

**POLAR®**

# POLAR M400



**M400 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>6</b>
M400 .....	6
Snímač srdeční frekvence H7 .....	7
Kabel USB .....	7
Aplikace Polar Flow .....	7
Software Polar FlowSync .....	7
Webová služba Polar Flow .....	7
<b>Začínáme</b> .....	<b>8</b>
Nastavení M400 .....	8
Nastavení ve webové službě Polar Flow. ....	8
Nastavení z přístroje .....	9
Nabíjení baterie .....	9
Výdrž baterie .....	10
Upozornění, že baterie je slabá. ....	11
Funkce tlačítek a struktura menu .....	11
Funkce tlačítek .....	12
Časový náhled a menu .....	12
Předtréninkový režim .....	13
Při tréninku .....	13
Struktura menu .....	13
Today's Activity (Dnešní aktivita) .....	14
Diary (Díář) .....	14
Nastavení .....	15
Timers (Časovače) .....	15
Test zdatnosti .....	15
Oblíbené .....	15
Kompatibilní snímače .....	15
Snímač srdeční frekvence Polar H7 Bluetooth® Smart .....	16
Krokoměr Polar Bluetooth® Smart .....	16
Párování .....	16
Spárování snímače srdeční frekvence se sporttesterem M400 .....	16
Spárování krokoměru se sporttesterem M400 .....	17
Spárování mobilního zařízení se sporttesterem M400 .....	17
Spárování váhy od Polar s M400 .....	18
Zrušení párování .....	19
<b>Nastavení</b> .....	<b>20</b>
Nastavení sportovních profilů .....	20
Nastavení .....	21
Fyzická nastavení .....	22
Hmotnost .....	22

Výška .....	22
Datum narození .....	23
Pohlaví: .....	23
Training background (Frekvence tréninku) .....	23
Maximum Heart Rate (Maximální srdeční frekvence) .....	23
<b>Obecná nastavení</b> .....	<b>24</b>
Párování a synchronizace .....	24
Flight mode(Letecký režim) .....	24
Zvuková signalizace tlačítek .....	24
Button Lock (Zámek tlačítek) .....	25
Upozornění na nečinnost .....	25
Jednotky .....	25
Jazyk .....	25
Barva tréninkového náhledu .....	25
Informace o výrobku .....	25
<b>Nastavení hodinek</b> .....	<b>25</b>
Alarm (Budík) .....	26
Time (Čas) .....	26
Date (Datum) .....	26
První den v týdnu .....	26
Watch face (Ciferník hodinek) .....	26
<b>Quick Menu (Rychlé menu)</b> .....	<b>27</b>
Rychlé menu v předtréninkovém režimu .....	27
Rychlé menu v tréninkovém náhledu .....	27
Rychlé menu v režimu přerušení .....	28
<b>Aktualizace firmware</b> .....	<b>29</b>
Jak aktualizovat Firmware .....	29
<b>Trénink</b> .....	<b>31</b>
Noste snímač srdeční frekvence .....	31
Spárování snímače srdeční frekvence .....	31
Zahájení tréninku .....	32
Zahájení tréninku s funkcí Training Target (Tréninkový cíl) .....	33
Zahájení tréninku s funkcí Route Guidance (Průvodce trasou) .....	34
Zahájení tréninkové jednotky s funkcí Finish Time Estimator (Odhadce cílového času) .....	35
Funkce při tréninku .....	35
Nahrát tréninkové kolo nebo etapu .....	35
Uzamčení zóny tepové frekvence nebo rychlosti .....	35
Změnit fázi při fázovém tréninku .....	36
Změnit nastavení v Rychlém menu .....	36
Přerušení/ukončení tréninkové jednotky .....	36
<b>Po tréninku</b> .....	<b>37</b>
Tréninkový přehled ve vašem M400 .....	37
Aplikace Polar Flow .....	39
Webová služba Polar Flow .....	40
<b>Funkce</b> .....	<b>41</b>

Asistovaná GPS (A-GPS) .....	41
Životnost dat pořízených A-GPS .....	42
Funkce GPS .....	42
Back to start (Zpět na začátek) .....	43
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu .....	43
Cíl aktivity .....	43
Údaje o aktivitě .....	44
Chytré koučování .....	46
Přínos tréninku .....	47
Test zdatnosti .....	48
Před zahájením testu .....	49
Provedení testu .....	49
Výsledky testů .....	49
Třídy zdatnosti .....	50
Muži .....	50
Ženy .....	50
Vo2max .....	51
Running Index (Běžecký index) .....	51
Krátkodobá analýza .....	52
Muži .....	52
Ženy .....	52
Dlouhodobá analýza .....	53
Pásma srdeční frekvence .....	54
Chytré kalorie .....	60
Smart notifications (Chytrá upozornění) .....	60
Rychlostní zóny .....	61
Nastavení rychlostních zón .....	61
Tréninkový cíl s rychlostními zónami .....	61
Při tréninku .....	62
Po tréninku .....	62
Sportovní profily .....	62
Kadence ze zápěstí .....	62
Běžecký program od Polaru .....	63
Vytvoření Běžeckého programu od Polaru .....	63
Spuštění tréninkového cíle .....	64
Sledujte svůj pokrok .....	64
<b>Krokoměr Polar Bluetooth® Smart .....</b>	<b>65</b>
Spárování krokoměru se sporttesterem M400 .....	65
Kalibrace krokoměru .....	65
Ruční kalibrace .....	65
Správné nastavení délky kola/etapy .....	66
Nastavení faktoru .....	66
Automatická kalibrace .....	66
Kadence běhu a délka kroku .....	67
<b>Aplikace Polar Flow .....</b>	<b>68</b>

<b>Webová služba Polar Flow</b> .....	<b>69</b>
Tréninkové cíle .....	70
Stanovení tréninkového cíle .....	70
Quick Target (Rychlý cíl): .....	70
Phased Target (Fázovaný cíl): .....	71
Oblíbené .....	71
Oblíbené .....	71
Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek: .....	72
Změna oblíbené položky .....	72
Odstranění oblíbené položky .....	72
Sportovní profily ve webové službě Flow .....	72
Add a Sport Profile (Přidání sportovního profilu) .....	72
Změna sportovního profilu .....	73
Basics (Základní funkce) .....	73
Heart Rate (Srdeční frekvence) .....	73
Training Views (Tréninkové náhledy) .....	73
<b>Synchronizace</b> .....	<b>76</b>
Synchronizace dat s aplikací Flow. ....	76
Synchronizace s webovou službou Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync. ....	77
<b>Péče o M400</b> .....	<b>78</b>
M400 .....	78
Snímač srdeční frekvence .....	80
Skladování .....	80
Krokoměr Bluetooth® Smart .....	80
Servis .....	81
<b>Důležité informace</b> .....	<b>82</b>
Baterie .....	82
Changing Heart Rate Sensor Battery (Výměna baterie snímače srdeční frekvence) .....	82
Bezpečnostní opatření .....	83
Rušivé vlivy při tréninku .....	83
Zdraví a trénink .....	84
Varování – Baterie uchovávejte mimo dosah dětí .....	85
.....	85
Technická specifikace .....	85
M400 .....	85
Snímač srdeční frekvence H7 .....	87
Software Polar FlowSync .....	87
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	87
Voděodolnost výrobků od Polaru .....	87
Omezená mezinárodní záruka Polaru .....	88
Informace o regulačních předpisech .....	89
Prohlášení o zodpovědnosti .....	90

# ÚVOD

Blahopřejeme Vám k vašemu novému tréninkovému počítači M400! Sporttester M400, navržený pro nadšené sportovce a vybavený GPS, funkcí Smart Coaching (Chytré koučování) a sledováním vaší aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, vás povede k tomu, abyste posouvali své hranice a podávali ty nejlepší výkony. Získejte okamžitý přehled o svém tréninku, ihned po jeho dokončení, prostřednictvím aplikace Flow, a trénink si detailně plánujte a analyzujte ve webové službě Flow.

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít pracovat s vaším novým společníkem při tréninku. Videoinstruktáž a nejnovější verzi této uživatelské příručky naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/M400](http://www.polar.com/en/support/M400).




## M400

Sledujte svá data, jako jsou například srdeční frekvence, rychlost, vzdálenost, anebo trasa, a dokonce i ty nejdrobnější aktivity svého každodenního života.

## SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

Při tréninku sledujte na svém tréninkovém počítači M400 přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase. Hodnoty vaší srdeční frekvence slouží k vyhodnocení tréninkové jednotky.

 *Součástí balení pouze při zakoupení sady tréninkový počítač M400 a snímač srdeční frekvence. Pokud jste si koupili sadu bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, můžete si ho vždy pořídit dodatečně.*

## KABEL USB

Pro nabíjení baterie a synchronizaci dat mezi Vaším M400 a webovou službou Polar Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync, používejte kabel USB.

## APLIKACE POLAR FLOW

Po každé tréninkové jednotce získáte bleskový přehled o dosažených výsledcích. Aplikace Flow bezdrátově převede vaše data do webové služby Polar Flow. Stáhněte si ji z App Store nebo z Google Play.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Software Flowsync umožňuje přenos dat mezi M400 a webovou službou Flow ve Vašem počítači přes kabel USB. Software Polar FlowSync si můžete stáhnout a nainstalovat na adrese [www.flow.polar.com/start](http://www.flow.polar.com/start).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Plánujte si a analyzujte každý detail svého tréninku, upravte si nastavení svého sporttesteru na míru a zjistěte si více o svém výkonu na adrese [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# ZAČÍNÁME


Abyste měli jistotu, že si svého sporttesteru M400 užijete naplno, jděte prosím na stránky [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), kde vás jednoduché instrukce provedou jeho nastavením, stažením nejnovějšího firmwaru a praktickým používáním webové služby Flow.

Jestliže už pospícháte, abyste si se svým M400 poprvé zatrénovali, můžete na něm zatím provést jednoduché nastavení, viz kapitola Základní nastavení.

## NASTAVENÍ M400

Provedte si prosím nastavení ve webové službě Polar Flow. Zde můžete najednou zadat všechny fyzické údaje, které jsou potřebné k tomu, abyste mohli dostávat přesná data z tréninku. Můžete si zvolit i jazyk a získat pro sporttester M400 nejnovější firmwaru. Pro nastavení ve webové službě Flow budete potřebovat počítač s internetovým připojením.


Alternativně, pokud nebudete mít hned přístup k počítači s připojením na internet, můžete začít s nastavením v přístroji. **Upozorňujeme, že v přístroji je možné provést pouze některá nastavení.** Abyste si mohli sporttesteru M400 užívat naplno, je důležité, abyste později provedli další nastavení ve webové službě Polar Flow.

 *M400 je dodáván v režimu uskladnění. Probudí se, když ho připojíte k počítači nebo USB nabíječce. Pokud je baterie již zcela vybitá, trvá několik minut, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.*

### NASTAVENÍ VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW.

1. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a stáhněte si software Polar FlowSync, který potřebujete pro připojení M400 k webové službě Flow.
2. Otevřete instalační balíček a postupujte dle pokynů pro instalaci softwaru na obrazovce.
3. Po dokončení instalace se automaticky otevře FlowSync a požádá vás, abyste se připojili k přístroji od Polaru.
4. Kabelem USB připojte M400 k portu USB vašeho počítače. M400 se probudí a začne se nabíjet. Ponechte počítač, aby nainstaloval všechny ovladače USB, které vám navrhne.
5. Ve webovém prohlížeči se automaticky otevře webová služba Flow. Vytvořte si účet u Polaru nebo se přihlašte, pokud již účet máte. Zadejte své fyzické hodnoty přesně, protože mají vliv na výpočet spotřeby kalorií a další funkce Smart Coaching (Chytrého koučování).
6. Kliknutím na tlačítko **Done**(Hotovo) spusťte synchronizaci. Proběhne synchronizace nastavení mezi M400 a službou. Po dokončení synchronizace se stav indikovaný softwarem FlowSync změní na dokončeno.



 Ve webové službě Polar Flow si můžete vybrat z následujících jazyků: **Dansk**(dánština), **Deutsch** (němčina), **English**(angličtina), **Español**(španělština), **Français**(francouzština), **Italiano**(italština), 日本語 (japonština), **Nederlands**(holandština), **Norsk**(norština), **Polski**(poština), **Português**(portugalština), 简体中文 (čínská), **Русский**(ruština), **Suomi** (finština) nebo **Svenska**(švédština).

## NASTAVENÍ Z PŘÍSTROJE

Pomocí přibaleného kabelu připojte sporttester M400 k portu USB počítače nebo USB nabíječky. Na displeji se zobrazí pokyn **Choose language** (Zvolte jazyk). Stisknutím tlačítka START zvolíte **angličtinu**. M400 je dodáván pouze v anglické verzi, ale při pozdějším nastavení ve webové službě Flow můžete přidat i další jazyky.

Nastavte následující údaje a každou volbu potvrďte tlačítkem Start. Budete-li se chtít v kterémkoliv bodě vrátit a nastavení změnit, mačkejte tlačítko Back (Zpět), dokud se nedostanete k nastavení, které si přejete změnit.

1. **Time format** (Časový formát): Vyberte **12h** nebo **24h**. U možnosti **12h** vyberte **AM** nebo **PM**. Potom nastavte místní čas.
2. **Date** (Datum) : Zadejte aktuální datum.
3. **Units** (Jednotky): Zvolte si metrické (**kg, cm**) nebo imperiální (**lb, ft**)(libry, stopy) jednotky.
4. **Weight** (Hmotnost): Zadejte svoji hmotnost.
5. **Height** (Výška): Zadejte svoji výšku.
6. **Date of birth** (Datum narození): Zadejte své datum narození.
7. **Sex** (Pohlaví): Zadejte **Male**(Muž) nebo **Female**(Žena).
8. **Training background**(Frekvence tréninku): **Occasional (0-1 h/week)**(Příležitostně - 0-1 h týdně), **Regular (1-3 h/week)**(Pravidelně - 1-3 h týdně), **Frequent (3-5 h/week)**(Často - 3-5 h týdně), **Heavy (5-8 h/week)**(Velmi často 5-8 h týdně), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (Poloprofesionálně 8-12 h týdně), **Pro (12+ h/week)**(Profesionálně 12+ h týdně). Více informací o frekvenci tréninku najdete u funkce [Physical Settings](#)(Fyzická nastavení).
9. Jakmile nastavení dokončíte, na displeji se zobrazí text **Ready to go!** (Připraven k použití!) a M400 přejde do časového náhledu.

## NABÍJENÍ BATERIE

První věc, kterou je potřeba udělat po vybalení M400, je nabití baterie. Před prvním použitím nabijte baterii M400 na plnou kapacitu.

M400 má zabudovanou nabíjecí baterii. K jejímu nabití přes port USB ve vašem počítači použijte kabel USB z příslušenství.

Baterii můžete nabíjet ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí příslušenství). Pokud používáte síťový adaptér USB, ujistěte se, že je na něm označení „výstup 5 V stejnosm.“ a poskytuje minimálně 500 mA. Používejte pouze síťové adaptéry USB s odpovídajícím schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ nebo „CE“).



**i** Výrobky značky Polar nenabíjejte 9V nabíječkou. Používáním 9V nabíječky můžete výrobek značky Polar poškodit.

1. Zapojte mikrokonektor USB do portu USB ve sporttesteru M400 a druhý konec kabelu zapojte do svého počítače.
2. **Displej ukáže Charging**(Nabízím).
3. Jakmile bude M400 plně nabitý, zobrazí se **Charging completed** (Nabíjení dokončeno).

Neponechávejte baterii po dlouhou dobu plně vybitou, ani ji neponechávejte stále plně nabitou, protože toto by mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost.


**i** *Baterii ne nabíjejte, jestliže je M400 mokrá.*


**i** *Nenabíjejte baterii při teplotách nižších než -10 °C a vyšších než +50 °C.*

## VÝDRŽ BATERIE

Výdrž baterie je až 8 hodin s GPS a snímačem srdeční frekvence. Jestliže je sporttester používán pouze v časovém režimu s denním sledováním aktivity, provozní doba je přibližně 30 dní. Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž M400 používáte, používané funkce a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete M400 nosit pod bundou, aby nebyl vystaven tak velkému chladu.

## UPOZORNĚNÍ, ŽE BATERIE JE SLABÁ.

 <b>Battery low. Charge.</b>	<p><b>Battery low. (Baterie je slabá). Charge (Nabijte ji).</b></p> <p>Baterie je slabá. Doporučujeme M400 nabít.</p>
--	---

 <b>Charge before training</b>	<p><b>Charge before training (Před tréninkem baterii nabijte)</b></p> <p>Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá. Novou tréninkovou jednotku nelze zahájit před nabitím M400.</p>
--	---

Jestliže je displej prázdný, pak je baterie vybitá a M400 přešel do spánkového režimu. Nabijte M400. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.

## FUNKCE TLAČÍTEK A STRUKTURA MENU

M400 má pět tlačítek, která plní různé funkce, podle toho, v jaké situaci jsou právě používána. Níže uvedené tabulky ukazují, jaké funkce jednotlivá tlačítka plní v různých režimech.

