

SUUNTO AMBIT3 RUN 2.4

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

2016-11-30

1 BEZPEČNOST	6
2 Začínáme	8
2.1 Tlačítka a menu	8
2.2 Nastavení	9
2.3 Úprava nastavení	12
3 Funkce	14
3.1 Monitorování aktivity	14
3.2 Automatické přerušení	15
3.3 Automatický posuv	16
3.4 Podsvícení	16
3.5 Zámek tlačítek	18
3.6 Kompas	19
3.6.1 Nastavení deklinace	20
3.6.2 Kalibrování kompasu	22
3.6.3 Nastavení aretace azimutu	24
3.7 Odpočítavací měřič	25
3.8 Displeje	26
3.8.1 Nastavení kontrastu displeje	26
3.8.2 Invertování barev displeje	27
3.9 Cvičení se sportovními režimy	27
3.9.1 Používání snímače Suunto Smart Sensor	28
3.9.2 Použití senzoru Suunto Smart Sensor	29
3.9.3 Zahájení cvičení	31
3.9.4 V průběhu cvičení	32
3.9.5 Zaznamenávání dráhy	33
3.9.6 Vytváření kol	33
3.9.7 Navigování v průběhu cvičení	34
3.9.8 Používání kompasu v průběhu cvičení	35

3.10 Najít cestu zpět	36
3.11 Aktualizace firmwaru	37
3.12 Funkce FusedSpeed	37
3.13 Ikony	40
3.14 Intervalový měřič	43
3.15 Intervalové tréninky	44
3.16 Záznamník	47
3.17 Indikátor dostupné paměti	50
3.18 Movescount	51
3.19 Mobilní aplikace Movescount	53
3.19.1 Druhý displej na telefonu	54
3.19.2 Synchronizace s mobilní aplikací	55
3.20 Navigace pomocí GPS	57
3.20.1 Získání signálu GPS	57
3.20.2 GPS síť a formáty polohy	59
3.20.3 Přesnost GPS a úspora energie	60
3.21 Oznámení	61
3.22 Zařízení POD a snímače tepové frekvence	62
3.22.1 Párování zařízení POD a snímače tepové frekvence	62
3.22.2 Použití zařízení Foot POD	64
3.23 Místa zájmu	65
3.23.1 Zjišťování aktuálního umístění	68
3.23.2 Přidání aktuálního umístění jako POI	69
3.23.3 Vymazání POI	70
3.24 Regenerace	71
3.24.1 Doba zotavení	71
3.24.2 Stav zotavení	72

3.25	Trasy	77
3.25.1	Navigování po trase	78
3.25.2	V průběhu navigace	82
3.26	Úroveň běžecké výkonnosti	84
3.27	Menu servis	88
3.28	Zkratky	90
3.29	Sportovní režimy	90
3.30	Stopky	92
3.31	Suunto aplikace	94
3.32	Čas	95
3.32.1	Budík	96
3.32.2	Synchronizace času	98
3.33	Návrat zpět	99
3.34	Tréninkové programy	100
4	Péče a podpora	103
4.1	Pokyny ohledně zacházení	103
4.2	Odolnost proti vodě	103
4.3	Nabíjení baterie	104
4.4	Výměna baterie snímače Smart Sensor	105
4.5	Podpora	106
5	Reference	108
5.1	Technické parametry	108
5.2	Shoda	109
5.2.1	CE	109
5.2.2	Soulad s FCC	109
5.2.3	IC	110
5.2.4	NOM-121-SCT1-2009	110
5.3	Ochranná známka	111

5.4 Informace o patentech	111
5.5 Omezená mezinárodní záruka	111
5.6 Copyright	114
Index	115

1 BEZPEČNOST

Typy bezpečnostních opatření

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

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

📄 POZNÁMKA: - používá se pro zvýraznění důležitých informací.

🗨 RADA: - označuje extra tipy, jak používat různé funkce přístroje.

Bezpečnostní opatření

⚠ UPOZORNĚNÍ: PŘESTOŽE JSOU NAŠE VÝROBKY V SOULADU S PRŮMYSLOVÝMI STANDARDY, MŮŽE PŘI KONTAKTU S POKOŽKOU DOJÍT K ALERGICKÉ REAKCI NEBO K PODRÁŽDĚNÍ POKOŽKY. V TAKOVÝCH PŘÍPÁDECH OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE VÝROBEK POUŽÍVAT A KONTAKTUJTE LÉKAŘE.

⚠ UPOZORNĚNÍ: PŘED ZAHÁJENÍM CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORADTE SE SVÝM LÉKAŘEM. PŘETĚŽOVÁNÍ MŮŽE ZPŮSOBIT VÁŽNÉ PORANĚNÍ.

⚠ UPOZORNĚNÍ: POUZE PRO REKREAČNÍ POUŽITÍ.

⚠ UPOZORNĚNÍ: NESPOLÉHEJTE VÝHRADNĚ NA GPS NEBO ŽIVOTNOST BATERIE, VŽDY PRO ZAJIŠTĚNÍ SVÉ BEZPEČNOSTI POUŽÍVEJTE MAPU A DALŠÍ ZÁLOŽNÍ MATERIÁLY.

⚠ POZOR: NA PRODUKT NEAPLIKUJTE ŽÁDNÁ ROZPOUŠTĚDLA, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

⚠ POZOR: NA PRODUKT NEAPLIKUJTE REPELENTY PROTI HMYZU, MOHOU POŠKODIT POVRCH.

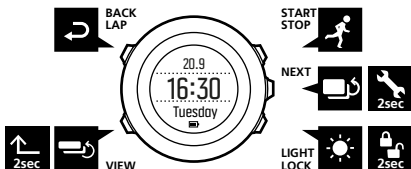
⚠ POZOR: NEODHAZUJTE PRODUKT DO KOMUNÁLNÍHO ODPADU. Z DŮVODU OCHRANY ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ S NÍM ZACHÁZEJTE JAKO S ELEKTRONICKÝM ODPADEM.

⚠ POZOR: ZABRAŇTE ÚDERŮM NEBO PÁDU PŘÍSTROJE, ABY NEDOŠLO K POŠKOZENÍ.

2 ZAČÍNÁME

2.1 Tlačítka a menu

Hodinky Suunto Ambit3 Run mají pět tlačítek, jejichž prostřednictvím máte přístup ke všem funkcím.



[Start Stop]:

- stisknutím tlačítka otevřete menu start
- stisknutím tlačítka spustíte, přerušíte nebo obnovíte cvičení nebo časovač
- stisknutím tlačítka zvýšíte hodnotu nebo přejdete v menu nahoru
- přidržením tlačítka se zastaví a uloží cvičení


[Další]:

- stisknutím tlačítka se změní zobrazení
- stisknutím tlačítka se potvrdí nastavení
- přidržením tlačítka se otevře/ukončí menu možností
- přidržením tlačítka ve sportovních režimech se otevře/ukončí menu možností

[Light Lock]:

- stisknutím tlačítka se aktivuje podsvícení

- stisknutím tlačítka snížíte hodnotu nebo přejdete v menu dolů
 - přidržením tlačítka se zamknou nebo odemknou tlačítka
- [View]:
- stisknutím tlačítka se mění zobrazení ve spodním řádku displeje
 - přidržením tlačítka se přepíná mezi světlým a tmným displejem
 - přidržením tlačítka se otevře zkratka (viz *3.28 Zkratky*),
- [Back Lap]:
- stisknutím tlačítka se vrátíte do předchozího menu
 - stisknutím tlačítka se přidá kolo v průběhu cvičení

 **RADA:** Při změnách hodnot můžete zvýšit rychlost přidržením tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] tak dlouho, dokud se hodnoty nezačnou pohybovat rychleji.

2.2 Nastavení

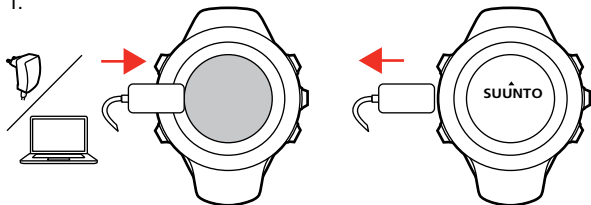
Vaše hodinky Suunto Ambit3 Run se po připojení k počítači nebo k USB nabíječe pomocí dodaného USB kabelu automaticky probudí.

Zahájení používání sportovních hodinek:

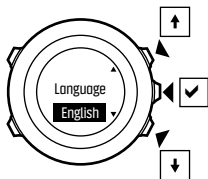
1. Připojte své sportovní hodinky ke zdroji napájení pomocí kabelu USB, který je součástí dodávky.
2. Odpojte kabel USB, pokud používáte počítač (kvůli odemknutí tlačítek).
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyhledejte požadovaný jazyk a výběr potvrďte tlačítkem [Next].

4. Stisknutím tlačítka [Start Stop] proveďte párování s aplikací Suunto Movescount (viz *3.19 Mobilní aplikace Movescount*) nebo tento krok přeskočte stisknutím tlačítka [Next].
5. Postupujte podle průvodce instalací a dokončete počáteční nastavení. Vybírejte hodnoty pomocí tlačítek [Start Stop] nebo [Light Lock], stiskem tlačítka [Next] vybrané hodnoty potvrdíte a přejdete k dalšímu kroku.
6. Znovu připojte kabel USB a dobijte baterii tak, aby indikátor baterie zobrazoval 100 %.

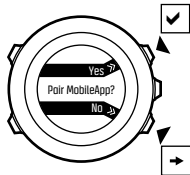
1.



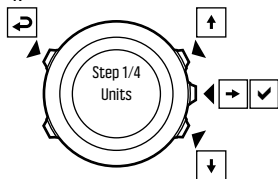
2.



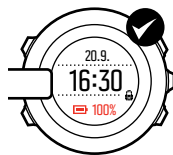
3.



4.



5.



Úplné nabití baterie trvá přibližně 2–3 hodiny. Při připojení kabelu USB k počítači jsou tlačítka uzamčena.

Průvodce instalací můžete kdykoli ukončit přidržetím tlačítka [Next].

S průvodcem instalací projdete následující nastavení:

- Jednotky
- Čas
- Datum
- Osobní nastavení (pohlaví, věk, hmotnost)

2.3 Úprava nastavení

Nastavení hodinek Suunto Ambit3 Run můžete měnit přímo v hodinkách, prostřednictvím webu Movescount nebo i v terénu pomocí aplikace Suunto Movescount (viz *3.19 Mobilní aplikace Movescount*).

Postup změny nastavení hodinek:

1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] vyberte menu.
3. Stisknutím [Next] otevřete nastavení.
4. Stisknutím [Start Stop] a [Light Lock] upravte nastavení hodnot.
5. Stisknutím [Back Lap] se vrátíte do předchozího menu nebo přidržte tlačítko [Next] a menu opustíte.

1.



2-5.



3 FUNKCE

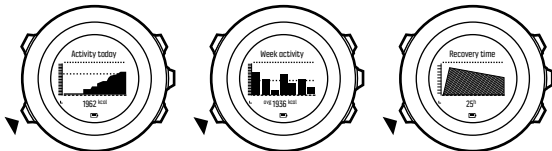
3.1 Monitorování aktivity

Kromě doby zotavení zobrazené v záznamu cvičení monitorují hodinky Suunto Ambit3 Run vaši celkovou aktivitu, a to jak cvičení, tak denní aktivitu. Díky funkci monitorování aktivity získáte úplný obrázek o své aktivitě, o spálených kaloriích i o době zotavení.

Monitorování aktivity je k dispozici jako výchozí displej v režimu **ČAS**. Displej můžete zobrazit stisknutím tlačítka [Next] (poslední displej).

Můžete zobrazit/skrýt displej monitorování aktivity z menu start pomocí položky nastavení **DISPLAYS** (Displeje) » **Activity** (Aktivita). Přepínejte tlačítkem [Next].

Displej monitorování aktivity má tři zobrazení, která můžete měnit stisknutím tlačítka [View].



- **Activity today** (Denní aktivita): dnešní spotřeba kalorií; tečkovaná čára na sloupcovém grafu indikuje průměrnou denní spotřebu kalorií za posledních sedm dní, nikoli včetně dneška

- **Week activity** (Týdenní aktivita): denní spotřeba kalorií za posledních sedm dní, dnešek je úplně vpravo; tečkovaná čára na sloupcovém grafu a spodní řádek indikují průměrnou denní spotřebu kalorií za posledních sedm dní, ne včetně dneška
- **Recovery time** (Doba zotavení): doba zotavení za posledních 24 hodin na základě zaznamenaných cvičení a denní aktivity

3.2 Automatické přerušení

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

Funkci **Autopause** (Automatické přerušení) můžete zapínat nebo vypínat pro jednotlivé sportovní režimy na webu Movescount v pokročilých nastaveních pro sportovní režim.

Funkci **Autopause** (Automatické vypnutí) můžete také zapnout či vypnout v průběhu cvičení, aniž by byla změněna nastavení provedená na webu Movescount.

Postup zapnutí/vypnutí funkce **Autopause** (Automatické přerušení) v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Autopause** (Automatické přerušení) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] můžete nastavení přepínat.

5. Menu opustíte přidržením tlačítka [Next].

3.3 Automatický posuv

Můžete nastavit hodinky, aby automaticky posouvaly displeje ve sportovním režimu při cvičení. Použijte k tomu funkci **Autoscroll** (Autom. posuv).

Na webu Movescount můžete funkci **Autoscroll** (Autom.posuv) vypínat a zapínat pro všechny sportovní režimy. Můžete také definovat, jak dlouho se mají displeje zobrazovat.

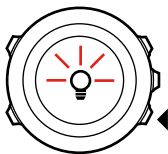
Funkci **Autoscroll** (Autom. posuv) můžete také zapnout či vypnout v průběhu cvičení, aniž by byla změněna nastavení provedená na webu Movescount.

Postup zapnutí/vypnutí funkce **Autoscroll** (Autom. posuv) v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Autoscroll** (Autom. posuv) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Tlačítka [Start Stop] nebo [Light Lock] můžete nastavení přepínat.
5. Menu opustíte přidržením tlačítka [Next].

3.4 Podsvícení

Podsvícení aktivujte stisknutím tlačítka [Light Lock].



Ve výchozím nastavení se podsvícení zapne na několik sekund a poté se automaticky vypne. Takto se děje v režimu **Normal** (Normální).

Existují tři různé režimy posvícení:

Mode (Režim):


- **Normal** (Normální): Když stisknete [Light Lock] a když se rozezní budík, na několik sekund se rozsvítí podsvícení.
- **Off** (Vypnuto): Podsvícení se nezapne stisknutím tlačítka ani budíkem.
- **Night** (Noc): Když stisknete jakékoli tlačítko nebo když se rozezní budík, na několik sekund se rozsvítí podsvícení.
- **Toggle** (Přepínání): Podsvícení se zapne, když stisknete [Light Lock], a zůstane zapnuté, dokud nestisknete znovu [Light Lock].

Vaše hodinky Suunto Ambit3 Run mají dvě možnosti nastavení podsvícení: jedna se týká „všeobecného“ nastavení, jedna sportovních režimů.

Všeobecné nastavení podsvícení můžete v hodinkách změnit v položce nastavení **GENERAL** (Obecné) » **Tones/display** (Tóny/displej) » **Backlight** (Podsvícení). Viz *2.3 Úprava nastavení*. Obecné nastavení můžete změnit i na webu Movescount.

Ve sportovních režimech můžete využívat stejný režim podsvícení jako v obecném nastavení (výchozí možnost), nebo můžete v pokročilém nastavení na webu Movescount definovat jiný režim podsvícení pro každý sportovní režim.

Kromě režimu můžete nastavovat také jas podsvícení (jako procento), buď v hodinkách v položce nastavení **GENERAL** (Obecné) » **Tones/display** (Tóny/displej) » **Backlight** (Podsvícení) nebo na webu Movescount.

