

POLAR®



**POLAR
V650**

V650 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Začínáme	6
Polar V650 Uživatelská příručka	6
Úvod	6
V650	6
Kabel USB	6
Snímač srdeční frekvence Bluetooth® Smart*	7
Software Polar FlowSync	7
Webová služba Polar Flow	7
Nastavení V650	7
Nastavení ve webové službě Polar Flow	7
Nastavení z přístroje	8
Nabíjení baterie	9
Menu a funkce	10
Položky menu	10
Funkce tlačítek	11
Funkce dotykové obrazovky	12
Spárování snímačů s V650	13
Nastavení	14
Obecná nastavení	14
Párování	14
Mapy	15
Odečítání času z GPS:	15
Time(Čas)	15
Date(Datum)	16
Language(Jazyk)	16
Units(Jednotky)	16
Pin code lock (Pin zámek)	16
Bezpečnostní osvětlení	16
Display backlight (Aktivace podsvícení)	17
Automatické vypínání	17
O V650	18
Nastavení sportovních profilů	18
Training Views (Tréninkové náhledy)	18
HR view (Náhled srdeční frekvence)	19
Speed View (Náhled rychlosti):	19
Training sounds (Zvuková signalizace při tréninku)	19
GPS	19
Automatic pause (Automatické přerušení)	19
Automatic lap (Automatický záznam kola/etapy)	19
Přední tlačítko pro měření času zjetí kola/etapy	20

Pásma srdeční frekvence	20
Power settings (Nastavení silového výkonu)	20
Nastavení jízdního kola	20
Měření rozměru kola	21
Fyzická nastavení	22
Pohlaví:	23
Výška	23
Hmotnost	23
Datum narození	23
HR max (SF max - Maximální hodnota srdeční frekvence)	23
Resting HR (Klidová srdeční frekvence)	23
VO2 max	24
Aktualizace firmware	24
Snímače	26
Snímač srdeční frekvence od Polarů s technologií Bluetooth® Smart	26
Spárování snímače srdeční frekvence se sporttesterem V650	26
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart	26
Spárování snímače rychlosti se sporttesterem V650	27
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart	27
Spárování snímače kadence se sporttesterem V650	28
Montáž držáku na kolo	29
Montáž držáku na kolo	29
Trénink	30
Použijte snímač srdeční frekvence.	30
Zahájení tréninku	30
Zvolte si jízdní disciplínu a kolo	30
Zahájení tréninkové jednotky s funkcí Průvodce trasou	32
Funkce tlačítek při tréninku	32
Funkce bočního tlačítka	32
Funkce předního tlačítka	32
Funkce dotykové obrazovky	32
Training Views (Tréninkové náhledy)	33
Time(Čas)	33
Prostředí	34
Měření tělesných hodnot	35
Distance (Vzdálenost)	36
Rychlost	37
Cadence (Kadence)	37
Power (Výkon)	38
Informace o absolvovaném kole nebo etapě	41
Zpět na začátek	41
Přerušit a ukončit tréninku	42
Po tréninku	43
Shrnutí	43
HISTORIE	44

Tréninkové jednotky	44
Konečné výsledky	44
Funkce	46
GPS	46
Barometr	46
Sportovní profily	46
Mapy	47
Mapové nastavení	47
Při tréninku	48
Průvodce trasou	50
Přidání trasy do sporttesteru V650	50
Průvodce na displeji	50
Strava Live Segments®	50
Import segmentů Strava Live Segments ze stránky Strava.com do Polar Flow	51
Převedení segmentů Strava Live Segments do Polar Flow na přístroji V650	52
Povolení funkce Strava Live Segments® v cyklopočítači Polar V650	52
Trénink se segmenty Strava Live Segments	53
Pokročilé měření výkonu	56
Chytré koučování	57
Pásma srdeční frekvence od Polaru	57
Chytré kalorie	60
Přínos tréninku	61
Tréninková zátěž	62
Webová služba Polar Flow	63
Aplikace Polar Flow	65
Synchronizace	66
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync	66
Synchronizace dat s aplikací Flow.	66
Péče o V650	69
Polar V650	69
Snímač srdeční frekvence	69
Snímač rychlosti Bluetooth® Smart a Snímač kadence Bluetooth® Smart	70
Skladování	70
Servis	70
Důležité informace	71
Baterie	71
Výměna baterie snímače srdeční frekvence	71
H6	72
H10	72
Bezpečnostní opatření	73
Rušivé vlivy při tréninku	73
Zdraví a trénink	74
Varování – Baterie uchovávejte mimo dosah dětí	75
Technické údaje	75
Polar V650	75

Snímač srdeční frekvence	76
Software Polar FlowSync	77
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow	77
Voděodolnost výrobků od Polaru	77
Omezená mezinárodní záruka Polaru	78
Informace o regulačních předpisech	79
Prohlášení o zodpovědnosti	80

ZAČÍNÁME

POLAR V650 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA ÚVOD

Blahopřejeme Vám k vašemu novému tréninkovému počítači V650! V650 byl zkonstruován pro ty nejambicióznější cyklisty. Dodá vám sebejistotu a pomůže vám dosahovat vrcholových výkonů.

Tato uživatelská příručka obsahuje kompletní instrukce, které vám pomohou získat od svého nového tréninkového společníka naprosté maximum. Videoinstruktaž a nejnovější verzi této uživatelské příručky naleznete na www.polar.com/en/support/v650.



V650

Bleskově si prohlédněte svá tréninková data, jako jsou například srdeční frekvence, rychlost, vzdálenost a nadmořská výška, na jediné velké obrazovce.

KABEL USB

Pro nabíjení baterie a synchronizaci dat mezi vaším V650 a webovou službou Polar Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync, používejte kabel USB.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE BLUETOOTH® SMART*

Při tréninku sledujte na svém tréninkovém počítači V650 přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase. Hodnoty vaší srdeční frekvence slouží k vyhodnocení tréninkové jednotky.

***Součástí balení pouze při zakoupení sady tréninkový počítač V650 a snímač srdeční frekvence. Jestliže jste si koupili V650 bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, vždy si ho můžete pořídit dodatečně.*

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Software Flowsync umožňuje přenos dat mezi V650 a webovou službou Flow ve vašem počítači přes kabel USB. Software Polar FlowSync si můžete stáhnout a nainstalovat na adrese flow.polar.com/start.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

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

NASTAVENÍ V650


Nastavení prosím proveďte ve webové službě Polar Flow. Tam si můžete ihned zadat tělesné údaje potřebné k tomu, abyste mohli z tréninku získávat přesná data. Můžete si také zvolit jazyk a získat pro sporttester V650 nejnovější software. Pro nastavení ve webové službě Flow potřebujete počítač s připojením na internet.

Anebo, pokud právě nemáte k počítači s internetovým připojením přístup, můžete začít přímo v přístroji. **Vezměte prosím na vědomí, že přístroj obsahuje pouze část nastavení.** K tomu, abyste si mohli sporttesteru V650 užít naplno je důležité, abyste nastavení ve webové službě Polar Flow provedli později.

NASTAVENÍ VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW


1. Jděte na adresu flow.polar.com/start a stáhněte si software Polar FlowSync, který budete potřebovat pro připojení sporttesteru V650 do webové služby Flow.
2. Otevřete instalační balíček a nainstalujte software dle instrukcí na displeji.
3. Jakmile bude instalace dokončena, FlowSync se otevře automaticky a vyzve vás k připojení se k přístroji od Polar.
4. Stisknutím bočního tlačítka na několik vteřin V650 probudíte.
5. Kabelem USB připojte V650 k portu USB počítače. Ponechte počítač nainstalovat všechny ovladače USB, které vám nabídne.

6. Webová služba Flow se ve vašem internetovém prohlížeči otevře automaticky. Vytvořte si účet u Polaru nebo se přihlašte, pokud již účet máte. Zadejte své tělesné údaje přesně, protože mají vliv na výpočet kalorické spotřeby i na další parametry funkce Chytrého koučování.
7. Pro dokončení nastavení klikněte na tlačítko **Save**(Uložit). Software FlowSync spustí ukládání dat do sporttesteru V650. Před odpojením V650 počkejte, až bude synchronizace dokončena. Po dokončení synchronizace se režim softwaru FlowSync změní na dokončeno.

 Ve webové službě Polar Flow si můžete vybrat z následujících jazyků: (dánština), (němčina), (angličtina), (španělština), (francouzština), (italština), 日本語 (japonština), (holandština), (norština), (polština), (portugalština), 简体中文 (čínština), (ruština), (finština) a (švédština).


NASTAVENÍ Z PŘÍSTROJE

Pomocí přibaleného kabelu připojte sporttester V650 k portu USB počítače nebo k USB nabíječe. Stisknutím bočního tlačítka V650 probudte. Když toto budete dělat poprvé, tak vás V650 počátečním nastavením provede.

1. Nejprve si z následující nabídky vyberte jazyk: **Dansk**(dánština), **Deutsch**(němčina), **English** (angličtina), **Español**(španělština), **Français**(francouzština), **Italiano**(italština), **Nederlands** (holandština), **Norsk**(norština), **Português**(portugalština), **Suomi**(finština), **Svenska**(švédština), 日本語 (japonština) nebo 简体中文 (čínština). Pokud svůj jazyk nevidíte, posuňte si seznam přejetím prstem vzhůru po obrazovce. Jazyk si zvolíte poklepnem na něj. Pole zčervená. Potvrďte a přejděte k dalšímu nastavení poklepnem  na dolní část obrazovky.
2. **Units**(Jednotky): Zvolte si **Metric** (Metrické) (kg/cm) nebo **Imperial** (Imperiální) (libry/stopy) jednotky.
3. **Use GPS time**(Využití času z GPS): Jestliže si přejete, aby sporttester V650 odečítal ze satelitů GPS Koordinovaný univerzální čas (UTC) , zaškrtněte příslušné políčko a vyberte nejbližší časové pásmo UTC.
4. **Time of day**(Aktuální čas): Časový formát změníte klepnutím na 12h/24h (1). Zvolený časový formát se zobrazuje v bílé barvě. Jestliže si zvolíte **12h** časový formát, zadejte také **AM** nebo **PM** (2). Potom zadejte místní čas.



5. **Date**(Datum): Zadejte aktuální datum.
6. **Sex**(Pohlaví): Zadejte **Male**(Muž) nebo **Female**(Žena).
7. **Height**(Výška): Zadejte svoji výšku.
8. **Weight**(Hmotnost): Zadejte svoji hmotnost.
9. **Date of birth**(Datum narození): Zadejte svoje datum narození.
10. Pro změnu nastavení poklepejte ◀ na dolní část obrazovky pro návrat k požadovanému nastavení. Nastavení potvrdíte poklepem na ▶. V650 přejde do hlavního náhledu.

 *K tomu, aby vám mohla být poskytována ta nejpřesnější a nejosobnější tréninková data je důležité, abyste přesně zadali svoje tělesné údaje, jako jsou například věk, hmotnost a pohlaví.*

NABÍJENÍ BATERIE

V650 má zabudovanou nabíjecí baterii. K nabití V650 přes port USB ve Vašem počítači použijte kabel USB z příslušenství.

1. Zatlačte na kryt, čímž ho otevřete.
2. Kryt zvedněte a do portu USB připojte mikrokonektor USB.
3. Druhý konec kabelu připojte k počítači.
4. Na displeji se objeví stavový řádek nabíjení. Úplné nabití baterie může trvat až pět hodin.

>Baterii můžete nabíjet ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí příslušenství). Pokud používáte síťový adaptér USB, ujistěte se, že je na něm označení „výstup 5 V

stejnou rychlostí a poskytuje minimálně 500 mA. Používejte pouze síťové adaptéry USB s odpovídajícím schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ nebo „CE“).



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

Výdrž baterie je přibližně 10 hodin. Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž V650 používáte, používané funkce a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu.

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

MENU A FUNKCE

POLOŽKY MENU

1. **ROZBALOVACÍ NABÍDKA:** Přejeďte prstem dolů a otevřete rozbalovací nabídku. Můžete zde měnit nastavení předního světla, zvukových signalizací při tréninku a jas displeje.
2. **HISTORIE:** Podívejte se na podrobnosti o trénincích a celkové hodnoty historie jízdy na kole.
3. **NASTAVENÍ:** Měňte nastavení podle svých potřeb.
4. **OBLÍBENÉ:** Povolte segmenty Strava Live Segments® nebo zvolte oblíbenou trasu. **i** Ve webové službě Flow přidávejte do Oblíbených segmenty, které jste si stáhli ze stránek Strava, a trasy a synchronizujte je do cyklopočítače V650.
5. **PROFIL:** Zvolte si profil a kolo pro jízdu.
6. Ukazatele zobrazené v dolní části displeje poskytují informace o stavu snímačů.



FUNKCE TLAČÍTEK

Jedno hardwarové tlačítko najdete z boku zařízení V650 a druhé vepředu.

Stiskněte postranní tlačítko **(1)** pro zobrazení těchto možností:

- **SYNC WITH MOBILE** (SYNCHRONOVAT S MOBILEM)
- **CALIBRATE ALTITUDE** (KALIBRACE NADMOŘSKÉ VÝŠKY)
- **LOCK DISPLAY** (ZAMKNOUT DISPLEJ)
- **SEARCH FOR SENSORS** (HLEDAT SNÍMAČE)
- **TURN OFF V650** (VYPNOUT V650)

Nahrávání spustíte stisknutím předního tlačítka **(2)**, stisknutím a podržením předního tlačítka je přerušíte.

i Nahrávání kola/etapy zahájíte normálním stisknutím. Pokyny k zapnutí/vypnutí funkce (Nahrávání kola/etapy stisknutím předního tlačítka) viz [Sport Profile settings](#) (Nastavení sportovních profilů).



