVANIE:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré môžu spôsobiť zranenie alebo smrť.

 **POZOR:** - používa sa v spojení s postupom alebo situáciou, ktoré spôsobia poškodenie výrobku.

 **POZNÁMKA:** - používa sa na zdôraznenie dôležitých informácií.

 **TIP:** - používa sa na označenie extra tipov na používanie funkcií zariadenia.

Bezpečnostné opatrenia

 **VAROVANIE:** Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

 **VAROVANIE:** Pred začatím cvičebného programu sa vždy informujte u lekára. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.

 **VAROVANIE:** Iba na rekreačné použitie.

 **VAROVANIE:** Nespoliehajte sa len na GPS alebo výdrž batérie výrobku. Vždy používajte mapy a iné záložné materiály na zaistenie svojej bezpečnosti.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte rozpúšťadlá, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Na výrobok nepoužívajte repelenty proti hmyzu, mohol by sa poškodiť jeho povrch.

 **POZOR:** Nevyhadzujte výrobok do komunálneho odpadu, ale po skončení životnosti ho zlikvidujte ako elektronický odpad, aby ste chránili životné prostredie.

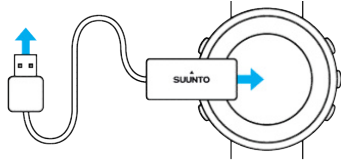
 **POZOR:** Predchádzajte nárazu alebo pádu výrobku, mohol by sa poškodiť.

 **POZNÁMKA:** V spoločnosti Suunto používame pokročilé snímače a algoritmy na generovanie metrík, ktoré vám môžu pomôcť pri vašich aktivitách a dobrodružstvách. Snažíme sa dosahovať čo najvyššiu presnosť. Žiadne údaje, ktoré naše produkty a služby zhromažďujú, však nie sú dokonale spoľahlivé, rovnako metriky, ktoré vytvárajú, nie sú absolútne presné. Kalórie, srdcová frekvencia, poloha, detekcia pohybu, rozpoznávanie záberu, indikátory fyzického stresu a ďalšie merania nemusia zodpovedať realite. Produkty a služby spoločnosti Suunto sú určené len na rekreačné používanie a nie sú určené na zdravotnícke účely akéhokoľvek druhu.

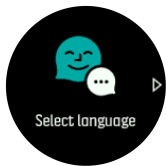
3. Začíname

Prvé spustenie hodínok Suunto 5 Peak je rýchle a jednoduché.

1. Prebudíte hodinky tak, že ich dodaným USB káblom pripojíte k počítaču.



2. Stlačením stredného tlačidla spustíte sprievodcu nastavením.



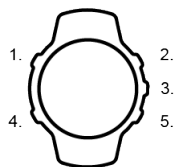
3. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte jazyk a stredným tlačidlom potvrdte výber.



4. Postupujte podľa sprievodcu a dokončite úvodné nastavenia. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla zmeníte hodnoty, stredným tlačidlom potvrdíte výber a prejdite na ďalší krok.

3.1. Tlačidlá

Zariadenie Suunto 5 Peak má päť tlačidiel, ktoré môžete použiť na navigáciu po displejoch a funkciách.



1. Ľavé horné tlačidlo

- stlačením aktivujete podsvietenie
- stlačením zobrazíte alternatívne informácie

2. Pravé horné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nahor v zobrazeniach a ponukách

3. Stredné tlačidlo

- stlačením sa vyberie položka
- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka skratiek

4. Ľavé dolné tlačidlo

- stlačením sa vrátite späť

5. Pravé dolné tlačidlo

- stlačením sa presuniete nadol v zobrazeniach a ponukách

Pri zaznamenávaní cvičenia majú tlačidlá odlišné funkcie:

1. Ľavé horné tlačidlo

- stlačením zobrazíte alternatívne informácie

2. Pravé horné tlačidlo

- stlačením sa pozastaví alebo obnoví zaznamenávanie
- podržaním stlačeného tlačidla sa zmení aktivita

3. Stredné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej
- podržaním stlačeného tlačidla sa otvorí kontextová ponuka možností

4. Ľavé dolné tlačidlo

- stlačením sa zmení displej

5. Pravé dolné tlačidlo

- stlačením sa označí medzičas
- podržaním stlačeného tlačidla sa uzamknú alebo odomknú tlačidlá

3.2. Aktualizácie softvéru

Aktualizácie softvéru pridávajú dôležité vylepšenia a nové funkcie hodínok. Hodinky Suunto 5 Peak sa aktualizujú automaticky, ak sú pripojené k aplikácii Suunto.

Keď je aktualizácia k dispozícii a hodinky sú pripojené k aplikácii Suunto, aktualizácia softvéru sa bude do hodínok sťahovať automaticky. Stav tohto sťahovania si môžete zobrazíť v aplikácii Suunto.

Po stiahnutí softvéru do hodínok sa hodinky aktualizujú počas noci, ak je úroveň nabitia batérie vyššia ako 50 % a nezaznamenáva sa žiadne cvičenie.

Ak chcete aktualizáciu nainštalovať manuálne ešte predtým, než sa to automaticky udeje v noci, prejdite na položky **Settings** > **General** a vyberte položku **Software update**.



POZNÁMKA: Po dokončení aktualizácie sa v aplikácii Suunto zobrazia poznámky k vydaniu.

3.3. Aplikácia Suunto

Prostredníctvom aplikácie Suunto sa obohatia vaše zážitky s hodinkami Suunto 5 Peak. Spárujte hodinky s mobilnou aplikáciou a optimalizujte GPS, dostávajúte oznámenia z mobilného telefónu, podrobné informácie a ďalšie údaje.



POZNÁMKA: Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim.

Spárovanie hodínok s aplikáciou Suunto:

1. Skontrolujte, či je rozhranie Bluetooth na hodinkách zapnuté. V ponuke nastavení prejdite na položku **Connectivity » Discovery** a ak nie je aktivovaná, aktivujte ju.
2. Stiahnite a nainštalujte si aplikáciu Suunto do kompatibilného mobilného zariadenia z obchodu iTunes App Store, Google Play alebo ďalších obľúbených obchodov s aplikáciami v Číne.
3. Spustíte aplikáciu Suunto a zapnete rozhranie Bluetooth, ak ešte nie je zapnuté.
4. Klepnite na ikonu hodín v ľavom hornom rohu obrazovky aplikácie a potom klepnutím na tlačidlo „SPÁROVAŤ“ spárujte hodinky.
5. Overte spárovanie zadáním kódu zobrazeného na hodinkách v aplikácii.



POZNÁMKA: Niektoré funkcie vyžadujú internetové pripojenie cez Wi-Fi alebo mobilnú sieť. Operátor môže účtovať poplatok za dátové prenosy.

3.4. Optické meranie srdcovej frekvencie

Optické meranie srdcovej frekvencie na zápästí je jednoduchý a pohodlný spôsob sledovania srdcovej frekvencie. Najlepšie výsledky merania srdcovej frekvencie môžu ovplyvniť nasledovné faktory:

- Hodinky musíte mať priamo na koži. Medzi snímačom a kožou nesmie byť žiadne oblečenie, ani tenké.
- Je možné, že hodinky bude treba umiestniť mierne vyššie smerom k lakťu, než ako sa nosia bežné hodinky. Snímač sníma prietok krvi cez tkanivo. Čím viac tkaniva dokáže nasnímať, tým je výsledok presnejší.
- Pohyby ruky a sťahovanie svalov, napríklad uchopenie tenisovej rakety, môžu ovplyvniť presnosť nameraných hodnôt snímača.
- V prípade nízkej srdcovej frekvencie nemusí snímač dokázať poskytovať stabilné hodnoty. Krátke zahriatie pár minút pred spustením zaznamenávania môže pomôcť.
- Pigmentácia pokožky a tetovanie blokujú svetlo a v takom prípade hodnoty z optického snímača nemusia byť spoľahlivé.
- Optický snímač nemusí poskytovať presné hodnoty srdcovej frekvencie pri plaveckých činnostiach.
- Ak požadujete vyššiu presnosť a rýchlejšiu odozvu na zmeny srdcovej frekvencie, odporúčame používať kompatibilný hrudný snímač srdcovej frekvencie, ako je napríklad Suunto Smart Sensor.



VAROVANIE: Funkcia optického merania srdcovej frekvencie nemusí byť presná u každého používateľa a počas každej aktivity. Optické meranie srdcovej frekvencie môže byť ovplyvnené aj jedinečnou anatómiou a pigmentáciou pokožky osoby. Skutočná srdcová frekvencia môže byť vyššia alebo nižšia ako hodnota z optického snímača.



VAROVANIE: Optické meranie srdcovej frekvencie je určené len na rekreačné použitie, nie je určené na lekárske použitie.



VAROVANIE: Pred začatím cvičebného programu sa vždy poraďte s lekárom. Prepínanie môže spôsobiť vážne poranenia.



VAROVANIE: Aj keď naše výrobky spĺňajú priemyselné normy, pri kontakte výrobku s pokožkou môže dôjsť k alergickým reakciám alebo podráždeniam pokožky. V takýchto prípadoch okamžite prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára.

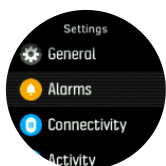
3.5. Úprava nastavení

Úprava nastavenia:

1. Stlačte pravé horné tlačidlo, kým neuvidíte ikonu nastavení, potom stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku nastavení.



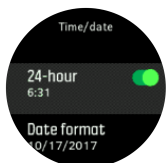
2. Stláčáním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prechádzajte po ponuke nastavení.



3. Vyberte nastavenie stlačením stredného tlačidla, keď je nastavenie zvýraznené. Stlačením ľavého dolného tlačidla sa vráťte do ponuky.
4. Pri nastaveniach s rozsahom hodnôt zmeníte hodnotu stlačením pravého horného alebo dolného tlačidla.



5. Pri nastaveniach, ktoré majú len možnosť zapnutia a vypnutia, zmeníte hodnotu stlačením stredného tlačidla.



 **TIP:** Prístup do všeobecných nastavení môžete získať aj z ponuky skratiek tak, že podržíte stlačené stredné tlačidlo.



4. Nastavenia

4.1. Zámok tlačidiel a zhasnutie obrazovky

Počas zaznamenávania cvičenia môžete zamknúť tlačidlá podržaním stlačeného pravého dolného tlačidla. Po zamknutí nemôžete meniť zobrazenia displejov, no ak je podsvietenie v automatickom režime, stlačením ľubovoľného tlačidla ho môžete zapnúť.

Na odomknutie znovu podržte stlačené pravé dolné tlačidlo.

Ak nezaznamenávate cvičenie, obrazovka po minúte nečinnosti zhasne. Na aktivovanie obrazovky stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Po dlhšom období nečinnosti hodinky prejdú do režimu spánku a úplne vypnú obrazovku. Obrazovka sa aktivuje ľubovoľným pohybom.

4.2. Podsvietenie

Funkcie posvietenia je možné upraviť v nastaveniach v položke **General » Backlight**.

- Nastavenie Standby ovláda jas obrazovky, keď nie je zapnuté žiadne aktívne podsvietenie (napr. aktivované stlačením tlačidla). Dva možnosti pre Standby sú On a Off.
- Funkcia Raise to wake aktivuje podsvietenie v pohotovostnom režime v bežnom režime času a aktivuje podsvietenie v režime cvičenia, keď zdvihnete zápästie do polohy pozretia sa na hodinky. Tri možnosti pre Raise to wake sú:
 - On: Zdvihnutie zápästia v bežnom režime času alebo počas cvičenia aktivuje podsvietenie.
 - Exercise only: Zdvihnutie zápästia aktivuje podsvietenie len počas cvičenia.
 - Off: Funkcia Raise to wake je vypnutá.



POZNÁMKA: Pozadie môžete nastaviť aj tak, aby bolo stále zapnuté. Podržaním stlačeného stredného tlačidla prejdite do ponuky **Shortcuts**, prejdite na položku **Backlight** a prepnutím prepínača nastavte vynútené zapnutie podsvietenia.

4.3. Tóny a vibrovanie

Signály vo forme tónov a vibrácií slúžia ako upozornenia, alarmy a ostatné hlavné udalosti a akcie. Oboje možno upraviť v nastaveniach v položke **General » Tones**.

V položke **General » Tones » General** si môžete vybrať spomedzi nasledujúcich možností:

- **All on:** upozornenie spustia všetky udalosti
- **All off:** upozornenie nespustia žiadne udalosti
- **Buttons off:** upozornenie spustia všetky udalosti okrem stlačenia tlačidiel

V položke **General » Tones » Alarms** môžete zapnúť a vypnúť vibrovanie.

V položke môžete vybrať spomedzi nasledovných možností:

- **Vibration:** vibračné upozornenie
- **Tones:** zvukové upozornenie
- **Both:** vibračné aj zvukové upozornenie

4.4. Pripojenie Bluetooth

Hodinky Suunto 5 Peak využívajú technológiu Bluetooth na odosielanie a prijímanie informácií z vášho mobilného zariadenia po spárovaní hodín pomocou aplikácie Suunto. Rovnaká technológia sa používa aj pri párovaní zariadení POD a snímačov.

Ak však nechcete, aby hodinky boli viditeľné pre skenery Bluetooth, môžete aktivovať alebo deaktivovať nastavenie zisťovania v nastaveniach v položke **Connectivity » Discovery**.



Funkciu Bluetooth možno úplne vypnúť aktivovaním letového režimu, pozri 4.5. *Letový režim*

4.5. Letový režim

Keď je potrebné vypnúť bezdrôtové prenosy, aktivujte letový režim. Letový režim možno aktivovať alebo deaktivovať v nastaveniach v položke **Connectivity (Konektivita)**.



 **POZNÁMKA:** Ak chcete ľubovoľné zariadenie spárovať s vaším zariadením, najprv treba vypnúť letový režim, ak je zapnutý.

4.6. Režim Nerušiť

Režim Nerušiť je nastavenie, ktoré stlmí všetky zvuky a vibrácie, takže je veľmi užitočnou voľbou pri nosení hodín napríklad v divadle alebo v akomkoľvek prostredí, kde chcete, aby hodinky fungovali ako zvyčajne, ale v tichosti.

Zapnutie režimu Nerušiť:

1. Keď sa zobrazuje ciferník, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Stlačením stredného tlačidla aktivujte režim Nerušiť.

V tomto režime aktivujte obrazovku stlačením akéhokoľvek tlačidla. Keď je obrazovka zapnutá, stlačením pravého horného tlačidla vypnete režim Nerušiť.

Ak máte nastavený budík, zaznie ako bežne a deaktivuje režim Nerušiť, ak neodložíte budenie budíka.

4.7. Upozornenia

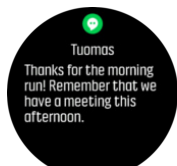
Ak ste hodinky spárovali s aplikáciou Suunto a používate telefón s Androidom, môžete do hodín dostávať upozornenia, napríklad na prichádzajúce hovory a textové správy.

Keď spárujete hodinky s aplikáciou, upozornenia sú predvolené zapnuté. Môžete ich vypnúť v nastaveniach v položke **Notifications**.



POZNÁMKA: Správy prijaté z niektorých aplikácií používaných na komunikáciu nemusia byť kompatibilné s hodinkami Suunto 5 Peak.

Po prijatí upozornenia sa na ciferníku hodín zobrazí vyskakovacie okno.



