

SUUNTO M5

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

1 Vítejte	4
2 Ikony a segmenty na displeji	6
3 Používání tlačítek	7
4 Začínáme	8
4.1 Odhad vaší fyzické kondice	10
5 Použití podsvícení a zámku tlačítek	11
6 Nasazení hrudního pásu	12
7 Zahájení cvičení	14
7.1 Řešení problémů: Není signál z hrudního pásu	15
8 V průběhu cvičení	16
8.1 V průběhu cvičení s průvodcem	17
9 Příklad týdenního programu cvičení: ze špatné na skvělou úroveň ..	19
10 Po cvičení	20
10.1 Po cvičení s měřením srdečního tepu	20
10.2 Po cvičení bez měření srdečního tepu	21
10.3 Stupeň zotavení	23
11 Test kondice a test tepu v klidu	24
11.1 Testování vaší fyzické kondice	24
11.2 Testování vašeho tepu v klidu	26
12 Zobrazení plánů a historie	27
12.1 Plán cvičení	28
12.2 Historie a směřování	28
12.3 Předchozí cvičení	29
13 Úprava nastavení	31
Čas a osobní nastavení	31

Typ cíle	32
Obecná nastavení	32
Párování	33
13.1 Režim spánku a úvodní nastavení	33
13.2 Změna jazyka	35
14 Připojení k webu	36
15 Párování POD/hrudního pásu	37
15.1 Řešení problémů	38
16 Péče a údržba	39
16.1 Výměna baterie	39
16.2 Výměna baterie v hrudním pásu	41
17 Technické údaje	42
17.1 Technické údaje	42
17.2 Ochranná známka	43
17.3 CE	43
17.4 ICES	44
17.5 Copyright	44
17.6 Oznámení o patentu	44
17.7 Likvidace přístroje	45
18 Záruka	46
Záruční doba	46
Vyloučení a omezení	46
Přístup k záruční službě Suunto	47
Omezené ručení	48

1 VÍTEJTE

Děkujeme, že jste si vybrali měřič tepové frekvence Suunto M5!

Měřič tepové frekvence Suunto M5 je váš univerzální sportovní partner pro udržování fyzické kondice a zotavení. Stanovte cíle svého cvičení a Suunto M5 vám poskytne ideální každodenní tréninkový plán, který vám je pomůže dosáhnout. V závislosti na vašem rozvoji, tréninkových rutinách nebo vynecháte-li cvičení, Suunto M5 v reálném čase automaticky upraví váš program a poskytuje chytré vedení před, v průběhu a po cvičení. Nebo vám řekne, že je čas odpočívat. Takže pokud cvičíte doma, procházíte se, jedete na kole nebo posilujete v tělocvičně, můžete se uvolnit a užívat si své cvičení.


Hlavní funkce přístroje Suunto M5 jsou uzpůsobeny tak, aby vaše cvičení bylo co nejúčinnější:

- snadno použitelná tři tlačítka, velký displej a možnost výběru z devíti jazyků.
- úvodní test kondice
- možnost volby ze tří osobních cílů: zlepšení kondice, redukce hmotnosti nebo volný trénink
- automatické uzpůsobení tréninkového programu na následujících sedm dní, v závislosti na vašich osobních údajích o fyzické kondici
- pokyny v průběhu cvičení, kdy cvičit intenzivněji nebo kdy zvolnit
- doporučení dalšího cvičení, zobrazující ideální trvání a intenzitu
- doba zotavení
- srdeční tep a spálené kalorie
- souhrn cvičení
- motivační zprávy

- komfortní hrudní pás kompatibilní s většinou tělocvičného kardio nářadí a řešením Suunto Fitness Solution
- informace o rychlosti a vzdálenosti s volitelnými Suunto PODy Foot, GPS nebo Bike
- stažení osobního cvičebního programu do přístroje Suunto M5 ze stránky Movescount.com pomocí volitelného zařízení Suunto Movestick

Tato Uživatelská příručka vám pomůže získat maximum z vašeho cvičení s pomocí přístroje Suunto M5. Přečtěte si ji, aby bylo používání vašeho nového přístroje Suunto M5 ještě příjemnější.

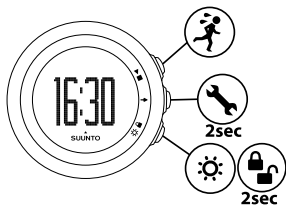
Vaše cvičení nemusí skončit se skončením vašeho tréninku. Začněte rozvíjet své zkušenosti ze cvičení online na stránce Movescount.com a získejte ještě více z každého svého pohybu. S volitelným zařízením Suunto Movestick můžete připojit přístroj Suunto M5 ke službě Movescount.com, odesílat tréninkové záznamy, sdílet svůj postup s přáteli nebo si vyměňovat emoce a myšlenky. Můžete si rovněž přímo do přístroje Suunto M5 stáhnout tréninkový program. Podívejte se na 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, abyste získali úplnou podporu Suunto.

