

**POLAR®**

# Polar Grit X2 Pro



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# Obsah

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Uživatelská příručka k hodinkám Polar Grit X2 Pro</b> .....	<b>10</b>
Úvod .....	10
Využijte všech výhod hodinek Polar Grit X2 Pro .....	11
Aplikace Polar Flow .....	11
Webová služba Polar Flow .....	12
<b>Začínáme</b> .....	<b>13</b>
Nastavení hodinek .....	13
Možnost A: Nastavení pomocí telefonu a aplikace Polar Flow .....	13
Možnost B: Nastavení pomocí počítače .....	14
Možnost C: Nastavení v hodinkách .....	14
Funkce tlačítek a dotykový displej .....	14
Funkce tlačítek .....	14
Časový náhled a nabídka .....	15
Předtréninkový režim .....	15
Při tréninku .....	16
Barevný dotykový displej .....	16
Gesta .....	16
Aktivace podsvícení .....	16
Zobrazení upozornění .....	16
Ciferník, náhledy a nabídka .....	16
Ciferník .....	16
Náhledy .....	17
Nabídka .....	17
Nastavení podsvícení a displeje .....	21
Aktivace podsvícení .....	21
Jas podsvícení .....	21
Vždy zapnutý displej .....	21
Při tréninku .....	22
Párování telefonu s hodinkami .....	22
Před spárováním telefonu: .....	22
Spárování telefonu: .....	22
Zrušení spárování .....	22
Aktualizace firmwaru .....	23
Přes telefon nebo tablet .....	23
Přes počítač .....	23
<b>Nastavení</b> .....	<b>24</b>
Obecná nastavení .....	24
Párování a synchronizace .....	24
Nastavení jízdních kol .....	24
Souvislé sledování TF .....	24
Sledování regenerace .....	24
Režim Letadlo .....	25
Jas displeje .....	25
Displej je stále zapnutý .....	25
Oznámení .....	25

Nerušit .....	25
Ovládání hudby .....	25
Jednotky .....	26
Jazyk .....	26
Vibrace .....	26
Poziční satelity .....	26
Výběr náhledů .....	26
Nastavení ciferníků .....	33
Uspořádání .....	33
Ručičky a pozadí .....	34
Barevné téma .....	34
Widgety .....	34
Čas a datum .....	36
Čas .....	36
Datum .....	36
Formát data .....	36
První den v týdnu .....	36
Fyzická nastavení .....	37
Hmotnost .....	37
Výška .....	37
Datum narození .....	37
Pohlaví .....	37
Frekvence tréninku .....	37
Cíl aktivity .....	38
Preferovaná doba spánku .....	38
Maximální tepová frekvence .....	38
Klidová tepová frekvence .....	38
VO2max .....	39
Hodinky nosím na .....	39
Informace o hodinkách .....	39
Rychlá nastavení .....	40
Ikony na displeji .....	40
Restartování a resetování .....	40
Restartování hodinek .....	41
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení .....	41
Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync .....	41
Obnova továrního nastavení z hodinek .....	41
<b>Trénink .....</b>	<b>42</b>
Měření tepové frekvence na zápěstí .....	42
Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku .....	42
Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge .....	43
Zahájení tréninku .....	43
Zahájení naplánovaného tréninku .....	44
Zahájení multisportovního tréninku .....	45
Rychlá nabídka .....	45
Při tréninku .....	49
Procházení tréninkových náhledů .....	49
Displej je stále zapnutý .....	51
Nastavení časovačů .....	51
Intervalový časovač .....	51

Odpočítávací časovač .....	52
Uzamčení zóny tepové frekvence, rychlosti nebo silového výkonu .....	52
Uzamčení zóny tepové frekvence .....	52
Uzamčení zóny rychlosti/tempa .....	53
Uzamčení silové zóny .....	53
Označit úsek .....	53
Přepnutí sportu při tréninku s více sporty .....	54
Trénink s cílem .....	54
Změna fáze při fázovém tréninku .....	54
Zobrazení informací o tréninkovém cíli .....	55
Oznámení .....	55
Pozastavení/ukončení tréninku .....	55
Tréninkový přehled .....	55
Po tréninku .....	55
Tréninková data v aplikaci Polar Flow .....	58
Tréninková data ve webové službě Polar Flow .....	59
<b>Funkce</b> .....	<b>60</b>
Smart Coaching .....	60
Training Load Pro .....	60
Kardio zátěž .....	61
Subjektivní zátěž .....	61
Svalová zátěž .....	61
Tréninková zátěž z jednoho tréninku .....	61
Námaha a tolerance .....	62
Stav kardio zátěže .....	62
Stav kardio zátěže na hodinkách .....	62
Dlouhodobá analýza v aplikaci a webové službě Flow .....	63
Recovery Pro .....	65
Začínáme s Recovery Pro .....	65
Zobrazení zpětné vazby k regeneraci .....	66
Ortostatický test .....	68
Provedení testu .....	68
Ortostatický test s Recovery Pro .....	71
Test chůze .....	72
Provedení testu .....	72
Výsledky testu .....	73
Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow .....	73
Test regenerace nohou .....	74
Provedení testu .....	74
Výsledky testu .....	75
Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow .....	76
Cyklistický výkonnostní test .....	77
Provedení testu .....	77
Výsledky testu .....	78
Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow .....	79
Test běžecké výkonnosti .....	80
Provedení testu .....	80
Výsledky testu .....	81
Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow .....	82
Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí .....	83

Před zahájením testu .....	84
Provedení testu .....	84
Výsledky testu .....	84
Třídy fyzické zdatnosti .....	85
Muži .....	85
Ženy .....	85
VO2max .....	85
Měření regenerace Nightly Recharge™ .....	87
Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow .....	89
Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow .....	90
Pro cvičení .....	90
Pro spánek .....	90
Pro regulaci výdeje energie .....	90
Sledování spánku Sleep Plus Stages™ .....	92
Průvodce bdělostí a připraveností SleepWise™ .....	96
Noční teplota pokožky .....	101
Průvodce tréninkem FitSpark™ pro každý den .....	103
Při tréninku .....	104
Optimalizace odpočinku vychází z tepové frekvence .....	106
Trénink s optimalizací odpočinku .....	107
Pokyny na displeji .....	107
Řízené dechové cvičení Serene™ .....	109
FuelWise™ .....	110
Trénink s FuelWise™ .....	110
Chytré připomenutí doplnění cukrů .....	111
Ruční připomenutí doplnění cukrů .....	112
Připomenutí doplnění tekutin .....	112
Měření běžeckého výkonu na zápěstí .....	112
Běžecký výkon a svalová zátěž .....	113
Zobrazení běžeckého výkonu na hodinkách .....	113
Běžecký program od Polaru .....	114
Vytvoření běžeckého programu od Polaru .....	115
Spuštění tréninkového cíle .....	115
Sledování pokroku .....	115
Running Index .....	115
Krátkodobá analýza .....	116
Dlouhodobá analýza .....	117
Chytré kalorie .....	118
Přínos tréninku .....	118
Souvislé sledování tepové frekvence .....	119
Souvislé sledování tepové frekvence na hodinkách .....	120
Nepřetržité sledování aktivity .....	121
Cíl aktivity .....	121
Údaje o aktivitě na hodinkách .....	121
Připomenutí aktivity .....	122
Údaje o aktivitě v aplikaci Polar Flow a webové službě Flow .....	122
Průvodce aktivitou .....	122
Přínos aktivity .....	123
Poziční satelity .....	123
Asistovaná GPS .....	123

Životnost dat pořízených pomocí A-GPS .....	124
Mapy offline .....	124
Používání map během tréninku .....	124
Nabídka navigace na mapě .....	125
Používání map mimo trénink .....	126
Nabídka navigace na mapě .....	126
Zajímavá místa .....	127
Nastavit bod na mapě .....	127
Vybrat ze seznamu .....	128
Vybrat zobrazená zajímavá místa .....	128
Kategorie zajímavých míst .....	129
Stahování a přenos map do hodinek .....	130
1. Stažení souboru mapy z webové služby Flow .....	130
2. Přenesení staženého souboru mapy do hodinek .....	132
Přidání náhledu navigace na mapě do sportovního profilu .....	134
Stejnou trasou zpět a Zpět na začátek .....	135
Zvětšení/zmenšení .....	136
Zvětšení/zmenšení .....	136
Komoot .....	136
Propojte své účty komoot a Polar Flow .....	137
Synchronizace tras komoot do hodinek .....	137
Zahájení tréninku na trase komoot .....	139
Průvodce trasou .....	139
Profily tras a převýšení .....	140
Celkové stoupání a klesání plánovaných tras .....	140
Přidání trasy do hodinek .....	140
Zahájení tréninku s průvodcem trasou .....	141
Zvětšení/zmenšení .....	141
Změna trasy během tréninku .....	141
Kompas .....	141
Použití kompasu během tréninku .....	142
Používání kompasu mimo trénink .....	142
Vertikální rychlost a VAM .....	143
Vertikální rychlost .....	143
Rychlost stoupání (VAM) .....	143
Přidání vertikální rychlosti a VAM do tréninkového náhledu .....	143
Hill Splitter™ .....	145
Přidání náhledu Hill Splitter ke sportovnímu profilu .....	146
Trénink s aplikací Hill Splitter .....	146
Přehled Hill Splitter .....	147
Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow .....	147
Závodní tempo .....	149
Segmenty Strava Live .....	150
Propojte své účty Strava a Polar Flow: .....	151
Import segmentů Strava do vašeho účtu Polar Flow .....	151
Zahájení tréninku se segmenty Strava Live .....	151
Měření EKG na zápěstí .....	152
Provedení testu .....	152
Výsledky testů EKG v aplikaci Polar Flow .....	153
Měření SpO2 .....	154

Měření SpO2 .....	155
Měření SpO2 v aplikaci Polar Flow .....	155
Zóny tepové frekvence .....	156
Zóny rychlosti .....	156
Nastavení zón rychlosti .....	156
Tréninkový cíl se zónami rychlosti .....	157
Při tréninku .....	157
Po tréninku .....	157
Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí .....	157
Metriky plavání .....	157
Plavání v bazénu .....	157
Volba délky bazénu .....	158
Dálkové plavání .....	158
Měření tepové frekvence ve vodě .....	158
Zahájení plaveckého tréninku .....	159
Při plavání .....	159
Po plavání .....	159
Barometr .....	161
Údaje o nadmořské výšce mimo trénink .....	161
Počasí .....	161
Nastavení úsporného režimu .....	163
Zdroje energie .....	163
Přehled zdrojů energie .....	164
Podrobná analýza v mobilní aplikaci Flow .....	164
Hlasové pokyny .....	164
Oznámení z telefonu .....	165
Nastavení oznámení z telefonu .....	165
Nerušit .....	166
Zobrazení upozornění .....	166
Interní oznámení .....	166
Najít telefon .....	167
Použití funkce Najít telefon mimo trénink .....	167
Použití funkce Najít telefon během tréninku .....	168
Oznámení hodinek, pokud si zapomenete telefon .....	169
Zapnutí/vypnutí funkce Najít telefon v aplikaci Flow .....	169
Ovládání hudby .....	170
Nastavení ovládání hudby v aplikaci Polar Flow .....	170
Režim snímače TF .....	171
Zapnutí režimu snímače tepové frekvence .....	171
Ukončení sdílení TF .....	171
Sportovní profily .....	171
Vyměnitelné řemínky .....	172
Výměna řemínku .....	172
Kompatibilní snímače .....	172
Polar Verity Sense .....	172
Optický snímač tepové frekvence Polar OH1 .....	173
Snímač tepové frekvence Polar H10 .....	173
Snímač tepové frekvence Polar H9 .....	173
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart .....	173
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart .....	174

Snímače silového výkonu jiných výrobců .....	174
Párování snímačů s hodinkami .....	174
Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami .....	174
Polar H9, Polar H10 .....	174
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	174
Spárování cyklistického snímače s hodinkami .....	175
Nastavení jízdních kol .....	175
Měření velikosti kola .....	175
Kalibrace cyklistického snímače silového výkonu .....	176
Spárování krokoměru s hodinkami .....	176
Kalibrace krokoměru .....	177
Zrušení spárování .....	177
Párování sluchátek do uší Sennheiser MOMENTUM Sport .....	177
Zrušení spárování .....	177
<b>Polar Flow .....</b>	<b>178</b>
Aplikace Polar Flow .....	178
Tréninková data .....	178
Údaje o aktivitě .....	178
Údaje o spánku .....	178
Sportovní profily .....	178
Sdílení fotografií .....	178
Začínáme používat aplikaci Polar Flow .....	178
Webová služba Polar Flow .....	179
Diář .....	179
Zprávy .....	179
Programy .....	179
Sportovní profily v Polar Flow .....	180
Přidání sportovního profilu .....	180
Změna sportovního profilu .....	181
Plánování tréninku .....	182
Vytvoření tréninkového plánu pomocí Sezónního plánovače .....	182
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci a webové službě Polar Flow .....	183
Vytvoření cíle na základě oblíbeného tréninkového cíle .....	184
Synchronizování cílů do hodinek .....	185
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow .....	185
Oblíbené .....	188
Přidání tréninkového cíle do Oblíbených: .....	188
Aktualizace oblíbeného cíle .....	188
Odstranění oblíbené položky .....	188
Synchronizace .....	188
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow .....	189
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	189
<b>Důležité informace .....</b>	<b>190</b>
Baterie .....	190
Nabíjení baterie .....	190
Nabíjení při tréninku .....	191
Výdrž baterie .....	191
Stav baterie a upozornění .....	192
Ikona stavu baterie .....	192
Upozornění na slabou baterii .....	192



Péče o hodinky .....	192
Udržujte hodinky čisté .....	192
Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence .....	193
Skladování .....	193
Servis .....	193
Bezpečnostní opatření .....	193
Rušení během tréninku .....	193
Zdraví a trénink .....	194
Varování - baterie uchovávejte mimo dosah dětí .....	195
Jak bezpečně používat výrobek značky Polar .....	195
Technické specifikace .....	196
Polar Grit X2 Pro .....	196
Software Polar FlowSync .....	197
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	197
Vodotěsnost výrobků značky Polar .....	197
Informace o regulačních předpisech .....	198
Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar .....	199
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti .....	200

# Uživatelská příručka k hodinkám Polar Grit X2 Pro

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít pracovat s novými hodinkami. Chcete-li se podívat na instruktážní videa a přečíst si odpovědi na časté dotazy, přejděte na adresu [support.polar.com/en/grit-x2-pro](https://support.polar.com/en/grit-x2-pro).

## Úvod

Gratulujeme vám k pořízení nových hodinek Polar Grit X2 Pro!

Polar Grit X2 Pro jsou odolné a robustní outdoorové sportovní hodinky vojenské třídy, které poskytují průzkumníkům a dobrodruhům sadu hi-tech nástrojů pro orientaci a výkon v jakémkoli prostředí s naprostou jistotou. Dotykový displej AMOLED s vysokým rozlišením chráněná safírovým sklíčkem odolným proti poškrábání a rámečkem z nerezové oceli jasně zobrazuje důležité informace i v těch nejnáročnějších podmínkách. Hodinky Polar Grit X2 Pro disponují velkou výdrží baterie a rozsáhlou sadou tréninkových a regeneračních nástrojů, a představují tak základní výbavu k objevování divů světa a těla.

S dvoufrekvenčním GPS a [mapami offline](#) se neztratíte, takže můžete s naprostou jistotou prozkoumat jakékoli prostředí. Podrobné topografické mapy si můžete stáhnout z webové služby Polar Flow a přenést je do hodinek pomocí počítače. Během tréninku jsou mapy k dispozici v tréninkovém náhledu s navigací na celé obrazovce a mimo trénink k nim máte přístup prostřednictvím navigačního zobrazení. Mapy offline můžete používat s dalšími navigačními funkcemi hodinek, jako jsou [průvodce trasou](#), [trasy Komoot](#), [Stejnou trasou zpět](#) a [Zpět na začátek](#). Pomocí aplikace [Komoot](#) si můžete naplánovat podrobné trasy, synchronizovat je s hodinkami pomocí aplikace Polar Flow a nechat se při tréninku krok za krokem navigovat. Profily trasy a převýšení vám pomohou lépe se připravit na nové dobrodružství a sledovat svůj postup na trase. Záchytné body vám umožní sledovat vaše kroky po stopách geoznaček, které jste zanechali. Funkce Stejnou trasou zpět a Zpět na začátek vás dovedou zpět k výchozímu bodu - můžete si vybrat navádění buď po stejné trase, nebo zobrazením směru k výchozímu bodu.

Hodinky jsou vybaveny pokročilými ukazateli pro venkovní trénink, včetně [vertikální rychlosti](#), [VAM](#) a 3D rychlosti. Vertikální rychlost je okamžité měření stoupání a klesání v reálném čase, které se používá k výpočtu toho, kolik metrů nebo stop stoupáte nebo klesáte za minutu, s přihlédnutím pouze k nadmořské výšce. VAM měří průměrnou rychlost stoupání ve výškových metrech za hodinu, a to jak během 30sekundového okna, tak od začátku úseku. 3D rychlost při měření započítává vertikální i horizontální pohyb. Díky funkci [Hill Splitter™](#) budete vědět, jak jste si vedli v úsecích z kopce a do kopce. Hill Splitter automaticky detekuje všechna stoupání a klesání pomocí vašich údajů o rychlosti, vzdálenosti a nadmořské výšce.

Nová technologie snímání biologických funkcí Polar Elixir vybavuje hodinky Polar Grit X2 Pro schopností měřit [teplotu pokožky](#), [saturaci krve kyslíkem](#) a elektrický signál srdce pomocí [Měření EKG na zápěstí](#) a měřením tepové frekvence optickým snímačem čtvrté generace.

Nástroje pro sledování tréninkové zátěže a regenerace vám pomohou optimalizovat tréninky a předcházet přetrénování. Unikátní regenerační řešení [Recovery Pro](#) pomáhá předcházet přetrénování a zraněním. Měří míru regenerace těla, poskytuje zpětnou vazbu k regeneraci a nabízí pokyny, jak jí dosáhnout. Měřič EKG na zápěstí umožňuje provádět [Ortostatický test](#), který je nedílnou součástí funkce Recovery Pro, bez spárovaného snímače tepové frekvence Polar. Dosáhněte ideální tréninkové zátěže pomocí aplikace [Training Load Pro](#). Sledujte své pokroky v průběhu času pomocí testů Polar. Prostřednictvím [testu běžecké výkonnosti](#) zjistíte, jaká je vaše aktuální běžecká výkonnost, abyste podle ní mohli upravit tepovou frekvenci, rychlost a silové zóny. Pomůže vám to naplno využít každý běžecký trénink. S testem

také zjistíte svou maximální tepovou frekvenci. [Cyklistický výkonnostní test](#) umožňuje nastavení individuálních silových zón a zjištění hodnoty funkčního prahového výkonu (FTP). [Test regenerace nohou](#) vám během několika minut bez speciálního vybavení sdělí, zda jsou vaše nohy připraveny na trénink s vysokou intenzitou. Potřebujete pouze hodinky.

Hodinky Grit X2 Pro poskytují úplnou analýzu regenerace vašeho těla přes noc a předpověď vaší energie a bdělosti na následující den. Sledování spánku [Sleep Plus Stages™](#) monitoruje vaše fáze spánku (spánek REM, lehký spánek a hluboký spánek) a poskytne vám zpětnou vazbu a číselně vyjádřené hodnocení spánku. [Nightly Recharge™](#) je aplikace pro měření míry regenerace těla přes noc. Znárodnuje, jak se dokážete zotavit po denní námaze. Funkce [Sleepwise™](#) vám pomůže pochopit, jak spánek přispívá k vaší denní bdělosti a připravenosti k výkonu.

#### Mezi další hlavní funkce patří:

- Buďte plní energie po celou dobu tréninku s novým inteligentním asistentem při doplňování živin [FuelWise™](#). Funkce FuelWise™ vám připomene, kdy doplnit energii a pomůže vám udržovat její dostatečnou hladinu během dlouhých tréninků.
- Sledujte, jak vaše tělo využívá při tréninku různé [zdroje energie](#).
- Se [Segmenty Strava Live](#) budou vaše běhání a vyjížděky na kole zajímavější. Obdržíte upozornění na nedaleké segmenty, uvidíte na nich v reálném čase data o svém výkonu a na konci můžete zkontrolovat svůj výsledek.
- Získejte komplexnější náhled na intenzitu svých běžeckých tréninků s funkcí [Běžecký výkon](#).
- Funkce [Metriky plavání](#) automaticky zjišťuje vaši tepovou frekvenci, plavecký styl, vzdálenost, tempo, záběry a dobu odpočinku. Vzdálenost a záběry se měří také při dálkovém plavání.
- Funkce [Optimalizace odpočinku](#) analyzuje vaši tepovou frekvenci při silovém tréninku a poskytuje vám individuální pokyny pro optimalizaci odpočinku. Upozorní vás na to, až budete připraveni zahájit další sadu, takže nezačnete dříve, než se dostatečně zregenerujete.
- Tréninkový průvodce [FitSpark™](#) zajistí, abyste byli připraveni vydat se do terénu pomocí předpřipravených denních tréninků, které odpovídají vaší regeneraci, připravenosti a tréninkové historii.
- Funkce [Hlasové pokyny](#) provádí tréninkem prostřednictvím aplikace Polar Flow se sluchátky nebo reproduktory.
- Hodinky Polar Grit X2 Pro nabízejí veškeré nezbytné funkce chytrých hodinek: [ovládání hudby](#), [informace o počasí](#) a [oznámení z telefonu](#).
- [Vyměnitelné řemínky](#) vám umožňují přizpůsobit si hodinky svému stylu a každé situaci.
- Hodinky Polar Grit X2 Pro podporují více než 150 různých sportů. Přidejte své oblíbené sporty do hodinek v aplikaci Polar Flow a přizpůsobte si tréninkové náhledy pro jednotlivé sporty podle svých preferencí a údajů, které chcete při tréninku sledovat.



Naše produkty neustále vyvíjíme, aby uživatelům nabízely lepší funkce. Chcete-li, aby vaše hodinky byly aktuální a fungovaly co nejlépe, [aktualizujte firmware vždy](#), když je k dispozici nová verze. Aktualizace firmwaru zlepšují funkčnost hodinek a nabízejí nová vylepšení.

## Využívejte všech výhod hodinek Polar Grit X2 Pro

Připojte se k ekosystému Polar a využijte své hodinky na maximum.

### Aplikace Polar Flow

Pořídte si [aplikaci Polar Flow](#) v App Store® nebo Google Play™. Po tréninku hodinky synchronizujte s aplikací Polar Flow a získejte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svým tréninkovým výsledkům a výkonům. V aplikaci Polar Flow se můžete také podívat, jak aktivní jste byli během dne, jak se vaše tělo během noci dokázalo zregenerovat z tréninku a stresu a jak dobře jste spali. Na základě automatického nočního měření Nightly Recharge a dalších naměřených

parametrů, které od vás získáváme, získáte v aplikaci Polar Flow individuálně přizpůsobené tipy ohledně cvičení a tipy týkající se spánku a regulace výdeje energie pro zvlášť náročné dny.

## **Webová služba Polar Flow**

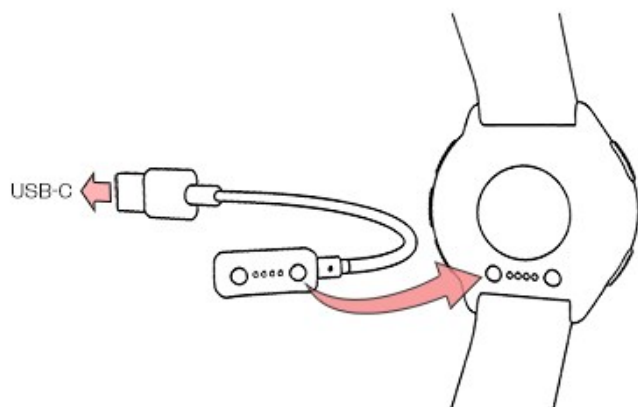
Převeďte svá tréninková data do [webové služby Polar Flow](#) pomocí aplikace FlowSync na počítači nebo pomocí aplikace Flow. Ve webové službě můžete plánovat trénink, sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků, aktivity a spánku. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům, najděte spřátelené sportovce a získejte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích.

Toto vše naleznete na adrese [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# Začínáme

## Nastavení hodinek

Chcete-li hodinky aktivovat a nabít, připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému USB portu nebo k USB nabíječce. Kabel se magneticky přichytí na místo. Upozorňujeme, že může chvíli trvat, než se průběh dobíjení zobrazí na displeji. Doporučujeme, abyste předtím, než začnete hodinky používat, nabili baterii. Podrobné informace o tom, jak se baterie nabíjí, najdete v sekci [Baterie](#).



Hodinky můžete případně aktivovat stisknutím a podržením tlačítka OK na 4 sekundy.

**Před nastavením hodinek** zvolte jazyk a upřednostňovaný způsob nastavení. Hodinky vám nabídnou tři možnosti nastavení: mezi možnostmi na displeji přecházejte potahováním nahoru nebo dolů. Klepnutím na displej potvrďte vybranou položku.

**A. Na telefonu:** Mobilní nastavení je výhodné, jestliže nemáte přístup k počítači s USB portem, může však trvat déle. Tento způsob vyžaduje připojení k internetu.

**B. Na počítači:** Nastavení přes kabelové připojení k počítači je rychlejší a zároveň si při něm můžete hodinky nabít. Budete k tomu ale potřebovat počítač. Tento způsob vyžaduje připojení k internetu.



**A a B jsou doporučované možnosti.** Můžete zadat všechny fyzické údaje potřebné k získání přesných tréninkových dat najednou. Můžete si zvolit i jazyk a získat pro hodinky nejnovější firmware.

**C. V hodinkách:** Jestliže nemáte kompatibilní mobilní zařízení ani přístup k počítači připojenému k internetu, můžete nastavení provádět přímo v hodinkách. **Pamatujte, že když provádíte nastavení přímo v hodinkách, nejsou ještě připojené ke službě Polar Flow. Je důležité provést nastavení později prostřednictvím možnosti A nebo B, abyste získali nejnovější aktualizace firmwaru pro hodinky Grit X2 Pro.** V aplikaci Polar Flow můžete také zobrazovat podrobnější analýzu údajů o tréninku, aktivitě a spánku.

### Možnost A: Nastavení pomocí telefonu a aplikace Polar Flow



Pozor, párování musíte provést v aplikaci Polar Flow, NIKOLI v nastavení Bluetooth na telefonu.

1. Během nastavování dbejte na to, aby hodinky a telefon byly blízko u sebe.
2. Zajistěte, aby byl telefon připojen k internetu, a zapněte Bluetooth.
3. Stáhněte si aplikaci Polar Flow z obchodu App Store nebo Google Play na telefonu.
4. Spusťte aplikaci Polar Flow na telefonu.
5. Aplikace Polar Flow rozpozná hodinky, pokud budou blízko, a vybídne vás ke spárování. Klepněte na tlačítko **Start** v aplikaci Polar Flow.
6. Jakmile se na telefonu zobrazí **žádost o spárování zařízení Bluetooth**, zkontrolujte, zda se kódy na hodinkách a telefonu shodují.
7. Přijměte na telefonu žádost o spárování zařízení Bluetooth.
8. Na hodinkách potvrďte kód PIN klepnutím na displej.
9. Po dokončení párování se na displeji zobrazí **Spárování dokončeno**.
10. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polaru nebo si založte nový. Provedeme vás přihlášením a nastavením v aplikaci.

Po dokončení nastavení klepněte na **Uložit a synchronizovat** a nastavení se synchronizuje do hodinek.



Budete-li vyzváni k aktualizaci firmwaru, připojte hodinky k napájení, aby proces nebyl přerušen, a aktualizaci potvrďte.

## Možnost B: Nastavení pomocí počítače

1. Přejděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), stáhněte si do počítače software pro přenos dat Polar FlowSync a potom jej nainstalujte.
2. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polaru, nebo si založte nový. Pomocí přibaleného kabelu připojte hodinky k USB portu počítače. Provedeme vás přihlášením a nastavením ve webové službě Polar Flow.

## Možnost C: Nastavení v hodinkách

Upravujte hodnoty potahováním na displeji a klepnutím potvrďte svou volbu. Pokud se v kterémkoli okamžiku budete chtít vrátit a nějaké nastavení změnit, opakovaně tiskněte tlačítko, dokud se nedostanete k nastavení, které chcete změnit.



Pamatujte, že když provádíte nastavení přímo v hodinkách, nejsou ještě připojené ke službě Polar Flow. Aktualizace firmwaru hodinek jsou k dispozici pouze prostřednictvím služby Polar Flow. Abyste mohli hodinky a unikátní funkce Polar využívat naplno, je důležité, abyste později provedli další nastavení ve webové službě nebo mobilní aplikaci Polar Flow podle pokynů u možnosti A nebo B.

# Funkce tlačítek a dotykový displej

## Funkce tlačítek

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



## Časový náhled a nabídka

OSVĚTLENÍ / EKG	ZPĚT	OK	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Vstup do nabídky	Potvrdit volbu zobrazenou na displeji	Změnit ciferník hodinek v časovém režimu
Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek a dotykového displeje	Vrátit se na předchozí úroveň	Stisknout a podržet pro vstup do předtréninkového režimu	Procházet seznamy možností
Při záznamu EKG položte prst na toto tlačítko. Podrobné pokyny naleznete v části <a href="#">Měření EKG na zápěstí</a> .	Ponechat nastavení beze změny	Stisknout pro zobrazení podrobnějších informací o údajích na ciferníku	Upravit zvolenou hodnotu
	Zrušit výběr		
	Stisknout a podržet pro návrat z nabídky do časového náhledu		
	V časovém náhledu stisknout a podržet tlačítko pro spuštění párování a synchronizace		

## Předtréninkový režim

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	OK	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Návrat do časového náhledu	Zahájení tréninku	Procházet seznamy sportovních disciplín
Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek			
Stisknutím vstupte do rychlé nabídky			

## Při tréninku

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	OK	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Přerušit trénink jedním stisknutím	Označit úsek	Změnit tréninkový náhled
Dočasně zvýší jas displeje za jasného slunce.	Pro ukončení tréninku při jeho přerušení stisknout a podržet	Otevřít nastavení mapy v náhledu navigace na mapě	
Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek		Pokračovat v nahrávání záznamu z tréninku i při jeho přerušení	

## Barevný dotykový displej

Barevný dotykový displej umožňuje snadné listování mezi různými náhledy, seznamy a nabídkami a také volbu položky klepnutím na displej.

- Klepnutím na displej potvrzujete volby a vybírejte položky.
- Posunujte nabídku potahováním nahoru nebo dolů.
- Chcete-li zobrazit různé [náhledy](#), potáhněte zobrazení času doleva nebo doprava
- Potažením od horní hrany displeje směrem dolů v časovém náhledu otevřete nabídku [Rychlá nastavení](#).
- Chcete-li zobrazit upozornění, potáhněte prstem po displeji od spodního okraje nahoru.
- Chcete-li zobrazit podrobnější informace, klepněte na displej.

Pamatujte, že při tréninku je dotyková funkce displeje vypnuta. Abyste zaručili správnou funkci dotykového displeje, veškeré nečistoty, pot a vodu setřete hadříkem. Dotykový displej nelze spolehlivě ovládat s rukavicemi.

## Gesta

### Aktivace podsvícení

Podsvícení se zapne automaticky, jakmile otočíte zápěstí, abyste se podívali na hodinky.

### Zobrazení upozornění

Upozornění zobrazíte potažením na displeji zespodu nahoru nebo otočením zápěstí, abyste se podívali na hodinky bezprostředně poté, co zavibrují. Červená tečka na spodním okraji signalizuje, že máte nová upozornění. Další informace najdete v části [Oznámení z telefonu](#).

## Ciferník, náhledy a nabídka

### Ciferník

Ciferník hodinek Polar Grit X2 Pro si můžete přizpůsobit výběrem různých stylů a barev ze sady předdefinovaných možností. Kromě toho si můžete vybrat widgety zobrazené na ciferníku hodinek. Widgety umožňují přehledné zobrazení informací a také rychlý přístup k funkcím. Více informací v [Nastavení ciferníků](#).





## Náhledy

Různé náhledy hodinek Polar Grit X2 Pro zobrazíte potahováním ciferníku doleva či doprava. V náhledech budete mít po ruce celou řadu aktuálních a relevantních dat. Potahováním doleva nebo doprava můžete přecházet mezi náhledy a klepnutím na určitý náhled otevřete podrobnější zobrazení. Můžete vybrat náhledy, které se mají zobrazovat. Více informací najdete v části [Náhledy](#).



## Nabídka

Do nabídky se dostanete stisknutím tlačítka. Nabídku lze procházet potahováním nahoru nebo dolů. Výběr potvrdíte klepnutím na displej a návrat provedete stisknutím tlačítka.

## Zahájení tréninku



Zde můžete zahájit trénink. Chcete-li vstoupit do předtréninkového režimu a vybrat sportovní profil, který chcete použít, klepněte na displej nebo stiskněte tlačítko OK.

Předtréninkový režim lze aktivovat také stisknutím a podržením tlačítka OK v časovém náhledu.

Podrobné pokyny naleznete v kapitole [Zahájení tréninku](#).

## Řízené dechové cvičení Serene



Nejprve zvolte **Serene** a potom volbou **Spustit cvičení** zahajete dechové cvičení.

Další informace najdete v části [Řízené dechové cvičení Serene™](#).

## Segmenty Strava Live



### Segmenty Strava Live

Zobrazte informace o segmentech Strava synchronizovaných s hodinkami. Pokud jste dosud nepropojili svůj účet Flow s účtem Strava nebo nesynchronizovali žádné segmenty s hodinkami, pokyny najdete také zde.

Více informací najdete v části [Segmenty Strava Live Segments](#).

## Načerpání energie



Zůstaňte plni energie po celou dobu svého tréninku s novým inteligentním asistentem pro doplňování živin FuelWise™. Funkce FuelWise™ nabízí tři upozornění, kdy doplnit energii, a pomůže vám udržovat její dostatečnou hladinu během dlouhých tréninků. Jsou to Chytré připomenutí doplnění cukrů, Ruční připomenutí doplnění cukrů a Připomenutí doplnění tekutin.

Další informace viz [FuelWise](#).



V nabídce **Časovače** naleznete budík, stopky a odpočítávací časovač.

### Budík

Nastavení opakovaného budíku: **Vypnuto, jedenkrát, od pondělí do pátku** nebo **každý den**.

Vyberete-li si **Jedenkrát, od pondělí do pátku** nebo **Každý den**, nastavte rovněž čas zvonění.



Když je budík zapnutý, v časovém náhledu se zobrazuje ikona budíku.

### Stopky

Chcete-li spustit stopky, klepněte na horní polovinu displeje. Úsek přidáte stisknutím tlačítka OK.

Chcete-li stopky pozastavit, stiskněte tlačítko ZPĚT.



### Odpočítávací časovač

Odpočítávací časovač lze nastavit tak, aby odpočítával od přednastaveného času.

Nastavte čas odpočítávání a stisknutím tlačítka OK potvrďte a spusťte odpočítávací časovač.

Odpočítávací časovač se přidá na horní stranu ciferníku.



Po skončení odpočítávání vás hodinky upozorní zvukem a vibrací. Klepnutím na ikonu

spustíte časovač znovu, případně můžete klepnout na ikonu

pro zrušení a návrat do časového náhledu.



Během tréninku můžete používat intervalový časovač a odpočítávací časovač. V nastaveních sportovního profilu aplikace Flow přidejte náhledy časovače do tréninkových náhledů a synchronizujte nastavení s hodinkami. Další informace o používání časovačů během tréninku najdete v kapitole [Při tréninku](#).



### Ortostatický test

Můžete provést ortostatický test, zobrazit nejnovější výsledky a porovnat je s průměrem a resetovat období testování.

Bližší informace naleznete v kapitole [Ortostatický test](#).

### Test regenerace nohou

Test regenerace nohou vám během několika minut bez speciálního vybavení sdělí, zda jsou vaše nohy připraveny na trénink s vysokou intenzitou - potřebujete pouze hodinky.

Další informace viz [Test regenerace nohou](#).

### SpO2

Test SpO2 měří saturaci krve kyslíkem (SpO2), která představuje procento kyslíku v krvi. To vám pomůže pochopit, jak se vaše tělo přizpůsobuje určitým situacím, například vysokým nadmořským výškám.

Další informace viz [Měření SpO2](#).

### EKG

Test EKG zaznamenává časování a sílu elektrických signálů generovaných srdcem. Na základě toho vám poskytneme graf vašeho signálu EKG, stejně jako průměrnou tepovou frekvenci, variabilitu tepové frekvence, interval mezi tepy a čas příchodu pulsní vlny (PAT). Tyto údaje můžete sledovat, abyste měli přehled o stavu svého srdce a tepen.

Další informace viz [Měření EKG na zápěstí](#).

### Test chůze

Pomocí testu chůze můžete sledovat, jak se vyvíjí vaše aerobní kondice. Je jednoduchý, bezpečný a snadno se opakuje.

Další informace viz [Test chůze](#).

### Běžecový test

Test běžecové výkonnosti vám pomáhá sledovat vaše pokroky a umožňuje nastavení individuálních zón tepové frekvence a zón rychlosti.

Další informace viz [Test běžecové výkonnosti](#).

### Cyklistický test

Cyklistický výkonnostní test umožňuje nastavení individuálních silových zón a zjištění hodnoty funkčního prahového výkonu (FTP). Budete potřebovat cyklistický snímač silového výkonu.

Další informace viz [Cyklistický výkonnostní test](#).

### Test fyzické kondice

Změřte si fyzickou kondici snadno pomocí měření tepové frekvence na zápěstí, zatímco ležíte a odpočíváte.

Další informace najdete v části [Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí](#).



V hodinkách můžete měnit následující nastavení:

- [Obecná nastavení](#)
- [Náhledy](#)
- [Ciferník](#)
- [Čas a datum](#)
- [Fyzická nastavení](#)



Kromě nastavení dostupných na hodinkách můžete sportovní profily upravovat také ve webové službě a aplikaci Polar Flow. Hodinky si můžete přizpůsobit nastavením oblíbených sportů a informací, které chcete při tréninku sledovat. Více informací najdete v části [Sportovní profily ve Flow](#).

V části [Informace o hodinkách](#) můžete zkontrolovat ID zařízení hodinek, verzi firmwaru, model HW a datum vypršení platnosti dat A-GPS. Také můžete hodinky restartovat, vypnout nebo resetovat veškerá data a nastavení.

## Nastavení podsvícení a displeje

### Aktivace podsvícení

Podsvícení není trvale zapnuté, aby se šetřila baterie hodinek. Podsvícení se zapne automaticky, jakmile otočíte zápěstí, abyste se podívali na hodinky.



Pokud je zapnutý režim **Nerušit**, **vypne** se gesto pro aktivaci podsvícení. V režimu **Nerušit** můžete aktivovat podsvícení stisknutím tlačítka. Další informace naleznete v části [Rychlé nastavení](#).

### Jas podsvícení

Jas podsvícení lze nastavit v nabídce **Obecná nastavení**. Vyberte **Vysoký**, **Střední** nebo **Nízký**.

Ve výchozím nastavení je jas podsvícení **Vysoký**. Snížením jasu displeje hodinek můžete prodloužit výdrž baterie.



Displej je vybaven čidlem intenzity okolního světla, který automaticky upravuje jas podle intenzity světla ve vašem okolí.

### Vždy zapnutý displej

Můžete si zvolit, zda chcete, aby byl na displeji matně zobrazený čas nebo aby byl zcela vypnutý, když hodinky nejsou aktivní. Při výchozím nastavení je displej zcela vypnutý. Chcete-li nastavení změnit, přejděte do nabídky **Obecná nastavení** > **Vždy zapnutý displej** a vyberte **Zobrazit čas**.



Upozorňujeme, že při stále zapnutém displeji (**Zobrazit čas**) se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením.



Pokud je zapnutý režim **Nerušit**, nastavení stále zapnutého displeje **se vypne**.

## Při tréninku

Nastavení **Displej je stále zapnutý** najdete v [rychlé nabídce](#) předtréninkového režimu a během pozastaveného tréninku. Při volbě **Stále zapnuto** bude displej svítit po celou dobu tréninku. Upozorňujeme, že při nastavení **Stále zapnuto** se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením a může také ovlivnit životnost displeje.

1. V předtréninkovém režimu a při pozastavení pro přístup k [Rychlé nabídce](#) zvolte možnost **Nastavení**.
2. Vyberte volbu **Displej je stále zapnutý** a zvolte **Vypnuto**, **Pouze pro tento trénink** nebo **Pro tento sport**.

Pokud zvolíte **Pouze pro tento trénink**, po ukončení tréninku se nastavení vrátí zpět na **Vypnuto**. Pokud zvolíte **Pro tento sport**, nastavení se uplatní i v budoucích trénincích s tímto sportem.

## Párování telefonu s hodinkami

Před spárováním telefonu s hodinkami musíte hodinky nejprve nastavit prostřednictvím webové služby Polar Flow nebo mobilní aplikace Polar Flow, jak je popsáno v kapitole [Nastavení hodinek](#). Pokud jste nastavení hodinek prováděli pomocí telefonu, jsou již spárovány. Pokud jste nastavení prováděli pomocí počítače a chtěli byste hodinky používat s aplikací Polar Flow, spárujte je s telefonem takto:

### Před spárováním telefonu:

- Z App Store nebo Google Play si stáhněte aplikaci Polar Flow.
- Dbejte na to, aby v telefonu bylo zapnuté Bluetooth a aby byl vypnutý režim letadlo.
- **Uživatelé se systémem Android:** zkontrolujte, zda je v nastavení telefonu pro aplikaci Polar Flow povoleno určování polohy.

### Spárování telefonu:

1. Otevřete si na mobilním zařízení aplikaci Polar Flow a přihlaste se přes účet u Polaru, který jste vytvořili při nastavování hodinek.



**Uživatelé se systémem Android:** Pokud používáte několik zařízení značky Polar kompatibilních s aplikací Polar Flow, vyberte v aplikaci jako aktivní zařízení Polar Grit X2 Pro. Aplikace Polar Flow tak bude vědět, že se má připojit k hodinkám. V aplikaci Polar Flow přejděte do nabídky **Zařízení** a vyberte Grit X2 Pro.

2. Na hodinkách v časovém režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT NEBO jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat a synchronizovat telefon** a stiskněte OK.
3. Na hodinkách se zobrazí **Otevřete aplikaci Flow a přiblížte telefon k hodinkám**.
4. Jakmile se na mobilním zařízení zobrazí **žádost o spárování zařízení Bluetooth**, zkontrolujte, zda se kódy na hodinkách a mobilním zařízení shodují.
5. Přijměte na mobilním zařízení žádost o spárování zařízení Bluetooth.
6. Stisknutím tlačítka OK na hodinkách potvrďte kód PIN.
7. Po dokončení párování se na displeji zobrazí **Spárování dokončeno**.

### Zrušení párování

Spárování s telefonem zrušíte následovně:

1. Jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovaná zařízení** a stiskněte OK.
2. Vyberte zařízení, které chcete odebrat ze seznamu, a stiskněte OK.

3. Zobrazí se dotaz **Odstranit párování?**. Potvrďte stisknutím OK.
4. Na displeji se poté zobrazí **Párování odstraněno**.

## Aktualizace firmwaru

Chcete-li, aby vaše hodinky byly aktuální a fungovaly co nejlépe, aktualizujte firmware vždy, když je k dispozici nová verze. Aktualizace firmwaru jsou poskytovány pro zlepšení funkčnosti hodinek.



Při aktualizaci firmwaru neztratíte žádná data. Před zahájením aktualizace jsou data z hodinek zálohována do webové služby Flow.

### Přes telefon nebo tablet

Firmware můžete aktualizovat přes telefon, jestliže používáte mobilní aplikaci Polar Flow k synchronizaci dat o tréninku a aktivitě. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací. Pro zajištění bezchybné aktualizace doporučujeme hodinky před jejím spuštěním připojit ke zdroji napájení.



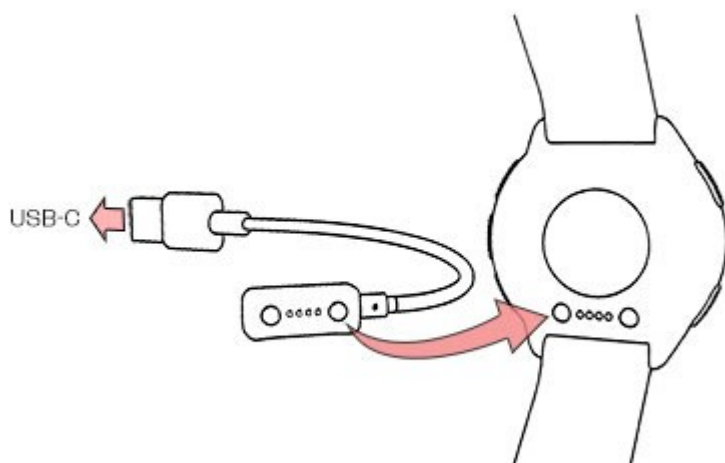
Bezdrátová aktualizace firmwaru může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení.

### Přes počítač

Když je k dispozici nová verze firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, jakmile hodinky připojíte k počítači. Aktualizace firmwaru se stahují přes FlowSync.

#### Pro aktualizaci firmwaru:

1. Pomocí přibaleného kabelu připojte hodinky k počítači. Zkontrolujte, zda konektor kabelu pevně drží ve zdířce. Dbejte na to, aby výstupek na kabelu lícovale s drážkou na hodinkách (vyznačeno červeně).



2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmwaru.
4. Zvolte **Ano**. Nainstaluje se nový firmware (může to trvat až 10 minut) a hodinky se restartují. Počkejte, dokud se aktualizace firmwaru nedokončí, teprve poté odpojte hodinky od počítače.

# Nastavení

## Obecná nastavení

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

Ve funkci **Obecná nastavení** naleznete:

- **Párování a synchronizace**
- **Nastavení jízdních kol** (Zobrazí se, pouze pokud máte hodinky spárované s cyklistickým snímačem)
- **Souvislé sledování TF**
- **Sledování regenerace**
- **Režim Letadlo**
- **Jas displeje**
- **Displej je stále zapnutý**
- **Oznámení**
- **Nerušit**
- **Ovládání hudby**
- **Jednotky**
- **Jazyk**
- **Vibrace**
- **Poziční satelity**

### Párování a synchronizace

- **Párování a synchronizace telefonu / Párování senzorů a jiných zařízení:** Párování snímačů nebo telefonů s hodinkami. Synchronizace dat s aplikací Polar Flow.
- **Spárovaná zařízení:** Zobrazení všech zařízení, která jste spárovali s hodinkami. Mohou mezi nimi být snímače tepové frekvence a telefony.

### Nastavení jízdních kol



Nastavení jízdních kol se zobrazí pouze pokud máte hodinky spárované s cyklistickým snímačem.

- **Velikost kola:** Nastavení velikosti kola v milimetrech. Velikost můžete nastavit od 10 mm do 3999 mm. Pokyny pro měření velikosti kola naleznete v části [Párování snímačů s hodinkami](#).
- **Délka kliky:** Nastavení délky kliky v milimetrech. Nastavení je viditelné, pouze pokud máte hodinky spárované se snímačem silového výkonu.
- **Používané snímače:** Zobrazení všech snímačů připojených ke kolu.

### Souvislé sledování TF

Nastavení funkce souvislého sledování tepové frekvence na **Zap.**, **Vyp.** nebo **Pouze v noci**. Zvolíte-li možnost **Pouze v noci**, nastavte začátek sledování tepové frekvence na čas, kdy nejdříve půjdete spát.

Další informace najdete v části [Souvislé sledování tepové frekvence](#).

### Sledování regenerace

Zvolte způsob sledování regenerace.

Použijte funkci **Recovery Pro** a získejte specifické pokyny pro nalezení rovnováhy mezi tréninkovou zátěží a regenerací na základě ortostatických testů a otázek týkajících se regenerace. Pokud je nastavení zapnuté, hodinky vás požádají o



naplánování ortostatického testu nejméně třikrát týdně. Vyberte dny a zvolte Uložit. Více informací viz kapitola Recovery Pro.

Zvolte **Nightly Recharge** pro automatické sledování regenerace a tipy na základě nočních měření. Hodinky vás požádají o zapnutí funkce Souvislé sledování tepové frekvence, pokud již není zapnutá. Nightly Recharge potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Zvolte **Zap.** nebo **Pouze v noci**. Zvolíte-li možnost **Pouze v noci**, nastavte začátek sledování tepové frekvence na čas, kdy nejdříve půjdete spát.

## Režim Letadlo

Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.**

Aktivací režimu Letadlo dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace s hodinkami. Můžete je stále používat, ale nefunguje synchronizace dat s mobilní aplikací Polar Flow ani spojení s bezdrátovým příslušenstvím.

## Jas displeje

Jas displeje lze nastavit vybráním volby **Vysoký**, **Střední** nebo **Nízký**. Ve výchozím nastavení je jas displeje **Vysoký**.

## Displej je stále zapnutý

Chcete-li, aby byl na displeji matně zobrazený čas nebo aby byl zcela vypnutý, když hodinky nejsou aktivní, vyberte volbu **Zobrazit čas**. Pokud chcete displej zcela vypnout, zvolte **Vyp.**

Při výchozím nastavení je displej zcela vypnutý. Upozorňujeme, že při stále zapnutém displeji (**Zobrazit čas**) se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením.

## Oznámení

Zvolte, kdy chcete dostávat oznámení z telefonu. Jsou k dispozici během tréninku i mimo trénink. Další informace najdete v části [Oznámení z telefonu](#).

- Z telefonu, když netrénuji
- Z telefonu, když trénuji

Vyberte, jaká chcete dostávat interní oznámení. Další informace najdete v části [Interní oznámení](#).

- Cíl aktivity byl splněn
- Připomenutí aktivity
- Zapomenutý telefon
- Připomenutí synchronizace
- Dnes je naplánován trénink

## Nerušit

Nastavení funkce Nerušit na **Zap.**, **Vyp.** nebo **Zap. (-)**. Nastavte dobu, kdy platí zákaz vyrušování. Zvolte časový úsek volbami **Začíná v** a **Končí v**. Po dokončení nastavení nebudete dostávat žádná oznámení nebo upozornění na volání. Také se vypne gesto pro aktivaci podsvícení a funkce Displej je stále zapnutý.

## Ovládání hudby

Vyberte **Tréninkový displej**, chcete-li ovládat hudbu během tréninků, a **Náhledy**, chcete-li hudbu ovládat i pokud netrénujete. Ovládání hudby je ve výchozím nastavení zapnuté, ale pokud je nechcete používat, můžete je vypnout odebráním obou voleb. Jakmile budete hotovi, klepněte na **Uložit**.

## Jednotky

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

## Jazyk

Můžete si zvolit jazyk, který budete chtít na hodinkách používat. Vaše hodinky podporují tyto jazyky: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語 a Türkçe.**

## Vibrace

Nastavte vibrace pro procházení položek nabídky na **Zap.** nebo **Vyp.**

## Poziční satelity

Vyberte **Vyšší přesnost** (dvoufrekvenční GPS) nebo **Úsporný režim** (jednofrekvenční GPS). Další informace viz [Poziční satelity](#).

# Výběr náhledů

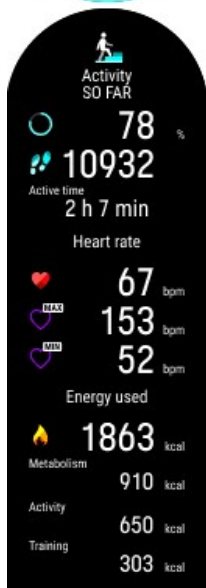
Náhledy hodinek Polar Grit X2 Pro poskytují řadu aktuálních a relevantních údajů. Náhledy volíte přejetím prstu po ciferníku doleva nebo doprava nebo pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ. Bližší informace získáte potažením prstu po ciferníku doleva nebo doprava nebo změnou ciferníků pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ a následným stisknutím tlačítka OK. V nabídce **Nastavení > Náhledy** vyberte náhledy, které chcete zobrazit.

## Denní aktivita



Prohlédněte si své pokroky při plnění cíle denní aktivity a kroky, které jste dosud udělali.

Váš pokrok při plnění denního cíle aktivity se zobrazuje v procentech a vizualizuje se jako kruh, který se zaplňuje podle toho, jak jste aktivní. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.



Kromě toho můžete otevřít podrobnosti a zobrazit následující informace o své aktivitě za celý den:

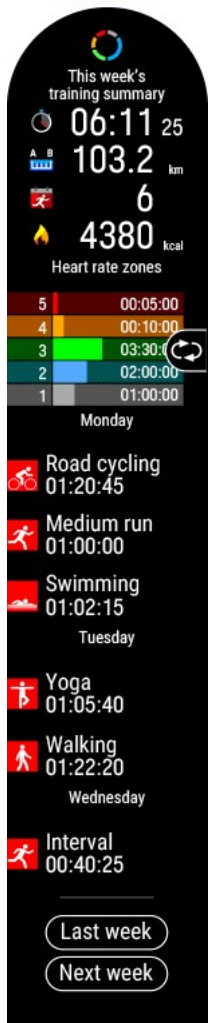
- Funkce Aktivně strávený čas vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu zdraví.
- Při použití funkce [Souvislé sledování tepové frekvence](#) můžete zkontrolovat aktuální tepovou frekvenci, nejvyšší a nejnižší hodnotu vaší tepové frekvence za den a také zjistit, jaká byla vaše nejnižší tepová frekvence za uplynulou noc. Funkci Souvislé sledování tepové frekvence můžete na hodinkách zapínat, vypínat a přepínat pouze na noční režim v nabídce **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF**.
- Funkce Kalorie ukáže, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR neboli bazálního metabolismu (minimální metabolická aktivita potřebná k zachování života).

Další informace viz [Nepřetržité sledování aktivity](#).

## Týdenní přehled



Zobrazení přehledu tréninkového týdne. Na displeji se zobrazí vaše celková doba tréninků za týden rozdělená do různých tréninkových zón. Klepnutím na displej zobrazíte podrobnější údaje. Uvidíte vzdálenost, tréninky, celkové kalorie a čas strávený v jednotlivých zónách tepové frekvence. Chcete-li si prohlédnout další informace o konkrétním tréninku, přejděte na trénink, který chcete zobrazit, a klepnutím na displej otevřete přehled.

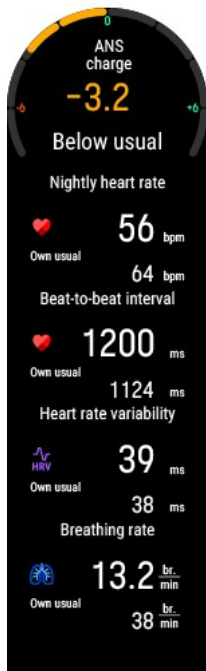


Kromě toho si můžete prohlédnout přehled a podrobnosti z minulého týdne i všechny tréninky naplánované na příští týden.

## Nightly Recharge



Když se vzbudíte, uvidíte svůj **stav Nightly Recharge**. Stav Nightly Recharge sděluje, jak posilující byl váš spánek během uplynulé noci. Nightly Recharge kombinuje naměřené údaje o tom, do jaké míry se během prvních hodin spánku zklidnil autonomní nervový systém (**kvalita ANS**) a jak dobře jste spali (**kvalita spánku**). Chcete-li zobrazit podrobnější informace, klepněte na volbu **kvalita ANS** nebo **kvalita spánku**.



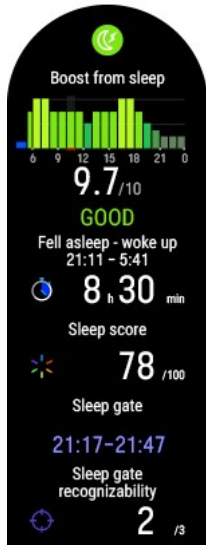
Další informace najdete v části [Měření regenerace Nightly Recharge™](#) nebo [Sledování spánku Sleep Plus Stages™](#).

## Posilnění spánkem



Graf **Posilnění spánkem** znázorňuje, jak vás spánek za poslední noci povzbudí v průběhu dne. Čím světlejší je odstín a čím vyšší je sloupec, tím vyšší je úroveň posilnění. **Posilnění spánkem** představuje shrnutí denní předpovědi do jednoho čísla, aby bylo možné snadno porovnávat jednotlivé dny. Chcete-li zobrazit podrobnější informace, klepněte na displej.

Další informace najdete v dokumentu [Průvodce bdělostí a připraveností SleepWise™](#).

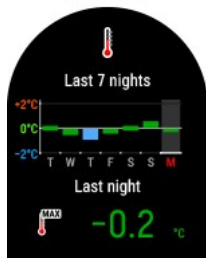


## Noční teplota pokožky



Když hodinky zjistí, že jste se probudili, porovnájí teplotu pokožky naměřenou během spánku s 28denním průměrem a zobrazí odchylku od tohoto průměru. Po otevření podrobností se zobrazí graf s naměřenými hodnotami teploty pokožky za posledních 7 nocí.

Další informace najdete v části [Noční teplota pokožky](#).



## Stav kardio zátěže

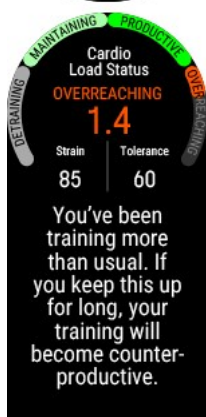


**Stav kardio zátěže** vyjadřuje vztah mezi krátkodobou tréninkovou zátěží (**námahou**) a dlouhodobou tréninkovou zátěží (**tolerancí**) a na základě těchto údajů vás informuje o tom, zda je vaše tréninková zátěž nedostatečná, udržovací, produktivní, nadměrná či regenerační.

Kromě toho můžete zobrazit číselné hodnoty stavu kardio zátěže, námahy a tolerance a při otevření podrobností také verbální popis stavu kardio zátěže.

- Číselná hodnota stavu kardio zátěže se vypočte jako podíl námahy a tolerance.
- **Námaha** udává, jaké úsilí jste tréninku v poslední době věnovali. Tato hodnota znázorňuje průměrnou denní kardio zátěž za uplynulých 7 dní.
- **Tolerance** vyjadřuje, do jaké míry jste připraveni na zátěž kardio tréninku. Tato hodnota znázorňuje průměrnou denní kardio zátěž za uplynulých 28 dní.
- Verbální popis stavu kardio zátěže.

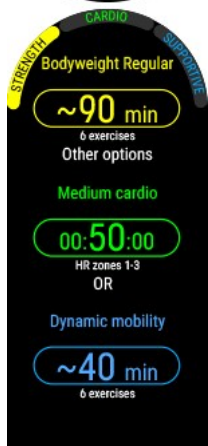
Další informace najdete v části [Training Load Pro](#).





Hodinky vám navrhnou nejvhodnější tréninkové cíle na základě vaší tréninkové historie, fyzické kondice a aktuální míry regenerace. Klepnutím na displej zobrazíte všechny navržené tréninkové cíle. Klepnutím na jeden z navržených tréninkových cílů zobrazíte podrobné informace o tomto cíli.

Další informace najdete v části [Průvodce denním tréninkem FitSpark](#).





Náhled Navigace zobrazuje aktuální nadmořskou výšku, čtyři světové strany a vaši polohu na mapě. Klepnutím na displej získáte přístup k následujícím funkcím:

- Klepnutím na mapu získáte přístup k mapám offline, když netrénujete. Více informací najdete v části [Mapy offline](#).
- Klepnutím na **Mapy** zobrazíte aktuální mapy na hodinkách a zkontrolujete využití místa. Mapu můžete také změnit nebo nastavit její automatický výběr na základě vaší polohy.
- Zobrazíte svou aktuální nadmořskou výšku a profil nadmořské výšky za posledních 6 hodin.
- Pro kalibraci aktuální nadmořské výšky zvolte **Zkalibrovat** a metodu kalibrace: **Zadám aktuální nadm. výšku**, **Kalibraci provede telefon** nebo **Použít polohu hodinek**.
- Pokud netrénujete, můžete kompas zobrazit v náhledu Navigace. Chcete-li kompas kalibrovat, přejděte úplně dolů a zvolte možnost **Zkalibrovat**. Stisknutím tlačítka **OK** můžete zablokovat aktuální azimut (směr). Odchylka od zadaného azimutu se poté na displeji bude zobrazovat červeně.

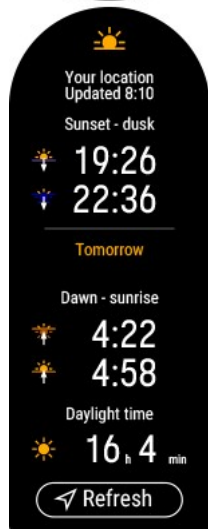


Proved'te kalibraci, zatímco máte hodinky na zápěstí.



Zjistěte, kdy vychází a zapadá slunce a jak dlouho trvá den ve vašem aktuálním místě. Chcete-li zobrazit podrobnější informace, klepněte na displej.

- Západ slunce - soumrak
- Svítání - východ slunce
- Délka dne



Údaje o východu a západu slunce se automaticky aktualizují prostřednictvím aplikace Polar Flow, pokud jste s ní hodinky spárovali. Můžete ji také aktualizovat ručně prostřednictvím GNSS výběrem možnosti Aktualizovat.

Informace o východu a západu slunce lze zobrazit pouze v náhledu Východ/západ slunce.



## Počasí



Sledujte hodinovou předpověď aktuálního dne přímo na svém zápěstí. Klepnutím na displej zobrazíte podrobnější informace o počasí, například rychlost větru, směr větru, vlhkost a pravděpodobnost deště, 3hodinovou předpověď na zítra a 6hodinovou na pozítří.

Další informace najdete v části [Počasí](#).



## Ovládání hudby



Ovládejte hudbu a přehrávání médií v telefonu pomocí hodinek z náhledu Ovládání hudby.

Další informace viz [Ovládání hudby](#).

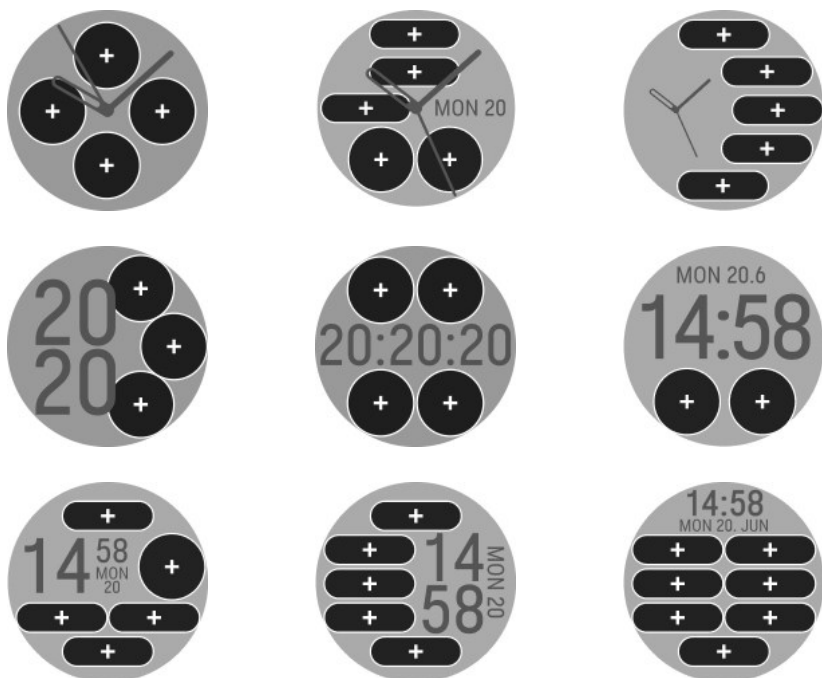
## Nastavení ciferníků

Pro vstup do nastavení hodinek a jeho změnu přejděte na **Nastavení > Ciferník**.

Zvolte styl ciferníku a informace, které se na něm zobrazí. Potažením nahoru nebo dolů zobrazíte možnosti a výběr potvrďte klepnutím na . Pokud se budete chtít kdykoli vrátit a změnit svou volbu, stiskněte tlačítko pro návrat do předchozí úrovně.

## Uspořádání

Uspořádání ciferníku si můžete vybrat ze sady předdefinovaných možností:



## Ručičky a pozadí


Zvolte ručičky a/nebo styl pozadí. Můžete vybírat například z následujících stylů:



## Barevné téma

K ciferníku lze vybrat barevné téma. Dostupné barvy, ze kterých můžete vybírat, jsou červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, fialová, růžová a šedá.

## Widgety

Klepnutím na ikonu plus přidáte widget na ciferník hodinek. Rolujte seznamem dostupných widgetů a klepněte na ten, který chcete použít. Až budete mít uspořádání hotové, potáhněte displej nahoru a pro potvrzení návrhu klepněte na .



Widget **Aktivita** zobrazuje váš pokrok při plnění cíle denní aktivity v procentech. Váš cíl denní aktivity zároveň zobrazuje kruh, který se vyplňuje, když jste aktivní. Klepnutím na widget získáte rychlý přístup k podrobnostem náhledu [Denní aktivita](#).



