

# **SUUNTO M1/M2**


## UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA


1 BEZPEČNOST .....	4
Typy bezpečnostních opatření: .....	4
Bezpečnostní opatření: .....	4
2 Vítejte .....	6
3 Ikony a segmenty na displeji .....	8
4 Používání tlačítek .....	9
5 Začínáme .....	10
5.1 Odhad vaší fyzické kondice .....	11
6 Použití zámku tlačítek .....	13
7 Nasazení hrudního pásu .....	14
8 Zahájení cvičení .....	16
8.1 Řešení problémů .....	17
9 V průběhu cvičení .....	18
9.1 Zóny srdečního tepu .....	19
10 Příklad týdenního programu cvičení: ze špatné na skvělou úroveň .....	20
11 Po cvičení .....	21
12 Zobrazení historie .....	23
12.1 Historie a směřování .....	23
12.2 Předchozí cvičení .....	24
13 Úprava nastavení .....	25
Příklad: úprava nastavení budíku .....	26
13.1 Režim spánku a úvodní nastavení .....	27
13.2 Změna jazyka .....	27
14 Péče a údržba .....	28


14.1	Výměna baterie .....	28
14.2	Výměna baterie v hrudním pásu .....	30
15	Technické údaje .....	32
15.1	Technické údaje .....	32
15.2	Ochranná známka .....	33
15.3	Shoda s FCC .....	33
15.4	CE .....	34
15.5	Copyright .....	34
15.6	Oznámení o patentu .....	34
16	Záruka .....	35
	Záruční doba .....	35
	Vyloučení a omezení .....	35
	Přístup k záruční službě Suunto .....	36
	Omezené ručení .....	36

# 1 BEZPEČNOST


## Typy bezpečnostních opatření:


 **UPOZORNĚNÍ:** - je použito ve spojení s postupem nebo situací, které mohou způsobit vážné poranění nebo smrt.

 **POZOR:** - je použito ve spojení s postupem nebo situací, které způsobí poškození výrobku.

 **POZNÁMKA:** - je použito pro zdůraznění důležitých informací.


## Bezpečnostní opatření:

 **UPOZORNĚNÍ:** PŘED ZAHÁJENÍM CVIČEBNÍHO PROGRAMU SE PORAĎTE SE SVÝM LÉKAŘEM.

 **UPOZORNĚNÍ:** PŘESTOŽE JSOU NAŠE VÝROBKY V SOULADU S PRŮMYSLOVÝMI STANDARDY, MŮŽE PŘI KONTAKTU S POKOŽKOU DOJÍT K ALERGICKÉ REAKCI NEBO K PODRÁŽDĚNÍ POKOŽKY.

 **POZOR:** NEPOUŽÍVEJTE ŽÁDNÁ ROZPOUŠTĚDLA.

 **POZOR:** NEPOUŽÍVEJTE REPELENT PROTI HMYZU

 **POZOR:** PO SKONČENÍ ŽIVOTNOSTI ZACHÁZEJTE JAKO S ELEKTRONICKÝM ODPADEM.

 **POZOR:** ZABRAŇTE ÚDERŮM NEBO PÁDU.

## 2 VÍTEJTE


Děkujeme, že jste si vybrali měřič tepové frekvence Suunto M1/M2! Měřič tepové frekvence Suunto M1/M2 je vybaven základními nástroji, které potřebujete pro dosažení svých cílů v rozvoji fyzické kondice. Díky přístroji Suunto M1/M2 je měření tepové frekvence jednoduché a pohodlné. Přístroj zobrazuje v reálném čase váš srdeční tep a spálené kalorie a monitoruje vás při cvičení, aby bylo zajištěno, že se stále nacházíte v optimální zóně srdečního tepu.

Hlavní funkce přístroje Suunto M1/M2 jsou uzpůsobeny tak, aby vaše cvičení bylo co neúčinnější:

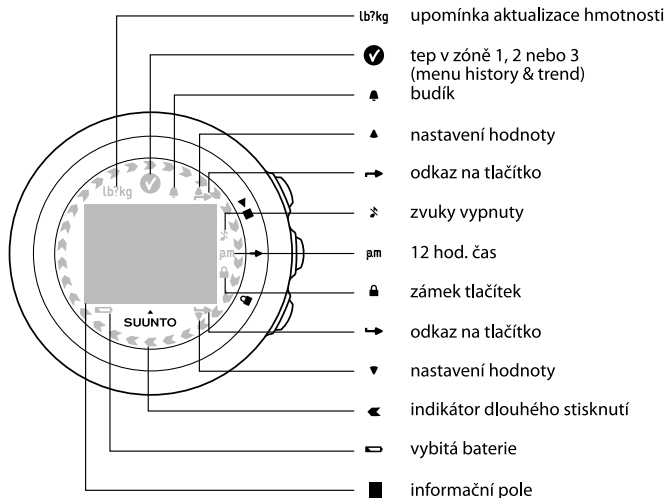
- snadno použitelná tři tlačítka, velký displej a možnost výběru z devíti jazyků.
- vedení cvičením v reálném čase se zobrazením srdečního tepu a spálených kalorií
- automatické přepínání mezi třemi různými zónami srdečního tepu
- souhrn cvičení
- pohodlný hrudní pás, kompatibilní s většinou tělocvičného kardio nářadí

Tato Uživatelská příručka vám pomůže získat maximum z vašeho cvičení s pomocí přístroje Suunto M1/M2. Přečtěte si ji, aby bylo používání vašeho nového přístroje Suunto M1/M2 ještě příjemnější.