2 IKONY A SEGMENTY NA DISPLEJI



3 POUŽÍVÁNÍ TLAČÍTEK



Stisknutím následujících tlačítek máte přístup k těmto funkcím:

►■ (PŘEHRÁT/STOP):

- zvolte **exercise (cvičení)**, **suggestion (doporučení)**, **prev. exercise (předchozí cvičení)**, **history & trend (historie a směřování)**, **fitness test (test kondice)**, **web connect (připojení k webu)**
- start/stop cvičení
- zvýšení/pohyb nahoru

→ (DALŠÍ):

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

☀🔒 (SVĚTLO/ZÁMEK):

- aktivujte podsvícení
- zámek ►■ tlačítka podržením stisknutého
- snížení/pohyb dolů

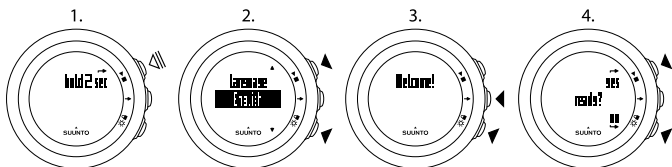
4 ZAČÍNÁME

Začněte přizpůsobením přístroje Suunto M5, abyste získali přesné pokyny pro dosažení svých cílů. Prostřednictvím **personal (osobního)** nastavení upravíte přístroj Suunto M5 podle svých fyzických rysů a aktivit. Tato nastavení využívá řada výpočtů, takže je důležité, abyste hodnoty definovali co možná nejpřesněji.

Stisknutím libovolného tlačítka aktivujete přístroj Suunto M5.

Postup uložení úvodních nastavení:


1. Stisknutím libovolného tlačítka aktivujete 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 ➡ potvrdíte 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)** (☼🔒).




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, výška, (spočítaný index BMI), fyzická kondice

 **POZNÁMKA:** BMI (Body Mass Index) je čísllice vypočítaná z vaší hmotnosti a výšky. Indikuje, zda je vaše hmotnost v rámci zdravých limitů. Pokud jste však velmi svalnatí, může být vaše BMI vyšší než je očekáváno, protože rozsahy BMI jsou založeny na průměrných typech těl.

 **POZNÁMKA:** 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 31*.

 **RADA:** Stisknutím → v zobrazení času zobrazíte stav vašeho aktuálního denního cvičení, datum a čas v sekundách. Z důvodu úspory baterie se displej vrátí k zobrazování pouze času, pokud nestisknete znovu po 2 minutách tlačítko →.

4.1 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 nebo strávíte 30 až 60 minut podobnou fyzickou aktivitou.
- **very good (velmi dobrá):** týdně uběhnete 8 - 16 km nebo strávíte 1 až 3 hodiny podobnou fyzickou aktivitou.
- **excellent (skvělá):** týdně uběhnete více než 16 km nebo strávíte více než 3 hodiny podobnou fyzickou aktivitou.




Pro získání ještě podrobnějších doporučení proveďte test fyzické kondice, viz *Oddíl 11.1 Testování vaší fyzické kondice na straně 24.*

5 POUŽITÍ PODSVÍCENÍ A ZÁMKU TLAČÍTEK

Stisknutím  aktivujete podsvícení.

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 .

6 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.



⚠ 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 ANT (📡) jsou kompatibilní s kompatibilními ANT počítači na zápěstí Suunto a řešením pro kondiční cvičení Suunto ANT. Hrudní pásy s ikonou IND (📶) jsou kompatibilní s

většinou cvičebních zařízení s induktivním příjmem srdečního tepu. Váš hrudní pás Suunto Dual Comfort Belt je kompatibilní s IND i ANT.

7 ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

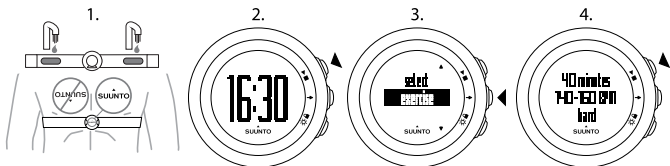
Po úvodním nastavení můžete zahájit cvičení. Program cvičení s průvodcem je automaticky použit, aby vás provedl na další úroveň kondice nebo pro udržení nejlepší kondice. Program cvičení s průvodcem je založen na stavu vaší aktuální kondice specifikované v úvodním nastavení. Chcete-li cvičit bez průvodce, zvolte v nastavení program cvičení **free (volný)**, viz *Kapitola 13 Úprava nastavení na straně 31*.

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)** tlačítky ➔.


Než se cvičení zahájí, přístroj ukáže, jak dlouho by měl váš srdeční tep zůstat ve specifikovaných limitech.

4. Stisknutím ►■ zahajte nahrávání cvičení.



RADA: Přístroj Suunto M5 můžete bez hrudního pásu používat jako stopky. Bez hrudního pásu je zobrazeno pouze trvání cvičení. Po cvičení můžete odhadnout intenzitu svého cvičení. Na základě vašeho odhadu a

trvání cvičení přístroj odhadne spotřebu kalorií a v souladu s tím upraví plán cvičení a historii.

 **RADA:** *Před cvičením se rozehřejte a po cvičení zchladněte. Toto není obsaženo v doporučení a mělo by být prováděno při malé námaze.*

7.1 Řešení problémů: Není signál 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.
- Pokud problém přetrvává, vyměňte baterii v hrudním pásu nebo přístroji.