Widget **Steps** zobrazuje, kolik jste dosud udělali kroků. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků. Klepnutím na widget získáte rychlý přístup k podrobnostem náhledu [Denní aktivita](#).



Widget **Aktuální tepová frekvence** umožňuje zobrazit aktuální tepovou frekvenci na ciferníku hodinek při použití funkce souvislého sledování tepové frekvence. Klepnutím na widget získáte rychlý přístup k podrobnostem náhledu [Denní aktivita](#). Z náhledu Denní aktivita můžete zkontrolovat aktuální tepovou frekvenci, nejvyšší a nejnižší hodnotu své tepové frekvence za den a také zjistit, jaká byla vaše nejnižší tepová frekvence za uplynulou noc.



Widget **Kalorie** ukáže, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR neboli bazálního metabolismu (minimální metabolická aktivita potřebná k udržení života). Klepnutím na widget získáte rychlý přístup k podrobnostem náhledu [Denní aktivita](#).



Widget **Počasí** zobrazuje aktuální teplotu. Klepnutím na widget získáte rychlý přístup k podrobnostem náhledu [Počasí](#).



Pomocí widgetu **Denní světlo** zjistíte, kdy ve vaší aktuální poloze vychází a zapadá slunce. Klepnutím na widget získáte rychlý přístup k náhledu [Východ a západ slunce](#).



Klepnutím na widget **Poslední trénink** zobrazíte přehled svého posledního tréninku.



Klepnutím na widget **Navigace** získáte rychlý přístup k podrobnostem náhledu [Navigace](#), odkud můžete například zobrazit mapy offline mimo trénink.



Widget **Kompas** umožňuje rychle zkontrolovat směr. Červený konec jehly kompasu ukazuje na sever. Klepnutím na widget se otevře kompas v náhledu [Navigace](#), kde můžete kompas také kalibrovat. Před použitím widgetu musí být kompas zkalibrován.



Widget **Nadmořská výška** zobrazuje vaši aktuální nadmořskou výšku. Klepnutím na widget se zobrazí informace o nadmořské výšce v podrobnostech náhledu [Navigace](#).



Klepnutím na widget **EKG** získáte rychlý přístup k [Testu EKG](#) na hodinkách.



Klepnutím na widget **SpO2** získáte rychlý přístup k [Testu SpO2](#) na hodinkách.



Klepnutím na widget **Test výskoku** získáte rychlý přístup k [Testu regenerace nohou](#) na hodinkách.



Klepnutím na widget **Dechové cvičení** získáte na hodinkách rychlý přístup k [řízenému dechovému cvičení Serene™](#).



Klepnutím na widget **Ovládání hudby** můžete pozastavit a přehrávat hudbu z telefonu přímo z ciferníku hodinek. Další informace viz [Ovládání hudby](#).



Klepnutím na widget **Svítilna** aktivujete režim svítilny. Displej se rozsvítí s maximálním jasem. Svítilnu vypnete stisknutím tlačítka ZPĚT.



Klepnutím na widget **Stopky** získáte rychlý přístup ke stopkám na hodinkách. Chcete-li spustit stopky, klepněte na horní polovinu displeje. Úsek přidáte stisknutím tlačítka OK. Chcete-li stopky pozastavit, stiskněte tlačítko ZPĚT.



Widget **Budík** zobrazuje čas příštího budíku. Chcete-li nastavit budík, klepněte na widget. Nastavení opakovaného budíku: **Vypnuto**, **jedenkrát, od pondělí do pátku** nebo **každý den**. Vyberete-li si **Jedenkrát, od pondělí do pátku** nebo **Každý den**, nastavte rovněž čas budíku.



Klepnutím na widget **Odpočítavací časovač** získáte rychlý přístup k nastavení odpočítavacího časovače na hodinkách. Potažením nahoru nebo dolů nastavte dobu odpočítávání a klepnutím na zelenou ikonu zaškrtnutí potvrďte a spusťte odpočítavací časovač. Po skončení odpočítávání vás hodinky upozorní zvukem a vibrací. Klepnutím na ikonu spustíte časovač znovu, případně můžete klepnout na ikonu pro zrušení a návrat do časového náhledu.



Ikona **stavu baterie** ukazuje, kolik energie zbývá v baterii.

Mezi další widgety, které si můžete vybrat, patří **Analogová vteřinovka**, **Digitální vteřinovka**, **Datum**, **Logo Polar** a **Vaše iniciály**:



## Čas a datum

Pro vstup do zobrazení a nastavení data a času přejděte na **Nastavení > Čas a datum**.

### Čas

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



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow se čas aktualizuje automaticky z této služby.

### Datum

Nastavte datum.

### Formát data

Nastavte **Formát data**. Můžete si vybrat z **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** nebo **yyyy.mm.dd**.



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow se datum aktualizuje automaticky z této služby.

### První den v týdnu

Vyberte první den každého týdne. Zvolte si **pondělí**, **sobota** nebo **neděle**.



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow se první den týdne aktualizuje automaticky z této služby.

# Fyzická nastavení

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

Ve funkci **Fyzická nastavení** jsou tyto údaje:

- **Hmotnost**
- **Výška**
- **Datum narození**
- **Pohlaví**
- **Frekvence tréninku**
- **Cíl aktivity**
- **Preferovaná doba spánku**
- **Maximální tepová frekvence**
- **Klidová tepová frekvence**
- **VO<sub>2max</sub>**
- **Hodinky nosím na**

## Hmotnost

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

## Výška

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

## Datum narození

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

## Pohlaví

Zadejte **Muž** nebo **Žena**.

## Frekvence tréninku

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

- **Příležitostně (0-1 h. týdně):** Nevěnujete se pravidelně plánovanému rekreačnímu sportu, ani namáhavé fyzické aktivitě, např. chodíte pěšky jen pro potěšení a pouze občas cvičíte dost usilovně na to, abyste se zadýchali nebo zpotili.
- **Pravidelně (1-3 h. týdně):** Pravidelně rekreačně sportujete, např. uběhnete 5-10 km nebo 3-6 mil týdně, anebo věnujete 1-3 hodiny týdně srovnatelné aktivitě, případně vaše zaměstnání vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
- **Často (3-5 h. týdně):** Nejméně 3 krát týdně se věnujete namáhavému fyzickému cvičení, např. týdně uběhnete 20-50 km/12-31 miles nebo strávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.

- **Velmi často (5-8 h. týdně):** Nejméně 5 krát týdně se věnujete těžké fyzické aktivitě, a někdy se možná účastníte i masových sportovních akcí.
- **Poloprofesionálně (8-12 h. týdně):** Téměř denně se věnujete těžké fyzické aktivitě a cvičíte, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.
- **Profesionálně (>12 h. týdně):** Jste vytrvalostní sportovec. Věnujete se těžké fyzické aktivitě, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.

## Cíl aktivity

**Cíl denní aktivity** nabízí praktický způsob, jak zjistit svoji skutečnou aktivitu v běžném životě. Můžete si zde vybrat úroveň typické aktivity ze tří možností a poté zjistit, jak musíte být aktivní, abyste svého cíle denní aktivity dosáhli.

Potřebný čas ke splnění cíle denní aktivity závisí na úrovni, kterou jste si zvolili, a na intenzitě vašich aktivit. Na míru intenzity, s jakou byste měli cíl denní aktivity splnit, má vliv i váš věk a pohlaví.

### Úroveň 1

Pokud málo sportujete, hodně sedíte, a do práce a zpět jezdíte autem nebo veřejnými dopravními prostředky, potom vám doporučujeme tuto úroveň aktivity.

### Úroveň 2

Trávíte-li většinu času na nohou, ať už z povahy práce, kterou vykonáváte, nebo při plnění každodenních povinností, toto je ta správná úroveň aktivity pro vás.

### Úroveň 3

Pokud vykonáváte fyzicky namáhavou práci, sportujete, anebo jste nějakým jiným způsobem vedeni k pohybu a fyzické aktivitě, potom je pro vás vhodná tato úroveň aktivity.

## Preferovaná doba spánku

Nastavte si **preferovanou dobu spánku** a určete si, jak dlouho chcete každou noc spát. Výchozí nastavení odpovídá doporučené průměrné době spánku pro vaši věkovou skupinu (osm hodin pro dospělé od 18 do 64 let). Máte-li pocit, že je pro vás osm hodin spánku příliš mnoho nebo naopak málo, doporučujeme vám nastavit si preferovanou dobu spánku podle vlastních potřeb. Takto získáte přesnou zpětnou vazbu o skutečné době spánku v porovnání s preferovanou dobou spánku.

## Maximální tepová frekvence

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

$Max. TF$  se používá k odhadu výdeje energie.  $Max. TF$  je nejvyšší počet úderů srdce za minutu při maximálním fyzickém vypětí. Nejpřesnější metodou, jak zjistit svoji individuální  $Max. TF$  je absolvovat test maximálního tréninkového zatížení v laboratoři.  $Max. TF$  má zásadní význam i pro stanovení intenzity tréninku. Je individuální a závisí na věku a dědičných faktorech. Chcete-li zjistit svoji maximální tepovou frekvenci, můžete provést [test běžecké výkonnosti](#).

## Klidová tepová frekvence

Klidová tepová frekvence je minimální počet tepů za minutu (bpm) při úplném uvolnění a bez vyrušování. Klidovou tepovou frekvenci ovlivňuje váš věk, fyzická zdatnost, genetické předpoklady, zdravotní stav a pohlaví. Pro dospělého člověka je běžná hodnota 55-75 tepů/min., avšak klidová tepová frekvence může být i podstatně nižší, například pokud jste velmi zdatní.

Klidovou tepovou frekvenci je nejlepší měřit ráno hned po probuzení z vydatného nočního spánku. Pokud vám to pomůže s uvolněním, můžete si nejprve dojít na toaletu. Měření neprovádějte po náročných trénincích a dbejte na to, abyste byli plně zregenerováni po předchozí aktivitě. Měření byste měli provést vícekrát, pokud možno vždy ráno několik dní po sobě, výslednou klidovou tepovou frekvenci vypočtete jako průměr změřených hodnot.

### Měření klidové tepové frekvence:

1. Navlékněte si hodinky. Lehněte si na záda a uvolněte se.
2. Přibližně po jedné minutě na hodinkách zahajte trénink. Zvolte si libovolný sportovní profil, například Jiné halové sporty.
3. Asi tři až pět minut klidně ležte a lehce dýchejte. Během měření nesledujte tréninková data.
4. Na zařízení Polar ukončete trénink. Hodinky synchronizujte s aplikací nebo webovou službou Polar Flow a podívejte se do tréninkového přehledu, kde naleznete minimální tepovou frekvenci (Min.TF) – toto je vaše klidová tepová frekvence. Zadejte svou klidovou tepovou frekvenci do fyzických nastavení v aplikaci Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>max

Nastavte hodnotu VO<sub>2</sub>max.

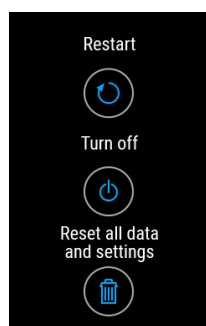
VO<sub>2</sub>max (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní silový výkon) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví. VO<sub>2</sub>max lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže a test submaximální tréninkové zátěže). Chcete-li zjistit svoji hodnotu VO<sub>2</sub>max, můžete provést [test běžecké výkonnosti](#) nebo [cyklistický výkonnostní test](#).

## Hodinky nosím na

Zvolte **Levé ruce** nebo **Pravé ruce**.

# Informace o hodinkách

Podívejte se na identifikační číslo hodinek, verzi firmwaru, model HW, datum vypršení platnosti dat A-GPS a regulační štítky pro Polar Grit X2 Pro. Také můžete hodinky restartovat, vypnout nebo resetovat veškerá data a nastavení.



**Restartování:** Vyskytnou-li se s hodinkami nějaké potíže, zkuste je restartovat. Restartováním hodinek se nesmažou žádná nastavení ani vaše osobní údaje v nich uložené. Hodinky můžete restartovat také současným stisknutím a podržením tlačítek ZPĚT a DOLŮ na 10 sekund.

**Vypnutí:** Vypněte hodinky. Chcete-li je znovu zapnout, stiskněte a podržte tlačítko OK.


**Resetovat data:** Resetujte hodinky s obnovením továrního nastavení. Tímto se odstraní všechna data a nastavení hodinek.

Přejděte až dolů na **Licence** a v části **Certifikáty** naleznete regulační štítky specifické pro Polar Grit X2 Pro.

# Rychlá nastavení

## Nabídka rychlých nastavení



Potažením od horní hrany displeje směrem dolů v časovém náhledu otevřete nabídku **Rychlá nastavení**. Procházejte ji potažením doleva nebo doprava a klepnutím zvolte funkci. Chcete-li vybrat funkce, které se mají zobrazovat v rychlém nastavení, klepněte na .

- **Budík:** Nastavení opakovaného budíku: **Vypnuto, jedenkrát, od pondělí do pátku** nebo **každý den**. Vyberete-li si **Jedenkrát, od pondělí do pátku** nebo **Každý den**, nastavte rovněž čas zvonění.
- **Odpočítávací časovač:** Potažením nahoru nebo dolů nastavte dobu odpočítávání a klepnutím na zelenou ikonu zaškrtnutí potvrďte a spusťte odpočítávání.
- **Nerušit:** Klepnutím na ikonu nerušit tuto funkci zapněte a dalším klepnutím ji vypněte. Když je funkce nerušit zapnutá, nebudete dostávat žádná oznámení nebo upozornění na volání. Také se vypne gesto pro aktivaci podsvícení.
- **Režim Letadlo:** Klepnutím na ikonu režimu letadlo tuto funkci zapněte a dalším klepnutím ji vypněte. Aktivací režimu Letadlo dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace s hodinkami. Můžete je stále používat, ale nefunguje synchronizace dat s mobilní aplikací Polar Flow ani spojení s bezdrátovým příslušenstvím.
- **Svítilna:** Klepnutím na ikonu svítilny aktivujete režim svítilny. Displej se rozsvítí s maximálním jasem. Svítilnu vypnete stisknutím tlačítka ZPĚT.
- **Najít telefon:** Klepnutím na ikonu Najít telefon můžete vyhledat telefon pomocí hodinek. Další informace najdete v části [Najít telefon](#).

Ikona stavu baterie ukazuje, kolik energie zbývá v baterii.

## Ikony na displeji



**Režim Letadlo** je zapnutý. Aktivací režimu Letadlo dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace s hodinkami. Můžete je stále používat, ale nefunguje synchronizace dat s mobilní aplikací Polar Flow ani spojení s bezdrátovým příslušenstvím.



Režim **Nerušit** je zapnutý. Když je funkce nerušit zapnutá, nebudete dostávat žádná oznámení ani upozornění na volání. Také se vypne gesto pro aktivaci podsvícení.



Je nastaven budík s vibracemi. Chcete-li nastavit budík, přejděte na **Časovače > Budík**.



Váš spárovaný telefon je odpojen a máte zapnutá oznámení a ovládání hudby. Zkontrolujte, zda se váš telefon nachází v dosahu Bluetooth hodinek a zda je v telefonu zapnuto Bluetooth.



Je zapnutý **zámek displeje**. Chcete-li odemknout displej, na dvě sekundy stiskněte tlačítko.

## Restartování a resetování

Vyskytnou-li se s hodinkami nějaké potíže, zkuste je restartovat. Restartováním hodinek se nesmažou žádná nastavení ani vaše osobní údaje v nich uložené.



## Restartování hodinek

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko ZPĚT, a přejděte do **Nastavení > Informace o hodinkách**.
2. Přejděte úplně dolů a zvolte možnost **Restart hodinek**.

Hodinky můžete restartovat také současným stisknutím a podržením tlačítek ZPĚT a DOLŮ na 10 sekund.

## Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení

Pokud restartování hodinek nepomůže, můžete je resetovat, aby se obnovilo tovární nastavení. Upozorňujeme, že obnovením továrního nastavení se z hodinek odstraní všechny osobní údaje a všechna nastavení a budete je muset znovu nastavit k vašemu osobnímu používání. Všechna data z hodinek, která byla synchronizována s vaším účtem Flow, jsou v bezpečí. Obnovu továrního nastavení můžete provést prostřednictvím FlowSync nebo přímo na hodinkách.

## Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync

1. Přejděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), stáhněte si do počítače software pro přenos dat Polar FlowSync a potom jej nainstalujte.
2. Připojte hodinky k USB portu počítače.
3. Otevřete nastavení v softwaru FlowSync.
4. Stiskněte tlačítko **Obnova továrního nastavení**.
5. Pokud k synchronizaci používáte aplikaci Polar Flow, zkontrolujte seznam spárovaných zařízení Bluetooth v telefonu a pokud zde hodinky najdete, odeberte je.

## Obnova továrního nastavení z hodinek

1. Na hodinkách stiskněte tlačítko ZPĚT, a přejděte do **Nastavení > Informace o hodinkách**.
2. Přejděte až dolů a vyberte **Resetovat data**.

Po obnovení továrního nastavení je třeba hodinky znovu [nastavit](#) buď prostřednictvím mobilního telefonu, nebo počítače. Pamatujte, že při nastavování musíte použít stejný účet u Polar, jaký jste používali před obnovou.

# Trénink

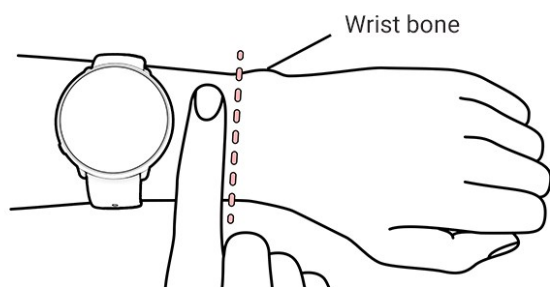
## Měření tepové frekvence na zápěstí

Hodinky měří tepovou frekvenci pomocí [snímače s fúzní technologií Polar Elixir™](#). I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, dechová frekvence, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý jako měření tepové frekvence. To je objektivní a je ovlivněno vnitřními i vnějšími faktory, což znamená, že budete mít k dispozici spolehlivý ukazatel své fyzické kondice.

### Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku

Aby bylo možné přesně měřit tepovou frekvenci na zápěstí během tréninku pomocí funkcí [Souvislé sledování tepové frekvence](#) a [Nightly Recharge](#) nebo během sledování spánku pomocí funkce [Sleep Plus Stages](#), ujistěte se, že hodinky nosíte správně:

- Hodinky noste na vrchní části zápěstí, alespoň na šířku prstu od zápěstních kůstek (viz obrázek níže).
- Utáhněte řemínek pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně se musí neustále dotýkat pokožky a hodinky by se neměly na paži pohybovat. Chcete-li zkontrolovat, zda není řemínek příliš volný, na obou stranách paže jej lehce nadzdvihněte a ujistěte se, že se snímač nezvedl z pokožky. Při lehkém nadzdvihnutí řemínku ze stran byste neměli vidět světlo vycházející z LED snímače.
- Aby údaje o tepové frekvenci byly co nejpřesnější, doporučujeme, abyste si hodinky nasadili několik minut před zahájením měření tepové frekvence. Pokud vaše ruce a pokožka snadno prochladnou, je vhodné se nejprve zahřát. Před tréninkem je potřeba rozproudit krev!



Během tréninku byste si měli posunout hodinky Polar dále od zápěstních kůstek a nosit řemínek více utážený, aby se pokud možno minimalizovaly veškeré vedlejší pohyby hodinek. Před zahájením tréninku počkejte několik minut, aby se pokožka přizpůsobila hodinkám Polar. Po tréninku trochu povolte řemínek.

Jestliže máte na zápěstí tetování, nepřikládejte snímač přímo na ně, protože tetování může zamezit přesnému měření.

U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, nebo kde dochází v blízkosti snímače ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním popruhem, který zajistí nejpřesnější měření tepové frekvence. Hodinky jsou kompatibilní s hrudními snímači tepové frekvence Bluetooth®, například Polar H10. Snímač tepové frekvence Polar H10 dokáže pohotověji reagovat na rychlé zvýšení či pokles tepové frekvence, a proto je ideální volbou pro intervalové tréninky s rychlými sprinty.



Chcete-li dosáhnout co nejpřesnějšího měření tepové frekvence na zápěstí, udržujte hodinky čisté a chraňte je před poškrábáním. Po tréninku, při kterém jste se zpotili, doporučujeme hodinky umýt jemným mýdlovým roztokem a opláchnout pod tekoucí vodou. Poté je vytřete do sucha měkkým hadříkem. Před nabíjením je nechte úplně uschnout.

## Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge

Trochu povolte řemínek, aby bylo nošení pohodlnější a pokožka mohla dýchat. Hodinky noste jako běžné hodinky.



Jednou za čas je dobré nechat zápěstí dýchat, zejména pokud máte citlivou kůži. Odepněte hodinky a nabijte je. Tak si vaše kůže i hodinky odpočinou a budou připravené na další trénink.

## Zahájení tréninku

1. [Nasadte si hodinky](#) a utáhněte řemínek.
2. Chcete-li aktivovat předtréninkový režim, v časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OK, nebo stiskněte tlačítko ZPĚT pro vstup do hlavní nabídky a vyberte možnost **Zahájit trénink**.



Nejprve vyberte sportovní profil, který chcete použít.

Z předtréninkového režimu můžete vstoupit do rychlé nabídky pomocí volby **Nastavení**. Možnosti zobrazené v rychlé nabídce závisí na zvoleném sportu a na tom, zda používáte GPS.



Můžete například vybrat oblíbený tréninkový cíl nebo trasu, které chcete použít, a přidávat časovače do svých tréninkových náhledů. Zde se také nastavují možnosti úspory energie. Další informace viz [Rychlá nabídka](#).

Po výběru se hodinky vrátí do předtréninkového režimu.

3. V předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a satelitní signál GPS (pokud se pro váš sport používají), abyste zajistili, že vaše tréninková data budou přesná. Satelitní signál GPS lépe zachytíte venku a stranou vysokých budov a stromů. Držte své hodinky displejem nahoru a při vyhledávání GPS signálu se jich nedotýkejte. Pokud jste s hodinkami spárovali snímač Bluetooth, který je samostatným příslušenstvím, začnou hodinky automaticky vyhledávat také signál snímače.





Pokud je tlačítko Start oranžové s textem **Počkat**, chvíli počkejte, než se změní na zelené s textem **Start**. GPS bude poté připravena.


**105** To, že hodinky zachytily tepovou frekvenci, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše tepová frekvence.




**105** Pokud používáte snímač tepové frekvence Polar, který je spárovaný s hodinkami, hodinky k měření tepové frekvence při tréninku automaticky použijí připojený snímač. Modrý kroužek kolem symbolu tepové frekvence znamená, že hodinky k měření tepové frekvence používají připojený snímač.

 Barva kroužku kolem ikony GPS se změní na oranžovou, jakmile je nalezeno minimální množství satelitů (4) potřebné pro korekci GPS. Můžete zahájit trénink, ale chcete-li získat přesnější údaje, vyčkejte, až bude kruh zelený.

 Jakmile je funkce GPS připravena, kroužek kolem ikony GPS se zobrazí zeleně. Hodinky vás upozorní zvukem a vibrací.

 Váš spárovaný telefon je připojen a máte zapnutá [oznámení z telefonu](#), [ovládání hudby](#) a [hlasové pokyny](#).

~ 40 h  Odhadovaná délka tréninku při současném nastavení. Odhadovanou délku tréninku lze prodloužit [nastavením úsporného režimu](#).

4. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, spusťte záznam tréninku stisknutím tlačítka OK.

Další informace o tom, co můžete s hodinkami při tréninku dělat, najdete v části [Při tréninku](#).

## Zahájení naplánovaného tréninku

V aplikaci a webové službě Polar Flow si můžete naplánovat trénink a [vytvořit podrobné tréninkové cíle](#), které pak můžete synchronizací přenést do hodinek.

Chcete-li zahájit trénink naplánovaný na aktuální den:

1. Stisknutím a podržením tlačítka OK v časovém režimu aktivujte předtréninkový režim.
2. Budete vyzváni, abyste začali plnit tréninkový cíl naplánovaný na aktuální den.



3. Chcete-li zobrazit informace o tréninkovém cíli, stiskněte OK.
4. Pro návrat do předtréninkového režimu stiskněte OK a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, stiskněte OK. Na displeji se zobrazí text **Záznam zahájen** a můžete začít trénovat.

Hodinky vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle. Další informace najdete v kapitole [Při tréninku](#).



Vaše naplánované tréninkové cíle budou zahrnuty také v připomínkách k tréninku [FitSpark](#).

## Zahájení multisportovního tréninku

Funkce Multisport umožňuje sestavit trénink z více sportů a snadno přepínat mezi sporty bez přerušení záznamu tréninku. Během multisportovního tréninku se automaticky sledují přechodové časy mezi sporty, abyste viděli, jak dlouho vám přechod z jednoho sportu na druhý trval.

Multisportovní trénink lze nastavit dvěma způsoby: pevný nebo volitelný multisportovní trénink. U pevného multisportovního tréninku (multisportovní profily v seznamu sportů Polar), jako je např. triatlon, je pořadí sportů pevně stanoveno a trénink lze provádět pouze v tomto pořadí. U volitelného multisportovního tréninku si můžete sporty a jejich pořadí zvolit ze seznamu sportů. Zároveň můžete přepínat na předchozí či následující sport.

Před zahájením multisportovního tréninku zkontrolujte, zda máte nastavené sportovní profily pro všechny sporty, které budou do tréninku zařazeny. Další informace najdete v části [Sportovní profily ve Flow](#).

1. Stisknutím tlačítka ZPĚT přejděte do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájit trénink** a poté vyberte sportovní profil. Vyberte Triatlon, Volitelný multisportovní trénink nebo jiný multisportovní profil (lze přidávat pomocí webové služby Flow).
2. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, stiskněte OK. Na displeji se zobrazí text **Záznam zahájen** a můžete začít trénovat.
3. Chcete-li změnit sportovní disciplínu, stisknutím tlačítka ZPĚT přejděte do přechodového režimu.
4. Vyberte možnost **Změnit sport** a poté vyberte další sport. Stiskněte tlačítko OK (zobrazí se přechodový čas) a pokračujte v tréninku.

## Rychlá nabídka

Do rychlé nabídky můžete vstoupit výběrem možnosti **Nastavení** z předtréninkového režimu, během tréninku při pozastavení a během přechodového režimu při multisportovním tréninku.



Možnosti zobrazené v rychlé nabídce závisí na zvoleném sportu a na tom, zda používáte GPS.



### Nastavení úsporného režimu:

Nastavení úsporného režimu vám umožní prodloužit délku tréninku změnou **intervalu záznamu GPS** a vypnutím **měření tepové frekvence na zápěstí**. Tato nastavení vám umožní optimalizovat využití baterie a získat více času na tréninky, pokud se chystáte na mimořádně dlouhý trénink nebo pokud je baterie téměř vybitá.

Další informace viz [Nastavení úsporného režimu](#).



### Displej je stále zapnutý

Vyberte volbu **Displej je stále zapnutý** a zvolte **Vypnuto**, **Pouze pro tento trénink** nebo **Pro tento sport**.

Při volbě **Stále zapnuto** bude displej svítit po celou dobu tréninku. Pokud zvolíte **Pouze pro tento trénink**, po ukončení tréninku se nastavení vrátí zpět na **Vypnuto**. Pokud zvolíte **Pro tento sport**, nastavení se uplatní i v budoucích trénincích s tímto sportem.

Upozorňujeme, že při nastavení **Stále zapnuto** se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením.



### Sdílet TF s dalšími zařízeními

V režimu snímače tepové frekvence můžete hodinky proměnit ve snímač tepové frekvence a sdílet svoji tepovou frekvenci s dalšími zařízeními Bluetooth, jako jsou tréninkové aplikace, tělocvičná zařízení nebo cyklistické počítače. Další informace najdete v části [Režim snímače TF](#).



### Najít telefon:

Funkce **Najít telefon** umožňuje najít ztracený telefon pomocí hodinek. Další informace najdete v části [Najít telefon](#).



### Kalibrace kompasu

Chcete-li zkalibrovat kompas, postupujte podle pokynů na displeji.



### Připomínky k tréninku:

Připomínky k tréninku zobrazují návrhy [FitSpark](#) týkající se denního tréninku.



### Délka bazénu:

Používáte-li profil **Plavání / Plavání v bazénu**, je důležité, abyste správně nastavili délku bazénu, protože ta má vliv na výpočet tempa, vzdálenosti a počtu záběrů i na vaše skóre SWOLF. Klepněte na možnost **Délka bazénu** pro vstup do nastavení **Délka bazénu** a podle potřeby změňte dříve nastavenou délku bazénu. Přednastavené délky jsou 25 metrů, 50 metrů a 25 yardů, ručně si však délku bazénu můžete přizpůsobit podle individuální potřeby. Minimální délka, kterou si můžete zvolit, je 17 metrů/yardů.



Nastavení délky bazénu je dostupné z rychlé nabídky pouze v předtréninkovém režimu.



### Kalibrace snímače silového výkonu:

Pokud jste s hodinkami spárovali cyklistický snímač silového výkonu třetí strany, můžete snímač kalibrovat z rychlé nabídky. Nejdříve vyberte jeden z cyklistických sportovních profilů a aktivujte vysílače otočením klikou. Následně vyberte možnost **Zkalibrujte snímač výk.** z rychlé nabídky a podle pokynů na displeji zkalibrujte svůj snímač. Specifické pokyny ke kalibraci snímače silového výkonu naleznete v pokynech výrobce.



### Kalibrace krokoměru:

Pokud jste s hodinkami spárovali krokoměr kompatibilní s technologií Bluetooth, můžete snímač kalibrovat z rychlé nabídky. Krokoměr lze ručně zkalibrovat dvěma způsoby prostřednictvím rychlé nabídky:

- **Kalibrace během:** Zahajte trénink a uběhněte známou vzdálenost. Tato vzdálenost musí být větší než 400 metrů. Po uběhnutí dané vzdálenosti stiskněte tlačítko OK, abyste změřili úsek. Nastavte skutečnou uběhnutou vzdálenost a stiskněte tlačítko OK. Aktualizuje se kalibrační faktor.



Pamatujte, že během kalibrace nelze používat intervalový časovač. Pokud máte zapnutý intervalový časovač, hodinky vás požádají o jeho vypnutí, aby bylo možné provést ruční kalibraci krokoměru. Po kalibraci můžete zapnout časovač z rychlé nabídky v režimu pozastavení.

- **Kalibrační faktor:** Pokud znáte kalibrační faktor, který určuje správnou vzdálenost, nastavte ho ručně.

Podrobné pokyny k ruční a automatické kalibraci krokoměru najdete v části [Kalibrace krokoměru s hodinkami Grit X/Pacer/Vantage](#).



Tato možnost se zobrazuje pouze v případě, že jste spárovali krokoměr s hodinkami.



### Oblíbené:

V nabídce Oblíbené naleznete tréninkové cíle, které jste si uložili do oblíbených položek ve webové službě Flow a synchronizovali se svými hodinkami. Vyberte si oblíbený tréninkový cíl, kterého chcete dosáhnout. Po výběru se hodinky vrátí do předtréninkového režimu, kde můžete zahájit trénink.

Další informace viz [Oblíbené](#).



### Závodní tempo:

Funkce Závodní tempo vám pomůže udržovat stálé tempo a dosáhnout cílového času na danou vzdálenost. Definujte cílový čas pro danou vzdálenost, například 45 minut pro běh na 10 km, a sledujte, v jaké vzdálenosti za vámi nebo před vámi je přednastavený cíl. Také můžete zjistit, jaké stálé tempo / jaká rychlost je zapotřebí k dosažení vašeho cíle.

Závodní tempo lze nastavit na hodinkách. Stačí zvolit vzdálenost a délku trvání a můžete vyrazit. Cíl pro Závodní tempo můžete nastavit také ve webové službě nebo aplikaci Flow a potom jej synchronizovat s hodinkami.

Více informací najdete v části [Závodní tempo](#).



### Intervalový časovač:

Můžete si nastavit intervalové časovače v závislosti na čase nebo vzdálenosti pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází intervalového tréninku.

Chcete-li pro trénink přidat intervalový časovač do tréninkových náhledů, vyberte možnost **Časovač pro tento trénink > Zap.** Můžete použít dříve nastavený časovač, nebo vytvořit nový časovač návratem do rychlé nabídky a volbami možností **Intervalový časovač > Nast. interval. časovač**:

1. Vyberte možnost **V závislosti na čase** nebo **V závislosti na vzdálenosti: V závislosti na čase**: Nastavte na časovači minuty a sekundy a stiskněte tlačítko OK. **V závislosti na vzdálenosti**: Nastavte na časovači vzdálenost a stiskněte tlačítko OK. Zobrazí se text **Nastavit další časovač?**. Chcete-li nastavit další časovač, stiskněte tlačítko OK.
2. Po dokončení se hodinky vrátí do předtréninkového režimu, kde můžete zahájit trénink. Časovač se spustí, až zahájíte trénink.

Další informace najdete v části [Při tréninku](#).



### Odpočítávací časovač:

Chcete-li pro trénink přidat odpočítávací časovač do tréninkových náhledů, vyberte **Časovač pro tento trénink > Zap.** Můžete použít dříve nastavený časovač, nebo vytvořit nový časovač návratem do rychlé nabídky a výběrem možností **Odpočítávací časovač > Nast. časovač**. Nastavte čas odpočítávání a potvrďte stisknutím tlačítka OK. Po dokončení se hodinky vrátí do předtréninkového režimu, kde můžete zahájit trénink. Časovač se spustí, až zahájíte trénink.

Další informace najdete v části [Při tréninku](#).



### Trasy:

V možnosti **Trasy** najdete všechny trasy, které jste si uložili jako oblíbené v náhledu analýz ve svém tréninku a ve webové službě Flow, a synchronizovali je se svými hodinkami. Zde najdete také trasy Komoot.

Vyberte trasu ze seznamu a následně vyberte, kde má trasa začínat: **Z výchozího bodu trasy** (původní směr), **Z bodu na trase** (původní směr), **Z konc. bodu v opač. směru** nebo **Z bodu na trase v opač. směru**.

Další informace najdete v části [Průvodce trasou](#).



Pokud je zapnuté GPS pro daný sportovní profil, trasy jsou dostupné pouze v rychlé nabídce v předtréninkovém režimu.



### Zpět na začátek:

Zapněte funkci Zpět na začátek (**Přímou čarou**) nebo Stejnou trasou zpět (**Stejnou trasou**).

Další informace viz [Stejnou trasou zpět a Zpět na začátek](#).



Funkce zpět na začátek je k dispozici pouze tehdy, jestliže pro daný sportovní profil máte zapnutou GPS.

Pokud pro svůj trénink vyberete tréninkový cíl, možnosti **Oblíbené**, **Připomínky k tréninku** a **Trasy** budou v rychlé nabídce přeškrtnuté. Je to proto, že pro trénink můžete zvolit pouze jeden cíl. A pokud pro svůj trénink vyberete trasu, funkce **Zpět na začátek** bude v rychlé nabídce přeškrtnutá, protože funkce **Trasy** a **Zpět na začátek** nelze zvolit



současně. Chcete-li změnit cíl, vyberte přeškrtnutou možnost a budete dotázáni, zda chcete změnit svůj cíl nebo trasu. Tlačítkem OK potvrdíte výběr jiného cíle.

## Při tréninku

### Procházení tréninkových náhledů

Při tréninku můžete procházet tréninkové náhledy pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Pamatujte, že dostupné tréninkové náhledy a informace, které se na nich zobrazují, závisí na zvoleném sportu a na všech úpravách, které jste ve zvoleném sportovním profilu provedli.

Pomocí webové služby a aplikace Polar Flow můžete na hodinkách přidávat sportovní profily a definovat specifická nastavení každého sportovního profilu. Můžete si například pro každý svůj sport vytvořit personalizované tréninkové náhledy a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět. Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).

Tréninkové náhledy mohou obsahovat například tyto informace:



Tepová frekvence a ukazatel pásma tepové frekvence ZonePointer

Vzdálenost

Délka trvání

Tempo/rychlost



Tepová frekvence a ukazatel zóny tepové frekvence ZonePointer

Délka trvání

Kalorie



Sklonoměr

Graf nadmořské výšky a aktuální nadmořská výška (stisknutím OK provedte ruční kalibraci výšky)

Stoupání

Klesání



Délka aktuálního segmentu (po rovině, do kopce nebo z kopce)

Stoupání/klesání

Rychlost/tempo

Počet úseků do kopce / z kopce

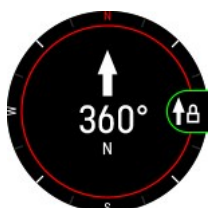


Vaše aktuální poloha a záchytné body na mapě

Hlavní světové strany

Měřítko mapy

Další informace najdete v části [Mapy offline](#).



Azimut

Hlavní světové strany



Graf tepové frekvence a aktuální tepová frekvence

Průměrná tepová frekvence

Maximální tepová frekvence



Graf silového výkonu a aktuální silový výkon

Průměrný silový výkon

Maximální výkon



Aktuální čas

Délka trvání



Ovládání hudby

Další informace najdete v části [Ovládání hudby](#).

## Displej je stále zapnutý

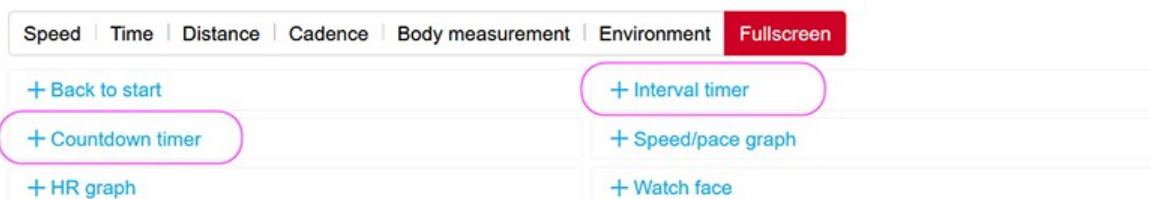
Nastavení **Displej je stále zapnutý** najdete v rychlé nabídce během pozastaveného tréninku. Při volbě Stále zapnuto bude displej svítit po celou dobu tréninku. Upozorňujeme, že při nastavení Stále zapnuto se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením a může také ovlivnit životnost displeje.

1. Stisknutím tlačítka ZPĚT pozastavte trénink a poté vyberte **Nastavení** a otevřete [Rychlou nabídku](#).
2. Vyberte volbu **Displej je stále zapnutý** a zvolte **Vypnuto**, **Pouze pro tento trénink** nebo **Pro tento sport**.

Pokud zvolíte **Pouze pro tento trénink**, po ukončení tréninku se nastavení vrátí zpět na **Vypnuto**. Pokud zvolíte **Pro tento sport**, nastavení se uplatní i při budoucích trénincích s tímto sportem.

## Nastavení časovačů

Než budete moci používat časovače při tréninku, musíte přidat časovače do svého tréninkového náhledu. To můžete provést buď zapnutím zobrazení časovače pro svůj aktuální trénink z [Rychlé nabídky](#), nebo přidáním časovačů do tréninkových náhledů sportovního profilu v nastaveních sportovního profilu ve webové službě Flow a synchronizací nastavení se svými hodinkami.



Další informace najdete v části [Sportovní profily ve Flow](#).

## Intervalový časovač



Pokud zapnete zobrazení časovače pro svůj trénink z [Rychlé nabídky](#), časovač se spustí, když zahájíte trénink. Podle pokynů níže můžete časovač zastavit a spustit nový.

Pokud jste přidali časovač do tréninkových náhledů sportovního profilu, který používáte, můžete časovač spustit následujícím způsobem:

1. Přejděte do náhledu **Intervalového časovače** a stiskněte OK. Vyberte možnost **Start**, chcete-li použít dříve nastavený časovač, nebo si vytvořte nový časovač v nabídce **Nastavit intervalový časovač**:
2. Vyberte možnost **V závislosti na čase** nebo **V závislosti na vzdálenosti**: **V závislosti na čase**: Nastavte na časovači minuty a sekundy a stiskněte tlačítko OK. **V závislosti na vzdálenosti**: Nastavte na časovači vzdálenost a stiskněte tlačítko OK.
3. Zobrazí se text **Nastavit další časovač?**. Chcete-li nastavit další časovač, stiskněte tlačítko OK.
4. Poté vyberte možnost **Start** pro spuštění intervalového časovače. Na konci každého intervalu vás hodinky upozorní zvukem a vibrací.

Pro zastavení časovače stiskněte tlačítko OK a vyberte možnost **Zastavit časovač**.

## Odpočítávací časovač



Pokud zapnete zobrazení časovače pro svůj trénink z [Rychlé nabídky](#), časovač se spustí, když zahájíte trénink. Podle pokynů níže můžete časovač zastavit a spustit nový.

Pokud jste přidali časovač do tréninkových náhledů sportovního profilu, který používáte, spusťte časovač následujícím způsobem:

1. Přejděte do náhledu **Odpočítávacího časovače** a stiskněte OK.
2. Možností **Start** použijte dříve nastavený časovač, nebo použijte možnost **Nastavit odpočítávací časovač** k nastavení nového odpočítávaného času. Po dokončení vyberte možnost **Start** pro spuštění odpočítávacího časovače.
3. Po skončení odpočítávání vás hodinky upozorní zvukem a vibrací. Pokud chcete odpočítávací časovač spustit znovu, stiskněte tlačítko OK a vyberte možnost **Start**.

Pro zastavení časovače stiskněte OK a vyberte možnost **Zastavit časovač**.

## Uzamčení zóny tepové frekvence, rychlosti nebo silového výkonu

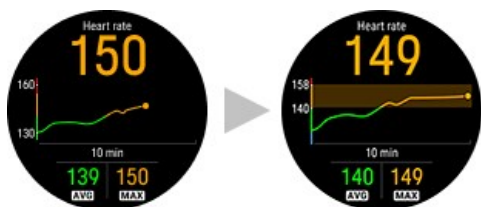
Funkce ZoneLock umožňuje uzamknout zónu, ve které se právě nacházíte, na základě tepové frekvence, rychlosti/tempa nebo silového výkonu, abyste v této zóně mohli strávit celý trénink a nemuseli sledovat hodinky. Jestliže se během tréninku dostanete mimo uzamčenou zónu, hodinky vás upozorní zvukem a vibrací.

Funkci ZoneLock pro zóny tepové frekvence, rychlosti/tempa a silovou zónu je nutné zapnout jednotlivě pro každý sportovní profil. Můžete ji zapnout v nastavení sportovního profilu ve webové službě Flow pod položkou Tepová frekvence, Rychlost/tempo nebo Silový výkon.

Aby mohla funkce ZoneLock uzamknout vaši zónu rychlosti/tempa nebo silovou zónu, do tréninkových náhledů daného sportovního profilu budete muset přidat také celoobrazovkové zobrazení **grafu rychlosti/tempa** nebo **grafu silového výkonu**.

## Uzamčení zóny tepové frekvence

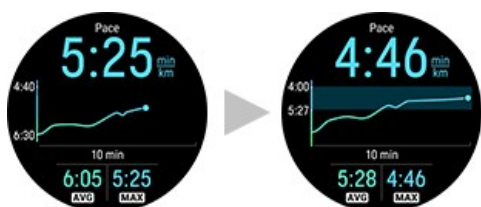
Chcete-li uzamknout zónu tepové frekvence, ve které se právě nacházíte, **stiskněte a podržte tlačítko OK** v celoobrazovkovém zobrazení **grafu TF** nebo v jakémkoli ze zobrazení, která lze upravovat v aplikaci Flow.



Chcete-li odemknout zónu, znovu stiskněte a podržte tlačítko OK.

## Uzamčení zóny rychlosti/tempa

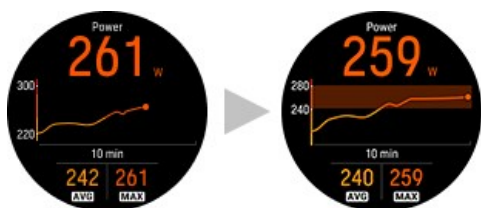
Chcete-li uzamknout zónu rychlosti/tempa, ve které se právě nacházíte, **stiskněte a podržte tlačítko OK** v celoobrazovkovém zobrazení **grafu rychlosti/tempa**.



Chcete-li odemknout zónu, znovu stiskněte a podržte tlačítko OK.

## Uzamčení silové zóny

Chcete-li uzamknout silovou zónu, ve které se právě nacházíte, **stiskněte a podržte tlačítko OK** v celoobrazovkovém zobrazení **grafu silového výkonu**.

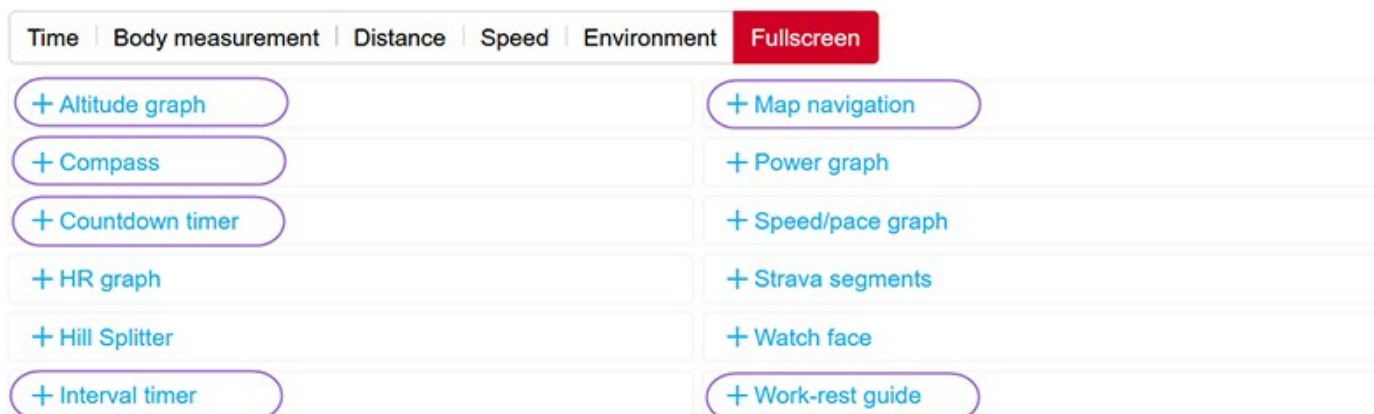


Chcete-li odemknout zónu, znovu stiskněte a podržte tlačítko OK.

## Označit úsek

Úseky lze označovat ručně i automaticky.

Chcete-li během tréninku ručně označit úsek, stiskněte tlačítko OK nebo silně pleskněte na displej více prsty. Funkci **plesknutí** můžete zapnout v nastavení sportovních profilů aplikace nebo webové služby Polar Flow. Pamatujte, že v následujících náhledech na celou obrazovku se tlačítko OK používá pro jinou funkci. V náhledech můžete úsek označit ručně poklepáním na displej.



Automatický záznam úseku lze provádět na základě vzdálenosti, délky trvání nebo polohy. Funkci automatický záznam úseku můžete zapnout v nastavení sportovních profilů aplikace nebo webové služby Polar Flow. Jestliže si zvolíte **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jeden absolvovaný úsek. Pokud zvolíte **Trvání úseku**, nastavte časový úsek, který představuje jeden absolvovaný úsek. Pokud zvolíte **Na základě místa**, záznam úseku se spustí pokaždé, když dorazíte na místo zahájení tréninku.

## Přepnutí sportu při tréninku s více sporty

Stisknutím tlačítka ZPĚT přejdete do přechodového režimu. Zvolte možnost **Změnit sport** a poté vyberte další sport. Stiskněte tlačítko OK (zobrazí se doba přechodu) a pokračujte v tréninku.

## Trénink s cílem

Jestliže jste si ve webové službě Flow vytvořili **rychlý tréninkový cíl** založený na délce, vzdálenosti nebo na množství spálených kalorií a uložili si ho do hodinek, bude výchozím prvním tréninkovým náhledem tento náhled:



Pokud jste vytvořili cíl na základě délky trvání nebo vzdálenosti, uvidíte, kolik vám ještě zbývá k jeho dosažení.

NEBO

Pokud jste vytvořili cíl na základě kalorií, uvidíte, kolik kalorií ještě musíte spálit, abyste jej dosáhli.

Jestliže jste si v aplikaci Polar Flow vytvořili **fázový tréninkový cíl** a uložili si ho do hodinek, bude výchozím prvním tréninkovým náhledem tento náhled:



- V závislosti na zvolené intenzitě se zobrazí tepová frekvence nebo rychlost/tempo a dolní a horní limit tepové frekvence nebo rychlosti/tempa aktuální tréninkové fáze.
- Název fáze a číslo fáze / celkový počet fází
- Délka trvání / vzdálenost, kterou jste zatím překonali
- Nastavená délka trvání / vzdálenost aktuální fáze



Funkce [Hlasové pokyny](#) pomáhá soustředit se na tréninkový cíl tím, že během tréninkových fází poskytuje pokyny přímo do sluchátek.



Bližší informace o vytváření tréninkových cílů naleznete v části [Plánování tréninku](#).

## Změna fáze při fázovém tréninku

Pokud jste si při vytváření fázovaného cíle zvolili **ruční změnu fáze**, stiskněte OK, jakmile dokončíte fázi a budete chtít pokračovat další fází.

Pokud jste zvolili **automatickou změnu fáze**, fáze se změní automaticky, jakmile jednu fázi dokončíte. Na změnu fáze vás hodinky upozorní zvukem a vibrací.



Upozorňujeme, že pokud nastavíte velmi krátké fáze (méně než 10 sekund), hodinky po dokončení fáze nevibrují.

## Zobrazení informací o tréninkovém cíli

Chcete-li během tréninku zobrazit informace o tréninkovém cíli, v náhledu tréninkového cíle stiskněte a podržte tlačítko OK.

## Oznámení

Pokud trénujete mimo plánovanou zónu tepové frekvence nebo rychlosti/tempa, hodinky vás upozorní zvukem a vibrací.

## Pozastavení/ukončení tréninku

Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT.



V režimu pozastavení

- stiskněte tlačítko OK, chcete-li v tréninku pokračovat.
- zvolte možnost **Nastavení** a otevřete [Rychlou nabídku](#).



- podržte tlačítko ZPĚT, chcete-li trénink ukončit. Ihned po ukončení tréninku se na hodinkách zobrazí jeho přehled.



Jestliže trénink ukončíte po jeho pozastavení, čas, po který byl přerušen, nebude započítán do celkové doby tréninku.

## Tréninkový přehled

### Po tréninku

Souhrnná data z tréninku může v hodinkách zobrazit okamžitě po jeho skončení. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow můžete získat podrobnější a grafickou analýzu.

Informace zobrazené v tréninkovém přehledu závisí na zvoleném sportovním profilu a získaných datech. Tréninkový přehled může obsahovat například tyto informace:



Čas a datum zahájení

Délka trvání tréninku



Tepová frekvence

Průměrná a maximální tepová frekvence při tréninku

Kardio zátěž z tréninku



### Zóny tepové frekvence

Doba strávená při tréninku v jednotlivých zónách tepové frekvence



### Spotřebovaná energie

Množství energie spotřebované při tréninku

Cukry

Bílkoviny

Tuky

Další informace viz [Zdroje energie](#)



### Tempo/rychlost

Průměrné a maximální tempo/rychlost při tréninku

Running Index: Úroveň běžeckého výkonu a její číselná hodnota Více informací najdete v kapitole [Running Index](#).



### Zóny rychlosti

Délka tréninku v jednotlivých zónách rychlosti



### Kadence

Vaše průměrná a maximální kadence při tréninku



Kadence běhu se měří pomocí zabudovaného akcelerometru na základě pohybů zápěstí. Kadence jízdy na kole se zobrazí, pokud používáte snímač Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart.





Ujetá vzdálenost během tréninku



### Nadmořská výška

Maximální nadmořská výška při tréninku

Celkové stoupání v metrech/stopách při tréninku

Celkové klesání v metrech/stopách při tréninku

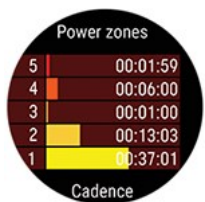


### Silový výkon

Průměrný silový výkon

Maximální silový výkon

Svalová zátěž



### Silové zóny

Délka tréninku v jednotlivých zónách silového výkonu



Běžecský výkon se měří ze zápěstí, pokud je nastaven sportovní profil běžecského typu a je dostupný systém GPS. Cyklistický výkon se zobrazuje, pokud je nastaven sportovní profil cyklistického typu a používáte externí cyklistický snímač silového výkonu.



### Hill Splitter

Celkový počet stoupání a klesání

Celková délka stoupání a klesání

Stisknutím tlačítka OK zobrazíte podrobnosti o stoupání a klesání na kopec.

Další informace viz [Hill Splitter](#)



## Úseky/Automatické záznamy úseků

Počet úseků, váš nejlepší úsek a délka trvání úseků.

Stisknutím tlačítka OK můžete přecházet mezi následujícími podrobnými informacemi:

- Délka trvání každého úseku (nejlepší úsek je zvýrazněn žlutě)
- Vzdálenost každého úseku
- Průměrná a maximální tepová frekvence každého úseku v barvě zóny tepové frekvence
- Průměrná rychlost/tempo v každém úseku



## Shrnutí multisportovního tréninku

Shrnutí multisportovního tréninku zahrnuje celkový přehled tréninku i přehled jednotlivých sportů, včetně délky trvání a překonané vzdálenosti v daném sportu.

Chcete-li si tréninkové přehledy prohlédnout na hodinkách později:



Potažením ciferníku doleva nebo doprava přejděte na náhled **Týdenní přehled** a klepněte na displej. Potahováním nahoru nebo dolů přejděte na požadovaný trénink a potom klepnutím na tento trénink otevřete přehled. V hodinkách můžete mít uloženo maximálně 20 tréninkových přehledů.

## Tréninková data v aplikaci Polar Flow

Hodinky se s aplikací Polar Flow synchronizují automaticky po skončení tréninku, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Tréninková data můžete mezi hodinkami a aplikací Flow synchronizovat také ručně tak, že na hodinkách stisknete a podržíte tlačítko ZPĚT, když jste přihlášení k aplikaci Flow a máte telefon v dosahu Bluetooth. V aplikaci

můžete po každém tréninku rychle vyhodnotit svá tréninková data. Aplikace vám poskytuje stručný přehled tréninkových dat.

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

## **Tréninková data ve webové službě Polar Flow**

Analyzujte každý detail tréninku a zjistěte více o svém výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

Další informace viz [Webová služba Polar Flow](#).

# Funkce

## Smart Coaching

Ať už hledáte rovnováhu mezi tréninkem a regenerací, provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické kondice, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, funkce Smart Coaching (Chytré koučování) 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.

Hodinky mají následující funkce Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [Recovery Pro](#)
- [Ortostatický test](#)
- [Test chůze](#)
- [Test regenerace nohou](#)
- [Cyklistický výkonnostní test](#)
- [Test běžecké výkonnosti](#)
- [Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí](#)
- [Měření regenerace Nightly Recharge™](#)
- [Sledování spánku Sleep Plus Stages™](#)
- [Průvodce bdělostí a připraveností SleepWise™](#)
- [Noční teplota pokožky](#)
- [Průvodce tréninkem FitSpark™ pro každý den](#)
- [Optimalizace odpočinku vychází z tepové frekvence](#)
- [Řízené dechové cvičení Serene™](#)
- [FuelWise™](#)
- [Měření běžeckého výkonu na zápěstí](#)
- [Běžecký program Polar](#)
- [Running Index](#)
- [Chytré kalorie](#)
- [Přínos tréninku](#)
- [Souvislé sledování tepové frekvence](#)
- [Nepřetržitě sledování aktivity](#)
- [Průvodce aktivitou](#)
- [Přínos aktivity](#)

## Training Load Pro

Nová funkce Training Load Pro™ měří, do jaké míry tréninky zatěžují vaše tělo, a pomáhá vám pochopit, jak to přispívá k vaší výkonnosti. Training Load Pro měří zátěž, jaké je při tréninku vystaven kardiovaskulární systém (**Kardio zátěž**), a bere v úvahu také pocit, jaký z tréninku máte (**Subjektivní zátěž**). Training Load Pro zjistí též hodnotu tréninkové zátěže muskuloskeletálního systému (**Svalová zátěž**). Pokud víte, jak unavené jsou různé části těla, můžete trénink optimalizovat tak, abyste v pravou chvíli procvičovali správný systém.

## Kardio zátěž

Kardio zátěž vychází z metody TRIMP (training impulse calculation), obecně uznávané a vědecky prokázané metody kvantifikace tréninkové zátěže. Kardio zátěž informuje o tom, do jaké míry trénink zatížil váš kardiovaskulární systém. Čím vyšší hodnota kardio zátěže je, tím namáhavější byl trénink pro kardiovaskulární systém. Kardio zátěž se vypočítává po každém tréninku na základě údajů o tepové frekvenci a délce tréninku.

## Subjektivní zátěž

Jedním z praktických způsobů, jak odhadnout tréninková zátěž pro jakýkoliv sport, jsou subjektivní pocity. Hodnota **subjektivní zátěže** závisí na subjektivním vnímání náročnosti a délky tréninku. K jejímu vyjádření se využívá vědecky uznávaná metoda **RPE (Rate of Perceived Exertion)**, která kvantifikuje subjektivní tréninkovou zátěž. Tato metoda je praktická zejména u sportů, u nichž lze tréninkovou zátěž měřit na základě tepové frekvence jen v omezené míře, například u silového tréninku.



Ohodnoťte trénink v mobilní aplikaci Polar Flow, a získáte tak **subjektivní zátěž** pro daný trénink. Můžete vybírat ze škály 1-10, kde 1 znamená „velmi, velmi snadný“ a 10 znamená „maximální úsilí“.

## Svalová zátěž

Svalová zátěž udává, do jaké míry byly během tréninku namáhány svaly. Svalová zátěž pomáhá kvantifikovat tréninkovou zátěž při intenzivních trénincích, jako např. u krátkých intervalů, sprintů, horských tréninků, kdy srdce nemá dostatek času na to, aby změnám intenzity přizpůsobilo tepovou frekvenci.

Svalová zátěž znázorňuje množství vydávané mechanické energie (kJ) při běžeckém nebo cyklistickém tréninku. Jedná se o energetický výdej, nikoliv o množství energie, které jste na daný výkon spotřebovali. Obecně platí, že čím máte lepší fyzickou zdatnost, tím by měl být rozdíl mezi výdejem a spotřebou energie menší. Svalová zátěž se vypočítává na základě silového výkonu a jeho trvání. Při běhu se započítává také tělesná hmotnost.

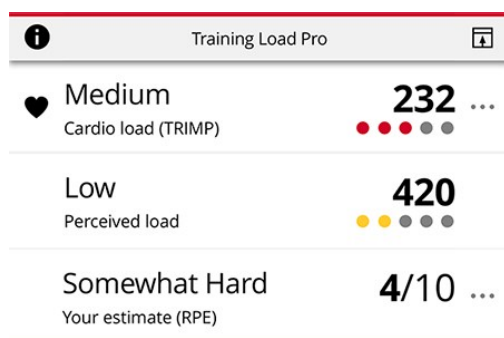
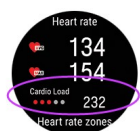


Svalová zátěž se vypočítává z údajů o silovém výkonu, takže získáte hodnotu svalové zátěže pro své běžecké tréninky. Pro cyklistické tréninky potřebujete k získání této hodnoty samostatný [cyklistický snímač silového výkonu](#).

## Tréninková zátěž z jednoho tréninku


Tréninková zátěž z jednoho tréninku se zobrazí v přehledu tréninku na hodinkách, v aplikaci Flow a ve webové službě Flow.

Každá změřená zátěž se započítává do celkové tréninkové zátěže. Čím vyšší zátěž, tím větší námaha pro tělo. Kromě toho si můžete prohlédnout náročnost tréninkové zátěže v porovnání s tréninkovým průměrem za uplynulých 90 dní s bodovým hodnocením a slovním popisem.



Bodové hodnocení a slovní popis se přizpůsobují vašim pokrokům: čím lépe trénujete, tím vyšší zátěž dokážete tolerovat. Se zlepšující se fyzickou zdatností a tolerancí může tréninková zátěž, která byla před několika měsíci hodnocena třemi body (střední), časem získat pouze dva body (nízká). Tato adaptivní škála odráží skutečnost, že stejný typ tréninku může mít na vaše tělo odlišný vliv v závislosti na vašem aktuálním stavu.

 **Velmi vysoká**

 **Vysoká**

 **Střední**

 **Nízká**

 **Velmi nízká**

## Námaha a tolerance

Kromě kardio zátěže z jednotlivých tréninků měří nová funkce Training Load Pro také krátkodobou kardio zátěž (námahu) a dlouhodobou kardio zátěž (toleranci).

**Námaha** udává, jaké úsilí jste tréninku v poslední době věnovali. Hodnota znázorňuje průměrnou denní zátěž za uplynulých 7 dní.

**Tolerance** vyjadřuje, do jaké míry jste připraveni na zátěž kardio tréninku. Hodnota znázorňuje průměrnou denní zátěž za uplynulých 28 dní. Chcete-li zvýšit svou toleranci kardio tréninku, musíte tréninkovou zátěž dlouhodobě pozvolna zvyšovat.

## Stav kardio zátěže

Stav kardio zátěže vyjadřuje vztah mezi **námahou** a **tolerancí**. Ukazuje, zda je vaše kardio zátěž nedostatečná, udržovací, produktivní či nadměrná. Stav kardio zátěže pomáhá s hodnocením vlivu tréninku na tělo a na rozvoj vaší fyzické kondice. Víte-li, jak vaše dosavadní tréninky ovlivňují současnou výkonnost, můžete kontrolovat celkový objem tréninkových dávek a optimalizovat čas tréninků různé intenzity. Pokud vidíte, jak se po tréninku mění váš tréninkový stav, lépe pochopíte, jakou zátěž samotný trénink představoval.

### Stav kardio zátěže na hodinkách

Chcete-li zobrazit náhled **Stav kardio zátěže**, potáhněte ciferníkem doleva či doprava.



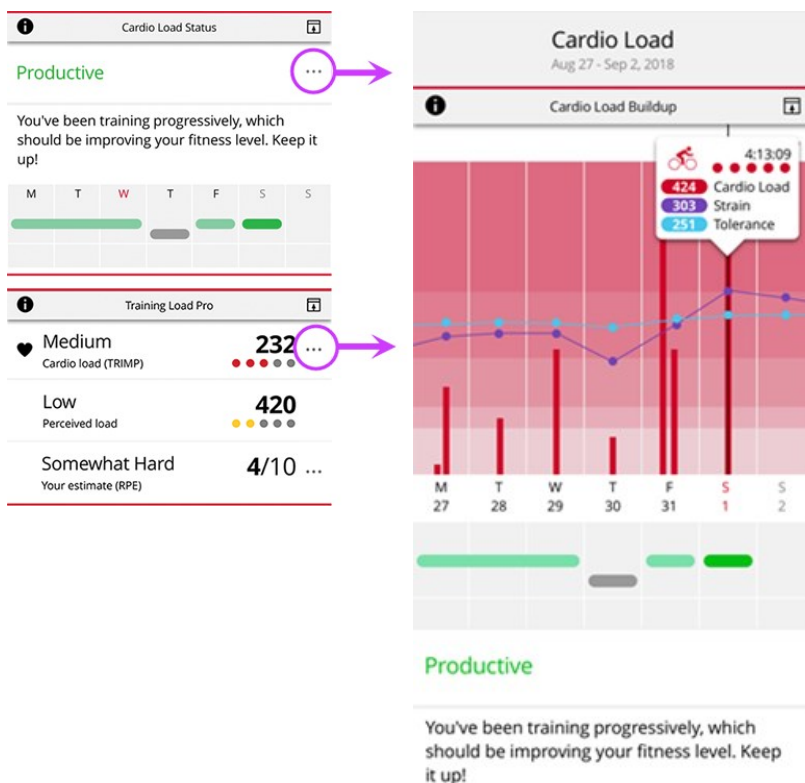
1. Graf stavu kardio zátěže
2. **Stav kardio zátěže** a číselná hodnota stavu kardio zátěže (= námaha dělená tolerancí).