Vaše cvičení nemusí skončit se skončením vašeho tréninku. Začněte rozvíjet své zkušenosti ze cvičení online na stránce [Movescount.com](https://www.movescount.com) a získajte ještě více z každého svého pohybu. Podívejte se na [Movescount.com](https://www.movescount.com) ještě dnes a přihlaste se. Získejte motivaci a začněte se bavit. Protože o tom přece cvičení je.

 **POZNÁMKA:** Nezapomeňte si zaregistrovat svůj přístroj na stránce [www.suunto.com/register](http://www.suunto.com/register), abyste získali úplnou podporu Suunto.

### 3 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI





## 4 POUŽÍVÁNÍ TLAČÍTEK



Stisknutím následujících tlačítek máte přístup k těmto funkcím:

▶■ (PŘEHRÁT/STOP):

- zvolte **exercise (cvičení), history & trend (historie a směrování), prev. exercise (předchozí cvičení)**
- start/stop cvičení
- zvýšení/pohyb nahoru

→ (DALŠÍ):


- přepnutí zobrazení
- otevřete/ukončete nastavení podržením stisknutého
- potvrďte/přesuňte na další krok

🔒 (ZÁMEK):




- zámek ▶■ tlačítka podržením stisknutého
- snížení/pohyb dolů

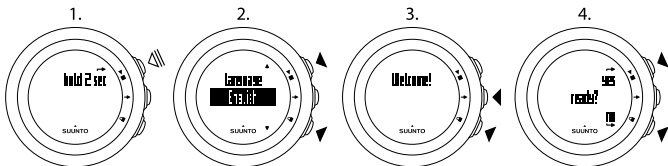
## 5 ZAČÍNÁME

Začněte přizpůsobením přístroje Suunto M1/M2, abyste získali hodnotné a snadné monitorování. V osobním nastavení upravíte přístroj Suunto M1/M2 podle svých fyzických rysů a aktivit. Tato nastavení využívá řada výpočtů, takže je důležité, abyste hodnoty definovali co možná nejpřesněji.

 **POZNÁMKA:** Úvodnímu nastavení věnujte dostatek času. Některá nastavení lze později změnit pouze po resetování přístroje.


Postup uložení úvodních nastavení:

1. Stisknutím libovolného tlačítka aktivujte přístroj. Počkejte, dokud se neprobudí a nezobrazí **hold 2 sec (držte 2 sekundy)**. Podržením stisknutého tlačítka ►■ otevřete první nastavení.
2. Stisknutím ►■ nebo  změníte hodnoty.
3. Stisknutím ► potvrďte hodnotu a přesuňte se k dalšímu nastavení. Stisknutím  se vrátíte do předchozího nastavení.
4. Po dokončení úprav zvolte **yes (ano)** (►■) pro potvrzení všech nastavení. Chcete-li nastavení upravit, zvolte **no (ne)** () pro návrat do prvního nastavení.




Uložit můžete následující úvodní nastavení:

- **language (jazyk):** angličtina, němčina, francouzština, španělština, portugalština, italština, holandština, švédština a finština
- **units (jednotky):** metrické / imperiální
- **time (čas):** 12 / 24 hod., hodiny a minuty
- **date (datum)**
- **personal settings (osobní nastavení):** rok narození, pohlaví, hmotnost

 **POZNÁMKA:** Hodnota maximálního srdečního tepu je absolutní maximální počet srdečních tepů osoby za jednu minutu při nejvyšší intenzitě. Po zadání vašeho roku narození přístroj automaticky nastaví maximální tep pomocí vzorce  $207 - (0,7 \times \text{VĚK})$  publikovaného organizací ACSM (American College of Sports Medicine). Pokud znáte svou skutečnou hodnotu maximálního tepu, měli byste upravit automaticky vloženou hodnotu na známou hodnotu.

Informace o pozdějším upravení nastavení, viz *Kapitola 13 Úprava nastavení na straně 25*.

 **RADA:** Datum a sekundy spolu s časem můžete uvidět po stisknutí ➔ v zobrazení času. Z důvodu úspory baterie se displej vrátí k zobrazování pouze času, pokud nestisknete znovu po 2 minutách tlačítko ➔.



