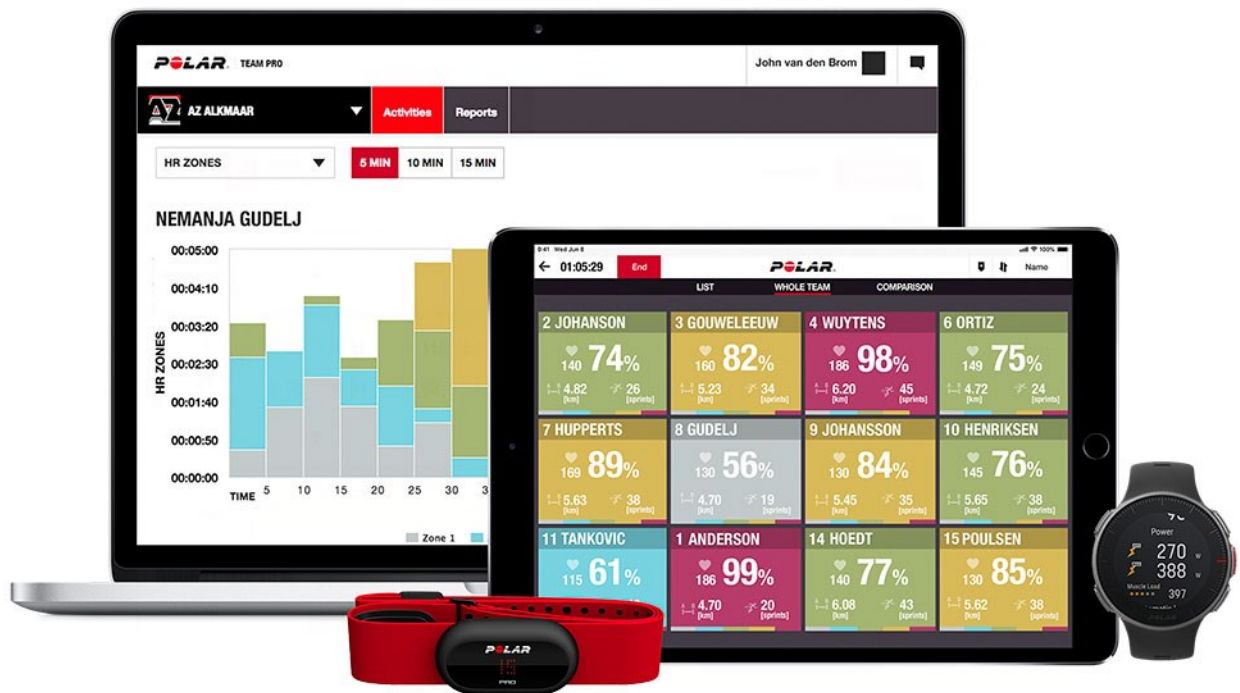




POLAR TEAM PRO



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Úvod	6
Dokovací stanice Polar Pro Team	6
Snímač Polar Pro	6
Aplikace Polar Team Pro	7
Webová služba Polar Team Pro	7
iPad (prodává se samostatně)	7
Informace a funkce	8
Snímač Polar Pro	8
Dokovací stanice Polar Pro Team	8
Webová služba a aplikace Polar Team Pro	8
Seznamte se s Polar Team Pro	9
Obsah balení	9
Dokovací stanice Polar Pro Team	9
Snímač Polar Pro	10
První nastavení	10
Nabíjení	11
Aktivace účtu	11
Průvodce prvním nastavením týmu ve třech krocích	11
1/3 Obecné informace	11
2/3 Sportovní profil	11
3/3 Hráči	12
Stažení aplikace Polar Team Pro do iPadu	12
Nabíjení	12
Nabíjení dokovací stanice Polar Pro Team	12
Nabíjení snímačů Polar Pro	13
Aktualizace firmwaru	13
Jak aktualizovat firmware	13
Informace o aktualizaci	13
Jazyky	13
Navigace	13
Webová služba Polar Team Pro	13
Aktivity	14
Zprávy	14
Aplikace Polar Team Pro	14
Úvodní stránka týmu	14
Hráči	15
Snímače a dokovací stanice	15
Zahájit trénink	15
Uživatelská příručka	15
Nastavení organizace	16
Upravit nastavení organizace	16
Přidání trenéra do organizace	16
Přidat stávajícího trenéra k týmu	16
Nastavení týmů	16

Upravení nastavení týmů	17
Přidání trenéra k týmu	17
Zobrazení seznamu hráčů	17
Možnosti hráčů	17
Přidání nového hráče do týmu	18
Přidání stávajícího hráče k týmu	18
Upravení nastavení hráče	18
Nastavení profilu	18
Upravení nastavení profilu	18
Jak nosit snímač Polar Pro	19
Jak nosit snímač Polar Pro s hrudním popruhem	19
Jak nosit snímač Polar Pro s trikem Team Pro	19
Zahájení tréninku	20
Zobrazení dat v reálném čase	20
Zobrazení podrobných dat hráčů	21
Tipy	21
Živé fáze	21
Přidání živé fáze	22
Přidávání označení	22
Jak přidat označení týmu	22
Jak přidat označení hráče	22
Porovnávání hráčů	22
Přidání hráče do porovnávacího zobrazení	22
Odebrání hráče z porovnání	23
Odebrání všech hráčů z porovnání	23
Konec tréninku	23
Ukončení tréninku a uložení dat	23
Ukončení tréninku a smazání dat	23
Synchronizace dat ze snímačů do webové služby pomocí dokovací stanice	24
Informace o synchronizaci	24
Nesynchronizovaná data	24
Analýza dat v aplikaci Team Pro	24
Upravit	25
Zpráva	25
Shrnutí	25
Řazení hráčů	25
Zobrazení shrnutí tréninku hráče	25
Analýza	25
Porovnání dat hráčů s týmovým průměrem	25
Porovnání dvou hráčů mezi sebou	25
Zobrazení označení	25
Upravení označení	26
Mapa	26
Vytvoření tréninkového hřiště pro teplotní mapu	26
Analýza dat ve webové službě Team Pro	26
Shrnutí	26
Upravit trénink	27
Přesunutí hráčů	27
Odebrání hráčů	27

Vytvoření nového tréninku	27
Analýza	27
Přidávání označení	27
Zobrazení označení	27
Porovnávání	28
Porovnávání hráčů	28
Porovnávání dat jednotlivých fází	28
Zoom porovnávacího zobrazení	28
Oříznout	28
Oříznout trénink	28
Fáze	29
Přidání fáze	29
Zobrazení dat fáze	29
Interval RR	29
Export dat	29
Export tréninkových dat	30
Export prvotních dat hráčů	30
Zprávy	30
Šablony	30
Vytvoření vlastní šablony zprávy	31
Uložení šablony zprávy	31
Odstranění šablony	31
Shrnutí	31
Vygenerování přehledu shrnutí	31
Grafy	31
Vygenerování grafického přehledu	31
Tréninková zátěž	32
Zóny tepové frekvence Polar	33
Úprava zón tepové frekvence	33
Individuální trénink	35
Osobní účet Flow a zařízení Polar	35
Návod pro první použití pro trenéra	36
Návod pro první použití pro hráče	37
1. Přečtete si stručný návod pro první použití zařízení.	37
2. Zařízení Polar každý den synchronizujte.	37
Zobrazení kalendářního měsíce individuálního hráče ve službě Team Pro	38
Zobrazení kalendářního dne individuálního hráče Team Pro	39
Zrušení propojení osobního účtu Flow hráče s webovou službou Team Pro	39
Zóny rychlosti Polar	40
Upravování zón rychlosti	40
Sprinty	40
Prahová hodnota sprintu	41
Tréninková zátěž	41
Kardio zátěž	41
Slovní popis a bodová stupnice	42
Stav kardio zátěže	42
Svalová zátěž	42
Přidání svalové zátěže do sportovního profilu	43
Péče o vaše řešení Polar Team Pro	44

Snímač Polar Pro	44
Hrudní popruhy	44
Dokovací stanice Polar Pro Team	44
Technické specifikace	44
Snímač Polar Pro	44
Dokovací stanice Polar Pro Team	45
Důležité bezpečnostní informace	45
Zařízení napájená střídavým proudem	45
Zařízení napájená baterií	46
Bezdrátová zařízení	46
Všechna zařízení	46
Riziko udušení	46
Informace o regulačních předpisech	46
Dokovací stanice Polar Pro Team	46
Prohlášení o shodě	47
Kanada	47
USA	47
Informace o regulačních předpisech směrnice FCC	47
Snímač Polar Pro	47
Prohlášení o shodě	48
Kanada	48
USA	48
Bezpečnostní opatření	49
Rušení během tréninku	49
Minimalizace rizik při tréninku	50
Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar	51
Zásady ochrany osobních údajů společností Polar	52
Polar Team Pro – pokyny pro tým	52
Polar Team Pro – pokyny pro hráče	52
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti	53

ÚVOD

Děkujeme, že jste si vybrali Polar! V této uživatelské příručce se seznámíte se základy používání a péče o tréninkové a trenérské řešení Polar Team Pro navržené pro monitorování a analyzování špičkového týmového sportovního výkonu.

Vzhledem k soustavnému vývoji se tato uživatelská příručka aktualizuje, jakmile jsou k dispozici nové verze softwaru/firmwaru. Nejnovější verze uživatelské příručky je k dispozici na stránce support.polar.com/en/polar-team-pro a odkazy na ni naleznete také ve webové službě a aplikaci Polar Team Pro.

DOKOVACÍ STANICE POLAR PRO TEAM



Dokovací stanice se používá pro nabíjení snímačů Polar Pro a synchronizaci tréninkových dat ze snímačů do aplikace a webové služby Polar Team Pro. Zároveň slouží jako základna a nabíječka pro iPad®.

SNÍMAČ POLAR PRO



Snímač Polar Pro měří rozsáhlá výkonnostní data hráče, podrobně zaznamenává data a v reálném čase je posílá do iPadu® přes rozhraní *Bluetooth*® Smart, a umožňuje vám tak během tréninku sledovat informace v reálném čase. Po každém tréninku vložte snímač do dokovací stanice Polar Pro Team, aby se nabil, a synchronizujte data do aplikace v iPadu a webové službě Polar Team Pro, abyste je mohli dál analyzovat.

Snímač Polar Pro lze nosit v tričku Polar Team Pro, které má pro něj speciální kapsu. Tričko se pohodlně nosí a dobře odvádí vlhkost z kůže.

APLIKACE POLAR TEAM PRO



Zobrazujte rozsáhlá klíčová výkonnostní data v reálném čase až od 60 hráčů. Porovnávejte hráče a přidávejte poznámky a označení během tréninku. Získejte okamžitá shrnutí tréninku po tréninku i zobrazení teplotní mapy pro analýzu polohy hráčů.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR TEAM PRO



Účinné nástroje pro analýzu tréninků a vytváření zpráv. Můžete podrobně analyzovat tréninková data celého týmu i porovnávat hráče. Můžete vytvářet na míru šité zprávy pro celý tým nebo jednotlivé hráče. Při používání hodinek Polar mimo tréninku získáte ucelený pohled na údaje o regeneraci a spánku hráčů.

IPAD (PRODÁVÁ SE SAMOSTATNĚ)

Aby bylo řešení Polar Team Pro kompletní, budete potřebovat také iPad®. S aplikací Polar Team Pro běžící na vašem iPadu® budete moci sledovat tréninková data při trénincích v reálném čase.

V iPadu byste měli mít nainstalovanou nejnovější verzi systému iOS. Abyste mohli synchronizovat data z aplikace do webové služby, potřebujete připojení k internetu.

* Upozorňujeme, že velký 12,9" model iPadu Pro se nevhodí do dokovacího konektoru, ale lze jej připojit k dokovací stanici Team Pro pomocí kabelu Lightning/USB přes port USB.

INFORMACE A FUNKCE

SNÍMAČ POLAR PRO

- Snímač tepové frekvence kompatibilní s technologií Bluetooth Smart
- Zobrazování dat v aplikaci Polar Team Pro na iPadu v reálném čase.
- Velký dosah a ukládání dat do vyrovnávací paměti v reálném čase
- Dosah až 200 metrů
- Rychlost běhu, vzdálenost, sprinty, zrychlení a kadence běhu venku i v hale
- Tepová frekvence
- Variabilita tepové frekvence
- GPS
- Pohybový snímač MEMS (akcelerometr, gyroskop, digitální kompas)
- Provozní doba 10 hodin
- Paměť snímače až 72 hodin
- Dobíjení (z vybité baterie na plně nabitou) 3 hodiny
- Kompatibilní s červeným měkkým hrudním popruhem Polar Pro
- Aktualizovatelný firmware

DOKOVACÍ STANICE POLAR PRO TEAM

- Sloty pro 20 snímačů
- Synchronizace dat za provozu a pohodlné nabíjení pro iPad a snímače Polar Pro
- Aktualizovatelný firmware

WEBOVÁ SLUŽBA A APLIKACE POLAR TEAM PRO

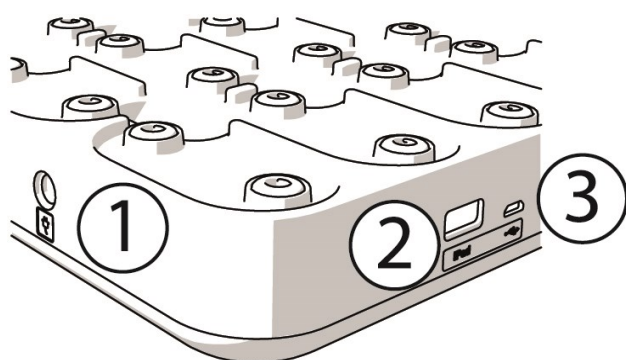
- Softwarové a databázové řešení na bázi cloudu
- Podpora více týmů
- Podpora přístupu více koučů
- Zabezpečené individuální přihlášení
- Uzpůsobitelné zóny tepové frekvence
- Uzpůsobitelné zóny rychlosti
- Graf tepové frekvence v rámci tréninkových výsledků
- Funkce výběru a zoomu analýzy tepové frekvence
- Funkce analýzy rychlosti, vzdálenosti a sprintů
- Přizpůsobitelné nastavení prahové hodnoty sprintu
- Přizpůsobitelné zóny zrychlení/zpomalení
- Analýza polohy s teplotní mapou
- Fáze
- Označení
- Export tréninkových dat do aplikace Excel
- Dlouhodobé zprávy (týdenní, měsíční, sezónní)

SEZNAMTE SE S POLAR TEAM PRO

OBSAH BALENÍ

- Dokovací stanice Polar Pro Team (včetně čtyř adaptérů na stř. proud)
- 10 snímačů a hrudních popruhů Polar Pro
- Prací sáček
- Pouzdro na snímače
- Brašna přes rameno

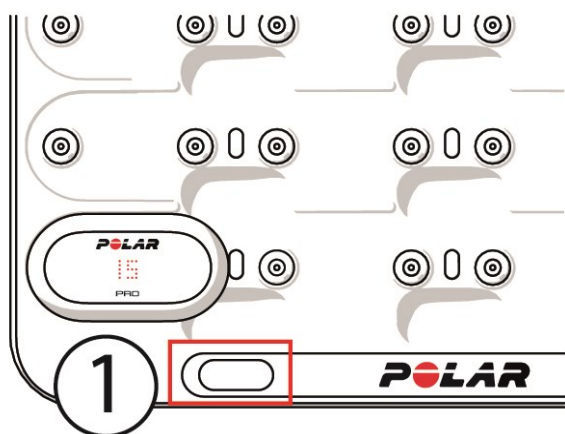
DOKOVACÍ STANICE POLAR PRO TEAM



1. **Napájecí zdiřka (stř. proud):** Dobijte dokovací stanici pomocí napájecího kabelu, který je součástí balení.