8 V PRŮBĚHU CVIČENÍ

Přístroj Suunto M5 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 → zobrazíte doplňkové informace v reálném čase.
- Podržením stisknutého tlačítka ☼🔒 zamknete tlačítko ►■, abyste předešli nechtěnému zastavení stopek.
- Stisknutím ►■ zastavíte cvičení.



Doplňkové informace se liší, v závislosti na dostupných informacích.

Je-li k dispozici pouze srdeční tep (hrudní pás):

- trvání
- průměrný tep
- kalorie
- tep a čas (v hodinách a minutách)


Je-li k dispozici tep i zařízení POD:


- trvání
- průměrný tep
- kalorie
- tep a čas (v hodinách a minutách)
- rychlost

- vzdálenost
- tempo

Je-li k dispozici pouze POD:

- trvání
- rychlost
- vzdálenost
- tempo

 **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 31.

 **POZNÁMKA:** Přístroj Suunto M5 nemůže přijímat signály hrudního pásu pod vodou. Můžete však kdykoli pokračovat ve svém programu cvičení bez hrudního pásu a odhadnout svou intenzitu až po cvičení.


8.1 V průběhu cvičení s průvodcem


Cvičení s průvodcem je součástí doporučeného plánu k dosažení stanoveného cíle. Při cvičení s průvodcem se v přístroji Suunto M5 zobrazuje průběh a informace vedoucí k optimální úrovni námahy. Pokud šipka na displeji směřuje nahoru, měli byste zvýšit intenzitu cvičení. Pokud šipka směřuje dolů, měli byste intenzitu snížit.



Vyplněné šipky na vnějším okraji vám v průběhu cvičení sdělují, jak daleko jste od stanoveného denního cíle. Po dosažení cíle se zobrazí 🎯.

Chcete-li cvičit bez průvodce, zvolte v nastavení typ cvičení **free (volný)**, viz *Oddíl Typ cíle na straně 32*.

 **POZNÁMKA:** *Plány dodržují doporučení organizace ACSM (American College of Sports Medicine) pro stanovení cvičebních plánů. Další informace o plánech, viz Oddíl 12.1 Plán cvičení na straně 28.*

 **RADA:** *Pokud spárujete přístroj Suunto M5 s přístrojem Suunto POD, například GPS, Foot nebo Bike POD, získáte v průběhu cvičení další informace o rychlosti a vzdálenosti stisknutím ➡.*

9 PŘÍKLAD TÝDENNÍHO PROGRAMU CVIČENÍ: ZE ŠPATNÉ NA SKVĚLOU ÚROVEŇ

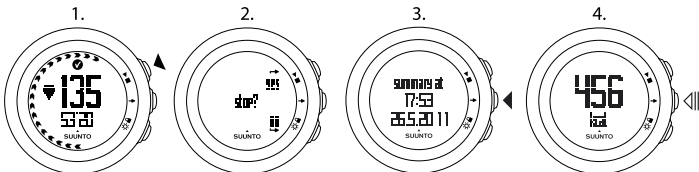
V následující tabulce jsou zobrazena základní doporučení poskytovaná vaším přístrojem při následování programu cvičení.

Úroveň	Lehké	Střední	Těžké	Velmi těžké	Maximální	Týdny
Very poor (Velmi špatná)	1x25 min	2x25 min	1x15 min			x2
Poor (Špatná)		2x30 min	2x20 min			x2
Fair (Slušná)		1x35 min	2x30 min	3x25 min		x6
Good (Dobrá)			3x40 min	2x30 min		x6
Very good (Velmi dobrá)			2x35 min	2x40 min	1x30 min	x8
Excellent (Skvělá)		1x60 min	1x50 min	2x40 min	2x20 min	

10 PO CVIČENÍ

10.1 Po cvičení s měřením srdečního tepu


1. Stisknutím ►■ zastavíte cvičení.
2. Zvolením **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
- procentní hodnotu dokončení cíle (cvičení s průvodcem)
- trvání cvičení
- množství spálených kalorií
- průměrný tep
- nejvyšší tep

Pro zobrazení informací o vzdálenosti a průměrné rychlosti použijte volitelné PODY pro měření rychlosti a vzdálenosti.

 **POZNÁMKA:** Pokud váš nejvyšší tep v průběhu cvičení překročil maximální tep nastavený v přístroji, přístroj se automaticky zeptá, zda chcete aktualizovat svůj maximální tep.

 **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)**.

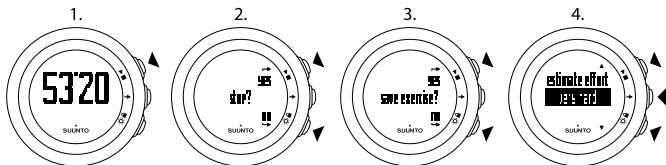
 **RADA:** V průběhu cvičení s hrudním pásem můžete přerušit stopky stisknutím ►■. Přístroj automaticky uloží záznam o cvičení, pokud během jedné hodiny nepokračujete ve cvičení stisknutím ►■. Chcete-li pokračovat v zaznamenávání, zvolte **no (ne)** (Ⓜ).