## FUNKCE TLAČÍTEK



## ČASOVÝ NÁHLED A MENU

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	START	NAHORU	DOLŮ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsvítit displej</li> <li>• Stisknout a podržet, pro uzamčení tlačítek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Odejít z menu</li> <li>• Vrátit se na předchozí úroveň</li> <li>• Ponechat nastavení beze změny</li> <li>• Zrušit výběr</li> <li>• Stisknout a podržet, pro návrat z menu do časového náhledu</li> <li>• Stisknout a podržet, pro synchronizaci s aplikací Flow v</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potvrdit výběr</li> <li>• Vstoupit do předtréninkového režimu</li> <li>• Potvrdit volbu, zobrazenou na displeji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procházet seznamy možností</li> <li>• Upravit zvolenou hodnotu</li> <li>• Stisknout a podržet, pro změnu vzhledu displeje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procházet seznamy možností</li> <li>• Upravit zvolenou hodnotu</li> </ul>

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	START	NAHORU	DOLŮ
	časovém náhledu			

### PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM

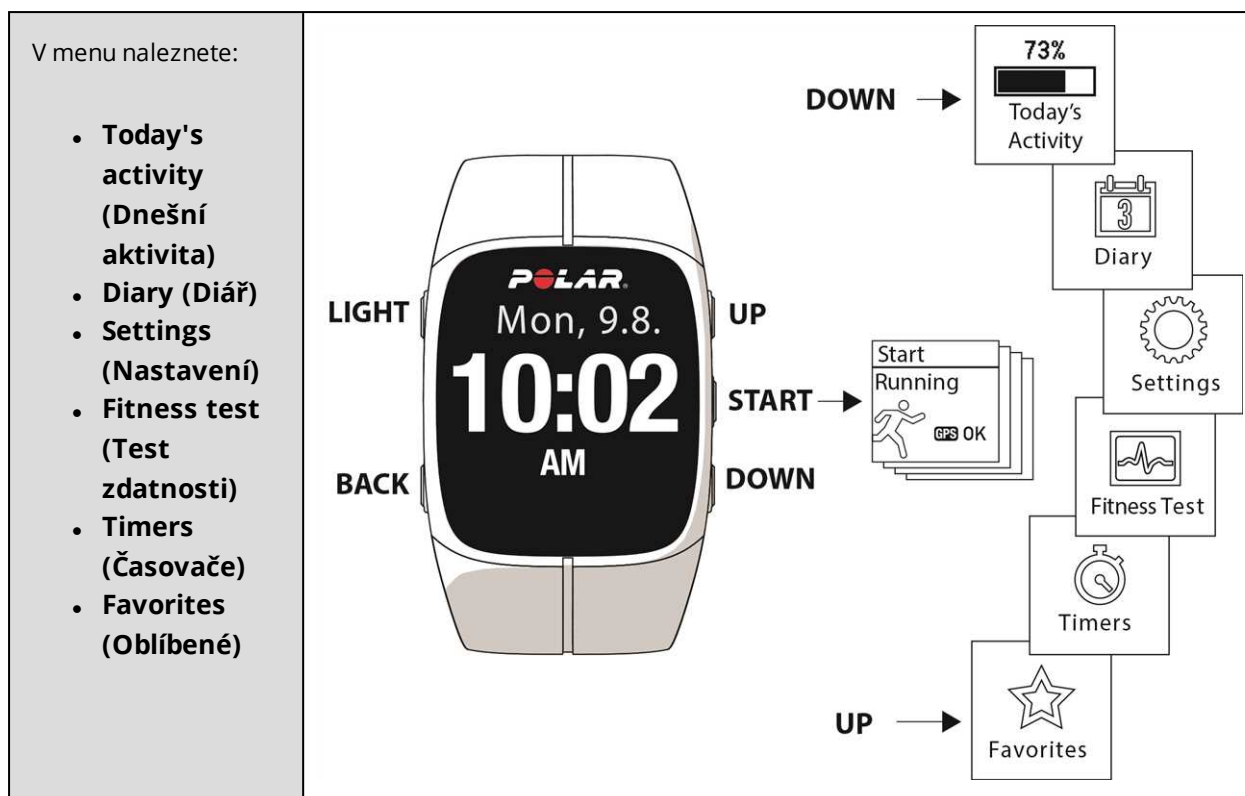
OSVĚTLENÍ	ZPĚT	START	NAHORU	DOLŮ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsvítit displej</li> <li>• Stisknout a podržet pro vstup do nastavení sportovních profilů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Návrat do časového náhledu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zahájit trénink</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procházet seznamy sportovních disciplín</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procházet seznamy sportovních disciplín</li> </ul>

### PŘI TRÉNINKU

LEHKÝ	ZPĚT	START	NAHORU	DOLŮ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsvítit displej</li> <li>• Stisknout a podržet, pro vstup do <b>Quick Menu (Rychlého menu)</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Přerušit trénink, jedním stisknutím</li> <li>• Stisknout a podržet po dobu tří vteřin, pro ukončení nahrávání</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stisknout a podržet, pro odemčení/uzamčení zámku pásma</li> <li>• Pokračovat v nahrávání záznamu z tréninku i při jeho přerušení</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Změnit tréninkový náhled</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Změnit tréninkový náhled</li> </ul>

### STRUKTURA MENU

Vstupte do menu a procházejte jím, mačkáním tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Výběr potvrďte tlačítkem START a návrat provedte tlačítkem ZPĚT.



## TODAY'S ACTIVITY (DNEŠNÍ AKTIVITA)

Cíl denní aktivity, který obdržíte z Polaru M400 vychází z vašich osobních dat a nastavení úrovně aktivity, kterou můžete najít v nastavení cíle denní aktivity ve webové službě Flow.

Lišta aktivity vám ukáže, jak plníte svůj denní cíl aktivity. Lišta aktivity bude plná, jakmile svého denního cíle dosáhnete.

Ve funkci **Today's activity** (Dnešní aktivita) si můžete o svojí denní aktivitě najít podrobné informace (aktivně strávený čas, počet spálených kalorií a kroků, které jste udělali) a podívat se na nabízené možnosti, jak si svůj denní cíl aktivity splnit.

Více informací viz [Sledování aktivity 24 hodin denně, sedm dní v týdnu.](#)

## DIARY (DIÁŘ)

Ve funkci **Diary** (Diář) můžete vidět data za aktuální týden, uplynulé čtyři týdny a následující čtyři týdny. Vyberte si den, v němž se chcete podívat na svoji aktivitu a tréninkové jednotky, přehled každé tréninkové jednotky a testy, kterým jste se podrobili. Můžete zde také vidět tréninkové jednotky, které jste si naplánovali.

## NASTAVENÍ

Ve funkci **Settings** (Nastavení) můžete upravovat:

- **Sportovní profily.**
- **Fyzická nastavení**
- **Obecná nastavení**
- **Nastavení hodinek**

Pro více informací viz [Nastavení](#).

## TIMERS (ČASOVAČE)

Ve funkci **Timers** (Časovače) naleznete:

- **Interval timer**(Intervalový časovač): Vytvořte si intervalové časovače, v závislosti na čase a/nebo vzdálenosti, pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází svého intervalového tréninku.
- **Finish time estimator**(Odhadce cílového času): Dosáhněte cílového času na danou vzdálenost. Zadejte vzdálenost svojí tréninkové destinace a M400 odhadne podle Vaší rychlosti čas, kdy dorazíte na místo.

Pro více informací viz [Zahájení tréninku](#).

## TEST ZDATNOSTI

Změřte si svoji fyzickou kondici, zatímco ležíte a odpočíváte.

Pro více informací viz [Test zdatnosti](#).

## OBLÍBENÉ

Ve **Favorites** (Oblíbené) naleznete tréninkové cíle, které jste si uložili do oblíbených ve webové službě Flow.

Pro více informací viz [Oblíbené](#).

## KOMPATIBILNÍ SNÍMAČE

Zlepšete svůj trénink a orientujte se lépe ve svých výkonech s pomocí snímačů Bluetooth® Smart.

## SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR H7 BLUETOOTH® SMART

Při tréninku sledujte na svém tréninkovém počítači M400 přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase. Hodnoty vaší srdeční frekvence slouží k vyhodnocení tréninkové jednotky.

### KROKOMĚR POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Krokoměr Bluetooth® Smart je určen pro běžce, kteří si chtějí zlepšit svoji techniku a výkon. Umožňuje vám sledovat vaši rychlost a vzdálenost, ať už běžíte na trenažéru nebo v tom nejlépejším terénu.

- Změří každý váš krok a ukáže vám rychlost běhu a vzdálenost
- Pomůže vám zlepšit běžeckou techniku, tím, že vám ukáže kadenci vašeho běhu a délku kroku.
- Díky své malé velikosti drží pevně na tkaničkách bot.
- Je odolný proti otřesům a vodotěsný, takže zvládne běh i v těch nejnáročnějších podmínkách.

Více informací viz [Polar Stride sensor Bluetooth Smart](#)(Krokoměr Polar Bluetooth Smart).

## PÁROVÁNÍ

Předtím, než budete moci svůj nový snímač srdeční frekvence *Bluetooth* Smart ® nebo mobilní zařízení (smartphone, tablet) použít, budete ho muset spárovat s M400. Spárování vám zabere pouze několik vteřin a zajistí vám, že M400 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení, čímž také umožní nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě nezapomeňte provést spárování ještě doma, abyste předešli rušení, způsobenému přenosem dat.

### SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE SE SPORTTESTEREM M400

Existují dva způsoby, jak můžete snímač srdeční frekvence spárovat s M400:

1. Připněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte tlačítko **START** v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Zobrazí se text **Pro spárování se sporttesterem M400 dotkněte zařízení** . Dotkněte se sporttesterem M400 snímače srdeční frekvence a vyčkejte, dokud nebude zachycen jeho signál.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar H7 (Spárovat Polar H7) xxxxxxxx** . Zvolte **Yes** (Ano).
4. Po dokončení se objeví text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

nebo

1. si připněte snímač srdeční frekvence. Jděte v M400 do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat další zařízení) a stiskněte tlačítko **START**.



2. M400 začne vyhledávat snímač srdeční frekvence.
3. Po nalezení snímače srdeční frekvence se zobrazí identifikační číslo zařízení **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Stiskněte START, zobrazí se text **Pairing** (Probíhá párování).
5. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

## SPÁROVÁNÍ KROKOMĚRU SE SPORTTESTEREM M400

Zkontrolujte si, zda máte krokoměr na botě dobře upevněný. Více informací o tom, jak krokoměr nastavit, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak lze krokoměr spárovat s M400:

1. Stiskněte START v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Dotkněte se krokoměru sporttesterem M400 a vyčkejte, až bude zachycen jeho signál.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar RUN xxxxxxxx**. Zvolte **Yes** (Ano).
4. Po dokončení se objeví text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

nebo

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat další zařízení) a stiskněte START.
2. M400 začne krokoměr vyhledávat.
3. Jakmile bude krokoměr nalezen, na displeji se objeví **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Stiskněte START, **objeví se nápis** Pairing (Páruji).
5. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

Více informací viz [Polar Stride sensor Bluetooth Smart](#) (Krokoměr Polar Bluetooth Smart).

## SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ SE SPORTTESTEREM M400

Před spárováním mobilního zařízení

- proveďte nastavení na adrese [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), dle pokynů v kapitole [Nastavení M400](#)
- v App Store si stáhněte aplikaci Flow
- dbejte na to, aby v mobilním zařízení byla zapnuta Bluetooth, a aby byl vypnut letecký režim.

Spárování mobilního zařízení:

1. Otevřete si v mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlašte se přes účet Polar, který jste si vytvořili pro nastavení M400.
2. Počkejte, až se na mobilním zařízení objeví náhled pro **Connect product** připojení výrobku (zobrazí se text **Waiting for M400** (Čekám na M400)).
3. V časovém režimu sporttesteru M400 stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

4. Zobrazí se text **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaný textem **Connecting to app** (Připojuji se k aplikaci).
5. Přijměte žádost o spárování od Bluetooth na svém mobilním zařízení a zadejte PIN, který se zobrazí na vašem M400.
6. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

nebo

1. Otevřete si na svém mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlašte se přes účet Polar.
2. Počkejte, až se na mobilním zařízení objeví náhled pro **Connect product** (připojení výrobku - zobrazí se text **Waiting for M400** (Čekám na M400)).
3. V M400 jděte do **Settings > General Settings > Pair and sync > Pair and sync mobile device** (Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat a synchronizovat mobilní zařízení) a stiskněte START.
4. Na displeji M400 se zobrazí text **Confirm from other device pin xxxxxx** (Potvrďte kódem PIN xxxxxx na jiném zařízení). Na mobilním zařízení zadejte kód PIN pro M400. Párování bude zahájeno.
5. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).


## SPÁROVÁNÍ VÁHY OD POLARU S M400

Existují dva způsoby, jak váhu od Polarů spárovat s M400.

1. Postavte se na váhu. Na displeji se zobrazí vaše hmotnost.
2. Po pípnutí začne na displeji váhy blikat ikonka Bluetooth, což signalizuje, že bylo navázáno spojení. Váha je připravena ke spárování s M400.
3. Na sporttesteru M400 stiskněte a na dvě vteřiny podržte tlačítko ZPĚT a počkejte, dokud vám displej neoznámí, že spárování bylo dokončeno.

nebo

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat další zařízení) a stiskněte START.
2. M400 začne váhu hledat.
3. Postavte se na váhu. Na displeji se zobrazí vaše hmotnost.
4. Jakmile bude váha nalezena, zobrazí se na M400 identifikační číslo zařízení **Polar scale xxxxxxxx** (Váha značky Polar xxxxxxxx).
5. Stiskněte START, zobrazí se text **Pairing** (Probíhá párování).
6. Po skončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

 Váhu lze spárovat se sedmi různými zařízeními od Polarů. Jakmile počet spárovaných zařízení překročí sedm, první spárování bude odstraněno a nahrazeno.

## ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:


1. Jděte na **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovaná zařízení) a stiskněte START.
2. Vyberte zařízení, které chcete odstranit ze seznamu, a stiskněte START.
3. Zobrazí se dotaz **Delete pairing?** (Zrušit spárování?) Zadejte **Yes** (Ano) a stiskněte START.
4. Po dokončení se zobrazí text **Pairing deleted** (Spárování dokončeno).

# NASTAVENÍ

Nastavení sportovních profilů .....	20
Nastavení .....	21
Fyzická nastavení .....	22
Hmotnost .....	22
Výška .....	22
Datum narození .....	23
Pohlaví: .....	23
Training background (Frekvence tréninku) .....	23
Maximum Heart Rate (Maximální srdeční frekvence) .....	23
Obecná nastavení .....	24
Párování a synchronizace .....	24
Flight mode(Letecký režim) .....	24
Zvuková signalizace tlačítek .....	24
Button Lock (Zámek tlačítek) .....	25
Upozornění na nečinnost .....	25
Jednotky .....	25
Jazyk .....	25
Barva tréninkového náhledu .....	25
Informace o výrobku .....	25
Nastavení hodinek .....	25
Alarm (Budík) .....	26
Time (Čas) .....	26
Date (Datum) .....	26
První den v týdnu .....	26
Watch face (Ciferník hodinek) .....	26
Quick Menu (Rychlé menu) .....	27
Rychlé menu v předtréninkovém režimu .....	27
Rychlé menu v tréninkovém náhledu .....	27
Rychlé menu v režimu přerušování .....	28
Aktualizace firmware .....	29
Jak aktualizovat Firmware .....	29

## NASTAVENÍ SPORTOVNÍCH PROFILŮ


Nastavte si své sportovní profily tak, aby co nejlépe vyhovovaly vašim tréninkovým potřebám. Ve sporttesteru M400 si můžete změnit nastavení některých sportovních profilů v **Settings > Sport profiles**(Nastavení > Sportovní profily). Můžete si například pro různé sporty nastavit vypnutí nebo zapnutí GPS .

 Ve webové službě Flow naleznete ještě další možnosti individuálního nastavení. Více informací viz [Sport Profiles in Flow](#) (Sportovní profily ve Flow).

V předtréninkovém režimu jsou přednastaveny čtyři sportovní profily. Ve webové službě Flow si k nim můžete přidat další sporty a uložit si je v M400. Přímou v Polar M400 můžete mít současně uloženo až 20 různých sportů. Ve webové službě Flow je počet sportovních profilů neomezený.

Přednastavené ve funkci **Sport profiles** (Sportovní profily) naleznete tyto:

- **Running** (Běh)
- **Cycling** (Jízda na kole)
- **Other outdoor** (Jiné venkovní sporty)
- **Other indoor** (Jiné halové sporty)


 Jestliže jste před prvním tréninkem změnili svoje sportovní profily ve webové službě Flow a uložili si je ve sporttesteru M400, tyto změněné sportovní profily budou zahrnuty v seznamu sportovních profilů.

## NASTAVENÍ


Chcete-li se podívat do nastavení svých sportovních profilů nebo v nich provést nějaké změny, jděte do **Settings > Sport profiles** (Nastavení > Sportovní profily) a vyberte profil, který si přejete změnit. Do nastavení aktuálně zvoleného sportovního profilu se můžete dostat rovněž v předtréninkovém režimu stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ.

- **Training sounds** (Zvuková signalizace při tréninku): Zvolte si **Off** (Vypnuto), **Soft** (Tichá), **Loud** (Hlasitá) nebo **Very loud** (Velmi hlasitá).
- **Heart rate settings** (Nastavení srdeční frekvence): **Heart rate view** (Náhled srdeční frekvence): Zadejte **Beats per minute (bpm)** (Počet tepů za minutu) nebo **% of maximum** (% maximální hodnoty). **Check HR zone limits** (Zkontrolujte hraniční hodnoty srdeční frekvence): Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. **HR visible to other device** (Možnost sledování hodnot srdeční frekvence na jiném zařízení): Zadejte **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto). Zadáte-li **On** (Zapnuto), budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
- **GPS recording** (Záznam s GPS): Zadejte **Off** (Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).
- **Stride sensor** (Krokoměr): Zvolte **Calibration** (Kalibrace) nebo **Choose sensor for speed** (Vybrat snímač rychlosti). V nabídce **Calibration** (Kalibrace), vyberte **Automatic** (Automatická) nebo **Manual** (Ruční). V nabídce **Choose sensor for speed** (Vybrat snímač rychlosti) zadejte zdroj rychlostních dat: **Stride sensor** (Krokoměr) nebo **GPS**. Více informací o kalibraci krokoměru viz [Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart](#) (Krokoměr Polar Bluetooth® Smart).

- **Speed View**(Náhled rychlosti): Zvolte **km/h** (kilometry za hodinu) nebo **min/km**(minuty na kilometr). Pokud jste si vybrali imperiální jednotky, zadejte **mph** (míle za hodinu) nebo **min/mi** (minuty na míli).
- **Automatic pause**(Automatické přerušení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Při nastavení **automatic pause** automatického přerušení na **On**(Zapnuto), se nahrávání tréninkové jednotky automaticky přeruší, když se přestanete pohybovat.

Nahrávání  *GPS musí být zapnuto, abyste mohli používat funkci automatického přerušení.*

- **Automatic lap**(Automatický záznam kola/etapy): Zadejte **Off**(Vypnuto), **Lap distance** (Délka kola/etapy) nebo **Lap duration**(Trvání kola/etapy). Jestliže zadáte **Lap distance**(Délka kola/etapy), nastavte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu). Zadáte-li **Lap duration**(Trvání kola/etapy), nastavte interval, po němž absolvujete každé kolo/etapu.

Nahrávání  *GPS musí být zapnuto, abyste mohli používat funkci automatického nahrávání kola/etapy v závislosti na vzdálenosti*

## FYZICKÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu fyzických nastavení jděte na **Settings > Physical settings**(Nastavení > Fyzická nastavení). Je důležité, abyste do fyzických nastavení zadali přesné hodnoty, zejména pokud jde o tělesnou hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví, protože tyto údaje mají vliv na přesnost naměřených hodnot, jako jsou například hranice pásem srdeční frekvence a výdej kalorií.

Ve funkci **Physical settings** (Fyzická nastavení) jsou tyto údaje:

- **Weight (Hmotnost)**
- **Height (Výška)**
- **Date of birth (Datum narození)**
- **Sex (Pohlaví)**
- **Training background (Frekvence tréninku)**
- **Maximum heart rate (Maximální hodnota srdeční frekvence)**

### HMOTNOST

Zadejte svoji hmotnost v kilogramech (kg) nebo v librách (lbs).

### VÝŠKA

Zadejte svoji výšku v centimetrech (metrická jednotka) nebo ve stopách a palcích (imperiální jednotky).

## DATUM NAROZENÍ

Zadejte svoje datum narození. Datum bude zobrazeno v takovém formátu, jaký jste si zvolili (24h: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).

## POHLAVÍ :

Zadejte **Male**(Muž) nebo **Female**(Žena).

## TRAINING BACKGROUND (FREKVENCE TRÉNINKU)

Frekvence tréninku poskytuje hodnocení úrovně vaší dlouhodobé fyzické aktivity. Zvolte možnost, která nejvíce odpovídá průměrné úrovni vaší fyzické aktivity za poslední tři měsíce.