Ak sa celá správa nezmestí na obrazovku, stlačením pravého dolného tlačidla môžete postupne zobraziť celý text.

Stlačením tlačidla **Actions** môžete reagovať na upozornenie (dostupné možnosti sa líšia v závislosti od toho, z ktorej mobilnej aplikácie upozornenie pochádza).

V prípade komunikačných aplikácií sa dá pomocou hodín poslať **Quick reply**. Preddefinované správy môžete vybrať a upraviť v aplikácii Suunto.

História upozornení

Ak máte v mobilnom zariadení neprečítané upozornenia alebo zmeškané hovory, môžete ich zobraziť na hodinkách.

Keď je zobrazený ciferník, stlačte stredné tlačidlo a potom stlačením dolného tlačidla prechádzajte po histórii upozornení.

Keď si pozriete správy na mobilnom zariadení, história upozornení sa vymaže.

4.8. Dátum a čas

Čas a dátum sa nastavuje pri úvodnom spustení hodín. Hodinky potom pomocou času GPS upraví akúkoľvek odchýlku.

Po spárovaní s aplikáciou hodinky získajú aktualizovaný čas, dátum, časové pásmo a letný čas z mobilného zariadenia.

V položke **General » Time/date** poklepte na možnosť **Auto time update**, ak chcete túto funkciu zapnúť alebo vypnúť.

Čas a dátum môžete manuálne upraviť v nastaveniach v položke **General » Time/date**, kde môžete zmeniť aj formát času a dátumu.

Okrem hlavného času môžete používať aj duálny čas na sledovanie času na inom mieste, napríklad pri cestovaní. V položke **General » Time/date** poklepte na možnosť **Dual time** a výberom miesta nastavte časové pásmo.

4.8.1. Budík

Hodinky sú vybavené budíkom, ktorý môže v konkrétnych dňoch zaznieť raz alebo opakovane. Aktivujte budík pomocou nastavení v položke **Alarms » Alarm clock(Budík)**.

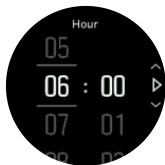
Nastavenie budíka:

1. Najprv vyberte, ako často má znieť budík. Možnosti sú:

- **Once (Raz):** budík zaznie raz za nasledujúcich 24 hodín v nastavenom čase
- **Weekdays(Pracovné dni):** budík zaznie od pondelka do piatka v rovnakom čase
- **Daily(Každý deň):** budík zaznie každý deň v týždni v rovnakom čase



2. Nastavte hodinu a minúty a potom zatvorte nastavenia.



Keď zaznie budík, môžete ho zrušiť alebo môžete vybrať možnosť odloženia budenia. Čas odloženia budenia je 10 minút a možno ho zopakovať až 10-krát.



Ak necháte budík nepretržite zvoniť, o 30 sekúnd sa automaticky odloží.

4.9. Jazyk a systém jednotiek

Jazyk a systém jednotiek môžete v hodinkách zmeniť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **Language** (Jazyk).

4.10. Ciferníky

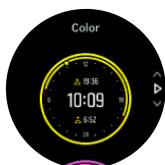
V hodinkách Suunto 5 Peak si môžete vybrať viacero ciferníkov digitálneho aj analógového typu.

Zmena ciferníka:

1. Zo spúšťača prejdite na nastavenie položky **Watch face (Ciferník)** alebo podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte kontextovú ponuku. Stlačením stredného tlačidla vyberte položku **Watch face (Ciferník)**.



2. Pomocou pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte zobrazeniami ciferníka a požadovaný typ vyberte stlačením stredného tlačidla.
3. Pomocou pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte možnosťami farieb a požadovaný typ vyberte stlačením stredného tlačidla.



Každý ciferník má doplnkové informácie, napríklad dátum alebo duálny čas. Stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami.

4.10.1. Fázy Mesiaca

Okrem času východu a západu Slnka hodinky sledujú aj fázy Mesiaca. Fáza Mesiaca závisí od dátumu, ktorý ste nastavili v hodinkách.

Fáza mesiaca je k dispozícii ako zobrazenie na ciferníku v exteriérovom štýle. Stlačením ľavého horného tlačidla prepínajte dolný riadok, kým sa nezobrazí fáza mesiaca.



Fázy sú zobrazené ako ikona s percentom nasledovne:

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

4.11. Upozornenie na východ a západ Slnka

Upozornenia na východ/západ Slnka v hodinkách Suunto 5 Peak sú prispôsobiteľné a závisia od vašej polohy. Namiesto nastavenia pevného času nastavíte, ako dlho vopred chcete dostať upozornenie pred samotným východom alebo západom Slnka.

Časy východu a západu Slnka sa stanovujú pomocou GPS, takže hodinky sa spoliehajú na údaje GPS pri poslednom jeho použití.

Nastavenie upozornení na východ/západ Slnka:

1. Stlačením stredného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
2. Prejdite dole na položku **ALARMS(BUDÍK)** a otvorte ju stlačením stredného tlačidla.
3. Prejdite na upozornenie, ktoré chcete nastaviť, a vyberte ho stlačením stredného tlačidla.



4. Nastavte požadované hodiny pred východom/západom Slnka tak, že pomocou horného a dolného tlačidla prejdete nahor/nadol a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
5. Minúty nastavte rovnakým spôsobom.



6. Stlačením stredného tlačidla výber potvrdíte a položku zatvorte.



TIP: K dispozícii je aj ciferník, ktorý zobrazuje čas východu a západu Slnka.



 **POZNÁMKA:** Čas východu a západu Slnka a upozornenia vyžadujú zisťovanie GPS. Kým nie sú k dispozícii údaje GPS, tieto časy sú prázdne.

4.12. Šetrenie energie

Vaše hodinky disponujú možnosťou šetrenia batérie, ktorá vypína všetky vibrácie, dennú srdcovú frekvenciu a notifikácie Bluetooth, aby sa predĺžila výdrž batérie počas bežného každodenného používania. Informácie o možnostiach šetrenia batérie sú uvedené v časti *Riadenie nabitia batérie*.

Šetrenie energie môžete zapnúť/vypnúť v nastaveniach v položke **General » Power saving**.



 **POZNÁMKA:** Šetrenie batérie sa zapne automaticky, keď úroveň nabitia batérie dosiahne 10 %.

4.13. Formáty polohy

Formát polohy je spôsob, akým je poloha GPS zobrazená v hodinkách. Všetky formáty sa vzťahujú k rovnakému miestu, sú iba vyjadrené inými spôsobmi.

Formát polohy môžete zmeniť v nastaveniach hodín v časti **Navigation** (Navigácia) » **Position format** (Formát polohy).

Zemepisná šírka/dĺžka je najbežnejšie používaná sieť a má tri rôzne formáty:

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

Ďalšie bežné dostupné formáty polohy zahŕňajú:

- UTM (Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozmernú prezentáciu horizontálnej pozície.
- MGRS (Military Grid Reference System) je rozšírenie UTM a obsahuje označovač zóny siete, identifikátor pre 100 000 metrov štvorcových a číselné označenie polohy.

Suunto 5 Peak podporuje aj tieto miestne formáty polohy:

- BNG (Veľká Británia)
- ETRS-TM35FIN (Fínsko)
- KKJ (Fínsko)
- IG (Írsko)
- RT90 (Švédsko)
- SWEREF 99 TM (Švédsko)

- CH1903 (Švajčiarsko)
- UTM NAD27 (Aljaška)
- UTM NAD27 Conus
- UTM NAD83
- NZTM2000 (Nový Zéland)



POZNÁMKA: Niektoré formáty polohy nie je možné používať v oblastiach na sever od 84° severnej šírky a na juh od 80° južnej šírky alebo mimo krajiny, pre ktorú sú určené. Ak sa nachádzate mimo povolenej oblasti, súradnice vašej polohy sa na hodinkách nezobrazia.

4.14. Informácie o zariadení

Podrobnosti o softvéri a hardvéri vašich hodínok si môžete pozrieť v nastaveniach v položke **General** (Všeobecné) » **About** (O zariadení).

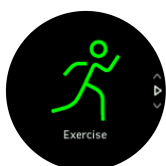
5. Funkcie

5.1. Zaznamenanie cvičenia

Okrem nepretržitého monitorovania aktivít môžete hodinky používať aj na zaznamenávanie tréningov alebo iných aktivít a získať tak podrobnú spätnú väzbu a sledovať svoj pokrok.

Zaznamenávanie cvičenia:

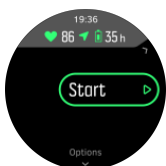
1. Nasadíte si snímač srdcovej frekvencie (voliteľný).
2. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
3. Prejdite nahor na ikonu cvičenia a vyberte ju stredným tlačidlom.



4. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla môžete prechádzať po športových režimoch a stlačením stredného tlačidla vyberte režim, ktorý chcete použiť.
5. Nad indikátorom spustenia sa zobrazí skupina ikon podľa toho, čo používate so športovým režimom (napr. srdcová frekvencia a pripojené GPS). Ikona šípky (pripojené GPS) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu svieti nazeleno. Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ikona srdca (srdcová frekvencia) počas hľadania bliká sivou farbou a po nájdení signálu sa zmení na farebné srdce upevnené k pásu. Ak používate optický snímač srdcovej frekvencie, zmení sa na farebné srdce bez pásu.

Ak používate snímač srdcovej frekvencie, ale ikona svieti nazeleno, skontrolujte, či snímač srdcovej frekvencie je spárovaný, pozri 5.13. *Spárovanie zariadení POD a snímačov*, a znova vyberte športový režim.

Môžete počkať, kým jednotlivé ikony zmenia farbu na zelenú resp. červenú, alebo stlačením stredného tlačidla spustiť nahrávanie kedykoľvek.



Po spustení záznamu sa zvolený zdroj srdcovej frekvencie uzamkne a počas prebiehajúceho tréningu sa nedá zmeniť.

6. Počas zaznamenávania môžete prepínať medzi displejmi stlačením stredného tlačidla.
7. Stlačením pravého horného tlačidla zaznamenávanie pozastavíte. Zastavte a uložte stlačením pravého dolného tlačidla alebo pokračujte stlačením pravého horného tlačidla.



Ak má zvolený športový režim možnosti, napríklad nastavenie cieľového trvania, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania stlačením dolného pravého tlačidla. Možnosti

športového režimu môžete upraviť aj počas zaznamenávania podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Ak používate multišportový režim, medzi športmi možno prepínať podržaním stlačeného pravého horného tlačidla.

Po zastavení zaznamenávania sa zobrazí otázka, ako sa cítite. Na otázku môžete odpovedať alebo ju preskočiť (pozri 5.1.9. *Pocit*). Potom sa zobrazí súhrn aktivity, ktorým môžete prechádzať pomocou pravého dolného alebo horného tlačidla.

Ak ste vytvorili záznam, ktorý nechcete uchovať, položku denníka môžete vymazať tak, že prejdete nadol na položku **Delete** a potvrdíte stredným tlačidlom. Denníky môžete rovnako vymazať aj zo záznamníka.



5.1.1. Športové režimy

Hodinky obsahujú širokú škálu vopred definovaných športových režimov. Tieto režimy sú určené pre konkrétne aktivity a účely, od prechádzky vonku až po triatlonové preteky.

Keď idete zaznamenávať tréning (pozri 5.1. *Zaznamenanie cvičenia*), posúvaním nahor a nadol zobrazíte krátky zoznam športových režimov. Klepnutím na ikonu na konci krátkeho zoznamu zobrazíte kompletný zoznam všetkých športových režimov.



Každý športový režim má jedinečnú skupinu displejov, na ktorých sa zobrazujú rôzne údaje v závislosti od zvoleného športového režimu. Údaje zobrazené na displeji hodínok počas cvičenia môžete upraviť a prispôbiť v aplikácii Suunto.

Zistite, ako prispôbiť športové režimy v *aplikácii Suunto (Android)* alebo *aplikácii Suunto (iOS)*.

5.1.2. Používanie cieľov pri cvičení

Na hodinkách Suunto 5 Peak možno pri cvičení nastaviť viac rôznych cieľov.

Ak zvolený športový režim má ako možnosť cieľ, môžete ich upraviť pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla.



Cvičenie so všeobecným cieľom:

1. Pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.

2. Vyberte možnosť **Targets** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Vyberte možnosť **Duration** alebo **Distance**.
4. Vyberte svoj cieľ.
5. Stlačením a podržaním stredného tlačidla sa vráťte do možností športových režimov.

Ak máte aktivované všeobecné ciele, na každom displeji s údajmi sa nachádza merač cieľa zobrazujúci váš pokrok.



Upozornenie sa zobrazí, aj keď dosiahnete 50 % cieľa a po splnení cieľa.

Cvičenie s cieľom intenzity:

1. Pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Vyberte možnosť **Intensity zones** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Vyberte možnosť **Heart rate, Pace** alebo **Power**.
(Možnosti závisia od zvoleného športového režimu a od toho, či máte s hodinkami spárované zariadenie Power POD).
4. Vyberte cieľovú zónu.
5. Stlačením a podržaním stredného tlačidla sa vráťte do možností športových režimov.

5.1.3. Navigovanie počas cvičenia

Počas zaznamenávania cvičenia sa môžete nechať navigovať po trase alebo k miestu záujmu (POI).

V športovom režime, ktorý používate, musí byť zapnuté GPS, aby bol možný prístup k možnostiam navigovania. Ak je presnosť GPS v športovom režime OK, keď vyberiete trasu alebo POI, presnosť GPS sa zmení na možnosť Najlepšia.

Navigovanie počas cvičenia:

1. Vytvorte si trasu alebo POI v aplikácii Suunto a synchronizujte hodinky, ak ste tak ešte neurobili.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa GPS, a stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti. Prípadne najskôr spustíte zaznamenávanie a potom podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
3. Prejdite na položku **Navigation** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Stlačením horného a dolného tlačidla vyberte možnosť navigovania a stlačte stredné tlačidlo.
5. Vyberte trasu alebo POI, ku ktorému sa chcete nechať navigovať, a stlačte stredné tlačidlo. Potom stlačením horného tlačidla spustíte navigovanie.

Ak ste ešte nespustili zaznamenávanie cvičenia, posledný krok vás zavedie späť do možností športového režimu. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustíte zaznamenávanie ako normálne.

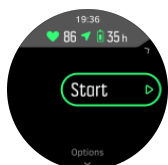
Počas cvičenia stlačením stredného tlačidla prejdite na displej navigácie, kde uvidíte trasu alebo body POI, ktoré ste vybrali. Ďalšie informácie o displeji navigovania sa nachádzajú v časti 5.4.6.1. *Navigácia k POI* a 5.4.3. *Trasy*.

Na tomto displeji môžete potiahnutím nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvoriť možnosti navigovania. V možnostiach navigácie môžete napríklad vybrať inú trasu alebo POI, skontrolovať súradnice aktuálnej polohy, ako aj ukončiť navigáciu výberom položky **Breadcrumb**.

5.1.4. Riadenie nabitia batérie

Hodinky Suunto 5 Peak sú vybavené systémom riadenia nabitia batérie, ktorý používa inteligentnú technológiu batérií na zabezpečenie toho, že v hodinkách sa nevybije batéria práve vtedy, keď ich potrebujete najviac.