2. **USB port:** Alternativní způsob připojení iPadu k dokovací stanici pomocí konektoru USB Lightning. Pokud není váš iPad kompatibilní s kabelem Lightning nebo se nevejde do dokovacího konektoru, použijte port USB. **Upozorňujeme, že když je iPad připojen k dokovací stanici pomocí primárního připojení (je vložen do dokovací stanice a připojen pomocí konektoru Lightning), nelze použít připojení přes port USB. Připojení přes port USB lze použít pouze tehdy, když iPad není vložen do dokovací stanice.**

3. **Mikro USB port:** Pro servisní úkony prováděné společností Polar.



1. **Tlačítko dokovací stanice:** Stiskněte pro zobrazení čísel hráčů na snímačích, když dokovací stanice není zapojená do zásuvky.

SNÍMAČ POLAR PRO



1a. **Číslo hráče:** Když je snímač v dokovací stanici, zobrazí se číslo hráče. Když snímač není v dokovací stanici, můžete číslo zobrazit tak, že prsty zmáčkněte konektory na zadní straně snímače. Když máte snímač připnutý na sobě, dvakrát klepněte na displej, aby se číslo zobrazilo.

2a. **Tepová frekvence:** Při detekování tepové frekvence se zobrazí symbol srdce.

2b. **GPS:** Jakmile přístroj zachytí signál GPS, symbol satelitu přestane blikat.

PRVNÍ NASTAVENÍ

První věc, kterou musíte po rozbalení tréninkového a trenérského řešení Polar Team Pro udělat, je nabít dokovací stanici Polar Pro Team a snímače Polar Pro.

NABÍJENÍ

1. Dejte snímače do dokovací stanice tak, aby pevně zapadly na místo (dbejte na to, aby oba konce snímače zapadly na místo). **Pokud jsou loga Polar na snímačích a na dokovací stanici stejným směrem, jsou snímače vloženy správně.**
2. Nejprve k dokovací stanici připojte nabíjecí kabel na stř. proud vhodný pro váš region a poté zapojte druhý konec do zásuvky.
3. Na snímačích se zobrazí nabíjecí animace.

AKTIVACE ÚČTU

Po nákupu obdržíte potvrzovací e-mail s odkazem. Klikněte na něj; otevře se průvodce, který vás provede nastavením vaší organizace a týmu ve webové službě. Postupujte podle pokynů průvodce a vyplňte požadované informace. Poté přejděte na adresu teampro.polar.com a přihlaste se pomocí svých přihlašovacích údajů.

PRŮVODCE PRVNÍM NASTAVENÍM TÝMU VE TŘECH KROCÍCH

Průvodce prvním nastavením týmu ve třech krocích vás provede celým procesem prvního nastavení ve webové službě Polar Team Pro. Pomocí průvodce můžete vytvořit svůj tým, vybrat si sport a přidávat hráče. Při prvním nastavení vyplňte všechna požadovaná pole pro každé nastavení. Pokud nyní nemáte všechny informace o hráčích, můžete je později aktualizovat v **Nastavení týmu**.

Když budete mít nastavení hotové, zvolte **DALŠÍ**, abyste mohli přejít k dalšímu kroku. Pokud se kdykoli budete chtít vrátit, zvolte **PŘEDCHOZÍ** v pravém dolním rohu.

1/3 Obecné informace

Vyplňte základní údaje o svém týmu.

- Název týmu
- Logo týmu (volitelné)
- Výchozí sport
- Role v týmu (můžete použít výchozí role, vytvořit si vlastní nebo nepoužít žádné)
- Způsob zobrazení tréninkové zátěže (vyberte možnost Kardio zátěž a svalová zátěž, Doba regenerace nebo Skóre)

Chcete-li přejít k dalšímu kroku, vyberte možnost **DALŠÍ**.

2/3 Sportovní profil

Vyberte, zda chcete použít svalovou zátěž a silové zóny. Definujte zóny tepové frekvence, zóny rychlosti, zóny zrychlení/zpomalení a prahovou hodnotu sprintu, které bude váš tým používat.

- Svalová zátěž a silové zóny (zvolte Zap. nebo Vyp.)
- Zóny tepové frekvence (zvolte výchozí nebo volitelné)
- Zóny rychlosti (výchozí nebo volitelné)
- Zóny zrychlení (výchozí nebo volitelné)
- Zóny zpomalení (výchozí nebo volitelné)
- Typ prahové hodnoty sprintu (výchozí nebo volitelný) a hodnota rychlosti (km/h) nebo zrychlení

- (m/s²).
- Silové zóny (výchozí nebo volitelné)

Chcete-li přejít k dalšímu kroku, vyberte možnost **DALŠÍ**.

3/3 Hráči

Přidejte hráče do svého týmu.

1. Zvolte **Přidat nové hráče**.
2. Vyplňte pole s informacemi o hráčích. Propojte osobní účet Flow hráče přidáním jeho e-mailové adresy do pole Propojit účet Flow.
3. Vždy, když vytvoříte hráče, musíte vybrat možnost **PŘIDAT HRÁČE DO TÝMU**. V opačném případě se hráč do týmu nepřidá.
4. Z rozevíracího seznamu vyberte zobrazení Nightly Recharge, Míra regenerace nebo Stav kardio zátěže.

Poté, co do týmu přidáte všechny hráče, vyberte možnost **HOTOVO**. Poté vyberte možnost **DALŠÍ**. Po dokončení průvodce prvním nastavením týmu se na obrazovce zobrazí text **Vítejte v týmu**.

STAŽENÍ APLIKACE POLAR TEAM PRO DO IPADU

Po dokončení nastavení týmu ve webové službě Polar Team Pro je na čase dokončit první nastavení tým, že si stáhnete aplikaci Polar Team Pro a provedete synchronizaci informací o hráčích prostřednictvím dokovací stanice Polar Pro Team se snímači.

1. Stáhněte si aplikaci Polar Team Pro do iPadu z obchodu App Store.
2. Přihlaste se do aplikace pomocí stejných přihlašovacích údajů, jaké používáte ve webové službě Polar Team Pro.
3. Vložte iPad do dokovací stanice. Dbejte na to, aby byl správně vyrovnaný a pevně nasazen na základnu.
4. Na displeji iPadu se zobrazí text **SNÍMAČE A DOKOVACÍ STANICE**.
5. Klepněte na možnost **Přiřadit automaticky** v levém horním rohu, čímž přiřadíte snímače hráčům.
6. Jakmile je snímač přiřazen, na každém snímači na displeji iPadu se zobrazí číslo hráče a zelené zaškrtnuté znaménko.

Řešení Polar Team Pro je nyní nastaveno a připraveno k prvnímu tréninku.



Hráči bez snímače jsou uvedeni v seznamu při přiřazování snímačů.

NABÍJENÍ

NABÍJENÍ DOKOVACÍ STANICE POLAR PRO TEAM

Zapojte dokovací stanici do zásuvky pomocí adaptéru na stř. proud a napájecího kabelu na stř. proud vhodného pro váš region. Používejte výhradně adaptér a napájecí kabel dodávaný s dokovací stanicí. Adaptér je určený pouze k použití ve vnitřních prostorách. Dokovací stanici a snímače nabíjejte jen ve vnitřních prostorách.

NABÍJENÍ SNÍMAČŮ POLAR PRO

Snímače nabíjejte v dokovací stanici Polar Pro Team. Odpojte snímače od hrudních popruhů a vložte je do dokovací stanice tak, aby pevně zapadly na místo (dbejte na to, aby oba konce snímače zapadly na místo).

Pokud jsou loga Polar na snímačích a na dokovací stanici stejným směrem, jsou snímače vloženy správně. Nabíjení zcela vybitých snímačů může trvat tři hodiny.

AKTUALIZACE FIRMWARU

Firmware dokovací stanice Polar Pro Team a snímačů Polar Pro lze aktualizovat. Aplikace Polar Team Pro vás upozorní, jakmile bude k dispozici nová verze firmwaru, a vyzve vás, abyste si ji stáhli. Firmware snímačů i dokovací stanice se aktualizuje prostřednictvím aplikace Polar Team Pro na iPadu. Aktualizujte firmware, jakmile je aktualizace k dispozici.

Jak aktualizovat firmware

1. Vložte iPad do dokovací stanice, aplikace Polar Team Pro se přepne do zobrazení **Snímače a dokovací stanice**.
2. Když je k dispozici nový firmware, zobrazí se text **JE K DISPOZICI AKTUALIZACE**.
3. Klepněte na možnost **JE K DISPOZICI AKTUALIZACE** a poté na Aktualizovat dokovací stanici nebo Aktualizovat snímače podle toho, jaký firmware je k dispozici.

Informace o aktualizaci

- Během aktualizace nevyjímejte iPad z dokovací stanice, tím byste aktualizaci přerušili.
- Upozorňujeme, že aktualizace plné dokovací stanice (20 snímačů) může trvat až 40 minut.
- Všechny snímače lze aktualizovat najednou.

JAZYKY

Řešení Polar Team Pro je dostupné v těchto jazycích: angličtina, němčina, francouzština, italština, nizozemština, španělština, portugalská, dánština, finština, norština, švédština, polština, čeština, ruština, turečtina, japonština, zjednodušená čínština, korejština, indonéština, maďarština, slovinština a estonština.

Jazyky webové služby a aplikace Polar Team Pro závisí na jazykovém nastavení internetového prohlížeče nebo iPadu. Chcete-li změnit jazyk webové služby, přejděte do jazykového nastavení internetového prohlížeče. Chcete-li změnit jazyk aplikace, přejděte do jazykového nastavení iPadu.

NAVIGACE

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR TEAM PRO


Webová služba Polar Team Pro nabízí dvě hlavní zobrazení: **Aktivity** a **Zprávy**.

Aktivity

Pokaždé, když se přihlásíte, dostanete se do zobrazení **Aktivity** a uvidíte kalendář s tréninky vašeho týmu pro daný týden. Zobrazení můžete změnit na měsíční nebo denní zobrazení a zvolit zobrazení tréninků celého týmu nebo jen jednoho hráče. Rolujte do spodní části obrazovky, kde uvidíte shrnutí tréninků ze zvoleného období, které zahrnuje počet a celkové trvání tréninků.

Zobrazení aktivit slouží jako výchozí bod, ze kterého si můžete vybrat, jaká tréninková data chcete analyzovat podrobněji. Více informací o analýze tréninkových dat najdete v oddílu "Analýza dat ve webové službě Team Pro" on page 26.




Nastavení, uživatelská příručka a odhlášení: Vyberte možnost  (jméno / profilová fotografie) v pravém horním rohu, chcete-li zobrazit a upravit svá nastavení (Účet a obecné), otevřít uživatelskou příručku nebo se odhlásit.



Nastavení týmů, sportovní profily, seznam hráčů a trenéři. Výběrem možnosti  v pravém horním rohu zobrazíte a upravíte **Nastavení týmů** a **Nastavení organizace**.

Více týmů v organizaci: Pokud ve své organizaci máte více týmů, z rozvíracího seznamu v levém horním rohu vyberte tým, jehož kalendář chcete zobrazit.

Upozornění: Klikněte na možnost  v pravém horním rohu, aby se otevřel panel upozornění, kde najdete například informaci o tom, že k vašemu týmu byl přidán nový trenér.

Zprávy

V části zpráv můžete vytvářet různé typy zpráv z tréninků vašeho týmu. Můžete si zvolit období, ze kterého chcete vytvořit zprávu, i jak chcete data zobrazit. Zprávu lze vytvořit pro celý tým najednou nebo můžete vybrat jen některé hráče.

Více informací o vytváření zpráv viz oddíl "Zprávy" on page 30.

APLIKACE POLAR TEAM PRO

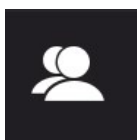
Aplikace Polar Team Pro poskytuje tři hlavní zobrazení: Úvodní stránka týmu, Hráči a Snímače a dokovací stanice.



Úvodní stránka týmu

Na Úvodní stránce týmu uvidíte tréninky vašeho týmu v týdenním zobrazení. Ve výchozím nastavení se zobrazuje aktuální týden. Chcete-li přepínat mezi týdny, přejeďte prstem doleva nebo doprava. V tomto zobrazení uvidíte celkové hodnoty vašeho týmu ve zvoleném týdnu.

Chcete-li zobrazit celkové hodnoty jednoho hráče, vyberte hráče v levém horním rohu.



Hráči

V zobrazení Hráči uvidíte všechny hráče ve vašem týmu a ID snímače, který jim byl přidělený.