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

10.2 Po cvičení bez měření srdečního tepu

1. Stisknutím ►■ zastavíte cvičení.
2. Zvolením **yes (ano)** (►■) potvrďte zastavení cvičení nebo zvolením **no (ne)** (⊗Ⓜ) pokračujte ve cvičení.
3. Pokud jste zastavili cvičení, zvolte **yes (ano)** (►■) pro jeho uložení. Zvolte **no (ne)** (⊗Ⓜ), nechcete-li cvičení uložit.
4. Pokud jste cvičení uložili, přístroj vás požádá o odhad vaší námahy. Zvolte **easy (snadné)**, **moderate (střední)**, **hard (náročný)**, **very**

hard (velmi těžké) nebo **maximal (maximální)** tlačítka ►■ a ☼🔒. Volbu potvrďte zvolením ➔.



Na základě vašeho odhadu přístroj odhadne spotřebu kalorií a v souladu s tím upraví plán cvičení.

POZNÁMKA: Při odhadu námahy při cvičení vycházejte ze svých skutečných osobních pocitů při cvičení.

V souhrnu uvidíte následující informace:


- čas začátku a datum cvičení
- procento dokončení
- trvání cvičení
- odhadnuté množství spálených kalorií

Pro zobrazení informací o vzdálenosti, tempu a průměrné rychlosti použijte volitelný POD pro měření rychlosti a vzdálenosti.

RADA: Funkci odhadu můžete použít ve sportech, kde nemůžete nahrávat svůj tep nebo použít hrudní pás, například při plavání.

10.3 Stupeň zotavení

Po každém cvičení přístroj zobrazí, jak dlouho bude trvat vaše zotavení a kdy budete připraveni na další cvičení při plné intenzitě v rámci vaší osobní úrovně kondice. Poměr zotavení můžete kdykoli prohlédnout v nabídce **suggestion (doporučení)**, viz *Kapitola 12 Zobrazení plánů a historie na straně 27*. Je-li doba zotavení delší než 24 hodin, silně doporučujeme dát si jeden den odpočinek, abyste předešli přetrénování. Kdykoli můžete postupovat podle doporučení programu cvičení, i když nejste plně zotaveni. Pokud používáte typ cvičení **free (volný)**, silně doporučujeme cvičit pouze tehdy, když je doba vašeho zotavení kratší než 24 hodin.


 **POZNÁMKA:** *U profesionálního trenéra se informujte o využívání poměrů zotavení (poměr cvičení a odpočinku) pro dosažení vašich cílů.*

11 TEST KONDICE A TEST TEPU V KLIDU

11.1 Testování vaší fyzické kondice

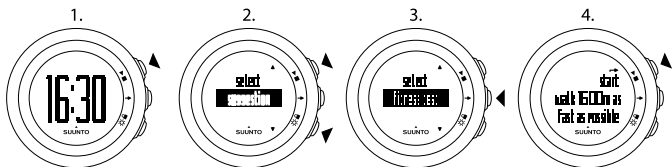
Pro vyhodnocení vaší fyzické kondice proveďte test kondice (Rockport). Test vám pomáhá sledovat váš postup a poskytuje aktuální informace pro různé výpočty v přístroji. Test kondice trvá většinou 10 - 30 minut, v závislosti na rychlosti vaší chůze.

Najděte si rovnou cestu dlouhou 1,6 km (například 4 dráhy stadionu dlouhé 400 metrů).

 **RADA:** Pro určení vzdálenosti použijte například službu internetové mapy.


Postup provedení testu:


1. V zobrazení času stiskněte ►■.
2. Zvolte **fitness test (test kondice)** tlačítky ►■ a ⚙️.
3. Volbu potvrďte zvolením ➔ a počkejte, dokud přístroj nenajde signál hrudního pásu.
4. Stisknutím ►■ spustíte test.
5. Rovnoměrným, co možná nejrychlejším tempem projděte 1,6 km dlouhou trasu.
6. Po projití 1,6 km zastavte test tlačítkem ►■.




Po skončení přístroj Suunto M5 vypočítá váš index fyzické kondice (v měřítku 0 - 10) a ukáže vaši aktuální úroveň fyzické kondice:

0 - 1.9	=	very poor (velmi špatná)
2 - 3.9	=	below average (podprůměrná)
4 - 4.9	=	fair (slušná)
5.0 - 5.9	=	good (dobrá)
6.0 - 6.9	=	very good (velmi dobrá)
7.0 - 10.0	=	excellent (skvělá)

 **POZNÁMKA:** *Používáte-li program cvičení s průvodcem, je test fyzické kondice brán do úvahy a ovlivní dokončení vašeho cíle.*

 **RADA:** *Porovnejte své výsledky s předchozími výsledky testu kondice v nabídce **history & trend (historie a směřování)**, viz Oddíl 12.2 Historie a směřování na straně 28.*


 **RADA:** *Test kondice provádějte pravidelně, například jednou měsíčně, aby byla informace o úrovni vaší fyzické kondice stále aktuální.*

11.2 Testování vašeho tepu v klidu

Tep v klidu je vaše srdeční tepová frekvence v klidu. Otestujte svůj tep v klidu, abyste získali ještě přizpůsobenější pokyny z přístroje Suunto M5 a postupovali ve vývoji vaší fyzické kondice. Zlepšení fyzické kondice většinou sníží tep v klidu.