## 5.1 Odhad vaší fyzické kondice


Chcete-li v průběhu cvičení dostávat doporučení, musíte do úvodního nastavení odhadnout svou současnou úroveň fyzické kondice.

Vyberte jednu z následujících možností:

- **very poor (velmi špatná):** raději používáte výtah nebo jezdíte než chodíte, nebo se občas projdete a příležitostně si zacvičíte, což vám způsobí dechové obtíže a pocení.
- **poor (špatná):** cvičíte pravidelně 10 až 60 minut týdně při rekreaci nebo práci vyžadující fyzickou aktivitu, jako je například golf, jízda na koni, volné cvičení, gymnastika, stolní tenis, bowling, vzpírání nebo práce na zahradě.
- **fair (slušná):** týdně uběhnete méně než 1,6 km nebo strávíte méně než 30 minut podobnou fyzickou aktivitou.
- **good (dobrá):** týdně uběhnete 1,6 - 8 km (1 - 5 mil) nebo strávíte 30 až 60 minut podobnou fyzickou aktivitou.
- **very good (velmi dobrá):** týdně uběhnete 8 - 16 km (5 až 10 mil) nebo strávíte 1 až 3 hodiny podobnou fyzickou aktivitou.
- **excellent (skvělá):** týdně uběhnete více než 16 km (10 mil) nebo strávíte více než 3 hodiny podobnou fyzickou aktivitou.

## 6 POUŽITÍ ZÁMKU TLAČÍTEK

Podržení stisknutého tlačítka  zamknete nebo odemknete tlačítko ►■. Je-li tlačítko ►■ zamknuto, na displeji se zobrazí .

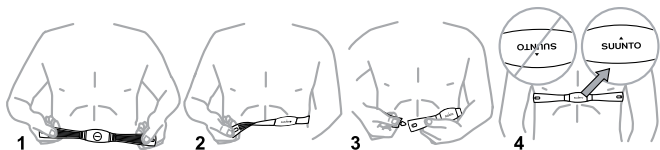
 **RADA:** Tlačítko ►■ zamkněte, abyste předešli nechtěnému spuštění nebo zastavení stopek.

 **POZNÁMKA:** Je-li tlačítko ►■ zamknuto v průběhu cvičení, můžete i nadále změnit zobrazení stisknutím ➔.

# 7 NAsAZENÍ HRUDNÍHO PÁSU

Nastavte délku popruhu tak, aby byl hrudní pás těsný, ale přesto pohodlný. Navlhčete kontaktní plochy vodou nebo gelem a nasadte si hrudní pás. Ujistěte se, že je hrudní pás umístěn uprostřed hrudníku a červená šipka směřuje nahoru.

## Hrudní pás M1






## Hrudní pás M2



**⚠ UPOZORNĚNÍ:** Osoby s kardiostimulátorem, defibrilátorem nebo jiným implantovaným elektronickým zařízením používají hrudní pás na vlastní nebezpečí. Než začnete používat hrudní pás poprvé, doporučujeme provést testy pod dohledem lékaře. To zajistí bezpečnost a spolehlivost při současném používání kardiostimulátoru a hrudního pásu. Cvičení může


znamenat určité riziko, zejména pro ty, kteří žádný sport neprovozují. Velmi důrazně doporučujeme konzultovat tuto situaci s lékařem dříve, než zahájíte pravidelný program cvičení.


 **POZNÁMKA:** Hrudní pásy s ikonou IND jsou kompatibilní s většinou cvičebních zařízení s induktivním příjmem srdečního tepu. Suunto M1/M2 Přístroj je kompatibilní s hrudními pásy Suunto Dual Comfort Belt (ikony IND a ANT  ).

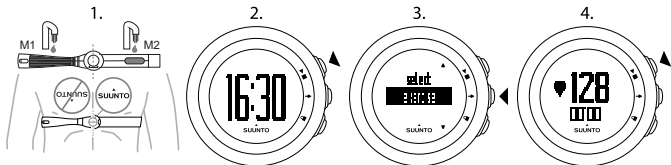
## 8 ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

Postup zahájení cvičení:


1. Navlhčete kontaktní plochy a nasadte si hrudní pás.
2. V zobrazení času stiskněte ►■ a zvolte **exercise (cvičení)**.
3. Potvrďte **exercise (cvičení)** tlačítkem ➔.
4. Stisknutím ►■ zahajte nahrávání cvičení.  
Pokud si správně nasadíte hrudní pás, jsou zobrazeny hodnoty srdečního tepu.


 **POZNÁMKA:** Pokud po pokusu o připojení není nalezen signál hrudního pásu, bude zobrazeno pouze trvání cvičení. Abyste mohli při cvičení využívat informace o srdečním tepu, musí být zobrazena hodnota srdečního tepu.

 **RADA:** V průběhu nahrávání stiskněte ➔ pro zobrazení srdečního tepu a času.





 **RADA:** Přístroj Suunto M1/M2 můžete bez hrudního pásu používat jako stopky. V průběhu cvičení stiskněte → pro zobrazení trvání cvičení bez srdečního tepu.

