POLAR IGNITE

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah **2**
Uživatelská příručka k hodinkám Polar Ignite **6**
Úvod 6
Využívejte všech výhod hodinek Polar Ignite 6
Aplikace Polar Flow 7
Webová služba Polar Flow 7
Začínáme **8**
Nastavení hodinek 8
Možnost A: Nastavení pomocí telefonu a aplikace Polar Flow 8
Možnost B: Nastavení pomocí počítače 9
Možnost C: Nastavení v hodinkách 9
Funkce tlačítek a dotykový displej 9
Barevný dotykový displej 9
Zobrazení upozornění 10
Gesto pro aktivaci podsvícení 10
Ciferníky 10
Aktivace podsvícení 12
Gesto pro aktivaci podsvícení 12
Režim Nerušit 13
Stále zapnuté podsvícení během tréninku 13
Nabídka 13
Rychlá nastavení 15
Párování telefonu s hodinkami 15
Před spárováním telefonu: 16
Spárování telefonu: 16
Zrušení spárování 16
Aktualizace firmwaru 17
Přes telefon nebo tablet 17
Přes počítač 17
Nastavení **18**
Obecná nastavení 18
Párování a synchronizace 18
Souvislé sledování TF 18
Režim Letadlo 18
Nerušit 18
Oznámení z telefonu 18
Jednotky 18
Jazyk 19
Upozornění na nečinnost 19
Vibrace 19
Hodinky nosím na 19
Poziční satelity 19
Informace o hodinkách 19
Fyzická nastavení 19
Hmotnost 20
Výška 20
Datum narození 20
Pohlaví 20
Frekvence tréninku 20
Cíl aktivity 20
Preferovaná doba spánku 21
Maximální tepová frekvence 21

Klidová tepová frekvence ... 21
VO2max ... 21
Nastavení hodinek ... 22
Budík ... 22
Ciferník hodinek ... 22
Čas ... 22
Datum ... 22
První den v týdnu ... 22
Ikony na displeji ... 22
Restartování a resetování ... 23
Restartování hodinek ... 23
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení ... 23
Trénink ... 24
Měření tepové frekvence na zápěstí ... 24
Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku ... 24
Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge ... 25
Zahájení tréninku ... 25
Zahájení naplánovaného tréninku ... 26
Rychlá nabídka ... 26
Při tréninku ... 28
Procházení tréninkových náhledů ... 28
Nastavení časovačů ... 29
Intervalový časovač ... 29
Odpočítávací časovač ... 30
Nastavení automatického záznamu úseku ... 30
Trénink s cílem ... 30
Změna fáze při fázovém tréninku ... 31
Upozornění ... 31
Přerušení/ukončení tréninku ... 31
Tréninkový přehled ... 31
Po tréninku ... 31
Tréninková data v aplikaci Polar Flow ... 33
Tréninková data ve webové službě Polar Flow ... 33
Funkce ... 34
GPS ... 34
Životnost dat pořízených pomocí A-GPS ... 34
Funkce GPS ... 34
Smart Coaching ... 34
Měření regenerace Nightly Recharge™ ... 36
Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow ... 38
Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow ... 38
Pro cvičení ... 39
Pro spánek ... 39
Pro regulaci výdeje energie ... 39
Sledování spánku Sleep Plus Stages™ ... 40
Průvodce denním tréninkem FitSpark™ ... 44
Při tréninku ... 46
Řízené dechové cvičení Serene™ ... 49
Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí ... 50
Před zahájením testu ... 51
Provedení testu ... 51
Výsledky testu ... 51
Třídy fyzické zdatnosti ... 51
Muži ... 51
Ženy ... 52
VO2max ... 52
Training Load Pro™ ... 52

Kardio zátěž ... 52
Subjektivní zátěž ... 53
Tréninková zátěž z jednoho tréninku ... 53
Námaha a tolerance ... 53
Stav kardio zátěže ... 54
Dlouhodobá analýza v aplikaci a webové službě Flow ... 54
Běžecký program od Polaru ... 55
Vytvoření běžeckého programu od Polaru ... 56
Spuštění tréninkového cíle ... 56
Sledování pokroku ... 56
Running Index ... 56
Krátkodobá analýza ... 57
Dlouhodobá analýza ... 58
Přínos tréninku ... 59
Chytré kalorie ... 60
Souvislé sledování tepové frekvence ... 60
Souvislé sledování tepové frekvence na hodinkách ... 60
Nepřetržité sledování aktivity ... 62
Cíl aktivity ... 62
Údaje o aktivitě na hodinkách ... 62
Upozornění na nečinnost ... 62
Údaje o aktivitě v aplikaci Polar Flow a webové službě Flow ... 63
Přínos aktivity ... 63
Sportovní profily ... 63
Zóny tepové frekvence ... 64
Zóny rychlosti ... 64
Nastavení zón rychlosti ... 64
Tréninkový cíl se zónami rychlosti ... 65
Při tréninku ... 65
Po tréninku ... 65
Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí ... 65
Metriky plavání ... 65
Plavání v bazénu ... 65
Volba délky bazénu ... 66
Plavání ve volné přírodě ... 66
Měření tepové frekvence ve vodě ... 66
Zahájení plaveckého tréninku ... 66
Při plavání ... 67
Po plavání ... 67
Oznámení z telefonu ... 68
Nastavení oznámení z telefonu ... 68
Nerušit ... 68
Zobrazení upozornění ... 68
Vyměnitelné řemínky ... 69
Výměna řemínku ... 69
Kompatibilní snímače ... 69
Snímač tepové frekvence Polar H10 ... 69
Párování snímačů s hodinkami ... 70
Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami ... 70
Polar Flow ... 71
Aplikace Polar Flow ... 71
Tréninková data ... 71
Údaje o aktivitě ... 71
Údaje o spánku ... 71
Sportovní profily ... 71
Sdílení fotografií ... 71
Začínáme používat aplikaci Polar Flow ... 71

Webová služba Polar Flow ... 72
Diář ... 72
Zprávy ... 72
Programy ... 72
Sportovní profily v Polar Flow ... 72
Přidání sportovního profilu ... 73
Změna sportovního profilu ... 74
Plánování tréninku ... 75
Vytvoření tréninkového plánu pomocí Sezónního plánovače ... 75
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci a webové službě Polar Flow ... 76
Vytvoření cíle na základě oblíbeného tréninkového cíle ... 78
Synchronizování cílů do hodinek ... 79
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow ... 79
Oblíbené ... 81
Přidání tréninkového cíle do Oblíbených: ... 81
Aktualizace oblíbeného cíle ... 81
Odstranění oblíbené položky ... 82
Synchronizace ... 82
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow ... 82
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync ... 82
Důležité informace ... 84
Baterie ... 84
Nabíjení baterie ... 84
Stav baterie a upozornění ... 85
Symbol stavu baterie ... 85
Upozornění na baterii ... 85
Péče o hodinky ... 85
Udržujte hodinky čisté ... 85
Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence ... 86
Skladování ... 86
Servis ... 86
Bezpečnostní opatření ... 86
Rušení během tréninku ... 86
Zdraví a trénink ... 87
Varování – baterie uchovávejte mimo dosah dětí ... 87
Technické specifikace ... 88
Polar Ignite ... 88
Software Polar FlowSync ... 89
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow ... 89
Vodotěsnost výrobků značky Polar ... 89
Informace o regulačních předpisech ... 90
Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar ... 90
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti ... 91

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA K HODINKÁM POLAR IGNITE

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít pracovat s novými hodinkami. Chcete-li se podívat na instruktážní videa a přečíst si často kladené dotazy, přejděte na adresu support.polar.com/en/ignite.

ÚVOD

Gratulujeme vám k pořízení nových hodinek Polar Ignite!

Polar Ignite jsou hodinky na sledování fyzické zdatnosti, které vám pomohou dosáhnout svého skutečného potenciálu. Měří tepovou frekvenci pomocí snímače s fúzní technologií Polar Precision Prime™ a sledují rychlost, vzdálenost a trasu pomocí GPS. Nightly Recharge™ měří každou noc regeneraci a průvodce tréninkem FitSpark™ vám poskytne individuálně přizpůsobené vedení při cvičení na základě tréninkové historie, fyzické kondice a aktuální míry regenerace. Nové 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. Díky řízenému dechovému cvičení Serene™ vám hodinky Polar Ignite pomohou uvolnit se a zbavit se stresu.

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. 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 zvlášť nepříjemné dny.

The FitSpark™ training guide offers **daily on-demand workouts** easily available on your watch. 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.

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.

Dechové cvičení Serene™ je nástroj na zvládání stresu, který vám pomůže uvolnit tělo a zklidnit mysl. Provede vás pomalým bráničním dýcháním, které má prokazatelný přínos pro zdraví. Během dechového cvičení vám hodinky poskytují biologickou zpětnou vazbu ohledně souladu mezi dýcháním a intervaly mezi tepy. Sledují čas, který trávíte v zónách klidu – čas, kdy pomalé dýchání úspěšně ovlivňuje srdce v příznivé synchronii s rytmem dýchání.

Vyměnitelné řemínky vám umožňují přizpůsobit si hodinky svému stylu a každé situaci.

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 IGNITE

Napojte se na ekosystém Polar, který možnosti hodinek dále rozšiřuje.

APLIKACE POLAR FLOW

Pořiďte 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

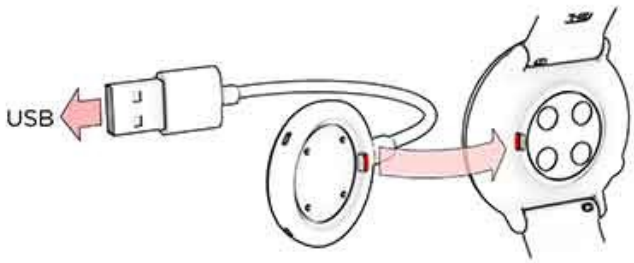
Převeďte svá tréninková data do webové služby Polar Flow pomocí aplikace FlowSync na počítači nebo pomocí aplikace Flow. Ve webové službě můžete plánovat trénink, sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků, aktivity a spánku. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům,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

Toto vše naleznete na adrese flow.polar.com.

ZAČÍNÁME

NASTAVENÍ HODINEK

Chcete-li hodinky aktivovat a nabít, připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému USB portu nebo k USB nabíječce. Kabel zapadne na místo jako magnet, jen dbejte na to, aby výstupek na kabelu lícoval s drážkou na hodinkách (vyznačeno červeně). 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.



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 Ignite.** 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, 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

Hodinky mají jedno tlačítko, které plní různé funkce podle toho, v jaké situaci se používá. Níže uvedená tabulka ukazuje, jaké funkce toto tlačítko plní v různých režimech.

Časový náhled	Nabídka	Předtréninkový režim	Při tréninku
Vstup do nabídky	Vrátit se na předchozí úroveň	Návrat do časového náhledu	Přerušit trénink jedním stisknutím. Pokračovat klepnutím na displej.
Stisknout a podržet pro spuštění párování a synchronizace	Ponechat nastavení beze změny	Rozsvítit displej	Pro ukončení tréninku při jeho přerušení stisknout a podržet.
Rozsvítit displej	Zrušit výběr		Rozsvítit displej
	Rozsvítit displej		

BAREVNÝ DOTYKOVÝ DISPLEJ

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

- Klepnutím na displej potvrzujte volby a vybírejte položky.
- Posunujte nabídku potahováním nahoru nebo dolů.
- Potažením doleva nebo doprava během tréninku zobrazíte různé tréninkové náhledy.
- V časovém náhledu můžete potažením doleva nebo doprava měnit ciferník hodinek.

- Potažením dolů v časovém náhledu vstoupíte do nabídky rychlého nastavení (zámek displeje, nerušit, režim letadlo).
- Potažením nahoru v časovém náhledu zobrazíte upozornění.
- Chcete-li zobrazit podrobnější informace, klepněte na displej.

Abyste zaručili správnou funkci dotykového displeje, veškeré nečistoty, pot a vodu setřete hadříkem. Dotykový displej nelze spolehlivě ovládat s rukavicemi.

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.

GESTO PRO AKTIVACI PODSVÍCENÍ

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

CIFERNÍKY

Ciferníky hodinek Polar Ignite vám sdělí mnohem víc než pouze správný čas. Z ciferníků hodinek můžete vyčíst aktuální a relevantní informace včetně stavu aktivity, tepové frekvence, posledních tréninků, stavu Nightly Recharge a návrhů k tréninku FitSpark na požádání. Potahováním doleva nebo doprava můžete přecházet mezi ciferníky a klepnutím na určitý ciferník otevřete podrobnější zobrazení.

V Nastavení hodinek můžete vybrat mezi analogovým a digitálním zobrazením.

Čas

Základní ciferník s časem a datem.

Aktivita

Sloupcový graf kolem ciferníku a procentní hodnota pod časem a datem ukazují, jak daleko jste v plnění svého denního cíle aktivity.

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

- Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.
- Funkce Aktivně strávený čas vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu zdraví.
- 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).

Tepová frekvence

Při používání funkce **Souvislé sledování tepové frekvence** měří hodinky nepřetržitě vaši tepovou frekvenci a zobrazují ji na ciferníku Tepová frekvence.

Používáte-li funkci souvislého sledování tepové frekvence, budete moci sledovat nejvyšší a nejnižší hodnotu tepové frekvence za den a 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**.

Další informace najdete v části Souvislé sledování tepové frekvence.

Pokud nepoužíváte funkci **Souvislé sledování tepové frekvence**, stále můžete rychle zjistit svou aktuální tepovou frekvenci, aniž byste museli zahajovat trénink. Stačí utáhnout řemínek hodinek, zvolit tento ciferník a po klepnutí na displej se zobrazí vaše aktuální tepová frekvence. Stisknutím tlačítka se vrátíte na ciferník Tepová frekvence.

Poslední tréninky

Podívejte se, kolik času uplynulo od vašeho posledního tréninku a jakému sportu jste se věnovali.

Při zobrazení podrobných informací dále uvidíte shrnutí tréninků za posledních čtrnáct dní. Potahováním nahoru/dolů přejděte na požadovaný trénink a potom klepnutím na displej otevřete přehled. Více informací najdete v části Tréninkový přehled.

Ciferník 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 (ANS) (**kvalita ANS**) a jak dobře jste spali (**kvalita spánku**). Po klepnutí na Podrobnosti o kvalitě ANS nebo Podrobnosti o kvalitě spánku se zobrazí více informací.