- **Occasional (0-1h/week)** (Občasná (0-1h/týdně)): Nevěnujete se pravidelně plánovanému rekreačnímu sportu, ani namáhavé fyzické aktivitě, např. chodíte pěšky jen pro potěšení a pouze občas cvičíte dost usilovně na to, abyste se zadýchali nebo zpotili.
- **Regular (1-3h/week)** (Pravidelná (1-3h/týdně)): Pravidelně rekreačně sportujete, např. uběhnete 5-10 km nebo 3-6 mil týdně, anebo věnujete 1-3 hodiny týdně srovnatelné aktivitě, případně vaše zaměstnání vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
- **Frequent (3-5h/week)** (Častá (3-5h/týdně)): Nejméně 3 krát týdně se věnujete namáhavému fyzickému cvičení, např. týdně uběhnete 20-50 km/12-31 miles nebo strávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
- **Heavy (5-8h/week)** (Těžká (5-8h/týdně)): Nejméně 5 krát týdně se věnujete těžké fyzické aktivitě, a někdy se možná účastníte i masových sportovních akcí.
- **Semi-pro (8-12h/week)** (Poloprofesionální (8-12h/týdně)): Téměř denně se věnujete těžké fyzické aktivitě a cvičíte, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.
- **Pro (>12h/week)** (Profesionální (>12h/týdně)): Jste vytrvalostní sportovec. Věnujete se těžké fyzické aktivitě, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.

## MAXIMUM HEART RATE (MAXIMÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE)

Nastavte svoji maximální srdeční frekvenci, jestliže znáte její současnou hodnotu. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí odhad vaší maximální hodnoty srdeční frekvence, provedený podle věku (220-věk).

$HR_{max}$  ( $SF_{max}$ ) se používá k odhadu výdeje energie.  $HR_{max}$  ( $SF_{max}$ ) je nejvyšší počet úderů srdce za minutu při maximálním fyzickém vypětí. Nejpřesnější metodou, jak zjistit svoji individuální  $SF_{max}$  je absolvovat test maximálního tréninkového zatížení v laboratoři.  $HR_{max}$  ( $SF_{max}$ ) má zásadní význam i pro stanovení intenzity tréninku. Je individuální a závisí na věku a dědičných faktorech.

## OBECNÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu obecných nastavení jděte do **Settings > General settings** (Nastavení > Obecná nastavení)

Ve funkci **General settings** (Obecná nastavení) naleznete:

- **Pair and sync**(Párování a synchronizace)
- **Flight mode**(Letecký režim)
- **Button sounds**(Zvuková signalizace tlačítek)
- **Button lock**(Zámek tlačítek)
- **Inactivity alert**(Upozornění na nečinnost)
- **Units**(Jednotky)
- **Language**(Jazyk)
- **Training view color**(Barva tréninkového náhledu)
- **About your product**(Informace o výrobku)

### PÁROVÁNÍ A SYNCHRONIZACE

- **Pair and sync mobile device** (Spárovat a synchronizovat mobilní zařízení) / **Pair other device** (Spárování jiného zařízení): Spárování snímačů srdeční frekvence nebo mobilních zařízení s M400.
- **Paired devices**(Spárovaná zařízení): Náhled na všechna zařízení, která jste spárovali s M400. Mohou mezi nimi být snímače srdeční frekvence a mobilní zařízení.
- **Sync Data**(Synchronizovat data): Synchronizace dat s aplikací Flow. Po spárování M400 s mobilním zařízením se zobrazí text **Sync data** (Synchronizovat data).

### FLIGHT MODE(LETECKÝ REŽIM)


Zadejte **On** (Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto)

Aktivací leteckého režimu dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením. Můžete je stále používat k záznamu aktivity, nemůžete je však při tréninku používat se snímačem srdeční frekvence, ani ukládat svá data do mobilní aplikace Polar Flow, protože *Bluetooth*® Smart je deaktivován.

### ZVUKOVÁ SIGNALIZACE TLAČÍTEK

Nastavte zvukovou signalizaci tlačítek na **On** (Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto).



 *Veďte prosím na vědomí, že tato funkce neslouží ke změně zvukové signalizace. Zvukovou signalizaci si můžete změnit v nastavení sportovních profilů. Další informace viz "Nastavení sportovních profilů" on page 20 („Nastavení sportovních profilů“).*

## BUTTON LOCK (ZÁMEK TLAČÍTEK)

Zvolte si **Manual lock** (Ruční zámeček) nebo **Automatic lock** (Automatický zámeček). Ve funkci **Manual lock** (Ruční zámeček) můžete tlačítka zamykat ručně z **Quick menu** (Rychlého menu). Ve funkci **Automatic Lock** (Automatický zámeček) se tlačítka zamknou automaticky po 60 vteřinách.

## UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Nastavte si upozornění na nečinnost **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto).

## JEDNOTKY

Zvolte si metrické (**kg, cm**) nebo imperiální (**lb, ft**) (libry, stopy) jednotky. Nastavte si jednotky hmotnosti, výšky, vzdálenosti a rychlosti.

## JAZYK

Zvolte si: **Dansk** (dánština), **Deutsch** (němčina), **English** (angličtina), **Español** (španělština), **Français** (francouzština), **Italiano** (italština), **日本語** (japonština), **Nederlands** (holandština), **Norsk** (norština), **Polski** (polština), **Português** (portugalština), **简体中文** (čínština), **Русский** (ruština), **Suomi** (finština) nebo **Svenska** (švédština). Nastavte jazyk sporttesteru M400.

## BARVA TRÉNINKOVÉHO NÁHLEDU

Zvolte **Dark** (Tmavá) nebo **Light** (Světlá). Změňte barvu zobrazení tréninkového náhledu. Zadáte-li **Light** (Světlá), tréninkový náhled se zobrazí tmavým písmem na světlém pozadí. Zadáte-li **Dark** (Tmavá), tréninkový náhled se zobrazí světlým písmem na tmavém pozadí.

## INFORMACE O VÝROBKU

Zjistěte si identifikační číslo svého M400, verzi firmware, typ HW a datum vypršení platnosti dat A-GPS.

## NASTAVENÍ HODINEK


Pro vstup do nastavení hodinek a jeho změnu přejděte na **Settings > Watch settings (Nastavení > Nastavení hodinek)**

Ve funkci **Watch settings** (Nastavení hodinek) naleznete:

- **Alarm (Budík)**
- **Time (Čas)**
- **Date (Datum)**
- **Week's Starting Day (První den v týdnu)**
- **Ciferník**

## ALARM (BUDÍK)

Nastavte opakování zvonění: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Vypnuto, Jedenkrát, Od pondělí do pátku) nebo **Every day** (Každý den). Vyberete-li si **Once**, **Monday to Friday** (Jedenkrát, od pondělí do pátku) nebo **Every day** (Každý den), nastavte rovněž čas zvonění.

 *Když je budík zapnutý, v časovém náhledu se zobrazí ikonka budíku.*

## TIME (ČAS)

Nastavte časový formát: **24 h** nebo **12 h**. Potom nastavte čas.

 *Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je čas aktualizován automaticky z této služby.*


## DATE (DATUM)

Nastavte datum. Nastavte rovněž **Date format** (Formát data). Můžete si vybrat z **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy, yyyy-mm-dd, dd.mm.yyyy) nebo **yyyy.mm.dd** (yyyy.mm.dd).

 *Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je čas aktualizován automaticky z této služby.*

## PRVNÍ DEN V TÝDNU

Vyberte první den každého týdne. Zvolte si **Monday**, **Saturday** (pondělí, sobota) nebo **Sunday** (neděle).

 *Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je první den v týdnu aktualizován automaticky z této služby.*

## WATCH FACE (CIFERNÍK HODINEK)

Vyberte si ciferník hodinek: **Daily Activity** (Denní aktivita), **Date and time** (Datum a čas), **Your name and time** (Vaše jméno a čas), **Analog** (Analogový) nebo **Dig** (Digitální).

## QUICK MENU (RYCHLÉ MENU) RYCHLÉ MENU V PŘEDTRÉNINKOVÉM REŽIMU

V předtréninkovém režimu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do nastavení aktuálně zvoleného sportovního profilu:

- **Training sounds**(Zvuková signalizace při tréninku): Zvolte si **Off**(Vypnuto), **Soft**(Tichá), **Loud** (Hlasitá) nebo **Very loud**(Velmi hlasitá).
- **Heart rate settings**(Nastavení srdeční frekvence): **Heart rate view**(Náhled srdeční frekvence): Zadejte **Beats per minute (bpm)** (Počet tepů za minutu) nebo **% of maximum**(% maximální hodnoty). **Check HR zone limits**(Zkontrolujte hraniční hodnoty srdeční frekvence): Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. **HR visible to other device**(Možnost sledování hodnot srdeční frekvence na jiném zařízení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Zadáte-li **On**(Zapnuto), budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
- **GPS recording**(Záznam s GPS): Zadejte **Off** (Vypnuto) nebo **On**.(Zapnuto).
- **Stride sensor**(Krokoměr): Zvolte **Calibration** (Kalibrace) nebo **Choose sensor for speed**(Vybrat snímač rychlosti). V nabídce **Calibration**(Kalibrace), vyberte **Automatic** (Automatická) nebo **Manual** (Ruční). V nabídce **Choose sensor for speed**(Vybrat snímač rychlosti) zadejte zdroj rychlostních dat: **Stride sensor**(Krokoměr) nebo **GPS**. Více informací o kalibraci krokoměru viz [Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart](#)(Krokoměr Polar Bluetooth® Smart).
- **Speed View**(Náhled rychlosti): Zvolte **km/h** (kilometry za hodinu) nebo **min/km**(minuty na kilometr). Pokud jste si vybrali imperiální jednotky, zadejte **mph** (míle za hodinu) nebo **min/mi** (minuty na míli).
- **Automatic pause**(Automatické přerušení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Jestliže nastavíte funkci **automatic pause**(automatické přerušení) na**On**(Zapnuto), nahrávání tréninku se automaticky přeruší, jakmile se přestanete pohybovat.
- **Automatic lap**(Automatický záznam kola/etapy): Zadejte **Off**(Vypnuto), **Lap distance** (Délka kola/etapy) nebo **Lap duration**(Trvání kola/etapy). Jestliže si zvolíte **Lap distance**(Délka kola/etapy), zadejte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zvolíte-li si **Lap duration**(Trvání kola/etapy), zadejte časový interval, který představuje každé jednotlivé kolo/etapu.

## RYCHLÉ MENU V TRÉNINKOVÉM NÁHLEDU

V tréninkovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do funkce **Quick menu** (Rychlé menu). V tréninkovém náhledu **Quick menu**(Rychlého menu) naleznete:

- **Lock buttons**(Uzamknout tlačítka): Pro uzamknutí tlačítek stiskněte START. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ.

- **Set backlight**(Nastavit podsvícení): Nastavte soustavné podsvícení na **On** (Zap.) nebo **Off** (Vyp.). Po aktivaci je podsvícení soustavně zapnuto. Soustavné podsvícení můžete vypnout a znovu zapnout stisknutím tlačítka OSVĚTLENÍ. Vezměte prosím na vědomí, že používání této funkce zkracuje životnost baterie.
- **Search Sensor**(Vyhledat snímač): Vyhledejte snímač srdeční frekvence nebo krokoměr.
- **Stride sensor**(Krokoměr): Zvolte **Calibration** (Kalibrace) nebo **Choose sensor for speed**(Vybrat snímač rychlosti). V nabídce **Calibration**(Kalibrace), vyberte **Automatic** (Automatická) nebo **Manual** (Ruční). V nabídce **Choose sensor for speed**(Vybrat snímač rychlosti) zadejte zdroj rychlostních dat: **Stride sensor**(Krokoměr) nebo **GPS**. Více informací o kalibraci krokoměru viz [Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart](#)(Krokoměr Polar Bluetooth® Smart).
- **Interval timer**(Intervalový časovač): Vytvořte si intervalové časovače v závislosti na čase nebo vzdálenosti pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází svého intervalového tréninku. Zadejte **Start X.XX km / XX:XX** , pro použití již dříve nastaveného časovače, nebo si vytvořte nový časovač v nabídce **Set Timer**(Nastavit časovač).
- **Finish time estimator** (Odhadce cílového času): Zadejte vzdálenost svojí tréninkové destinace a M400 odhadne podle vaší rychlosti čas, kdy dorazíte na místo. Zadejte **Start XX.XX km / X.XX mi** pro použití již dříve nastavené cílové vzdálenosti, nebo si určete nový cíl v nabídce **Set distance** (Nastavit vzdálenost).
- **Current location info**(Informace o aktuální zeměpisné poloze): Tato možnost je k dispozici pouze tehdy, jestliže pro daný sportovní profil máte zapnutou GPS.
- **Set Location Guide On** (Nastavit průvodce lokalitou): Funkce Back to start vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninkové jednotky. Zvolte **Set location guide on** (Nastavit průvodce lokalitou) a stiskněte START. Zobrazí se text Location guide arrow view set on (Byl nastaven náhled průvodce lokalitou se směrůvkami) a M400 zobrazí náhled **Back to Start** (Zpět na začátek). Více informací viz [Back to start](#)(Zpět na začátek).


## RYCHLÉ MENU V REŽIMU PŘERUŠENÍ

V režimu přerušeni stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ , pro vstup do **Quick menu**(Rychlého menu).  
V režimu přerušeni **Quick menu**(Rychlé menu) naleznete:

- **Lock buttons**(Uzamknout tlačítka): Pro uzamknutí tlačítek stiskněte START. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ.
- **Training sounds**(Zvuková signalizace při tréninku): Zvolte si **Off**(Vypnuto), **Soft**(Tichá), **Loud** (Hlasitá) nebo **Very loud**(Velmi hlasitá).
- **Heart rate settings**(Nastavení srdeční frekvence): **Heart rate view**(Náhled srdeční frekvence): Zadejte **Beats per minute (bpm)** (Počet tepů za minutu) nebo **% of maximum**(% maximální hodnoty). **Check HR zone limits**(Zkontrolujte hraniční hodnoty srdeční frekvence): Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásů srdeční frekvence. **HR visible to other device**(Možnost

sledování hodnot srdeční frekvence na jiném zařízení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Zadáte-li **On**(Zapnuto), budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).

- **GPS recording**(Záznam s GPS): Zadejte **Off** (Vypnuto) nebo **On**.(Zapnuto).
- **Stride sensor**(Krokoměr): Zvolte **Calibration** (Kalibrace) nebo **Choose sensor for speed**(Vybrat snímač rychlosti). V nabídce **Calibration**(Kalibrace), vyberte **Automatic** (Automatická) nebo **Manual** (Ruční). V nabídce **Choose sensor for speed**(Vybrat snímač rychlosti) zadejte zdroj rychlostních dat: **Stride sensor**(Krokoměr) nebo **GPS**. Více informací o kalibraci krokoměru viz [Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart](#)(Krokoměr Polar Bluetooth® Smart).
- **Speed View**(Náhled rychlosti): Zvolte **km/h** (kilometry za hodinu) nebo **min/km**(minuty na kilometr). Pokud jste si vybrali imperiální jednotky, zadejte **mph** (míle za hodinu) nebo **min/mi** (minuty na míli).
- **Automatic pause**(Automatické přerušení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Jestliže nastavíte funkci **automatic pause**(automatické přerušení) na**On**(Zapnuto), nahrávání tréninku se automaticky přeruší, jakmile se přestanete pohybovat.
- **Automatic lap**(Automatický záznam kola/etapy): Zadejte **Off**(Vypnuto), **Lap distance** (Délka kola/etapy) nebo **Lap duration**(Trvání kola/etapy). Jestliže si zvolíte **Lap distance**(Délka kola/etapy), zadejte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zadáte-li **Lap duration**(Trvání kola/etapy), nastavte interval, po němž absolvujete každé kolo/etapu.

Nahrávání  *GPS musí být zapnuto, abyste mohli používat funkci automatického přerušení nebo automatického nahrávání kola/etapy v závislosti na vzdálenosti.*

## AKTUALIZACE FIRMWARE


Firmware sporttesteru M400 lze aktualizovat. Vždy, když bude k dispozici nová verze firmware, FlowSync vás na to upozorní, jakmile M400 připojíte USB kabelem k počítači. Aktualizace firmware se stahují přes kabel USB a software FlowSync. Aplikace Flow vás na novou verzi firmware rovněž upozorní.

Aktualizace firmware slouží ke zlepšení funkčnosti M400. Tyto aktualizace mohou například vylepšovat stávající funkce, přinášet zcela nové funkce nebo opravit chybu v programu.

### JAK AKTUALIZOVAT FIRMWARE


Pro aktualizaci firmware sporttesteru M400 musíte mít:

- Účet u webové služby Flow
- Nainstalovaný software FlowSync
- Registraci M400 u webové služby Flow

 Jděte na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), ve webové službě Polar Flow si založte účet u Polaru a stáhněte si a nainstalujte do svého osobního počítače software FlowSync.

Pro aktualizaci firmware:

1. Zapojte mikrokonektor USB do portu USB v M400 a druhý konec kabelu zapojte do svého osobního počítače.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmware.
4. Zvolte Yes (Ano). Proběhne instalace nového firmware (může to chvíli trvat) a dojde ke spuštění inicializace M400.

 Před aktualizací firmware jsou ta nejdůležitější data z vašeho M400 zálohována do webové služby Flow. Při aktualizaci proto žádná důležitá data neztratíte.

# TRÉNINK

## NOSTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Při tréninku používejte snímač srdeční frekvence, abyste vytěžili maximum z jedinečné aplikace Smart Coaching (Chytré koučování) od Polaru. Hodnoty srdeční frekvence vám poskytnou vzhled do vaší fyzické kondice a ukáží vám, jak vaše tělo na trénink reaguje. To vám pomůže běžet se správným nasazením a zlepšit vaši fyzickou zdatnost.

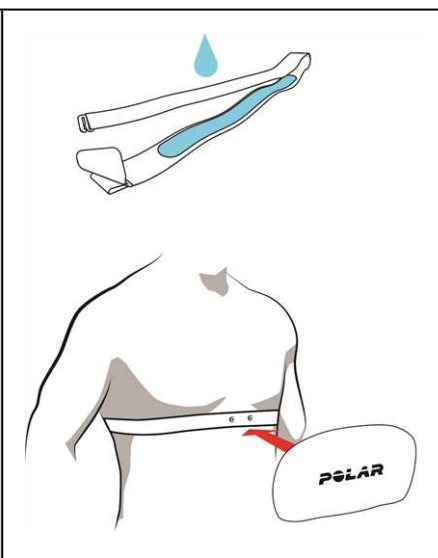
I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, dýchání, fyzické počitky), žádný z nich není tak spolehlivý, jako výsledek měření srdeční frekvence. Ten je objektivní a je ovlivněn vnitřními i vnějšími faktory, což znamená, že budete mít k dispozici spolehlivý ukazatel svého fyzického stavu.

## SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Připněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte tlačítko START v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. **Na displeji se zobrazí text To pair, touch your sensor with M400** (Pro spárování se dotkněte sporttesterem M400 svého snímače). Udělejte to a počkejte na nalezení signálu.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Spárovat Polar H7 xxxxxxxx). Zvolte **Yes**(Ano).
4. **Text** Pairing completed (Spárování dokončeno) Vám oznámí, že spárování bylo úspěšné.

Nový snímač můžete spárovat také v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device**(Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení). Více informací o párování viz [Párování](#).