 **RADA:** Když jsou uzamčena tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], stále můžete aktivovat podsvícení stisknutím tlačítka [Light Lock].

3.5 Zámek tlačítek

Přidržením tlačítka [Light Lock] se zamykají a odemykají tlačítka.



Chování zamykání tlačítek můžete v hodinkách změnit v položce nastavení **GENERAL** (Obecné) » **Tones/display** (Tóny/displej) » **Button lock** (Zámek tlačítek).

Vaše hodinky Suunto Ambit3 Run mají dvě možnosti nastavení zámku tlačítek: jedna možnost je určena pro všeobecné použití – **Time mode**


lock (Zámek režimu čas), druhá je určena pro cvičení – **Sport mode lock** (Zámek režimu sport):

Time mode lock (Zámek režimu čas):

- **Actions only** (Pouze akce): Menu start a možnosti se zamknou.
- **All buttons** (Všechna tlačítka): Všechna tlačítka jsou zamknuta. Podsvícení je možné aktivovat v režimu **Night** (Noc).

Sport mode lock (Zámek režimu sport)

- **Actions only** (Pouze akce): Při cvičení je zamknuto tlačítko [Start Stop], [Back Lap] a menu možností.
- **All buttons** (Všechna tlačítka): Všechna tlačítka jsou zamknuta. Podsvícení je možné aktivovat v režimu **Night** (Noc).

 **RADA:** Pro sportovní režimy zvolte nastavení zámku tlačítek **Actions only** (Pouze akce). Předejdete tak nechtěnému spuštění nebo zastavení záznamu cvičení. I když máte zamčená tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], můžete měnit displej stisknutím tlačítka [Next] a zobrazení stisknutím tlačítka [View].

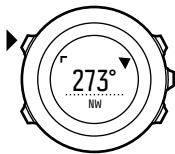
3.6 Kompas

Hodinky Suunto Ambit3 Run jsou vybaveny digitálním kompasem, který umožňuje orientaci relativně k severnímu magnetickému pólu. Kompas s kompenzací náklonu poskytuje přesné hodnoty, i když není přesně v horizontální rovině.

Displej kompasu lze zobrazit/skrýt z menu možností ve sportovním režimu prostřednictvím nabídky **ACTIVATE** (Aktivovat) » **Compass** (Kompas).

Režim kompas zobrazuje následující informace:

- prostřední řádek: směr znázorněný ve stupních
- spodní řádek: pomocí tlačítka [View] můžete měnit zobrazení na aktuální směr vyjádřený světovou stranou, čas či prázdné zobrazení



Kompas se po jedné minutě přepne do režimu úspory energie. Tlačítkem [Start Stop] jej znovu aktivujete.

3.6.1 Nastavení deklinace

Aby kompas zobrazoval správné hodnoty, nastavte přesnou hodnotu deklinace.

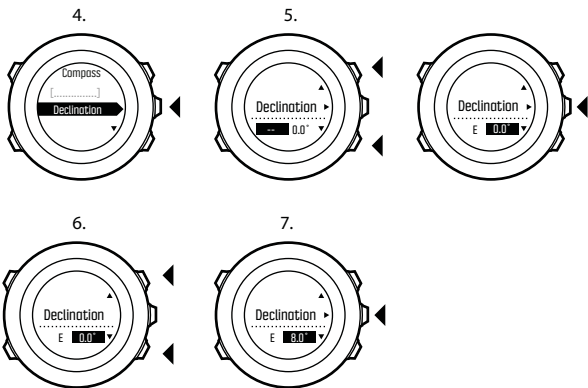
Papírové mapy jsou orientovány podle zemského severního pólu. Kompasů však ukazují na magnetický severní pól – oblast nad Zemí, do které se sbíhají magnetické siločáry. Protože magnetický severní pól a zemský severní pól neleží v jednom místě, musíte v kompasu nastavit deklinaci. Úhel mezi magnetickým a zemským severním pólem je vaše deklinace.

Hodnota deklinace je uvedena na většině map. Umístění magnetického severního pólu se každý rok mění, takže nejpřesnější a nejaktuálnější hodnotu deklinace můžete získat z internetu (například www.magnetic-declination.com).

Mapy pro orientační běh jsou ale kresleny v relaci s magnetickým severním pólem. To znamená, že při používání map pro orientační běh musíte vypnout opravu deklinace nastavením hodnoty 0 stupňů.

Postup nastavení hodnoty deklinace:

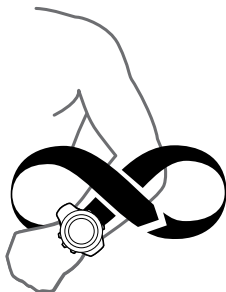
1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **GENERAL** (obecné).
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Declination** (Deklinace) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Vypněte deklinaci zvolením možnosti -- (--), nebo zvolte **W** (W – západ) nebo **E** (E – východ).
6. Tlačítky [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte hodnotu deklinace.
7. Stisknutím [Next] potvrďte nastavení.



 **RADA:** Nastavení kompasu můžete otevřít rovněž přidržetím tlačítka [View] v režimu **COMPASS** (Kompas).

3.6.2 Kalibrování kompasu

Pokud jste ještě kompas nepoužívali, je třeba provést nejprve kalibraci. Otáčejte hodinkami a naklánějte je různými směry. Až se ozve pípnutí, znamená to, že je kalibrace dokončena.



Pokud jste již kompas kalibrovali a chcete jej kalibrovat znovu, můžete otevřít možnost kalibrace v menu možností.

Proběhla-li kalibrace úspěšně, zobrazí se text **CALIBRATION SUCCESSFUL** (Kalibrace úspěšná). Nebyla-li kalibrace úspěšná, zobrazí se text **CALIBRATION FAILED** (Kalibrace selhala). Chcete-li kalibraci zopakovat, stiskněte [Start Stop].

Chcete-li spustit kalibraci kompasu manuálně:

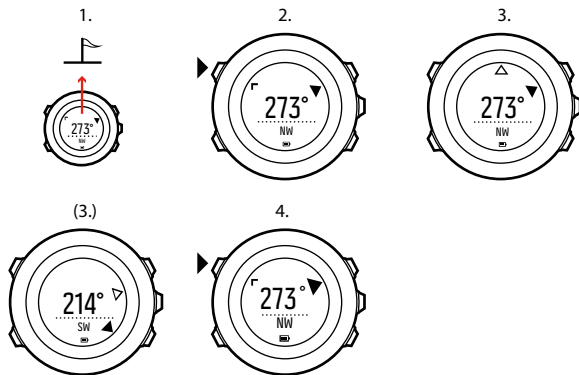
1. Otevřete menu možností přidržení tlačítka [Next].
2. Pomocí tlačítka [Next] vyberte položku **GENERAL** (OBEČNÉ).
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Calibration** (Kalibrace).


3.6.3 Nastavení aretace azimutu

Můžete označit směr ke svému cíli ve vztahu k severu pomocí funkce aretace azimutu.

Chcete-li provést aretaci azimutu:

1. Aktivujte kompas, přidržte hodinky před sebou a otočte se směrem k cíli.
2. Stisknutím tlačítka [Back Lap] aretujete aktuální úhel zobrazený na hodinkách jako azimut.
3. Prázdný trojúhelník indikuje aretovaný azimut ve vztahu k indikátoru severu (plný trojúhelník).
4. Stisknutím tlačítka [Back Lap] zrušíte aretaci azimutu.



 **POZNÁMKA:** Když používáte kompas v režimu cvičení, tlačítko [Back Lap] pouze aretuje azimut a ruší jeho aretaci. Chcete-li změřit mezičas tlačítkem [Back Lap], musíte opustit zobrazení kompasu.

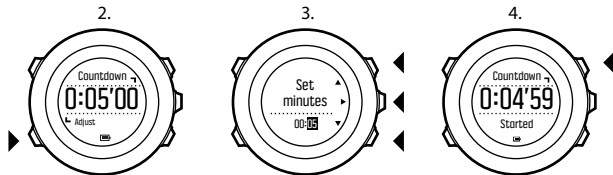
3.7 Odpočítavací měřič


Můžete použít odpočítávání, které odpočítává čas od nastavené hodnoty směrem k nule. Po každé z posledních 10 sekund odpočtu přístroj krátce pípne a po dosažení nuly zazní alarm.

Můžete zobrazit/skrýt odpočítávání z menu start pomocí položky nastavení **DISPLAYS** (Displeje) » **Countdown** (Odpočítávání). Přepínejte tlačítkem [Next].

Postup nastavení času odpočítávání:

1. Opakovaným stiskem tlačítka [Next] zobrazte displej odpočítávání.
2. Stisknutím [View] upravte čas odpočítávání.
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] spustíte odpočítávání.



 **RADA:** *Odpočítávání můžete přerušit/obnovit stisknutím tlačítka [Start Stop].*

3.8 Displeje

Hodinky Suunto Ambit3 Run se dodávají s řadou různých funkcí, např. se stopkami (viz *3.30 Stopky*), které mají podobu displejů, jež je možné zobrazovat stisknutím tlačítka [Next]. Některé z nich jsou trvalé, jiné můžete dle libosti zobrazovat/skrývat.

Zobrazení/skrytí displejů:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (Displeje) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. V seznamu displejů můžete zapínat a vypínat různé funkce tak, že se pomocí tlačítek Start Stop nebo Light Lock posunete na příslušnou položku a výběr potvrdíte tlačítkem Next.

Přidržením tlačítka [Next] opustíte menu displejů, je-li třeba.

Sportovní režimy (viz *3.29 Sportovní režimy*) také mají více různých displejů, pro něž můžete nastavovat zobrazení různých informací během cvičení.

3.8.1 Nastavení kontrastu displeje

Kontrast displeje hodinek Suunto Ambit3 Run můžete zvyšovat nebo snižovat v nastavení hodinek.

Postup nastavení kontrastu displeje:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].

2. Stisknutím [Next] otevřete položku nastavení **GENERAL** (Obecné).
3. Stisknutím [Next] otevřete položku **Tones/display** (Tóny/displej).
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Display contrast** (Kontrast displeje) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] kontrast zvýšíte, tlačítkem [Light Lock] jej snížíte.
6. Menu opustíte přidržením tlačítka [Next].

3.8.2 Invertování barev displeje

Můžete změnit zobrazení displeje mezi tmavým a světlým v nastavení hodinek na webu Movescount nebo jednoduše zkratkou pomocí tlačítka [View] (viz 2.1 *Tlačítka a menu*). Můžete také definovat barvu displeje pro sportovní režim na webu Movescount.

Postup invertování displeje hodinek v nastaveních:

1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Stisknutím [Next] otevřete položku nastavení **GENERAL** (Obecné).
3. Stisknutím [Next] otevřete položku **Tones/display** (Tóny/displej).
4. Tlačítkem [Start Stop] vyhledejte položku **Invert display** (Invertovat displej) a potvrďte ji stisknutím [Next].

3.9 Cvičení se sportovními režimy

Sportovní režimy (viz 3.29 *Sportovní režimy*) používejte pro zaznamenání cvičení a zobrazení různých informací v průběhu cvičení. Nabídku sportovních režimů otevřete stisknutím tlačítka [Start Stop] v položce **EXERCISE** (Cvičení).

3.9.1 Používání snímače Suunto Smart Sensor

Snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth® Smart, například Suunto Smart Sensor, můžete používat s hodinkami Suunto Ambit3 Run k získání podrobnějších informací o intenzitě cvičení.

Během cvičení vám snímač tepové frekvence umožňuje:

- tepová frekvence v reálném čase,
- průměrná tepová frekvence v reálném čase,
- graf tepové frekvence,
- kalorie spálené při cvičení,
- průvodce cvičením v rámci definovaných limitů tepové frekvence,
- Maximální tréninkový efekt

A po cvičení vám snímač tepové frekvence poskytne:

- celkový počet kalorií spálených při cvičení,
- průměrná tepová frekvence,
- maximální tepová frekvence,
- doba zotavení

Pokud používáte Suunto Smart Sensor, získáváte výhodu i v podobě paměti tepové frekvence. Paměťová funkce snímače Suunto Smart Sensor ukládá data, vždy když dojde k přerušení přenosu dat do hodinek Suunto Ambit3 Run.

Takto vždy získáte přesné informace o intenzitě cvičení i při takových aktivitách, jako je plavání, během kterého voda přenosu brání. Znamená to také, že můžete hodinky Suunto Ambit3 Run brát s sebou, poté co spustíte zaznamenávání. Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor.

Pokud nemáte snímač tepové frekvence, hodinky Suunto Ambit3 Run poskytují údaje o spotřebě kalorií a době zotavení pro aktivity běhu a jízdy na kole, kde se pro odhad intenzity cvičení použije rychlost. Chcete-li však mít přesné údaje o intenzitě cvičení, doporučujeme používat snímač tepové frekvence.

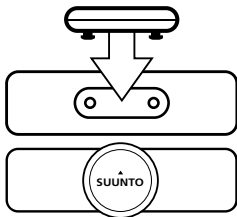
Další informace naleznete v uživatelské příručce k snímači Suunto Smart Sensor nebo k jinému snímači tepové frekvence kompatibilnímu s technologií Bluetooth Smart.

3.9.2 Použití senzoru Suunto Smart Sensor

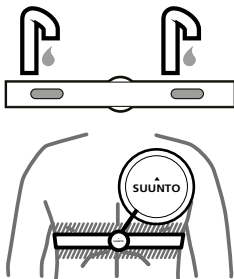
Chcete-li začít používat senzor Suunto Smart Sensor, postupujte takto:

1. Pevně zacvakněte senzor do konektoru hrudního pásu.
2. Dle potřeby upravte délku hrudního pásu.
3. Navlhčete oblasti elektrod na hrudním pásu vodou nebo elektrodovým gelem.
4. Oblékněte si hrudní pás tak, aby logo Suunto směřovalo nahoru a hrudní pás byl pohodlný.


1.




3. - 4.



Senzor Smart Sensor se zapne automaticky, když detekuje tep srdce.

 **RADA:** *Nejllepších výsledků dosáhnete, když budete nosit hrudní pás přímo na kůži.*

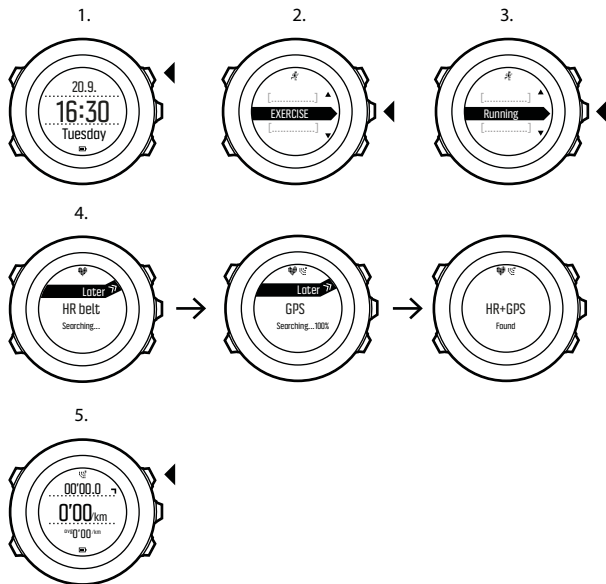
Další informace a pokyny pro řešení problémů naleznete v uživatelské příručce k senzoru Suunto Smart Sensor.

 **POZNÁMKA:** Suchá pokožka pod elektrodami pásu, povolený pás a oděvy ze syntetických materiálů mohou způsobit detekci abnormálně vysoké tepové frekvence. Výkyvům v měření tepové frekvence předejdete řádným navlhčením elektrod a pevným utažením pásu. Pokud vás změřená tepová frekvence znepokojuje, obraťte se na svého lékaře.

