

**POLAR®**

# POLAR UNITE



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Uživatelská příručka k hodinkám Polar Unite</b> .....	<b>6</b>
Úvod .....	6
Využívejte všech výhod hodinek Polar Unite .....	7
Webová služba Polar Flow .....	7
<b>Začínáme</b> .....	<b>8</b>
Nastavení hodinek .....	8
Možnost A: Nastavení pomocí telefonu a aplikace Polar Flow .....	10
Možnost B: Nastavení pomocí počítače .....	10
Možnost C: Nastavení v hodinkách .....	10
Jak používat řemínek hodinek Polar Unite .....	11
Funkce tlačítek a dotykový displej .....	12
Barevný dotykový displej .....	12
Zobrazení upozornění .....	12
Gesto pro aktivaci podsvícení .....	13
Ciferníky .....	13
Změna stylu a barvy ciferníku .....	16
Aktivace podsvícení .....	17
Gesto pro aktivaci podsvícení .....	17
Režim Nerušit .....	17
Stále zapnuté podsvícení během tréninku .....	17
Nabídka .....	17
Rychlá nastavení .....	19
Párování telefonu s hodinkami .....	20
Před spárováním telefonu: .....	20
Spárování telefonu: .....	20
Zrušení spárování .....	21
Aktualizace firmwaru .....	21
Přes telefon nebo tablet .....	21
Přes počítač .....	21
<b>Nastavení</b> .....	<b>23</b>
Obecná nastavení .....	23
Párování a synchronizace .....	23
Souvislé sledování TF .....	23
Režim Letadlo .....	23
Nerušit .....	23
Oznámení z telefonu .....	23
Jednotky .....	23
Jazyk .....	24
Upozornění na nečinnost .....	24
Informace o hodinkách .....	24
Fyzická nastavení .....	24
Hmotnost .....	24
Výška .....	25
Datum narození .....	25
Pohlaví .....	25
Frekvence tréninku .....	25
Cíl aktivity .....	25
Preferovaná doba spánku .....	25
Maximální tepová frekvence .....	26
Klidová tepová frekvence .....	26
VO2max .....	27

Nastavení hodinek .....	27
Budík .....	27
Ciferník .....	27
Čas .....	27
Datum .....	28
První den v týdnu .....	28
Ikony na displeji .....	28
Restartování a resetování .....	28
Restartování hodinek .....	28
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení .....	28
Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync .....	29
Obnova továrního nastavení z hodinek .....	29
<b>Trénink .....</b>	<b>30</b>
Měření tepové frekvence na zápěstí .....	30
Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku .....	30
Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge .....	31
Zahájení tréninku .....	31
Zahájení naplánovaného tréninku .....	32
Rychlá nabídka .....	32
Při tréninku .....	34
Procházení tréninkových náhledů .....	34
Nastavení časovačů .....	35
Intervalový časovač .....	36
Odpočítávací časovač .....	36
Trénink s cílem .....	37
Změna fáze při fázovém tréninku .....	38
Upozornění .....	38
Přerušování/ukončení tréninku .....	38
Tréninkový přehled .....	38
Po tréninku .....	38
Tréninková data v aplikaci Polar Flow .....	39
Tréninková data ve webové službě Polar Flow .....	39
<b>Funkce .....</b>	<b>40</b>
Připojení k GPS .....	40
Chcete-li povolit GPS prostřednictvím mobilního telefonu .....	40
Smart Coaching .....	41
Měření regenerace Nightly Recharge™ .....	41
Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow .....	44
Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow .....	44
Pro cvičení .....	45
Pro spánek .....	45
Pro regulaci výdeje energie .....	45
Sledování spánku Sleep Plus Stages™ .....	46
Průvodce denním tréninkem FitSpark™ .....	50
Při tréninku .....	52
Řízené dechové cvičení Serene™ .....	54
Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí .....	56
Před zahájením testu .....	56
Provedení testu .....	56
Výsledky testu .....	57
Třídy fyzické zdatnosti .....	57
Muži .....	57
Ženy .....	57
VO2max .....	58
Běžecský program Polar .....	58
Vytvoření běžecského programu od Polaru .....	58
Zahájení běžecského tréninku .....	59

Sledujte své pokroky .....	59
Kardio zátěž .....	59
Training Benefit .....	60
Chytré kalorie .....	61
Souvislé sledování tepové frekvence .....	61
Souvislé sledování tepové frekvence na hodinkách .....	61
Nepřetržité sledování aktivity .....	63
Cíl aktivity .....	63
Údaje o aktivitě na hodinkách .....	63
Upozornění na nečinnost .....	63
Údaje o aktivitě v aplikaci Polar Flow a webové službě Flow .....	64
Activity Benefit .....	64
Sportovní profily .....	64
Zóny tepové frekvence .....	65
Zóny rychlosti .....	65
Nastavení zón rychlosti .....	65
Tréninkový cíl se zónami rychlosti .....	65
Při tréninku .....	65
Po tréninku .....	66
Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí .....	66
Oznámení z telefonu .....	66
Zapnutí funkce oznámení z telefonu .....	66
Nerušit .....	66
Zobrazení upozornění .....	66
Zdroje energie .....	67
Přehled zdrojů energie .....	67
Podrobná analýza v mobilní aplikaci Flow .....	67
Režim snímače TF .....	67
Chcete-li vypnout režim snímače tepové frekvence: .....	68
Vyměnitelné řemínky .....	68
Výměna řemínku .....	68
Kompatibilní snímače .....	69
Optický snímač tepové frekvence Polar OH1 .....	69
Snímač tepové frekvence Polar H10 .....	69
Snímač tepové frekvence Polar H9 .....	70
Párování snímačů s hodinkami .....	70
Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami .....	70
<b>Polar Flow .....</b>	<b>71</b>
Aplikace Polar Flow .....	71
Tréninková data .....	71
Údaje o aktivitě .....	71
Informace o spánku .....	71
Sportovní profily .....	71
Sdílení obrázků .....	71
Začínáme používat aplikaci Polar Flow .....	71
Webová služba Polar Flow .....	72
Diář .....	72
Zprávy .....	72
Programy .....	72
Sportovní profily v Polar Flow .....	73
Jak přidat sportovní profil .....	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 .....	78

Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow .....	79
Oblíbené položky .....	81
Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek: .....	81
Úprava oblíbené položky .....	81
Odstranění oblíbené položky .....	81
Synchronizace .....	81
Synchronizace s mobilní aplikací Polar Flow .....	81
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	82
<b>Důležité informace .....</b>	<b>83</b>
Baterie .....	83
Životnost baterie a provozní doba .....	83
Nabíjení baterie .....	83
Stav baterie a upozornění .....	84
Symbol stavu baterie .....	84
Upozornění na baterii .....	84
Péče o hodinky .....	85
Udržujte hodinky čisté .....	85
Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence .....	85
Skladování .....	85
Servis .....	86
Bezpečnostní opatření .....	86
Rušivé vlivy při tréninku .....	86
Zdraví a trénink .....	86
Varování – Baterie uchovávejte mimo dosah dětí .....	87
Jak bezpečně používat výrobek značky Polar .....	87
Technické specifikace .....	88
Polar Unite .....	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 Polar .....	90
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti .....	91

# UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA K HODINKÁM POLAR UNITE

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/unite](https://support.polar.com/en/unite).

## ÚVOD

Gratulujeme, že jste si pořídili hodinky Polar Unite!

Fitness hodinky Polar Unite vám pomohou uvést trénink, regeneraci a běžný život do dokonalé rovnováhy. Hodinky Polar Unite vás motivují k důslednému tréninku a díky jejich inteligentním funkcím se každodenní péče o fyzickou kondici a zdraví stane přirozenou součástí vašeho života. Tyto hodinky jsou vybaveny funkcí měření tepové frekvence na zápěstí. Funkce sledování spánku [Sleep Plus Stages™](#) monitoruje vaše fáze spánku (spánek REM, lehký spánek a hluboký spánek) a poskytne vám zpětnou vazbu a číselně vyjádřené hodnocení spánku. [Nightly Recharge™](#) měří každou noc regeneraci a průvodce tréninkem [FitSpark™](#) vám poskytne individuálně přizpůsobené vedení při cvičení na základě vaší připravenosti. Hodinky Polar Unite vám pomohou uvolnit se a zbavit se stresu pomocí řízeného dechového cvičení [Serene™](#). Můžete je také připojit [k telefonu a používat GPS](#). Hodinky Polar Unite můžete přizpůsobit svému vkusu různými řemínky a barevnými tématy ciferníku. Můžete je používat také na tréninkových lekcích [Polar Club](#) a vysílat do systému Polar Club údaje o vaší tepové frekvenci.

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.

**Nightly Recharge™** je aplikace pro měření míry regenerace těla přes noc. Znárodnuje, 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 zvláště nepříjemné dny.

**Průvodce tréninkem FitSpark™** nabízí **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 vám každý den navrhuje 2–4 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.

**Dechové cvičení Serene™** je nástroj na zvládnání 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 UNITE

Hodinky můžete začít používat hned po vybalení z krabice, ale chcete-li využít jejich plného potenciálu, připojte je k naší bezplatné aplikaci a webové službě Polar Flow.

Pořídte si [aplikaci Polar Flow](#) v App Store® nebo Google Play™. Po tréninku hodinky synchronizujte s aplikací Flow a získáte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svému tréninkovému výsledku a výkonu. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům. V aplikaci Flow se můžete také podívat, jak jste spali a jak aktivní jste byli během dne.

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Převeďte svá tréninková data do [webové služby Polar Flow](#) pomocí aplikace FlowSync na počítači nebo pomocí aplikace Polar 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 získajte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích.

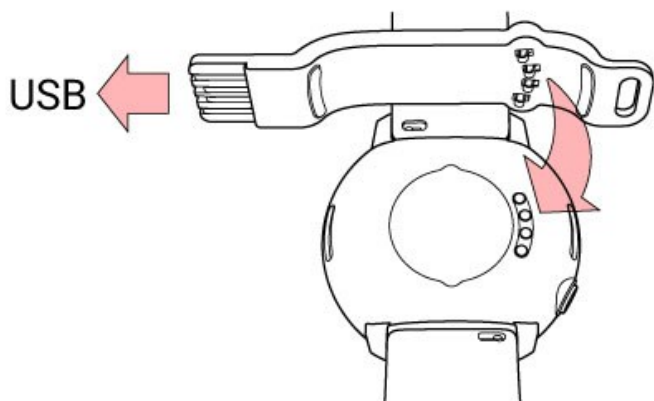
Toto vše naleznete na adrese [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# ZAČÍNÁME

## NASTAVENÍ HODINEK

**Chcete-li hodinky probudit a nabít**, připojte je k napájenému portu USB nebo nabíječe USB pomocí nabíjecího adaptéru USB, který je součástí balení. Nabíjecí adaptér USB otočte tak, aby jeho piny odpovídaly pinům hodinek, a adaptér zasuněte na místo. Dbejte také na to, abyste nabíjecí adaptér USB připojili správným způsobem, **tj. kontakty na nabíjecím adaptéru USB Polar Unite musí směřovat ke kontaktům v portu USB počítače nebo v nabíječe USB.**

Pamatujte, že může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení. Doporučujeme, abyste předtím, než začnete hodinky používat, nabili baterii. Podrobné informace o tom, jak se baterie nabíjí, najdete v části [Baterie](#).



Nabíjecí adaptér USB připojte **nejprve** k hodinkám a teprve potom k napájení. Nabíjecí adaptér USB nenechávejte připojený k napájení **bez** hodinek.



**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 Polar Unite.** V aplikaci Polar Flow můžete také zobrazovat podrobnější analýzu údajů o tréninku, aktivitě a spánku.



Hodinky Polar Unite nemají vlastní snímač GPS, ale pokud je připojíte k GPS mobilního telefonu, můžete při venkovních trénincích zaznamenávat trasu, rychlost, tempo a vzdálenost. Chcete-li používat [Připojení k GPS](#), musíte v telefonu provést příslušná nastavení (A).

## 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 přerušeno, a aktualizaci potvrďte.

## MOŽNOST B: NASTAVENÍ POMOCÍ POČÍTAČE

1. Přejděte na adresu [flow.polar.com/start](https://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 nabíjecího adaptéru USB připojte hodinky k USB portu počítače. Provedeme vás přihlášením a nastavením ve webové službě Polar Flow.