Skôr než začnete zaznamenávať cvičenie (pozri *Zaznamenanie cvičenia*), môžete vidieť odhadovanú zostávajúcu výdrž batérie v aktuálnom režime batérie.



Existujú tri vopred definované režimy batérie; **Performance** (predvolený), **Endurance** a **Tour**. Pri zmene týchto režimov sa zmení výdrž batérie, no aj výkon hodínok.

 **POZNÁMKA:** Štandardne sa v režime *Tour* vypne všetko sledovanie HR (zápästné aj hrudné). Ak chcete aktivovať sledovanie HR v režime *Tour*, prejdite na **Options** pod indikátorom spustenia.

Pred začatím zaznamenávania cvičenia môžete ťuknutím na položky **Options** » **Battery mode** zmeniť režim batérie a vidieť, ako jednotlivé režimy ovplyvňujú výkon hodínok.



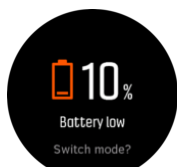
 **TIP:** Režim batérie môžete rýchlo zmeniť aj na displeji začatia zaznamenávania cvičenia stlačením pravého horného tlačidla.

Okrem týchto štyroch vopred definovaných režimov batérie si môžete vytvoriť vlastný režim batérie s vlastnými nastaveniami. Vlastný režim je špecifický pre príslušný športový režim a umožňuje vytvoriť si vlastný režim batérie pre každý športový režim.

 **POZNÁMKA:** Ak počas cvičenia začnete navigovať alebo používať navigačné údaje ako odhadovaný čas príchodu (ETA), presnosť GPS sa prepne na možnosť **Best** bez ohľadu na zvolený režim batérie.

Upozornenia týkajúce sa batérie

Okrem režimov batérie hodinky používajú inteligentné pripomenutia zabezpečujúce, aby ste mali dostatočnú výdrž batérie pre svoje ďalšie dobrodružstvo. Niektoré pripomenutia vychádzajú napríklad z histórie vašej aktivity. Upozornenie sa zobrazí napríklad aj vtedy, keď hodinky zistia, že pri zaznamenávaní aktivity sa rýchlo mína batéria. Automaticky odporúča prechod na iný režim batérie.



Hodinky vás upozornia, keď výdrž batérie klesne na 20 %, a potom znovu, keď klesne na 10 %.

5.1.5. Plávanie

Hodinky Suunto 5 Peak možno používať aj v bazénoch.

Pri používaní športového režimu bazénu hodinky používajú na stanovenie vzdialenosti dĺžku bazéna. Predtým, ako začnete plávať, môžete v možnostiach športového režimu podľa potreby zmeniť dĺžku bazéna.



POZNÁMKA: *Snímač srdcovej frekvencie na zápästie nemusí fungovať pod vodou. Použite hrudný snímač srdcovej frekvencie, aby ste docielili spoľahlivejšie sledovanie srdcovej frekvencie.*

5.1.6. Intervalový tréning

Intervalové cvičenia sú bežnou formou tréningov, ktoré pozostávajú z opakujúcich sa zostáv cvikov s vysokou a nízkou intenzitou. S hodinkami Suunto 5 Peak môžete definovať vlastný intervalový tréning pre každý športový režim priamo v hodinkách.

Pri definovaní intervalov môžete nastaviť štyri položky:

- Intervaly: prepínač, ktorým sa aktivuje intervalový tréning. Keď zapnete tento prepínač, do športového režimu sa pridá displej intervalového tréningu.
- Opakovania: počet zostáv interval + zotavenie, ktorý chcete urobiť.
- Interval: dĺžka intervalu s vysokou intenzitou, založená na vzdialenosti alebo trvaní.
- Zotavenie: dĺžka obdobia odpočinku medzi intervalmi, založená na vzdialenosti alebo trvaní.

Majte na pamäti, že ak na definovanie intervalov použijete vzdialenosť, musíte byť v športovom režime, ktorý meria vzdialenosť. Meranie môže byť založené na GPS alebo zariadení POD na nohu či bicykel.



POZNÁMKA: *Ak používate intervaly, nemôžete aktivovať navigáciu.*

Tréning s intervalmi:

1. V spúšťači vyberte príslušný šport.
2. Pred spustením zaznamenávania stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
3. Prejdite na položku **Intervals (Intervaly)** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Zapnite intervalový tréning a upravte nastavenia popísané vyššie.



5. Prejdite nahor na položku **Back** (Späť) a výber potvrdíte stredným tlačidlom.

6. Stlačte pravé horné tlačidlo, kým neprejdete späť na začiatok zobrazenia, a začnite s tréningom ako zvyčajne.
7. Stlačením ľavého dolného tlačidla zmeníte zobrazenie na displej intervalov. Keď ste pripravení začať intervalový tréning, stlačte pravé horné tlačidlo.



8. Ak chcete zastaviť intervalový tréning ešte pred dokončením všetkých opakovaní, podržaním stlačeného stredného tlačidla otvorte možnosti športového režimu a vypnite položku **Intervals (Intervaly)**.

 **POZNÁMKA:** Keď ste v zobrazení intervalov, tlačidlá fungujú ako normálne, napríklad stlačením pravého horného tlačidla sa pozastaví zaznamenávanie cvičenia, nie iba intervalový tréning.

Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa intervalový tréning automaticky vypne pre daný športový režim. Ostatné nastavenia sa však zachovávajú, takže môžete ľahko začať rovnaké cvičenie pri ďalšom použití športového režimu.

5.1.7. Motív displeja

Ak chcete zvýšiť čitateľnosť displeja hodínok počas tréningu alebo navigovania, môžete si vybrať medzi svetlým a tmavým motívom.

Pri svetlom motíve je pozadie displeja svetlé a čísla sú tmavé.

Pri tmavom motíve je kontrast opačný, teda pozadie je tmavé a čísla sú svetlé.

Motív je globálne nastavenie, ktoré možno v hodinkách zmeniť v ľubovoľnej možnosti športového režimu.

Zmena motívu displeja v možnostiach športového režimu:

1. Keď je zobrazený ciferník, stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Excercise** (Cvičenie) a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite do ľubovoľného športového režimu a stlačením pravého dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
4. Prejdite na položku **Theme** (Téma) a stlačte stredné tlačidlo.
5. Pravým horným a dolným tlačidlom môžete prepínať medzi možnosťami tém Light (Svetlá) a Dark (Tmavá) a výber potvrdíte stredným tlačidlom.
6. Prechodom späť zatvorte možnosti športového režimu a spustíte (alebo zatvorte) športový režim.

5.1.8. Automatické pozastavenie

Automatické pozastavenie pozastaví zaznamenávanie cvičenia, keď je vaša rýchlosť nižšia ako 2 km/h. Keď sa rýchlosť zvýši nad 3 km/h, zaznamenávanie automaticky pokračuje.

Pred spustením zaznamenávania cvičenia môžete v nastaveniach športového režimu v hodinkách zapnúť alebo vypnúť automatické pozastavenie pre každý športový režim.

Ak je automatické pozastavenie počas zaznamenávania zapnuté, vyskakovacie okno vás upozorní, keď sa zaznamenávanie automaticky pozastaví.



Stlačením stredného tlačidla zobrazíte a môžete prepínať medzi aktuálnou vzdialenosťou, srdcovou frekvenciou, časom a úrovňou nabitia batérií.



Zaznamenávanie môže pokračovať automaticky, keď sa znovu začnete pohybovať, alebo manuálne z vyskakovacej obrazovky stlačením pravého horného tlačidla.

5.1.9. Pocit

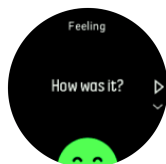
Ak trénujete pravidelne, pocit po jednotlivých tréningoch je dôležitým indikátorom vašej celkovej fyzickej kondície.

Možno si vybrať z piatich úrovní pocitov:

- **Poor**
- **Average**
- **Good**
- **Very good**
- **Excellent**

Rozhodnutie o tom, čo tieto možnosti znamenajú vo vašom prípade, závisí od vás. Dôležité je, aby ste ich používali stále.

Pri každom tréningu môžete do hodínok zaznamenať, ako ste sa cítili, hneď po zastavení zaznamenávania odpovedaním na otázku „**How was it?**“.



Stlačením stredného tlačidla preskočíte odpovede na otázku.

5.2. Ovládacie prvky médií

Pomocou hodínok Suunto 5 Peak možno ovládať prehrávanie hudby, podcastov a ďalších médií prehrávaných v telefóne alebo streamovaných z telefónu do iného zariadenia.

Ovládacie prvky médií sú predvolene zapnuté, ale dajú sa vypnúť v ponuke **Settings » Media controls**.



POZNÁMKA: Skôr než budete môcť používať Media controls, musíte spárovať hodinky s telefónom.

Ak chcete prejsť na ovládacie prvky médií, stlačte stredné tlačidlo z ciferníka hodínok alebo počas cvičenia stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazia ovládacie prvky médií.

Na displeji ovládacích prvkov médií majú jednotlivé tlačidlá tieto funkcie:



- **Prehrať/Pozastaviť:** Pravé horné tlačidlo
- **Ďalšia skladba/časť:** Pravé dolné tlačidlo
- **Predchádzajúca skladba/časť:** Pravé horné tlačidlo (dlhé stlačenie)
- **Hlasitosť:** Pravé dolné tlačidlo (dlhé stlačenie) otvorí ovládacie prvky hlasitosti
 - Na displeji ovládacích prvkov hlasitosti sa stlačením pravého horného tlačidla hlasitosť zvýši a stlačením pravého dolného tlačidla sa hlasitosť zníži. Stlačením stredného tlačidla sa vrátite na displej ovládacích prvkov médií.

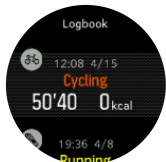
Stlačením stredného tlačidla ukončíte displej ovládacích prvkov médií.

5.3. Záznamník

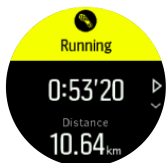
Do záznamníka možno získať prístup zo spúšťača.



Stláčaním pravého horného alebo dolného tlačidla prechádzajte po záznamníku. Stlačením stredného tlačidla otvoríte zvolený záznam a prezrite si ho.



Na zatvorenie záznamu stlačte ľavé dolné tlačidlo.



5.4. Navigácia

5.4.1. Navigovanie podľa nadmorskej výšky

Ak sa navigujete po trase, ktorá obsahuje informácie o nadmorskej výške, môžete navigovať aj na základe stúpania a klesania pomocou displeja profilu nadmorskej výšky. Keď sa nachádzate na hlavnom navigačnom displeji (kde sa zobrazuje vaša trasa), stlačením stredného tlačidla prepnete na displej profilu nadmorskej výšky.

Na displeji profilu nadmorskej výšky sa zobrazujú tieto informácie:

- hore: vaša aktuálna nadmorská výška

- v strede: výškový profil zobrazujúci vašu aktuálnu pozíciu
- dole: zostávajúce stúpanie alebo klesanie (stlačením ľavého horného tlačidla zmeníte zobrazenie)



Ak sa počas navigovania podľa nadmorskej výšky príliš vzdialite od trasy, hodinky na displeji profilu nadmorskej výšky zobrazia hlásenie **Off route (Mimo trasy)**. Ak sa zobrazí toto hlásenie, prejdite na displej navigovania po trase a vráťte sa na trasu, potom sa vráťte na navigovanie podľa nadmorskej výšky.

5.4.2. Výškomer

Suunto 5 Peak používa GPS na meranie nadmorskej výšky. Za optimálnych podmienok signálu by hodnota nadmorskej výšky GPS vďaka eliminácii potenciálnych chýb typických vo výpočtoch polohy GPS mala pomerne presne odzrkadľovať vašu skutočnú nadmorskú výšku.

Zariadenie Suunto 5 Peak meria nadmorskú výšku výlučne na základe GPS a ak GPS nie je nastavené na maximálnu presnosť, každé filtrovanie spôsobuje chybu a môže mať za následok potenciálne nepresné hodnoty nadmorskej výšky.

Ak potrebujete spoľahlivé hodnoty skutočnej nadmorskej výšky, zaistite, aby presnosť vášho GPS bola počas zaznamenávania nastavená na možnosť **Best** (Najlepšia).

No aj s najlepšou presnosťou nadmorskú výšku GPS nemožno považovať za absolútnu polohu. Je to odhad vašej skutočnej nadmorskej výšky a presnosť tohto odhadu výrazne závisí od okolitých podmienok.

5.4.3. Trasy

Pomocou hodínok Suunto 5 Peak sa môžete nechať navigovať po trasách.

Navigovanie po trase:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a stlačte stredné tlačidlo.



3. Prejdite na položku **Routes** a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam trás.



4. Prejdite na trasu, po ktorej chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.



5. Vyberte položku **Start exercise**, ak chcete trasu použiť na cvičenie, alebo položku **Navigate only**, ak chcete po nej iba navigovať.



POZNÁMKA: Ak sa po trase iba naviguje, v aplikácii Suunto sa nič neuloží ani nezaznamená.

6. Keď kedykoľvek znovu stlačíte pravé horné tlačidlo, navigácia sa zastaví.



V podrobnom zobrazení možno stlačením stredného tlačidla zväčšiť alebo zmenšiť zobrazenie. Pravým horným a pravým dolným tlačidlom môžete upraviť úroveň zväčšenia.



Keď ste na displeji navigácie, stlačením dolného tlačidla môžete otvoriť zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k navigačným akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber trasy na navigovanie.

Cvičenie je možné spustiť aj zo zoznamu skratiek. Výberom položky **Start exercise** sa otvorí ponuka športových režimov a môžete začať nahrávať cvičenie. Ak skončíte cvičenie, skončí sa aj navigovanie.

Všetky športové režimy s GPS majú aj možnosť výberu trasy. Pozri 5.1.3. *Navigovanie počas cvičenia*.

Navigačné pokyny

Pri navigácii po trase vám hodinky pomôžu zostať na správnej ceste tak, že počas trasy budú poskytovať ďalšie upozornenia.

Napríklad ak prejdete viac ako 100 m (330 ft) mimo trasy, hodinky vás upozornia, že nie ste na správnej trase, aj na to, keď sa vrátite späť na trasu.

Keď dosiahnete zastávku POI na trase, zobrazí sa informačné vyskakovacie okno obsahujúce vzdialenosť a odhadovaný čas trasy (ETE) k ďalšej zastávke alebo POI.



POZNÁMKA: Ak navigujete po trase, ktorá pretína samu seba, ako vidieť na obrázku 8, a na križovatke zabočíte nesprávne, hodinky usúdia, že úmyselne idete po inej trase. Hodinky ukážu ďalšiu zastávku na základe aktuálneho, nového smeru pohybu. Takže sledujte svoju cestu breadcrumb, aby bolo zaistené, že pri navigovaní po komplikovanej trase idete správnym smerom.

Podrobná navigácia

Pri vytváraní trasy v aplikácii Suunto sa môžete rozhodnúť aktivovať podrobné navigačné pokyny. Keď sa trasa prenesie do hodínok a používa sa na navigovanie, hodinky budú poskytovať podrobné pokyny so zvukovým upozornením a informáciami, kam odbočiť.

5.4.4. Vyhľadanie cesty späť

Ak pri nahrávaní aktivity používate systém GPS, hodinky Suunto 5 Peak automaticky uložia začiatkový bod vášho cvičenia. Pomocou funkcie Vyhľadanie cesty späť vás hodinky Suunto 5 Peak môžu viesť naspäť priamo do miesta štartu.