3.9.3 Zahájení cvičení

Postup při zahájení cvičení:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Stisknutím [Next] otevřete položku **EXERCISE** (Cvičení).
3. Tlačítky [Start Stop] a [Light Lock] procházejte možnostmi sportovního režimu a tlačítkem [Next] vyberte vhodný režim.
4. Pokud zvolený sportovní režim používá hrudní pás, hodinky začnou automaticky vyhledávat signál z hrudního pásu. Počkejte, dokud hodinky neoznámí nalezení signálu hrudního pásu/GPS, nebo stisknutím [Start Stop] zvolte **Later** (Později). Hodinky pokračují ve vyhledávání signálu z hrudního pásu/GPS.
5. Stisknutím [Start Stop] zahájíte záznam cvičení. Pro otevření doplňkových možností během cvičení přidržte tlačítko [Next].



3.9.4 V průběhu cvičení

Hodinky Suunto Ambit3 Run poskytují v průběhu cvičení mnoho různých informací. Tyto informace se liší v závislosti na zvoleném

sportovním režimu (viz *3.29 Sportovní režimy*). Více informací také získáte, pokud při cvičení použijete hrudní pás a GPS.

Zde jsou některé nápady, jak hodinky v průběhu cvičení používat:

- Pomocí tlačítka [Next] můžete posouvat a procházet displeje sportovních režimů.
- Stisknutím tlačítka [View] určíte různé možnosti pro zobrazení ve spodním řádku displeje.
- Chcete-li zabránit nechtěnému zastavení záznamu cvičení nebo vytvoření mezičasů, zamkněte tlačítka podržením stisknutého [Light Lock].
- Stisknutím [Start Stop] zaznamenávání přerušíte. Pro obnovení záznamu znovu stiskněte [Start Stop].

3.9.5 Zaznamenávání dráhy

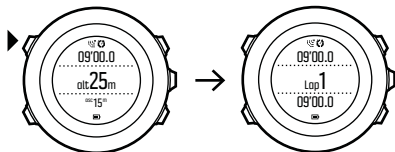
V závislosti na zvoleném sportovním režimu hodinky Suunto Ambit3 Run umožňují v průběhu cvičení zaznamenávat různé informace.

Pokud má váš sportovní režim aktivováno použití GPS, hodinky Suunto Ambit3 Run budou během cvičení zaznamenávat vaši dráhu. Dráhu můžete zobrazit na webu Movescount v rámci zaznamenaného Move a exportovat ji jako trasu pro další pozdější využití.

3.9.6 Vytváření kol


V průběhu cvičení můžete vytvářet kola buď manuálně nebo automaticky nastavením intervalu automatických kol na webu Movescount. Když nastavíte automatické vytváření kol, hodinky Suunto Ambit3 Run zaznamenávají kola na základě vzdálenosti specifikované na webu Movescount.

Chcete-li vytvářet kola manuálně, stiskněte při cvičení tlačítko [Back Lap].



Hodinky Suunto Ambit3 Run zobrazí tyto informace:

- horní řádek:mezičas (doba od začátku záznamu)
- střední řádek:číslo kola
- dolní řádek:čas kola

 **POZNÁMKA:** Souhrn cvičení zobrazuje nejméně jedno kolo, což je vaše cvičení od začátku do konce.Kola vytvořená v průběhu cvičení jsou zobrazena jako dodatečná kola.

3.9.7 Navigování v průběhu cvičení

Pokud chcete běžet určitou trasu nebo k místu zájmu (POI), můžete zvolit sportovní režim, například Běh trasy a okamžitě začít navigovat.

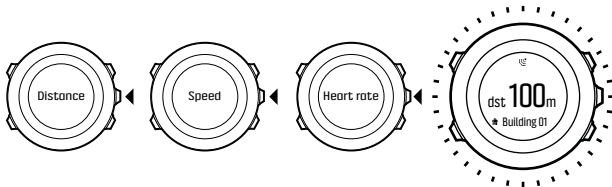
Můžete navigovat po trase nebo k místu zájmu během cvičení i v jiných sportovních režimech, které mají aktivované GPS.

Postup navigování v průběhu cvičení:


1. Ve sportovním režimu s aktivovaným GPS otevřete menu možností přidržением stisknutého tlačítka [Next].

2. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **NAVIGATION** (Navigace).
3. Tlačítkem [Light Lock] přetočte na položku **POIs (Points of interest)** (POI – Místa zájmu) nebo **Routes** (Trasy) a vyberte ji stisknutím [Next].

Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.



Chcete-li navigaci deaktivovat, vraťte se v menu možností zpět na položku **NAVIGATION** (Navigace) a zvolte možnost **End navigation** (Ukončit navigaci).

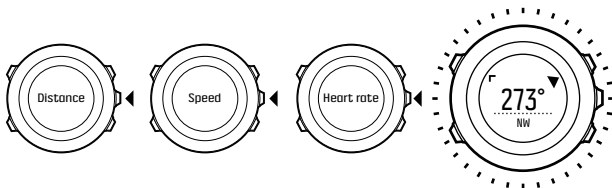
 **POZNÁMKA:** Pokud je nastavení přesnosti GPS (viz 3.20.3 Přesnost GPS a úspora energie) vašeho sportovního režimu **Good** (Dobrá) nebo nižší, přepne se během navigace přesnost GPS na možnost **Best** (Nejlepší). Spotřeba baterie pak bude vyšší.

3.9.8 Používání kompasu v průběhu cvičení

V průběhu cvičení můžete aktivovat kompas a přidat jej do vlastního sportovního režimu.

Postup používání kompasu v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Compass** (Kompas) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Kompas se zobrazí jako poslední displej vlastního sportovního režimu.



Chcete-li kompas deaktivovat, vraťte se v menu možností zpět k položce **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte možnost **End compass** (Ukončit kompas).

3.10 Najít cestu zpět

Pokud používáte GPS, hodinky Suunto Ambit3 Run automaticky uloží počáteční místo vašeho cvičení. Pomocí funkce Najít cestu zpět vás mohou hodinky Suunto Ambit3 Run vést přímo zpět do počátečního bodu (nebo do místa, kde byla určena pozice GPS).

Chcete-li najít cestu zpět:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **NAVIGATION** (Navigace).
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Find back** (Najít cestu zpět) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

Vodítka navigace se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.

3.11 Aktualizace firmwaru

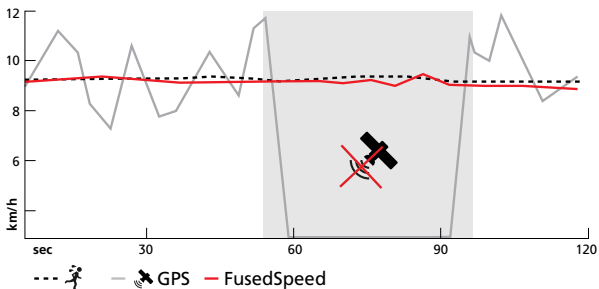
Na webu Movescount můžete aktualizovat software hodinek Suunto Ambit3 Run. Když aktualizujete software, všechny záznamy se automaticky přesunou na web Movescount a budou z hodinek odstraněny.

Pro aktualizaci softwaru hodinek Suunto Ambit3 Run:

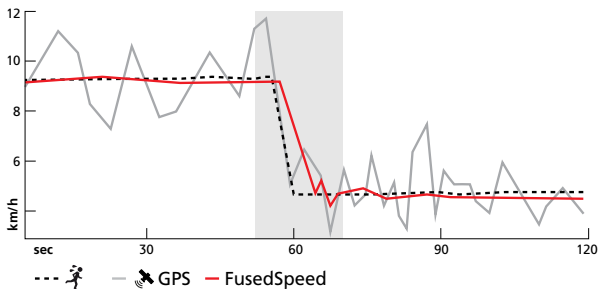
1. Proveďte instalaci aplikace Moveslink, pokud jste tak ještě neudělali.
2. Připojte hodinky Suunto Ambit3 Run k počítači USB kabelem, který je součástí dodávky.
3. Je-li k dispozici aktualizace, provede se automaticky aktualizace hodinek. Vyčkejte na dokončení aktualizace, teprve poté odpojte kabel USB.

3.12 Funkce FusedSpeed

FusedSpeed™ je jedinečná kombinace informací z GPS a snímače zrychlení zápěstí pro získání mnohem přesnější informace o rychlosti běhání. Signál GPS je adaptivně filtrován na základě zrychlování zápěstí. To poskytuje mnohem přesnější hodnoty o konstantních rychlostech a rychlejší odezvu na změny rychlosti.



Funkce FusedSpeed vám přinese největší užitek, pokud při tréninku potřebujete velmi rychlé reakce na změny rychlosti, například při běhání v terénu nebo při intervalovém tréninku. Pokud dočasně ztratíte signál GPS, jsou hodinky Suunto Ambit3 Run schopny dočasně pokračovat v zobrazování přesné rychlosti díky GPS kalibrovanému akcelerometru.

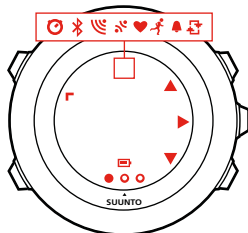


RADA: *Chcete-li získat co nejpřesnější informace s funkcí FusedSpeed, podívejte se na hodinky podle potřeby jen krátkou chvíli. Držením hodinek před sebou bez pohybu se přesnost snižuje.*

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

Chcete-li aktivovat funkci FusedSpeed pro vlastní sportovní režim, je třeba vybrat takovou aktivitu, která funkci FusedSpeed využívá. To je na webu Movescount indikováno na konci pokročilého nastavení příslušného sportovního režimu.

3.13 Ikony



Na hodinkách Suunto Ambit3 Run jsou zobrazeny následující ikony:



budík



baterie



aktivita Bluetooth



zámek tlačítek



indikátory stisknutí tlačítek



chronograf



aktuální displej






dolů/snížit

	intenzita signálu GPS
	tepová frekvence
	příchozí volání
	intervalový měřič
	zpráva/oznámení
	ztracené volání
	další/potvrdit
	párování
	nastavení
	režim sportu
	nahoru/zvýšit

Ikony POI

Hodinky Suunto Ambit3 Run využívají tyto ikony POI:

	začátek
	budova/domov
	kemp/kempink

	auto/parkoviště
	jeskyně
	křižovatka
	konec
	jídlo/restaurace/kavárna
	les
	geocache
	ubytování/hostel/hotel
	louka
	hora/kopec/údolí/převís
	cesta/dráha
	skála
	výhled
	voda/řeka/jezero/pobřeží
	bod Waypoint

3.14 Intervalový měřič

Na webu Movescount můžete do každého vlastního sportovního režimu přidat intervalový měřič. Chcete-li přidat intervalový měřič do sportovního režimu, zvolte sportovní režim a otevřete **Advanced settings** (Pokročilá nastavení). Při příštím připojení hodinek Suunto Ambit3 Run k účtu Movescount bude intervalový měřič synchronizován do hodinek.

V intervalovém měřiči můžete specifikovat následující informace:

- typy intervalů (**HIGH** (vysoký) a **LOW** (nízký) interval)
- trvání nebo vzdálenost pro oba typy intervalů
- počet opakování intervalů

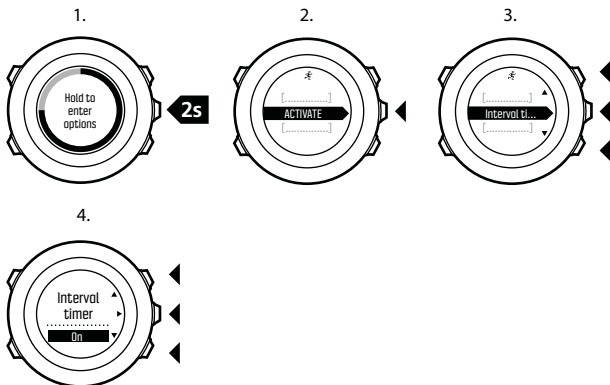


POZNÁMKA: *Nenastavíte-li počet opakování intervalů na webu Movescount, bude intervalový měřič pokračovat, dokud se nezopakuje 99krát.*

Postup aktivace/deaktivace intervalového měřiče:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **ACTIVATE** (Aktivovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Interval** a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
4. Stisknutím [Start Stop] nebo [Light Lock] nastavte intervalový měřič na **On/Off** (Zapnuto/Vypnuto) a potvrďte stisknutím [Next].

Když je aktivován intervalový měřič, zobrazuje se v horní části displeje ikona intervalu.



3.15 Intervalové tréninky

Hodinky Suunto Ambit3 Run vám umožňují provádět intervalové tréninky s průvodcem s využitím funkce plánování tréninku v aplikaci Suunto Movescount App.



POZNÁMKA: Funkce plánování tréninku vyžaduje připojení k internetu přes Wi-Fi nebo mobilní síť. V případě připojení přes mobilní síť může být přenos dat zatížen poplatky pro operátora.

Obtížnost tréninku je zcela přizpůsobitelná vašim potřebám. U každého intervalu je možné nastavit typ, délku trvání a cíl. Volitelně lze pro interval přidat vlastní textové pokyny.

Jakmile vytvoříte plány tréninků a synchronizujete hodinky s aplikací, budou tréninky k dispozici v menu možností ve sportovním režimu.

Spuštění intervalového tréninku s průvodcem:

1. Ve sportovním režimu otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost TRÉNINK.
3. Tlačítka [Light Lock] nebo [Start Stop] procházejte dostupné tréninky, tlačítkem [Next] proveďte výběr.
4. Stisknutím [Start Stop] začnete nahrávat cvičení.

Průvodce se spustí současně se záznamem. Údaje o intervalovém tréninku se zobrazí jako poslední displej zvoleného sportovního režimu.

5. Trénink dokončíte nebo zastavíte kdykoli v jeho průběhu zastavením záznamu, jako obvykle, případně volbou UKONČIT TRÉNINK (Ukončit trénink) v menu možností.

V průběhu tréninku hodinky poskytují v reálném čase pokyny v podobě grafu na displeji tréninku.



- Horní řádek: aktuální měření v závislosti na stanovém cíli intervalu. Pokud například pro daný interval určíte horní a dolní rychlostní limit, bude hodnota nad grafem ukazovat aktuální rychlost.
- Graf: grafické znázornění aktuálního intervalu. Horní a dolní část grafu odpovídá nastavenému rozpětí limitních hodnot pro daný interval. Levá, resp. pravá strana grafu označuje začátek, resp. konec intervalu. Křivka v grafu symbolizuje váš aktuální výkon v závislosti na délce trvání intervalu a nastavených limitech.
- Spodní řádek: čas, vzdálenost nebo počet kalorií zbývajících do konce intervalu. Pokud jste nastavili jako interval jedno kolo (interval skončí po stisknutí tlačítka [Back Lap]), bude spodní řádek zobrazovat kumulativní čas intervalu.

Po začátku dalšího intervalu bude na hodinkách zobrazeno shrnutí následujícího intervalu.



- Krok intervalu
- Trvání
- Cílové limity

3.16 Záznamník

V záznamníku jsou uloženy záznamy vašich nahraných aktivit. Maximální počet záznamů a maximální trvání jednoho záznamu závisí na tom, kolik informací se pro každou aktivitu ukládá. Například přesnost GPS (viz 3.20.3 *Přesnost GPS a úspora energie*) a využívání intervalového měřiče (viz 3.14 *Intervalový měřič*) mají přímý dopad na počet a trvání záznamů, které lze uložit.

Můžete zobrazit souhrn záznamu aktivity ihned poté, co zastavíte záznam, nebo prostřednictvím funkce **LOGBOOK** v menu start.


Informace zobrazené v souhrnu záznamu jsou dynamické: mění se v závislosti na faktorech jako například sportovním režimu či na tom, zda jste používali hrudní pás pro měření tepové frekvence či GPS.