1. Navlhčete hrudní pás v místech, kde se nacházejí elektrody.
2. Připojte k němu konektor.
3. Upravte si délku hrudního pásu tak, aby dosedal na tělo pevně, a přitom pohodlně. Utáhněte si pás kolem hrudi, těsně pod hrudními svaly, a k druhému konci pásu připevněte hák.
4. Zkontrolujte, zda vám


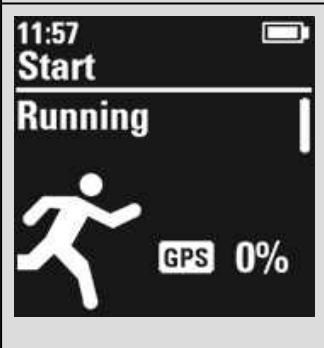
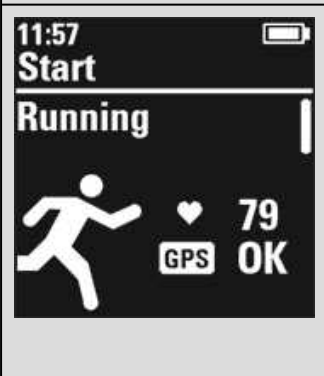


navlhčené elektrody pevně dosedají na tělo, a zda se logo Polaru na konektoru nachází ve svislé poloze a uprostřed.

**i** Po každém tréninku odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Pot a vlhkost mohou způsobit, že snímač srdeční frekvence zůstane aktivován, nezapomeňte ho proto do sucha vytřít.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Navlékněte si snímač srdeční frekvence a nezapomeňte ho spárovat se sporttesterem M400.

	<p>V časovém režimu stiskněte <b>START</b> pro vstup do předtréninkového režimu.</p>
	<p>Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ si zvolte sportovní profil, který chcete použít.</p> <p><b>i</b> Přejete-li si před zahájením tréninku (v předtréninkovém režimu) sportovní profil změnit, stiskněte a podržte tlačítko <b>OSVĚTLENÍ</b> pro vstup do <b>Quick Menu</b> (Rychlého menu). Pro návrat do předtréninkového režimu stiskněte tlačítko <b>ZPĚT</b>.</p> <p>Jestliže máte zapnutou GPS, M400 začne automaticky vyhledávat signály.</p>
	<p><b>Zůstaňte v předtréninkovém režimu, dokud M400 nenajde satelitní signály GPS a váš snímač srdeční frekvence, abyste mohli mít jistotu, že tréninková data, která obdržíte, budou přesná.</b></p> <p>Pro zachycení satelitních signálů GPS vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Abyste z GPS dostali co nejlepší výkon, noste sporttester M400 na zápěstí displejem vzhůru. Držte ho v horizontální poloze před sebou a dále od hrudi. Při vyhledávání signálů držte paži nehybně zdviženou ve výši hrudníku. Nehýbejte se a zůstaňte v této pozici, dokud M400 nezachytí</p>



satelitní signály.

Procentní hodnota zobrazená vedle ikonky GPS ukazuje, kdy je GPS připravena. Jakmile tato hodnota dosáhne 100 %, objeví se text OK a sporttester je připraven k použití. To, že M400 našel signál ze snímače srdeční frekvence poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše srdeční frekvence. Jakmile M400 nalezne všechny signály, stiskněte START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

Vyhledání signálů GPS je díky asistované GPS (A-GPS) rychlé. Když sporttester synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow, do M400 se automaticky nahraje nejnovější datový soubor z A-GPS. Jestliže platnost datového souboru A-GPS již vypršela, anebo jste M400 ještě nesynchronizovali, může to trvat déle, než získáte svoji aktuální polohu. Více informací viz [Assisted GPS \(A-GPS\)](#) (Asistovaná GPS - A-GPS).



*Vzhledem k umístění antény GPS na M400 doporučujeme, abyste sporttester nenosili s displejem na spodní straně zápěstí. Pokud ho budete mít uchycený na řídkách jízdního kola, opět dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.*

V průběhu nahrávání tréninku můžete měnit tréninkový náhled pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Pro změnu nastavení, bez nutnosti pozastavit záznam tréninku, stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ a vstupte do funkce **Quick menu** (Rychlé menu). Více informací viz [Quick Menu](#) (Rychlé menu).

Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. Zobrazí se text **Recording paused** (Nahrávání přerušeno) a M400 přejde do režimu přerušení. Přejete-li si pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko START.

Pro ukončení tréninkové jednotky stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, po dobu tří vteřin, dokud se na displeji neobjeví text **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S FUNKCÍ TRAINING TARGET (TRÉNINKOVÝ CÍL)

Ve webové službě Flow si můžete vytvářet podrobné tréninkové cíle a prostřednictvím softwaru Flowsync nebo aplikace Flow je ukládat do M400. Při tréninku se můžete snadno řídit informacemi ve vašem zařízení.

Pro zahájení tréninkové jednotky s tréninkovým cílem postupujte následovně:

1. Začněte vstupem do **Diary** (Diáře) nebo **Favorites**(Oblíbených).
2. Ve funkci **Diary**(Diář) zadejte datum, kdy plánujete dosažení cíle a stiskněte tlačítko **START**, potom vyberte cíl ze seznamu a opět stiskněte **START**. Zobrazí se veškeré poznámky, které jste si ohledně cíle zapsali.

nebo

Ve funkci **Favorites**(Oblíbené) vyberte cíl ze seznamu a stiskněte **START**. Zobrazí se veškeré poznámky, které jste si ohledně cíle zapsali.


3. Stiskněte **START**, pro vstup do předtréninkového režimu a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
4. Jakmile M400 nalezne všechny signály, stiskněte **START**. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

Více informací o tréninkových cílech viz [Training Targets](#)(Tréninkové cíle):

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S FUNKCÍ ROUTE GUIDANCE (PRŮVODCE TRASOU)

Jako průvodce fázemi tréninku a regenerace si můžete nastavit jeden opakovací nebo dva alternující časovače, vytvořené v závislosti na čase a/nebo vzdálenosti.


1. Začněte tím, že přejdete na funkci **Timers** (Časovače) > **Interval timer**(Intervalový časovač). Zadejte **Set timer(s)** (Nastavit časovač/e), pro vytvoření nových časovačů.
2. Zadejte **Time-based** (V závislosti na čase) nebo **Distance-based**(V závislosti na vzdálenosti):
  - **Time-based**(V závislosti na čase): Nastavte pro časovač minuty a vteřiny a stiskněte **START**.
  - **Distance-based**(V závislosti na vzdálenosti): Nastavte pro časovač vzdálenost a stiskněte **START**.
3. Zobrazí se text **Set another timer?** (Nastavit další časovač?). Pro nastavení dalšího časovače zadejte **Yes** (Ano) a zopakujte krok 2.
4. Po dokončení zadejte **Start XX.XX km / X.XX mi** a stiskněte tlačítko **START**, pro vstup do předtréninkového režimu, potom zadejte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile M400 nalezne všechny signály, stiskněte **START**. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

 *V průběhu tréninku můžete také zapnout **Interval timer** (Intervalový časovač), např. po rozcvičce. Stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ** pro vstup do **Quick menu**(Rychlého menu), a potom zadejte **Interval timer**(Intervalový časovač).*

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY S FUNKCÍ FINISH TIME ESTIMATOR (ODHADCE CÍLOVÉHO ČASU)

Zadejte vzdálenost svojí tréninkové destinace a M400 odhadne podle vaší rychlosti čas, kdy dorazíte na místo.

1. Začněte přejitím do funkce **Timers** (Časovače) > **Finish time estimator** (Odhadce cílového času).
2. Pro nastavení cílové vzdálenosti jděte na **Set distance** (Nastavit vzdálenost) a vyberte si **5.00 km, 10.00 km, 1/2 maraton, maraton** nebo **Set other distance** (Nastavit jinou vzdálenost). Stiskněte **START**. Zvolíte-li si **Set other distance** (Nastavit jinou vzdálenost), nastavte vzdálenost a stiskněte **START**. Zobrazí se text **Finish time will be estimated for XX.XX** (Výsledný čas bude odhadnut pro XX.XX).
3. Zadejte **Start XX.XX km / X.XX mi** a stiskněte tlačítko **START** pro vstup do předtréninkového režimu, potom zadejte sportovní profil, který chcete použít.
4. Jakmile M400 nalezne všechny signály, stiskněte **START**. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

 *V průběhu tréninku můžete také zapnout funkci **Finish time estimator** (Odhadce cílového času), např. po rozcvičce. Stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ** pro vstup do **Quick menu** (Rychlého menu), a potom zadejte **Finish time estimator** (Odhadce cílového času).*

## FUNKCE PŘI TRÉNINKU NAHRÁT TRÉNINKOVÉ KOLO NEBO ETAPU

Stiskněte tlačítko **START** pro záznam průběhu tréninkového kola nebo etapy. Tréninková kola nebo etapy lze nahrávat i automaticky. V nastavení sportovních profilů si nastavte **Automatic lap** (Automatický záznam kola/etapy) na **Lap distance** (Délku kola/etapy) nebo **Lap duration** (Čas absolvování kola/etapy). Jestliže zadáte **Lap distance** (Délka kola/etapy), nastavte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zadáte-li **Lap duration** (Trvání kola/etapy), nastavte časový úsek, který představuje jedno absolvované kolo/etapu.

## UZAMČENÍ ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE NEBO RYCHLOSTI

Pokud chcete uzamknout aktuálně nastavenou zónu tepové frekvence nebo rychlosti, stiskněte a podržte tlačítko **START**. Zvolte **HR zone** (Zóna TF) nebo **Speed zone** (Zóna rychlosti). Pro uzamčení/odemčení pásma stiskněte a podržte tlačítko **START**. Vybočí-li vaše tepová frekvence nebo rychlost z uzamčené zóny, budete upozorněni zvukovou signalizací.

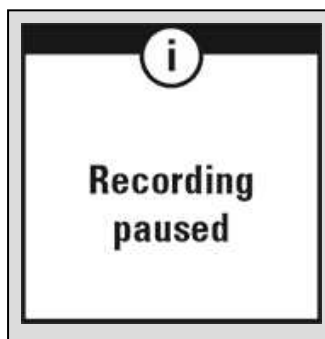
## ZMĚNIT FÁZI PŘI FÁZOVÉM TRÉNINKU

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Zobrazí se **Quick menu** (Rychlé menu). Vyberte v nabídce funkci **Start next phase** (Zahájit novou fázi) a stiskněte tlačítko START (pokud jste si při stanovení cíle zvolili ruční změnu fáze). Jestliže jste si zvolili automatickou změnu, fáze se změní automaticky, jakmile jednu fázi dokončíte. Budete upozorněni zvukovým signálem.

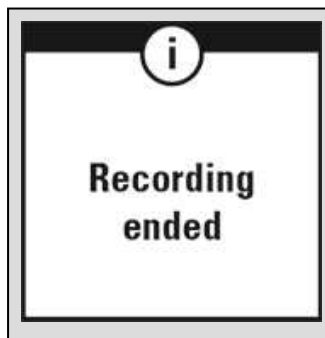
## ZMĚNIT NASTAVENÍ V RYCHLÉM MENU

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Zobrazí se **Quick menu** (Rychlé menu). Některá nastavení můžete změnit i bez toho, že byste přerušili trénink. Podrobnější informace viz [Quick Menu](#) (Rychlé menu).


## PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY



1. Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. **Zobrazí se text Recording paused** (Nahrávání přerušeno) a M400 přejde do režimu přerušení. Přejete-li si pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko START.



2. Pro ukončení tréninkové jednotky stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, po dobu tří vteřin, dokud se na displeji neobjeví text **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).




 *Ukončíte-li trénink poté, co jste ho přerušili, čas, který po přerušení uběhl, není započítán do celkového tréninkového času.*



# PO TRÉNINKU


Získejte okamžitou analýzu a hloubkové náhledy do svého tréninku prostřednictvím sporttesteru M400, aplikace Flow a webové služby Flow.

## TRÉNINKOVÝ PŘEHLED VE VAŠEM M400

Po ukončení každé tréninkové jednotky o ní získáte okamžitý přehled. Budete-li si chtít prohlédnout svůj tréninkový přehled později, přejděte do **Diary** (diáře), zadejte datum, a potom vyberte přehled tréninkové jednotky, který chcete vidět.

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> 8:20 km!</p>	<p>Pokaždé, když dosáhnete <b>Personal best</b> (Osobního rekordu) v průměrné dosažené rychlosti/tempu, překonané vzdálenosti nebo ve spálených kaloriích, M400 Vás odmění. Výsledky <b>Personal best</b> (Osobních rekordů) jsou evidovány pro každý sportovní profil zvlášť.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> 11:58</p> <p><b>Duration</b> 51:35:7</p> <p><b>Distance</b> 8.20 km</p>	<p>Čas, kdy jste trénink zahájili, délka tréninku a překonaná vzdálenost při tréninku.</p> <p> <i>Překonanou vzdálenost můžete sledovat, jestliže jste trénovali venku a měli zapnutou GPS.</i></p>
<p><b>Benefit</b></p> <p><b>Great pace!</b> <b>You improved your aerobic fitness, speed, and ability to sustain</b></p>	<p>Textová zpětná vazba k Vašemu výkonu. Zpětná vazba je založena na rozdělení času tréninku mezi jednotlivá pásma srdeční frekvence, spotřebě kalorií a době trvání tréninku.</p> <p>Pro více informací stiskněte tlačítko START.</p> <p> <i><b>Training benefit</b> (Přínos tréninku) se zobrazí, jestliže jste použili snímač srdeční frekvence a trénovali celkem alespoň 10 minut v pásmech srdeční frekvence.</i></p>

<p><b>Summary</b></p> <p><b>HR zones</b></p> 	<p>Čas, strávený v každém z pásem srdeční frekvence.</p> <p> <i>Tyto hodnoty můžete sledovat, jestliže jste trénovali se snímačem srdeční frekvence.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg heart rate</b> 142 (76%)</p> <p><b>Max heart rate</b> 176 (95%)</p>	<p>Průměrná a maximální hodnota srdeční frekvence je zobrazována v tepech za minutu a v procentech Vaší maximální srdeční frekvence.</p> <p> <i>Tyto hodnoty můžete sledovat, jestliže jste trénovali se snímačem srdeční frekvence.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Calories</b> 682 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 35 %</p>	<p>Počet kalorií, spálených při tréninku, a procentní podíl tuku na spálených kaloriích.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average pace</b> 5:58 min/km</p> <p><b>Maximum pace</b> 4:36 min/km</p>	<p>Průměrnou a maximální rychlost/tempo při tréninku.</p> <p> <i>Tyto hodnoty můžete sledovat, jestliže jste trénovali venku a měli zapnutou GPS.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Running Index</b> Good 44</p>	<p>Váš běžecký index je vypočítán, jestliže jste trénovali venku se zapnutou GPS a snímačem srdeční frekvence. Je také potřeba, aby byly dodrženy následující podmínky:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jako sportovní profil se používá běžecký sport (běh, silniční běh, terénní běh atd.)</li> <li>• Rychlost by měla být 6 km/h / 3,75 mil/h nebo vyšší a trénink by měl</li> </ul>

	<p>trvat nejméně 12 minut.</p> <p>Více informací viz <a href="#">Běžecký index</a>.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Max altitude</b> 172 m</p> <p><b>Ascent</b> 40 m</p> <p><b>Descent</b> 25 m</p>	<p>Maximální nadmořská výška (vyběhnuté metry/stopy a seběhnuté metry/stopy).</p> <p> Tyto hodnoty můžete sledovat, jestliže jste trénovali venku a měli zapnutou GPS.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Laps</b> ( 5 )</p> <p><b>Best lap</b> 09:30:07</p> <p><b>Average lap</b> 10:02:52</p>	<p>Počet kol/etap a nejlepší a průměrný čas zaběhnutí kola/etapy.</p> <p>Pro více informací stiskněte tlačítko START.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Automatic laps</b> ( 10 )</p> <p><b>Best lap</b> 03:20:08</p> <p><b>Average lap</b> 05:01:02</p>	<p>Počet automaticky měřených kol/etap a nejlepší a průměrný čas zaběhnutí automaticky měřeného kola/etapy.</p> <p>Pro více informací stiskněte tlačítko START.</p>

## APLIKACE POLAR FLOW

Provedte synchronizaci svého sporttesteru M400 s aplikací Flow, což vám umožní bleskově vyhodnotit svá tréninková data po každém tréninku. Aplikace Flow vám umožňuje získat rychlý přehled o tréninkových datech offline.

Více informací viz [Aplikace Polar Flow](#).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožňuje analyzovat každý detail tréninku a zjistit si více informací o dosaženém výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

Více informací viz [Webová služba Polar Flow](#).



# FUNKCE

Asistovaná GPS (A-GPS) .....	41
Funkce GPS .....	42
Back to start (Zpět na začátek) .....	43
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu .....	43
Cíl aktivity .....	43
Údaje o aktivitě .....	44
Chytré koučování .....	46
Přínos tréninku .....	47
Test zdatnosti .....	48
Running Index (Běžecký index) .....	51
Pásma srdeční frekvence .....	54
Chytré kalorie .....	60
Smart notifications (Chytrá upozornění) .....	60
Rychlostní zóny .....	61
Nastavení rychlostních zón .....	61
Tréninkový cíl s rychlostními zónami .....	61
Při tréninku .....	62
Po tréninku .....	62
Sportovní profily .....	62
Kadence ze zápěstí .....	62
Běžecký program od Polaru .....	63
Vytvoření Běžeckého programu od Polaru .....	63
Spuštění tréninkového cíle .....	64
Sledujte svůj pokrok .....	64

## ASISTOVANÁ GPS (A-GPS)

Tréninkový počítač M400 má zabudovanou GPS, která nabízí přesné měření vzdálenosti a rychlosti pro celou řadu venkovních sportů, a po ukončení tréninku vám poskytne náhled vaší trasy na mapě v aplikaci a webové službě Flow.

M400 používá službu AssistNow® Offline pro rychlé získání polohy (position fix) satelitu. Služba AssistNow Offline poskytuje data pořízená technologií A-GPS, která vašemu sporttesteru M400 udávají předpokládané polohy satelitů GPS. M400 tak ví, kde má satelity hledat a dokáže proto začít jejich signály přijímat během několika vteřin, a to i za zhoršených podmínek.

Data pořízená A-GPS jsou aktualizována jedenkrát denně. Nejnovější datový soubor A-GPS je automaticky stažen do M400, když M400 synchronizujete s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow.

## ŽIVOTNOST DAT POŘÍZENÝCH A-GPS

Datový soubor z A-GPS má platnost 14 dní. Přesnost určování polohy je relativně vysoká v průběhu prvních tří dnů, od desátého do čtrnáctého dne postupně klesá. Pravidelné aktualizace pomáhají zajistit vysokou přesnost určování zeměpisné polohy.


Čas vypršení platnosti aktuálního souboru dat A-GPS si můžete zjistit ve svém sporttesteru M400. V M400 jděte do **Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date**(Nastavení > Obecná nastavení > Informace o výrobku > Datum vypršení platnosti dat A-GPS). Jestliže platnost datového souboru již vypršela, synchronizujte M400 s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow pro aktualizaci dat A-GPS.

Po vypršení platnosti datového souboru GPS může získání aktuální polohy trvat déle.

## FUNKCE GPS

GPS v M400 obsahuje následující funkce:

- **Altitude, ascent and descent**(Nadmořská výška, délka výstupu a sestupu/sjezdu): Měření nadmořské výšky v reálném čase, a také překonaných výškových rozdílů, tj. výstupu a sestupu/sjezdu v metrech/stopách.
- **Distance**(Vzdálenost): Poskytne vám přesné údaje o rychlosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- **Speed/Pace**(Rychlost/Tempo): Poskytne vám přesné údaje o rychlosti/tempu, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- **Running index**(Běžecký index): U sporttesteru M400 se běžecký index vypočítává ze srdeční frekvence a rychlosti, naměřených při běhu. Poskytne vám informace o vaší výkonnosti, a to jak o aerobní kondici, tak i efektivitě běhu.
- **Back to start**(Zpět na začátek): Tato funkce vás zavede tou nejkratší možnou trasou zpět na výchozí stanoviště a cestou vám ukazuje, jak jste od něj daleko. Nyní si můžete vyzkoušet dobrodružnější trasy a bezpečně je prozkoumat s vědomím, že jste jen na stisk tlačítka od informace, kde leží vaše výchozí stanoviště.