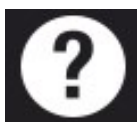
Snímače a dokovací stanice

Když vložíte iPad do dokovací stanice, zobrazí se zobrazení Snímače a dokovací stanice. V tomto zobrazení uvidíte všechny snímače a k jakým hráčům jsou přiřazené. Stiskněte tlačítko Synchronizovat v levém horním rohu, chcete-li synchronizovat informace mezi snímači Polar Pro a aplikací a webovou službou Polar Team Pro.



Zahájit trénink

Stiskněte, chcete-li přejít do zobrazení přehledu tréninku.



Uživatelská příručka

Stiskněte, chcete-li zobrazit uživatelskou příručku. Pozor, pro přístup k příručce potřebujete internetové připojení.


NASTAVENÍ ORGANIZACE

Spravujte a aktualizujte informace týkající se vaší organizace.

V nastavení organizace najdete tyto možnosti:

- **NASTAVENÍ ORGANIZACE:** Zde můžete přidávat a upravovat obecné informace o organizaci včetně jejího názvu, sportu, adresy a dalších informací. Můžete zobrazit stav předplatného.
- **SEZNAM HRÁČŮ:** Zde uvidíte všechny hráče ve vaší organizaci a také to, k jakému týmu jsou přiřazeni.
- **TRENÉŘI:** Zde můžete přidávat, upravovat a odebírat trenéry z vaší organizace.
- **PŘÍSTROJE:** Zde uvidíte, jaké přístroje vaše organizace má.

UPRAVIT NASTAVENÍ ORGANIZACE

1. Vyberte možnost  v pravém horním rohu.
2. V seznamu pod názvem organizace vyberte nastavení, které chcete upravit (**Nastavení organizace**, **Seznam hráčů**, **Trenéři** nebo **Produkty**).

PŘIDÁNÍ TRENÉRA DO ORGANIZACE

1. Vyberte možnost **TRENÉŘI**.
2. Klikněte na tlačítko **PŘIDAT NOVÉHO TRENÉRA**.
3. Zadejte e-mailovou adresu trenéra a týmy, k nimž ho chcete přidělit.
4. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

Trenér obdrží e-mail s odkazem pro aktivaci osobního účtu ve webové službě Team Pro. Při registraci do webové služby musí být použita stejná e-mailová adresa jako ta, na kterou byla zaslána pozvánka. V části **TRENÉŘI** týmu, ke kterému byl trenér přidělen, se zobrazí **Pozvání odesláno**, dokud pozvání nepřijme.

PŘIDAT STÁVAJÍCÍHO TRENÉRA K TÝMU

1. Vyberte možnost **TRENÉŘI**.
2. V zobrazení Trenéři klikněte na tlačítko **UPRAVIT TÝMY**.
3. Zvolte, k jakým týmům je trenér přidělen.
4. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

NASTAVENÍ TÝMŮ


Spravujte a aktualizujte informace týkající se vašeho týmu.

V nastavení týmů najdete tyto možnosti:

- **NASTAVENÍ TÝMŮ:** Zde můžete přidávat a upravovat obecné informace o týmu včetně názvu týmu, loga a sportu. Smazat tým. Zvolit způsob zobrazení tréninkové zátěže.
- **SPORTOVNÍ PROFILY:** Zde můžete upravovat informace o sportovních profilech vašeho týmu, včetně limitů zón tepové frekvence a zón rychlosti.

- **SEZNAM HRÁČŮ:** Zde můžete přidávat, upravovat a odebírat hráče z vašeho týmu. Zobrazit roli hráče, míru regenerace, stav Nightly Recharge™, stav kardio zátěže, podrobné údaje o spánku, indikátor připojení ke službě Flow a možnosti hráčů.
- **TRENÉŘI:** Zde můžete přidávat, upravovat a odebírat trenéry z vašeho týmu.

Upravení nastavení týmů

1. Vyberte možnost  v pravém horním rohu.
2. V seznamu pod názvem týmu vyberte nastavení, které chcete upravit.

Přidání trenéra k týmu

1. Vyberte možnost **TRENÉŘI**.
2. Klikněte na tlačítko **PŘIDAT NOVÉHO TRENÉRA**.
3. Zadejte e-mailovou adresu trenéra.
4. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

Trenér obdrží e-mail s odkazem na aktivaci osobního účtu ve webové službě Team Pro. Zobrazí se text **Pozvání odesláno**, dokud trenér pozvání nepřijme.

ZOBRAZENÍ SEZNAMU HRÁČŮ

Zobrazení seznamu hráčů umožňuje přehledně zobrazit všechny hráče v týmu a jejich údaje. Zde můžete přidávat, upravovat a odebírat hráče z vašeho týmu. Zobrazit roli hráče, míru regenerace, údaje o spánku, indikátor připojení ke službě Flow a možnosti hráčů.

Role: Při nastavení role pro hráče a prohlížení zobrazení seznamu na základě role bude zobrazení seznamu zařazeno do příslušné kategorie.

Míra regenerace: Míra regenerace hráče se nyní zobrazuje také v zobrazení seznamu hráčů, pokud je k dispozici.

Údaje o spánku: Podobně se v zobrazení seznamu hráčů zobrazuje také doba spánku a údaje o něm, pokud jsou k dispozici.

- Doba spánku využívá poslední dostupnou dobu spánku v uplynulých 7 dnech.

Indikátor připojení: Červený proužek v pravém horním rohu označuje, že hráč byl propojen s účtem Polar Flow.

Možnosti hráčů

Podržením myši na profilu hráče zobrazíte následující možnosti:

- Upravit profil hráče (V profilu hráče můžete upravit jméno a číslo hráče, roli v týmu, výšku, hmotnost, frekvenci tréninku, maximální tepovou frekvenci, klidovou tepovou frekvenci, anaerobní práh, VO2max, MAS, MAP a také přidat fotografii.)
- Odebrat hráče
- Přejít na míru regenerace hráče (zobrazí se, pokud je k dispozici)

 Upozorňujeme, že data jsou aktualizována v desetiminutových intervalech.


Přidání nového hráče do týmu

1. Vyberte možnost **SEZNAM HRÁČŮ**.
2. Klikněte na tlačítko **NOVÝ HRÁČ**.
3. Vyplňte informace o hráči a klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.
4. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT SEZNAM**.

Přidání stávajícího hráče k týmu

1. Vyberte možnost **SEZNAM HRÁČŮ**.
2. Klikněte na tlačítko **PŘIDAT HRÁČE**, zobrazí se všichni hráči v organizaci.
3. Klikněte na hráče a zobrazí se zaškrtačací znaménko.
4. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT SEZNAM** a všichni hráči, které jste vybrali (u kterých je zaškrtnutí), se přidají do týmu.

Upravení nastavení hráče

1. Vyberte možnost **SEZNAM HRÁČŮ**.
2. Klikněte na tlačítko  u hráče.
3. Po dokončení úprav klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

V nastavení hráče můžete upravit jméno a číslo hráče, jeho roli v týmu, výšku, hmotnost, frekvenci tréninku, maximální tepovou frekvenci, klidovou tepovou frekvenci, aerobní práh, anaerobní práh, VO2max, MAP, MAS, e-mailovou adresu osobního účtu Flow a také přidat fotografii.


NASTAVENÍ PROFILU

Upravte informace týkající se vašeho účtu a obecná nastavení.

V nastavení profilu najdete tyto možnosti:

- **Účet:** v nastavení účtu můžete měnit svůj e-mail a heslo i přidat adresu k profilu.
- **Obecné:** v obecných nastaveních můžete upravit nastavení data, času a jednotek.

Upravení nastavení profilu

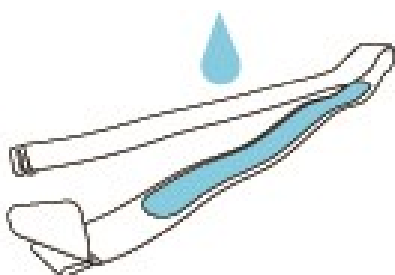
1. Vyberte možnost  (jméno / profilová fotografie) v pravém horním rohu.
2. Vyberte možnost **Nastavení**. Upravte požadovaná nastavení.
3. Po dokončení úprav klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

JAK NOSIT SNÍMAČ POLAR PRO

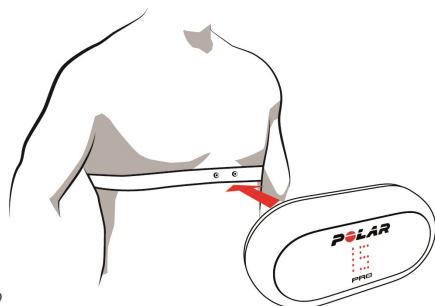
JAK NOSIT SNÍMAČ POLAR PRO S HRUDNÍM POPRUHEM

Před zahájením tréninku rozdejte hráčům snímače a hrudní popruhy Polar Pro a pomozte jim je správně nasadit. Pokud je dokovací stanice Polar Team Pro připojená pomocí kabelu do síťové zásuvky, uvidíte čísla hráčů po stisknutí tlačítka na dokovací stanici.

1. Navlhčete hrudní popruh v oblasti elektrod (obrázek 1).
2. Nasadte si hrudní popruh kolem hrudníku a utáhněte, aby pohodlně seděl.
3. Připojte snímač (obrázek 2).
4. Po každém tréninku sejměte snímač a opláchněte hrudní popruh pod tekoucí vodou, aby zůstal čistý.



1.



2.

JAK NOSIT SNÍMAČ POLAR PRO S TRIKEM TEAM PRO


Triko Polar Team Pro noste tak, aby kapsa na snímač byla vzadu.

1. Snímač do kapsy na zádech vložte tak, aby logo Polar nebylo vzhůru nohama.
2. Pevně zaklapněte na místo. Dbejte na to, aby oba konce snímače zapadly na místo.




ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Před zahájením tréninku se ujistěte, že všichni zúčastnění hráči mají správně nasazený snímač Polar Pro. Zelená kontrolka na snímači přestane blikat, jakmile snímač zachytí signál GPS, a když detekuje tepovou frekvenci, objeví se symbol srdce.

1. Přihlaste se do aplikace Polar Team Pro na iPadu.
2. Klepněte na  obrazovce (uprostřed na levém panelu).
3. V zobrazení přehledu tréninku uvidíte jméno, číslo a tepovou frekvenci každého hráče, pokud signál GPS funguje.
4. Chcete-li spustit záznam tréninku, klepněte na možnost **START** v pravém horním rohu.

Trénink lze zahájit, i když nejsou přítomni všichni hráči. Hráči, kteří dorazí později, budou k tréninku přidáni automaticky a jejich data se zobrazí v aplikaci Team Pro na iPadu, jakmile se k tréninku přidají. Žádné další kroky nejsou potřeba.

 Upozorňujeme, že trénink lze provést i bez použití iPadu a aplikace. V tomto případě snímače zaznamenávají tréninková data a lze je zobrazit po jejich synchronizaci ze snímačů.

ZOBRAZENÍ DAT V REÁLNÉM ČASE


Tréninková data v reálném čase můžete sledovat na svém iPadu v aplikaci Polar Team Pro. Zobrazení tréninku v aplikaci Team Pro poskytuje tři hlavní zobrazení: Seznam, celý Tým a porovnání.

Můžete zobrazit klíčová výkonnostní data v reálném čase, jako je:

- Tepová frekvence (tepů/min. a % max)
- Vzdálenost
- Počet sprintů
- Doba v zónách tepové frekvence
- Vzdálenost v zónách rychlosti

- Tréninková zátěž
- Rychlost v reálném čase

Zobrazení podrobných dat hráčů

1. Klepněte na hráče v zobrazení Seznam, Celý tým nebo Porovnání.
2. Ve vyskakovacím okně klepněte na .

Zobrazí se podrobné informace o daném hráči. Chcete-li přepínat mezi hráči, přejeďte prstem doleva nebo doprava.

Tipy

- iPad můžete držet vodorovně nebo svisle, aplikace Team Pro funguje v obou směrech.
- Chcete-li přepínat mezi zobrazeními, přejeďte prstem doleva nebo doprava.
- Doporučuje se, abyste iPad drželi tak, aby tlačítko Home (Domů) bylo na pravé straně, aby bylo zajištěno nejlepší spojení se snímači. Bluetooth snímač je na iPadu umístěný v pravém rohu od tlačítka Home. Aby spojení bylo co nejlepší, je důležité, abyste nezakrývali tento roh rukou.

 Pokud během tréninku dojde ke ztrátě připojení GPS, zobrazí se upozornění.




ŽIVÉ FÁZE

Vytvářejte fáze během probíhajícího tréninku. Po tréninku se fáze synchronizují s webovou službou a zobrazují se v datech tréninku. Můžete nahrávat několik živých fází najednou. Přidávání fází během probíhajícího tréninku umožňuje označit určitá cvičení nebo období a po skončení tréninku si je podrobně prohlédnout a prozkoumat.

PŘIDÁNÍ ŽIVÉ FÁZE




1. Během probíhajícího tréninku spusťte fázi pomocí možnosti
2. Fázi pojmenujte zadáním názvu do pole **Zadejte název fáze** ve spodní části zobrazení výběru fáze.
3. Stisknutím tlačítka **Start** spusťte záznam fáze.
4. Záznam fáze zastavte výběrem možnosti  vedle času fáze.

 Upozorňujeme, že novou fázi lze spustit, i když předchozí fáze stále běží, takže můžete mít více fází současně.


PŘIDÁVÁNÍ OZNAČENÍ

Přidejte označení s poznámkami, ke kterým se můžete po tréninku vrátit. Můžete je použít například k označení začátku a konce různých fází. Označení lze zobrazit ve webové službě Polar Team Pro po synchronizaci dat.

Jak přidat označení týmu

1. Klepněte na  v pravém horním rohu obrazovky.
2. Přidejte k označení poznámku (volitelné).
3. Klepněte na **HOTOVO**, aby se vyskakovací okno označení zavřelo.


Jak přidat označení hráče

1. Klepněte na hráče.
2. Ve vyskakovacím okně klepněte na .
3. Přidejte k označení poznámku (volitelné).
4. Klepněte na **HOTOVO**, aby se vyskakovací okno označení zavřelo.