Postup testování tepu v klidu:

1. Navlhčete kontaktní plochy a nasadte si hrudní pás.
2. Zkontrolujte, že přístroj přijímá signály hrudního pásu.
3. Položte se a odpočívajte po dobu tří minut.
4. Na přístroji zkontrolujte svou tepovou frekvenci a upravte ji odpovídajícím způsobem v položce **personal settings (osobní nastavení)**.

 **RADA:** Nejlepší doba pro provedení testu tepu v klidu je po dobrém nočním spánku. Pokud jste si právě dali kávu, jste unaveni nebo ve stresu, proveďte test později.

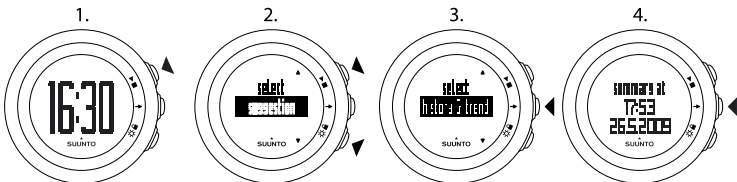
12 ZOBRAZENÍ PLÁNŮ A HISTORIE


Zobrazit můžete následující informace:

- **suggestion (doporučení)**: doba zotavení a dále doporučení pro vaše následující cvičení, pokud jste v nastavení zvolili cvičení s průvodcem
- **history & trend (historie a směřování)**: kumulativní informace o uložených cvičeních
- **prev. exercise (předchozí cvičení)**: informace o předchozím cvičení

Postup zobrazení plánů a historie:

1. V zobrazení času stiskněte ►■.
2. Zvolte **suggestion (doporučení)**, **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 vrátíte do zobrazení času.

12.1 Plán cvičení

Po uložení úrovně fyzické kondice při úvodním nastavení vám přístroj Suunto M5 nabízí dlouhodobý plán v 7denním přehledu, který je v souladu s doporučeními organizace ACSM (American College of Sports Medicine). V nabídce **suggestion (doporučení)** můžete vidět následující informace:

- doba zotavení
- doporučená trvání cvičení pro následujících 7 dní
- graf doporučených cvičení pro následujících 7 dní
- další cíl pro následujících 6 týdnů (cíl **fitness (kondice)** a **weight (hmotnost)**)
- další doporučenou dobu cvičení, jeho trvání a intenzitu


Provedte test kondice, abyste změřili svou aktuální úroveň. Podle vaší fyzické kondice a vodítek ACSM přístroj Suunto M5 vytvoří program cvičení, který vás postupně vede ke **excellent (skvělé)** úrovni fyzické kondice. Je-li například vaše úroveň fyzické kondice **below average (podprůměrná)**, program cvičení vás vede nejdříve k úrovni **fair (slušná)** a poté směrem k úrovni **good (dobrá)**. Díky tomu si vybudujete solidní základ kondice bez rizika přetrénování. Současně se zlepšováním vaší fyzické kondice se zvyšuje frekvence, trvání a intenzita cvičení doporučených přístrojem Suunto M5. Po dosažení úrovně **excellent (skvělá)** vám přístroj Suunto M5 programem cvičení pomáhá udržovat **excellent (skvělou)** úroveň fyzické kondice.


12.2 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
- splněná procenta k vytýčeným týdenním a měsíčním cílům
- trvání cvičení a spálené kalorie v průběhu posledních 4 týdnů
- celková vzdálenost za poslední 4 týdny a časová perioda, v jejímž průběhu byla vzdálenost dosažena (pokud je používán doplňkový POD pro měření rychlosti a vzdálenosti)
- datum a výsledek předchozího testu kondice
- graf předchozích 7 testů kondice

 **POZNÁMKA:** *Procento dokončených týdenních a měsíčních cílů, včetně dnešního cvičení. Pokud jste nedokončili dnešní cvičení, procento cíle je nižší než 100%, i když jste postupovali podle doporučení.*

 **RADA:** *Doplňkovým zařízením Suunto PC POD nebo Suunto Movestick přeneste například jednou měsíčně svá uložená cvičení na Movescount.com.*

12.3 Předchozí cvičení

V nabídce **prev. exercise (předchozí cvičení)** můžete zobrazit informace o vašem předchozím cvičení. Další informace o zobrazeních, viz *Oddíl 10.1 Po cvičení s měřením srdečního tepu na straně 20* a *Oddíl 10.2 Po cvičení bez měření srdečního tepu na straně 21*.

Z přístroje můžete zobrazit detaily pouze o svém předchozím cvičení. Jsou v něm však uloženy všechny detaily posledních 80 cvičení. Můžete

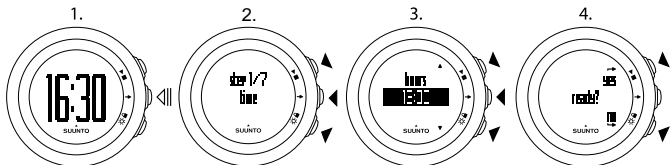
je zobrazit mnohem podrobněji, pokud přenesete záznamy na službu [Movescount.com](https://movescount.com).

