

POLAR®

POLAR M460



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Začínáme	6
Uživatelská příručka k cyklopočítači Polar M460	6
Úvod	6
Využijte všech výhod, které vám M460 nabízí	6
Nastavení M460	6
Nastavení ve webové službě Polar Flow.	7
Nabíjení baterie	7
Výdrž baterie	8
Upozornění, že baterie je slabá.	8
Funkce tlačítek a struktura menu	9
Funkce tlačítek	9
Osvětlení	9
Zpět	9
Start	10
Nahoru / Dolů	10
Struktura menu	10
Diář	11
Nastavení	11
Testy	11
Intervalový časovač:	12
Oblíbené	12
Spárování mobilního zařízení s M460	12
Zrušení spárování	12
Spárování snímačů s M460	13
Spárování kompatibilních snímačů Bluetooth Smart® s M460	13
Snímač srdeční frekvence Polar H10 Bluetooth® Smart	13
Spárování snímače srdeční frekvence s M460	13
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart	14
Spárování snímače rychlosti s M460.	14
Měření rozměru kola	15
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart	16
Spárování snímače kadence se sporttesterem M460	16
Snímač Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart	16
Nastavitelný držák na jízdní kolo od Polaru	16
Nastavení	18
Nastavení sportovních profilů	18
Nastavení	18
Fyzická nastavení	19
Hmotnost	20
Výška	20
Datum narození	20
Pohlaví	20
Frekvence tréninku	20
Maximální srdeční frekvence	21
Obecná nastavení	21
Párování a synchronizace	21
Nastavení předního osvětlení	22

Letecký režim	22
Čas	22
Datum	22
První den v týdnu	22
Zvuková signalizace tlačítek	22
Zámek tlačítek	22
Jednotky	22
Jazyk	23
Informace o výrobku	23
Rychlé menu	23
Aktualizace firmware	25
Jak aktualizovat firmware	25
Trénink	26
Používání snímače srdeční frekvence	26
Zahájení tréninku	26
Zahajte trénink s funkcí Tréninkový cíl	28
Zahájení tréninku s funkcí Intervalový časovač	28
Funkce při tréninku	29
Nahrát tréninkové kolo nebo etapu	29
Uzamčení pásma srdeční frekvence, rychlosti nebo výkonu	29
Změnit fázi při fázovém tréninku	30
Změnit nastavení v Rychlém menu	30
Přerušit/ukončit tréninkové jednotky	30
Po tréninku	30
Tréninkový přehled ve vašem M460	30
Aplikace Polar Flow	33
Webová služba Polar Flow	33
Funkce	34
Asistovaná GPS (A-GPS)	34
Životnost dat pořízených A-GPS	34
Funkce GPS	34
Zpět na začátek	34
Barometr	35
Chytré koučování	35
Přínos tréninku	36
Tréninková zátěž a regenerace	37
Test fyzické kondice	37
Před testem	38
Provedení testu	38
Výsledky testů	38
Třídy zdatnosti	39
Muži	39
Ženy	39
Vo2max	40
Ortostatický test	40
Před testem	40
Provedení testu	41
Výsledky testů	41
Zóny tepové frekvence	42
Funkce Chytré kalorie	44
Chytrá upozornění (iOS)	44
Nastavení	44

M460	44
Telefon	45
Použití	45
Odmítnutí upozornění	45
Chytrá upozornění (Android)	45
Nastavení	46
M460	46
Aplikace Flow	46
Telefon	46
Použití	47
Odmítnutí upozornění	47
Blokování aplikací	47
Pásma rychlosti a silového výkonu	47
Nastavení	47
Při tréninku	48
Po tréninku	48
Sportovní profily	48
Jak mohu na M460 aktivovat segmenty Strava Live Segments®?	48
Kompatibilita M460 s platformou TrainingPeaks	50
Polar Flow	52
Webová služba Polar Flow	52
Tréninkové cíle	53
Stanovení tréninkového cíle	53
Quick Target (Rychlý cíl):	53
Phased Target (Fázovaný cíl):	53
Favorites (Oblíbené)	54
Oblíbené	54
Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek:	54
Změna oblíbené položky	54
Odstranění oblíbené položky	55
Sportovní profily ve webové službě Flow	55
Přidání sportovního profilu	55
Změna sportovního profilu	55
Základní funkce	55
Tepová frekvence	55
Tréninkové náhledy	56
Aplikace Polar Flow	58
Synchronizace	59
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync	59
Synchronizace dat s aplikací Flow.	60
Důležité informace	61
Péče o M460	61
M460	61
Snímač srdeční frekvence	61
Skladování	61
Servis	62
Baterie	62
Changing Heart Rate Sensor Battery (Výměna baterie snímače srdeční frekvence)	63
Bezpečnostní opatření	63
Rušivé vlivy při tréninku	63
Zdraví a trénink	64
Varování – Baterie uchovávejte mimo dosah dětí	65

TECHNICKÁ SPECIFIKACE	65
M460	65
Snímač srdeční frekvence H10	66
Software Polar FlowSync	66
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow	67
Voděodolnost výrobků od Polaru	67
Omezená mezinárodní záruka Polaru	68
Informace o regulačních předpisech	68
Prohlášení o zodpovědnosti	69

ZAČÍNÁME

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA K CYKLOPOČÍTAČI POLAR M460

ÚVOD

Gratulujeme, že jste si pořídili cyklopočítač Polar M460! Přehledný cyklopočítač Polar M460 s GPS je plně kompatibilní s několika snímači výkonu využívajícími technologii Bluetooth a zajistí, aby jízda na kole byla ještě zábavnější díky segmentům **Strava Live Segments®**. M460 je kompatibilní s koučovací a analytickou platformou **TrainingPeaks®** a nabízí níže uvedené pokročilé ukazatele výkonu TrainingPeaks pro jízdu na kole: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** a **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

Pokud s cyklopočítačem Polar M460 budete používat i snímač tepové frekvence, získáte přístup k jedinečným funkcím založeným na hodnotách tepové frekvence, jako je Fitness Test, ortostatický test, tréninková zátěž a míra regenerace. Je odolný proti postříkání (IPX7) a jeho baterie vydrží až 16 hodin tréninku. Pomocí GPS a barometru můžete sledovat rychlost, vzdálenost, nadmořskou výšku a sklon. S cyklopočítačem Polar M460 zůstanete stále na příjmu, ať jste kdekoli, díky chytrým upozorněním z vašeho telefonu. Stará se i o vaši bezpečnost díky přednímu LED světlu. Získejte okamžitý přehled o svém tréninku ihned po jeho dokončení prostřednictvím aplikace Flow. Trénink si detailně naplánujte a analyzujte ve webové službě Flow.

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít pracovat s vaším novým společníkem při tréninku. Další podporu naleznete na adrese support.polar.com/en/M460.

VYUŽÍVEJTE VŠECH VÝHOD, KTERÉ VÁM M460 NABÍZÍ

Při tréninku můžete na M460 se [snímačem tepové frekvence Polar H10](#) sledovat přesné hodnoty tepové frekvence v reálném čase. Hodnoty vaší srdeční frekvence slouží k vyhodnocení vaší tréninkové jednotky. Pokud jste si koupili sadu bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, můžete si ho vždy pořídit dodatečně.


Přístroj umožňuje okamžité zobrazení tréninkových dat v [mobilní aplikaci Polar Flow](#) po každém tréninku. Aplikace Flow bezdrátově převede vaše data do webové služby Polar Flow. Stáhněte si ji z App Store nebo Google Play.

Software Polar FlowSync umožňuje přenos dat mezi M460 a webovou službou Flow ve vašem počítači přes kabel USB. Software Polar FlowSync si můžete stáhnout a nainstalovat na adrese flow.polar.com/start. Plánujte si a analyzujte každý detail tréninku, upravte si nastavení cyklopočítače na míru a zjistěte si více o svém výkonu ve [webové službě Polar Flow](#) na adrese flow.polar.com.

NORMALIZED POWER®, **INTENSITY FACTOR®** a **TRAINING STRESS SCORE®** jsou ochranné známky společnosti TrainingPeaks, LLC, a jsou používány se svolením. Více informací najdete na adrese <http://www.trainingpeaks.com>.

NASTAVENÍ M460

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 pro M460 také zvolit jazyk a získat nejnovější firmware. Pro nastavení ve webové službě Flow budete potřebovat počítač s internetovým připojením.

 M460 je dodáván ve spánkovém režimu. 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 a stáhněte si software Polar FlowSync, který budete potřebovat pro připojení M460 do webové služby 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. Připojte M460 do portu USB na vašem počítači přes kabel USB. M460 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. Spusťte synchronizaci kliknutím na **Hotovo** a nastavení bude synchronizováno mezi M460 a touto službou. Po dokončení synchronizace se stav indikovaný softwarem FlowSync změní na dokončeno.
7. Měli byste aktualizovat software svého cyklopočítače M460. Klikněte na Ano, chcete-li software M460 aktualizovat na nejnovější verzi. Aktualizujte si cyklopočítač M460, aby byl plně funkční a mohli jste využívat kompletní soubor funkcí. Bude to trvat zhruba 20–30 minut.

NABÍJENÍ BATERIE

M460 má zabudovanou nabíjecí baterii. K jejímu nabití přes port USB ve vašem počítači použijte kabel USB z příslušenství. Baterii můžete nabíjet také ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky použijte USB adaptér (není součástí příslušenství). Použijete-li adaptér střídavého proudu, dbejte na to, aby měl toto označení: „výstup 5Vdc“ a poskytoval proud minimálně 500mA. Používejte pouze náležitě atestované adaptéry střídavého proudu (označené „LPS“, „Limited Power Supply“ nebo „UL listed“).

1. Odklopte pryžový kryt portu USB. Zapojte mikrokonektor USB do M460 a druhý konec kabelu do osobního počítače.



2. Displej ukáže **Nabíjím**.
3. Jakmile bude M460 plně nabitý, zobrazí se text **Nabíjení dokončeno**.

Neopouštějte baterii dlouho plně vybitou ani stále plně nabitou, protože toto by mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost. Když USB port zrovna nepoužíváte, ponechávejte ho zakrytý.

i *Baterii nenabíjejte, jestliže je M460 mokrá.*

i *Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C / 32°F nebo vyšších než +50 °C / 122 °F. Nabíjení M460 v prostředí, kde se teploty pohybují mimo tento teplotní rozsah, může vést k poškození baterie a trvalému snížení její kapacity - zejména pokud je teplota vyšší.*

VÝDRŽ BATERIE

Výdrž baterie je až 16 hodin s GPS a snímačem srdeční frekvence. Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž M460 používáte, používané funkce (výdrž snižuje např. zapnuté přední světlo) a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu.

UPOZORNĚNÍ, ŽE BATERIE JE SLABÁ.

Baterie je slabá. Nabijte ji.

Baterie je slabá. Doporučujeme M460 nabít.

Před tréninkem baterii nabijte

Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá.

Novou tréninkovou jednotku nelze zahájit před nabitím M460.

Jestliže je displej prázdný, pak M460 přešel do spánkového režimu nebo je vybitá baterie. Jestliže je M460 v časovém režimu a již deset minut jste nestiskli žádné tlačítko, pak automaticky přechází do spánkového režimu. Ze spánkového režimu se probudí po stisknutí kteréhokoliv tlačítka. Pokud se neprobudí, je čas ho nabít.

FUNKCE TLAČÍTEK A STRUKTURA MENU

FUNKCE TLAČÍTEK

M460 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:



OSVĚTLENÍ

ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
<ul style="list-style-type: none">• Rozsvítit displej• Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek	<ul style="list-style-type: none">• Rozsvítit displej• Stisknout a podržet pro vstup do nastavení sportovních profilů	<ul style="list-style-type: none">• Rozsvítit displej• Stisknout a podržet pro vstup do Rychlé menu

ZPĚT

ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
<ul style="list-style-type: none">• Odejít z menu• Vrátit se na předchozí úroveň• Ponechat nastavení beze změny• Zrušit výběr• Stisknout a podržet pro návrat z menu do časového náhledu• Stisknout a podržet pro synchronizaci s	<ul style="list-style-type: none">• Návrat do časového náhledu	<ul style="list-style-type: none">• Přerušit trénink jedním stisknutím• Stisknout a podržet po dobu tří vteřin pro ukončení nahrávání

ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
aplikací Flow v časovém náhledu		

START

ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
<ul style="list-style-type: none"> • Potvrdit výběr • Vstoupit do předtréninkového režimu • Potvrdit volbu zobrazenou na displeji 	<ul style="list-style-type: none"> • Zahájit trénink 	<ul style="list-style-type: none"> • Stisknout a podržet pro odemčení/uzamčení zámku pásma • Pokračovat v nahrávání záznamu z tréninku i při jeho přerušení • Stisknout pro nahrání kola/etapy

NAHORU / DOLŮ

ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
<ul style="list-style-type: none"> • Procházet seznamy možností • Upravit zvolenou hodnotu 	<ul style="list-style-type: none"> • Procházet seznamy sportovních disciplín 	<ul style="list-style-type: none"> • Změnit tréninkový náhled

STRUKTURA MENU

Do menu vstoupíte a procházet jím můžete mačkáním tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Výběr potvrdíte tlačítkem START a vrátíte se tlačítkem ZPĚT.