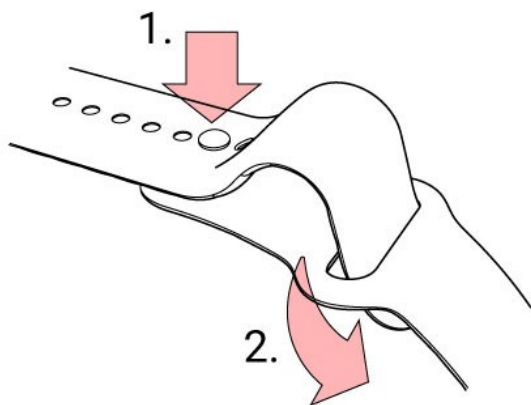
## MOŽNOST C: NASTAVENÍ V HODINKÁCH

Upravujte hodnoty potahováním na displeji a klepnutím potvrďte svou volbu. Pokud se v kterémkoli okamžiku budete chtít vrátit a nějaké nastavení změnit, mačkejte tlačítko ZPĚT, 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.

## JAK POUŽÍVAT ŘEMÍNEK HODINEK POLAR UNITE



1. Zasuňte čep do otvoru.
2. Zbývající část řemínku zasuňte do otvoru a skryjte.

**i** Aby bylo možné přesně měřit tepovou frekvenci na zápěstí během tréninku nebo během sledování spánku, ujistěte se, že hodinky nosíte správně.

**i** Podrobné pokyny pro výměnu řemínku naleznete v části Vyměnitelné řemínky.

# FUNKCE TLAČÍTEK A DOTYKOVÝ DISPLEJ

Hodinky mají jedno tlačítko (ZPĚT), 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 bez změny	Rozsvítit displej	Pro ukončení tréninku při jeho přerušení stisknout a podržet.
Rozsvítit displej	Zrušit výběr		Rozsvítit displej
Chcete-li hodinky restartovat, stiskněte a podržte 10 sekund	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 potvrzujete 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 hodin.
- 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.



Uživatel nemůže změnit jas displeje.

## 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 automaticky zapne, když otočíte zápěstí, abyste se podívali na hodinky.

## CIFERNÍKY

Ciferníky hodinek Polar Unite 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 a týdenní přehled. Potahováním doleva nebo doprava můžete přecházet mezi ciferníky a klepnutím na určitý ciferník otevřete podrobnější zobrazení.

Hodinky Polar Unite podporují až deset různých ciferníků. Ciferníky, které se zobrazí na displeji v časovém náhledu, můžete vybrat volbou **Nabídka > Náhledy ciferníků**.



V [Nastavení hodinek](#) můžete vybrat mezi analogovým a digitálním zobrazením.



Upozorňujeme, že vzhled ciferníků a jejich obsah nelze měnit. Můžete však změnit [barevné téma ciferníku](#).

### 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).

Další informace najdete v části [Nepřetržité sledování aktivity](#).

## 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 ZPĚT se vrátíte na ciferník Tepová frekvence.

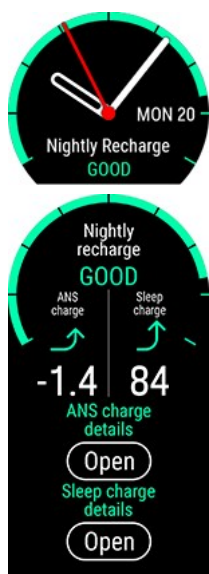
## Poslední tréninky



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™](#).

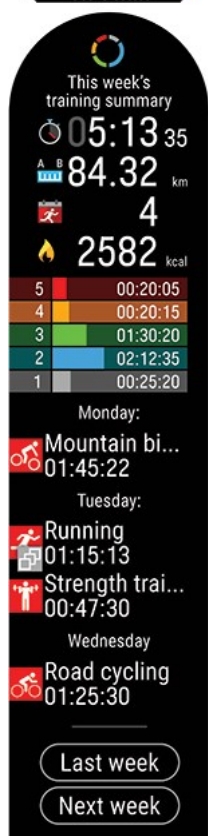
## Ciferník FitSpark



Hodinky vám navrhnou nejvhodnější tréninkové cíle za základě vaší tréninkové historie, fyzické kondice a aktuální míry regenerace. Klepnutím na ciferník zobrazíte všechny navržené 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](#).

## Týdenní přehled



Zobrazení přehledu tréninkového týdne. Na displeji se zobrazí vaše celková doba tréninků za týden rozdělená do různých tréninkových zón. Klepnutím na displej zobrazíte podrobnější údaje. Uvidíte vzdálenost, tréninky, celkové kalorie a čas strávený v jednotlivých zónách tepové frekvence. Kromě toho si můžete prohlédnout shrnutí a podrobnosti z minulého týdne i všechny tréninky naplánované na příští týden.

Přejděte dolů a klepnutím na displej zobrazte další informace o tréninku.



Vzhled ciferníků a jejich obsah nelze měnit.

## Vaše jméno



Zobrazuje se čas, datum a vaše jméno.

## ZMĚNA STYLU A BARVY CIFERNÍKU

Hodinky Polar si můžete přizpůsobit výběrem různých stylů a barev ciferníku ze sady předdefinovaných možností. Chcete-li změnit styl a barvu ciferníku, přejděte na **Nastavení > Nastavení hodinek > Ciferník > Digitální/Analogový**. Můžete si vybrat **digitální** nebo **analogový**. Poté zvolte styl.

U **digitálního** ciferníku naleznete volby **Symetrie**, **Minuty uprostřed**, **Malá vteřinovka** a **Analogová vteřinovka**.

**Symetrie**



**Minuty uprostřed**



**Malá vteřinovka**



**Analogová vteřinovka**



U **analogového** ciferníku naleznete **Klasický**, **Art deco**, **Lízátko** a **Perly**.



## Klasické



## Art deco



## Lízátko



## Perly



K ciferníku si můžete vybrat i barevné téma. Dostupné barvy jsou červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, fialová, růžová a broskvová.

V případě volby **Digitální Symetrie** nelze měnit barvu.



Ciferníky a jejich obsah nelze měnit s výjimkou změny jejich stylu a barvy.