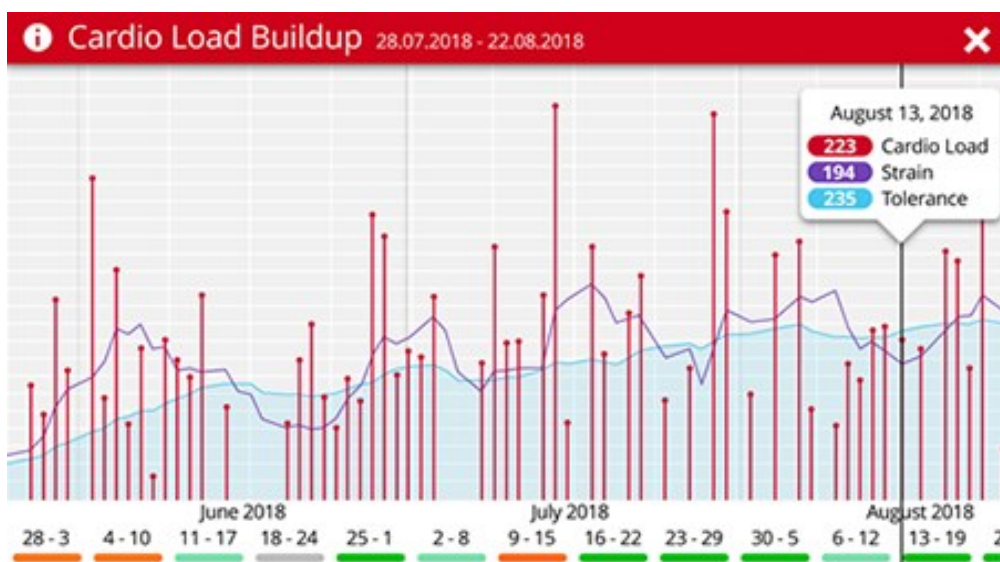
- **Nadměrná** (zátěž je o mnoho vyšší než obvykle):
- **Produktivní** (zátěž se pozvolna zvyšuje)
- **Udržovací** (zátěž je o něco nižší než obvykle)
- **Nedostatečná / Regenerační** (Zátěž je nižší než obvykle)

3. **Námaha a tolerance**
4. Slovní popis stavu kardio zátěže

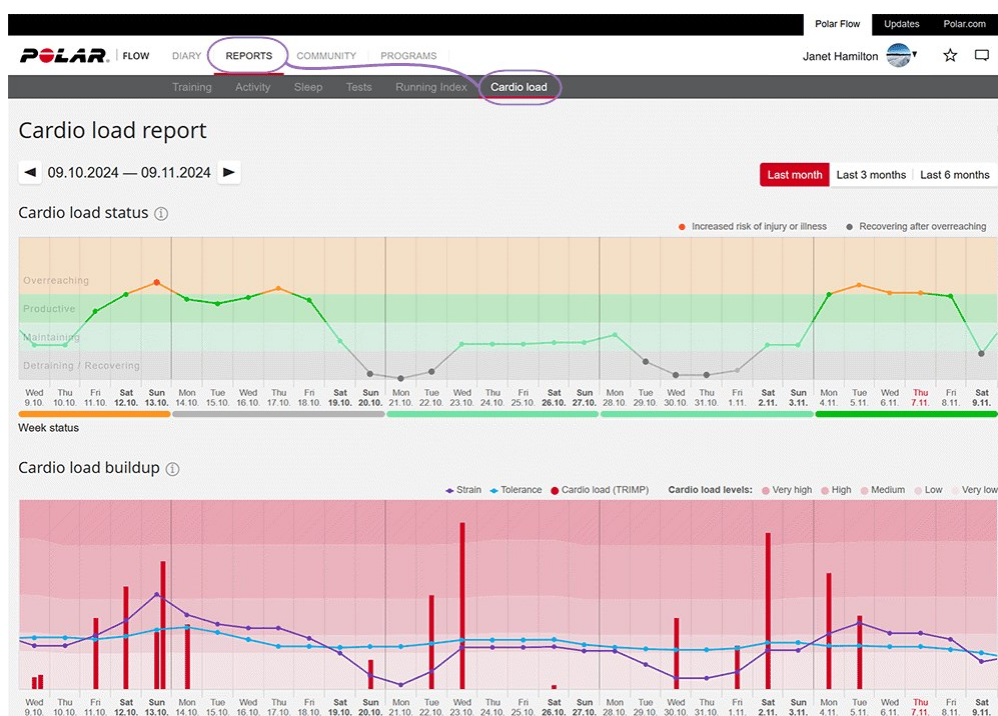
## Dlouhodobá analýza v aplikaci a webové službě Flow

V aplikaci a webové službě Polar Flow můžete sledovat vývoj kardio zátěže a změny kardio zátěže za uplynulé týdny či měsíce. Chcete-li v aplikaci Polar Flow zobrazit vývoj kardio zátěže, klepněte na ikonu se třemi tečkami v tréninkovém přehledu (modul Training Load Pro).





Chcete-li zobrazit stav kardio zátěže nebo vývoj kardio zátěže ve webové službě Flow, přejděte na **Zprávy > Kardio zátěž**.



### Stav kardio zátěže


- Nadměrná (zátěž je o mnoho vyšší než obvykle):
- Produktivní (zátěž se pozvolna zvyšuje)
- Udržovací (zátěž je o něco nižší než obvykle)
- Nedostatečná / Regenerační (Zátěž je nižší než obvykle)


Červené sloupce představují kardio zátěž při trénincích. Čím je sloupec vyšší, tím náročnější byl trénink pro kardio systém.

Barvy na pozadí znázorňují, jaká byla náročnost tréninku v porovnání s tréninkovým průměrem za uplynulých 90 dní, vyjádřeno bodovým hodnocením od jedné do pěti a slovním popisem (velmi nízká, nízká, střední, vysoká,



velmi vysoká).

 **Námaha** ukazuje, jaké úsilí jste tréninku v poslední době věnovali. Tato hodnota znázorňuje průměrnou denní kardio zátěž za uplynulých 7 dní.

 **Tolerance** vyjadřuje, do jaké míry jste připraveni na zátěž kardio tréninku. Tato hodnota znázorňuje průměrnou denní kardio zátěž za uplynulých 28 dní. Chcete-li zvýšit toleranci vůči kardio tréninku, tréninkovou zátěž dlouhodobě pozvolna zvyšujte.

Více informací o funkci Polar Training Load Pro naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## Recovery Pro

Recovery Pro je unikátní řešení pro sledování regenerace, které vás informuje o tom, zda je váš kardio systém zregenerovaný a připravený na kardio trénink. Kromě toho na základě krátkodobé i dlouhodobé rovnováhy mezi tréninkem a regenerací nabízí zpětnou vazbu k regeneraci a doporučení k tréninkům.

Recovery Pro spolupracuje s aplikací [Training Load Pro](#), která poskytuje holistický pohled na zátěž různých tělesných systémů při trénincích. Recovery Pro vás informuje o tom, jak se vaše tělo s touto námahou vyrovnává a jak ovlivňuje vaši denní připravenost na kardio trénink a krátkodobou i dlouhodobou regeneraci.

### Regenerace a připravenost na kardio trénink

Míra regenerace vašeho kardio systému, která ovlivňuje vaši připravenost na kardio trénink, se měří pomocí ortostatického testu. Naměřené hodnoty variability tepové frekvence se porovnávají s vašimi osobními výchozími hodnotami a sledují se veškeré odchylky od průměrného rozpětí.

### Rovnováha mezi regenerací a tréninkem

Recovery Pro s využitím naměřených a subjektivních údajů o dlouhodobé regeneraci a dlouhodobé tréninkové zátěži (Kardio zátěž) sleduje rovnováhu mezi tréninkem a regenerací. Kromě faktorů ovlivňujících regeneraci, které souvisí s tréninkem, bere Recovery Pro v úvahu také další faktory, jako např. nekvalitní spánek a duševní stres, stejně jako odpovědi na otázky k subjektivnímu pocitu z regenerace ohledně bolesti svalů, pocitu únavy a kvality spánku.

### Zpětná vazba k regeneraci a doporučení pro denní trénink

Recovery Pro nabízí zpětnou vazbu pro aktuální regeneraci kardio systému i pro dlouhodobý trénink a rovnováhu mezi regenerací a tréninkem. Vaše osobní doporučení pro denní trénink zohledňují oba tyto faktory. Funkce Recovery Pro bere v úvahu hodnoty variability tepové frekvence z ortostatického testu a odpovědi na otázky týkající se regenerace z hlediska vašich individuálních výchozích hodnot i normálního rozpětí a také Stav kardio zátěže z tréninků.

## Začínáme s Recovery Pro

Začnete-li používat funkci Recovery Pro, musíte nejprve určitou dobu shromažďovat data, abyste získali individuální výchozí hodnoty a typické rozpětí. Teprve potom bude možné získat přesnou zpětnou vazbu k regeneraci. Zpětná vazba k regeneraci je dostupná, pokud:

- je dostupný Stav kardio zátěže (během posledních tří dnů jste absolvovali tréninky se snímačem tepové frekvence)
- jste za posledních sedm dní provedli nejméně tři ortostatické testy
- jste za posledních sedm dní třikrát odpověděli na otázky týkající se subjektivního pocitu z regenerace

### 1. Zapnutí funkce Recovery Pro

Funkce Recovery Pro se spustí, jakmile zapnete zpětnou vazbu k regeneraci. To se provádí na hodinkách. Přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Sledování regenerace > Recovery Pro** a vyberte **zapnuto**. Funkce Recovery Pro a nastavení sledování regenerace jsou dostupné pouze v telefonu. Ve webové službě ani v aplikaci Flow se nezobrazují.

## 2. Naplánujte si ortostatický test nejméně na tři rána týdně

Pokud je funkce Recovery Pro zapnutá, hodinky vás požádají o naplánování ortostatického testu na nejméně tři rána týdně (např. pondělky, čtvrtky a soboty). Chcete-li získat co nejpřesnější informace o regeneraci, doporučujeme provádět ortostatický test každé ráno, pokud je to možné. Takto kromě denní zpětné vazby k regeneraci získáte každý den také informace o regeneraci kardio systému.

## 3. Ve vybrané dny ráno provádějte ortostatický test

Ortostatický test měří tepovou frekvenci a variabilitu tepové frekvence (HRV). Variabilita tepové frekvence reaguje na nadměrnou tréninkovou zátěž i na stres, který s tréninkem nesouvisí. Ovlivňují ji stresové faktory, jako např. mentální stres, spánek, latentní onemocnění a změny prostředí (teplota, nadmořská výška). Funkce Recovery Pro porovnává hodnoty variability klidové tepové frekvence (RMSSD klidová) a variability tepové frekvence vestoje (RMSSD vestoje) naměřené při testu s vaším individuálním normálním rozpětím. Pokud se hodnoty variability tepové frekvence odchylují od vašeho normálního rozpětí, může to znamenat, že vaší úplné regeneraci něco brání.

Vaše normální rozpětí se vypočítá z vašeho individuálního průměru a standardní odchylky výsledků testů absolvovaných za uplynulé čtyři týdny. Pokud jste v tomto období provedli test více než čtyřikrát, standardní odchylka se vypočítává na základě vašich osobních hodnot. Pokud jste za uplynulé čtyři týdny provedli test méně než čtyřikrát, standardní odchylka se vypočte na základě norem populace. Během čtyř týdnů musíte mít výsledky alespoň z jednoho testu.

Čím častěji test absolvujete, tím přesnější budou výsledky. Aby vaše výsledky byly co nejspolehlivější, musíte test provést vždy za podobných podmínek - ortostatický test doporučujeme provádět ráno před snídaní.

Večer před naplánovaným testem vám hodinky test připomenou. Ve vybrané dny ráno vás hodinky na test znovu upozorní. Chcete-li zobrazit upozornění, jako např. připomenutí ortostatického testu, v časovém režimu potáhněte prstem po displeji od spodního okraje nahoru. Test lze spustit přímo z připomenutí. Podrobné informace o provedení ortostatického testu naleznete [zde](#).

## 4. Denně odpovídejte na otázky týkající se regenerace

Hodinky vám každý den položí otázky týkající se regenerace bez ohledu na to, zda máte právě na tento den naplánovaný ortostatický test, či nikoliv. Chcete-li zobrazit upozornění, včetně otázek týkajících se regenerace, v časovém režimu potáhněte prstem po displeji od spodního okraje nahoru. Ve dnech, na které máte naplánovaný ortostatický test, se otázky týkající se regenerace zobrazí hned po testu. Ideální je, pokud na otázky odpovídáte zhruba 30 minut po probuzení.

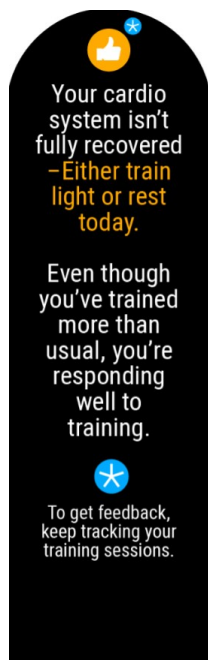
Otázky jsou vybrány tak, aby vám pomohly odhalit faktory ovlivňující vaši regeneraci. Mezi faktory ovlivňující regeneraci patří nadměrná únava svalů, mentální stres či nekvalitní spánek. Otázky týkající se regenerace jsou následující:

- **Bolí vás svaly víc než obvykle? Ne, Trochu ano, Mnohem více**
- **Jste unavenější než obvykle? Ne, Trochu ano, Mnohem více**
- **Jak se vám spalo? Velmi dobře, Dobře, OK, Špatně, Velmi špatně.**

## Zobrazení zpětné vazby k regeneraci

Zpětná vazba k regeneraci se zobrazuje na hodinkách. Doporučení pro denní trénink jsou snadno dostupná v zobrazení Stavů kardio zátěže na ciferníku hodinek. Najdete je potažením prstu po displeji doleva/doprava nebo pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ.

1. Chcete-li zobrazit podrobnější informace, stiskněte displej nebo tlačítko OK. Nejprve se zobrazí Stav kardio zátěže (Nedostatečný, Udržovací, Produktivní či Nadměrný) jako součást funkce Training Load Pro. Jakmile nashromáždíte dostatek dat o regeneraci, v tomto zobrazení naleznete doporučení pro trénink.
2. Potažením prstu po displeji nebo pomocí tlačítek přejděte ke Zpětné vazbě k regeneraci. Chcete-li zobrazit podrobnější zpětnou vazbu k regeneraci, klepněte na Více nebo stiskněte tlačítko OK. Zpětnou vazbu vyjadřuje:



Ikona znázorňující vaši dnešní připravenost na kardio trénink, která odpovídá doporučením pro denní trénink, kde naleznete naše rady, jak trénovat. Pokud hrozí zvýšené riziko úrazu nebo nemoci, místo ikony s tréninkovým doporučením se zobrazí ikona zvýšeného nebezpečí úrazu či nemoci. Stručná rada pro trénink může být následující:

V denní zpětné vazbě je uvedeno, že váš kardio systém je či není\* zregenerován. Poté následuje doporučení pro denní trénink sestavené na základě výsledku ortostatického testu. Následně se zobrazí odpovědi na otázky týkající se regenerace, pokud jste je uvedli, a historie uvedených údajů společně s tréninkovými daty (Kardio zátěž) za delší časové období. Doporučení může obsahovat varování před zvýšeným nebezpečím přetrénování, zranění či onemocnění.

\*Chcete-li zjistit, jestli je váš kardio systém regenerovaný, či nikoliv, musíte v daný den provést ortostatický test.

Zpětná vazba týkající se dlouhodobých tréninkových návyků a regenerace. Tato zpětná vazba může obsahovat informace o tom, jak reagujete na trénink, zda jste trénovali více či méně než obvykle nebo zda vám hrozí nebezpečí zranění či onemocnění, protože jste trénovali více než obvykle. Může vás také upozornit na to, že se příliš přetěžujete jinými aktivitami než tréninkem. Vaše dlouhodobá zpětná vazba je založena na:

- Průměrném hodnocení nálady za uplynulých sedm dní, které se vypočítá na základě dotazů týkajících se regenerace.
- Průměru hodnot variability tepové frekvence za sedm po sobě jdoucích dní, získaných pomocí ortostatického testu, v porovnání s individuálními normálními hodnotami za poslední čtyři týdny.
- Historie tréninků (Stav kardio zátěže)

Odmítnutí odpovědnosti, pokud ještě nemáme dostatek údajů, abychom vám poskytli přesnou zpětnou vazbu. Čím více tuto funkci používáte, tím přesnější zpětnou vazbu k regeneraci získáte.

## Ortostatický test

Ortostatický test je běžně používaný nástroj pro sledování rovnováhy mezi tréninkem a regenerací. Umožňuje sledovat, jak vaše tělo na trénink reaguje. Kromě změn vyvolaných tréninkem existuje řada dalších faktorů, které mohou ovlivnit vaše výsledky ortostatického testu, mimo jiné mentální stres, spánek, latentní onemocnění a změny prostředí (teplota, nadmořská výška).

Test je založen na měření tepové frekvence a variability tepové frekvence. Změny tepové frekvence a variability tepové frekvence odrážejí změny v autonomní regulaci srdce.

## Provedení testu

Test můžete provést buď pomocí spárovaného snímače tepové frekvence Polar, nebo pomocí měření EKG na zápěstí na hodinkách. Test trvá čtyři minuty a aby vaše výsledky byly co nejspolehlivější, musíte jej provést vždy za podobných podmínek - ortostatický test doporučujeme provádět ráno před snídaní. Provádějte test pravidelně, abyste stanovili své individuální výchozí hodnoty. Náhlé odchylky od průměrných hodnot mohou značit nerovnováhu v některé oblasti. Viz pokyny níže:

### Jak provést ortostatický test pomocí měření EKG na zápěstí na hodinkách

- Během testu byste měli být uvolnění a klidní.
- Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- Test doporučujeme provádět pravidelně a ve stejnou denní dobu ráno po probuzení, abyste získali srovnatelné výsledky.

Na hodinkách zvolte **Testy > Ortostatický test > Spustit test**. Hodinky začnou zjišťovat vaši tepovou frekvenci. Jakmile ji naleznou, na displeji se zobrazí pokyn **Lehněte si a uvolněte se**.

- Držte prst klidně na levém tlačítku hodinek (OSVĚTLENÍ). Nemačkejte ho.
- Můžete sedět v uvolněné poloze nebo ležet v posteli. Pozice těla při testu by měla být vždy stejná.
- První část testu trvá dvě minuty. Snažte se nehybat
- Po 2 minutách budete vyzváni, abyste se postavili. Postavte se a zůstaňte stát **další dvě minuty**, dokud hodinky znovu nepípnu. Tím je test hotov.



Když vstáváte, můžete dát prst pryč z tlačítka hodinek. Nezapomeňte ho tam ale zase co nejdříve položit poté, co vstanete.

Test můžete v kterékoliv jeho fázi přerušit stisknutím tlačítka ZPĚT. Zobrazí se text Test zrušen.

### Jak provést ortostatický test pomocí spárovaného snímače tepové frekvence Polar.

Pro ortostatický test potřebujete snímač tepové frekvence Polar H9/H10 (Ize použít i snímač tepové frekvence H6 nebo H7, pokud jej máte).

- Navlhčete hrudní popruh v oblasti elektrod a pás utáhněte těsně kolem hrudníku.
- Během testu byste měli být uvolnění a klidní.
- Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- Test doporučujeme provádět pravidelně a ve stejnou denní dobu ráno po probuzení, abyste získali srovnatelné výsledky.

Na hodinkách zvolte **Testy > Ortostatický test > Spustit test**. Hodinky začnou zjišťovat vaši tepovou frekvenci. Jakmile ji naleznou, na displeji se zobrazí pokyn **Lehněte si a uvolněte se**.

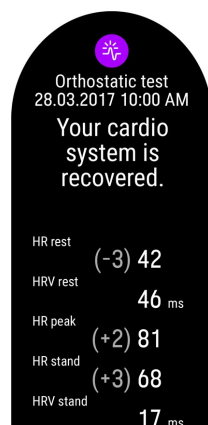
- Můžete sedět v uvolněné poloze nebo ležet v posteli. Pozice těla při testu by měla být vždy stejná.
- První část testu trvá dvě minuty. Snažte se nehýbat
- Po 2 minutách budete vyzváni, abyste se postavili. Postavte se a zůstaňte stát **další dvě minuty**, dokud hodinky znovu nepípnu. Tím je test hotov.

Test můžete v kterékoliv jeho fázi přerušit stisknutím tlačítka ZPĚT. Zobrazí se text Test zrušen.

Jestliže hodinky nedokážou zachytit signál vaší tepové frekvence, zobrazí se Test se nezdařil. V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda jsou elektrody snímače srdeční frekvence navlhčené a zda textilní hrudní popruh dobře přiléhá.

## Výsledky testu

Výsledkem testu je pět různých hodnot tepové frekvence a variability tepové frekvence. Jsou to:



- TF klidová: Průměrná tepová frekvence, pokud ležíte
- Variabilita TF klidová (RMSSD klidová): Variabilita tepové frekvence, pokud ležíte
- TF vrcholová: Nejrychlejší puls poté, co vstanete.
- TF vestoje: Průměrná tepová frekvence, pokud stojíte v klidu.
- Variabilita TF vestoje (RMSSD vestoje): Variabilita tepové frekvence, pokud stojíte v klidu

Výsledek svého posledního testu na hodinkách najdete v nabídce **Testy > Ortostatický test > Poslední výsledky**. Hodinky zobrazují pouze výsledek posledního testu a do programu Recovery Pro se započítává pouze první úspěšný test provedený v tento den. Rozdíly hodnot TF klidová, TF vrcholová a TF vestoje oproti průměru se zobrazují v závorkách vedle posledního výsledku.

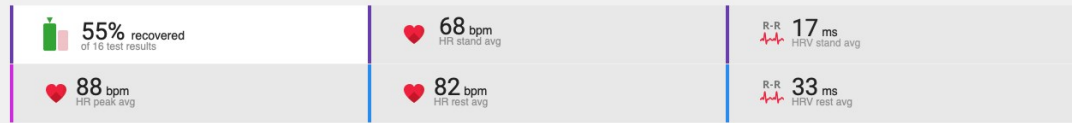
Chcete-li vidět analýzu výsledků svého ortostatického testu, přejděte do webové služby Flow a v diáři si vyberte test, který si chcete detailně prohlédnout. Výsledky testů můžete sledovat také dlouhodobě, abyste odhalili případné odchylky od výchozích hodnot.

## Test report

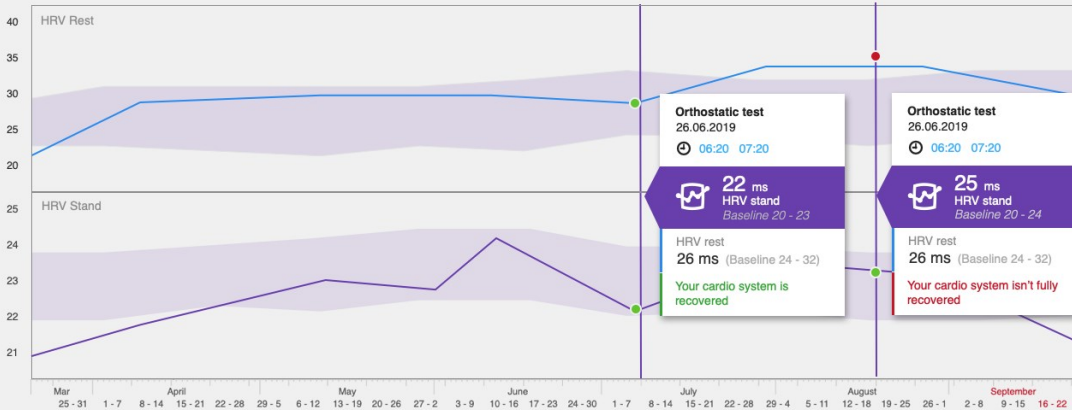
Orthostatic test

15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

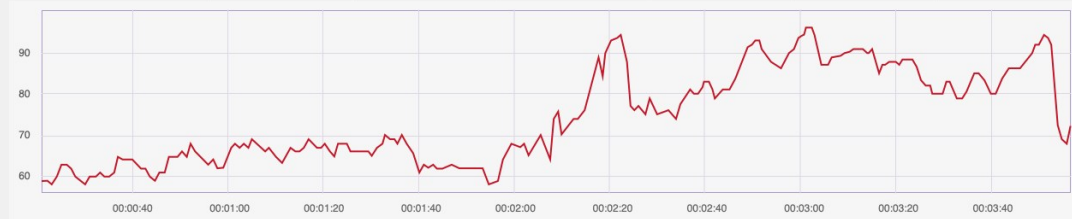
### Orthostatic test



Heart rate **HRV (RMSSD)**



Date	HR Rest	HRV Rest	HR Peak	HR Stand	HRV Stand	Cardio recovery
30.06.2019 klo 08:07	82 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	28 ms	Not recovered
29.06.2019 klo 08:00	86 bpm	23 ms	92 bpm	67 bpm	33 ms	Not recovered
28.06.2019 klo 08:00	86 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	34 ms	Not recovered
27.06.2019 klo 08:00	83 bpm	24 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
26.06.2019	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
klo 7:20 Baseline	76 bpm	19 ms (20 - 28)	89 bpm	69 bpm	26 ms (24 - 32)	Recovered



klo 6:20	74 bpm	22 ms	88 bpm	68 bpm	26 ms	Recovered
25.06.2019 klo 08:00	76 bpm	23 ms	92 bpm	68 bpm	28 ms	Recovered
24.06.2019 klo 08:00	83 bpm	21 ms	88 bpm	67 bpm	27 ms	Not recovered
23.06.2019 klo 08:00	95 bpm	22 ms	92 bpm	67 bpm	21 ms	Not recovered

Pokud jste za uplynulých 28 dní provedli nejméně dva ortostatické testy, zobrazí se na hodinkách po ukončení testu zpětná vazba k regeneraci vašeho kardio systému.

Jakmile za 28denní období provedete nejméně čtyři testy, výsledky ortostatického testu se začnou porovnávat s vaším vlastním normálním rozpětím variability tepové frekvence (RMSSD). Vaše normální rozpětí se vypočítá ze standardní odchylky výsledků testů absolvovaných za uplynulé čtyři týdny. Jelikož jsou hodnoty variability tepové frekvence velmi individuální, výsledky testu se s přibývajícimi měřeními zpřesňují.

## Ortostatický test s Recovery Pro

Ortostatický test je také součástí funkce [Recovery Pro](#) hodinek, která vás informuje o tom, zda je váš kardiovaskulární systém zregenerovaný, či nikoliv. Tato funkce porovnává výsledky ortostatického testu s vašimi výchozími hodnotami, které si časem vytvoříte, a bere v úvahu také subjektivní hodnocení regenerace i dlouhodobou historii tréninků.

## Test chůze

Test chůze je jednoduchý, bezpečný a opakovatelný způsob měření  $VO_{2max}$  a sledování vývoje vaší aerobní kondice. Základem efektivního tréninku je pochopení úrovně aerobní fyzické kondice. Díky tomu je test chůze cenným nástrojem pro všechny, od příležitostných až po pravidelně trénující sportovce. Doporučili jsme provést test při zahájení tréninkového programu a opakovat jej každé tři měsíce. Neexistuje však žádný důvod, proč byste jej nemohli provádět častěji, pokud si to přejete.

Cílem je ujít za patnáct minut co největší vzdálenost, a to rovnoměrným tempem. To znamená rychleji, než je vaše obvyklá, pohodlná rychlost chůze. Během zahřívání se snažte zvýšit tepovou frekvenci nad 65 % a udržujte ji po celou dobu testu rychlou chůzí. Výsledek  $VO_{2max}$  je založen na vzdálenosti, kterou ujdete, tepovou frekvenci během testu a osobních charakteristikách (věk, pohlaví, výška a hmotnost). V zásadě platí, že čím vyšší je rychlost chůze a čím nižší je tepová frekvence, tím lepší je vaše aerobní kondice.

## Provedení testu

Před provedením testu si přečtěte oddíl [Zdraví a trénink](#) v této uživatelské příručce nebo Důležité informace přiložené v obalu hodinek. Test neprovádějte během nemoci nebo pokud máte jakékoli pochybnosti o svém zdraví. Zkontrolujte také, zda jsou aktuální vaše fyzická nastavení - včetně výšky, hmotnosti, věku a také toho, na které ruce nosíte hodinky. Používáme je při výpočtu výsledku. Ke sledování rychlosti se používá GPS (GNSS), proto je třeba test provádět venku.

Test provádějte v rovinném terénu, na trati nebo na silnici v místě s volným výhledem na oblohu, abyste dosáhli optimálního výkonu systému GPS (GNSS). Vyhýbejte se trasám se semaforey nebo jinými možnými překážkami, které by vás mohly donutit zastavit nebo zpomalit. Přesnost GPS (GNSS) mohou ovlivnit také vysoké budovy, tunely, částečně zakryté stadiony a stromy.

Také byste měli dodržet přibližně stejné podmínky před testováním. Výsledky může například zkreslit, pokud jste den před testem měli intenzivní trénink nebo těsně před testem těžké jídlo. Během testu se snažte jít co nejrychleji rovnoměrným tempem. Nesmíte však běžet. Tepovou frekvenci se snažte udržet nad 65 % své maximální tepové frekvence. Horní limit není stanoven. Čím větší vzdálenost ujdete, tím přesnější bude výsledek. Pokud je vaše tepová frekvence příliš nízká, hodinky vás na to upozorní. Budete muset chůzi zrychlit, abyste ji zvýšili.

Test chůze včetně fáze zahřátí a uvolnění trvá přibližně 25 minut. Tvoří ji fáze zahřátí (5 minut), testování (15 minut) a uvolnění (5 minut). Než se podíváte na podrobný rozpis testu s pokyny pro jeho provedení, přečtěte si ještě jednou pokyny na svých hodinkách v nabídce **Testy > Test chůze > Návod**.

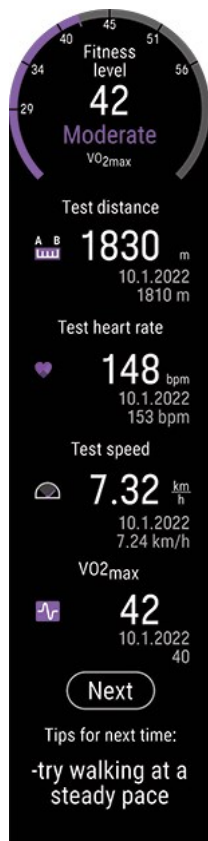
1. Poté přejděte na **Testy > Test chůze > Spustit**. Posunutím dolů se zobrazí přehled testu. Pokud jste připraveni zahájit test, zvolte **Další**.
2. Přečtěte si otázky týkající se vašeho zdraví a potvrďte přechod do předtréninkového režimu.
3. Pro test se používá sportovní profil chůze. V tomto náhledu testu má fialovou barvu. V předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a nezachytí satelitní signál GPS (ikona GPS změní barvu na zelenou).
4. Nejprve dobře zahřejte tělo. Snažte se zvýšit tepovou frekvenci nad 65 % maximální tepové frekvence a udržujte ji po celou dobu testu rychlou chůzí. Postupujte podle pokynů na displeji, dokud zahřívací fázi nedokončíte.
5. Jakmile dosáhnete alespoň 65 % své maximální tepové frekvence nebo se zahříváte alespoň tři minuty, můžete test zahájit. Zvolte **Zahájit test** pro spuštění samotného testu.
6. Během testu se snažte udržet tepovou frekvenci nad 65 % své maximální tepové frekvence.
7. Testovací fáze skončí po 15 minutách. Stisknutím tlačítka OK potvrďte a pokračujte do fáze uvolnění.
8. Uvolněte se pomalou chůzí, což přispěje lepší regeneraci.
9. Po uvolnění se na displeji zobrazí vzdálenost, kterou jste ušli.
10. Jedním stisknutím tlačítka ZPĚT test pozastavíte, po pozastavení jej stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT ukončíte.



Během testu: V horní části displeje se zobrazuje vaše aktuální tepová frekvence a hodnota tepové frekvence, nad kterou se musíte udržet. Ve spodní části displeje se zobrazí uplynulý čas.



## Výsledky testu



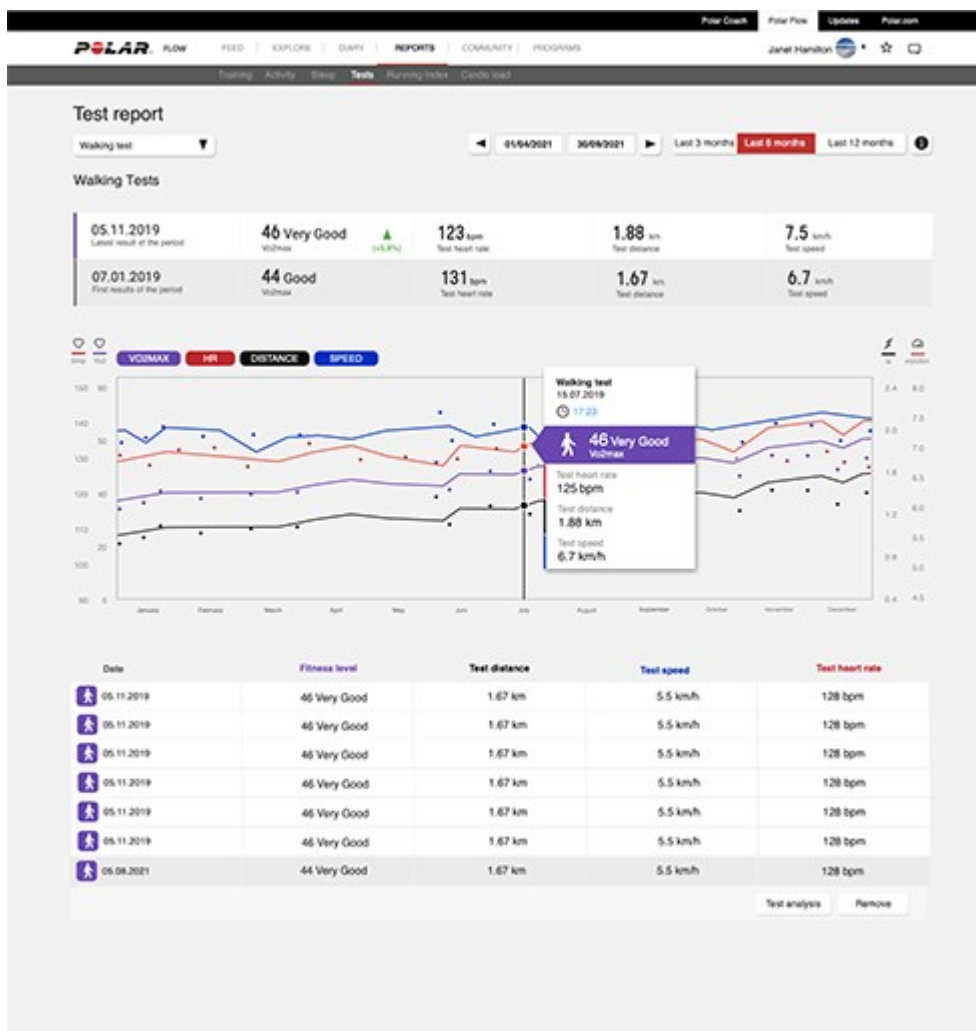
- V přehledu testu se zobrazí vaše  $VO_{2max}$ . Výsledek je také klasifikován na základě pohlaví a věkové skupiny od velmi nízké po elitní.
- Vzdálenost testu (vzdálenost, kterou jste ušli během testu)
- Tepová frekvence testu (vaše průměrná tepová frekvence za posledních 5 minut testu)
- Rychlost/tempo testu (vaše průměrná rychlost/tempo během testu)
- Tipy pro příště (tyto tipy slouží ke zvýšení opakovatelnosti testu a zobrazují se pouze na hodinkách)

Výsledek posledního testu najdete v nabídce **Testy > Test chůze > Poslední výsledek**.

Chcete-li aktualizovat hodnotu  $VO_{2max}$ , musíte výsledky synchronizovat s aplikací Polar Flow. Při otevření aplikace Polar Flow po synchronizaci budete dotázáni, zda ji chcete aktualizovat.

## Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow

Nezapomeňte hodinky synchronizovat s aplikací Polar Flow. Abychom vám pomohli sledovat dlouhodobé pokroky, shromáždili jsme veškerá testovací data na jednom místě ve webové službě Polar Flow. Na stránce Testy jsou uloženy všechny testy, které jste provedli, a můžete tak porovnat jejich výsledky. Snadno tak uvidíte dlouhodobý rozvoj své kondice a změny výkonnosti.



## Test regenerace nohou

Test regenerace nohou vám pomáhá zjistit, do jaké míry se po tréninku zregenerovaly vaše svaly na nohou a jak se rozvíjí vaše výbušná síla. Můžete jej použít, chcete-li vědět, zda jste připraveni na rychlostní a silový trénink. Je to hojně používaný, snadný a bezpečný test, který můžete provádět doma, aniž byste potřebovali jakékoliv vybavení kromě hodinek Polar.

V testu uděláte tři výskoky s protipohybem s krátkou přestávkou mezi jednotlivými skoky. Nejprve krátce podřepněte a hned potom vyskočte svisle vzhůru, co nejvýše dokážete. Tento obousměrný pohyb dává vašim svalům energii podobnou pružině pro maximální výbušnou sílu. Navíc je díky tomu test snáze opakovatelný a méně náchylný k chybám.

Chcete-li dostávat zpětnou vazbu k regeneraci svalů na nohou, musíte si udělat alespoň tři testy regenerace nohou během 28 dnů. Od třetího testu ve 28denním období získáte zpětnou vazbu k regeneraci svalů nohou. V zásadě platí, že pokud vyskočíte podstatně níž, než je vaše výchozí hodnota, svaly na nohou nejsou zcela zregenerované.

Doporučujeme test absolvovat co možná nejčastěji, protože z čím více výsledků se vypočítá výchozí hodnota, tím je výpočet spolehlivější.

Ve zpětné vazbě test zohledňuje také regeneraci vašeho kardio systému, kterou zjišťuje buď funkce Recovery Pro nebo Nightly Recharge, pokud některou z nich používáte.

## Provedení testu

Pokud se necítíte zcela zdraví nebo máte zranění, test byste neměli provádět. Pokud jste však pouze unavení po tréninku, test můžete provést, protože jedním z jeho účelů je stanovení míry regenerace po tréninku. Pokud hodně

trénujete a máte zvýšené riziko zranění nebo onemocnění, můžete test regenerace nohou absolvovat každý den, abyste zjistili, kdy budete moci vyrazit na náročnější trénink.

Než se podíváte na podrobný rozpis testu s pokyny a animacemi, přečtěte si ještě jednou pokyny na svých hodinkách v nabídce **Testy > Test regenerace nohou > Návod**.

Až budete připraveni k zahájení testu, přejděte do nabídky **Testy > Test regenerace nohou** a vyberte **Spustit**. Musíte provést tři výskoky. Opakovatelnost je u tohoto testu klíčová, a proto dbejte na to, abyste test prováděli pokaždé stejnou správnou technikou.

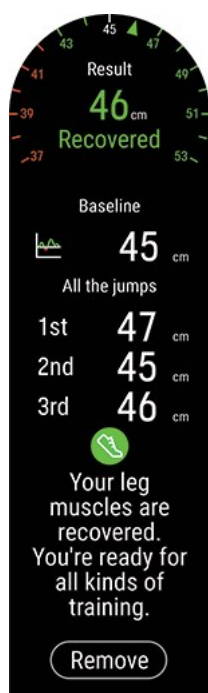
1. Postavte se s rovnými zády, nataženýma nohama a s rukama v bok. Zvláštní pozornost věnujte poloze rukou, protože ta je zásadní pro přesnost a opakovatelnost testu. Během testu mějte ruce vždy v bok. Díky tomu se každý krok změří správně.
2. Když uslyšíte pípnutí. Krátce podřepněte a prudce vyskočte rovně vzhůru. Dopadněte na přední část chodidel, nohy nechte natažené. Po každém pípnutí máte 40 vteřin na výskok.
3. Před každým skokem se na displeji zobrazí **POČKAT**. Počkejte, dokud pokyn **POČKAT** nezmizí z displeje a dokud se neozve pípnutí. Poté vyskočte.
4. Po úspěšném zvládnutí tří skoků se na displeji zobrazí **Test dokončen**.

## Výsledky testu

Po dokončení testu uvidíte výšku každého skoku a průměr tří skoků, ze kterého se vypočte vaše výchozí hodnota.

Výsledek posledního testu najdete v nabídce **Testy > Test regenerace nohou > Poslední výsledek**.

Míra regenerace nohou se určuje porovnáním výsledku testu s individuální výchozí hodnotou, což je klouzavý průměr výsledků testu z předchozích 28 dnů. Pro výpočet výchozí hodnoty se používá pouze jeden výsledek denně. Pokud test během dne provedete vícekrát, započítá se pouze nejlepší výsledek.



V zásadě platí, že pokud vyskočíte podstatně níž, než je vaše výchozí hodnota, svaly na nohou nejsou zcela zregenerované. Vaše svaly na nohou nejsou považovány za zregenerované:

- Pokud je výchozí hodnota 28 cm nebo vyšší: Je-li výsledek testu o 7 % či více nižší než vaše výchozí hodnota.
- Pokud je výchozí hodnota nižší než 28 cm: Je-li výsledek testu o 2 či více centimetrů nižší než vaše výchozí hodnota.

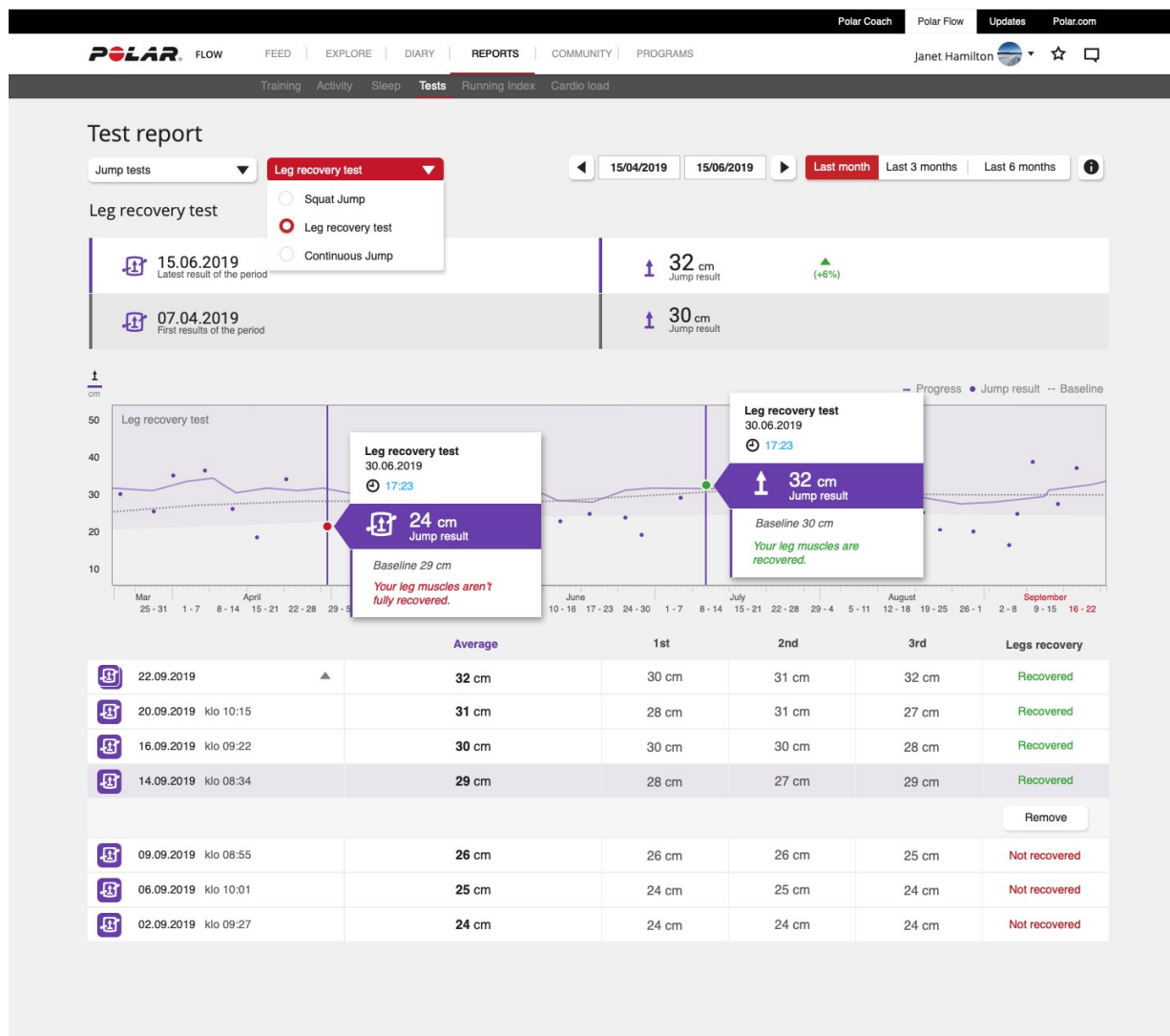
Vaši připravenost na rychlostní a silový trénink vyjadřuje ikona a zpětná vazba.

- Zelená, pokud jste připraveni
- Oranžová, pokud jste připraveni s určitými výhradami
- Červená, pokud nejste připraveni

Informaci o regeneraci svalů na nohou doplňuje též informace o regeneraci vašeho kardio systému. Tato informace vychází z výsledků následujících funkcí: Nebezpečí zranění a onemocnění (na základě kardio zátěže z funkce Training Load Pro), Recovery Pro, ortostatický test a Nightly Recharge. Znamená to, že hodinky nejprve zjistí, zda máte aktivovanou funkci zjištění rizika zranění a onemocnění. Pokud tento údaj není k dispozici, hodinky zjistí, zda používáte funkci Recovery Pro, poté zjistí, zda jste provedli ortostatický test, a nakonec, zda používáte funkci Nightly Recharge. Pokud některá z těchto funkcí zjistí, že něco nepříznivě ovlivňuje regeneraci vašeho kardio systému, dozvíte se to ve zpětné vazbě.

## Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow

Nezapomeňte hodinky synchronizovat s aplikací Polar Flow. Abychom vám pomohli sledovat dlouhodobé pokroky, shromáždili jsme veškerá testovací data na jednom místě ve webové službě Polar Flow. Na stránce Testy jsou uloženy všechny testy, které jste provedli, a můžete tak porovnat jejich výsledky. Snadno tak uvidíte dlouhodobý rozvoj své kondice a změny výkonnosti.



## Cyklistický výkonnostní test

Cyklistický výkonnostní test měří maximální průměrný silový výkon, jaký dokážete udržet po dobu 60 minut. Označuje se též jako test funkčního prahového výkonu (FTP). Tento test lze použít ke stanovení individuálních cyklistických silových zón. Pokud znáte své individuální cyklistické silové zóny, dokážete lépe optimalizovat své tréninky. Tento test je vhodný též ke sledování dlouhodobého rozvoje cyklistické výkonnosti.

Kromě 60minutového FTP testu můžete provádět i kratší testy (20, 30 nebo 40 minut), z jejichž hodnot se výsledek 60minutového testu odhaduje. Pamatujte, že kratší testy nemusí být tak přesné jako 60minutový test. Kratší test je lepší pro nezkušené cyklisty nebo pokud se zotavujete ze zranění. Chcete-li porovnávat své výsledky v průběhu času, vždy provádějte stejný typ testu.

Pro tento test doporučujeme navštívit cyklistickou halu a použít kolo se snímačem silového výkonu, ale můžete jej provést i venku. Pokud test provádíte venku, je lepší zvolit kratší, abyste měli co nejméně zastávek a změn silového výkonu. Zvolte trasu v rovinném terénu bez semaforů či jiných důvodů k zastavování.

Chcete-li provést cyklistický výkonnostní test, potřebujete kompatibilní cyklistický snímač silového výkonu. Úplný seznam kompatibilních cyklistických snímačů silového výkonu naleznete v části [Které snímače silového výkonu jiných výrobců jsou kompatibilní hodinkami Polar Grit X2 Pro?](#) Snímač silového výkonu musí být také spárován s hodinkami. Podrobné pokyny k párování naleznete v části [Párování snímačů s hodinkami](#).

## Provedení testu

Před provedením testu si přečtěte oddíl [Zdraví a trénink](#) v této uživatelské příručce nebo Důležité informace přiložené v obalu hodinek. Tento test je velmi náročný, a proto jej neprovádějte, pokud se po předchozích trénincích necítíte zregenerovaní. Použijte cyklistické boty a oblečení umožňující volnost pohybu.

Také zkontrolujte, zda máte ve fyzických nastaveních správně nastavenou svoji tělesnou hmotnost. To je důležité, abyste časem mohli porovnávat své výsledky. V prvním testu bude stanoven cíl, který vychází z vašich základních informací. To pomáhá s udržením stabilního silového výkonu po celý test. Při opakovaném testu je cíl založen na vašich dřívějších výsledcích.

Cyklistický test zahrnuje fáze zahřátí, testování a uvolnění. Fáze zahřátí má silový charakter, fáze uvolnění vychází z tepové frekvence. Pamatujte, že fáze zahřátí a uvolnění jsou volitelné. Chcete-li, můžete je přeskočit.

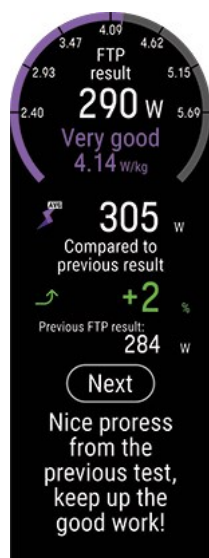
1. Na hodinkách přejděte na **Testy > Cyklistický test > Délka** a vyberte 20, 30, 40 nebo 60 minut.
2. Poté přejděte na **Testy > Cyklistický test > Spustit**. Posunutím dolů se zobrazí přehled testu. Pokud jste připraveni zahájit test, zvolte **Další**.
3. Přečtěte si otázky týkající se vašeho zdraví a potvrďte přechod do předtréninkového režimu.
4. Sportovní profil má v tomto náhledu testu fialovou barvu. Vyberte vhodný sportovní profil pro halovou nebo venkovní cyklistiku. V tomto předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky nenaleznou cyklistický snímač silového výkonu.
5. Chcete-li začít, klepněte na displej nebo stiskněte tlačítko OK.
6. Test začne zahřívací fází. Pro zahřátí byste měli na začátku testu jet asi 20 minut volným tempem. V polovině zahřívací fáze zařaďte 2 až 3 zhruba minutové sprinty na plný výkon. Po každém si chvíli odpočiňte. Nyní byste měli být dobře zahřátí a připraveni na zahájení samotného testu. Pokud chcete zahřívací fázi zkrátit, nevynechávejte sprinty a následné odpočinky. Během zahřívací fáze může také zkontrolovat, zda vše funguje tak, jak má, a zda máte optimálně nastavené kolo.
7. Po důkladném zahřátí vyberte volbu **Zahájit test**.
8. Zrychlujte a najděte maximální silový výkon, který dle svého odhadu dokážete udržet po celý test. V náhledu testu se zobrazuje silový výkon ve watttech. Červená hodnota udává váš aktuální výkon a bílá hodnota odhadovaný cílový výkon. Snažte se po celý test udržet tempo odpovídající cílovému silovému výkonu a tuto

zátěž neměnit. Zpomalení sníží spolehlivost výsledků.

9. Testovací fáze skončí po uplynutí zvolené doby.

Doporučujeme, abyste po samotném testu zařadili fázi uvolnění.

## Výsledky testu



Výsledky testu ukazují vaši hodnotu FTP, která zobrazuje silový výkon ve wattech, maximální tepovou frekvenci a maximální spotřebu kyslíku označovanou jako VO2max. Výsledek posledního testu najdete v nabídce **Testy > Cyklistický test > Poslední výsledek**.

Vydělením hodnoty FTP hmotností cyklisty získáme porovnatelnou hodnotu, která se nazývá poměr výkonu k hmotnosti a kterou lze srovnat s ostatními cyklisty stejného pohlaví. Čím více energie dokážete při aktuální hmotnosti vyprodukovat, tím lepší bude váš poměr výkonu k hmotnosti. Tato hodnota odráží vaši aerobní kondici. Pro zpětnou vazbu k vašemu poměru výkonu k hmotnosti používáme zjednodušenou tabulku výsledků rozdělených do osmi kategorií, od Netrénovaných po Světovou třídu.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

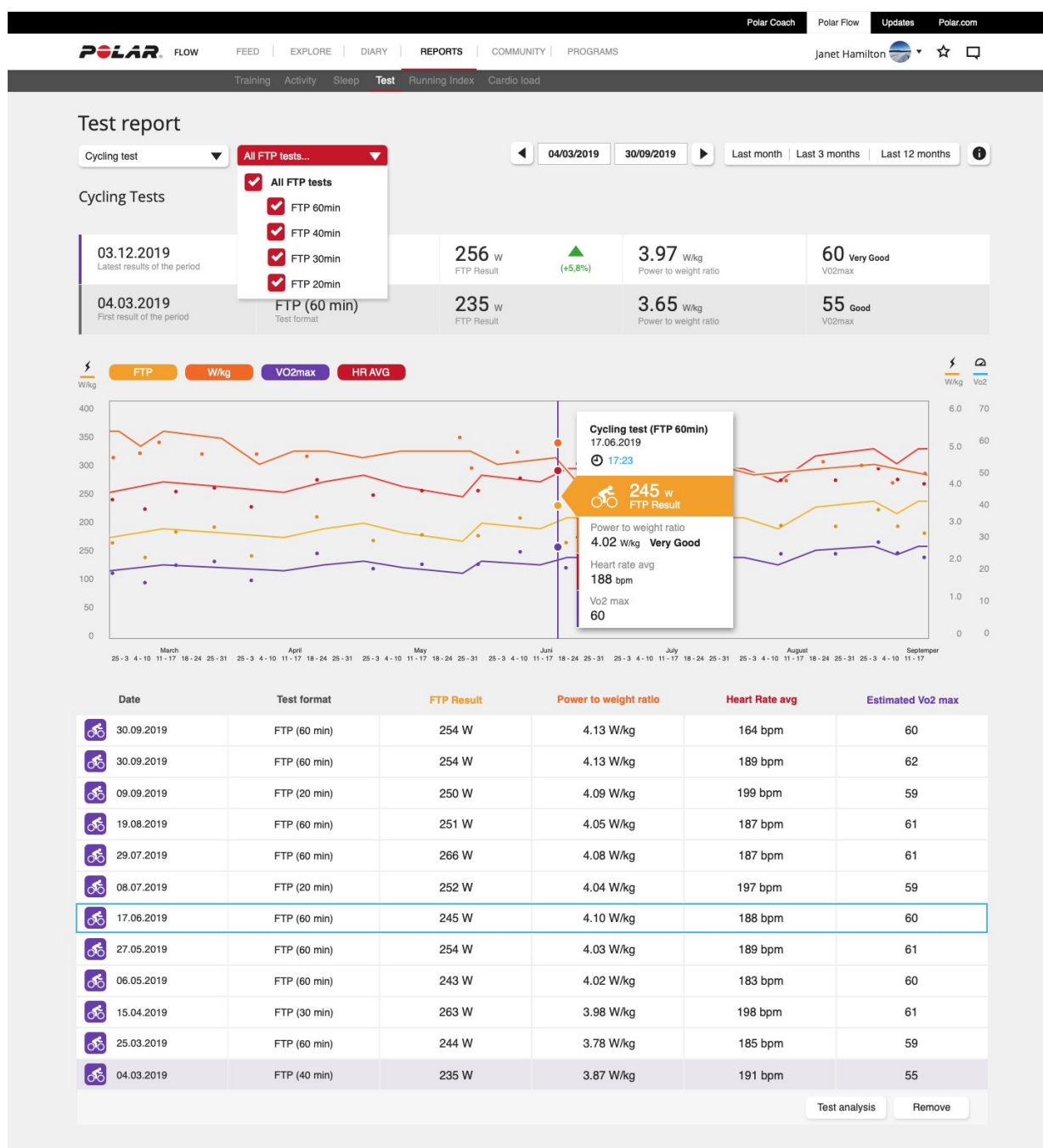
Výsledek prvního testu se porovnává s výsledky ostatních cyklistů stejného pohlaví. Při opakovaném testu se výsledek porovnává s vašimi předchozími výsledky, ze kterých vychází také zpětná vazba.

Pokud chcete prostřednictvím cyklistického výkonnostního testu sledovat své pokroky a pomoci se stanovením správné intenzity tréninku, doporučujeme opakovat maximální test každé tři měsíce, aby vaše tréninkové zóny zůstaly vždy aktuální.

Chcete-li aktualizovat své tréninkové zóny a hodnotu maximální tepové frekvence, musíte výsledky synchronizovat s aplikací Flow. Při otevírání aplikace Flow po synchronizaci budete dotázáni, zda chcete aktualizovat své hodnoty. Nastavení sportovního profilu pro všechny běžecské sporty bude aktualizováno na nové hodnoty.

## Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow

Nezapomeňte hodinky synchronizovat s aplikací Polar Flow. Abychom vám pomohli sledovat dlouhodobé pokroky, shromáždili jsme veškerá testovací data na jednom místě ve webové službě Polar Flow. Na stránce Testy jsou uloženy všechny testy, které jste provedli, a můžete tak porovnat jejich výsledky. Snadno tak uvidíte dlouhodobý rozvoj své kondice a změny výkonnosti.



## Test běžecké výkonnosti

Test běžecké výkonnosti je nástroj speciálně navržený pro běžce, který jim umožňuje sledovat své pokroky a zjistit individuální tréninkové zóny (zóny tepové frekvence, rychlosti a silového výkonu) pro běžecké sporty. Časté a pravidelné testování vám pomůže s chytrým plánováním tréninků a sledováním změn svého běžeckého výkonu.

Test můžete provést jako maximální nebo submaximální (nejméně 85 % maximální tepové frekvence). Maximální test vyžaduje maximální fyzickou námahu, ale poskytuje přesnější výsledky. Maximální test je dobrým způsobem, jak zjistit svou individuální maximální tepovou frekvenci a aktualizovat svá nastavení. Zátěž při maximálním běžeckém testu je ve srovnání se submaximálním testem podstatně vyšší. Proto doporučujeme, abyste do svého plánu na 1-3 dny následující po maximálním testu zařadili pouze lehké tréninky.

Submaximální test, který vyžaduje překročení alespoň 85 % hodnoty  $TF_{max}$ , je reprodukovatelnou, bezpečnou a neúplnou alternativou k maximálnímu testu. Submaximální test můžete opakovat tak často, jak si přejete, a může posloužit také jako rozvíčka před tréninkem. Chcete-li ze submaximálního testu získat přesné výsledky, je důležité, abyste ve svém fyzickém nastavení měli správně nastavenou maximální tepovou frekvenci, protože submaximální test používá při výpočtu výsledků vaši hodnotu  $TF_{max}$ . Pokud neznáte svoji hodnotu  $TF_{max}$ , bylo by praktické nejprve provést maximální test, abyste svoji maximální tepovou frekvenci zjistili.

Měli byste běžet plynule se zrychlujícím tempem a co možná nejpřesněji dodržovat stanovenou cílovou rychlost. K úspěšnému dokončení testu byste měli běžet nejméně šest minut a dosáhnout nejméně 85 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud máte potíže této hodnoty dosáhnout, vaše aktuální hodnota  $TF_{max}$  může být příliš vysoká. Můžete ji změnit ručně ve fyzickém nastavení svého účtu.

## Provedení testu

Před provedením testu si přečtěte oddíl [Zdraví a trénink](#) v této uživatelské příručce nebo Důležité informace přiložené v obalu hodinek. Test neprovádějte během nemoci nebo pokud máte jakékoli pochybnosti o svém zdraví. Test provádějte pouze pokud se cítíte zregenerováni. Den před testem neprovádějte cviky, které způsobují únavu. Použijte běžecké boty a oblečení umožňující volnost pohybu.

Test provádějte v rovinném terénu a pravidelně jej za podobných podmínek opakujte. Měli byste běžet plynule se zrychlujícím tempem a co možná nejpřesněji dodržovat stanovenou cílovou rychlost. Stejně tak byste měli dodržet přibližně stejné podmínky před testováním. Výsledky může například zkreslit, pokud jste den před tréninkem měli intenzivní trénink nebo těsně před testem těžké jídlo. K úspěšnému dokončení testu byste měli běžet nejméně šest minut a dosáhnout nejméně 85 % vaší maximální tepové frekvence.

Standardně test používá ke sledování vaší rychlosti GPS, ale můžete použít také krokoměr kompatibilní s technologií Bluetooth nebo měřič výkonu STRYD. V takovém případě se k měření rychlosti používá snímač.



Pokud během testu nelze určit tepovou frekvenci, zobrazí se hlášení **Zkontrolujte snímač tepové frekvence**.



Pokud během testu nelze zachytit satelitní signál, zobrazí se hlášení **Rychlost není dostupná, signál GPS byl ztracen**.

Než se podíváte na podrobný rozpis testu s pokyny pro jeho provedení, přečtěte si ještě jednou pokyny na svých hodinkách v nabídce **Testy > Běžecký test > Návod**.

1. Nejprve stanovte počáteční rychlost testu v nabídce **Testy > Běžecký test > Počáteční rychlost**. Počáteční rychlost lze nastavit v rozmezí 4-10 min/km. Pamatujte, že pokud nastavíte příliš vysokou počáteční rychlost, možná budete muset test ukončit předčasně.



- Poté přejděte na **Testy > Běžecský test > Spustit**. Posunutím dolů se zobrazí přehled testu. Pokud jste připraveni zahájit test, zvolte **Další**.
- Přečtěte si otázky týkající se vašeho zdraví a potvrďte přechod do předtréninkového režimu.
- Sportovní profil má v tomto náhledu testu fialovou barvu. Vyberte vhodný sportovní profil pro běh v hale nebo venku. V předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a nezachytí satelitní signál GPS (ikona GPS změni barvu na zelenou).
- Chcete-li začít, klepněte na displej nebo stiskněte tlačítko OK. Hodinky vás provedou testem.
- Test začne zahřívací fází (~ 10 min). Postupujte podle pokynů na displeji, dokud zahřívací fázi nedokončíte.
- Po důkladném zahřátí vyberte volbu **Zahájit test**. Jakmile začnete běžet počáteční rychlostí, test se spustí.

Během testu: Modrá hodnota ukazuje plynule se zvyšující cílovou rychlost, kterou byste měli co nejpřesněji dodržovat. Bílá hodnota pod ní znázorňuje aktuální rychlost. Hodinky upozorní výstražným tónem, pokud běžíte příliš rychle nebo pomalu.



Modrá křivka s hodnotami rychlosti po obou stranách znázorňuje přípustný rozsah.



Na spodní straně vidíte aktuální tepovou frekvenci, minimální tepovou frekvenci požadovanou pro submaximální test a aktuální max. tepovou frekvenci.

Pokud jste nedosáhli nebo nepřekonali svoji maximální tepovou frekvenci, hodinky se vás zeptají: **Běželi jste s maximálním úsilím?** Test je považován za submaximální, pokud vaše úsilí nebylo maximální, ale dosáhli jste alespoň 85 % své maximální tepové frekvence. Test je automaticky považován za maximální, pokud dosáhnete nebo překročíte svou aktuální maximální hodnotu tepové frekvence.

## Výsledky testu

Prostřednictvím testů běžecké výkonnosti zjistíte svůj maximální aerobní silový výkon (MAP), maximální aerobní rychlost (MAS) a maximální spotřeba kyslíku (VO<sub>2</sub>max). Pokud jste provedli maximální test, budete moci navíc aktualizovat své zóny tepové frekvence na základě nové hodnoty maximální tepové frekvence (TF<sub>max</sub>). Výsledek posledního testu najdete v nabídce **Testy > Běžecský test > Poslední výsledek**.



- Váš maximální aerobní silový výkon (MAP) je nejnižší intenzita cvičení, při které tělo dosáhne maximální schopnosti spotřebovávat kyslík ( $VO_{2max}$ ). Maximální aerobní silový výkon lze zpravidla udržet jen několik minut.
- Vaše maximální aerobní rychlost (MAS) je nejnižší intenzita cvičení, při které tělo dosáhne maximální schopnosti spotřebovávat kyslík ( $VO_{2max}$ ). Maximální aerobní rychlost lze zpravidla udržet jen několik minut.
- Vaše maximální spotřeba kyslíku ( $VO_{2max}$ ) je maximální kapacita vašeho těla spotřebovávat kyslík během maximálního úsilí.

Pokud se rozhodnete aktualizovat nastavení svého sportovního profilu novými výsledky MAP, MAS a  $VO_{2max}$ , vaše rychlost, tempo a silové zóny, jakož i výpočet kalorií se aktualizují, aby odpovídaly vašemu aktuálnímu stavu. Pokud jste provedli maximální test, budete moci aktualizovat své zóny tepové frekvence na základě nové hodnoty  $TF_{max}$ .

Chcete-li aktualizovat své tréninkové zóny a hodnotu maximální tepové frekvence, musíte výsledky synchronizovat s aplikací Flow. Při otevírání aplikace Flow po synchronizaci budete dotázáni, zda chcete aktualizovat své hodnoty. Nastavení sportovního profilu pro všechny běžecké sporty bude aktualizováno na nové hodnoty.

Zda byste měli při tréninku sledovat silové zóny, zóny rychlosti/tempa nebo zóny tepové frekvence, záleží na vašich cílech a tréninkových rutinách. Silové zóny fungují ve všech typech terénu - rovinatém i kopcovitém. Zóny rychlosti jsou spolehlivé pouze při běhu v rovinatém terénu. Zóny rychlosti a silové zóny jsou též vhodnou volbou pro intervalový trénink.

Pokud chcete prostřednictvím testu běžecké výkonnosti sledovat svůj pokrok a pomoci se stanovením správné intenzity tréninku, doporučujeme opakovat maximální test každé tři měsíce, aby vaše tréninkové zóny byly stále aktuální. Pokud chcete podrobněji sledovat své pokroky, můžete mezi maximálními testy opakovat submaximální test tak často, jak si přejete.