V menu naleznete:

- Diář
- Nastavení
- Testy
- Intervalový časovač
- Oblíbené
- Strava Live Segments



DIÁŘ

Ve funkci **Diář** můžete vidět data za aktuální týden, uplynulé čtyři týdny a následující čtyři týdny. Vyberte si den, v němž se chcete podívat na své 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 **Nastavení** můžete upravovat:

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

Další informace viz [Nastavení](#).

TESTY

Ve funkci **Testy** naleznete:

Ortostatický test

Test zdatnosti

Další informace viz [Funkce](#).

INTERVALOVÝ ČASOVAČ:

Vytvořte si intervalové časovače, v závislosti na čase nebo vzdálenosti, pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází svého intervalového tréninku.

Další informace viz [Zahájení tréninku](#).

OBLÍBENÉ

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

Další informace viz [Oblíbené](#).

SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ S M460

Než začnete s párováním mobilního zařízení, tak si otevřete účet u Polar, pokud ho ještě nemáte, a stáhněte si aplikaci Flow z App Store nebo z Google Play. Nezapomeňte si také do svého počítače stáhnout a nainstalovat software FlowSync z adresy flow.polar.com/start a zaregistrovat svůj sporttester M460 ve webové službě Flow.

Před zahájením párování zkontrolujte, zda máte na svém mobilním zařízení zapnutou aplikaci *Bluetooth* a že je vypnut letecký režim.

Spárování mobilního zařízení:

1. Ve sporttesteru M460 jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchron.** > **Párovat a synchronizovat mobilní zařízení** a stiskněte tlačítko **START**
2. Jakmile bude zařízení nalezeno, na displeji M460 se zobrazí identifikační číslo tohoto zařízení **Polar mobile xxxxxxxx**.
3. Stiskněte **START**, zobrazí se text **Připojuji se k zařízení**, následován textem **Připojuji se k aplikaci**.
4. Přijměte žádost o párování od Bluetooth na svém mobilním zařízení a zadejte PIN, který se zobrazí na vašem M460.
5. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

nebo

1. Otevřte si na svém mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlašte se přes účet Polar.
2. Počkejte, dokud se na vašem mobilním zařízení neobjeví oznámení, že je navazováno spojení. Zobrazí se text **(Hledám Polar M460)**.
3. V časovém režimu sporttesteru M460 stiskněte a podržte tlačítko **ZPĚT**.
4. Zobrazí se text **Připojuji se k zařízení**, následovaný textem **Připojuji se k aplikaci**.
5. Přijměte žádost o párování od Bluetooth na svém mobilním zařízení a zadejte PIN, který se zobrazí na vašem M460.
6. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:

1. Jděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchron.** > **Spárovaná zařízení** a stiskněte **START**.
2. Vyberte zařízení, které chcete odstranit ze seznamu, a stiskněte **START**.
3. Zobrazí se dotaz **Smazat párování?** Zadejte **Ano** a stiskněte **START**.
4. Po dokončení se zobrazí text **Párování smazáno**.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČŮ S M460

Zlepšete svůj trénink a orientujte se lépe ve svých výkonech s pomocí snímačů Bluetooth® Smart. Předtím, než budete moci svůj nový snímač srdeční frekvence *Bluetooth Smart*® nebo mobilní zařízení (smartphone, tablet) použít, budete ho muset spárovat s M460. Spárování vám zabere pouze několik vteřin a zajistí vám, že M460 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 KOMPATIBILNÍCH SNÍMAČŮ BLUETOOTH SMART® S M460

Kromě řady snímačů značky Polar je cyklopočítač M460 plně kompatibilní s několika měřiči výkonu využívajícími Bluetooth od jiných výrobců. Informace o kompatibilitě najdete v tabulce na adrese support.polar.com. Dbejte na to, abyste měli v M460 i ve snímači výkonu od jiného výrobce nainstalovaný nejnovější firmware. Při kalibraci snímače výkonu postupujte podle pokynů výrobce.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR H10 BLUETOOTH® SMART

Snímač srdeční frekvence od Polaru sestává z pohodlného pásu a konektoru. Přesně měří vaši srdeční frekvenci a odesílá data do M460 v reálném čase.

Údaje o srdeční frekvenci vám ukáží, jakou máte kondici, a jak vaše tělo na trénink reaguje. I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, dech, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý, jako výsledek měření srdeční frekvence. Ten je objektivní a je ovlivněn vnitřními i vnějšími faktory - což znamená, že jde o spolehlivý ukazatel vašeho fyzického stavu.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE S M460

Navlékněte si snímač srdeční frekvence dle instrukcí v kapitole [Wear the Heart Rate Sensor](#) (Používání snímače srdeční frekvence). Existují dva způsoby, jak můžete snímač srdeční frekvence spárovat s M460:

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device**(Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat jiné zařízení) a stiskněte **START**.
2. M460 začne hledat váš snímač srdeční frekvence.
3. Jakmile bude snímač srdeční frekvence nalezen, zobrazí se jeho identifikační číslo, například **Pair Polar H10 (Spárovat Polar H10) xxxxxxxx**. Vyberte snímač srdeční frekvence, který si přejete spárovat.
4. Stiskněte **START**, objeví se text **Pairing** (Páruji).
5. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

nebo

1. Stiskněte **START** v časovém náhledu pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Na displeji se zobrazí text **To pair, touch your sensor with M460** (Pro spárování se dotkněte sporttesterem M460 snímače srdeční frekvence). Udělejte to a počkejte na nalezení signálu.
3. M460 vám ukáže seznam snímačů srdeční frekvence, které nalezne. Zobrazí identifikační číslo přístroje, např. **Pair Polar H10 xxxxxxxx** (Spárovat Polar H10 xxxxxxxx). Vyberte snímač srdeční frekvence, který si přejete spárovat, a zadejte **Yes** (Ano).
4. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

SNÍMAČ RYCHLOSTI POLAR BLUETOOTH® SMART

Existuje celá řada faktorů, které mohou mít vliv na rychlost vaší jízdy na kole. Jedním z nich je samozřejmě vaše fyzická kondice, velkou roli však hraje i počasí a proměnlivá svažitost terénu. Technologicky nejpokročilejší metodu, jak změřit působení faktorů, které mají vliv na vaši rychlost, nabízí aerodynamický snímač rychlosti.


- Změří vaši aktuální, průměrnou a maximální rychlost.
- Zaznamenávejte svoji průměrnou rychlost, abyste mohli sledovat svůj pokrok a zlepšování výkonu.
- Lehký, ale pevný a snadno namontovatelný.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE RYCHLOSTI S M460.

Zkontrolujte, zda byl snímač rychlosti správně nainstalován. Další informace o tom, jak nainstalovat snímač rychlosti, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak můžete snímač rychlosti spárovat s M460.

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat jiné zařízení) a stiskněte **START**.
2. M460 začne snímač rychlosti vyhledávat. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
3. Jakmile bude snímač rychlosti nalezen, zobrazí se **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Stiskněte **START**, objeví se text **Pairing** (Páruji).
5. Jakmile bude spárování dokončeno, na displeji se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).
6. Zobrazí se text **Sensor linked to:** (Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3** (Jízdní kolo 3). Potvrďte tlačítkem **START**.
7. Zobrazí se text **Set wheel size** (Nastavte rozměr kola). Nastavte rozměr a stiskněte tlačítko **START**.

 *První cyklosnímač, který spárujete, bude automaticky spojen s **Bike 1** (Jízdním kolem 1).*

nebo

1. Stiskněte **START** v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. M460 začne snímač rychlosti vyhledávat. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar SPD xxxxxxxx** (Spárovat Polar SPD xxxxxxxx). Zvolte **Yes** (Ano).
4. Jakmile bude spárování dokončeno, na displeji se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).
5. Zobrazí se text **Sensor linked to:** (Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo

Bike 3(Jízdní kolo 3). Potvrďte tlačítkem START.

6. Zobrazí se text **Set wheel size** (Nastavte rozměr kola). Nastavte rozměr a stiskněte tlačítko START.

MĚŘENÍ ROZMĚRU KOLA

Zadání rozměru kol je předpokladem pro získání správných informací o cyklistickém výkonu. Rozměr kol svého jízdního kola si můžete zjistit dvěma způsoby:

Method 1(Postup 1)

Vyhledejte průměr v palcích nebo ve specifikaci ETRTO, vyražené na pneumatice. Tento údaj potom přiřadte k rozměru kola v milimetrech v pravém sloupci tabulky.

ETRTO	Průměr kola (v palcích)	Nastavení rozměru kola (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Rozměry kol v této tabulce představují pouze orientační hodnoty, neboť rozměr kola závisí na jeho typu a na tlaku v pneumatikách.*

Method 2(Postup 2)

- Abyste získali co nejpřesnější hodnotu, změřte si kolo sami.
- Použijte ventilek kola jako referenční bod doteku pláště se zemí. Od bodu doteku nakreslete na zemi čáru. Popojedte dopředu o jednu plnou otočku kola. Pneumatika by měla se zemí svírat pravý úhel. V úrovni ventilkku nakreslete na zemi další čáru, k vyznačení vzdálenosti, kterou kolo urazilo při jedné otočce. Změřte vzdálenost mezi těmito dvěma čarami.
- Od této hodnoty odečtěte 4 mm, pro započtení vlivu vaší tělesné hmotnosti. Výsledná hodnota představuje obvod vašeho kola.

SNÍMAČ KADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

Ten nejpraktičtější způsob, jak si můžete měřit parametry svého cyklistického tréninku, představuje náš technologicky vyspělý bezdrátový snímač kadence. Změří průměrnou i maximální kadenci vaší jízdy na kole v otáčkách za minutu, abyste mohli porovnat techniku jízdy s předchozími tréninky.


- Pomůže vám zlepšit techniku jízdy na kole a určit optimální kadenci
- Ničím nenarušené hodnoty vaší kadence vám umožní posoudit váš individuální výkon
- Snímač má aerodynamický tvar a velice nízkou hmotnost

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE KADENCE SE SPORTTESTEREM M460

Zkontrolujte, zda byl snímač kadence správně nainstalován. Více informací o tom, jak snímač kadence nainstalovat, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak můžete snímač kadence spárovat s M460.

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device**(Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat jiné zařízení) a stiskněte **START**.
2. M460 začne vyhledávat snímač kadence. Několikrát pootočte klikou, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
3. Jakmile bude snímač kadence nalezen, zobrazí se **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Stiskněte **START**, **objeví se text Pairing** (Páruji).
5. Jakmile je spárování dokončeno, na displeji se zobrazí text **Pairing completed**.
6. Objeví se text **Sensor linked to:**(Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3** (Jízdní kolo 3). Potvrďte tlačítkem **START**.

 *První cyklosnímač, který spárujete, bude automaticky spojen s **Bike 1** (Jízdním kolem 1).*

nebo

1. Stiskněte **START** v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. M460 začne snímač kadence vyhledávat. Několikrát pootočte klikou, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo znamená, že snímač byl aktivován.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar CAD xxxxxxxx**. Zvolte **Yes** (Ano).
4. Jakmile je spárování dokončeno, na displeji se zobrazí text **Pairing completed**.
5. Objeví se text **Sensor linked to:**(Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3** (Jízdní kolo 3). Potvrďte tlačítkem **START**.

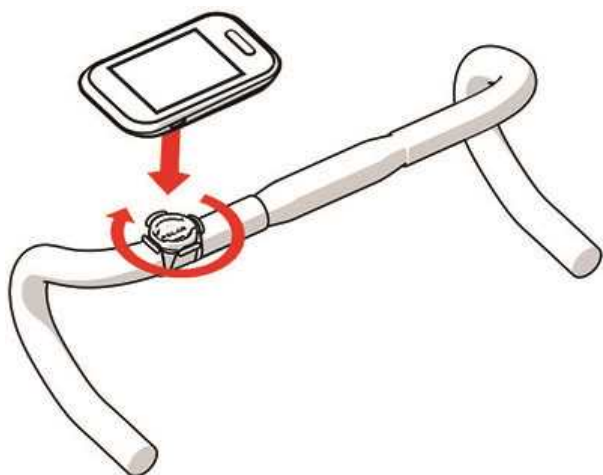
SNÍMAČ POLAR LOOK KÉO POWER BLUETOOTH® SMART NASTAVITELNÝ DRŽÁK NA JÍZDNÍ KOLO OD POLARU

Nastavitelný držák na jízdní kolo od Polaru můžete namontovat na rám nebo na levou či pravou stranu řídítek.

1. Položte na rám nebo řídítka pryžovou podložku.
2. Na podložku usadte držák, tak, aby logo Polaru bylo v jedné rovině s řídítky.
3. Uchyťte držák na rámu nebo řídítkách pomocí O-kroužku.



4. Zasuňte výstupky na zadní straně sporttesteru M460 do drážek držáku jízdního kola a otáčejte po směru hodinových ručiček, dokud M460 nebude ustaven na svém místě.




i Pro optimální fungování GPS dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.

NASTAVENÍ

NASTAVENÍ SPORTOVNÍCH PROFILŮ


Nastavte si své sportovní profily tak, aby co nejlépe vyhovovaly vašim tréninkovým potřebám. Ve sporttesteru M460 si můžete změnit nastavení některých sportovních profilů v **Nastavení > Sportovní profily**. Můžete si například pro různé sporty nastavit vypnutí nebo zapnutí GPS.