 *Abyste z GPS dostali co nejlepší výkon, noste sporttester M400 na zápěstí displejem vzhůru. Vzhledem k umístění antény na M400 nedoporučujeme, aby displej byl na spodní straně zápěstí. Pokud ho budete mít uchycený na řídítkách jízdního kola, opět dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.*

## BACK TO START (ZPĚT NA ZAČÁTEK)


Funkce Back to start (Zpět na začátek) vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninkové jednotky.

### Návod k použití:

1. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. **Zobrazí se** Quick menu (Rychlé menu).
2. Zadejte **Set location guide on**(Nastavit průvodce lokalitou). Zobrazí se text **Location guide arrow view set on** (Nastavení pohledu průvodce lokalitou se směřovkami) a M400 přejde k pohledu **Back to Start** (Zpět na začátek).

### Návrat na výchozí stanoviště:

- Držte M400 vodorovně před sebou.
- Nezastavujte se, aby M400 dokázal určit, kterým směrem se pohybujete. Směrovka vám ukáže, kterým směrem leží vaše výchozí stanoviště.
- Při návratu na výchozí stanoviště se vždy nechte vést směrovkou.
- M400 ukazuje rovněž souřadnice směrového vektoru a vzdušnou vzdálenost mezi vámi a výchozím stanovištěm.

 *Nacházíte-li se v neznámém prostředí, mějte vždy po ruce mapu, pro případ, že by M400 ztratil satelitní signál nebo že by došlo k vybití baterie.*

## SLEDOVÁNÍ AKTIVITY 24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU

M400 sleduje vaši aktivitu pomocí 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Provádí analýzu četosti, intenzity a pravidelnosti vašich pohybů ve spojitosti s fyzickými informacemi a umožňuje vám tak sledovat, nakolik jste ve svém každodenním životě opravdu aktivní, mimo váš pravidelný trénink.

### CÍL AKTIVITY

M400 vám každý den poskytne cíl denní aktivity a povede vás k jeho dosažení. Cíl denní aktivity vychází z vašich osobních dat a nastavení úrovně aktivity, kterou můžete najít v nastavení cíle denní aktivity ve webové službě Flow. Přihlašte se k webové službě Flow, klikněte na své jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu a v nastavení klikněte na záložku Cíl denní aktivity.

Cíl denní aktivity vám umožňuje vybrat si ze tří úrovní aktivity tu, která nejlépe vystihuje váš typický den a aktivitu (viz. číslo 1 na obrázku níže) Pod oblastí výběru (viz. číslo 2 na obrázku níže) se můžete podívat, jaká musí být vaše aktivita, abyste dosáhli denního cíle na zvolené úrovni. Jestliže například pracujete v

kanceláři a většinu dne trávíte v sedě, očekává se od vás, že nejméně čtyři hodiny v běžném dni strávíte aktivitou o nízké úrovni. U lidí, kteří v pracovní době hodně stojí a chodí jsou tato očekávání vyšší.

**SETTINGS** ACCOUNT **DAILY ACTIVITY GOAL** YOUR PROFILE PRIVACY GENERAL

**DAILY ACTIVITY GOAL** ⓘ

Daily activity goal is a good way to find out how active you really are in your everyday life. Here you can choose your typical activity level from three options and see how active you need to be to reach your daily activity goal.

The time you need to complete your daily activity goal depends on the level you have chosen and the intensity of your activities. Age and gender also affect the intensity you need to reach your daily activity goal.

**1**

**LEVEL 1**  
If your day includes only a little sports and a lot of sitting, commuting by car or public transport and so on, we recommend you pick this activity level.

**LEVEL 2**  
If you spend most of your day on your feet, perhaps due to the type of work you do or your daily chores, this is the right activity level for you.

**LEVEL 3**  
If your work is physically demanding, you're into sports or otherwise tend to be on the move and active, this is the activity level for you.

Ways to reach your daily activity goal 100%

**2**

<b>LOW INTENSITY</b> Standing work, light household chores	<b>7H 20MIN</b>	OR
<b>MEDIUM INTENSITY</b> Walking and other moderate activities	<b>2H 11MIN</b>	OR
<b>HIGH INTENSITY</b> Jogging, running and other intense activities	<b>0H 57MIN</b>	

Doba, po kterou musíte být každý den aktivní, abyste splnili svůj cíl aktivity, záleží na úrovni, kterou jste si zvolili a na intenzitě vašich aktivit. Vyšší aktivitou můžete svého cíle dosáhnout rychleji, anebo můžete v průběhu celého dne vyvíjet o něco mírnější aktivitu. Na intenzitu, které je zapotřebí ke splnění cíle aktivity má vliv i věk a pohlaví. Čím jste mladší, tím musí být vaše aktivita vyšší.

## ÚDAJE O AKTIVITĚ

M400 postupně doplňuje lištu aktivity, na níž můžete sledovat, jak pokračujete v plnění svého denního cíle. Jakmile je lišta zaplněna, cíl jste splnili. Lištu aktivity můžete sledovat ve funkci **Today's activity** (Dnešní aktivita) a v časovém náhledu (displej hodiněk změníte stisknutím a podržením tlačítka UP (NAHORU)).

Ve funkci **Today's activity** můžete vidět, jak jste dnes byli zatím aktivní, a získat radu, jak dosáhnout svého cíle.

### • Aktivita

- **Active time**(Aktivně strávený čas): Aktivně strávený čas vám podá informaci o celkovém čase stráveném pohyby, které prospívají vašemu zdraví.
- **Calories**(Kalorie): Tato funkce vám ukáže, kolik kalorií jste při tréninku spálili, vaši aktivitu a BMR (Bazální metabolismus: minimální metabolickou aktivitu, které je zapotřebí k zachování života).

- **Steps**(Kroky): Kroky, které jste doposud učinili. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadnutý počet kroků.
- **Realizace:** M400 vám nabízí možnosti, jak můžete svého cíle denní aktivity dosáhnout. Sdělí Vám, jak dlouho ještě musíte být aktivní, v závislosti na tom, zda jste si zvolili nízkou, střední nebo vysokou úroveň aktivity. Máte jeden cíl, ale celou řadu možností, jak ho dosáhnout. Cíl denní aktivity může být splněn při nízké, střední nebo vysoké intenzitě. Ve sporttesteru M400, 'up' ('nahoru') znamená nízkou intenzitu, 'walking' ('chůze') znamená střední intenzitu a 'jogging' ('rekreační běh') znamená vysokou intenzitu. Další příklady aktivit o nízké, střední a vysoké intenzitě naleznete ve webové službě Flow a v mobilní aplikaci. Můžete si zvolit ten nejlepší způsob, jak svého cíle dosáhnout.

## Upozornění na nečinnost

Je obecně známo, že fyzická aktivita je hlavním faktorem k udržení dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je důležité i to, abyste se vyhýbali příliš dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou denní aktivitu. M400 zaznamená, když jste v průběhu dne byli již příliš dlouho neaktivní a díky tomu vám pomůže přerušit vaši periodu sezení, abyste předešli negativním účinkům na vaše zdraví.

Jestliže sedíte již déle než hodinu, obdržíte upozornění na nečinnost- **It's time to move** (Je čas se hýbat), je text, který se zobrazí. Vstaňte a najděte si způsob, jak být aktivní. Jděte na krátkou procházku, protáhněte se nebo vykonajte nějakou jinou lehkou aktivitu. Toto upozornění zmizí, jakmile se začnete hýbat, anebo po stisknutí kteréhokoliv tlačítka. Jestliže se nezačnete hýbat do pěti minut, dostanete upozornění na nečinnost, které se vám zobrazí v aplikaci Flow a ve webové službě Flow po synchronizaci.

Toto upozornění si můžete zapínat a vypínat v **Settings > General Settings > Inactivity alert** (Nastavení > Obecná nastavení > Upozornění na nečinnost).

Aplikace Flow vám zašle totéž upozornění, jestliže je s vaším sporttesterem M400 spojena přes Bluetooth.

Aplikace Polar Flow i webová služba Flow vám ukáží, kolik upozornění na nečinnost jste obdrželi. Můžete se tedy podívat na svůj denní režim a změnit ho tak, abyste žili aktivněji.

## Informace o spánku ve webové službě Flow a aplikaci Flow.

M400 bude sledovat váš spánek a jeho kvalitu (vydatný nebo neklidný), pokud budete ho budete mít u sebe i v noci. Spánkový režim nemusíte zapínat, zařízení automaticky pozná podle pohybů vašeho zápěstí, že spíte. Spánek a jeho kvalita (vydatný nebo neklidný) se zobrazí ve webové službě Flow a aplikaci Flow, poté co provedete synchronizaci M400.

Doba spánku je nejdelší souvislý čas odpočinku za 24 hodin a počítá se od 18:00 hodin do 18:00 hodin následujícího dne. Periody přerušení spánku, které trvají méně než hodinu, nezpůsobí přerušeni záznamu spánku, nepočítají se však do doby spánku. Periody, které jsou delší než jedna hodina způsobí přerušeni záznamu.

Doba, kdy spíte klidně a příliš se nehýbete, je zaznamenávána jako vydatný spánek. Okamžiky, kdy se hýbete a měníte svoji polohu jsou zaznamenávány jako neklidný spánek. Použitý algoritmus neprovádí jednoduchý součet intervalů, kdy se ve spánku nehýbete, ale přikládá větší váhu delším takovým intervalům, než těm krátkým. Procento vydatného spánku udává podíl vydatného spánku na celkové době spánku. Vydatný spánek je velmi individuální záležitost a měl by být interpretován společně s dobou spánku.

Informace o tom, jak dlouho trvá váš vydatný i neklidný spánek vám umožní vidět, jak v noci spíte, a zda váš spánek není ovlivněn nějakými změnami ve vašem všedním životě. To vám může pomoci najít způsob, jak svůj spánek zlepšit a cítit se během dne odpočatí.

### **Údaje o aktivitě v aplikaci Flow a webové službě Flow**

S mobilní aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o svojí aktivitě takřikajíc za pochodu a nechat si je bezdrátově přenést ze svého M400 do služby Polar Flow. Webová služba Flow vám poskytne ten nejpodrobnější vhlad do informací o vaší aktivitě.

## **CHYTRÉ KOUČOVÁNÍ**

Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, Smart Coaching vám nabízí celou řadu jedinečných, uživatelsky přívětivých funkcí, které jsou přizpůsobeny vašim potřebám a navrženy tak, aby vám poskytly maximální motivaci a radost z tréninku.

M400 obsahuje následující funkce chytrého koučování:

- Training Benefit (Přínos tréninku)
- Fitness Test (Test zdatnosti)
- Running Index (Běžecký index)
- Heart-rate zones (Pásma srdeční frekvence)
- Smart calories (Chytré kalorie)

## PŘÍNOS TRÉNINKU

Funkce Training Benefit (Přínos tréninku) vám pomůže lépe porozumět účinkům vašeho tréninku. Tato funkce vyžaduje používání snímače srdeční frekvence. Po každém tréninku vám nabídne zpětnou vazbu v textové podobě a souhrn vašich výsledků, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních pásmech. Zpětná vazba je založena na rozdělení času tréninku mezi jednotlivá sportovní pásma, spotřebě kalorií a době trvání tréninku. Ve funkci Training Files (Tréninkové soubory) získáte podrobnější zpětnou vazbu. V následující tabulce jsou uvedeny různé možnosti, jakým způsobem vám mohl konkrétní trénink prospět.

Zpětná vazba	Benefit (Přínos)
Maximum training+ (Maximální trénink+)	That was a hard session! (Toto byl náročný trénink!) Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Maximum training (Maximální trénink)	That was a hard session! (Toto byl náročný trénink!) Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximum & Tempo training (Maximální trénink a trénink tempa)	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Maximum training (Trénink tempa a maximální trénink)	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zlepšila vaši rychlost a efektivnost.
Tempo training+ (Trénink tempa+)	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Tempo training (Trénink tempa)	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Steady state training (Trénink tempa a vytrvalosti)	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž posílila vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.
Steady state & Tempo training (Trénink vytrvalosti a tempa)	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tato tréninková jednotka také posílila vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Steady state training+ (Trénink vytrvalosti+)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.

Zpětná vazba	Benefit (Přínos)
Steady state training (Trénink vytrvalosti)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici.
Steady state & Basic training, long (Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Steady state & Basic training (Trénink vytrvalosti a základní trénink)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Basic & Steady state training, long (Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky. Zlepšil rovněž vytrvalost vašich svalů a aerobní zdatnost.
Basic & Steady state training (základní trénink a trénink vytrvalosti)	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla spalovat při cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Basic training, long (Základní trénink, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Basic training (Základní trénink)	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Recovery training (Regenerační trénink)	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit se tréninku.

## TEST ZDATNOSTI

Kondiční test od Polaru je snadný, rychlý a bezpečný způsob, jak odhadnout aerobní (kardiovaskulární) zdatnost jedince. Výsledek, hodnota Polar OwnIndex, je srovnatelný s maximální spotřebou kyslíku ( $VO_{2max}$ ), která se běžně používá k hodnocení aerobní kondice. Dlouhodobá intenzita vašeho tréninku, srdeční frekvence, proměnlivost srdeční frekvence v klidovém stavu, pohlaví, výška a tělesná hmotnost, to všechno jsou faktory, které OwnIndex ovlivňují. Kondiční test od Polaru byl vyvinut pro zdravé dospělé osoby.

Aerobní zdatnost vypovídá o tom, jak dobře váš kardiovaskulární systém zásobuje tělo kyslíkem. Čím lepší je vaše aerobní zdatnost, tím silnější je vaše srdce a tím efektivněji pracuje. Dobrá aerobní zdatnost má velký vliv na vaše zdraví. Pomáhá například snížit riziko vysokého krevního tlaku a riziko kardiovaskulárních nemocí a infarktu. Přejete-li si svoji aerobní zdatnost zlepšit, znatelnou změnu hodnoty OwnIndex je možné pozorovat v průměru již po šesti týdnech pravidelného tréninku. Méně zdatní jedinci zaznamenají pokrok ještě rychleji. Čím je vaše aerobní zdatnost lepší, tím menších zlepšení hodnot OwnIndexu budete dosahovat.



Ke zlepšení aerobní zdatnosti je nejvhodnější takový druh tréninku, který zaměstnává velké svalové partie. Mezi takové aktivity patří například běhání, jízda na kole, chůze, veslování, plavání, bruslení nebo běh na lyžích. Svůj pokrok začněte sledovat tak, že v prvních dvou týdnech si OwnIndex změřte několikrát, abyste získali výchozí hodnoty, a poté test opakujte přibližně jedenkrát za měsíc.

Pro zajištění spolehlivosti výsledků testu je potřeba dodržovat tyto základní podmínky:

- Test můžete provádět kdekoli - doma, v kanceláři, ve sportovním zařízení - za předpokladu, že při něm nebudete ničím rušeni. Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- Test provádějte vždy ve stejném prostředí a ve stejnou hodinu.
- 2-3 hodiny před testováním nejezte nic těžkého.
- V den testu i den před ním se vyhýbejte fyzickému vypětí, alkoholu a farmaceutickým stimulantům.
- Měli byste být uvolnění a klidní. Před zahájením testu si lehněte a 1–3 minuty odpočívajte.

### PŘED ZAHÁJENÍM TESTU

si připněte snímač srdeční frekvence. Pro více informací viz [Noste snímač srdeční frekvence](#).

Před započítím testu se ujistěte, že jste přesně zadali svoje fyzická nastavení, včetně frekvence tréninku, do **Settings > Physical settings (Nastavení > Fyzická nastavení)**

### PROVEDENÍ TESTU

K provedení testu svojí fyzické kondice přejděte na **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testy > Test fyzické kondice > Uvolněte se a spusťte testování).

- **Zobrazí se text Searching for heart rate** (Vyhledávám srdeční frekvenci). Jakmile bude srdeční frekvence nalezena, na displeji se zobrazí graf srdeční frekvence, graf vaší aktuální srdeční frekvence a pokyn **Lie down & relax** (Lehněte si a uvolněte se). Zůstaňte uvolnění, zbytečně se nehýbejte a nekomunikujte.
- Test můžete v kterékoliv jeho fázi přerušit, stisknutím tlačítka ZPĚT. **Zobrazí se text Test canceled** (Test zrušen).

Jestliže M400 nedokáže zachytit signál vaší srdeční frekvence, objeví se text **Test failed** (Test se nezdařil). V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda jsou elektrody snímače srdeční frekvence navlhčené, a zda textilní hrudní pás dobře přiléhá.

### VÝSLEDKY TESTŮ

Po ukončení testu uslyšíte dvojitý pípnutí, spolu s popisem výsledku testu a přibližnou hodnotou  $VO_{2max}$ .

**Zobrazí se dotaz Update to VO2max to physical settings?** (Uložit VO2max do fyzických nastavení?)

- Zvolte **Yes** (Ano), pro uložení vaší hodnoty do **Physical settings**(Fyzických nastavení).
- Zadejte **No** (Ne) pouze pokud znáte hodnotu své nedávno změřené VO<sub>2max</sub> a pokud se tato hodnota liší o více než jednu třídu zdatnosti od výsledku.

Nejnovější výsledek svého testu naleznete v **Tests > Fitness test > Latest result**(Testy > Test fyzické kondice > Poslední výsledek). Zobrazí se pouze výsledek posledního testu.

Chcete-li vidět analýzu výsledků svých testů fyzické kondice, přejděte do webové služby Flow a v diáři si vyberte test, který si chcete detailně prohlédnout.

### Třídy zdatnosti

#### Muži

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
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

#### Ženy

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
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

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
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

Tato klasifikace je založena na literární rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota  $VO_{2max}$  u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: posudek. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2MAX}$

Existuje jasná spojitost mezi maximální spotřebou kyslíku ( $VO_{2max}$ ) a kardiorespirační zdatností, protože zásobování tkání kyslíkem závisí na funkci srdce a plic.  $VO_{2max}$  (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní síla) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví.  $VO_{2max}$  lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže, test submaximální tréninkové zátěže, test fyzické kondice od firmy Polar).  $VO_{2max}$  je dobrým ukazatelem kardiorespirační zdatnosti a dobrou indicií pravděpodobné výkonnosti při vytrvalostních sportovních podnicích, jako jsou např. přespolní běh, cyklistika, běh na lyžích a plavání.

$VO_{2max}$  lze vyjádřit buďto v milimetrech za minutu ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), anebo lze jeho hodnotu vydělit tělesnou hmotností v kilogramech ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## RUNNING INDEX (BĚŽECKÝ INDEX)

Běžecký index nabízí snadný způsob, jak sledovat změny v běžeckém výkonu. Běžecký index je přibližná hodnota maximálního aerobního běžeckého výkonu, na nějž mají vliv aerobní zdatnost a úspornost běhu. Dlouhodobějším sledováním běžeckého indexu můžete vidět, jaké děláte pokroky. Zlepšení se projeví tak, že určité tempo bude pro vás méně namáhavé nebo že nyní poběžíte rychleji, ale neunavíte se při tom více, než dřív.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty  $HR_{max}$  (SFmax).