 **RADA:** Před cvičením se rozehejte a po cvičení zchladněte. Tato cvičení provádějte s nízkou intenzitou (zóna 1 nebo nižší).

Více informací o zónách srdečního tepu najdete v Oddíl 9.1 Zóny srdečního tepu na straně 19.

## 8.1 Řešení problémů

Přístroj Suunto M1/M2 používá kódovaný přenos, aby se předešlo rušení čtení. Přesto však cvičení v blízkosti venkovního energetického vedení a magnetických nebo elektronických přístrojů může způsobit rušení signálu z hrudního pásu.

Pokud ztratíte signál z hrudního pásu, zkuste následující:

- Ověřte, že máte správně nasazen hrudní pás.
- Ověřte, že plochy elektrod hrudního pásu jsou navlhčené.
- Odejděte od potenciálních zdrojů rušení.
- Pokud problém přetrvává, vyměňte baterii v hrudním pásu nebo přístroji.


## 9 V PRŮBĚHU CVIČENÍ

Přístroj Suunto M1/M2 poskytuje doplňkové informace, kterými vám pomáhá v průběhu vašeho cvičení. Tyto informace mohou být užitečné i hodnotné.

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

- Stisknutím ➔ uvidíte v reálném čase trvání cvičení, váš tep a volitelně i průměrný tep, spotřebu kalorií, zónu srdečního tepu, ve které se nacházíte, a čas. Upravte intenzitu cvičení, abyste dosáhli požadované zóny srdečního tepu.
- Podržením stisknutého tlačítka 🔒 zamknete tlačítko ▶■, abyste předešli nechtěnému zastavení stopek.
- Stisknutím ▶■ zastavíte cvičení.



 **RADA:** V průběhu cvičení zapněte nebo vypněte zvuky (🔊) podržením stisknutého tlačítka ➔. Zvuky nemůžete zapnout, pokud jste nastavili zvuky na **all off (všechny vypnuty)** v obecných nastaveních, viz Kapitola 13 Úprava nastavení na straně 25.

## 9.1 Zóny srdečního tepu

Informace o maximálním srdečním tepu, viz *Kapitola 5*


*Začínáme na straně 10.*


Zóny srdečního tepu jsou procentní hodnoty vašeho maximálního tepu.


Intenzita cvičení je určována dobou strávenou v každé ze třech zón.

Zónový trénink je zavedená tréninková metoda a přednastavené výchozí hodnoty jsou tyto:

- Zóna 1 (60-70%): kondiční zóna; zlepšuje základní kondici a je vhodná pro redukci hmotnosti.
- Zóna 2 (70-80%): aerobní zóna; zlepšuje aerobní kondici a je vhodná pro vytrvalostní trénink.
- Zóna 3 (80-90%): prahová zóna; zlepšuje aerobní a anaerobní kapacitu a je vhodná pro zlepšení špičkového výkonu.

 **RADA:** Pro dosažení dobré fyzické kondice využijte zóny 2 a 3. Vyhýbejte se častému cvičení v zóně 3, abyste předešli přetrénování nebo zranění.

 **RADA:** Stisknete-li → pro zobrazení zóny srdečního tepu, ve které právě cvičíte, při změně vaší zóny srdečního tepu rovněž uslyšíte zvuk.

 **POZNÁMKA:** Výchozí hodnoty zón dodržují doporučení organizace ACSM (American College of Sports Medicine) pro stanovení cvičebních plánů.

# 10 PŘÍKLAD TÝDENNÍHO PROGRAMU CVIČENÍ: ZE ŠPATNÉ NA SKVĚLOU ÚROVEŇ

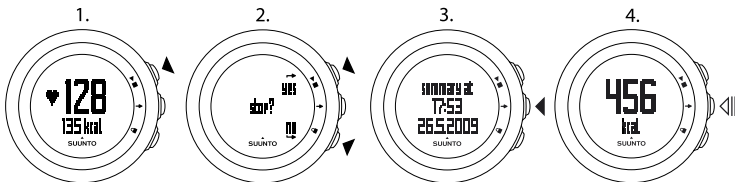
V následující tabulce jsou zobrazena doporučení pro dobrý program cvičení. Ilustruje možnost úplného využití zónového tréninku pro zvýšení úrovně vaší fyzické kondice.

Úroveň	<Zóna 1	Zóna 1	Zóna 2	Zóna 3	>Zóna 3	Týdny
<b>very poor (velmi špatná)</b>	1x25 min	2x25 min	3x15 min			x2
<b>below average (podprůměrná)</b>		2 x30 min	2x20 min			x2
<b>fair (slušná)</b>		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
<b>good (dobrá)</b>			3x40 min	2x30 min		x6
<b>very good (velmi dobrá)</b>			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
<b>excellent (skvělá)</b>		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

# 11 PO CVIČENÍ


Po cvičení můžete zobrazit souhrn svého cvičení.