 *Ve webových službách Flow naleznete ještě další možnosti individuálního nastavení. Další informace viz [Sportovní profily v aplikaci Flow](#).*

V předtréninkovém režimu je přednastaveno šest sportovních profilů. Ve webových službách Flow si k nim můžete přidat další sporty a uložit si je v M460. Přímo v Polar M460 můžete mít současně uloženo až 20 různých sportů. Ve webových službách Flow je počet sportovních profilů neomezený.

Přednastavené ve funkci **Sportovní profily** naleznete tyto:

- Jízda na kole
- Silniční cyklistika
- Jízda na stacionárním kole
- Jízda na horském kole
- Jiné venkovní sporty
- Jiné halové sporty


 *Jestliže jste před prvním tréninkem změnili svoje sportovní profily ve webových službách Flow a uložili si je ve sporttesteru M460, tyto změněné sportovní profily budou zahrnuty v přehledu sportovních profilů.*

NASTAVENÍ


Pro náhled nebo změnu nastavení sportovních profilů jděte do **Nastavení > Sportovní profily** a zvolte profil, který si přejete změnit. Do nastavení aktuálně zvoleného sportovního profilu se můžete dostat rovněž v předtréninkovém režimu stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ.

- **Zvuková signalizace při tréninku:** Zvolte si **Vypnuto**, **Tichý**, **Hlasitý** nebo **Velmi hlasitý**.
- **Nast. tepové frekvence:** **Náhled tepové frekvence:** Zadejte **Údery za minutu (bpm)** nebo **% maximá**. **Náhled limitů zón TF:** Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. **TF viditelná pro ostatní zařízení:** Zadejte **Zapnuto** nebo **Vypnuto**. Zadáte-li **Zapnuto**, budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
- **Nastavení cyklistického výkonu:** **Zobrazení výkonu:** Zvolte si, jakým způsobem chcete zobrazovat data silového výkonu **Watty (W)**, **Watty/kg (W/kg)** nebo **% FTP**. **Výkon, klouzavý průměr:** Zadejte frekvenci záznamu. Můžete si zvolit 1, 3, 5, 10, 15, 30 nebo 60 vteřin. **Nastavte hodnotu FTP:** Nastavte hodnotu FTP (Funkční prahovou hodnotu silového výkonu). Rozsah je 60 až 600 wattů. **Zkontrolujte limity silových zón:**


Zkontrolujte si hraniční hodnoty pásem silového výkonu.


 *Nastavení silového výkonu jízdního kola je viditelné pouze tehdy, když máte spárovaný snímač Kéo Power.*

- **Záznam s GPS:** Zadejte **Vypnuto** nebo **Zapnuto**.
- **Kalibrace snímače výkonu:** Kalibrace snímače silového výkonu se zobrazuje pouze tehdy, když do nastavení sportovních profilů vstupujete z předtréninkového režimu a snímač je spárovaný. Další informace o kalibraci viz Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth*® Smart (Snímač silového výkonu Polar LOOK Kéo *Bluetooth*® Smart).
- **Nastavení jízdního kola: Velikost ráfku:** Zadejte rozměr kola v milimetrech. Další informace viz [Měření rozměru kola](#). **Délka kliky:** Zadejte délku kliky v milimetrech. **Použité snímače:** Podívejte se na všechny snímače, které jste si k jízdnímu kolu připojili.
- **Kalibrace nadm. výšky:** Zadejte správnou nadmořskou výšku. Doporučujeme, abyste pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku, provedli ruční kalibraci nadmořské výšky.

 *Kalibrace nadmořské výšky se zobrazuje pouze tehdy, když do sportovních profilů vstupujete z předtréninkového nebo tréninkového režimu.*

- **Nast. rychlosti: Náhled rychlosti:** Zvolte **km/h** nebo **min/km**. Pokud jste si vybrali imperiální jednotky, zadejte **mph** nebo **min/mi**. **Náhled limitů zón rychlosti:** Zkontrolujte si hraniční hodnoty každého rychlostního pásma.
- **Nastav. autom. pozastavení: Automatické pozastavení:** Zadejte **Zapnuto** nebo **Vypnuto**. Při nastavení automatické pause (automatického přerušení) na **Zapnuto**, se nahrávání tréninkové jednotky automaticky přeruší, kdykoliv se přestanete pohybovat. **Rychlost aktivace:** Nastavte rychlost, při níž bude záznam přerušen.
- **Automatický záznam úseku:** Zadejte **Vypnuto**, **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Jestliže si zvolíte **Vzdál. úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zvolíte-li si **Trvání úseku**, zadejte časový interval, který představuje každé jednotlivé kolo/etapu.

 *K tomu, abyste mohli používat funkci automatického přerušení nebo automatického záznamu kola/etapy v závislosti na vzdálenosti, musíte mít zapnutou GPS function, anebo aktivován snímač rychlosti Polar Speed Sensor *Bluetooth*® Smart.*

 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.

FYZICKÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu fyzických nastavení jděte do **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 **Fyzická nastavení** najdete:

- **Hmotnost**
- **Výška**
- **Datum narození**
- **Pohlaví**
- **Frekvence tréninku**
- **Max. tepová 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 **Muž** nebo **Žena**.

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.

- **Příležitostně - 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.
- **Pravidelně - 1-3h týdně:** Pravidelně rekreačně sportujete, např. uběhnete 5-10 km nebo 3-6 mil týdně, anebo věnujete 1-3 hodiny týdně srovnatelné fyzické aktivitě, případně vaše zaměstnání vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
- **Často - 3-5h týdně:** Nejméně 3 krát týdně se věnujete namáhavému fyzickému cvičení, např. týdně uběhnete 20-50 km/12-31 mil nebo strávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
- **Zvoleno velmi často - 5-8h týdně:** Nejméně 5 krát týdně se věnujete těžké fyzické aktivitě, a někdy se možná účastníte i masových sportovních akcí.

- **Zvoleno poloprofesionálně - 8-12h týdně:** Téměř denně se věnujete těžké fyzické aktivitě a cvičíte, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.
- **Zvoleno profesionálně - >12h týdně:** Jste vytrvalostní sportovec. Věnujete se těžké fyzické aktivitě, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.

MAXIMÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE

Zadejte svoji maximální srdeční frekvenci, jestliže znáte její současnou hodnotu. Pokud tuto hodnotu zadáváte 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 energetického výdeje. HR_{max} (SFmax) 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} (SFmax) má zásadní význam i pro stanovení intenzity tréninku. Je individuální a závisí na věku a dědičných faktorech.

OBEČNÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu obecných nastavení jděte do **Nastavení > Obecná nastavení**

Ve funkci **Obecná nastavení** naleznete:

- Párování a synchronizace
- Nastavení předního světla
- Režim letadlo
- Čas
- Datum
- První den v týdnu
- Zvuk tlačítek
- Zámek tlačítek
- Jednotky
- Jazyk
- O produktu

PÁROVÁNÍ A SYNCHRONIZACE

- **Párování a synchronizace mobilního zařízení:** Spárujte mobilní zařízení s M460.
- **Párovat další zařízení:** Spárujte snímače srdeční frekvence a cyklistické snímače s M460.
- **Spárovaná zařízení:** Náhled všech zařízení, která jste spárovali s M460.
- **Synchronizace dat:** Synchronizace dat s aplikací Flow. **Funkce Sync data** (Synchronizace dat) se ukáže poté, co M460 spárujete s mobilním zařízením.

NASTAVENÍ PŘEDNÍHO OSVĚTLENÍ

- **Přední osvětlení:** Zadejte **Ruční ovládání před. osvětlení** nebo **Autom. ovládání před. osvětlení**
 - **Ruční ovládání před. osvětlení nebo:** Ovládejte čelní osvětlení ručně z rychlého menu.
 - **Autom. ovládání před. osvětlení:** M460 zapíná a vypíná čelní osvětlení dle viditelnosti.
- **Úroveň aktivace:** Zvolte **Tma, Přítmí** nebo **Světlo**.
- **Zvolte frekvenci blikání:** Zadejte **Blikání vypnuto, Pomalé, Rychlé** nebo **Velmi rychlé**.

LETECKÝ REŽIM

Zadejte **Zapnuto** nebo **Vypnuto**

Aktivací leteckého režimu dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením. Nemůžete ho používat při tréninku se snímači *Bluetooth® Smart*, ani při ukládání dat do mobilní aplikace Polar Flow, protože *Bluetooth® Smart* je vypnutý.

ČAS

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

DATUM


Nastavte datum. Nastavte rovněž **Formát data**. Můžete si vybrat z **mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy, yyyy-mm-dd, dd.mm.yyyy** anebo **yyyy.mm.dd**(rrrr.mm.dd).

PRVNÍ DEN V TÝDNU

Vyberte první den každého týdne Zvolte si **Pondělí, Sobota**) nebo **Neděle**.

ZVUKOVÁ SIGNALIZACE TLAČÍTEK

Nastavte zvukovou signalizaci tlačítek na **Zapnuto** nebo **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 18.*

ZÁMEK TLAČÍTEK

Zvolte si **Ruční zámek** nebo **Automatický zámek**. Ve funkci **Ruční zámek** můžete tlačítka zamykat ručně z **Rychlého menu**. Ve funkci **Automatický zámek** se tlačítka zamknou automaticky po 60 vteřinách.

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 M460.

INFORMACE O VÝROBKU

Zjistěte si identifikační číslo svého M460, verzi firmware, typ HW a datum vypršení životnosti dat z A-GPS.

RYCHLÉ MENU

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

- **Zvuková signalizace při tréninku:** Zvolte si **Vypnuto**, **Tichá**, **Hlasitá** nebo **Velmi hlasitá**.
- **Nast. tepové frekvence:** **Náhled tepové frekvence:** Zadejte **Údery za minutu (bpm)** nebo **% maxima**. **Náhled limitů zón TF:** Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. **TF viditelná pro ostatní zařízení:** Zadejte **Zapnuto** nebo **Vypnuto**. Zadáte-li **Zapnuto**, budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
- **Záznam s GPS:** Zadejte **Vypnuto** nebo **Zapnuto**.
- **Nastavení jízdního kola:** **Používané snímače:** Podívejte se na všechny snímače, které jste si k jízdnímu kolu připojili.
- **Kalibrace nadmořské výšky:** Nastavte správnou nadmořskou výšku. Doporučujeme, abyste pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku, provedli ruční kalibraci.
- **Nastavení rychlosti:** **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). **Náhled limitů zón rychlosti:** Zkontrolujte si hraniční hodnoty každého rychlostního pásma.
- **Nastav. autom. pozastavení:** **Automatické pozastavení:** Zadejte **Zapnuto** nebo **Vypnuto**. Při nastavení automatické pauze automatického přerušení na **Zapnuto**, se nahrávání tréninkové jednotky automaticky přeruší, kdykoliv se přestanete pohybovat. **Rychlost aktivace:** nastavte si rychlost, při níž má dojít k přerušení záznamu.
- **Automatický záznam úseku:** Zadejte **Vypnuto**, **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Zvolíte-li si **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zvolíte-li si **Trvání úseku**, zadejte časový interval, který představuje jedno absolvované kolo/etapu.

V tréninkovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do funkce **Rychlé menu**. Naleznete:


- **Zamknout tlačítka:** Pro uzamknutí tlačítek stiskněte START. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ.
- **Nastavte čelní osvětlení zap. nebo vypnuto.**
- **Zapnout podsvícení nebo vypnuto.**
- **Kalibrace snímače výkonu:** Kalibrace snímače silového výkonu se zobrazuje pouze tehdy, když do nastavení sportovních profilů vstupujete z předtréninkového režimu a snímač je spárovaný. Další informace o kalibraci viz Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth*® Smart.

- **Kalibrace nadm. výšky:** Zadejte správnou nadmořskou výšku. Doporučujeme, abyste pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku, provedli ruční kalibraci.
- **Intervalový časovač:** Vytvořte si intervalové časovače v závislosti na čase nebo vzdálenosti pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází svého intervalového tréninku.
- **Informace o akt. poloze*:** Aktuální poloha a počet viditelných satelitů.
- Zadejte **Zapnout průvodce lokal.*** a stiskněte **START**. **Zobrazí se text Zobrazení šipky navigace zapnuto** a M460 přejde do náhledu funkce **Zpět na začátek**.