Běžecký index je vypočítáván při každé tréninkové jednotce, jestliže je používán snímač srdeční frekvence a je zapnuta GPS, a když jsou splněny tyto podmínky:

- Jako sportovní profil se používá běžecký sport (běh, silniční běh, terénní běh atd.)
- Rychlost by měla být 6 km/h / 3,75 mil/h nebo vyšší a trénink by měl trvat nejméně 12 minut.
- Měříte-li rychlost pomocí krokoměru, musí být zkalibrovaný.

Výpočet běžeckého indexu začíná ve chvíli, kdy začnete svoji tréninkovou jednotku nahrávat. V průběhu tréninkové jednotky se můžete dvakrát zastavit, například na světelné křižovatce, aniž by došlo k přerušení výpočtu. Po skončení tréninku vám M400 ukáže Váš běžecký index a výsledek uloží do tréninkového přehledu.

Výsledek porovnejte s níže uvedenou tabulkou.

## KRÁTKODOBÁ ANALÝZA

### Muži

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
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

### Ženy

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
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

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
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

Tato klasifikace je založena na literární rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota  $VO_{2max}$  u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: posudek. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U hodnot běžeckého indexu se můžeme setkat s denními výkyvy. Na běžecký index má vliv množství faktorů. Hodnota, kterou získáte v určitý den, je ovlivněna změnami vnějších podmínek při běhu, mezi jinými například rozdílným povrchem, silou větru a teplotními výkyvy.

### DLOUHODOBÁ ANALÝZA

Hodnoty jednoho běžeckého indexu nastavují trend, který napovídá, s jakým úspěchem zaběhnete určité vzdálenosti.


V následující tabulce naleznete odhadnuté časy zaběhnutí určitých vzdáleností běžcem, který podá maximální výkon. Při interpretaci tabulky použijte dlouhodobý průměr hodnoty svého běžeckého indexu. Tyto odhady jsou nejpřesnější pro běžecké indexy, které byly získány z rychlostí naměřených v podobných podmínkách, v jakých budou zaběhnuty sledované výkony.


Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Půlmaraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Půlmaraton	Maraton
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00


## PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE


Pásma srdeční frekvence od Polaru pozvedávají efektivitu tréninku, pracujícího s hodnotami srdeční frekvence, na další úroveň. Trénink je rozdělen podle pěti pásem srdeční frekvence, která jsou procentním vyjádřením maximální srdeční frekvence. Pomocí pásem srdeční frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku.


Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max} (SF_{max}) =$ maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
<p>MAXIMÁLNÍ</p> 	90-100%	171-190 tepů za minutu	méně než 5 minut	<p>Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.</p> <p>Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.</p> <p>Doporučujeme pro: velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou</p>

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max} (SF_{max}) =$ maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.
<p>NÁROČNÝ</p> 	80-90%	152-172 tepů za minutu	2-10 minut	<p>Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</p> <p>Doporučujeme pro: zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním</p>



Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max} (SF_{max}) =$ maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				období.
STŘEDNÍ  	70-80% 133-152 tepů za minutu		10-40 minut	<p>Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zvyšuje efektivnost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání.</p> <p>Doporučujeme pro: sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit svoji výkonnost.</p>

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max} (SF_{max}) =$ maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
LEHKÝ  	60-70%	114-133 tepů za minutu	40-80 minut	<p>Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.</p> <p>Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení.</p> <p>Doporučujeme pro: každého, kdo do svých základních tréninkových období zařazuje dlouhé tréninkové jednotky a pro</p>

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max} (SF_{max}) =$ maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				regenerační cvičení po závodní sezóně.
VELMI LEHKÝ  	50-60%	104-114 tepů za minutu	20-40 minut	Přínos: Zahřívá i ochlazuje a pomáhá v regeneraci.  Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha.  Doporučujeme pro: regeneraci a ochlazení po celou tréninkovou sezónu.

Trénink v 1. pásmu srdeční frekvence se provádí s velmi nízkou intenzitou. Hlavní princip tohoto typu tréninku spočívá v tom, že výkon se dále zlepšuje i při následné regeneraci, a nikoli jen v průběhu samotného tréninku. Urychlete proces regenerace tréninkem o velice nízké intenzitě.

Trénování ve 2. pásmu srdeční frekvence slouží ke zvyšování vytrvalosti, což je důležitou součástí kteréhokoliv tréninkového programu. Tréninkové jednotky v této zóně jsou velmi snadné a jsou aerobní povahy. Výsledkem dlouhodobého tréninku v této lehké zóně je efektivní výdej energie. Pokrok vyžaduje vytrvalost.

Trénink ve 3. pásmu srdeční frekvence rozvíjí aerobní sílu. Intenzita tréninku je sice vyšší, než v pásmu 1 a 2, přesto však zůstává převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénování v tomto pásmu je mimořádně účinné pro zlepšení krevního oběhu v srdečním svalu a v kosterním svalstvu.

Je-li vaším cílem dosahovat vrcholových výkonů, potom budete muset trénovat v pásmech 4 a 5. V těchto pásmech budete trénovat anaerobně v intervalech v délce do 10 minut. Čím kratší interval, tím vyšší intenzita. Velmi důležitá je dostatečná regenerace mezi jednotlivými intervaly. Tréninkový model v pásmech 4 a 5 je navržen tak, aby vedl k těm nejvyšším výkonům.

Cílová pásma srdeční frekvence od Polarů si lze přizpůsobit na míru, s využitím hodnoty maximální srdeční frekvence ( $SF_{max}$ ), pořízené v laboratoři, anebo osobně při tzv. polním testu. Při tréninku v cílovém pásmu srdeční frekvence se pokuste využít celý jeho rozsah. Střední část pásma je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení srdeční frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Srdeční frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například, při přechodu z cílového pásma 1 srdeční frekvence do pásma 3, se oběhový systém a srdeční frekvence přizpůsobí během 3-5 minut.

Srdeční frekvence reaguje na intenzitu tréninku v závislosti na faktorech, jako jsou např. fyzická zdatnost a míra regenerace, i na prostředí. Je důležité všimnout si subjektivních pocitů únavy a upravit si podle toho tréninkový program.

## CHYTRÉ KALORIE

Ten nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství spálených kalorií. Tento výpočet energetického výdeje je založen na:

- Tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví
- Maximální srdeční frekvenci jedince ( $SF_{max}$ )
- Srdeční frekvenci při tréninku
- Maximální spotřebě kyslíku jedince ( $VO_{2max}$ )

## SMART NOTIFICATIONS (CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ)

Funkce Chytrá upozornění umožňuje přijímat upozornění z vašeho telefonu do hodinek Polar. Hodinky Polar vás upozorní na příchozí hovory a zprávy (např. SMS nebo zprávy z WhatsApp). Upozorní vás také na události, které máte poznačené v kalendáři na telefonu. K tomu, abyste mohli funkci chytrých

upozornění používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro iOS nebo pro Android a hodinky Polar musí být s touto aplikací spárovány.

Podrobné informace o funkci Chytrá upozornění naleznete v uživatelské příručce v části [Chytrá upozornění \(Android\)](#) nebo [Chytrá upozornění \(iOS\)](#).

## RYCHLOSTNÍ ZÓNY

Pomocí zón rychlosti/tempa můžete při tréninku snadno sledovat svoji rychlost nebo tempo a přizpůsobit je dosažení požadovaného cíle tréninku. Zón můžete využít při tréninku jako průvodce efektivitou jednotlivých tréninkových jednotek. Pomohou vám také zapojit do vašeho tréninku různé úrovně intenzity, pro dosažení optimálních výsledků.

### NASTAVENÍ RYCHLOSTNÍCH ZÓN

Rychlostní zóny si můžete nastavit ve webové službě Flow. Můžete si je zapínat a vypínat ve sportovních profilech, v nichž jsou dostupné. Existuje pět různých zón a jejich limitní hodnoty si můžete nastavit ručně, anebo použít přednastavené hodnoty. Jsou přizpůsobené jednotlivým sportům, což umožňuje, abyste si zóny nastavili tak, aby co nejlépe odpovídaly každé ze sportovních disciplín. Tyto zóny jsou k dispozici pro běžecké sporty (včetně týmových sportů, při nichž se běhá), cyklistické sporty, a také pro veslování a jízdu na kánoji.

#### Default (Přednastavené hodnoty)

Přednastavené zóny jsou vhodné pro lidi, jejichž fyzická kondice je relativně vysoká. Jestliže si zvolíte **Default**(Přednastavené hodnoty), nemůžete měnit limitní hodnoty. Přednastavené zóny jsou příklady zón rychlosti/tempa, vhodné pro lidi, jejichž fyzická kondice je relativně vysoká.

#### Free (Volné)

Zadáte-li možnost **Free**(Volné), všechny limitní hodnoty budete moci změnit. Jestliže jste si například vyzkoušeli své skutečné prahové hodnoty, např. anaerobní a aerobní, anebo vyšší a nižší prahové hodnoty koncentrace laktátu v krvi, můžete trénovat v zónách, které vycházejí z vaší individuální prahové rychlosti nebo tempa. Doporučujeme nastavit si anaerobní práh rychlosti a tempa minimálně pro zónu 5. Použijete-li rovněž aerobní práh, nastavte si ho minimálně pro zónu 3.

### TRÉNINKOVÝ CÍL S RYCHLOSTNÍMI ZÓNAMI

Na základě zón rychlosti/tempa si můžete vytvářet tréninkové cíle Po synchronizaci cílů přes aplikaci FlowSync získáte prostřednictvím vašeho zařízení v průběhu tréninku vedení.

## PŘI TRÉNINKU

V průběhu tréninku se můžete podívat, ve které tréninkové zóně právě trénujete a kolik času strávíte v každé tréninkové zóně.

## PO TRÉNINKU

V tréninkovém přehledu si můžete ve M400 otevřít přehled, který vám ukáže, kolik času jste strávili v každé rychlostní zóně. Po synchronizaci si ve webové službě Flow můžete o rychlostních zónách prohlédnout podrobné vizuální informace.

## SPORTOVNÍ PROFILY

Tato funkce vám umožňuje vytvořit si přehled všech svých oblíbených sportovních disciplín a pro každou z nich si určit specifické nastavení. Můžete si například vytvořit na míru uzpůsobené náhledy pro každý sport, který děláte, a zvolit si data, která chcete při tréninku sledovat; např. pouze srdeční frekvenci nebo jen rychlost a vzdálenost – cokoliv vám nejvíce vyhovuje, a co nejlépe poslouží vašim tréninkovým potřebám a nárokům.

Více informací viz [Nastavení sportovních profilů](#) a [Sportovní profily ve webové službě Flow](#).



Upozorňujeme, že v řadě profilů halových sportů, skupinových sportů a týmových sportů je ve výchozím nastavení povoleno nastavení **TF viditelná pro ostatní zařízení**. To znamená, že kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení, dokáže detekovat vaši tepovou frekvenci. Sportovní profily, které mají ve výchozím nastavení povoleno vysílání Bluetooth, naleznete v [seznamu sportovních profilů Polar](#). Vysílání Bluetooth můžete povolit nebo zakázat v [nastavení sportovních profilů](#).

## KADENCE ZE ZÁPĚSTÍ

Funkce kadence ze zápěstí poskytuje možnost odečítat kadenci běhu bez samostatného krokoměru. Kadence je měřena pomocí zabudovaného akcelerometru z pohybů zápěstí. Pro získání této funkce musíte mít v M400 nainstalován firmware minimálně verze 1.8. Upozorňujeme, že pokud budete používat krokoměr, tak kadence bude vždy odečítána z něj.

Kadence ze zápěstí je dostupná pro následující běžecké sporty: Chůze, běh, jogging, silniční běh, terénní běh, běh na šlapadle, horský běh, běh v rámci disciplíny Track and field a ultraběh

Abyste mohli svoji kadenci vidět v průběhu tréninku, přidejte si tuto funkci do tréninkového náhledu sportovního profilu, v jehož rámci běháte. To můžete provést ve Sportovních profilech webové služby Flow.

## BĚŽECKÝ PROGRAM OD POLARU

Běžecký program od Polaru je personalizovaný program založený na vaší fyzické kondici, sestavený tak, abyste trénovali správně a nepřepínali své síly. Je inteligentní a přizpůsobuje se vašemu vývoji. Oznamí vám, kdy byste měli poněkud zvolnit, a kdy byste měli naopak přidat. Každý program je vytvořen na míru příslušnému sportovnímu výkonu a bere v potaz vaše osobní předpoklady, intenzitu tréninku a čas na přípravu. Tento program je vám k dispozici zdarma a naleznete ho ve webové službě Polar Flow na adrese [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Programy jsou vytvořeny pro běh na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton. Každý z programů má tři fáze: Budování základny, běh na plný výkon a zvolnění. Tyto fáze mají za úkol postupně zvyšovat vaši výkonnost a důkladně vás připravit na závod. Běžecké tréninkové jednotky jsou rozděleny do pěti disciplín: lehký poklus, běh na střední vzdálenost, běh na dlouhou vzdálenost, tempový běh a intervalový běh. Součástí každé tréninkové jednotky je rozvíčka, vlastní trénink a rehabilitační fáze, aby bylo dosaženo optimálních výsledků. Kromě toho můžete provádět i posilovací cvičení, cvičení pro posílení střední části těla, a cvičení pro zvýšení pohyblivosti, abyste dosáhli ještě lepších výsledků. V každém tréninkovém týdnu je zařazeno od dvou do pěti tréninkových jednotek, jejichž celková délka za týden se pohybuje v rozsahu jedné až sedmi hodin, dle vaší fyzické kondice. Minimální délka programu je 9 týdnů a maximální 20 měsíců.

Více se toho o běžeckém programu Polaru dovíte v tomto [podrobném průvodci](#). Nebo si přečtete další informace o tom, jak [s Běžeckým programem začít](#).

## VYTVOŘENÍ BĚŽECKÉHO PROGRAMU OD POLARU

1. Přihlašte se do webové služby Flow na adrese [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Na kartě zadejte **Programs** (Programy).
3. Zadejte sportovní akci, pojmenujte ji, uveďte její datum, a kdy si přejete s programem začít.
4. Zodpovězte dotazy týkající se vaší fyzické aktivity.\*
5. Uveďte, zda chcete do programu zařadit i podpůrná cvičení.
6. Přečtete si a vyplňte dotazník připravenosti k fyzické aktivitě.
7. Program zkontrolujte a proveďte případné změny v nastavení.
8. Až budete hotovi, zadejte **Start program**(Spustit program).

\*Pokud jsou k dispozici čtyři týdny tréninkové historie, tak budou předvyplněny.

## SPUŠTĚNÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE

Před zahájením tréninkové jednotky si nezapomeňte do sporttesteru uložit cíl tréninkové jednotky. Tréninkové jednotky jsou ve sporttesteru ukládány jako tréninkové cíle. Spouští se z **Diary**(Diáře). Po celou dobu tréninku se řiďte pokyny ze sporttesteru.

1. Přejděte ve sporttesteru do **Diary**(Diáře).
2. Zadejte den pro zobrazení plánovaného cíle.
3. Zadejte cíl a sportovní profil.
4. Stiskněte START a postupujte dle pokynů.

Budete-li chtít trénovat s cílem určeným pro jiný den, tak můžete – prostě si jen vyberte příslušný den z **Diary**(Diáře), a zahajte tréninkovou jednotku, která je na ten den naplánovaná.

## SLEDUJTE SVŮJ POKROK

Převeďte si výsledky tréninku ze sporttesteru do webové služby Flow, prostřednictvím kabelu USB nebo aplikace Flow. Sledujte svůj pokrok na kartě **Programs** (Programy). Zobrazí se náhled aktuálního programu a to, jakého jste v něm dosáhli v něm pokroku.



# KROKOMĚŘ POLAR *BLUETOOTH*® SMART

## SPÁROVÁNÍ KROKOMĚŘU SE SPORTTESTEREM M400

Zkontrolujte si, zda máte krokomeř na botě dobře upevněný. Více informací o tom, jak krokomeř nastavit, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak lze krokomeř spárovat s M400:

1. Stiskněte **START** v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Dotkněte se krokomeř sporttesterem M400 a vyčkejte, až bude zachycen jeho signál.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar RUN xxxxxxxx**. Zvolte **Yes**(Ano).
4. Po dokončení se objeví text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

nebo

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat další zařízení) a stiskněte **START**.
2. M400 začne krokomeř vyhledávat.
3. Jakmile bude krokomeř nalezen, na displeji se objeví **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Stiskněte **START**, objeví se **nápis Pairing** (Páruji).
5. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

## KALIBRACE KROKOMĚŘU

Kalibrací krokomeřu se zvýší přesnost měření rychlosti/tempa a vzdálenosti. Krokomeř doporučujeme zkalibrovat před prvním použitím, a také v případě, že jste významně změnili svůj běžecký styl, anebo jste zásadně změnili umístění krokomeřu na botě (např. když máte nové boty nebo když krokomeř přemístíte z pravé boty na levou). Kalibrace by měla být provedena při rychlosti, kterou obvykle běháte. Jestliže rychlost běhu střídáte, pak by kalibrace měla být provedena při vaší průměrné rychlosti. Krokomeř můžete zkalibrovat ručně nebo automaticky.

Při tréninku s krokomeřem můžete používat data z GPS nebo z vlastního krokomeřu. Pro nastavení jděte na **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed**(Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokomeř > Zvolit snímač rychlosti) a zadejte **Stride sensor** (Krokomeř) nebo **GPS**.

## RUČNÍ KALIBRACE

Ruční kalibraci můžete provést dvěma způsoby. Můžete uběhnout nějakou trasu, kterou již znáte, a v **Quick menu**(Rychlém menu) si nastavit správnou vzdálenost. Kalibrační faktor můžete nastavit i ručně,


jestliže znáte nějaký faktor, který vám poskytne přesnou vzdálenost.

## SPRÁVNÉ NASTAVENÍ DÉLKY KOLA/ETAPY

1. V časovém režimu stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu a přejděte na Běžecský profil.
2. Zahajte trénink a uběhněte trasu, o níž víte, že je delší než 400 metrů.
3. Po uběhnutí této vzdálenosti stiskněte START pro nahrání kola/etapy.
4. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do Quick menu (Rychlého menu), a potom zadejte **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance**(Krokoměr > Kalibrace > Ruční > Nastavit správnou vzdálenost kola/etapy).
5. Zadejte vzdálenost, kterou jste uběhli. Kalibrační faktor byl aktualizován.

## NASTAVENÍ FAKTORU

Pro ruční kalibraci krokoměru nastavením faktoru zadejte **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor**:(Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokoměr > Kalibrace > Ruční > Nastavit faktor): Jestliže již znáte faktor, který vám udává přesnou vzdálenost. **Calibrated (Zkalibrováno). Po dokončení se zobrazí text Factor: xxxx.**

 Ruční kalibraci můžete zahájit i v průběhu tréninku, jestliže při něm používáte krokoměr. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Quick menu** (Rychlého menu), a potom zadejte **Stride sensor > Calibration > Manual**(Krokoměr > Kalibrace > Ruční).