POROVNÁVÁNÍ HRÁČŮ

Podívejte se na určité hráče při tréninku podrobněji tak, že je přidáte do porovnávacího zobrazení. Tak můžete snadno zobrazovat a porovnávat data zvolených hráčů v reálném čase.

Přidání hráče do porovnávacího zobrazení

1. Klepněte na hráče.
2. Ve vyskakovacím okně klepněte na .
3. Hráč je přidán do porovnávacího zobrazení.

Odebrání hráče z porovnání


1. Klepněte na hráče.
2. Ve vyskakovacím okně klepněte na .

Odebrání všech hráčů z porovnání

Klepněte na Uvolnit hráče, čímž odeberete všechny hráče z porovnávacího zobrazení.


KONEC TRÉNINKU

Ukončení tréninku a uložení dat


1. Klepněte na  00:00:31 v levém horním rohu.
2. Klepněte na možnost Uložit, aby se záznam tréninku ukončil a uložil.

Po ukončení tréninku a před synchronizací můžete v aplikaci zobrazit tréninková data. Zobrazuje se vzdálenost, podrobné údaje o rychlosti a tepové frekvenci a sprinty.

 Při ukončení tréninku se zobrazí animace, která upozorní na uložení tréninku.

 Pokud je doba mezi tréninkovými soubory kratší než jedna minuta, iPad je při synchronizaci tréninkových souborů sloučí do jednoho tréninku.

Ukončení tréninku a smazání dat

1. Klepněte na tlačítko  00:00:31 v levém horním rohu.
2. Klepněte na možnost Smazat, aby se záznam tréninku ukončil a smazal.

SYNCHRONIZACE DAT ZE SNÍMAČŮ DO WEBOVÉ SLUŽBY POMOCÍ DOKOVACÍ STANICE





Po skončení tréninku je zapotřebí synchronizovat data ze snímačů do dokovací stanice Polar Team Pro a z ní do webové služby Polar Team Pro, abyste je mohli dále analyzovat.


1. Vyberte od hráčů snímače a hrudní popruhy Polar Pro.
2. Vložte snímače Polar Pro do dokovací stanice.
3. Vložte iPad do dokovací stanice.
4. V aplikaci klepněte na možnost **SYNCHRONIZOVAT** v zobrazení **SNÍMAČE A DOKOVACÍ STANICE**.
5. Po dokončení synchronizace se na snímačích na obrazovce zobrazí zelené znaménko zaškrtnutí.


INFORMACE O SYNCHRONIZACI

- Najednou lze synchronizovat maximálně 20 snímačů. Pokud máte více než 20 snímačů, musíte je synchronizovat po sobě.
- iPad musí být připojený k internetu, aby se data mohla přenést do webové služby Polar Team Pro.
- Synchronizovaná data jsou uložena na zabezpečeném cloudovém serveru.

NESYNCHRONIZOVANÁ DATA

- Pokud se vedle tréninku zobrazí , nejsou data synchronizovaná s dokovací stanicí. Klepněte na , aby se otevřelo vyskakovací okno, a klepněte na Synchronizovat nyní.
- Pokud nejsou synchronizovaná data ze všech snímačů (nebo z jednoho či více snímačů), ve vyskakovacím okně se zobrazí Synchronizace částečně dokončena. V takovém případě vložte snímače, které ještě nebyly synchronizovány, do dokovací stanice, a proveďte synchronizaci.
- Pokud se vedle tréninku zobrazí , nejsou data synchronizovaná s webovou službou. Vložte iPad do dokovací stanice. Klepněte na možnost , aby se otevřelo vyskakovací okno, a klepněte na možnost Synchronizovat nyní.

 Nesynchronizované tréninkové soubory zůstanou uloženy v iPadu, dokud nebudou úspěšně synchronizovány s webovou službou.

 Během synchronizace se z aplikace neodhlašujte, aby data zůstala v aplikaci až do dokončení synchronizace.

ANALÝZA DAT V APLIKACI TEAM PRO

Aplikace Polar Team Pro poskytuje okamžité shrnutí tréninku bezprostředně po jeho skončení, zobrazení pokročilé analýzy umožňující podrobné porovnání vzorových dat a zobrazení teplotní mapy. Zobrazení tréninku v aplikaci Polar Team Pro poskytuje tři hlavní zobrazení: **SHRNUTÍ**, **ANALÝZA** a **MAPA**.

UPRAVIT

Pokud chcete upravit čas zahájení nebo ukončení tréninku, vyberte možnost **Upravit** v pravém horním rohu. Červeně zvýrazněná oblast zobrazuje probíhající trénink zaznamenaný pomocí aplikace a oblast mimo ni zobrazuje celý trénink zaznamenaný pomocí snímačů.

ZPRÁVA

Nachází se v pravém horním rohu zobrazení **Shrnutí** po ukončení tréninku. Výběrem možnosti **Zpráva** otevřete zobrazení průměru týmového tréninku a zobrazení konkrétního hráče. Zprávu lze uložit do souborového systému iPadu nebo odeslat prostřednictvím několika možností médií pomocí ikony sdílení v pravém horním rohu zobrazení.

SHRnutí

Zobrazení **SHRnutí** ukazuje data všech hráčů z tréninku.

Řazení hráčů

Hráče lze seřadit podle jména, čísla nebo tréninkových dat (tepová frekvence, rychlost, sprinty atd.). Klepněte na proměnnou, chcete-li hráče podle ní seřadit.

Zobrazení shrnutí tréninku hráče

- V zobrazení **SHRnutí** klepněte na profil hráče, aby se otevřelo podrobné shrnutí tréninku.
- Pomocí vodorovného posuvníku pod grafem zobrazte tepovou frekvenci, rychlost nebo kadenci od určitého bodu.
- Chcete-li přepínat mezi hráči, přejeďte prstem doleva nebo doprava.

ANALÝZA

V zobrazení analýzy můžete porovnávat data hráčů s průměrem týmu nebo dva hráče mezi sebou. Můžete také zobrazovat a upravovat označení.

Porovnání dat hráčů s týmovým průměrem

1. Zvolte možnost **Klepněte pro porovnání**.
2. Zvolte hráče, kterého chcete porovnávat.


Porovnání dvou hráčů mezi sebou

1. Zvolte možnost **Klepněte pro porovnání**.
2. Zvolte hráče, kterého chcete porovnávat.
3. Klepněte na **Týmový průměr** a vyberte hráče.

Zobrazení označení

Pokud chcete zobrazit označení tréninku, klepněte na .

Upravení označení

1. Klepněte na , aby se označení zobrazila.
2. Klepněte na označení, které chcete upravit.
3. Po dokončení úpravy, klepněte na **Hotovo**.

MAPA

Mapa znázorňuje polohu hráčů na hřišti ve zvoleném časovém rozpětí. Čím je barva teplejší, tím více se hráč v dané oblasti pohyboval. Můžete si zvolit, že chcete zobrazit teplotní mapy všech nebo jen některých hráčů. Lze zobrazit spojnicový graf nebo teplotní mapu a satelitní či ilustrační zobrazení hřiště. Pozor:

- Abyste mohli teplotní mapu zobrazit, musí být snímače synchronizované s dokovací stanicí.
- Chcete-li teplotní mapu zobrazit na ilustraci tréninkového hřiště, musíte v aplikaci vytvořit hřiště. To je u každého hřiště potřeba jen jednou.

Vytvoření tréninkového hřiště pro teplotní mapu

1. V zobrazení **Úvodní stránka týmu** klepněte na libovolný trénink.
2. Zvolte zobrazení **MAPA** a klepněte na možnost **Vytvořit nové hřiště**.
3. Hřiště v rámečku můžete přetahovat, zvětšovat/zmenšovat a otáčet dvěma prsty.
4. Jedním prstem přetáhněte rohové praporky do rohů hřiště.
5. Umístěte rohy co nejpřesněji a klepněte na možnost **Zamknout rohy**.
6. Pojmenujte hřiště a klepněte na možnost **Vytvořit**.

ANALÝZA DAT VE WEBOVÉ SLUŽBĚ TEAM PRO

Webová služba Polar Team Pro poskytuje shrnutí tréninků, přehled celého týmu nebo vybraného hráče, analýzu silového tréninku a porovnání, umístění hráčů na teplotní mapě nebo spojnicovém grafu, grafy rozdělení podle tepové frekvence a zón rychlosti a počtu sprintů při tréninku i dlouhodobé zprávy a export dat.

Pokud data tréninku nejsou ve webové službě vidět, ujistěte se, zda jste prostřednictvím dokovací stanice do webové služby synchronizovali data ze snímačů. Více informací viz kapitola "Synchronizace dat ze snímačů do webové služby pomocí dokovací stanice" on page 24

Zobrazení a analýza jednoho tréninku: Z kalendáře v zobrazení **Aktivity** vyberte trénink. Tréninky mají dvě hlavní zobrazení: **SHRnutí** a **ANALÝZA**.

SHRnutí

Zobrazení shrnutí poskytuje přehled tréninku vašeho týmu a výkonnostní proměnné jednotlivých hráčů.

Týmový průměr: Zde se zobrazují týmové průměry proměnných.

Hráči: Jsou uvedeni všichni hráči, kteří se účastní tréninku.

Zobrazení: K dispozici jsou dvě zobrazení: plné a kompaktní.

Řazení hráčů: Existují dva způsoby řazení hráčů: Na kartě hráčů klikněte na proměnnou, podle které je chcete seřadit, nebo vyberte proměnnou po možnosti **SEŘADIT PODLE**.

UPRAVIT TRÉNINK

Funkce Upravit trénink umožňuje trenérům upravovat seznam hráčů jejich odebráním nebo přesunutím do jiného vytvořeného tréninku. Kromě toho mohou trenéři vytvářet nové tréninky.

Přesunutí hráčů

1. Otevřete shrnutí tréninku.
2. Vyberte hráče, které chcete přesunout.
3. Vyberte možnost **Přesunout** ve spodní části obrazovky.
4. Vyberte trénink, do kterého budou hráči přesunuti.
5. Vyberte možnost **Uložit**. Hráči budou přesunuti do tréninku.



Upozorňujeme, že hráče můžete přesunout pouze do tréninků, které se konají ve stejný den.

Odebrání hráčů

1. Otevřete shrnutí tréninku.
2. Vyberte hráče, které chcete odebrat.
3. Vyberte možnost **Odebrat** ve spodní části obrazovky.

Vytvoření nového tréninku

1. Otevřete shrnutí tréninku.
2. Vyberte hráče, které chcete zahrnout do nového tréninku.
3. Vyberte možnost **Vytvořit nový** ve spodní části obrazovky.
4. Otevře se nová stránka. Vyberte sport, typ a přidejte název a poznámky. Poté vyberte možnost **Uložit**.

ANALÝZA

V zobrazení analýzy můžete porovnávat výkonnostní data hráčů.

PŘIDÁVÁNÍ OZNAČENÍ

V zobrazení analýzy můžete k tréninku také přidávat označení. Klikněte na graf, ke kterému chcete přidat označení.

ZOBRAZENÍ OZNAČENÍ

Označení, která jste k tréninku přidali, lze zobrazit pomocí možnosti **ZOBRAZIT OZNAČENÍ**.

POROVNÁVÁNÍ

Můžete porovnávat několik hráčů najednou. Můžete porovnávat grafy tepové frekvence, rychlosti, kadence i zobrazovat zónu tepové frekvence, zónu rychlosti a data o sprintech.

POROVNÁVÁNÍ HRÁČŮ

Při výběru jednoho hráče můžete v grafu zobrazit několik proměnných najednou a při výběru několika hráčů můžete v grafu porovnávat jednu proměnnou najednou.

1. Vyberte trénink.
2. Klikněte na možnost **ANALÝZA**.
3. Z rozevíracího seznamu vyberte hráče, které chcete porovnat.


nebo

1. Vyberte trénink.
2. Klikněte na hráče na seznamu.
3. Klikněte na tlačítko **ANALYZOVAT** ve spodní části obrazovky.

POROVNÁVÁNÍ DAT JEDNOTLIVÝCH FÁZÍ

1. Zaškrtněte rámeček fáze, kterou chcete zobrazit.
2. Zobrazí se pouze data dané fáze.


ZOOM POROVNÁVACÍHO ZOBRAZENÍ

1. Na grafu stiskněte a podržte pravé tlačítko myši v bodě, odkud má fáze začínat, a přetáhněte do bodu, kde má fáze končit, a poté tlačítko myši uvolněte.
2. Chcete-li funkci zoom resetovat a vrátit se do výchozího zobrazení, klikněte na tlačítko .

OŘÍZNOUT

Můžete upravit čas zahájení a ukončení tréninku. Trénink můžete zkrátit na začátku, na konci nebo na obou stranách.

OŘÍZNOUT TRÉNINK


1. Vyberte trénink.
2. Klikněte na tlačítko  vpravo.
3. Vyberte možnost **OŘÍZNOUT TRÉNINK** a pomocí posuvníku upravte čas zahájení a ukončení tréninku. Nebo zadejte čas zahájení a ukončení do rámečků.
4. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

 Upozorňujeme, že oříznutí tréninku nelze vrátit zpět.



FÁZE

Přidávejte fáze k tréninku. Po přidání fáze si můžete zvolit, zda chcete zobrazit výkonnostní data pouze z dané fáze. Fáze lze přidávat jen ve webové službě a pouze po skončení tréninku. Fáze nelze přidávat během tréninku.

PŘIDÁNÍ FÁZE

1. V zobrazení **Aktivity** vyberte trénink.
2. Klikněte na  vpravo.
3. Klikněte na **PŘIDAT FÁZI**, stiskněte a podržte pravé tlačítko myši v bodě, odkud má fáze začínat, a přetáhněte do bodu, kde má fáze končit, a poté tlačítko myši uvolněte. Nebo zadejte čas začátku a ukončení fáze do rámečků.
4. Pojmenujte fázi.
5. Klikněte na **ULOŽIT FÁZI**.

ZOBRAZENÍ DAT FÁZE

1. Vyberte trénink.
2. Zaškrtněte rámeček  **Phase 2**  00:00:50 fáze, kterou chcete zobrazit.
3. Zobrazí se pouze data dané fáze.