**Tato funkce je k dispozici pouze tehdy, jestliže je GPS nastavena na sportovní profil.*

V režimu přerušení stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ** pro vstup do **Rychlého menu**. Tam naleznete:

- **Zamknout tlačítka:** Pro uzamknutí tlačítek stiskněte **START**. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ**.
- Nastavte čelní osvětlení zap. zapnuto nebo vypnuto.**
- **Zvuk. signal. při tréninku:** Zvolte si **Vypnuto**, **Tichá**, **Hlasitá** nebo **Velmi hlasitá**.
 - **Nast. tepové frekvence: Náhled tepové frekvence:** Zadejte **Údery za minutu (bpm)** nebo **% maxima**(% maximální hodnoty). **Náhled limitů zón TF:** Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. **TF viditelná pro ostatní zařízení:** Zadejte **Zapnuto** nebo **Vypnuto**. Zadáte-li **Zapnuto**, budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
 - **Nastavení cyklistického výkonu: Zobrazení výkonu:** Zvolte si, jakým způsobem chcete zobrazovat data silového výkonu **Watty (W)**, **Watty/kg (W/kg)** nebo jako **% FTP**. **Výkon, klouzavý průměr:** Zadejte frekvenci záznamu. Můžete si zvolit 1, 3, 5, 10, 15, 30 nebo 60 vteřin. **Nastavte hodnotu FTP:** Nastavte hodnotu FTP (Funkční prahovou hodnotu silového výkonu). Rozsah je 60 až 600 wattů. **Náhled limitů zón TF:** Zkontrolujte si hraniční hodnoty pásem silového výkonu.
 - **Záznam s GPS:** Zadejte **Vypnuto** nebo **Zapnuto**.
 - **Kalibrace snímače výkonu:** Kalibrace snímače silového výkonu se zobrazuje pouze tehdy, když do nastavení sportovních profilů vstupujete z předtréninkového režimu a snímač je spárovaný. Další informace o kalibraci viz Polar LOOK Kéo Power Sensor *Bluetooth®* Smart.
 - **Nastavení jízdního kola: Používané snímače:** Podívejte se na všechny snímače, které jste si k jízdnímu kolu připojili.
 - **Kalibrace nadmořské výšky:** Nastavení správné nadmořské výšky). Doporučujeme, abyste pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku, provedli ruční kalibraci.
 - **Nastavení rychlosti: 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). **Náhled limitů zón rychlosti:** Zkontrolujte si hraniční hodnoty každého rychlostního pásma.
 - **Nastav. autom. pozastavení: Automatické pozastavení:** Zadejte **Zapnuto** nebo **Vypnuto**. Při nastavení automatic pause automatického přerušení na **Zapnuto**, se nahrávání tréninkové jednotky automaticky přeruší, kdykoliv se přestanete pohybovat. **Rychlost aktivace:** nastavte si rychlost, při níž má dojít k přerušení záznamu.
 - **Automatický záznam úseku:** Zadejte **Vypnuto**, **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Zvolíte-li si **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zvolíte-li si **Trvání úseku**, zadejte časový interval, který představuje jedno absolvované kolo/etapu.

 *K tomu, abyste mohli používat funkci automatického přerušení nebo automatického záznamu kola/etapy v závislosti na vzdálenosti, musíte mít zapnutou GPS, anebo aktivován snímač rychlosti Polar Speed Sensor Bluetooth® Smart.*

AKTUALIZACE FIRMWARE


Firmware sporttesteru M460 lze aktualizovat. Vždy, když bude k dispozici nová verze firmware, FlowSync vás na to upozorní, jakmile M460 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 sporttesteru M460. Tyto aktualizace mohou například vylepšovat stávající funkce, přinášet zcela nové funkce nebo opravit chybu v programu.

JAK AKTUALIZOVAT FIRMWARE


Pro aktualizaci firmware sporttesteru M460 musíte mít:

- Účet u webové služby Flow
- Nainstalovaný software FlowSync
- M460 musí být zaregistrovaný ve webové službě Flow:

 *Jděte na flow.polar.com/start, otevřte si účet u Polaru ve webové službě Polar Flow a stáhněte si a nainstalujte do svého osobního počítače software FlowSync.*

Pro aktualizaci firmware:

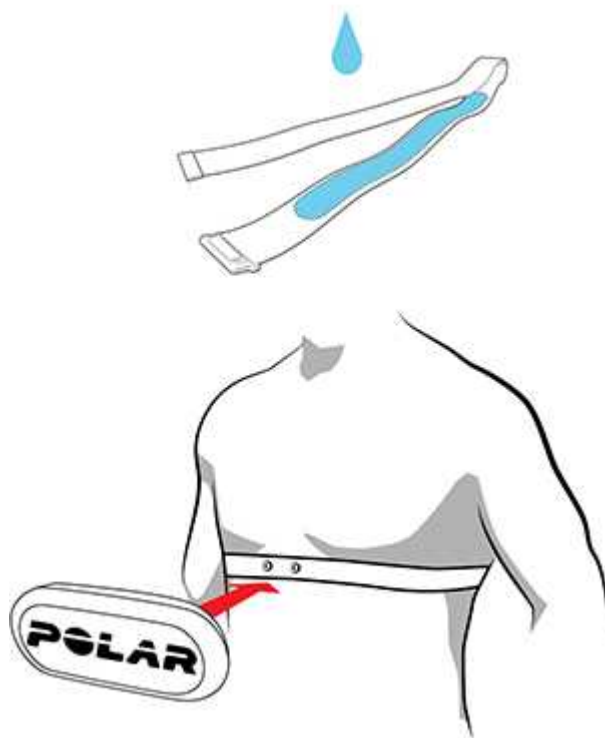
1. Zapojte zakázkový mikrokonektor USB do sporttesteru M460 a druhý konec kabelu do osobního počítače.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmware.
4. Zvolte **Ano**. Nový firmware je instalován (může to chvíli trvat), a poté sporttester M460 spustí inicializaci.

 *Před aktualizací firmware jsou ta nejdůležitější data z vašeho M460 zálohována do webové služby Flow. Při aktualizaci proto žádná důležitá data neztratíte.*

TRÉNINK

POUŽÍVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete hrudní pás v oblasti elektrod.
2. Připněte si hrudní pás a upravte si ho tak, aby těsně přiléhal.
3. Připojte konektor.
4. Před prvním tréninkem musíte snímač tepové frekvence spárovat s M460. Připněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte ZACHÁTEK. Potom počkejte na žádost o spárování a zvolte **Ano**.



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

1. V časovém režimu stiskněte **START** pro vstup do předtréninkového režimu.
2. V předtréninkovém režimu si zvolte sportovní profil, který chcete použít, pomocí tlačítek **NAHORU/DOLŮ**.

i Přejete-li si před zahájením tréninku (v předtréninkovém režimu) sportovní profil změnit, stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ** pro vstup do **Rychlého menu**. Pro návrat do předtréninkového režimu stiskněte tlačítko **ZPĚT**.



Pokud jste si pro tento sportovní profil aktivovali funkci GPS a kompatibilní snímač *Bluetooth®* Smartnebo obojí, začne M460 automaticky vyhledávat příslušné signály.

Zůstaňte v předtréninkovém režimu, dokud M460 nenajde signály GPS a váš snímač srdeční frekvence, abyste mohli mít jistotu, že tréninková data, která obdržíte, budou přesná. Pro zachycení satelitních signálů GPS vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Při vyhledávání signálů držte M460 displejem vzhůru. Stůjte klidně na místě, dokud M460 satelitní signály nezachytí.

Vyhledání satelitních signálů GPS je s pomocí asistované GPS (A-GPS) rychlejší. Datový soubor A-GPS je automaticky nahrán do vašeho M460, když sporttester synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow. Jestliže platnost datového souboru A-GPS již vypršela, anebo jste M460 ještě nesynchronizovali, vyhledání satelitních signálů může trvat déle. Více informací viz [Asistovaná GPS - A-GPS](#).

3. Jakmile M460 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko **START**. Na displeji se objeví **Záznam zahájen** a můžete začít trénovat.



Tep. frekvence: To, že M460 našel signál ze snímače srdeční frekvence, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše srdeční frekvence.

GPS: Procentní hodnota zobrazená vedle ikonky GPS ukazuje, kdy je GPS připravena. Jakmile tato hodnota dosáhne 100 %, objeví se OK.

Cyklosnímače: Jakmile M460 zachytí signály snímače, vedle ikony jízdního kola se zobrazí **OK**. Jestliže máte snímače spojené s více než jedním jízdním kolem, vedle ikony jízdního kola spatříte číslo právě používaného jízdního kola. M460 vybere jízdní kolo, s nímž je spojen nejbližší snímač.

Příklad:

Jeden snímač rychlosti jste připojili k **Jízdní kolo 1** a druhý snímač rychlosti k **Jízdní kolo 2**. Když v M460 vstoupíte do předtréninkového režimu, jsou obě jízdní kola nablízku. Snímač rychlosti spojený s **Jízdní kolo 1** je k M460 blíže. M460 proto pro jízdu zvolí **Jízdní kolo 1**. Vedle ikony jízdního kola se zobrazí číslo 1.

Pokud jste chtěli použít **Jízdní kolo 2** udělejte jednu z následujících věcí:

- Vraťte se do časového režimu. Potom zvýšte vzdálenost mezi M460 a **Jízdní kolo 1**, aby k M460 bylo blíže **Jízdní kolo 2**. Opět vstupte do předtréninkového režimu.
- Dotkněte se M460 snímače na **Jízdní kolo 2**.

ZAHAJTE TRÉNINK S FUNKCÍ TRÉNINKOVÝ CÍL

Ve webové službě Flow si můžete vytvořit podrobné tréninkové cíle a uložit si je do svého sporttesteru M460 prostřednictvím softwaru Flowsync nebo aplikace Flow. V průběhu tréninku se můžete snadno řídit pokyny ze svého zařízení.

Pro zahájení tréninkové jednotky s tréninkovým cílem postupujte následovně:

1. Začněte vstupem do **Diář** nebo **Oblíbené**.
2. Ve funkci **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 **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 M460 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko **START**. Na displeji se objeví **Záznam zahájen** a můžete trénovat.

Další informace o tréninkových cílech viz [Tréninkové cíle](#):

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S FUNKCÍ INTERVALOVÝ ČASOVAČ

Jako průvodce tréninkem a regenerací při intervalovém tréninku si můžete nastavit jeden opakovací nebo dva alternující časovače vytvořené v závislosti na čase a/nebo vzdálenosti.

1. Začněte tím, že přejdete na funkci **Intervalový časovač**. Zadejte **Nastavit časovač/e**, pro vytvoření nových časovačů.
2. Zadejte **Podle času** nebo **Podle času**:
 - **Podle času**: Nastavte pro časovač minuty a vteřiny a stiskněte **START**.
 - **Podle času**: Nastavte pro časovač vzdálenost a stiskněte **START**.
3. Zobrazí se text **Nastavit další časovač?**. Pro nastavení dalšího časovače zadejte **Ano** a zopakujte krok 2.
4. Po dokončení zadejte **Start X.XX km / XX:XX** a stiskněte tlačítko **START** pro vstup do předtréninkového režimu, potom zadejte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile M460 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko **START**. Na displeji se objeví **Záznam zahájen** a můžete trénovat.

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

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 **Automatický záznam úseku** na **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Jestliže zadáte **Vzdálenost úseku**, nastavte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zadáte-li **Trvání úseku**, nastavte časový úsek, který představuje jedno absolvované kolo/etapu.

UZAMČENÍ PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE, RYCHLOSTI NEBO VÝKONU

Stiskněte a podržte tlačítko START pro uzamčení pásma srdeční frekvence, rychlosti nebo výkonu, které máte momentálně nastavené. Pro uzamčení/odemčení pásma stiskněte a podržte tlačítko START. Jestliže vaše srdeční frekvence, rychlost nebo výkon z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací.

i Pásma srdeční frekvence, rychlosti a výkonu můžete aktivovat ve webové službě Flow. Pásma si můžete pro každý sportovní profil, k němuž jsou k dispozici, individuálně přizpůsobit. Pro změnu pásem se přihlaste do webové služby Flow a v pravém horním rohu klikněte na svoje jméno. Klikněte na Sportovní profily a na sportovní profil, který chcete změnit. Pásma lze nastavovat pod možnostmi **Tepová frekvence**, **Nastavení Rychlosti/tempa** a **Nastavení síly**. Po změně pásem si je uložte do tréninkového zařízení prostřednictvím softwaru FlowSync.

Sport profiles ●

Add sport profile

1 Road running
4.9.2017 19:28
Edit

2 Cycling
8.14.2018 21:36
Edit

3 Walking
4.8.2017 19:29
Edit

4 Strength training
6.10.2018 11:20
Edit

Related to sport Cancel Save

Basics

Heart rate

Speed/Pace settings

Speed/Pace view

km/h

min/km

Zone lock available **i**

Available for Polar M400

Off

On

ZMĚNIT FÁZI PŘI FÁZOVÉM TRÉNINKU

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Zobrazí se **Rychlé menu**. Vyberte v nabídce funkci **Zahájit novou fázi** a stiskněte tlačítko START. Pokud jste si při stanovení cíle zvolili automatickou změnu fáze, po dokončení aktuální fáze se fáze automaticky změní. Budete upozorněni zvukovým signálem.

 *Fázované tréninkové cíle si můžete vytvořit ve webové službě Flow. Další informace viz [Tréninkové cíle](#).*

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. Další informace viz [Quick Menu](#) (Rychlé menu).

PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

1. Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. Zobrazí se text **Záznam pozastaven** a M460 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 **Záznam ukončen**.

 *Doba přerušení není do celkového tréninkového času započítána.*

PO TRÉNINKU

Získejte okamžitou analýzu a hloubkové náhledy do svého tréninku prostřednictvím sporttesteru M460, aplikace Flow a webové služby Flow.

TRÉNINKOVÝ PŘEHLED VE VAŠEM M460


Po ukončení každé tréninkové jednotky o ní získáte okamžitý přehled. Budete-li si chtít prohlédnout svůj tréninkový přehled později, přejděte do **Diář**, zadáte datum, a potom vyberete přehled tréninkové jednotky, který chcete vidět.