Spustenie funkcie Vyhľadanie cesty späť:

1. Počas zaznamenávania aktivity stlačte stredné tlačidlo, kým sa nedostanete na displej navigácie.
2. Stlačením pravého dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek.
3. Prejdite na položku Find back (Vyhľadanie cesty späť) a stlačením stredného tlačidla potvrdte výber.
4. Stlačením ľavého dolného tlačidla opustíte displej a vrátite sa na displej navigácie.

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

5.4.5. Podrobná navigácia poskytovaná službou Komoot

Ak ste členom služby Komoot, môžete vyhľadávať alebo plánovať trasy v službe Komoot a synchronizovať ich do hodínok Suunto 5 Peak prostredníctvom aplikácie Suunto. Okrem toho sa vaše cvičenia zaznamenané s hodinkami budú automaticky synchronizovať v službe Komoot.

Pri používaní navigovania po trase pomocou hodínok Suunto 5 Peak spoločne s trasami zo služby Komoot vám hodinky budú poskytovať podrobné pokyny so zvukovým upozornením a textom, na ktorú cestu odbočiť.



Používanie podrobnej navigácie poskytovanej službou Komoot:

1. Zaregistrujte sa na stránke Komoot.com
2. V aplikácii Suunto vyberte partnerské služby.
3. Vyberte položku Komoot a pripojte sa pomocou rovnakých prihlasovacích údajov, aké ste použili pri registrácii v službe Komoot.

Všetky vaše zvolené alebo plánované trasy (v službe Komoot nazývané „tours“ alebo túry) v službe Komoot sa automaticky zosynchronizujú s aplikáciou Suunto a potom ich môžete jednoducho preniesť do hodínok.

Postupujte podľa pokynov v časti 5.4.3. Trasy a vyberte trasu zo služby Komoot na získavanie podrobných pokynov.

Ďalšie informácie o partnerstve medzi spoločnosťami Suunto a Komoot nájdete na adrese <http://www.suunto.com/komoot>



POZNÁMKA: Služba Komoot nie je momentálne k dispozícii v Číne.

5.4.6. Miesta záujmu

Bod záujmu, teda POI, je špeciálne miesto, napríklad kemping alebo výhľad pozdĺž trasy, ktoré si môžete uložiť a neskôr k nemu navigovať. Body POI môžete vytvárať v aplikácii Suunto z mapy, pričom sa nemusíte nachádzať na danom mieste POI. Vytvorenie bodu POI v hodinkách sa vykonáva uložením aktuálnej polohy.

Každý POI definujú:

- Názov POI
- Typ POI
- Dátum a čas vytvorenia
- Zemepisná šírka
- Zemepisná dĺžka
- Nadmorská výška

V hodinkách možno uložiť maximálne 250 bodov POI.

5.4.6.1. Navigácia k POI

Navigovať môžete k ľubovoľnému POI, ktorý je v zozname POI v hodinkách.



POZNÁMKA: Pri navigácii k POI hodinky používajú plný výkon GPS.

Navigácia k POI:

1. Stlačením pravého horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation (Navigácia)** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku POIs (Body POI) a stlačením stredného tlačidla otvorte svoj zoznam bodov POI.
4. Prejdite na POI, ku ktorému chcete navigovať, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Stlačením horného tlačidla spustíte navigáciu.

Na zastavenie navigácie kedykoľvek znovu stlačte horné tlačidlo.

Počas vášho pohybu má navigácia k bodu POI dve zobrazenia:

- zobrazenie POI s indikátorom smeru a vzdialenosťou k POI



- mapové zobrazenie zobrazujúce aktuálnu polohu vo vzťahu k POI a vašej ceste breadcrumb (trase, ktoré ste precestovali)



Stlačením stredného tlačidla možno prepínať medzi zobrazeniami. Ak sa prestanete pohybovať, hodinky na základe GPS nedokážu stanoviť, ktorým smerom idete.

 **TIP:** Keď ste v zobrazení POI, klepnutím na displej zobrazíte v dolnom riadku ďalšie informácie, napríklad rozdiel nadmorskej výšky medzi aktuálnou polohou a POI a odhadovaný čas príchodu (ETA) alebo trasy (ETE).

V mapovom zobrazení sú ostatné body POI v blízkosti vyobrazené sivou farbou. Stlačením ľavého horného tlačidla možno prepínať medzi prehľadovou mapou a podrobným zobrazením. V podrobnom zobrazení upravíte úroveň zväčšenia stlačením stredného tlačidla a následným zväčšením alebo zmenšením pomocou horného a dolného tlačidla.

Stlačením pravého dolného tlačidla počas navigácie otvoríte zoznam skratiek. Pomocou skratiek získate rýchly prístup k detailom o POI a akciám, ako sú napríklad uloženie aktuálnej polohy alebo výber POI, ku ktorému chcete navigovať, ako aj ukončenie navigácie.

5.4.6.2. Typy POI

V hodinkách Suunto 5 Peak sú k dispozícii tieto typy POI:

	všeobecné miesto záujmu
	Podstielka (zvieratá, na lov)
	Začiatok (začiatok cesty alebo chodníka)
	Vysoká zver (zvieratá, na lov)
	Vták (zvieratá, na lov)
	Budova, domov
	Kaviareň, jedlo, reštaurácia
	Kemp, kemping
	Auto, parkovanie
	Jaskyňa
	Útes, kopec, hora, údolie
	Pobrežie, jazero, rieka, voda
	Križovatka

	Pohotovosť
	Koniec (koniec cesty alebo chodníka)
	Ryby, miesto rybolovu
	Les
	Geogaching
	Hostel, hotel, ubytovanie
	Informácie
	Lúka
	Vrch
	Odtlačky (stopy zvierat, na lov)
	Cesta
	Skala
	Oškreté miesto (značky zvierat, na lov)
	Vyhĺbené miesto (značky zvierat, na lov)
	Strela (na lov)
	Výhľad
	Nízka zver (zvíra, na lov)
	Posed (na lov)
	Chodník
	Fotopasca (na lov)
	Vodopád

5.4.6.3. Pridanie a vymazanie bodov POI

Do hodínok možno pridať POI pomocou aplikácie Suunto alebo uložením aktuálnej polohy do hodínok.

Ak ste s hodinkami vonku a narazíte na miesto, ktoré chcete uložiť ako POI, môžete ho pridať priamo do hodínok.

Pridanie POI pomocou hodinek:

1. Stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **Your location** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Počkajte, kým sa v hodinkách aktivuje GPS a vyhľadá sa vaša poloha.
5. Keď hodinky zobrazia vašu zemepisnú výšku a šírku, stlačením horného tlačidla uložte svoju polohu ako bod POI a vyberte typ bodu POI.
6. Názov bodu POI je predvolene rovnaký ako typ bodu POI (s príslušným poradovým číslom).

Vymazanie bodov POI

Bod POI môžete odstrániť vymazaním bodu POI zo zoznamu bodov POI v hodinkách alebo v aplikácii Suunto.

Vymazanie POI v hodinkách:

1. Stlačením horného tlačidla otvorte spúšťač.
2. Prejdite na položku **Navigation** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Stlačením dolného tlačidla prejdite nadol na položku **POIs** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite na POI, ktorý chcete odstrániť z hodinek, a stlačte stredné tlačidlo.
5. Prejdite na koniec podrobností a vyberte položku **Delete**.

Keď z hodinek vymažete POI, neodstráni sa natrvalo.

Ak chcete POI natrvalo vymazať, je potrebné ho vymazať v aplikácii Suunto.

5.4.7. Presnosť GPS a úspora energie

Interval zisťovania polohy GPS stanovuje presnosť vašej trasy. Čím je interval medzi zisťovaniami kratší, tým je lepšia presnosť trasy. Pri zaznamenávaní tréningu sa každé zisťovanie GPS zaznamenáva do vášho záznamníka.

Zisťovanie GPS priamo ovplyvňuje aj výdrž batérie. Znížením presnosti GPS môžete predĺžiť výdrž batérie hodinek.

Možnosti presnosti GPS sú:

- Najlepšia: zisťovanie približne raz za 1 s
- Dobrá: zisťovanie približne raz za 60 s

Presnosť GPS možno zmeniť v možnostiach športov v hodinkách alebo v aplikácii Suunto.

Vždy, keď navigujete po trase alebo k POI, presnosť GPS sa vždy automaticky nastaví na možnosť Najlepšia.



POZNÁMKA: Pri prvom tréningu alebo navigácii s GPS pred začiatkom počkajte, kým hodinky zistia polohu GPS. Môže to trvať 30 sekúnd a viac, podľa podmienok.

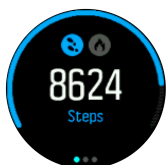
5.5. Denná aktivita

5.5.1. Monitorovanie aktivity

Hodinky sledujú vašu celkovú úroveň aktivity po celý deň. Je to dôležitý faktor bez ohľadu na to, či len chcete byť fit a cítiť sa zdravo, alebo trénujete na blížiaci sa pretek. Je dobré byť aktívnym, no pri tvrdom tréningu potrebujete mať aj správne odpočinkové dni s nízkou aktivitou.

Počítadlo aktivít sa automaticky vynuluje každý deň o polnoci. Na konci týždňa hodinky poskytnú súhrn vašej aktivity.

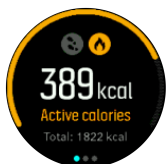
Na displeji ciferníka hodín stlačte pravé dolné tlačidlo a zobrazí sa celkový počet krokov za príslušný deň.



Hodinky počítajú kroky pomocou akcelerometra. Celkový počet krokov sa zhromažďuje nepretržite, aj pri zaznamenávaní tréningov a ostatných aktivít. V prípade niektorých špecifických športov, ako je napríklad plávanie alebo bicyklovanie, sa kroky nepočítajú.

 **TIP:** Na zlepšenie presnosti sledovania počtu krokov určte pozíciu a spôsob nosenia hodín počas nastavovania hodín Suunto alebo v časti **Settings » General » Personal » Device position**.

Okrem krokov môžete stlačením ľavého horného tlačidla zobraziť približný počet kalórií za príslušný deň.



Veľké číslo v strede displeja je odhadovaný počet aktívnych kalórií, ktoré ste doteraz spálili počas dňa. Pod ním je zobrazený celkový počet spálených kalórií. Celkový počet zahŕňa aktívne kalórie a váš bazálny metabolizmus (pozri nižšie).

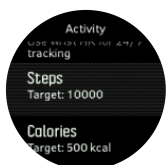
Kružok na obidvoch displejoch ukazuje, ako blízko ste k svojim denným cieľom aktivít. Tieto ciele možno prispôbiť osobným preferenciám (pozri nižšie).

Stlačením stredného tlačidla si môžete skontrolovať počet krokov za uplynulých sedem dní. Ďalším stlačením stredného tlačidla zobrazíte kalórie.



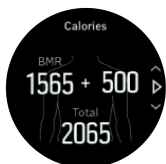
Ciele aktivít

Môžete prispôbiť svoje denné ciele počtu krokov aj kalórií. Kým je na hodinkách displej aktivít, podržte stlačené stredné tlačidlo a otvoria sa nastavenia cieľa aktivít.



Pri nastavovaní cieľa krokov určujete celkový počet krokov počas dňa.

Celkový počet kalórií spaľených za deň závisí od dvoch faktorov: vášho bazálneho metabolizmu (BMR) a vašej fyzickej aktivity.



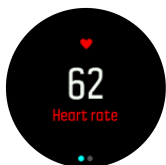
BMR je množstvo kalórií, ktoré vaše telo spáli pri nečinnosti. Sú to kalórie, ktoré telo potrebuje na to, aby nevychladlo a vykonávalo základné funkcie ako žmurkanie alebo tlkot srdca. Toto číslo závisí od osobného profilu vrátane faktorov ako vek a pohlavie.

Keď si nastavíte cieľ kalórií, určujete, koľko kalórií chcete spáliť okrem BMR. Ide o tzv. aktívne kalórie. Krúžok okolo displeja aktivity sa posúva podľa toho, koľko aktívnych kalórií spálite počas dňa v porovnaní s cieľom.

5.5.2. Okamžitá srdcová frekvencia

Displej okamžitej srdcovej frekvencie poskytuje rýchle zobrazenie srdcovej frekvencie.

V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na zobrazenie srdcovej frekvencie.



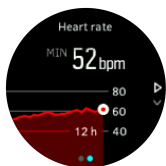
Stlačením horného tlačidla opustíte displej a vrátite sa na zobrazenie ciferníka hodinek.

5.5.3. Denná srdcová frekvencia

Displej dennej srdcovej frekvencie poskytuje 12-hodinové zobrazenie srdcovej frekvencie. Je to užitočný zdroj informácií napríklad o zotavovaní po náročnom tréningu.

Na displeji sa zobrazuje vaša srdcová frekvencia za posledných 12 hodín ako graf. Graf je vykreslený pomocou priemernej srdcovej frekvencie počas 24-minútových časových úsekov. Okrem toho po stlačení pravého dolného tlačidla získate odhad vašej priemernej hodinovej spotreby kalórií a informáciu o najnižšej srdcovej frekvencii počas 12 hodín.

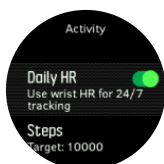
Minimálna srdcová frekvencia za posledných 12 hodín je dobrým ukazovateľom stavu zotavenia. Ak je vyššia než normálna, pravdepodobne ste sa ešte úplne nezotavili po poslednom tréningu.



Ak zaznamenávate cvičenie, hodnoty dennej srdcovej frekvencie odrážajú zvýšenú srdcovú frekvenciu a spotrebu kalórií z tréningu. Majte však na pamäti, že graf a údaje o spotrebe sú priemery. Ak sú špičkové hodnoty vašej srdcovej frekvencie počas cvičenia na úrovni 200 úderov za minútu, graf nezobrazuje túto maximálnu hodnotu, ale priemer za 24 minút, počas ktorých ste dosiahli najvyššiu hodnotu.

Displej dennej srdcovej frekvencie je možné zobraziť až po aktivovaní funkcie dennej srdcovej frekvencie. Túto funkciu môžete zapnúť alebo vypnúť v nastaveniach v položke **Activity**. Ak ste na displeji dennej srdcovej frekvencie, nastavenia aktivity môžete zobraziť aj podržaním stlačeného stredného tlačidla.

Keď je zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, hodinky pravidelne aktivujú optický snímač srdcovej frekvencie na kontrolu vašej srdcovej frekvencie. Mierne sa tým zvyšuje spotreba batérie.



Po aktivovaní sa informácie funkcie dennej srdcovej frekvencie začnú zobrazovať až po 24 minútach.

Zobrazenie dennej srdcovej frekvencie:

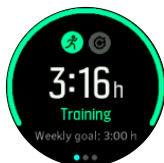
1. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na zobrazenie okamžitej srdcovej frekvencie.
2. Stlačením stredného tlačidla prejdite na zobrazenie dennej srdcovej frekvencie.
3. Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte spotrebu kalórií.

 **POZNÁMKA:** Po období neaktivity, napríklad keď nemáte na sebe hodinky alebo pri spánku, hodinky prejdú do režimu spánku a vypnú optický snímač srdcovej frekvencie. Ak chcete sledovať srdcovú frekvenciu počas noci, aktivujte režim *Nevyrušovať* (pozri 4.6. *Režim Nerušiť*).