Nyní může uživatel vytvářet fáze již během probíhajícího tréninku. Fáze se synchronizují s webovou službou a zobrazují se v datech tréninku.

Lze zaznamenávat několik fází současně.

Záznam probíhajících fází má mechanismy spuštění/zastavení, které nejsou závislé na mechanismech odpovídajících probíhajícímu tréninku, tzn. zastavením probíhající fáze se nezastaví probíhající trénink. Nelze však zahájit fázi, aniž by byl nejprve zahájen trénink.

INTERVAL RR

Umožňuje zobrazit intervaly RR, tzn. doby mezi po sobě jdoucími údery srdce, z údajů o tepové frekvenci z tréninků nebo zápasů v grafu. Graf umožňuje přiblížit a oddělit části dat pro další analýzu. Zobrazené informace zahrnují minimální interval RR, maximální interval RR, průměrný interval RR a variabilitu tepové frekvence (RMSSD).

EXPORT DAT

Tréninková data můžete exportovat ve formátu XLS nebo CSV. Je možné exportovat data celého týmu nebo jen data některých hráčů a můžete si zvolit, zda chcete exportovat data jen některých fází nebo celého tréninku. Vyberte informace a proměnné zobrazené ve sloupcích.

Mezi proměnné, které si můžete vybrat, patří: Číslo hráče, Jméno hráče, Název tréninku, Typ, Název fáze, Délka trvání, Čas zahájení, Čas ukončení, Min. TF (tepů/min.), Prům. TF (tepů/min.), Max. TF (tepů/min.), Min. TF (%), Prům. TF (%), Max. TF (%), Doba v zóně TF, Celková vzdálenost, Vzdálenost/min., Maximální rychlost, Průměrná rychlost, Sprinty, Vzdálenost v zóně rychlosti, Počet zrychlení, Kalorie, Skóre tréninkové zátěže, Kardio zátěž, Doba regenerace, Doba v silových zónách, Svalová zátěž v silových zónách, Svalová zátěž, Min. interval RR, Max. interval RR, Prům. interval RR a variabilita tepové frekvence – HRV (RMSSD).

EXPORT TRÉNINKOVÝCH DAT

1. V zobrazení **Aktivity** vyberte trénink.
2. Klikněte na tlačítko **EXPORT** v pravém horním rohu.
3. Vyberte hráče.
4. Vyberte fáze.
5. Vyberte, jaká data se zobrazí.
6. Klikněte na **EXPORTOVAT VE FORMÁTU XLS** nebo **EXPORTOVAT VE FORMÁTU CSV**.

EXPORT PRVOTNÍCH DAT HRÁČŮ

1. V zobrazení **Aktivity** vyberte trénink.
2. Klikněte na tlačítko **EXPORT** v pravém horním rohu.
3. Vyberte hráče.
4. Klikněte na **EXPORTOVAT PRVOTNÍ DATA**.

Funkce exportu prvotních dat exportuje data tréninku sekundu po sekundě. Export prvotních dat vytvoří soubor zip obsahující složky jednotlivých hráčů, které obsahují soubor CSV, soubor .txt a soubor GPX.

- Soubor CSV obsahuje informace o tepové frekvenci, rychlosti, vzdálenosti, zrychlení/zpomalení a kadenci běhu sekundu po sekundě.
- Soubor .txt obsahuje nefiltrovaná data intervalu RR, která lze analyzovat pomocí nástrojů třetích stran pro variabilitu tepové frekvence.
- Soubor GPX obsahuje informace o poloze, které lze zobrazovat v nástrojích třetích stran.

ZPRÁVY

V části zpráv můžete vytvářet různé typy zpráv z tréninků vašeho týmu. Můžete si zvolit období, ze kterého chcete vytvořit zprávu, i jak chcete data zobrazit. Zprávu lze vytvořit pro celý tým nebo je možné vybrat jen některé hráče. Můžete také vytvářet týdenní přehledy jednoho či více hráčů.

Zprávy lze tisknout přímo ze služby a souhrnné zprávy lze exportovat ve formátu .csv. Ke každému shrnutí exportu týmového tréninku lze přidat jméno, typ a poznámku.

ŠABLONY

Vytvářejte vlastní šablony, abyste pokaždé snadno získali potřebná data.

Vytvoření vlastní šablony zprávy

1. Z rozevíracího seznamu **Šablona zprávy** vyberte možnost **Vlastní šablona**.
2. Zvolte, jaké informace se zobrazí ve sloupcovém grafu.
3. Zvolte, jaké informace se zobrazí ve spojnicovém grafu.
4. Vyberte sport.
5. Klikněte na tlačítko **Vytvořit zprávu**.

Uložení šablony zprávy

Jakmile vytvoříte šablonu zprávy, musíte ji uložit.

1. Vyberte možnost **ULOŽIT ŠABLONU**.
2. Pojmenujte šablonu.
3. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

Šablona se přidá na rozbalovací seznam šablon zpráv.

Odstranění šablony

1. Vyberte možnost **ODSTRANIT ŠABLONY**.
2. Zvolte šablony, které chcete odstranit.
3. Klikněte na tlačítko **ODSTRANIT**.

SHRnutí

Vygenerování přehledu shrnutí

Použijte šablonu nebo postupujte podle níže uvedených pokynů:

1. Vyberte časové období, za něž chcete zprávu vygenerovat. Můžete si vybrat **denní, týdenní, měsíční či roční zprávu** nebo **individuální nastavení délky sledovaného období**.
2. Vyberte časové období / datum zprávy.
3. Vyberte hráče.
4. Vyberte typ tréninku.
5. Vyberte uvedené hodnoty.
6. Klikněte na tlačítko **VYTVORIT ZPRÁVU**.

Data vybraných hráčů můžete také exportovat do jednotlivých souborů .csv pomocí možnosti **Export**.

GRAFY

Vytvářejte přehledy, které mohou obsahovat jeden sloupcový a dva čárové grafy pro jednotlivé hráče nebo celý tým. Můžete si zvolit období, za které chcete vytvořit zprávu, data, která chcete zobrazit, a způsob jejich zobrazení.

Vygenerování grafického přehledu

Použijte šablonu nebo postupujte podle níže uvedených pokynů:

1. Vyberte časové období, za něž chcete zprávu vygenerovat. Můžete si vybrat **denní, týdenní, měsíční či roční zprávu** nebo **individuální nastavení délky sledovaného období**.
2. Zvolte, jak se data z vybraného období ve zprávě zobrazí. Data můžete zobrazit řazená podle **dne, týdne** nebo **měsíce**.
3. Vyberte časové období / datum zprávy.
4. Vyberte hráče.
5. Vyberte sport.
6. Zvolte, jaké informace se zobrazí ve sloupcovém grafu.
7. Zvolte, jaké informace se zobrazí ve spojnicovém grafu.
8. Klikněte na tlačítko **VYTVOŘIT ZPRÁVU**.

TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ

Pod Tréninkovou zátěží naleznete nabídky **Kardio zátěž** a **Svalová zátěž**.

Zpráva o kardio zátěži zobrazuje stav kardio zátěže a vývoj kardio zátěže vybraného hráče. Stav kardio zátěže sleduje vztah mezi námahou a tolerancí a ukazuje, jaký má trénink vliv na vaše tělo. Sledování stavu kardio zátěže vám pomůže udržet celkový objem tréninku pod kontrolou v krátkodobém i dlouhodobém horizontu. Vyberte časové období, za které chcete zprávu vygenerovat: **Minulý měsíc, Poslední 3 měsíce** nebo **Posledních 6 měsíců**.

Zpráva o svalové zátěži může pomoci sledovat vliv tréninkových návyků hráčů na jejich schopnost vydržet trénink. Při použití silových zón se pro vytvoření sestavy použijí pouze údaje v silových zónách. Vyberte časové období, za které chcete zprávu vygenerovat: **Minulý měsíc, Poslední 3 měsíce** nebo **Posledních 6 měsíců**.


Do grafu můžete zahrnout i silové zóny. Pamatujte, že ve stavu svalové zátěže jsou zahrnuty pouze vybrané silové zóny.



Další informace o kardio zátěži a svalové zátěži naleznete v části "Tréninková zátěž" on page 41.




ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE POLAR

Když jako způsob výpočtu zón tepové frekvence zvolíte maximální tepovou frekvenci hráče, budou zóny tepové frekvence, které může uživatel určit, vyjádřeny jako procento maximální tepové frekvence hráče. Jelikož jsou zóny založené na procentu vlastní maximální tepové frekvence hráče, jsou pro každého hráče individuální. Stejná procenta se však používají pro celý tým. Trénink je rozdělen podle pěti zón tepové frekvence, které jsou procentním vyjádřením maximální tepové frekvence. Zóny lze upravovat ve webové službě Team Pro a individuálně nastavit pro každý sport.

ÚPRAVA ZÓN TEPOVÉ FREKVENCE

1. Vyberte možnost  v pravém horním rohu.
2. Vyberte možnost **Nastavení týmů**.
3. Vyberte možnost **SPORTOVNÍ PROFILY** a profil, který chcete upravit (pokud máte jen jeden sportovní profil, vybere se automaticky).
4. U možnosti **TYP ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE** vyberte možnost **Volitelná** a zóny upravte.
5. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

Cílová zóna	Intenzita (% TFmax*, tepů/min.)	Příklady délek	Tréninkový efekt
MAXIMÁLNÍ			Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.
	90–100 %, 171–190 tepů/min.	méně než 5 minut	<p>Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.</p> <p>Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze krátké intervaly, zpravidla při závěrečné přípravě na krátké závody.</p>
NÁROČNÁ			Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.
	80–90 %, 152–172 tepů/min.	2–10 minut	<p>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</p> <p>Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro celoroční trénink</p>

Cílová zóna	Intenzita (% TF _{max} *, tepů/min.)	Příklady délek	Tréninkový efekt
STŘEDNÍ			a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu před závodní sezónou.
	70–80 %, 133–152 tepů/min.	10–40 minut	Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zlepšuje efektivitu. Pocitové vyjádření: Rovnoměrné, kontrolované a rychlé dýchání. Doporučujeme pro: Sportovce, kteří se připravují na závody nebo chtějí zlepšit svoji výkonnost. Přínos: Zlepšuje celkovou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.
LEHKÁ			
	60–70 %, 114–133 tepů/min.	40–80 minut	Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení. Doporučujeme pro: Každého, kdo do svého 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 s regenerací. Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha. Doporučujeme pro: Regeneraci a uvolnění po celou tréninkovou sezónu.

*TF_{max} = maximální tepová frekvence (220–věk). Příklad: 30 let, 220–30=190 tepů/min.

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

Trénink ve 3. zóně tepové frekvence rozvíjí aerobní silový výkon. Intenzita tréninku je sice vyšší než v 1. a 2. zóně, přesto však zůstává převážně aerobní. Trénink ve 3. zóně může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénink v této zóně je mimořádně účinný pro zlepšení účinnosti krevního oběhu v srdečním svalu a 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 ve 4. a 5. zóně je navržen tak, aby vedl k nejvyšším výkonům.

Cílové zóny tepové frekvence Polar lze přizpůsobovat v nastavení sportovního profilu ve webové službě za použití laboratorně zjištěné hodnoty TF_{max} nebo pomocí testu v terénu, při kterém si tuto hodnotu změříte sami. 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.

INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINK

Funkce individuálního tréninku kombinuje data individuálních tréninků hráčů s daty týmových tréninků. Kromě dat z individuálních tréninků můžete zobrazit aktivitu, spánek, Nightly Recharge™, tréninkovou zátěž, stav kardio zátěže a míru regenerace hráčů. Objevte perfektní rovnováhu mezi tréninkem a odpočinkem a získajte skutečný přehled o míře regenerace vašich hráčů před dalším tréninkem. Tréninková zátěž ukazuje, jaký vliv má trénink na vaše hráče, a pomáhá vám poznat jejich limity, upravit intenzitu tréninku a předcházet zraněním. Data hráčů jsou k dispozici, jakmile synchronizují své zařízení Polar s webovou službou Flow, a lze je zobrazit v zobrazení kalendáře **Aktivity** a na kartách hráčů.

OSOBNÍ ÚČET FLOW A ZAŘÍZENÍ POLAR

Chcete-li funkci individuálního tréninku využívat co nejlépe a získat podrobné informace o celkovém stavu a připravenosti vašich hráčů během sezóny, musí mít každý hráč **osobní účet ve webové službě Polar Flow**, která je k dispozici na stránce flow.polar.com/start, a **zařízení Polar s funkcí sledování aktivity**. **Funkci individuálního tréninku lze používat i bez zařízení Polar, avšak ne v plné míře.**

Při používání webové služby Flow se zařízením Polar:




- hráči uvidí své tréninky Team Pro v osobním účtu Flow,
- hráči mají na sobě své zařízení Polar během osobních tréninků a synchronizují data s webovou službou Flow,
- kouč uvidí osobní tréninky hráčů ve webové službě Team Pro,
- kouč uvidí informace o aktivitě a spánku hráčů,
- Trenér a hráči mohou zobrazit tréninkovou zátěž, stav kardio zátěže a informace o Nightly Recharge™ pro vyvážení tréninku a odpočinku.


Při používání webové služby Flow bez zařízení Polar:


- hráči uvidí svůj trénink Team Pro v osobním účtu Flow,
- hráči mohou ručně přidávat tréninky do svého účtu Flow,


NÁVOD PRO PRVNÍ POUŽITÍ PRO TRENÉRA


Příprava: Hráči si založí osobní účet ve webové službě Polar Flow na stránce flow.polar.com/start. Pokud mají zařízení Polar, obdrží pokyny, jak ho při vytváření účtu použít. Jakmile si vytvoří účty, sdělí vám uživatelská jména svých účtů ve službě Flow.

1. Dbejte na to, abyste synchronizovali všechna nesynchronizovaná tréninková data ze snímačů Polar Pro předtím, než propojíte osobní účty hráčů s webovou službou Team Pro.
2. Přihlaste se k účtu svého týmu ve webové službě Team Pro.
3. Klikněte na  a vyberte možnost **Seznam hráčů**.
4. Klikněte na  u hráče, aby se otevřel hráčův profil.
5. Do pole **Propojit účet u Polar** zadejte uživatelské jméno stávajícího účtu hráče ve službě Flow.
6. Klepněte na možnost **Uložit**.
7. Hráči se poté přihlásí ke svému osobnímu účtu Flow a na kartě **Upozornění**  přijmou pozvánku k propojení.
8. Jejich osobní účty Flow jsou nyní propojené s vaším týmovým účtem Polar Team Pro.
9. Po propojení osobního účtu hráče s webovou službou Team Pro vždy synchronizujte snímače Polar Pro.