## 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 v časovém náhledu 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 ZPĚT. Nabídku lze procházet potahováním nahoru nebo dolů. Výběr potvrdíte klepnutím na displej a návrat provedete tlačítkem ZPĚT.

### 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 ZPĚT.





### 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](#).

## Náhledy ciferníků



Zvolte, které ciferníky se zobrazí na displeji v časovém náhledu. Můžete zvolit:

- Pouze čas
- Denní aktivita
- Souvislé sledování TF
- Nightly Recharge
- Průvodce tréninkem FitSpark™
- Poslední tréninky
- Týdenní přehled
- Vaše jméno


Musíte vybrat alespoň jeden náhled.

# 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 funkci.

Chcete-li vybrat funkce, které se mají zobrazovat v rychlém nastavení, klepněte na . Z nabídky **zámek displeje** vyberte **Budík**, **Odpočítávací časovač**, **Nerušit** a **Režim Letadlo**.

- **Budík:** Chcete-li upravit nastavení budíku, klikněte na ikonu budíku.
- **Zámek displeje:** Chcete-li zamknout displej, klepněte na ikonu zámku displeje.

Chcete-li odemknout displej, na dvě sekundy stiskněte tlačítko ZPĚT.

- **Odpočítávací časovač:** Potažením nahoru nebo dolů nastavte dobu odpočítávání a klepnutím na zelenou ikonu zaškrtnutí potvrďte a spusťte odpočítávání.
- **Nerušit:** Klepnutím na ikonu nerušit tuto funkci zapněte a dalším klepnutím ji vypněte. Když je funkce nerušit zapnutá, nebudete dostávat žádná oznámení nebo upozornění na volání. Také se vypne gesto pro aktivaci podsvícení.
- **Režim Letadlo:** Klepnutím na ikonu režimu letadlo tuto funkci zapněte a dalším klepnutím ji vypněte. Aktivací režimu Letadlo dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace s hodinkami. Můžete je stále používat, ale nefunguje synchronizace dat s mobilní aplikací Polar Flow ani spojení s bezdrátovým příslušenstvím.

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 ZPĚT.

## 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 Polar Flow.
- Dbejte na to, aby v telefonu bylo zapnuté Bluetooth a aby byl vypnutý režim letadlo.

**Uživatelé Android:** zkontrolujte, zda je v nastavení telefonu pro aplikaci Polar Flow povoleno určování pohybu.

Bluetooth ON ✓  
Fight mode OFF ✓  
Internet ON ✓

### Spárování telefonu:

1. V telefonu otevřete aplikaci Polar Flow a přihlaste se přes účet u Polar, 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 Unite. Aplikace Polar Flow tak bude vědět, že se má připojit k hodinkám. V aplikaci Polar Flow přejděte do nabídky **Zařízení** a vyberte Polar Unite.

2. Na hodinkách v časovém režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT **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 přiblížte 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.



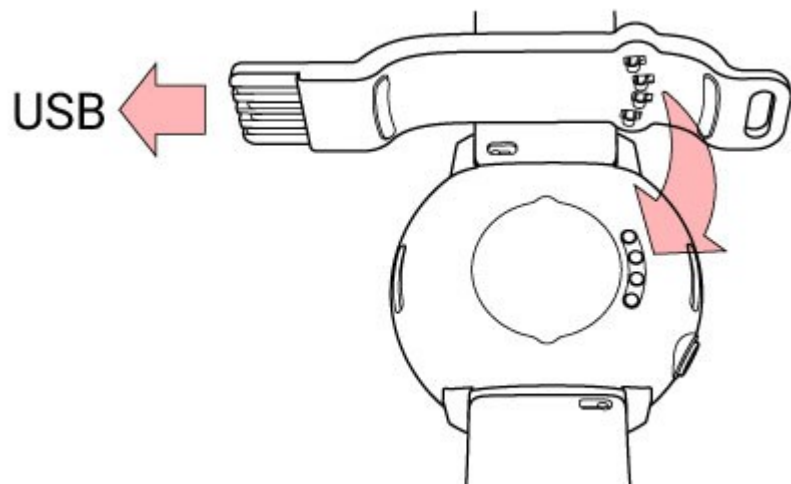
Bezdrátová aktualizace firmwaru může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení.

## PŘES POČÍTAČ

Kdykoli je k dispozici nová verze firmwaru, aplikace FlowSync vás upozorní, když hodinky připojíte k počítači. Aktualizace firmwaru se stahují prostřednictvím FlowSync.

**Chcete-li aktualizovat firmware:**

1. Pomocí přibaleného nabíjecího adaptéru USB připojte hodinky k počítači. Nabíjecí adaptér USB otočte tak, aby jeho piny odpovídaly pinům hodinek, a adaptér zasuňte na místo. Zároveň zkontrolujte, zda nabíjecí adaptér USB připojíte správným způsobem, tzn. **čtyři kolíky na nabíjecím adaptéru USB Polar Unite musí směřovat ke čtyřem kolíkům portu USB počítače nebo nabíječky USB**.



2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po synchronizaci 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**
- **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

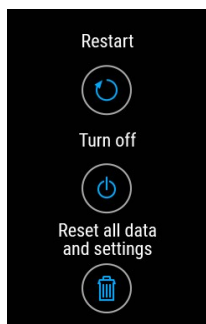
Můžete si zvolit jazyk, který budete chtít na hodinkách používat. Vaše hodinky podporují tyto jazyky: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Suomi, Svenska, 简体中文, 日本語** a **Türkçe**.

## UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

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

## INFORMACE O HODINKÁCH

Podívejte se na identifikační číslo hodinek, verzi firmwaru, model HW a regulační štítky pro Polar Unite. Také můžete hodinky restartovat, vypnout nebo resetovat veškerá data a nastavení.



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

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

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

## FYZICKÁ NASTAVENÍ

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

Je důležité, abyste u fyzických nastavení uvedli přesné hodnoty, zejména u hmotnosti, výšky, data narození a pohlaví, protože mají vliv na přesnost měřených hodnot, jako jsou limity zón tepové frekvence nebo výdej kalorií.

Ve funkci **Fyzická nastavení** naleznete:

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

## HMOTNOST

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



## VÝŠKA

Zadejte svou výšku v centimetrech (metrické) nebo ve stopách a palcích (imperiální).