1. Stisknutím ►■ zastavíte cvičení.
2. Zvolte **yes (ano)** (►■) potvrdíte zastavení cvičení a zobrazení souhrnu nebo zvolením **no (ne)** (■) pokračujte ve cvičení.
3. Stisknutím → procházejte různými obsahy souhrnu.
4. Podržením stisknutého tlačítka → se vrátíte do zobrazení času.





V souhrnu uvidíte následující informace:

- čas začátku a datum cvičení
- trvání cvičení
- procento času strávené pod, v a nad každou zónou
- množství spálených kalorií
- průměrný tep
- nejvyšší tep

 **POZNÁMKA:** Pokud jste cvičili bez hrudního pásu, zobrazí se v souhrnu pouze čas začátku, datum a trvání cvičení.

 **RADA:** Souhrn můžete přeskočit podržením stisknutého tlačítka → v prvním zobrazení souhrnu. Chcete-li později zobrazit předchozí souhrn cvičení, stiskněte ►■ v zobrazení času a zvolte **prev. exercise (předchozí cvičení)**.

 **RADA:** V průběhu cvičení s hrudním pásem můžete přerušit stopky stisknutím ►■. Přístroj automaticky uloží záznam o cvičení, pokud během jedné hodiny nepokračujete ve cvičení stisknutím ►■. Chcete-li pokračovat v zaznamenávání, zvolte **no (ne)** (🔒).

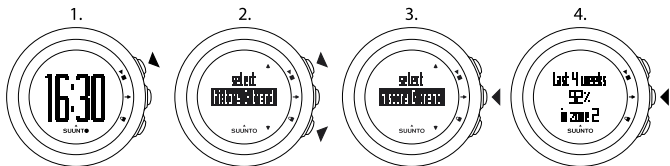
 **RADA:** Hrudní pás pravidelně ručně perte, abyste předešli nežádoucímu zápachu.


## 12 ZOBRAZENÍ HISTORIE

Můžete zobrazit souhrnné informace o svých uložených cvičeních a informace o svém předchozím cvičení.

Postup zobrazení **history & trend (historie a směřování)** nebo **prev. exercise (předchozí cvičení)**:

1. V zobrazení času stiskněte ►■.
2. Zvolte **history & trend (historie a směřování)** nebo **prev. exercise (předchozí cvičení)** tlačítka ►■ nebo ■.
3. Potvrďte svou volbu tlačítkem ➔.
4. Stisknutím ➔ procházejte jednotlivými zobrazeními. Až projdete všechna zobrazení, přístroj se vrátí do zobrazení času.



 **RADA:** Podržením stisknutého tlačítka ➔ se kdykoli vrátíte do zobrazení času.

### 12.1 Historie a směřování

**History & trend (Historie a směřování)** Položka ukazuje kumulativní informace o uložených cvičeních.

Zobrazit můžete následující informace:

- počet a trvání všech uložených cvičení
- počet a trvání uložených cvičení v průběhu posledních 4 týdnů
- kalorie spálené v průběhu posledních 4 týdnů
- procentní hodnota času stráveného v jednotlivých zónách srdečního tepu v průběhu posledních 4 týdnů (🕒 se zobrazí, pokud je srdeční tep v zóně 1, 2 nebo 3)

## 12.2 Předchozí cvičení

V nabídce **prev. exercise (předchozí cvičení)** můžete zobrazit informace o vašem předchozím cvičení. Další informace o zobrazeních, viz *Kapitola 11 Po cvičení na straně 21*.

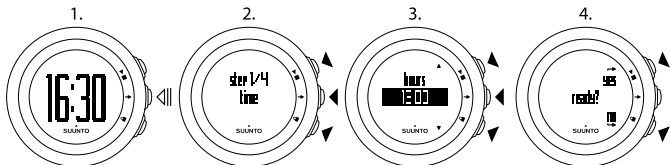


## 13 ÚPRAVA NASTAVENÍ

Nastavení můžete upravit v zobrazení času. Při tréninku můžete pouze zapnout nebo vypnout zvuky podržením stisknutého tlačítka ➔.

Postup úpravy nastavení:


1. V zobrazení času otevřete nastavení podržením stisknutého tlačítka ➔.
2. Stisknutím ➔ otevřete první nastavení. Položkami nastavení můžete procházet pomocí tlačítek ►■ a ◀.
3. Stisknutím ►■ nebo ◀ změníte hodnoty. Stisknutím ➔ potvrďte aktuální položku a přesuňte se k dalšímu nastavení.
4. Po dokončení úprav zvolte **yes (ano)** (►■) pro potvrzení všech nastavení. Chcete-li nastavení ještě upravit, zvolte **no (ne)** (◀) pro návrat do prvního nastavení.