Pokaždé, když dosáhnete **Osobního rekordu** v průměrné dosažené rychlosti/tempu, překonané vzdálenosti nebo ve spálených kaloriích, M460 vás odmění. Výsledky **Osobních rekordů** jsou evidovány pro každý sportovní profil zvlášť.

Shrnutí	
Cas zahájení	10:42 AM
Trvání	01:18:44.3
Vzdálenost	34.20 km


Čas zahájení tréninku, jeho délka a překonaná vzdálenost.

 *Překonaná vzdálenost se zobrazí tehdy, jestliže jste měli zapnutou GPS nebo jestliže jste používali snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart.*

Shrnutí	
Training benefit	
Trénink	
vytrvalosti	


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.

Pro více informací stiskněte tlačítko START.

 *Training benefit (Přínos tréninku) se zobrazí, jestliže jste použili snímač srdeční frekvence a trénovali celkem alespoň 10 minut v pásmech srdeční frekvence.*


Shrnutí	
Zóny TF	
5	00:01:27
4	00:11:20
3	00:22:02
2	00:08:11
1	00:07:20

Čas, strávený v každém z pásem srdeční frekvence.

 *Tyto hodnoty můžete sledovat, jestliže jste trénovali se snímačem srdeční frekvence.*

Shrnutí	
Prům. TF	138
Max TF	162

Průměrná a maximální hodnota srdeční frekvence je zobrazována v tepech za minutu a v procentech vaší maximální srdeční frekvence.


 *Tyto hodnoty můžete vidět, jestliže jste trénovali se snímačem srdeční frekvence.*

Shrnutí	
Kalorie	764 kcal
tuku na spálených kal.	30%

Počet kalorií spálených při tréninku a procentní podíl tuku na spálených kaloriích.


Shrnutí	
Zóny rychlosti	
5	00:00:00
4	00:13:39
3	00:36:25
2	00:25:24
1	00:00:42

Čas, strávený v každém z rychlostních pásem.

 Zobrazí se tehdy, jestliže jste měli zapnutou GPS nebo jestliže jste používali snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart.


Shrnutí	
Prům. rychlost	30.4 km/h
Max. rychlost	42.7 km/h

Průměrná a maximální rychlost/tempo při tréninku.

 Zobrazí se tehdy, jestliže jste měli zapnutou GPS nebo jestliže jste používali snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart.


Shrnutí	
Průměrná kadence	86
Maximální kadence	108

Průměrná a maximální kadence tréninku.

 Zobrazí se tehdy, jestliže jste používali snímač silového výkonu Polar LOOK Kéo Power nebo snímač kadence Polar Bluetooth® Smart.


Shrnutí	
Prům. sil. výkon	230 _w
Max. silový výkon	269 _w

Průměrný a maximální silový výkon při tréninku.

 Zobrazí se tehdy, jestliže jste používali snímač Polar LOOK Kéo Power.

Shrnutí	
Silové zóny	
5	00:00:00
4	00:18:05
3	00:40:06
2	00:15:52
1	00:05:45

Čas, strávený v každém ze silových pásem.

 Zobrazí se tehdy, jestliže jste používali snímač Polar LOOK Kéo Power.

Shrnutí	
Max. nm. výška	
Výstup	148 m
Klesání	418 m
	390 m

Maximální nadmořská výška, vystoupané metry/stopy a sestoupané metry/stopy).

Shrnutí	
Úseky	
<small>(2)</small>	
Nejlepší úsek	
	00:19:00.5
Průměrný úsek	
	00:19:00.5

Počet kol/etap a nejlepší a průměrný čas kola/etapy.

Pro více informací stiskněte tlačítko START.

Shrnutí	
Automat.úseky	
<small>(5)</small>	
Nejlepší úsek	
	00:09:06.0
Average lap	
	00:09:44.5

Počet automaticky měřených kol/etap a nejlepší a průměrný čas automaticky měřeného kola/etapy.

Pro více informací stiskněte tlačítko START.

APLIKACE POLAR FLOW

Po skončení každého tréninku synchronizujte M460 s aplikací Flow, což vám umožní provést rychlou analýzu dat. Aplikace Flow vám umožňuje získat rychlý přehled dat z vašich tréninků.

Další informace viz [Aplikace Polar Flow](#).

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

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

Další informace viz [Polar Flow Web Service](#).

FUNKCE

ASISTOVANÁ GPS (A-GPS)

Tréninkový počítač M460 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 Flow a ve webové službě.

Pro rychlou předpověď pozice satelitu využívá M460 službu AssistNow® Offline. Služba AssistNow Offline poskytuje data pořízená technologií A-GPS, která sporttesteru M460 udávají předpokládané polohy satelitů GPS. M460 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 z A-GPS je automaticky nahrán do vašeho M460, když sporttester synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow.

ŽIVOTNOST DAT POŘÍZENÝCH A-GPS

Datový soubor z A-GPS má platnost až 14 dní. Vyhledávání satelitních signálů GPS je relativně rychlé v prvních třech dnech. Čas, potřebný pro předpověď pozice satelitu se v průběhu desátého až čtrnáctého dne postupně zvyšuje. Pravidelné aktualizace pomáhají zabezpečit rychlou předpověď pozice satelitu.

Čas vypršení platnosti aktuálního souboru dat A-GPS si můžete zjistit v M460. V M460 jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > O produktu > Dat. exp. A-GPS**. Pokud již platnost datového souboru A-GPS vypršela, synchronizujte M460 prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow.

Po vypršení platnosti datového souboru A-GPS může vyhledání satelitních signálů trvat déle.

FUNKCE GPS

GPS v Polaru M460 obsahuje následující funkce:

- **Vzdálenost:** Poskytne vám přesné údaje o vzdálenosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- **Rychlost/Tempo:** Poskytne vám přesné údaje o rychlosti/tempu, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- **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.

ZPĚT NA ZAČÁTEK


Funkce Back to start vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninkové jednotky.

Používání funkce Zpět na začátek:

1. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Zobrazí se **Rychlé menu**.
2. Zadejte **Zapnout průvodce lokal.**. Zobrazí se text **Zobrazení šipky navigace zapnuto** a M460 přejde k náhledu **Zpět na začátek**.

Návrat na výchozí stanoviště:

- Nezastavujte se, aby M460 dokázal určit, kterým směrem se pohybujete. Šipka vám ukáže, kterým směrem leží vaše výchozí stanoviště.
- Pro návrat na výchozí stanoviště se vždy obraťte ve směru šipky.
- M460 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 M460 ztratil satelitní signál nebo že by došlo k vybití baterie.*

BAROMETR


Barometr nabízí tyto funkce:

- Měření nadmořské výšky, překonaného výškového rozdílu při výstupu a sestupu:
- Teplota při tréninku (lze sledovat na displeji)
- Sklonoměr
- Vliv nadmořské výšky na množství spálených kalorií

Sporttester M460 měří nadmořskou výšku s pomocí snímače atmosférického tlaku, který naměřený tlak převádí na nadmořskou výšku. Toto je ten nej přesnější způsob, jak měřit nadmořskou výšku a změny nadmořské výšky (výstup / sestup) po kalibraci. Výstup a sestup jsou udávány v metrech/stopách. Strmost stoupání a klesání je udávána v procentech a stupních a při tréninku se zobrazuje pouze tehdy.

Pro zachování přesnosti měření nadmořské výšky je potřeba ji nově zkalibrovat pokaždé, když máte k dispozici spolehlivý vztažný bod, například nějaký vrchol nebo údaj z topografické mapy, případně, když se nacházíte na úrovni moře. Na přesnost měření nadmořské výšky mohou mít vliv změny tlaku způsobené proměnlivostí počasí nebo klimatizací.

Zobrazená teplota je teplota vašeho M460.

 *Nadmořská výška je automaticky zkalibrována přes GPS a dokud není zkalibrována, je zobrazována šedou barvou. Pro získání co nej přesnějších hodnot nadmořské výšky doporučujeme provést ruční kalibraci pokaždé, když znáte svoji momentální nadmořskou výšku. Ruční kalibraci můžete provést v předtréninkovém náhledu, anebo v rychlém menu tréninkového náhledu. Další informace viz [Rychlé menu](#)..*

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.

M460 obsahuje následující funkce chytrého koučování:

- Training Benefit (Přínos tréninku)
- Training Load and Recovery (Tréninková zátěž a regenerace). Tato funkce je k dispozici ve webové službě Polar Flow.
- Fitness Test (Test zdatnosti)
- Orthostatic Test (Ortostatický test)
- 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, 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	Přínos
Maximální trénink+	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.
Maximální trénink	Toto byl náročný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
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.
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.
Trénink tempa+	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Trénink tempa	Výborné tempo! Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
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.
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.
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	Přínos
Trénink vytrvalosti	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a posílili aerobní kondici.
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.
Trénink vytrvalosti a základní trénink	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a posílili aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
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.
Základní trénink a trénink vytrvalosti	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Základní trénink, dlouhý	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Základní trénink	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Regenerační trénink	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit se tréninku.

TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ A REGENERACE

Funkce tréninkové zátěže v diáři webové služby Polar Flow vám podá praktické informace o tom, jak náročný byl váš trénink, a kolik času budete potřebovat na úplnou regeneraci. Sdělí vám, zda jste již dostatečně zregenerovaní na to, abyste mohli v tréninku pokračovat, a pomůže vám tak nalézt rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem. Ve webové službě Polar Flow si můžete plánovat svoji celkovou tréninkovou zátěž, optimalizovat svůj trénink a sledovat průběh výkonnosti.

Měření tréninkové zátěže bere v úvahu různé faktory, které mají vliv na vaši tréninkovou zátěž, jako jsou například srdeční frekvence při tréninku, délka tréninku a individuální faktory, např. pohlaví, věk, výška a tělesná hmotnost. Průběžné sledování hodnot tréninkové zátěže a regenerace vám pomůže lépe rozpoznat vaše osobní hranice, vyhnout se přetrénovanosti, nebo naopak podtrénovanosti, a přizpůsobit intenzitu tréninku a jeho délku vašim denním a týdenním cílům.

Funkce Training Load (Tréninková zátěž) vám pomůže plánovat si celkovou tréninkovou zátěž, optimalizovat svůj trénink a sledovat průběh výkonnosti. Tato funkce vám umožní porovnávat mezi sebou různé tréninkové jednotky a pomůže vám nalézt dokonalou rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem.

TEST FYZICKÉ KONDICE

Kondiční test od Polaru je snadný, rychlý a bezpečný způsob, jak odhadnout aerobní (kardiovaskulární) zdatnost jedince v klidovém stavu. 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 kdekoliv - doma, v kanceláři, ve sportovním klubu - za předpokladu, že při něm nebudete 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 a nekuřte.
- V den testu i den před ním se vyhněte fyzickému vypětí, alkoholu a farmaceutickým stimulantům.
- Měli byste být uvolnění a klidní. Před zahájením testu si lehněte a 1–3 minuty odpočívajte.

PŘED TESTEM

si připněte snímač srdeční frekvence. Další informace viz [Wear Heart Rate Sensor](#) (Používání snímače srdeční frekvence).

Před započítáním 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).

- Objeví se text **Searching for heart rate** (Hledám 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.
- Stisknutím tlačítka ZPĚT můžete test v kterékoli jeho fázi přerušit. V tom případě se zobrazí text **Test canceled** (Test zrušen).

Jestliže M460 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 dvojí pípnutí, spolu s popisem výsledku testu a odhadnutou hodnotou vaší VO_{2max} .

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

- Zvolte **Yes** (Ano) pro uložení vaší hodnoty do **Physical settings**(Fyzických nastavení).
- **No** (Ne) zadejte pouze tehdy, jestliže znáte hodnotu své nedávno změřené VO_{2max} 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	Dobrý	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	Dobrý	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
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 vychází z literární rešerše 62 studií, při nichž byla hodnota VO_{2max} měřena přímo u zdravých dospělých jedinců v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: shrnutí. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

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

ORTOSTATICKÝ TEST

Ortostatický test je běžně používaný nástroj pro sledování rovnováhy mezi tréninkem a regenerací. Je založený na změnách funkce autonomního nervového systému, k nimž dochází vlivem tréninku. Na výsledky ortostatického testu má vliv několik vnějších faktorů, jako jsou například duševní vypětí, spánek, skryté onemocnění, změny prostředí (teplota, nadmořská výška) a další. Průběžné testování, prováděné po delší období, vám pomůže optimalizovat váš trénink a předejít nadměrné zátěži.

Ortostatický test je založený na měření srdeční frekvence a její proměnlivosti. Změny v srdeční frekvenci a její proměnlivosti odrážejí změny automatické regulace kardiovaskulárního systému. V průběhu testu jsou měřeny hodnoty HRrest (klidová srdeční frekvence), HRstand (srdeční frekvence ve stoje) a HRpeak (maximální srdeční frekvence). Hodnoty srdeční frekvence a její proměnlivosti měřené při ortostatickém testu jsou dobrými indikátory poruch autonomního nervového systému, jako jsou například únava nebo přetížení. Reakce srdeční frekvence na únavu a přetížení jsou však vždy individuální a vyžadují dlouhodobější sledování.