Další informace najdete v části Měření regenerace Nightly Recharge™ nebo Sledování spánku Sleep Plus Stages™.

Ciferník FitSpark

Hodinky vám navrhují nejvhodnější tréninkové cíle za základě vaší tréninkové historie, fyzické kondice a aktuální míry regenerace. Klepnutím na ciferník zobrazíte všechny navrhované tréninkové cíle. Klepnutím na jeden z navržených tréninkových cílů zobrazíte podrobné informace o konkrétním tréninkovém cíli.

Další informace najdete v části Průvodce denním tréninkem FitSpark.

Upozorňujeme, že vzhled ciferníků a jejich obsah nelze měnit.

AKTIVACE PODSVÍCENÍ

GESTO PRO AKTIVACI PODSVÍCENÍ

Podsvícení není trvale zapnuté, aby se šetřila baterie. Zapne se, když otočíte zápěstím, abyste se podívali na hodinky. Kromě tréninku nelze podsvícení zapnout trvale.

REŽIM NERUŠIT

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**.

STÁLE ZAPNUTÉ PODSVÍCENÍ BĚHEM TRÉNINKU

Chcete-li, aby během tréninku bylo stále zapnuté podsvícení: Potažením od horní hrany displeje směrem dolů otevřete nabídku **Rychlá nastavení**. Klepněte na ikonu podsvícení a vyberte **Stále zapnuto** nebo **Automaticky**. Při volbě možnosti Stále zapnuto bude displej svítit po celou dobu tréninku. Až skončíte trénink, nastavení podsvícení se vrátí do výchozího automatického režimu.

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

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.

Podrobné pokyny naleznete v kapitole Zahájení tréninku.

Nastavení

V hodinkách můžete měnit následující nastavení:

- **Fyzická nastavení**
- **Obecná nastavení**
- **Nastavení hodinek**

Další informace najdete v části Nastavení.

Kromě nastavení dostupných na hodinkách můžete upravovat sportovní profily 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.

Časovače

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

Stopky

Chcete-li spustit stopky, nejprve klepněte na možnost **Stopky** a potom na ikonu . Chcete-li přidat kolo, klepněte na ikonu kola . Chcete-li stopky pozastavit, stiskněte tlačítko.

Odpočítávací časovač

Odpočítávací časovač lze nastavit tak, aby odpočítával od přednastaveného času. Klepněte na možnost **Nastavit časovač**, nastavte čas odpočítávání a potvrďte ho klepnutím na ikonu . Po dokončení klepněte na možnost **Start** pro spuštění odpočítávacího časovače.

Odpočítávací časovač se přidá na základní ciferník.

Po skončení odpočítávání vás hodinky upozorní 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.

Řízené dechové cvičení Serene

Nejprve klepněte na možnost **Serene** a potom klepnutím na možnost **Spustit cvičení** zahajte dechové cvičení.

Další informace najdete v části Řízené dechové cvičení Serene™.

Test fyzické kondice

Chcete-li provést test fyzické kondice, nejprve klepněte na možnost **Test fyzické kondice** a potom na **Uvolněte se a spusťte test**.

Další informace najdete v části Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí.

RYCHLÁ NASTAVENÍ

Nabídka rychlých nastavení

Potažením od horní hrany obrazovky směrem dolů otevřete nabídku **Rychlá nastavení**. Procházejte ji potažením doleva nebo doprava a klepnutím zvolte zámek displeje, funkci nerušit nebo režim Letadlo:

- **Budík**: Tap the alarm icon to adjust alarm settings.
- **Zámek displeje**: Chcete-li zamknout displej, klepněte na ikonu zámku displeje. Chcete-li odemknout displej, na dvě sekundy stiskněte tlačítko.
- **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.

Ikona stavu baterie ukazuje, kolik energie zbývá v baterii.

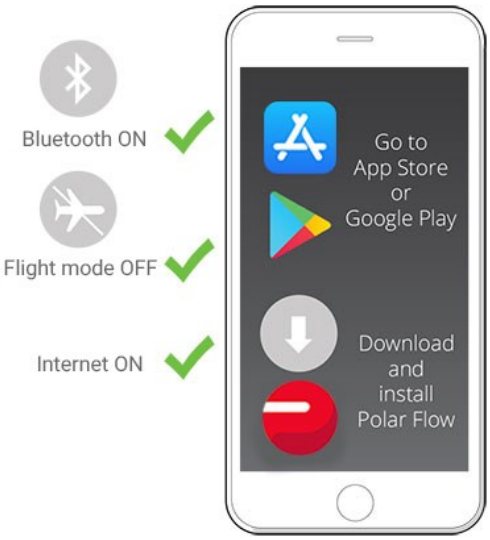
Při tréninku

- **Podsvícení**: Klepněte na ikonu podsvícení a zvolte **Stále zapnuto** nebo **Automaticky**. Při volbě možnosti Stále zapnuto bude displej svítit po celou dobu tréninku. Až skončíte trénink, nastavení podsvícení se vrátí do výchozího automatického režimu. Upozorňujeme, že při volbě Stále zapnuto se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením.
- **Zámek displeje**: Chcete-li zamknout displej, klepněte na ikonu zámku displeje. Chcete-li odemknout displej, na dvě sekundy stiskněte tlačítko.

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 spárované. 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 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. V telefonu otevřete aplikaci Polar Flow a přihlaste se přes účet u Polaru, který jste vytvořili při nastavování hodinek.

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

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

ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ

Spárování s telefonem zrušíte následovně:

1. Přejděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovaná zařízení** a klepněte na displej.
2. Klepnutím na název na displeji vyberte zařízení, které chcete odebrat.
3. Zobrazí se dotaz **Odstranit párování?**. Potvrďte volbu klepnutím na displej.
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.

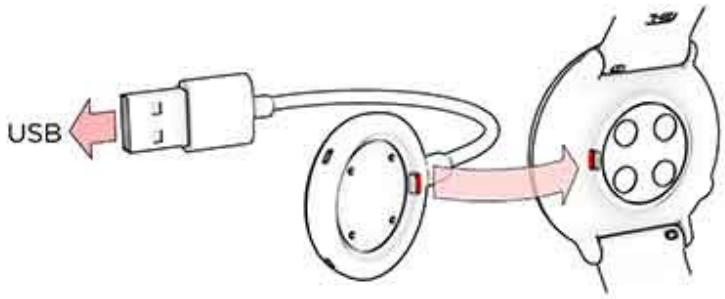
Bezdrátová aktualizace firmwaru může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení.

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 lícoval 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

Chcete-li zobrazit a upravit obecná nastavení, stiskněte v časovém náhledu tlačítko, rolujte nabídkou dolů a klepněte na **Nastavení** a poté na **Obecná nastavení**.

Ve funkci **Obecná nastavení** naleznete:

- **Párování a synchronizace**
- **Souvislé sledování TF**
- **Režim Letadlo**
- **Nerušit**
- **Oznámení z telefonu**
- **Jednotky**
- **Jazyk**
- **Upozornění na nečinnost**
- **Vibrace**
- **Hodinky nosím na**
- **Poziční satelity**
- **Informace o hodinkách**

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.

SOUVISLÉ SLEDOVÁNÍ TF

Nastavení funkce souvislého sledování tepové frekvence na **Zap.**, **Vyp.** nebo **Pouze v noci**. Další informace najdete v části Souvislé sledování tepové frekvence.

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.

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.

OZNÁMENÍ Z TELEFONU

Když netrénujete, nastavte oznámení z telefonu na **Vyp.** nebo **Zap.**. Pamatujte, že během tréninku nebudete dostávat žádná upozornění.

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**.

UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Nastavte upozornění na nečinnost na **Zap.** nebo **Vyp.**

VIBRACE

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

HODINKY NOSÍM NA

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

POZIČNÍ SATELITY

Od verze firmwaru 2.0.25 výše můžete změnit systém satelitní navigace, který používají hodinky navíc k systému GPS. V hodinkách se toto nastavení nachází v nabídce **Obecná nastavení** > **Poziční satelity**.Můžete zvolit **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** nebo **GPS + QZSS**.Výchozí nastavení je **GPS + GLONASS**.Tyto možnosti umožňují zkoušet různé systémy satelitní navigace a zjistit, zda vám mohou poskytnout lepší přesnost v oblastech pokrytých jejich signálem.

GPS + GLONASS

GLONASS je ruský globální systém satelitní navigace. Jedná se o výchozí nastavení, protože nabízí nejlepší globální viditelnost a spolehlivost satelitů ze všech třech systémů. Obecně doporučujeme používat tento systém.

GPS + Galileo

Galileo je globální systém satelitní navigace vytvořený Evropskou unií. Dosud je ve vývoji a odhaduje se, že bude hotový do konce roku 2020.

GPS + QZSS

QZSS je čtyřdružicový regionální systém pro přenos času a podporu satelitní navigace navržený za účelem vylepšení systému GPS v Asijsko-oceánských regionech se zaměřením na Japonsko.

INFORMACE O HODINKÁCH

Podívejte se na identifikační číslo hodinek, verzi firmwaru, model HW, datum vypršení platnosti dat A-GPS a regulační štítky pro Polar Ignite.

Restart hodinek: Vyskytnou-li se s hodinkami nějaké potíže, zkuste je restartovat. Restartováním hodinek se nesmažou žádná nastavení ani vaše osobní údaje v nich uložené. Chcete-li hodinky restartovat, klepněte na displej a dalším klepnutím potvrďte restart. Hodinky můžete restartovat také stisknutím a podržením tlačítka OK na 10 sekund.

FYZICKÁ NASTAVENÍ

Chcete-li zobrazit a upravit svá fyzická nastavení, stiskněte v časovém náhledu tlačítko, rolujte nabídkou dolů a klepněte na **Nastavení** a poté na **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_{2max}**

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 týdne 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.

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 vypočtěte 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_{2MAX}

Nastavte hodnotu $VO2_{max}$.

$VO2_{max}$ (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní silový výkon) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovávat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví. $VO2_{max}$ lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže a test submaximální tréninkové zátěže). Můžete použít také svůj Running Index, který je odhadem vaší hodnoty $VO2_{max}$. K odhadnutí hodnoty $VO2_{max}$ a jejímu aktualizování podle vašich fyzických nastavení můžete použít test fyzické kondice Polar s funkcí měření tepové frekvence na zápěstí.

NASTAVENÍ HODINEK

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

Ve funkci **Nastavení hodinek** naleznete:

- **Budík**
- **Ciferník hodinek**
- **Čas**
- **Datum**
- **První den v týdnu**

BUDÍK

Nastavte opakování zvonění: **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.

CIFERNÍK HODINEK

Vyberte si ciferník hodinek:

- **Analogový**
- **Digitální**

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

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 **Nastavení > Nastavení hodinek**.

Váš spárovaný telefon je odpojen a máte zapnutá oznámení. 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

Na hodinkách stiskněte tlačítko ZPĚT, potahováním najděte **Nastavení** a přejděte do **Nastavení** > **Obecná nastavení** > **Informace o hodinkách** > **Restart hodinek**. Nejprve klepněte na možnost **Restart hodinky** a potom klepnutím na ikonu potvrďte restart.

Hodinky můžete restartovat také stisknutím a podržením tlačítka OK 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.

1. Přejděte na adresu 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 naleznete, odeberte je.

Nyní budete muset znovu nastavit hodinky buď prostřednictvím mobilního telefonu, nebo počítače. Pamatujte, že při nastavování musíte použít stejný účet u Polaru, jaký jste používali před obnovou.

Pokud počítač nepoužíváte nebo resetování pomocí počítače nefunguje, můžete provést resetování přímo v hodinkách: Stiskněte a podržte tlačítko hodinek po dobu 10 sekund, dokud se nezobrazí logo Polar. Počkejte, až se hodinky restartují, a tento proces opakujte 10-12 krát. Po dokončení obnovy továrního nastavení vás hodinky požádají o výběr jazyka.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

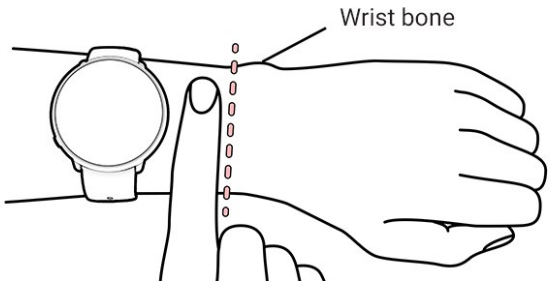
Hodinky měří tepovou frekvenci pomocí snímače s fúzní technologií **Polar Precision Prime**™. Tato inovativní metoda měření tepové frekvence optickým snímačem, který je v kontaktu s pokožkou, eliminuje veškeré rušení signálu tepové frekvence. Měří tepovou frekvenci přesně i při nejnáročnějších tréninicích a podmínkách.

I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, dechová frekvence, fyzické počitky), 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 nadzvihnutí 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 utažený, 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. Nasaďte si hodinky a utáhněte náramek.
2. Chcete-li aktivovat předtréninkový režim, stiskněte tlačítko pro vstup do hlavní nabídky a klepněte na možnost **Zahájit trénink**.

Z předtréninkového režimu můžete vstoupit do rychlé nabídky klepnutím na ikonu rychlé nabídky . Možnosti zobrazené v rychlé nabídce závisí na zvoleném sportu a na tom, zda používáte GPS.

Můžete například vybrat oblíbený tréninkový cíl, kterého chcete dosáhnout, a přidávat časovače do svých tréninkových náhledů. Další informace viz Rychlá nabídka.

Po výběru se hodinky vrátí do předtréninkového režimu.

3. Procházením vyberte svůj preferovaný sport.
4. 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.

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

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

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.

5. Až budou nalezeny všechny signály, klepnutím na displej spusťte záznam tréninku.

Další informace o tom, co můžete s hodinkami při tréninku dělat, najdete v kapitole 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. Vstupte do předtréninkového režimu tak, že nejprve stisknete tlačítko a potom klepnete na možnost **Zahájit trénink**.
2. Budete vyzváni, abyste zahájili tréninkový cíl naplánovaný na aktuální den.

3. Chcete-li zobrazit informace o tréninkovém cíli, klepněte na ikonu .
4. Klepněte na **Start** pro návrat do předtréninkového režimu a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile hodinky najdou všechny signály, klepněte na displej. Na displeji se zobrazí **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.