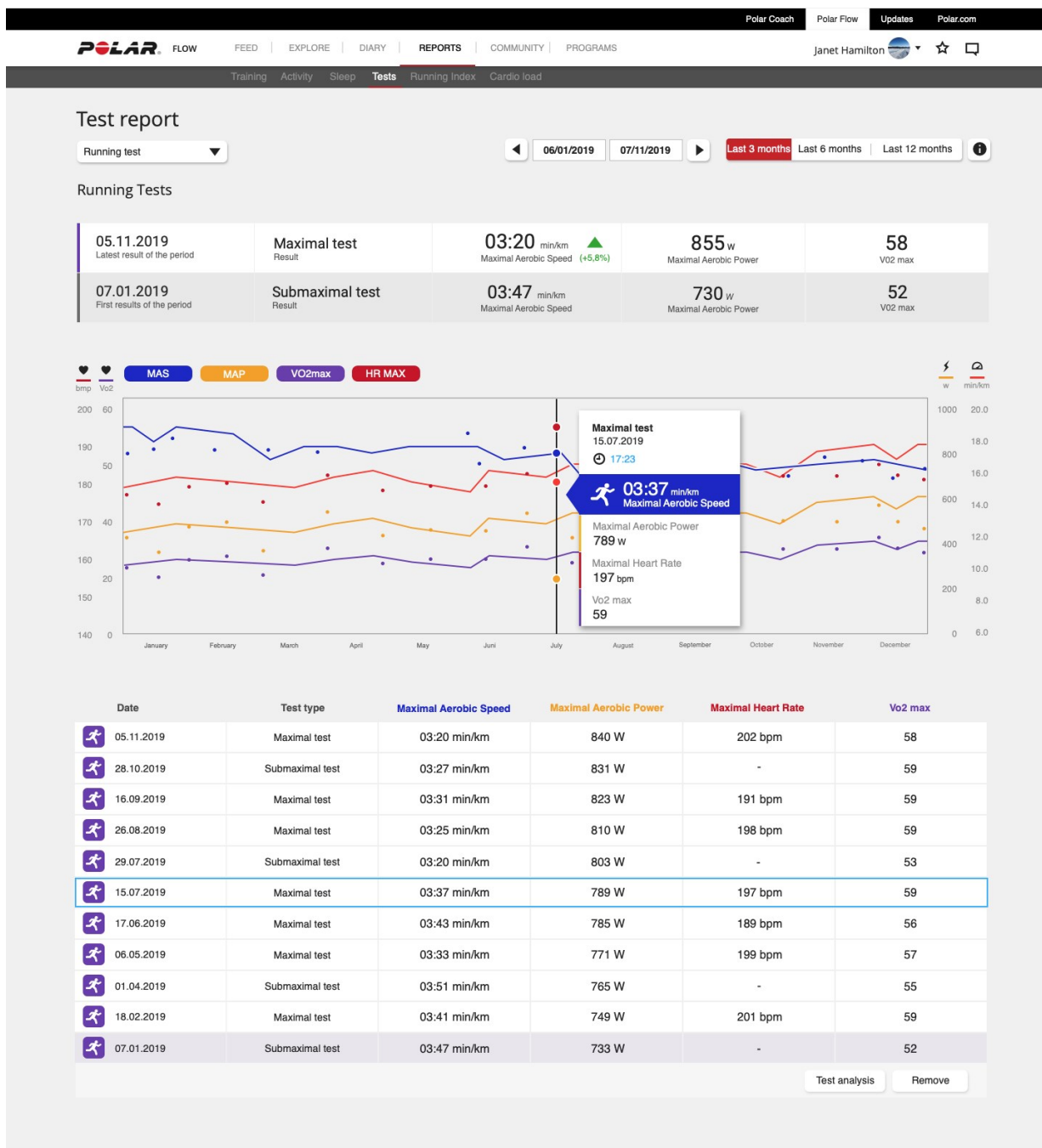
Upozorňujeme, že z testu běžecké výkonnosti nezískáte výsledek Running Index.

Tělesná hmotnost je jednou z hodnot započítávaných do testu běžecké výkonnosti. Pokud změníte nastavení hmotnosti, ovlivní to také srovnatelnost výsledků testů.

## Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow

Nezapomeňte hodinky synchronizovat s aplikací Polar Flow. Abychom vám pomohli sledovat dlouhodobé pokroky, shromáždili jsme veškerá testovací data na jednom místě ve webové službě Polar Flow. Na stránce Testy jsou uloženy

všechny testy, které jste provedli, a můžete tak porovnat jejich výsledky. Snadno tak uvidíte dlouhodobý rozvoj své kondice a změny výkonnosti.



## Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí

Test fyzické kondice Polar s měřením tepové frekvence na zápěstí je snadný, rychlý a bezpečný způsob, jak odhadnout klidovou aerobní (kardiovaskulární) kondici jedince. Je to jednoduché pětiminutové hodnocení fyzické kondice, které poskytuje odhad maximální spotřeby kyslíku (VO2max). Test fyzické kondice vychází z klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence a vašich osobních údajů: pohlaví, věku, výšky, hmotnosti a vašeho vlastního odhadu úrovně dlouhodobé fyzické aktivity (neboli frekvence tréninku). Test fyzické kondice Polar je určen zdravým dospělým osobám.

Aerobní kondice určuje, jak efektivně dokáže váš kardiovaskulární systém rozvádět kyslík po těle. Čím lepší máte aerobní kondici, tím silnější a efektivnější je vaše srdce. Dobrá aerobní kondice má mnoho zdravotních přínosů. Pomáhá například snižovat riziko vysokého krevního tlaku a rizika kardiovaskulárních onemocnění a mrtvice. Jestliže chcete zlepšit svou aerobní kondici, bude zapotřebí průměrně šesti týdnů pravidelného tréninku, než zaznamenáte znatelnou

změnu aerobní kondice. Méně zdatní jedinci zaznamenají pokrok rychleji. Čím lepší je vaše aerobní kondice, tím méně se budou zlepšovat vaše výsledky.

Aerobní kondici nejlépe zvyšují typy tréninků, při kterých se zapojují velké svalové skupiny. Mezi takovéto aktivity patří běh, jízda na kole, chůze, veslování, plavání, bruslení a běh na lyžích. Chcete-li sledovat svůj pokrok, proveďte test několikrát během prvních dvou týdnů, abyste získali výchozí hodnotu, a poté test opakujte přibližně jednou za měsíc.

Platí následující základní doporučení, která zajistí spolehlivé výsledky testu:

- Test můžete provádět kdekoli - doma, v kanceláři, ve fitness klubu - za předpokladu, že prostředí je nerušené. Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- Vždy provádějte test ve stejném prostředí a ve stejnou hodinu.
- Dvě až tři hodiny před testem nejezte těžká jídla a nekuřte.
- Ve dni testu a v předchozím dni se vyhýbejte silné fyzické námaze, alkoholu a farmaceutickým stimulantům.
- Měli byste být uvolnění a klidní. Před zahájením testu si na 1-3 minuty lehněte a uvolněte se.

## Před zahájením testu

Před zahájením testu se ujistěte, že jste přesně zadali svá fyzická nastavení, včetně frekvence tréninku, do **Nastavení > Fyzická nastavení**.

Hodinky noste těsně připnuté na vrchní části zápěstí, alespoň na šířku prstu od zápěstních kůstek. Snímač tepové frekvence na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat pokožky.

## Provedení testu

Na hodinkách zvolte **Test fyzické kondice > Uvolněte se a spusťte test**. Hodinky začnou zjišťovat vaši tepovou frekvenci.

Jakmile ji naleznou, na displeji se zobrazí pokyn **Lehněte si a uvolněte se**. Zůstaňte v klidu a omezte pohyby těla i komunikaci s ostatními.

Test můžete v kterékoli fázi přerušit stisknutím tlačítka ZPĚT. Zobrazí se text **Test zrušen**.

Jestliže hodinky nedokážou zachytit signál tepové frekvence, zobrazí se text **Test se nezdařil**. V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda se snímač tepové frekvence na zadní straně hodinek stále dotýká kůže. Podrobnější pokyny k nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).

## Výsledky testu

Po skončení testu vás hodinky upozorní vibrací a zobrazí popis výsledku testu fyzické kondice společně s odhadovanou hodnotou  $VO_{2max}$ .

Zobrazí se dotaz **Aktualizovat  $VO_{2max}$  ve fyzických nastaveních?**

- Stisknutím tlačítka OK uložte tuto hodnotu do svých **fyzických nastavení**.
- Stisknutím tlačítka ZPĚT zrušte uložení pouze v případě, že znáte svou nedávno naměřenou hodnotu  $VO_{2max}$  a že se od výsledku liší o více než jednu třídu fyzické zdatnosti.

Výsledek posledního testu najdete v nabídce **Testy > Test fyzické kondice > Poslední výsledek**. Zobrazuje se pouze výsledek naposledy provedeného testu.

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



Hodinky se s aplikací Flow synchronizují automaticky po skončení testu, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth.

## Třídy fyzické zdatnosti

### Muži

Věk / roky	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Ženy

Věk / roky	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

## $VO_{2max}$

Existuje jasná spojitost mezi maximální spotřebou kyslíku ( $VO_{2max}$ ) a kardiorespirační zdatností, protože zásobování tkání kyslíkem závisí na funkci srdce a plic.  $VO_{2max}$  (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní síla) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví.  $VO_{2max}$  lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže, test submaximální tréninkové zátěže, test fyzické kondice od firmy Polar).  $VO_{2max}$  je

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

## Měření regenerace Nightly Recharge™

Nightly Recharge™ je aplikace pro měření míry regenerace těla přes noc. Znázorňuje, jak se dokážete zotavit po denní námaze. Váš **stav Nightly Recharge** vychází ze dvou prvků: ze spánku (**kvalita spánku**) a z míry zklidnění autonomního nervového systému (ANS) během prvních hodin spánku (**kvalita ANS**). Oba prvky vznikají porovnáním hodnot z poslední noci s vašimi obvyklými hodnotami za posledních 28 dní. Během noci hodinky automaticky měří jak kvalitu spánku, tak kvalitu ANS.

Stav Nightly Recharge se zobrazuje na hodinkách a v aplikaci Polar Flow. Na základě hodnot, které jsme naměřili, obdržíte v aplikaci Polar Flow individuálně přizpůsobené denní tipy ohledně cvičení a tipy týkající se spánku a regulace výdeje energie pro zvláště nepříjemné dny. Nightly Recharge pomáhá s optimálním rozhodováním v každodenním životě, abyste si udrželi celkovou pohodu a dosáhli svých tréninkových cílů.

### Jak začít používat Nightly Recharge?



1. Nightly Recharge potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li aktivovat souvislé sledování tepové frekvence, přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF** a zvolte možnost **Zap.** nebo **Pouze v noci**.
2. Utáhněte řemínek pevně kolem zápěstí a noste hodinky během spánku. Snímač na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat pokožky. Podrobnější pokyny k nošení hodinek najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).
3. Než budete moci začít sledovat stav Nightly Recharge na hodinkách, je třeba, abyste je nosili **tři noci**. Tak dlouho trvá, než bude stanovena vaše obvyklá hodnota. Před získáním stavu Nightly Recharge můžete zobrazit podrobnosti o svém spánku a měření ANS (tepová frekvence, variabilita tepové frekvence a dechová frekvence). Po třech úspěšných nočních měřeních budete moci sledovat svůj stav Nightly Recharge na hodinkách.


### Nightly Recharge na hodinkách

Jakmile hodinky zjistí, že jste se probudili, zobrazí v náhledu Nightly Recharge **stav Nightly Recharge**. Do náhledu Nightly Recharge přejděte pootáčením ciferníku doleva nebo doprava.

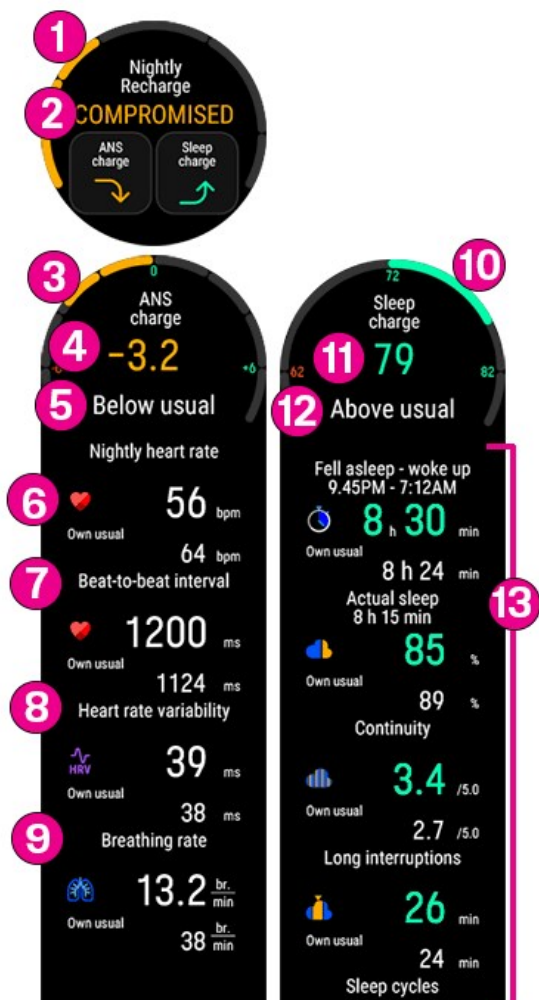


Stav Nightly Recharge sděluje, jak posilující byl spánek během uplynulé noci. Při výpočtu stavu Nightly Recharge se zohledňuje hodnocení jak **kvality ANS**, tak **kvality spánku**. Stav Nightly Recharge má následující stupnici: velmi nízký - nízký - snížený - OK - dobrý - výborný.



Sledování spánku můžete zastavit také ručně, pokud hodinky ještě nevyhodnotily váš spánek. Pokud vaše hodinky zaznamenaly minimálně čtyři hodiny spánku, zobrazí se na ciferníku Nightly Recharge dotaz **UŽ JSTE VZHŮRU?** Potvrďte dotaz klepnutím na ikonu  a hodinky ihned zobrazí přehled vašeho stavu Nightly Recharge.

Chcete-li zobrazit podrobnější informace, klepněte na volbu **kvalita ANS** nebo **kvalita spánku**.



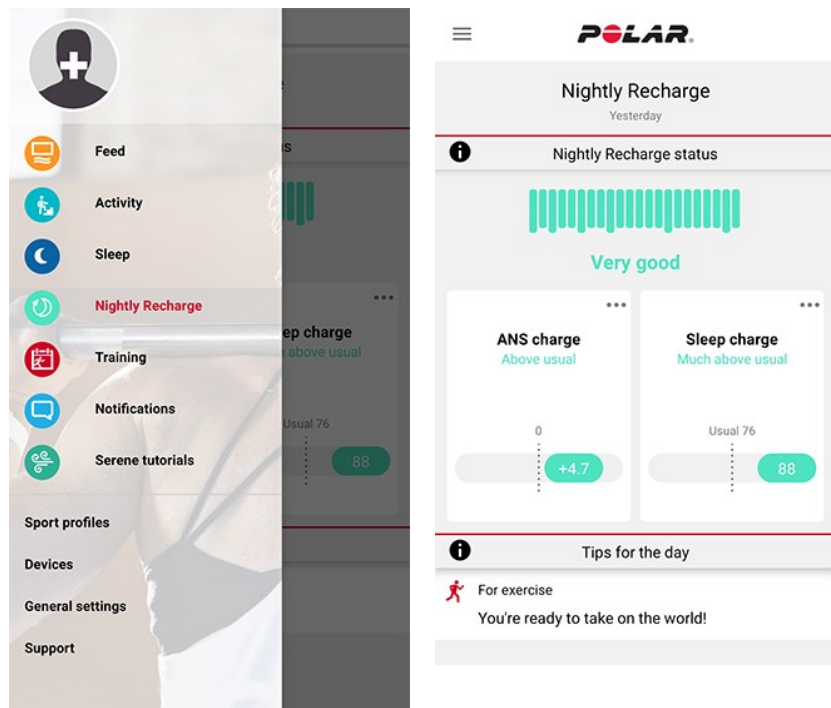
1. **Graf stavu Nightly Recharge**
2. **Stav Nightly Recharge** - stupnice: velmi nízký - nízký - snížený - OK - dobrý - výborný.
3. **Graf kvality ANS**
4. **Kvalita ANS** - stupnice má rozsah od -10 do +10. Obvyklá hodnota se pohybuje kolem nuly.
5. **Stav kvality ANS** - stupnice: o moc horší než obvykle - horší než obvykle - jako obvykle - lepší než obvykle - mnohem lepší než obvykle.
6. **Tepová frekvence, tepy/min (4h průměr)**
7. **Interval mezi tepy, ms (4h průměr)**
8. **Variabilita tepové frekvence, ms (4h průměr)**
9. **Dechová frekvence, vd./min (4h průměr)**
10. **Graf hodnocení spánku**
11. **Hodnocení spánku (1-100)** - souhrnné hodnocení, které vyjadřuje dobu a kvalitu spánku jediným číslem.
12. **Stav kvality spánku** - hodnocení spánku ve srovnání s vaší obvyklou hodnotou. Stupnice: o moc horší než obvykle - horší než obvykle - jako obvykle - lepší než obvykle - mnohem lepší než obvykle.
13. **Podrobné informace o spánku.** Podrobnější informace najdete v části "Údaje o spánku na hodinkách" on page 92.

## Nightly Recharge v aplikaci Polar Flow

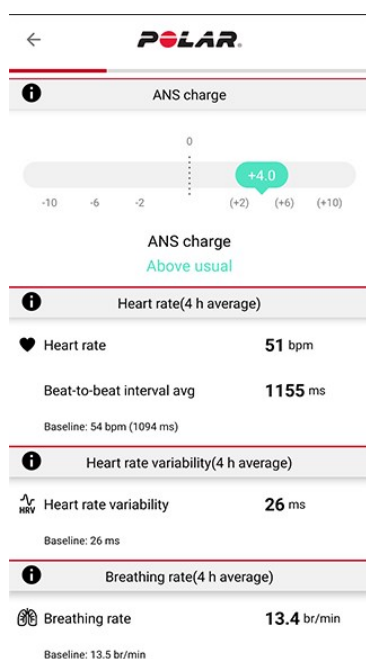
V aplikaci Polar Flow můžete porovnávat a analyzovat své údaje o Nightly Recharge z různých nocí. Chcete-li zobrazit podrobné informace o Nightly Recharge z poslední noci, v nabídce aplikace Polar Flow zvolte **Nightly Recharge**. Potažením zobrazení doprava zobrazíte podrobné informace o Nightly Recharge za předchozí dny. Po klepnutí na



rámeček **Kvalita ANS** nebo **Kvalita spánku** se otevře podrobné zobrazení kvality ANS nebo kvality spánku.



## Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow



**Kvalita ANS** informuje o tom, do jaké míry se během noci zklidnil autonomní nervový systém (ANS). Stupnice má rozsah od -10 do +10. Obvyklá hodnota se pohybuje kolem nuly. Kvalita ANS se určuje měřením **tepové frekvence**, **variability tepové frekvence** a **dechové frekvence** během prvních zhruba čtyř hodin spánku.

U dospělých se normální hodnota **tepové frekvence** pohybuje mezi 40 a 100 tepy/min. Je běžné, že hodnoty tepové frekvence se noc od noci liší. Duševní nebo fyzický stres, cvičení pozdě v noci, nemoc nebo alkohol mohou způsobovat vysokou tepovou frekvenci během prvních hodin spánku. Nejlepší je porovnat hodnotu z poslední noci s vaší obvyklou hodnotou.

**Variabilita tepové frekvence (HRV)** se týká výkyvů mezi po sobě jdoucími úderů srdce. Obecně platí, že vysoká variabilita tepové frekvence souvisí s celkově dobrým zdravím, vysokou aerobní kondicí a odolností proti stresu. U jednotlivých osob se může značně lišit v rozsahu od 20 do 150. Nejlepší je porovnat hodnotu z poslední noci s vaší obvyklou hodnotou.

**Dechová frekvence** ukazuje vaši průměrnou dechovou frekvenci během prvních zhruba čtyř hodin spánku. Počítá se z údajů o intervalech mezi tepey. Když se nadechujete, intervaly mezi tepey se zkracují, a když vydechujete, prodlužují se. Během spánku se dechová frekvence zpomaluje a liší se zejména podle fází spánku. Typické hodnoty u zdravého dospělého v klidu se pohybují v rozsahu od 12 do 20 dechů za minutu. Vyšší než obvyklé hodnoty mohou signalizovat horečku nebo blížící se nemoc.

## Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow

Informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow najdete v části "Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow" on page 93.

### Tipy na míru v aplikaci Polar Flow

Na základě hodnot, které jsme naměřili, obdržíte v aplikaci Polar Flow individuálně přizpůsobené denní tipy ohledně cvičení a tipy týkající se spánku a regulace výdeje energie pro zvláště nepříjemné dny. Denní tipy se zobrazují po otevření Nightly Recharge v aplikaci Polar Flow.

#### Pro cvičení

Každý den dostanete tip ohledně cvičení. Sdělí vám, zda byste se měli šetřit, nebo jít do toho. Tipy vycházejí z následujících údajů:

- Stav Nightly Recharge
- Kvalita ANS
- Kvalita spánku
- Stav kardio zátěže

#### Pro spánek

Pokud jste se nevyspali tak dobře jako jindy, dostanete tip ohledně spánku. Sdělí vám, jak zlepšit ty aspekty spánku, které byly horší než obvykle. Kromě věcí, které měříme během spánku, bereme v úvahu také následující údaje:

- spánkový rytmus za delší časové období
- Stav kardio zátěže
- cvičení v předešlém dni

#### Pro regulaci výdeje energie

V případě mimořádně nízké kvality ANS nebo kvality spánku dostanete tip, který vám pomůže proplouvat dny, kdy nemáte moc energie. Jedná se o praktické tipy o tom, jak se zklidnit, když jste přebuzení, a jak se nabudit, když potřebujete stimulaci.

**Nightly Recharge**  
Wednesday, 12 June 2019

Nightly recharge status

**Very poor**

**ANS charge**  
Much below usual  
0  
-7.5

**Sleep charge**  
Much below usual  
Usual 73  
66

**Tips for the day**

**For exercise**  
A rest day might be just what you need. If you want to train, take it easy.

**For sleep:**  
Make sure you get enough sleep. A warm cup of something before bedtime might relax you, just as long as it doesn't contain caffeine or alcohol. Alcohol hinders your REM sleep.

**For regulating energy levels:**  
Do something that gives you pleasure and comfort. Music, gentle exercise, reading, cooking... whatever lifts up your spirits can help you recover!

Více informací o funkci Nightly Recharge naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

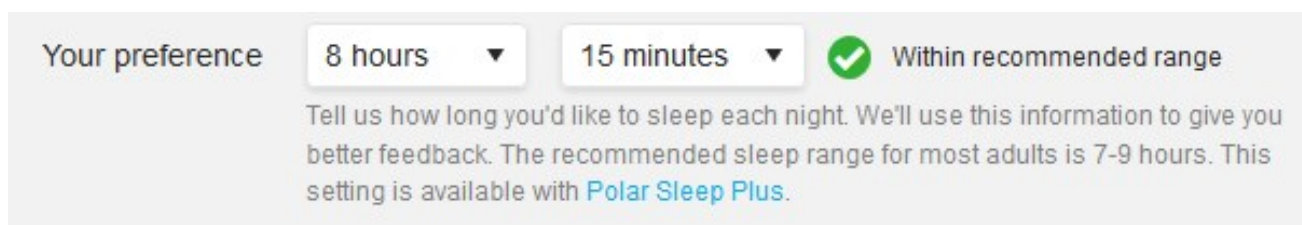
## Sledování spánku Sleep Plus Stages™

Funkce **Sleep Plus Stages** automaticky sleduje **množství** a **kvalitu** vašeho spánku a ukazuje, jak dlouho jste se nacházeli v jednotlivých **fázích spánku**. Slučuje prvky doby a kvality spánku do jedné snadno kontrolovatelné hodnoty, kterou je **hodnocení spánku**. Na základě porovnání s ukazateli dobrého nočního spánku, které vycházejí z aktuálních vědeckých poznatků, vám hodnocení spánku sdělí, jak dobře jste spali.

Porovnání prvků hodnocení spánku s vaší obvyklou hodnotou vám pomůže poznat, které aspekty denního režimu mohou ovlivňovat váš spánek a které z nich bude možná nutné upravit. Na hodinkách a v aplikaci Polar Flow jsou k dispozici analýzy spánku z jednotlivých nocí. Údaje o spánku za delší období ve webové službě Polar Flow vám pomohou podrobně analyzovat spánkové vzorce.

### Jak začít sledovat spánek pomocí Polar Sleep Plus Stages™

1. Nejprve je třeba **nastavit vaši preferovanou dobu spánku** v aplikaci Polar Flow nebo na hodinkách. V aplikaci Polar Flow klepněte na svůj profil a zvolte možnost **Preferovaná doba spánku**. Zvolte svoji preferovanou dobu a klepněte na **Hotovo**. Nebo se přihlaste ke svému účtu Flow, případně si vytvořte nový na adrese [flow.polar.com](http://flow.polar.com) a zvolte **Nastavení > Fyzická nastavení > Preferovaná doba spánku**. Nastavte svoji preferovanou dobu a zvolte možnost **Uložit**. Na hodinkách nastavte svoji preferovanou dobu spánku v nabídce **Nastavení > Fyzická nastavení > Preferovaná doba spánku**.



**Preferovaná doba spánku** je množství spánku, kterého chcete dosáhnout každou noc. Výchozí nastavení odpovídá doporučené průměrné době spánku pro vaši věkovou skupinu (osm hodin pro dospělé od 18 do 64 let). Máte-li pocit, že je pro vás osm hodin spánku příliš mnoho nebo naopak málo, doporučujeme vám nastavit si preferovanou dobu spánku podle vlastních potřeb. Takto získáte přesnou zpětnou vazbu o skutečné době spánku v porovnání s preferovanou dobou spánku.

2. Funkce Sleep Plus Stages potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li aktivovat souvislé sledování tepové frekvence, přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF** a vyberte možnost **Zap.** nebo **Pouze v noci**. Utáhněte řemínek pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat pokožky. Podrobnější pokyny k nošení hodinek najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).
3. Hodinky zjistí, kdy usnete, kdy se probudíte a jak dlouho jste spali. Měření Sleep Plus Stages je založeno na zaznamenávání pohybů vaší nedominantní ruky pomocí zabudovaného 3D akcelerometru a zaznamenávání údajů o intervalech mezi tepe měřených na zápěstí optickým snímačem tepové frekvence.
4. Ráno můžete na hodinkách zjistit **hodnocení spánku** (1-100). Po jedné noci získáte informace o fázích spánku (lehký spánek, hluboký spánek, spánek REM) a hodnocení spánku včetně zpětné vazby k tématům hodnocení spánku (množství, vydatnost a regenerace). Po třetí noci obdržíte srovnání s vaší obvyklou hodnotou.
5. Ráno můžete zaznamenat vlastní dojmy ohledně kvality spánku tak, že ji ohodnotíte na hodinkách nebo v aplikaci Polar Flow. Vaše vlastní hodnocení se nebere v úvahu při výpočtu kvality spánku, ale můžete si zaznamenávat vlastní dojmy a porovnat je se získaným hodnocením kvality spánku.

### Údaje o spánku na hodinkách



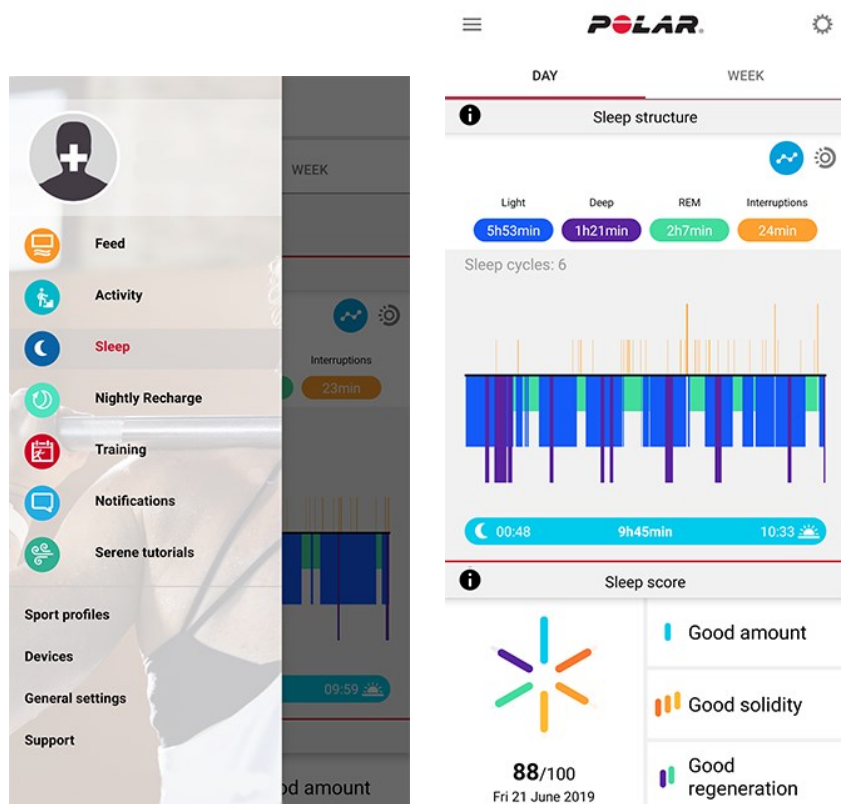
Po probuzení budete mít přístup k podrobným informacím o spánku prostřednictvím náhledu **Nightly Recharge**. Do náhledu Nightly Recharge přejděte potažením ciferníku doleva nebo doprava. Chcete-li bližší informace, klepněte na volbu **Kvalita spánku**. Náhled podrobností o kvalitě spánku zobrazí následující informace:

1. **Graf stavu hodnocení spánku**
2. **Hodnocení spánku (1-100)** - souhrnné hodnocení, které vyjadřuje dobu a kvalitu spánku jediným číslem.
3. **Kvalita spánku** - hodnocení spánku ve srovnání s vaší obvyklou hodnotou. Stupnice: o moc horší než obvykle - horší než obvykle - jako obvykle - lepší než obvykle - mnohem lepší než obvykle.
4. **Dobou spánku** se rozumí celková doba od usnutí do probuzení.
5. **Skutečným spánkem (%)** se rozumí doba spánku od usnutí do probuzení. Konkrétněji je to doba spánku mínus přerušování. Do skutečného spánku se započítává jen doba, kdy jste opravdu spali.
6. **Kontinuita (1-5)**: Kontinuita spánku je hodnocení, jak souvislý byl váš spánek. Kontinuita spánku se hodnotí na stupnici od jedné do pěti: přerušovaný - poměrně přerušovaný - poměrně souvislý - souvislý - velmi souvislý.
7. **Dlouhá přerušování (min)** představují čas, po který jste byli vzhůru během přerušování delších než jedna minuta. Během běžného nočního spánku dochází k řadě krátkých a dlouhých přerušování, kdy se skutečně probudíte ze spánku. To, zda si přerušování pamatujete, závisí na jejich délce. Kratší přerušování si zpravidla nepamätujeme. Delší, například když se v noci vzbudíme a jdeme se napít, si pamätujeme. Přerušování jsou graficky vyjádřena jako žluté sloupce na časové ose spánku.
8. **Spánkové cykly**: Spící člověk během noci obvykle projde 4-5 spánkovými cykly. To odpovídá přibližně osmihodinové době spánku.
9. **Spánek REM v %**: REM znamená rychlé pohyby očí. Spánek REM se také nazývá paradoxní spánek, protože mozek je aktivní, ale svaly nikoli, aby se zamezilo reakcím na sny. V hlubokém spánku regeneruje tělo, zatímco spánek REM regeneruje vaši mysl a zlepšuje paměť a schopnost učení.
10. **Hluboký spánek v %**: Hluboký spánek je fáze spánku, z níž je těžké se probudit, protože tělo má nižší schopnost reagovat na podněty prostředí. Většina hlubokého spánku probíhá během první poloviny noci. Tato fáze spánku regeneruje tělo a podporuje imunitní systém. Také ovlivňuje určité aspekty paměti a schopnosti učení. Fáze hlubokého spánku se také nazývá spánek s pomalými vlnami.
11. **Lehký spánek v %**: Lehký spánek slouží jako přechodová fáze mezi bdělostí a hlubšími fázemi spánku. Z lehkého spánku se můžete snadno vzbudit, protože v této fázi máte poměrně vysokou schopnost reagovat na podněty prostředí. Lehký spánek také podporuje duševní a fyzickou regeneraci, ačkoli v tomto ohledu jsou nejvýznamnějšími fázemi spánku REM a hluboký spánek.

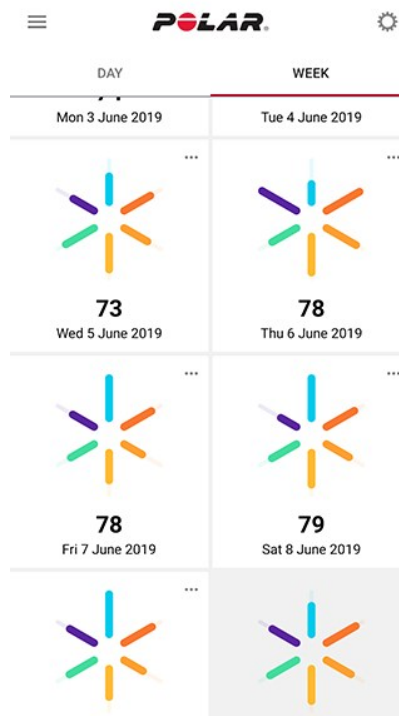
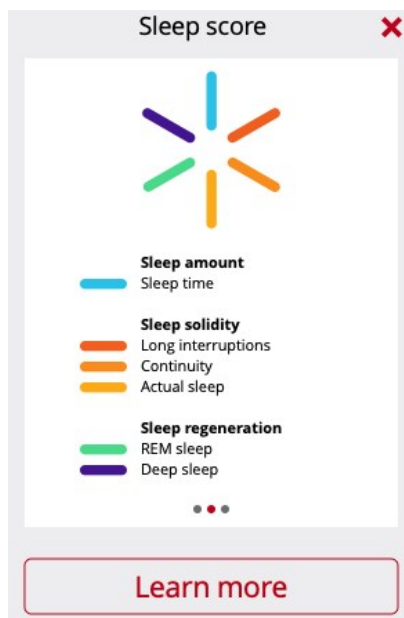
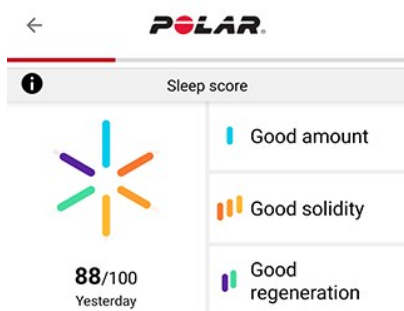
## Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow

Spánek je vždy individuální - místo porovnávání hodnocení vašeho spánku s ostatními sledujte vlastní dlouhodobé vzorce spánku, abyste mohli plně pochopit, jak spíte. Po probuzení synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, která vám ukáže údaje o vašem spánku během uplynulé noci. Každý den a po týdnech sledujte svůj spánek v aplikaci Polar Flow a zjistěte, jak vaše spánkové návyky a činnosti během dne ovlivňují váš spánek.

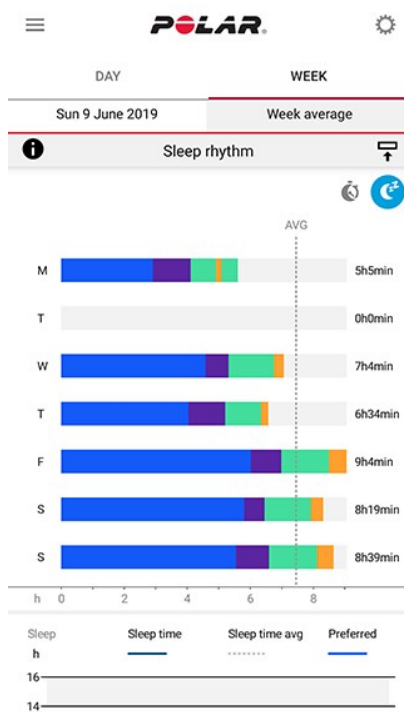
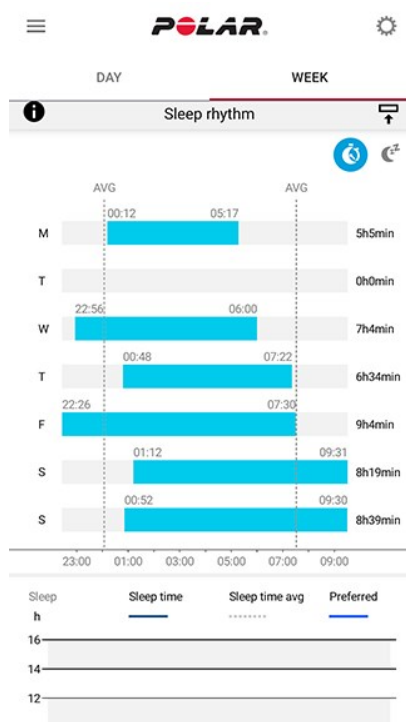
Chcete-li zobrazit údaje o spánku, zvolte možnost **Spánek** v nabídce aplikace Polar Flow. V zobrazení struktury spánku uvidíte průběh svého spánku v různých fázích (lehký spánek, hluboký spánek a spánek REM) a veškerá přerušení spánku. Spánkový cyklus má obvykle průběh od lehkého spánku k hlubokému spánku a potom ke spánku REM. Noční spánek zpravidla zahrnuje 4 až 5 spánkových cyklů. To odpovídá přibližně 8 hodinám spánku. Během běžného nočního spánku dochází k řadě krátkých a dlouhých přerušení. V grafu struktury spánku se tato dlouhá přerušení zobrazují jako vysoké oranžové sloupce.



Šest prvků hodnocení spánku je seskupeno pod třemi tématy: množství (doba spánku), vydatnost (dlouhá přerušení, kontinuita spánku a skutečný spánek) a regenerace (spánek REM a hluboký spánek). Sloupce v grafu představují hodnocení jednotlivých prvků. Hodnocení spánku je průměrem těchto hodnocení. Po zvolení týdenního zobrazení můžete zjistit, jak se během týdne mění vaše hodnocení spánku a kvalita spánku (témata vydatnost a regenerace).



Část Spánkový rytmus poskytuje týdenní přehled o době spánku a fázích spánku.



Chcete-li zobrazit dlouhodobý přehled údajů o spánku s fázemi spánku ve webové službě Flow, přejděte na **Pokrok** a zvolte kartu **Zpráva o spánku**.

Zpráva o spánku vám poskytne přehled o spánkových vzorcích za delší období. Můžete zvolit zobrazení podrobných údajů o spánku za 1 měsíc, 3 měsíce nebo 6 měsíců. Můžete sledovat průměrné hodnoty následujících údajů o spánku: usnuli jste, vzbudili jste se, doba spánku, spánek REM, hluboký spánek a přerušení spánku. Přejetím myši přes graf spánku můžete zobrazit analýzu údajů o spánku během noci.



Více informací o funkci Polar Sleep Plus Stages naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## Průvodce bdělostí a připraveností SleepWise™

Funkce Polar SleepWise™ vám pomůže pochopit, jak spánek přispívá k vaší denní bdělosti a připravenosti k výkonu. Kromě množství a kvality vašeho spánku v poslední době bereme v úvahu také vliv spánkového rytmu. Funkce SleepWise ukazuje, jak váš spánek za uplynulé dny zvyšuje vaši denní bdělost a připravenost k výkonu. Tomu se říká **posilnění spánkem**. Pomáhá nastavit a udržet si zdravý spánkový rytmus a popisuje, jak spánek v poslední době ovlivňuje denní bdělost. Lepší bdělost vede k lepší připravenosti k výkonu tím, že zlepšuje reakční dobu, přesnost, úsudek a rozhodování.

Pokud chcete dostávat individuální zpětnou vazbu, zkontrolujte, zda nastavení **Preferovaná doba spánku** odpovídá vaší skutečné potřebě spánku.

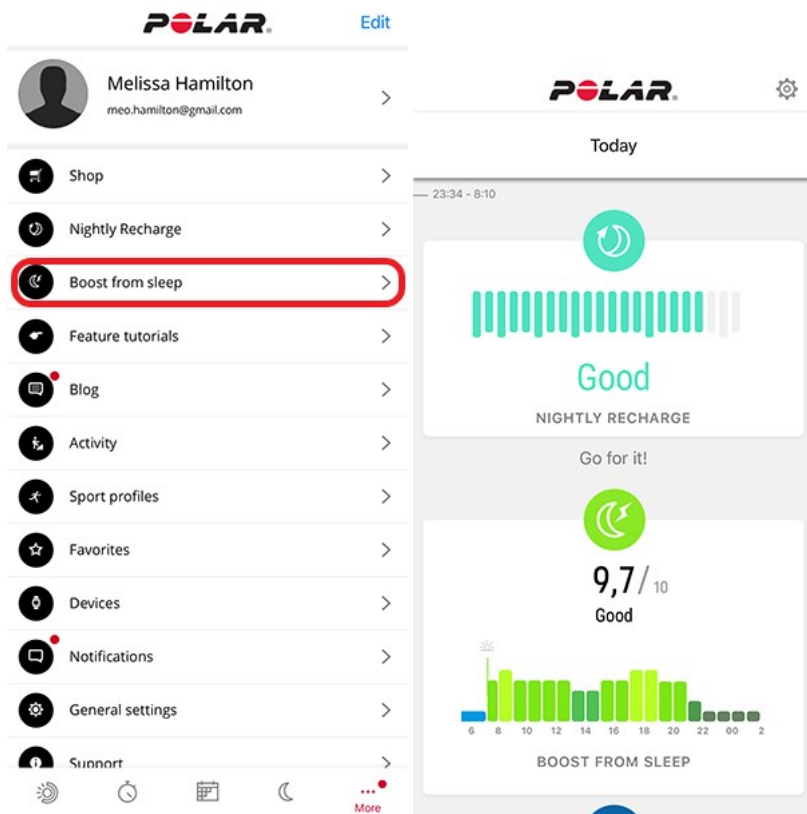
Funkce SleepWise je zcela automatická a jediné, co musíte udělat, je sledovat svůj spánek pomocí hodinek Polar, které jsou kompatibilní s funkcí Sleep Plus Stages. Je k dispozici v aplikaci Polar Flow.

## Denní posilnění spánkem v aplikaci Polar Flow

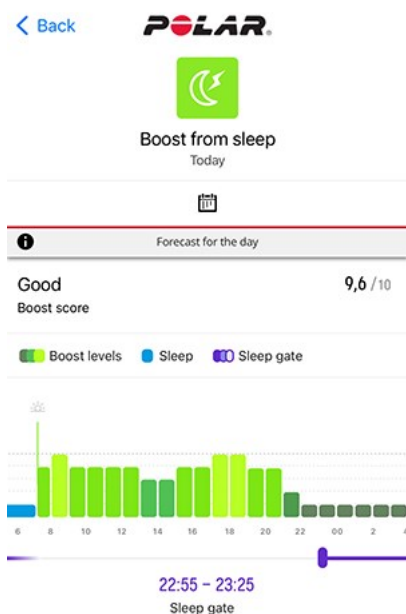
Pamatujte, že pro zobrazení předpovědi posilnění spánkem musíte mít alespoň pět výsledků spánku za posledních sedm dní. Pokud jste hodinky nenosili nebo pokud se sledování spánku nezdařilo, můžete v aplikaci přidat dobu spánku také ručně, a zvýšit tak počet výsledků spánku.

Chcete-li v aplikaci Polar Flow zobrazit předpověď posilnění spánkem, vyberte v nabídce možnost **Posilnění spánkem**, nebo se podívejte na denní předpověď posilnění spánkem na kartě v **diáři**. Klepnutím na kartu otevřete náhled denního **posilnění spánkem**.





Otevře se náhled **Posilnění spánkem**:



Ráno si můžete zobrazit předpověď, jak se bude během dne vaše posilnění spánkem vyvíjet, a podle toho naplánovat aktivity zvyšující bdělost (např. zdímnutí, kávu nebo procházku na čerstvém vzduchu). Tak získáte jednoduchou vizuální a číselnou zpětnou vazbu o změnách vašeho spánkového rytmu. Snadno tak poznáte, zda se mění k lepšímu, nebo k horšímu, a můžete pochopit, jak se účinky spánku dlouhodobě kumulují. Zviditelňuje dopad spánkového dluhu a nepravidelného rytmu spánku a bdění.

**Posilnění spánkem** představuje shrnutí denní předpovědi do jednoho čísla, aby bylo možné snadno porovnávat jednotlivé dny. Posilnění spánkem může být **vynikající**, **dobré**, **střední** nebo **mírné**. Vynikající hodnocení znamená, že získáte všechny výhody kvalitního spánku, které vám pomohou v průběhu dne. Posilnění spánkem může být mírné, pokud máte například velký spánkový dluh. Ve vývoji se někdy opakují vzorce, například o víkendech.

Denní **graf předpovědi** ukazuje, jak vás spánek posledních nocí povzbudí v průběhu dne.

Čím světlejší je odstín a čím vyšší sloupec, tím vyšší je **úroveň posilnění**. To znamená, že se pravděpodobně budete cítit ve formě a budete připraveni k výkonu. Čím tmavší je odstín, tím nižší je úroveň posilnění. Znamená to, že se můžete cítit méně bdělí nebo dokonce ospalí.

### Úrovně posilnění


Pamatujte, že naše předpověď vychází pouze ze spánku. Nereaguje na nic jiného, co během dne děláte. Jinak řečeno - graf nebude reagovat na vypitou kávu ani na studenou sprchu či rychlou procházku. Na úroveň bdělosti má vliv také vnitřní motivace. Bez ohledu na to, jak vysoká je úroveň posilnění spánkem, je pravděpodobné, že se během velmi nudné přednášky začnete cítit ospale. Na druhou stranu se můžete cítit docela bděle i po špatném spánku, pokud vás čeká něco opravdu zajímavého. Sledováním denní předpovědi zjistíte, že odpoledne úroveň posilnění na určitou dobu obvykle poklesne a následně zase stoupá. Tohoto odpoledního propadu se však nemusíte obávat. Je regulován vnitřním rytmem těla a je přirozený pro všechny lidské bytosti. Z průběhu vašich předchozích předpovědí lze vyčíst, jak je dnešní úroveň posilnění ovlivněna spánkem nejen z předchozího dne, ale i několika předcházejících dní. Ponocování o víkendech může například ovlivnit několik následujících dní.

**Připravenost ke spánku** předvídá čas, kdy je vaše tělo připraveno usnout. Vnitřní rytmus vašeho těla však nemusí být vždy v souladu s vašimi každodenními povinnostmi. Proto čas připravenosti ke spánku nemusí vždy odpovídat ideálnímu času, kdy si ve skutečnosti jdete lehnout. To se může například stát, když se vracíte do práce po přestávce - ať už jde o delší dovolenou, nebo pouhý víkend.

### Denní posilnění spánkem na hodinkách Polar Grit X2 Pro

Jakmile hodinky zjistí, že jste se probudili, zobrazí v náhledu **Posilnění spánkem** předpověď posilnění spánkem. Do náhledu Posilnění spánkem přejdete potažením ciferníku doleva nebo doprava.



Sledování spánku můžete zastavit také ručně, pokud hodinky ještě nevyhodnotily váš spánek. Pokud hodinky zaznamenaly minimálně čtyři hodiny spánku, zobrazí se v náhledu Posilnění spánkem **Zzz**. Po klepnutí na displej se zobrazí text **UŽ jste vzhůru?**. Potvrďte volbu klepnutím na ikonu  a hodinky ihned zobrazí přehled o vašem spánku.

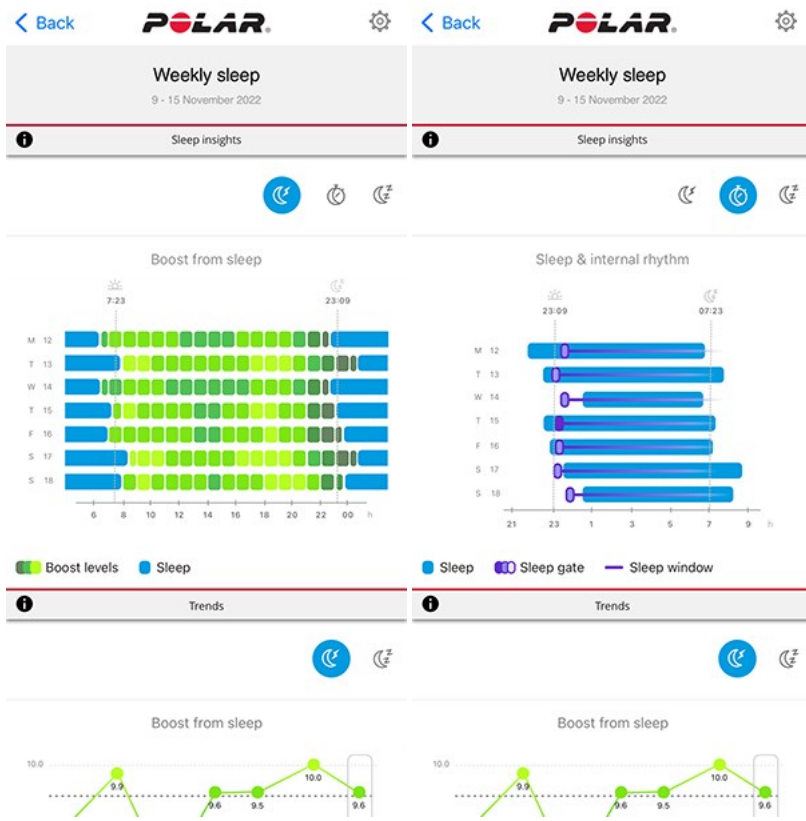


Informace zobrazené v náhledu **Posilnění spánkem** zahrnují:

1. Graf **Posilnění spánkem** znázorňuje, jak vás spánek za poslední noci povzbudí v průběhu dne. Čím světlejší je odstín a čím vyšší je sloupec, tím vyšší je úroveň posilnění. Chcete-li zobrazit podrobnější informace, klepněte na displej.
2. **Posilnění spánkem** představuje shrnutí denní předpovědi do jednoho čísla, aby bylo možné snadno porovnávat jednotlivé dny. Posilnění spánkem může být **vynikající**, **dobré**, **střední** nebo **mírné**. Vynikající hodnocení znamená, že získáte všechny výhody kvalitního spánku, které vám pomohou v průběhu dne. Posilnění spánkem může být mírné, pokud máte například velký spánkový dluh. Ve vývoji hodnocení posilnění spánkem se někdy opakují vzorce (např. o víkendech).
3. **Dobou spánku** se rozumí celková doba od usnutí do probuzení.
4. **Hodnocení spánku (1-100)**: Souhrnné hodnocení, které vyjadřuje dobu a kvalitu spánku jediným číslem.
5. **Připravenost ke spánku** předvídá čas, kdy je vaše tělo připraveno usnout. Může to být na základě vašich údajů jasně vidět, ale také nemusí. Nepravidelný spánkový rytmus nebo neobvyklá doba spánku mohou rozhodit váš vnitřní rytmus a způsobit, že připravenost ke spánku bude těžší rozpoznat.
6. **Rozpoznatelnost připravenosti ke spánku (1/3, 2/3 nebo 3/3)**: Pokud je váš spánkový rytmus pravidelný, lze očekávat, že vaši připravenost ke spánku bude snadné rozpoznat (3/3). V případě, že se váš spánkový rytmus výrazně mění, bude tento údaj obtížně rozpoznatelný.

## Spánek za týden

V náhledu **Spánek za týden** můžete porovnávat a analyzovat údaje o spánku za různé noci. Otevřete jej klepnutím na ikonu kalendáře.



Graf **Posilnění spánkem** znázorňuje, jak vás v poslední době ovlivnil spánek. Na základě toho můžete zvážit změnu svého spánkového režimu.

**Spánek a vnitřní rytmus** ukazuje, jak moc se váš skutečný spánkový rytmus odlišuje od vnitřního cirkadiánního rytmu vašeho těla. Synchronizace těchto dvou rytmů - skutečného a vnitřního - přináší mnoho zdravotních výhod. Této synchronizaci může napomoci dodržování pravidelného času usínání a vstávání. Uvidíte, jak vaše chování ovlivňuje váš vnitřní rytmus. Ponocování o víkendech nebo cestování napříč časovými pásmy může například synchronizaci těchto rytmů narušit.

**Připravenost ke spánku** předvídá čas, kdy je vaše tělo připraveno usnout. Může to být na základě vašich údajů jasně vidět, ale také nemusí. Nepravidelný spánkový rytmus nebo neobvyklá doba spánku mohou rozhodit váš vnitřní rytmus a způsobit, že připravenost ke spánku bude těžší rozpoznat.

#### Rozpoznatelnost připravenosti ke spánku



Pokud je váš spánkový rytmus pravidelný, lze očekávat, že vaši připravenost ke spánku bude snadné rozpoznat (3/3). V případě, že se váš spánkový rytmus výrazně mění, bude tento údaj obtížně rozpoznatelný.

#### Vnitřní rytmus



Vnitřní rytmus vašeho těla znamená, že v některých chvílích chce vaše tělo přirozeně spát, nebo naopak bdít. Fialové čáry v grafu znázorňují vaše **spánkové okno** - časový úsek, kdy vaše tělo přirozeně touží po spánku. Modré sloupce znázorňují, kdy jste skutečně spali. Synchronizace těchto dvou rytmů - skutečného a vnitřního - přináší mnoho zdravotních výhod. Této synchronizaci může napomoci dodržování pravidelného času usínání a vstávání.

Řada lidí s pevnou pracovní dobou má tendenci chodit spát později a dluh doplatit o víkendu. Tím se posouvá také jejich připravenost ke spánku a zůstanou vzhůru i v neděli pozdě v noci. V tomto velmi neobvyklém případě sociální „pásmové nemoci“ mohou problémy s usínáním v neděli večer vést k tomu, že nový pracovní týden začnete nevyspalí. Chcete-li předcházet nedělní nespavosti a pondělní únavě, chodte spát a vstávejte každý den ve stejnou dobu. Pokud jste však předchozí noc zůstali dlouho vzhůru, měli byste si raději zdřímnout brzy odpoledne a neprotahovat si ranní spánek.

## Vědecký základ

Funkce Polar SleepWise využívá sledování spánku a biomatematické modelování k předpovídání denní bdělosti na základě toho, jak člověk v poslední době spal. Aby bylo možné předpovědět, jak spánek zvyšuje bdělost, hodnotí model společnosti Polar množství, kvalitu a načasování spánku s ohledem na osobní potřebu spánku a vnitřní cirkadiánní rytmus těla. Model předpovídá úroveň posílení spánkem po hodinách, denní úroveň posílení, připravenost ke spánku a spánkové okno. Připravenost ke spánku označuje začátek spánkového okna - dobu, kdy by tělo mělo přirozeně usnout. Trvá 1 až 2 týdny, než funkce SleepWise shromáždí dostatek údajů potřebných k plné spolehlivosti.

Biomatematické modelování je obecně uznávanou metodou předvídání vlivu různých spánkových režimů na úroveň bdělosti během dne. V odborné literatuře bylo představeno několik biomatematických modelů. Ačkoli se jednotlivé modely liší v detailech a terminologii, obvykle zohledňují dobu bdění, průběh spánku a bdění a cirkadiánní rytmus. Výstupy modelů byly obvykle ověřovány na základě psychomotorické bdělosti po mírném nebo silném omezení spánku. Test psychomotorické bdělosti je jednoduchý úkol, při kterém člověk stiskne tlačítko, jakmile se na obrazovce objeví světlo. Jeho výsledky korelují s udržením pozornosti, řešením problémů a rozhodováním.

## Noční teplota pokožky

Měření **Noční teplota pokožky** automaticky sleduje teplotu vaší pokožky, když spíte. Poté výsledek porovná s 28denním průměrem a zobrazí odchylku od tohoto průměru. Sledování změn teploty pokožky vám pomůže odhalit změny stavu vašeho těla.

Na rozdíl od tělesné teploty, která je obvykle poměrně stabilní a pohybuje se kolem +37 stupňů Celsia, může teplota pokožky kolísat mnohem více. Je to tím, že tělo reguluje svou základní teplotu změnou prokrvení pokožky. Teplotu pokožky ovlivňují také faktory prostředí. Za obvyklou teplotu pokožky se považuje odchylka  $\pm 1$  stupeň Celsia. Nižší teploty mohou být často způsobeny faktory prostředí (např. nižší teplotou v místnosti nebo spaním s rukou mimo přikrývku). Vyšší teplota může být známkou blížící se nemoci. Vyšší teplota může také indikovat druhou část menstruačního cyklu (ovulaci a luteální fázi).

Funkci teploty pokožky nelze použít jako teploměr, protože nezobrazuje žádné absolutní hodnoty, pouze odchylku od průměrné teploty pokožky. Pokud se necítíte dobře, změřte si teplotu teploměrem.



Funkce měření teploty a získané údaje nejsou určeny k lékařským účelům, diagnostice nebo léčbě.

## Jak začít používat funkci Noční teplota pokožky



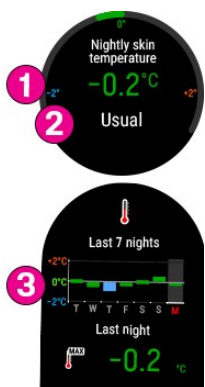
1. Měření noční teploty pokožky potřebuje ke své činnosti aktivovat funkci Souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li aktivovat funkci Souvislé sledování tepové frekvence, přejděte do nabídky **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF** a zvolte možnost **Zap.** nebo **Pouze v noci**.
2. Utáhněte řemínek pevně kolem zápěstí a mějte hodinky na ruce během spánku. Podrobnější pokyny k nošení hodinek najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).
3. Než budete moct začít na hodinkách sledovat výsledky měření noční teploty pokožky, je třeba, abyste je měli na ruce **tři noci**. Průměrná teplota pokožky se stanoví po třech nocích a zobrazí se pak jako **výchozí hodnota** (nula). Při výpočtu výchozí hodnoty se bere v úvahu posledních 28 nocí.

## Noční teplota pokožky na hodinkách

Když hodinky zjistí, že jste se probudili, porovnájí teplotu pokožky naměřenou během spánku s vaší průměrnou teplotou a zobrazí odchylku od tohoto průměru. Do náhledu **Noční teplota pokožky** přejdete potažením ciferníku doleva nebo doprava.



Sledování spánku můžete zastavit také ručně, pokud hodinky ještě nevyhodnotily váš spánek. Pokud hodinky zaznamenaly minimálně čtyři hodiny spánku, zobrazí se v náhledu Noční teplota pokožky **Zzz....** Po klepnutí na displej se zobrazí text **Už jste vzhůru?**. Potvrďte volbu klepnutím na ikonu a hodinky ihned zobrazí přehled o vašem spánku. Pokud není detekován spánek, není teplota pokožky k dispozici.



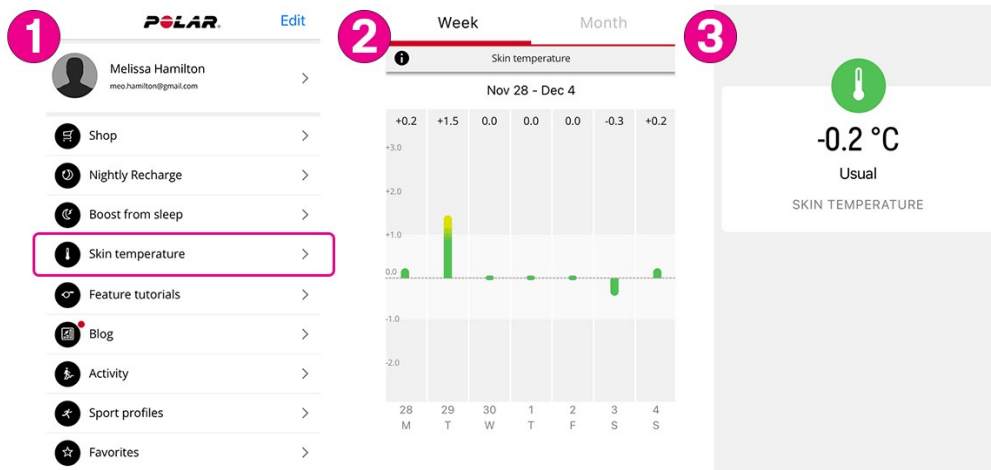
Informace zobrazené v náhledu Noční teplota pokožky zahrnují:

1. Odchylku od průměrné teploty pokožky.
2. Teplotu pokožky v porovnání s obvyklou úrovní. Stupnice: **Nižší než obvykle - Jako obvykle - Vyšší než obvykle - Mnohem vyšší než obvykle**.  
Pokud je odchylka v rozmezí  $\pm 1$  stupně Celsia, je hodnocení **Jako obvykle**. Pokud je odchylka od průměrné teploty pokožky vyšší než +2 stupně Celsia, je hodnocení **Mnohem vyšší než obvykle**.
3. Graf znázorňující naměřenou teplotu pokožky za posledních 7 nocí.

## Noční teplota pokožky v aplikaci Polar Flow

Synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, aby se vám v aplikaci zobrazovaly údaje o teplotě pokožky. Pamatujte, že hodinky musíte synchronizovat pomocí aplikace Polar Flow. Údaje o teplotě pokožky nelze synchronizovat pomocí softwaru Polar FlowSync v počítači.

V aplikaci Polar Flow vyberte v nabídce volbu **Teplota pokožky** (1). V náhledu **Teplota pokožky** (2) můžete zkontrolovat výsledek měření z minulé noci a také zjistit, jak se teplota vaší pokožky mění v průběhu **týdne** nebo **měsíce**. Výsledek včerejšího měření naleznete také na kartě v **Diáři** (3). Klepnutím na kartu otevřete náhled **Teplota pokožky**.



## Průvodce tréninkem FitSpark™ pro každý den

Průvodce tréninkem FitSpark™ nabízí připravená **každodenní cvičení na vyžádání**, která jsou snadno dostupná přímo na hodinkách. Cvičení jsou sestavena tak, aby odpovídala vaší kondici, tréninkové historii, regeneraci a připravenosti na základě stavu **Nightly Recharge** z předchozí noci. FitSpark dává každý den na výběr ze dvou až čtyř cvičení: jedno, které je pro vás nejvhodnější, a až tři alternativy. Dostanete maximálně čtyři návrhy za den a celkem je k dispozici 19 různých cvičení. Návrhy zahrnují cvičení z kategorií **kardio**, **silový** a **podpůrný** trénink.

Cvičení FitSpark jsou předem připravené **tréninkové cíle** definované společností Polar. Tato cvičení obsahují pokyny k provádění cviků a průvodce jednotlivými kroky v reálném čase, aby bylo jisté, že budete cvičit bezpečně a vhodnou technikou. Všechna cvičení jsou závislá na čase a upravují se na základě vaší aktuální fyzické kondice, takže tréninkové jednotky jsou vhodné pro každého bez ohledu na zdatnost. Návrhy cvičení FitSpark se aktualizují po každé tréninkové jednotce (včetně tréninků prováděných bez funkce FitSpark), o půlnoci a po probuzení. Tréninky FitSpark jsou všestranné a nabízejí různé typy denních cvičení, ze kterých si můžete vybírat.

### Jak se určuje fyzická kondice?

Pro každé navržené cvičení se určuje vaše fyzická kondice na základě těchto ukazatelů:

- Tréninková historie (průměrná týdenní zóna tepové frekvence podle poznatků z předchozích 28 dní)
- Maximální spotřeba kyslíku (z **Testu fyzické kondice** na hodinkách)
- **Frekvence tréninku**

Tuto funkci můžete začít používat i bez jakékoli tréninkové historie. Optimálně však FitSpark začne fungovat až po sedmi dnech používání.



Doby trvání tréninkových cílů se zvyšují úměrně fyzické kondici. Při nízké tělesné zdatnosti nejsou k dispozici nejnáročnější silové cíle.

### Jaké typy cvičení jsou obsaženy v tréninkových kategoriích?

Při kardio tréninkových jednotkách jste vedeni k trénování v různých zónách tepové frekvence s různými dobami trvání. Tréninkové jednotky zahrnují fázi zahřátí, pracovní fázi a fázi uvolnění v závislosti na čase. Kardio tréninky lze provádět s jakýmkoli sportovním profilem na hodinkách.

Silové tréninkové jednotky jsou cvičení okruhového typu tvořené cviky silového tréninku s vedením na základě času. Cvičení s vlastní vahou lze provádět s využitím odporu kladeného vlastním tělem - nejsou nutná další závaží. Při

cvičení v rámci okruhového tréninku potřebujete k provádění jednotlivých cviků kotoučové závaží, kettlebell nebo činky dumbbell.

Podpůrné tréninkové jednotky jsou cvičení okruhového typu tvořené cviky silového tréninku a cviky na mobilitu s vedením na základě času.