FUNKCE DOTYKOVÉ OBRAZOVKY

Poklepání

- Poklepáním otevřete.
- Zvolte položku.
- Poklepáním na ◀ potvrďte a vraťte se na předchozí úroveň.
- Dalším poklepáním na ▶ pokračujte.

Přjetí prstem doprava nebo doleva

- Přepínejte mezi tréninkovými náhledy během tréninku.
- Procházejte rozvržení tréninkových náhledů v nastavení sportovních profilů.

- Rolujte informacemi v **HISTORII** cyklotréninku.

Přejetí prstem od horní hrany obrazovky směrem dolů

Otevřete rozbalovací menu. Zde si můžete nastavit čelní osvětlení, zvukovou signalizaci a jasnost displeje.

Přejetí prstem nahoru nebo dolů

Rolujte obsahem na obrazovce.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČŮ S V650

Snímače kompatibilní s V650 pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth Smart ®. Než budete moci začít nový snímač srdeční frekvence nebo cyklosnímač používat, musíte tato zařízení nejprve spárovat se svým sporttesterem V650. Spárování vám zabere pouze několik vteřin a zajistí vám, že V650 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení, čímž také umožní nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě nezapomeňte provést spárování ještě doma, abyste předešli rušení, způsobenému přenosem dat.


Více informací o párování jednotlivých druhů snímačů viz [Snímače](#).

NASTAVENÍ

OBEČNÁ NASTAVENÍ

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

- **Pairing**(Párování)
- **Maps**(Mapy)
- **Use GPS time**(Používání času GPS)
- **Time**(Čas)
- **Date**(Datum)
- **Language**(Jazyk)
- **Units**(Jednotky)
- **Pin code lock**(Zámek s PIN kódem)
- **Frontlight**Bezpečnostní osvětlení)
- **Display backlight**(Podsvícení displeje)
- **Automatic power off**(Automatické vypínání)
- **About V650**(O V650)

Poklepem si otevřete nastavení, které si přejete změnit, a změňte je podle potřeby. Potvrďte a poklepem na  se vraťte k předchozímu menu.

U některých nastavení (např. UNITS - JEDNOTKY) pokračujte v poklepu, dokud se nezobrazí požadovaný údaj.

PÁROVÁNÍ

Než začnete nový snímač používat, musíte ho nejprve představit svému sporttesteru V650. Říká se tomu párování a trvá to jen několik vteřin. Spárování Vám zajistí, že V650 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a umožní Vám nerušený trénink ve skupině.

Pair new device(Spárovat nové zařízení): Spárujte snímač s V650. Další informace o párování jednotlivých snímačů viz [Compatible Sensors](#)(Kompatibilní snímače).

Paired devices(Spárovaná zařízení): Náhled na všechna zařízení, která jste spárovali s V650.

Pro zrušení spárování se snímačem:

1. Jděte do **Settings > General settings > Pairing > Paired devices**(Nastavení > Obecná nastavení > Párování > Spárovaná zařízení).

2. Vyberte zařízení, které chcete ze seznamu odstranit a poklepejte na **Remove pairing** (Zrušit párování).

MAPY

OFFLINE MAP AREA(ÚZEMÍ NA OFFLINE MAPĚ): Stanovte střed území na offline mapě (450 km x 450 km).

- Mapu si můžete prohlížet potahováním prstem, zvětšovat dvojitým kliknutím, a zmenšovat poklepem dvěma prsty současně.
- Po určení území poklepejte na **DOWNLOAD**(STÁHNOUT).
- Zobrazí se dotaz **Delete old maps?** (Vymazat staré mapy?) Zvolením nového území na offline mapě se předchozí mapy vymažou. Zadejte **CONTINUE** (POKRAČOVAT) pro potvrzení volby území. V650 se vrátí do **MAP SETTINGS**(MAPOVÉHO NASTAVENÍ).
- Pod nabídkou **OFFLINE MAP AREA** (ÚZEMÍ NA OFFLINE MAPĚ) se zobrazí pokyn **Synchronization required**(Proveďte synchronizaci). **Při následující synchronizaci sporttesteru V650 s webovou službou Flow pomocí softwaru FlowSync bude stažena nová offline mapa.**

MAP LAYERS(MAPOVÉ VRSTVY): Zadejte **Topographic**(Topografické), **Bike routes** (Cyklistické trasy) a/nebo **Favorite routes** (Oblíbené trasy).


V nabídce **Browse offline map**(Prohlédněte si offline mapu) si staženou mapu můžete před tréninkem prohlédnout. Pro zobrazení vaší aktuální polohy na mapě poklepejte na ručičku kompasu v pravém horním rohu obrazovky. Když se budete od aktuální polohy vzdalovat, ručička kompasu změní barvu z červené na bílou.

ODEČÍTÁNÍ ČASU Z GPS:

Přejete-li si, aby V650 odečítal ze satelitů GPS koordinovaný světový čas (UTC), zaškrtněte příslušné políčko funkce **USE GPS TIME** (ODEČÍTÁNÍ ČASU Z GPS) a vyberte časové pásmo UTC, které je k vám nejbližší.

TIME(ČAS)

Nastavte čas.

 *Přejete-li si změnit časový formát, poklepejte na 12h/24h (ikonku). Aktuálně nastavený formát je zobrazen bílým písmem. Zvolíte-li si 12h časový formát, zadejte rovněž AM nebo PM.*

DATE(DATUM)

Nastavte datum.

LANGUAGE(JAZYK)



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

UNITS(JEDNOTKY)


Zvolte metrické nebo imperiální. Nastavte si jednotky hmotnosti, výšky, vzdálenosti a rychlosti.

PIN CODE LOCK (PIN ZÁMEK)

Uchovávejte své tréninkové informace v bezpečí, zadáním kódu PIN do svého V650. Je to praktický způsob, jak zajistit, abyste k informacím z tréninku měli přístup pouze vy.

Tuto funkci aktivujete poklepem na **PIN CODE LOCK** (ZÁMEK S PIN KÓDEM). Zadejte čtyřmístný PIN a pokleptejte na . Zadejte kód ještě jednou a poklepem  potvrďte.

V650 Vás požádá o zadání PINu pokaždé, když ho zapnete.

 *Jestliže PIN zapomenete, můžete u V650 obnovit tovární nastavení. Odstraní tím spojení V650 s vaším uživatelským účtem a vymaže veškerá data v něm uložená.*

1. *Přes port USB připojte V650 k počítači a přejděte na software Polar Flowsync. Software Polar FlowSync převede data z vašeho tréninku do webové služby Polar Flow.*
2. *Jděte do nastavení a zvolte Factory Reset (Tovární přenastavení).*
3. *Jděte do webové služby Polar Flow (flow.polar.com/V650) a zopakujte kroky, které jste udělali, když jste tento výrobek začali poprvé používat.*




BEZPEČNOSTNÍ OSVĚTLENÍ

Funkcí bezpečnostního osvětlení na horním okraji V650 je optimalizovat bezpečnost jízdy na kole za snížené viditelnosti. Je to inteligentní funkce, kterou si můžete nastavit na automatické zapínání, jakmile se viditelnost sníží, a automatické vypínání, jakmile se opět zvýší. Případně ji můžete ovládat i ručně, v rozbalovacím menu.

Manual(Ruční ovládání): Ruční nastavení bezpečnostního osvětlení v rozbalovacím menu. Potažením slideru si nastavte **Blink rate*** (Frekvenci blikání *).

Automatic(Automatické ovládání): V650 zapíná a vypíná bezpečnostní osvětlení dle viditelnosti. Potažením slideru si nastavte **Activation level** (Aktivační úroveň) a **Blink rate*** (Frekvenci blikání*).

Nastavení bezpečnostního osvětlení v rozbalovacím menu

	Poklepem bezpečnostní osvětlení zapnete nebo vypnete.
	Poklepem zapnete nebo vypnete režim blikání.
	Poklepem nastavíte automatické zapínání a vypínání bezpečnostního osvětlení.

DISPLAY BACKLIGHT (AKTIVACE PODSVÍCENÍ)

Manual(Ruční): Podsvícení se zapne pokaždé, když se dotknete obrazovky nebo stisknete některé tlačítko, anebo když dostanete nějakou zprávu nebo upozornění. Zůstane zapnuté po dobu 15 vteřin, potom opět zhasne.

Always on(Vždy zapnuto): Podsvícení je vždy zapnuto.

Automatic(Automatické ovládání): Podsvícení se bude při nahrávání tréninkové jednotky zapínat a vypínat automaticky, podle viditelnosti. V ostatních režimech funguje stejně jako ručně ovládané podsvícení. Potažením slideru si můžete nastavit **Activation level** (Aktivační úroveň).

AUTOMATICKÉ VYPÍNÁNÍ

Nastavte **On**(Zapnuto)/**Off**(Vypnuto): Jestliže se během 15 minut nedotknete některého z tlačítek/obrazovky, V650 se automaticky vypne (pokud právě nenahráváte tréninkovou jednotku nebo pokud není sporttester v režimu přerušování nahrávání).

O V650


Zjistěte si identifikační číslo svého V650, verzi firmware a typ HW.

NASTAVENÍ SPORTOVNÍCH PROFILŮ

Pro náhled nebo změnu nastavení sportovních profilů jděte do **Settings > Sport profiles** (Nastavení > Sportovní profily) a zvolte profil, který si přejete změnit.

Pro každý z profilů naleznete tato nastavení:

- **Training views**(Tréninkové náhledy)
- **HR view**(Náhled srdeční frekvence)
- **Speed View**(Náhled rychlosti)
- **Training sounds**(Zvuková signalizace při tréninku)
- **GPS**
- **Automatic pause**(Automatické přerušení)
- **Automatic pause**(Automatické nahrávání kola/etapy)
- **Front button takes lap**(Nahrávání kola/etapy stisknutím předního tlačítka)
- **HR zones**(Pásma srdeční frekvence)
- **Power settings**(Nastavení silového výkonu)



Poklepem si otevřete nastavení, které si přejete změnit, a změňte je podle potřeby. Potvrďte a poklepem na  se vraťte k předchozímu menu.

U některých nastavení (např. Zvuková signalizace při tréninku) pokračujte v poklepu, dokud se nezobrazí požadovaný údaj.

TRAINING VIEWS (TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY)

Pro každý profil si můžete zvolit až šest tréninkových náhledů, přičemž každý z nich může obsahovat až osm položek. Kromě nich si můžete aktivovat ještě tyto další náhledy: **Lap view**(Náhled tréninkového kola/etapy), **AUTOMATIC LAP VIEW** (NÁHLED AUTOMATICKY NAHRÁVANÉHO KOLA/ETAPY) a **Map view**(Mapový náhled).

1. Zaškrtněte políčko na levé straně obrazovky pro aktivaci **View 1**(Náhledu 1), **View 2**(Náhledu 2), **View 3**(Náhledu 3), **View 4**(Náhledu 4), **View 5**(Náhledu 5) nebo **View 6**(Náhledu 6).
2. Poklepejte na náhled, který si přejete změnit.

3. Zvolte si rozvržení náhledu. Můžete si vybrat z celé řady možností, jak bude váš náhled vypadat; prostě posouvejte displejem doleva nebo doprava, dokud nenajdete náhled, který vám bude vyhovovat.
4. Přejete-li si některou položku změnit, poklepejte na ni a ze seznamu si vyberte jinou. Obsah nabídky se u jednotlivých náhledů mírně liší. Je to proto, že některé z položek (např. grafy) do všech náhledů nepatří. Kompletní seznam dostupných položek naleznete v [Training Views](#) (Tréninkových náhledech).
5. Jakmile budete mít náhled hotový, poklepem ho potvrďte a vraťte se do **TRAINING VIEWS** (TRÉNINKOVÝCH NÁHLEDŮ .
6. Chcete-li si do profilu nastavit více tréninkových náhledů, zopakujte kroky 1-5.
7. Pro nastavení **Lap view** (Náhledu kola/etapy) zaškrtněte kolonku v poli **Lap view** (Náhled kola/etapy).
8. Změny uložíte poklepem  na menu **TRAINING VIEWS** (TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY).

HR VIEW (NÁHLED SRDEČNÍ FREKVENCE)

Zvolte si **%** (percent of maximum heart rate) (procento maximální srdeční frekvence) nebo **bpm** (počet tepů za minutu).

SPEED VIEW (NÁHLED RYCHLOSTI):

Zvolte si **km/h** nebo **min/km**.

TRAINING SOUNDS (ZVUKOVÁ SIGNALIZACE PŘI TRÉNINKU)

Zvolte si **Mute** (Vypnuto), **Soft** (Tichá), **Loud** (Hlasitá) a **Very loud** (Velmi hlasitá).

GPS

Nastavte funkci GPS na **On**(Zapnuto)/**Off**(Vypnuto).

AUTOMATIC PAUSE (AUTOMATICKÉ PŘERUŠENÍ)

Zaškrtněte políčko pro zapnutí funkce.

Poklepejte na **Activation speed** (Rychlost aktivace), pro nastavení rychlosti, s jakou bude nahrávání pozastaveno.

AUTOMATIC LAP (AUTOMATICKÝ ZÁZNAM KOLA/ETAPY)

Zaškrtněte políčko pro zapnutí funkce, potom nastavte automatický záznam kola/etapy **Duration** (Délku trvání) nebo **Distance** (Vzdálenost).

PŘEDNÍ TLAČÍTKO PRO MĚŘENÍ ČASU ZAJETÍ KOLA/ETAPY

Nastavte funkci **On**(Zapnuto)/**Off**(Vypnuto). Jestliže tuto funkci aktivujete, stisknutím předního tlačítka dojde při nahrávání tréninkové jednotky ke změření času zajetí tréninkového kola nebo etapy.