PŘED TESTEM

Jestliže provádíte tento test poprvé, měli byste nejprve absolvovat šest základních testů, rozložených do dvou týdnů, pro stanovení vaší osobní základní hodnoty. Tato základní měření by měla být provedena v průběhu dvou týdnů běžného tréninku, nikoliv v období, kdy trénujete tvrdě. Tato základní měření by měla zahrnovat testy provedené jednak na konci tréninkového dne i po dni odpočinku.

Po pořízení těchto základních záznamů byste měli v testech pokračovat dvakrát až třikrát týdně. Každý týden proveďte tento test ráno po odpočinkovém dni i po dni tvrdého tréninku (nebo řadě dní tvrdého tréninku). Po běžném tréninkovém dni můžete provést ještě volitelný třetí test. Tento test nemusí poskytnout spolehlivé výsledky v období, kdy netrénujete dostatečně nebo trénujete jen velmi nepravidelně. Přestanete-li trénovat po dobu 14 dní a déle, měli byste se před testováním nejprve vrátit ke svým dlouhodobým tréninkovým dávkám a zopakovat si základní testy.

Pro získání spolehlivých výsledků by měl test pokaždé probíhat ve standardizovaných/podobných podmínkách. Doporučujeme test provádět ráno před snídaní. Je potřeba, aby byly dodrženy tyto základní podmínky:

Připněte si snímač srdeční frekvence.

- Měli byste být uvolnění a klidní.

Můžete se usadit v pohodlné pozici nebo si lehnout na lůžko. Při provádění testu by vaše pozice měla být pokaždé stejná.

Tento test můžete provádět kdekoliv - doma, v kanceláři, ve zdravotním klubu – důležité je, aby prostředí bylo klidné. Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.

Dvě až tři hodiny před spuštěním testu nic nejzte, nepijte a nekuřte.

- Pro získání srovnatelných výsledků doporučujeme test provádět pravidelně a pokaždé ve stejný čas, nejlépe hned ráno po probuzení.

PROVEDENÍ TESTU

Zadejte **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test**(Testy > Ortostatický test > Uvolněte se a spusťte test). Objeví se text **Searching for heart rate** (Hledám srdeční frekvenci). Jakmile bude nalezen signál srdeční frekvence, na displeji se objeví nápis **Lie down & relax** (Lehněte si a uvolněte se).

- Na displeji se zobrazí graf vaší srdeční frekvence. V průběhu této první části testu, která trvá tři minuty, se nehýbejte.
- Po uplynutí tří minut M460 zapípá a zobrazí se pokyn **Stand up** (Vstaňte). Vstaňte a po tři minuty nehybně stůjte.
- Po uplynutí tří minut M460 opět zapípá a test bude ukončen.
- Stisknutím tlačítka ZPĚT můžete test v kterémkoliv jeho fázi přerušit. V tom případě se zobrazí text **Test canceled** (Test zrušen).

Jestliže M460 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




Výsledkem testu budou hodnoty vaší klidové SF, SF ve stoje a maximální SF a jejich porovnání s průměrnými výsledky předchozích testů.



Výsledek svého posledního testu najdete v **Tests > Orthostatic test > Latest result**(Testy > Ortostatický test > Poslední výsledek). Zobrazí se pouze výsledek posledního testu.

Ve webové službě Flow můžete sledovat výsledky testů za dlouhé období. Chcete-li vidět analýzu výsledků svých ortostatických testů, přejděte do webové služby Flow a v diáři si vyberte test, který si chcete detailně prohlédnout.

ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

Zóny tepové frekvence od Polaru pozvedávají efektivitu tréninku, pracujícího s hodnotami tepové frekvence, na další úroveň. Trénink je rozdělen podle pěti zón tepové frekvence, které jsou procentním vyjádřením maximální tepové frekvence. Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku.

Cílová zóna	Intenzita v % TF _{max} *	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady trvání tréninku	Účinek tréninku
MAXIMÁLNÍ 	90–100 %	171–190 tepů/min	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 přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.</p>
NÁROČNÁ 	80–90 %	152–172 tepů/min	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 období.</p>
STŘEDNÍ 	70–80 %	133–152 tepů/min	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>
LEHKÁ	60–70 %	114–133 tepů/min.	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 svého</p>

Cílová zóna	Intenzita v % TF _{max} *	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady trvání tréninku	Účinek tréninku
				základního tréninku zařazuje i dlouhé tréninkové jednotky, a pro regeneraci v průběhu závodní sezóny.
VELMI LEHKÁ 	50–60 %	104–114 tepů/min	20–40 minut	Přínos: Zahřívá i uvolňuje a pomáhá při regeneraci. Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha. Doporučujeme pro: Regeneraci a uvolnění po celou tréninkovou sezónu.

* TF_{max} = maximální tepová frekvence (220-věk).

** Zóny tepové frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální tepová frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).

Trénink v 1. zóně tepové 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. zóně tepové frekvence slouží ke zvyšování vytrvalosti, což je důležitou součástí kteréhokoli tréninkového programu. Tréninky 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. zóně tepové frekvence rozvíjí aerobní sílu. Intenzita tréninku je sice vyšší, než v zóně 1 a 2, přesto však zůstává převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénování v této zóně 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 zónách 4 a 5. V těchto zónách 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 zónách 4 a 5 je navržen tak, aby vedl k těm nejvyšším výkonům.

Cílové zóny tepové frekvence od Polaru si lze přizpůsobit na míru, s využitím hodnoty maximální tepové frekvence (TF_{max}), pořízené v laboratoři, anebo osobně při tzv. polním testu. Limity zón tepové frekvence můžete upravovat zvláště u každého sportovního profilu, který máte ve svém účtu u Polaru ve webové službě Polar Flow.

Při tréninku v cílové zóně tepové frekvence se pokuste využít celý její rozsah. Střední část zóny je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení tepové frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Tepová frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například při přechodu z cílové zóny tepové frekvence 1 do zóny 3 se oběhový systém a tepová frekvence přizpůsobí během 3–5 minut.

Tepová 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.

FUNKCE 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 ($VO2_{max}$)
- Nadmořské výšce

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ (IOS)

Díky funkci chytrých upozornění můžete dostávat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z aplikací na M460. Na M460 se zobrazí stejné upozornění jako na displeji telefonu. Funkce chytrých upozornění je k dispozici pro iOS i Android. Chytrá upozornění jsou blokována při ortostatickém testu, Fitness Testu a trénincích, při kterých používáte intervalový časovač.

 Vezměte prosím na vědomí, že když je funkce chytrých upozornění zapnutá, budou se baterie v M460 i v telefonu vybíjet rychleji vlivem zvýšené aktivity Bluetooth.

NASTAVENÍ

K tomu, aby cyklopočítač M460 mohl přijímat upozornění a oznámení, musí být spárován s aplikací Flow. M460 i telefon musíte mít také správně nastaveny.

Po aktualizaci firmwaru cyklopočítače M460 **jej musíte znovu spárovat s aplikací Flow, aby se zobrazilo nastavení chytrých upozornění.** Pokud je znovu nespárujete, nebude nastavení vidět.

Upozornění jsou defaultně vypnuta. Můžete si je zapínat a vypínat v cyklopočítači M460 nebo v aplikaci Polar Flow.

M460

Chytrá upozornění zapnete v **Menu > Nastavení > Obecná nastavení > Chytrá upozornění.**

- Pokud chcete dostávat upozornění a vidět obsah upozornění na displeji, zvolte **Zap.**
- Pokud nechcete, aby se obsah upozornění zobrazoval na displeji, zvolte **Zap. (bez náhledu).** Budete jen

informováni, že jste obdrželi upozornění.

- Pokud nechcete do cyklopočítače M460 přijímat žádná upozornění, zvolte **Vyp.**

TELEFON

To, jaká upozornění budete do cyklopočítače M460 dostávat, bude záležet na tom, jaká upozornění si nastavíte v telefonu. Více informací viz [Smart notifications \(iOS\)](#).

POUŽITÍ


Když vám přijde nějaké upozornění, M460 vás o tom uvědomí zvukovou signalizací. V případě příchozího hovoru se můžete rozhodnout hovor přijmout, ztišit nebo odmítnout (pouze s iOS 8). V případě ztišení se ztiší pouze cyklopočítač M460, ne telefon. Pokud upozornění přijde během upozornění na hovor, nezobrazí se.

ODMÍTNUTÍ UPOZORNĚNÍ

Upozornění lze odmítnout ručně nebo vypršením času. Jestliže upozornění odmítnete ručně, zmizí také z displeje telefonu, v případě vypršení času se upozornění odstraní jen z cyklopočítače M460, ale na telefonu bude dál vidět.

Chcete-li upozornění odmítnout:


- Ručně: Stiskněte tlačítko ZPĚT.
- Vypršením času: Upozornění zmizí po 30 vteřinách, pokud je neodmítnete ručně.

 *Chytrá upozornění jsou blokována, pokud je na M460 zapnutý náhled segmentu Strava Live Segment. Jestliže chcete přijímat chytrá upozornění například během delšího segmentu, můžete je aktivovat změnou tréninkového náhledu.*

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ (ANDROID)

Díky funkci chytrých upozornění můžete dostávat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z aplikací na M460. Na M460 se zobrazí stejné upozornění jako na displeji telefonu. Chytrá upozornění jsou blokována při ortostatickém testu, Fitness Testu a trénincích, při kterých používáte intervalový časovač.

- Dbejte na to, abyste měli v telefonu nainstalovaný Android verze 5.0 nebo novější.
- Dbejte na to, abyste měli v M460 nainstalovaný nejnovější firmware.
- K tomu, abyste mohli funkci chytrých upozornění používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro Android a cyklopočítač M460 musí být s touto aplikací spárován. Aby chytrá upozornění fungovala, musíte mít na telefonu spuštěnou aplikaci Polar Flow.
- Vezměte prosím na vědomí, že když je funkce chytrých upozornění zapnutá, budou se baterie v M460 i v telefonu vybíjet rychleji vlivem zvýšené aktivity Bluetooth.

 Funkčnost jsme ověřili na několika nejběžnějších modelech telefonů, jako je Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. U jiných modelů telefonů s operačním systémem Android 5.0 se může funkčnost lišit.

NASTAVENÍ

K tomu, aby cyklopočítač M460 mohl přijímat upozornění a oznámení, musí být spárován s aplikací Flow. M460 i telefon musíte mít také správně nastaveny.

Po aktualizaci firmwaru cyklopočítače M460 jej musíte znovu spárovat s aplikací Flow, aby se zobrazilo nastavení chytrých upozornění. Pokud je znovu nespárujete, nebude nastavení vidět.

Upozornění jsou defaultně vypnuta. Můžete si je zapínat a vypínat v cyklopočítači M460 nebo v aplikaci Polar Flow.

M460

Funkci chytrých upozornění si v cyklopočítači M460 můžete zapínat a vypínat následovně:


V přístroji M460 jděte do **Menu > Nastavení > Obecná nastavení > Chytrá upozornění**.

- Pokud chcete dostávat upozornění a vidět obsah upozornění na displeji, zvolte **Zap**.
- Pokud nechcete, aby se obsah upozornění zobrazoval na displeji, zvolte **Zap. (bez náhledu)**. Budete jen informováni, že jste obdrželi upozornění.
- Pokud nechcete do cyklopočítače M460 přijímat žádná upozornění, zvolte **Vyp.**

APLIKACE FLOW

Zapínání a vypínání funkce chytrých upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow provedete následovně.

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení**.
3. V nabídce **Oznámení z telefonu** zvolte **Zap.**, **Zap. (bez náhledu)** nebo **Vyp.**
4. **Synchronizujte M460 s mobilní aplikací** stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na cyklopočítači.
5. Na displeji M460 se zobrazí **Upozornění zapnuta** nebo **Upozornění vypnuta**.

 Po každé změně nastavení funkce upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow nezapomeňte M460 s mobilní aplikací synchronizovat.

TELEFON

K tomu, abyste mohli přijímat upozornění ze svého telefonu do M460, musíte tuto funkci aktivovat pro mobilní aplikace, z nichž chcete upozornění přijímat. Upozornění jsou zapnutá defaultně, ale můžete zkontrolovat, jestli jsou zapnutá nebo vypnutá, buď v nastavení mobilní aplikace, nebo v nastavení upozornění aplikací v telefonu se systémem Android. V uživatelské příručce k mobilnímu telefonu najdete další informace k nastavení upozornění v aplikacích.

Aplikace Polar Flow pak musí dostat svolení číst upozornění z vašeho telefonu. Aplikaci Polar Flow musíte poskytnout přístup k upozorněním z vašeho telefonu (tj. umožnit jí přijímat upozornění v aplikaci Polar Flow). Aplikace Polar Flow vám poskytne náповědu, jak přístup povolit, pokud to budete potřebovat.

POUŽITÍ

Když vám přijde nějaké upozornění, M460 vás o tom uvědomí zvukovou signalizací. Na kalendářní akci nebo zprávu budete upozorněni jedenkrát, zatímco upozornění na příchozí hovory se bude opakovat, dokud na cyklopočítači Polar M460 nestisknete tlačítko ZPĚT nebo hovor nepřijmete, anebo po 30 vteřinách.

Na displeji se zobrazí jméno volajícího, pokud máte volajícího uloženého v telefonním seznamu v mobilním telefonu a jméno obsahuje pouze základní znaky latinky a speciální znaky těchto jazyků: francouzštiny, finštiny, švédštiny, němčiny, norštiny nebo španělštiny.