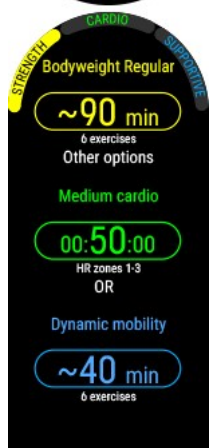
## FitSpark na hodinkách

Chcete-li zobrazit náhled **Průvodce tréninkem FitSpark**, potáhněte ciferníkem doleva či doprava.



Klepnutím na displej zobrazíte navrhaná cvičení. Jako první se zobrazuje nejvhodnější cvičení pro vás na základě vaší tréninkové historie a fyzické kondice. Potáhnutím nahoru se zobrazí další volitelné návrhy cvičení.

Klepněte na navržené cvičení - zobrazí se podrobný rozpis cvičení. Potažením nahoru zobrazíte cviky obsažené v daném cvičení (silovém nebo podpůrném) a klepnutím na konkrétní cvik zobrazíte podrobné pokyny pro provádění tohoto cviku.



Klepnutím na **Start** vyberte navrhané cvičení a poté klepněte na sportovní profil, který chcete použít pro zahájení tréninku.



Pokud máte v Polar Flow aktivní Běžecský program, návrhy FitSpark jsou založeny na tréninkových cílech běžecského programu.

## Při tréninku

Během tréninku vám hodinky poskytují vedení zahrnující informace o tréninku, časové fáze se zónami tepové frekvence pro kardio cíle a časové fáze s cviky pro silové a podpůrné cíle.

Jednotky silového a podpůrného tréninku jsou založeny na připravených plánech cvičení a obsahují animace cviků a průvodce jednotlivými kroky v reálném čase. Všechny tréninkové jednotky pracují s časovači a vibracemi, které vám dají vědět, kdy přejít k další fázi. Provádějte každý pohyb po dobu 40 sekund, potom odpočívejte až do začátku další minuty a pokračujte dalším pohybem. Až dokončíte všechna kola první série, ručně spusťte další sérii. Tréninkovou jednotku můžete ukončit, kdykoli budete chtít. Nemůžete přeskokovat ani přeskupovat fáze tréninku.



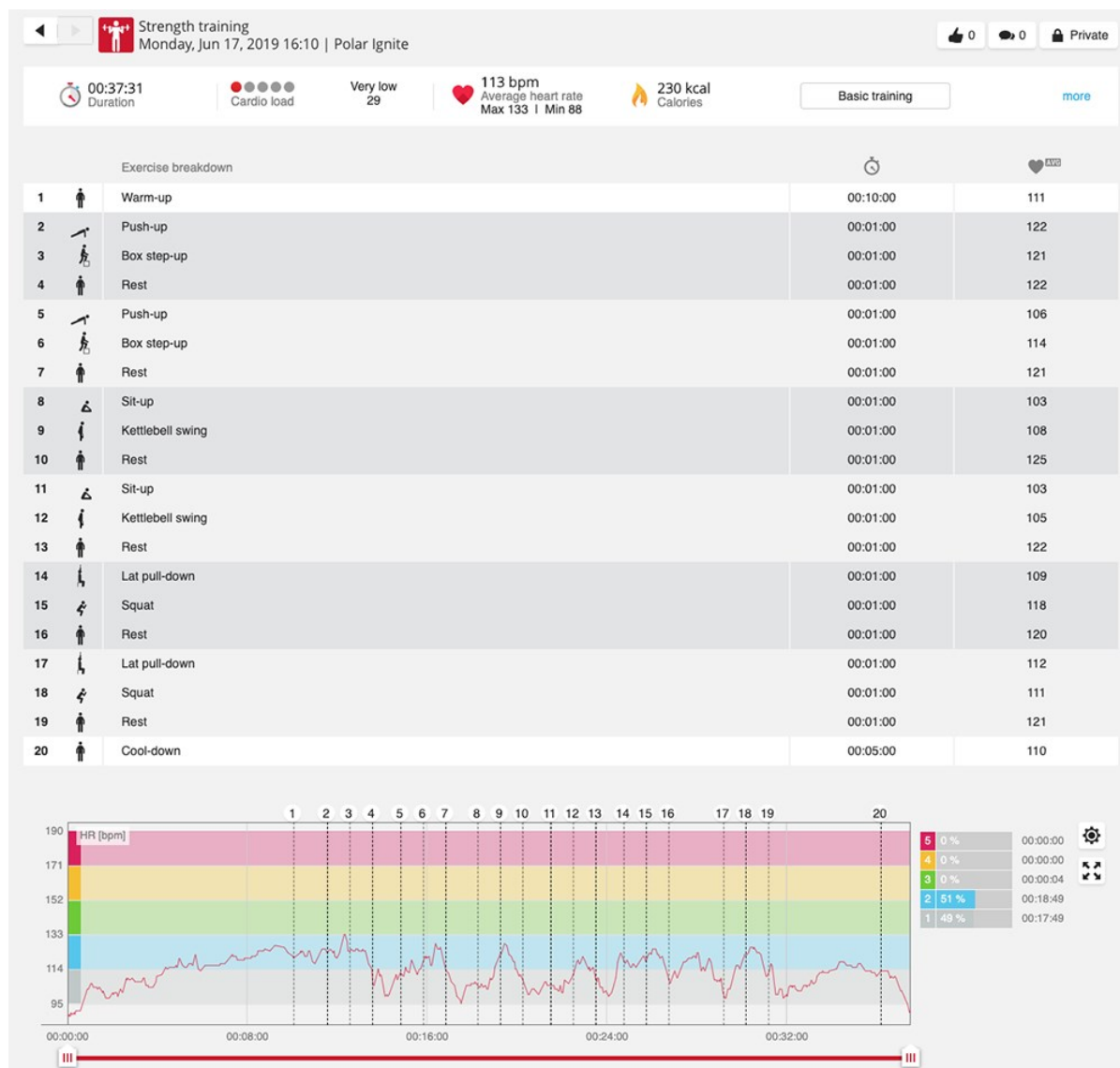


Funkce [hlasové pokyny](#) vám pomáhá soustředit se na tréninkový cíl tím, že během tréninkových fází poskytuje pokyny přímo do sluchátek.

## Tréninkové výsledky na hodinkách a v Polar Flow

Ihned po dokončení tréninku se na hodinkách zobrazí [shrnutí](#). V aplikaci nebo webové službě Polar Flow získáte podrobnější analýzu. V případě cílů kardio tréninku obdržíte základní tréninkový výsledek, který ukazuje jednotlivé fáze tréninku s údaji o tepové frekvenci. V případě cílů silového a podpůrného tréninku obdržíte podrobné tréninkové výsledky, které zahrnují průměrnou tepovou frekvenci a čas strávený jednotlivými cviky. Tyto údaje se zobrazují jako

seznam a jednotlivé cviky se zobrazují také na křivce tepové frekvence.



Trénink může představovat určitá rizika. Před zahájením pravidelného tréninkového programu si přečtěte poučení [Minimalizování rizik při tréninku](#).

## Optimalizace odpočinku vychází z tepové frekvence

Optimalizujte svůj tréninkový rytmus a efektivitu, abyste dosáhli maximální účinnosti tréninků. Optimalizace odpočinku analyzuje vaši tepovou frekvenci během fáze zátěže a odpočinku v rámci tréninku a poskytuje individuální vedení, abyste věděli, kdy je optimální pokračovat v tréninku. Automaticky detekuje vaši nejvyšší tepovou frekvenci během série, sleduje také vaši tepovou frekvenci při odpočinku, a jakmile dostatečně zregenerujete, dá vám pokyn k zahájení další série.

Chcete-li během tréninku používat funkci Optimalizace odpočinku, musíte mít tréninkový náhled Optimalizace tréninku přidáný do sportovního profilu, ve kterém ji chcete používat. Ve výchozím nastavení je tréninkový náhled Optimalizace odpočinku zapnutý v následujících sportovních profilech: Silový trénink, Kruhový trénink, Vysoce intenzivní intervalový trénink, Funkční trénink, Bootcamp a Kettlebell. Tyto tréninkové náhledy můžete zapnout v nastavení libovolného sportovního profilu v aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

## Trénink s optimalizací odpočinku

Před tréninkem se dobře zahřejte, abyste maximalizovali přínos tréninku. Zahřátí zvyšuje efektivitu tréninku a snižuje riziko zranění. **Nastavte optimalizaci odpočinku na dobu, kdy jste připraveni zahájit zátěžovou fází tréninku.** Pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ přejděte do tréninkového náhledu Optimalizace odpočinku a stisknutím tlačítka OK funkci zapnete.

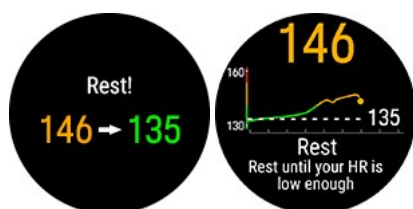


### Pokyny na displeji

Tréninkový náhled Optimalizace odpočinku zobrazuje vaši aktuální tepovou frekvenci a graf tepové frekvence v reálném čase. Různé barvy označují zónu tepové frekvence, ve které trénujete. Následující pokyny vás během tréninku budou provádět jednotlivými fázemi zátěže a odpočinku.



Pokud potřebujete zvýšit tepovou frekvenci a zahájit zátěžovou fází tréninku, na displeji se zobrazí text **Zvyšte TF**. Jakmile se tepová frekvence zvýší na dostatečnou úroveň pro fázi zátěže, změní se text na displeji na **Zátěž**. Po dokončení série hodinky automaticky zjistí, že fáze zátěže skončila, a také automaticky zjistí nejvyšší tepovou frekvenci dosaženou během této fáze. Fázi zátěže můžete také ručně ukončit stisknutím tlačítka OK.



Na displeji se zobrazí text **Odpočívajte, dokud neklesne vaše TF** a hodinky vás upozorní zvukem a vibracemi, až naměří stanovenou regenerační tepovou frekvenci. Během fáze odpočinku se na displeji zobrazuje aktuální tepová frekvence a cílová regenerační tepová frekvence. Přerušovaná čára v grafu tepové frekvence v reálném čase znázorňuje cílovou tepovou frekvenci. Minimální doba odpočinku je 20 sekund - pokud dosáhnete cílové regenerační tepové frekvence dříve, zobrazí se text **Ještě několik vteřin odpočívajte**.



Pokud nelze fázi odpočinku určit na základě tepové frekvence, zobrazí se fáze odpočinku na základě času. Na displeji se zobrazí text **Zátěžová fáze skončila. Je čas na oddech.** a následuje 30sekundové odpočítávání.



Po dostatečném odpočinku, když nastane čas na další sérii, se na displeji zobrazí text **Zátěž!** a připomenutí je doprovázeno zvukem a vibracemi.

**Chcete-li funkci vypnout**, stiskněte v náhledu Optimalizace odpočinku tlačítko ZPĚT. Na displeji se zobrazí text **Zastavit optimalizaci odpočinku?**. Pro potvrzení stiskněte tlačítko OK. Zastavením optimalizace odpočinku se neukončí trénink.



Zejména při silovém tréninku, kdy provádíte činnosti, při nichž dochází k extrémnímu tlaku na zápěstí (např. zdvihání činek nebo shyby), může být obtížnější dostatečně přesně zjistit tepovou frekvenci ze zápěstí. Z tohoto důvodu doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar H10 nebo optický snímač tepové frekvence Polar Verity Sense, aby bylo zajištěno přesné měření tepové frekvence a optimální fungování funkce Optimalizace odpočinku.

Přečtěte si více o funkci [Optimalizace odpočinku](#).

## Řízené dechové cvičení Serene™

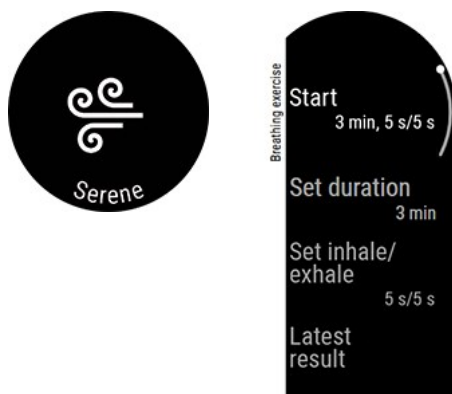
Serene™ je **řízené dechové cvičení s hlubokým dýcháním**, které pomáhá uvolnit tělo, zklidnit mysl a zvládat stres. Serene vás vede k hlubokému dýchání v pravidelném rytmu - **šest nádechů za minutu**, což je optimální dechová frekvence pro **snížení stresu**. Když dýcháte pomalu, tepová frekvence se začne synchronizovat s rytmem dýchání a začnou se měnit intervaly mezi tepy.

Během dechového cvičení vám hodinky pomohou udržovat pomalý, pravidelný rytmus dýchání pomocí animace na displeji a vibrování. Serene měří odezvu těla na cvičení a poskytuje biologickou zpětnou vazbu v reálném čase, abyste věděli, jak si vedete. Po cvičení získáte přehled o čase, který jste strávili ve třech **zónách klidu**. Čím vyšší je zóna, tím lepší byla synchronizace s optimálním rytmem. Čím více času strávíte ve vyšších zónách, tím větší přínos můžete očekávat v dlouhodobém horizontu. Pravidelné provádění dechového cvičení Serene vám může pomoci **zvládat stres**, zlepšit **kvalitu spánku** a získat pocit větší **tělesné i duševní pohody**.

### Dechové cvičení Serene na hodinkách

Dechové cvičení Serene vás provede **hlubokým a pomalým dýcháním**, abyste uvolnili tělo a zklidnili mysl. Když dýcháte pomalu, tepová frekvence se začne synchronizovat s rytmem dýchání. Při hlubším a pomalejším dýchání se více mění intervaly mezi tepy. Hluboké dýchání vytváří měřitelnou reakci v podobě intervalů mezi tepy srdce. Během nadechování se intervaly mezi po sobě jdoucími tepy zkracují (tepová frekvence se zrychluje) a při vydechování se tyto intervaly prodlužují (tepová frekvence se zpomaluje). Největší rozdíly v intervalech mezi tepy nastávají v případě, že se maximálně přiblížíte rytmu **šesti dechových cyklů za minutu** (nádech + výdech = 10 sekund). Jedná se o optimální frekvenci pro **snížování stresu**. Právě proto se vaše úspěšnost měří nejen na základě synchronizace, ale také podle toho, jak moc jste se přiblížili optimální dechové frekvenci.

Výchozí délka dechového cvičení Serene je 3 minuty. Délku dechového cvičení můžete upravovat v rozsahu 2-20 minut. V případě potřeby můžete také upravit délky nádechu a výdechu. Nejvyšší frekvence dýchání může být 3 sekundy pro nádech a 3 sekundy pro výdech, což znamená 10 dechů za minutu. Nejnižší frekvence dýchání může být 5 sekund pro nádech a 7 sekund pro výdech, což znamená 5 dechů za minutu.



Zkontrolujte svou polohu, zda vám umožňuje nechat uvolněné paže a nehybné ruce po celou dobu dechového cvičení. Taková poloha vám umožní správně se uvolnit a zaručí, že hodinky Polar budou moci přesně měřit účinky cvičení.

1. Hodinky mějte těsně připnuté hned za zápěstní kosti.
2. Pohodlně se posaďte, nebo si lehněte.
3. Na hodinkách zvolte **Serene** a potom volbou **Spustit** zahajte dechové cvičení. Cvičení začíná 15sekundovou přípravnou fází.
4. Sledujte vedení zobrazované na displeji nebo předávané prostřednictvím vibrací.
5. Cvičení můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka ZPĚT.

- Hlavní vedoucí prvek v animaci **mění barvu** podle toho, v jaké zóně klidu se právě nacházíte.
- Po cvičení se na hodinkách zobrazí výsledky v podobě času stráveného v jednotlivých zónách klidu.



Existuje ametystová, safírová a diamantová **zóna klidu**. Zóny klidu vám sdělují, jak dobře je synchronizována tepová frekvence s dýcháním a jak blízko jste optimální dechové frekvenci šesti dechů za minutu. Čím vyšší je zóna, tím lepší je synchronizace s optimálním rytmem. Abyste dosáhli nejvyšší, diamantové zóny klidu, musíte jednu minutu udržet pomalý cílový rytmus kolem šesti nebo méně dechů za minutu. Čím více času strávíte ve vyšších zónách, tím větší přínos můžete očekávat v dlouhodobém horizontu.

## Výsledek dechového cvičení

Po cvičení získáte přehled o čase, který jste strávili ve třech zónách klidu.



Více informací o řízeném dechovém cvičení Serene™ naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## FuelWise™

Bud'te plní energie po celou dobu tréninku s inteligentním asistentem při doplňování živin FuelWise™. FuelWise™ nabízí tři funkce připomínající vám potřebu doplňovat energii a udržovat její dostatečnou hladinu během dlouhých tréninků. Těmito funkcemi jsou **Chytré připomenutí doplnění cukrů**, **Ruční připomenutí doplnění cukrů** a **Připomenutí doplnění tekutin**.

Každý vytrvalostní sportovec, který to myslí vážně, si musí během dlouhého výkonu udržovat odpovídající hladinu energie a být dostatečně hydratovaný. Chcete-li dosahovat co nejlepších výsledků, musíte během dlouhého závodu nebo tréninku pravidelně doplňovat sacharidy a pít. FuelWise™ vám díky dvěma užitečným nástrojům (připomenutí doplnění cukrů a připomenutí doplnění tekutin) pomůže najít optimální způsob doplňování energie a hydratace.

Sacharidy jsou ideálním zdrojem energie, protože se rychle vstřebávají a přeměňují na glukózu, na rozdíl od tuků a bílkovin. Glukóza je hlavním zdrojem energie využívaným při tréninku. Čím vyšší je intenzita tréninku, tím větší je spotřeba glukózy v poměru k tukům. Pokud trénujete méně než 90 minut, nemusíte obvykle doplňovat energii formou konzumace cukrů. Nějaký ten cukr navíc vám však pomůže posílit ostražitost a soustředění i během kratšího tréninku.

## Trénink s FuelWise™

Asistenta FuelWise™ najdete v hlavní nabídce pod možností **Načerpání energie** a sestává ze tří typů připomenutí během tréninku. Jsou to **Chytré připomenutí doplnění cukrů**, **Ruční připomenutí doplnění cukrů** a **Připomenutí doplnění tekutin**. Chytré připomenutí doplnění cukrů vypočítá, kolik energie potřebujete doplnit, na základě odhadované

intenzity tréninku a doby trvání, přičemž bere v úvahu frekvenci tréninku a fyzické parametry. Ruční připomenutí doplnění cukrů a připomenutí doplnění tekutin jsou určeny časově. Zobrazí se tedy v předem nastavených časových intervalech (např. každých 15 nebo 30 minut).

Při použití libovolné funkce načerpání energie se trénink spouští z nabídky **Načerpání energie**. Po nastavení připomenutí a výběru možnosti **Další** přejdete přímo do předtréninkového režimu. Poté si zvolte sportovní profil a spusťte trénink.

### Chytré připomenutí doplnění cukrů

Při použití chytrého připomenutí doplnění cukrů nastavte odhadovanou dobu trvání a intenzitu tréninku a my odhadneme množství cukrů, které bude potřeba během tréninku doplnit. Při odhadu potřeby sacharidů bereme v úvahu frekvenci tréninku a fyzické parametry, mezi něž patří věk, pohlaví, výška, hmotnost, maximální tepová frekvence, klidová tepová frekvence, maximální spotřeba kyslíku, aerobní a anaerobní práh tepové frekvence.

Schopnost vstřebávat sacharidy se odhaduje na základě frekvence tréninku. Tím se omezí maximální množství sacharidů (gramů na hodinu), které vám může chytré připomenutí doplnění cukrů doporučit. Tyto údaje slouží k předběžnému výpočtu vztahu mezi tepovou frekvencí a mírou spotřeby sacharidů na základě vašich fyzických parametrů. Doporučený příjem sacharidů se pak zvýší nebo sníží (při respektování minimálního či maximálního limitu) podle údajů o tepové frekvenci a předběžně vypočítaného vztahu tepové frekvence a míry spotřeby sacharidů.

Během tréninku hodinky sledují váš skutečný výdej energie a upravují podle něj četnost připomenutí. Velikost porce (cukry v gramech) se však při tréninku nemění.

### Nastavení chytrého připomenutí doplnění cukrů

1. V hlavní nabídce vyberte možnost **Načerpání energie > Chytré připomenutí doplnění cukrů**.
2. Nastavte odhadovanou dobu trvání tréninku. Minimální hodnota je 30 minut.
3. Nastavte odhadovanou intenzitu tréninku. Intenzita se nastaví pomocí zón tepové frekvence. Další informace o různé intenzitě tréninku najdete v části [zóny tepové frekvence](#).
4. Nastavte **množství cukrů na porci** (5-100 gramů) vámi preferované sportovní stravy.
5. Vyberte možnost **Další**.

Po nastavení připomenutí se zobrazí přehled vašich předvoleb. V tomto okamžiku ještě můžete právě nastavené připomenutí odebrat nebo přidat připomenutí doplnění tekutin. Až budete připraveni spustit trénink, vyberte možnost **Použít**, čímž přejdete do předtréninkového režimu.

Když přidáte k chytrému připomenutí doplnění cukrů i připomenutí doplnění tekutin, zobrazí se vám při každém připomenutí také odhad toho, kolik tekutin potřebujete doplnit. Tento údaj vychází z průměrné intenzity pocení v mírném podnebí.



Když nastane čas na doplnění cukrů, na displeji se zobrazí zpráva **Doplníte ( ) g cukrů!** a připomenutí je doprovázeno vibracemi a zvukem.

## Ruční připomenutí doplnění cukrů

Časové připomenutí, které vám pomáhá udržovat hladinu energie tím, že vám v předem nastavených časových intervalech připomíná konzumaci cukrů. Připomenutí lze nastavit na intervaly 5-60 minut.

### Nastavení ručního připomenutí doplnění cukrů

1. V hlavní nabídce vyberte možnost **Načerpání energie > Připom. dopl. cukrů (ruč.)**.
2. Nastavte interval připomenutí (5-60 minut).

Po nastavení připomenutí se zobrazí přehled vašich předvoleb. V tomto okamžiku ještě můžete právě nastavené připomenutí odebrat nebo přidat připomenutí doplnění tekutin. Až budete připraveni spustit trénink, vyberte možnost **Použít**, čímž přejdete do předtréninkového režimu.



Když nastane čas na doplnění cukrů, na displeji se zobrazí zpráva **Doplňte cukry!** a připomenutí je doprovázeno vibracemi a zvukem.

## Připomenutí doplnění tekutin

Časové připomenutí, které zajišťuje, že budete hydratovaní, tím, že vám připomíná, abyste se napili. Připomenutí lze nastavit na intervaly 5-60 minut.

### Nastavení připomenutí doplnění tekutin

1. V hlavní nabídce vyberte možnost **Načerpání energie > Připomenutí doplnění tekutin**.
2. Nastavte interval připomenutí (5-60 minut).

Po nastavení připomenutí se zobrazí přehled vašich předvoleb. V tomto okamžiku ještě můžete právě nastavené připomenutí odebrat nebo přidat připomenutí doplnění cukrů. Až budete připraveni spustit trénink, vyberte možnost **Použít**, čímž přejdete do předtréninkového režimu.



Když nastane čas se napít, na displeji se zobrazí zpráva **Napijte se!** a připomenutí je doprovázeno vibracemi a zvukem.

Získejte další informace o [FuelWise™](#)

## Měření běžeckého výkonu na zápěstí

Běžecký výkon je skvělý doplněk k měření tepové frekvence - pomáhá sledovat externí zátěž při běhu. Silový výkon reaguje na změny intenzity rychleji než tepová frekvence, a proto je hodnota běžeckého výkonu vynikající metrikou pro řízení intervalových a horských tréninků. Můžete jej také využívat k udržování stabilní fyzické zátěže při běhu v proměnlivém terénu, například při závodě.



K výpočtu se využívá algoritmus vyvinutý společností Polar, který vychází z údajů GPS a barometru. Výpočet ovlivňuje také vaše tělesná hmotnost, proto ji pravidelně aktualizujte.

## Běžecský výkon a svalová zátěž

Výrobky Polar využívají běžecský výkon ke stanovení svalové zátěže, jednoho z parametrů aplikace [Training Load Pro](#). Běh zatěžuje muskuloskeletální systém a svalová zátěž udává, do jaké míry byly během tréninku namáhány svaly a klouby. Svalová zátěž představuje množství vydávané mechanické energie (kJ) při běhu (a při jízdě na kole, pokud máte cyklistický měřič výkonu). Svalová zátěž pomáhá kvantifikovat tréninkovou zátěž při intenzivních běžecských trénincích, jako např. u krátkých intervalů, sprintů, horských tréninků, kdy srdce nemá dostatek času na to, aby změnám intenzity přizpůsobilo tepovou frekvenci.

## Zobrazení běžecského výkonu na hodinkách

Běžecský výkon se automaticky vypočítává u běžecských tréninků s běžecským typem sportovního profilu a s dostupnou službou GPS.

Vlastní tréninkové náhledy, které lze upravit ve webové službě Flow, umožňují zobrazení požadovaných informací o silovém výkonu.

Při běhu můžete sledovat následující údaje:

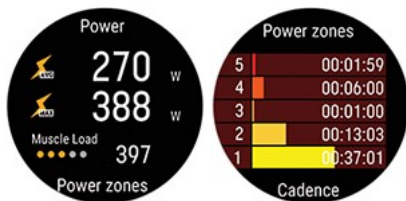


- Maximální výkon
- Průměrný silový výkon
- Silový výkon úseku
- Maximální silový výkon úseku
- Prům. silový výkon automatického záznamu úseku
- Maximální silový výkon automatického záznamu úseku

Vyberte způsob zobrazení silového výkonu při tréninku a ve webové službě a aplikaci Flow:

- Watty W
- Watty na kilogram W/kg
- Procento MAP (% MAP)

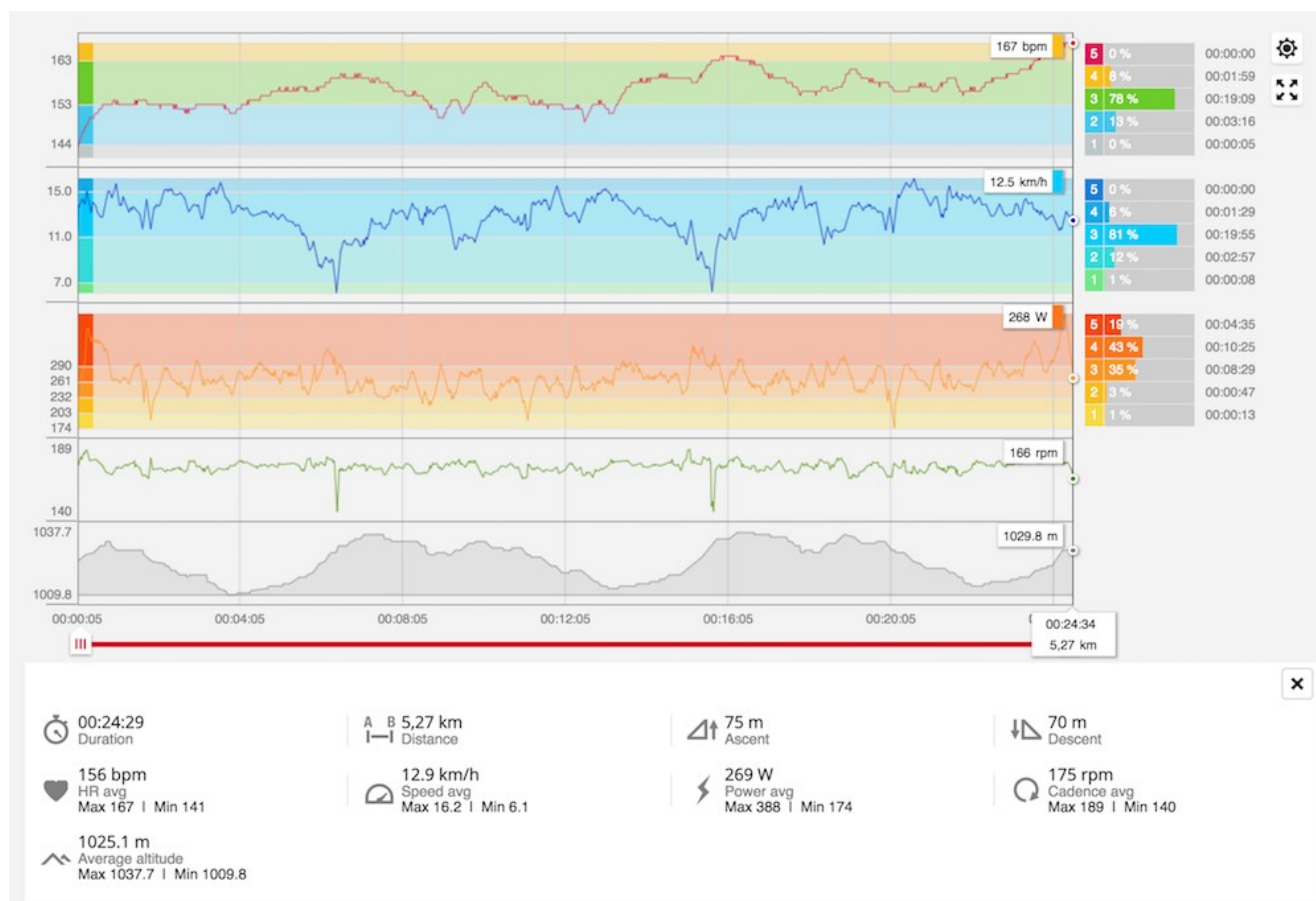
Po tréninku hodinky v tréninkovém přehledu zobrazí:



- Průměrný silový výkon (W)
- Maximální silový výkon (W)
- Svalová zátěž
- Doba v zónách silového výkonu

Zobrazení běžecského výkonu ve webové službě a v aplikaci Polar:

Podrobné grafy k analýze jsou k dispozici ve webové službě a v aplikaci Flow. Sledujte hodnoty silového výkonu při tréninku a jejich rozložení v porovnání s tepovou frekvencí a v závislosti na stoupání, klesání a na různých rychlostech.



## Běžecký program od Polaru

Jedná se o personalizované programy založené na vaší fyzické kondici, které jsou koncipované tak, abyste trénovali správně a nepřepínali se. Je inteligentní, přizpůsobuje se podle vašich pokroků a dá vám vědět, kdy by bylo vhodné trochu ubrat, a kdy je naopak potřeba zabrat. Každý program je vytvořen na míru příslušnému sportovnímu výkonu a bere v potaz vaše osobní předpoklady, frekvenci tréninku a čas na přípravu. Program je zdarma a je k dispozici ve webové službě Polar Flow na adrese [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Programy jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton. Každý program má tři fáze: základní posilování, specializovaný trénink a zvyšování výkonnosti. Tyto fáze jsou koncipované tak, aby postupně rozvíjely vaši výkonnost a zajistily, že budete v den závodu připraveni. Běžeké tréninky jsou rozdělené na pět typů: lehký jogging, střední běh, dlouhý běh, tempový běh a intervalový běh. Každý trénink zahrnuje fázi zahřátí, pracovní fázi a uvolnění, abyste dosahovali optimálních výsledků. Kromě toho si můžete také zvolit cvičení na sílu, zpevnění hlubokého svalového stabilizačního systému a mobilitu, která podpoří váš rozvoj. Každý tréninkový týden zahrnuje dva až pět běžekých tréninků a celkové trvání běžekých tréninků týdně se pohybuje od jedné do sedmi hodin podle vaší fyzické kondice. Minimální délka programu je 9 týdnů a maximální 20 měsíců.

Více informací o běžekém programu od Polaru naleznete v tomto [podrobném průvodci](#). Nebo můžete získat více informací o tom, jak [začít s běžekým programem](#).

Chcete-li se podívat na video, klikněte na některý z těchto odkazů:

[Začínáme](#)

[Návod k použití](#)

## Vytvoření běžeckého programu od Polaru

1. Přihlaste se k webové službě Flow na adrese [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Na kartě zadejte **Programy**.
3. Vyberte si závod, pojmenujte ho, nastavte datum závodu a kdy chcete program zahájit.
4. Odpovězte na otázky ohledně úrovně fyzické aktivity.\*
5. Vyberte si, jestli do programu chcete zahrnout doplňková cvičení.
6. Přečtěte si a vyplňte dotazník týkající se připravenosti z hlediska fyzické aktivity.
7. Prohlédněte si program a v případě potřeby upravte nastavení.
8. Jakmile budete hotovi, zvolte **Zahájit program**.

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

## Spuštění tréninkového cíle

Před zahájením tréninku nezapomeňte do svého zařízení synchronizovat tréninkový cíl. Tréninky se synchronizují do vašeho zařízení jako tréninkové cíle.

Zahájení tréninkového cíle naplánovaného na aktuální den:

1. Stisknutím a podržením tlačítka OK v časovém režimu aktivujete předtréninkový režim.
2. Budete vyzváni, abyste zahájili tréninkový cíl naplánovaný na aktuální den.



3. Chcete-li zobrazit informace o tréninkovém cíli, stiskněte OK.
4. Pro návrat do předtréninkového režimu stiskněte OK a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, stiskněte OK. Na displeji se objeví **Záznam spuštěn** a můžete začít trénovat.

## Sledování pokroku

Synchronizujte tréninkové výsledky z hodinek do webové služby Flow pomocí USB kabelu nebo aplikace Flow. Sledujte svůj pokrok v záložce **Programy**. Uvidíte přehled aktuálního programu a svůj pokrok.

## Running Index

Running Index nabízí snadný způsob, jak sledovat změny v běžeckém výkonu. Běžecký index je přibližná hodnota maximálního aerobního běžeckého výkonu (VO2max). Dlouhodobějším zaznamenáváním hodnoty Running Index můžete sledovat, jak efektivně běháte a jak se zlepšuje váš běžecký výkon. Zlepšení se projeví tak, že určité tempo bude pro vás méně namáhavé nebo že nyní poběžíte rychleji, ale neunavíte se při tom více, než dříve.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty  $Max. TF$ .

Running Index se vypočítává při každém tréninku, pokud je zapnuto měření tepové frekvence a funkce GPS /používá se krokoměr a jsou splněny tyto podmínky:

- Jako sportovní profil se používá běžecký sport (běh, silniční běh, terénní běh atd.)
- Tempo by mělo být 6 km/h nebo rychlejší a trénink by měl trvat nejméně 12 minut.

Výpočet hodnoty Running Index začíná ve chvíli, kdy začnete svoji tréninkovou jednotku nahrávat. Během tréninku se můžete dvakrát zastavit, například na světelné křižovatce, aniž by došlo k přerušení výpočtu. Po skončení tréninku hodinky zobrazí váš Running Index a výsledek uloží do tréninkového přehledu.

Pokud používáte krokoměr Polar Stride Sensor Bluetooth Smart a chcete-li z běžeckých tréninků s vypnutým GPS získat hodnotu Running Index, musíte krokoměr zkalibrovat.



Running Index uvidíte v přehledu tréninku na hodinkách. Ve [webové službě Polar Flow](#) můžete sledovat svůj pokrok a odhadované časy v závodě.

Výsledek porovnejte s níže uvedenou tabulkou.

## Krátkodobá analýza

### Muži

Věk/roků	Velmi nízká	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobrý	Velmi dobrý	Elitní
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Ženy

Věk/roků	Velmi nízká	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobrý	Velmi dobrý	Elitní
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

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

## Dlouhodobá analýza

Hodnoty jednoho indexu Running Index nastavují trend, který napovídá, s jakým úspěchem zaběhnete určité vzdálenosti. Zprávu Running Index najdete ve webové službě Polar Flow v záložce **POKROK**. Zpráva ukazuje, nakolik se váš běžecký výkon zlepšil během delšího časového období. Pokud trénujete na běžecký závod podle [běžeckého programu od Polaru](#), můžete sledovat svůj pokrok z hlediska hodnoty Running Index, a zjistit tak, jak jste se v běhu zlepšili v porovnání s vaším cílem.

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

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## Chytré kalorie

Nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství kalorií spálených během dne na základě údajů o:

- tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví,
- maximální tepové frekvenci jedince ( $TF_{max}$ ),
- intenzitě tréninku nebo aktivity,
- maximální spotřebě kyslíku jedince ( $VO2_{max}$ ).

Výpočet kalorií je založený na chytré kombinaci údajů o zrychlení a tepové frekvenci. Výpočet kalorií přesně určí počet spálených kalorií při tréninku.

Můžete se podívat na kumulativní výdej energie (v kilokaloriích, kcal) při trénincích a celkový počet kilokalorií spálených při tréninku po jeho skončení. Můžete také sledovat celkový výdej kalorií za den.

## Přínos tréninku

Funkce Přínos tréninku vám poskytne textovou zpětnou vazbu ohledně účinku každého tréninku, a pomůže vám tak lépe poznat, nakolik byl účinný. **Zpětnou vazbu si můžete prohlédnout v aplikaci Polar Flow a ve webové službě Flow.** Chcete-li získat zpětnou vazbu, musíte nejprve trénovat alespoň 10 minut v [zónách tepové frekvence](#).

Zpětná vazba k přínosu tréninku je založena na zónách tepové frekvence. Vyjadřuje, kolik času jste strávili v jednotlivých zónách a kolik kalorií jste v každé z nich spálili.

V následující tabulce jsou uvedeny popisy různých možností přínosu tréninku

Zpětná vazba	Přínos
Maximální trénink+	Úžasný 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	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximum & Tempo training	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Maximum training (Trénink tempa a maximální trénink)	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zlepšila vaši rychlost a efektivnost.
Tempo training+ (Trénink tempa+)	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši

Zpětná vazba	Přínos
	odolnost vůči únavě.
Tempo training (Trénink tempa)	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Steady state training (Trénink tempa a vytrvalosti)	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž posílila vaši aerobní kondici a vytrvalost svalů.
Steady state & Tempo training (Trénink vytrvalosti a tempa)	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní kondici a vytrvalost svalů. Tato tréninková jednotka také posílila vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Steady state training+ (Trénink vytrvalosti+)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Steady state training (Trénink vytrvalosti)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici.
Steady state & Basic training, long (Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Steady state & Basic training (Trénink vytrvalosti a základní trénink)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Basic & Steady state training, long (Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky. Zlepšil rovněž vytrvalost vašich svalů a aerobní kondici.
Basic & Steady state training (Základní trénink a trénink vytrvalosti)	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla spalovat při cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Basic training, long (Základní trénink, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Basic training (Základní trénink)	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Recovery training (Regenerační trénink)	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit se tréninku.

## Souvislé sledování tepové frekvence

Funkce souvislého sledování tepové frekvence měří vaši tepovou frekvenci po celý den. Umožňuje přesnější měření denní spotřeby kalorií a vaší celkové aktivity, protože měří i fyzickou aktivitu s velmi malými pohyby zápěstí, jako je například cyklistika.

Funkci souvislého sledování tepové frekvence můžete na hodinkách zapínat, vypínat a přepínat pouze na noční režim v nabídce **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF**. Zvolíte-li režim Pouze v noci, nastavte začátek sledování tepové frekvence na čas, kdy nejdříve půjdete spát.



Tato funkce je ve výchozím nastavení **zapnutá**. Pokud funkci souvislého sledování tepové frekvence ponecháte na hodinkách zapnutou, bude se rychleji vybíjet baterie. Nightly Recharge potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li šetřit baterii a přesto používat Nightly Recharge, nastavte souvislé sledování tepové frekvence pouze na noc.

## Souvislé sledování tepové frekvence na hodinkách



Widget **Tepová frekvence** umožňuje zobrazit aktuální tepovou frekvenci na ciferníku hodinek při použití funkce souvislého sledování tepové frekvence. Na ciferník jej můžete přidat v [Nastavení ciferníků](#).



Klepnutím na widget získáte přístup k náhledu **Denní aktivita**. Z náhledu denní aktivita můžete zkontrolovat aktuální tepovou frekvenci, nejvyšší a nejnižší hodnotu své tepové frekvence za den a také zjistit, jaká byla vaše nejnižší tepová frekvence za uplynulou noc. Další informace viz [Nepřetržitě sledování aktivity](#).

Hodinky sledují vaši tepovou frekvenci v pětiminutových intervalech a zaznamenávají data pro budoucí analýzu v aplikaci nebo webové službě Flow. Pokud hodinky zjistí, že se vaše tepová frekvence zvýšila, začnou ji souvisle zaznamenávat. Souvislé zaznamenávání se může spouštět také podle pohybu zápěstí, například pokud alespoň minutu jdete dostatečně rychle. Souvislé zaznamenávání tepové frekvence se automaticky zastaví, jakmile vaše aktivita dostatečně klesne. Pokud vaše hodinky zjistí, že se vaše paže nepohybuje a nemáte ani zvýšenou tepovou frekvenci, sledují tepovou frekvenci v pětiminutových cyklech, aby zjistily nejnižší hodnotu během dne.

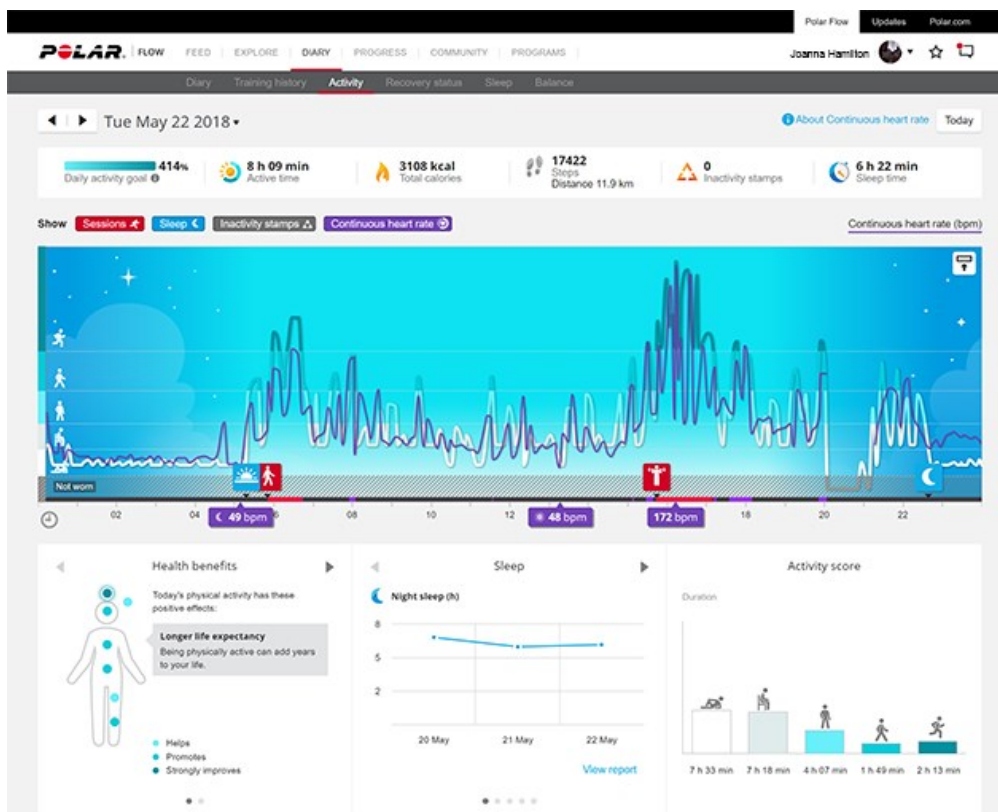
Někdy na hodinkách můžete během dne zaznamenat vyšší nebo nižší tepovou frekvenci, než je nejvyšší nebo nejnižší hodnota uvedená v denním přehledu souvislého sledování tepové frekvence. To se může stát v případě, že zobrazená hodnota je vně intervalu sledování.



Když je funkce souvislého sledování tepové frekvence zapnutá a snímač na zadní straně hodinek se dotýká kůže, indikátory na zadní straně vždy svítí. Pokyny pro nošení hodinek za účelem přesného měření tepové frekvence na zápěstí naleznete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).

Podrobnější údaje o souvislé tepové frekvenci za delší časové období můžete sledovat prostřednictvím webové služby nebo mobilní aplikace Polar Flow. Více informací o funkci souvislého sledování tepové frekvence naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).





## Nepřetržité sledování aktivity

Hodinky Polar sledují vaši aktivitu pomocí zabudovaného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Provádí analýzu frekvence, intenzity a pravidelnosti vašich pohybů v kombinaci s vašimi fyzickými údaji a umožňuje vám sledovat, jak jste aktivní i ve chvílích, kdy zrovna nemáte svůj pravidelný trénink. Hodinky byste neměli nosit na dominantní ruce. Sledování aktivity tak bude přesnější.

## Cíl aktivity

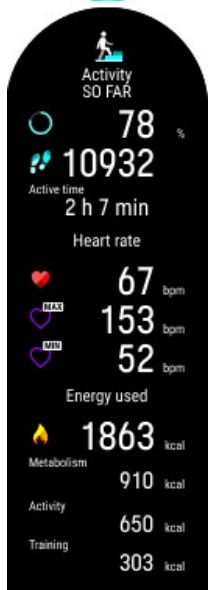
Po nastavení hodinek obdržíte osobní cíl aktivity. Cíl aktivity vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, které najdete na hodinkách (**Nastavení > Fyzická nastavení > Úroveň aktivity**), v aplikaci Polar Flow nebo ve [webové službě Polar Flow](#).

Pokud chcete cíl změnit, spusťte aplikaci Polar Flow, v nabídce klepněte na své jméno / profilovou fotografii a potáhněte dolů, kde najdete **Cíl aktivity**. Nebo jděte na adresu [flow.polar.com](http://flow.polar.com) a přihlaste se ke svému účtu u Polaru. Poté klikněte na své jméno > **Nastavení > Cíl aktivity**. Vyberte si jednu ze tří úrovní aktivity, která nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě. Pod polem výběru uvidíte, nakolik musíte být aktivní, abyste splnili cíl denní aktivity ve zvolené úrovni.

Čas, po který musíte být v průběhu dne aktivní, abyste splnili cíl aktivity, závisí na úrovni, kterou jste si zvolili, a na intenzitě vašich aktivit. Splňte svůj cíl rychleji pomocí intenzivnějších aktivit nebo buďte aktivní na mírnější úrovni po celý den. Na míru intenzity, s jakou byste měli cíl aktivity splnit, má vliv i váš věk a pohlaví. Čím jste mladší, tím intenzivnější aktivitu musíte vyvíjet.

## Údaje o aktivitě na hodinkách

Chcete-li zobrazit náhled **Denní aktivity**, potáhněte ciferníkem doleva či doprava.



Prohlédněte si své pokroky při plnění cíle denní aktivity a kroky, které jste dosud udělali.

Váš pokrok při plnění denního cíle aktivity se zobrazuje v procentech a vizualizuje se jako kruh, který se zaplňuje podle toho, jak jste aktivní. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.

Kromě toho můžete otevřít podrobnosti a zobrazit následující informace o své aktivitě za celý den:

- Funkce Aktivně strávený čas vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu zdraví.
- Při použití funkce [souvislé sledování tepové frekvence](#) můžete zkontrolovat aktuální tepovou frekvenci, nejvyšší a nejnižší hodnotu vaší tepové frekvence za den a také zjistit, jaká byla vaše nejnižší tepová frekvence za uplynulou noc. Funkci souvislého sledování tepové frekvence můžete na hodinkách zapínat, vypínat a přepínat pouze na noční režim v nabídce **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF**.
- Funkce Kalorie ukáže, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR neboli bazálního metabolismu (minimální metabolická aktivita potřebná k zachování života).

## Řízení aktivity

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je důležitým faktorem pro udržení dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je také důležité vyhnout se dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou aktivitu. Hodinky zaznamenají, když jste v průběhu dne byli již příliš dlouho neaktivní, a pomohou vám tak přerušit sezení, aby se předešlo neblahým účinkům, které má na vaše zdraví.

Připomenutí aktivity můžete zapnout/vypnout v **Nastavení > Obecná nastavení > Oznámení**. Ve výchozím nastavení je připomenutí aktivity zapnuté. Pokud jste 55 minut nevyvinuli žádnou pohybovou aktivitu, zobrazí se upozornění **Je čas na pohyb!** spolu se slabou vibrací. Vstaňte a najděte si nějakou pohybovou aktivitu. Jděte na krátkou procházku, protáhněte se nebo vykonejte nějakou jinou lehkou aktivitu. Text zmizí, jakmile se začnete hýbat, nebo po stisknutí tlačítka. Pokud se nezačnete pohybovat do pěti minut, obdržíte známku za nečinnost, kterou po synchronizaci uvidíte v aplikaci Polar Flow a ve webové službě Flow. Aplikace a webová služba Flow vám ukážou, kolik známek za nečinnost jste dosud obdrželi. Můžete potom přehodnotit svůj denní režim a učinit kroky k aktivnějšímu životnímu stylu.

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

S aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o své aktivitě takřikajíc za pochodu a bezdrátově je synchronizovat z hodinek do webové služby Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace. Pomocí zpráv o aktivitě (v záložce **ZPRÁVY**) můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy.

Další informace o funkci nepřetržitého sledování aktivity naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## Průvodce aktivitou

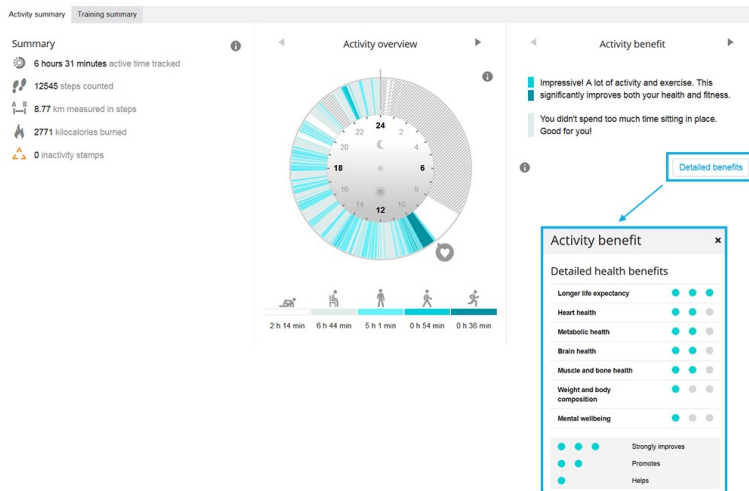
Funkce Průvodce aktivitou ukazuje, jak aktivní jste v průběhu dne byli a co musíte ještě udělat, abyste dosáhli doporučené denní fyzické aktivity. Míru splnění svého denního cíle aktivity můžete zjistit buď na hodinkách, v aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

Další informace viz [Nepřetržité sledování aktivity](#).

## Přínos aktivity

Přínos aktivity vám poskytne zpětnou vazbu o zdravotních přínosech, které vám poskytuje aktivní styl, a také o nežádoucích účincích příliš dlouhého sezení na vaše zdraví. Tato zpětná vazba vychází z mezinárodních směrnic a z výzkumu vlivu fyzické aktivity a sezení na lidské zdraví. Základní myšlenku lze vyjádřit takto: čím jste aktivnější, tím více prospíváte svému zdraví.

Přínos denní aktivity se zobrazuje jak v aplikaci Polar Flow, tak ve webové službě Flow. Můžete sledovat denní, týdenní a měsíční přínos aktivity. Ve webové službě Flow si můžete prohlédnout také podrobné informace o zdravotních přínosech.



Další informace viz [Nepřetržité sledování aktivity](#).

## Poziční satelity

Hodinky mají zabudovanou GPS ([GNSS](#)), která poskytuje měření rychlosti, tempa, vzdálenosti a nadmořské výšky při celé řadě venkovních sportů a v aplikaci a webové službě Polar Flow vám po ukončení každé tréninkové jednotky umožní zobrazit na mapě vaši trasu. Hodinky využívají současně systémy GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou a QZSS, a zajišťují tak maximální přesnost na celém světě. Ve výchozím nastavení hodinky využívají také dvoufrekvenční GPS pro zvýšení přesnosti určování polohy, zejména v obtížných podmínkách. Případně můžete na hodinkách použít úsporný jednofrekvenční režim GPS. Jednofrekvenční režim GPS neposkytuje tak přesné výsledky v náročných podmínkách, ale zvyšuje výdrž baterie během cvičení. Nastavení naleznete v nabídce **Obecná nastavení > Poziční satelity**. Vyberte **Vyšší přesnost** (dvoufrekvenční GPS) nebo **Úsporný režim** (jednofrekvenční GPS).

## Asistovaná GPS

Hodinky používají službu Assisted GPS (A-GPS) pro rychlé získání polohy satelitu. Data pořízená technologií A-GPS hodinkám poskytují předpokládané polohy satelitů GPS, Glonass, Galileo, BeiDou a QZSS. Hodinky tak ví, kde mají satelity hledat, a dokážou tak rychleji najít vaši výchozí polohu. Zároveň zvyšují přesnost údajů o poloze.

Data pořízená technologií A-GPS se aktualizují jednou denně. Nejnovější datový soubor A-GPS je automaticky nahrán do hodinek pokaždé, když je synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Polar Flow s webovou službou Flow.

## Životnost dat pořízených pomocí A-GPS

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

Čas vypršení platnosti aktuálního datového souboru A-GPS si můžete zjistit v hodinkách. Přejděte do **Nastavení > Informace o hodinkách > Končí platnost asistované GPS**. Pokud již platnost datového souboru vypršela, synchronizujte hodinky s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Polar Flow, abyste aktualizovali data A-GPS.

Po vypršení platnosti datového souboru A-GPS může získání vaší aktuální polohy trvat déle a přesnost údajů o poloze se může snížit.



Aby systém GPS fungoval co nejlépe, noste hodinky na ruce tak, aby displej směřoval nahoru. Vzhledem k umístění antény GPS na hodinkách nedoporučujeme, aby byl displej na spodní straně zápěstí. Pokud je budete mít uchycený na řídkách jízdního kola, opět dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.

## Mapy offline

Mapy offline si můžete stáhnout z webové služby Polar Flow a přenést je do hodinek pomocí počítače. Mapy dostupné ve webové službě Flow zahrnují podrobné mapy zemí a regionů i základní mapy kontinentů a velkých oblastí. V hodinkách jsou předinstalovány základní mapy Severní Ameriky a Evropy. Mimo trénink lze mapy offline zobrazit v náhledu navigace a během tréninku jsou k dispozici v celoobrazovkovém tréninkovém náhledu navigace na mapě.

- [Používání map během tréninku](#)
- [Používání map mimo trénink](#)
- [Zajímavá místa](#)
- [Stahování a přenos map do hodinek](#)
- [Přidání tréninkového náhledu navigace na mapě do sportovního profilu](#)
- Další informace o [Mapách offline](#).



### Používání map během tréninku

Mapy offline jsou na hodinkách k dispozici jako tréninkový náhled navigace na mapě přes celou obrazovku. Tréninkový náhled je ve výchozím nastavení povolen pro většinu profilů outdoorových sportů a lze jej přidat do jakéhokoli sportovního profilu, který používá GPS.

Po zahájení tréninku můžete přejít do tréninkového náhledu navigace na mapě pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Mapu můžete používat samostatně (1) nebo s jinými navigačními funkcemi, včetně [Průvodce trasou](#) (2), [Zpět na začátek](#) (3), [Stejnou trasou zpět](#) (4) a [Zajímavá místa](#) (5).

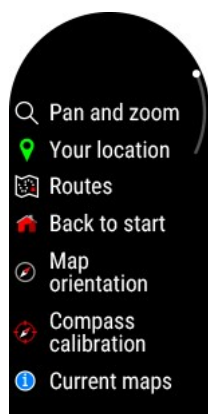


V tréninkovém náhledu navigace na mapě

- ukazatel polohy  zobrazuje vaši aktuální polohu a směr. Pokud nelze určit směr pohybu, je vaše poloha označena modrou tečkou . Zkalibrujte kompas pomocí nabídky navigace na mapě. Poté se zobrazí vaše poloha a směr pohybu.
- záchytné body se zobrazí jako červená čára, která ukazuje cestu, kterou jste se dosud vydali.
- modrá čára ukazuje trasu, kterou jste si vybrali pro trénink, a šipky podél trasy označují směr pohybu.
- čtyři světové strany zobrazené kolem mapy vám pomohou s navigací.
- měřítko mapy vám pomůže určit vzdálenost mezi jednotlivými místy.

## Nabídka navigace na mapě

Stisknutím tlačítka OK v náhledu navigace na mapě otevřete nabídku. V nabídce se zobrazí následující možnosti.



- **Posunout a přiblížit:** Aktivace režimu posouvání a přibližování. Tlačítka NAHORU (+) a DOLŮ (-) můžete upravovat zobrazení a posouvat je potažením prstu. Stisknutím tlačítka OK přijmete novou úroveň přiblížení a ukončíte režim posouvání a přibližování. Vaše poloha na mapě se automaticky vycentruje. Pamatujte, že pokud režim posouvání a přibližování ukončíte stisknutím tlačítka ZPĚT, zobrazení mapy se vrátí na předchozí úroveň přiblížení.
- **Vaše poloha:** Zobrazí se souřadnice vaší aktuální polohy.
- **Zajímavá místa:** Zvolte možnost **Nastavit bod na mapě**, **Vybrat ze seznamu** nebo **Vybrat zobrazená zajímavá místa**. Další informace najdete v části [Zajímavá místa](#).
- V možnosti **Trasy** najdete všechny trasy, které jste si uložili jako oblíbené v náhledu analýz ve svém tréninku a ve webové službě Flow, a synchronizovali je se svými hodinkami v aplikaci Polar Flow. Zde najdete také trasy Komoot. Vyberte trasu ze seznamu a následně vyberte, kde má trasa začínat: **Z výchozího bodu trasy** (původní směr), **Z bodu na trase** (původní směr), **Z konc. bodu v opač. směru** nebo **Z bodu na trase v opač. směru**. Další informace viz [Průvodce trasou](#).
- **Zpět na začátek:** Zapněte funkci Zpět na začátek (**Přímou čarou**) nebo Stejnou trasou zpět (**Stejnou trasou**). Další informace viz [Stejnou trasou zpět a Zpět na začátek](#).
- **Orientace mapy:** Výběrem možnosti **Sever nahoře** zobrazíte mapu se severem vždy na horní straně displeje. Výběrem možnosti **Trať před vámi nahoře** se v horní části displeje zobrazí směr pohybu. Když změníte směr, mapa se podle toho otočí.



Zobrazení trati před vámi nahoře nefunguje při nejmenším přiblížení a orientace mapy se automaticky změní na Sever nahoře. Orientace mapy se vrátí do polohy Trať před vámi nahoře, když zvolíte dostatečně blízkou úroveň přiblížení. Při zapnutém režimu posouvání a přibližování se také změní orientace mapy na Sever nahoře.

- **Kalibrace kompasu:** Chcete-li ručně zkalibrovat kompas, postupujte podle pokynů na displeji.



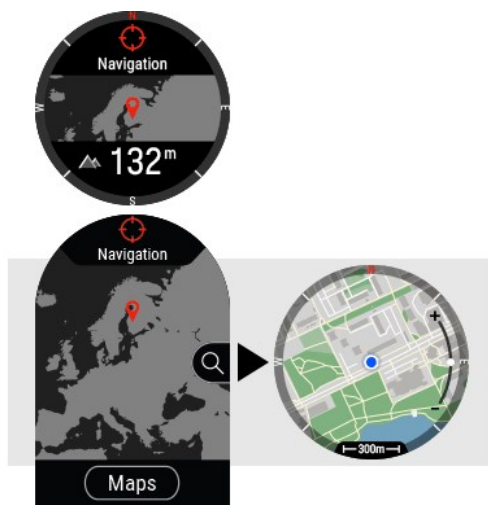
Proveďte kalibraci, zatímco máte hodinky na zápěstí.

- **Aktuální mapy:** Zobrazí aktuální mapy a využitý prostor. Mapu můžete také změnit nebo nastavit její automatický výběr na základě vaší polohy.



## Používání map mimo trénink

Mimo trénink můžete mapy offline zobrazit v náhledu **Navigace**. Potažením ciferníku doleva nebo doprava vyberte požadovaný náhled a klepnutím na displej otevřete podrobnosti.

Klepnutím na mapu zobrazenou v podrobnostech otevřete náhled navigace na mapě:



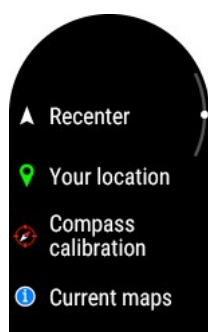
V náhledu navigace na mapě

- ukazatel polohy  zobrazuje vaši aktuální polohu a směr. Pokud nelze určit směr pohybu, je vaše poloha označena modrou tečkou . Zkalibrujte kompas pomocí nabídky navigace na mapě. Poté se zobrazí vaše poloha a směr pohybu.
- čtyři světové strany zobrazené kolem mapy vám pomohou s navigací.
- měřítko mapy vám pomůže určit vzdálenost mezi jednotlivými místy.

Tlačítka **NAHORU (+)** a **DOLŮ (-)** můžete upravovat zobrazení a posouvat je potažením prstu.

### Nabídka navigace na mapě

Stisknutím tlačítka **OK** otevřete nabídku navigace na mapě, kde najdete následující volby:



- **Vycentrovat:** Zobrazí se mapa s vaší polohou ve středu displeje.
- **Vaše poloha:** Zobrazí se souřadnice vaší aktuální polohy.
- **Zajímavá místa:** Zvolte možnost **Nastavit bod na mapě**, **Vybrat ze seznamu** nebo **Vybrat zobrazená zajímavá místa**. Další informace najdete v části [Zajímavá místa](#).
- **Kalibrace kompasu:** Chcete-li ručně zkalibrovat kompas, postupujte podle pokynů na displeji.



Proveďte kalibraci, zatímco máte hodinky na zápěstí.

- **Aktuální mapy:** Zobrazí aktuální mapy a využitý prostor. Mapu můžete také změnit nebo nastavit její automatický výběr na základě vaší polohy.



Klepnutím na widget **Navigace** získáte rychlý přístup k podrobnostem náhledu navigace. Na ciferník jej můžete přidat v [Nastavení ciferníků](#).

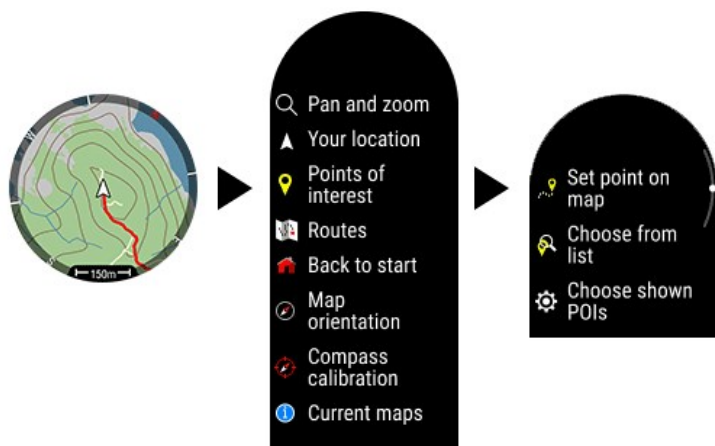
## Zajímavá místa

Vylepšete svou navigaci pomocí Zajímavých míst (POI), abyste snadno našli klíčové orientační body, jako jsou nouzové přístřešky, supermarkety, kavárny a další. Ať už trénujete nebo se jen vydáváte na výlet, Zajímavá místa vám pomohou najít tato místa na mapě nebo nabídnou přímou trasu vzdušnou čarou s naváděním na vzdálenost k vámi zvolenému bodu. Můžete si také nastavit vlastní zajímavá místa a nechat se k nim přesně navigovat. Tato funkce je k dispozici během tréninku i mimo trénink.

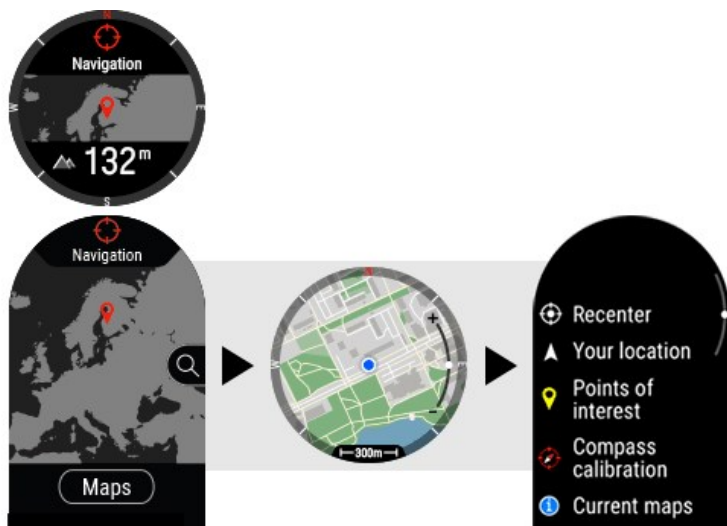


Funkce Zajímavá místa je k dispozici s firmwarem verze 3.0 a novějším. Chcete-li tuto funkci používat, potřebujete na hodinkách podrobný mapový soubor, který obsahuje informace o zajímavých místech. Pokud mají vaše hodinky starý mapový soubor, mohou v něm tyto informace chybět. V takovém případě vás hodinky vyzvou ke stažení aktualizovaného mapového souboru. Stáhněte si aktualizovaný mapový soubor z webové služby Flow a přeneste jej do hodinek.