5.6. Informácie o tréningu

Vaše hodinky obsahujú prehľad vašej tréningovej aktivity.

Stláčaním pravého dolného tlačidla sa môžete posúvať po zobrazení informácií o tréningu.

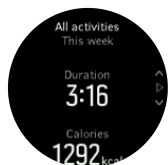


Dvojnásobným stlačením stredného tlačidla zobrazíte graf so všetkými vašimi aktivitami za uplynulé 3 týždne a ich priemerné trvanie. Stláčaním ľavého horného tlačidla môžete prepínať medzi rôznymi aktivitami, ktoré ste robili za uplynulé 3 týždne.



V zobrazení súčtov môžete stlačením ľavého horného tlačidla prepínať medzi svojimi tromi najobľúbenejšími športmi.

Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte súčet pre aktuálny týždeň. Súčet obsahuje celkový čas, vzdialenosť a kalórie pre šport zvolený v zobrazení súčtov. Keď je zvolená konkrétna aktivita a stlačíte pravé dolné tlačidlo, zobrazia sa podrobnosti príslušnej aktivity.



5.7. Adaptívne vedenie tréningu

Hodinky Suunto 5 Peak automaticky generujú 7-denný tréningový plán na pomoc pri udržiavaní, miernom zlepšovaní alebo rýchlom zlepšovaní aeróbnej výkonnosti. Týždenná tréningová záťaž a intenzita cvičenia sa v jednotlivých tréningových programoch líšia.

Vyberte svoj kondičný cieľ:



Vyberte možnosť udržiavania, ak už máte primeranú kondíciu a chcete si udržať aktuálnu úroveň kondície. Táto možnosť môže byť užitočná aj pre ľudí, ktorí ešte len začínajú pravidelne cvičiť. Keď sa do toho dostanete, vždy môžete prejsť na náročnejší program.

Možnosť mierneho zlepšovania je určená na zlepšovanie aeróbnej výkonnosti miernejším tempom. Ak chcete zvýšiť úroveň kondície rýchlejšie, vyberte program rýchleho zlepšovania. Obsahuje náročnejšie cvičenia a umožňuje dosahovať rýchlejšie výsledky.

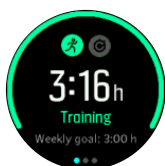
Tréningový plán pozostáva z plánovaných cvičení s dlhším trvaním a intenzitou. Každé cvičenie je naplánované s cieľom pomôcť vám udržiavať a postupne si zlepšovať kondíciu bez preťažovania tela. Ak vynecháte nejaké cvičenie alebo zacvičíte trochu viac, než udáva plán, hodinky Suunto 5 Peak automaticky prispôbia váš tréningový plán.

Keď začnete s naplánovaným cvičením, hodinky vás budú viesť prostredníctvom vizuálnych a zvukových indikátorov, aby vám pomohli zostať pri správnej intenzite a sledovali váš pokrok.

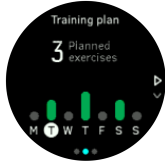
Nastavenia zón srdcovej frekvencie (pozri *Zóny srdcovej frekvencie*) ovplyvňujú adaptívny tréningový plán. Nadchádzajúce aktivity v tréningovom pláne zahŕňajú intenzitu. Ak vaše zóny srdcovej frekvencie nie sú správne nastavené, pokyny na intenzitu počas plánového cvičenia nemusia zodpovedať skutočnej intenzite cvičenia.

Zobrazenie nasledujúcich plánovaných tréningov:

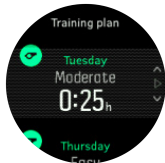
1. V zobrazení ciferníka hodinek stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na zobrazenie informácií o tréningu.



2. Stlačením stredného tlačidla zobrazíte plán pre aktuálny týždeň.



3. Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte doplňujúce informácie, deň tréningu, trvanie a úroveň intenzity (na základe zón srdcovej frekvencie, pozri 5.15. Zóny intenzity).



4. Stlačením ľavého dolného tlačidla opustíte zobrazenie plánovaného cvičenia a vrátite sa na displej času.



POZNÁMKA: Dnešná naplánovaná činnosť sa zobrazí, aj keď v zobrazení ciferníka stlačíte stredné tlačidlo.



POZNÁMKA: Cieľom adaptívneho vedenia tréningu je udržiavanie, mierne zvyšovanie alebo rýchle zvyšovanie vašej kondície. Ak už máte vysokú výkonnosť a často cvičíte, 7-denný plán možno nevyhovuje vašej súčasnej rutine.



POZOR: Ak ste prekonalí chorobu a znovu začnete s cvičením, tréningový plán sa nemusí dostatočne prispôbiť. Po chorobe dávajte pozor a cvičte len ľahko.



VAROVANIE: Hodinky nedokážu určiť, či máte zranenie. Dodržiavajte odporúčania svojho lekára týkajúce sa zotavenia po zranení a až potom postupujte podľa tréningového plánu v hodinách.

Vypnutie prispôsobiteľného vedenia v tréningu:

1. V ponuke nastavení prejdite na položku **Training**.
2. Vypnite položku **Guidance**.



Ak nechcete používať adaptívne vedenie, ale chcete používať cieľ cvičenia, môžete definovať cieľový počet hodín ako svoj týždenný cieľ v nastaveniach v položke **Training**.

1. Vypnite **Guidance**.
2. Stlačením stredného tlačidla vyberte možnosť **Weekly goal**.
3. Vyberte novú hodnotu **Weekly goal** stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



4. Potvrďte stlačením stredného tlačidla.

Vedenie v reálnom čase

Ak máte naplánované cvičenie na aktuálny deň, táto aktivita sa zobrazí ako prvá položka v zozname športových režimov pri vstupe do zobrazenia cvičenia na spustenie nahrávania cvičenia. Ak chcete použiť vedenie v reálnom čase, začnite s odporúčaným cvičením ako pri bežnom zaznamenávaní, pozri *Zaznamenanie cvičenia*.



POZNÁMKA: Dnešná naplánovaná činnosť sa zobrazí, aj keď v zobrazení ciferníka stlačíte stredné tlačidlo.

Pri cvičení podľa naplánovaného cvičenia sa zobrazí zelená lišta pokroku a percento pokroku. Cieľ je odhadnutý na základe naplánovanej intenzity a trvania. Keď cvičíte v rámci naplánovanej intenzity (podľa srdcovej frekvencie), cieľ by ste mali dosiahnuť približne po uplynutí naplánovaného trvania. Pri vyššej intenzite cvičenia dosiahnete cieľ rýchlejšie. Podobne platí, že pri nižšej intenzite to bude trvať dlhšie.

5.8. Zotavenie

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.

Ak chcete zobraziť čas zotavenia, pri zobrazení ciferníka stlačte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej zotavenia.



Čas zotavenia je len odhadovaný, nahromadené hodiny sa rovnomerne odpočítavajú bez ohľadu na úroveň vašej fyzickej kondície alebo iné 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.

5.9. Monitorovanie spánku

Kvalitný nočný spánok je dôležitý pre zdravú myseľ a telo. Pomocou hodínok môžete monitorovať svoj spánok a sledovať, koľko hodín v priemere spíte.

Ak si nasadíte hodinky Suunto 5 Peak do postele, budú monitorovať váš spánok na základe údajov akcelerometra.

Monitorovanie spánku:

1. Prejdite na nastavenia hodín, na položku **SLEEP** a stlačte stredné tlačidlo.
2. Zapnite položku **SLEEP TRACKING**.



3. Nastavte časy uloženia sa k spánku a vstávania podľa svojho bežného plánu spánku.

Po určení času na spanie môžete hodinky nastaviť tak, aby sa počas hodín spánku prepli do režimu Do Not Disturb.

Čas na spanie sa určuje v kroku 3 vyššie. Hodinky používajú toto obdobie na stanovenie, kedy spíte (počas času na spanie) a celý spánok vykazujú ako jeden záznam. Ak počas noci vstanete, napríklad aby ste sa išli napiť, hodinky zarátajú ďalší spánok do toho istého záznamu.



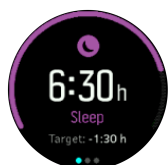
POZNÁMKA: Ak pôjdete spať pred svojím časom na spanie a súčasne vstanete po svojom čase na spanie, hodinky tento čas nezapočítajú do záznamu spánku. Svoj čas na spanie si nastavte na základe najskoršieho času, kedy môžete ísť spať, a najneskoršieho času, kedy môžete vstať.

Po aktivovaní monitorovania spánku môžete nastaviť aj svoj cieľ v rámci spánku. Typický dospelý človek potrebuje 7 až 9 hodín spánku denne, aj keď ideálne množstvo spánku pre vás sa môže líšiť od noriem.

Trendy spánku

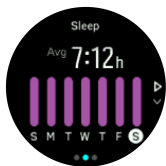
Keď vstanete, privíta vás súhrn spánku. Súhrn obsahuje napríklad celkové trvanie spánku, ako aj odhadovaný čas, koľko ste boli hore (a pohybovali sa) a čas, koľko ste hlboko spali (bez pohybu).

Okrem súhrnu spánku môžete na základe informácií o spánku sledovať svoj celkový trend spánku. Keď sa zobrazuje ciferník hodín, stlačajte pravé dolné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej **SLEEP**. Prvé zobrazenie obsahuje váš posledný spánok v porovnaní s vaším cieľom v rámci spánku.



Počas zobrazenia displeja spánku môžete stlačením stredného tlačidla zobraziť svoj priemerný spánok za uplynulých sedem dní. Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte skutočné hodiny spánku za uplynulých sedem dní.

Počas zobrazenia displeja priemerného spánku môžete stlačením stredného tlačidla zobraziť graf s priemernými hodnotami srdcovej frekvencie za uplynulých sedem dní.



Stlačením pravého dolného tlačidla zobrazíte skutočné hodiny srdcovej frekvencie za uplynulých sedem dní.

 **POZNÁMKA:** Keď sa zobrazuje displej **SLEEP** môžete podržať stlačené stredné tlačidlo, aby ste získali prístup k nastaveniam monitorovania spánku.

 **POZNÁMKA:** Všetky merania v spánku sú založené len na pohybe, preto sú to len odhady, ktoré nemusia odrážať vaše skutočné zvyky v oblasti spánku.

Kvalita spánku

Okrem trvania dokážu hodinky odhadnúť kvalitu spánku na základe sledovania premenlivosti srdcovej frekvencie počas spánku. Premennosť signalizuje, ako dobre spíte, a pomáha vám odpočívať a zotaviť sa. Kvalita spánku je v súhrne spánku zobrazená na stupnici od 0 do 100, pričom 100 znamená najvyššiu kvalitu.

Meranie srdcovej frekvencie počas spánku

Ak máte počas noci hodinky na sebe, môžete získať ďalšie informácie o svojej srdcovej frekvencii počas spánku. Ak chcete počas noci ponechať optickú srdcovú frekvenciu, zabezpečte, aby bola aktivovaná možnosť Daily HR (Denná srdcová frekvencia) (pozri 5.5.3. *Denná srdcová frekvencia*).

Automatický režim Nerušiť

Môžete použiť nastavenie Do Not Disturb (Nerušiť), aby sa počas vášho spánku automaticky aktivoval režim Nerušiť.

5.10. Námaha a zotavenie

Vaše zdroje sú dobrou indikáciou úrovni energie vášho tela a prenášajú sa do vašej schopnosti zvládať námahu a každodenné výzvy.

Námaha a fyzická aktivita vyčerpávajú vaše zdroje, kým odpočinok a zotavenie ich obnovujú. Dobrý spánok je základnou súčasťou zabezpečovania, že vaše telo má dostatok potrebných zdrojov.

Ak sú úrovne vašich zdrojov vysoké, pravdepodobne sa budete cítiť sviežo a plný energie. Keď idete behať, keď sú vaše zdroje vysoké, zažijete skvelý beh, pretože vďaka tomu má vaše telo energiu, ktorú potrebuje na adaptáciu a zlepšovanie.

Sledovanie zdrojov vám môže pomôcť riadiť ich a rozumne ich využívať. Úrovne zdrojov vám môžu pomáhať identifikovať stresové faktory, osobne účinné stratégie na zvýšenie zotavenia a vplyv dobrého stravovania.

Funkcia Námaha a zotavenie používa údaje z optického snímača srdcovej frekvencie a ak ich chcete získavať počas dňa, musí byť zapnutá funkcia dennej srdcovej frekvencie, pozri *Denná srdcová frekvencia*.

Je dôležité, aby hodnoty Max HR a Rest HR boli nastavené tak, aby boli v súlade s vašou srdcovou frekvenciou, aby sa zobrazovali najpresnejšie výsledky. Predvolene je hodnota Rest HR nastavená na 60 úderov za minútu a hodnota Max HR je určená na základe veku.

Tieto hodnoty srdcovej frekvencie je možné zmeniť v nastaveniach v ponuke **GENERAL** -> **PERSONAL**.

 **TIP:** Ako hodnotu Rest HR používajte najnižšiu srdcovú frekvenciu nameranú počas spánku.

Stlačením pravého dolného tlačidla môžete prejsť na displej námahy a zotavenia.



Merač okolo tohto displeja signalizuje vašu celkovú úroveň zdrojov. Ak je zelený, znamená to, že sa zotavujete. Indikátor stavu a času ukazuje, aký je váš aktuálny stav (aktívny, neaktívny, zotavujúci sa, v strese) a ako dlho ste v tomto stave. Napríklad na tejto obrazovke ste sa posledné štyri hodiny zotavovali.

Stlačením stredného tlačidla zobrazíte stĺpcový graf svojich zdrojov za uplynulých 16 hodín.



Zelené stĺpce signalizujú obdobia, kedy ste sa zotavovali. Percentuálna hodnota predstavuje odhad vašej aktuálnej úrovne zdrojov.

5.11. Úroveň kondície

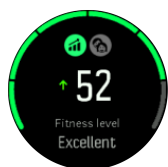
Dobrá aeróbna výkonnosť je dôležitá pre celkové zdravie, pocit zdravia a športový výkon.

Úroveň aeróbnej výkonnosti sa definuje ako VO2max (maximálna spotreba kyslíka), čo je široko uznávané meranie kapacity aeróbnej vytrvalosti. Inými slovami, VO2max ukazuje, ako dobre dokáže vaše telo využívať kyslík. Čím vyšší je údaj VO2max, tým lepšie dokážete využívať kyslík.

Odhad úrovne vašej fyzickej kondície vychádza zo zistenej odozvy srdcovej frekvencie počas každého zaznamenaného behu alebo chôdze. Ak chcete získať odhad úrovne svojej fyzickej kondície, zaznamenajte beh alebo chôdzu v trvaní minimálne 15 minút, pričom majte na sebe hodinky Suunto 5 Peak.

Hodinky dokážu poskytovať odhad vašej úrovne fyzickej kondície pre všetky cvičenia vo forme behu a chôdze.

Vaša aktuálna úroveň kondície je uvedená na displeji kondície. V zobrazení ciferníka hodínok stlačením pravého dolného tlačidla prejdite na displej kondície.

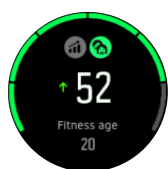


POZNÁMKA: Ak hodinky ešte neuskutočnili odhad vašej kondície, na displeji úrovne kondície sa budú zobrazovať ďalšie pokyny.