ODMÍTNUTÍ UPOZORNĚNÍ


Upozornění lze odmítnout ručně nebo vypršením času. Jestliže upozornění odmítnete ručně, zmizí také z displeje telefonu, v případě vypršení času se upozornění odstraní jen z cyklopočítače M460, ale na telefonu bude dál vidět.

Chcete-li upozornění odmítnout:

- Ručně: Stiskněte tlačítko ZPĚT.
- Vypršením času: Upozornění zmizí po 30 vteřinách, pokud je neodmítnete ručně.

BLOKOVÁNÍ APLIKACÍ

V aplikaci Polar Flow můžete blokovat upozornění od některých aplikací. Jakmile z některé aplikace přijmete do cyklopočítače M460 první upozornění, bude tato aplikace uložena v **Zařízení > Blokování aplikací** a pokud budete chtít, tak si ji můžete zablokovat.

 *Chytrá upozornění jsou blokována, pokud je na M460 zapnutý náhled segmentu Strava Live Segment. Jestliže chcete přijímat chytrá upozornění například během delšího segmentu, můžete je aktivovat změnou tréninkového náhledu.*

PÁSMO RYCHLOSTI A SILOVÉHO VÝKONU

S využitím pásem rychlosti a silového výkonu můžete v průběhu tréninku snadno sledovat svoji rychlost nebo silový výkon a přizpůsobit si je tak, abyste dosáhli splnění svého tréninkového cíle. Tato pásma vám mohou pomoci k větší efektivitě tréninku a kombinovat tréninky o různé intenzitě k tomu, abyste dosahovali optimálních výsledků.

NASTAVENÍ

Pásma rychlosti a silového výkonu si můžete nastavovat ve webové službě Flow. Můžete si je zapínat a vypínat v příslušných sportovních profilech. K dispozici je pět různých pásem. Jejich hraniční hodnoty si můžete nastavit manuálně, anebo můžete použít ty přednastavené. Jsou přizpůsobena jednotlivým sportovním disciplínám, takže si pásma můžete nastavit tak, aby co nejlépe vyhovovala každé z nich. Pásma jsou k dispozici pro běžecké sporty (včetně týmových sportů, jejichž součástí je běh), cyklistiku i veslování a jízdu na kánoji.


Výchozí

Zvolíte-li si **Výchozí**, nemůžete hraniční hodnoty změnit. Přednastavená pásma jsou optimalizována pro osoby s relativně vysokou zdatností.

Volné

Zvolíte-li možnost **Volné**, můžete všechny hraniční hodnoty změnit. Jestliže jste si například otestovali svoje skutečné prahové hodnoty, jako jsou anaerobní a aerobní prahové hodnoty, anebo horní a spodní laktátní prahové hodnoty, můžete trénovat v pásmech, která vycházejí z vašich individuálních prahových hodnot rychlosti a tempa.

Doporučujeme, abyste si nastavili anaerobní prahovou hodnotu rychlosti a tempa jako minimální hodnotu pásma 5. Jestliže použijete i aerobní prahovou hodnotu, nastavte si ji jako minimální hodnotu pásma 3.

 *Můžete si vytvořit tréninkové cíle na základě zón rychlosti. Po synchronizaci tréninkových cílů pomocí aplikace FlowSync se při tréninku budete moci řídit pokyny tréninkového zařízení.*

PŘI TRÉNINKU

V průběhu tréninku se můžete podívat, ve kterém pásmu momentálně trénujete, a také, kolik času jste strávili v každém z pásem.

PO TRÉNINKU

V tréninkovém přehledu uvidíte v M460 přehled o tom, kolik času jste strávili v každém z pásem rychlosti a silového výkonu. Po synchronizaci můžete ve webové službě Flow vidět podrobné vizuální informace o pásmech rychlosti a silového výkonu.

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.

Další informace 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](#).

JAK MOHU NA M460 AKTIVOVAT SEGMENTY STRAVA LIVE SEGMENTS®?

Segmenty Strava jsou předem stanovené úseky trasy, na kterých mohou sportovci soutěžit v jízdě na kole nebo běhu na čas. Segmenty jsou definovány na stránkách [Strava.com](#) a může je vytvořit jakýkoli uživatel služby Strava. Pomocí segmentů můžete porovnávat vlastní časy nebo je srovnávat s časy jiných uživatelů služby Strava, kteří daný segment také absolvovali. U každého segmentu se zveřejňuje nejlepší čas za daný segment, tzv. král/královna hory (KOM/QOM).

Pokud máte účet **Strava Summit**, můžete si funkci **Strava Live Segments®** v cyklopočítači Polar M460 aktivovat. Jakmile aktivujete funkci Strava Live Segments, obdržíte na M460 upozornění pokaždé, když se budete blížit k některému ze svých oblíbených segmentů Strava. Na cyklopočítači M460 se vám budou zobrazovat data o výkonu v reálném čase, takže budete mít přehled o tom, jestli jste překonali svůj osobní rekord (**PR**) v segmentu, nebo ne. Výsledky se vypočítají a zobrazí na M460 okamžitě po absolvování segmentu, ale konečné výsledky si musíte zjistit na stránkách [Strava.com](https://www.strava.com).

 *Chytrá upozornění jsou blokována, pokud je na M460 zapnutý náhled segmentu Strava Live Segment. Jestliže chcete přijímat chytrá upozornění například během delšího segmentu, můžete je aktivovat změnou tréninkového náhledu.*

K aktivaci segmentů Strava Live Segments na cyklopočítači Polar M460 musíte:

1. propojit své účty Strava a Polar Flow ve webové službě Polar Flow NEBO v aplikaci Polar Flow.


Webová služba Polar Flow: **Nastavení > Účet > Strava > Připojit**

Aplikace Polar Flow: **Obecná nastavení > Připojit > Strava** (k připojení posuňte tlačítko do strany)

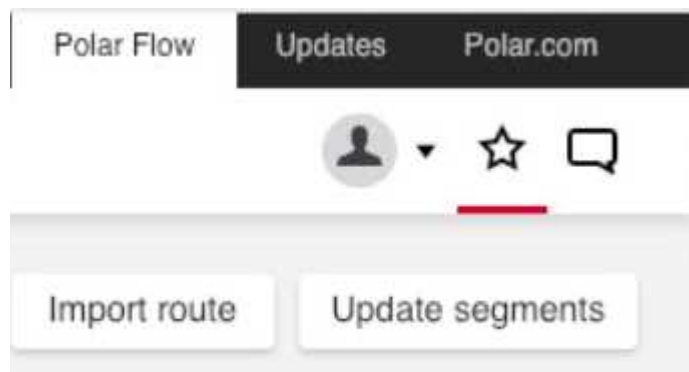
2. Na adrese Strava.com vyberte segmenty, které chcete exportovat do aplikace Polar Flow / M460.

Strava.com: Klikněte na ikonu hvězdičky vedle názvu segmentu.

Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

 *Krok č. 3 můžete přeskočit, pokud chcete do cyklopočítače M460 rychle zkopírovat jeden nebo dva segmenty Strava Live Segments. Jen vyberte segmenty na adrese Strava.com a synchronizujte M460.*

3. Chcete-li importovat segmenty Strava Live Segments do aplikace Polar Flow, klikněte na tlačítko **Aktualizovat segmenty** na stránce **Oblíbené** ve webové službě Polar Flow. V cyklopočítači M460 můžete mít současně uloženo maximálně 20 oblíbených položek. Máte-li ve webové službě Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich je při synchronizaci odesláno do M460. Pořadí oblíbených položek si můžete změnit přetažením.



4. Synchronizujte M460. 20 oblíbených položek včetně segmentů Strava Live Segments, které jste importovali ze stránek Strava.com, se přenesou do cyklopočítače M460.



Další informace o segmentech Strava naleznete na stránkách podpory [Strava Support](#).

Strava live segments je ochranná známka společnosti Strava, Inc.

KOMPATIBILITA M460 S PLATFORMOU TRAININGPEAKS

TrainingPeaks® je koučovací a analytická platforma pro vytrvalostní trénink. Poskytuje webovou službu, software pro stolní počítače a mobilní aplikace pro trenéry a sportovce. TrainingPeaks poskytuje tyto pokročilé ukazatele výkonu pro cyklistiku: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** a **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** hodnotí intenzitu tréninku. Jedná se o lepší ukazatel skutečných fyziologických nároků daného tréninku.
- **INTENSITY FACTOR (IF)** je jednoduše poměr normalizovaného výkonu k prahové hodnotě výkonu. **IF** tudíž představuje platný a pohodlný způsob srovnávání relativní intenzity tréninku nebo závodu buď samotných jezdců, nebo mezi nimi s přihlédnutím ke změnám nebo rozdílům v prahové hodnotě výkonu.
- **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** je vyčíslením celkové tréninkové zátěže na základě dat o vašem výkonu. Pozor, tréninková zátěž Polar a **TRAINING STRESS SCORE** nelze porovnávat. Jedná se o dva různé přístupy.



Abyste mohli tyto ukazatele výkonu sledovat na cyklopočítači M460 při tréninku a po něm ve službě TrainingPeaks, musíte:

1. Spárovat M460 se snímačem výkonu.
2. Propojit své účty ve službě Polar Flow a TrainingPeaks.
3. Přidat nový tréninkový náhled s ukazateli TrainingPeaks do M460 v [nastavení sportovních profilů Polar Flow](#).
4. Synchronizovat M460.

Propojit své účty TrainingPeaks a Polar Flow ve webové službě Polar Flow NEBO v aplikaci Polar Flow:

- Webová služba Polar Flow: **Nastavení > Účet > TrainingPeaks > Připojit**
- Aplikace Polar Flow: **Obecná nastavení > Připojit > TrainingPeaks** (k připojení posuňte tlačítko do strany)

Další informace o rozšířených výkonnostních funkcích TrainingPeaks najdete na [blogu TrainingPeaks](#).

NORMALIZED POWER®, **INTENSITY FACTOR®** a **TRAINING STRESS SCORE®** jsou ochranné známky společnosti TrainingPeaks, LLC, a jsou používány se svolením. Více informací najdete na adrese <http://www.trainingpeaks.com>.

POLAR FLOW

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail svého tréninku a lépe se orientovat ve svých výkonech. Nastavte a individuálně si přizpůsobte M460 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
- Podívejte se, jaký vliv má vaše tréninková zátěž na kumulativní míru regenerace.
- 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 na adresu flow.polar.com a otevřete si účet u Polaru, pokud ho ještě nemáte. Z téhož umístění si stáhněte a nainstalujte i software FlowSync, abyste mohli synchronizovat data mezi sporttesterem M460 a webovou službou Flow.

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 objevovat tréninkové jednotky a trasy na mapě. Trasy si můžete přidávat do oblíbených, nebudou však uloženy v M460. 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. Můžete zde nalézt takové informace, jako: tréninkové plány na určitý den, týdenní nebo měsíční výhledy, individuální tréninkové jednotky, testy a týdenní přehledy.

Progress(Pokrok)

Funkce **Progress** (Pokrok) 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 zprávy.

Podporu a další informace o používání webové služby Flow najdete na adrese www.polar.com/en/support/flow

TRÉNINKOVÉ CÍLE

Stanovte si podrobné tréninkové cíle ve webové službě Flow a uložte si je v M460, prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. V průběhu tréninku se můžete snadno řídit pokyny ze svého 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 rozcvička 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 M460 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). (**Race Pace** (Závodní tempo) není pro Polar M460 k dispozici).

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 fáze. Pro každou fázi zvolte vzdálenost nebo délku jejího trvání, ruční nebo automatické spuštění nahrávání následující fáze a intenzitu.
4. Klikněte na **Save** (Uložit), pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře), nebo na ikonu  , čímž ho přidáte do **Favorites**(Oblíbených).

Favorites (Oblíbené)

Jestliže jste si stanovili 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 výchozí.
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 oblíbeného cíle.

Po uložení tréninkových cílů do M460 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 26

OBLÍBENÉ


Díky funkci**Favorites**(Oblíbené) si můžete ukládat a spravovat své oblíbené tréninkové cíle. Ve sporttesteru M460 můžete mít současně uloženo maximálně 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 sporttesteru M460.

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: Změňte název cíle nebo cíl modifikujte prostřednictvím funkce 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 M460 máte přednastavených šest sportovních profilů. 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. M460 může obsahovat až 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 M460.

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

PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na vaše jméno/profilová fotografie v pravém horním rohu.
2. Zadejte **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **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 **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **Upravit** u sportovní disciplíny, kterou si přejete změnit.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

Základní funkce

- Automatický záznam úseku (lze nastavit v závislosti na čase nebo vzdálenosti)
- Zvuková signalizace při tréninku

Tepová frekvence

- Náhled tepové frekvence (zvolte počet tepů za minutu (bpm)) nebo % maxima.)
- Možnost sledování tepové frekvence i na jiných přístrojích (l jiná kompatibilní zařízení, která pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart (např. tělocvičné vybavení), mohou zachytit Vaši srdeční frekvenci).

- Nastavení zón tepové frekvence (Pomocí pásem srdeční frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku). Zvolíte-li si **Výchozi**, nemůžete pásma srdeční frekvence změnit. Zvolíte-li možnost **Volné**, veškeré hranice si můžete posunout. Standardní pásma srdeční frekvence se vypočítávají na základě vaší maximální srdeční frekvence.