Upravit můžete následující nastavení:

- **time (čas):** hodiny a minuty
- **alarm (budík):** zapnutý/vypnutý, hodiny a minuty
- **date (datum):** rok, měsíc, den týdne
- **personal settings (osobní nastavení):** hmotnost, maximální tep
- **sounds (zvuky):**

- **all on (všechny zapnuty):** všechny zvuky jsou zapnuty
- **buttons off (tlačítka vypnuta):** uslyšíte všechny zvuky kromě zvuků stisknutých tlačítek
- **all off (všechny vypnuty):** všechny zvuky jsou vypnuty (jso-li zvuky vypnuty, v průběhu cvičení je na displeji zobrazeno ✖)

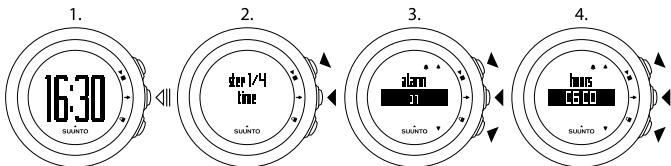
 **RADA:** V průběhu cvičení zapněte nebo vypněte zvuky (✖) podržením stisknutého tlačítka ➔. Zvuky nemůžete zapnout, pokud jste nastavili zvuky na **all off (všechny vypnuty)**.

### Příklad: úprava nastavení budíku

Je-li budík zapnutý, je na displeji zobrazena ikona 📌.

Postup zapnutí/vypnutí budíku:

1. V zobrazení času otevřete nastavení podržením stisknutého tlačítka ➔.
2. Přejděte k položce **alarm (budík)** tlačítky ▶■ a potvrďte volbu tlačítkem ➔.
3. Nastavte budík na **on (zapnutý)** nebo **off (vypnutý)** tlačítky ▶■ a 📌. Volbu potvrďte zvolením ➔.
4. Čas buzení nastavte tlačítky ▶■ a 📌. Volbu potvrďte zvolením ➔.



Začne-li budík vyzvánět, stisknutím **stop** (⏻) jej vypnete.


Po zastavení budíku bude budík znovu zvonit následující den ve stejnou dobu. Budík odstraníte v nastavení.

## 13.1 Režim spánku a úvodní nastavení

Chcete-li změnit úvodní nastavení, musíte přístroj přepnout do režimu spánku.


Postup přepnutí přístroje do režimu spánku:

1. Po dokončení posledního kroku obecných nastavení, když vás přístroj vyzve k potvrzení provedených změn, podržte stisknuté tlačítko ➡, dokud se přístroj nepřepne do režimu spánku.
2. Stisknutím libovolného tlačítka přístroj znovu aktivujte.
3. Informace o úvodním nastavení, viz *Kapitola 5 Začínáme na straně 10*.

 **POZNÁMKA:** Při výměně baterie dojde pouze ke změně času a data. Přístroj si pamatuje předchozí uložené úvodní nastavení a nahraná cvičení.

## 13.2 Změna jazyka


Chcete-li změnit jazyk přístroje nebo jste při nastavování přístroje vybrali nesprávný jazyk, musíte přístroj přepnout do režimu spánku. Informace o přepnutí přístroje do režimu spánku, viz *Oddíl 13.1 Režim spánku a úvodní nastavení na straně 27*

 **POZNÁMKA:** Přístroj si pamatuje předchozí uložené úvodní nastavení a nahraná cvičení.


## 14 PÉČE A ÚDRŽBA

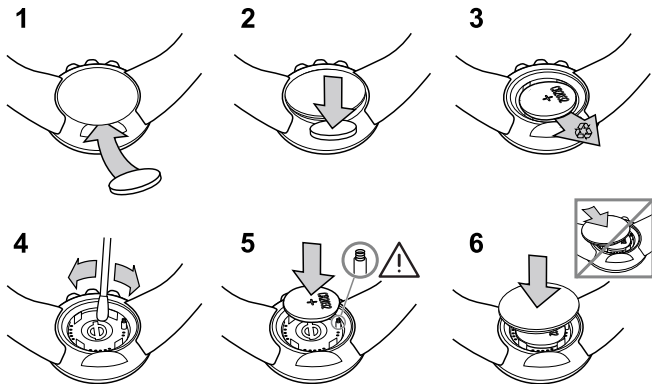
S jednotkou zacházejte opatrně - zabraňte úderům nebo nárazům na ni. Za normálních podmínek přístroj nebude potřebovat servisní zásah. Po použití jej omyjte čistou vodou, mýdlovým roztokem a opatrně osušte jeho povrch vlhkým, měkkým hadříkem nebo jelenicí.

Nepokoušejte se jednotku opravit sami. V případě oprav kontaktujte autorizovaný servis Suunto, distributora nebo prodejce. Používejte pouze originální příslušenství Suunto - poškození neoriginálním příslušenstvím není kryto zárukou.