 Pozvánku je nutno poslat každému hráči individuálně. Doporučuje se, aby si hráči nejprve vytvořili účet, ale pokud hráč ještě nemá zaregistrovaný účet Flow na e-mailovou adresu, na kterou byla pozvánka zaslána, obdrží e-mail s odkazem pro vytvoření účtu Flow.


 Hráči, jejichž osobní účty byly propojeny, budou mít v zobrazení seznamu hráčů ve webové službě

Team Pro na své profilové fotografii ikonu řetězu . Po propojení účtů budou všechny osobní tréninky (včetně minulých tréninků) vidět v účtu Team Pro. Týmové tréninky, které proběhly před propojením účtů, nebudou v osobních účtech hráčů Flow vidět.

 Pozvánku hráče je možné zrušit dříve, než ji hráč přijme. Po přijetí pozvánky se stejná možnost změnit na **Zrušit propojení**, což umožní odpojit osobní profil služby Flow.

NÁVOD PRO PRVNÍ POUŽITÍ PRO HRÁČE

1. Založte si osobní účet ve webové službě Flow na stránce flow.polar.com/start a postupujte podle pokynů na obrazovce. Pokud máte zařízení Polar, obdržíte pokyny, jak ho při vytváření účtu použít.
2. Jakmile si vytvoříte účet, sdělte kouči e-mailovou adresu svého účtu. Kouč vám poté zašle pozvánku k propojení účtu.
3. Přihlaste se ke svému osobnímu účtu Flow pomocí e-mailové adresy a hesla a na kartě **Upozornění**  přijměte pozvánku k propojení.
4. Váš osobní účet Flow je nyní propojen s vaším týmovým účtem Polar Team Pro.

 Po propojení účtů budou všechny osobní tréninky (včetně minulých tréninků) viditelné pro trenéry v účtu Team Pro. Kromě osobních tréninků mohou trenéři sledovat statistiky spánku hráčů, stav Nightly Recharge, míru regenerace a stav kardio zátěže. Týmové tréninky, které proběhly před propojením účtů, nebudou ve vašem osobním účtu Flow vidět.

1. Přečtěte si stručný návod pro první použití zařízení.

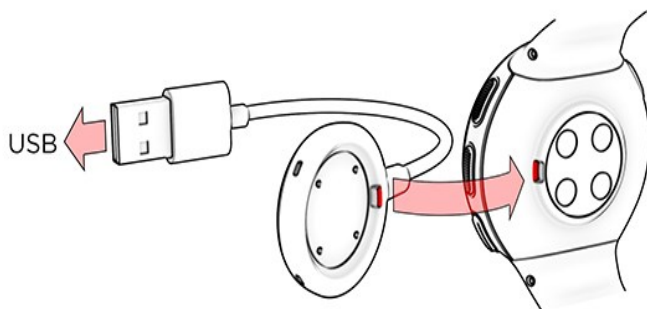
Seznamte se se zařízením Polar a přečtěte si přiložený návod pro první použití. Více informací a nápovědu naleznete v plném znění uživatelské příručky a v instruktážních videích na stránce support.polar.com.

2. Zařízení Polar každý den synchronizujte.

Nezapomeňte zařízení Polar každý den synchronizovat s webovou službou Flow. Tak zajistíte, že všechna data o vašich trénincích, aktivitě a spánku i další informace budou vždy aktuální.


Pro synchronizaci dat s webovou službou Flow potřebujete software FlowSync. Přejděte na stránku flow.polar.com/start a před pokusem o synchronizaci si ho stáhněte a nainstalujte.

1. Připojte zařízení Polar k počítači pomocí dodaného kabelu USB.
2. Na počítači se otevře okno softwaru FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se zobrazí text Hotovo.



Pokaždé, když připojíte zařízení Polar k počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Pokud se synchronizace nespustí automaticky, spusťte aplikaci FlowSync klepnutím na ikonu na ploše (Windows) nebo ve složce aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici aktualizace firmwaru, FlowSync vás upozorní a vyzve, abyste aktualizaci nainstalovali. Jestliže ve webové službě Flow změníte nastavení, když máte zařízení Polar

připojeno k počítači, stiskněte tlačítko synchronizovat v aplikaci FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do zařízení.

 Zařízení můžete synchronizovat i bezdrátově pomocí mobilní aplikace Flow pro iOS a Android. Aplikace Flow je nejjednodušší nástroj pro synchronizaci tréninkových dat ze zařízení Polar do webové služby. Abyste mohli aplikaci Polar Flow začít používat, stáhněte si ji z obchodu App Store nebo Google Play do mobilního telefonu. Podporu a další informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na stránce www.polar.com/en/support/Flow_app. Předtím, než začnete používat nové mobilní zařízení (chytrý telefon, tablet), musíte je spárovat se zařízením Polar.

ZOBRAZENÍ KALENÁŘNÍHO MĚSÍCE INDIVIDUÁLNÍHO HRÁČE VE SLUŽBĚ TEAM PRO

Funkce individuálního tréninku přináší nové prvky do zobrazení individuálního hráče ve webové službě Team Pro. Zahrnují osobní tréninky, informace o aktivitě a jakékoli testy společnosti Polar* (například test fyzické kondice, ortostatický test, test výskoku, záznam RR, test běžeckého výkonu, cyklistický test, test regenerace nohou), které hráč absolvoval.

* Upozorňujeme, že dostupné funkce závisí na zařízení Polar.

Míra regenerace: Míra regenerace poskytuje odhad, jak velkou tréninkovou zátěž zvládnete. Sleduje vaši kumulativní zátěž, tedy intenzitu, objem a četnost tréninku a aktivity, přičemž zohledňuje frekvenci tréninku a odhaduje vaši současnou a budoucí úroveň fyzické zátěže. Klikněte, aby se otevřelo nové okno. Uvidíte stejné zobrazení míry regenerace jako v osobním účtu hráče ve službě Flow. Informace jsou k dispozici pouze pro čtení.



Známka za nečinnost Pokud se nebudete příliš dlouho hýbat (1 hodina), dostanete známku za nečinnost.



Procento cíle denní aktivity: Ukazuje, nakolik jste zatím splnili svůj cíl denní aktivity.



Absolvované testy: Záznam RR, ortostatický test, test fyzické kondice, test výskoku, test běžecké výkonnosti, cyklistický výkonnostní test, test regenerace nohou.



Týmový trénink: Týmové tréninky se zobrazují s logem týmu.

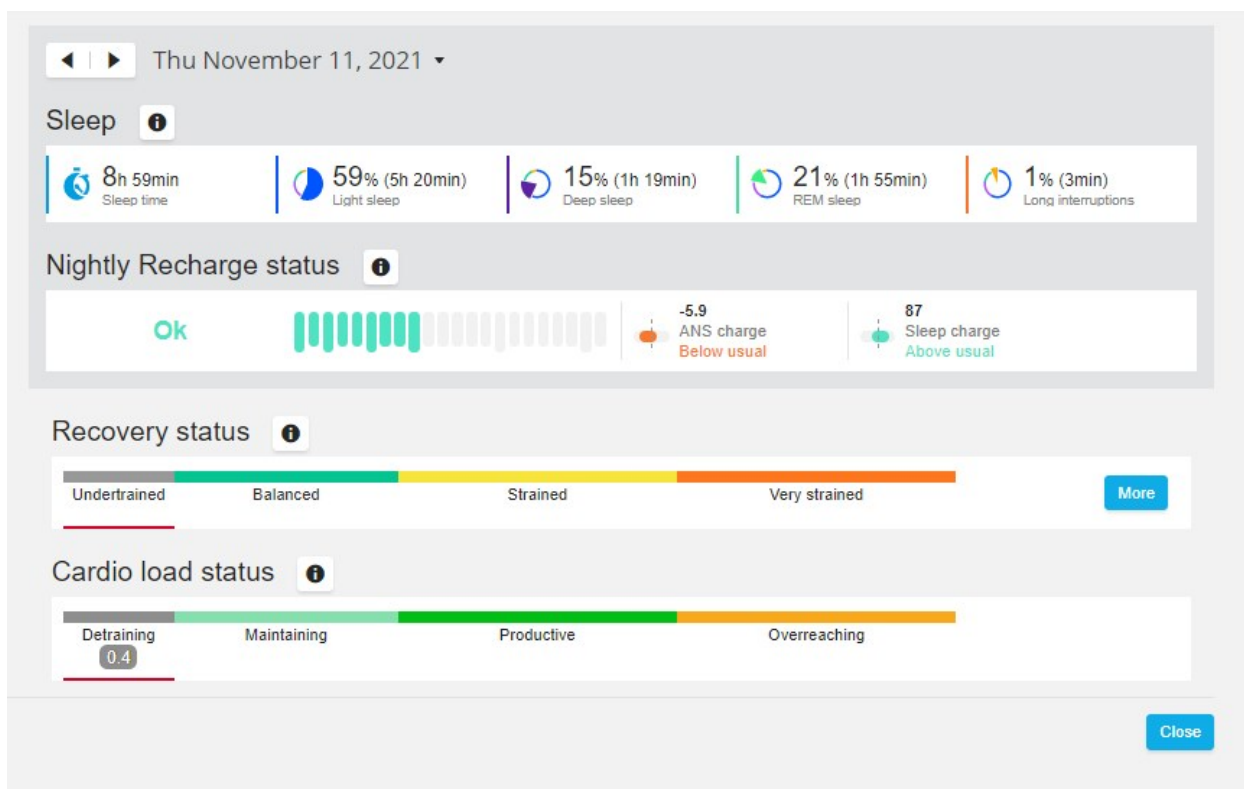


Osobní tréninky: Osobní tréninky se zobrazují s ikonou sportu. Klikněte, aby se otevřelo nové okno. Uvidíte stejné zobrazení míry regenerace jako v osobním účtu Flow hráče. Informace jsou k dispozici pouze pro čtení.



Zápas/hra: Týmové tréninky typu zápas/hra jsou znázorněny černou ikonou sportu.

ZOBRAZENÍ KALENDÁŘNÍHO DNE INDIVIDUÁLNÍHO HRÁČE TEAM PRO





Užitečné informace

- V zobrazení kalendáře **celého týmu** jsou vidět pouze týmové tréninky.
- V zobrazení kalendáře individuálního hráče jsou vidět týmové i osobní tréninky.
- Zprávy zahrnují pouze týmové tréninky nikoli individuální.
- V osobních účtech Flow hráčů se týmové tréninky zobrazují s ikonou sportovního profilu (v účtu Team Pro se tyto tréninky zobrazují s logem týmu).


Zrušení propojení osobního účtu Flow hráče s webovou službou Team Pro

Přístup k účtu prostřednictvím propojení může kdykoli zrušit hráč nebo kouč. V případě zrušení propojení hráče s účtem Team Pro se osobní tréninkové informace hráče vymažou z týmového účtu. Propojení může zrušit kouč ve webové službě Team Pro nebo hráč ve svém osobním účtu Flow.

Kouč

1. Přihlaste se k účtu svého týmu ve webové službě Team Pro.
2. Klikněte na  a vyberte možnost **Seznam hráčů**.
3. Klikněte na  u hráče, aby se otevřel hráčův profil.
4. Klikněte na **Zrušit propojení** za e-mailovou adresou hráče v poli **Propojený účet u Polar**.
5. Klepněte na možnost **Uložit**.


Hráč

1. Přihlaste se ke svému osobnímu účtu Polar Flow na stránce flow.polar.com.
2. Klikněte na  (jméno / profilová fotografie) v pravém horním rohu.
3. Zvolte **Nastavení**.
4. V části Přístup k účtu klikněte na **odebrat** u organizace, kterou chcete odebrat.

ZÓNY RYCHLOSTI POLAR

Zóny rychlosti poskytují snadný způsob, jak zvolit a monitorovat intenzitu tréninku na základě rychlosti, a pomohou vám při tréninku kombinovat různé intenzity pro dosažení optimálních výsledků. Existuje pět zón a můžete používat výchozí zóny nebo si definovat vlastní. Výchozí zóny jsou vzorové výchozí zóny rychlosti pro člověka s relativně dobrou fyzickou kondicí. Zóny lze upravovat ve webové službě Team Pro a individuálně nastavit pro každý sport.

UPRAVOVÁNÍ ZÓN RYCHLOSTI

1. Vyberte možnost  v pravém horním rohu.
2. Vyberte možnost **Nastavení týmů**.
3. Vyberte možnost **SPORTOVNÍ PROFILY** a profil, který chcete upravit (pokud máte jen jeden sportovní profil, vybere se automaticky).
4. U možnosti **TYP ZÓNY RYCHLOSTI** vyberte možnost **Volitelná** a zóny upravte.
5. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

SPRINTY

Počítá se počet sprintů, které hráč během tréninku udělá. Všechna zrychlení nad 2,8 m/s² se považují za sprinty. Délka zrychlení se může lišit. Může to být případ, kdy hráč třemi kroky prudce vystartuje nebo se může jednat o delší 20–30metrový maximální sprint. Oba případy se klasifikují jako jeden sprint, pokud dojde k překročení prahové hodnoty 2,8 m/s².



PRAHOVÁ HODNOTA SPRINTU

Sledujte počet sprintů na základě zrychlení nebo prahové hodnoty rychlosti. Můžete vybrat výchozí nebo volitelné. V bezplatné aplikaci můžete prahovou hodnotu nastavit ručně. Hodnotu lze nastavit jako rychlost (km/h) nebo zrychlení (m/s²). Výchozí hodnota zrychlení je 2,8 m/s².

Typ prahové hodnoty sprintu můžete upravit ve webové službě Team Pro v nabídce **Nastavení > Sportovní profily**.

TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ

Funkce tréninkové zátěže vám pomůže pochopit, jak velké úsilí při tréninku vynakládáte. Tréninková zátěž se počítá pro každý trénink na základě intenzity a délky. Díky tréninkové zátěži můžete porovnávat úsilí při krátkém tréninku o vysoké intenzitě s úsilím v dlouhém tréninku o nízké intenzitě. Hodnota tréninkové zátěže se udává ve dnech a hodinách, což umožňuje podrobnější porovnávání tréninků.

Tréninková zátěž vychází z intenzity a délky tréninku. Intenzita tréninku se měří pomocí tepové frekvence a výpočet dále ovlivňují osobní informace, jako je věk, pohlaví, hmotnost, VO₂max a tréninková historie. Není-li k dispozici tréninková historie, použije se pro výpočet informace o frekvenci tréninku, kterou jste uvedli. Při výpočtu používáme také hodnoty aerobního a anaerobního prahu. Pokud jste je spolehlivě naměřili, aktualizujte výchozí hodnoty ve webové službě. Sportovní disciplína tréninku se zohledňuje prostřednictvím faktoru specifického pro danou disciplínu, čímž se zvyšuje přesnost výpočtu.

Mírná 0–6 hodin

Obstojná 7–12 hodin

Náročná 13–24 hodin

Velmi náročná 25–48 hodin

Extrémní více než 48 hodin

Tréninkovou zátěž lze zobrazit jako kardio zátěž a svalovou zátěž, dobu regenerace nebo v podobě skóre. Kardio zátěž měří vaši srdeční odezvu na trénink, jinými slovy, jak moc trénink zatěžuje váš kardiovaskulární systém. Svalová zátěž měří zátěž, kterou trénink způsobuje vašemu pohybovému aparátu, který se skládá z kloubů, svalového a kosterního systému. Doba regenerace je odhad doby, kterou potřebujete k úplnému zotavení z tréninku. Skóre tréninkové zátěže je číselná hodnota přibližné míry sacharidů a bílkovin spotřebovaných jako energie během tréninku. Tato číselná hodnota se obvykle pohybuje v rozmezí od 50 do 250 během 30 až 90 minut tréninku.

Způsob zobrazení tréninkové zátěže můžete upravit ve webové službě Team Pro v nabídce **Nastavení týmů > Obecné**. Tréninkovou zátěž lze zobrazit jako hodnoty **Kardio zátěž a svalová zátěž**, **Doba regenerace** nebo **Skóre**.

KARDIO ZÁTĚŽ

Kardio zátěž měří vaši srdeční odezvu na trénink, jinými slovy, jak moc trénink zatěžuje váš kardiovaskulární systém. Kardio zátěž se zobrazuje jako TRIMP (Training Impuls), což je obecně uznávaná metoda kvantifikace tréninkové zátěže. Hodnota TRIMP se vypočítává po každém cvičení z vaší tepové

frekvence a doby trvání tréninku a je ovlivněna vaším fyzickým nastavením, klidovou a maximální tepovou frekvencí a pohlavím.

Kardio zátěž se během probíhajících tréninků v aplikaci neaktualizuje. Vypočítá se ve webové službě Team Pro po tréninku při synchronizaci.

Slovní popis a bodová stupnice

Slovní popis a bodová stupnice pro kardio zátěž používá pětibodovou stupnici: **Velmi nízká, nízká, střední, vysoká, velmi vysoká**. Stupnice jsou adaptivní a byly přidány navíc k absolutní číselné hodnotě, aby pomohly lépe vyjádřit zátěž jednoho tréninku. Vyjadřují, jak náročný trénink byl v porovnání s tréninkovým průměrem za posledních 90 dní. Protože jsou adaptivní, nemají přímou vazbu na absolutní číselné hodnoty.

Přizpůsobují se vašemu pokroku: čím více trénujete, tím vyšší zátěž dokážete snášet. To také znamená, že zátěž, která byla například před několika měsíci hodnocena jako tři body (střední), může být nyní hodnocena jako dva body (nízká), protože dokážete snést náročnější trénink. Odráží to skutečnost, že stejný typ tréninku může mít na váš kardiovaskulární systém odlišný vliv v závislosti na vašem aktuálním stavu.

Stav kardio zátěže

Stav kardio zátěže sleduje vztah mezi námahou a tolerancí a ukazuje, jaký má trénink vliv na vaše tělo. Sledování stavu kardio zátěže vám pomůže udržet celkový objem tréninku pod kontrolou v krátkodobém i dlouhodobém horizontu.

Začnete-li používat funkci Stav kardio zátěže, musíte nejprve určitou dobu shromažďovat data, abyste získali individuální výchozí hodnoty pro analýzu. Teprve poté bude možné získat přesnou zpětnou vazbu. Než bude možné spolehlivě určit vaši zátěž a toleranci, budete potřebovat určitou tréninkovou historii. Proto se vám hned nezobrazí všechny dostupné informace. Stanovení výchozí hodnoty trvá několik týdnů. Než vám budeme moci poskytnout přesnou zpětnou vazbu, zobrazí se odhad (označený *).

Vzhledem k tomu, že funkce Stav kardio zátěže používá jako vstupní údaj vaši průměrnou denní zátěž z uplynulého 28denního tréninkového okna, pokud nemáte ve službě Flow žádnou tréninkovou historii, budete během prvních čtyř tréninkových týdnů stále shromažďovat údaje ke stanovení výchozí hodnoty. Během tohoto období může být stav kardio zátěže stále nepřesný. Zejména pokud máte lehčí nebo těžší tréninkové týdny, které se odchyľují od vašich pravidelných tréninkových návyků, mohou krátkodobě zkraslit stav kardio zátěže a poskytnout nepřesné hodnoty. Po měsíci tréninku, který odpovídá vašemu typickému objemu tréninku, by měla být funkce Stav kardio zátěže spolehlivá.

SVALOVÁ ZÁTĚŽ


Svalová zátěž měří zátěž, kterou trénink způsobuje vašemu pohybovému aparátu, který se skládá z kloubů, svalového a kosterního systému. Pomáhá kvantifikovat tréninkovou zátěž při anaerobních trénincích s vysokou intenzitou, jako jsou krátké intervaly, sprinty a tréninky do kopce, kdy tepová frekvence nemá dostatek času reagovat na změny intenzity.


Svalová zátěž je znázorněna číselnou hodnotou. Tu doplňuje slovní popis s pětistupňovou stupnicí pro svalovou zátěž: velmi nízká, nízká, střední, vysoká, velmi vysoká. Stupnice jsou adaptivní a byly přidány navíc k absolutní číselné hodnotě, aby pomohly hráčům vyjádřit zátěž jednoho tréninku. Svalová zátěž se

automaticky vypočítá z údajů o silovém výkonu z tréninků s venkovními i halovými profily, pokud jsou k dispozici údaje o GPS a zrychlení ze sportovních profilů založených na běhu (kromě ledního hokeje a volejbalu).

Jelikož se svalová zátěž vypočítává z údajů o silovém výkonu, je důležité, aby byly pro každého hráče přesně definovány silové zóny. Silové zóny jsou definovány ve vztahu k ukazateli MAP (maximální aerobní silový výkon). Pokud mají hráči naměřené hodnoty MAP (maximální aerobní silový výkon), aktualizujte nastavení jejich profilu v zobrazení **Seznam hráčů** v nabídce **Nastavení týmů**. Pokud osobní účet Flow hráče není propojen s účtem Team Pro, vypočítá se jeho hodnota MAP z hodnoty VO2max.

Přidání svalové zátěže do sportovního profilu

1. Vyberte možnost  v pravém horním rohu.
2. Vyberte možnost Sportovní profily.
3. U sportovního profilu, do kterého chcete přidat svalovou zátěž, vyberte možnost Upravit.
4. Zapněte možnost **Svalová zátěž a silové zóny**.
5. Vyberte možnost **Uložit**.

 Po změně nastavení svalové zátěže v nastavení sportovního profilu (zapnuto nebo vypnuto) z webové služby Team Pro se musíte z aplikace Team Pro odhlásit a znovu přihlásit, aby se změna aktivovala.

PÉČE O VAŠE ŘEŠENÍ POLAR TEAM PRO

Je důležité dodržovat pokyny pro péči a údržbu, abyste zajistili dlouhou životnost tréninkového a trenérského řešení Polar Team Pro.

SNÍMAČ POLAR PRO

- Sejměte snímače z hrudních popruhů a uložte je zvlášť.
- Po každém použití snímače opláchněte vlažnou tekoucí vodou.
- Mokrý snímač nezapojte do dokovací stanice.
- Snímače skladujte v dokovací stanici.
- Pokud snímače nepoužíváte každý den nebo jsou uloženy delší dobu, pravidelně je dobíjejte, abyste zamezili úplnému vybití jejich baterií.

HRUDNÍ POPRUHY

- Po každém použití hrudní popruhy opláchněte vlažnou tekoucí vodou.
- Po každém pátém použití hrudní popruhy vyperte v pračce na 40 °C. Vždy používejte prací sáček (součástí balení). Před praním sejměte snímač z hrudního popruhu!
- Nepoužívejte bělidlo ani aviváž.
- Hrudní popruhy uchovávejte v brašně Polar Team Pro v kapse s otvory.
- Neskladujte popruhy mokré.

DOKOVACÍ STANICE POLAR PRO TEAM

- Dokovací stanici pravidelně otírejte vlhkým hadrem.
- Nepoužívejte za deště nebo ve vlhkém prostředí.
- Nepoužívejte ani nenechávejte dokovací stanici vystavenou přímému slunci.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Snímač Polar Pro

Typ baterie: Li-pol akumulátor s kapacitou 390 mAh nebo Li-pol akumulátor s kapacitou 501 mAh (snímače označené symbolem kruhu na zadní straně).



Materiály snímače: ABS, ABS + 30% GF, PC, nerez ocel

Materiály hrudního popruhu: 38 % polyamid, 29 % polyuretan, 20 % elastan, 13 % polyester

Provozní teplota: -10 °C až +45 °C

Dokovací stanice Polar Pro Team

Typ baterie: dobíjecí baterie 2800 mAh Li-poly

Materiály dokovací stanice: ABS + PC, PC, mosaz (pozlacená), ocel, nerez ocel, hliník, LDPE/TPR

Provozní teplota: 0 °C až +35 °C

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

ZAŘÍZENÍ NAPÁJENÁ STŘÍDAVÝM PROUDEM

Tato bezpečnostní opatření se vztahují na všechny produkty, které se zapojují do standardní síťové zásuvky.

Pokud nebudete následující bezpečnostní opatření dodržovat, může dojít k vážnému zranění nebo smrti způsobené zásahem elektrického proudu nebo k požáru či poškození zařízení.

Zvolte vhodný zdroj napájení pro své zařízení:

- Používejte pouze napájecí adaptér a napájecí kabel na střídavý proud, který je součástí balení zařízení nebo který jste získali z autorizovaného servisního střediska.
- Adaptéry na stř. proud jsou určeny pouze k použití ve vnitřních prostorech.
- Ujistěte se, že elektrická zásuvka poskytuje typ napájení uvedený na napájecím adaptéru (z hlediska napětí [V] a frekvence [Hz]). Pokud si nejste jisti, jaký typ napájení doma máte, poraďte se s kvalifikovaným elektrikářem.
- Nepoužívejte nestandardní napájecí zdroje, jako jsou generátory nebo měniče, i pokud se napětí a frekvence zdají přijatelné. Používejte pouze střídavý proud ze standardní síťové zásuvky.
- Nepřetěžujte síťovou zásuvku, prodlužovací kabel, prodlužovací kabel s vícenásobnou zásuvkou nebo jinou elektrickou zásuvku. Ujistěte se, že jsou dimenzované na celkový proud (v ampérech [A]) odebíraný zařízením (uvedené na napájecím adaptéru) a dalšími zařízeními, které jsou připojené ke stejnému okruhu.

Zamezte poškození napájecích kabelů a napájecího zdroje:

- Umístěte napájecí kabely tak, aby se na ně nešlapalo.
- Zajistěte, aby napájecí kabely nebyly přiskřípnuté nebo ostře ohnuté, zejména v místě, kde jsou připojené k síťové zásuvce, napájecímu adaptéru a zařízení.
- Napájecí kabely nevytrhávejte ze zásuvky, nedělejte na nich uzly, neohýbejte je ostře ani jinak nepoškozujte.
- Nevystavujte napájecí kabely zdrojům tepla.
- Zajistěte, aby se k napájecím kabelům nemohly dostat děti nebo domácí zvířata. Nenechte je kabely kousat ani žvýkat.
- Při odpojování napájecích kabelů tahejte za zástrčku a ne za kabel.

Pokud dojde k jakémukoli poškození napájecího kabelu nebo zdroje, okamžitě je přestaňte používat. Odpojte zařízení při bouřce nebo když se dlouhou dobu nepoužívá.

U zařízení s napájecím kabelem na stř. proud, který se připojuje k napájecímu zdroji, vždy připojte napájecí kabel podle těchto pokynů:

1. Zapojte napájecí kabel na stř. proud k napájecímu zdroji tak, aby byl zcela zastrčený do zdířky.
2. Druhý konec napájecího kabelu zapojte do síťové zásuvky.

ZAŘÍZENÍ NAPÁJENÁ BATERÍ

Tato bezpečnostní opatření se vztahují na všechny produkty, které používají dobíjecí nebo jednorázové baterie.

Při nesprávném používání baterií může dojít k jejich vytečení, přehřátí nebo explozi. Tekutina uniklá z baterie je žíravá a může být toxická. Může způsobit poleptání kůže nebo očí a je nebezpečná v případě požití.

Pouze dobíjecí baterie:

- Nabíjejte pouze nabíječkou dodanou s produktem.

BEZDRÁTOVÁ ZAŘÍZENÍ

Před nástupem do letadla nebo zabalením bezdrátového zařízení do zavazadla, které bude procházet kontrolou, vyjměte baterie z bezdrátového zařízení nebo bezdrátové zařízení vypněte (pokud je vybavené vypínačem). Bezdrátová zařízení mohou přenášet vysokofrekvenční energii podobně jako mobilní telefon, pokud jsou do nich vloženy baterie a jsou zapnutá (pokud jsou vybavená vypínačem).

VŠECHNA ZAŘÍZENÍ

Nepokoušejte se provádět opravy.