## DATUM NAROZENÍ

Zadejte datum narození. Pořadí, ve kterém se zobrazuje den a měsíc, závisí na tom, jaký formát času a data jste vybrali (24h: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).

## POHLAVÍ

Vyberte **Muž** nebo **Žena**.

## FREKVENCE TRÉNINKU

Frekvence tréninku představuje hodnocení úrovně vaší dlouhodobé fyzické aktivity. Zvolte možnost, která nejvíce odpovídá celkovému množství a intenzitě vaší fyzické aktivity za poslední tři měsíce.

- **Příležitostně (0-1 h/týden):** Nevěnujete se pravidelně rekreačního sportu ani náročným fyzickým aktivitám; např. chodíte jen pro potěšení nebo pouze příležitostně cvičíte dostatečně intenzivně, abyste se zadýchali nebo zpotili.
- **Pravidelně (1-3 h/týden):** Pravidelně se účastníte rekreačních sportů, např. běháte 5-10 km týdně či trávíte 1-3 hodiny týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou nebo vaše práce vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
- **Často (3-5 h/týden):** Nejméně třikrát týdně se věnujete intenzivní fyzické aktivitě, např. běháte 20-50 km týdně či trávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
- **Velmi často (5-8 h/týden):** Nejméně pětkrát týdně se věnujete intenzivní fyzické aktivitě a někdy se zúčastníte hromadných sportovních akcí.
- **Poloprofesionálně (8-12 h/týden):** Téměř denně se věnujete intenzivní fyzické aktivitě a trénujete proto, abyste zlepšili svou výkonnost na závodech a soutěžích.
- **Profesionálně (12+ h/týden):** Jste vytrvalostní sportovec. Věnujete se intenzivní fyzické aktivitě a trénujete proto, abyste zlepšili svou výkonnost na závodech a soutěžích.

## 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**, která určuje, 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). Pokud máte pocit, že osm hodin spánku je pro vás příliš mnoho nebo příliš málo, doporučujeme upravit preferovanou dobu spánku tak, aby vyhovovala vašim individuálním potřebám. Takto získáte přesnou zpětnou vazbu o skutečné době spánku v porovnání s preferovanou dobou spánku.

## MAXIMÁLNÍ TEPOVÁ FREKVENCE

Nastavte svou maximální tepovou frekvenci, pokud ji znáte. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, zobrazí se jako výchozí nastavení vaše maximální tepová frekvence stanovená podle věku ( $220 - \text{věk}$ ).

$TF_{\max}$  slouží k odhadu výdeje energie.  $TF_{\max}$  je nejvyšší počet tepů za minutu při maximální fyzické námaze. Nejpresnější metodou pro stanovení vaší individuální maximální tepové frekvence je laboratorní test maximální zátěže.  $TF_{\max}$  je také rozhodujícím parametrem pro stanovení intenzity tréninku. Tato hodnota je individuální a závisí na věku a dědičných faktorech.

## KLIDOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Klidová tepová frekvence je minimální počet tepů za minutu (bpm) při úplném klidu a bez vyrušování. Klidovou tepovou frekvenci ovlivňuje věk, úroveň fyzické kondice, genetika, zdravotní stav a pohlaví. Typické hodnoty u dospělého člověka jsou v rozmezí 55–75 tepů/min, avšak klidová tepová frekvence může být podstatně nižší, například pokud jste velmi zdatní.

Klidovou tepovou frekvenci je nejlepší měřit ráno hned po probuzení po vydatném spánku. Můžete si nejprve zajít na toaletu, pokud se pak budete cítit uvolněnější. Před měřením byste neměli absolvovat namáhavý trénink a měli byste mít po předchozích aktivitách zcela zregenerované tělo. Měření byste měli provést více než jednou, nejlépe v po sobě jdoucích dnech, a z nich vypočítat svoji průměrnou klidovou tepovou frekvenci.

## Chcete-li změřit klidovou tepovou frekvenci:

1. Nasadte si hodinky. Lehněte si na záda a uvolněte se.
2. Přibližně po jedné minutě na hodinkách spusťte trénink. Vyberte libovolný sportovní profil, třeba 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. Synchronizujte hodinky s aplikací nebo webovou službou Polar Flow a v tréninkovém přehledu vyhledejte hodnotu nejnižší tepové frekvence (TF min) – to je vaše klidová tepová frekvence. Ve fyzických nastaveních aplikace Polar Flow aktualizujte svoji klidovou tepovou frekvenci.

## VO<sub>2</sub>MAX

Zadejte svoji VO<sub>2max</sub>.

VO<sub>2max</sub> (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní silový výkon) je maximální míra spotřeby kyslíku při cvičení s maximální zátěží; přímo souvisí s maximální kapacitou srdce dodávat krev do svalů. VO<sub>2max</sub> lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže a test submaximální tréninkové zátěže). K odhadnutí hodnoty VO<sub>2max</sub> a jejímu aktualizování podle vašich fyzických nastavení můžete použít [test fyzické kondice Polar](#) s funkcí měření tepové frekvence na zápěstí.

## NASTAVENÍ HODINEK

Pro náhled a změnu nastavení hodinek jděte do **Nastavení > Nastavení hodinek**

V **Nastavení hodinek** naleznete:

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

### BUDÍK

Nastavení opakování buzení: **Vypnuto**, **Jednou**, **Pondělí až pátek** nebo **Každý den**. Pokud vyberete **Jednou**, **Pondělí až Pátek** nebo **Každý den**, nastavte rovněž čas zvonění. Budík můžete nastavit také pomocí nabídky [Rychlá nastavení](#).



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

### CIFERNÍK

Vyberte si ciferník:

- **Analogový**
- **Digitální**

Chcete-li změnit barevné téma ciferníku, klepněte na **Barevné téma hodinek**.



Upozorňujeme, že vzhled ciferníků a jejich obsah nelze s výjimkou barevného tématu ciferníku měnit.

### ČAS

Nastavení formátu času: **24 h** nebo **12 h**. Potom nastavte aktuální čas.



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Polar Flow se čas automaticky aktualizuje.

## DATUM

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



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Polar Flow se datum automaticky aktualizuje.

## PRVNÍ DEN V TÝDNU

Vyberte první den v týdnu. Zvolte si **pondělí**, **sobota** nebo **neděle**.



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Polar Flow se první den v týdnu automaticky aktualizuje.