Během tréninku v tréninkovém náhledu s navigací na mapě stiskněte tlačítko OK. Z otevřené nabídky zvolte možnost **Zajímavá místa**. Zobrazí se následující možnosti: **Nastavit bod na mapě**, **Vybrat ze seznamu** a **Vybrat zobrazená zajímavá místa**.



Mimo trénink je tato funkce přístupná prostřednictvím nabídky navigace na mapě:



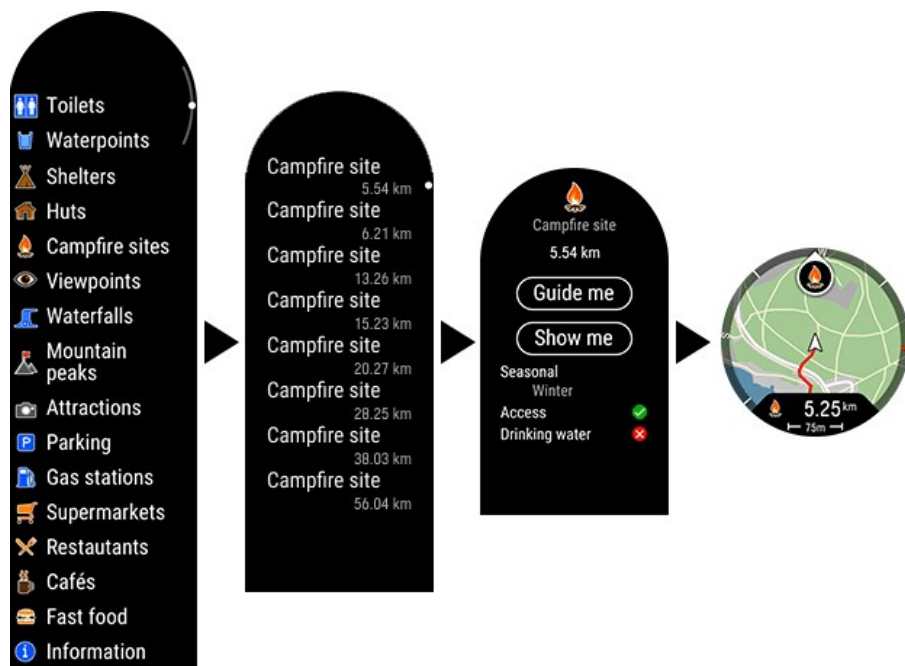
### Nastavit bod na mapě

Můžete si nastavit vlastní bod na mapě a pomocí pokynů se k němu nechat navigovat. Tlačítka NAHORU (+) a DOLŮ (-) můžete upravovat zobrazení a potažením prstu ho posouvat. Když je kurzor na požadovaném místě na mapě, stiskněte tlačítko OK. Pokyny na mapě ukazují směr a přímou vzdálenost (vzdušnou čarou) k bodu, který jste na mapě nastavili.



## Vybrat ze seznamu

Vyberte kategorii zajímavých míst a hodinky body z této kategorie zobrazí. Zobrazí se 20 nejbližších zajímavých míst v okruhu 200 kilometrů. Vyberte požadované místo a zobrazte jej na mapě nebo k němu spusťte navigaci. Pokyny na mapě ukazují směr a přímou vzdálenost (vzdušnou čarou) k vybranému místu.



## Vybrat zobrazená zajímavá místa

Vyberte kategorie zajímavých míst, které chcete zobrazit na mapě. Stisknutím tlačítka ZPĚT se vraťte do náhledu navigace na mapě.



- Toilets
- Waterpoints
- Shelters
- Huts
- Campfire sites
- Viewpoints
- Waterfalls
- Mountain peaks
- Attractions
- Parking
- Gas stations
- Supermarkets
- Restaurants
- Cafés
- Fast food
- Information



## Kategorie zajímavých míst

Na hodinkách jsou k dispozici následující kategorie zajímavých míst:



**Toalety**



**Voda**



**Přístřešky**



**Chaty**



**Tábořiště**



**Vyhlídky**



**Vodopády**



**Vrcholky hor**



**Atrakce**



**Parkoviště**



Čerpací stanice



Supermarkety



Restaurace



Kavárny



Rychlé občerstvení



Informace

## Stahování a přenos map do hodinek

Ke stažení a přenosu map do hodinek potřebujete počítač a hodinky musí být připojeny k účtu Flow. Nejprve si stáhněte soubor mapy z webové služby Flow a poté jej přeneste do hodinek v počítači pomocí aplikace **Průzkumník souborů** (Windows) nebo **OpenMTP** (Mac).

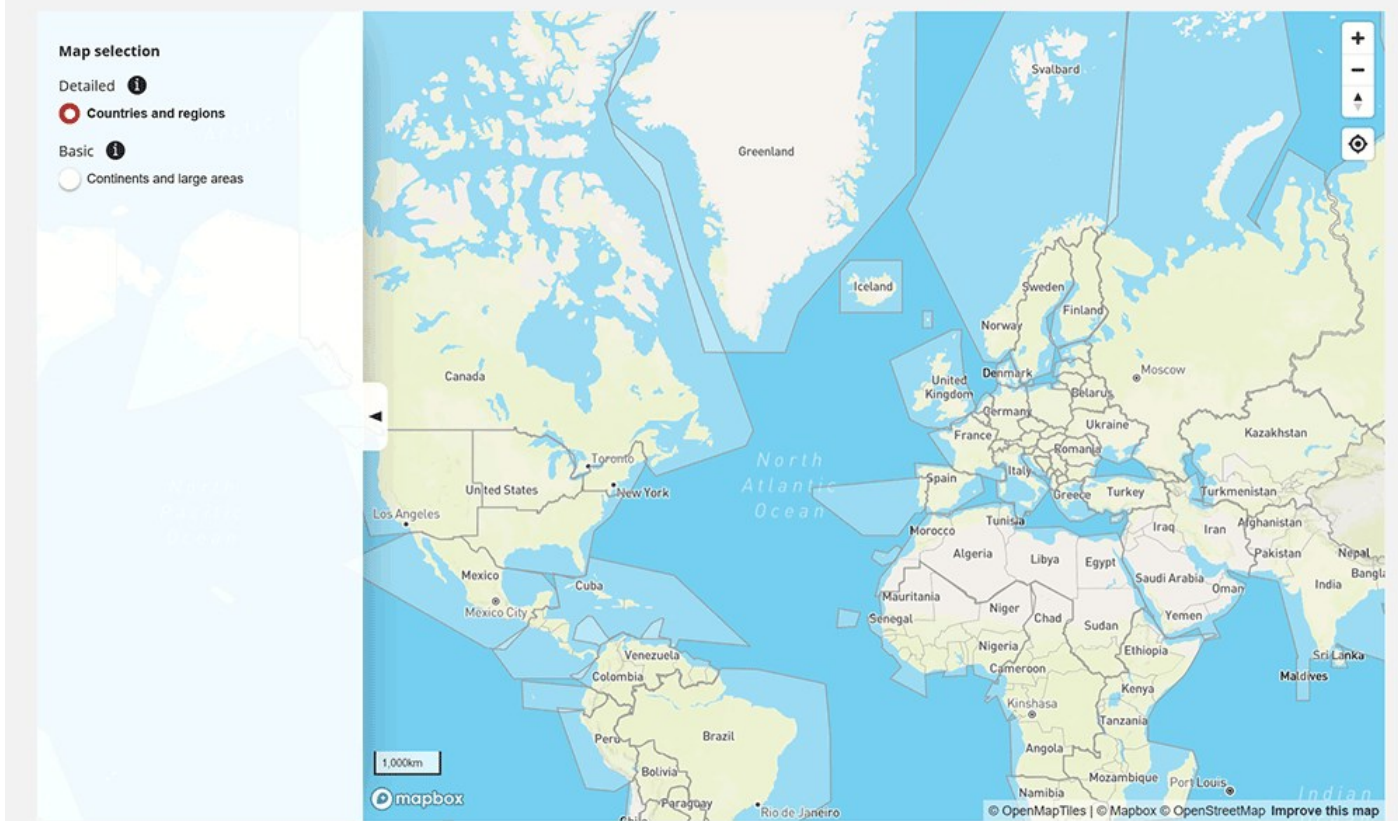
### 1. Stažení souboru mapy z webové služby Flow

Ve webové službě Flow můžete přistupovat k mapě kliknutím na své jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu a výběrem **Stáhnout mapy**. Můžete také použít přímý odkaz: [flow.polar.com/maps](http://flow.polar.com/maps).

Můžete si stáhnout nové mapy nebo znovu stáhnout mapy v hodinkách a aktualizovat je. Můžete si vybrat menší a podrobnější mapy nebo větší a obecnější mapy.

## Download offline maps

Download new maps, or download the maps on your watch again to update them. [Learn more about how to transfer the downloaded maps to your watch.](#)



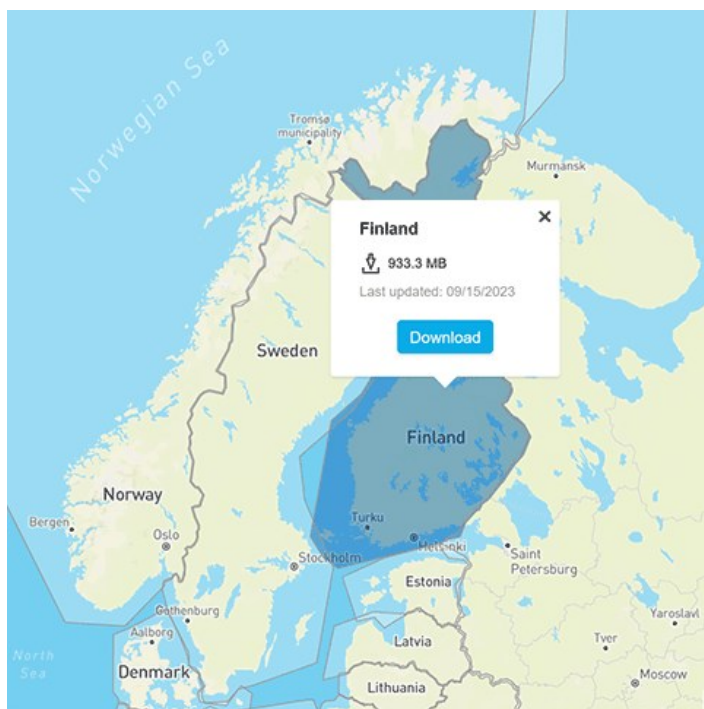
- **Podrobné mapy (Země a regiony)** zobrazují například menší trasy a vrstevnice.



- **Základní mapy (Světadíly a velké oblasti)** zobrazují například hlavní silnice a cesty. V hodinkách jsou předinstalovány základní mapy Severní Ameriky a Evropy.



Po kliknutí na oblast na mapě se zobrazí velikost mapy a datum její poslední aktualizace. Chcete-li mapu stáhnout, klikněte na tlačítko **Stáhnout**.

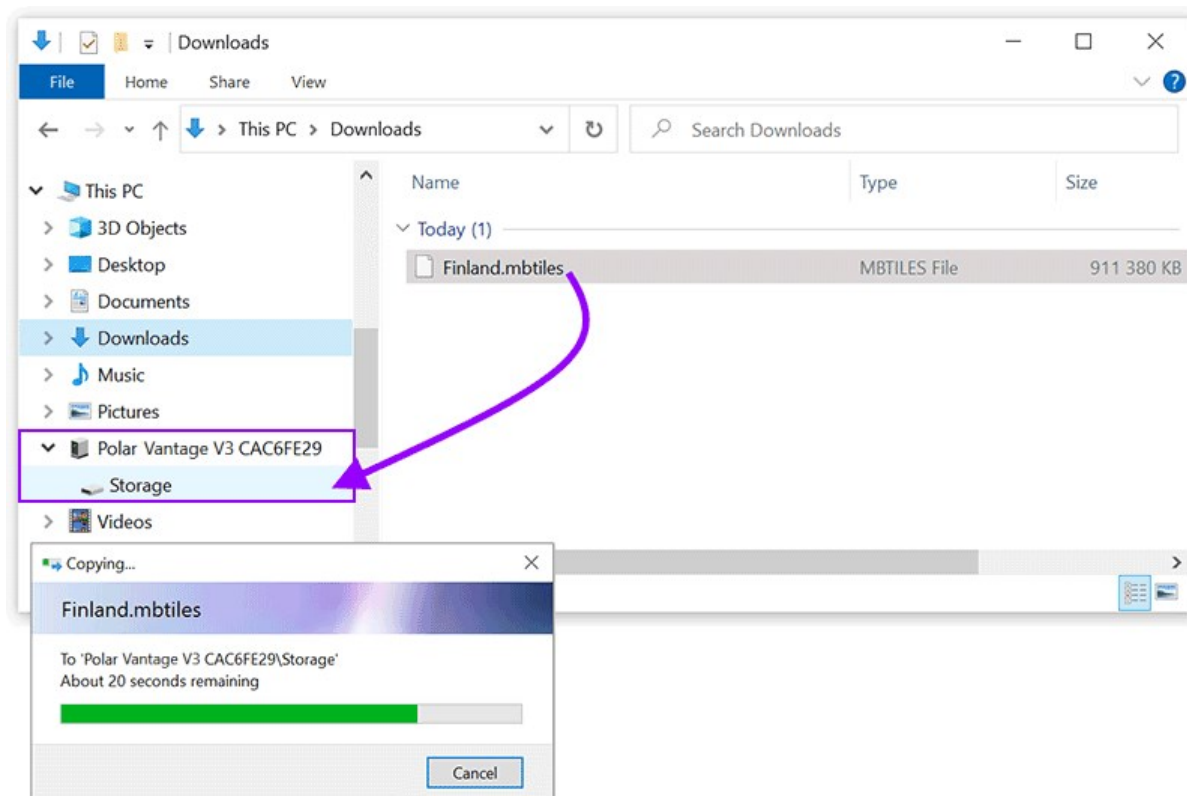


## 2. Přenesení staženého souboru mapy do hodinek

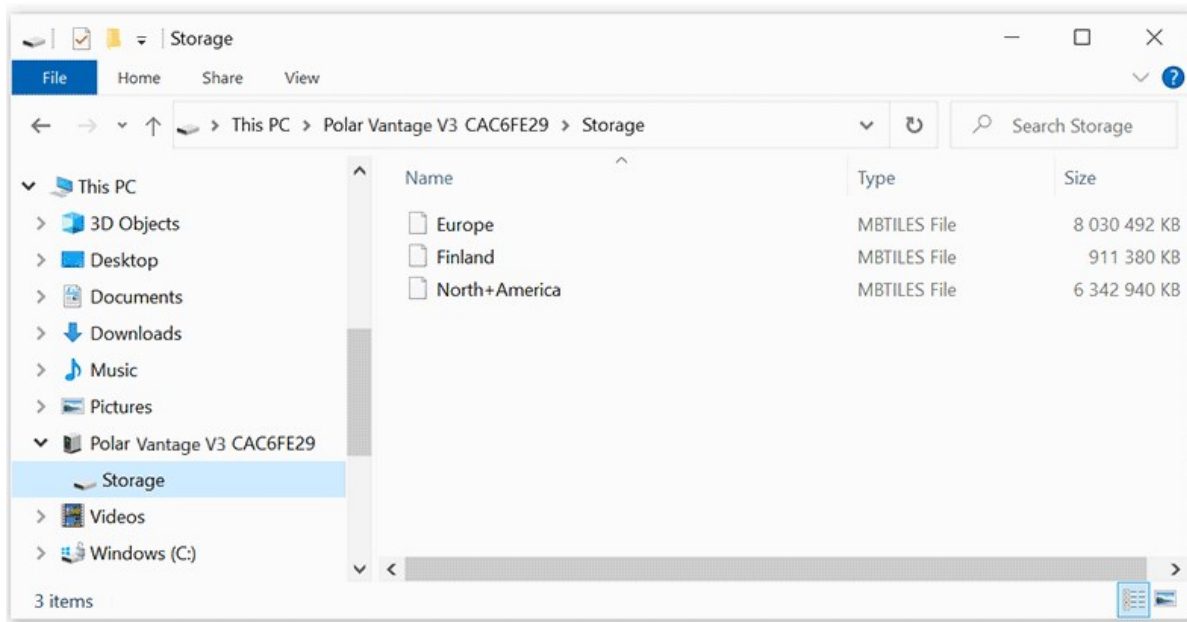
Jak přenést mapové soubory do hodinek v systému Windows

Pomocí přibaleného kabelu připojte hodinky k počítači. Zkontrolujte, zda konektor kabelu pevně drží ve zdířce.

Přetáhněte stažený soubor mapy ze složky **Stažené soubory** do složky **Úložiště** na hodinkách.



Jakmile je mapový soubor zkopírován do složky Úložiště hodinek, můžete k němu během tréninku přistupovat prostřednictvím náhledu navigace na mapě.



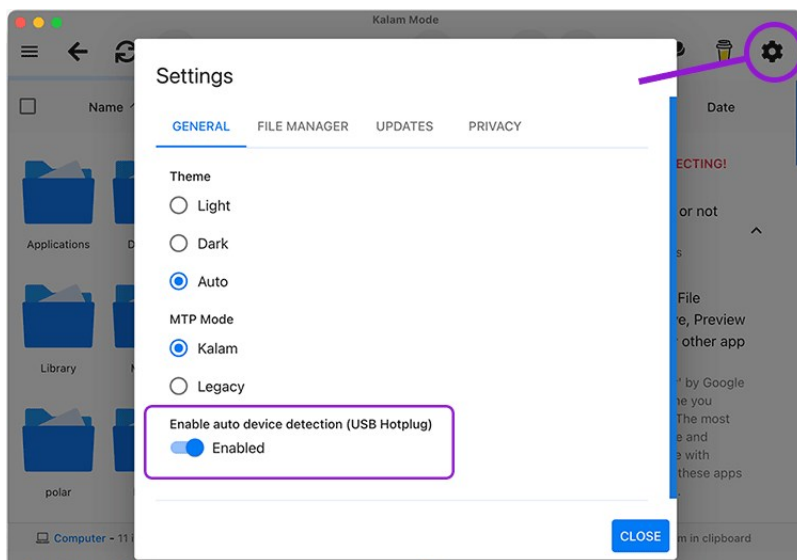
Když jsou hodinky připojeny k počítači, můžete ze složky úložiště odstranit nepotřebné mapy. Klikněte na soubor mapy pravým tlačítkem myši a vyberte možnost Odstranit.

## Jak přenést mapové soubory do hodinek z počítače Mac

Chcete-li do hodinek přenášet soubory s mapami, musíte si do Macu nainstalovat OpenMTP (aplikace pro přenos souborů pro macOS). Můžete si ji stáhnout zde: <https://openmtp.ganeshrvel.com>

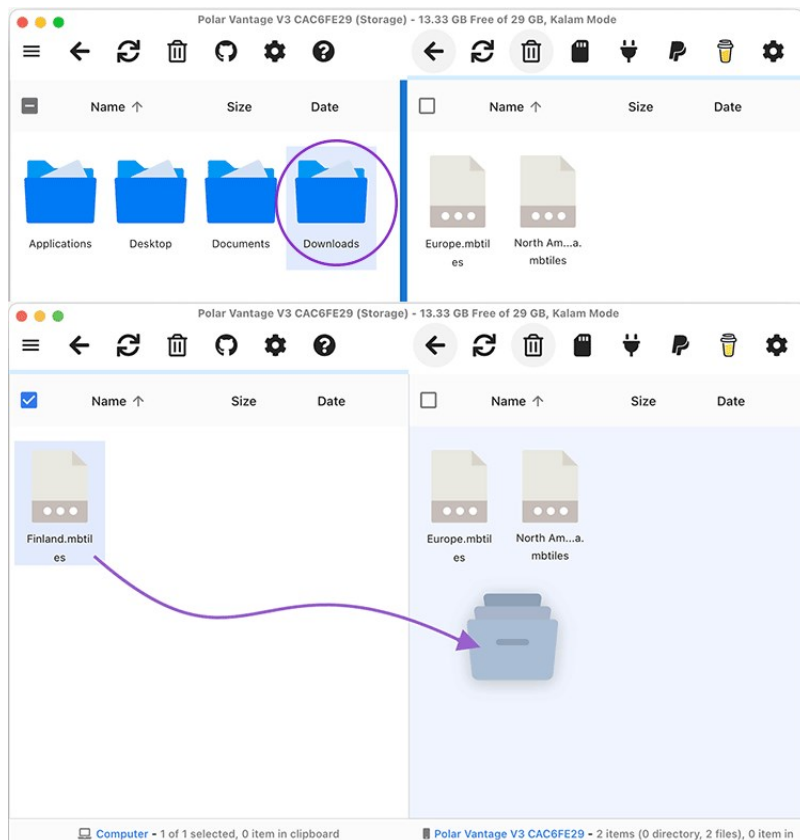
Po instalaci otevřete OpenMTP na Macu.

- V nastavení OpenMTP povolte **automatickou detekci zařízení**:



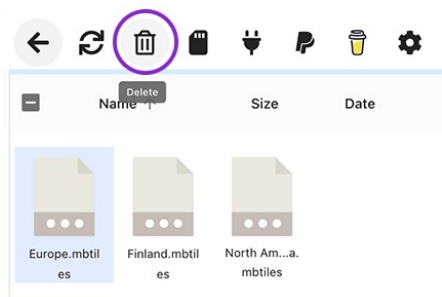
- Pomocí přibaleného kabelu připojte hodinky k počítači. Zkontrolujte, zda konektor kabelu pevně drží ve zdířce.
- Soubory Macu se zobrazí na levé straně okna OpenMTP a složka úložiště hodinek na pravé straně. Přejděte do

složky Stažené soubory na počítači a přetáhněte mapový soubor do složky Úložiště hodinek:



Jakmile je mapový soubor zkopírován do složky Úložiště hodinek, můžete k němu během tréninku přistupovat prostřednictvím náhledu navigace na mapě.

Když jsou hodinky připojeny k počítači, můžete ze složky úložiště odstranit nepotřebné mapy. Vyberte mapový soubor, který chcete smazat, a potom kliknutím na ikonu koše soubor smažte:



## Přidání náhledu navigace na mapě do sportovního profilu

Ve výchozím nastavení je tréninkový náhled s navigací na mapě zapnutý ve většině profilů outdoorových sportů, ale lze jej přidat do jakéhokoli sportovního profilu, který používá GPS.

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu. Vyberte **Sportovní profily** a u sportovního profilu, ke kterému chcete přidat kompas, vyberte **Upravit**.
2. Vyberte **Vztahující se k přístroji**.
3. Vyberte **Grit X2 Pro > Tréninkové náhledy > Přidat nový > Celá obrazovka > Navigace na mapě** a uložte.

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Přejděte do hlavní nabídky a vyberte možnost **Sportovní profily**.
2. Vyberte sportovní profil a klepnutím na **Upravit** otevřete nastavení sportovního profilu.
3. Pokud máte v účtu Flow více než jedno zařízení, zkontrolujte, zda je v horní části stránky vybrána možnost Grit X2 Pro. Zařízení můžete změnit potažením prstu.
4. Přejděte dolů na **Tréninkové náhledy** a v části **Další náhledy** vyberte náhled **Navigace na mapě**.
5. Jakmile budete hotovi, klepněte na **Hotovo**.

Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.

Další informace o [Mapách offline](#).

## Stejnou trasou zpět a Zpět na začátek

Funkce **Stejnou trasou zpět** a **Zpět na začátek** vás nasměrují zpět na výchozí stanoviště tréninku. Stejnou trasou zpět vás navede do výchozího bodu stejnou cestou, jakou jste přišli, zatímco možnost **Zpět na začátek** ukazuje směr do výchozího bodu. Obě funkce zobrazují vzdálenost k výchozímu bodu tréninku.

Funkci **Stejnou trasou zpět** lze zapnout po zahájení tréninku a lze ji použít až poté, co se dostatečně vzdálíte od výchozího bodu. Funkci **Zpět na začátek** lze nastavit před zahájením tréninku v předtréninkovém režimu. Na displeji se pak během tréninku zobrazuje vzdálenost a směr k výchozímu bodu. K oběma funkcím lze během tréninku přistupovat z náhledu **Navigace na mapě** (pokud je povolena v používaném sportovním profilu) a také v **Rychlé nabídce** při pozastavení tréninku.



Upozorňujeme, že aby bylo možné tyto funkce používat, musí být zapnuta funkce GPS ve sportovním profilu.

### Stejnou trasou zpět (Vrátit se stejnou cestou)

#### Nastavení funkce **Stejnou trasou zpět** z náhledu **Navigace na mapě**:

1. Přejděte do náhledu **Navigace na mapě** a stiskněte OK.
2. Vyberte možnost **Zpět na začátek** a zvolte **Stejnou trasou**.

#### Nastavení funkce **Stejnou trasou zpět** z rychlé nabídky:

1. Během tréninku pro přístup k [Rychlé nabídce](#) stisknutím tlačítka ZPĚT pozastavte trénink a zvolte možnost **Nastavení**.
2. Vyberte možnost **Zpět na začátek** a zvolte **Stejnou trasou**.
3. Pokud náhled navigace na mapě není zahrnut v tréninkových náhledech používaného sportovního profilu, bude přidán do tréninkových náhledů pro tento trénink.

Postupujte podle pokynů na displeji na výchozí stanoviště tréninku. Na displeji se zobrazí vzdálenost k výchozímu stanovišti tréninku.



## Zvětšení/zmenšení

Umožňuje změnu měřítka zobrazené trasy. Stiskněte tlačítko **OK** v náhledu **Navigace na mapě** a vyberte možnost **Posunout a přiblížit**. Poté pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte požadované měřítko zobrazení trasy. Stisknutím tlačítka OK přijmete novou úroveň přiblížení a ukončíte režim posouvání a přibližování. Pokud režim posouvání a přibližování ukončíte stisknutím tlačítka ZPĚT, zobrazení mapy se vrátí na předchozí úroveň přiblížení.

Zpět na začátek (Zpět přímou čarou)

**Nastavení funkce Zpět na začátek z náhledu Navigace na mapě:**

1. Přejděte do náhledu **Navigace na mapě** a stiskněte OK.
2. Vyberte možnost **Zpět na začátek** a zvolte **Přímou čarou**.

**Nastavení funkce Zpět na začátek z rychlé nabídky:**

1. V předtréninkovém režimu a při pozastavení pro přístup k [Rychlé nabídce](#) zvolte možnost **Nastavení**.
2. Vyberte možnost **Zpět na začátek** a zvolte **Přímou čarou**.
3. Pokud náhled navigace na mapě není zahrnut v tréninkových náhledech používaného sportovního profilu, bude přidán do tréninkových náhledů pro tento trénink.



## Zvětšení/zmenšení

Umožňuje změnu měřítka zobrazené trasy. Stiskněte tlačítko **OK** v náhledu **Navigace na mapě** a vyberte možnost **Posunout a přiblížit**. Poté pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte požadované měřítko zobrazení trasy. Stisknutím tlačítka OK přijmete novou úroveň přiblížení a ukončíte režim posouvání a přibližování. Pokud režim posouvání a přibližování ukončíte stisknutím tlačítka ZPĚT, zobrazení mapy se vrátí na předchozí úroveň přiblížení.

**Chcete-li se vrátit přímou čarou na své výchozí stanoviště:**

- Držte hodinky před sebou ve vodorovné poloze.
- Nezastavujte se, aby vaše hodinky mohly určit, kterým směrem se pohybujete. Šipka vám ukáže směr vašeho výchozího stanoviště.
- Chcete-li se vrátit zpět k výchozímu stanovišti, vždy postupujte ve směru šipky.
- Vaše hodinky také zobrazí azimut a přímou (vzdušnou) vzdálenost mezi vámi a výchozím stanovištěm.

Když jste v neznámém prostředí, vždy mějte po ruce mapu pro případ, že hodinky ztratí satelitní signál, nebo se vybije baterie.

## Komoot

Plánujte podrobné trasy na mapách s aplikací komoot, přeneste je do hodinek Polar a nechte se při tréninku krok za krokem navigovat. Komoot je špičková aplikace pro plánování tras a navigaci, která vám umožní snadno objevovat outdoorový svět, ať již vyjedete na silničním, cestovním či horském kole nebo vyrazíte na pěší túru.

Pokud ještě nemáte účet komoot, vytvořte si jej. Když se zaregistrujete do služby komoot, získáte zdarma region, kde můžete otestovat všechny základní funkce. Komoot doporučuje, abyste si jako bezplatný region zvolili svoji domovskou oblast. Poté připojte komoot k aplikaci Polar Flow, abyste své trasy komoot přenesli do hodinek.



Potřebujete-li pomoci s používáním aplikace Komoot, navštivte stránku podpory [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us).



Komoot vyžaduje interval záznamu GPS 1 sekundu. Nelze ji používat s intervalem záznamu 1 min. nebo 2 min.

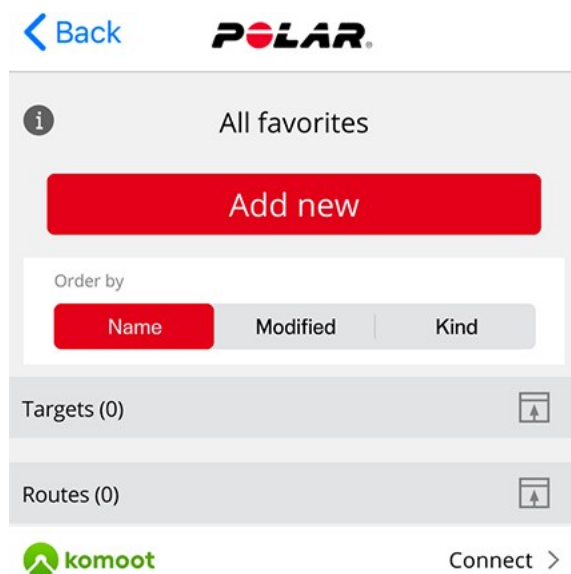
## Propojte své účty komoot a Polar Flow

Nejprve musíte mít vytvořené účty Polar Flow a komoot. Účty komoot a Polar Flow můžete propojit v aplikaci nebo webových službách Polar Flow.

### V aplikaci Polar Flow:

V aplikaci Polar Flow přejděte do hlavní nabídky a zvolte **Obecná nastavení > Připojit > Komoot > Připojit**.

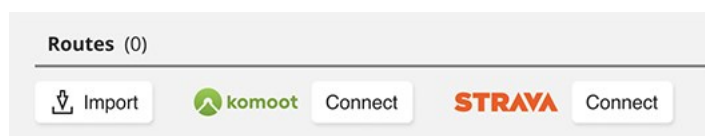
Případně v hlavní nabídce vyberte **Oblíbené** a klepnutím na tlačítko Komoot se připojte:



### Ve webových službách Flow:

Ve webových službách Polar Flow přejděte do **Nastavení > Partneři > Komoot > Připojit**.

Případně přejděte na **Oblíbené** kliknutím na ikonu Oblíbené ☆ v nabídce a poté klikněte na **Připojit**:



Po propojení vašich účtů komoot a Polar Flow budou všechny vaše plánované trasy komoot, které začínají v oblasti, kterou jste odemkli ve svém účtu komoot, synchronizovány s vašimi oblíbenými v aplikaci Flow.

## Synchronizace tras komoot do hodinek



Když v aplikaci komoot vytvoříte nové trasy, budou automaticky načteny z aplikace komoot a synchronizovány do oblíbených položek ve službách Polar Flow i do tras v hodinkách při příští synchronizaci hodinek s aplikací Polar Flow.

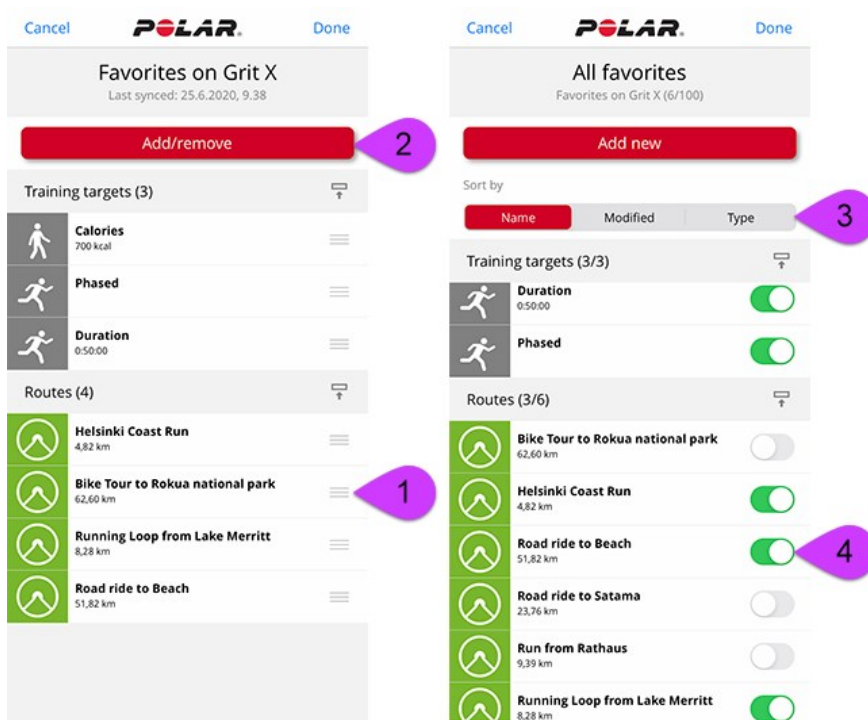


Nezapomeňte, že trasy musíte do hodinek synchronizovat pomocí aplikace Polar Flow. Trasy nelze do hodinek synchronizovat pomocí softwaru Polar FlowSync v počítači.

Trasy, které chcete mít v hodinkách, si můžete vybrat v aplikaci nebo webové službě Polar Flow. V hodinkách můžete mít najednou uloženo maximálně 100 oblíbených položek.

V aplikaci Polar Flow přejděte do nabídky **Zařízení** a vyberte hodinky. Přejděte na stránce dolů a klepnutím na **Přidat/odebrat** zobrazte aktuální oblíbené trasy v hodinkách.

1. Pořadí tras na hodinkách můžete změnit klepnutím a podržením tlačítka  (iOS)/  (Android) vpravo a přetažením tras na požadované místo.
2. Chcete-li přidat nebo odebrat trasu, klepněte znovu na **Přidat/odebrat**, aby se zobrazily oblíbené trasy.
3. Oblíbené položky můžete řadit podle **názvu**, **data změny** a **typu**.
4. Chcete-li trasu odebrat z hodinek, přesuňte přepínač doleva. Chcete-li trasu přidat, přesuňte přepínač doprava.
5. Chcete-li změny uložit, synchronizujte hodinky s aplikací.



Ve **webové službě Flow** klikněte na ikonu oblíbených  v nabídce na horním okraji stránky Oblíbené.

1. Kliknutím na výběrová pole vlevo v seznamu tras vyberte trasy a přesuňte je do seznamu synchronizace hodinek vpravo. Pokud jste naplánovali nové trasy pomocí aplikace komoot, můžete je zařadit do seznamu tras kliknutím na tlačítko **Obnovit**.
2. Pořadí tras v hodinkách si můžete změnit přetažením. Můžete odebrat jednotlivé trasy kliknutím na X nebo všechny trasy kliknutím na **ODSTRANIT**. Pamatujte, že trasy, které odeberete z hodinek, stále zůstávají v oblíbených.
3. Chcete-li uložit změny, **synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow**.

Polar Flow | Updates | Polar.com

POLAR | FLOW | FEED | EXPLORE | DIARY | REPORTS | COMMUNITY | PROGRAMS | Joanna Hamilton

Favorites Komoot Strava

### Training targets and routes

Add Import route

Training targets (3)

<input checked="" type="checkbox"/>	Duration	00:50:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Phased	00:40:00
<input checked="" type="checkbox"/>	Calories	700 kcal

1 Routes (6)

<input checked="" type="checkbox"/>	Helsinki Coast Run	4.82 km
<input checked="" type="checkbox"/>	Running Loop from Lake Merritt	8.29 km
<input type="checkbox"/>	Road ride to Satama	23.76 km
<input checked="" type="checkbox"/>	Bike Tour to Rokua national park	62.6 km
<input type="checkbox"/>	Run from Rathaus	9.39 km
<input checked="" type="checkbox"/>	Road ride to Beach	51.82 km

### Order on device

Drag to change the order of your favorites on your device. Remember to sync when you're happy with your changes!

7 / 100

Polar Grit X

#### Training targets (3)

CLEAR


<input checked="" type="checkbox"/>	Calories	700 kcal	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Phased	00:40:00	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Duration	00:50:00	X

#### Routes (4)

CLEAR

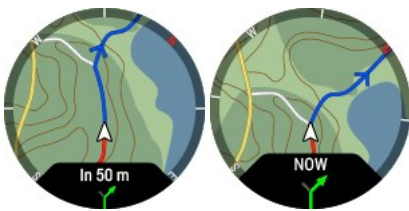
<input checked="" type="checkbox"/>	Helsinki Coast Run	4.82 km	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Bike Tour to Rokua national park	62.6 km	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Running Loop from Lake Merritt	8.29 km	X
<input checked="" type="checkbox"/>	Road ride to Beach	51.82 km	X


2

 Bližší informace o tom, jak spravovat oblíbené položky v aplikaci a webové službě Polar Flow naleznete v části [Spravování oblíbených tréninkových cílů ve webové službě Polar Flow](#).

## Zahájení tréninku na trase komoot

1. V předtréninkovém režimu zvolte pro přístup k [Rychlé nabídce Nastavení](#).
2. Vyberte možnost **Trasy** a následně vyberte ze seznamu, kterou trasu komoot chcete použít.
3. Vyberte, kde chcete trasu zahájit: **Zvýchozího bodu trasy** nebo **z bodu na trase**.
4. Vyberte sportovní profil, který chcete použít, a zahajte trénink.
5. Vaše hodinky vás po trase povedou. Až dosáhnete výchozího bodu, zobrazí se zpráva **Výchozí bod trasy nalezen** a vy budete připraveni vyrazit.
6. Hodinky vás budou na trase průběžně navigovat.



 Během tréninku můžete zvolit trasu v náhledu **Navigace na mapě** (pokud je povolena v používaném sportovním profilu) a také v **Rychlé nabídce** při pozastavení tréninku.

## Průvodce trasou

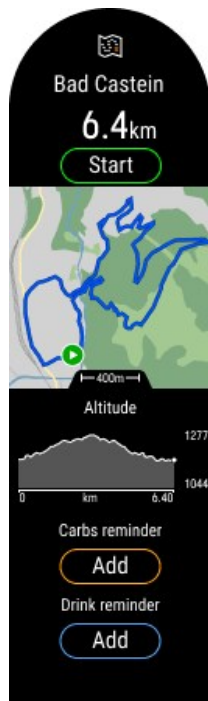
Funkce průvodce trasou vás vede po trasách, které jste zaznamenali při předchozích trénincích, nebo po trasách, které jste do služby Flow importovali ze služby třetí strany, jako je například [komoot](#) nebo [Strava](#). Soubory tras můžete do služby Flow importovat také přímo ve formátu GPX nebo TCX.

Můžete si vybrat, zda chcete jet do výchozího bodu trasy, koncového bodu trasy nebo do nejbližšího bodu na trase (uprostřed trasy). Nejdříve vás hodinky navedou do zvoleného výchozího bodu trasy. Jakmile budete na trase, vaše

hodinky vás povedou celou cestu a budou vás udržovat na trase. Jednoduše postupujte podle navigace na displeji. V dolní části displeje uvidíte, jaká vzdálenost vám ještě zbývá.

## Profily tras a převýšení

Po výběru trasy se zobrazí přehled trasy a její výškový profil. To vám pomůže lépe identifikovat jednotlivé trasy a připravit se na to, co můžete od tréninku očekávat.



## Celkové stoupání a klesání plánovaných tras

Při zahájení plánované trasy se zobrazí její celkové stoupání a klesání. Během pohybu po trase se hodnoty stoupání a klesání aktualizují a zobrazuje se celkové stoupání a klesání, které na trase ještě zbývá. Můžete zobrazit také aktuální sklon stoupání/klesání. Vždy budete přesně vědět, kde se nacházíte a kolik vám ještě zbývá.

Při neplánované trase uvidíte stoupání a klesání za předchozí kilometr a také aktuální sklon stoupání/ klesání.



Pomocí aplikace [komoot](#) můžete plánovat podrobné trasy na mapách a přenášet je do hodinek prostřednictvím služby Flow.

## Přidání trasy do hodinek

Chcete-li trasu přidat do hodinek, musíte ji uložit jako oblíbenou ve webové službě nebo aplikaci Flow a **synchronizovat** ji s hodinkami pomocí aplikace Polar Flow. Další informace viz [Správa oblíbených tras a tréninkových cílů v aplikaci Polar Flow](#).

## Zahájení tréninku s průvodcem trasou

1. Vyberte sportovní profil, který chcete použít, a v předtréninkovém režimu zvolte možnost **Nastavení** pro přístup k [Rychlé nabídce](#).
2. Vyberte možnost **Trasy** a následně vyberte ze seznamu, kterou trasu chcete použít.
3. Pokud chcete, přidejte **připomenutí doplnění cukrů** nebo **připomenutí doplnění tekutin** a poté zvolte **Zahájit**.
4. Vyberte, kde chcete trasu zahájit: **Z výchozího bodu trasy**, **Z bodu na trase**, **Z konc. bodu v opač. směru** nebo **Z bodu na trase v opač. směru**.
5. Počkejte v předtréninkovém režimu, dokud hodinky nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a nezachytí satelitní signál GPS, a poté spusťte trénink stisknutím tlačítka OK. Před zahájením tréninku můžete být vyzváni ke kalibraci kompasu. V takovém případě postupujte podle pokynů na displeji.
6. Vaše hodinky vás po trase povedou. Až dosáhnete výchozího bodu, zobrazí se zpráva **Výchozí bod trasy nalezen** a vy budete připraveni vyrazit.

Na konci trasy se zobrazí zpráva **Dosažen konec trasy**.



Během tréninku můžete zvolit trasu v náhledu **Navigace na mapě** (pokud je povolena v používaném sportovním profilu) a také v **Rychlé nabídce** při pozastavení tréninku.

## Zvětšení/zmenšení

Umožňuje změnu měřítka zobrazené trasy. Stiskněte tlačítko **OK** a vyberte možnost **Posunout a přiblížit**. Poté pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ nastavte požadované měřítko zobrazení trasy.

## Změna trasy během tréninku

Během tréninku můžete přepnout na jinou trasu.

1. Během tréninku pro přístup k [Rychlé nabídce](#) stisknutím tlačítka ZPĚT pozastavte trénink a zvolte možnost **Nastavení**.
2. Zvolte **Trasy**. Hodinky se vás zeptají: **Chcete změnit trasu?**. Zvolte **Ano** a vyberte trasu ze seznamu.
3. Jakmile budete připraveni, klepněte na **Zahájit**.

## Kompas

Chcete-li při trénincích používat kompas, musíte jej přidat do všech sportovních profilů, ve kterých jej chcete zobrazit.

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Přejděte do hlavní nabídky a vyberte možnost **Sportovní profily**.
2. Vyberte sportovní profil a klepnutím na **Upravit** otevřete nastavení sportovního profilu.
3. Pokud máte v účtu Flow více než jedno zařízení, zkontrolujte, zda je v horní části stránky vybrána možnost Grit X2 Pro. Zařízení můžete změnit potažením prstu.
4. Přejděte dolů na **Tréninkové náhledy** a v části **Další náhledy** vyberte náhled **Kompas**.
5. Jakmile budete hotovi, klepněte na **Hotovo**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu. Vyberte **Sportovní profily** a u sportovního profilu, ke kterému chcete přidat kompas, vyberte **Upravit**.
2. Vyberte **Vztahující se k přístroji**.

3. Zvolte **Grit X2 Pro > Tréninkové náhledy > Přidat nový > Celá obrazovka > Kompas** a uložte. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.

## Použití kompasu během tréninku

Během tréninku můžete přejít na kompas pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Na displeji se zobrazí azimut a hlavní světové strany.



### Kalibrace kompasu

Během tréninku můžete být vyzváni ke kalibraci kompasu. V takovém případě postupujte podle pokynů na displeji.

Kompas můžete zkalibrovat také ručně z rychlé nabídky. Pozastavte trénink, stiskněte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do rychlé nabídky a vyberte Zkalibrovat kompas. Postupujte podle pokynů na displeji.

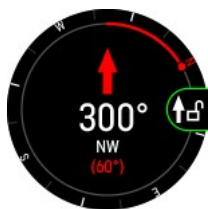


Provedte kalibraci, zatímco máte hodinky na zápěstí.

### Uzamčení azimutu

V tréninkovém náhledu kompasu můžete stisknutím tlačítka OK zablokovat aktuální azimut (směr). Odchylka od zadaného azimutu se poté na displeji bude zobrazovat červeně.

Pamatujte, že kompas musíte nejprve zkalibrovat.



## Používání kompasu mimo trénink

Pokud netrénujete, můžete kompas zobrazit v náhledu **Navigace**. Náhled navigace můžete přidat v **Nastavení > Náhledy**. Jakmile jej přidáte, potažením ciferníku doleva nebo doprava vyberte požadovaný náhled a stisknutím tlačítka OK otevřete podrobnosti.

### Uzamčení azimutu

V náhledu kompasu můžete stisknutím tlačítka **OK** zablokovat aktuální azimut (směr). Odchylka od zadaného azimutu se poté na displeji bude zobrazovat červeně.

### Kalibrace kompasu

Chcete-li kompas kalibrovat, přejděte úplně dolů a zvolte možnost **Zkalibrovat**.



Provedte kalibraci, zatímco máte hodinky na zápěstí. Kompas pravidelně kalibrujte, abyste zajistili optimální přesnost.



Widget **Kompas** umožňuje rychle zkontrolovat směr. Červený konec jehly kompasu ukazuje na sever. Klepnutím na widget se otevře kompas v náhledu [Navigace](#). Před použitím widgetu musí být kompas zkalibrován. Na ciferník můžete widget přidat v [Nastavení ciferníků](#).

## Vertikální rychlost a VAM

### Vertikální rychlost

Vertikální rychlost je okamžité měření stoupání a klesání v reálném čase, které se používá k výpočtu toho, kolik metrů nebo stop stoupáte nebo klesáte za minutu, s přihlédnutím pouze k nadmořské výšce. Poskytuje přehled na aktuální intenzitu tréninku během stoupání a lze jej použít stejným způsobem jako rychlost nebo výkon na rovině. Chcete-li zobrazit vertikální rychlost během tréninků, musíte ji přidat do tréninkových náhledů sportovních profilů, ve kterých ji chcete zobrazit.



Vertikální rychlost (m/min) nebo (ft/min)

### Rychlost stoupání (VAM)

VAM je metrika, která měří, jak rychle stoupáte při jízdě na kole. Vyjadřuje se ve výškových metrech za hodinu (m/h). VAM měří průměrnou rychlost stoupání, a to jak během 30sekundového okna, tak od začátku úseku. VAM naměřené během 30sekundového okna (**VAM, 30 s**) vám dává představu o tom, kolik metrů byste vystoupali za hodinu, kdybyste si udrželi aktuální tempo. Tyto informace lze použít ke sledování vašich výkonů při stoupání a odhadu zbývajících času stoupání.

Rychlost stoupání úseku (**VAM úseku**) zobrazuje průměrnou rychlost stoupání v aktuálním úseku. Pokud začnete úsek na začátku stoupání, můžete sledovat výkonnostní ukazatele specifické pro stoupání. VAM úseku také umožňuje měřit průměrnou rychlost stoupání v intervalech během dlouhého nepřetržitého stoupání. Ačkoliv VAM úseku poskytuje dobré měřítko celkového výkonu při stoupání, nereaguje rychle na okamžité změny intenzity. Chcete-li pochopit, jak okamžitá intenzita souvisí s průměrnou intenzitou během dlouhých stoupání, můžete porovnat rychlost stoupání (VAM, 30 s) a rychlost stoupání úseku (VAM úseku) vedle sebe. Chcete-li tyto metriky zobrazit během tréninků, musíte je přidat do tréninkových náhledů sportovních profilů, ve kterých je chcete zobrazit.



VAM, 30 s (m/h)

VAM úseku (m/h)

### Přidání vertikální rychlosti a VAM do tréninkového náhledu

V nastavení tréninkových náhledů ve sportovních profilech v aplikaci nebo webové službě Polar Flow si můžete vybrat, jaká data chcete během tréninků zobrazovat. Vertikální rychlost a VAM jsou v současné době k dispozici v následujících sportovních profilech:

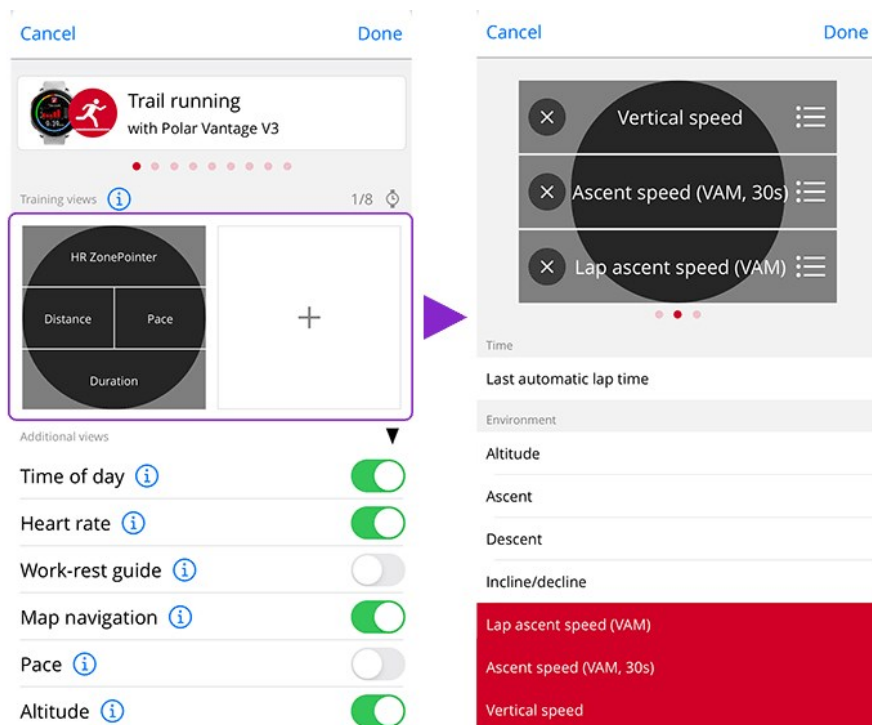
- Turistika
- Běh v terénu
- Jízda na kole
- Silniční cyklistika
- Jízda na horském kole
- Sjezdové lyžování
- Jízda na snowboardu
- Orientační jízda na horském kole
- Ultraběh
- Telemarkové lyžování
- Backcountry lyžování
- Chůze na sněžnicích
- Lezectví (outdoor)
- Offroad triatlon
- Offroad duatlon

#### V aplikaci Polar Flow:

1. Přejděte do hlavní nabídky a vyberte možnost **Sportovní profily**.
2. Vyberte sportovní profil a klepnutím na **Upravit** otevřete nastavení sportovního profilu.
3. Pokud máte v účtu Flow více než jedno zařízení, zkontrolujte, zda je v horní části stránky vybrána možnost Grit X2 Pro. Zařízení můžete změnit potažením prstu.
4. Přejděte dolů na **Tréninkové náhledy** a klepněte na náhled, který chcete upravit, nebo na ikonu plus, chcete-li přidat nový náhled. Poté klepněte na datová pole a přidejte je do tréninkového náhledu. Vertikální rychlost a VAM naleznete v části **Prostředí**.



5. Jakmile budete hotovi, klepněte na **Hotovo**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.



#### Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu. Vyberte **Sportovní profily** a u sportovního profilu, ke kterému chcete přidat kompas, vyberte **Upravit**.
2. Vyberte **Vztahující se k přístroji**.
3. Klikněte na náhled, který chcete upravit, nebo na ikonu plus, chcete-li přidat nový náhled. Poté klikněte na datová pole a přidejte je do tréninkového náhledu. Vertikální rychlost a VAM naleznete v části **Prostředí**.
4. Po nastavení náhledu klikněte na tlačítko **Uložit**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.

## Hill Splitter™

Díky funkci Hill Splitter™ budete vědět, jak jste si vedli v úsecích z kopce a do kopce. Hill Splitter™ automaticky detekuje všechna stoupání a klesání pomocí vašich GPS údajů o rychlosti a vzdálenosti a podle nadmořské výšky. Zobrazuje podrobné informace o vašem výkonu, jako např. vzdálenost, rychlost, stoupání a klesání, pro každý zjištěný kopec na vaší trase. Získáte údaje o výškovém profilu svého tréninku a můžete porovnat statistiku stoupání a klesání mezi různými tréninky. Podrobné informace o každém kopci se zaznamenávají automaticky, úseky není třeba zadávat manuálně.

Hill Splitter se přizpůsobí terénu při každém tréninku. V praxi to znamená, že při tréninku v relativně rovnoměrném terénu se počítají i malé kopce. Naopak při tréninku v oblastech s velkými výškovými rozdíly, například v horách, se nejmenší kopce nepočítají. Toto přizpůsobení je pro každý trénink specifické.

Minimální stoupání nebo klesání počítané jako kopec se liší v závislosti na zvoleném sportovním profilu. Ve sjezdových sportech (snowboarding, sjezdové lyžování, běžecké lyžování a telemarkové lyžování) je to 15 metrů a ve všech ostatních sportech je to 10 metrů.



Hill Splitter vyžaduje interval záznamu GPS 1 sekundu. Nelze ji používat s intervalem záznamu 1 min. nebo 2 min.

## Přidání náhledu Hill Splitter ke sportovnímu profilu

Ve výchozím nastavení je tréninkový náhled Hill Splitter zapnutý ve všech běžeckých, cyklistických a sjezdových sportovních profilech, ale lze jej přidat ke každému sportovnímu profilu, který používá GPS a barometrickou nadmořskou výšku.

Ve webové službě Flow:

1. Vyberte **Sportovní profily** a u sportovního profilu, ke kterému chcete přidat kompas, vyberte **Upravit**.
2. Vyberte **Vztahující se k přístroji**.
3. Vyberte **Grit X2 Pro > Tréninkové náhledy > Přidat nový > Celá obrazovka > Hill Splitter** a uložte.

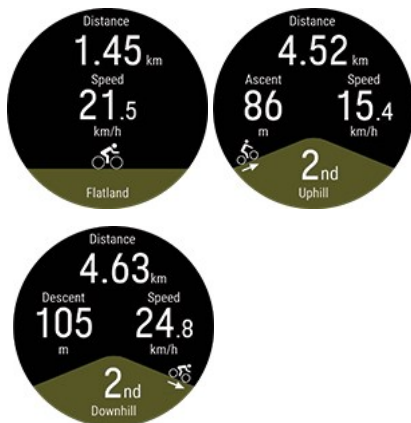
V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Přejděte do hlavní nabídky a vyberte možnost **Sportovní profily**.
2. Vyberte sport a klepněte na **Upravit**.
3. Přidejte tréninkový náhled Hill Splitter.
4. Jakmile budete hotovi, klepněte na **Hotovo**.

Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami Polar.

## Trénink s aplikací Hill Splitter

Po zahájení tréninku můžete přejít na Hill Splitter pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Během tréninku můžete sledovat následující informace:



- Vzdálenost: Délka aktuálního segmentu (po rovině, do kopce nebo z kopce)
- Stoupání/klesání aktuálního segmentu
- Rychlost

Upozorňujeme, že přepnutí z kopce na rovinu má určité zpoždění. Je to proto, aby bylo jisté, že kopec už je za vámi. I když má přechod z kopce na rovinu v tréninkovém náhledu Hill Splitter zpoždění, v datech je konec kopce označen správně, takže při prohlížení tréninkového přehledu ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow se zobrazuje správně.

### Zobrazení podrobností o kopci

Při sjezdových sportech (snowboarding, sjezdové lyžování, běžecké lyžování a telemarkové lyžování) se po sjetí kopce zobrazí vyskakovací okno s podrobnostmi o tomto kopci poté, co jste 15 metrech stoupali. Je to proto, aby se informace zobrazily ve chvíli, kdy zamíříte zpět na lyžařský vlek či lanovku.



- Vzdálenost: Délka aktuálního segmentu (po rovině, do kopce nebo z kopce)
- Stoupání/klesání aktuálního segmentu
- Průměrná rychlost
- Počet kopců

## Přehled Hill Splitter

Po tréninku se v tréninkovém přehledu zobrazí následující informace:



- Počet stoupání a klesání
- Celková délka stoupání a klesání

## Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow

Po synchronizaci dat s webovou službou Flow můžete zobrazit podrobná data pro každý segment stoupání, klesání a rovinatých úseků. Přehled tréninku si můžete zobrazit také v aplikaci Polar Flow.

Data dostupná pro každý segment závisí na zvoleném sportovním profilu a použitých snímačích, ale mohou zahrnovat například údaje o nadmořské výšce, silovém výkonu, tepové frekvenci, kadenci a rychlosti.

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

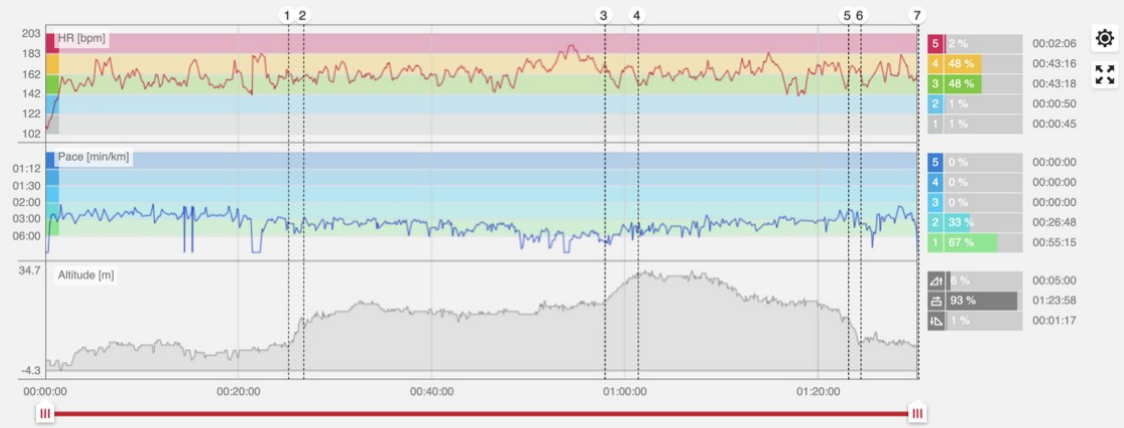
01:30:19 Duration  
25.53 km Distance  
162 bpm Average heart rate  
Max 191 | Min 107  
1341 kcal Calories  
Tempo training + less

Sport: Mountain biking  
How do you feel?: Okay  
Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km Average pace  
Max 02:04  
51 rpm Average cadence  
Max 97  
2 Uphill  
1 Downhill  
1.03 km Uphill total  
00:05:00

Very high Cardio load  
191  
65% Carbohydrate  
3% Protein  
34% Fat  
65 m Ascent  
0.46 km Downhill total  
00:01:17

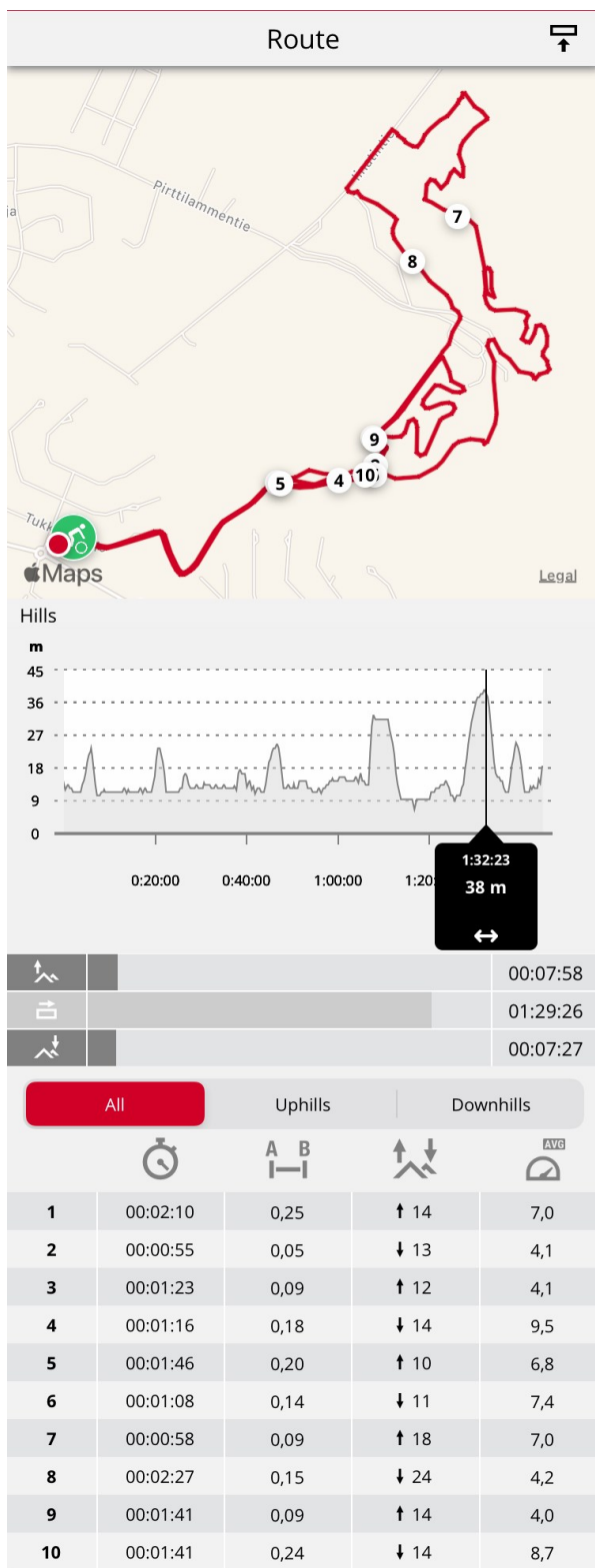
Medium Perceived load  
641  
5 Hard Your estimate (RPE)  
60 m Descent



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## Závodní tempo

Funkce závodního tempa vám pomůže udržovat stálé tempo a dosáhnout cílového času na danou vzdálenost. Definujte cílový čas pro danou vzdálenost, například 45 minut pro běh na 10 km, a sledujte, v jaké vzdálenosti za vámi nebo před vámi je přednastavený cíl.



Cíl pro závodní tempo lze nastavit na hodinkách nebo jej můžete nastavit také ve webové službě nebo aplikaci Flow a potom jej synchronizovat s hodinkami.


Pokud jste si naplánovali cíl pro závodní tempo na daný den, hodinky vám navrhnou jeho spuštění při vstupu do předtréninkového režimu.

### Vytvoření cíle pro závodní tempo na hodinkách Vantage

Cíl pro závodní tempo můžete vybrat z rychlé nabídky v předtréninkovém režimu.

1. Předtréninkový režim aktivujte tak, že v časovém náhledu stisknete a podržíte tlačítko OK, nebo stisknutím tlačítka ZPĚT vstoupíte do hlavní nabídky a vyberete možnost **Zahájit trénink**.
2. V předtréninkovém režimu zvolte pro přístup k **Rychlé nabídce Nastavení**.
3. Ze seznamu vyberte **Závodní tempo** a nastavte vzdálenost a dobu trvání. Pro potvrzení stiskněte tlačítko OK. Hodinky zobrazují tempo/rychlost potřebné k dosažení vašeho cílového času a poté se vracejí do předtréninkového režimu, kde můžete zahájit trénink.

### Vytvoření cíle pro závodní tempo ve webové službě Flow

1. Ve webové službě Flow přejděte do **Diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.
2. V nabídce **Přidat tréninkový cíl** zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 znaků), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které chcete doplnit.
3. Zvolte možnost **Závodní tempo**.
4. Vyplňte dvě z následujících hodnot: **Délka trvání**, **vzdálenost** nebo **závodní tempo**. Třetí hodnota se doplní automaticky.
5. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .
6. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

Synchronizujte cíl do hodinek prostřednictvím služby FlowSync a můžete vyrazit.

## Segmenty Strava Live

Segmenty Strava jsou předem stanovené úseky trasy, na kterých mohou sportovci soutěžit v jízdě na kole nebo běhu na čas. Segmenty jsou definovány na stránkách [Strava.com](https://www.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).

Chcete-li na hodinkách Polar Grit X2 Pro využívat funkci Segmenty Strava Live, musíte mít balíček [Strava Summit Analysis](#). Po aktivaci segmentů Strava Live, exportování segmentů do svého účtu Flow a jejich synchronizaci hodinkami Grit X2 Pro, budete dostávat na své hodinky upozornění, když se přiblížíte k některému ze svých oblíbených segmentů Strava.