 **POZNÁMKA:** *Nikdy netiskněte tlačítka při plavání nebo kontaktu s vodou. Stisknutí tlačítek, když je přístroj ponořený, může způsobit poruchu jednotky.*


### 14.1 Výměna baterie

Je-li zobrazena ikona , doporučuje se vyměnit baterii. Baterii vyměňte velmi opatrně, aby přístroj Suunto M1/M2 zůstal vodovzdorný. Neopatrná výměna může zneplatnit záruku. Baterii vyměňte podle následujícího nákresu:



**POZNÁMKA:** Opatrně se ujistěte, že je plastový O-kroužek správně umístěn tak, aby náramkový počítač zůstal vodovzdorný. Neopatrná výměna baterie může zneplatnit záruku.

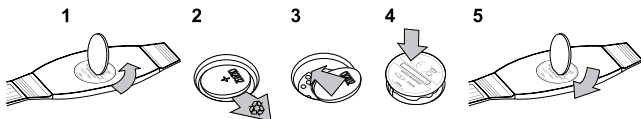
**POZNÁMKA:** Opatrně manipulujte s pružinou v bateriovém prostoru (viz obrázek). Pokud se pružina poškodí, odešlete svůj přístroj autorizovanému zástupci Suunto k servisu.

 **POZNÁMKA:** Při výměně baterie dojde pouze ke změně času a data. Předchozí úvodní nastavení a nahraná cvičení jsou obnovena.

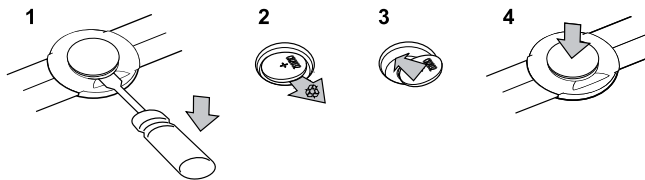
## 14.2 Výměna baterie v hrudním pásu


Baterii vyměňte podle následujícího nákresu:

### Hrudní pás M1



### Hrudní pás M2



 **POZNÁMKA:** Suunto doporučuje, aby společně s baterií byl vyměněn kryt baterie a O-kroužek. Tím bude zajištěno, že hrudní pás zůstane čistý

*a vodovzdorný. Výměnné kryty jsou k dispozici s výměnnými bateriemi u autorizovaného prodejce Suunto nebo ve webovém obchodě.*

# 15 TECHNICKÉ ÚDAJE

## 15.1 Technické údaje

### Obecné

- Provozní teplota: -10 °C až +50 °C / +14 °F až +122 °F
- Skladovací teplota: -30 °C až +60 °C / -22 °F až +140 °F
- Hmotnost (přístroje): 40 g / 1.41 oz
- Hmotnost (hrudního pásu Basic Suunto): max. 55 g / 1.95 oz
- Hmotnost (hrudního pásu Suunto Dual Comfort): max. 42 g / 1.48 oz
- Vodovzdornost (přístroje): 30 metrů / 100 stop (ISO 2281)
- Vodovzdornost (hrudníkového pásu): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
- Přenosová frekvence (pás): 5,3 kHz induktivní, kompatibilní s vybavením tělocvičny a 2,465 GHz Suunto-ANT
- Dosah přenosu: ~ 2 m / 6 stop
- Uživatelem vyměnitelná baterie (přístroj / hrudní pás): 3V CR2032
- Životnost baterie (přístroj / hrudní pás): přibližně 1 rok při normálním používání (2,5 hodiny cvičení s hrudním pásem týdně)

### Nahrávání záznamu / stopky

- Maximální délka záznamu: 9 hodin 59 minut a 59 sekund
- Rozlišení: Prvních 9,9 sekundy je zobrazeno s přesností 0,1 sekundy. Po 10 sekundách je trvání zobrazeno s přesností 1 sekundy.

### Celkové údaje

- Souhrn předchozího cvičení: 1



- Celkové trvání cvičení: 0 - 9999 hod. (po 9999 hod. zpět na 0 hod.)
- Kalorie a trvání za poslední 4 týdny: 0-99999 kcal a 00:01 - 99:59 hod.

### **Tepová frekvence**

- Zobrazeno: 30 až 240

### **Osobní nastavení**

- Rok narození: 1910 - 2009
- Hmotnost: 30 - 200 kg nebo 66 - 400 liber

## **15.2 Ochranná známka**

Přístroj Suunto M1/M2, jeho loga a další druhové ochranné známky a názvy jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

## **15.3 Shoda s FCC**

Tento přístroj je ve shodě s částí 15 pravidel FCC. Provoz je podroben následujícím dvěma podmínkám: (1) tento přístroj nesmí způsobovat škodlivé interference a (2) tento přístroj musí akceptovat všechny přijaté interference, včetně interferencí, které mohou způsobit nežádoucí činnost. Opravy musí provádět autorizovaný servis Suunto. Neautorizované opravy zneplatní záruku. Tento výrobek byl testován na shodu se standardy FCC a je určen pro domácí nebo kancelářské použití.