RYCHLÁ NABÍDKA

Z předtréninkového režimu a během pozastaveného tréninku můžete vstoupit do rychlé nabídky klepnutím na ikonu rychlé nabídky .

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

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 20 metrů/yardů.

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

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.

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 **Časovač pro tento trénink** > **Zap.**. Můžete použít dříve nastavený časovač, nebo vytvořit nový časovač návratem do rychlé nabídky a volbami možností **Intervalový časovač** > **Nastavit časovač**:

1. Vyberte možnost **V závislosti na čase** nebo **V závislosti na vzdálenosti**: **V závislosti na čase**: Nastavte na časovači minuty a sekundy a klepněte na ikonu ✓. **V závislosti na vzdálenosti**: Nastavte na časovači vzdálenost a klepněte na ikonu ✓. Zobrazí se text **Nastavit další časovač?** Chcete-li nastavit další časovač, klepněte na ikonu ✓.
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 volbami možností **Odpočítávací časovač** > **Nast. časovač**. Nastavte čas odpočítávání a potvrďte ho klepnutím na ikonu ✓. 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.

Pokud pro svůj trénink vyberete tréninkový cíl, možnosti **Oblíbené** a **Připomínky k tréninku** v rychlé nabídce budou přeškrtnuté. Je to proto, že pro trénink můžete zvolit pouze jeden cíl. Chcete-li změnit cíl, vyberte přeškrtnutou možnost a budete dotázáni, zda chcete změnit svůj cíl. Potvrďte jiný cíl klepnutím na ikonu .

PŘI TRÉNINKU

PROCHÁZENÍ TRÉNINKOVÝCH NÁHLEDŮ

Při tréninku můžete procházet tréninkové náhledy potahováním zobrazení doleva nebo doprava. 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 pásma tepové frekvence ZonePointer

Délka trvání

Kalorie

Klesání

Aktuální nadmořská výška

Stoupání

Maximální tepová frekvence

Graf tepové frekvence a aktuální tepová frekvence

Průměrná tepová frekvence

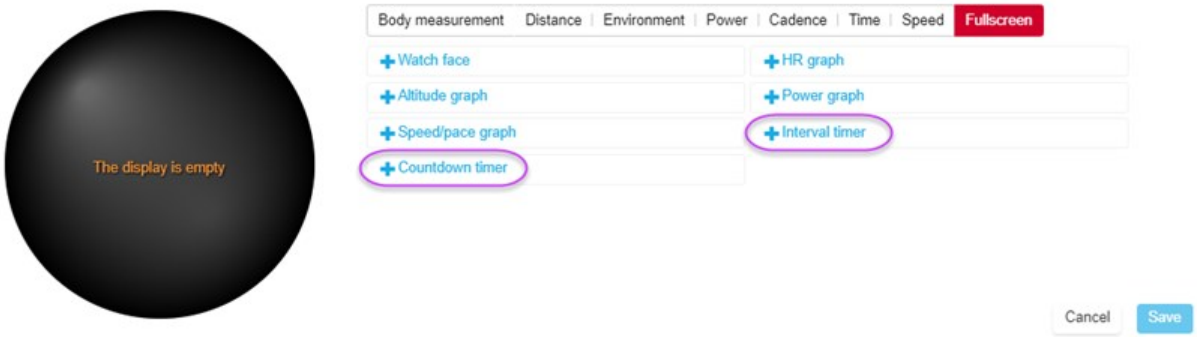
Aktuální čas

Délka trvání

Stále zapnuté podsvícení během tréninku: Potažením od horní hrany obrazovky směrem dolů otevřete nabídku **Rychlá nastavení**. Klepněte na ikonu podsvícení a vyberte **Stále zapnuto** nebo **Automaticky**. Při volbě možnosti Stále zapnuto bude displej svítit po celou dobu tréninku. Až skončíte trénink, nastavení podsvícení se vrátí do výchozího automatického režimu. Upozorňujeme, že při volbě Stále zapnuto se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením.

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.



Více informací 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 **Intervalový časovač** a na tři sekundy podržte stisknutý displej. Klepněte na možnost **Start**, chcete-li použít dříve nastavený časovač, nebo si vytvořte nový časovač v nabídce **Nast. interval. časovač**:
2. Vyberte možnost **V závislosti na čase** nebo **V závislosti na vzdálenosti**: **V závislosti na čase**: Nastavte na časovači minuty a sekundy a klepněte na ikonu ✓. **V závislosti na vzdálenosti**: Nastavte na časovači vzdálenost a klepněte na ikonu ✓.

3. Zobrazí se text **Nastavit další časovač?** Chcete-li nastavit další časovač, klepněte na ikonu .
4. Po dokončení klepněte na možnost **Start** pro spuštění intervalového časovače. Po skončení každého intervalu vás hodinky upozorní vibrací.

Chcete-li zastavit časovač, na tři sekundy podržte stisknutý displej a klepněte na 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 **Odpočítávací časovač** a na tři sekundy podržte stisknutý displej.
2. Klepněte na možnost **Start** pro použití dříve nastaveného časovače, nebo zvolte možnost **Nastavit odpočítávací časovač** pro nastavení nového odpočítávaného času. Po dokončení klepněte na možnost **Start** pro spuštění odpočítávacího časovače.
3. Po skončení odpočítávání vás hodinky upozorní vibrací. Pokud chcete odpočítávací časovač spustit znovu, na tři sekundy podržte stisknutý displej a klepněte na možnost **Start**.

NASTAVENÍ AUTOMATICKÉHO ZÁZNAMU ÚSEKU

V nastavení sportovních profilů ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow si nastavte **Automatický záznam úseku** na **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Jestliže si zvolíte **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jeden absolvovaný úsek. Zadáte-li **Trvání úseku**, nastavte časový úsek, který představuje jeden absolvovaný úsek.

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

Vaše naplánované tréninkové cíle budou zahrnuty také v připomínkách k tréninku FitSpark.

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**, klepněte na displej, jakmile dokončíte fázi a budete chtít pokračovat další fází.

Jestliže jste si zvolili **automatickou změnu fáze**, fáze se změní automaticky, jakmile jednu fázi dokončíte. Na přechod do další fáze hodinky upozorní vibrací.

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

Upozornění

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

PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKU

Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte tlačítko.

Chcete-li pokračovat v tréninku, klepněte na ikonu sportu. Pro ukončení tréninku stiskněte a podržte tlačítko. Ihned po skončení tréninku budete mít na hodinkách k dispozici souhrnná data.

Jestliže trénink ukončíte po jeho přerušení, 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

Vzdálenost, kterou jste při tréninku překonali

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

Kalorie

Množství kalorií spálených při tréninku

Procentuální (%) podíl tuku na spálených kaloriích: Kalorie získané z tuku během tréninku vyjádřené jako podíl na celkovém množství kalorií spálených při tréninku

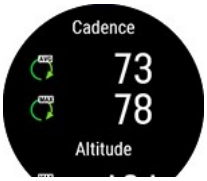
Tempo/rychlost

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.

Nadmořská výška

Maximální nadmořská výška při tréninku

Celkové stoupání v metrech/stopách při tréninku

Celkové klesání v metrech/stopách při tréninku

Automatické úseky

Číslo úseku

Nejlepší úsek

Průměr na úsek

Chcete-li si tréninkové přehledy prohlédnout na hodinkách později:

V časovém náhledu přejděte potažením doleva nebo doprava na ciferník **Poslední tréninky** a potom klepněte na displej.

Zobrazí se tréninkové přehledy za posledních čtrnáct dní. 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, když jste přihlášeni 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 najdete v části 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

GPS

Hodinky mají zabudovanou GPS, která poskytuje přesná měření rychlosti, vzdálenosti a nadmořské výšky při celé řadě venkovních sportů a v aplikaci a webové službě Flow vám po ukončení každé tréninkové jednotky umožní zobrazit na mapě vaši trasu.

Hodinky používají službu Assisted GPS (A-GPS) pro rychlé získání polohy satelitu. Data pořízená technologií A-GPS hodinkám poskytují předpokládané polohy satelitů GPS. Hodinky tak ví, kde mají satelity hledat, a dokážou proto začít jejich signály přijímat během několika vteřin, a to i za zhoršených podmínek.

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** > **Obecná 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.

FUNKCE GPS

Hodinky mají následující funkce GPS:

- **Vzdálenost**: Poskytne vám přesné údaje o vzdálenosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- **Rychlost/Tempo**: Poskytne vám přesné údaje o rychlosti/tempu, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- **Nadmořská výška, stoupání a klesání**: Měření nadmořské výšky v reálném čase, a také překonaných výškových rozdílů, tj. výstupu a sestupu/sjezdu v metrech/stopách.
- **Running Index** (Běžecký index): Running Index se vypočítává z údajů o tepové frekvenci a rychlosti naměřených při běhu. Poskytne vám informace o vaší výkonnosti, a to jak o aerobní kondici, tak i efektivitě běhu.
- **Trasa**: K dispozici v aplikaci Polar Flow a ve webové službě Flow.

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 řídítkách jízdního kola, opět dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.

SMART COACHING

Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, 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:

- Měření regenerace Nightly Recharge™
- Sledování spánku Sleep Plus Stages™
- Průvodce denním tréninkem FitSpark™
- Řízené dechové cvičení Serene™
- Test fyzické kondice
- Běžecký program
- Running Index
- Přínos tréninku
- Chytré kalorie
- Souvislé sledování tepové frekvence
- Nepřetržité sledování aktivity
- Přínos aktivity

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 zvlášť 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?

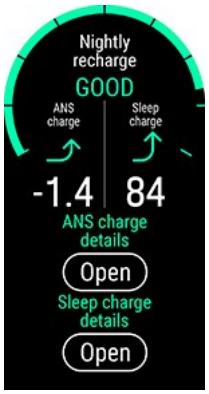
1. Nightly Recharge potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li aktivovat souvislé sledování tepové frekvence, přejděte na **Nastavení** > **Obecná nastavení** > **Souvislé sledování TF** a zvolte možnost **Zap.** nebo **Pouze v noci**.
2. Utáhněte řemínek pevně 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 podrobností 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

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.

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.

Z časového náhledu můžete přejít na ciferník Nightly Recharge potažením doleva nebo doprava.

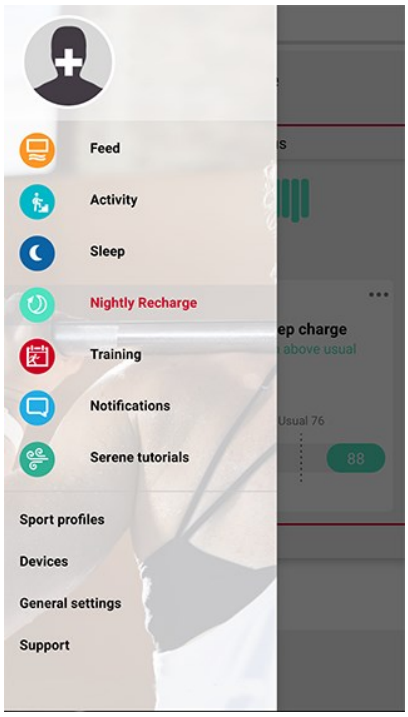


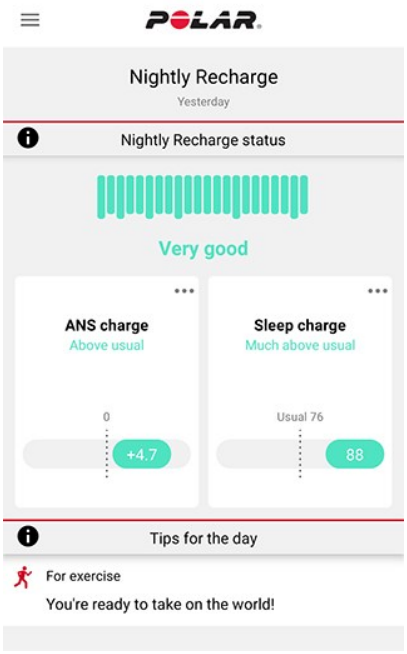
Přejděte dolů na **Podrobnosti o kvalitě ANS**/**Podrobnosti o kvalitě spánku** a stisknutím tlačítka OK zobrazíte další informace o **kvalitě ANS** a **kvalitě spánku**.

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 40.

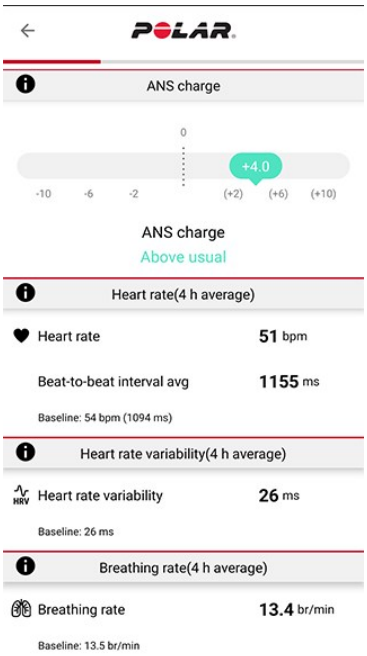
Nightly Recharge v aplikaci Polar Flow

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 údery 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 tepy. Když se nadechujete, intervaly mezi tepy 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 41.

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 zvlášť 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

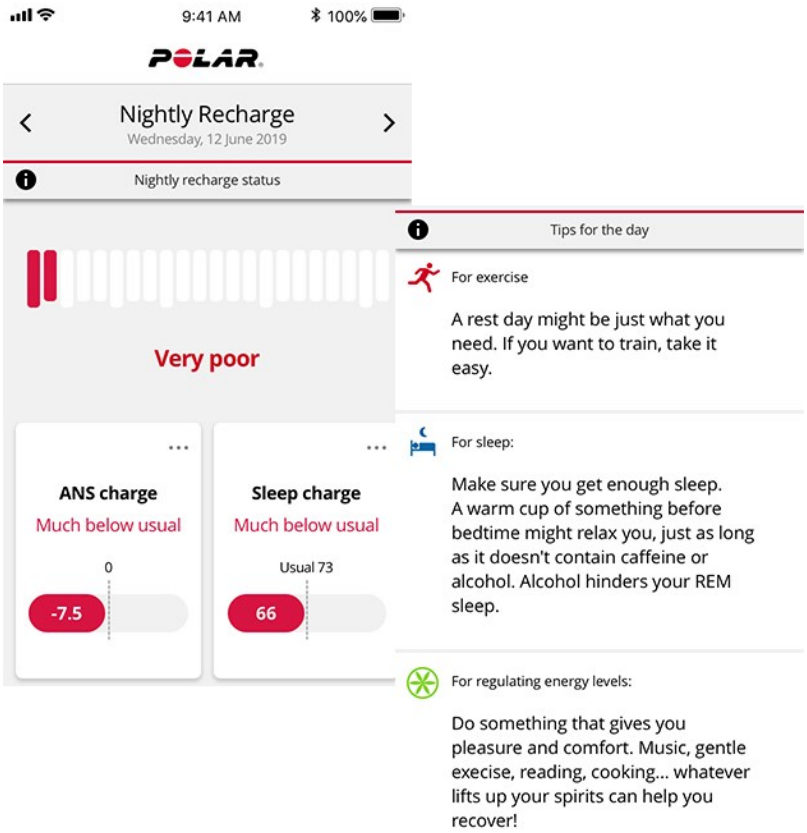
Pro spánek

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.