## 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 nebo upozornění na volání. Také se vypne gesto pro aktivaci podsvícení.



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



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.




**Zámek displeje** je zapnutý. Chcete-li odemknout displej, na dvě sekundy stiskněte tlačítko ZPĚT.

## 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

Stisknutím tlačítka přejděte do hlavní nabídky, potahováním najděte **Nastavení** a přejděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Informace o hodinkách** > a potáhněte až dolů na **Restartovat**. Nejprve klepněte na možnost **Restartovat** a potom klepnutím na ikonu  potvrďte restartování.

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. Obnovu továrního nastavení můžete provést prostřednictvím FlowSync nebo přímo na hodinkách.

## Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync

1. Přejděte na adresu [flow.polar.com/start](https://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.

## Obnova továrního nastavení z hodinek

1. Stisknutím tlačítka přejděte do hlavní nabídky, potažením dolů najděte **Nastavení**.
2. Vyberte **Nastavení** > **Obecná nastavení** > **Informace o hodinkách**.
3. Potáhněte až dolů na **Resetování všech dat a nastavení**.
4. Nejprve klepněte na **Resetování všech dat a nastavení**.
5. Potom klepnutím na ikonu  potvrďte obnovu továrního nastavení.

Nyní budete muset znovu [nastavit](#) hodinky buď prostřednictvím mobilního telefonu, nebo počítače. Jen si zapamatujte, že při nastavování musíte použít stejný účet u Polaru, jaký jste používali před obnovou.

## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

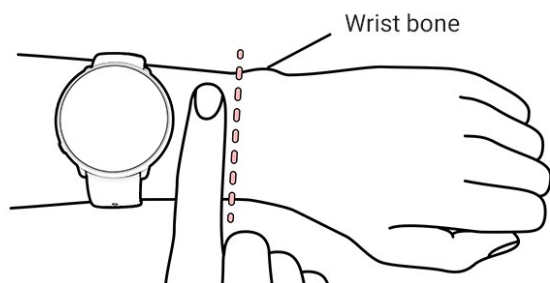
Hodinky měří tepovou frekvenci na zápěstí pomocí snímače s fúzní technologií **Polar Precision Prime™**. Tato inovace v měření tepové frekvence kombinuje optické měření tepové frekvence s měřením z kontaktu s pokožkou, aby se vyloučily veškeré rušivé vlivy pohybů, které by mohly zkreslit signál tepové frekvence. Měří tepovou frekvenci přesně i při nejnáročnějších trénincích a podmínkách.

I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, rytmus dechu, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý jako měření tepové frekvence. To je objektivní a je ovlivněno vnitřními i vnějšími faktory, což znamená, že budete mít k dispozici spolehlivý ukazatel své fyzické kondice.

## NOŠENÍ HODINEK PŘI MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ NEBO SLEDOVÁNÍ SPÁNKU

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

- Hodinky noste na vrchní části zápěstí, alespoň na šířku prstu od zápěstních kůstek (viz obrázek níže).
- Utáhněte řemínek pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně se musí neustále dotýkat pokožky a hodinky by se na ruce neměly pohybovat. Chcete-li zkontrolovat, zda není řemínek příliš volný, zlehka jej z obou stran paže zatlačte nahoru a zkontrolujte, zda se snímač nezvedá z pokožky. Pokud takto zatlačíte na řemínek, neměli byste vidět světlo LED diod snímače.
- Chcete-li dosáhnout co nejpřesnějšího měření tepové frekvence, nasad'te si hodinky několik minut před zahájením měření tepové frekvence. Je také dobré zahřát pokožku, pokud vám ruce a pokožka snadno prochladnou. Před tréninkem je potřeba rozproudřit krev!



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

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

U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, nebo kde dochází v blízkosti snímače ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním popruhem, který zajistí nejpřesnější měření tepové frekvence. Vaše hodinky jsou kompatibilní se snímači tepové frekvence Bluetooth®, jako například Polar H10 nebo Polar H9. Snímače tepové frekvence Polar H10 a H9 dokáží pohotověji reagovat na rychlé zvýšení či pokles tepové frekvence, a proto jsou 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 FREKVENCÍ NA ZÁPĚSTÍ NEBO NESLEDUJÍ SPÁNEK / NIGHTLY RECHARGE

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



Čas od času je dobré nechat zápěstí oddechnout, zvláště pokud máte citlivou pokožku. Odepněte hodinky a nabijte je. Vaše pokožka i hodinky si tak budou moci odpočinout a připravit se na další trénink.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

1. [Nasadte si hodinky](#) a utáhněte řemínek.
2. Chcete-li aktivovat předtréninkový režim, stiskněte tlačítko ZPĚT 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.
5. Chcete-li zachytit satelitní signál GPS:
  - Jděte s mobilním telefonem a hodinkami ven, kde nejsou vysoké budovy a stromy.
  - Otevřete aplikaci Polar Flow a mějte telefon v blízkosti hodinek.
  - Držte hodinky v nehybné poloze a při vyhledávání GPS signálu se jich nedotýkejte.



Hodinky Polar Unite nemají vlastní snímač GPS, ale pokud je připojíte k GPS mobilního telefonu, můžete při venkovních trénincích zaznamenávat trasu, rychlost, tempo a vzdálenost. Pokyny pro použití GPS prostřednictvím mobilního telefonu naleznete v části [Připojení k GPS](#)



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 ikony připojeného 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.

6. Až budou nalezeny všechny signály, klepnutím na displej spustíte 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 ZPĚT 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 klepněte na **Zahájit** 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](#).



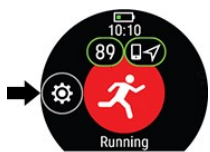
Vaše naplánované tréninkové cíle budou zahrnuty také v připomínkách k tréninku [FitSpark](#).

## 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.



#### 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 zóny tepové frekvence ZonePointer

Vzdálenost

Délka trvání

Tempo/rychlost



Tepová frekvence a ukazatel zóny tepové frekvence ZonePointer

Délka trvání

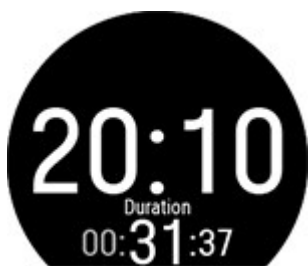
Kalorie



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.