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:


Čas a osobní nastavení

- **time (čas):** hodiny a minuty
- **alarm (budík):** zapnutý/vypnutý, hodiny, minuty

- **date (datum):** rok, měsíc, den týdne
- **personal settings (osobní nastavení):** hmotnost, úroveň kondice, maximální tep, tep v klidu

Typ cíle

- **fitness (kondice):** vede vás k další úrovni fyzické kondice. Po dosažení úrovně **excellent (skvělá)** přístroj optimalizuje program cvičení k udržování **excellent (skvělé)** fyzické kondice.
- **weight (hmotnost):** vede vás k vaší cílové hmotnosti. Přístroj akceptuje pouze bezpečné cíle redukce hmotnosti v rámci limitů normálních hmotností podle vašeho indexu BMI. Nastavíte-li redukci hmotnosti o více než 3 kg (7 lb), přístroj ukáže doporučený postup redukce hmotnosti v průběhu dalších 6 týdnů, až do dosažení cílové hmotnosti. Po dosažení cílové hmotnosti se program ukončí a vy musíte nastavit nový cíl, abyste získali další vedení. Do té doby přístroj nastaví cíl na **free (volný)**.
- **free (volný):** cvičení bez průvodce

 **POZNÁMKA:** *fitness (kondice) a weight (hmotnost) jsou typy cílů, které při návrhu cvičení postupují podle vodítek ACSM. Pokud postupujete podle programu, přístroj automaticky zvyšuje úroveň vaší fyzické kondice.*

Obecná nastavení

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 (jsou-li zvuky vypnuty, v průběhu cvičení je na displeji zobrazeno ✖)

 **POZNÁMKA:** *Zvuky nejsou zapnuty, pokud je zapnuto podsvícení.*

Jednotka rychlosti/frekvence (s volitelným PODem pro zjišťování rychlosti a vzdálenosti):

- km/h, mil/h
- min/km, min/míle

Párování


- **skip: (přeskočit):** přeskočí párování
- **belt (pás):** párování hrudního pásu
- **POD:** párování PODu

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 4 Začínáme na straně 8.*

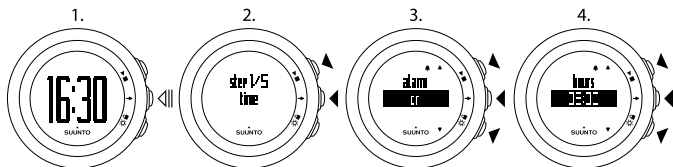
 **POZNÁMKA:** Při výměně baterie dojde pouze ke změně času a data. Přístroj si pamatuje předchozí uložené úvodní nastavení a nahraná cvičení.


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)** tlačítkem  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.

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 33*. Další informace o výměně baterie, viz *Oddíl 16.1 Výměna baterie na straně 39*.

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

14 PŘIPOJENÍ K WEBU

Přeneste své záznamy pomocí volitelných zařízení Suunto PC POD nebo Suunto Movestick do služby Movescount.com a stáhněte si ze stránky Movescount.com nastavení a přizpůsobené plány do svého přístroje Suunto M5.

Movescount je online sportovní komunita, která vám nabízí bohatou škálu nástrojů pro správu vašich každodenních aktivit a pro vytváření povzbuzujících příběhů o vašem cvičení. Movescount vám nabízí nové způsoby získání inspirace s ostatními členy, která vás požene kupředu!

Postup připojení ke službě Movescount:


1. Otevřete www.movescount.com.
2. Zaregistrujte se a vytvořte svůj účet Movescount.

Postup instalace aplikace Moveslink:

1. Otevřete **SETTINGS > MOVESLINK (NASTAVENÍ > MOVESLINK)**.
2. Stáhněte a nainstalujte Moveslink.

Postup přenosu dat:

1. Připojte Suunto Movestick do USB portu počítače.
2. Postupujte podle pokynů služby Movescount v připojení přístroje a přenosu dat na váš účet služby Movescount.

 **RADA:** V přístroji je uloženo nejnovějších 80 záznamů. Poté se začnou přepisovat nejstarší záznamy. Chcete-li předejít ztrátě starých záznamů a zobrazit jejich detaily, přeneste je do služby Movescount.com.

15 PÁROVÁNÍ POD/HRUDNÍHO PÁSU

Párováním se myslí připojení dvou zařízení, takže si vzájemně mohou posílat a přijímat informace.

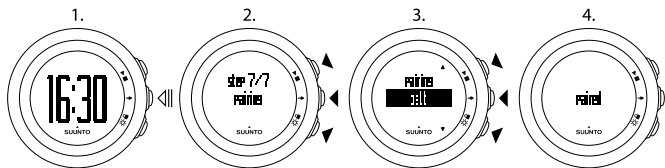
Spárujte přístroj Suunto M5 s doplňkovými přístroji Suunto POD (Suunto Foot POD, GPS POD a Bike POD), abyste při cvičení získali dodatečné informace o rychlosti a vzdálenosti. Přístroj Suunto M5 je kompatibilní s hrudními pásy Suunto Dual Comfort Belt.

Hrudní pás obsažený v balení přístroje Suunto M5 je již spárován. Párování je vyžadováno pouze v případě, že chcete s přístrojem používat jiný hrudní pás nebo přístroj POD pro zjišťování rychlosti.