Více informací o funkci Nightly Recharge naleznete v tomto podrobném průvodci.

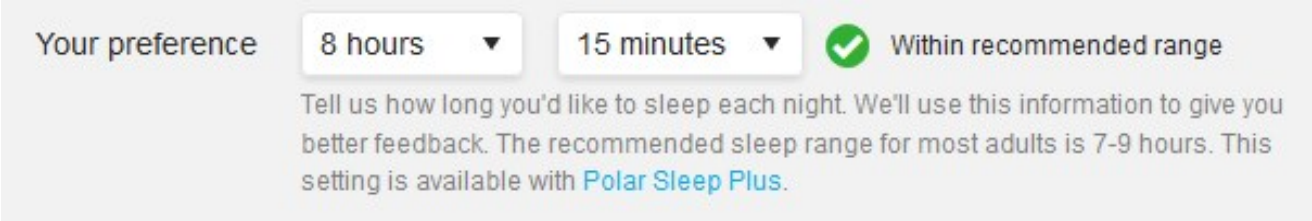
SLEDOVÁNÍ SPÁNKU SLEEP PLUS STAGES™

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™

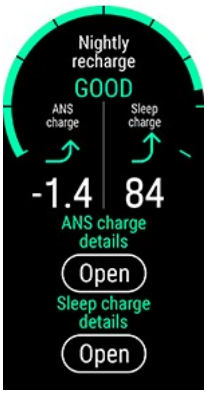
1. Nejprve je třeba **nastavit vaši preferovanou dobu spánku** v aplikaci Polar Flow nebo na hodinkách. V aplikaci Polar Flow klepněte na svůj profil a zvolte možnost **Preferovaná doba spánku**. Zvolte svoji preferovanou dobu a klepněte na **Hotovo**. Nebo se přihlaste ke svému účtu Flow, případně si vytvořte nový na adrese flow.polar.com 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**.

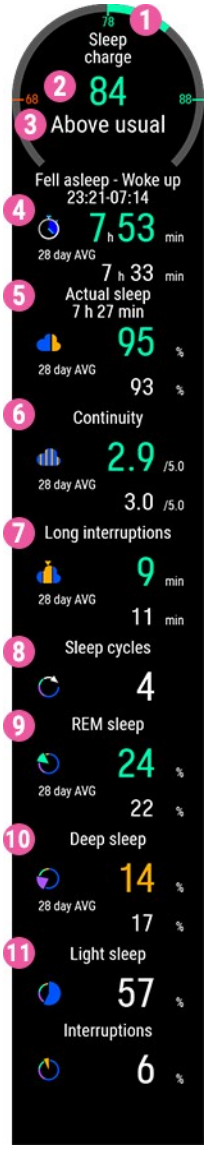
   

   Preferovaná doba spánku je množství spánku, kterého chcete dosáhnout každou noc. Výchozí nastavení odpovídá doporučené průměrné době spánku pro vaši věkovou skupinu (osm hodin pro dospělé od 18 do 64 let). Máte-li pocit, že je pro vás osm hodin spánku příliš mnoho nebo naopak málo, doporučujeme vám nastavit 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 tepy 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 ciferníku Nightly Recharge. Klepnutím na displej otevřete informace o stavu Nightly Recharge a potom klepněte na **Otevřít** v nabídce **Podrobnosti o kvalitě spánku**.

Sledování spánku můžete také zastavit ručně. Pokud vaše hodinky zaznamenaly minimálně čtyři hodiny spánku, zobrazí se na ciferníku Spánek dotaz **Už jste vzhůru?** Klepnutím na text **Už jste vzhůru?** sdělte hodinkám, že jste vzhůru, a budete dotázáni, zda chcete zastavit sledování spánku. Potvrďte volbu klepnutím na ikonu a hodinky ihned zobrazí přehled o vašem spánku.

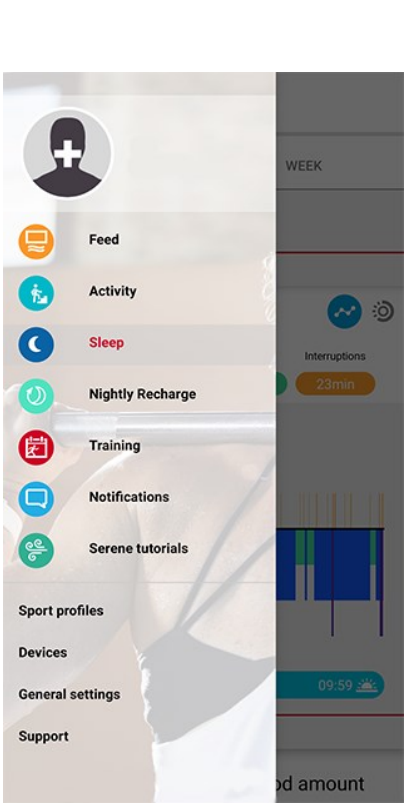
Náhled podrobností o kvalitě spánku zobrazí následující informace:

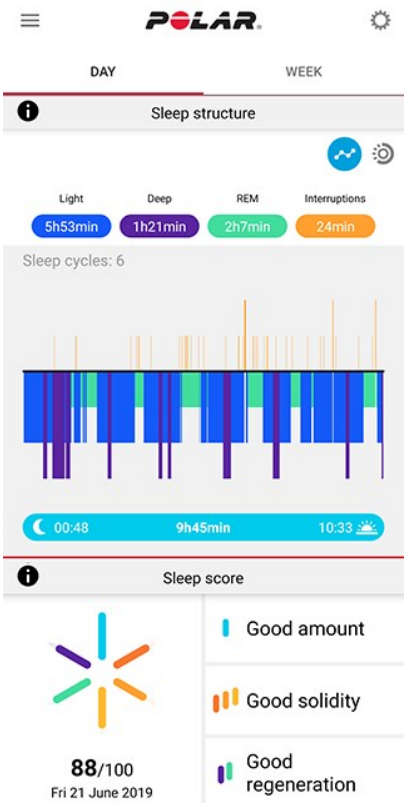
1. **Graf stavu hodnocení spánku**
2. **Hodnocení spánku (1–100)** – souhrnné hodnocení, které vyjadřuje dobu a kvalitu spánku jediným číslem.
3. **Kvalita spánku** – hodnocení spánku ve srovnání s vaší obvyklou hodnotou. Stupnice: o moc horší než obvykle – horší než obvykle – jako obvykle – lepší než 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 přerušení. 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 přerušení (min)** představují čas, po který jste byli vzhůru během přerušení delších než jedna minuta. Během běžného nočního spánku dochází k řadě krátkých a dlouhých přerušení, kdy se skutečně probudíte ze spánku. To, zda si přerušení pamatujete, závisí na jejich délce. Kratší přerušení si zpravidla nepamatujeme. Delší, například když se v noci vzbudíme a jdeme se napít, si pamatujeme. Přerušení 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 spánek REM a hluboký spánek.

Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow

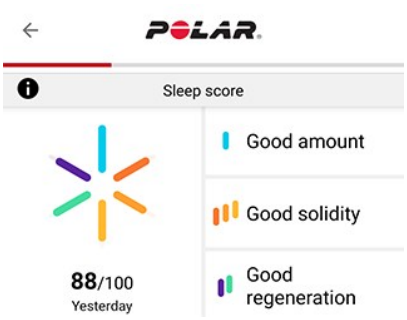
Spánek je vždy individuální – místo porovnávání hodnocení vašeho spánku s ostatními sledujte vlastní dlouhodobé vzorce spánku, abyste mohli plně pochopit, jak spíte. Po probuzení synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, která vám ukáže údaje o vašem spánku během uplynulé noci. Každý den a po týdnech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

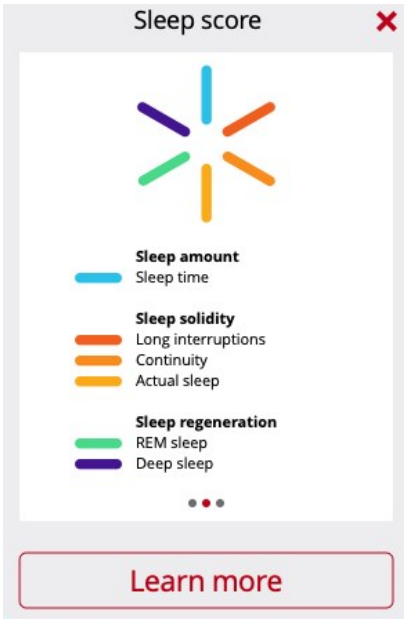
Chcete-li zobrazit údaje o spánku, zvolte možnost **Spánek** v nabídce aplikace Polar Flow. V zobrazení struktury spánku uvidíte průběh svého spánku v různých fázích (lehký spánek, hluboký spánek a spánek REM) a veškerá přerušení spánku. Spánkový cyklus má obvykle průběh od lehkého spánku k hlubokému 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.

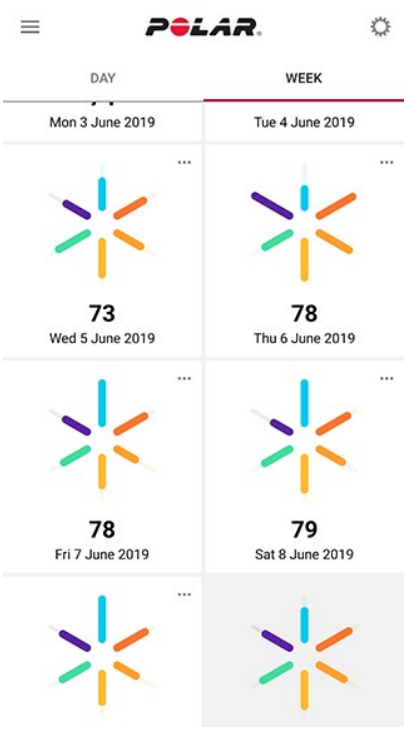




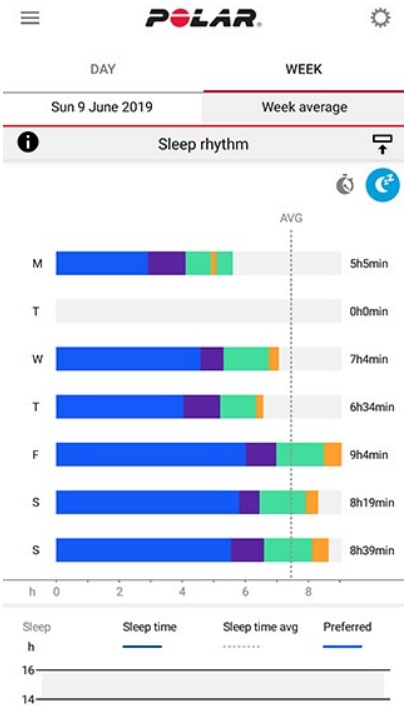
Šest prvků hodnocení spánku je seskupeno pod třemi tématy: množství (doba spánku), vydatnost (dlouhá přerušení, kontinuita spánku a skutečný spánek) a regenerace (spánek REM a hluboký spánek). Sloupce v grafu představují hodnocení jednotlivých prvků. Hodnocení spánku je průměrem těchto hodnocení. Po 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 DENNÍM TRÉNINKEM FITSPARK™

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.

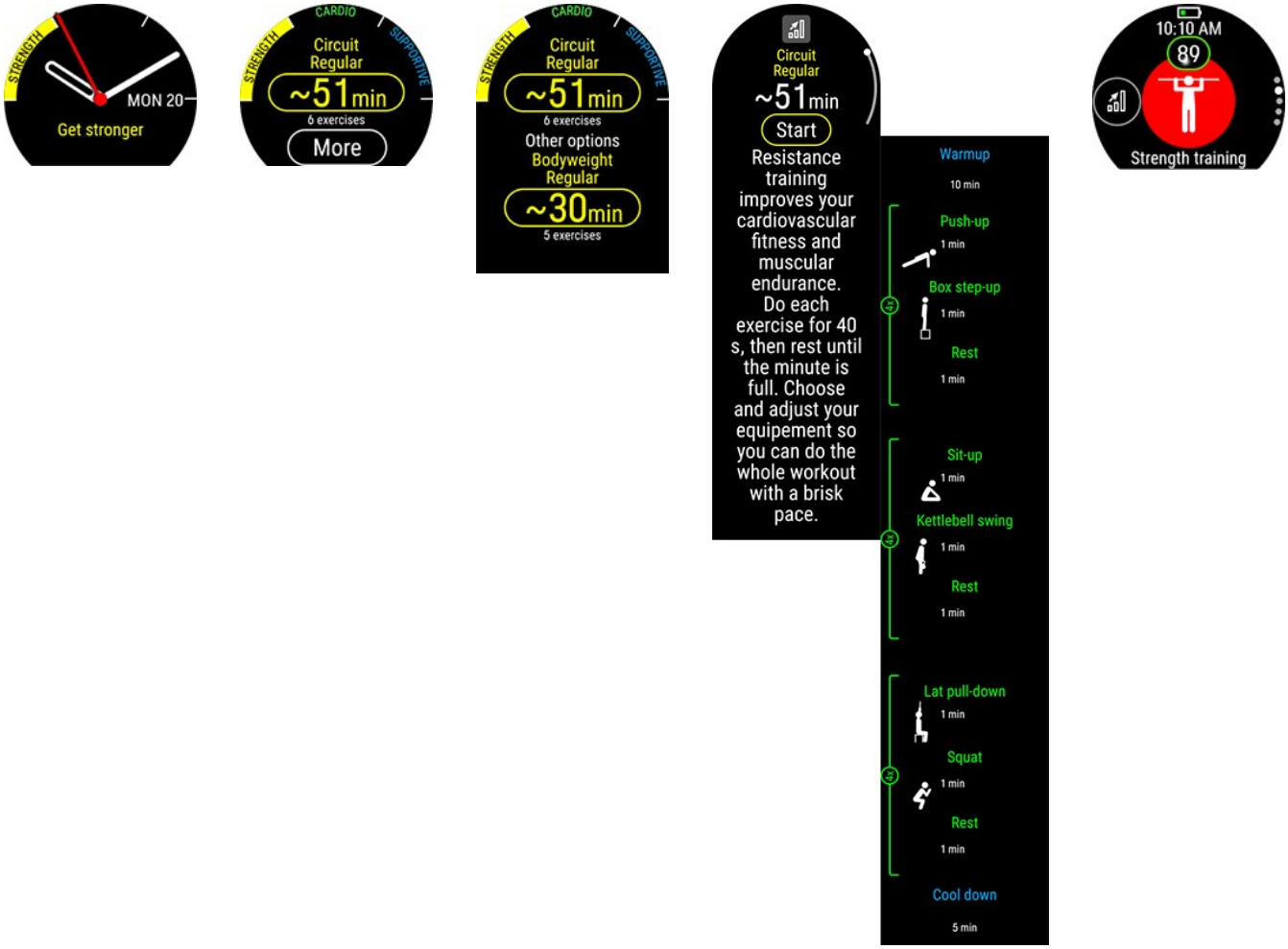
FitSpark na hodinkách

Z časového náhledu můžete přejít na ciferník **FitSpark** potažením doleva nebo doprava.