Standardně všechny záznamy obsahují minimálně tyto informace:

- název sportovního režimu
- čas
- datum

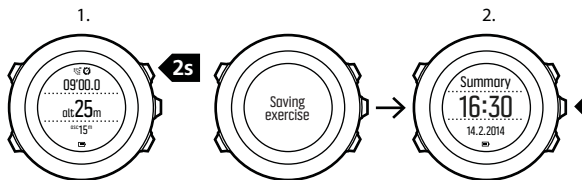
- trvání
- kola

Pokud záznam obsahuje údaje GPS, zahrnuje záznam v záznamníku náhled celé trasy.

 **RADA:** *Mnoho dalších podrobností o zaznamenaných aktivitách můžete zobrazit na webu Movescount.com.*

Zobrazení souhrnu záznamu po zastavení nahrávání:

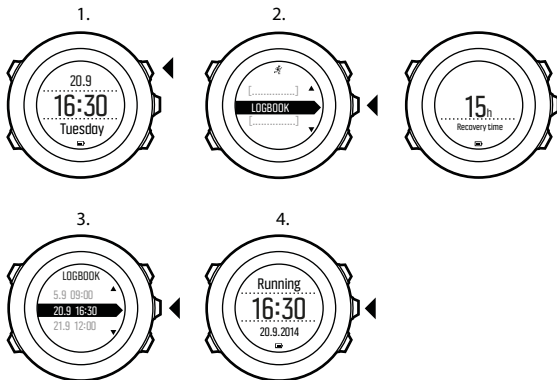
1. Přidržením tlačítka [Start Stop] záznam cvičení ukončíte a uložíte. Případně můžete stisknutím tlačítka [Start Stop] zaznamenávání přerušit. Po přerušení zaznamenávání jeho úplné zastavení potvrďte stisknutím tlačítka [Back Lap] nebo pokračujte v záznamu stisknutím [Start Stop].
Po přerušení a zastavení cvičení záznam uložte stisknutím tlačítka [Start Stop]. Pokud záznam nechcete uložit, stiskněte [Light Lock]. Pokud záznam neuložíte, můžete i tak zobrazit souhrn záznamu stisknutím tlačítka [Light Lock], ale záznam nebude uložen v záznamníku pro pozdější zobrazení.
2. Stisknutím tlačítka [Next] zobrazíte souhrn záznamu.



Souhryny všech uložených cvičení si můžete prohlédnout rovněž v záznamníku. V záznamníku jsou cvičení seřazena podle data a času.

Postup zobrazení souhrnu záznamu v záznamníku:

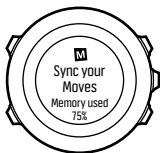
1. Stisknutím tlačítka [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **LOGBOOK** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next]. Zobrazí se čas zotavení.
3. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] můžete záznamy procházet, výběr provedete tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Next] procházejte souhrnem cvičení.



Pokud záznam obsahuje více kol, můžete zobrazit informace ke konkrétnímu kolu stisknutím tlačítka [View].

3.17 Indikátor dostupné paměti


Pokud nebylo s webem Movescount synchronizováno více než 50 % záznamníku, hodinky Suunto Ambit3 Run zobrazí po otevření záznamníku upozornění.



Upozornění se nezobrazí, jestliže je nesynchronizovaná paměť plná a hodinky Suunto Ambit3 Run začnou přepisovat starší záznamy.

3.18 Movescount

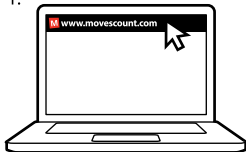
Movescount.com je váš bezplatný osobní deník a online sportovní komunita, která vám nabízí bohatou škálu nástrojů pro správu vašich každodenních aktivit a pro vytváření poutavých příběhů o vašem cvičení. Movescount umožňuje přenášet vaše záznamy cvičení z hodinek Suunto Ambit3 Run na web Movescount a přizpůsobovat hodinky podle vašich požadavků.

 **RADA:** Po připojení k webu Movescount můžete také získat nejnovější firmwar pro hodinky Suunto Ambit3 Run.

Začněte nainstalováním aplikace Moveslink:

1. Otevřete www.movescount.com/moveslink.
2. Stáhněte, nainstalujte a otevřete nejnovější verzi Moveslink.

1.



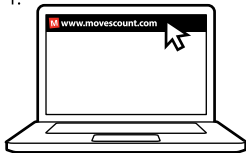
2.



Postup registrace pro web Movescount:


1. Otevřete web www.movescount.com.
2. Vytvořte si účet.

1.




2.




 **POZNÁMKA:** Při prvním připojení hodinek Suunto Ambit3 Run k webu Movescount.com se všechny informace (včetně nastavení hodinek) přenesou z hodinek na váš účet Movescount. Při příštím připojení hodinek Suunto Ambit3 Run k účtu Movescount budou automaticky synchronizovány změny v nastavení a sportovních režimech provedené na webu Movescount a v hodinkách.

3.19 Mobilní aplikace Movescount

Díky aplikaci Suunto Movescount můžete ještě rozšířit své využití hodinek Suunto Ambit3 Run. Můžete spárovat mobilní aplikaci a dostávat oznámení na hodinky Suunto Ambit3 Run, můžete měnit nastavení a přizpůsobovat sportovní režimy i v terénu, můžete využívat mobilní zařízení jako druhý displej, pořizovat snímky s daty z Move a vytvářet videa Suunto Movies.

 **RADA:** *Kterýkoli Move uložený na webu Movescount můžete doplňovat obrázky a pomocí aplikace Suunto Movescount můžete též vytvořit video Suunto Movie.*

 **POZNÁMKA:** *Všeobecné nastavení hodinek Suunto Ambit3 Run můžete změnit i offline. Přizpůsobování sportovních režimů a aktualizace údajů o čase, datu a satelitech GPS vyžaduje internetové připojení pomocí Wi-Fi nebo mobilní sítě. Za přenos dat mohou být operátorem účtovány poplatky.*

Párování s aplikací Suunto Movescount pro iOS:

1. Stáhněte ze serveru iTunes App Store a nainstalujte aplikaci Suunto Movescount do svého zařízení kompatibilního s OS Apple. Popis aplikace obsahuje i nejnovější informace o kompatibilitě.
2. Spustěte aplikaci Suunto Movescount a zapněte Bluetooth, pokud jste tak již neučinili. Nechte aplikaci běžet v popředí.
3. Na hodinkách otevřete menu možností přidržím tlačítka [Next].

4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PÁROVÁNÍ** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **MOBIL. APLIKACE**.
6. Zadejte kód zobrazený na displeji hodinek do pole požadavku párování na mobilním zařízení a klepněte na tlačítko PÁROVÁNÍ.

Párování s aplikací Suunto Movescount pro Android:

1. Stáhněte aplikaci Suunto Movescount ze serveru Google Play a nainstalujte ji na kompatibilní zařízení s OS Android. Popis aplikace obsahuje i nejnovější informace o kompatibilitě.
2. Spustěte aplikaci Suunto Movescount a zapněte Bluetooth, pokud jste tak již neučinili. Nechte aplikaci běžet v popředí.
3. Na hodinkách otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PÁROVÁNÍ** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
5. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **Mobil. aplikace**.
6. Na zařízení s OS Android se otevře vyskakovací obrazovka. Zvolte PÁROVÁNÍ.
7. Zadejte kód zobrazený na displeji hodinek do pole požadavku párování na mobilním zařízení a klepněte na tlačítko PÁROVÁNÍ.


3.19.1 Druhý displej na telefonu

Pokud používáte aplikaci Suunto Movescount, můžete využívat mobilní telefon jako druhý displej pro své hodinky.

Postup při využití mobilního telefonu jako druhého displeje:

1. Spárujte své hodinky Suunto Ambit3 Run s aplikací Suunto Movescount, pokud jste tak ještě neučinili (viz *3.19 Mobilní aplikace Movescount*).

2. Přepněte hodinky Suunto Ambit3 Run do sportovního režimu (viz 3.9 *Cvičení se sportovními režimy*).
3. Otevřete aplikaci Suunto Movescount App a klepněte na položku **MOVE** (Move).
4. Zvolte položku **AMBIT3** (Ambit3) ze seznamu a klepněte na možnost **NEXT** (Další).
5. Obvyklým způsobem spusťte a zastavte záznam cvičení.

 **RADA:** *Měnit zobrazený obsah můžete klepnutím na různé oblasti displeje na telefonu – doprostřed, nahoru doleva, nahoru doprava.*

3.19.2 Synchronizace s mobilní aplikací

Pokud jste hodinky Suunto Ambit3 Run spárovali s aplikací Suunto Movescount, změny nastavení, sportovní režimy a nové Moves se automaticky synchronizují, když je aktivní připojení pomocí technologie Bluetooth. Ikona Bluetooth na hodinkách Suunto Ambit3 Run se během synchronizace rozbliká.

Toto výchozí nastavení je možné měnit z menu možností.

Postup vypnutí automatické synchronizace:

1. Otevřete menu možností přidržetím tlačítka [Next].
2. Přejděte na položku PŘIPOJENÍ tlačítkem [Light Lock] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
3. Přejděte na položku Nastavení tlačítkem [Light Lock] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
4. Dalším stisknutím tlačítka Next otevřete položku nastavení **MobileApp sync**(Synchronizace s mobilní aplikací).

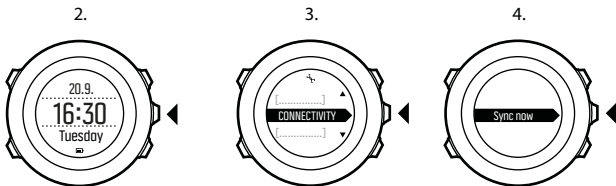
5. Tlačítkem [Light Lock] můžete synchronizaci vypínat/zapínat, stiskem tlačítka [Next] opustíte menu.

Manuální synchronizace

Je-li automatická synchronizace vypnuta, je nutné pro přenesení nastavení či nových Moves spustit synchronizaci manuálně.


Postup při manuální synchronizaci s mobilní aplikací:

1. Ujistěte se, že je aplikace Suunto Movescount spuštěná a že Bluetooth je aktivní.
2. Otevřete menu možností přidržem tlačítka [Next].
3. Přejděte na položku PŘIPOJENÍ tlačítkem [Light Lock] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
4. Stisknutím tlačítka [Next] spustíte synchronizaci (položka **Sync now**, Synchronizovat nyní).



Pokud má vaše mobilní zařízení aktivní datové připojení a vaše aplikace je připojena k účtu Movescount, dojde k synchronizaci nastavení a Moves s vaším účtem. Pokud není navázáno datové připojení, synchronizace bude zdržena do doby, kdy bude připojení k dispozici.

Nesynchronizované Moves zaznamenané hodinkami Suunto Ambit3 Run se objeví v aplikaci, ale nebude možné zobrazit jejich podrobnosti, dokud neproběhne synchronizace s účtem Movescount. Moves, které zaznamenáte pomocí aplikace, bude možné zobrazit okamžitě.

 **POZNÁMKA:** *Synchronizace mezi aplikací Suunto Movescount a účtem Movescount může být zpoplatněna provozovatelem služby přenosu dat.*

3.20 Navigace pomocí GPS


Hodinky Suunto Ambit3 Run používají systém GPS (Global Positioning System) pro určení aktuálního umístění. Systém GPS tvoří satelity, které obíhají Zemi ve výšce 20 000 km rychlostí 4 km/s.


Vestavěný GPS přijímač v hodinkách Suunto Ambit3 Run je optimalizovaný pro použití na zápěstí a přijímá data ve velmi širokém úhlu.


3.20.1 Získání signálu GPS

Hodinky Suunto Ambit3 Run automaticky aktivují GPS, pokud zvolíte sportovní režim s funkcí GPS, určíte své umístění nebo zahájíte navigaci.



 **POZNÁMKA:** Když aktivujete GPS poprvé nebo jste jej nepoužívali delší dobu, může vyhledání pozice GPS trvat déle než obvykle. Další spouštění GPS budou trvat kratší dobu.

 **RADA:** Chcete-li minimalizovat dobu spouštění GPS, držte hodinky nehybně tak, aby přijímač GPS směřoval nahoru. Zajistěte, aby měly hodinky nerušený výhled na oblohu.

 **RADA:** V zájmu získání nejnovějších orbitálních dat satelitu pravidelně hodinky Suunto Ambit3 Run synchronizujte s Movescount. Tím se zkracuje doba potřebná k získání dat GPS a zvyšuje přesnost trasy.

Řešení problémů: Není signál GPS

- Pro získání optimálního signálu nasměrujte hodinky částí s přijímačem GPS nahoru. Nejlepší signál je možné přijímat v otevřeném prostoru s nerušeným výhledem na oblohu.

- GPS přijímač obvykle pracuje dobře uvnitř stanů a v dalších tenkých přístřešcích. Objekty, budovy, hustá vegetace nebo oblačné počasí však mohou kvalitu příjmu signálu GPS snížit.
- Signál GPS neprochází pevnými stavbami ani vodou. To znamená, že byste se neměli pokoušet aktivovat GPS například v budovách, jeskyních nebo pod vodou.

3.20.2 GPS sítě a formáty polohy

Sítě jsou linky na mapě, které definují systém souřadnic použitý na mapě.

Formát polohy je způsob, jakým hodinky zobrazují údaje z GPS přijímače. Všechny formáty se vztahují ke stejnému umístění, jsou pouze vyjádřeny jiným způsobem. Formát polohy můžete v hodinkách změnit v položce nastavení **GENERAL** (Obecné) » **Format** (Formát) » **Position format** (Formát polohy).

Formát můžete vybrat z následujících sítí:

- zeměpisná šířka/délka je nejčastěji používaná síť a má tři různé formáty:
 - **WGS84 Hd.d°** (WGS84 Hd.d°)
 - **WGS84 Hd°m.m'** (WGS84 Hd°m.m')
 - **WGS84 Hd°m's.s** (WGS84 Hd°m's.s)
- **UTM** (UTM – Universal Transverse Mercator) poskytuje dvojrozměrnou prezentaci horizontální pozice.
- **MGRS** (MGRS – Military Grid Reference System) je rozšíření UTM a obsahuje označovač zóny sítě, 100 000metrový čtvercový identifikátor a číselné označení polohy.

Hodinky Suunto Ambit3 Run podporují rovněž tyto místní sítě:

- **British (BNG)** (Britský (BNG))
- **Finnish (ETRS-TM35FIN)** (Finský (ETRS-TM35FIN))
- **Finnish (KKJ)** (Finský (KKJ))
- **Irish (IG)** (Irlský (IG))
- **Swedish (RT90)** (Švédský (RT90))
- **Swiss (CH1903)** (Švýcarský (CH1903))
- **UTM NAD27 Alaska** (UTM NAD27 Aljaška)
- **UTM NAD27 Conus** (UTM NAD27 Conus)
- **UTM NAD83** (UTM NAD83)
- **NZTM2000** (NZTM2000 (Nový Zéland))



POZNÁMKA: *Některé sítě nelze použít v oblastech severně od 84°S a jižně od 80°J, nebo mimo země, pro které jsou určeny.*

3.20.3 Přesnost GPS a úspora energie

Při přizpůsobování sportovních režimů můžete na webu Movescount definovat interval zjišťování GPS v nastavení přesnosti GPS. Čím je interval kratší, tím je při cvičení přesnost vyšší.

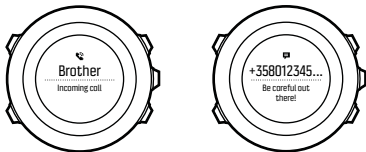
Prodloužením intervalu a snížením přesnosti prodloužíte životnost baterie.