Tato funkce je přednastavena v disciplínách **Road cycling**(Silniční cyklistika), **Mountain biking** (Jízda na horském kole) a **Indoor cycling**(Halová cyklistika).

 Nahrávání přerušíte stisknutím a podržením předního tlačítka.

PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE

Otevřete si náhled a změňte hraniční hodnoty pásem srdeční frekvence.

POWER SETTINGS (NASTAVENÍ SILOVÉHO VÝKONU)

Ve funkci **Power settings** (Nastavení silového výkonu) naleznete:

- **Power view**(Náhled silového výkonu): Zvolte **W** (watty), **W/kg** (watty/kg) nebo **FTP %** (% FTP).
- **FTP (W)**: Set your FTP value (Nastavte hodnotu FTP). Rozsah je 60 až 600 wattů.
- **Power, rolling average**(Výkon, klouzavý průměr): Zvolte si 3, 10 nebo 30 vteřinový klouzavý průměr silových dat, anebo zadejte **Set other** (Nastavit jiný) pro nastavení klouzavého průměru pro kteroukoliv hodnotu z rozsahu 1-99 vteřin.
- **Power zones**(Pásma silového výkonu): Otevřete si náhled a změňte hraniční hodnoty pásem silového výkonu.

NASTAVENÍ JÍZDNÍHO KOLA

Pro náhled nebo změnu nastavení jízdního kola, jděte do **Settings > Bike settings** (Nastavení > Nastavení jízdního kola) a vyberte si kolo. Pod názvem jízdního kola se objeví snímače, které jste k němu připojili.

Zobrazí se tato nastavení:

BIKE NAME(NÁZEV JÍZDNÍHO KOLA): **Bike 1**(jízdní kolo 1), **Bike 2**(jízdní kolo 2), **Bike 3** (jízdní kolo 3) nebo **Bike 4**(jízdní kolo 4).

WHEEL SIZE (mm)(ROZMĚR KOLA (mm)): Zadejte rozměr kola v milimetrech. Více informací viz [Measuring the wheel size](#)(Měření rozměru kola).

CRANK LENGTH (MM)(DÉLKA KLIKY (MM)): Zadejte délku kliky v milimetrech.

SENSORS(SNÍMAČE): Podívejte se na všechny snímače, které jste k danému jízdnímu kolu připojili.

MĚŘENÍ ROZMĚRU KOLA

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

První způsob


Abyste získali co nejpřesnější hodnotu, změřte si kolo sami.

Použijte ventilku kola jako referenční bod doteku pláště se zemí. Od bodu doteku nakreslete na zemi čáru. Popojedte dopředu o jednu plnou otočku kola. Pneumatika by měla se zemí svírat pravý úhel. V úrovni ventilku nakreslete na zemi další čáru, k vyznačení vzdálenosti, kterou kolo urazilo při jedné otočce. Změřte vzdálenost mezi těmito dvěma čarami.

Od této hodnoty odečtete 4 mm, pro započtení vlivu vaší tělesné hmotnosti. Výsledná hodnota představuje obvod vašeho kola. Zadejte tuto hodnotu do cyklopočítače.


Druhý způsob

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

 *Rozměr kol si také můžete zjistit u výrobce.*

ETRTO	Průměr kola (v palcích)	Nastavení rozměru kola (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070

ETRTO	Průměr kola (v palcích)	Nastavení rozměru kola (mm)
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124


 *Rozměry kol v této tabulce představují pouze orientační hodnoty, neboť rozměr kola závisí na jeho typu a na tlaku v pneumatikách. Vzhledem k velké rozmanitosti rozměrů, nemůže Polar zodpovídat za jejich platnost.*

FYZICKÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu fyzických nastavení jděte na **Settings > Physical settings** (Nastavení > Fyzická nastavení). Naleznete tam:

- **Sex (Pohlaví)**
- **Height (Výšku)**
- **Weight (Hmotnost)**
- **Date of birth (Datum narození)**
- **HR max (Maximální srdeční frekvenci - SFmax)**
- **Resting HR (Klidovou srdeční frekvenci)**
- **VO2max**

Je důležité, abyste do fyzických nastavení zadali přesné údaje, zejména pokud jde o tělesnou hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví, protože tyto údaje mají vliv na přesnost naměřených hodnot, jako jsou například hranice pásem srdeční frekvence a výdej kalorií.

Poklepem si otevřete nastavení, které si přejete změnit, a změňte je podle potřeby. Potvrďte a poklepem na  se vraťte k předchozímu menu.

U některých nastavení (např. SEX - POHLAVÍ) pokračujte v poklepu, dokud se nezobrazí požadovaný údaj.

POHLAVÍ :

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

VÝŠKA

Zadejte svoji výšku.

HMOTNOST

Zadejte svoji hmotnost.

DATUM NAROZENÍ

Zadejte svoje datum narození.

HR MAX (SF MAX - MAXIMÁLNÍ HODNOTA SRDEČNÍ FREKVENCE)

HR MAX:Nastavte svoji maximální hodnotu srdeční frekvence, jestliže znáte svoji aktuální maximální srdeční frekvenci, změřenou v laboratoři. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí odhad vaší maximální hodnoty srdeční frekvence, provedený podle věku (220-věk).

O maximální srdeční frekvenci

HR_{max} (SFmax) se používá k odhadu výdeje energie.. HR_{max} (SFmax) je maximální počet úderů srdce za minutu při maximální fyzické námaze. HR_{max} (SFmax) je hodnota, která je užitečná i pro stanovení intenzity tréninku. Nejpřesnější metodou pro stanovení individuální HR_{max} (SF max) je provedení testu maximální tréninkové zátěže v laboratoři.

RESTING HR (KLIDOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE)

RESTING HR(KLIDOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE): Zadejte svoji klidovou srdeční frekvenci.

O klidové srdeční frekvenci

Klidová srdeční frekvence (HR_{rest}) je nejnižší počet úderů srdce za minutu (bpm), ve chvíli, kdy je člověk zcela uvolněn a ničím nerušen. Na HR_{rest} mají vliv věk, fyzická kondice, genetické vlivy, zdravotní stav a pohlaví. HR_{rest} se snižuje vlivem kardiovaskulárního cvičení. Normální hodnota u dospělého jedince je 60-80 bpm, avšak u vrcholových sportovců může být i méně, než 30 bpm. Mimořádně vysoká HR_{rest} může být známkou nadměrného vypětí nebo nemoci.

VO2 MAX

VO2max: Zadejte svoji maximální hodnotu spotřeby kyslíku, VO_{2max} .

O VO_{2max}

Existuje jasná spojitost mezi spotřebou kyslíku (VO_2) a kardiorespirační zdatností, protože zásobování tkání kyslíkem závisí na funkci plic a srdce. VO_{2max} (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní síla) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovávat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví. VO_{2max} lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže, test submaximální tréninkové zátěže, test fyzické kondice od firmy Polar). VO_{2max} je dobrým ukazatelem kardiorespirační zdatnosti a dobrou indicií pravděpodobné výkonnosti při vytrvalostních sportovních podnicích, jako jsou např. přespolní běh, cyklistika, běh na lyžích a plavání.

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

Vztah mezi spotřebou kyslíku (VO_2) a srdeční frekvencí (HR) je u člověka při dynamickém cvičení lineární. Procentuální hodnoty VO_{2max} lze přepočítat na % HR_{max} pomocí tohoto vzorce: $\%HR_{max} = (\%VO_{2max} + 28.12)/1.28$.

VO_{2max} je základní proměnnou intenzity cvičení. Při určování požadované intenzity cvičení je hodnota srdeční frekvence praktičtější a užitečnější, neboť ji lze získat snadno a neinvazivně, např. online v průběhu cvičení se snímačem srdeční frekvence.

AKTUALIZACE FIRMWARE

Firmware tréninkového počítače V650 lze aktualizovat. Vždy, když bude k dispozici nová verze firmware, FlowSync vás na to upozorní, jakmile V650 připojíte USB kabelem k počítači. Aktualizace firmware se stahují přes kabel USB a software FlowSync.

Aktualizace firmware slouží ke zlepšení funkčnosti V650. Tyto aktualizace mohou například vylepšovat stávající funkce nebo přinášet zcela nové funkce.

JAK AKTUALIZOVAT FIRMWARE

Pro aktualizaci firmware sporttesteru V650 musíte mít:

- Účet u webové služby Flow
- Nainstalovaný software FlowSync
- Registraci V650 u webové služby Flow

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

Pro aktualizaci firmware:

1. Zapojte mikrokonektor USB do sporttesteru V650 a druhý konec kabelu zapojte do osobního počítače.
2. FlowSync začne zálohovat Vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmware.
4. Zvolte Yes (Ano). Nový firmware byl nainstalován a V650 spustí inicializaci.

Před aktualizací firmware budou data z Vašeho V650 zálohována do webové služby Flow. Při aktualizaci proto žádná data neztratíte.

SNÍMAČE

Snímač srdeční frekvence od Polarů s technologií Bluetooth® Smart	26
Spárování snímače srdeční frekvence se sporttesterem V650	26
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart	26
Spárování snímače rychlosti se sporttesterem V650	27
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart	27
Spárování snímače kadence se sporttesterem V650	28

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE OD POLARU S TECHNOLOGIÍ BLUETOOTH® SMART

Snímač srdeční frekvence od Polarů sestává z pohodlného pásu a konektoru. Přesně měří vaši srdeční frekvenci a odesílá data do V650, v reálném čase.

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

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE SE SPORTTESTEREM V650

1. Navlékněte si snímač srdeční frekvence dle instrukcí v kapitole [Wear the Heart Rate Sensor](#) (Noste snímač srdeční frekvence) a jděte do **Settings > General Settings > Pairing > Pair new device** (Nastavení > Obecná nastavení > Párování > Spárovat nové zařízení).
2. V650 zobrazí přehled zařízení, která nalezne. Pокlepejte na to, které si přejete spárovat.
3. **Jakmile bude spárování dokončeno**, na displeji se zobrazí nápis Pairing completed.

SNÍMAČ RYCHLOSTI POLAR BLUETOOTH® SMART

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


- Změří vaši aktuální, průměrnou i maximální rychlost
- Zaznamená vaši průměrnou rychlost, abyste mohli sledovat svůj pokrok a zlepšování výkonu
- Je lehký, ale pevný a lze ho snadno připevnit.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE RYCHLOSTI SE SPORTTESTEREM V650

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

1. Jděte do **General Settings > Pairing > Pair new device** (Obecná nastavení > Párování > Spárovat nové zařízení). V650 by měl být vzdálen méně než tři metry od snímače, který s ním chcete spárovat. Při jeho umístění na řídkách je vzdálenost pro spárování dostatečná.


2. Aktivujte snímač, který si přejete spárovat. Snímač aktivujete několikerým otočením kola. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač byl aktivován.


 *Spárování provedte do 30 vteřin po aktivaci snímače.*

3. V650 zobrazí přehled zařízení, která nalezne. Zařízení, které je u V650 nejbližší, bude v tomto přehledu uvedeno jako první. Poklepejte na zařízení, které si přejete spárovat.

4. **Jakmile bude spárování dokončeno**, na displeji se zobrazí nápis Pairing succeeded.

5. Spojte snímač s **Bike 1** (jízdním kolem 1), **Bike 2** (jízdním kolem 2), **Bike 3** (jízdním kolem 3) nebo **Bike 4** (jízdním kolem 4). Zvolené kolo můžete později vyměnit ve **Paired devices** (Spárovaných zařízeních).

6. Zadejte rozměr kola. Potvrďte a poklepem se vraťte do menu **PAIRING** (PÁROVÁNÍ) 

 *Jakmile si některé jízdní kolo zvolíte, V650 začne automaticky vyhledávat snímače, které jste k němu připojili. V650 bude připraven, jakmile zelený kruh kolem snímače přestane blikat.*

SNÍMAČ KADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

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


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

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE KADENCE SE SPORTTESTEREM V650

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

1. Jděte do **General Settings** > **Pairing** > **Pair new device** (Obecná nastavení > Párování > Spárovat nové zařízení). V650 by měl být vzdálen méně než tři metry od snímače, který s ním chcete spárovat. Při jeho umístění na řídítkách je vzdálenost pro spárování dostatečná.


2. Aktivujte snímač, který si přejete spárovat. Několikrát pootočte klikou, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač byl aktivován.

 *Spárování provedte do 30 vteřin po aktivaci snímače.*

3. V650 zobrazí přehled zařízení, která nalezne. Zařízení, které je u V650 nejbližší, bude v tomto přehledu uvedeno jako první. Poklepejte na zařízení, které si přejete spárovat.

4. **Jakmile bude spárování dokončeno**, na displeji se zobrazí nápis Pairing succeeded.

5. Spojte snímač s **Bike 1** (Jízdním kolem 1), **Bike 2** (Jízdním kolem 2), **Bike 3** (Jízdním kolem 3) nebo **Bike 4** (Jízdním kolem 4). Zvolené kolo můžete později vyměnit ve **Paired devices** (Spárovaných zařízeních).

 *Jakmile si některé jízdní kolo zvolíte, V650 začne automaticky vyhledávat snímače, které jste k němu připojili. V650 bude připraven, jakmile zelený kruh kolem snímače přestane blikat.*

MONTÁŽ DRŽÁKU NA KOLO

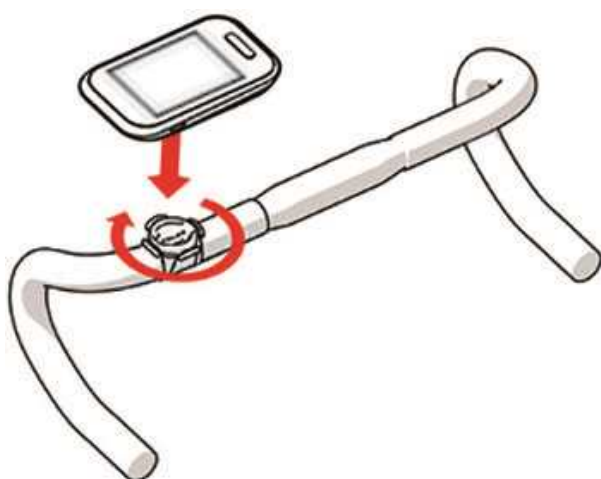
MONTÁŽ DRŽÁKU NA KOLO

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

1. Položte na rám nebo řídítka pryžový podklad
2. Na podklad usadte držák, tak aby logo Polaru bylo v horizontální rovině s řídítky.
3. Upevněte držák na rámu nebo řídítkách pomocí O-kroužku.