Ciferník **FitSpark** obsahuje následující zobrazení pro různé kategorie tréninku:

CIFERNÍK PROGRAMU: Pokud máte v Polar Flow aktivní Běžecký program, návrhy FitSpark jsou založeny na tréninkových cílech běžeckého programu.

Klepněte na ciferník FitSpark, abyste zobrazili nejvhodnější cvičení pro vás na základě vaší tréninkové historie a fyzické kondice. Klepněte na navržené cvičení a zobrazí se podrobný rozpis cvičení, nebo klepněte na **Více** a zobrazí se další, volitelné návrhy cvičení. Potažením nahoru zobrazíte cviky obsažené v daném cvičení (silovém nebo podpůrném) a klepnutím na konkrétní cvik zobrazíte podrobné pokyny pro provádění tohoto cviku. Chcete-li vybrat určitý tréninkový cíl, klepněte na **Spustit**. Chcete-li spustit daný tréninkový cíl, klepněte na sportovní profil.



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.

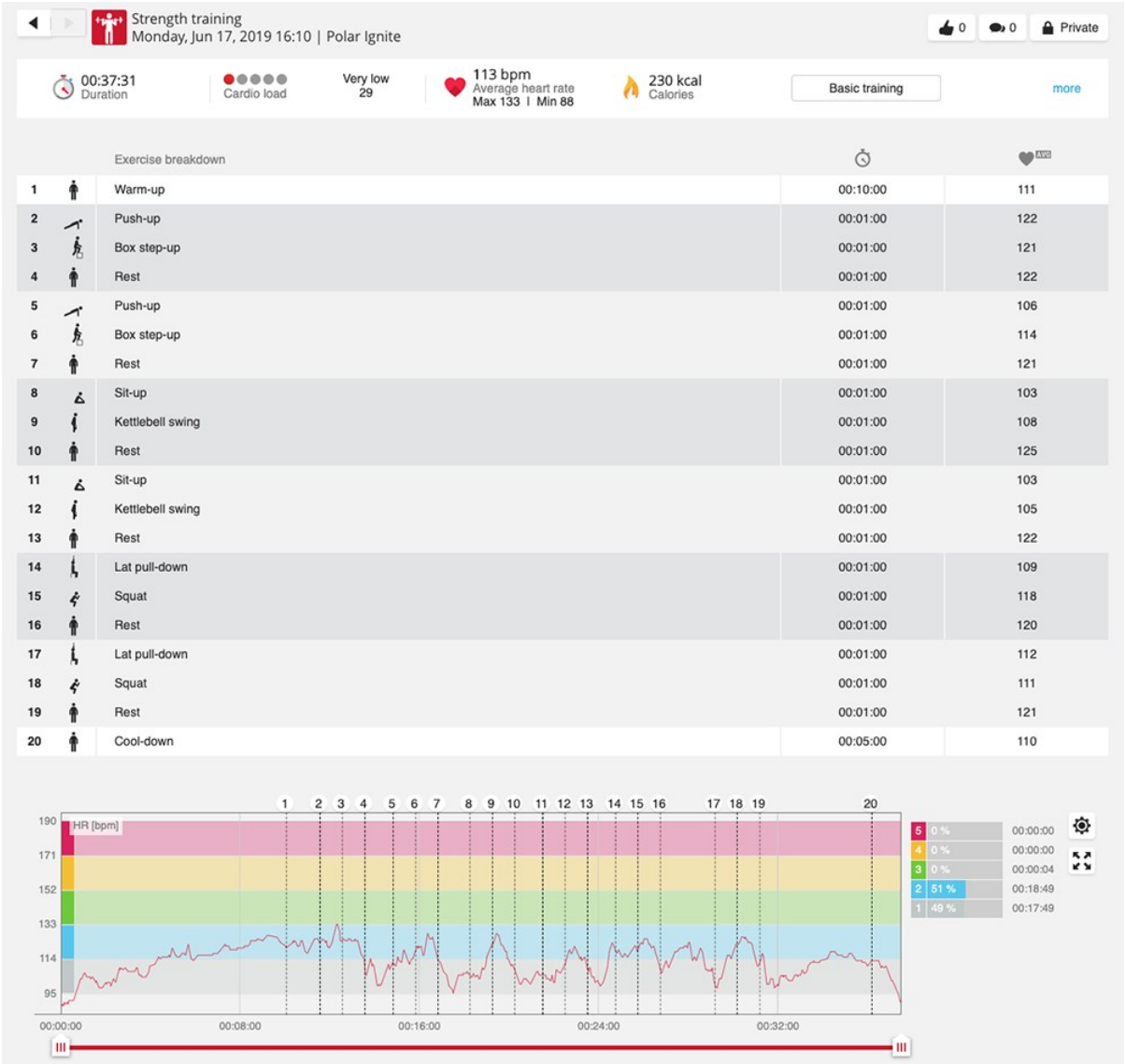
Jednotky silového a podpůrného tréninku jsou založeny na připravených plánech cvičení a obsahují animace cviků a průvodce jednotlivými kroky v reálném čase. Všechny tréninkové jednotky pracují s časovači a vibracemi, které vám dají vědět, kdy přejít k další fázi. Provádějte každý pohyb po dobu 40 sekund, 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 přeskakovat ani přeskupovat fáze tréninku.

Stále zapnuté podsvícení během tréninku: Potažením od horní hrany displeje směrem dolů otevřete nabídku **Rychlá nastavení**. Klepněte na ikonu podsvícení a vyberte **Stále zapnuto** nebo **Automaticky**. Při volbě možnosti Stále zapnuto bude displej svítit po celou dobu tréninku. Až skončíte trénink, nastavení podsvícení se vrátí do výchozího automatického režimu. Upozorňujeme, že při volbě možnosti Stále zapnuto se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením.

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.

ŘÍZENÉ DECHOVÉ CVIČENÍ SERENE™

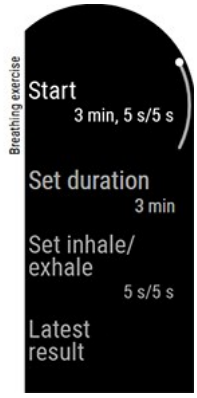
Serene™ je **řízené dechové cvičení s hlubokým dýcháním**, které pomáhá uvolnit tělo, zklidnit mysl a zvládat stres. Serene vás vede k hlubokému dýchání v pravidelném rytmu – **šest nádechů za minutu**, což je optimální dechová frekvence pro **snížení stresu**. Když dýcháte pomalu, tepová frekvence se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



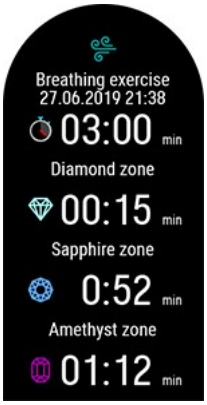
Zkontrolujte svou polohu, zda vám umožňuje nechat uvolněné paže a nehybné ruce po celou dobu dechového cvičení. Taková poloha vám umožní správně se uvolnit a zaručí, že hodinky Polar budou moci přesně měřit účinky cvičení.

1. Hodinky mějte těsně připnuté hned za zápěstní kostí.
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.
6. Hlavní vedoucí prvek v animaci **mění barvu** podle toho, v jaké zóně klidu se právě nacházíte.
7. 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.

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

Chcete-li provést test fyzické kondice, stiskněte tlačítko a potažením dolů najděte možnost **Test fyzické kondice**. Nejprve klepněte na možnost **Test fyzické kondice** a potom na **Uvolněte se a spusťte test**.

- Jakmile je zjištěna tepová frekvence, na displeji se zobrazí pokyn **Lehněte si a uvolněte se**. Zůstaňte v klidu a omezte pohyby těla i komunikaci s ostatními.
- Test můžete v kterékoliv jeho fázi přerušit stisknutím tlačítka. 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 $VO2_{2max}$ ve fyzických nastaveních?**

- Klepnutím na ikonu ✓ uložte tuto hodnotu do svých **fyzických nastavení**.
- Klepnutím na ikonu ✕ 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	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

Věk / roky	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobrý	Velmi dobrý	Elitní
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	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.

VO_{2max}

Existuje jasná spojitost mezi maximální spotřebou kyslíku ($VO2_{max}$) a kardiorespirační zdatností, protože zásobování tkání kyslíkem závisí na funkci srdce a plic. $VO2_{max}$ (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní síla) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovávat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví. $VO2_{max}$ lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže, test submaximální tréninkové zátěže, test fyzické kondice od firmy Polar). $VO2_{max}$ je dobrým ukazatelem kardiorespirační zdatnosti a dobrou indicií pravděpodobné výkonnosti při vytrvalostních sportovních podnicích, jako jsou např. přespolní běh, cyklistika, běh na lyžích a plavání.

$VO2_{max}$ lze vyjádřit buď v mililitrech za minutu (ml/min = ml ■ min-1), anebo lze jeho hodnotu vydělit tělesnou hmotností v kilogramech (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

TRAINING LOAD PRO™

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**). 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 je hodnota kardio zátěže, 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

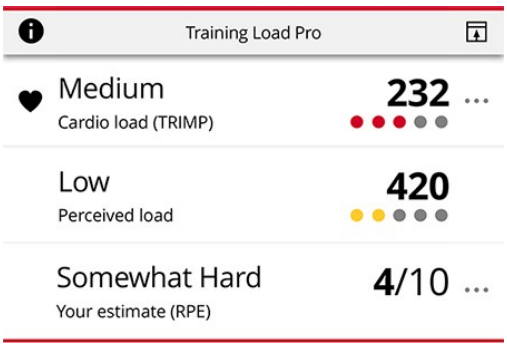
Jedním z praktických způsobů, jak odhadnout tréninková zátěž pro jakýkoliv sport, jsou subjektivní pocity. Hodnota **subjektivní zátěže** závisí na subjektivním vnímání náročnosti a délky tréninku. K jejímu vyjádření se využívá vědecky uznávaná metoda **RPE (Rate of Perceived Exertion)**, která kvantifikuje 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 získejte tak **subjektivní zátěž** pro daný trénink. Můžete vybírat ze škály 1–10, kde 1 znamená „velmi, velmi snadný“ a 10 znamená „maximální úsilí“.

Tréninková zátěž z jednoho tréninku

Tréninková zátěž z jednoho tréninku se zobrazí v přehledu tréninku na hodinkách, v aplikaci Polar 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.

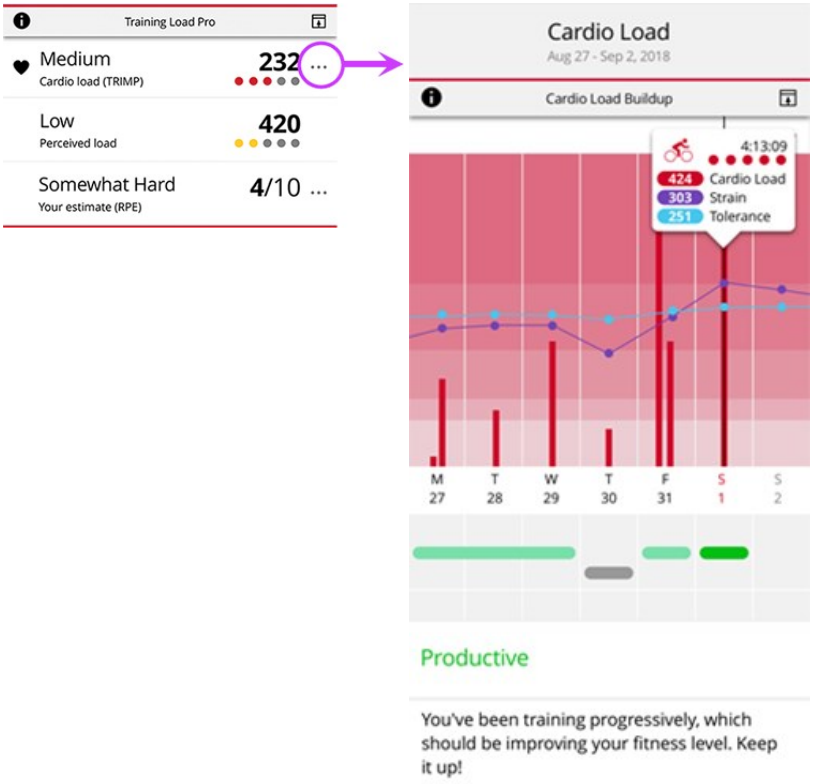
Tolerance vyjadřuje, do jaké míry jste připraveni na zátěž kardio tréninku.Hodnota znázorňuje průměrnou denní zátěž za uplynulých 28 dní. Chcete-li zvýšit svou toleranci kardio tréninku, musíte tréninkovou zátěž dlouhodobě pozvolna zvyšovat.