Historické údaje (zo zaznamenaných bežeckých a chodeckých cvičení) sú dôležité na presnosť odhadu VO2max. Čím viac aktivít zaznamenáte s hodinkami Suunto 5 Peak, tým presnejší bude odhad VO2max.

Existuje ôsmy úrovní kondície, od nízkej po vysokú: Very poor, Poor, Fair, Average, Good, Very good, Excellent a Superior. Hodnota závisí od veku a pohlavia. Čím vyššiu hodnotu máte, tým lepšia je úroveň vašej kondície.

Stlačením ľavého horného tlačidla zobrazíte svoj odhadovaný kondičný vek. Kondičný vek predstavuje metrickú hodnotu, ktorá vypovedá o vašej hodnote VO2max z hľadiska veku. Pravidelné vykonávanie správnych druhov fyzickej aktivity vám pomôže zvýšiť hodnotu VO2max a znížiť váš kondičný vek.



Zlepšenie VO2max je veľmi individuálne a závisí od faktorov ako vek, pohlavie, genetické predpoklady a minulosť tréningov. Ak už máte vysokú výkonnosť, zvýšenie úrovne vašej kondície bude pomalé. Ak len začínate pravidelne cvičiť, môžete vidieť rýchly nárast kondície.

5.12. hrudný snímač srdcovej frekvencie

S hodinkami Suunto 5 Peak môžete používať snímač srdcovej frekvencie kompatibilný s rozhraním Bluetooth® Smart, napríklad Suunto Smart Sensor, na získavanie presných informácií o intenzite tréningu.

Ak používate snímač Suunto Smart Sensor, máte aj ďalšiu výhodu pamäte srdcovej frekvencie. Pamäťová funkcia snímača ukladá údaje, ak sa preruší spojenie s hodinkami, napríklad pri plávaní (pod vodou sa neuskutočňuje prenos).

Znamená to aj, že hodinky môžete niekde nechať aj po spustení zaznamenávania. Ďalšie informácie nájdete v používateľskej príručke snímača Suunto Smart.

Ďalšie informácie sú uvedené v používateľskej príručke snímača Suunto Smart Sensor alebo iných snímačov srdcovej frekvencie kompatibilných s rozhraním Bluetooth® Smart.

Pokyny na spárovanie snímača srdcovej frekvencie s hodinkami sú uvedené v časti 5.13. *Spárovanie zariadení POD a snímačov.*

5.13. Spárovanie zariadení POD a snímačov

Spárujte si hodinky so zariadeniami Bluetooth Smart POD a so snímačmi, aby ste pri zaznamenávaní tréningu mohli zhromažďovať ďalšie informácie, napríklad výkon pri cyklistike.

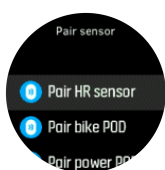
Hodinky Suunto 5 Peak podporujú tieto typy zariadení POD a snímačov:

- Srdcová frekvencia
- Bicykel
- Výkon
- Chôdza

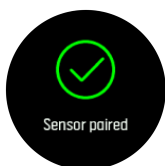
 **POZNÁMKA:** Ak je aktivovaný letový režim, párovanie sa nedá vykonať. Pred párovaním vypnite letový režim. Pozri 4.5. Letový režim.

Spárovanie zariadenia POD alebo snímača:

1. Prejdite do nastavení hodín a vyberte položku **Connectivity (Konektivita)**.
2. Po výbere možnosti **Pair sensor (Spárovať snímač)** sa zobrazí zoznam typov snímačov.
3. Stlačením pravého dolného tlačidla môžete prechádzať zoznamom a stlačením stredného tlačidla vyberte typ snímača.



4. Podľa pokynov v hodinkách dokončíte párovanie (v prípade potreby si pozrite návod pre snímač alebo zariadenie POD), pričom na ďalší krok vždy prejdete stlačením stredného tlačidla.



Ak zariadenie POD vyžaduje nastavenia, napríklad dĺžku kľučky pre zariadenie Power POD, počas procesu párovania sa zobrazí výzva na zadanie hodnoty.

Po spárovaní zariadenia POD alebo snímača ho pri výbere športového režimu hodinky vyhľadajú, ak športový režim používa príslušný typ snímača.

Úplný zoznam spárovaných zariadení môžete vidieť v nastaveniach hodín v položke **Connectivity (Konektivita) » Paired devices (Spárované snímače)**.

V prípade potreby možno z tohto zoznamu odstrániť zariadenie (zrušiť jeho spárovanie). Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť, a klepnite na možnosť **Forget (Zabudnúť)**.

5.13.1. Kalibrácia zariadenia Bike POD

Pre zariadenia Bike POD je potrebné nastaviť v hodinkách obvod kolies. Obvod musí byť v milimetroch a nastavuje sa v rámci kalibrácie. Ak vymeníte kolesá (s novým obvodom) bicykla, je nutné zmeniť aj na nastavenie obvodu kolies v hodinkách.

Zmena obvodu kolesa:

1. V nastaveniach prejdite na položku **Connectivity » Paired devices**.
2. Vyberte možnosť **Bike POD**.
3. Vyberte nový obvod kolies.

5.13.2. Kalibrácia zariadenia POD na nohu

Keď párujete zariadenie POD na nohu, hodinky automaticky nakalibrujú zariadenie POD pomocou GPS. Odporúčame použiť automatickú kalibráciu, v prípade potreby ju však môžete vypnúť v nastaveniach zariadenia POD v položke **Connectivity (Konektivita) » Paired devices (Spárované snímače)**.

Pri prvej kalibrácii pomocou GPS by ste mali vybrať športový režim, v ktorom sa používa zariadenie POD na nohu, a presnosť GPS je nastavená na možnosť **Best(Najlepšia)**. Spustíte zaznamenávanie a aspoň 15 minút bežte rovnomerným tempom po rovnom povrchu, ak je to možné.

Pri úvodnej kalibrácii bežte svojím normálnym priemerným tempom, potom zastavte zaznamenávanie tréningu. Keď nabudúce použijete zariadenie POD, kalibrácia bude pripravená.

Hodinky automaticky prekalibrujú zariadenie POD na nohu podľa potreby vždy, keď je dostupná rýchlosť z GPS.

5.13.3. Kalibrácia zariadenia Power POD

V prípade zariadení Power POD (merače výkonu) budete musieť spustiť kalibráciu v možnostiach športového režimu v hodinkách.

Kalibrácia zariadenia Power POD:

1. Ak ste to ešte neurobili, spárujte zariadenie Power POD s hodinkami.
2. Vyberte športový režim, ktorý používa zariadenie Power POD, a potom otvorte možnosti režimu.
3. Vyberte položku **Calibrate power POD(Kalibrovať power POD)** a postupujte podľa pokynov v hodinkách.

Kalibráciu zariadenia Power POD by ste mali občas zopakovať.

5.14. Merače

Hodinky sú vybavené stopkami a odpočítavacím časovačom na základné meranie času. Na ciferníku otvorte spúšťač a prejdite nahor, kým neuvidíte ikonu časovača. Stlačením stredného tlačidla otvorte zobrazenie časovača.

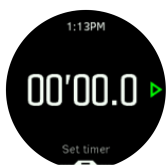


Pri prvom otvorení displeja sa zobrazia stopky. Potom si zariadenie zapamätá, čo ste použili naposledy – stopky alebo odpočítavací časovač.

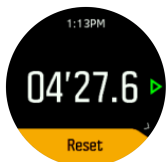
Stlačením pravého dolného tlačidla otvorte ponuku skratiek **SET TIMER(NASTAVIŤ ČASOVAČ)**, kde môžete zmeniť nastavenia časovača.

Stopky

Stopky spustíte stlačením stredného tlačidla.



Ďalším stlačením stredného tlačidla stopky zastavíte. Stopky obnovíte ďalším stlačením stredného tlačidla. Stopky vynulujete stlačením dolného tlačidla.



Z časovača odídete tak, že podržíte stlačené stredné tlačidlo.

Odpočítavací časovač

Keď sa zobrazuje časovač, stlačením dolného tlačidla otvoríte ponuku skratiek. Odtiaľ môžete zvoliť vopred definovaný čas odpočítavania alebo vytvoriť vlastný čas odpočítavania.



Stredným a dolným pravým tlačidlom môžete zastaviť a obnoviť odpočítavač podľa potreby.

Z časovača odídete tak, že podržíte stlačené stredné tlačidlo.

5.15. Zóny intenzity

Používanie zón intenzity pri tréningoch pomáha viesť rozvoj vašej kondície. Každá zóna intenzity namáha vaše telo odlišnými spôsobmi, čo vedie k rôznym vplyvom na vašu fyzickú kondíciu. K dispozícii je päť rôznych zón očíslovaných od 1 (najnižšia) do 5 (najvyššia), ktoré sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia), tempa alebo výkonu.

Je dôležité myslieť pri tréningu na intenzitu a chápať, aký pocit by ste z nej mali mať. A nezabúdajte, že bez ohľadu na naplánovaný tréning by ste si vždy pred cvičením mali nájsť čas na rozohriatie.

V zariadení Suunto 5 Peak sa používa päť zón intenzity:

Zóna 1: Ľahká

Cvičenie v zóne 1 je pre vaše telo relatívne ľahké. Čo sa týka tréningovania kondície, takáto nízka intenzita má význam najmä pri tréningu na upevnenie zdravia a zlepšenie vašej základnej kondície, keď len začínate trénovať, alebo po dlhšej prestávke. V rámci tejto zóny intenzity zvyčajne prebieha každodenné cvičenie – chôdza, chôdza po schodoch, bicyklovanie do práce atď.

Zóna 2: Stredná

Cvičenie v zóne 2 efektívne zvyšuje základnú úroveň vašej kondície. Z cvičenia tejto intenzity má človek pocit, že je ľahké, no takýto tréning s dlhým trvaním môže mať veľmi vysoký tréningový účinok. Väčšina kardiovaskulárneho kondičného tréningu by mala prebiehať v tejto

zóny. Zlepšovanie základnej kondície vytvára základ pre ďalšie cvičenie a pripravuje váš systém pre viac energetické činnosti. Pri tréningoch s dlhším trvaním v tejto zóne sa spotrebúva veľké množstvo energie, najmä z tuku uloženého na tele.

Zóna 3: Ťažká

Cvičenie v zóne 3 začína byť dosť energetické a človek má pri ňom pocit, že je dosť náročné. Zlepší vašu schopnosť rýchlo a hospodárne sa pohybovať. V tejto zóne sa vo vašom systéme začína vytvárať kyselina mliečna, vaše telo ju však stále dokáže vyplaviť. S touto intenzitou by ste mali trénovať najviac niekoľkokrát týždenne, pretože vaše telo sa pritom výrazne namáha.

Zóna 4: Veľmi ťažká

Cvičenie v zóne 4 pripraví váš systém na súťaže a vysoké rýchlosti. Tréningy v tejto zóne možno vykonávať pri konštantnej rýchlosti alebo ako intervalový tréning (kombinácie kratších tréningových fáz s prestávkami). Tréning s vysokou intenzitou rýchlo a efektívne rozvíja vašu kondíciu, no je ho vykonávanie príliš často alebo s príliš vysokou intenzitou môže viesť k pretrénovaniu, ktoré si vynúti dlhú prestávku z tréningového programu.

Zóna 5: Maximálna

Keď srdcová frekvencia počas tréningu dosiahne zónu 5, človek má pocit, že tréning je extrémne náročný. V systéme sa vytvára kyselina mliečna oveľa rýchlejšie, ako sa dokáže odbúravať, a človek je nútený zastaviť sa maximálne po niekoľkých desiatkach minút. Športovci zahŕňajú tieto tréningy s maximálnou intenzitou do svojich tréningových programov veľmi kontrolovane, športoví nadšenci ich nevyžadujú vôbec.

5.15.1. Zóny srdcovej frekvencie

Zóny srdcovej frekvencie sú definované ako percentuálne rozsahy na základe vašej maximálnej srdcovej frekvencie (max. srdcová frekvencia).

Predvolene sa vaša maximálna srdcová frekvencia počíta pomocou štandardnej rovnice: $220 - \text{váš vek}$. Ak viete svoju presnú max. srdcovú frekvenciu, upravte podľa toho predvolenú hodnotu.

Zariadenie Suunto 5 Peak má zóny srdcovej frekvencie predvolené a špecifické pre športy. Predvolené zóny možno použiť pre všetky aktivity, no pre pokročilý tréning môžete použiť špecifické zóny srdcovej frekvencie pre beh a cyklistické aktivity.

Nastavenie max. srdcovej frekvencie

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Vyberte max. srdcovú frekvenciu (najvyššia hodnota, údery za minútu) a stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte svoju novú max. srdcovú frekvenciu stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú max. srdcovú frekvenciu.
4. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.



POZNÁMKA: Svoju maximálnu srdcovú frekvenciu môžete nastaviť aj v nastaveniach v položke **General » Personal**.

Nastavenie predvolených zón srdcovej frekvencie

Nastavte predvolené zóny srdcovej frekvencie v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Default zones**.

1. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, stlačte stredné tlačidlo.
2. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



3. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu srdcovej frekvencie.
4. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.



POZNÁMKA: Ak v zobrazení zón srdcovej frekvencie vyberiete položku **Reset**, zóny srdcovej frekvencie sa resetujú na predvolenú hodnotu.

Nastavenie zón srdcovej frekvencie špecifických pre šport

Nastavte zóny srdcovej frekvencie špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Vyberte aktivitu (beh alebo cyklistika), ktorú chcete upraviť (stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla), alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačením stredného tlačidla zapnete zóny srdcovej frekvencie.
3. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla prejdite nahor/nadol a keď sa zvýrazní požadovaná zóna srdcovej frekvencie, stlačte stredné tlačidlo.
4. Vyberte novú zónu srdcovej frekvencie stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla.



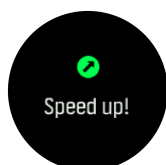
5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu srdcovej frekvencie.
6. Podržaním stredného tlačidla stlačeného zatvorte zobrazenie zón srdcovej frekvencie.

5.15.1.1. Používanie zón srdcovej frekvencie pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 5.1. *Zaznamenanie cvičenia* a ako cieľ intenzity ste vybrali srdcovú frekvenciu (pozri 5.1.2. *Používanie cieľov pri cvičení*), okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu sa zobrazí merač zóny srdcovej frekvencie rozdelený na päť častí (pre všetky športové režimy, ktoré podporujú srdcovú frekvenciu). Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, v ktorej zóne srdcovej frekvencie sa nachádzate. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaša srdcová frekvencia mimo zvolenej cieľovej zóny.



V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

5.15.2. Zóny tempa

Zóny tempa fungujú rovnako ako zóny srdcovej frekvencie, intenzita tréningu však vychádza z vášho tempa namiesto srdcovej frekvencie. Zóny tempa sa podľa vašich nastavení zobrazujú v metrickom alebo britskom systéme.

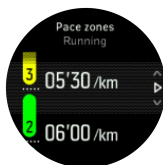
Hodinky Suunto 5 Peak obsahujú päť predvolených zón tempa, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny tempa sú k dispozícii pre beh.