Cancel Save

Více informací najdete v části [Sportovní profily ve Flow](#).

## Intervalový časovač



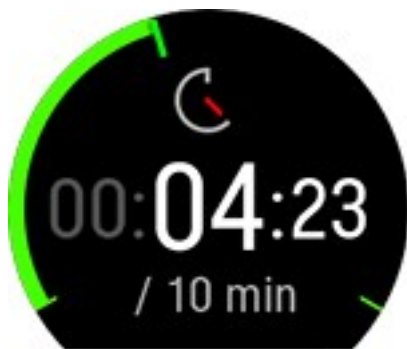
Pokud zapnete zobrazení časovače pro svůj trénink z [Rychlé nabídky](#), časovač se spustí, když zahájíte trénink. Podle pokynů níže můžete časovač zastavit a spustit nový.

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.

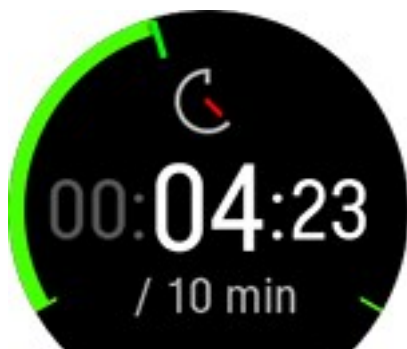
Pokud jste přidali časovač do tréninkových náhledů sportovního profilu, který používáte, spusťte časovač následujícím způsobem:

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**.

## 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 ve webové službě 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.

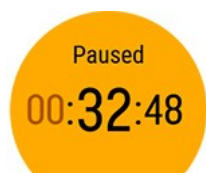


Pamatujte, že pokud nastavíte velmi krátké fáze (méně než 10 sekund), hodinky po dokončení fáze nevíbrují.

## Upozornění

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

## PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKU



Chcete-li přerušit trénink, stiskněte tlačítko ZPĚT.

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



Pokud trénink zastavíte po přerušení, doba, která uplyne po přerušení, nebude zahrnuta do celkové délky 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

Kalorie spálené při tréninku

% podíl tuku na spálených kaloriích: Kalorie získané z tuku během tréninku, vyjádřené jako procento z celkového množství kalorií spálených během tréninku



### Tempo/rychlost

Průměrné a maximální tempo/rychlost při tréninku



### Zóny rychlosti

Délka tréninku v jednotlivých zónách rychlosti

**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 ZPĚT, když jste přihlášení k aplikaci Flow a máte telefon v dosahu Bluetooth. V aplikaci můžete po každém tréninku rychle vyhodnotit svá tréninková data. Aplikace vám poskytuje stručný přehled tréninkových dat.

Další informace najdete v části [Aplikace Polar Flow](#).

## TRÉNINKOVÁ DATA VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

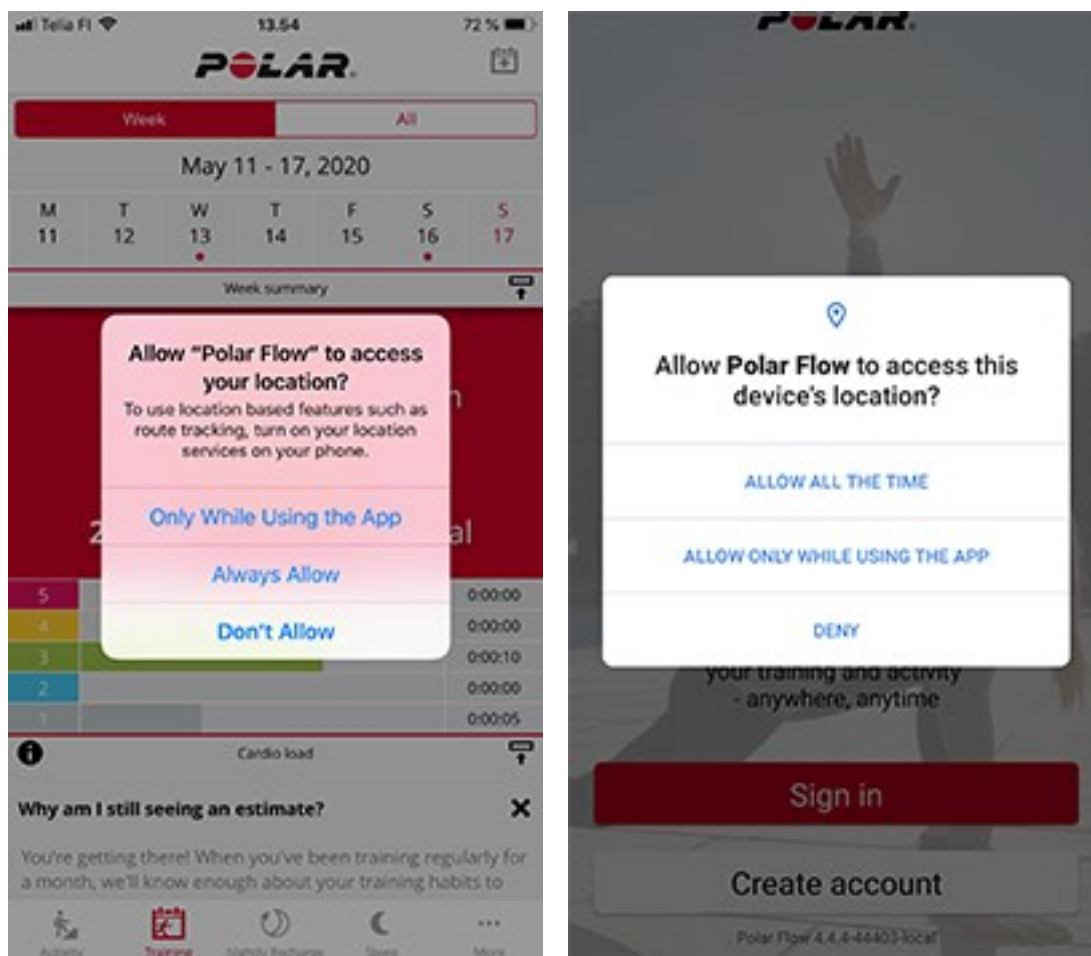
Analizujte každý detail tréninku a zjistěte více o svém výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

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

## PŘIPOJENÍ K GPS

Pokud hodinky Polar Unite připojíte k GPS mobilního telefonu, můžete při venkovních trénincích zaznamenávat trasu, rychlost, tempo a vzdálenost. V telefonu musíte mít nainstalovanou mobilní aplikaci Polar Flow, telefon musí být spárovaný s hodinkami a aplikace Polar Flow musí mít povolení k určování polohy. Toto nastavení stačí provést jednou, při prvním použití. Při dalších trénincích už nemusíte určování polohy povolovat, stačí mít u sebe mobilní telefon.