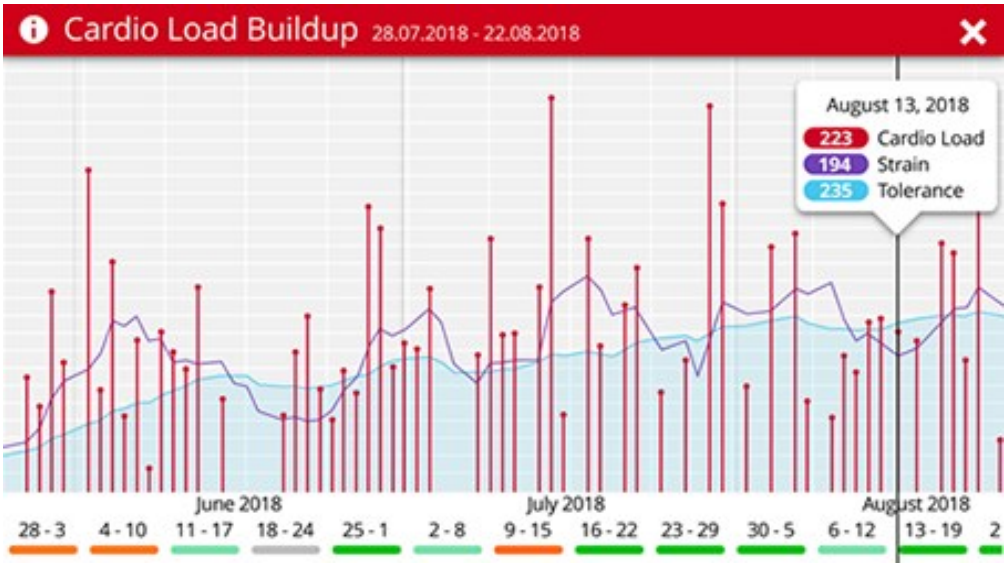
Stav kardio zátěže

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.

Dlouhodobá analýza v aplikaci a webové službě Flow

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





Chcete-li zobrazit stav kardio zátěže nebo vývoj kardio zátěže ve webové službě Flow, přejděte na **Pokrok** > **Přehled kardio zátěže**.

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 (zátěž je o mnoho 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.

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 flow.polar.com.

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 připravení. Běžecké 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 běžeckých

tréninků a celkové trvání běžeckých 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 běžeckém programu od Polaru naleznete v tomto podrobném průvodci. Nebo můžete získat více informací o tom, jak začít s běžeckým 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 flow.polar.com.
2. Na kartě zvolte **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. Vstupte do předtréninkového režimu tak, že nejprve stisknete tlačítko a potom klepnete na možnost **Zahájit trénink**.
2. Budete vyzváni, abyste zahájili tréninkový cíl naplánovaný na aktuální den.

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

Sledování pokroku

Synchronizujte tréninkové výsledky z hodinek do webové služby Flow pomocí USB kabelu nebo aplikace Polar Flow. Sledujte svůj pokrok na kartě **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 dřív.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty $_{\text{Max. TF}}$.

Running Index se vypočítává při každém tréninku, pokud je zapnuto měření tepové frekvence a funkce GPS 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.

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
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

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)
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

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 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	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.

Zpětná vazba	Přínos
trénink, dlouhý)	
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.

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.

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.

Souvislé sledování tepové frekvence na hodinkách

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.

V časovém náhledu přejděte potažením doleva nebo doprava na ciferník tepové frekvence. Klepnutím na displej otevřete podrobné zobrazení.

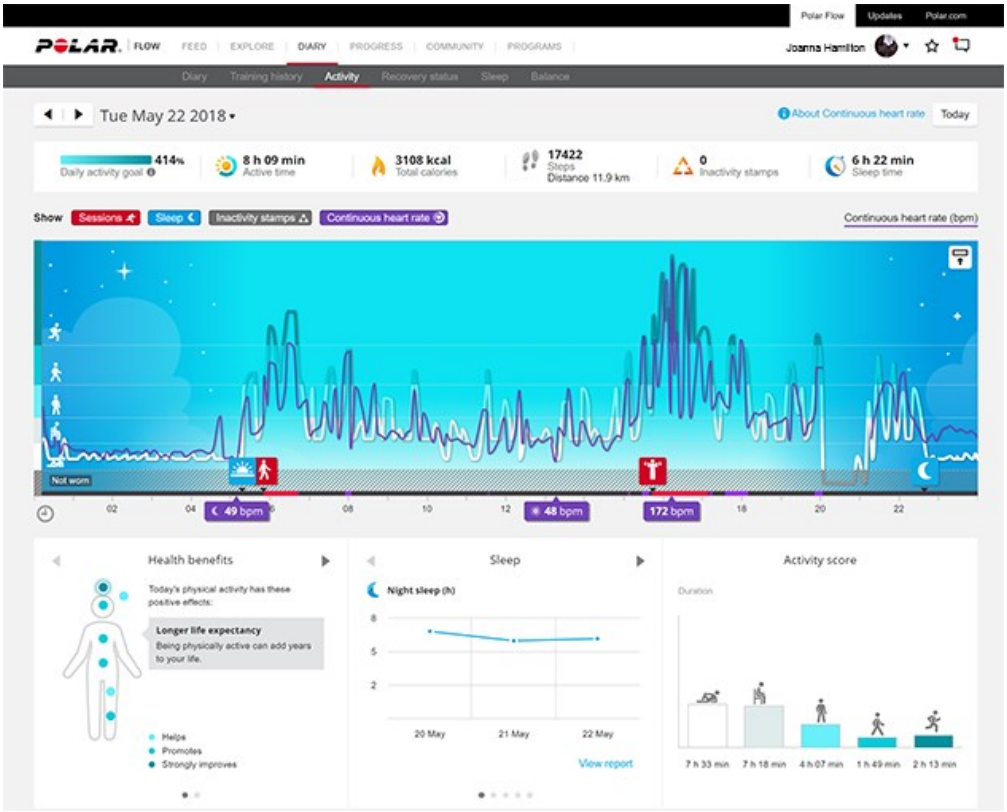
Když je tato funkce zapnutá, hodinky nepřetržitě měří vaši tepovou frekvenci a zobrazují ji na ciferníku Tepová frekvence. Po otevření podrobností můžete zkontrolovat nejvyšší a nejnižší hodnotu vaší tepové frekvence za den a také zjistit, jaká byla vaše nejnižší tepová frekvence za uplynulou noc.

Hodinky sledují vaši tepovou frekvence 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 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

V časovém náhledu přejděte potažením doleva nebo doprava na ciferník Aktivita.

Kruh kolem ciferníku a procentní hodnota pod časem a datem ukazují, do jaké míry máte cíl denní aktivity splněný. Kruh se vyplňuje modře, když jste aktivní.

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

- Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.
- Funkce Aktivně strávený čas vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu zdraví.
- 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).

Upozornění na nečinnost

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro to, abyste si udrželi dobré zdraví. Kromě fyzické aktivity je také důležité vyhýbat 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.

Pokud jste již 55 minut nevyvinuli žádnou pohybovou aktivitu, dostanete upozornění na nečinnost: Zobrazí se text **Je čas se hýbat**, 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

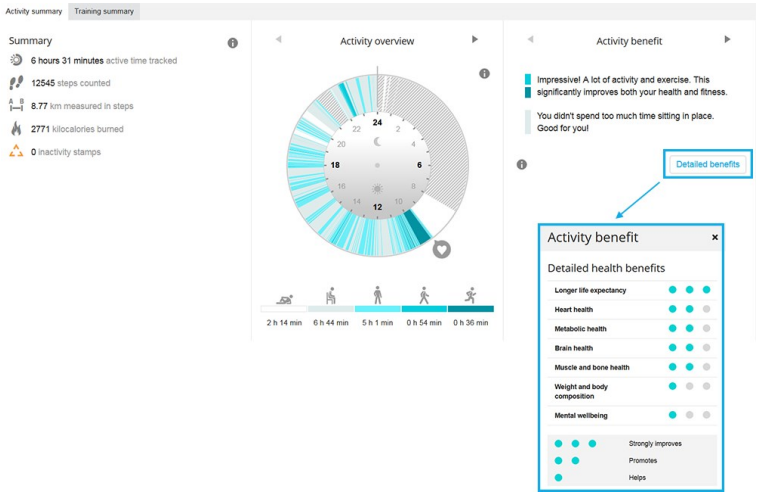
S aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o své aktivitě takříkajíc za pochodu a bezdrátově je synchronizovat z hodinek do webové služby Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace. Pomocí zpráv o aktivitě (v záložce **ZPRÁVY**) můžete sledovat 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.

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.

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, synchronizovat je s hodinkami, 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.

Hodinky Polar Ignite můžete využívat se službou Polar Club během skupinových cvičení ve fitness klubech. Vyberte jeden z profilů halových sportů pro trénink a ujistěte se, že v nastavení sportovních profilů je nastavena funkce viditelnosti tepové frekvence pro ostatní zařízení.

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.

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

Metriky plavání vám pomáhají analyzovat jednotlivé plavecké tréninky a dlouhodobě sledovat výkonnost a pokroky.

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 zaznamenávají uplavanou vzdálenost, čas a tempo, frekvenci záběrů, časy odpočinku a také váš plavecký styl. Kromě toho můžete pomocí hodnocení SWOLF sledovat své pokroky.

Tempo a vzdálenost: Měření tempa a vzdálenosti vychází z délky bazénu. Chcete-li získat přesná data, vždy proto zadejte správnou délku bazénu. Hodinky rozpoznají otáčku a na základě této informace vypočítají přesné tempo a vzdálenost.

Záběry: Hodinky ukazují, kolik temp uděláte za minutu nebo na délku bazénu. Tato informace vám pomůže zjistit, jakou máte plaveckou techniku, rytmus a časování.

Plavecké styly: Hodinky rozpoznají plavecký styl a vypočítají metriky specifické pro tento styl, jakož i souhrnné hodnoty za celý trénink. Hodinky rozpoznají tyto plavecké styly:

- Volný styl
- Znak
- Prsa
- Motýlek

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 uplavání 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. 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 20 metrů/yardů.

Zvolená délka bazénu se zobrazí v předtréninkovém režimu. Chcete-li změnit délku bazénu, klepnutím na ikonu rychlé nabídky otevřete nastavení **Délka bazénu** a nastavte správnou délku.

PLAVÁNÍ VE VOLNÉ PŘÍRODĚ

V profilu plavání ve volné přírodě 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 ze zápěstí pomocí snímače s fúzní technologií Polar Precision Prime, 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 přesnost technologie Polar Precision Prime 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 řemínek 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.

Pamatujte, že při plavání nemůžete s hodinkami používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním popruhem, protože Bluetooth pod vodou nefunguje.

ZAHÁJENÍ PLAVECKÉHO TRÉNINKU

1. Stisknutím tlačítka 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 (zobrazena na displeji). Chcete-li změnit délku bazénu, klepněte na ikonu rychlé nabídky , klepněte na možnost **Délka bazénu** a nastavte správnou délku.
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

Synchronizací hodinek s aplikací Flow získáte podrobnější vizuální přehled plaveckých tréninků, včetně podrobné analýzy tréninků v bazénu, tepové frekvence, tempa a frekvence záběrů.

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 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 spárovaný s hodinkami. Pokyny najdete v části Spárování mobilního zařízení s hodinkami.

Nastavení oznámení z telefonu

Na hodinkách přejděte na **Nastavení** > **Obecná nastavení** > **Oznámení z telefonu** a zapněte je. Když netrénujete, nastavte oznámení z telefonu na **Vyp.** nebo **Zap.**. Pamatujte, že během tréninku nebudete dostávat oznámení z telefonu.

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

Kdykoli obdržíte upozornění, 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.

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.

VYMĚNITELNÉ ŘEMÍNKY

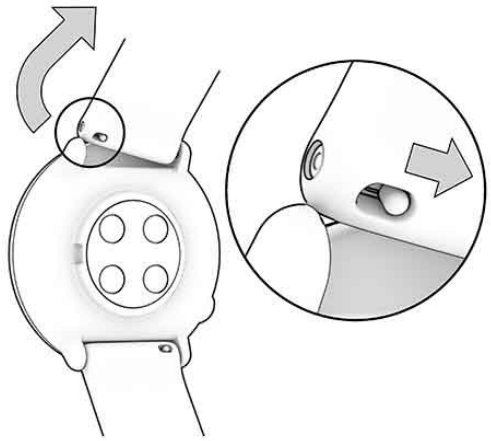
Díky vyměnitelným řemínkům si můžete hodinky přizpůsobit svému stylu a každé situaci, abyste je mohli nosit neustále a maximálně využili nepřetržité sledování aktivity, trvalé měření tepové frekvence a sledování spánku.

Můžete si vybrat oblíbený řemínek z nabídky Polar nebo použít libovolný jiný řemínek na hodinky se standardními 20mm stěžejkami.

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 zajistěte.



KOMPATIBILNÍ SNÍMAČE

Kompatibilní snímače Bluetooth® vám umožňují zlepšit trénink a získat lepší přehled o výkonnosti.

Kompletní seznam kompatibilních snímačů a příslušenství Polar

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.

SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H10

Chcete-li získat maximálně přesné údaje o tepové frekvenci, připojte k hodinkám hrudní snímač Polar H10.

Snímač Polar Precision Prime využívá nejpřesnější technologii optického měření tepové frekvence a funguje téměř za každých podmínek. Avšak u sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel 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.

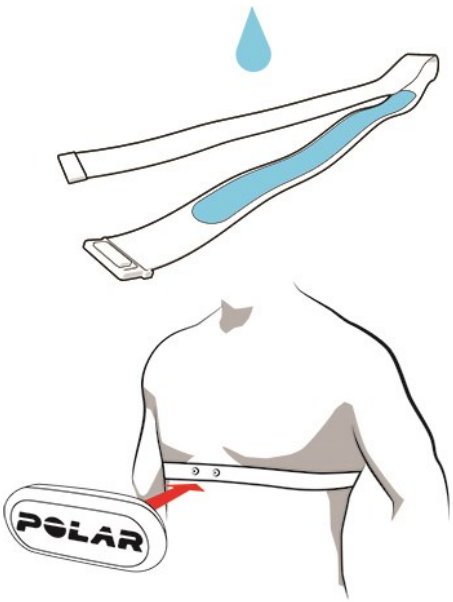
Používáte-li snímač tepové frekvence Polar H10 při cyklistickém tréninku, můžete hodinky upevnit na řídítka a sledovat tréninková data za jízdy.