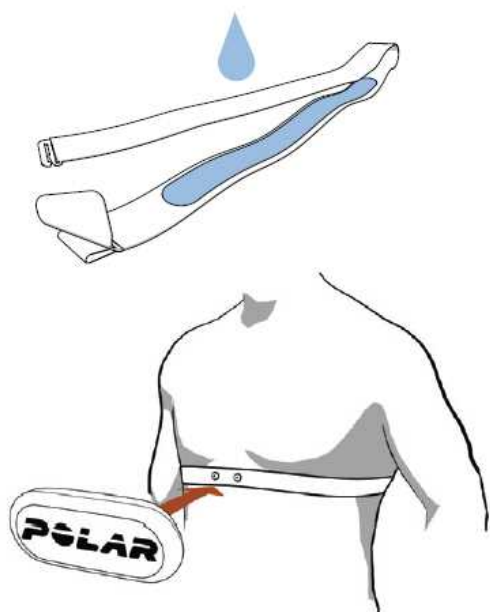
4. Zasuňte výstupky na zadní straně sporttesteru V650 do drážek držáku jízdního kola a otáčejte po směru hodinových ručiček, dokud V650 nebude ustaven na svém místě.



TRÉNINK

POUŽÍVEJTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE.

1. Navlhčete hrudní pás v místech, kde se nacházejí elektrody.
2. K pásu připněte konektor.
3. Upravte si délku hrudního pásu tak, aby dosedal na tělo pevně, a přitom pohodlně. Utáhněte si pás kolem hrudi, těsně pod hrudními svaly, a k druhému konci pásu připevněte hák.
4. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně dosedají na tělo, a zda se logo Polaru na konektoru nachází ve svislé poloze a uprostřed.



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

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

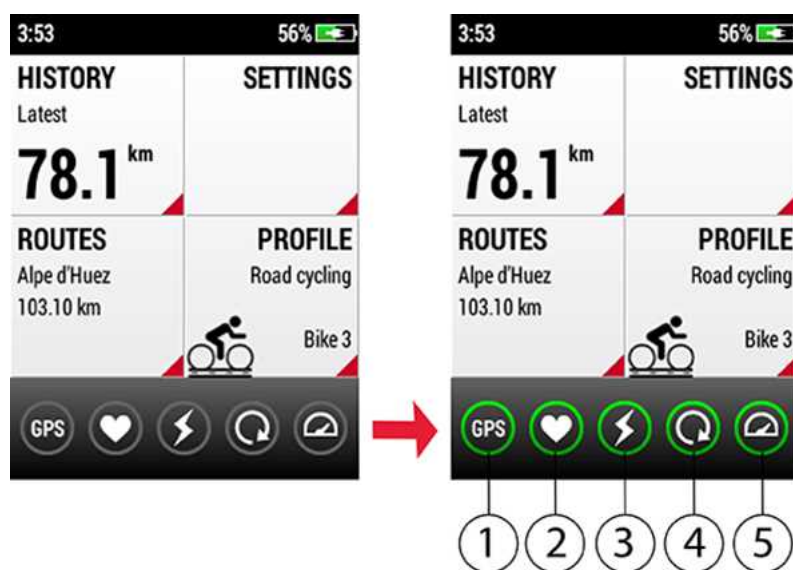
ZVOLTE SI JÍZDNÍ DISCIPLÍNU A KOLO

Jděte do nabídky **PROFILE** (DISCIPLÍNA) a zadejte **Road biking**(Silniční cyklistika), **Mountain biking** (Horská cyklistika), **Indoor cycling** (Halová cyklistika) nebo **Other**(Ostatní). Dále zadejte **Bike 1**(Kolo 1),

Bike 2(Kolo 2), **Bike 3** (Kolo 3) nebo **Bike 4**(Kolo 4).

Jestliže jste ve zvoleném profilu aktivovali GPS, V650 začne automaticky vyhledávat satelitní signály GPS. Při vyhledávání signálů držte V650 nehybně displejem vzhůru. Poprvé to obvykle trvá 30-60 vteřin. Příště by to mělo trvat již jen několik vteřin. To, že V650 satelitní signály našel poznáte podle toho, že zelený kruh kolem ikonky GPS přestane blikat.

Jestliže jste ke zvolenému jízdnímu kolu přidali snímač, V650 začne vyhledávat jeho signály. Při jejich vyhledávání bliká zelený kruh kolem ikonky snímače. V650 je připraven, jakmile zelený kruh kolem ikonky snímače přestane blikat. Stiskněte přední tlačítko pro zahájení jízdy nebo pro pokračování výběru trasy.




1. GPS
2. Snímač srdeční frekvence
3. Snímač výkonu
4. Snímač kadence
5. Snímač rychlosti

i *Jakmile V650 nalezne satelity, provede kalibraci nadmořské výšky. (Kalibrace nadmořské výšky dokončena) je text, který se po dokončení kalibrace zobrazí. Pro zachování přesnosti měření nadmořské výšky je potřeba V650 kalibrovat i ručně, a to pokaždé, když máte k dispozici spolehlivý vztahový bod, například nějaký vrchol nebo údaj z topografické mapy, případně, když se nacházíte na úrovni moře. Pro ruční kalibraci stiskněte boční tlačítko a zadejte (Kalibrace nadmořské výšky). Pak zadejte nadmořskou výšku vaší aktuální polohy.*

ZAHÁJENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY S FUNKCÍ PRŮVODCE TRASOU

Jděte do nabídky **ROUTES** (TRASY) pro náhled tras, které jste si ve webové službě Flow přidali do oblíbených a uložili do sporttesteru V650. Poklepem na kruh po levé straně názvu trasy si zvolíte trasu pro příští trénink. Poklepem na dlaždici trasy se otevře její náhled.


Vraťte se do hlavního náhledu poklepem na . Zvolená trasa se zobrazí v dlaždici **ROUTES** (TRASY). Stiskněte přední tlačítko a zahajte jízdu.

Další informace o průvodci trasou a pokyny k přidání tras do V650 viz [Route Guidance](#)(Průvodce trasou).

FUNKCE TLAČÍTEK PŘI TRÉNINKU

FUNKCE BOČNÍHO TLAČÍTKA

- Krátkým stisknutím tlačítka změníte tréninkový náhled.
- Stisknutím a podržením tlačítka se zobrazí vedlejší menu, anebo, pokud máte uzamčený displej, stisknutím a podržením tlačítka ho odemknete.
- Sporttester V650 vypnete stisknutím a podržením tlačítka po dobu osmi vteřin.

 *Za silného deště mohou do funkce dotykové obrazovky zasahovat dešťové kapky. Abyste tomu zabránili, doporučujeme v menu bočního tlačítka uzamknout displej.*

FUNKCE PŘEDNÍHO TLAČÍTKA

- Krátkým stisknutím tlačítka spustíte nahrávání kola/etapy.

Musí být zapnuta funkce **FRONT BUTTON TAKES LAP** (NAHRÁVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO KOLA/ETAPY STISKNUTÍM PŘEDNÍHO TLAČÍTKA). Takto funkce je přednastavena. Tuto funkci můžete vypínat a zapínat v nabídce **Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) (zadejte profil, který chcete změnit, pro náhled nastavení).

- Nahrávání přerušíte stisknutím a podržením tlačítka.



FUNKCE DOTYKOVÉ OBRAZOVKY

- Tréninkové náhledy změníte potahováním prstem po obrazovce.
- Červený trojúhelník v pravém dolním rohu datového pole indikuje, že zobrazenou informaci můžete rychle změnit, například z rychlosti na průměrnou rychlost.
- Potažením prstu po displeji směrem dolů otevřete rozbalovací nabídku. V ní si můžete nastavit čelní osvětlení, zvukovou signalizaci při tréninku a jasnost displeje.

TRAINING VIEWS (TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY)

Tréninkové náhledy sporttesteru V650 jsou plně individuálně uzpůsobitelné. Pro každý profil si můžete zvolit až šest tréninkových náhledů, přičemž každý z nich může obsahovat až osm položek.

Všechny dostupné položky tréninkových náhledů jsou uvedeny níže. Vyberte si z nich ty, které vám a vašim tréninkovým potřebám a nárokům nejlépe vyhovují. Instrukce pro individuální přizpůsobení tréninkových náhledů naleznete ve funkci [Sport profile settings](#) (Nastavení sportovních profilů).

 Některé z položek tréninkových náhledů se zobrazují v numerickém nebo grafickém formátu (jsou označené ikonou grafu  za názvem položky na seznamu), v závislosti na velikosti zvolené položky.

Item sizes (Velikost položky)










V tabulkách dole jsou uvedeny dostupné velikosti pro každou z položek tréninkového náhledu.

TIME(ČAS)



Time of day (Aktuální čas) 1/2, 1/4, 1/8	Aktuální čas
Duration (Délka trvání) 1/2, 1/4, 1/8	Celková dosavadní délka trvání tréninkové jednotky
Lap time (Čas zjetí kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Na stopkách odměřený čas aktuálního kola (etapy)




PROSTŘEDÍ

<p>Altitude(Nadmořská výška)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Aktuální nadmořská výška ve stopách nebo metrech</p>
<p>Altitude graph(Graf nadmořské výšky)</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Nadmořská výška v grafickém vyjádření</p>
<p>Ascent(Výstup)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Vystoupaná vzdálenost v metrech/stopách</p>
<p>Back to start (Zpět na začátek)</p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Šipka ukazuje, kterým směrem leží výchozí bod. Ukáže vám rovněž vzdálenost vzdušnou čarou mezi vámi a výchozím stanovištěm.</p>
<p>Barometer(Barometr)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Aktuální tlak vzduchu</p>
<p>Descent(Sestup/sjezd)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Sestoupaná vzdálenost v metrech/stopách</p>
<p>Inclination(Sklon)</p> <p>1/2, 1/4 , 1/8</p>	<p>Stoupání/klesání ve stupních nebo v %</p>
<p>Map(Mapa)</p> <p>1/1 </p>	<p>Na mapě je vykreslována vaše trasa, takže můžete sledovat svoji polohu v reálném čase. Viz Maps (Mapy), kde najdete pokyny, jak stáhnout mapy do V650.</p> <p>Při pohledu na mapu uvidíte následující data na dvou položkách o 1/8 velikosti ve spodní čtvrtině obrazovky.</p> <ul style="list-style-type: none"> • speed (rychlost) • distance (vzdálenost)

	<ul style="list-style-type: none"> • duration (délka trvání) • heart rate (srdeční frekvence) • power (výkon) • cadence (kadence) <p>Zobrazená data změníte poklepem na příslušnou položku.</p>
Route (Trasa) 1/1 	<p>Funkce Průvodce trasou vás provede trasami, které jste si nahráli při předchozích trénincích, i trasami, které nahráli a o něž se podělili jiní uživatelé webové služby Flow.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Červený ukazatel vám ukáže vaši polohu a směr, kterým se pohybujete. • Červená čára zobrazuje trasu, po níž máte pokračovat. • Zelený kruh ukazuje výchozí bod trasy a červený kruh ukazuje cíl. • Modrá čára zobrazuje trasu, kterou jste zatím urazili.

MĚŘENÍ TĚLESNÝCH HODNOT



Calories (Kalorie) 1/2, 1/4, 1/8	<p>Kalorie, které jste zatím spálili od zahájení tréninkové jednotky.</p>
Heart rate (Srdeční frekvence) 1/2, 1/4, 1/8	<p>Vaše srdeční frekvence v úderech za minutu (BPM) nebo v procentech maximální srdeční frekvence (%)</p>
HR zones (Pásma srdeční frekvence) 1/1  , 1/2 	<p>Vaše srdeční frekvence a délka jízdy. Jednotlivé lišty ukazují, kolik času jste strávili v každém z pásem srdeční frekvence.</p> <p>Poklepem můžete uzamknout pásmo, které máte momentálně otevřené. Zobrazí se hraniční hodnoty uzamčeného pásma. Jestliže vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací. Opětovným poklepem pásmo odemknete.</p>
HR graph (Graf srdeční frekvence)	<p>Vaše srdeční frekvence v grafickém vyjádření.</p>

1/2  , 1/4 	<p>Poklepem můžete uzamknout pásmo, které máte momentálně otevřené. Zobrazí se hraniční hodnoty uzamčeného pásma. Jestliže vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací. Opětovným poklepem pásmo odemknete.</p> <p> <i>Poklepejte pro odemčení pásma.</i></p>
HR avg (SF prům.) 1/2, 1/4, 1/8	Průměrná hodnota vaší srdeční frekvence
HR max (SF max.) 1/2, 1/4, 1/8	Vaše maximální srdeční frekvence
Lap HR max (SF max. při zjetí kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Vaše maximální srdeční frekvence při aktuálním kole/etapě
Lap HR avg (SF prům. při zjetí kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Vaše průměrná srdeční frekvence při aktuálním kole/etapě

DISTANCE (VZDÁLENOST)

Distance (Vzdálenost) 1/2, 1/4, 1/8	Vzdálenost, kterou jste ujeli
Lap distance (Délka kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Vzdálenost, kterou jste ujeli při aktuálním kole, etapě.