Možnosti přesnosti GPS jsou:

- **Best (Nejlepší):** ~ 1sekundový interval, nejvyšší spotřeba energie
- **Good (Dobrá):** ~ 5sekundový interval, střední spotřeba energie
- **OK:** ~ 60sekundový interval, nejnižší spotřeba energie
- **Off (Vypnuto):** GPS se nepoužívá

3.21 Oznámení

Pokud jste spárovali své hodinky Suunto Ambit3 Run s aplikací Suunto Movescount (viz *3.19 Mobilní aplikace Movescount*), mohou vás hodinky upozorňovat na volání, zprávy a oznámení „push“.



Nastavení oznámení na hodinkách:

1. Otevřete menu možností přidržением tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PŘIPOJENÍ** a potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Nastavení** a potvrďte tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **OZNÁMENÍ** a potvrďte tlačítkem [Next].
5. Volbu můžete přepínat pomocí tlačítka [Light Lock], následně potvrďte tlačítkem [Next].
6. Menu opustíte přidržением tlačítka [Next].

Máte-li zapnutá oznámení, hodinky Suunto Ambit3 Run vám budou poskytovat zvuková upozornění a zobrazí ikonu oznámení ve spodním řádku spolu s každou novou událostí.

Zobrazení oznámení na hodinkách:

1. Stisknutím tlačítka [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **OZNÁMENÍ** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Jednotlivá oznámení procházejte pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock].

Můžete zobrazit až 10 oznámení. Oznámení zůstanou v hodinkách, dokud je z mobilního zařízení nevymažete. Oznámení starší jednoho dne však budou v hodinkách skryta a není možné je zobrazit.

3.22 Zařízení POD a snímače tepové frekvence

Po spárování hodinek Suunto Ambit3 Run a zařízením POD kompatibilním se systémem Bluetooth® Smart je možné během tréninku získávat přídatné informace.

Snímač Suunto Smart Sensor, který se dodává s hodinkami Suunto Ambit3 Run (volitelné příslušenství) je již spárován. Párování je třeba provést pouze tehdy, když chcete použít jiný snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth Smart.

3.22.1 Párování zařízení POD a snímače tepové frekvence

Postup párování může probíhat různě, záleží na typu zařízení POD či snímače tepové frekvence (TF). Než zahájíte párování, projděte si uživatelskou příručku k zařízení, s nímž své hodinky Suunto Ambit3 Run párujete.

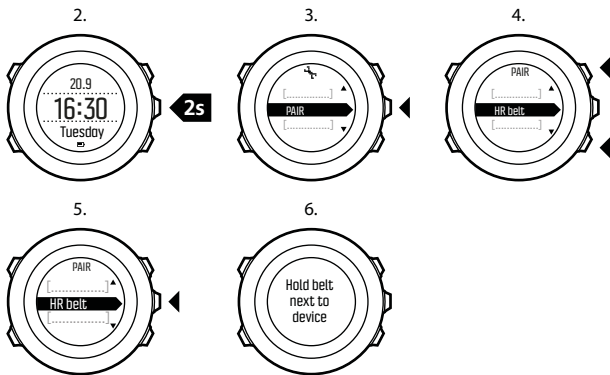
Postup párování zařízení POD či snímače tepové frekvence:

1. Aktivujte zařízení POD nebo snímač tepové frekvence:

Informace ohledně párování snímače Suunto Smart Sensor uvádí *3.9.2 Použití senzoru Suunto Smart Sensor.*

- Otevřete menu možností přidržem tlačítka [Next].
- Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **PAIR** (Párovat) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
- Prohleďte možnosti pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock] a stiskněte tlačítko [Next], až budete chtít vybrat zařízení POD či snímač tepové frekvence pro párování.
- Přidržeťte hodinky Suunto Ambit3 Run blízko zařízení, s nímž provádíte párování, a vyčkejte, dokud hodinky Suunto Ambit3 Run nezobrazí oznámení o úspěšném párování.

Pokud se párování nepodaří, stiskněte [Start Stop] pro opakování nebo [Light Lock] pro návrat do nastavení párování.



3.22.2 Použití zařízení Foot POD

Pokud používáte zařízení Foot POD, automaticky se v krátkých intervalech během cvičení kalibruje podle GPS. Zařízení Foot POD však vždy funguje jako zdroj údajů o rychlosti a vzdálenosti, když je spárováno a aktivní pro daný sportovní režim.

Automatická kalibrace zařízení Foot POD je ve výchozím nastavení zapnutá. Je možné ji vypnout v menu možnosti pro daný sportovní režim v položce **ACTIVATE** (Aktivovat), pokud je zařízení Foot POD spárováno a používá se pro zvolený sportovní režim.

Ruční kalibrací zařízení Foot POD můžete dosáhnout ještě přesnějších údajů o rychlosti a vzdálenosti. Kalibraci proveďte na přesně změřené vzdálenosti, například na 400 metrové běžecké dráze.

Postup kalibrace zařízení Foot POD s hodinkami Suunto Ambit3 Run:

1. Připevněte zařízení Foot POD na botu. Další informace naleznete v návodu k zařízení Foot POD, které používáte.
2. V menu start vyberte sportovní režim, například **Running** (Běh).
3. Rozeběhněte se svým obvyklým tempem. Při protnutí startovní čáry stiskněte [Start Stop] pro zahájení záznamu.
4. Běžte na vzdálenost 800–1000 metrů svým obvyklým tempem (například dva okruhy na 400 metrové dráze).
5. Po proběhnutí cílem přerušete zaznamenávání stisknutím [Start Stop].
6. Stisknutím [Back Lap] zastavíte zaznamenávání. Po zastavení cvičení uložte protokol stisknutím [Start Stop]. Pokud záznam nechcete uložit, stiskněte [Light Lock].

Tlačítkem [Next] procházejte zobrazeními souhrnu, dokud nedojdete k naměřené vzdálenosti. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] upravte vzdálenost zobrazenou na displeji na skutečně uběhnutou hodnotu. Volbu potvrďte zvolením [Next].

7. Kalibraci zařízení POD potvrďte stisknutím [Start Stop]. Vaše zařízení Foot POD je nyní kalibrováno.



POZNÁMKA: *Pokud nebylo připojení k zařízení Foot POD v průběhu kalibrace stabilní, nebudete mít možnost vzdálenost v souhrnu vzdálenosti upravit. Zajistěte, aby bylo zařízení Foot POD přípevně správně podle pokynů a zkuste to znovu.*

Pokud běháte bez zařízení Foot POD, můžete získat údaje o kadenci ze zápěstí. Kadence běhu měřená ze zápěstí se používá spolu s technologií FusedSpeed (viz 3.12 *Funkce FusedSpeed*) a je vždy zapnutá pro specifické sportovní režimy, například pro běh, terénní běh, běžecký pás, orientační běh a atletiku.

Pokud je na začátku cvičení zjištěna přítomnost zařízení Foot POD, je kadence běhu měřená na zápěstí přepisována kadencí podle zařízení Foot POD.

3.23 Místa zájmu

Hodinky Suunto Ambit3 Run obsahují GPS navigaci, která umožňuje navigovat na předem definované místo uložené jako místo zájmu (POI).



POZNÁMKA: Navigaci můžete používat, i když zaznamenáváte cvičení (viz 3.9.7 Navigování v průběhu cvičení).

Postup navigování k POI:

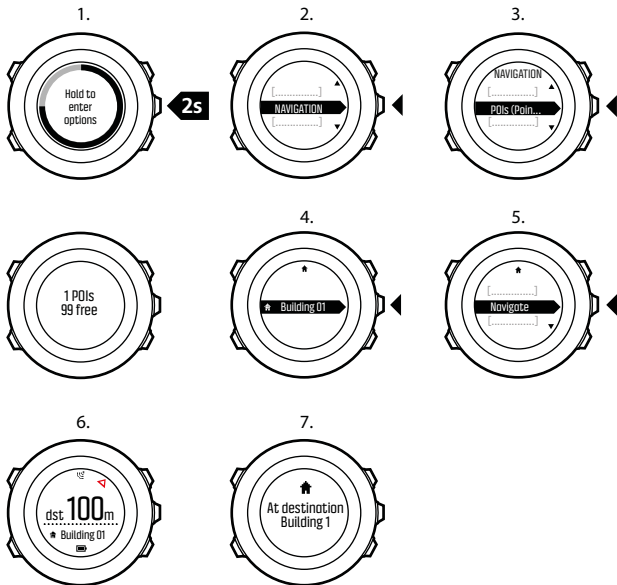
1. Přepněte do sportovního režimu s aktivovaným GPS. Přidržením tlačítka [Next] se otevře menu s možnostmi.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigace) a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest)** (POI – Místa zájmu) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

Hodinky zobrazí počet uložených POI a volné místo, které je k dispozici pro nová místa zájmu.

4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k POI, ke kterému se chcete navigovat, a zvolte jej stisknutím tlačítka [Next].
5. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Navigate** (Navigovat).

Pokud používáte kompas poprvé, musíte provést jeho kalibraci (viz 3.6.2 Kalibrování kompasu). Po aktivaci kompasu začnou hodinky hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found** (GPS nalezeno).

6. Začněte navigaci k POI. Hodinky zobrazí tyto informace:
 - indikátor zobrazující směr k cíli (další vysvětlení níže),
 - vzdálenost od cíle,
7. Při dosažení cíle vás hodinky informují.

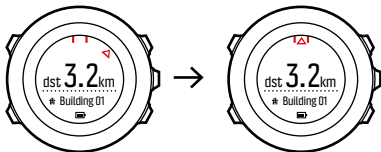


Když stojíte nebo se pohybujete pomalu (< 4 km/h), hodinky ukazují směr k POI (nebo waypointu, pokud navigujete po trase) podle azimutu na kompasu.



Když se pohybujete (> 4 km/h), hodinky ukazují směr k POI (nebo waypointu, pokud navigujete po trase) podle GPS.

Směr k cíli, neboli azimut, se zobrazuje jako prázdný trojúhelník. Směr pohybu je indikován plnými čarami v horní části displeje. Srovnáte-li tyto dva prvky, můžete si být jisti, že se pohybujete správným směrem.




3.23.1 Zjišťování aktuálního umístění

Hodinky Suunto Ambit3 Run umožňují zjistit souřadnice aktuálního umístění pomocí GPS.

Postup zjištění aktuálního umístění:

1. Přepněte do sportovního režimu s aktivovaným GPS. Přidržením tlačítka [Next] se otevře menu s možnostmi.

2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigace) a otevřete ji stisknutím [Next].
3. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Location** (Umístění).
4. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **Current** (Aktuální).
5. Hodinky začnou hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found** (GPS nalezeno). Poté se na displeji zobrazí vaše souřadnice.

 **RADA:** *Své umístění můžete zjistit i při záznamu cvičení, pokud otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].*

3.23.2 Přidání aktuálního umístění jako POI

Hodinky Suunto Ambit3 Run umožňují uložit aktuální umístění jako POI nebo definovat určité umístění jako POI. K uloženému POI se kdykoli můžete nechat navigovat, například v průběhu cvičení.


Do hodinek můžete uložit až 250 POI. Do tohoto limitu se počítají i uložené trasy. Pokud máte například trasu s 60 waypointy, můžete do hodinek uložit už jen 190 POI.

Z předdefinovaného seznamu můžete zvolit typ POI (ikona) a název POI nebo je na webu Movescount libovolně pojmenovat.

Postup uložení umístění jako POI:

1. Přepněte do sportovního režimu s aktivovaným GPS. Přidržením tlačítka [Next] se otevře menu možností.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **Location**.

4. Zvolte možnost **CURRENT**, případně **DEFINE**, chcete-li hodnoty zeměpisné délky či šířky ručně změnit.
5. Stisknutím [Start Stop] umístění uložte.
6. Vyberte vhodný typ POI pro ukládané umístění. Jednotlivé typy POI procházejte pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock]. Tlačítkem [Next] vyberte typ POI.
7. Vyberte vhodný název umístění. Jednotlivé možnosti názvů procházejte pomocí tlačítek [Start Stop] a [Light Lock]. Název můžete vybrat tlačítkem [Next].
8. Stisknutím [Start Stop] POI uložte.

 **RADA:** POI můžete vytvořit na webu Movescount zvolením umístění na mapě nebo zadáním souřadnic. POI v hodinkách Suunto Ambit3 Run a na webu Movescount se při každém připojení hodinek k webu Movescount synchronizují.

3.23.3 Vymazání POI

POI můžete vymazat přímo v hodinkách nebo prostřednictvím webu Movescount. Pokud však odstraníte místo zájmu (POI) na webu Movescount a hodinky Suunto Ambit3 Run synchronizujete, místo zájmu bude odstraněno z přístroje, ale na webu Movescount pouze deaktivováno.

Postup odstranění POI:

1. Přepněte do sportovního režimu s aktivovaným GPS. Přidržením tlačítka [Next] se otevře menu s možnostmi.
2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** (Navigace) a otevřete ji stisknutím [Next].

3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **POIs (Points of interest)** (POI – Místa zájmu) a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
Hodinky zobrazí počet uložených POI a volné místo, které je k dispozici pro nová místa zájmu.
4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte k místu zájmu, které chcete odstranit, a zvolte je stisknutím [Next].
5. Tlačítkem [Start Stop] přejděte k položce **Delete** (Odstranit). Zvolte ji tlačítkem [Next].
6. Potvrďte stisknutím [Start Stop].

3.24 Regenerace

Hodinky Suunto Ambit3 Run nabízejí dva indikátory, které vám napoví ohledně zotavení po tréninku: doba pro zotavení a stav zotavení.

3.24.1 Doba zotavení

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

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

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

Počet nakumulovaných hodin za určitý trénink se zobrazí v shrnutí na konci tréninku.

Celkový počet hodin pro zotavení, který vám zbývá, se zobrazí na displeji pro monitorování aktivity (viz *3.1 Monitorování aktivity*).

Protože doba pro zotavení je pouze odhad, odečítají se kumulované hodiny rovnoměrně bez ohledu na vaši úroveň kondice či jiné individuální faktory. Pokud máte velmi dobrou kondici, můžete regenerovat rychleji, než uvádějí odhady. Pokud ale máte na druhou stranu třeba chřipku, může být regenerace pomalejší než odhady.

Chcete-li získat přesnou indikaci aktuálního stavu zotavení, doporučujeme použít některý z našich testů zotavení (viz *3.24.2 Stav zotavení*).

3.24.2 Stav zotavení

Stav zotavení indikuje míru zatížení vaší autonomní nervové soustavy. Menší zatížení znamená lepší stav zotavení. Znalost stavu zotavení vám pomůže optimalizovat trénink a vyhnout se přetrénování či zranění.

Stav zotavení můžete zkontrolovat pomocí rychlého testu zotavení nebo pomocí spánkového testu zotavení využívajícího technologii Firstbeat. Pro testy budete potřebovat snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth, který měří proměnlivost tepové frekvence (interval R-R), například Suunto Smart Sensor.

Stav zotavení je vyjádřen hodnotou 0-100 %, jak vysvětluje tabulka níže.

Výsledek	Vysvětlení
81-100	Plné zotavení. Je možné trénovat až do velmi vysoké intenzity.

Výsledek	Vysvětlení
51-80	Zotavení. Je možné trénovat až do vysoké intenzity.
21-50	Probíhá zotavení. Lehčí trénink.
0-20	Nedošlo k zotavení. Odpočívejte a snažte se o zotavení.



POZNÁMKA: *Jsou-li naměřeny hodnoty nižší než 50 % po několik dní po sobě, znamená to, že potřebujete vydatnější odpočinek.*

Kalibrace testu

Spánkový i rychlý test zotavení je třeba kalibrovat, mají-li být výsledky přesné.

Testy kalibrace definují, co pro vaše tělo znamená „plné zotavení“. Při kalibraci testu hodinky upravují výsledkovou stupnici testu tak, aby odpovídala jedinečné proměnlivosti vaší tepové frekvence.