Najednou můžete spárovat až tři Suunto PODY pro zjišťování rychlosti a vzdálenosti. Pokud spárujete více než tři PODY, spárovány budou pouze poslední tři.

Postup párování přístroje POD nebo hrudního pásu:

1. V zobrazení času otevřete nastavení podržením stisknutého tlačítka ➡.
2. Stisknutím ➡ vyberte možnosti párování. Položkami nastavení můžete procházet pomocí tlačítek ▶■ a ⚙️.
3. Zvolte **POD** nebo **belt (pás)** tlačítky ▶■ a ⚙️. Volbu potvrďte zvolením ➡.
4. Zapněte svůj POD nebo hrudní pás (vložením baterie). Informace o zapnutí PODu najdete v jeho příručce. Počkejte na zobrazení zprávy **paired (spárováno)**.
5. Pokud párování selže, stiskněte ➡ pro návrat do nastavení párování.



15.1 Řešení problémů


Pokud selže párování hrudního pásu, vyzkoušejte následující postup:

1. Vyměňte baterii.
2. Vložte baterii obrácenou polaritou pro resetování hrudního pásu a znovu ji vyměňte.
3. V přístroji přejděte na možnost párování.
4. Vložte baterii do hrudního pásu správnou polaritou.


POZNÁMKA: Přístroj POD pro zjišťování rychlosti a vzdálenosti nemusíte kalibrovat. Hodnoty přístroje Bike POD jsou přesné při jízdě na běžných horských kolech (26 x 1.95 > palce). U městských kol je odchylka -2 až -3%. Hodnoty přístroje Foot POD závisí na vašem stylu běhání a odchylka je od -5 do 5%.

16 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.

 **POZNÁMKA:** *Nevystavujte přístroj působení čistících prostředků, rozpouštědel nebo repelentů proti hmyzu, protože jej mohou poškodit.*

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.

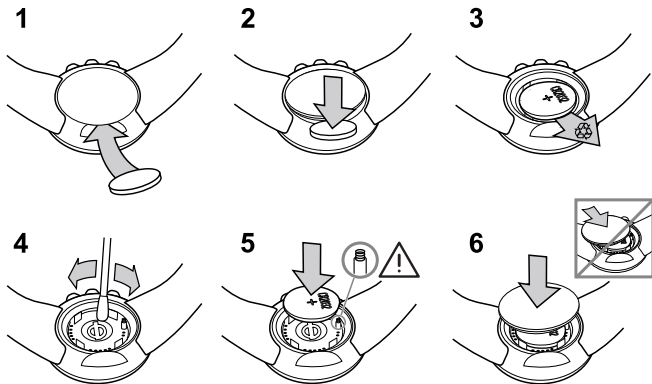
 **POZNÁMKA:** *Nikdy netiskněte tlačítka při plavání nebo kontaktu s vodou. Stisknutí tlačítek, když je přístroj ponořený, může způsobit poruchu jednotky.*

16.1 Výměna baterie

Je-li zobrazena ikona , doporučuje se vyměnit baterii.

Baterii vyměňte velmi opatrně, aby přístroj Suunto M5 zůstal vodovzdorný. Neopatrná výměna může zneplatnit záruku.

Baterii vyměňte podle následujícího nákresu:



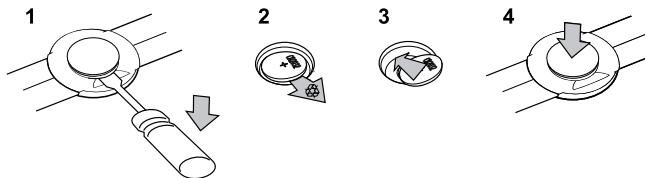
POZNÁMKA: Opatrně se ujistěte, že je plastový O-kroužek správně umístěn tak, aby náramkový počítač zůstal vodovzdorný. Neopatrná výměna baterie může zneplatnit záruku.

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.

16.2 Výměna baterie v hrudním pásu

Baterii vyměňte podle následujícího nákresu:



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.

17 TECHNICKÉ ÚDAJE

17.1 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): max. 40 g
- Hmotnost (hrudního pásu): 42 g
- Vodovzdornost (přístroje): 30 metrů / 100 stop (ISO 2281)
- Vodovzdornost (hrudního pásu): 20 metrů / 66 stop (ISO 2281)
- Přenosová frekvence (pás): 5,3 kHz induktivní, tělocvičné nářadí a 2,465 GHz Suunto-ANT kompatibilní
- Dosah přenosu: až 10 metrů / 30 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 a PODem 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

- Maximální počet záznamů v paměti přístroje: 80
- Celkové trvání cvičení: 0 - 9999 hod. (po 9999 hod. zpět na 0 hod.)