RYCHLOST


Speed (Rychlost) / Pace (Tempo) 1/2, 1/4, 1/8	Aktuální rychlost (km/h nebo míle/h)
Speed avg / Pace avg (Prům. rychlost / Prům. tempo) 1/2, 1/4, 1/8	Průměrná rychlost (km/h nebo míle/h)
Speed max / Pace max (Max. rychlost / Max. tempo) 1/2, 1/4, 1/8	Maximální rychlost (km/h nebo míle/h)
Lap speed avg (Průměrná rychlost kola/etapy) / Lap pace avg (Průměrné tempo kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Průměrná rychlost (km/h nebo míle/h) aktuálního kola/etapy
Lap speed avg (Průměrná rychlost kola/etapy) / Lap pace avg (Průměrné tempo kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Maximální rychlost (km/h nebo míle/h) aktuálního kola/etapy
Speed graph (Graf rychlosti) / Pace graph (Graf tempa) 1/2  , 1/4 	Ukáže vám graf vaší aktuální rychlosti(km/h nebo míle/h) a poslední změny rychlosti.
VAM (VAM - Průměrná rychlost stoupání) 1/2, 1/4, 1/8	Vystoupaná vzdálenost ve stopách/metrech za hodinu



CADENCE (KADENCE)










Cadence (Kadence)	Rychlost šlapání v otáčkách za minutu
--------------------------	---------------------------------------

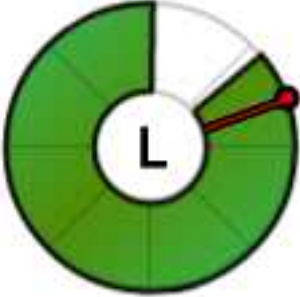


1/2, 1/4, 1/8	
Cadence avg (Prům. kadence) 1/2, 1/4, 1/8	Average pedaling-rate (Průměrná frekvence šlapání)
Lap Cadence avg (Prům. kadence při zajetí kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Průměrná frekvence šlapání při aktuálním kole/etapě

POWER (VÝKON)

 Dle nastavení náhledu silového výkonu v [Sport profile settings](#) (Nastavení sportovních profilů) je silový výkon zobrazován ve (wattech), (wattech/kg), nebo v (% FTP).

Power (Výkon) 1/2, 1/4, 1/8	Aktuální silový výkon
Power avg (Prům. výkon) 1/2, 1/4, 1/8	Průměrný výkon při aktuální tréninkové jednotce
Power max (Max. výkon) 1/2, 1/4, 1/8	Maximální výkon při aktuální tréninkové jednotce
Power, left (Silový výkon, levá) 1/2, 1/4, 1/8	Aktuální silový výkon levé nohy
Power, right (Silový výkon, pravá) 1/2, 1/4, 1/8	Aktuální silový výkon pravé nohy
Power zones (Pásma silového výkonu) 1/1  , 1/2 	Váš silový výkon a délka trvání jízdy. Jednotlivé lišty ukazují, kolik času jste strávili v každém z pásem srdeční frekvence. Poklepem můžete uzamknout pásmo, které máte momentálně otevřené. Zobrazí se hraniční hodnoty uzamčeného pásma. Jestliže


	váš silový výkon z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací. Opětovným poklepem pásmo odemknete.
<p>Power graph(Graf silového výkonu)</p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Váš silový výkon v grafickém vyjádření.</p> <p>Poklepem můžete uzamknout pásmo, které máte momentálně otevřené. Zobrazí se hraniční hodnoty uzamčeného pásma. Jestliže váš silový výkon z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací. Opětovným poklepem pásmo odemknete.</p> <p> <i>Poklepejte pro odemčení pásma.</i></p>
<p>Lap power avg(Prům. výkon při tréninkovém kole/etapě)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Průměrný výkon při aktuálním tréninkovém kole/etapě
<p>Lap power max(Max. výkon při tréninkovém kole/etapě)</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	Maximální výkon při aktuálním tréninkovém kole/etapě
<p>Left/right balance(Podíl levé a pravé nohy na šlapání)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	Podíl levé a pravé nohy na šlapání v procentech
<p>Avg left/right balance(Prům. poměr levá/pravá)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	Průměrný podíl levé a pravé nohy na šlapání v procentech
<p>Lap left/right balance(Poměr levá/pravá při tréninkovém kole/etapě)</p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	Podíl levé a pravé nohy na šlapání při aktuálním tréninkovém kole/etapě
<p>Force (Síla)</p>	<p>Grafické znázornění vašeho šlapání levou a pravou nohou.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zelená plocha představuje kladnou sílu, kterou při šlapání

 <p>1/2 </p>	<p>vynakládáte.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oranžová čára označuje polohu pedálu, v níž vzniká maximální síla šlapání.
<p>Force view(Silový náhled)</p> <p>1/1 </p>	<p>Ve Force view(Silovém náhledu) uvidíte následující informace:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grafické znázornění vašeho šlapání levou a pravou nohou • Maximální síla vynaložená při šlápnutí na levý a pravý pedál • Procentuální podíl času vynaložení pozitivní síly při šlápnutí na pedál levou a pravou nohou <p>Jestliže používáte Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (s jedním silovým snímačem), získáte následující informace:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grafické znázornění vašeho šlapání. • Aktuální silový výkon / Nastavte frekvenci nahrávání datových bodů z nabídky 3, 10 a 30 vteřin, anebo zadejte jinou hodnotu 1-99. Hodnotu změníte poklepem. • Maximální síla vynaložená při šlápnutí na pedál • Procentuální podíl času vynaložení pozitivní síly při šlápnutí na pedál • Cadence (Kadence)
<p>Maximální točivý moment, levá</p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Maximální síla vynaložená při šlápnutí na pedál (levá)</p>
<p>Maximální točivý moment, pravá</p>	<p>Maximální síla vynaložená při šlápnutí na pedál (pravá)</p>

1/2, 1/4, 1/8	
NP NP úseku	NORMALIZED POWER (NP) hodnotí intenzitu tréninku. Jedná se o lepší ukazatel skutečných fyziologických nároků daného tréninku.
IF IF úseku	INTENSITY FACTOR (IF) je jednoduše poměr normalizovaného výkonu k prahové hodnotě výkonu. IF tudíž představuje platný a pohodlný způsob srovnávání relativní intenzity tréninku nebo závodu buď samotných jezdců, nebo mezi nimi s přihlédnutím ke změnám nebo rozdílům v prahové hodnotě výkonu.
TSS TSS úseku	TRAINING STRESS SCORE (TSS) je vyčíslením celkové tréninkové zátěže na základě dat o vašem výkonu.

INFORMACE O ABSOLVOVANÉM KOLE NEBO ETAPĚ

Po každém zjetí kola/etapy se na okamžik zobrazí informace o absolvovaném kole/etapě. Přejete-li se sledovat informace o tréninkovém kole/etapě v jeho/jejím průběhu, můžete si k tomu zvolit samostatný **Lap view**(Náhled kola/etapy) / **AUTOMATIC LAP VIEW** v Nastavení sportovních profilů.


 *Poklepejte na obrazovku v (Náhledu kola/etapy) / pro náhled předchozího kola/etapy.*


ZPĚT NA ZAČÁTEK

Funkce Back to start (Zpět na začátek) Vás zavede zpět do výchozího bodu. Jakmile V650 zachytí na začátku tréninku satelitní signály GPS, uloží si Vaši aktuální polohu jako výchozí bod.

Když se budete potřebovat vrátit zpět do výchozího bodu, proveďte následující:

- Vraťte se na funkci BACK TO START (ZPĚT NA ZAČÁTEK).
- Nezastavujte se, aby V650 dokázal určit, kterým směrem se pohybujete. Šipka vám ukáže, kterým směrem leží vaše výchozí stanoviště.
- Pro návrat na výchozí stanoviště se vždy obraťte ve směru šipky.
- V650 Vám rovněž ukáže vzdušnou vzdálenost mezi Vámi a výchozím stanovištěm.


 Mějte vždy po ruce mapu, pro případ, že by V650 ztratil satelitní signál nebo že by došlo k vybití baterie.

 Tato funkce využívá GPS. Nastavte si GPS ve sportovních profilech. Instrukce naleznete na [Sportovní profily](#).

PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Chcete-li přerušit nahrávání tréninku, stiskněte a podržte přední tlačítko. Chcete-li v nahrávání pokračovat, zadejte **CONTINUE**(POKRAČOVAT).

Pro úplné ukončení nahrávání stiskněte **STOP**.

 Po ukončení tréninku ošetřete snímač srdeční frekvence. Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte proudem tekoucí vody. Kompletní instrukce k péči a údržbě viz. [Péče o V650](#).

PO TRÉNINKU

SHRNUTÍ

Po ukončení každé tréninkové jednotky o ní získáte okamžitý přehled. V přehledu naleznete:

<ul style="list-style-type: none">• Duration of your session (Délka trvání tréninku)• Distance (Vzdálenost)• Average and maximum heart rate (Průměrná a maximální hodnota srdeční frekvence)• Average and maximum speed/pace (Průměrná a maximální rychlost/tempo)• Vliv nadmořské výšky na množství spálených kalorií a procentní podíl tuku na spálených kaloriích
<ul style="list-style-type: none">• Training Benefit (Přínos tréninku): Textual feedback (Textová zpětná vazba). Jestliže jste např. trénovali celkem alespoň deset minut ve sportovních pásmech, na displeji se zobrazí nápis Steady state training+ (Stabilní trénink+). Více informací viz Training Benefit(Přínos tréninku).• Čas, strávený v každém z pásem srdeční frekvence.
<ul style="list-style-type: none">• Average and maximum cadence (Průměrná a maximální kadence)• Délku výstupu a sestupu (sjezdu)• Maximum altitude (Maximální nadmořská výška)
<ul style="list-style-type: none">• Průměrný a maximální silový výkon• Průměrná a maximální hodnota W/KG (poměr výkonu a zatížení)• Průměrný podíl levé a pravé nohy na šlapání v procentech
<ul style="list-style-type: none">• Vaše trasa na mapě
Lap details (Podrobnosti o absolvovaném kole nebo etapě)

- Lap number and time (Číslo kola/etapy a čas)
- Distance (Vzdálenost)
- (Average heart rate) Průměrná hodnota srdeční frekvence
- Average speed (Průměrná rychlost)
- Average cadence (Průměrná kadence)
- Average power (Průměrná hodnota silového výkonu)

Přehled tréninku si můžete prohlédnout i později ve funkci **HISTORY** (HISTORIE) > **Sessions** (Tréninkové jednotky).

HISTORIE TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

V650 uloží přehled o Vaší jízdě do **HISTORY** > **Sessions** (HISTORIE > Tréninkové jednotky). Tam naleznete přehled svých tréninkových jednotek s těmito informacemi: datum, čas zahájení tréninkové jednotky, profil a použité jízdní kolo.

- Přehled otevřete poklepnem na tréninkovou jednotku. Můžete jím procházet posouváním doleva a doprava.
- Přejete-li si některou tréninkovou jednotku vymazat, poklepejte na ni a podržte.

Pro hlubší analýzu převedte svoji tréninkovou historii do webové služby Polar Flow, prostřednictvím kabelu USB a softwaru FlowSync. Tato webová služba Vám nabízí různé možnosti, jak můžete svá data analyzovat.


KONEČNÉ VÝSLEDKY

Pro náhled konečných výsledků svého tréninku jděte do **HISTORY** > **Totals** (HISTORIE > Konečné výsledky).


Složka s konečnými výsledky obsahuje souhrnné informace, zaznamenané v průběhu tréninku, od posledního vynulování:

- Časový rámec
- **Délka tréninkové jednotky**
- **Vzdálenost**
- **Kalorie**

- Vzdálenost, ujetá na **Bike 1**(Jízdním kole 1), **Bike 2**(Jízdním kole 2), **Bike 3** (Jízdním kole 3) a **Bike 4 (Jízdním kole 4)**

 *Poklepejte na příslušné pole k vynulování konečných výsledků. Konečné výsledky pro jednotlivá jízdní kola musí být resetovány pro každé z nich zvlášť.*

Tyto hodnoty jsou po ukončení nahrávání automaticky aktualizovány.

 *Složku s konečnými výsledky můžete používat jako počítadlo sezónních nebo měsíčních hodnot cyklistického tréninku.*

FUNKCE

GPS

Tréninkový počítač Polar V650 má zabudovanou GPS, která nabízí přesné měření rychlosti a vzdálenosti, a po ukončení tréninku vám poskytne náhled Vaší trasy na mapě ve webové službě Flow. GPS v Polaru V650 obsahuje následující funkce:

- Distance (Vzdálenost): Poskytne vám přesné údaje o vzdálenosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- Speed (Rychlost): Poskytne vám přesné údaje o rychlosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- Back to start (Zpět na začátek): Tato funkce vás povede tou nejkratší možnou trasou zpět na výchozí stanoviště a cestou vám bude ukazovat, jak jste od něj daleko. Nyní si můžete vyzkoušet i dobrodružnější trasy a bezpečně je prozkoumat, s vědomím, že V650 Vás dovede zpět na výchozí stanoviště.
- Trasa: Prokreslení trasy, které vám ukáže vaši současnou polohu a výchozí stanoviště.

BAROMETR

Sporttester V650 měří nadmořskou výšku s pomocí snímače atmosférického tlaku, kdy naměřený tlak převádí na nadmořskou výšku. Toto je ten nejpreciznější způsob, jak měřit nadmořskou výšku a změnu nadmořské výšky (výstup / sestup).