## AUTOMATICKÁ KALIBRACE

Automatická kalibrace krokoměru se provádí z dat pořízených GPS a probíhá na pozadí. Po automatické kalibraci proběhne aktualizace a správné zobrazení aktuálního tempa, délky kroku a kumulativní vzdálenosti. Vaše rychlost se bude na displeji zobrazovat šedým písmem, dokud nebude kalibrace dokončena. Jestliže později zkalibrujete krokoměr ručně, kalibrační faktor, který vychází z dat GPS, bude přepsán.

Automatická kalibrace proběhne dvakrát a použije se průměrná hodnota z těchto dvou kalibračních faktorů. Při následujícím tréninku se použije průměrná hodnota z předchozího kalibračního faktoru a faktoru, který byl získán při tomto následujícím tréninku.

Automatická kalibrace nastává po 100 metrech. Při kalibrační vzdálenosti 500 m je potřeba splnit tato kritéria:


- K dispozici musí být alespoň šest satelitů.
- Rychlost musí být nejméně 7 km/h.

- Překonaný výškový rozdíl při výstupu a sestupu je menší než 30 metrů.

Jestliže běháte na různých druzích povrchu (např. silnice, nebezpečná cesta), používejte pro každý z nich jiný sportovní profil, abyste pro každý z povrchů získali tu nejlepší možnou kalibraci.

Pro automatickou kalibraci snímače zadejte

- **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic**(Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokoměř > Kalibrace > Automatická)

 Automatickou kalibraci můžete zahájit i v průběhu tréninku, jestliže při něm používáte krokoměř. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Quick menu** (Rychlého menu), a potom zadejte **Stride sensor > Calibration > Automatic**(Krokoměř > Kalibrace > Automatická).

## KADENCE BĚHU A DÉLKA KROKU

Kadence\* je počet doteků chodidla, na němž je připevněn krokoměř,\* se zemí za minutu. Délka kroku\* je průměrná délka jednoho kroku. Je to vzdálenost mezi pravým a levým chodidlem při kontaktu se zemí. Rychlost běhu = 2 \* délka kroku \* kadence. Existují dva způsoby, jak zrychlit běh: Zvýšit kadenci pohybu nohou, anebo dělat delší kroky. Elitní běžci na dlouhé tratě obvykle běhají s vysokou kadencí 85-95. Při běhu do kopce bývá kadence nižší. Při běhu z kopce se zvyšuje. Běžci si upravují délku kroku, aby získali rychlost: S větší délkou kroku se rychlost zvyšuje. Avšak jedna z častých chyb začátečníků je, že dělají příliš dlouhé kroky. Nejeftektivnější délka kroku je přirozená délka – taková, která je nejpohodlnější. Při závodech poběžíte rychleji, když budete posilovat svaly na nohou, aby vás poháněly kupředu delšími kroky.

Měli byste pracovat také na efektivitě kadence. Zlepšovat kadenci není snadné, ale při správném tréninku se vám to podaří a budete podávat maximální výkony. Pro rozvoj kadence je potřeba trénovat neuromuskulární spojení - a to přiměřeně často. Pro začátek je dobré trénovat kadenci jedenkrát týdně. Začněte práci na zlepšování kadence do svého programu i po zbytek týdne. Do dlouhého nevyčerpávajícího běhu můžete chvílemi zařadit i rychlejší kadenci. Účinný způsob, jak zoptimalizovat délku kroku je specifický silový trénink, například běh do kopce, běh v hlubokém písku nebo běh do schodů. Šestitýdenní tréninkové období, jehož součástí je silový trénink, by mělo přinést nezanedbatelné zlepšení délky kroku. A pokud bude zkombinováno s prací na zrychlení pohybu nohou (například ujití 5 km trasy krátkými kroky při maximálním tempu), mělo by se dostavit rovněž zřetelné zvýšení celkové rychlosti.

# APLIKACE POLAR FLOW

Aplikace Polar Flow umožňuje prohlédnout si záznamy z tréninku offline, ihned po skončení tréninku. Poskytuje snadný přístup k tréninkovým cílům a prohlížení výsledků testů. Aplikace Flow je ten nejjednodušší způsob, jak si můžete synchronizovat tréninková data ve svém tréninkovém počítači M400 s webovou službou Flow.

Používání této aplikace spolu s M400 Vám umožňuje:

- Získat rychlý přehled o svém tréninku a provést okamžitou analýzu každého detailu svého výkonu
  - Získat náhled trasy na mapě
  - Přínos tréninku
  - Čas zahájení a délku tréninkové jednotky
  - Průměrnou a maximální rychlost/tempo, vzdálenost, běžecký index
  - Průměrnou a maximální srdeční frekvenci, kumulativní pásma srdeční frekvence
  - Procentní podíl tuku na spálených kaloriích
  - Maximální nadmořskou výšku, výstup a sestup
  - Podrobnosti o absolvovaném kole nebo etapě
- Sledujte svůj pokrok pomocí týdenních přehledů v kalendáři
- Získejte podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu (celkovém počtu kroků, spálených kaloriích i délce spánku).
  - Zjistěte si, co Vám uniká ve vašem denním cíli, a jak to může naplnit.
  - Podívejte se, kolik jste udělali kroků, spálili kalorií i na to, jak dlouho jste spali.
  - Aktivujte si upozornění na nečinnost, když je čas vstát a hýbat se.

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo z Google Play.

Podporu a více informací od tom, jak aplikaci Polar Flow používat naleznete na

[www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení

(smartphone, tablet), musíte toto zařízení nejprve spárovat se svým sporttesterem M400. Pro více informací viz [Párování](#).

K tomu, abyste měli přístup k datům z tréninku v aplikaci Flow je potřeba, abyste ji po skončení tréninku synchronizovali se svým sporttesterem M400. Informace o synchronizaci M400 s aplikací Flow naleznete v oddíle [Synchronizace](#).

# WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail vašeho tréninku a lépe se orientovat ve vašich výkonech. Nastavte a individuálně si přizpůsobte M400 tak, aby dokonale splňoval vaše tréninkové potřeby. Můžete si do něj přidávat různé sportovní disciplíny a uzpůsobit si na míru různá nastavení a tréninkové náhledy. Sledujte a vizuálně vyhodnocujte svůj pokrok, vytvářejte si tréninkové cíle a přidávejte si je k oblíbeným položkám.

S webovou službou Flow můžete:

- Analyzovat veškerá svá tréninková data s pomocí vizuálních grafů a náhledů tras
- Porovnávat specifická data s jinými sportovci, jako např. absolvovaná tréninková kola/etapy nebo rychlost s hodnotami srdeční frekvence
- Sledovat dlouhodobě svůj pokrok pozorováním trendů a detailů, které jsou pro vás nejdůležitější
- Sledovat svůj pokrok s pomocí týdenních nebo měsíčních přehledů, specifických pro určitý sport
- Sdílet své největší úspěchy se svými fanoušky
- Zpětně si přehrávat své tréninkové jednotky i tréninkové jednotky jiných uživatelů.

Abyste mohli webovou službu Flow začít používat, jděte prosím na [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) a otevřete si účet u Polaru, pokud ho ještě nemáte. Z téhož umístění si stáhněte a nainstalujte software FlowSync, abyste mohli synchronizovat data mezi sporttesterem M400 a webovou službou Flow. Stáhněte si aplikaci Flow i do svého mobilu, abyste měli přístup k okamžitým analýzám a zálohování dat do webové služby.

## Feed

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel a přidávat komentáře.

## Explore

Ve funkci **Explore** můžete vyhledávat tréninkové jednotky a trasy na mapě. Můžete si přidávat trasy ke svým oblíbeným, ty však nebudou ukládány do M400. Prohlédněte si zveřejněné tréninkové jednotky, o něž se podělili ostatní uživatelé, a znovu si projděte své vlastní trasy i trasy těch druhých a podívejte se, kde byly dosaženy ty největší úspěchy.

## Diary (Diář)

V **Diary** (Diáři) si můžete prohlédnout své plánované tréninkové jednotky a znovu si projít ty absolvované. V přehledu naleznete: denní, týdenní nebo měsíční tréninkové plány, individuální tréninkové jednotky, testy a týdenní přehledy.

## Progress (Pokrok)


Funkce **Progress** vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím písemných záznamů. Písemné záznamy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období (custom period) si můžete zvolit délku období a sport. Vyberte si časové období a sportovní disciplínu v rozbalovacím menu a stiskněte ikonu kola. Tady si budete moci zvolit, která data chcete vidět v grafu protokolu.

Podporu a více informací o používání webové služby služby Flow najdete na [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

## TRÉNINKOVÉ CÍLE

Stanovte si podrobné tréninkové cíle ve webové službě Flow a uložte si je ve svém tréninkovém počítači M400, prostřednictvím softwaru Flowsync nebo aplikace Flow. V průběhu tréninku se můžete snadno řídit pokyny z vašeho zařízení.

- **Quick Target**(Rychlý cíl): Zadejte jednu hodnotu. Za cíl si zvolte délku trvání, vzdálenost nebo výdej kalorií.
- **Phased Target**(Fázovaný cíl): Trénink si můžete rozdělit na jednotlivé fáze a pro každou z nich si stanovit jako cíl jinou délku trvání nebo vzdálenost a intenzitu. Může jít např. o sestavení intervalové tréninkové jednotky, jejíž součástí je vhodná rozvíčka a odpočinkové fáze.
- **Favorites**(Oblíbené): Zvolte si cíl a přidejte ho do **Favorites** (Oblíbených), abyste ho mohli snadno vyhledat, pokaždé, když si jeho splnění budete chtít zopakovat.

 *Nezapomeňte si své tréninkové cíle uložit do sporttesteru M400 z webové služby Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. Pokud si je neuložíte, pak je budete moci vidět pouze v diáři webové služby Flow nebo v seznamu oblíbených.*

### STANOVENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE

1. Jděte do **Diary**(Diáře), a klikněte na **Add** (Přidat)> **Training target**(Tréninkový cíl).
2. V náhledu **Add training target** (Přidat tréninkový cíl) zadejte **Quick**(Rychlý), **Phased** (Fázovaný) nebo **Favorite** (Oblíbený). (**Cíl Race Pace** (Závodní tempo) lze synchronizovat pouze s Polarem V800)).

#### QUICK TARGET (RYCHLÝ CÍL):

1. Zadejte **Quick** (Rychlý)
2. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Název cíle) (vyžadováno), **Date** (Datum) (volitelné) a **Time** (Čas) (volitelné) a jakékoliv **Notes** (Poznámky) (volitelné), které si chcete přidat.
3. Zadejte jednu z těchto hodnot: délka trvání, vzdálenost nebo výdej kalorií. Můžete zadat pouze jednu z těchto hodnot.

4. Klikněte na **Save** (Uložit), pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře) nebo na ikonu ☆ , čímž ho přidáte do **Favorites**(Oblíbených).

#### PHASED TARGET (FÁZOVANÝ CÍL):

1. Zadejte **Phased (Fázovaný)**
2. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Název cíle) (vyžadováno), **Date** (Datum) (volitelné) a **Time** (Čas) (volitelné) a jakékoliv **Notes** (Poznámky) (volitelné), které si chcete přidat.
3. Přidejte ke svému cíli fázi. Pro každou fázi zvolte délku jejího trvání, ruční nebo automatické nahrávání, začátek další fáze a intenzitu.
4. Klikněte na **Save** (Uložit), pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře) nebo na ikonu ☆ , čímž ho přidáte do **Favorites**(Oblíbených).

#### OBLÍBENÉ

Jestliže jste si stanovili nějaký cíl a přidali si ho do oblíbených, můžete ho používat jako plánovaný cíl.

1. Zadejte **Favorites**(Oblíbené). Zobrazí se vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klikněte na oblíbený cíl, který si chcete nastavit jako šablonu
3. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Název cíle) (vyžadováno), **Date** (Datum) (volitelné) a **Time** (Čas) (volitelné) a jakékoliv **Notes** (Poznámky) (volitelné), které si chcete přidat.
4. Pokud si přejete, můžete si cíl upravit nebo ho ponechat tak, jak je.
5. Klikněte na **Update changes** (Aktualizovat změny) , pro uložení změn v oblíbených. Klikněte na **Add to diary** (Přidat do diáře), pro přidání cíle do svého **Diary** (Diáře) bez aktualizace oblíbených.

Po uložení tréninkových cílů do sporttesteru M400 naleznete:

- Plánované tréninkové cíle v **Diary** (Diáři) (na aktuální týden a další 4 týdny)
- Tréninkové cíle uvedené jako oblíbené ve funkci **Favorites (Oblíbené)**

Když začínáte trénink, vstupte do svého cíle z **Diary** (Diáře) nebo z**Favorites**(Oblíbených).


Informace o zahájení tréninku s tréninkovým cílem viz "Zahájení tréninku" on page 32.

#### OBLÍBENÉ


Díky funkci **Favorites** (Oblíbené) si můžete ukládat a spravovat své oblíbené tréninkové cíle. Přímo v M400 můžete mít současně uloženo až 20 oblíbených položek. Počet oblíbených položek ve webové službě Flow je neomezený. Máte-li ve webové službě Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich je při synchronizaci odesláno do vašeho M400.

Pořadí oblíbených položek si můžete změnit přetažením. Vyberte položku, kterou chcete přemístit a přetáhněte ji na místo v seznamu, kde ji chcete mít.


#### **PŘIDÁNÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE DO OBLÍBENÝCH POLOŽEK:**

1. Stanovení tréninkového cíle.
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

nebo

1. si vyberte již existující cíl ze svého **Diary**(Diáře).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

#### **ZMĚNA OBLÍBENÉ POLOŽKY**

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu, vedle svého jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené trasy a tréninkové cíle.
2. Vyberte položku, kterou chcete změnit:
  - **Tréninkové cíle:** Cíl můžete změnit nebo modifikovat kliknutím na ikonku Edit (Změnit) v pravém dolním rohu.

#### **ODSTRANĚNÍ OBLÍBENÉ POLOŽKY**

Klikněte na ikonku mazání v pravém horním rohu tréninkového cíle, a tím položku odstraníte ze seznamu oblíbených.

## **SPORTOVNÍ PROFILY VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW**

V M400 jsou přednastaveny čtyři sportovní profily. Ve webové službě Flow si do svého seznamu sportovních disciplín můžete přidávat další sportovní profily a provádět v nich, i ve stávajících profilech, potřebné změny. M400 může obsahovat maximálně 20 sportovních profilů. Ve webové službě Flow je počet sportovních profilů neomezený. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do vašeho sporttesteru M400.

Pořadí oblíbených sportovních profilů si můžete změnit přetažením. Vyberte sport, který chcete přemístit a přetáhněte jej na místo v seznamu, kde ho chcete mít.

#### **ADD A SPORT PROFILE (PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍ PROFILU)**

Ve webové službě Flow:



1. Klikněte na your name/profile photo (vaše jméno/profilová fotografie) v pravém horním rohu.
2. Zadejte **Sport Profiles**(Sportovní profily).
3. Klikněte na **Add sport profile**(Přidat sportovní profil) a vyberte sportovní disciplínu ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

## ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na your name/profile photo (vaše jméno/profilová fotografie) v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sport profiles**(Sportovní profily).
3. Klikněte na **Edit** (Změnit) u sportovní disciplíny, kterou si přejete změnit.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

### BASICS (ZÁKLADNÍ FUNKCE)

- Automaticky měřené kolo/etapa (lze nastavit v závislosti na čase nebo vzdálenosti)
- Training sounds (Zvuková signalizace při tréninku)
- Speed View (Náhled rychlosti)

### HEART RATE (SRDEČNÍ FREKVENCE)

- Náhled srdeční frekvence (zvolte počet tepů za minutu (bpm)) nebo % maxima.)
- Srdeční frekvence je viditelná i na jiných zařízeních (I jiná kompatibilní zařízení, která pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart (např. tělocvičné vybavení), mohou zachytit Vaši srdeční frekvenci).
- Nastavení pásem srdeční frekvence (Pomocí pásem srdeční frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku). Zvolíte-li si Default (Standardní nastavení), nemůžete pásma srdeční frekvence změnit. Zvolíte-li možnost Free (Volné nastavení), veškeré hranice si můžete posunout. Standardní pásma srdeční frekvence se vypočítávají na základě vaší maximální srdeční frekvence.

### TRAINING VIEWS (TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY)

Zvolte si, které údaje chcete sledovat v tréninkových náhledech v průběhu tréninku. Pro každý sportovní profil můžete mít celkem osm různých tréninkových náhledů. Každý z těchto tréninkových náhledů může mít maximálně čtyři datová pole.

Chcete-li některý tréninkový náhled změnit, anebo přidat nový náhled, klikněte na ikonu tužky ve vybraném náhledu. Pro svůj náhled si můžete zvolit jednu až čtyři položky v šesti kategoriích:

<b>Time</b> (Čas)	<b>Environment</b> (Prostředí)	<b>Body measurement</b> (Měření)	<b>Distance</b> (Vzdálenost)	<b>Speed</b> (Rychlost)	<b>Cadence</b> (Kadence)
-------------------	-----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------	-------------------------	-----------------------------

		tělesných hodnot)			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Time of day (Denní čas)</li> <li>• Duration (Délka tréninkové jednotky)</li> <li>• Lap time (Čas tréninkového kola/etapy)</li> <li>• Lap time (Čas posledního tréninkového kola/etapy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Altitude (Nadmořská výška)</li> <li>• Total Ascent (Celkový výstup)</li> <li>• Total Descent (Celkový sestup/sjezd)</li> <li>• Current lap ascent (Výstup při aktuálním kole/etapě)</li> <li>• Current lap descent (Sestup/sjezd při aktuálním kole/etapě)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Heart-rate (Srdeční frekvence)</li> <li>• Average Heart-rate (Průměrná hodnota srdeční frekvence)</li> <li>• Maximum Heart-rate (Maximální hodnota srdeční frekvence)</li> <li>• HR avg in lap (Průměrná srdeční frekvence v tréninkovém kole/et-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Distance (Vzdálenost)</li> <li>• Lap distance (Délka tréninkového kola/etapy)</li> <li>• Last lap distance (Délka posledního tréninkového kola/etapy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speed/pace (Rychlost/tempo)</li> <li>• Average speed/pace (Průměrná rychlost/tempo)</li> <li>• Maximum speed/pace (Maximální rychlost/tempo)</li> <li>• Lap speed/pace (Rychlost/tempo tréninkového kola/etapy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Running cadence (Kadenace běhu)</li> <li>• Average running cadence (Průměrná kadenace běhu)</li> <li>• Current lap running cadence (Kadenace běhu aktuálního kola/etapy)</li> <li>• Stride length (Délka kroku)</li> </ul>

		apě) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calories (Kalorie)</li> <li>• ZonePointer (Ukazatel pásma)</li> <li>• Time in zone (Čas, strávený v pásmu)</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Average stride length (Průměrná délka kroku)</li> </ul>
--	--	--	--	--	--

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na Save (Uložit). Pro uložení nastavení do sporttesteru M400 stiskněte tlačítko Synchronize (Synchronizovat) v aplikaci FlowSync.



Upozorňujeme, že v řadě profilů halových sportů, skupinových sportů a týmových sportů je ve výchozím nastavení povoleno nastavení **TF viditelná pro ostatní zařízení**. To znamená, že kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení, dokáže detekovat vaši tepovou frekvenci. Sportovní profily, které mají ve výchozím nastavení povoleno vysílání Bluetooth, naleznete v [seznamu sportovních profilů Polar](#). Vysílání Bluetooth můžete povolit nebo zakázat v nastavení sportovních profilů.