Tréninkové náhledy

Zvolte si, které údaje chcete v průběhu tréninku sledovat v tréninkových náhledech. 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 sedmi kategoriích:

ČAS	PROSTŘEDÍ	TĚLESNÉ MÍRY	VZDÁLENOST
<ul style="list-style-type: none"> • Aktuální čas • Délka trvání • Čas úseku • Čas posledního úseku • Čas posledního automaticky uloženého úseku • Čas automaticky uloženého úseku 	<ul style="list-style-type: none"> • Nadmořská výška • Celkové stoupání • Celkové klesání • Sklon+/- • Teplota • Stoupání úseku • Klesání úseku • Stoupání automaticky uloženého úseku • Klesání automaticky uloženého úseku 	<ul style="list-style-type: none"> • Tepová frekvence • Průměrná hodnota tepová frekvence • Maximální hodnota tepová frekvence • Prům. TF úseku • Max. TF úseku • Prům. TF posl. úseku • Kalorie • Max. TF posl. úseku • Ukazatel zóny TF • Doba v zóně TF • Prům. TF automaticky uloženého úseku • Max. TF automaticky uloženého úseku 	<ul style="list-style-type: none"> • Vzdálenost • Vzdálenost úseku • Vzdálenost posledního úseku • Vzdálenost automaticky uloženého úseku

RYCHLOST	KADENCE	SILOVÝ VÝKON	TRAININGPEAKS
<ul style="list-style-type: none"> • Rychlost/tempo • Průměrná rychlost/tempo • Maximální rychlost/tempo • Prům. rychlost/tempo úseku • Ukazatel zóny rychlosti/tempa • Doba v zóně rychlosti/tempa • Max. rychlost/tempo úseku • Max. rychlost/tempo posl. úseku • Prům. rychlost/tempo automaticky uloženého úseku • Max. rychlost/tempo automaticky uloženého úseku • Prům. rychlost/tempo posl. úseku 	<ul style="list-style-type: none"> • Kadence běhu / jízdy na kole • Průměrná kadence běhu / jízdy na kole • Kadence běhu / jízdy na kole úseku • Max. kadence běhu / jízdy na kole úseku • Prům. kadence běhu / jízdy na kole úseku • Průměrná délka kroku • Průměrná kadence běhu/jízdy na kole automaticky uloženého úseku • Max. kadence běhu / jízdy na kole úseku 	<ul style="list-style-type: none"> • Silový výkon • Max. síla působící na pedál • Limity silového výkonu • Průměrný silový výkon • Maximální silový výkon • Prům. podíl levé a pravé nohy na šlapání • Prům. silový výkon úseku • Max. silový výkon úseku • Prům. podíl levé a pravé nohy na šlapání v úseku • Doba v zóně silového výkonu • Prům. silový výkon posl. úseku • Max. silový výkon posl. úseku • Prům. silový výkon automaticky uloženého úseku • Max. silový výkon automaticky uloženého úseku • Prům. podíl levé a pravé nohy na šlapání automaticky 	<ul style="list-style-type: none"> • NORMALIZED POWER aut. úseku • INTENSITY FACTOR aut. úseku • TRAINING STRESS SCORE aut. úseku • NORMALIZED POWER • INTENSITY FACTOR • TRAINING STRESS SCORE • NORMALIZED POWER úseku • INTENSITY FACTOR úseku • TRAINING STRESS SCORE úseku • NORMALIZED POWER posl. úseku • INTENSITY FACTOR posl. úseku • TRAINING STRESS SCORE posl. úseku

RYCHLOST	KADENCE	SILOVÝ VÝKON	TRAININGPEAKS
		uloženého úseku • Prům. podíl levé a pravé nohy na šlapání v posl. úseku	

 Dle nastavení náhledu silového výkonu v [Nastavení sportovních profilů](#) je silový výkon zobrazován ve **W** (wattech) **W/kg** (wattech/kg) nebo v **FTP %** (procentech FTP) (procentech funkčního prahového silového výkonu).

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na **Uložit**. Nastavení uložíte do M460 stisknutím tlačítka pro synchronizaci ve 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.

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 nástroj pro synchronizaci tréninkových dat v M460 s webovou službou Flow.

Používání této aplikace spolu s M460 Vám umožňuje:

- Získat rychlý přehled o svém tréninku a provést okamžitou analýzu každého detailu svého výkonu
 - Získat náhled trasy na mapě
 - Přínos tréninku
 - Tréninkovou zátěž a regeneraci
 - Čas zahájení a délku tréninkové jednotky
 - Průměrnou a maximální rychlost/tempo a vzdálenost.
 - 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

 *Dříve než budete moci začít aplikaci Flow používat, musíte si M460 zaregistrovat ve webové službě Flow. Registrace proběhne, když si M460 nastavíte na flow.polar.com/start. Další informace viz [Set Up Your M460](#) (Nastavení M460)*

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo z Google Play. Pro podporu a další informace o tom, jak aplikaci Polar Flow používat, jděte na www.polar.com/en/support/Flow_app. Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte toto zařízení nejprve spárovat se sporttesterem M460. Další informace viz [Pairing](#) (Párování).

K tomu, abyste měli přístup k datům z tréninku v aplikaci Flow je potřeba, abyste ji po skončení tréninku synchronizovali se sporttesterem M460. Informace o synchronizaci M460 s aplikací Flow naleznete v oddíle [Syncing](#) (Synchronizace).

SYNCHRONIZACE

Data ze svého tréninkového počítače M460 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 M460 a webovou službou a aplikací Flow, musíte mít otevřený účet u firmy Polar a nainstalovaný software FlowSync. Jděte na adresu flow.polar.com/start, otevřete si účet u Polaru ve webové službě Polar Flow a stáhněte si a nainstalujte do svého osobního počítače software FlowSync. Z App Store nebo Google Play si do mobilu stáhněte aplikaci Flow.


Nezapomínejte na synchronizaci a aktualizaci svých dat mezi M460, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoliv.

SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC

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

1. Zapojte mikrokonektor USB do M460 a druhý konec kabelu do osobního počítače. Přesvědčte se, že je spuštěný software FlowSync.
2. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Completed (Dokončeno).

Pokaždé, když připojíte M460 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 změníte nastavení, když máte M460 připojený k počítači, stiskněte tlačítko synchronizovat na FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do vašeho M460.*

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na support.polar.com/en/support/flow

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na support.polar.com/en/support/FlowSync.

SYNCHRONIZACE DAT S APLIKACÍ FLOW.

Před započítím synchronizace je potřeba:

- Mít otevřený účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow.
- Mít tréninkový počítač M460 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 M460 spárovaný s mobilním telefonem. Další informace viz "Spárování snímačů s M460" on page 13

Existují dva způsoby, jak můžete svá data synchronizovat:

1. Přihlašte se do aplikace Flow a stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT na M460.
2. Zobrazí se text **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaný textem **Connecting to app** (Připojuji se k aplikaci).
3. Po dokončení se zobrazí text **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 stiskněte tlačítko START na M460.
2. Zobrazí se text **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaný textem **Connecting to app** (Připojuji se k aplikaci).
3. Po dokončení se zobrazí text **Syncing completed** (Synchronizace dokončena).

 *Když synchronizujete M460 s aplikací Flow, vaše tréninková data jsou také automaticky zálohována do webové služby Flow přes internetové připojení.*

Pro podporu a více informací o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, jděte na support.polar.com/en/support/Flow_app.

DŮLEŽITÉ INFORMACE


PÉČE O M460

Jako každé elektronické zařízení, i Polar M460 by měl být udržován v čistotě a pečlivě opatrován. Níže uvedené pokyny vám pomohou dodržet záruční podmínky, udržet zařízení ve špičkovém stavu a vyhnout se tak problémům s nabíjením a synchronizací.

M460

Udržujte tréninkové zařízení v čistotě. K odstraňování nečistot z tréninkového zařízení používejte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování dokonalé voděodolnosti neomyvejte tréninkové zařízení tlakovým čističem. Nepokládejte tréninkové zařízení do vody. Nikdy nepoužívejte alkohol nebo abrazivní materiál, jako jsou např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky.

Po každém použití portu USB na tréninkovém zařízení se podívejte, zda na těsnění krytu pouzdra neulpěly nějaké vlasy, prach nebo jiné nečistoty. Jakoukoliv nečistotu jemně otřete. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje nebo prostředky, které by mohly poškrábat plastové díly.

 *Nevhodný pro koupání nebo plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. Nepokládejte tréninkové zařízení do vody. Hustý déšť může bránit příjmu signálu GPS.*

Nevystavujte zařízení silnému mrazu (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 nebo abrazivní materiál (jako jsou 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. Nenamáčejte hrudní pás ve vodě, nežehlete ho, nepoužívejte chemická čistidla 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

M460: Tréninkové zařízení uchovávejte na chladném a suchém místě. Nepřechovávejte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte tréninkové zařízení po delší dobu přímému slunečnímu záření, například jeho ponecháním v autě nebo uchycením na držáku jízdního kola. Doporučujeme, aby tréninkové zařízení bylo skladováno s částečně nebo plně nabitou baterií. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkové zařízení uskladnit na několik měsíců, doporučujeme, abyste ho v průběhu skladování po několika měsících znovu nabili. Prodloužíte tím životnost baterie.

Heart rate sensor (Snímač srdeční frekvence): Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž prodloužíte životnost baterie na maximum. Uchovávejte snímač srdeční frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neponechávejte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač srdeční frekvence po delší dobu přímému slunečnímu svitu.

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 následné 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 support.polar.com 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 a aplikace Polar Flow, do diskusního fóra i k odebrání zpravodaje, se používá totéž uživatelské jméno a heslo.

BATERIE

Polar M460 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.

>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.

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 sběrný elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

Snímač srdeční frekvence Polar H10 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).

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 maloobchodních prodejců výrobků firmy Polar a v autorizovaných servisech. V USA a Kanadě jsou v autorizovaných servisních střediscích Polaru k dostání i další těsnicí kroužky. Ve Spojených státech lze soupravy těsnicích kroužků a baterií zakoupit také na internetových stránkách www.polar.com/us-en.

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. Otevřete kryt baterie malým plochým nástrojem.
2. Z krytu baterie vyjměte starou baterii.
3. Vložte novou baterii (CR2025) tak, aby mínus pól směřoval ven.
4. Vyrovnajte okraj krytu baterie s drážkou na konektoru a vmáčkněte kryt baterie zpět na místo. Musí se ozvat slyšitelné zacvaknutí.



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

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tréninkové zařízení Polar M460 poskytuje ukazatele výkonnosti. Tréninkové zařízení je zkonstruováno k tomu, aby ukazovalo úroveň fyzické námahy a regenerace v průběhu tréninku i po něm. Měří srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost. Měří rovněž kadenci jízdy na kole, jestliže je používáno se snímačem kadence a silový výkon, jestliže je používáno se snímačem výkonu. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Tréninkové zařízení by nemělo být používáno 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 nevypočitatelně 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. Pohybuje se 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?

Veďte 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.**

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

M460

Typ baterie:	Nabíjecí baterie 385mAh, 4,35V
Výdrž baterie:	Výdrž baterie až 16 hodin tréninku se zapnutým měřením tepové frekvence a přijímačem GPS
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F Nabíjení nebo přechovávání M460 v prostředí, kde se teploty pohybují mimo tento teplotní rozsah, může vést k poškození baterie a trvalému snížení její kapacity - zejména pokud je teplota vyšší.
Materiál použitý při výrobě tréninkového počítače:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Přesnost hodinek:	Lepší než ± 0,5 s / den při teplotě 25 °C / 77 °F
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
Voděodolnost:	IPX7 (odolný proti dešti, nevhodný pro plavání)
Kapacita paměti:	64 MB paměti Flash Až 70 hodin záznamu (35 hodin s měřením tepové frekvence a příjmem GPS)
Rozlišení displeje:	128 x 128

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H10

Životnost baterie:	400 hod
Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90, materiál: silikon
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru:	ABS, ABS + GF, PC, nerez ocel
Materiál popruhu:	Polyamid, polyuretan, elastan, polyester, silikon
Voděodolnost:	30 m

Snímač tepové frekvence Polar H10 používá, mezi jinými, tuto patentovanou technologii:

- šifrovaný přenos OwnCode®

Tréninkový počítač M460 používá, mezi jinými, tuto patentovanou technologii:

- Technologii OwnIndex® pro kondiční test.

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.

KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách support.polar.com.

VODĚODLNOST 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 Polaru je testována podle mezinárodních norem **ISO 22810** nebo **IEC60529**. Každý přístroj od Polaru, 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.

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 www.polar.com/cs/regulacni_informace .
 	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.
--

Pro náhled regulačních štítků, určených speciálně pro M460, jděte do **Settings > General settings > About your product** (Nastavení > Obecná nastavení > Informace o výrobku).

 *Na zadní straně těla, pod zadním krytem, se nachází regulační označení. Pokyny pro sejmutí zadního krytu viz Changeable cover(Vyměnitelný kryt).*

Legislativní informace najdete na adrese support.polar.com.

PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. 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 ani 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.

2.0 CS 05/2021