Barometr nabízí tyto funkce:

- Měření nadmořské výšky, výstup a sestup
- Sklonoměr založený na GPS
- VAM v reálném čase (průměrná rychlost výstupu)
- Spálené kalorie v závislosti na nadmořské výšce

Pro zachování přesnosti měření nadmořské výšky je potřeba ji nově zkalibrovat pokaždé, když máme k dispozici spolehlivý vztažný bod, například nějaký vrchol nebo údaj z topografické mapy, případně, když se nacházíme na úrovni moře. Naměřené hodnoty nadmořské výšky mohou být ovlivněny změnami tlaku, způsobenými proměnlivostí počasí nebo klimatizací.

SPORTOVNÍ PROFILY

V650 má tři sportovní profily pro cyklistiku (a jeden profil pro další sporty). Pro každý z nich si můžete nadefinovat specifické nastavení. Každý z profilů si například můžete individuálně uzpůsobit s využitím až šesti různých tréninkových náhledů, aby se vám zobrazovaly informace, které potřebujete.


Více informací viz [Sport Profile Settings](#) (Nastavení sportovních profilů).

MAPY

Počínaje verzí 1.2, sporttester V650 doprovodí vaši jízdu offline mapami, jež vycházejí z OpenStreetMap. V650 vykresluje za jízdy vaši trasu na mapě, takže můžete sledovat svoji polohu v reálném čase.

Mapový náhled si můžete zapnout a vypnout v **Settings > Sport profiles**(Nastavení > Sportovní profily). Zvolte profil, který si přejete změnit, a potom zadejte **Training views**(Tréninkové náhledy). V **Training views**(Tréninkových náhledech) sjedte dolů na poslední položku menu (**MAP VIEW**) (MAPOVÝ NÁHLED) a zaškrtněte/zrušte zaškrtnutí políčka pro zapnutí nebo vypnutí mapového náhledu.

Kromě toho si k jednomu ze svých tréninkových náhledů **View 1**(Náhledu 1), **View 2**(Náhledu 2), **View 3**(Náhledu 3), **View 4**(Náhledu 4), **View 5**(Náhledu 5) nebo **View 6**(Náhledu 6) můžete zvolit jednu položku na **Map**(Mapě). Tímto způsobem můžete používat mapové náhledy na různých úrovních přiblížení: jedna mapa vám poskytne podrobné zobrazení trasy, zatímco druhá vám ukáže delší úsek. Pokyny ke změně tréninkových náhledů viz [Sport Profile Settings](#)(Nastavení sportovních profilů).

 *Mapový náhled je přednastaven na tyto sportovní profily: (Silniční cyklistika), (Jízda na horském kole) a (Ostatní).*

MAPOVÉ NASTAVENÍ

Pro náhled nebo změnu mapových nastavení jděte do **Settings > General settings > Maps**(Nastavení > Obecná nastavení > Mapy). Zobrazí se následující možnosti nastavení:

OFFLINE MAP AREA(ÚZEMÍ NA OFFLINE MAPĚ): Stanovte střed území na offline mapě (450 km x 450 km).

- Mapu si můžete prohlížet potahováním prstem, zvětšovat dvojitým kliknutím, a zmenšovat poklepem dvěma prsty současně.
- Po určení území poklepejte na **DOWNLOAD**(STÁHNOUT).
- Zobrazí se dotaz **Delete old maps?** (Vymazat staré mapy?) Zvolením nového území na offline mapě se předchozí mapy vymažou. Zadejte **CONTINUE** (POKRAČOVAT) pro potvrzení volby území. V650 se vrátí do **MAP SETTINGS**(MAPOVÉHO NASTAVENÍ).
- Pod nabídkou **OFFLINE MAP AREA** (ÚZEMÍ NA OFFLINE MAPĚ) se zobrazí pokyn **Synchronization required**(Proveďte synchronizaci). **Při následující synchronizaci sporttesteru V650 s webovou službou Flow pomocí softwaru FlowSync bude stažena nová offline mapa.**

MAP LAYERS(MAPOVÉ VRSTVY): Zvolte **Topographic** (Topografická), **Bike routes** (Cyklotrasy) anebo **Favorite routes** (Oblíbené trasy).

V nabídce **Browse offline map**(Prohlédněte si offline mapu) si staženou mapu můžete před tréninkem prohlédnout. Pro zobrazení vaší aktuální polohy na mapě poklepejte na ručičku kompasu v pravém horním rohu obrazovky. Když se budete od aktuální polohy vzdalovat, ručička kompasu změní barvu z červené na bílou.

PŘI TRÉNINKU

Po poklepání na mapu se v levém horním rohu obrazovky objeví ikona kurzoru ruka. Do režimu prohlížení a lupy můžete vstoupit poklepekem na ikonu kurzoru ruka, anebo do horního levého rohu mapy. Červená lišta v dolní a horní části obrazovky, spolu s ikonou kurzoru ruka, indikují, že je aktivován režim prohlížení a lupy. Mapu si můžete přiblížit dvojitým poklepekem nebo odtažením prstů od sebe na obrazovce. Oddálit ji můžete poklepekem dvěma prsty nebo přiblížením prstů k sobě na obrazovce. Mapu si můžete procházet potahováním prstem. Mapu vystředíte poklepekem na indikátor druhu mapy. Z režimu prohlížení a lupy vystoupíte automaticky, jestliže se obrazovky několik vteřin nedotknete. Můžete z něj také vystoupit poklepekem na ikonu kurzoru ruky. Po odejití z režimu prohlížení a lupy se vaše poloha na mapě automaticky přesune do středu obrazovky.



Můžete si také změnit natočení mapy (**HEADING UP** (DOPŘEDU) nebo **NORTH UP** (NA SEVER)). Poklepejte na indikátor typu mapy v pravém horním rohu obrazovky.

HEADING UP(DOPŘEDU): Ukazatel polohy ukazuje stále k horní části obrazovky, bez ohledu na to, kterým směrem jedete. Když zatočíte, mapový náhled se adekvátně natočí, takže ukazatel polohy

ukazuje stále k horní části obrazovky. Indikátor mapy typu **HEADING UP** (DOPŘEDU) v pravém horním rohu obrazovky ukazuje na sever.



NORTH UP(NA SEVER): Ukazatel polohy je uprostřed. Natočení ukazatele polohy se mění podle toho, jak zatáčíte, a k horní části obrazovky ukazuje pouze tehdy, jedete-li na sever.




PRŮVODCE TRASOU

Funkce Průvodce trasou vás provede trasami, které jste si nahráli při předchozích trénincích, i trasami, které nahráli, a o něž se podělili jiní uživatelé webové služby Flow.

PŘIDÁNÍ TRASY DO SPORTTESTERU V650

Abyste do V650 mohli přidat novou trasu, tak ji musíte nejprve přidat do seznamu **Favorites** (Oblíbené) ve webové službě Flow, a pak si ji do V650 uložit.

1. Při prohlázení trasy v analytickém náhledu klikněte v pravém dolním rohu mapy na ikonku oblíbených položek .
2. Trasu pojmenujte a klikněte na **Save**(Uložit).
3. Trasa bude přidána do seznamu **Favorites** (Oblíbené).
4. Uložte si trasu do sportteteru V650.

Ve webové službě Flow není počet oblíbených tras omezen, ale ve sporttesteru V650 jich můžete mít současně uloženo maximálně 20. Budete-li mít v seznamu **Favorites** (Oblíbené) více než 20 tras, do sporttesteru V650 jich při synchronizaci bude převedeno pouze prvních 20. Budete-li si chtít uložit trasu, která není mezi prvními 20 oblíbenými, můžete tak učinit změnou pořadí oblíbených položek jejich přetažením. Budete-li chtít některou trasu ze seznamu oblíbených položek odstranit, klikněte na ikonku mazání v pravém horním rohu příslušné trasy.

PRŮVODCE NA DISPLEJI

- Červený ukazatel vám ukáže vaši polohu a směr, kterým se pohybujete.
- Červená čára zobrazuje trasu, po níž máte pokračovat.
- Zelený kruh vám ukáže výchozí bod, a červený kruh vám ukáže cíl.
- Modrá čára zobrazuje trasu, kterou jste zatím urazili.

Informace o tom, jak zahájit tréninkovou jednotku s průvodcem trasou viz [Start a Training Session](#) (Zahájení tréninkové jednotky).

STRAVA LIVE SEGMENTS®

Segmenty Strava Live Segments jsou předem stanovené úseky trasy, na kterých mohou sportovci soutěžit v jízdě na kole nebo běhu na čas. Segmenty jsou definovány na stránkách [Strava.com](#) a může je vytvořit jakýkoli uživatel služby Strava. Pomocí segmentů můžete porovnávat vlastní časy nebo je

srovnávat s časy jiných uživatelů služby Strava, kteří daný segment také absolvovali. U každého segmentu se zveřejňuje nejlepší čas za daný segment, tzv. král/královna hory (**KOM/QOM**).

Pokud máte účet **Strava Premium**, můžete funkci **Strava Live Segments®** na přístroji Polar V650 používat. Všichni zákazníci, kteří si zakoupí přístroj V650, mají nárok na 60denní členství Strava Premium. Pozor, tato nabídka platí pouze pro nové členy Strava Premium. Zákazník obdrží pokyny, jak začít Strava Premium používat prostřednictvím uvítacího e-mailu služby Flow, jakmile si zaregistruje nový přístroj V650.

IMPORT SEGMENTŮ STRAVA LIVE SEGMENTS ZE STRÁNKY STRAVA.COM DO POLAR FLOW

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


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

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

2. Na adrese Strava.com vyberte segmenty, které chcete exportovat do Polar Flow:

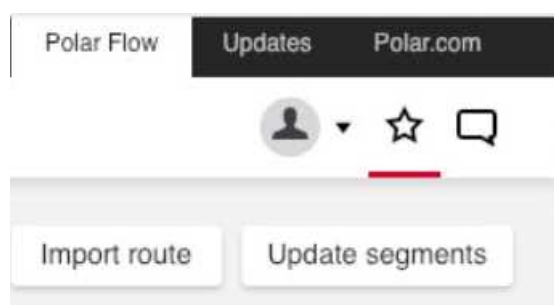
Star	Category	Name	Location
		Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
		Muro Di Sormano	

Klikněte na ikonu hvězdičky vedle názvu segmentu.

 *Krok č. 3 můžete přeskočit, pokud chcete do přístroje V650 rychle zkopírovat jeden nebo dva segmenty Strava Live Segments. Jen vyberte segmenty na adrese Strava.com a , aby se segmenty Strava Live Segments převedly do Polar Flow na přístroji V650.*

3. Chcete-li importovat segmenty Strava Live Segments do aplikace Polar Flow, klikněte na tlačítko

Aktualizovat segmenty na stránce **Oblíbené** ve webové službě Polar Flow.




PŘEVEDENÍ SEGMENTŮ STRAVA LIVE SEGMENTS DO POLAR FLOW NA PŘÍSTROJI V650

Synchronizujte data mezi V650 a webovou službou Polar Flow přes kabel USB pomocí softwaru FlowSync nebo bezdrátově přes Bluetooth pomocí aplikace Polar Flow. Při synchronizaci se 20 oblíbených položek včetně segmentů Strava Live Segments, které jste importovali ze stránek Strava.com, přenesou do přístroje V650.

V cyklopočítači V650 můžete mít najednou uloženo maximálně 20 oblíbených položek. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do V650. Pokud segment, který chcete do V650 přenést, není mezi prvními 20 oblíbenými položkami, změňte pořadí oblíbených položek přetažením.

POVOLENÍ FUNKCE STRAVA LIVE SEGMENTS® V CYKLOPOČÍTAČI POLAR V650

1. Jděte do **OBLÍBENÝCH** a klepněte na přepínač, abyste funkci Strava Live Segments povolili. Pokud chcete zobrazit seznam všech segmentů přenesených do cyklopočítače V650, klepněte na pole **Strava Live Segments**.
2. Na seznamu uvidíte název a délku každého segmentu. Pro náhled segmentu na mapě klepněte na pole segmentu na seznamu.
3. Na mapě se zobrazí délka segmentu, průměrný sklon, váš osobní rekord (**PR**) a čas **KOM/QOM** segmentu. Mapu můžete posouvat prstem a dvojitým klepnutím ji zvětšovat nebo zmenšovat. Klepnutím  se vrátíte na hlavní náhled.
4. Segmenty Strava Live Segments se zobrazují na dlaždici **OBLÍBENÉ**, když je funkce povolena.



TRÉNINK SE SEGMENTY STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Když začnete zaznamenávat jízdu na kole pomocí GPS (sportovní profily „jízda na kole“, „silniční cyklistika“ nebo „jízda na horském kole“), v náhledu **NEDALEKÉ SEGMENTY** na V650 se zobrazí nejbližší segmenty Strava Segments® a přímá vzdálenost (vzdušnou čarou) mezi vámi a výchozím bodem. V náhledu mapy uvidíte výchozí bod a směr segmentů.



2. Cyklopočítač V650 vás upozorní zvukovou signalizací, když se přiblížíte k segmentu Strava, a zobrazí vzdálenost do začátku segmentu. Segment můžete zrušit klepnutím na **ZRUŠIT** na cyklopočítači V650.



3. Další zvuková signalizace se ozve, když přijedete k výchozímu bodu segmentu. Na cyklopočítači V650 se zobrazí název segmentu a čas vašeho osobního rekordu (PR) na daném segmentu. Záznam segmentu se spustí automaticky.