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.

1. Navlhčete elektrody na hrudním pásu.
2. Připojte k pásu konektor.
3. Nasaďte si pás kolem hrudníku a utáhněte, aby pohodlně seděl.
4. Na hodinkách přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchr.** a klepněte na možnost **Párovat snímač/jiné zaříz.**
5. Dotkněte se hodinkami snímače tepové frekvence a vyčkejte, až zachytí jeho signál.
6. Jakmile bude snímač tepové frekvence nalezen, zobrazí se jeho identifikační číslo, například **Polar H10 xxxxxxxx**. Spusťte párování klepnutím na ikonu .
7. Po dokončení se zobrazí text **Párov. dokončeno**.



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.

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 přizpůsobte 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. 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 ikonku 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 Polaru 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 běžeckých 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.

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 Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, při synchronizaci bude do hodinek přeneseno prvních 20.

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

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

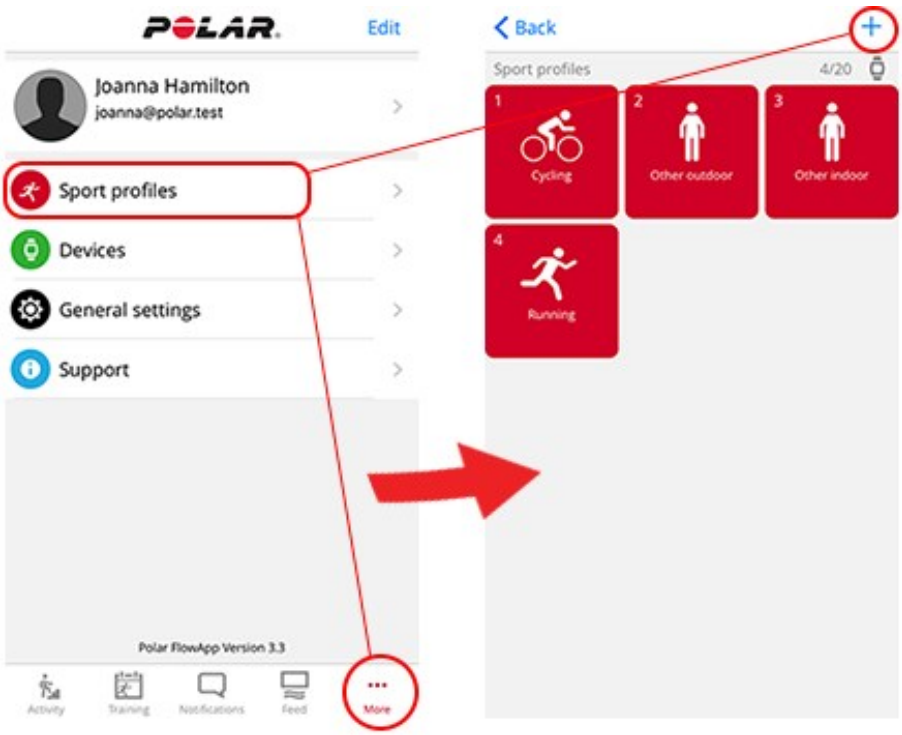
Aplikace Polar Flow | Upravování sportovních profilů

Webová služba Polar Flow | Sportovní profily

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:

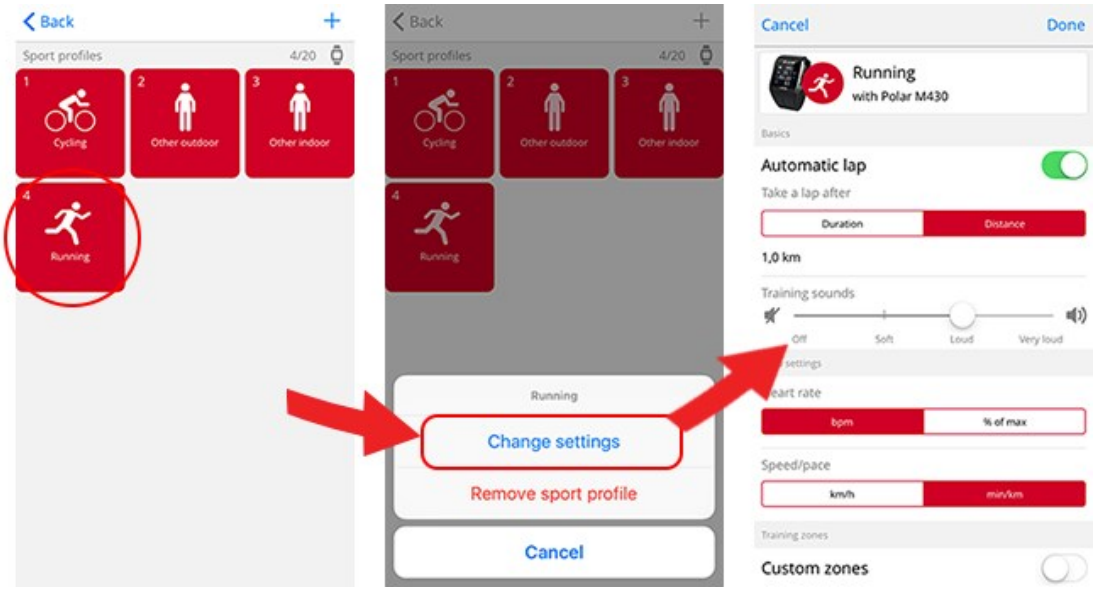
1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **Přidat sportovní profil** a vyberte sport ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

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

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Jděte do **Sportovních profilů**.
2. Vyberte sport a klepněte na **Změnit nastavení**.
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**.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

Základní funkce

- Automatický záznam úseku (lze nastavit na záznam podle trvání, vzdálenosti nebo vypnout)

Tepová frekvence

- Náhled tepové frekvence (tepy za minutu nebo % maxima)
- Tepová frekvence je viditelná i na jiných zařízeních. (To znamená, že vaši tepovou frekvenci mohou zachytit kompatibilní zařízení používající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. cvičební vybavení.) Hodinky můžete používat i na lekcích Polar Club k odesílání tepové frekvence do systému Polar Club.
- Nastavení zón tepové frekvence (Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku. Zvolíte-li si Výchozí, nemůžete zóny tepové frekvence změnit. Zvolíte-li Volitelné, budete moci měnit všechny limity. Výchozí limity zón tepové frekvence se počítají z vaší maximální tepové frekvence.)

Nastavení rychlosti/tempa

- Náhled rychlosti/tempa (vyberte si rychlost km/h / mph nebo tempo min/km / min/mi)
- Nastavení zón rychlosti/tempa (Pomocí zón rychlosti/tempa můžete snadno zvolit a sledovat svoji rychlost nebo tempo podle toho, co zvolíte.) Výchozí zóny jsou příkladem zón rychlosti/tempa pro osobu s relativně dobrou fyzickou kondicí. Zvolíte-li Výchozí, nebudete moci limity měnit. Zvolíte-li Volitelné, budete moci měnit všechny limity.

Tréninkové náhledy

Vyberte si informace, které chcete v tréninkových náhledech při tréninku vidět. Pro každý sportovní profil můžete mít celkem osm různých tréninkových náhledů. Každý z těchto tréninkových náhledů může mít maximálně čtyři datová pole.

Klikněte na ikonu tužky na stávajícím náhledu, pokud jej chcete upravit, nebo klikněte na **Přidat nový náhled**.

Gesta a zpětná vazba

- Vibrační signalizace (můžete si vybrat, zda budou vibrace zapnuté nebo vypnuté)

GPS a nadmořská výška

- Automatické přerušení: Chcete-li **Automatické přerušení** použít při tréninku, musíte mít GPS nastavenou na **Vysokou přesnost** nebo používat krokoměr od Polaru. Záznam tréninku se automaticky pozastaví, jakmile zastavíte, a znovu se spustí, jakmile se začnete pohybovat.
- Vyberte Interval záznamu s GPS (lze nastavit na vypnuto nebo na **vysokou přesnost**, což znamená, že záznam s GPS je zapnutý)

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **Uložit**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.

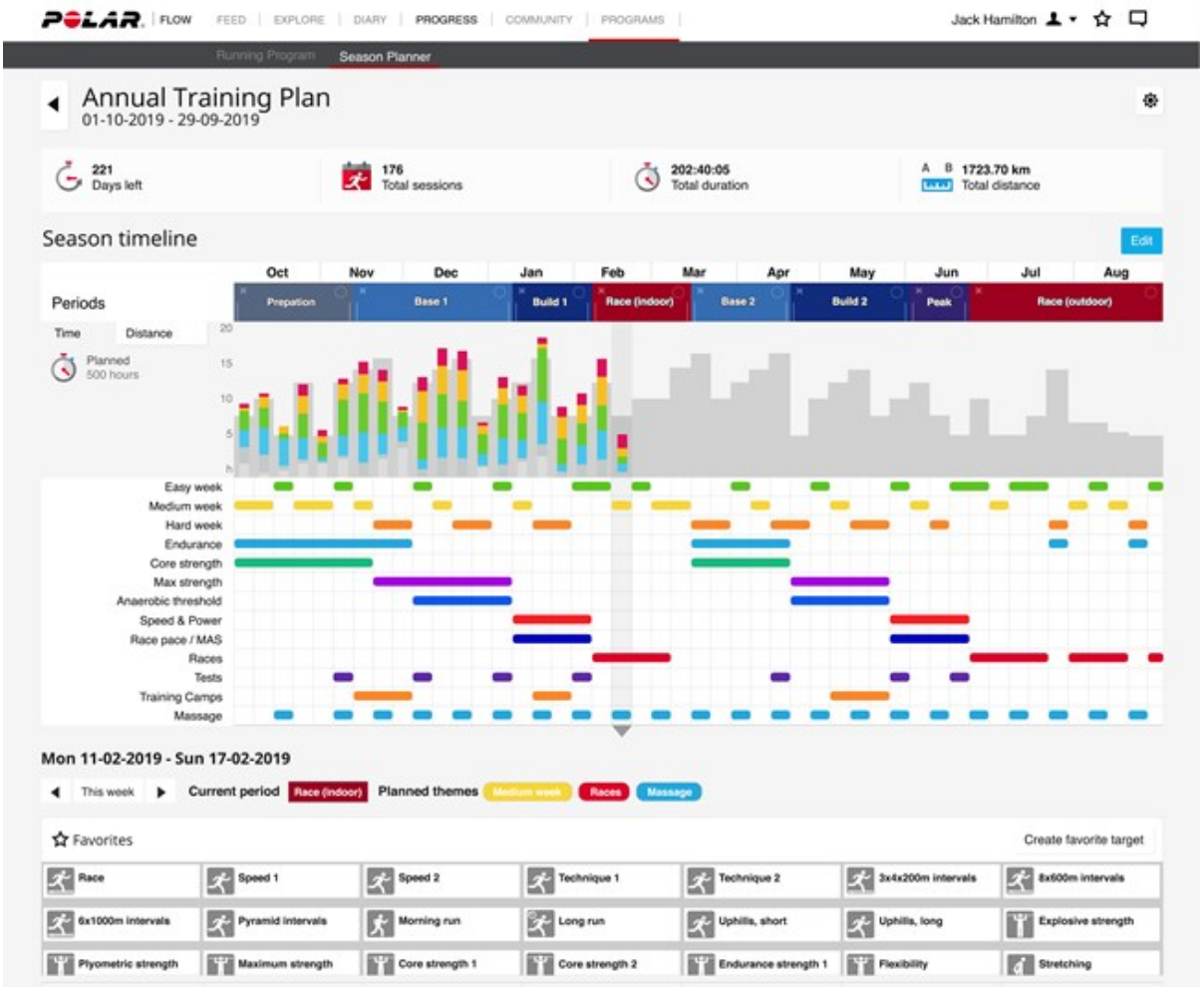
Upozorňujeme, že v řadě profilů halových sportů, skupinových sportů a týmových sportů je ve výchozím nastavení povoleno nastavení **TF viditelná pro ostatní zařízení**. To znamená, že kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení, dokáže detekovat 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**.



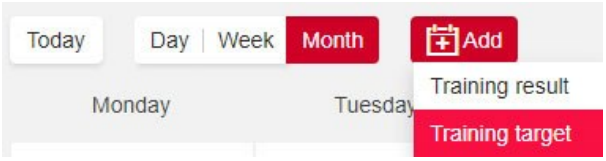
Polar Flow for Coach je bezplatná platforma pro dálkové koučování, která vašemu trenérovi umožní, aby vám trénink naplánoval do posledního detailu, od celosezónních plánů až po jednotlivé tréninky.

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**.

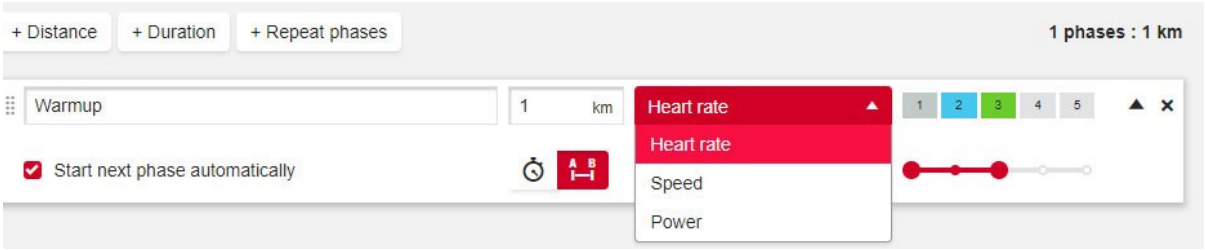
Cíl - závodní tempo

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, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V a Vantage V2.