- Kalorie a trvání za poslední 4 týdny: 0 - 99999 kcal, trvání 00:01 - 99:59 hod.
- Celková vzdálenost a měsíce od prvního záznamu vzdálenosti: 1 - 9999 km a 1 - 256 měsíců (s volitelným POD pro měření rychlosti a vzdálenosti)
- Celková vzdálenost a trvání za poslední 4 týdny: 0 - 999 km a 99:59 hod. (s volitelným POD pro měření rychlosti a vzdálenosti)

Tepová frekvence

- Zobrazeno: 30 až 240
- Tep v klidu: odhadováno na 60 tepů za minutu, nastavitelné od 30 do 150 tepů za minutu

Osobní nastavení

- Rok narození: 1910 - 2009
- Hmotnost: 30 - 200 kg nebo 66 - 400 liber
- Výška: 90 - 256 cm nebo 3 stopy 3 palce - 7 stop 6 palců

17.2 Ochranná známka

Přístroj Suunto M5, jeho loga a další druhotné ochranné známky a názvy jsou registrované nebo neregistrované ochranné známky firmy Suunto Oy. Všechna práva vyhrazena.

17.3 CE

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

17.4 ICES

Tento digitální přístroj Třídy [B] je ve shodě s Kanadskou normou ICES-003.

17.5 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.

17.6 Oznámení o patentu

Tento výrobek je chráněn patenty v jedné a jejich odpovídajícími národními zákony: US 11/432,380, US 11/169,712, US 12/145,766, US 7,526,840, US 11/808,391, USD 603,521, USD 29/313,029. Byly použity i ostatní patenty.

17.7 Likvidace přístroje

Přístroj likvidujte odpovídajícím způsobem. Zacházejte s ním jako s elektronickým odpadem. Neodhazujte jej do odpadků. Chcete-li, můžete přístroj vrátit u nejbližšího zástupce firmy Suunto.



18 ZÁRUKA

OMEZENÁ ZÁRUKA SUUNTO PRO Suunto M5

Tato omezená záruka je platná od 1. ledna 2008.

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 v materiálu nebo zpracování buď a) opravením Výrobku nebo jeho částí, nebo b) výměnou Výrobku nebo jeho částí, nebo c) náhradou kupní ceny Výrobku.

Tato Omezená záruka je platná a vymahatelná jen v zemi, ve které došlo ke koupi Výrobku, za předpokladu, že firma Suunto určila Výrobek pro prodej v této zemi.

Záruční doba

Záruční doba začíná datem koupě původním kupujícím - koncovým uživatelem. Záruční doba výrobku je dva (2) roky.

Záruční doba na spotřební materiály a příslušenství pro všechny výrobky, mimo jiné (ale ne omezeně) na přístroje POD, zařízení pro přenos srdeční frekvence, nabíjitelné baterie, nabíječky, dokovací stanice, popruhy, kabely a hadice (dodané v prodejním balení nebo samostatně) je jeden (1) rok.

Vyloučení a omezení

Tato Omezená záruka se nevztahuje na:

1. a) normální opotřebení a odření, b) defekty způsobené hrubým zacházením (defekty způsobené ostrými předměty, ohybáním, stlačováním nebo nárazem a podobně), nebo c) defekty či poškození

způsobené nesprávným používáním Výrobku nebo jeho používáním v rozporu s pokyny.

2. uživatelské příručky nebo software třetích stran;
3. defekty a domnělé defekty způsobené skutečností, že Výrobek byl používán s nebo připojen k jakémukoli výrobku, příslušenství, softwaru nebo službě nevyrobené nebo nedodané firmou Suunto, nebo byl použit jinak, než bylo jeho použití zamýšleno;
4. vyměnitelné baterie.

Tato Omezená záruka není vynutitelná, pokud:

1. byl Výrobek otevřen, upravován nebo opravován někým jiným než firmou Suunto nebo Servisním centrem;
2. Výrobek byl opravován s pomocí neautorizovaných náhradních dílů;
3. sériové číslo Výrobku bylo odstraněno, vymazáno, rozmazáno, změněno nebo jiným způsobem znečitelněno - toto bude rozhodnuto na základě vlastního uvážení firmy Suunto;
4. Výrobek byl vystaven vlivům chemikálií, mimo jiné i repelentům proti hmyzu.

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

Přístup k záruční službě Suunto

Nezapomeňte registrovat svůj Výrobek na www.suunto.com/register.

Uchovejte si rovněž potvrzení o nákupu nebo registrační kartu.

Pro Výrobky, kterých se týká tato Omezená záruka, kontaktujte svého místního autorizovaného prodejce Suunto - kontaktní informace najdete na webové stránce Suunto www.suunto.com, nebo volejte technickou

podporu firmy Suunto +358 2 284 1160 (mohou být použity národní nebo prémiové sazby) a požádejte o další podrobnosti a pokyny, jak odeslat svůj Výrobek v rámci Omezené záruky. Při zasílání Výrobku místnímu autorizovanému prodejci Suunto použijte předplacené dopravné.

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 nebo zisků, ztráty úspor nebo příjmů, ztráty dat, trestných škod, nemožnosti použití Výrobku nebo jakéhokoli přidruženého vybavení, náklady na kapitál, náklady na náhradní vybavení či zařízení, prostoje, nároky jakýchkoli třetích stran, včetně zákazníků, a za 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 služby v rámci Omezené záruky nebo nemožnosti používání v době, kdy je Výrobek opravován.



SUUNTO HELP DESK

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

www.suunto.com

SUUNTO

© Suunto Oy 6/2010
Suunto is a registered trademark of Suunto Oy.
All Rights reserved.