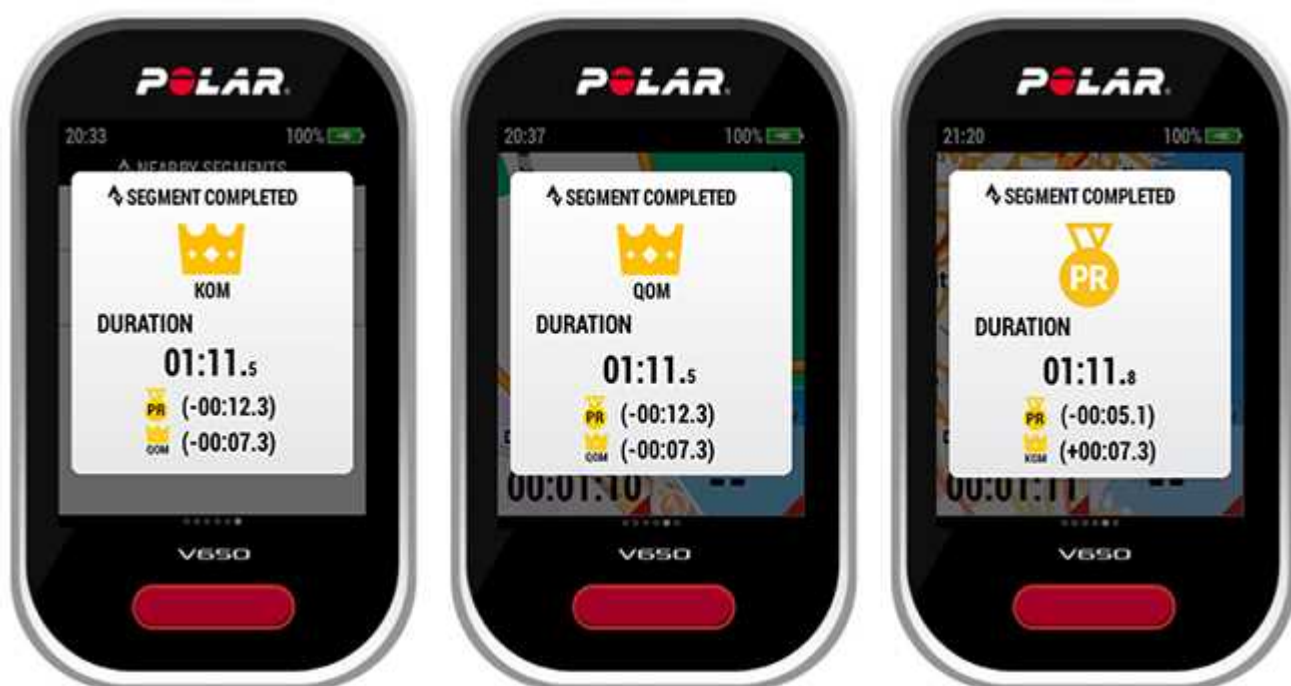


4. Náhled Strava Live Segment se přidá jako tréninkový náhled na začátku segmentu. Na cyklopočítači V650 se vám budou zobrazovat data o výkonu v reálném čase a uvidíte informace o segmentu Strava a data segmentu, abyste mohli řídit své úsilí.



Na mapě klepněte na datové pole vlevo, kde můžete přepínat mezi těmito možnostmi: **PŘED/ZA PR, PŘED/ZA KOM/QOM, ZBÝVAJÍCÍ VZDÁLENOST** a **TRVÁNÍ** (celkový čas uplynulý v rámci segmentu). Klepněte na datové pole vpravo, kde můžete přepínat mezi těmito možnostmi: **RYCHLOST, TRVÁNÍ** (celkový čas od začátku tréninku), **TEPOVÁ FREKVENCE** a **SILOVÝ VÝKON**.

5. Po dokončení segmentu cyklopočítač V650 zobrazí váš čas v segmentu, rozdíl od hodnot **PR** a **KOM/QOM**.



i Výsledky se vypočítají a zobrazí na V650 okamžitě po absolvování segmentu, ale konečné výsledky si musíte zjistit na stránkách [Strava.com](https://www.strava.com).

Další informace o segmentech Strava naleznete na stránkách podpory [Strava Support](https://support.strava.com).

Strava Live Segments je ochranná známka společnosti Strava, Inc.

POKROČILÉ MĚŘENÍ VÝKONU

Verze firmwaru přístroje V650 1.5.4 zahrnuje rozšíření seznamu dostupných položek tréninkových náhledů o toto pokročilé měření výkonu: **NORMALIZED POWER® (NP®)**, **INTENSITY FACTOR® (IF®)** a **TRAINING STRESS SCORE® (TSS®)**.

- **NORMALIZED POWER (NP)** hodnotí intenzitu tréninku. Jedná se o lepší ukazatel skutečných fyziologických nároků daného tréninku.

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

Chcete-li tyto nové možnosti měření výkonu přidat do tréninkových náhledů přístroje V650, jděte do **Nastavení > Sportovní profily** a vyberte profil, který chcete změnit, a pak zvolte **Tréninkové náhledy**. Podrobné pokyny, jak upravovat tréninkové náhledy, najdete v kapitole [Nastavení sportovních profilů](#).

Další informace o NP, IF a TSS najdete na [blogu TrainingPeaks](#).

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

CHYTRÉ KOUČOVÁNÍ

Ať už potřebujete pomoci se stanovením správné intenzity tréninku nebo mít okamžitou zpětnou vazbu, Smart Coaching Vám nabízí celou řadu jedinečných, uživatelsky přívětivých funkcí, které jsou přizpůsobeny vašim potřebám a navrženy tak, aby vám poskytly maximální motivaci a radost z tréninku.

V650 obsahuje následující funkce chytrého koučování:

- **Pásma srdeční frekvence:** Pásma srdeční frekvence poskytují jednoduchý způsob, jak si zvolit a monitorovat intenzitu tréninku a pracovat s tréninkovými programy, které jsou založeny na srdeční frekvenci.
- **Chytré kalorie:** Ten nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství spálených kalorií.
- **Přínos tréninku:** V650 Vám poskytne motivující zpětnou vazbu ohledně účinků vašeho tréninku, okamžitě po jeho ukončení.

PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE OD POLARU

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

Cílové pásmo	Intenzita HRmax* (Heart Rate max = max. srdeční frekvence) v %, bpm (beats per minute = tepů za minutu)	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
<p>MAXIMÁLNÍ</p> 	<p>90-100% 171-190 tepů za minutu</p>	<p>méně než 5 minut</p>	<p>Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.</p> <p>Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.</p> <p>Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.</p>
<p>NÁROČNÝ</p> 	<p>80-90% 152-172 tepů za minutu</p>	<p>2-10 minut</p>	<p>Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</p> <p>Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.</p>
<p>STŘEDNÍ</p> 	<p>70-80% 133-152 tepů za minutu</p>	<p>10-40 minut</p>	<p>Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zvyšuje efektivnost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání.</p> <p>Doporučujeme pro: Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit výkonnost.</p>

Cílové pásmo	Intenzita HRmax* (Heart Rate max = max. srdeční frekvence) v %, bpm (beats per minute = tepů za minutu)	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
LEHKÝ 	60-70% 114-133 tepů za minutu	40-80 minut	<p>Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.</p> <p>Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení.</p> <p>Doporučujeme pro: Každého, kdo do svých základních tréninkových období zařazuje dlouhé tréninkové jednotky a pro regenerační cvičení v závodní sezóně.</p>
VELMI LEHKÝ 	50-60% 104-114 tepů za minutu	20-40 minut	<p>Přínos: Zahřívá i ochlazuje a pomáhá v regeneraci.</p> <p>Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha.</p> <p>Doporučujeme pro: Regeneraci a ochlazení po celou tréninkovou sezónu.</p>

HRmax = Maximální srdeční frekvence (220-věk). Příklad: Věk: 30 let, 220-30=190 bpm.

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

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

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

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


Cílová pásma srdeční frekvence od Polaru lze uzpůsobit dle individuální potřeby, pomocí v laboratoři změřené hodnoty maximální srdeční frekvence HR_{max} , anebo pomocí osobně naměřené hodnoty HR_{max} v terénním testu. Při tréninku v cílovém pásmu srdeční frekvence se pokuste využít celý jeho rozsah. Střední část pásma je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení srdeční frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Srdeční frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například, při přechodu z cílového pásma 1 srdeční frekvence do pásma 3, se oběhový systém a srdeční frekvence přizpůsobí během 3-5 minut.

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

CHYTRÉ KALORIE

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

- Tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví
- Maximální srdeční frekvenci jedince (HR_{max})
- Srdeční frekvenci při tréninku
- Srdeční frekvenci jedince v klidu (HR_{rest})
- Maximální spotřebě kyslíku jedince ($VO2_{max}$)
- *Nadmořské výšce*

 *K tomu, aby vám funkce Chytré kalorie mohla poskytnout ty nejpřesnější informace, poskytněte sporttesteru V650 svoje naměřené hodnoty $VO2_{max}$ a HR_{max} , pokud jsou k dispozici.*

PŘÍNOS TRÉNINKU

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

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

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

TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ

Funkce Tréninková zátěž v Diáři webových služeb Polar Flow vám sdělí, jak byla vaše tréninková jednotka náročná, a kolik času bude vyžadovat úplná regenerace. Sdělí vám také, zda jste již dostatečně zregenerovaní na další trénink, a pomůže vám tak najít rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem. Ve webových službách Polar Flow si můžete hlídat celkovou zátěž, optimalizovat trénink, a sledovat svůj pokrok.

Funkce Tréninková zátěž bere v potaz rozličné faktory, které mají vliv na vaši tréninkovou zátěž, jako je například srdeční frekvence při tréninku, délka tréninku a individuální faktory, jako je pohlaví, věk, výška a hmotnost. Nepřetržité sledování tréninkové zátěže a regenerace vám pomůže rozpoznat vaše osobní hranice, vyhnout se nadměrnému nebo naopak nedostatečnému tréninku, a přizpůsobit intenzitu a délku tréninku vašim denním a týdenním cílům.

Funkce Tréninková zátěž vám pomůže s tím, abyste svoji tréninkovou zátěž měli pod kontrolou, pomůže vám trénink optimalizovat a sledovat, jak se vyvíjí vaše výkonnost. Tato funkce umožňuje vzájemné porovnávání různých tréninkových jednotek a pomůže vám nalézt dokonalou rovnováhu mezi tréninkem a odpočinkem.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail svého tréninku a lépe se orientovat ve svých výkonech.

S webovou službou Flow můžete:

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

Abyste mohli začít používat webovou službu Flow, jděte na flow.polar.com/start a otevřete si účet u Polaru. **Jestliže již máte otevřený účet u Polaru, není potřeba otevírat další účet pro webovou službu Flow.** Přihlašovat se můžete stejným uživatelským jménem a heslem, která používáte např. pro přihlášení se na stránky polarpersonaltrainer.com.

Z téhož umístění si stáhněte a nainstalujte software FlowSync, abyste mohli synchronizovat data mezi sporttesterem V650 a webovou službou Flow.

Feed

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

Explore


Ve funkci Explore můžete objevovat trasy na mapě. Prohlédněte si zveřejněné tréninkové jednotky, o něž se podělili ostatní uživatelé, a znovu si projděte své vlastní trasy i trasy těch druhých a podívejte se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů.

Diary (Diář)

V Diary (Diáři) si můžete prohlédnout své plánované tréninkové jednotky a znovu si projít ty absolvované. V přehledu naleznete: Můžete zde nalézt takové informace, jako: tréninkové plány na určitý den, týdenní nebo měsíční výhledy, individuální tréninkové jednotky a týdenní přehledy.

Progress (Pokrok)

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

 Podporu a více informací o používání webové služby služby Flow najdete na www.polar.com/en/support/flow


APLIKACE POLAR FLOW

Aplikace Polar Flow umožňuje získat přehled tréninkových dat ihned po skončení tréninku. Uvidíte také týdenní souhrny tréninku v tréninkovém diáři. Aplikace Flow je ten nejjednodušší nástroj pro synchronizaci tréninkových dat v zařízení V650 s webovou službou Flow.

Polar V650 je kompatibilní s aplikací Polar Flow verze v.3.0 a novější pro iOS a Android. Abyste mohli zařízení V650 používat s aplikací Flow, budete dále potřebovat verzi firmware 1.4.5 nebo novější. Polar FlowSync vám nabídne aktualizaci, když připojíte V650 k počítači pomocí dodaného USB kabelu.

S aplikací Flow uvidíte:

- Náhled trasy na mapě
- Přínos tréninku
- Tréninkovou zátěž a regeneraci
- Čas zahájení a délku tréninkové jednotky
- Průměrnou a maximální rychlost/tempo a vzdálenost.
- Průměrnou a maximální srdeční frekvenci, kumulativní pásma srdeční frekvence
- Procentní podíl tuku na spálených kaloriích
- Maximální nadmořskou výšku, výstup a sestup
- Lap details(Podrobnosti o absolvovaném kole nebo etapě)

 *Než budete moci začít aplikaci Flow používat, musíte si V650 zaregistrovat ve webové službě Flow. Registrace proběhne, když si V650 nastavíte na flow.polar.com/start. Další informace viz [Set Up Your V650](#) (Nastavení V650).*

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo z Google Play. Pro podporu a další informace o tom, jak aplikaci Polar Flow používat, jděte na www.polar.com/en/support/Flow_app. Chcete-li mít přístup k datům z tréninku v aplikaci Flow, je potřeba, abyste ji po skončení tréninku synchronizovali se zařízením V650. Informace o synchronizaci V650 s aplikací Flow naleznete v oddíle [Syncing](#) (Synchronizace).

SYNCHRONIZACE

Data ze svého tréninkového počítače V650 můžete převádět prostřednictvím softwaru FlowSync přes kabel USB nebo bezdrátově pomocí technologie Bluetooth Smart® v aplikaci Polar Flow. K tomu, abyste mohli převádět data mezi V650 a webovou službou a aplikací Flow, musíte mít otevřený účet u firmy Polar a nainstalovaný software FlowSync. Jděte na adresu flow.polar.com/start, otevřete si účet u Polaru ve webové službě Polar Flow a stáhněte si a nainstalujte do svého osobního počítače software FlowSync. Z App Store nebo Google Play si do mobilu stáhněte aplikaci Flow.