Pro oba testy je třeba provést tři kalibrace. Kalibraci je třeba provádět v době, kdy nemáte kumulovanou dobu pro zotavení. V ideálním případě byste se měli cítit plně zotavení a neměli byste být během těchto kalibračních testů nemocní ani stresovaní.

Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

Po dokončení kalibrace se při otevření záznamníku místo doby pro zotavení zobrazí poslední výsledky.

3.24.2.1 Rychlý test zotavení

Rychlý test zotavení, který využívá technologii Firstbeat, představuje alternativní metodu měření stavu zotavení. Spánkový test zotavení je pro měření stavu zotavení přesnější. Pro někoho však nemusí být celonoční nošení hrudního pásu možné.

Rychlý test zotavení zabere pouhých pár minut. Pro nejlepší výsledky byste si měli lehnout, uvolnit se a během testu se nepohybovat.

Doporučujeme provádět test ráno po probuzení. Můžete si tak každý den zjistit výsledky, které bude možné vzájemně porovnávat.

Pro kalibraci algoritmu testu je třeba provést tři tyto testy v době, kdy se cítíte dobře zotaveni a nemáte nakumulovanou dobu pro zotavení.

Kalibrační testy nemusí být prováděny v sekvenci, ale je třeba je provádět s odstupem nejméně 12 hodin.

Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

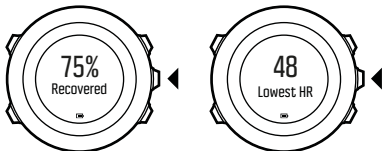
Postup provádění rychlého testu zotavení:

1. Nasaďte si hrudní pás a ujistěte se, že jsou elektrody navlhčené.
2. Lehněte si a uvolněte se v klidném prostředí, kde vás nic nebude rušit.
3. Stiskněte [Start Stop], tlačítkem [Start Stop] přejděte na položku **ZOTAVENÍ** (ZOTAVENÍ) a výběr proveďte stiskem [Next].
4. Přejděte na položku **Rychlý test** (Rychlý test) a proveďte výběr tlačítkem [Next].


5. Počkejte na dokončení testu.



Po ukončení testu si tlačítka [Next] a [Back Lap] můžete procházet výsledky.



Pokud je nejnižší tepová frekvence změřená během testu nižší než vaše klidová tepová frekvence definovaná v nastavení Movescount, provede se po příští synchronizaci s webem Movescount aktualizace klidové tepové frekvence.

 **POZNÁMKA:** Výsledky testu nemají vliv na kumulovanou dobu pro zotavení.

3.24.2.2 Spánkový test zotavení

Spánkový test zotavení, který využívá technologii Firstbeat, představuje spolehlivý indikátor zotavení po nočním spánku.

Pro kalibraci algoritmu testu je třeba provést tři tyto testy v době, kdy se cítíte dobře zotavení a nemáte nakumulovanou dobu pro zotavení.

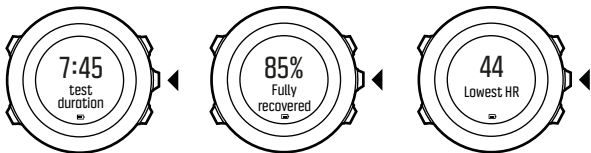
Kalibrační testy není třeba provádět v jedné sekvenci.


Během období kalibrace se mohou výsledky pohybovat výše či níže, než očekáváte. Tyto výsledky budou v hodinkách indikovány jako odhad stavu zotavení až do doby, kdy bude kalibrace dokončena.

Postup provádění spánkového testu zotavení:

1. Nasadte si hrudní pás a ujistěte se, že jsou elektrody navlhčené.
2. Stiskněte tlačítko [Start Stop], přejděte na položku ZOTAVENÍ tlačítkem [Start Stop] a proveďte výběr stiskem tlačítka [Next].
3. Přejděte na položku **SPÁNKOVÝ TEST** (Spánkový test) a proveďte výběr tlačítkem [Next].
4. Chcete-li test zrušit, stiskněte tlačítko [Back Lap].
5. Až budete ráno připraveni vstávat, ukončete test stisknutím tlačítka [Start Stop] nebo [Next].

Po skončení testu si tlačítka [Next] a [Back Lap] můžete procházet výsledky.



 **POZNÁMKA:** Spánkový test zotavení vyžaduje nejméně dvě hodiny kvalitních údajů o tepové frekvenci. Výsledky testu nemají vliv na kumulovanou dobu pro zotavení.

3.25 Trasy

Trasu můžete vytvořit na webu Movescount. Na něj můžete také z počítače importovat trasu vytvořenou v jiných hodinkách. Můžete rovněž zaznamenat trasu pomocí hodinek Suunto Ambit3 Run a odeslat ji na web Movescount (viz 3.9.5 Zaznamenávání dráhy).

Postup přidání trasy:

1. Přejděte na www.movescount.com a přihlaste se.
2. V části **PLAN & CREATE** (Plánovat a vytvořit) přejděte na položku **ROUTES** (Trasy). Zde můžete vyhledávat, případně přidávat trasy. Přejdete-li na položku **ROUTE PLANNER** (Plánovač trasy), můžete vytvořit vlastní trasu.
3. Proveďte synchronizaci hodinek Suunto Ambit3 Run s webem Movescount. K tomu použijte aplikaci Suunto Movescount (synchronizaci spustíte manuálně, viz 3.19.2 Synchronizace s

mobilní aplikací), případně pomocí aplikace Moveslink a kabelu USB, který je součástí dodávky.


Pomocí webu Movescount můžete trasy také odstraňovat.

Postup odstranění trasy:

1. Přejděte na www.movescount.com a přihlaste se.
2. V části **PLAN & CREATE** (Plánovat a vytvořit) přejděte na položku **ROUTE PLANNER** (Plánovač trasy).
3. V části **MY ROUTES** (Moje trasy) klikněte na trasu, kterou chcete odstranit, a poté na tlačítko **DELETE** (VYMAZAT).
4. Proveďte synchronizaci hodinek Suunto Ambit3 Run s webem Movescount. K tomu použijte aplikaci Suunto Movescount (synchronizaci spustíte manuálně, viz *3.19.2 Synchronizace s mobilní aplikací*), případně pomocí aplikace Moveslink a kabelu USB, který je součástí dodávky.

3.25.1 Navigování po trase

Můžete navigovat po trase, kterou jste stáhli do hodinek Suunto Ambit3 Run z webu Movescount (viz *3.25 Trasy*) nebo kterou jste zaznamenali při cvičení (viz *3.9.5 Zaznamenávání dráhy*).

 **RADA:** *Můžete se nechat navigovat i v rámci sportovního režimu (viz 3.9.7 Navigování v průběhu cvičení).*

Postup navigace po trase:

1. Přepněte do sportovního režimu s aktivovaným GPS. Přidržením tlačítka [Next] se otevře menu možností.

2. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **NAVIGATION** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Routes** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

Hodinky zobrazí počet uložených tras a seznam všech vašich tras.

4. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] přejděte na trasu, po které chcete navigovat. Tlačítkem [Next] proveďte výběr.

5. Stiskněte [Next] a zvolte možnost **Navigate**.

Případně zvolte **View**, chcete-li si trasu nejprve prohlédnout.

6. Hodinky zobrazí všechny waypointy na zvolené trase. Tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] vyberte waypoint, který chcete použít jako místo startu. Potvrďte pomocí tlačítka [Next].

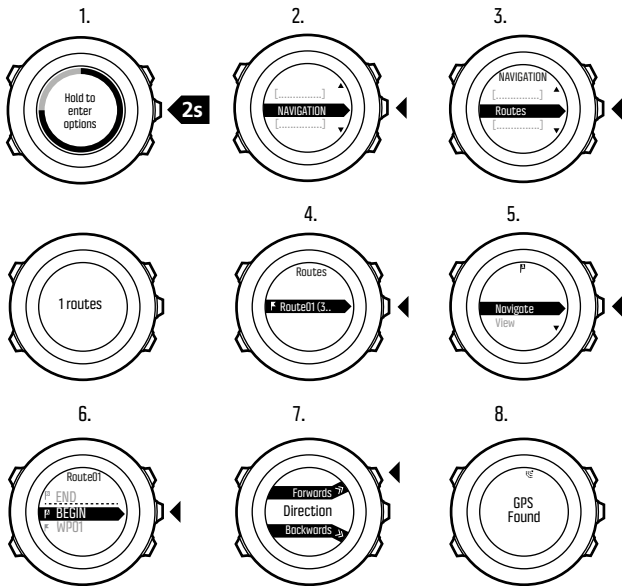
7. Pokud zvolíte waypoint ve středu trasy, hodinky Suunto Ambit3 Run vás vyzvou ke zvolení směru navigace. Tlačítkem [Start Stop] vyberte možnost **Forwards** nebo tlačítkem [Light Lock] vyberte možnost **Backwards**.

Pokud jste jako místo startu zvolili první waypoint, hodinky Suunto Ambit3 Run vás navigují vpřed (od prvního k poslednímu waypointu). Pokud jste jako místo startu zvolili poslední waypoint, hodinky Suunto Ambit3 Run vás navigují zpět (od posledního k prvnímu waypointu).

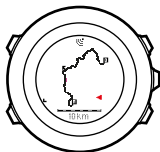
8. Pokud používáte kompas poprvé, musíte provést jeho kalibraci (viz *3.6.2 Kalibrování kompasu*). Po aktivaci kompasu začnou hodinky hledat signál GPS a po jeho nalezení zobrazí **GPS found**.

9. Zahajte navigaci k prvnímu waypointu trasy. Hodinky informují, že se blížíte k waypointu, a automaticky začnou navigovat přímo k dalšímu waypointu na trase.

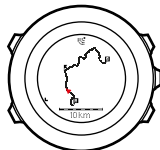
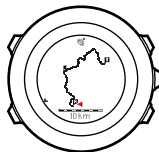
10. Před posledním waypointem trasy vám hodinky oznámí, že se blížíte ke svému cíli.



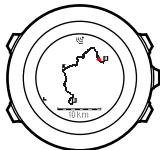
9.



10.



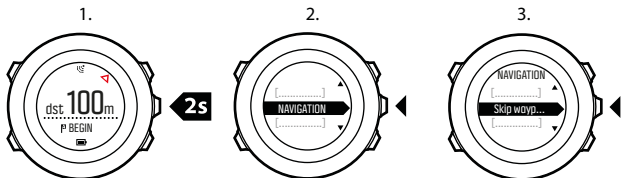
...



Postup přeskočení waypointu na trase:

1. Při navigování po trase otevřete menu možností přidržem tlačítka [Next].

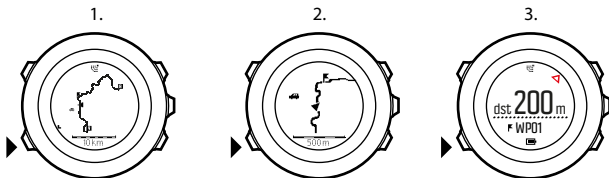
2. Tlačítkem [Next] zvolte možnost **NAVIGATION**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Skip waypoint** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next]. Hodinky přeskočí waypoint a začnou navigovat přímo k dalšímu waypointu na trase.



3.25.2 V průběhu navigace

V průběhu navigace procházejte stisknutím [View] těmito zobrazeními:

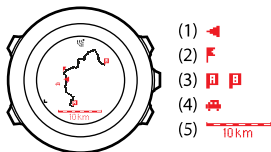
1. zobrazení celé trasy,
2. zvětšené zobrazení trasy. Orientaci mapy můžete změnit v nastavení hodinek: **OBEČNÉ » Mapa**.
 - Směrování nahoru: Zobrazuje zvětšenou část mapy se směrem cesty nahoru.
 - Sever nahoru: Zobrazuje zvětšenou část mapy se severem nahoru.
3. zobrazení navigace pomocí waypointů




Zobrazení celé trasy

Zobrazení celé trasy uvádí tyto informace:

- (1) šipka indikující vaše umístění a směřující ve směru vaší cesty,
- (2) další waypoint trasy,
- (3) první a poslední waypoint trasy,
- (4) nejbližší POI v podobě ikony,
- (5) měřítko zobrazení celé trasy.

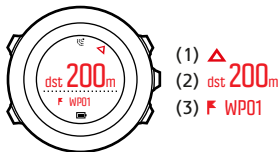


 **POZNÁMKA:** V zobrazení celé trasy je sever vždy nahoře.

Zobrazení navigace pomocí waypointů

Zobrazení navigace pomocí waypointů uvádí tyto informace:

- (1) šipka ukazující směr k dalšímu waypointu,
- (2) vzdálenost k dalšímu waypointu,
- (3) další waypoint trasy ve vašem směru.



3.26 Úroveň běžecké výkonnosti

Úroveň běžecké výkonnosti je kombinovaná metrika fyzické kondice a běžecké zdatnosti a určuje se s využitím technologie Firstbeat.

Fyzická kondice

Úroveň běžecké výkonnosti využívá odhad VO₂max, což je globální standard aerobní kondice a vytrvalostní výkonnosti. VO₂max indikuje maximální kapacitu těla pro přepravu a využívání kyslíku.

Na hodnotu VO₂max má dopad stav vašeho srdce, plic, oběhového systému a schopnost vašich svalů využívat kyslík při výrobě energie. VO₂max je nejdůležitější jednotlivý faktor vytrvalostní výkonnosti sportovce.

Kromě toho výzkumy naznačují, že VO₂max je též významnou metrikou zdraví a fyzické pohody. Při optimální běžecké zdatnosti odpovídá úroveň běžecké výkonnosti vaší reálné hodnotě VO₂max (ml/kg/min).

MEN

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

WOMEN

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

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

Běžecská zdatnost

Úroveň běžecského výkonu počítá také s běžecskou zdatností, tj. s metrikou hodnotící vaši techniku běhu. Tato metrika bere v úvahu i externí faktory, například terén, povrch běžecské trasy, počasí a běžecskou výbavu.

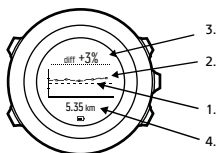
Při běhu

Vaše hodinky Suunto Ambit3 Run vám při běhu poskytují v reálném čase zpětnou vazbu ohledně běžecské výkonnosti.

Zpětná vazba v reálném čase je k dispozici jako grafický displej ve výchozím sportovním režimu Běh (Běh). Tento graf je možné přidat k

jakémukoli sportovnímu režimu, v němž je jako druh aktivity zařazen běh. Rozdíl v reálném čase (viz níže) lze též použít jako vlastní datové pole ve vlastních běžeckých sportovních režimech.

Při běhu grafický displej zobrazuje čtyři datové body, jak ukazuje obrázek.



1. **Základní hodnota:** pro každý běh je kalibrována základní hodnota běžecké výkonnosti tak, aby byly kompenzovány externí proměnné jako terén, současně se vyčkává na stabilizaci tepové frekvence.
2. **Úroveň v reálném čase:** toto je vaše úroveň běžecké výkonnosti v reálném čase pro aktuální běh, zobrazuje se na km nebo míle.
3. **Rozdíl v reálném čase:** tento údaj ukazuje rozdíl v reálném čase mezi kalibrovanou základní hodnotou běžecké výkonnosti a vaší úrovní běžecké výkonnosti zjišťovanou v reálném čase při aktuálním běhu.
4. **Vzdálenost:** celková vzdálenost aktuálně probíhajícího zaznamenávání. Graf ukazuje posledních šest kilometrů (asi 4 míle).

Interpretace výsledků

Pokud jste v běhání začátečník nebo začínáte znovu po určité přestávce, může být běžecká výkonnost zpočátku poměrně nízká. Se


3.27 Menu servis


Pro otevření menu servis přidržte současně stisknutá tlačítka [Back Lap] a [Start Stop], dokud se v hodinkách neotevře menu servis.