# SYNCHRONIZACE

Data ze svého tréninkového počítače M400 můžete převádět prostřednictvím softwaru FlowSync přes kabel USB nebo bezdrátově pomocí technologie Bluetooth Smart® v aplikaci Polar Flow. K tomu, abyste mohli převádět data mezi M400 a webovou službou a aplikací Flow, musíte mít otevřený účet u firmy Polar a nainstalovaný software FlowSync. Jděte na [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), ve webové službě Polar Flow si založte účet u Polaru a stáhněte si a nainstalujte do svého počítače software FlowSync. Do mobilu si aplikaci Flow můžete stáhnout z App Store nebo z Google Play.

Nezapomínejte na synchronizaci a aktualizaci svých dat mezi M400, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoliv.

## SYNCHRONIZACE DAT S APLIKACÍ FLOW.

Před započítím synchronizace je potřeba:


- Mít otevřený účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow.
- Mít tréninkový počítač M400 zaregistrovaný ve webové službě Flow a nejméně jedenkrát provedenou synchronizaci dat prostřednictvím softwaru FlowSync.
- Mít na svém mobilním zařízení zapnutý Bluetooth a vypnutý letecký režim.
- Mít M400 spárovaný s mobilním telefonem. Pro více informací viz "Párování" on page 16

Existují dva způsoby, jak můžete svá data synchronizovat:

1. Přihlašte se do aplikace Flow a na M400 stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT .
2. **Zobrazí se informace Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaná textem **Connecting to app**(Připojuji se k aplikaci).
3. **Po dokončení se objeví nápis Syncing completed** (Synchronizace dokončena).

nebo

1. Přihlašte se do aplikace Flow, jděte do **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Synchronizovat data) a na M400 stiskněte tlačítko START .
2. **Zobrazí se informace Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaná textem **Connecting to app**(Připojuji se k aplikaci).
3. **Po dokončení se objeví nápis Syncing completed** (Synchronizace dokončena).

 *Když synchronizujete M400 s aplikací Flow, vaše tréninková data a záznamy vaší aktivity jsou také automaticky zálohovány do webové služby Flow přes internetové připojení.*


Pro podporu a více informací o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, jděte na [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## **SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW, PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC.**

Pro synchronizaci dat s webovou službou Flow potřebujete software FlowSync. Jděte na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a stáhněte si ji a nainstalujte předtím, než se pustíte do synchronizace.

1. Zapojte mikrokonektor USB do portu USB v M400 a druhý konec kabelu zapojte do svého počítače. Zkontrolujte, zda je spuštěn software Flow Sync.
2. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Completed (Dokončeno).

Pokaždé, když připojíte M400 ke svému počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikony na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmware, FlowSync vás na to upozorní a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

 *Jestliže ve webové službě Flow změňte nastavení, když máte M400 připojený k počítači, stiskněte tlačítko synchronizovat na FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do vašeho M400.*

Pro podporu a více informací o tom, jak používat službu Flow web, jděte na [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Pro podporu a více informací o tom, jak používat software FlowSync, jděte na [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

# PÉČE O M400

Jako každé elektronické zařízení, i Polar M400 je třeba udržovat v čistotě a pečlivě opatrovat. Pokyny níže vám pomohou dodržet záruční podmínky, udržet zařízení ve špičkovém stavu a vyhnout se tak problémům s nabíjením a synchronizací.

## M400

**USB kabel je třeba připojovat opatrně, aby nedošlo k poškození USB portu zařízení.**

**Udržujte port USB přístroje v čistotě, aby bylo zajištěno plynulé nabíjení a synchronizace.**

**i** *Vezměte prosím na vědomí, že u nejnovější verze M400 jsme z USB portu odstranili pryžový kryt. Učinili jsme tak proto, aby USB port mohl snadněji a lépe uschnout. Pokyny k údržbě platí jak pro nový M400 bez pryžového krytu, tak i pro předchozí model s pryžovým krytem.*

Udržujte port USB v čistotě, čímž M400 účinně ochráníte před oxidací a dalším možným poškozením, které může způsobit slaná voda (např. pot nebo mořská voda) a nečistoty. Tím bude zajištěno plynulé nabíjení a synchronizace.

Nejlepší způsob, jak udržovat USB port v čistotě, je opláchnout ho po každém tréninku vlažnou vodou, takto:

1. Odklopte pryžový kryt portu USB.



2. Po každém tréninku opláchněte port USB vlažnou kohoutkovou vodou. USB port je voděodolný a můžete ho opláchnout proudem tekoucí vody bez poškození elektronických součástí.



3. Po opláchnutí ponechte kryt nějakou dobu otevřený, aby port USB mohl uschnout. **Nenabíjejte M400, když je port USB mokrý nebo upocení.**



Při používání USB portu zkontrolujte, zda těsnicí plochy nejsou vlhké nebo zda na nich nejsou nějaké nečistoty, např. vlasy, prach nebo špína. Jakoukoliv nečistotu jemně otřete. K odstranění vlasů, prachu a dalších nečistot z dutiny konektoru lze použít párátko. Při čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání přístroje.

Zařízení můžete omývat slabým mýdlovým roztokem pod tekoucí vodou. Nikdy nepoužívejte alkohol ani žádný abrazivní materiál, jako je např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky. Pokud zařízení nenosíte 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, otřete ho před jeho uložením do sucha.

**Nevystavujte zařízení extrémním mrazům (pod  $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$ ) a horku (nad  $50\text{ °C}/120\text{ °F}$ ) ani přímému slunečnímu záření.**

## SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

**Konektor:** Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu a osušte ho měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol ani žádný abrazivní materiál (jako je např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky).

**Hrudní pás:** Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Hrudní pás nemáchejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čisticí a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte ho do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

 *Přečtěte si návod na praní na visače hrudního pásu.*

## SKLADOVÁNÍ

**M400:** Tréninkový počítač uchovávejte na chladném a suchém místě. Nepřechovávávejte ho ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte tréninkový počítač po delší dobu přímému slunečnímu záření, například v autě nebo uchycený na držáku jízdního kola. Doporučujeme, aby byl tréninkový počítač skladován s částečně nebo plně nabitou baterií. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkový počítač uskladnit na delší dobu, doporučujeme, abyste ho v průběhu skladování po několika měsících znovu nabili. Prodloužíte tím životnost baterie.

**Snímač srdeční frekvence:** Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž maximálně prodloužíte životnost baterie snímače srdeční frekvence. Uchovávejte snímač srdeční frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neopouštějte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač srdeční frekvence po delší dobu přímému slunečnímu světlu.

## KROKOMĚR BLUETOOTH® SMART

Krokoměr umývejte ve slabém mýdlovém roztoku a oplachujte ho čistou vodou. Pro zachování vodotěsnosti nepoužívejte k čištění krokoměru tlakový čistič. Nenamáčejte krokoměr ve vodě. Nikdy



nepoužívejte alkohol ani žádný abrazivní materiál, jako je např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky). Chraňte krokomeř před silnými nárazy, neboť ten by mohl snímač poškodit.

## SERVIS

Doporučujeme, abyste v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět servisní opravy pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu, ani na škody, které vznikly servisem u poskytovatele, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Další informace viz Omezená mezinárodní záruka firmy Polar.

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) a na webových stránkách příslušné země.

Jako uživatelské jméno k vašemu účtu u Polaru slouží vždy vaše e-mailová adresa. Pro registraci výrobku od firmy Polar, přihlášení se do webové služby Polar Flow, do diskusního fóra i k odebrání zpravodaje se používá totéž uživatelské jméno a heslo.

# DŮLEŽITÉ INFORMACE

## BATERIE

Polar M400 má zabudovanou nabíjecí baterii. Nabíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300 krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

Společnost Polar by Vás chtěla požádat, abyste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný dopad na životní prostředí a lidské zdraví, tím že se budete řídit místními předpisy o nakládání s odpady a tam, kde je to možné, využili samostatné sběrný elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

Snímač srdeční frekvence Polar H7 má uživatelsky vyměnitelnou baterii. Budete-li si baterii vyměňovat sami, dodržujte prosím pečlivě instrukce v kapitole [Changing Heart Rate Sensor Battery](#) (Výměna baterie snímače srdeční frekvence).

Informace o baterii krokoměru Polar Bluetooth Smart®, naleznete v uživatelské příručce příslušného výrobku.

Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě zavolejte lékaře. Použité baterie by se měly likvidovat v souladu s místními předpisy.

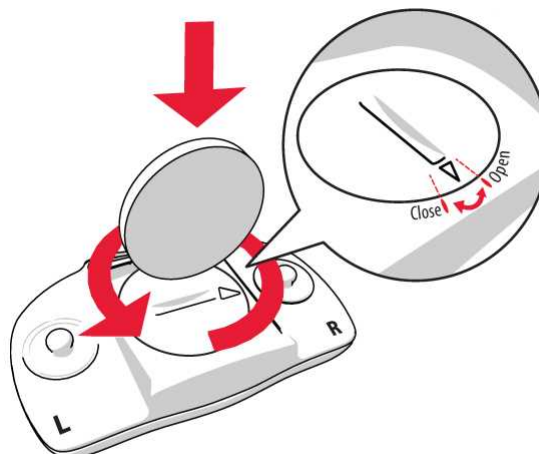
## CHANGING HEART RATE SENSOR BATTERY (VÝMĚNA BATERIE SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE)


Budete-li si baterii ve snímači srdeční frekvence vyměňovat sami, dodržujte přitom pečlivě následující pokyny:

Při výměně baterie zkontrolujte, zda není poškozen těsnicí kroužek a v případě poškození ho vyměňte. Soupravy těsnicích kroužků a baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců výrobků firmy Polar a v autorizovaných servisech. V USA a Kanadě jsou v autorizovaných servisních střediscích Polarů k dostání i další těsnicí kroužky. Ve Spojených státech lze soupravy těsnicích kroužků a baterií zakoupit také na internetových stránkách [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií ji nesvírejte žádným kovovým nebo vodivým předmětem, jako je např. pinzeta. Toto by mohlo způsobit zkrat baterie a její rychlejší vybití. Zkratování baterii obvykle nepoškodí, může však způsobit snížení její kapacity a zkrátit její životnost.

1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).
2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení vodotěsnosti.
3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.
4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).



 V případě, že by baterie byla nahrazena nesprávným typem, hrozí nebezpečí exploze.

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tréninkový počítač Polar M400 poskytuje ukazatele výkonnosti. Tréninkový počítač je zkonstruován k tomu, aby ukazoval úroveň fyzické námahy a regenerace v průběhu tréninku i po něm. Měří srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost. Měří také kadenci běhu, jestliže je používán spolu s krokoměrem Polar Bluetooth® Smart. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Tréninkový počítač by neměl být používán pro environmentální měření, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou preciznost.

## RUŠIVÉ VLIVY PŘI TRÉNINKU

**Electromagnetic Interference and Training Equipment**(Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení)

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení signálů. Rovněž stanice sítě WLAN mohou při tréninku s tréninkovým zařízením rušit signál. Abyste se vyhnuli nevyočitatelně zkresleným hodnotám měření, trénujte mimo dosah zdrojů možného rušení.

Tréninková vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektronické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály. Pro řešení těchto problémů zkuste následující:

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem srdeční frekvence a používejte tréninkové vybavení, jako normálně.
2. Pohybujte tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály nebo neblíká symbol pro srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejem, zatímco nalevo či napravo od něj bývá rušení relativně malé.
3. Znovu si připněte hrudní pás a pobývejte co nejvíce v tomto prostoru bez rušivých signálů.

Pokud tréninkové zařízení ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení je po elektrické stránce příliš hlučné na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření srdeční frekvence.

## ZDRAVÍ A TRÉNINK

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na kteroukoliv z těchto otázek kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Vezměte prosím na vědomí, že kromě intenzity tréninku mohou mít na srdeční frekvenci vliv také léky na problémy se srdcem, krevní tlak, psychické rozpoložení, astma, potíže s dýcháním atp., jakož i některé energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité, abyste při tréninku věnovali pozornost signálům svého těla. **Pocítíte-li při tréninku náhlou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit nebo zmírnit jeho intenzitu.**

**Poznámka!** Výrobky značky Polar můžete používat i tehdy, jestliže máte implantován kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné elektronické zařízení. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů nebo s jinými implantovanými zařízeními, vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Pokud máte jakékoliv pochybnosti nebo pocítíte

neobvyklé pocity, poraďte se s lékařem nebo výrobcem vašeho elektronického implantátu, který bude schopen určit bezpečnost používání tréninkového počítače ve vašem konkrétním případě.

Pokud máte alergii na jakoukoli látku, která přichází do kontaktu s kůží, nebo podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si materiály uvedené v [Technické specifikaci](#). V případě kožní reakce přestaňte výrobek používat a obraťte se na lékaře. Zároveň o kožní reakci informujte oddělení péče o zákazníky společnosti Polar. Aby nedošlo k jakémukoliv podráždění kůže snímačem srdeční frekvence, noste ho na tričku nebo na dresu. Tričko nebo dres však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače.



Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence nebo řemínku a případně ke znečištění světlých oděvů. Může také dojít k tomu, že tmavé oděvy pustí barvu, která následně může znečistit světlé tréninkové počítače. Abyste zajistili, že váš světlý tréninkový počítač bude dlouho krásný, nenoste oděvy, které pouští barvu. Jestliže používáte parfém, pleťovou vodu, opalovací krém nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo se snímačem tepové frekvence. Pokud trénujete v zimě (při -20 °C až -10 °C), doporučujeme, abyste tréninkový počítač měli schovaný pod bundou, přímo na kůži.

## VAROVÁNÍ – BATERIE UCHOVÁVETJE MIMO DOSAH DĚTÍ

Snímače tepové frekvence Polar (například H10 a H9) obsahují knoflíkové baterie. V případě spolknutí knoflíkové baterie může již za dvě hodiny dojít k vážným vnitřním popálením, která mohou být smrtelná. **Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí.** Pokud se bateriový prostor bezpečně neuzavírá, přestaňte produkt používat a držte jej mimo dosah dětí. **Pokud si myslíte, že mohlo dojít ke spolknutí baterie či k jejímu zasunutí do kterékoliv části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.**

Na vaší bezpečnosti nám záleží. Tvar krokoměru Polar Bluetooth® Smart je navržen tak, aby se minimalizovala možnost, že by se o něco zachytil. Přesto však buďte opatrní, jestliže s krokoměrem poběžíte například houštím.

## TECHNICKÁ SPECIFIKACE

### M400

Typ baterie:	Nabíjecí baterie Li-pol 190 mAh
Výdrž baterie:	<b>Při soustavném používání:</b>

	<p>Až 8 hodin s GPS a snímačem srdeční frekvence</p> <p><b>V časovém režimu se sledováním denní aktivity:</b></p> <p>Přibližně 30 dní</p>
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál použitý při výrobě tréninkového počítače:	Nerezová ocel, polykarbonát/akrylonitril butadien-styren, akrylonitril butadien-styren, termoplastický uretan, polymethylmetakrylát, silikon
Přesnost hodiněk:	Lepší než ± 0,5 s / den při 25 °C
Přesnost GPS:	vzdálenost ±2%, rychlost ±2 km/h
Rozlišení nadmořské výšky:	1 m
Rozlišení stoupání/klesání:	5 m
Maximální nadmořská výška:	9000 m / 29525 stop
Četnost vzorkování:	1 s
Přesnost snímače srdeční frekvence:	± 1% nebo 1 tep za minutu, podle toho, která hodnota je vyšší. Tyto hodnoty platí pouze ve stabilních podmínkách.
Rozsah měření srdeční frekvence:	15-240 tepů/min.
Současný rozsah zobrazovaných rychlostí:	0-399 km/h nebo 247,9 mil/h  (0-36 km/hod. nebo 0-22,5 mph (při měření rychlosti krokoměrem značky Polar)
Vodotěsnost:	30 m (vhodný pro koupání i plavání)
Kapacita paměti:	30 hod. tréninku s GPS a snímačem srdeční frekvence, v závislosti na jazykovém nastavení
Rozlišení displeje:	128 x 128

## SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

Životnost baterie:	200 hod
Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20.0 x 1.0 Materiál FPM
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru:	Polyamid
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Vodotěsnost:	30 m

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

K tomu, abyste mohli používat software FlowSync, potřebujete počítač s operačním systémem Microsoft Windows nebo Mac s internetovým připojením a volným USB portem.

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách [support.polar.com](https://support.polar.com).

## KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách [support.polar.com](https://support.polar.com).

## VODĚODOLNOST VÝROBKŮ OD POLARU

Většinu výrobků značky Polar lze nosit i při plavání. Nejedná se však o přístroje vhodné pro potápění. Abyste voděodolnost zachovali, nemačkejte pod vodou žádná tlačítka na přístroji.

**Přístroje značky Polar umožňující měření tepové frekvence na zápěstí** jsou vhodné pro plavání a koupání. Shromažďují údaje o vaší aktivitě podle pohybů zápěstí také při plavání. Při našich testech jsme však zjistili, že měření tepové frekvence na zápěstí ve vodě nefunguje optimálně, a proto nemůžeme měření tepové frekvence na zápěstí při plavání doporučit.

V hodinářství se voděodolnost zpravidla označuje v metrech, což znamená statický tlak vody v dané hloubce. Společnost Polar používá stejný systém označování. Voděodolnost výrobků od Polar je testována podle mezinárodních norem **ISO 22810** nebo **IEC60529**. Každý přístroj od Polar, který je označený jako voděodolný, se před dodáním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar jsou dle stupně voděodolnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Na zadní části výrobku od Polaru najdete kategorii voděodolnosti. Porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusí platit pro výrobky jiných výrobců.

Při jakékoli činnosti pod vodou je dynamický tlak, který vzniká při pohybu pod vodou, větší než statický tlak. To znamená, že pokud se výrobek pod vodou pohybuje, je vystavený většímu tlaku, než kdyby se nehýbal.

Označení na zadní straně výrobku	Postříkání vodou, pot, dešťové kapky apod.	Plavání a koupání	Šnorchlování (bez dýchacího přístroje)	Potápění (s dýchacím přístrojem)	Charakteristiky voděodolnosti
Voděodolnost IPX7	OK	-	-	-	K čištění nepoužívejte tlakový čistič. Ochrana proti postříkání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Voděodolnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.
Voděodolný Voděodolný do 20/30/50 metrů Vhodný pro plavání	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: ISO22810.
Voděodolný do 100 metrů	OK	OK	OK	-	Pro časté používání ve vodě, ale ne pro potápění. Viz norma: ISO22810.

## OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní



popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.

- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité.
- Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu.
- Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy.
- Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi!
- Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc výrobek původně prodávala.



Vyrobeno firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je ochranná známka firmy Apple Inc. Slovní označení a loga Bluetooth® jsou ochrannými známkami, jejichž vlastníkem je firma Bluetooth SIG Inc. Veškeré použití těchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

## INFORMACE O REGULAČNÍCH PŘEDPÍSECH

	Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2014/53/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o právních předpisech naleznete na adrese <a href="http://www.polar.com/cs/regulacni_informace">www.polar.com/cs/regulacni_informace</a> .
	Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpady vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směrnici 2006/66/EC Evropského parlamentu a rady ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích firmy Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Firma Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské

	unie, dodržováním místních zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to možné, abyste využívali sběren vyřazených elektronických zařízení a sběren vyřazených baterií a akumulátorů.
--	--

## PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky, týkající se této příručky nebo produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

2.1 CS 10/2019