Nezapomínejte na synchronizaci a aktualizaci svých dat mezi V650, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoliv.


SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC

Pro synchronizaci dat s webovou službou Flow potřebujete software FlowSync. Tento software si stáhněte na adrese flow.polar.com/start a nainstalujte si jej předtím, než spustíte synchronizaci.

1. Zapojte mikrokonektor USB do portu USB a druhý konec kabelu do osobního počítače.
2. Spusťte software FlowSync.
3. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
4. Po dokončení se objeví text Completed (Dokončeno).

Pokaždé, když připojíte V650 ke svému počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikony na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmware, FlowSync vás na to upozorní a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

Jestliže ve webové službě Flow změníte nastavení, když máte V650 připojený k počítači, stiskněte tlačítko synchronizovat na FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do vašeho V650.

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

SYNCHRONIZACE DAT S APLIKACÍ FLOW.

Před započítím synchronizace je potřeba:


- Mít otevřený účet u Polaru a staženou a nainstalovanou aplikaci Flow v mobilním zařízení.
- Mít tréninkový počítač V650 zaregistrovaný ve webové službě Flow a nejméně jedenkrát provedenou synchronizaci dat prostřednictvím softwaru FlowSync.
- Mít na svém mobilním zařízení zapnutý Bluetooth a vypnutý letecký režim.

Chcete-li synchronizovat data s mobilním telefonem s iOS:

1. Přihlaste se do aplikace Flow na mobilním telefonu.
2. Stiskněte postranní tlačítko na V650 pro zobrazení vedlejšího menu a zvolte **SYNC WITH MOBILE** (SYNCHRONOVAT S MOBILEM) pro zahájení synchronizace.
3. Při první synchronizaci budete se vás systém zeptá, zda se připojujete k **iOS mobile** (mobilnímu telefonu s operačním systémem iOS) nebo **Android mobile** (mobilnímu telefonu s operačním systémem Android). Zvolte **iOS mobile**.
4. Zobrazí se text **CONNECTING** (PŘIPOJUJI SE), následovaný textem **SYNCING** (SYNCHRONIZUJI). Stav synchronizace vidíte na indikátoru průběhu. Pozor, synchronizace může nějakou dobu trvat, pokud máte na zařízení V650 hodně dat. Po dokončení se zobrazí text **Syncing complete** (Synchronizace dokončena).

Chcete-li synchronizovat data s mobilním telefonem se systémem Android:

1. Přihlaste se do aplikace Flow na mobilním telefonu.
2. Pokud s aplikací Flow pro Android používáte další tréninková zařízení od Polaru, vyberte v aplikaci Flow V650 jako aktivní zařízení. Tak bude aplikace Flow vědět, že se má připojit k V650. V aplikaci Flow jděte do **Settings** (Nastavení) > **PRODUCTS** (PRODUKTY) a klepněte na zařízení V650, abyste je aktivovali.
3. Stiskněte postranní tlačítko na V650 pro zobrazení vedlejšího menu a zvolte **SYNC WITH MOBILE** (SYNCHRONOVAT S MOBILEM) pro zahájení synchronizace.
4. Při první synchronizaci budete se vás systém zeptá, zda se připojujete k **iOS mobile** (mobilnímu telefonu s operačním systémem iOS) nebo **Android mobile** (mobilnímu telefonu s operačním systémem Android). Zvolte **Android mobile** (mobilní telefon se systémem Android).
5. Pokud vás mobilní zařízení vyzve k přijetí párování, zvolte přijmout.
6. Na V650 se zobrazí text **To pair the devices type XXXXXX on your mobile** (Pro spárování zařízení zadejte XXXXXX na svém mobilním telefonu). Pro spárování V650 s mobilním zařízením na mobilním zařízení zadejte kód pin ze sporttesteru V650. Párování se spustí. Je-li párování úspěšně dokončeno, zobrazí se **Paired** (Spárováno).
7. Zobrazí se text **CONNECTING** (PŘIPOJUJI SE), následovaný textem **SYNCING** (SYNCHRONIZUJI). Stav synchronizace vidíte na indikátoru průběhu. Pozor, synchronizace může nějakou dobu trvat, pokud máte na zařízení V650 hodně dat. Po dokončení se zobrazí text **Syncing complete** (Synchronizace dokončena).

 Když synchronizujete V650 s aplikací Flow, vaše tréninková data jsou také automaticky zálohována do webové služby Flow přes internetové připojení.

V případě potřeby můžete nastavení telefonu s iOS/Android poté změnit v nastavení) > (Obecná nastavení) > (O V650). Rolujte na konec stránky a změňte nastavení.

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

PÉČE O V650


Jako každé elektronické zařízení, i Polar V650 by měl být pečlivě opatrován. Níže uvedená doporučení vám pomohou dodržet podmínky záruky a těšit se z vašeho výrobku po mnoho let.

POLAR V650

Udržujte svůj tréninkový počítač v čistotě. K odstraňování nečistot z tréninkového počítače používejte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování dokonalé vodotěsnosti neomývejte tréninkový počítač tlakovým čističem. Nepokládejte tréninkový počítač do vody. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál, jako jsou např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky.

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

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

 *Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. Nepokládejte tréninkový počítač do vody. Při používání tréninkového počítače v silném dešti může docházet k rušení signálů GPS.*

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Konektor: Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu a osušte ho měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály (jako např. ocelovou vlnu či chemické čisticí prostředky).

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

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

SNÍMAČ RYCHLOSTI **BLUETOOTH® SMART** A SNÍMAČ KADENCE **BLUETOOTH® SMART**

Snímače čistěte slabým mýdlovým roztokem a opláchněte je čistou vodou. Pro zachování vodotěsnosti neomývejte snímače tlakovým čističem. Nepokládejte snímač rychlosti, ani snímač kadence do vody. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál, jako jsou např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky. Chraňte snímače před silnými nárazy, protože by mohlo dojít k jejich poškození.

SKLADOVÁNÍ

Tréninkový počítač i snímače uchovávejte na chladném a suchém místě. Nepřechovávávejte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte tréninkový počítač po delší dobu přímému slunečnímu záření, například v autě nebo uchycený na držáku jízdního kola.


Doporučujeme, abyste V650 skladovali s nabitou baterií. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se V650 uskladnit na delší dobu, doporučujeme, abyste ho v průběhu skladování po několika měsících znovu nabili. Prodloužíte tím životnost baterie.

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

SERVIS

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

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese www.polar.com/support a na webových stránkách příslušné země.

 *Jako uživatelské jméno k vašemu účtu u Polaru slouží vždy vaše e-mailová adresa. Stejně uživatelské jméno a heslo platí pro registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách polarpersonaltrainer.com a na diskusním fóru a pro registraci zpravodaje společnosti Polar.*

DŮLEŽITÉ INFORMACE

BATERIE

Sporttester Polar V650 má zabudovanou nabíjecí baterii. Nabíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300 krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

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

Snímač srdeční frekvence Polar H6 má uživatelsky vyměnitelnou baterii. Při výměně samotné baterie se důsledně řiďte instrukcemi v kapitole [Výměna baterie snímače srdeční frekvence](#).

Baterie snímače rychlosti *Bluetooth Smart®*, a snímače kadence *Bluetooth Smart®* nelze vyměnit. Tyto snímače jsou firmou Polar zapečetěné, za účelem jejich maximální mechanické životnosti a spolehlivosti. Snímače jsou napájeny bateriemi s dlouhou životností. Pro nákup nového snímače kontaktujte autorizované servisní středisko firmy Polar nebo maloobchodního prodejce.

Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě přivolejte lékaře. Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy.

VÝMĚNA BATERIE SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

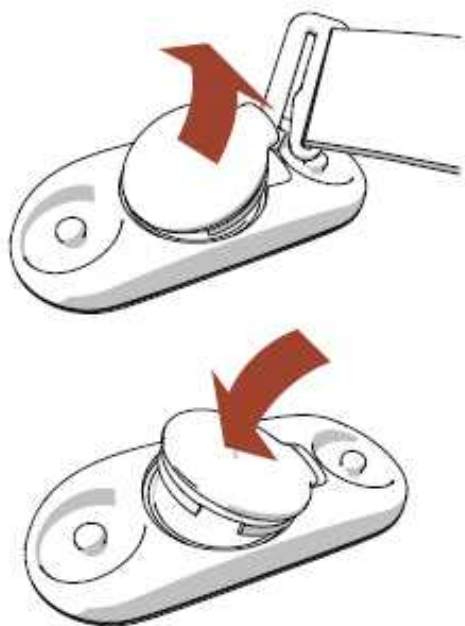
Budete-li si baterii ve snímači srdeční frekvence vyměňovat sami, dodržujte přitom pečlivě následující pokyny:

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

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

H6

1. Otevřete kryt baterie, s pomocí sponky na pásu.
2. Starou baterii vyjměte z krytu pomocí přiměřeně velké pevné tyčinky, například párátkem. Je lepší použít nekovový předmět. Dávejte pozor, abyste kryt baterie nepoškodili.
3. Vložte do krytu novou baterii (CR 2025), záporným pólem (-) vzhůru.
4. Zasuňte výstupek na krytu baterie do drážky v konektoru a zatlačte kryt baterie zpět na své místo. Měli byste uslyšet zacvaknutí.



H10

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



V případě použití nesprávného typu baterie hrozí exploze. Použité baterie likvidujte dle instrukcí.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tréninkový počítač V650 poskytuje ukazatele výkonnosti. Tréninkový počítač je zkonstruován k tomu, aby ukazoval úroveň fyzické námahy a regenerace v průběhu tréninku i po něm. Měří srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost. Měří rovněž kadenci šlapání, je-li používán spolu se snímačem kadence. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

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

RUŠIVÉ VLIVY PŘI TRÉNINKU

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

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

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

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem srdeční frekvence a používejte tréninkové vybavení, jako normálně.

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

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

ZDRAVÍ A TRÉNINK

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

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

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

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

Poznámka! Výrobky značky Polar můžete používat i tehdy, jestliže máte implantován kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné elektronické zařízení. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů nebo s jinými implantovanými zařízeními, vzhledem k veliké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Pokud máte jakékoliv pochybnosti nebo pocítíte neobvyklé pocity, poraďte se s lékařem nebo výrobcem vašeho elektronického implantátu, který bude schopen určit bezpečnost používání tréninkového počítače ve vašem konkrétním případě.

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

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

VAROVÁNÍ – BATERIE UCHOVÁVETJE MIMO DOSAH DĚTÍ

Snímače tepové frekvence Polar (například H10 a H9) obsahují knoflíkové baterie. V případě spolknutí knoflíkové baterie může již za dvě hodiny dojít k vážným vnitřním popálením, která mohou být smrtelná.

Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Pokud se bateriový prostor bezpečně neuzavírá, přestaňte produkt používat a držte jej mimo dosah dětí. **Pokud si myslíte, že mohlo dojít ke spolknutí baterie či k jejímu zasunutí do kterékoliv části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.**

TECHNICKÉ ÚDAJE

POLAR V650

Typ baterie:	Dobíjecí Li-on polymerová baterie s kapacitou 1900 mAh
Výdrž baterie:	10 h
Provozní teplota:	-20 °C až +50 °C / -4 °F až 122 °F
Materiál sporttesteru V650:	Acrylonitril-butadien-styren (ABS), polykarbonát (PC), Asahi Dragontrail (sklo), polyamid (PA)
Materiál držáku na kolo:	Polyoxymetylén (POM)
Přesnost hodinek:	Lepší než ± 0,5 s / den při 25 °C
Přesnost GPS:	vzdálenost ±2%, rychlost ±2km/h
Přesnost měření nadmořské	±20 m / 65 stop

výšky:	
Rozlišení stoupání/klesání:	5 m
Maximální nadmořská výška:	9000 m / 29528 stop
Četnost vzorkování:	1 Hz
Přesnost snímače srdeční frekvence:	± 1% nebo 1 tep za minutu, podle toho, která hodnota je vyšší. Tento údaj platí při stabilních podmínkách
Rozsah měření srdeční frekvence:	15-240 tepů/min.
Současný rozsah zobrazovaných rychlostí:	0-399 km/h nebo 248 mil/h
Vodotěsnost:	Vodotěsnost dle normy IPX7 Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. Nepokládejte sporttester V650 do vody. Když je sporttester V650 používán v prudkém lijáku, může dojít k rušení signálu GPS.

Hraniční hodnoty sporttesteru V650

Maximální počet uložených tréninkových jednotek:	V650 ukládá tréninkové jednotky z aktuálního týdne a z předchozích čtyř týdnů.
Maximální délka záznamu v jedné tréninkové jednotce:	99 h 59 min 59 s
Maximální počet kol/etap nahraných při jedné tréninkové jednotce:	999
Maximální počet automaticky nahraných kol/etap při jedné tréninkové jednotce:	999
Celkové množství kalorií:	65535

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Životnost baterie:	300 h
Typ baterie:	CR2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90 Materiál silikon

Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru:	ABS
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Vodotěsnost:	30 m

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

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

KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

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

VODĚODLNOST VÝROBKŮ OD POLARU

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

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

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

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

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

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

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.
- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité.
- Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu.

- Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy.
- Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi!
- Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc výrobek původně prodávala.



Vyrobeno firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

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

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

INFORMACE O REGULAČNÍCH PŘEDPÍSECH

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

Pro náhled regulačních štítků, určených speciálně pro V650, jděte do **Settings > General settings > About V650** (Nastavení > Obecná nastavení > O V650).

PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

• Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.

Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky, týkající se této příručky, ani produktů v ní uvedených.

Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu, ani produktů v něm uvedených.

Výrobce:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 CS 10/2019