Menu servis obsahuje tyto položky:

- **INFO:**
 - **BLE:** zobrazí aktuální verzi Bluetooth Smart.
 - **Version:** zobrazí aktuální verzi softwaru a hardwaru.
- **TEST:**
 - **LCD test:** umožňuje otestovat, zda LCD pracuje správně.
- **ACTION:**
 - **Power off:** umožňuje přepnout hodinky do režimu hlubokého spánku.
 - **GPS reset:** umožňuje resetovat GPS.
 - **Clear data:** umožňuje vymazat kalibraci testu zotavení.

 **POZNÁMKA: POWER OFF** je stav s nízkou spotřebou elektřiny. Chcete-li hodinky probudit, připojte k nim kabel USB (se zdrojem elektřiny). Spustí se průvodce počátečním nastavením. Uchovají se všechny údaje, kromě času a data. Stačí je potvrdit pomocí průvodce inicializací.

 **POZNÁMKA:** Pokud se hodinky nepohybují po dobu 10 minut, přepnou se do režimu úspory energie. Když se začnou pohybovat, znovu se aktivují.


 **POZNÁMKA:** Obsah menu servis se může při aktualizacích bez oznámení změnit.

Resetování GPS

V případě, že jednotka GPS nemůže najít signál, můžete zkusit data GPS resetovat v menu servis.

Postup resetování GPS:

1. V menu servis vyberte tlačítkem [Light Lock] položku **ACTION**, otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].
2. Tlačítkem [Light Lock] přejděte na položku **GPS reset** a stiskněte [Next].
3. Stisknutím [Start Stop] potvrďte resetování GPS nebo stisknutím [Light Lock] operaci zrušte.


 **POZNÁMKA:** *Resetováním GPS se vynulují data GPS, hodnoty kalibrace kompasu a doba zotavení. Uložené záznamy se neodstraní.*

3.28 Zkratky

Ve výchozím nastavení platí, že když přidržíte v režimu **ČAS** stisknuté tlačítko [View], přepínáte mezi světlým a tmavým zobrazením. K této zkratce můžete přiřadit jinou položku menu.

Postup definování zkratky:

1. Přidržte tlačítko [Next] a otevřete menu možností, případně stiskněte tlačítko [Start Stop] a otevřete menu start.
2. Vyhledejte položku menu, k níž chcete vytvořit zkratku.
3. Přidržením tlačítka [View] vytvoříte zkratku.

 **POZNÁMKA:** *Zkratky není možné vytvářet pro všechny možné položky menu, například pro jednotlivé záznamy.*

V jiných režimech otevřete předdefinované zkratky přidržením tlačítka [View]. Je-li například aktivní kompas, můžete otevřít nastavení kompasu přidržením tlačítka [View].

3.29 Sportovní režimy

Sportovní režimy představují metodu záznamu cvičení a dalších aktivit vašimi hodinkami Suunto Ambit3 Run. Pro jakoukoli aktivitu můžete vybrat sportovní režim z předvolených sportovních režimů dodaných spolu s hodinkami. Pokud nenacházíte vhodný sportovní režim, můžete

si vytvořit vlastní sportovní režim pomocí webu Movescount a aplikace Suunto Movescount.

V závislosti na sportovním režimu se na displejích během cvičení zobrazují různé informace. Zvolený sportovní režim rovněž ovlivní nastavení cvičení, například limity tepové frekvence či vzdálenost automatického kola.

Na webu Movescount můžete vytvářet vlastní sportovní režimy, upravovat předvolené sportovní režimy, mazat sportovní režimy či je můžete jednoduše skrývat, aby se nezobrazovaly a v menu cvičení (viz *3.9.3 Zahájení cvičení*).

Vlastní sportovní režimy

Vlastní sportovní režim může obsahovat 1 až 8 různých displejů sportovních režimů. Z rozsáhlého seznamu můžete vybrat, která data se budou na jednotlivých displejích zobrazovat. Můžete přizpůsobit například limity tepové frekvence pro různé sporty, určit, jaký POD se má vyhledávat, případně frekvenci zaznamenávání z důvodu optimalizace přesnosti měření a výdrže baterie.

Jakýkoliv sportovní režim s aktivovaným GPS může též využít možnost **QUICK NAVIGATION** (Rychlá navigace). Ve výchozím nastavení je tato možnost deaktivovaná. Když vyberete možnost POI nebo Route (Trasa), zobrazí se na začátku cvičení seznam bodů POI či tras definovaných v hodinkách.

Do hodinek Suunto Ambit3 Run můžete přesunout až 10 různých sportovních režimů vytvořených na webu Movescount.

3.30 Stopky

Stopky jsou displej, který je možné zapínat/vypínat z menu start.

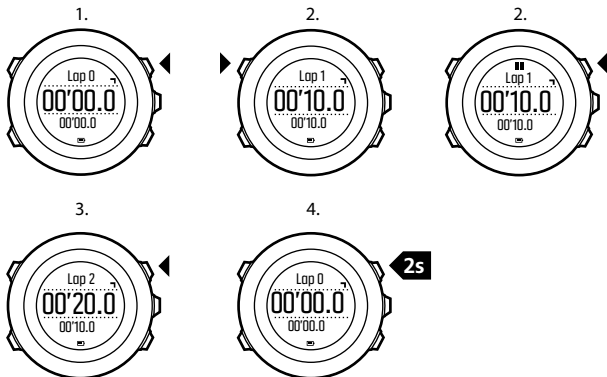
Postup aktivace stopek:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (DISPLEJE) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].
3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **Stopwatch** (Stopky) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

Nyní můžete začít používat stopky nebo stiskněte tlačítko [Next] a vrátíte se na displej **ČAS**. Chcete-li se vrátit na stopky, stiskněte [Next] a posouvejte displeje, dokud se nedostanete na stopky.

Postup použití stopek:

1. Chcete-li začít měřit čas, stiskněte na displeji stopek tlačítko [Start Stop].
2. Stisknutím [Back Lap] změříte mezičas, stisknutím [Start Stop] stopky zastavíte. Chcete-li zobrazit mezičasy, stiskněte při zastaveném měření tlačítko [Back Lap].
3. Pokračujte stisknutím [Start Stop].
4. Chcete-li čas vynulovat, přidržte při zastaveném měření času tlačítko [Start Stop].



Při běhu stopek můžete:

- stisknutím [View] přepínat mezi časem a mezičasem zobrazeným ve spodním řádku displeje.
- tlačítkem [Next] přepnout do režimu **TIME** (čas).
- přidržením tlačítka [Next] otevřít menu možností.

Pokud již nechcete sledovat displej se stopkami, můžete stopy deaktivovat.

Postup deaktivace stopek:

1. Stisknutím [Start Stop] otevřete menu start.
2. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **DISPLAYS** (DISPLEJE) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

3. Tlačítkem [Light Lock] vyberte položku **End stopwatch** (Ukončení stopky) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

3.31 Suunto aplikace

Aplikace Suunto umožňují další přizpůsobení hodinek Suunto Ambit3 Run. Navštivte sekci Suunto App Zone na webu Movescount. Najdete zde aplikace, jako jsou různé měřiče a počítačla, které jsou k dispozici pro vaše hodinky. Nemůžete-li najít to, co potřebujete, vytvořte si pomocí nástroje Suunto App Designer vlastní aplikaci. Můžete vytvořit například aplikaci pro odhad výsledku maratону nebo výpočet sklonu svahu na lyžařské trase.

Postup přidání aplikace Suunto do hodinek Suunto Ambit3 Run:

1. Přejděte na webu Movescount do části **PLÁNOVAT A VYTVOŘIT** výběr v komunitě Movescount a zvolte možnost **App Zone** Nyní můžete procházet existující aplikace Suunto. Chcete-li vytvořit vlastní aplikaci, vyberte v části **PLÁNOVAT A VYTVOŘIT** ve svém profilu možnost **App Designer**.
2. Přidejte aplikaci Suunto do vlastního sportovního režimu. Připojte hodinky Suunto Ambit3 Run k účtu Movescount a synchronizujte aplikaci Suunto do hodinek. Přidaná aplikace Suunto zobrazí výsledek výpočtu v průběhu cvičení.



POZNÁMKA: *Do každého sportovního režimu můžete přidat až pět aplikací Suunto.*

3.32 Čas

Časový displej na hodinkách Suunto Ambit3 Run ukazuje následující informace:

- horní řádek: datum
- střední řádek: čas
- dolní řádek: lze měnit tlačítkem [View] tak, že zobrazí další informace, například den v týdnu, duální čas, denní počet kroků či úroveň nabití baterie.



Postup otevření nastavení času:

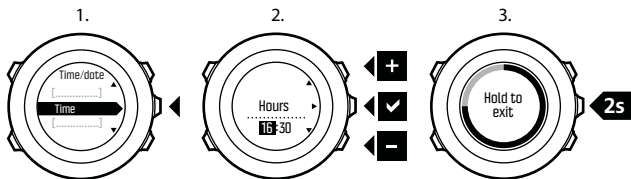
1. Otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Stisknutím tlačítka [Next] otevřete **GENERAL**.
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Time/date** a otevřete ji stisknutím tlačítka [Next].

V menu **Time/date** můžete nastavovat následující položky:

- Čas
- Datum
- GPS časomíra
- Duální čas
- Alarm

Postup změny nastavení času:

1. V menu **Time/date** přejděte tlačítkem [Start Stop] nebo [Light Lock] na požadované nastavení, výběr proved'te tlačítkem [Next].
2. Hodnoty změňte tlačítkem [Start Stop] a [Light Lock], k uložení slouží tlačítko [Next].
3. Stiskem tlačítka [Back Lap] se vrátíte do předchozího menu nebo přidržím tlačítka [Next] menu opustíte.

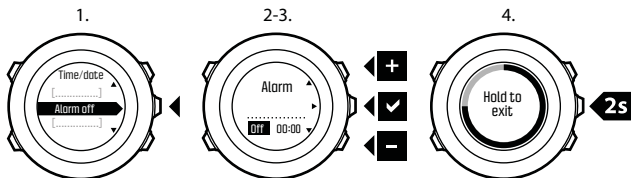


3.32.1 Budík

Hodinky Suunto Ambit3 Run můžete používat jako budík.

Postup přístupu k budíku a nastavení buzení:

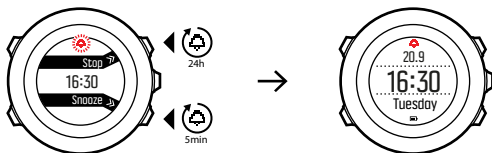
1. V menu možností otevřete položku **GENERAL** (Obecné), potom **Time/date** (Čas/datum) a **Alarm** (Budík).
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] zapněte nebo vypněte budík. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] nastavte hodiny a minuty. Potvrďte tlačítkem [Next].
4. Tlačítkem [Back Lap] se vraťte do nastavení nebo podržte stisknuté [Next], chcete-li menu nastavení opustit.




Je-li budík zapnutý, zobrazí se ve většině displejů symbol budíku.

Začne-li budík vyzvánět, můžete:

- Stisknutím [Light Lock] zvolte **Snooze** (Odložit). Buzení se zastaví a obnoví se každých pět minut, dokud jej nevypnete. Budík můžete odložit až 12krát, v součtu až o hodinu.
- Stisknutím [Start Stop] zvolte možnost **Stop** (Stop). Buzení se zastaví a znovu se spustí příští den ve stejnou dobu, až do té doby, kdy v nastaveních budík nevypnete.

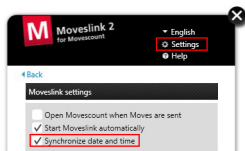


 **POZNÁMKA:** Je-li aktivováno odložené buzení, na displeji **ČAS** bliká symbol budíku.

3.32.2 Synchronizace času


Čas v hodinkách Suunto Ambit3 Run je možné aktualizovat pomocí mobilního telefonu, počítače (Moveslink) nebo podle času GPS. Pokud jste hodinky spárovali s aplikací Suunto Movescount, provede se automatická synchronizace času a časového pásma s mobilním telefonem.


Při připojení hodinek k počítači pomocí kabelu USB, provede aplikace Moveslink ve výchozím nastavení aktualizaci času a data podle hodin počítače. Tuto funkci je možné v nastavení aplikace Moveslink vypnout.



GPS časomíra

GPS časomíra opravuje odchylku mezi hodinkami Suunto Ambit3 Run a časem dle GPS. GPS časomíra opravuje čas automaticky jednou denně nebo po manuálním nastavení času. Opravuje se i duální čas.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje minuty a sekundy, ale ne hodiny.

 **POZNÁMKA:** GPS časomíra opravuje čas přesně, pokud se odlišuje o méně než 7,5 minuty. Pokud je odchylka času větší, GPS časomíra ji opraví na nejbližších 15 minut.

GPS časomíra je aktivována automaticky. Postup jejího deaktivování:

1. V menu možností otevřete položku **GENERAL** (Obecné), potom **Time/date** (Čas/datum) a **GPS timekeeping** (GPS časomíra).
2. Tlačítka [Start Stop] a [Light Lock] zapnete nebo GPS časomíru. Potvrďte tlačítkem [Next].
3. Stiskem tlačítka [Back Lap] se vrátíte k nastavení nebo přidržením tlačítka [Next] menu opustíte.

3.33 Návrat zpět

Díky funkci **Track back** (Návrat zpět) se můžete kdykoli během cvičení vrátit do kteréhokoli bodu trasy. Hodinky Suunto Ambit3 Run vytvářejí dočasné waypointy, které vás povedou zpět do počátečního bodu.

Postup vyhledání návratové trasy v průběhu cvičení:

1. Ve sportovním režimu, který využívá GPS, otevřete menu možností přidržením tlačítka [Next].
2. Stisknutím tlačítka [Next] zvolte **NAVIGATION** (Navigace).
3. Tlačítkem [Start Stop] vyberte položku **Track back** (Návrat zpět) a zvolte ji stisknutím tlačítka [Next].

Nyní můžete používat navigaci zpět stejným způsobem, jako při běžné navigaci po trase. Další informace o navigaci uvádí *3.25.1 Navigování po trase*.

Funkci **Track back** (Návrat zpět) lze rovněž použít ze záznamníku u cvičení, která obsahují GPS data. Postupujte způsobem, který uvádí *3.25.1 Navigování po trase*. Vyhledejte položku **Logbook** (Záznamník) místo **Routes** (Trasy) a vyberte záznam pro zahájení navigace.

3.34 Tréninkové programy

Můžete si plánovat jednotlivé přesuny nebo využít tréninkové programy a stáhnout je do hodinek Suunto Ambit3 Run. Pomocí plánovaných přesunů vám hodinky Suunto Ambit3 Run napomáhají splnit vaše tréninkové cíle. V hodinkách je možné uložit až 60 plánovaných přesunů .

K použití plánovaných přesunů

1. Jednotlivé přesuny se plánují v sekci **MOJE PŘESUNY** případně je možné použít (či vytvořit) tréninkový program v sekci **PLÁNOVAT A VYTVOŘIT** na webu Movescount.com. Program pak lze přidat k plánovaným přesunům .
2. Resynchronizujte s webem Movescount.com a stáhněte plánované přesuny e do hodinek.
3. Chcete-li dosáhnout svých cílů, dodržujte denní pokyny a pokyny během plánovaných tras Move.

Zahájení plánovaného přesunu :

1. Stisknutím tlačítka [Next] zkontrolujte, zda máte na daný den naplánovaný nějaký cíl.
2. Pokud máte na daný den naplánováno více přesunů , stisknutím [View] zobrazíte cíle jednotlivých tras Move.



3. Stisknutím [Start Stop] zahájíte naplánovaný přesun , dalším stisknutím tlačítka [Next] se vrátíte do režimu **TIME** (Čas).