Nastavenie zón tempa

Nastavte zóny tempa špecifické pre šport v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Stlačením stredného tlačidla vyberte možnosť **Running**.
2. Stlačte pravé dolné tlačidlo a vyberte zóny tempa.
3. Stlačením pravého horného alebo pravého dolného tlačidla sa posúvajte a keď sa zvýrazní požadovaná zóna tempa, stlačte stredné tlačidlo.
4. Stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu tempa.



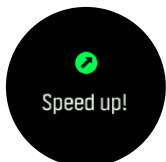
5. Stlačením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu tempa.
6. Stlačením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón tempa.

5.15.2.1. Používanie zón tempa pri cvičení

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 5.1. *Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali tempo (pozri 5.1.2. *Používanie cieľov pri cvičení*), zobrazí sa merač zóny tempa rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je vaše tempo mimo zvolenej cieľovej zóny.



V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

5.15.3. Zóny výkonu

Merač výkonu meria množstvo fyzického úsilia potrebného na vykonanie určitej aktivity. Toto úsilie sa meria vo wattoch. Hlavnou výhodou získanou používaním merača výkonu je presnosť. Merač výkonu presne odhaľuje, ako namáhavo pracujete a koľko výkonu produkuje. Pri analyzovaní wattov možno vidieť aj váš pokrok.

Zóny výkonu vám môžu pomôcť trénovať so správnym výkonom.

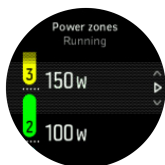
Hodinky Suunto 5 Peak obsahujú päť predvolených zón výkonu, ktoré môžete použiť, prípadne si môžete vytvoriť vlastné.

Zóny výkonu sú dostupné vo všetkých predvolených športových režimoch pre cyklistiku a horskú cyklistiku. Pre beh a terénny beh musíte použiť špecifické športové režimy „Výkon“, aby ste získali zóny výkonu. Ak používate vlastné športové režimy, zaistite, aby váš režim používal zariadenie Power POD, aby ste získali zóny výkonu.

Nastavenie zón výkonu špecifických pre šport

Nastavte zóny výkonu špecifické pre aktivitu v nastaveniach v položke **Training » Intensity zones » Advanced zones**.

1. Vyberte aktivitu (**Running** alebo **Cycling**), ktorú chcete upraviť, alebo po zvýraznení aktivity stlačte stredné tlačidlo.
2. Stlačte pravé dolné tlačidlo a vyberte zóny výkonu.
3. Stlačte pravé horné alebo pravé dolné tlačidlo a vyberte zónu výkonu, ktorú chcete upraviť.
4. Stláčaním pravého horného alebo pravého dolného tlačidla vyberte novú zónu výkonu.



5. Stláčením stredného tlačidla vyberte novú hodnotu výkonu.
6. Stláčením a podržaním stredného tlačidla zatvorte zobrazenie zón výkonu.

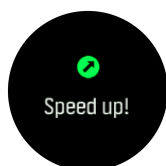
5.15.3.1. Používanie zón výkonu pri cvičení

Aby ste mohli pri cvičení používať zóny výkonu, musíte mať zariadenie Power POD spárované s hodinkami, pozri 5.13. *Spárovanie zariadení POD a snímačov.*

Keď zaznamenávate cvičenie (pozri 5.1. *Zaznamenanie cvičenia*) a ako cieľ intenzity ste vybrali výkon (pozri 5.1.2. *Používanie cieľov pri cvičení*), zobrazí sa merač zóny výkonu rozdelený na päť častí. Týchto päť častí sa zobrazuje okolo vonkajšieho okraja displeja športového režimu. Merač rozsvietením príslušnej časti ukazuje, ktorú zónu výkonu ste vybrali ako cieľ intenzity. Malá šípka v merači ukazuje, kde ste v rámci rozsahu zóny.



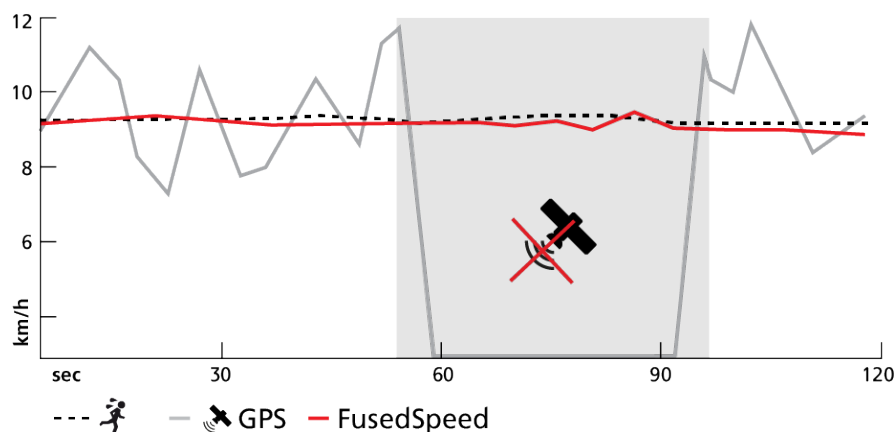
Keď dosiahnete zvolenú cieľovú zónu, hodinky vás na to upozornia. Počas cvičenia vás hodinky vyzvú, aby ste zrýchlili alebo spomalili, ak je váš výkon mimo zvolenej cieľovej zóny.



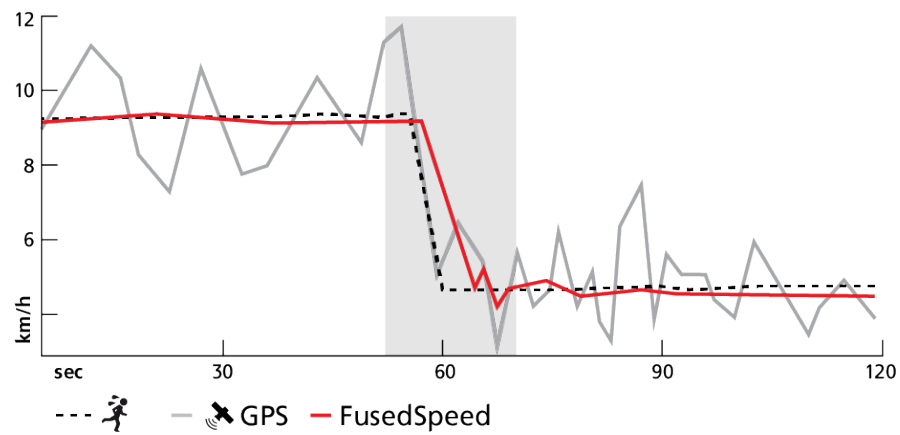
V súhrne cvičenia bude podrobne uvedené, koľko času ste strávili v jednotlivých zónach.

5.16. FusedSpeed

Funkcia FusedSpeed™ 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 5 Peak 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.

6. SuuntoPlus™ Guides

SuuntoPlus™ Guides prináša do hodínok Suunto vedenie v reálnom čase od vašich obľúbených športových a outdoorových služieb. Bez ohľadu na to, či chcete dodržiavať tréningový plán, používať štruktúrované intervaly alebo pretekať pomocou sprievodcov pre preteky a nutričných plánov, SuuntoPlus™ Guides vám pomôžu.

Spoločnosť Suunto ponúka širokú škálu sprievodcov, ktorí budú automaticky k dispozícii pre všetkých používateľov. Ďalších sprievodcov môžete aktivovať pripojením aplikácie Suunto s partnerskými službami SuuntoPlus™ Guides.

Ďalšie informácie o všetkých dostupných sprievodcoch a synchronizácii sprievodcov tretích strán so svojím zariadením nájdete na adrese www.suunto.com/suuntoplus/#HowToGuides.



POZNÁMKA: *SuuntoPlus™ Guides od spoločnosti Suunto sa natrvalo odstránia, ak ste ich odstránili z hodínok.*

Výber SuuntoPlus™ Guides v hodinkách:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačte dolné tlačidlo a vyberte položku **Options**.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ Guides** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na požadovaného sprievodcu a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako zvyčajne.
5. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na položku SuuntoPlus™ Guides, ktorá sa zobrazuje ako samostatná obrazovka.



POZNÁMKA: *Uistite sa, že v hodinkách Suunto 5 Peak máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.*

7. SuuntoPlus™ funkcie

SuuntoPlus™ features poskytuje vašim hodinkám Suunto 5 Peak nové nástroje a nové podrobné prehľady, s ktorými získate inšpirácie a nové spôsoby na užívanie si aktívneho života.

Používanie funkcií SuuntoPlus™ features:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na požadovanú funkciu a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na funkciu SuuntoPlus™ features, ktorá sa zobrazuje ako samostatný displej.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výsledok funkcie SuuntoPlus™ features v súhrne, ak sa zaznamenal relevantný výsledok.

V aplikácii Suunto si môžete nastaviť, ktoré SuuntoPlus™ features funkcie chcete používať v hodinkách. Na stránke Suunto.com/Suuntoplus zistíte, ktoré funkcie sú k dispozícii pre vaše hodinky.

Uistite sa, že v hodinkách Suunto 5 Peak máte nainštalovanú najnovšiu verziu softvéru a že hodinky sa synchronizujú s aplikáciou Suunto.

7.1. SuuntoPlus™ – Burner

Funkcia Burner poskytuje prehľad o tom, ako rýchlo počas cvičenia spaľujete tuky a sacharidy.

Používanie funkcie Burner s hodinkami Suunto 5 Peak:

1. Pred spustením zaznamenávania stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Burner** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustíte cvičenie ako normálne.
5. Počas cvičenia stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej Burner na zobrazenie rýchlosti spaľovania tukov a sacharidov za hodinu.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa výsledky funkcie Burner budú nachádzať v súhrne.



Môžete sledovať rýchlosť spaľovania tukov a sacharidov v gramoch za hodinu počas cvičenia, ako aj koľko ste počas cvičenia spálili celkovo. Rýchlosť spaľovania sa mení v závislosti od zvyšovania alebo znižovania intenzity cvičenia.

Funkcia Burner tiež zobrazuje, koľko kalórií, ktoré práve spaľujete, pochádza z tuku.



POZNÁMKA: Jeden gram tuku obsahuje 9 kcal energie, zatiaľ čo jeden gram sacharidov obsahuje 4 kcal energie.

7.2. SuuntoPlus™ - Ghost Runner

Funkcia Ghost runner vám pomáha držať sa tempa počas behu nastavením cieľového tempa pre fantómového bežca a zobrazovaním vašej vzdialenosti k fantómovému bežcovi počas behu.

Používanie funkcie Ghost runner s hodinkami Suunto 5 Peak:

1. Pred spustením zaznamenávania potiahnite nahor alebo stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Ghost runner** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prípadne nastavte cieľovú vzdialenosť alebo trvanie svojho behu (v možnostiach športového režimu).
5. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a spustite cvičenie ako normálne.
6. Počas cvičenia stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej Ghost runner na zobrazenie prehľadov funkcie Ghost runner.

Cieľová vzdialenosť alebo trvanie:

Voliteľné nastavenie. Upravuje cieľovú vzdialenosť v km alebo míľach alebo cieľové trvanie behu. Tým sa umožňuje výpočet odhadu času/vzdialenosti do cieľa počas behu. Cieľ sa nastavuje v možnostiach športového režimu. Odhad cieľa sa počas behu zobrazuje v spodnom riadku displeja.



Prehľady funkcie zobrazujú nasledovné informácie:

Cieľové tempo

V ľavom hornom rohu sa zobrazuje cieľové tempo pre aktuálny beh, ktoré sa určilo automaticky na základe prvého kilometra/polmíle alebo na základe priemerného tempa za vaše posledné manuálne kolo. Pred nastavením cieľového tempa na začiatku behu sa v tomto poli zobrazuje priemerné tempo, ktoré sa napokon stane vašim cieľovým tempom.

Aktuálne tempo

V pravom hornom rohu sa zobrazuje aktuálne tempo.

Pozadu/popredu

Hodnota v strede zobrazuje vzdialenosť k virtuálnemu Ghost runner, ktorý sa pohybuje určeným cieľovým tempom. Kladná hodnota znamená, že sa momentálne nachádzate pred virtuálnym Ghost runner.

7.3. SuuntoPlus™: Climb - Hill training

Funkcia Climb poskytuje prehľady počas vysokohorskej turistiky alebo počas tréningu lezenia na miestnom cvičisku.

Používanie funkcie Climb s hodinkami Suunto 5 Peak:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Climb** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Počas cvičenia stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej Climb na zobrazenie prehľadov funkcie Climb.

Prehľady funkcie Climb zobrazujú nasledovné informácie:

Vertikála výstupu a počítadlo výstupov

Keď začnete stúpanie, spustí sa prvý výstup. Spustí sa, keď hodinky zaznamenajú neprerušované stúpanie 10 metrov. Zobrazí sa zdolané stúpanie a jednoduchá miera celkového výstupu. Po dokončení výstupu sa zobrazí počet vykonaných výstupov.

Sklon

Sklon výstupu sa zobrazuje ako percentuálna hodnota sklonu. Sklon sa zobrazuje, keď postupujete nahor a nadol, pričom šípka ukazuje smer kopca.

NGP

Počas behu sa rýchlosť behu zobrazuje ako normalizované tempo so sklonom (normalized graded pace/NGP). Tento údaj predstavuje tempo behu, ktoré zodpovedá tempu na rovnom povrchu.

Celkové zvislé metre

Pre iné športové režimy okrem behu zobrazujú prehľady funkcie Climb celkové zvislé metre zdolané v danej relácii.

Vertikálna rýchlosť

Aktuálna vertikálna rýchlosť sa zobrazuje v metroch za hodinu bez ohľadu na to, či ide o stúpanie alebo klesanie.

7.4. SuuntoPlus™: Loop - Lap Timer (Speed, Pace, Power)

Mnohé aktivity sa vykonávajú krúžením po tom istom okruhu. Okruh na bežecké lyžovanie, klzisko na rýchlokorčuľovanie, beh po atletickom ovále alebo dokonca aj beh v parku. Hodinky Suunto 5 Peak obsahujú funkciu Loop, vďaka ktorej nevybočíte z dráhy, získate motiváciu na zlepšovanie a budete vidieť, ako sa vám darí.

Funkcia Loop má tri rôzne verzie:

Loop – Lap Timer (Speed)

Sleduje rýchlosť, srdcovú frekvenciu a vzdialenosť počas okruhu funkcie Loop

Loop – Lap Timer (Pace)

Sleduje tempo, srdcovú frekvenciu a vzdialenosť počas okruhu funkcie Loop

Loop – Lap Timer (Power)

Určená na bicyklovanie a sleduje výkon, srdcovú frekvenciu a vzdialenosť počas okruhu funkcie Loop



POZNÁMKA: Pre jazdu na bicykli táto funkcia vyžaduje merač výkonu.

Používanie funkcie Loop s hodinkami Suunto 5 Peak:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na požadovanú funkciu **Loop** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.

Keď začnete cvičiť, hodinky Suunto 5 Peak zaznamenajú východiskový bod a keď týmto bodom počas cvičenia znova prejdete, znamená to, že ste absolvovali okruh.

Okruh funkcie Loop môžete spustiť aj manuálne stlačením pravého dolného tlačidla v ktorejkoľvek fáze a následne táto poloha bude fungovať ako východiskový bod pre funkciu Loop.

Výsledok každého dokončeného okruhu sa zobrazí na hodinkách na 20 sekúnd a potom sa znova zobrazí obrazovka funkcie Loop.

Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa výsledok funkcie Loop bude nachádzať v súhrne a v aplikácii Suunto. Počíta sa aj počet okruhov, ako aj priemerné trvanie a dĺžka okruhu. Zobrazí sa aj najrýchlejší okruh zaznamenaný počas danej relácie.

7.5. SuuntoPlus™: Sprint - Running Pace, Cycling Power

Funkcia Sprint automaticky identifikuje a sleduje, koľko šprintov urobíte počas cvičenia. Táto funkcia sa môže používať pri behu (tempo) alebo bicyklovaní (výkon)



POZNÁMKA: Pre jazdu na bicykli táto funkcia vyžaduje merač výkonu.

Prvých 10 minút pri behu alebo jazde na bicykli bude predstavovať obdobie zahrievania, pri ktorom hodinky Suunto 5 Peak identifikujú základné úsilie vášho cvičenia. Obdobie zahrievania môžete skrátiť stlačením pravého dolného tlačidla.

Počas zahrievania sa aktualizuje spúšťacia úroveň. Spúšťacia úroveň je nastavená na 25 % rýchlejšie tempo behu alebo 25 % vyšší výkon pri jazde na bicykli.

Ak počas zahrievania podávate vyšší výkon, ako je nastavená úroveň, automaticky sa spustí funkcia Sprint. Keď začnete spomaľovať, funkcia Sprint automaticky ukončí daný šprint.

Po dokončení šprintu sa na 20 sekúnd zobrazia niektoré kľúčové hodnoty, ako sú maximálny výkon/tempo, srdcová frekvencia, trvanie a vzdialenosť.



POZNÁMKA: Ak používate funkciu Sprint počas behu s údajmi GPS, pri identifikácii šprintu dôjde k oneskoreniu 5 – 10 sekúnd.

Používanie funkcie Sprint s hodinkami Suunto 5 Peak:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Sprint** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.

Po zastavení zaznamenávania cvičenia sa šprinty ukladajú ako úseky a môžete ich zobraziť v aplikácii Suunto.

7.6. SuuntoPlus™: Safe – My location

Keď ste na horách alebo v hlbokom lese, vždy existuje riziko, že sa vyskytne nejaký problém a bude potrebné privolať si pomoc. Suunto 5 Peak dokáže poskytnúť informácie potrebné pre záchranný tím. Táto funkcia vám poskytne informácie o polohe a priamu vzdialenosť a nadmorskú výšku od východiskového bodu. Tieto informácie môžu byť užitočné aj počas používania papierových máp na orientačný beh.

Používanie funkcie Safe s hodinkami Suunto 5 Peak:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Safe** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Počas cvičenia stlačte stredné tlačidlo, kým sa nezobrazí displej Safe na zobrazenie informácií o polohe.

Na displeji funkcie Safe sa zobrazuje aktuálna poloha s týmito údajmi:

- Zemepisná šírka/dĺžka
- Priama vzdialenosť vzdušnou čiarou od východiskového bodu
- Rozdiel nadmorskej výšky od východiskového bodu

Na displeji funkcie Safe sa zobrazujú aj informácie týkajúce sa vášho východiskového bodu:

- Čas začiatku
- Poloha začiatku so zemepisnou šírkou/dĺžkou
- Zelená šípka pre smer k východiskovému bodu a červená pre sever

7.7. SuuntoPlus™ - Strava

Získavajte podrobné informácie o tom, koľko úsilia venujete cvičeniu, s funkciou Relative Effort v reálnom čase. Bez ohľadu na to, či vaše cvičenie je pomalé a pokojné alebo rýchle a namáhavé, funkcia Relative Effort vám poskytuje prispôsobené meranie na základe zón srdcovej frekvencie, aby ste mohli priebežne prispôbovať svoje úsilie. Po cvičení môžete synchronizovať svoju aktivitu do aplikácie Strava alebo získať zo svojho cvičenia ešte viac so službou Strava Summit: zobrazíť podrobné informácie o výkone, zobrazíť svoj celkový pokrok a fázu tréningu, v ktorej sa nachádzate – či ste vo vrcholnej fáze, udržiavacej fáze alebo fáze zotavenia.

Používanie funkcie Strava Relative Effort s hodinkami Suunto 5 Peak:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite na položku **Strava** a stlačte stredné tlačidlo.
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Počas cvičenia stláčajte stredné tlačidlo, kým neprejdete na displej Strava, kde sa zobrazuje hodnota Relative Effort v reálnom čase.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť výslednú hodnotu Strava Relative Effort v súhrne.
7. Ak si chcete pozrieť dlhodobú analýzu relatívneho úsilia, uistite sa, že vaše hodinky Suunto 5 Peak sú pripojené k aplikácii Strava prostredníctvom aplikácie Suunto App.

Ak chcete v hodinkách Suunto 5 Peak získať rovnaké výsledky funkcie Relative Effort ako v aplikácii Strava, nezabudnite si v hodinkách Suunto 5 Peak nastaviť rovnaké zóny srdcovej frekvencie ako v aplikácii Strava.

7.8. SuuntoPlus™ – TrainingPeaks

TrainingPeaks poskytuje v reálnom čase pohľad na Training Stress Score® (TSS®), ako aj Normalized Power® (NP®) pre cyklistiku a Normalized Graded Pace™ (NGP™) pre beh. Tieto funkcie aplikácie TrainingPeaks sa vo veľkej miere používajú vo vytrvalostnom tréningu a hodinky Suunto 5 Peak umožňujú sledovať tieto metriky pri cvičení.

Po skončení cvičenia budú metriky aplikácie TrainingPeaks k dispozícii v súhrne. Na dlhodobú analýzu sa uistíte, že máte hodinky Suunto 5 Peak pripojené k aplikácii TrainingPeaks prostredníctvom aplikácie Suunto.

Funkcie aplikácie TrainingPeaks sú rozdelené do troch segmentov.

TrainingPeaks – Výkon pri jazde na bicykli

Normalized Power® (NP®) Jazda na bicykli

Normalized Power® (NP®) sa načítava z nameraných wattov a pri výpočte fyziologických nákladov zohľadňuje odchýlku medzi rovnomerným a kolísavým tréningom – akému množstvu stresu môžete vystaviť svoje telo v porovnaní s tým, koľko zotavenia sa vyžaduje. Normalized Power® (NP®) odhaduje váš priemerný výkon, ak ste jazdili pri rovnomernom úsilí.

Vyžaduje sa použitie merača výkonu jazdy na bicykli.

Ďalšie informácie nájdete na: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-power/>

Training Stress Score® (TSS®)

Hodnota Training Stress Score® (TSS®) môže byť priradená k akémukoľvek tréningu, ktorý obsahuje údaje o výkone, tempe alebo srdcovej frekvencii. Training Stress Score® (TSS®) udáva celkové tréningové zaťaženie a fyziologický stres vytvorené pri tréningu, pri zohľadnení dĺžky trvania a intenzity tréningu.

Ak dokázate sledovať tréningové zaťaženie v reálnom čase, môžete si priebežne prispôbovať úsilie a trvanie cvičenia, vďaka čomu jednoduchšie dosiahnete svoj cieľ.

Údaje o dlhodobom zaťažení počas cvičenia je možné analyzovať v aplikácii TrainingPeaks.

Intensity Factor® (IF®)

Koeficient intenzity poskytuje relatívnu intenzitu porovnaním Normalized Power® (NP®) a vášho funkčného prahového výkonu. Intensity Factor® (IF®) poskytuje jednoduchú metriku o tom, ako usilovne trénujete.

Intensity Factor® (IF®) pre:

- tréningy na zotavenie má byť pod 0,75
- vytrvalostné jazdy 0,75 – 0,85
- tréningy rýchlym tempom 0,85 – 0,95
- anaeróbne prahové intervaly 0,95 – 1,05.

Pre krátke časovky, t. j. do 10 km Intensity Factor[®] (IF[®]) má byť 1,05 – 1,15.

Ďalšie informácie nájdete na: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Tempo behu

Normalized Graded Pace[™] (NGP[™]) Beh

Udržiavanie tempa pri behu v kopcovitom teréne môže byť náročné. Pri behu do kopca sa tempo spomaľuje, aj keď úsilie zostáva rovnaké. Normalized Graded Pace[™] (NGP[™]) poskytuje ekvivalentnú rýchlosť na rovnom povrchu. Počas behu si môžete jednoducho prispôbiť úsilie monitorovaním Normalized Graded Pace[™] (NGP[™]) v reálnom čase na hodinkách.

Ďalšie informácie nájdete na: <https://www.trainingpeaks.com/blog/what-is-normalized-graded-pace/>

Running pace Training Stress Score (TSS r)

Hodnota Training Stress Score[®] (TSS[®]) môže byť priradená k akémukoľvek tréningu, ktorý obsahuje údaje o výkone, tempe alebo srdcovej frekvencii. Training Stress Score[®] (TSS[®]) udáva celkové tréningové zaťaženie a fyziologický stres vytvorené pri tréningu, pri zohľadnení dĺžky trvania a intenzity tréningu.

Ak dokážete sledovať tréningové zaťaženie v reálnom čase, môžete si priebežne prispôbovať úsilie a trvanie cvičenia, vďaka čomu jednoduchšie dosiahnete svoj cieľ.

Údaje o dlhodobom zaťažení počas cvičenia je možné analyzovať v aplikácii TrainingPeaks. Training Stress Score[®] (TSS[®]) založené na tempe behu je označené ako rTSS.

Intensity Factor[®] (IF[®])

Intensity Factor[®] (IF[®]) poskytuje relatívnu intenzitu pri behu porovnávaním normalizovaného tempa s anaeróbnym prahovým tempom. Koeficient intenzity poskytuje jednoduchú metriku o tom, ako usilovne trénujete.

Intensity Factor[®] (IF[®]) pre:

- tréningy na zotavenie má byť pod 0,75
- vytrvalostné behy 0,75 – 0,85
- tréningy rýchlym tempom 0,85 – 0,95
- anaeróbne prahové intervaly 0,95 – 1,05.

Ďalšie informácie nájdete na: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Srdcová frekvencia

Heart rate Training Stress Score (TSS hr)

Hodnota Training Stress Score[®] (TSS[®]) môže byť priradená k akémukoľvek tréningu, ktorý obsahuje údaje o výkone, tempe alebo srdcovej frekvencii. Training Stress Score[®] (TSS[®]) udáva celkové tréningové zaťaženie a fyziologický stres vytvorené pri tréningu, pri zohľadnení dĺžky trvania a intenzity tréningu.

Ak dokážete sledovať tréningové zaťaženie v reálnom čase, môžete si priebežne prispôbovať úsilie a trvanie cvičenia, vďaka čomu jednoducho dosiahnete svoj cieľ.

Údaje o dlhodobom zaťažení počas cvičenia je možné analyzovať v aplikácii TrainingPeaks. Training Stress Score® (TSS®) založené na tempe behu je označené ako hrTSS.

Ďalšie informácie nájdete na: <https://www.trainingpeaks.com/blog/normalized-power-intensity-factor-training-stress/>

TrainingPeaks – Suunto 5 Peak

Používanie aplikácie TrainingPeaks s hodinkami Suunto 5 Peak:

1. Pred spustením zaznamenávania cvičenia stlačením dolného tlačidla otvorte možnosti športového režimu.
2. Prejdite na položku **SuuntoPlus™ features** a stlačte stredné tlačidlo.
3. Prejdite nadol na položku **TrainingPeaks** a vyberte položku **Running pace, Cycling power** alebo **Heart rate**
4. Prejdite nahor do zobrazenia Štart a začnite cvičiť ako normálne.
5. Počas aktivity stlačte stredné tlačidlo, kým neprejdete na displej TrainingPeaks na zobrazenie hodnoty Training Stress Score® (TSS®) v reálnom čase a Normalized Power® (NP®) pre cyklistiku alebo Normalized Graded Pace™ (NGP™) pre beh.
6. Po zastavení zaznamenávania cvičenia môžete nájsť TrainingPeaks Training Stress Score® (TSS®) a Normalized Power® (NP®) alebo Normalized Graded Pace™ (NGP™) v súhrne.

Ak si chcete pozrieť dlhodobú analýzu relatívneho úsilia, uistite sa, že vaše hodinky Suunto 5 Peak sú pripojené k aplikácii TrainingPeaks prostredníctvom aplikácie Suunto.

8. Starostlivosť a podpora

8.1. Pokyny na zaobchádzanie

S výrobkom zachádzajte opatrne – zabráňte nárazom alebo spadnutiu.

Za normálnych podmienok hodinky nebudú potrebovať servisný zásah. Hodinky pravidelne umývajte čistou vodou, mydlovým roztokom a povrch starostlivo osušte vlhkou, mäkkou handričkou alebo jelenicou.

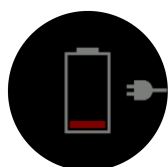
Používajte iba originálne príslušenstvo značky Suunto – na poškodenie spôsobené neoriginálnym príslušenstvom sa nevzťahuje záruka.

8.2. Batéria

Trvanie jedného nabitia závisí od toho, ako používate hodinky a v akých podmienkach. 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 z dôvodu chybných batérie spoločnosť Suunto poskytuje záruku na výmenu batérie počas jedného roku alebo max. 300 nabíjajúcich cyklov, podľa toho, čo nastane skôr.

Ak je úroveň nabitia batérie menšia ako 20 % a neskôr 5 %, na hodinkách sa zobrazí ikona nízkej úrovne nabitia batérie. Keď sa úroveň nabitia batérie veľmi zníži, hodinky prejdú do režimu nízkeho výkonu a zobrazia ikonu nabíjania.

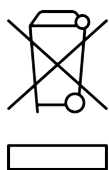


Hodinky nabíjate dodaným USB káblom. Keď sa úroveň nabitia batérie dostatočne zvýši, hodinky sa prebudia z režimu nízkeho výkonu.

 **VAROVANIE:** Hodinky nabíjajte výlučne pomocou USB adaptérov, ktoré spĺňajú požiadavky normy IEC 60950-1 pre obmedzené napájacie zdroje. Pri použití adaptérov, ktoré nespĺňajú požiadavky tejto normy, môže dôjsť k poškodeniu hodínok alebo požiaru.

8.3. Likvidácia

Prístroj likvidujte odpovedajúcim spôsobom. Zachádzajte s ním, ako s elektronickým odpadom. Neodhadzujte ho do odpadkov. Hodinky môžete vrátiť najbližšiemu predajcovi Suunto.



9. Údaje

9.1. Zhoda

Informácie týkajúce sa zhody a podrobné technické údaje sa nachádzajú v dokumente „Informácie o bezpečnosti produktu a regulačné informácie“, ktorý sa dodáva s hodinkami Suunto 5 Peak alebo je k dispozícii na adrese www.suunto.com/userguides.

9.2. CE

Spoločnosť Suunto Oy týmto vyhlasuje, že toto rádiové zariadenie typu OW202 je v súlade so smernicou 2014/53/EÚ. Kompletné znenie vyhlásenia o zhode EÚ je k dispozícii na internetovej adrese: www.suunto.com/EUconformity.





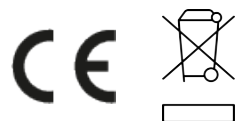
SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

www.suunto.com/support

www.suunto.com/register

Manufacturer:

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



© Suunto Oy 05/2022

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