## 15.4 CE

Značka CE je použita pro označení shody se směrnicemi Evropské unie EMC 89/336/EEC a 99/5/EEC.

## 15.5 Copyright

Copyright © Suunto Oy 2009. Všechna práva vyhrazena. Suunto, názvy výrobků Suunto, jejich loga a další druhové ochranné známky a názvy Suunto jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Tento dokument a jeho obsah je majetkem firmy Suunto Oy a je určen výhradně pro použití jejími klienty k získání znalostí a klíčových informací o používání výrobků Suunto. Obsah publikace by neměl být používán nebo distribuován za žádným jiným účelem, ani jinak sdělován, uveřejňován nebo reprodukován bez předchozího písemného souhlasu firmy Suunto Oy. Přestože věnujeme velkou péči tomu, aby informace obsažené v této dokumentaci byly úplné a přesné, není vyjádřena ani předpokládána žádná záruka na přesnost. Obsah dokumentu může být kdykoli změněn bez předchozího oznámení. Nejnovější verzi této dokumentace je možné stáhnout ze stránek [www.suunto.com](http://www.suunto.com).

## 15.6 Oznámení o patentu

Tento výrobek je chráněn patenty v jedné a jejich odpovídajícími národními zákony. US 11/432,380 US 7129835, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Byly použity i ostatní patenty.

# 16 ZÁRUKA

## OMEZENÁ ZÁRUKA SUUNTO

Firma Suunto zaručuje, že v průběhu Záruční doby bude firma Suunto nebo autorizovaná servisní centra Suunto (dále bude uváděno pouze Servisní centra), v rámci podmínek této Omezené záruky, na základě vlastního uvážení zdarma nahrazovat vady materiálu nebo zpracování a) opravami, b) výměnou nebo c) náhradou. Tato Omezená záruka je platná a vymahatelná jen v zemi, ve které došlo ke koupi, pokud není místními zákony stanoveno jinak.

### Záruční doba

Záruční doba začíná datem koupě původním kupujícím. Záruční doba přístrojů s displejem je dva (2) roky. Záruční doba na spotřební materiály a příslušenství pro všechny výrobky, mimo jiné (ale ne omezeně) na přístroje POD a zařízení pro přenos srdeční frekvence, je jeden (1) rok.

### Vyloučení a omezení

Tato Omezená záruka se nevztahuje na:

1. a) normální opotřebení a odření, b) defekty způsobené hrubým zacházením, nebo c) defekty či poškození způsobené nesprávným používáním nebo používáním v rozporu s doporučením;
2. uživatelské příručky nebo položky třetích stran;
3. defekty a domnělé defekty způsobené používáním s jakýmkoli výrobkem, příslušenstvím, softwarem nebo službou nevyrobenou nebo nedanou firmou Suunto;
4. vyměnitelné baterie.

Tato Omezená záruka není vynutitelná, pokud:

1. byl výrobek otevřen mimo zamýšlené použití;
2. byl výrobek opravován pomocí neautorizovaných náhradních součástí; upravován nebo opravován neautorizovaným Servisním střediskem;
3. bylo odstraněno, upraveno nebo jinak zneplatněno výrobní číslo, na základě výhradního uvážení firmy Suunto;
4. byl výrobek vystaven působení chemikálií, včetně, ale ne výhradně, odpuzovačům hmyzu.

Suunto nezaručuje, že provoz Výrobku bude nepřerušovaný nebo bezchybný nebo že Výrobek bude pracovat s jiným hardwarem či softwarem dodaným třetí stranou.

## **Přístup k záruční službě Suunto**

Pro přístup k záruční službě Suunto musíte doložit doklad o koupi.

Informace o získání záručního servisu získáte na

[www.suunto.com/warranty](http://www.suunto.com/warranty), kontaktujte místního autorizovaného prodejce Suunto nebo volejte technickou podporu Suunto +358 2 2841160 (mohou být použity mezinárodní nebo příplatkové sazby).

## **Omezené ručení**

Do maximálního rozsahu povoleného použitelnými závaznými zákony je tato omezená záruka váš jediný a výlučný prostředek a nahrazuje všechny ostatní záruky, vyjádřené nebo předpokládané. Firma Suunto nebude odpovědná za zvláštní, nahodilé, trestné nebo následné škody, mimo jiné za ztráty očekávaných výhod, ztráty dat, ztráty použití, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, nároky třetích stran, poškození vlastnictví, které jsou následkem zakoupení nebo používání výrobku nebo

pocházející z přestoupení záruky, přestoupení smlouvy, nedbalosti, přečinu, zákonné nebo spravedlivé teorie, i když firma Suunto věděla o možnosti takovýchto škod. Firma Suunto nebude zodpovědná za zpoždění při provádění záruční služby.



## **SUUNTO HELP DESK**

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

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

**SUUNTO**

© Suunto Oy 4/2011  
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.  
All Rights reserved.