Během plánovaného přesunu vám hodinky Suunto Ambit3 Run poskytují pokyny na základě rychlosti či tepové frekvence:



Hodinky Suunto Ambit3 Run též oznámí dokončení 50 % a 100 % plánovaného cíle.

Až splníte cíl nebo když máte volný den, zobrazí se budoucí cíle podle dní v týdnu (je-li následující plánovaný přesun v nejbližším týdnu) nebo podle data (je-li vzdálenější než týden):




4 PÉČE A PODPORA

4.1 Pokyny ohledně zacházení

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


Za normálních podmínek nebudou hodinky potřebovat servisní zásah. Po použití je omyjte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně pouzdro osušte vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

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

 **RADA:** *Chcete-li získat personalizovanou podporu, nezapomeňte své hodinky Suunto Ambit3 Run zaregistrovat na www.suunto.com/support.*

4.2 Odolnost proti vodě

Hodinky Suunto Ambit3 Run jsou odolné proti vodě do 50 metrů / 164 stop / 5 barů. Hodnota v metrech se vztahuje k aktuální hloubce potápění a je testována tlakem vody při zkoušce odolnosti vodě Suunto. To znamená, že hodinky můžete používat při plavání a šnorchlování, ale neměly by být používány při jakémkoli typu potápění.


 **POZNÁMKA:** *Hloubka odolnosti proti vodě se nerovná hloubce, v níž mohou hodinky běžně fungovat. Označení odolnosti proti vodě se vztahuje k statické těsnosti odolávající při sprchování, koupání, plavání, potápění v bazénu a šnorchlování.*

Aby byla odolnost proti vodě zachována, doporučujeme:

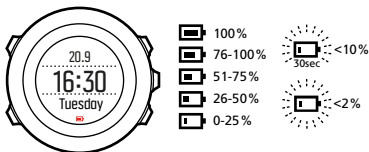
- nikdy nepoužívejte přístroj jinak, než pro co je určen.
- v případě oprav kontaktovat autorizovaný servis Suunto, distributora nebo prodejce,
- udržujte přístroj v čistotě, bez prachu a písku.
- nikdy se nepokoušet otevřít tělo hodinek,
- zabraňte působení rychlých změn teploty vzduchu nebo vody na přístroj.
- pokud byl přístroj vystaven působení slané vody, vždy jej omyjte čistou vodou.
- zabraňte nárazu nebo pádu přístroje.

4.3 Nabíjení baterie


Výdrž na jedno nabití závisí na tom, jak hodinky Suunto Ambit3 Run využíváte a za jakých podmínek. Například nízké teploty snižují výdrž baterie na jedno nabití. Obecně platí, že kapacita dobíjecí baterie se časem snižuje.

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

Ikona baterie indikuje úroveň nabití baterie. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 10 %, ikona baterie bude blikat po dobu 30 sekund. Pokud úroveň nabití baterie klesne pod 2 %, ikona baterie bude blikat trvale.



Nabijte baterii připojením přístroje k počítači kabelem USB, který je součástí dodávky, nebo ji nabijte USB kompatibilní nabíječkou. Úplné nabití prázdné baterie trvá přibližně 2–3 hodiny.

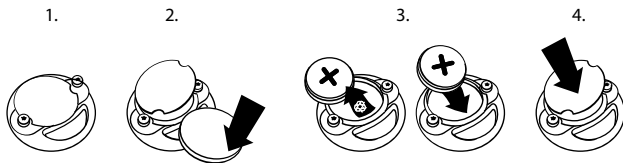
 **RADA:** Chcete-li šetřit životnost baterie, otevřete web Movescount a změňte frekvenci zjišťování GPS ve sportovních režimech. Další informace uvádí 3.20.3 Přesnost GPS a úspora energie.

4.4 Výměna baterie snímače Smart Sensor

Suunto Smart Sensor využívá 3voltovou lithiovou baterii (CR 2025).

Postup výměny baterie:

1. Z pásu vyjměte snímač.
2. Otevřete pomocí mince kryt prostoru pro baterii.
3. Vyměňte baterii.
4. Kryt prostoru pro baterii dobře uzavřete.



4.5 Podpora

Další podporu naleznete na webu www.suunto.com/support. Zde najdete rozsáhlou nabídku materiálů, včetně otázek a odpovědí a instruktážních videí. Otázky můžete zasílat také přímo společnosti Suunto nebo můžete posílat e-maily či telefonovat pracovníkům podpory ze společnosti Suunto.

YouTube kanál společnosti Suunto na adrese www.youtube.com/user/MovesCountbySuunto obsahuje také mnoho návodných videí.

Doporučuje, abyste svůj výrobek registrovali, což společnosti Suunto umožní poskytovat vám nejvhodnější a personalizovanou podporu.

Postup získání podpory od společnosti Suunto:

1. Zaregistrujte se na webu www.suunto.com/support/MySuunto, případně pokud jste tak již učinili, přihlaste se a přidejte své hodinky Suunto Ambit3 Run do části **My Products** (Má zařízení).
2. Navštivte stránky Suunto.com (www.suunto.com/support) a podívejte se, zda váš dotaz nebyl již položen/zodpovězen někým jiným.

3. Přejděte na kontaktní stránku **CONTACT SUUNTO** (Kontaktovat Suunto), odkud nám můžete zaslat dotaz či zatelefonovat na kterékoli z uvedených čísel podpory.

Další možností je zaslat nám e-mail na adresu support@suunto.com. Uveďte název zařízení, výrobní číslo a podrobný popis problému.

Kvalifikovaný personál Suunto vám pomůže, a v případě potřeby při telefonickém hovoru problémy s vaším přístrojem vyřeší.

5 REFERENCE

5.1 Technické parametry

Obecné

- provozní teplota: -20 °C až +60 °C / -5 °F až +140 °F
- teplota při nabíjení baterie: 0 °C až +35 °C / +32 °F až +95 °F
- skladovací teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
- hmotnost: 72 g / 2,5 oz
- odolnost proti vodě (hodinky): 50 metrů / 164 stop / 5 barů
- odolnost proti vodě (hrudní pás): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
- sklíčka: minerální krystalické sklo
- napájení: nabíjecí baterie lithium-ion
- Životnost baterie: ~ 10–100 hodin, v závislosti na zvolené přesnosti GPS

Paměť

- Místa zájmu (POI): max. 250

Vysokofrekvenční přijímač

- Kompatibilní se systémem BLUETOOTH SMART
- komunikační frekvence: 2,4 GHz
- dosah: ~ 3 m / 9,8 stop

Chronograf

- rozlišení: 1 sekunda do 9:59'59, poté 1 minuta

Kompas

- rozlišení: 1 stupeň / 18 bodů

GPS

- technologie: SiRF star V
- rozlišení: 1 m / 3 stopy

5.2 Shoda

5.2.1 CE

Společnost Suunto Oy tímto prohlašuje, že tento přístroj vyhovuje základním požadavkům a dalším relevantním ustanovením směrnice 1999/5/ES.

5.2.2 Soulad s FCC

Tento přístroj vyhovuje části 15 Pravidel FCC. Jeho používání podléhá následujícím podmínkám:

- (1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference, a
- (2) tento přístroj musí akceptovat všechny přijaté interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost. Tento výrobek byl testován na shodu se standardy FCC a je určen pro domácí nebo kancelářské použití.

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

POZNÁMKA: Tento přístroj byl testován a bylo zjištěno, že vyhovuje limitům pro digitální zařízení třídy B dle části 15 Pravidel FCC. Tyto limity jsou stanoveny tak, aby zajišťovaly přiměřenou ochranu proti škodlivým interferencím při instalaci v obytném objektu. Toto zařízení generuje, využívá a může vyzařovat vysokofrekvenční energii. Pokud

by nebylo instalováno a používáno v souladu s pokyny, může způsobovat škodlivé interference radiové komunikace. Není však možné nijak zaručit, že v případě jakékoli konkrétní instalace k interferenci nedojde. Pokud toto zařízení způsobuje škodlivé interference příjmu rozhlasu nebo televize, což je možné určit vypnutím a opětovným zapnutím zařízení, doporučujeme uživatelům vyzkoušet některá z následujících opatření, která by mohla interference odstranit:

- Změňte nasměrování nebo přemístěte anténu pro příjem vysílání.
- Zvyšte odstup mezi zařízením a přijímačem.
- Připojte zařízení do zásuvky na jiném okruhu, než do kterého je připojen přijímač.
- Poradte se s prodejcem nebo zkušeným technikem zabývajícím se radiovými či televizními přijímači.

5.2.3 IC

Tento přístroj je v souladu s normami RSS licenční výjimky Industry Canada. Jeho používání podléhá následujícím podmínkám:

- (1) tento přístroj nesmí způsobovat interference, a
- (2) tento přístroj musí akceptovat všechny interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost.

5.2.4 NOM-121-SCT1-2009

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

5.3 Ochranná známka

Suunto Ambit3 Run, loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

5.4 Informace o patentech

Tento výrobek je chráněn patenty v jednání a jejich odpovídajícími národními zákony.

Hodinky: EP 11008080, vzory EU 001332985-0001 nebo 001332985-0002, US 61/649,617, US 61/649,632

Hrudní pás: US 13/071,624, US 13/832,049, US 13/832,598, US 13/917,668, US 13/397,872, USD 667,127, US 8,386,009, US 8,750,959, US 8,814,574, US 8,886,281

Byly podány i další patentové přihlášky.

5.5 Omezená mezinárodní záruka

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

Záruční doba

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

Není-li stanoveno jinak, je záruční doba u Výrobků a bezdrátových potápěčských vysílačů dva (2) roky.

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

Výluky a omezení

Tato Omezená mezinárodní záruka se nevztahuje na:

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

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

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

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

Přístup k záručnímu servisu Suunto

Pro přístup k záruční službě Suunto je nutné doložit doklad o koupi. Máte-li zájem o záruční služby kdekoli na světě, musíte svůj výrobek zaregistrovat online na adrese www.suunto.com/mysuunto. Informace o získání záručního servisu získáte na www.suunto.com/warranty, kontaktujte místního autorizovaného prodejce Suunto nebo volejte technickou podporu Suunto Contact Center.

Omezení odpovědnosti

Tato Omezená mezinárodní záruka v maximální míře, do jaké to povolují platné závazné právní předpisy, představuje jediný a výhradní nápravný prostředek, který vylučuje jakékoli jiné záruky, ať již výslovné či předpokládané. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné ani následné škody, mimo jiné za ztráty očekávaných přínosů, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, vzniklé následkem zakoupení nebo používání výrobku nebo

pocházející z porušení záruky, porušení smlouvy, nedbalosti, přečinu, či podle jakékoli teorie zákonného či zvykového práva, i kdyby firma Suunto o možnosti vzniku takových škod věděla. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záručního servisu.

5.6 Copyright

© Suunto Oy 9/2014. Všechna práva vyhrazena. Suunto, názvy produktů Suunto, jejich loga a další ochranné známky a názvy značky Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah jsou majetkem firmy Suunto Oy a jsou určeny výhradně pro použití jejími klienty k získání znalostí a informací o používání výrobků Suunto. Obsah tohoto dokumentu se nesmí používat ani distribuovat pro žádné jiné účely, nesmí být jinak šířen, sdělován ani reprodukován bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy. Věnovali jsme značnou pozornost tomu, abychom zajistili, že informace v této dokumentaci jsou úplné a přesné, nicméně v tomto směru neposkytujeme žádnou výslovnou ani předpokládanou záruku. Tento dokument může být kdykoli změněn bez předchozího oznámení. Nejnovější verzi této dokumentace je možné stáhnout ze stránek www.suunto.com.

INDEX

A

- aktuální umístění, 68
- Aplikace Suunto Movescount, 53
 - druhý displej, 54
 - synchronizace, 55
- automatická kalibrace, 64
- automatické přerušení, 15
- automatický posuv, 16

B

- baterie
 - nabíjení, 104
- běžecská výkonnost, 84
- budík, 96
 - odložit, 96

Č

- čas, 95
 - budík, 96
 - GPS časomíra, 98
- časovače
 - odpočítavací měřič, 25

C

- cvičení
 - sportovní režimy, 27

zahájení cvičení, 31

D

- displej
 - invertování displeje, 26, 27
 - invertování displeje, 26, 27
- displeje, 26
 - zobrazit/skrýt displeje, 26
- doba zotavení, 71
- druhý displej, 54

F

- firmware, 37
- Foot POD, 62, 64
 - automatická kalibrace, 64
- formáty polohy, 59
- Funkce FusedSpeed, 37

G

- GPS, 57
 - Signál GPS, 57
- GPS časomíra, 98

H

- hrudní pás, 28
- párování, 62

I

ikony, 40
indikátor dostupné paměti, 50
intervalový měřič, 43

K

kalibrování
 Foot POD, 64
 kompas, 22
kompas, 19
 aretace azimutu, 24
 deklinace, 20
 kalibrování, 22
 v průběhu cvičení, 35

M

menu, 8
 zkratka, 90
menu servis, 88
mezičasy, 33
místo zájmu (POI)
 navigování, 65
 odstranění, 70
 přidání aktuálního umístění, 69
monitor aktivity
 doba zotavení, 14
Movescount, 51, 53
 Suunto App, 94
 Suunto App Designer, 94
 Suunto App Zone, 94

Moveslink, 51
multisport
 intervalový měřič, 43

N

nabíjení, 9
najít cestu zpět, 36
nastavení, 12
 GPS časomíra, 98
 úprava nastavení, 12
navigování
 místo zájmu (POI), 65
 najít cestu zpět, 36
 trasa, 78
 v průběhu cvičení, 34
Návrat zpět, 99

O

odpočítavací měřič, 25

P

paměť tepové frekvence, 28
párování, 62
 POD, 62
 snímač tepové frekvence, 62
péče, 103
Plánované přesuny , 100
POD, 62
 párování, 62
podpora, 106

podsvícení, 16
 jas, 16
 režim, 16
Přesnost GPS, 60
průvodce nastavením, 9

R

režim sportu, 31
 v průběhu cvičení, 32
Rychlý test zotavení, 74

S

sítě, 59
směr
 aretace azimutu, 24
snímač tepové frekvence, 28, 62
spánkový test zotavení, 76
sportovní režim
 záznamník, 47
sportovní režimy, 90
stav zotavení, 72
stopky, 92
Suunto App, 94
Suunto App Designer, 94
Suunto App Zone, 94
Suunto Smart Sensor, 28, 29
 řešení problémů, 29

T

test zotavení, 72

tlačítka, 8
trasa
 navigování, 78
trasy
 odstranění trasy, 77
 přidání trasy, 77
Tréninkový program, 100

V

v průběhu cvičení, 32
 kompas, 35
 navigování, 34

W

waypointy, 78

Z

zacházení, 103
zámek tlačítek, 18
zaznamenávání dráhy, 33
záznamník, 47
zkratka, 8, 90
zotavení, 71



SUUNTO CUSTOMER SUPPORT

1. www.suunto.com/support
www.suunto.com/mysuunto
2. AUSTRALIA +61 1800 240 498
AUSTRIA +43 720 883 104
CANADA (24/7) +1 855 624 9080
CHINA +86 010 84054725
FINLAND +358 9 4245 0127
FRANCE +33 4 81 68 09 26
GERMANY +49 89 3803 8778
ITALY +39 02 9475 1965
JAPAN +81 3 4520 9417
NETHERLANDS +31 1 0713 7269
NEW ZEALAND +64 9887 5223
RUSSIA +7 499 918 7148
SPAIN +34 91 11 43 175
SWEDEN +46 8 5250 0730
SWITZERLAND +41 44 580 9988
UK (24/7) +44 20 3608 0534
USA (24/7) +1 855 258 0900