Při provádění segmentu se vám budou na hodinkách zobrazovat data o výkonu v reálném čase, takže budete mít přehled o tom, jestli jste překonali svůj osobní rekord (PR) v segmentu, nebo ne. Vaše výsledky se vypočítají a zobrazí na hodinkách okamžitě po absolvování segmentu, ale konečné výsledky si musíte zjistit na stránkách [Strava.com](https://www.strava.com).

## Propojte své účty Strava a Polar Flow:

Můžete propojit své účty Strava a Polar Flow ve webové službě Polar Flow NEBO v aplikaci Polar Flow:

Ve webové službě Polar Flow přejděte do **Nastavení > Partneři > Strava > Připojit**.

nebo

V aplikaci Polar Flow přejděte do nabídky **Obecná nastavení > Připojit > Strava** (k připojení posuňte tlačítko do strany)

## Import segmentů Strava do vašeho účtu Polar Flow

1. Ve svém účtu Strava vyberte segmenty, které chcete importovat do oblíbených položek Polar Flow / Vantage V. To se provádí výběrem ikony hvězdičky vedle názvu segmentu.
2. Poté na stránce Oblíbené webové služby Polar Flow vyberte tlačítko Aktualizovat segmenty Strava Live pro import segmentů Strava Live označených hvězdičkou do svého účtu Polar Flow.
3. V telefonu Grit X2 Pro můžete mít najednou uloženo maximálně 100 oblíbených položek. Kliknutím na výběrová pole vlevo v seznamu segmentů Strava Live vyberte segmenty a přesuňte je do seznamu synchronizace hodinek vpravo. Pořadí oblíbených položek si můžete v hodinkách Grit X2 Pro změnit přetažením.
4. Chcete-li uložit změny, synchronizujte hodinky Grit X2 Pro.



Bližší informace o tom, jak spravovat oblíbené položky v aplikaci a webové službě Polar Flow naleznete v části [Spravování oblíbených tréninkových cílů ve webové službě Polar Flow](#).

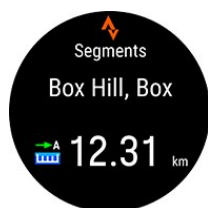
Další informace o segmentech Strava naleznete na stránkách [Strava Support](#).

## Zahájení tréninku se segmenty Strava Live



Segmenty Strava Live vyžadují GPS. Ujistěte se, že máte v běžeckých a cyklistických sportovních profilech, které chcete použít zapnuté GPS.

Když zahájíte běžecký nebo cyklistický trénink, jsou v tréninkových náhledech segmentů Strava zobrazeny nedaleké segmenty Strava (cyklistika do 50 km, běh do 10 km), které jsou synchronizované s vašimi hodinkami. Během tréninků přecházejte na zobrazení segmentů Strava pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ.



Když se přiblížíte k segmentu (200 metrů nebo blíže při jízdě na kole nebo 100 metrů nebo blíže při běhu), dostanete na hodinky výstrahu a bude se odpočítávat zbývající vzdálenost k segmentu. Segment můžete zrušit stisknutím tlačítka Zpět na hodinkách.



Další signalizace se ozve, když přijedete k výchozímu bodu segmentu. Nahrávání segmentu se spustí automaticky a na hodinkách se zobrazí název segmentu a čas vašeho osobního rekordu na daném segmentu.



Na displeji se zobrazí, zda zaostáváte za svým osobním rekordem, nebo jej naopak překonáváte (nebo KOM / QOM, děláte-li segment poprvé), stejně jako vaše rychlost / tempo a zbývající vzdálenost.



Po dokončení segmentu se na hodinkách zobrazí váš čas a rozdíl oproti vašemu osobnímu nejlepšímu času. Dosáhnete-li nového osobního rekordu, zobrazí se symbol PR.



## Měření EKG na zápěstí

Hodinky Grit X2 Pro jsou vybaveny snímačem EKG na zápěstí, který umožňuje zaznamenávat signál elektrokardiogramu (EKG) pomocí hodinek. Zápěstní snímač EKG zaznamenává časování a sílu elektrických signálů generovaných srdcem pomocí dvou elektrod, z nichž jedna je umístěna na levém horním tlačítku a druhá na zadní straně hodinek. Signál EKG je odvozen z rozdílu napětí mezi oběma elektrodami.

Pomocí testu EKG můžete zaznamenat signál EKG v klidovém stavu za pouhých 30 sekund. Na základě tohoto testu vám poskytneme graf vašeho signálu EKG, stejně jako průměrnou tepovou frekvenci, variabilitu tepové frekvence, interval mezi tepey a čas příchodu pulsní vlny (PAT). Tyto údaje můžete sledovat, abyste měli přehled o stavu svého srdce a tepen.

Měření EKG na zápěstí umožňuje provádět [Ortostatický test](#), který je založen na měření tepové frekvence a variability tepové frekvence, bez spárovaného snímače tepové frekvence Polar.



Měření EKG na zápěstí na zápěstí pomocí technologie Wrist-ECG není určeno k lékařskému použití, diagnostice nebo léčbě (včetně autodiagnostiky nebo konzultace s lékařem) a údaje by se neměly používat k lékařským účelům.

### Provedení testu



Pro přesné měření doporučujeme nosit hodinky alespoň deset minut před měřením. Hodinky si nasadte na ruku zvolenou v nastavení. Toto nastavení můžete zkontrolovat v **Nastavení > Fyzická nastavení > Hodinky nosím na (levé ruce / pravé ruce)**. Test provádějte vsedě a vždy ve stejnou denní dobu. Tato funkce je určena pouze pro měření v klidu. Další informace naleznete v dokumentu podpory [Měření EKG na zápěstí](#).



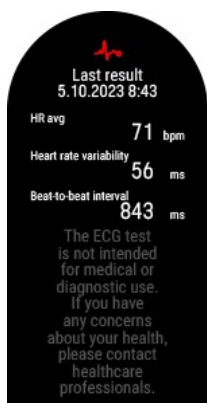
1. Hodinky si připněte na ruku těsně za zápěstní kost. Na hodinkách zvolte **Testy > EKG > Provést měření**.
2. Ruce mějte uvolněné v otevřené poloze na stole nebo v klíně. Přiložte ukazováček druhé ruky na levé horní tlačítko (OSVĚTLENÍ) hodinek. Tlačítko nemačkejte.



3. Poté, co hodinky najdou signál, počkejte, dokud časovač nedoběhne.



4. Po testu se na hodinkách zobrazí následující výsledky:



- **Prům. TF** (průměrná tepová frekvence)
- **HRV** (variabilita tepové frekvence)
- **Interval mezi tepy**



Obvykle se klidová tepová frekvence pohybuje mezi 40 a 100 úderů za minutu. Průměrné hodnoty jsou vždy osobní, proto byste měli hodnoty tepové frekvence porovnávat pouze s vlastními předchozími hodnotami. Variabilita tepové frekvence je časová odchylka mezi po sobě jdoucími úderů srdce. Průměrný interval mezi jednotlivými úderů srdce se nazývá interval mezi tepy.

Výsledek svého posledního testu na hodinkách najdete v nabídce **Testy > EKG > Poslední výsledky**.

Podrobnější informace o tepové frekvenci a graf signálu EKG jsou k dispozici v aplikaci Polar Flow po synchronizaci hodinek s touto aplikací.

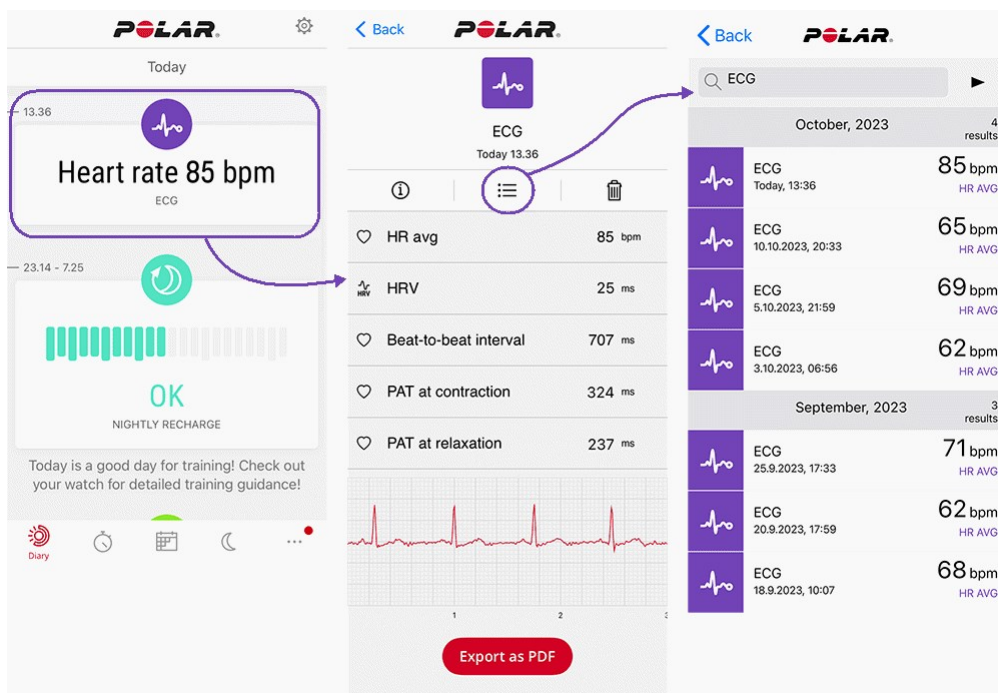
## Výsledky testů EKG v aplikaci Polar Flow

Synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, aby se vám v aplikaci zobrazovaly výsledky testů EKG.



Pamatujte, že hodinky musíte synchronizovat pomocí aplikace Polar Flow. Výsledky testů EKG nelze synchronizovat pomocí softwaru Polar FlowSync v počítači.

Naměřené hodnoty testu EKG pro aktuální den můžete zkontrolovat v **Diáři**. Klepnutím na kartu otevřete náhled s podrobnými výsledky testu.



V náhledu s podrobnými výsledky testu uvidíte kromě výsledků zobrazených na hodinkách také následující výsledky:

- **PAT při relaxaci a PAT při kontrakci:** Čas příchodu pulsní vlny (PAT) označuje dobu, za kterou tlaková vlna vyvolaná srdečním tepem dosáhne zápěstí. PAT při kontrakci a PAT při relaxaci se měří ve dvou různých časových bodech tlakové vlny.
- **Graf ECG:** Na grafu EKG představují špičky úderů srdce. Graf můžete posouvat svisle potažením prstu.

Výsledky testu EKG můžete také exportovat do souboru PDF. Klepnutím na ikonu seznamu otevřete předchozí měření testu EKG v zobrazení vyhledávání kalendáře.

Další informace o [Měření EKG na zápěstí](#).

## Měření SpO2

Funkce měření SpO2 využívá k odhadu saturace krve kyslíkem technologii pulzního oxymetru. Vaše tělo potřebuje ke správné činnosti neustálý přísun kyslíku. Saturace krve kyslíkem (SpO2) ukazuje, kolik kyslíku vaše krev přenáší v porovnání s její maximální kapacitou (100 %). Pokud jste v nulové nadmořské výšce a v klidu, SpO2 mezi 95 % a 100 % se považuje za normální. Vzhledem k nižšímu atmosférickému tlaku je SpO2 ve vyšších nadmořských výškách nižší.

SpO2 můžete pohodlně měřit ze zápěstí, kdykoli budete chtít, během pouhých 45 sekund. Pravidelné měření SpO2 umožňuje sledovat obvyklou hladinu SpO2 v každodenním životě za běžných okolností. Znalost vaší obvyklé hladiny vám pomůže pochopit, jak se vaše tělo přizpůsobuje určitým situacím, například vysokým nadmořským výškám. Pokud trénujete v různých nadmořských výškách, můžete pomocí tohoto měření sledovat, jak se vaše SpO2 mění a jak se vaše tělo přizpůsobuje nové nadmořské výšce.



Funkce měření SpO2 není určena k lékařskému použití, diagnostice nebo léčbě jako takové (včetně autodiagnostiky nebo konzultace s lékařem) a údaje by neměly být používány k lékařským účelům.

## Měření SpO2

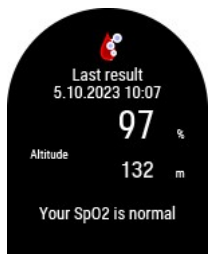


Pro přesné měření doporučujeme nosit hodinky alespoň deset minut před měřením. Zkontrolujte, zda nemáte studené ruce a zda máte hodinky dobře nasazené. Během měření udržujte tělo v klidu. Pokud měření provádíte po tréninku, doporučujeme před zahájením měření alespoň deset minut odpočívat, aby se vaše tělo vrátilo do normálního stavu. Měření provádějte pokaždé za podobných podmínek. Další informace naleznete v dokumentu podpory [Měření SpO2](#).



1. Noste hodinky těsně připnuté na zápěstí, asi na šířku prstu za zápěstní kostí.
2. Na hodinkách přejděte na **Testy > SpO2** a poté klepněte na **Provést měření**.
3. Dokud časovač nedoběhne, udržujte ruku v klidu a uvolněnou.

Po měření se na hodinkách zobrazí následující výsledky:



- Vaše normální saturace krve kyslíkem v procentech.
- **Nadmořská výška:** Nadmořská výška během měření.
- Slovní popis saturace krve kyslíkem: **Vaše SpO2 je normální** (95-100 %) - **Vaše SpO2 je snižena** (90-94 %) - **Vaše SpO2 je nízká** (<90 %).

Výsledek svého posledního testu na hodinkách najdete v nabídce **Testy > SpO2 > Poslední výsledky**.



Pokud se test nezdaří, zkuste hodinky na zápěstí posunout výš. Můžete také zkusit nasadit hodinky na druhé zápěstí a zjistit, zda to pomůže.

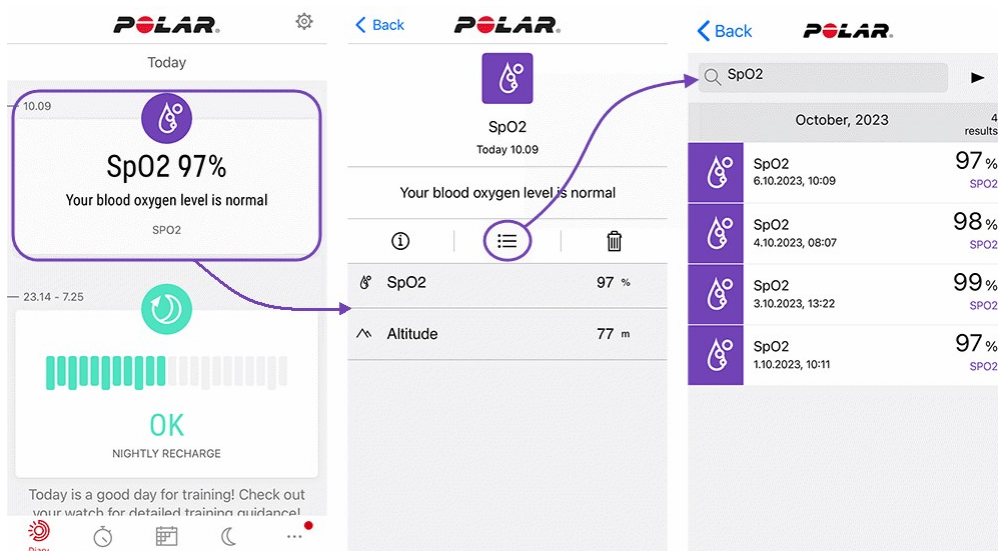
## Měření SpO2 v aplikaci Polar Flow

Synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, aby se vám v aplikaci zobrazovaly údaje o měření SpO2.



Pamatujte, že hodinky musíte synchronizovat pomocí aplikace Polar Flow. Měření SpO2 nelze synchronizovat pomocí softwaru Polar FlowSync v počítači.

Naměřené hodnoty SpO2 pro aktuální den můžete zkontrolovat v **Diáři**. Klepnutím na kartu otevřete podrobnější zobrazení měření SpO2. Klepnutím na ikonu seznamu otevřete předchozí měření SpO2 v zobrazení vyhledávání kalendáře.



Více informací o [měření SpO2](#).

## Zóny tepové frekvence

Rozpětí mezi 50 % a 100 % maximální tepové frekvence je rozděleno do pěti zón tepové frekvence. Udržíte-li tepovou frekvenci v určité zóně, můžete snadno určovat intenzitu cvičení. Každá zóna tepové frekvence má své hlavní výhody, a pokud tyto výhody budete znát, můžete při cvičení snáze dosahovat kýžených výsledků.

Získejte další informace o zónách tepové frekvence: [Co jsou zóny tepové frekvence?](#)

## Zóny rychlosti

Prostřednictvím zón rychlosti/tempa můžete snadno sledovat svoji rychlost nebo tempo a přizpůsobit je tomu, abyste dosáhli požadovaného účinku tréninku. Zóny lze při tréninku použít jako vodítko efektivity. Pomohou vám také sestavit trénink s různými intenzitami, abyste dosáhli optimálního účinku.

### Nastavení zón rychlosti

Nastavení zón rychlosti lze provést ve webové službě Flow. Existuje pět různých zón, jejichž limity lze ručně nastavit, případně vybrat výchozí nastavení. Zóny se nastavují pro konkrétní sport, a proto je možné je přizpůsobit tak, aby nejlépe odpovídaly jeho potřebám. V nabídce zón je běh (včetně týmových sportů zahrnujících běh), jízda na kole a také veslování a kanoistika.

#### Výchozí

Zvolíte-li **Výchozí**, nebudete moci limity měnit. Výchozí zóny jsou příkladem zón rychlosti/tempa pro osobu s relativně dobrou fyzickou kondicí.

#### Volitelné

Zvolíte-li **Volitelné**, budete moci měnit všechny limity. Například pokud znáte svůj skutečný aerobní a anaerobní práh nebo horní a dolní laktátový práh, můžete trénovat se zónami nastavenými podle vašich individuálních prahů rychlosti či tempa. Anaerobní práh doporučujeme nastavit jako minimální rychlost a tempo zóny 5. Pokud používáte také aerobní práh, nastavte jej jako minimum zóny 3.

## Tréninkový cíl se zónami rychlosti

Můžete vytvořit tréninkový cíl založený na zónách rychlosti/tempa. Po synchronizaci tréninkových cílů pomocí aplikace FlowSync se při tréninku budete moci řídit pokyny tréninkový počítač.

### Při tréninku

Během tréninku si můžete zobrazit, ve které zóně momentálně trénujete a kolik času jste ve které zóně strávili.

### Po tréninku

Tréninkový přehled, který se zobrazuje na hodinkách, uvádí, jakou dobu jste v jednotlivých zónách rychlosti strávili. Po synchronizaci lze ve webové službě Flow zobrazit podrobné vizuální informace o zónách rychlosti.

## Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí

Hodinky měří rychlost a vzdálenost na základě pohybů zápěstí pomocí zabudovaného akcelerometru. Tato funkce je praktická při běhu ve vnitřních prostorách nebo na místech s omezeným signálem GPS. V zájmu zajištění maximální přesnosti dbejte na to, abyste správně nastavili výšku a to, na které ruce budete hodinky nosit. Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí funguje lépe při běhu přirozeným tempem, které je vám pohodlné.

Hodinky mějte připnuté těsně na ruce, aby se nemohly pohybovat. Aby byly hodnoty konzistentní, měli byste mít hodinky připnuté na zápěstí vždy na stejném místě. Na stejné ruce nenoste žádné jiné přístroje, jako jsou hodinky, záznamníky aktivity nebo pažní popruhy k telefonu. Ve stejné ruce také nic nedržte (např. mapu nebo telefon).

Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí je k dispozici pro tyto běžecké sporty: chůze, běh, jogging, silniční běh, běh v terénu, běh na běžeckém pásu, běh na oválu a ultraběh. Chcete-li zobrazit rychlost a vzdálenost při tréninku, přidejte si je do tréninkových náhledů sportovního profilu, který při běhu používáte. To můžete udělat ve [Sportovních profilech](#) v mobilní aplikaci Polar Flow nebo webové službě Flow.

## Metriky plavání

Měření plavání vám pomáhá analyzovat každý plavecký trénink a sledovat výkonnost a pokrok z dlouhodobého hlediska.



Abyste mohli dostávat ty nejpřesnější informace, nezapomeňte v nastavení uvést, na které ruce máte hodinky připnuté. Výběr ruky, na které hodinky nosíte, můžete zkontrolovat v nastavení přístroje v aplikaci Flow.

### Plavání v bazénu

Používáte-li profil Plavání nebo Plavání v bazénu, hodinky poznají plavecký styl a zaznamenávají uplavanou vzdálenost, čas a tempo, frekvenci záběrů a časy odpočinku. Kromě toho můžete pomocí hodnocení SWOLF sledovat své pokroky.

**Plavecké styly:** Hodinky rozpoznají následující plavecké styly a vypočítají metriky specifické pro tento styl, jakož i souhrnné hodnoty za celý trénink:

- Volný styl
- Znak
- Prsa
- Motýlek

**Tempo a vzdálenost:** Jakmile hodinky rozpoznají jeden z výše uvedených čtyř plaveckých stylů, dokáží detekovat obrátky a na základě těchto informací vám poskytnou přesné tempo a vzdálenost. Měření tempa a vzdálenosti vychází

z detekovaných obrátek a nastavené délky bazénu. Při každé obrátce se do celkové uplavané vzdálenosti přičte další délka bazénu.

**Záběry:** Hodinky ukazují, kolik temp uděláte za minutu nebo na délku bazénu. Z těchto informací můžete lépe poznat svoji plaveckou techniku, rytmus a čas.

Metrika **SWOLF** (zkratka vytvořená ze slov swimming (plavání) a golf) vyjadřuje nepřímou míru efektivity. SWOLF je součet dosaženého času a počtu záběrů, které uděláte, než přeplavete bazén na délku. Například 30 sekund a 10 temp k uplavaní jednoho bazénu znamená skóre SWOLF 40. Obecně řečeno, čím nižší hodnota SWOLF je pro určitou vzdálenost a styl, tím větší účinnost.

Hodnota SWOLF je velice individuální, a proto byste neměli svoji hodnotu porovnávat s hodnotou jiných lidí. Jde spíše o osobní nástroj, který vám pomůže zlepšovat a zdokonalovat techniku a nalézt optimální efektivitu plavání pro různé styly.

## Volba délky bazénu

Je důležité, abyste správně nastavili délku bazénu, protože ta má vliv na výpočet tempa, vzdálenosti a počtu záběrů i na vaše skóre SWOLF. Délku bazénu můžete vybrat v předtréninkovém režimu z rychlé nabídky. Zvolte možnost **Nastavení** a přejděte do Rychlé nabídky. Poté vyberte nastavení **Délka bazénu** a nastavte správnou délku. Přednastavené délky jsou 25 metrů, 50 metrů a 25 yardů, ručně si však délku bazénu můžete přizpůsobit podle individuální potřeby. Minimální délka, kterou si můžete zvolit, je 17 metrů/yardů.

## Dálkové plavání

V profilu dálkového plavání hodinky nahrávají uplavanou vzdálenost, tempo, frekvenci záběrů pro volný styl a trasu.



Volný styl je jediný styl, který profil plavání ve volné přírodě rozpozná.

**Tempo a vzdálenost:** V průběhu vašeho plavání používají hodinky pro výpočet tempa a vzdálenosti GPS.

**Frekvence záběrů pro volný styl:** Hodinky zaznamenávají průměrnou a maximální frekvenci záběrů (počet záběrů za minutu) během tréninku.

**Trasa:** Trasa je nahrávána prostřednictvím GPS a po skončení plavání si ji můžete prohlédnout na mapě v aplikaci Flow a ve webové službě. GPS nefunguje pod vodou, a proto se trasa vypočítává z GPS dat získaných v momentech, kdy je ruka nad vodou nebo velmi blízko vodní hladiny. Přesnost údajů GPS mohou ovlivnit vnější faktory, jako jsou například vodní podmínky a pozice satelitů, a proto se data ze stejné trasy mohou ze dne na den lišit.

## Měření tepové frekvence ve vodě

Vaše hodinky automaticky měří tepovou frekvenci na zápěstí pomocí [snímače s fúzní technologií Polar Elixir™](#), která umožňuje snadné a pohodlné měření tepové frekvence při plavání. Voda sice může způsobovat, že snímače pro měření tepové frekvence na zápěstí nefungují optimálně, ale jejich přesnost postačuje k tomu, abyste během plaveckých tréninků mohli sledovat průměrnou tepovou frekvenci a zóny tepových frekvencí a abyste získali přesné údaje o spálených kaloriích, tréninkové zátěži, stejně jako zpětnou vazbu z funkce Přínos tréninku na základě zón tepové frekvence.

Pro co nejpřesnější odečítání tepové frekvence ze zápěstí je nutné připevnit pásek hodinek pevně k zápěstí (ještě pevněji než u jiných sportů). Podrobnější pokyny k nošení hodinek při tréninku najdete v části [Trénink se snímáním tepové frekvence na zápěstí](#).



Pozn.: Při plavání nemůžete s hodinkami používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním popruhem, protože Bluetooth ve vodě nefunguje.

## Zahájení plaveckého tréninku

1. Stisknutím tlačítka ZPĚT přejděte do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájení tréninku** a vyberte profil **Plavání**, **Plavání v bazénu** nebo **Dálkové plavání**.
2. **Používáte-li profil Plavání nebo Plavání v bazénu**, zkontrolujte, zda je správně nastavena délka bazénu. Chcete-li změnit délku bazénu, stisknutím tlačítka OSVĚTLENÍ vstupte do rychlé nabídky, vyberte nastavení **Délka bazénu** a nastavte správnou délku.



Záznam tréninku nespouštějte, dokud nejste v bazénu, ale nestlačujte tlačítka pod vodou.

3. Stiskněte START pro spuštění nahrávání tréninku.

## Při plavání

Informace, které se vám budou na displeji zobrazovat, si můžete individuálně nastavit v oddílu sportovních profilů ve webové službě Flow. Výchozí tréninkové náhledy v plaveckých sportovních profilech zobrazují tyto údaje:

- Tepová frekvence a ukazatel pásma tepové frekvence ZonePointer
- Vzdálenost
- Délka trvání
- Doba odpočinku (Plavání a Plavání v bazénu)
- Tempo (Dálkové plavání)
- Graf tepové frekvence
- Průměrná tepová frekvence
- Maximální tepová frekvence
- Aktuální čas

## Po plavání

Přehled informací o plaveckém tréninku nabízí Tréninkový přehled, který se na hodinkách zobrazí ihned po dokončení tréninku. Uvidíte následující informace:



Datum a čas zahájení tréninku

Délka trvání tréninku

Uplavaná vzdálenost



Průměrná tepová frekvence

Maximální tepová frekvence

Kardio zátěž



Zóny tepové frekvence



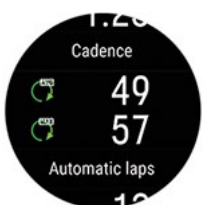
Kalorie

Procentuální (%) podíl tuku na spálených kaloriích



Průměrné tempo

Maximální tempo



Frekvence záběrů (kolik záběrů uděláte za minutu)

- Průměrná frekvence záběrů
- Maximální frekvence záběrů





## Přehled plaveckých stylů v bazénu (volný styl, znak, prsa, motýlek)

- Vzdálenost
- Délka trvání
- Průměrné tempo
- Skóre SWOLF

Synchronizací hodinek s aplikací Flow získáte podrobnější vizuální přehled plaveckých tréninků, včetně podrobné analýzy tréninků v bazénu, tepové frekvence, tempa a frekvence záběrů.

## Barometr

Barometr měří nadmořskou výšku, sklon, stoupání, klesání a překonaný výškový rozdíl. Nadmořská výška se měří pomocí snímače atmosférického tlaku, který naměřený tlak převádí na nadmořskou výšku. Překonaný výškový rozdíl při stoupání a klesání se zobrazuje v metrech/stopách.

Během první minuty tréninku hodinky prostřednictvím GPS dvakrát automaticky zkalibrují barometrickou nadmořskou výšku. Na začátku tréninku, před kalibrací, vychází hodnota nadmořské výšky pouze z barometrického tlaku vzduchu, což může být v závislosti na podmínkách nepřesné. Po kalibraci se údaje o nadmořské výšce zpětně přepočtou, takže případné nepřesné hodnoty zaznamenané na začátku tréninku se následně automaticky opraví a v aplikaci a ve webové službě Flow se po synchronizaci dat zobrazí již správné hodnoty.

Chcete-li získat co nejpřesnější údaje o nadmořské výšce, doporučujeme vždy, když je k dispozici spolehlivý referenční bod, například vrchol nebo topografická mapa, nebo když se nacházíte na úrovni moře, provést ruční kalibraci nadmořské výšky. Nadmořskou výšku lze ručně kalibrovat v plném tréninkovém náhledu nadmořské výšky. Stisknutím tlačítka OK nastavíte aktuální nadmořskou výšku.

Bláto a nečistoty na hodinkách mohou způsobit nepřesné údaje o nadmořské výšce. Udržujte hodinky v čistotě, aby barometrické měření nadmořské výšky fungovalo správně.

### Údaje o nadmořské výšce mimo trénink

Pokud zrovna netrénujete, můžete si v náhledu **Navigace** zobrazit aktuální nadmořskou výšku a výškový profil za posledních 6 hodin. Náhled navigace můžete přidat v **Nastavení > Náhledy**. Jakmile jej přidáte, potažením ciferníku doleva nebo doprava vyberte požadovaný náhled a stiskněte OK.

## Počasí

Náhled Počasí nabízí hodinovou předpověď aktuálního dne, 3hodinovou předpověď na příští den a 6hodinovou předpověď na pozítří. Další informace o počasí zahrnují například rychlost větru, směr větru, vlhkost a pravděpodobnost deště.

Informace o počasí lze zobrazit pouze v náhledu počasí. Potažením ciferníku doleva nebo doprava vyberte požadovaný ciferník.

Chcete-li používat funkci předpovědi počasí, musíte na mobilním telefonu nechat zapnutou aplikaci Polar Flow a telefon musí být současně spárovaný s hodinkami. K získávání informací o počasí musíte také povolit Přístup k poloze (iOS) nebo Nastavení polohy (Android).

### Předpověď na dnes



Sledujte hodinovou předpověď aktuálního dne. Klepnutím na displej zobrazíte podrobnější informace o počasí, včetně následujících:

- Místo předpovědi
- Poslední aktualizace
- Obnovit (zobrazí se, pokud je třeba informace o počasí aktualizovat, například proto, že se vaše poloha změnila nebo pokud od poslední aktualizace uběhla delší doba)
- Aktuální teplota
- Pocitově
- Déšť
- Rychlost větru
- Směr větru
- Vlhkost vzduchu
- Hodinová předpověď



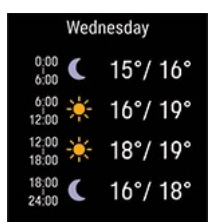
Upozorňujeme, že historie počasí včetně informací o tom, jaké bylo počasí během tréninků, není k dispozici.

### Předpověď na zítřa



- Předpověď nejnižší a nejvyšší teploty po 3 hodinách

### Předpověď na pozítří



- Předpověď nejnižší a nejvyšší teploty po 6 hodinách

# Nastavení úsporného režimu

Nastavení úsporného režimu vám umožní prodloužit délku tréninku změnou intervalu záznamu GPS nebo vypnutím měření tepové frekvence na zápěstí. Tato nastavení vám umožní optimalizovat využití baterie a získat více času na tréninku, pokud se chystáte na mimořádně dlouhý trénink nebo pokud je baterie téměř vybitá.

Nastavení úsporného režimu naleznete v [Rychlé nabídce](#). Do rychlé nabídky můžete vstoupit výběrem možnosti **Nastavení** z předtréninkového režimu, během tréninku při pozastavení a během přechodového režimu při multisportovním tréninku.

Po nastavení kteréhokoli z úsporných režimů uvidíte jejich účinek na odhadovanou dobu tréninku v režimu před tréninkem. Úsporný režim se nastavuje pro každý trénink zvlášť. Nastavení se neukládají.



Upozorňujeme, že odhadovaný čas tréninku ovlivňuje teplota. Při tréninku v chladném počasí může být skutečná doba tréninku kratší, než je uvedeno při zahájení tréninku.

## Interval záznamu GPS

Nastavte Interval záznamu GPS na delší interval (1 minuta nebo 2 minuty). To je praktické při velmi dlouhých trénincích, kdy je nezbytná dlouhá výdrž baterie.



Pamatujte, že pro použití navigačních funkcí, jako je průvodce trasou, trasy Komoot a Segmenty Strava Live je třeba nastavit interval záznamu GPS na 1 sekundu. Změna intervalu záznamu GPS na delší interval může snížit přesnost dalších měření, jako je běžecký výkon, rychlost/tempo a vzdálenost, v závislosti na použitém sportovním profilu a použitých snímačích.

## Měření tepové frekvence na zápěstí

Vypněte měření tepové frekvence na zápěstí. Pokud nutně nepotřebujete údaje o tepové frekvenci, můžete jej vypnout, abyste prodloužili výdrž baterie. Používáte-li snímač tepové frekvence s hrudním popruhem, měření tepové frekvence na zápěstí je ve výchozím nastavení vypnuto.

# Zdroje energie

Rozpis zdrojů energie ukazuje, kolik různých zdrojů energie (tuky, sacharidy, bílkoviny) jste během tréninku využili. Zobrazí se na hodinkách ihned po skončení tréninku v tréninkovém přehledu. Bližší informace pak najdete v mobilní aplikaci Flow po synchronizaci dat.

Při fyzické aktivitě vaše tělo používá jako hlavní zdroje energie sacharidy a tuky. Čím vyšší je intenzita tréninku, tím více spotřebujete sacharidů v porovnání s tuky a naopak. Bílkoviny mají v tomto ohledu obvykle pouze malý význam, ale při vysoce intenzivní aktivitě a dlouhých trénincích může vaše tělo využívat 5-10 % energie z bílkovin.

Využití různých zdrojů energie počítáme na základě tepové frekvence, avšak bereme v úvahu také fyzické parametry. Patří mezi ně věk, pohlaví, výška, hmotnost, maximální tepová frekvence, klidová tepová frekvence, maximální spotřeba kyslíku, aerobní práh a anaerobní práh. Tyto parametry je třeba nastavit co nejpřesněji, abyste měli maximálně přesné údaje o spotřebě podle jednotlivých zdrojů energie.

## Přehled zdrojů energie

Po tréninku se vám v tréninkovém přehledu zobrazí následující údaje:



Sacharidy, bílkoviny a tuky využité během tréninku.



Upozorňujeme, že byste neměli využité zdroje energie a jejich množství brát jako vodítko při stravování po tréninku.

## Podrobná analýza v mobilní aplikaci Flow



V aplikaci Flow můžete také vidět, jak moc jste tyto zdroje využívali v každém okamžiku tréninku a jak se v jeho průběhu kumulovaly. Graf znázorňuje, jak vaše tělo využívá různé zdroje energie při různých intenzitách tréninku a také v různých fázích tréninku. Dále můžete porovnat rozpis z podobných tréninků v průběhu času a sledovat, jak se vyvíjí vaše schopnost využívat tuky jako hlavní zdroj energie.

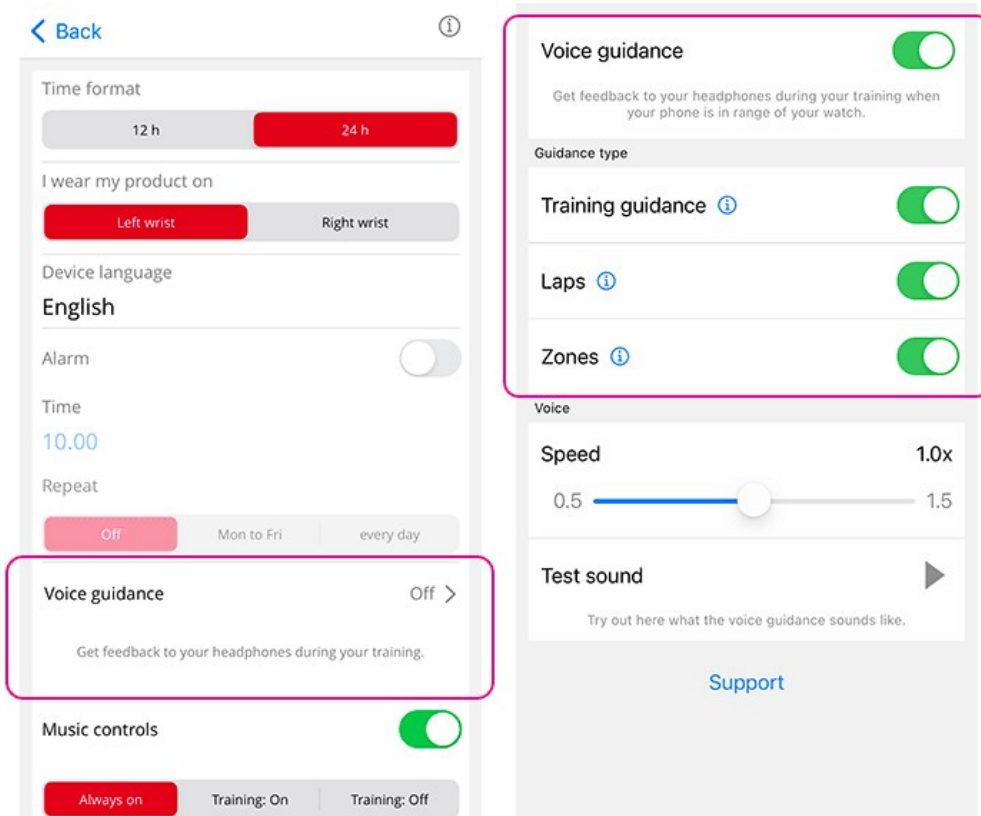
Získejte další informace o [zdrojích energie](#)

## Hlasové pokyny

Funkce hlasové pokyny vám pomáhá soustředit se na trénink a poskytuje relevantní tréninková data přímo do sluchátek. Během tréninku se tak nemusíte dívat na hodinky. Informace, které získáte ve zvukovém formátu, zahrnují podrobnosti o úseku, změny tepové frekvence a pokyny během tréninkových fází. Chcete-li používat hlasové pokyny, musíte na telefonu nechat zapnutou aplikaci Polar Flow a telefon musí být současně spárovaný s hodinkami. Pokyny najdete v části [Spárování mobilního zařízení s hodinkami](#).

Hlasové pokyny můžete zapnout také v nastavení aplikace Polar Flow. Pokud máte více než jedno zařízení Polar, v aplikaci Polar Flow přejděte do nabídky **Zařízení** a vyberte Polar Grit X2 Pro. Přejděte dolů na volbu **Hlasové pokyny**, klepnutím funkci otevřete a zapněte ji. Poté zvolte, jaký typ informací mají hlasové pokyny obsahovat.

- Zvolte **tréninkové pokyny** pro jednotlivé fáze tréninkových cílů a návrhy denního tréninku.
- Chcete-li si zobrazit podrobnosti o úseku při ručním zaznamenání úseku nebo při automatickém zaznamenání úseku na základě času, vzdálenosti nebo polohy, vyberte **Úseky**.
- Pokud vás zajímají změny tepové frekvence a rychlosti, vyberte **Zóny**.



Pamatujte, že kromě informací, které si vyberete z výše uvedených možností, obdržíte zvukovou zpětnou vazbu

- při spuštění, pozastavení, pokračování nebo ukončení tréninku a při obdržení tréninkového přehledu
- spojení mezi telefonem a hodinkami v reálném čase se ztratí/obnoví
- baterie hodinek je slabá

Další informace naleznete v uživatelské příručce [Hlasové pokyny v aplikaci Polar Flow](#).

## Oznámení z telefonu

Díky funkci oznámení z telefonu můžete dostávat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z aplikací do hodinek. Na hodinkách se zobrazí stejné upozornění jako na displeji telefonu. Oznámení jsou k dispozici, když netrénujete i při trénincích. Můžete si vybrat, kdy je chcete dostávat. Oznámení z telefonu je dostupné u telefonů se systémy iOS a Android.

Chcete-li používat oznámení z telefonu, musíte na telefonu nechat zapnutou aplikaci Polar Flow a telefon musí být současně spárován s hodinkami. Pokyny najdete v části [Spárování mobilního zařízení s hodinkami](#).

### Nastavení oznámení z telefonu

Chcete-li zapnout oznámení z telefonu, na hodinkách přejděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Oznámení** a zapněte je. Pokud chcete dostávat oznámení z telefonu, když zrovna netrénujete, zvolte možnost **Z telefonu, když netrénuji**. Pokud chcete dostávat oznámení z telefonu během tréninků, zvolte možnost **Z telefonu, když trénuji**.

Oznámení z telefonu můžete zapnout také v nastavení aplikace Polar Flow. Po zapnutí oznámení synchronizujte své hodinky s aplikací Polar Flow.



Pamatujte, že pokud jsou oznámení z telefonu zapnutá, baterie hodinek i telefonu se budou vybíjet rychleji, protože Bluetooth bude trvale zapnuté.

## Nerušit

Chcete-li deaktivovat oznámení a upozornění na volání po určitou dobu, zapněte možnost nerušit. Pokud je zapnutá, nebudete během nastavené doby přijímat žádná oznámení nebo upozornění na volání.

Na svých hodinkách přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Nerušit**. Vyberte **Vyp.**, **Zap.** nebo **Zap. (22.00 - 7.00)** a časový úsek, kdy nechcete být rušeni. Zvolte časový úsek volbami **Začíná v** a **Končí v**.

## Zobrazení upozornění

Pokud netrénujete, kdykoli obdržíte upozornění, vaše hodinky zavibrují a v dolní části displeje se objeví červená tečka. Upozornění zobrazíte potažením na displeji zespodu nahoru nebo otočením zápěstí, abyste se podívali na hodinky bezprostředně poté, co zavibrují.

Při přijetí oznámení během tréninku hodinky zavibrují a zobrazí odesílatele. Chcete-li oznámení odstranit, stiskněte při jeho zobrazení tlačítko OK a vyberte možnost **Vymazat**. Chcete-li odstranit všechna oznámení z hodinek, posuňte se v seznamu oznámení dolů a vyberte možnost **Vymazat vše**.

Máte-li příchozí hovor, hodinky zavibrují a zobrazí volajícího. Na hodinkách můžete také hovor přijmout nebo odmítnout.



Oznámení z telefonu mohou fungovat odlišně v závislosti na modelu telefonu Android.

## Interní oznámení

Interní oznámení, která chcete dostávat na hodinky, si můžete vybrat v **Nastavení > Obecná nastavení > Oznámení**.



**Splnění cíle aktivity:** Po dosažení cíle aktivity pro daný den telefon zavibruje a na displeji se zobrazí text Cíl aktivity byl splněn. Oznámení **Splnění cíle aktivity** je ve výchozím nastavení zapnuto.



**Připomenutí aktivity:** Hodinky zaznamenají, pokud jste během dne příliš dlouho neaktivní, a připomenou vám, abyste se začali hýbat a vyhnuli se negativním účinkům dlouhodobé nečinnosti na vaše zdraví. Pokud téměř hodinu sedíte v klidu, zobrazí se upozornění **Je čas na pohyb!** spolu se slabou vibrací. **Připomenutí aktivity** je ve výchozím nastavení zapnuté.



**Zapomenutý telefon:** Pokud zapomenete telefonu, hodinky vás na to upozorní. Když dojde k přerušení spojení s telefonem na více než 20 sekund, na hodinkách se zobrazí text **Zapomněli jste si telefon?**. Stiskněte tlačítko OK a klepnutím na tlačítko **Najít** vyhledejte svůj telefon pomocí funkce [Najít telefon](#). Pokud chcete oznámení dočasně vypnout, můžete tak učinit na 1 hodinu, 8 hodin nebo na zbytek dne. Ve výchozím nastavení je oznámení **Zapomenutý telefon** vypnuté.



**Připomenutí synchronizace:** Připomenutí synchronizace vám pomůže udržovat aktuální data mezi hodinkami, aplikací Flow a webovou službou. Hodinky můžete synchronizovat s aplikací Flow prostřednictvím oznámení. Klepněte na oznámení nebo stiskněte tlačítko OK a zvolte možnost **Synchronizace**. **Připomenutí synchronizace** je ve výchozím nastavení zapnuto.



**Dnes je naplánován trénink:** Na hodinkách se zobrazí oznámení o plánovaných trénincích na daný den. Pokud chcete, můžete plánovaný trénink zahájit přímo z oznámení. Klepnutím na oznámení nebo stisknutím tlačítka OK přejděte do předtréninkového režimu. Budete vyzváni, abyste začali plnit tréninkový cíl naplánovaný na aktuální den. Oznámení **Dnes je naplánován trénink** je ve výchozím nastavení zapnuté.

## Najít telefon

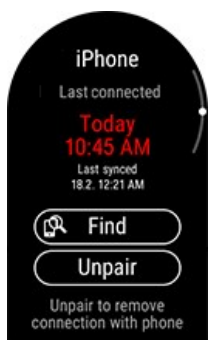
Funkce Najít telefon umožňuje najít ztracený telefon pomocí hodinek. Funkce Najít telefon zobrazuje poslední synchronizovanou polohu telefonu na mapě hodinek a umožňuje přehrát zvuk z telefonu, pokud se nachází v dosahu Bluetooth. Chcete-li tuto funkci používat, musí být telefon spárován s hodinkami. Pokyny najdete v části [Spárování mobilního zařízení s hodinkami](#). Chcete-li telefon najít, musíte aplikaci Flow povolit přístup k přesné poloze telefonu.

### Použití funkce Najít telefon mimo trénink



Potažením od horní hrany displeje směrem dolů v časovém náhledu otevřete nabídku [Rychlá nastavení](#). Procházejte ji potažením doleva nebo doprava a klepnutím zvolte funkci **Najít telefon**.

- **Připojený:** Text „Připojený“ se zobrazí, když je telefon v dosahu Bluetooth a je připojen k hodinkám.
- **Naposledy připojený:** Pokud telefon není připojen k hodinkám, zobrazí se čas posledního připojení.
- **Vypnuto:** Funkce Najít telefon je vypnuta, když je zapnutý režim Letadlo nebo je tato funkce vypnuta v nastavení zařízení v aplikaci Flow.



Můžete také přejít do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovaná zařízení**.

Ze seznamu spárovaných zařízení vyberte svůj telefon a klepněte na možnost **Najít**.



Když je telefon připojen k hodinkám, klepnutím na ikonu **Najít telefon** se otevře zobrazení, kde animace na základě síly signálu ukazuje, zda je telefon daleko nebo blízko.



Klepnutím na ikonu vypnutí zvuku nebo stisknutím tlačítka OK přehrajete zvuk v telefonu.

Upozorňujeme, že pro přehrávání zvuku v telefonu musíte mít alespoň na pozadí spuštěnou aplikaci Flow.



Když hodinky přehrávají zvuk z telefonu, zobrazí se ikona zapnutého zvuku. Chcete-li zvuk ztlumit, klepněte na ikonu nebo stiskněte tlačítko OK.



Pokud telefon není připojen k hodinkám, klepnutím na ikonu **Najít telefon** se otevře zobrazení mapy a zobrazí se poslední známá poloha telefonu.



Ikona telefonu ukazuje, kde byl telefon naposledy připojen k hodinkám. Tlačítka **NAHORU (+)** a **DOLŮ (-)** můžete upravovat zobrazení a potažením prstu ho posouvat.



Když je telefon opět v dosahu Bluetooth a připojení je obnoveno, kruh kolem ikony se změní na zelenou a ikona telefonu bude nahrazena ikonou vypnutí zvuku. Klepnutím na ikonu vypnutí zvuku přehrajete zvuk v telefonu. Upozorňujeme, že pro přehrávání zvuku v telefonu musíte mít alespoň na pozadí spuštěnou aplikaci Flow.



Když hodinky přehrávají zvuk z telefonu, zobrazí se ikona zapnutého zvuku. Chcete-li zvuk ztlumit, klepněte na ikonu.

Stisknutím tlačítka **ZPĚT** se obnoví zobrazení času.

## Použití funkce Najít telefon během tréninku

Během tréninku můžete používat funkci Najít telefon prostřednictvím [Rychlé nabídky](#) v předtréninkovém režimu a při pozastavení.





Ikona telefonu ukazuje, kde byl telefon naposledy připojen k hodinkám. Tlačítka **NAHORU (+)** a **DOLŮ (-)** můžete upravovat zobrazení a potažením prstu ho posouvat.



Když je telefon opět v dosahu Bluetooth a připojení je obnoveno, kruh kolem ikony se změní na zelenou a ikona telefonu bude nahrazena ikonou vypnutí zvuku. Klepnutím na ikonu vypnutí zvuku přehrajete zvuk v telefonu. Upozorňujeme, že pro přehrávání zvuku v telefonu musíte mít alespoň na pozadí spuštěnou aplikaci Flow.



Když hodinky přehrávají zvuk z telefonu, zobrazí se ikona zapnutého zvuku. Chcete-li zvuk ztlumit, klepněte na ikonu.

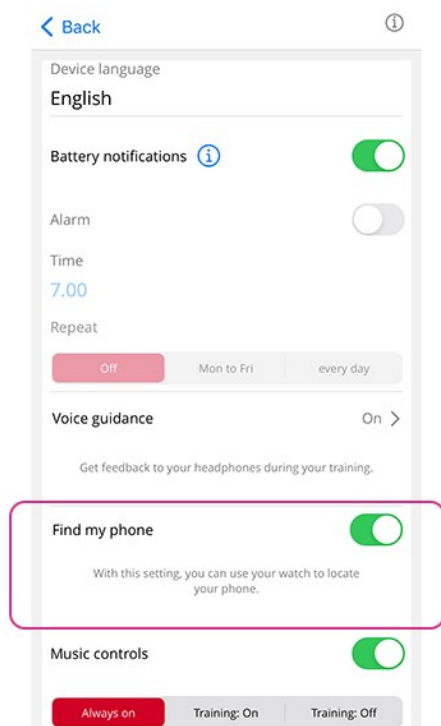
Stisknutím tlačítka **ZPĚT** se vrátíte do Rychlé nabídky.

## Oznámení hodinek, pokud si zapomenete telefon

Na hodinkách můžete aktivovat [interní oznámení](#), které vás upozorní, že jste si zapomněli vzít telefon. Tuto volbu můžete povolit v **Nastavení > Obecná > Oznámení**. Když dojde k přerušení spojení s telefonem na více než 20 sekund, na hodinkách se zobrazí text **Zapomněli jste si telefon?**. Stiskněte tlačítko **OK** a klepnutím na tlačítko **Najít** vyhledejte svůj telefon pomocí funkce Najít telefon. Pokud chcete oznámení dočasně vypnout, můžete tak učinit na 1 hodinu, 8 hodin nebo na zbytek dne.

## Zapnutí/vypnutí funkce Najít telefon v aplikaci Flow

Funkci Najít telefon můžete zapnout nebo vypnout v nastavení zařízení v aplikaci Flow. Tato funkce je ve výchozím nastavení zapnutá. V aplikaci Flow přejděte do nabídky **Zařízení**. Přejděte dolů k možnosti **Najít telefon** a zapněte/vypněte tuto funkci.



# Ovládání hudby

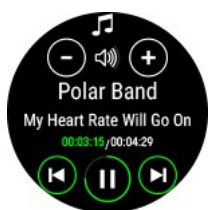
Ovládejte hudbu a přehrávání médií v telefonu pomocí hodinek během tréninku i z náhledu Ovládání hudby, když zrovna netrénujete. Ovládání hudby je dostupné u telefonů se systémy iOS i Android. Chcete-li používat ovládání hudby, musíte na telefonu nechat zapnutou aplikaci Polar Flow a telefon musí být současně spárovaný s hodinkami. Pokyny najdete v části [Spárování mobilního zařízení s hodinkami](#). Pokud jste nastavení hodinek prováděli pomocí aplikace Polar Flow, jsou již spárované s vaším telefonem.

Chcete-li zapnout ovládání hudby, přejděte do nabídky **Nastavení > Obecná nastavení > Ovládání hudby**.



Nastavení prvků ovládání hudby se zobrazí po spárování hodinek s telefonem prostřednictvím aplikace Polar Flow.

Vyberte **Tréninkový displej**, chcete-li ovládat hudbu během tréninků, a **Náhledy**, chcete-li hudbu ovládat i pokud netrénujete.



- Chcete-li **během tréninku** zobrazit ovládání hudby v tréninkovém náhledu, potáhněte displej doleva nebo doprava. Náhled ovládání hudby se aktivuje, jakmile v telefonu spustíte přehrávač a zahájíte trénink.
- **Pokud netrénujete**, můžete náhled ovládání hudby zobrazit přetažením ciferníku.
- Můžete ovládat hlasitost přehrávání.
- Můžete pozastavit/spustit přehrávání a přecházet mezi skladbami.



Widget ovládání hudby umožňuje pozastavit a přehrávat hudbu přímo z ciferníku hodinek. Na ciferník jej můžete přidat v [Nastavení ciferníků](#).

## Nastavení ovládání hudby v aplikaci Polar Flow

Music controls



Always on

Training: On

Training: Off

Nastavení ovládacích prvků hudby můžete upravit také z nabídky **Zařízení** aplikace Polar Flow:

- Klepnutím na tlačítko vedle ovládacích prvků hudby zapnete nebo vypnete funkci ovládání hudby
- **Stále zapnuto:** Hudbu můžete ovládat z tréninkového displeje a z náhledu ovládání hudby.
- **Trénink: Zapnuto:** Hudbu můžete ovládat z tréninkového displeje.
- **Trénink: Vypnuto:** Hudbu můžete ovládat z náhledu ovládání hudby.



Pokud změníte nastavení, nezapomeňte hodinky synchronizovat s aplikací Polar Flow.

# Režim snímače TF

V režimu snímače tepové frekvence můžete hodinky proměnit ve snímač tepové frekvence a sdílet svoji tepovou frekvenci s dalšími zařízeními Bluetooth, jako jsou tréninkové aplikace, tělocvičná zařízení nebo cyklistické počítače. Chcete-li hodinky používat v režimu snímače tepové frekvence, musíte je nejprve spárovat s externím přijímacím zařízením. Podrobné informace o párování naleznete v uživatelské příručce přijímacího zařízení.

## Zapnutí režimu snímače tepové frekvence

1. V časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OK, nebo stiskněte tlačítko ZPĚT pro vstup do hlavní nabídky a vyberte možnost **Zahájit trénink**. Procházením vyberte svůj preferovaný sport.
2. V předtréninkovém režimu zvolte pro přístup k [Rychlé nabídce Nastavení](#).
3. Vyberte volbu **Sdílet TF s dalším zařízením**.
4. Aktivujte režim párování externího zařízení.
5. Na externím zařízení vyberte volbu Grit X2 Pro.
6. Potvrďte spárování hodinek Grit X2 Pro s externím zařízením.
7. Nyní by se měla tepová frekvence zobrazovat na hodinkách Polar i na externím zařízení. Jakmile budete připraveni, zahajte trénink z externího zařízení. Chcete-li trénink nahrát do hodinek, vraťte se do předtréninkového režimu a stisknutím tlačítka OK spustíte trénink.

## Ukončení sdílení TF

Vyberte možnost **Zastavit sdílení**. Sdílení tepové frekvence se zastaví také po ukončení předtréninkového režimu nebo záznamu tréninku.

# Sportovní profily

Sportovní profily jsou sporty, ze kterých si na hodinkách můžete vybírat. Na hodinkách jsme vytvořili čtyři výchozí sportovní profily. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow ale můžete přidávat nové sportovní profily a synchronizovat je do hodinek a vytvořit si tak seznam všech oblíbených sportů.

Ke každému sportovnímu profilu si můžete určit také specifická nastavení. Můžete si například vytvořit personalizované **tréninkové náhledy** pro každý sport, který děláte, a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět: jen tepovou frekvenci nebo jen rychlost a vzdálenost, zkrátka podle toho, co nejlépe vyhovuje vám, vašim tréninkovým potřebám a požadavkům.

V hodinkách můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Počet sportovních profilů v mobilní aplikaci nebo ve webové službě Polar Flow není omezený.

Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).

Používání sportovních profilů vám poskytne přehled o vaší dosavadní činnosti a ukáže vám, jakého pokroku jste dosáhli v jednotlivých sportovních disciplínách. Ve [webové službě Flow](#) si můžete prohlédnout svoji tréninkovou historii a sledovat svůj pokrok.



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

# Vyměnitelné řemínky

Díky vyměnitelným řemínkům si můžete hodinky přizpůsobit svému stylu a každé situaci, abyste je mohli nosit neustále a maximálně využili nepřetržité sledování aktivity, trvalé měření tepové frekvence a sledování spánku.

Hodinky Grit X2 Pro jsou kompatibilní se standardními řemínky o šířce 22 mm - nepotřebují žádný adaptér. Můžete si vybrat oblíbený řemínek z [nabídky Polar](#) nebo použít libovolný jiný řemínek na hodinky se standardními 22mm stěžejkami.

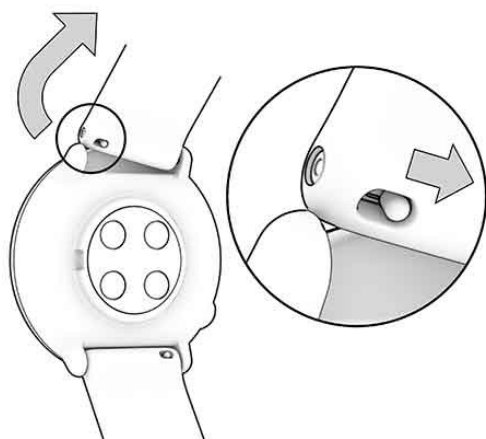


Doporučujeme nepoužívat kovové řemínky, protože mohou ovlivnit přesnost GPS.

## Výměna řemínku

Výměna řemínku hodinek je rychlá a snadná.

1. Chcete-li řemínek uvolnit, zatlačte na pojistku a vysuňte osičku z hodinek.
2. Chcete-li řemínek nasadit, zasuňte osičku (z opačné strany než je pojistka) do příslušného otvoru v hodinkách.
3. Zatlačte na pojistku a posuňte osičku tak, aby na druhé straně lícovala s otvorem v hodinkách.
4. Uvolněním pojistky řemínek zajistíte.



## Kompatibilní snímače

Kompatibilní snímače Bluetooth® vám umožňují zlepšit trénink a získat lepší přehled o výkonnosti. Kromě řady snímačů značky Polar jsou hodinky plně kompatibilní s několika snímači jiných výrobců.

[Kompletní seznam kompatibilních snímačů a příslušenství Polar](#)

[Seznam kompatibilních snímačů jiných výrobců](#)

Nový snímač můžete začít používat teprve po spárování s hodinkami. Spárování, které trvá pouze několik vteřin, zajišťuje, aby hodinky přijímaly signály pouze z vašich snímačů a zařízení, čímž umožňují nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě nezapomeňte provést spárování ještě doma, abyste předešli rušení způsobenému přenosem dat. Pokyny naleznete v části [Párování snímačů s hodinkami](#).

## Polar Verity Sense

Polar Verity Sense je všestranný vysoce kvalitní optický snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci na paži nebo spánku. Polar Verity Sense nabízí skvělou alternativu k hrudním popruhům a zápěstním zařízením na měření tepové frekvence. Můžete jej upevnit na pažní popruh, na přezku pásku plaveckých brýlí nebo kamkoli tak, aby pevně

držel na svém místě a těsně přiléhal k pokožce. Snímač Polar Verity Sense poskytuje maximální volnost pohybu a lze používat u nespočítelného množství různých sportů. Nejdůležitější ale je, že Polar Verity Sense zaznamenává tepovou frekvenci, vzdálenost, tempo a obrátky při plavání v bazénu. Cvičení můžete nahrát do interní paměti snímače a později data přenést do telefonu nebo snímač můžete k hodinkám a během tréninku sledovat tepovou frekvenci v reálném čase.

## Optický snímač tepové frekvence Polar OH1

Polar OH1 je kompaktní optický snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci na paži nebo spánku. Je všestranný a nabízí skvělou alternativu k hrudním popruhům a zápěstním zařízením na měření tepové frekvence. Se snímačem Polar OH1 můžete prostřednictvím Bluetooth vysílat tepovou frekvenci v reálném čase do sportovních hodinek, chytrých hodinek nebo aplikace Polar Beat či jiných fitness aplikací a současně do zařízení ANT+. Polar OH1 má vestavěnou paměť, takže můžete zahájit trénink pouze se snímačem OH1 a později přenést tréninková data do telefonu. Dodává se s pohodlným pažním popruhem, který lze prát v pračce, a přezkou pásku plaveckých brýlí (v balení výrobku Polar OH1).

Lze ho používat také s aplikacemi Polar Club, Polar GoFit a Polar Team.

## Snímač tepové frekvence Polar H10

Chcete-li získat maximálně přesné údaje o tepové frekvenci, připojte k hodinkám hrudní snímač Polar H10.

U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby optický snímač tepové frekvence držel na zadní straně vašich hodinek, které máte na zápěstí, ve stabilní poloze, nebo kde v blízkosti snímače dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar H10, který zajistí přesnější měření tepové frekvence. Snímač tepové frekvence Polar H10 dokáže pohotověji reagovat na rychlé zvýšení či pokles tepové frekvence, a proto je ideální volbou pro intervalové tréninky s rychlými sprinty.

Snímač tepové frekvence Polar H10 má interní paměť, která umožňuje záznam jednoho tréninku bez nutnosti připojení k tréninkovému počítači nebo k aplikaci v mobilním zařízení, které tak nemusí být v blízkosti snímače. V takovém případě je třeba snímač tepové frekvence H10 spárovat s aplikací Polar Beat a trénink spustit z aplikace. Takto můžete s hrudním snímačem tepové frekvence Polar H10 zaznamenávat například údaje z plaveckých tréninků. Bližší informace naleznete na stránkách podpory pro aplikaci [Polar Beat](#) a [snímač tepové frekvence Polar H10](#).

Používáte-li snímač tepové frekvence Polar H10 při cyklistickém tréninku, můžete hodinky upevnit na řídítka a sledovat tréninková data za jízdy.

## Snímač tepové frekvence Polar H9

Polar H9 je vysoce kvalitní snímač tepové frekvence pro každodenní sport. Je dodáván s popruhem Polar Soft Strap a dokáže přesně měřit vaši tepovou frekvenci. Polar H9 funguje optimálně s aplikací Polar Beat a také s mnoha aplikacemi třetích stran: svůj telefon snadno proměníte ve sporttester. Technologie Bluetooth®, ANT+™ a přenosu v pásmu 5 kHz dále zajišťují připojení k širokému spektru sportovních zařízení a vybavení posiloven. Díky hrudnímu popruhu reaguje snímač Polar H9 okamžitě na vaše tělo a informuje vás přesně o spálených kaloriích.

## Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart

Rychlost jízdy na kole ovlivňuje řada různých faktorů. Jedním z nich je samozřejmě fyzická zdatnost, avšak velkou roli hrají také povětrnostní podmínky a sklon vozovky. Nejmodernější metodou měření těchto faktorů a jejich vlivu na vaši rychlost je aerodynamický snímač rychlosti.

- Tento snímač měří aktuální, průměrnou a maximální rychlost
- Sledujte svoji průměrnou rychlost a získejte přehled o tom, jak se vám daří se zlepšovat.
- Lehký a přesto odolný - a snadno se upevňuje

## Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart

Nejpraktičtější způsob měření cyklistických tréninků nabízí moderní bezdrátový snímač kadence. Tento snímač měří aktuální, průměrnou a maximální kadenci jízdy na kole v otáčkách za minutu. Umožňuje tak porovnávat techniku jízdy s předchozími tréninky.

- Zlepšuje vaši cyklistickou techniku a pomáhá nalézt optimální kadenci.
- Informace o kadenci bez rušivých signálů vám umožní vyhodnotit individuální výkon.
- Aerodynamický tvar a nízká hmotnost

## Snímače silového výkonu jiných výrobců

Měření cyklistického výkonu pomáhá se sledováním a rozvojem cyklistického výkonu a techniky. Na rozdíl od tepové frekvence je silový výkon absolutní a objektivní ukazatel fyzického úsilí. Znamená to, že silový výkon můžete také porovnávat s ostatními cyklisty stejného pohlaví a podobné stavby těla. Nejspolehlivější výsledky nabízí porovnání wattů na kilogram. Lepší přehled o své fyzické kondici vám poskytne také tepová frekvence v různých silových zónách.

## Párování snímačů s hodinkami

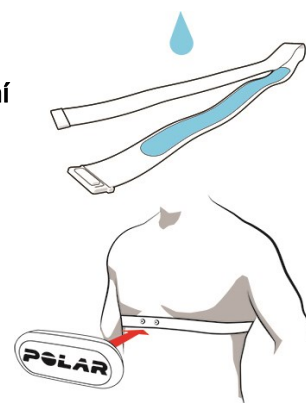
### Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami



Když používáte snímač tepové frekvence Polar spárovaný s hodinkami, hodinky neměří vaši tepovou frekvenci na zápěstí.