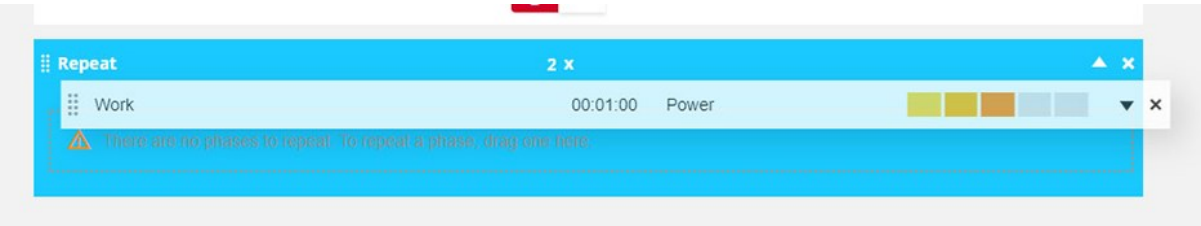
Fázovaný cíl

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, Pacer, Pacer Pro a Vantage V2.

5. Chcete-li fázi opakovat, zvolte **+ Zopakovat fáze** a do sekce opakování přetáhněte fáze, které chcete opakovat.



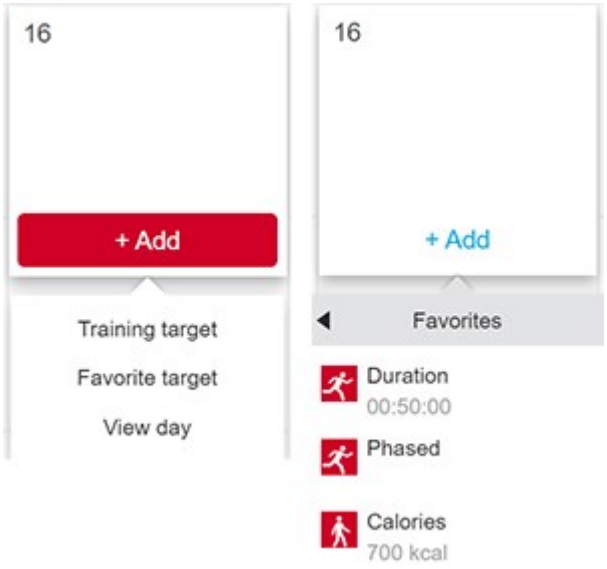
6. Chcete-li přidat cíl do seznamu oblíbených, klikněte na možnost Přidat k oblíbeným ☆.
7. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat do diáře**.

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

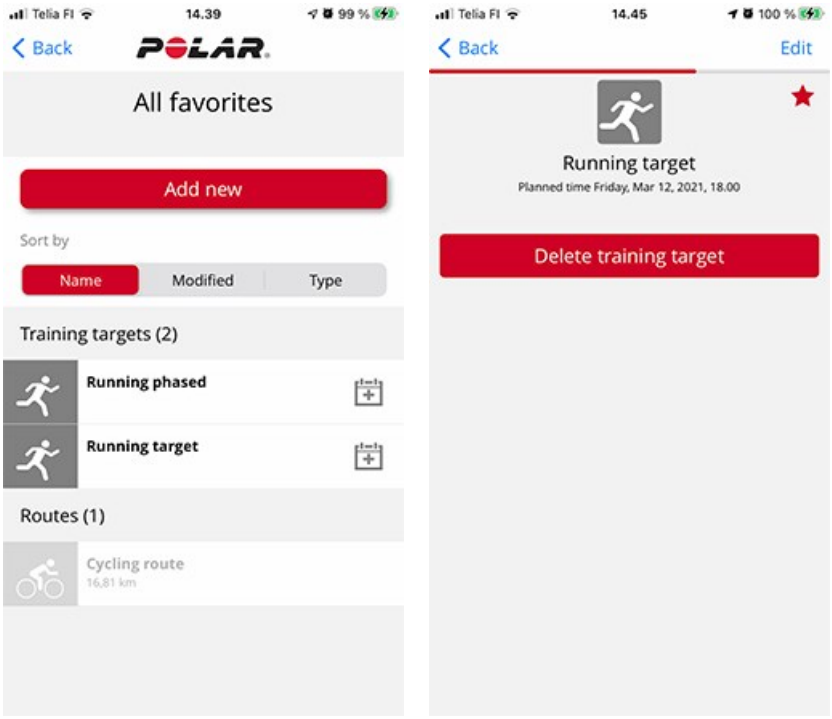
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow:

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**.

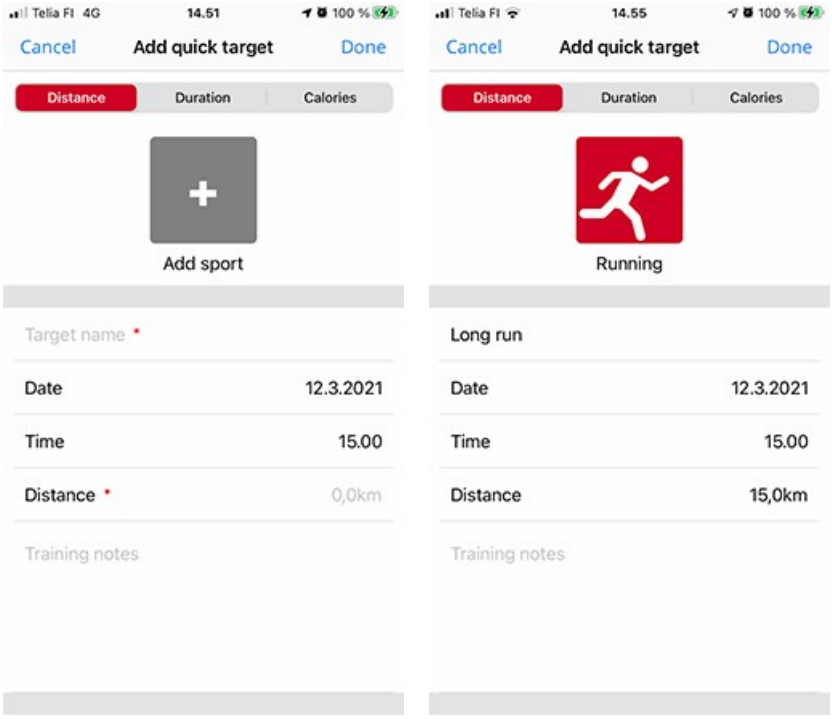
Trasy Komoot podporují pouze hodinky Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro a Vantage V2. Strava Live Segment podporují hodinky Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V a Vantage V2.



Rychlý cíl

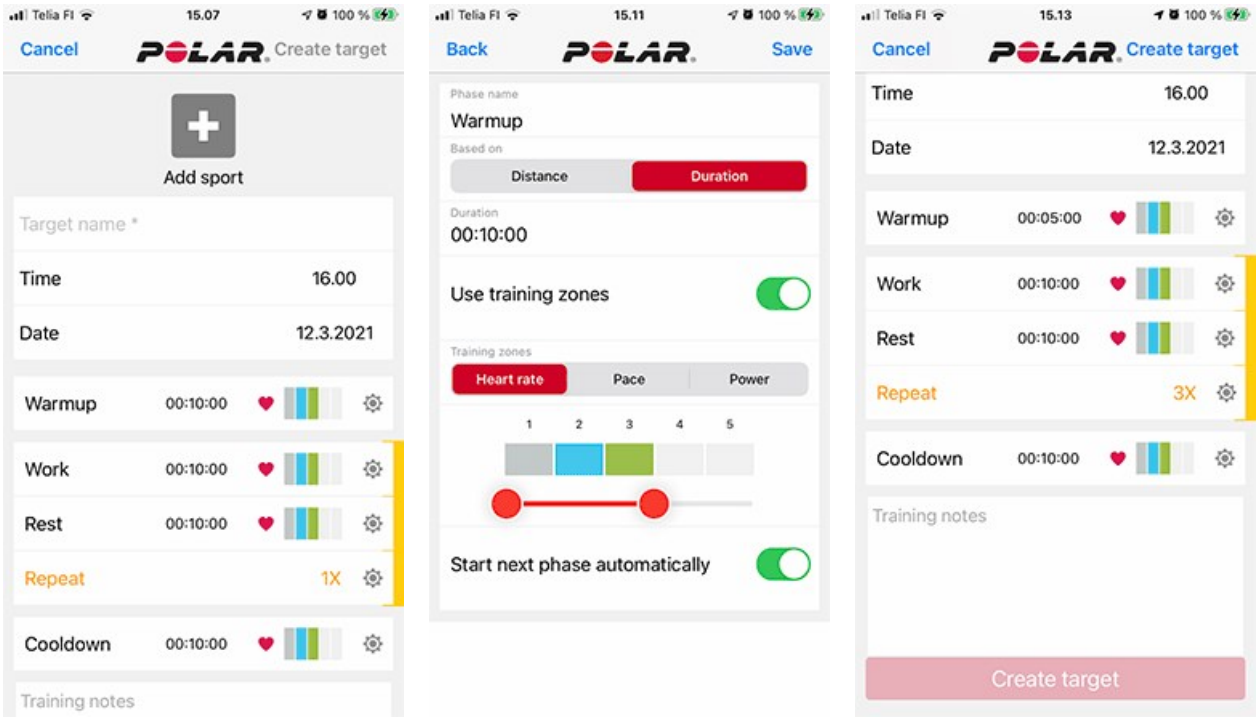
1. Vyberte **Rychlý cíl**.
2. Zvolte, zda má být rychlý cíl založený na vzdálenosti, délce trvání nebo na množství spálených kalorií.

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 cíl 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 20 oblíbených položek, prvních 20 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 Polaru. 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, dokud se na displeji nezobrazí **Připojuji se k telefonu**.
2. Na hodinkách se zobrazí **Připojuji k aplikaci Polar Flow**.
3. Po dokončení se na hodinkách 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.

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 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 nové 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.

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

DŮLEŽITÉ INFORMACE

BATERIE

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

NABÍJENÍ BATERIE

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 mokré.

Hodinky mají vnitřní dobíjecí baterii. Dobíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybít a znovu nabít více než 500krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

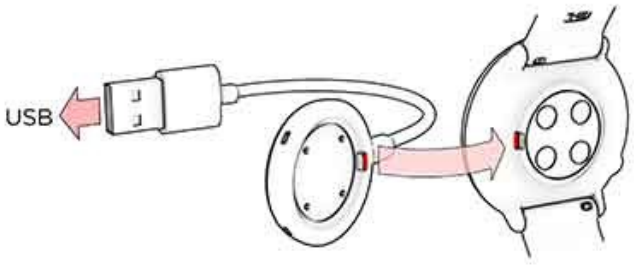
Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C a vyšších než +40 °C nebo když je USB port vlhký.

K nabití přes USB port počítače použijte přiložený USB kabel. Baterii můžete nabíjet také ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí balení).

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“).

Pro nabíjení přes počítač stačí hodinky připojit k počítači. Zároveň je tak můžete synchronizovat pomocí aplikace FlowSync.

1. Chcete-li hodinky nabít, připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému USB portu nebo k USB nabíječce. Kabel zapadne na místo jako magnet, jen dbejte na to, aby výstupek na kabelu lícoval s drážkou na hodinkách (vyznačeno červeně).



2. Displej ukáže **Nabíjím**.
3. Když je ikonka baterie plná, jsou hodinky plně nabité.

Nenechávejte baterii dlouho zcela vybitou ani stále plně nabitou, protože by to mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost.

STAV BATERIE A UPOZORNĚNÍ

Symbol stavu baterie

Symbol stavu baterie se zobrazí, když otočíte zápěstí, abyste se podívali na hodinky, když v časovém režimu stisknete tlačítko nebo po návratu z menu do časového režimu. Ikona stavu baterie je také v Nabídce rychlých nastavení; tato ikona ukazuje procentní hodnotu zbývající energie v baterii.

Upozornění na 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 průběh dobíjení.

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž hodinky používáte, používané funkce a snímače a stárnutí baterie. Výdrž baterie snižuje také časté synchronizování s aplikací 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.

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 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.

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 tréninkový počítač po delší dobu přímému slunečnímu záření, například v autě nebo uchycený na držáku jízdního kola. Tréninkové zařízení doporučujeme skladovat částečně nebo plně nabité. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkové zařízení uskladnit 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 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. Úplný seznam kompatibilního příslušenství najdete na adrese www.polar.com/en/products/accessories. 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. Pohybujte tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály, nebo kde nebliká 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 započetím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

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

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

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

Upozornění! Používáte-li kardiostimulátor 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.**

Vaše bezpečí je pro nás důležité. Krokoměr Polar Bluetooth® Smart svým tvarem minimalizuje možnost zachycení. V každém případě buďte opatrní, například když s krokoměrem běžíte v křovinatém porostu.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

POLAR IGNITE

Typ baterie:	Dobíjecí baterie Li-pol 165 mAh
Výdrž baterie:	**Při soustavném používání:** Až 17 hodin tréninku s GPS a měřením tepové frekvence optickým snímačem 5 dní sledování aktivity s nepřetržitým měřením tepové frekvence
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiály hodinek:	Hodinky: ABS+GF, SKLO, PMMA, NEREZOVÁ OCEL Pásek: TPU NEBO SILIKONOVÝ, NEREZOVÁ OCEL
Materiály pásků:	Pletený řemínek ŘEMÍNEK: příze z recyklovaného PET Elasticated section: 50 % polyester, 50 % přírodní kaučuk Kožený řemínek Řemínek: kůže Podšívka: alcantara Elasticated section: 50 % polyester, 50 % přírodní kaučuk
Materiály kabelu:	MOSAZ, PA66+PA6, PC, TPE, UHLÍKOVÁ OCEL, NYLON
Vodotěsnost:	30 m (ISO 22810, vhodné pro plavání)
Kapacita paměti:	Až 90 hodin tréninku s GPS a sledováním tepové frekvence v závislosti na nastavení jazyka
Rozlišení	240 x 204

Maximální výkon	5 mW
Frekvence	2,402–2,480 GHz

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth®.

Technologie fúzního optického snímání tepové frekvence Polar Precision Prime 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.

KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách 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	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a

Voděodolné do 20/30/50 metrů Vhodné pro plavání					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.

Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpadky vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích společnosti 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 sběren vyřazených elektronických zařízení a sběren vyřazených baterií a akumulátorů.

Chcete-li zobrazit regulační štítky týkající se hodinek Polar Ignite, přejděte do **Nastavení** > **Obecná 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 opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, škody způsobené úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený 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 země, 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.

Společnost Polar Electro Oy má certifikaci podle normy ISO 9001:2015.

© 2022 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, náklady či výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné či zvláštní, týkající se nebo vyplývající z používání tohoto materiálu či produktů v něm uvedených.

2.0 CS 06/2022