Nepokoušejte se zařízení nebo napájecí zdroj rozebírat, otvírat, opravovat nebo upravovat. Při tom by mohlo dojít k zásahu elektrickým proudem nebo k jinému nebezpečí. V případě zjištění jakékoli známky o pokus otevřít nebo upravit zařízení, včetně jakéhokoli odlepení, protržení nebo odstranění jakýchkoli štítků omezená, záruka zaniká.

RIZIKO UDUŠENÍ

Toto zařízení může obsahovat malé komponenty, které mohou představovat riziko udušení pro děti mladší 3 let. Dbejte na to, aby děti neměly k malým komponentům přístup.

INFORMACE O REGULAČNÍCH PŘEDPÍSECH

DOKOVACÍ STANICE POLAR PRO TEAM

Společnost Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.



Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2014/35/EU, 2014/30/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o regulačních předpisech pro všechny výrobky naleznete na stránce www.polar.com/en/regulatory_information.



Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2006/66/ES a 2012/19/EU. Oddělená likvidace baterií a elektronických zařízení.

Prohlášení o shodě

Kanada

Společnost Polar Electro Oy neschválila žádné změny nebo modifikace tohoto zařízení, které by mohl provádět uživatel. Provedením jakékoli změny nebo modifikace může uživatel pozbýt oprávnění toto zařízení používat.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

USA

Společnost Polar Electro Oy neschválila žádné změny nebo modifikace tohoto zařízení, které by mohl provádět uživatel. Provedením jakékoli změny nebo modifikace může uživatel pozbýt oprávnění toto zařízení používat.

Informace o regulačních předpisech směrnice FCC

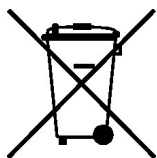
Toto zařízení vyhovuje oddílu 15 směrnice FCC. Jeho používání podléhá následujícím dvěma podmínkám: (1) Toto zařízení nesmí způsobovat žádné rušení a (2) musí vydržet jakékoli rušení včetně takového, které může narušovat jeho správné fungování.

SNÍMAČ POLAR PRO

Společnost Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.



Tento výrobek vyhovuje směrnicím 2014/53/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o regulačních předpisech pro všechny výrobky naleznete na stránce www.polar.com/en/regulatory_information.



Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2006/66/ES a 2012/19/EU. Oddělená likvidace baterií a elektronických zařízení.

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Kanada

Společnost Polar Electro Oy neschválila žádné změny nebo modifikace tohoto zařízení, které by mohl provádět uživatel. Provedením jakékoli změny nebo modifikace může uživatel pozbýt oprávnění toto zařízení používat.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peuvent annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

Informace o regulačních předpisech kanadského ministerstva průmyslu Industry Canada (IC)

Toto zařízení splňuje normu(y) RSS pro bezlicenční přístroje ministerstva Industry Canada. Jeho používání podléhá následujícím dvěma podmínkám: (1) Toto zařízení nesmí způsobovat škodlivé rušení a (2) musí vydržet jakékoli rušení včetně takového, které může narušovat jeho správné fungování.

Avis de conformité à la réglementation d'Industrie Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

USA

Společnost Polar Electro Oy neschválila žádné změny nebo modifikace tohoto zařízení, které by mohl provádět uživatel. Provedením jakékoli změny nebo modifikace může uživatel pozbýt oprávnění toto zařízení používat.

Informace o regulačních předpisech směrnice FCC

Toto zařízení vyhovuje oddílu 15 směrnice FCC. Jeho používání podléhá následujícím dvěma podmínkám: (1) Toto zařízení nesmí způsobovat žádné rušení a (2) musí vydržet jakékoli rušení včetně takového, které může narušovat jeho správné fungování.

Poznámka: Toto zařízení bylo testováno a bylo shledáno, že vyhovuje hraničním hodnotám, kladeným na digitální zařízení třídy B, dle oddílu 15 nařízení FCC. Tyto hraniční hodnoty byly stanoveny s cílem poskytovat přiměřenou ochranu proti rušivým vlivům při používání v rezidenčních oblastech. Toto zařízení

generuje, používá a může vyzařovat energii o vysoké frekvenci, a pokud není nainstalováno a používáno v souladu s pokyny, může rušit bezdrátovou komunikaci. Neexistuje však záruka, že při nějaké konkrétní instalaci k rušení nedojde.

Pokud toto zařízení způsobí rušení příjmu rozhlasového nebo televizního signálu, což lze zjistit vypnutím a zapnutím tohoto zařízení, doporučujeme uživateli, aby toto rušení eliminoval pomocí jednoho nebo několika níže uvedených opatření:

1. Přesměrujte nebo přemístěte přijímací anténu.
2. Zvětšete vzdálenost mezi zařízením a přijímačem.
3. Připojte zařízení k jinému výstupu obvodu, než k němuž je připojen přijímač.
4. Požádejte o pomoc prodejce nebo zkušeného technika rozhlasových a televizních přijímačů.

Tento výrobek vyzařuje energii o vysoké frekvenci, avšak vyzařovaný výkon tohoto zařízení je hluboko pod hraničními hodnotami povolených dávek vysokofrekvenčního záření, dle předpisů FCC. Toto zařízení vyhovuje hraničním hodnotám povolených dávek vysokofrekvenčního záření v neregulovaném prostředí, dle předpisů FCC. Toto zařízení by nicméně mělo být používáno takovým způsobem, aby pravděpodobnost lidského kontaktu s touto anténou byla při běžném používání minimalizována.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Řešení Polar Team Pro zobrazuje ukazatele výkonnosti. Řešení je navrženo tak, aby vás informovalo o úrovni fyzické námahy a regenerace během cvičení i po něm. Měří tepovou frekvenci, rychlost a vzdálenost. Není vyrobeno za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Řešení by nemělo být používáno pro měření hodnot prostředí, které vyžaduje profesionální či průmyslovou přesnost.

RUŠENÍ BĚHEM TRÉNINKU

Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení signálů. Rovněž stanice sítě WLAN mohou při tréninku s tréninkovým počítačem 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 elektrické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály. Chcete-li tyto problémy vyřešit, zkuste následující:

1. Sejměte hrudní popruh snímače z hrudníku a používejte tréninkové vybavení jako obvykle.
2. Pohybuje tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály nebo neblíká symbol srdce. Rušení často bývá nejhorší přímo před displejem vybavení, zatímco vlevo nebo vpravo od displeje k rušení tolik nedochází.
3. Připněte hrudní popruh se snímačem znovu na hrudník a dbejte na to, abyste tréninkový počítač měli co nejvíce v této oblasti, kde k rušení nedochází.

Pokud tréninkový počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení vydává příliš velký šum na to, aby bylo možné provádět bezdrátové měření tepové frekvence. Další informace naleznete na stránce www.polar.com/support.

MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

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 všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

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

Vezměte prosím na vědomí, že kromě intenzity tréninku mohou mít na tepovou frekvenci vliv také léky na problémy se srdcem, krevní tlak, psychické rozpoložení, astma, potíže s dýcháním atp. a také 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.**

Upozornění! Používáte-li kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, výrobky značky Polar můžete také používat. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků značky Polar. 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 všechny typy implantovaných kardiostimulátorů nebo jiných implantovaných zařízení, jako jsou defibrilátory, vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoli pochybnosti nebo pocítíte-li při používání výrobků značky Polar jakékoli neobvyklé pocity, poraďte se se svým lékařem, případně kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska 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 části Technické specifikace. Abyste zamezili kožní reakci na snímač tepové frekvence, noste jej na tričku, ale pod elektrodami tričko dobře navlhčete, abyste zajistili bezchybný provoz.

Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání černé barvy z povrchu snímače tepové frekvence a případně ke znečištění světlých oděvů. Jestliže používáte parfém nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo se snímačem tepové frekvence.

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA SPOLEČNOSTI POLAR

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele vyplývající z platných národních nebo státních zákonů, ani na práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z prodejní/kupní smlouvy mezi nimi.
- Tuto omezenou mezinárodní záruku Polarů poskytuje společnost Polar Electro Inc. zákazníkům, kteří si tento výrobek zakoupili v USA nebo v Kanadě. Tuto omezenou mezinárodní záruku Polarů poskytuje společnost Polar Electro Inc. zákazníkům, kteří si tento výrobek zakoupili v jiných zemích.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu zákazníkovi/kupujícímu tohoto zařízení, že tento výrobek bude prost vad, materiálových i výrobních, po dobu dvou (2) let od jeho zakoupení.
- Stvrzenka o původním nákupu je vaším dokladem o prodeji!
- Tato záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození nesprávným zacházením, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra a displeje, pažní popruh, elastický pás 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.
- Předměty zakoupené již jako použité nejsou touto dvouletou (2) zárukou pokryty, pokud není místními právními předpisy uvedeno jinak.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoliv z autorizovaných servisních středisek Polarů, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.

Záruka vztahující se na kterýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž byl původně prodáván.

Výrobce: Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Společnost Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita ani reprodukována, v jakékoli formě a jakýmkoli způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga v této uživatelské příručce nebo v balení tohoto výrobku, která jsou označena symbolem ®, jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovanou ochrannou známkou společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovanou ochrannou známkou společnosti Apple Inc. Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrovanými ochrannými známkami ve vlastnictví společnosti Bluetooth SIG, Inc. a veškeré používání těchto značek společností Polar Electro Oy je licencováno.

iPad je ochranná známka společnosti Apple Inc. zapsaná ve Spojených státech a dalších zemích. Lightning je ochranná známka společnosti Apple Inc.

„Made for iPad“ znamená, že elektronické příslušenství bylo navrženo speciálně pro iPad a firma, která je vyvinula, osvědčuje, že splňuje výkonnostní standardy společnosti Apple. Společnost Apple nenese odpovědnost za provoz tohoto zařízení nebo jeho shodu s bezpečnostními a regulačními standardy. Upozorňujeme, že používání tohoto příslušenství s iPadem může mít vliv na bezdrátový výkon.

Konektor Lightning a USB typu A:

Konektor Lightning je kompatibilní s iPadem Air 2, iPadem mini 3, iPadem s displejem Retina, iPadem Air, iPadem mini 2, iPadem (4. generace) a iPadem mini.

USB je kompatibilní s iPadem Air 2, iPadem mini 3, iPadem s displejem Retina, iPadem Air, iPadem mini 2, iPadem (4. generace) a iPadem mini.

iPad a Retina jsou ochranné známky společnosti Apple Inc. zapsané ve Spojených státech a dalších zemích. iPad Air, iPad mini a Lightning jsou ochranné známky společnosti Apple Inc.

ZÁSADY OCHRANY OSOBNÍCH ÚDAJŮ SPOLEČNOSTÍ POLAR

POLAR TEAM PRO – POKYNY PRO TÝM

Zakoupením výrobku Polar Team Pro uzavírá tým se společností Polar smlouvu. Společnost Polar bude v této smlouvě vystupovat jako zpracovatel údajů odpovědný za uložení a správu údajů nahraných do služby Polar Team Pro. Tým vystupuje jako správce údajů a je zodpovědný za údaje, které jsou do služby nahrány, a za způsob jejich zpracování. Tým je zodpovědný za zajištění správnosti údajů hráčů a také za vyřizování žádostí jednotlivých hráčů týkajících se zpracování údajů (například o výmaz údajů ze služby). Společnost Polar bude informace zpracovávat v souladu s pokyny a podmínkami použití dohodnutými se správcem údajů.

Když hlavní uživatel týmu zaregistruje službu Polar Team Pro, bude mu na zadanou e-mailovou adresu zaslána potvrzovací zpráva. E-mailová adresa musí být ověřena do 30 dnů. V opačném případě bude vytvořený účet zablokován a přihlášení do služby Polar Team Pro nebude fungovat. Ověření je však možné provést i po 30 dnech.

Osobní údaje hráčů jsou uloženy ve službě Polar Team Pro. S údaji musí být nakládáno v souladu se zákony o ochraně osobních údajů platnými v zemi, ve které je produkt Polar Team Pro používán. Tým je zodpovědný za získání povolení od svých hráčů, pokud to vyžadují právní předpisy dané země. V případě nezletilých osob je třeba získat písemný souhlas zákonného zástupce hráče, pokud to vyžadují právní předpisy dané země.

Podle právních předpisů většiny zemí má osoba právo na přístup ke svým osobním údajům. V praxi to může například znamenat, že hráč může požádat o zobrazení svých údajů nebo o jejich odstranění. V takových případech by měl hráč kontaktovat osobu odpovědnou za údaje týmu.

Zásady ochrany osobních údajů společnosti Polar musí být k dispozici hráčům a zákonným zástupcům nezletilých hráčů, aby věděli, jak je s údaji v systému společnosti Polar nakládáno.

POLAR TEAM PRO – POKYNY PRO HRÁČE

Údaje hráčů (např. číslo, jméno, datum narození) jsou uloženy ve službě Polar Team Pro. Všechny údaje jsou uloženy na serverech poskytovatelů služeb společnosti Polar. Tréninkové údaje se ukládají do iPadu týmu po dobu maximálně dvou měsíců a odtud se odesílají do webové služby Polar Team Pro. Osobní účty Polar jednotlivých hráčů lze propojit se službou Polar Team Pro, kde je může zobrazit i trenér. Každý hráč udělí týmu povolení k zobrazení svých tréninkových údajů ve svém osobním účtu. Hráč může toto povolení také odvolat. Osobní účty Polar Flow jednotlivých hráčů se nacházejí ve službě Flow, kde se údaje uchovávají na serverech poskytovatelů služeb společnosti Polar. Servery se nacházejí v EU nebo mimo EU.

Každý hráč má právo na přístup ke svým údajům, jak je uvedeno v zákonech o ochraně osobních údajů v dané zemi. Obvykle to například znamená, že hráč má právo zjistit, jaké jeho údaje jsou uloženy, a případně požádat o jejich odstranění. Pokud chce hráč získat přístup ke svým údajům, může kontaktovat osobu odpovědnou za údaje týmu.

Další informace o ochraně osobních údajů společnosti Polar najdete na stránce <https://www.polar.com/en/legal/privacy-notice>.

PROHLÁŠENÍ O VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI

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

1.7 CS 6/2023