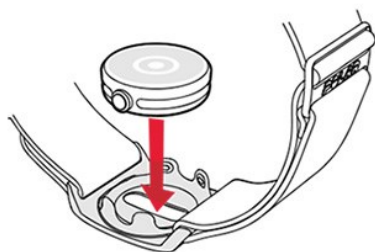
#### Polar H9, Polar H10

1. Připněte si navlhčený snímač tepové frekvence.
2. Na hodinkách přejděte na **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Párování senzorů a jiných zařízení** a stiskněte OK.
3. Hodinky začnou snímač vyhledávat.
4. Jakmile bude snímač tepové frekvence nalezen, zobrazí se jeho identifikační číslo, například **Polar H10 xxxxxxxx**. Stisknutím OK spusíte párování.
5. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

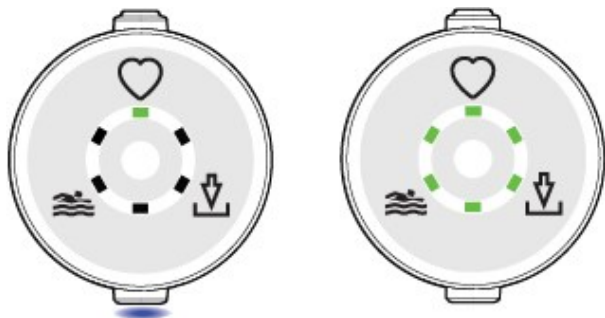


#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Vložte snímač do držáku na pažním popruhu tak, aby senzory směřovaly nahoru.



2. Snímač zapnete stisknutím a podržením tlačítka, dokud se nerozsvítí světlo.
3. **Verity Sense:** Zkontrolujte, zda je snímač v **režimu tepové frekvence** označeném ikonou srdce. Po výběru režimu počkejte, až se rozsvítí všech šest LED diod, a poté můžete zahájit párování hodinek Polar.



4. Na hodinkách přejděte na **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Párování senzorů a jiných zařízení** a stiskněte OK.
5. Jakmile bude snímač tepové frekvence nalezen, zobrazí se jeho identifikační číslo, například **Polar Sense xxxxxxxx**. Stisknutím OK spusíte párování.
6. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

## Spárování cyklistického snímače s hodinkami

Před spárováním snímače kadence, snímače rychlosti nebo snímače silového výkonu od jiného výrobce se přesvědčte, že je snímač správně nainstalovaný. Bližší informace o instalaci snímačů naleznete v příslušných uživatelských příručkách.



Před spárováním snímače silového výkonu jiného výrobce dbejte na to, abyste měli v hodinkách i ve snímači nainstalovaný nejnovější firmware. Máte-li dva snímače silového výkonu, musíte spárovat každý zvlášť. Ihned po spárování prvního vysílače můžete začít párovat druhý vysílač. Na zadní straně vysílačů zkontrolujte identifikační čísla, abyste ze seznamu vybrali správné snímače.

1. Na hodinkách přejděte na **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Párování senzorů a jiných zařízení** a stiskněte OK.
2. Hodinky začnou snímač vyhledávat. **Snímač kadence**: Snímač se aktivuje tak, že několikrát otočíte klikou. Aktivitu snímače indikuje blikání červené kontrolky. **Snímač rychlosti**: Aktivujte snímač několikerým otočením kola. Aktivitu snímače indikuje blikání červené kontrolky. **Snímač silového výkonu od jiného výrobce**: Aktivujte vysílače několikerým otočením klikou.
3. Po nalezení snímače se zobrazí identifikační číslo zařízení. Stisknutím OK spusíte párování.
4. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

## Nastavení jízdních kol

1. Zobrazí se **Snímač připojen k:**. Vyberte z možností **Jízdní kolo 1**, **Jízdní kolo 2**, nebo **Jízdní kolo 3**. Potvrďte stisknutím OK.
2. Pokud jste spárovali snímač rychlosti nebo snímač silového výkonu, který měří rychlost, zobrazí se výzva **Nastavte velikost kola**. Zadejte velikost a stiskněte OK. Velikost můžete nastavit od 100 mm do 3999 mm.
3. **Délka kliky**: Nastavení délky kliky v milimetrech. Nastavení je viditelné, pouze pokud máte hodinky spárované se snímačem silového výkonu.

## Měření velikosti kola

Nastavení velikosti kola je základním předpokladem správných informací o jízdě. Velikost kola lze zjistit dvěma způsoby:

### 1. postup

- Ručním měřením získáte nejpřesnější výsledek.
- Kolo otočte tak, aby byl ventilík na spodní straně, kde se kolo dotýká země. V tomto místě na zemi nakreslete značku. Po rovném povrchu popojedte tak, aby se měřené kolo jednou zcela otočilo. Pneumatika musí být kolmo k zemi. Na místě ventilíku posunutého o jednu otáčku kola nakreslete druhou značku. Změřte vzdálenost mezi těmito značkami.
- Odečtěte 4 mm jako korekci vaší tělesné hmotnosti a výsledná hodnota je obvod vašeho kola.

## 2. postup

Na plášti najděte průměr pneumatiky v palcích nebo ETRTO. V pravém sloupci tabulky vyhledejte odpovídající velikost kola v mm.

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



Velikosti kol v tabulce jsou pouze informativní, protože velikost kola závisí na jeho typu a tlaku vzduchu.

### Kalibrace cyklistického snímače silového výkonu

Snímač můžete kalibrovat z rychlé nabídky. Nejdříve vyberte jeden z cyklistických sportovních profilů a aktivujte vysílače otočením klikou. Následně vyberte možnost **Zkalibrujte snímač výk.** z rychlé nabídky a podle pokynů na displeji zkalibrujte svůj snímač. Specifické pokyny ke kalibraci snímače silového výkonu naleznete v pokynech výrobce.

### Spárování krokoměru s hodinkami

1. Chcete-li s hodinkami spárovat krokoměr kompatibilní s technologií Bluetooth, na hodinkách přejděte na **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Párování senzorů a jiných zařízení** a stiskněte OK.
2. Hodinky začnou snímač vyhledávat.
3. Po nalezení snímače se zobrazí identifikační číslo zařízení. Stisknutím OK spustíte párování.
4. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.



## Kalibrace krokoměru

Krokoměr lze ručně zkalibrovat dvěma způsoby prostřednictvím rychlé nabídky. Zvolte jeden ze sportovních profilů pro běh a potom zvolte **Zkalibrovat krokoměr** > **Kalibrace během** nebo **Kalibrační faktor** z rychlé nabídky.

- **Kalibrace během:** Zahajte trénink a uběhněte známou vzdálenost. Tato vzdálenost musí být větší než 400 metrů. Po uběhnutí dané vzdálenosti stiskněte tlačítko OK, abyste změřili úsek. Nastavte skutečnou uběhnoutou vzdálenost a stiskněte tlačítko OK. Aktualizuje se kalibrační faktor.



Pamatujte, že během kalibrace nelze používat intervalový časovač. Pokud máte zapnutý intervalový časovač, hodinky vás požádají o jeho vypnutí, aby bylo možné provést ruční kalibraci krokoměru. Po kalibraci můžete zapnout časovač z rychlé nabídky v režimu pozastavení.

- **Kalibrační faktor:** Pokud znáte kalibrační faktor, který určuje správnou vzdálenost, nastavte ho ručně.

Podrobné pokyny k ruční a automatické kalibraci krokoměru najdete v části [Kalibrace krokoměru s hodinkami Grit X/Pacer/Vantage](#).

## Zrušení spárování

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:

1. Jděte do **Nastavení** > **Obecná nastavení** > **Párování a synchronizace** > **Spárovaná zařízení** a stiskněte OK.
2. Vyberte zařízení, které chcete odebrat ze seznamu, a stiskněte OK.
3. Zobrazí se dotaz **Odstranit párování?**. Potvrďte stisknutím OK.
4. Na displeji se poté zobrazí **Párování odstraněno**.

## Párování sluchátek do uší Sennheiser MOMENTUM Sport



Pokud máte během tréninku v uších sluchátka Sennheiser MOMENTUM Sport, která jsou spárována s hodinkami, hodinky neměří tepovou frekvenci ze zápěstí.

1. Vložte si sluchátka do uší a zapněte je.
2. Na hodinkách přejděte na **Obecná nastavení** > **Párování a synchronizace** > **Párovat snímač nebo jiné zařízení** a stiskněte **Spárovat MOMENTUM Sport xxxxx**.
3. Zobrazí se Pairing done (Párování dokončeno).

## Zrušení spárování

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:

1. Jděte do **Nastavení** > **Obecná nastavení** > **Párování a synchronizace** > **Spárovaná zařízení** a stiskněte OK.
2. Vyberte zařízení, které chcete odebrat ze seznamu, a stiskněte OK.
3. Zobrazí se dotaz **Odstranit párování?**. Potvrďte stisknutím OK.
4. Na displeji se poté zobrazí **Párování odstraněno**.

# Polar Flow

## Aplikace Polar Flow

V mobilní aplikaci Polar Flow vidíte okamžité grafické znázornění svých tréninkových dat a údajů o aktivitě. V aplikaci můžete také plánovat trénink.

### Tréninková data

S aplikací Polar Flow máte snadný přístup k informacím o minulých i plánovaných trénincích a můžete vytvářet nové tréninkové cíle. Můžete si vytvořit rychlý cíl nebo fázovaný cíl.

Získejte rychlý přehled o svém tréninku a okamžitě analyzujte každý detail svého výkonu. Zobrazujte týdenní souhrny tréninku v tréninkovém diáři. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli pomocí funkce [Sdílení fotografií](#).

### Údaje o aktivitě

Podívejte se na podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Zjistěte, nakolik neplníte svůj cíl denní aktivity a jak ho můžete splnit. Podívejte se, jakou vzdálenost jste urazili na základě počtu kroků a kolik jste spálili kalorií.

### Údaje o spánku

Sledujte spánkové vzorce, abyste zjistili, zda je neovlivňují nějaké změny ve vašem každodenním životě, a našli rovnováhu mezi odpočinkem, denní aktivitou a tréninkem. Pomocí aplikace Polar Flow můžete zobrazovat čas, množství a kvalitu spánku.

Můžete si nastavit preferovanou dobu spánku, a tak určit, jak dlouho chcete každou noc spát. Můžete také hodnotit svůj spánek. Obdržíte zpětnou vazbu ohledně toho, jak jste spali, vycházející z údajů o vašem spánku, preferované doby spánku a vašeho hodnocení.

### Sportovní profily

Sportovní profily můžete snadno přidávat, upravovat, odebírat a reorganizovat v aplikaci Flow. V aplikaci Flow a hodinkách můžete mít až 20 aktivních sportovních profilů.

Další informace najdete v části [Sportovní profily v Polar Flow](#).

### Sdílení fotografií

S funkcí sdílení fotografií aplikace Flow můžete sdílet fotografie s uvedením tréninkových dat na většině běžných sociálních sítí, jako je Facebook a Instagram. Můžete sdílet buď stávající fotografii, nebo pořídit novou a upravit ji přidáním tréninkových dat. Pokud jste při tréninku používali záznam s GPS, můžete také sdílet obrázek své tréninkové trasy.

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Aplikace Polar Flow | Sdílení tréninkových výsledků s fotografií](#)

### Začínáme používat aplikaci Polar Flow

Hodinky [můžete nastavit](#) pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow.

Abyste mohli začít aplikaci Polar Flow používat, stáhněte si ji do mobilního zařízení z obchodu App Store nebo Google Play. Podporu a podrobnější informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat s hodinkami. Více informací viz kapitola [Párování](#).

Hodinky synchronizují tréninková data s aplikací Polar Flow automaticky po skončení tréninku. Pokud máte telefon připojený k internetu, vaše data o aktivitě a tréninková data se také automaticky synchronizují s webovou službou Flow. Používání aplikace Polar Flow představuje nejsnazší způsob, jak synchronizovat tréninková data z hodinek s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole [Synchronizace](#).

Více informací a pokyny k funkcím aplikace Flow najdete na [stránce podpory k aplikaci Polar Flow](#).

## Webová služba Polar Flow

Webová služba Polar Flow vám umožňuje plánovat a podrobně analyzovat trénink a získat více informací o dosaženém výkonu. Individuálně si hodinky přizpůsobíte přidáním sportovních profilů a upravením nastavení, aby hodinky dokonale splňovaly vaše tréninkové potřeby. Můžete se také podělit o své tréninky s přáteli, přihlašovat se na lekce klubu a získat personalizovaný tréninkový program na běžecký závod.

Webová služba Polar Flow vám také ukáže, na kolik procent máte splněný cíl denní aktivity, i podrobné údaje o vaší aktivitě a pomůže vám porozumět tomu, jaký vliv mají vaše každodenní zvyky a rozhodnutí na vaše fyzické i duševní zdraví.

Hodinky [můžete nastavit](#) pomocí počítače na adrese [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Zde naleznete pokyny ke stažení a instalaci softwaru FlowSync, který vám umožní synchronizovat data mezi hodinkami a webovou službou, a k vytvoření uživatelského účtu pro webovou službu. Pokud jste nastavení provedli pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow, můžete se k webové službě Flow přihlásit pomocí přihlašovacích údajů, které jste si v rámci nastavení vytvořili.

### Diář

V **Diáři** si můžete vyhledat svoji denní aktivitu, spánek, naplánované tréninky (tréninkové cíle) i se znovu se podívat na výsledky již absolvovaných tréninků.

### Zprávy

Funkce **Zprávy** vám umožní sledovat rozvoj vaší kondice.

Zprávy o tréninku jsou užitečným pomocníkem při sledování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období si můžete zvolit délku období a sport. V rozbalovacím seznamu si zvolte časové období pro zprávu a sportovní disciplínu a stiskněte ikonu kola pro výběr dat, která chcete zobrazit v grafu zprávy.

Pomocí zpráv o aktivitě můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy. Ve zprávě o aktivitě uvidíte také nejlepší dny z hlediska denní aktivity, počtu kroků, spálených kalorií a spánku ve zvoleném časovém období.

### Programy

Běžecký program od Polar je uzpůsobený vašemu cíli, vychází ze zón tepové frekvence Polar a zohledňuje vaše osobní vlastnosti a frekvenci tréninku. Program je chytrý a průběžně se přizpůsobuje podle toho, jak se vyvíjíte. Běžecké

programy od Polaru jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton a skládají se ze dvou až pěti běžecých tréninků týdně v závislosti na konkrétním programu. Je to opravdu velmi jednoduché!

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese

[support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

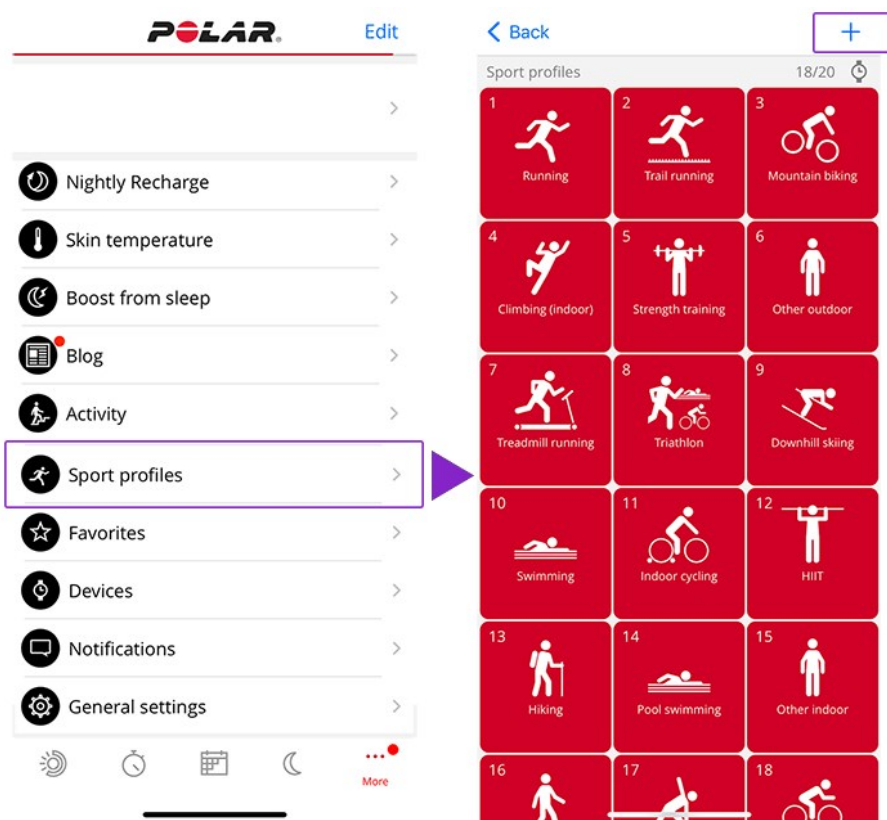
## Sportovní profily v Polar Flow

V hodinkách je 14 výchozích sportovních profilů. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow si do seznamu sportů můžete přidávat další sportovní profily a měnit jejich nastavení. V hodinkách můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít v aplikaci nebo webové službě Polar Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, při synchronizaci bude do hodinek přeneseno prvních 20.

### Přidání sportovního profilu

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Jděte do **Sportovních profilů**.
2. Klepněte na znaménko plus v pravém horním rohu.
3. Ze seznamu vyberte sport. Klepněte na Hotovo v aplikaci pro Android. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních profilů.



Ve webové službě Polar Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **Přidat sportovní profil** a vyberte sport ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.



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



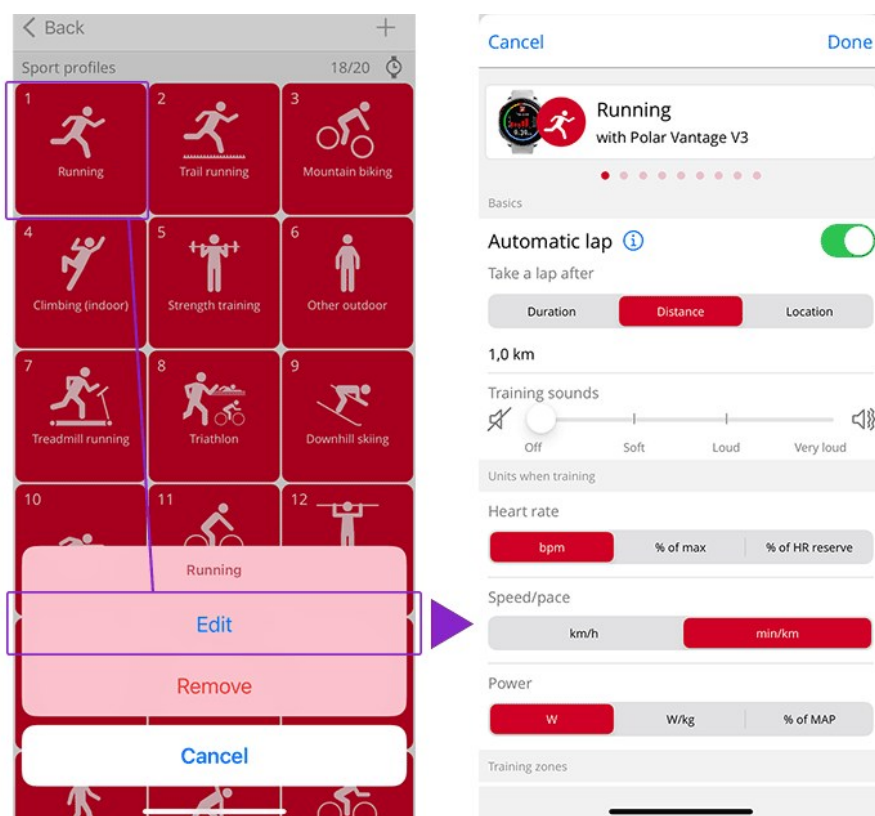
Nemůžete sami vytvářet nové sporty. Seznam sportů řídí Polar, protože každý sport má určitá výchozí nastavení a hodnoty, které mají vliv například na výpočet kalorií a na funkci tréninkové zátěže a regenerace.

## Změna sportovního profilu

Ke každému sportovnímu profilu si můžete určit specifická nastavení. Můžete si například pro každý svůj sport vytvořit personalizované **tréninkové náhledy** a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět. Podrobné informace o nastavení sportovních profilů hodinek najdete v dokumentu podpory [Jak mohu upravovat sportovní profily a tréninkové náhledy v aplikaci Polar Flow?](#)

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Jděte do **Sportovních profilů**.
2. Vyberte sport a klepněte na **Upravit**.
3. Jakmile budete hotovi, klepněte na **Hotovo**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.



Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. U sportu, v němž chcete provést nějaké změny, klikněte na **Upravit**.



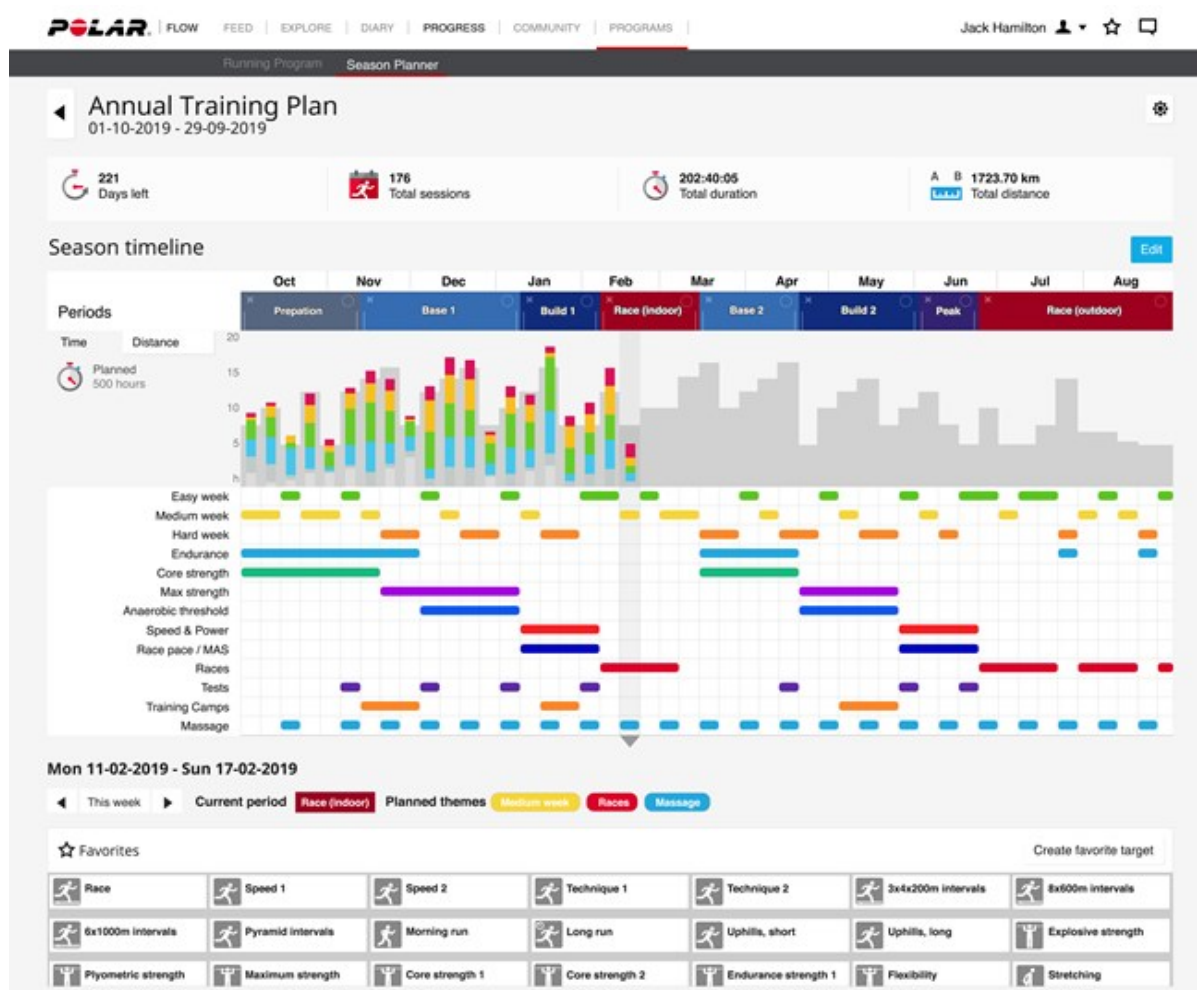
Upozorňujeme, že v řadě profilů halových sportů, skupinových sportů a týmových sportů je ve výchozím nastavení povoleno nastavení **TF viditelná pro ostatní zařízení**. To znamená, že kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení, dokáže detekovat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

## Plánování tréninku

Ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow můžete plánovat trénink a vytvářet si osobní tréninkové cíle.

### Vytvoření tréninkového plánu pomocí Sezónního plánovače

[Sezónní plánovač](#) ve webové službě Flow je skvělý nástroj pro vytváření vlastních ročních tréninkových plánů. Bez ohledu na to, jaký máte tréninkový cíl, vám Polar Flow pomůže vytvořit komplexní plán k jeho dosažení. Nástroj Sezónní plánovač najdete ve webové službě Polar Flow na kartě **Programy**.



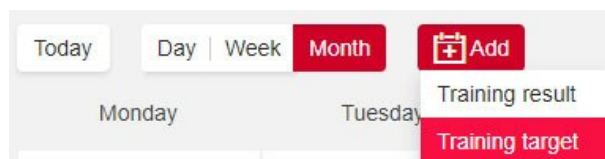
[Polar Flow for Coach](#) je bezplatná platforma pro dálkové koučování, která vašemu trenérovi umožní, aby vám trénink naplánoval do posledního detailu, od celosezónních plánů až po jednotlivé tréninky.

## Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci a webové službě Polar Flow

Pozor, chcete-li používat tréninkové cíle, musíte je nejprve synchronizovat s hodinkami pomocí softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. Hodinky vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle.

Postup vytvoření tréninkového cíle ve webové službě Polar Flow:


1. Přejděte do **Diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.




2. V části **Přidat tréninkový cíl** zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 znaků), **Datum** a **Čas zahájení** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které chcete doplnit.

Potom zvolte typ tréninkového cíle z následujících možností:


### Cíl - délka trvání

1. Zvolte možnost **Délka trvání**.
2. Zadejte délku trvání.
3. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .
4. Klikněte na **Přidat do diáře** pro přidání cíle do svého **Diáře**.


### Cíl - vzdálenost

1. Zvolte možnost **Vzdálenost**.
2. Zadejte vzdálenost.
3. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .
4. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat do diáře**.

### Cíl - kalorie

1. Zvolte možnost **Kalorie**.
2. Zadejte množství kalorií.
3. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .
4. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat do diáře**.

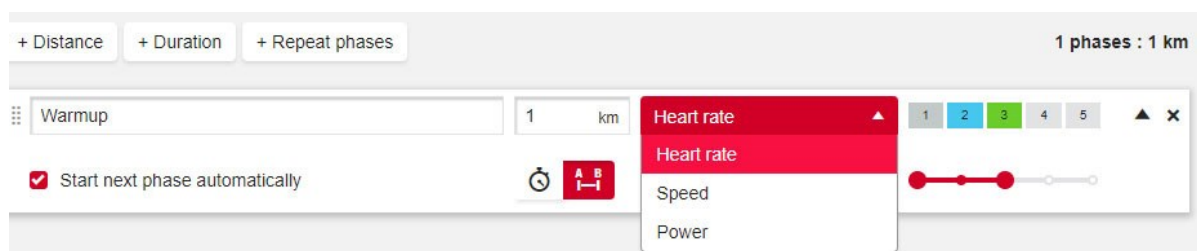
### Cíl - závodní tempo

1. Zvolte možnost **Závodní tempo**.
2. Vyplňte dvě z následujících hodnot: **Délka trvání**, **vzdálenost** nebo **závodní tempo**. Třetí hodnota se doplní automaticky.
3. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .
4. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat do diáře**.

Pamatujte, že funkci závodní tempo lze synchronizovat pouze s hodinkami Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Ignite 3, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V, Vantage V2 a Vantage V3.

## Fázovaný cíl


1. Zvolte možnost **Fázovaný**.
2. Přidejte ke svému cíli fáze. Klikněte na **Délka trvání** pro přidání fáze podle délky trvání nebo na **Vzdálenost** pro přidání fáze podle vzdálenosti. Zvolte **Název** a **Délku trvání /vzdálenost** pro každou fázi.
3. Chcete-li automaticky měnit fáze, zatrhněte volbu **Automaticky zahájit další fázi**. Pokud tuto funkci nezvolíte, budete muset měnit fáze ručně.
4. Zvolte **intenzitu fáze** na základě **tepové frekvence**, **rychlosti** nebo **silového výkonu**.



Fázové tréninkové cíle silového charakteru momentálně podporují pouze hodinky Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer, Pacer Pro a Vantage V2.

5. Chcete-li fázi opakovat, zvolte **+ Zopakovat fáze** a do sekce opakování přetáhněte fáze, které chcete opakovat.



6. Chcete-li přidat cíl do seznamu oblíbených, klikněte na možnost Přidat k oblíbeným .
7. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat do diáře**.

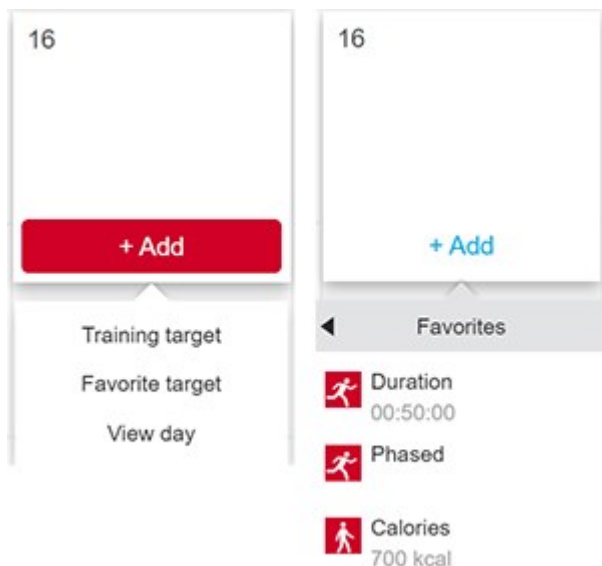
## Vytvoření cíle na základě oblíbeného tréninkového cíle

Pokud vytvořený cíl přidáte k oblíbeným položkám, můžete jej pak používat jako šablonu pro podobné cíle. To usnadňuje vytváření dalších cílů. Nebudete muset například vytvářet složité fázované tréninkové cíle vždy znovu od začátku.

Pokud chcete použít stávající oblíbenou položku jako šablonu pro tréninkový cíl, postupujte podle následujících kroků:


1. Podržte kurzor myši nad datem v **Diáři**.
2. Klikněte na **+Přidat > Oblíbený cíl** a poté cíl vyberte ze seznamu **Oblíbených položek**.





3. Oblíbená položka se přidá do vašeho diáře jako naplánovaný cíl pro daný den. Výchozí naplánovaný čas tréninkového cíle je 18:00.
4. Pokud chcete změnit údaje tréninkového cíle, klikněte na cíl v Diáři a upravte jej. Pokud cíl upravíte v tomto náhledu, původní oblíbený cíl se nezmění.
5. Poté klikněte na Uložit, aby se změny uložily.



Oblíbené tréninkové cíle můžete upravovat a vytvářet nové také na stránce Oblíbené položky. Chcete-li otevřít stránku Oblíbených položek, klikněte na  v horní nabídce.


## Synchronizování cílů do hodinek

Nezapomeňte si tréninkové cíle z webové služby Flow uložit do hodinek prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. Pokud je neuložíte, budete se na ně moci podívat pouze v diáři webové služby Flow nebo v seznamu oblíbených položek.


Informace, jak zahájit trénink s tréninkovým cílem, naleznete v kapitole [Zahájení tréninku](#).

## Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow

Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow:

1. Přejděte na **Trénink** a klikněte na  na horním okraji stránky.
2. Potom zvolte typ tréninkového cíle z následujících možností:

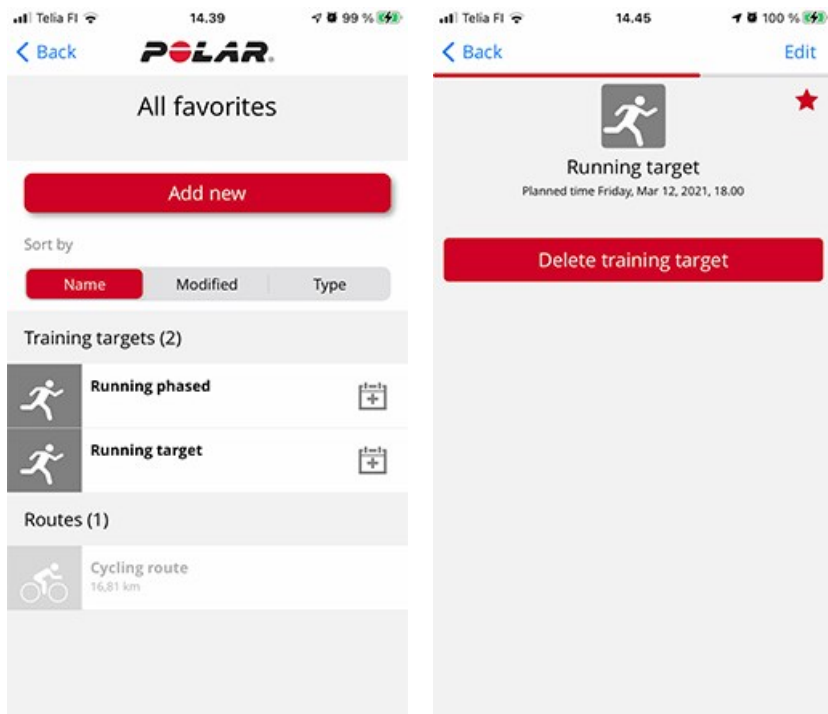
### Oblíbený cíl

1. Vyberte **Oblíbený cíl**.
2. Vyberte některý z uložených oblíbených tréninkových cílů nebo **Přidejte nový** tréninkový cíl.
3. Klepnutím na  vedle vybraného cíle jej přidáte do Diáře.
4. Vybraný tréninkový cíl bude přidán do tréninkového kalendáře na dnešní den. Chcete-li upravit čas tréninkového cíle, otevřete jej z Diáře.

5. Pokud zvolíte Přidat nový, můžete vytvořit nový oblíbený **Rychlý cíl**, **Fázovaný cíl**, **Strava Live Segment** nebo **Trasu Komoot**.

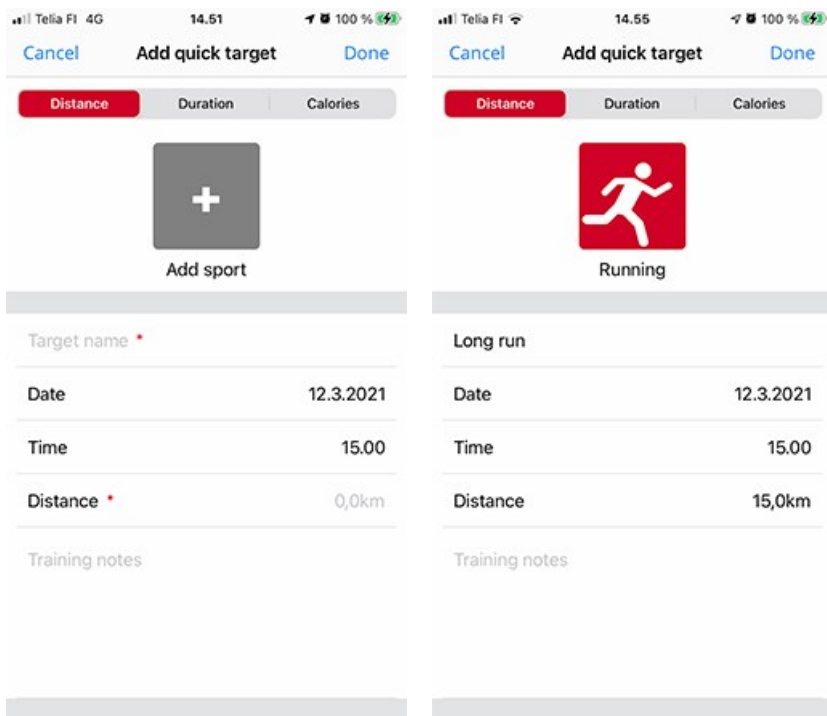


Trasy Komoot podporují pouze hodinky Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, Pacer Pro, Vantage V2 a Vantage V3. Strava Live Segment podporují hodinky Grit X, Grit X Pro, Grit X2 Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V, Vantage V2 a Vantage V3.



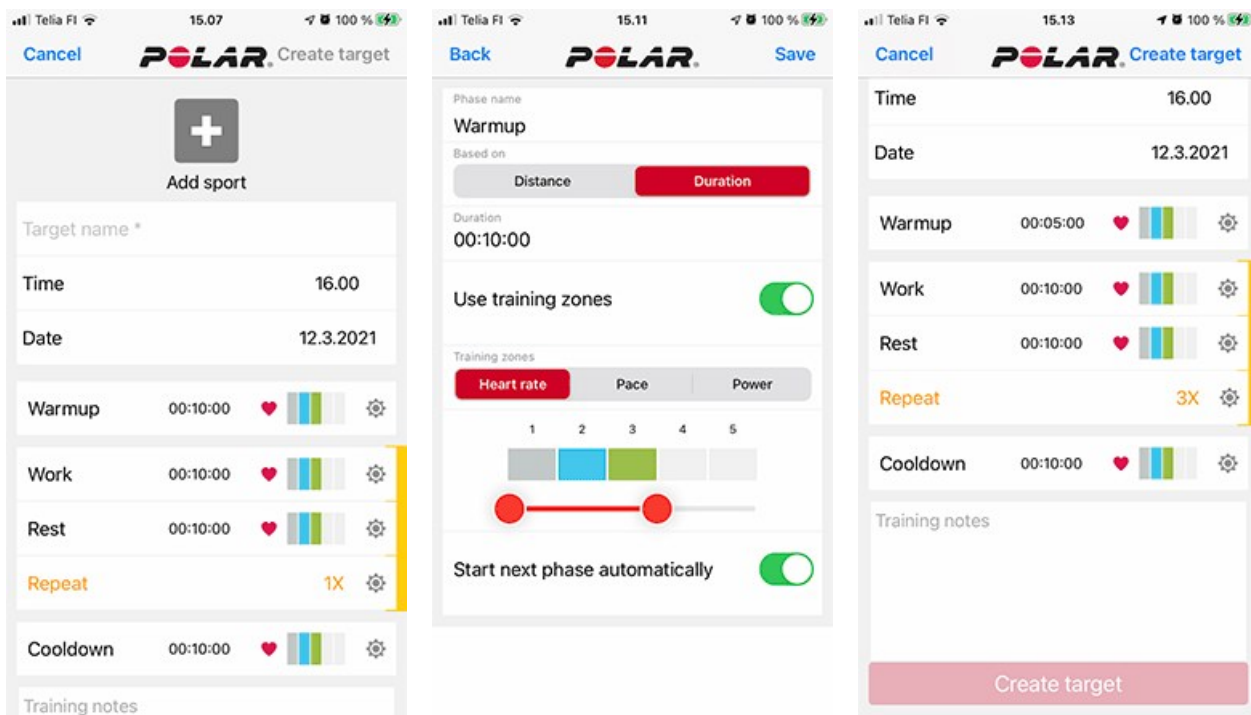
## Rychlý cíl

1. Vyberte **Rychlý cíl**.
2. Zvolte, zda má být rychlý cíl založený na vzdálenosti, délce trvání nebo na množství spálených kalorií.
3. Zadejte sport.
4. Pojmenujte cíl.
5. Zadejte cílovou vzdálenost, délku trvání nebo množství kalorií.
6. Klepnutím na **Hotovo** přidáte cíl do tréninkového kalendáře.



## Fázovaný cíl

1. Vyberte **Fázovaný cíl**.
2. Zadejte sport.
3. Pojmenujte cíl.
4. Nastavte datum a čas tréninkového cíle.
5. Klepněte na ikonu  vedle fáze, jejíž nastavení chcete upravit.
6. Klepnutím na **Vytvořit cíl** přidáte cíl do tréninkového diáře.



Synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, aby se tréninkové cíle přesunuly do hodinek.

# Oblíbené


Díky funkci **Oblíbené** si můžete ukládat a spravovat oblíbené tréninkové cíle ve webové službě Flow a v mobilní aplikaci Polar Flow. Oblíbené položky můžete na hodinkách používat jako naplánované cíle. Další informace viz [Plánování tréninku ve webové službě Flow](#).

Je uveden maximální počet v hodinkách. Počet oblíbených položek ve webové službě Flow je neomezený. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 100 oblíbených položek, prvních 100 jich bude při synchronizaci odesláno do hodinek. Pořadí oblíbených položek si můžete změnit přetažením. Vyberte položku, kterou chcete přemístit, a přetáhněte ji na místo v seznamu, kde ji chcete mít.


## Přidání tréninkového cíle do Oblíbených:

1. [Vytvořte si tréninkový cíl](#).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.


nebo

1. Otevřete stávající cíl, který jste si vytvořili, v **Diáři**.
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

## Aktualizace oblíbeného cíle

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klikněte na oblíbenou položku, kterou chcete upravit, a poté klikněte na **Upravit**.
3. Můžete změnit sport, název cíle a přidávat poznámky. Kromě toho můžete upravit tréninkové informace cíle. Více informací viz kapitola o [plánování tréninku](#). Po provedení všech požadovaných změn klikněte na tlačítko **Aktualizovat změny**.

## Odstranění oblíbené položky

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Pro odstranění tréninkového cíle ze seznamu oblíbených položek klikněte na ikonku pro mazání v pravém horním rohu.

# Synchronizace

Data z hodinek můžete bezdrátově převádět do aplikace Polar Flow prostřednictvím připojení Bluetooth. Případně můžete hodinky synchronizovat s webovou službou Polar Flow pomocí USB portu a softwaru FlowSync. K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi hodinkami a aplikací Flow, musíte mít účet u Polar. Pokud chcete synchronizovat data z hodinek rovnou do webové služby, potřebujete kromě účtu u Polaru také software FlowSync. Jestliže jste provedli nastavení hodinek, již jste si účet u Polaru vytvořili. Pokud jste hodinky nastavovali pomocí počítače, máte software FlowSync na počítači již nainstalovaný.

Nezapomínejte synchronizovat a aktualizovat svá data mezi hodinkami, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoli.

## Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow

Před zahájením synchronizace musíte:

- mít účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow,
- mít zapnuté Bluetooth a vypnutý režim Letadlo na mobilním zařízení,
- Spárovali jste hodinky s mobilním telefonem. Další informace viz [Párování](#).

Synchronizace dat:

1. Přihlaste se do aplikace Polar Flow a na hodinkách stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.
2. Zobrazí se text **Připojuji se k telefonu** následovaný textem **Připojuji k aplikaci Polar Flow**.
3. Po dokončení se zobrazí text **Synchronizace dokončena**.



Hodinky se s aplikací Polar Flow každou hodinu automaticky synchronizují, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Automatická synchronizace se provádí také po ukončení tréninku nebo změně nastavení hodinek. Když se hodinky synchronizují s aplikací Polar Flow, automaticky se s webovou službou Flow synchronizují také vaše data o aktivitě a tréninková data prostřednictvím internetového připojení.

Podporu a podrobnější informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync

K synchronizaci dat s webovou službou Flow budete potřebovat software FlowSync. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) a stáhněte a nainstalujte si ho, než se pustíte do synchronizace.

1. Připojte hodinky k počítači. Zkontrolujte, zda je software FlowSync spuštěný.
2. Na počítači se otevře okno softwaru FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Hotovo.

Pokaždé, když hodinky připojíte k počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a synchronizuje 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 firmwaru, FlowSync vás na to upozorní a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.



Jestliže ve webové službě Flow změníte nastavení, když máte hodinky připojené k počítači, stiskněte tlačítko Synchronizovat v aplikaci FlowSync, aby nová nastavení bylo převedeno do hodinek.

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://www.polar.com/en/support/FlowSync).

# Důležité informace

## Baterie

Hodinky mají vnitřní dobíjecí baterii. Dobíjecí baterie mají omezenou životnost, která závisí na několika faktorech, včetně technologie baterie, provozní teploty, způsobu nabíjení a způsobu používání hodinek a péče o ně. Životnost baterie můžete prodloužit tím, že budete hodinky udržovat v dobrém stavu a budete je nabíjet a skladovat podle níže uvedených pokynů.

- Udržujte nabíjecí kontakty v čistotě, a chraňte tak hodinky před oxidací a dalším možným poškozením způsobeným nečistotami a slanou vodou (např. potem nebo mořskou vodou). Nabíjecí kontakty nejlépe udržíte v čistotě tak, že je po každém tréninku opláchnete vlažnou vodou. Hodinky jsou voděodolné a můžete je oplachovat pod tekoucí vodou, aniž byste poškodili elektronické součástky.
- Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a kabelu nejsou mokré, zaprášené ani znečištěné. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete.
- Hodinky nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C a vyšších než +40 °C.
- Nenabíjejte hodinky v blízkosti hořlavých materiálů nebo na hořlavém povrchu.
- Hodinky nenabíjejte, když jsou mokré.
- Hodinky nevystavujte silnému mrazu (pod -10 °C), horku (nad 50 °C) ani přímému slunečnímu záření.
- Před nabíjením baterii zcela nevybijte a nenabíjejte je vždy na maximální kapacitu. Udržování stavu nabití v rozmezí 10-90 % méně zatěžuje baterii, pomáhá jí udržovat optimální výkon a prodlužuje její životnost.
- Neponechávejte baterii dlouho zcela vybitou ani ji neponechávejte stále plně nabitou.
- Částečně nabité hodinky skladujte na chladném a suchém místě. Pokud hodinky nebudete nějakou dobu používat, nabijte je před uložením přibližně na 50 procent. Hodinky před uložením vypněte z nabídky **Nastavení** > **Informace o hodinkách**. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se hodinky uložit na delší dobu, doporučujeme je po pár měsících znovu nabít.

Nabíjecí baterie se časem postupně opotřebovávají a jejich kapacita se snižuje. Průměrná životnost dobíjecích lithium-iontových baterií používaných v telefonech a sportovních hodinkách, včetně hodinek Polar, je přibližně 2-3 roky. V této fázi zbývá přibližně 80 % původní kapacity baterie, která se časem a používáním dále snižuje. Skutečná životnost baterie se liší v závislosti na použití a 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, využijete samostatné sběrné elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

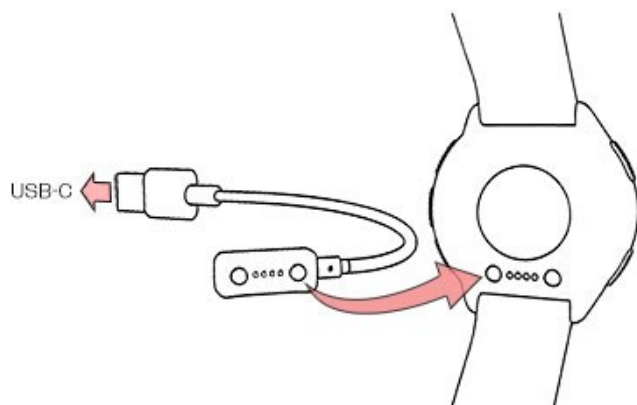
## Nabíjení baterie

K nabití baterie přes USB port počítače použijte přiložený USB kabel.

Baterii můžete nabíjet ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí balení). Použijete-li USB nabíječku, dbejte na to, aby měla toto označení: „výstup 5Vdc“ a poskytovala proud minimálně 500 mA. Používejte pouze síťové adaptéry USB s odpovídajícím schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ nebo „CE“).



1. Chcete-li hodinky nabít, připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému USB portu nebo k USB nabíječce. Kabel se magneticky přichytí na místo.



2. Displej ukáže **Nabíjím**.



Upozorňujeme, že pokud je baterie úplně vybitá, může několik minut trvat, než se na displeji objeví animace nabíjení.

3. Když je ikonka baterie plná, jsou hodinky plně nabité.

## Nabíjení při tréninku

Hodinky lze nabíjet během tréninku, ale před nabíjením zkontrolujte, zda jsou nabíjecí kontakty hodinek i nabíjecího kabelu čisté a suché. Nečistoty, pot a vlhkost mohou způsobit oxidaci nebo jiné potenciální poškození hodinek a nabíjecího kabelu.

Při nabíjení hodinek během tréninku se v režimech před tréninkem a pozastavení zobrazí ikona nabíjení .



## Výdrž baterie

- **Výkonnostní tréninkový režim:** Až 43 hodin souvislého tréninku s dvoufrekvenčním GPS (vyšší přesnost) a měřením tepové frekvence optickým snímačem, s nastavením intervalu záznamu GPS **Každou 1 sekundu (vysoká)**.
- **Ekonomický tréninkový režim:** Až 140 hodin nepřetržitého tréninku s jednofrekvenčním GPS (nižší spotřeba), s nastavením intervalu záznamu GPS **Každé 2 minuty (ultra úsporný režim)**.

- **Režim chytrých hodinek:** Až 10 dní v režimu hodinek se souvislým sledováním tepové frekvence a zapnutými oznámeními z telefonu.

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž hodinky používáte, používané funkce, četnost zapínání podsvícení a stárnutí baterie. Výdrž baterie snižuje také časté synchronizování s aplikací Polar Flow. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete hodinky nosit pod bundou, aby nebyly vystavené tak velkému chladu.

Další informace naleznete v dokumentu podpory [Jaká je výdrž baterie hodinek Polar Grit X2 Pro?](#)

## Stav baterie a upozornění

### Ikona stavu baterie



Ikona stavu baterie se zobrazí, když otočíte zápěstí, abyste se podívali na hodinky nebo po návratu z menu do časového režimu. Ikona stavu baterie ukazuje, kolik procent energie zbývá v baterii.

### Upozornění na slabou baterii

- Pokud je baterie málo nabitá, v časovém náhledu se zobrazí **Baterie je slabá. Nabijte ji.** Doporučuje se hodinky nabít.
- Pokud je baterie příliš slabá pro záznam tréninku, zobrazí se **Před tréninkem nabijte baterii.**

Upozornění na slabou baterii při tréninku:

- Pokud baterie začíná slábnout, zobrazí se na displeji **Baterie je slabá.** Toto upozornění se zopakuje, pokud je baterie příliš slabá pro měření tepové frekvence a GPS dat. Funkce měření tepové frekvence a GPS se vypnou.
- Když je baterie velmi slabá, zobrazí se **Záznam ukončen.** Hodinky ukončí záznam tréninku a tréninková data uloží.

Jestliže je displej prázdný, pak je baterie vybitá a hodinky přešly do spánkového režimu. Nabijte baterii hodinek. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí animace nabíjení.

## Péče o hodinky

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

### Udržujte hodinky čisté

Po každém tréninku hodinky umyjte jemným mýdlovým roztokem a opláchněte proudem tekoucí vody. Vytřete je do sucha měkkým hadříkem.

**Udržujte nabíjecí kontakty a nabíjecí kabel v čistotě, aby bylo zajištěno bezproblémové nabíjení a synchronizace.**

Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a kabelu nejsou mokré, zaprášené ani znečištěné. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. **Hodinky nenabíjejte, když jsou vlhké nebo od potu.**

Udržujte nabíjecí kontakty v čistotě, a chraňte tak hodinky před oxidací a dalším možným poškozením způsobeným nečistotami a slanou vodou (např. potem nebo mořskou vodou). Nabíjecí kontakty nejlépe udržte v čistotě tak, že je po



každém tréninku opláchnete vlažnou vodou. Hodinky jsou voděodolné a můžete je oplachovat pod tekoucí vodou, aniž byste poškodili elektronické součástky.

## Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence

Zajistěte, aby oblast optického snímače na zadní straně krytu nebyla poškrábaná. Škrábance a nečistoty sníží funkčnost měření tepové frekvence na zápěstí.

Nepoužívejte parfémy, pleťovou vodu, opalovací krém nebo repelenty na místě, kde budete nosit hodinky. Pokud hodinky přijdou do kontaktu s těmito nebo jinými chemikáliemi, omyjte je vlažnou mýdlovou vodou a dobře opláchněte pod tekoucí vodou.

## Skladování

Tréninkový počítač uchovávejte na chladném a suchém místě. Neuchovávejte jej ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte hodinky po delší dobu přímému slunečnímu záření, například v autě nebo uchycené na držáku jízdního kola. Pokud hodinky nebudete nějakou dobu používat, uložte je částečně nabitě. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se hodinky uložit na delší dobu, doporučujeme je po pár měsících znovu nabít. Prodloužíte tím životnost baterie.

**Zařízení nevystavujte silnému mrazu (pod -10 °C), horku (nad 50 °C) ani přímému slunečnímu záření.**

## Servis

Doporučujeme, abyste v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět servisní opravy pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na škody, které vznikly servisním zásahem u poskytovatele, který není autorizovaný firmou Polar Electro. Další informace najdete v části Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar.

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

# Bezpečnostní opatření

Výrobky značky Polar (tréninkové počítače, záznamníky aktivity a příslušenství) jsou navrženy tak, aby ukazovaly úroveň fyziologické zátěže a regenerace během cvičení a po něm. Tréninkové počítače a záznamníky aktivity Polar měří tepovou frekvenci a/nebo vás informují o vaší aktivitě. Tréninkové počítače Polar s integrovanou GPS ukazují rychlost, vzdálenost a polohu. Tréninkové počítače Polar s kompatibilním příslušenstvím Polar zobrazují rychlost a vzdálenost, kadenci, polohu a silový výkon. Na stránkách [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) naleznete úplný seznam kompatibilního příslušenství. Tréninkové počítače Polar se snímačem barometrického tlaku měří nadmořskou výšku a další proměnné. Nejsou vyrobeny za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým. Tréninkový počítač Polar se nesmí používat za účelem takových měření údajů o prostředí, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou přesnost.

## Rušení během tréninku

### Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení

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

Tréninková vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektrické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály. Chcete-li tyto problémy vyřešit, zkuste následující:

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem tepové frekvence a používejte tréninkové vybavení jako obvykle.
2. Pohybuje tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály, nebo kde neblíká symbol srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejem přístroje, zatímco nalevo či napravo od něj bývá rušení relativně malé.
3. Znovu si připněte hrudní popruh se snímačem tepové frekvence a zajistěte, aby tréninkový počítač zůstal v tomto prostoru bez rušivých signálů co nejvíce.

Pokud tréninkový počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení vydává příliš velký šum na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření tepové 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 všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

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

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

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

**Upozornění!** Používáte-li kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, výrobky značky Polar můžete také používat. Teoreticky by nemělo docházet k žádnému rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků značky Polar. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Vzhledem k veliké rozmanitosti sortimentu takových zařízení však nemůžeme poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů ani s jinými implantovanými zařízeními. Budete-li mít jakékoli pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků značky Polar jakékoli neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Pokud máte alergii na jakoukoli látku, která přichází do kontaktu s pokožkou, nebo podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si materiály uvedené v [Technické specifikace](#). Pokud snímač jakýmkoliv způsobem dráždí pokožku, přestaňte jej používat a poraďte se s lékařem. Zároveň o kožní reakci informujte oddělení péče o zákazníky společnosti Polar. Aby snímač tepové frekvence nedráždil pokožku, noste ho na triku. Triko 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 dojít také k uvolnění barvy z tmavšího oblečení a následnému znečištění tréninkových zařízení světlejší barvy. Chcete-li, aby váš tréninkový počítač světlé barvy zářil po mnoho let, noste při tréninku pouze takové oblečení, které nepouští 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 nízkých teplotách (-20 °C až -10 °C), doporučujeme tréninkový počítač nosit pod rukávem bundy přímo na pokožce.

## Varování - baterie uchovávejte 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.**

## Jak bezpečně používat výrobek značky Polar

Společnost Polar nabízí svým [zákazníkům minimálně pětiletou podporu](#) od zahájení prodeje výrobku. Služba podpory produktu zahrnuje nezbytné aktualizace firmwaru zařízení Polar a opravy kritických nedostatků podle potřeby.

Společnost Polar neustále sleduje výskyt známých nedostatků. Aktualizujte svůj výrobek značky Polar pravidelně, jakmile vás mobilní aplikace Polar Flow nebo počítačový software Polar FlowSync informuje o dostupnosti nové verze firmwaru.

Data z tréninků a další data uložená v hodinkách Polar obsahují citlivé osobní informace, jako je vaše jméno, fyzické údaje, údaje o celkovém zdraví a údaje o poloze. Údaje o poloze lze použít ke sledování vaší polohy během venkovního tréninku a ke zjištění vašich obvyklých tras. Proto hodinky, pokud je nepoužíváte, ukládejte vždy na bezpečné místo.

Pokud máte na hodinkách zapnutá oznámení z telefonu, zprávy z určitých aplikací se budou zobrazovat na jejich displeji. Z nabídky hodinek můžete zobrazit také poslední zprávy. Chcete-li zajistit důvěrnost vašich soukromých zpráv, nepoužívejte funkci oznámení z telefonu.

Před předáním hodinek jiným osobám, např. k vyzkoušení nebo před prodejem, proveďte obnovu továrního nastavení a hodinky odeberte z účtu Polar Flow. Obnovu továrního nastavení lze provést v aplikaci FlowSync na počítači. Obnova továrního nastavení vymaže paměť zařízení, které již nebude možné propojit s vašimi daty. Chcete-li hodinky odebrat z účtu Polar Flow, přihlaste se do webové služby Polar Flow, vyberte příslušný produkt a klepněte na tlačítko „Odebrat“ vedle produktu, který chcete odebrat.

Stejně tréninky jsou také uloženy na vašem mobilním zařízení v aplikaci Polar Flow. Pro vyšší bezpečnost můžete na svém mobilním zařízení povolit různé možnosti zvýšení zabezpečení, jako je silná autentizace a šifrování zařízení. Více informací o povolení těchto funkcí naleznete v uživatelské příručce k mobilnímu zařízení.

Pro webovou službu Polar Flow doporučujeme použít heslo s minimální délkou 12 znaků. Pokud používáte webovou službu Polar Flow na veřejně přístupném počítači, nezapomeňte vymazat mezipaměť a historii prohlížení, abyste ostatním zabránili v přístupu k vašemu účtu. Kromě toho nepovolte webovému prohlížeči, pokud to není váš soukromý počítač, ukládat nebo si zapamatovat vaše heslo pro webovou službu Polar Flow.

Jakékoli problémy se zabezpečením můžete hlásit na e-mailové adrese [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) nebo na oddělení péče o zákazníky společnosti Polar.

# Technické specifikace

## Polar Grit X2 Pro

Model: 5S

### Typ baterie:

Dobíjecí baterie Li-Pol 488 mAh

### Výdrž baterie:

**Výkonnostní tréninkový režim:** Až 43 hodin souvislého tréninku s dvoufrekvenčním GPS (vyšší přesnost) a měřením tepové frekvence optickým snímačem, s nastavením intervalu záznamu GPS **Každou 1 sekundu (vysoká)**.

**Ekonomický tréninkový režim:** Až 140 hodin nepřetržitého tréninku s jednofrekvenčním GPS (nižší spotřeba), s nastavením intervalu záznamu GPS **Každé 2 minuty (ultra úsporný režim)**.

**Režim chytrých hodinek:** Až 10 dní v režimu hodinek se souvislým sledováním tepové frekvence a zapnutými oznámeními z telefonu.



Při volbě [Displej stále zapnutý](#) se bude baterie hodinek vybíjet mnohem rychleji.

Další informace naleznete v dokumentu podpory [Jaká je výdrž baterie hodinek Polar Grit X2 Pro?](#)

### Provozní teplota:

-20 °C až +50 °C

### Materiály hodinek:

#### Polar Grit X2 Pro:

Hodinky: Safírové sklíčko, nerezová ocel, PA11+30GF, PA, TPC, hliník, safírové sklíčko OHR

Silikonový řemínek: Silikon, přezka z nerezové oceli, stěžečky z nerezové oceli

#### Polar Grit X2 Pro Titan:

Hodinky: Safírové sklíčko, titan, PA11+30GF, PA, TPC, hliník, safírové sklíčko OHR

Kožený řemínek: Kůže vyčiněná rostlinnými látkami, korková vnitřní výstelka, polyester, Lycra (Spandex, neobsahuje latex), přezka z nerezové oceli, stěžečky z nerezové oceli

Silikonový řemínek: Silikon, přezka z nerezové oceli, stěžečky z nerezové oceli

### Materiály doplňkových řemíneků:

Viz [Příslušenství Polar](#).

### Materiály kabelu USB:

PA, N52 NdFeB (pozinkovaný), mosaz 6801 (pozlacená), TPE, suchý zip, PBT, mosaz

### Přesnost GPS:

Vzdálenost  $\pm 2$  %

Průměrná přesnost trasy: 5 m (dvoufrekvenční GPS)

Jedná se o hodnoty, kterých je dosaženo v podmínkách optimálního satelitního příjmu, kdy satelitní signál neblokuje bytové domy nebo stromy. Ve městě či v lese lze těchto hodnot dosáhnout, ale mohou se zhoršit.

#### Interval záznamu GPS

1 sekunda (lze změnit na 1 minutu nebo 2 minuty v [nastavení úsporného režimu](#))

#### Rozlišení nadmořské výšky:

1 m

#### Rozlišení stoupání/klesání:

5 m

#### Maximální nadmořská výška:

9000 m / 29525 stop

#### Rozsah měření tepové frekvence:

15-240 tepů/min.

#### Rozmezí zobrazení aktuální rychlosti:

0-399 km/h nebo 247,9 mil/h

#### Vodotěsnost:

WR100, do 100 m

#### Displej

AMOLED 1,39" 454x454

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth®.

Rádiové zařízení pracuje ve frekvenčním pásmu ISM 2,402-2,480 GHz s maximálním výkonem 5 mW.

Technologie snímání biologických funkcí Polar Elixir používá velice malé a bezpečné množství elektrického proudu k měření kontaktu zařízení a zápěstí za účelem zvýšení přesnosti.

## Software Polar FlowSync

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

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

## Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow

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

## Vodotěsnost výrobků značky Polar

Většinu výrobků značky Polar lze nosit při plavání. Nejsou to však přístroje pro potápění. Pod vodou netiskněte tlačítka na přístroji, aby zůstala zachována vodotěsnost.

**Zařízení Polar s měřením tepové frekvence na zápěstí** jsou vhodná ke koupání i plavání. I při plavání snímají údaje o aktivitě z pohybů zápěstí. V našich testech jsme však zjistili, že měření tepové frekvence na zápěstí ve vodě nefunguje optimálně, takže pro plavání tuto metodu nemůžeme doporučit.

V hodinářství se vodotěsnost zpravidla označuje v metrech, což znamená statický tlak vody v dané hloubce. Společnost Polar používá stejný systém označování. Vodotěsnost výrobků značky Polar je testována podle mezinárodních norem **ISO 22810** nebo **IEC60529**. Každé zařízení značky Polar, které je označeno jako vodotěsné, se před dodáním testuje na tlak vody.

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

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

Označení na zadní straně výrobku	Postříkání vodou, pot, dešťové kapky apod.	Plavání a koupání	Šnorchlování (bez dýchacího přístroje)	Potápění (s dýchacím přístrojem)	Charakteristiky vodotěsnosti
Voděodolnost IPX7	OK	-	-	-	K čištění nepoužívejte tlakový čistič. Ochrana proti postříkání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Vodotěsnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.
Voděodolné Voděodolné do 20/30/50 metrů Vhodné 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.

## Informace o regulačních předpisech



Tento výrobek vyhovuje směrnicím 2014/53/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o regulačních předpisech pro všechny výrobky naleznete na webové adrese [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpadky vypovídá o tom, že výrobky značky Polar jsou elektronická zařízení, a podléhají tak směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) a baterie/akumulátory použité ve výrobcích jsou v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2023/1542 ze dne 12. července 2023 o bateriích a odpadních bateriích. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích značky Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Společnost 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 sběr vyřazených elektronických zařízení a sběr vyřazených baterií a akumulátorů.

V hodinkách Grit X2 Pro přejděte do **Nastavení > Informace o hodinkách**.

## Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar

- Společnost Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Záruku na výrobky prodané v USA nebo Kanadě poskytuje společnost Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli výrobku značky Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou řemínků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebením baterie nebo jiné obvyklé opotřebením, škody způsobené úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržováním preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený řemínek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.
- Tato záruka se nevztahuje ani na žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, ať přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto výrobku.
- Záruka se nevztahuje na výrobky zakoupené z druhé ruky.
- Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu.
- Záruka poskytovaná společností Polar Electro Oy/Inc. nezasahuje do zákonných práv spotřebitele podle platných národních nebo státních zákonů, ani do práv spotřebitele vůči prodejci, která vyplývají z jejich kupní/prodejní smlouvy.
- Měli byste si uschovat stvrzenku jako doklad o koupi!
- Záruka týkající se jakéhokoli výrobku bude omezena na zemi, na jejichž trhy byl výrobek původně uveden společností Polar Electro Oy/Inc.

Vyrobila společnost Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finsko [www.polar.com](http://www.polar.com).

Společnost Polar Electro Oy má certifikaci podle normy ISO 9001:2015.

© 2024 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita ani reprodukována, v jakékoli formě a jakýmkoli způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

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

# Prohlášení o vyloučení odpovědnosti

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

3.0 CS 01/2025