Při prvním spuštění aplikace Polar Flow se zobrazí výzva, abyste této aplikaci povolili používat polohu vašeho mobilního telefonu. Zvolte **Vždy povolit** na telefonu iOS nebo **Povolit vždy** na telefonu Android.



Pokud potřebujete nastavit povolení určování polohy později, najdete je zde:

**iOS:** Nastavení > Ochrana osobních údajů > Služby určování polohy > Polar Flow.

**Android:** Přejděte do nastavení a vyhledejte oprávnění aplikací. Udělte oprávnění aplikaci Polar Flow. U některých telefonů Android je cesta následující: Nastavení > Aplikace a oznámení > Oprávnění.

## CHCETE-LI POVOLIT GPS PROSTŘEDNICTVÍM MOBILNÍHO TELEFONU

1. Jděte s mobilním telefonem a hodinkami ven.
2. Otevřete aplikaci Polar Flow a mějte telefon v blízkosti hodinek.
3. Stisknutím tlačítka ZPĚT přejděte do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájit trénink** a poté vyberte venkovní sport.



4. Jakmile je funkce GPS připravena, kroužek kolem ikony GPS se zobrazí zeleně a hodinky vás také upozorní vibrací.
5. Klepnutím na displej spustíte záznam tréninku.



Během tréninku u sebe musíte mít mobilní telefon.



Pamatujte, že přesnost zaznamenaného místa závisí na přesnosti GPS mobilního telefonu. Přesnost se může měnit v závislosti na tom, jaký mobilní telefon používáte.

## 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 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](#)
- [Běžecský program](#)
- [Kardio zátěž](#)
- [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 zvláště nepříjemné dny. Nightly Recharge pomáhá s optimálním rozhodováním v každodenním životě, abyste si udrželi celkovou pohodu a dosáhli svých tréninkových cílů.

Jak začít používat Nightly Recharge?




1. Nightly Recharge potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li aktivovat souvislé sledování tepové frekvence, přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé**

**sledování TF** a zvolte možnost **Zap.** nebo **Pouze v noci**.

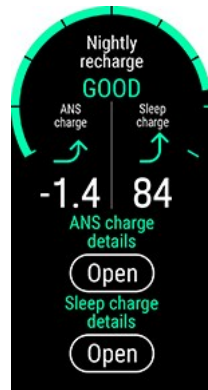
2. Ufaste řemínek pevně kolem zápěstí a noste hodinky během spánku. Snímač na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat pokožky. Podrobnější pokyny k nošení hodinek najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).

3. Než budete moci začít sledovat stav Nightly Recharge na hodinkách, je třeba, abyste je nosili **tři noci**. Tak dlouho trvá, než bude stanovena vaše obvyklá hodnota. Před získáním stavu Nightly Recharge můžete zobrazit podrobnosti o svém spánku a měření ANS (tepová frekvence, variabilita tepové frekvence a dechová frekvence). Po třech úspěšných nočních měřeních budete moci sledovat svůj stav Nightly Recharge na hodinkách.

## Nightly Recharge na hodinkách

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.



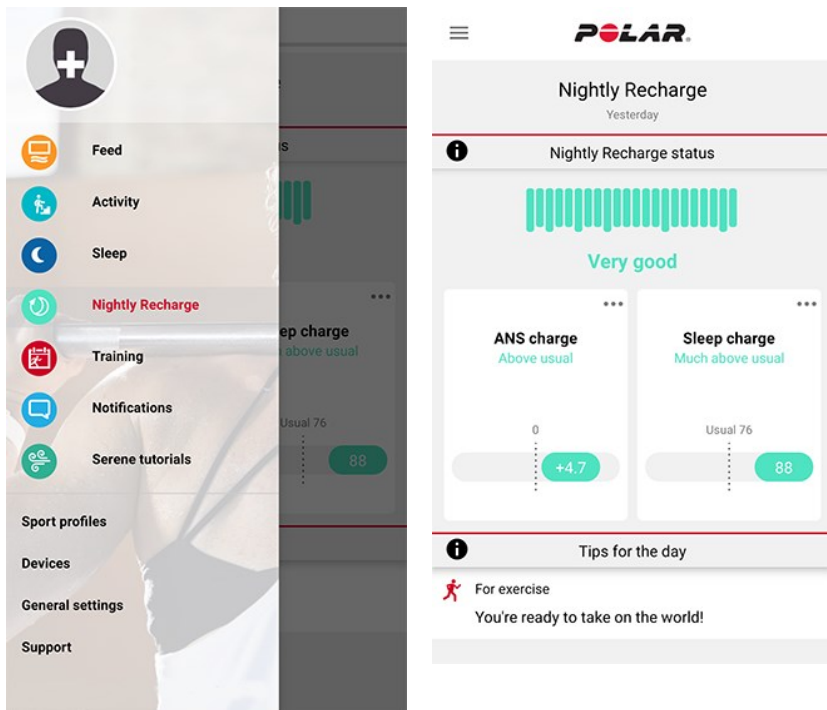
Klepnutím na ciferník Nightly Recharge zobrazíte další informace o **kvalitě ANS** a **kvalitě spánku**.



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 (tepů/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 46.

## 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 v 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.

**Heart rate(4 h average)**  
**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.

**Heart rate variability(4 h average)**  
**Dechová frekvence** ukazuje vaši průměrnou dechovou frekvenci během prvních zhruba čtyř hodin spánku. Počítá se z údajů o intervalech mezi tepe. Když se nadechujete, intervaly mezi tepe 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 47.

### 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

Chcete-li podrobnější návrhy ohledně cvičení, vyzkoušejte [průvodce denním tréninkem FitSpark™](#)!

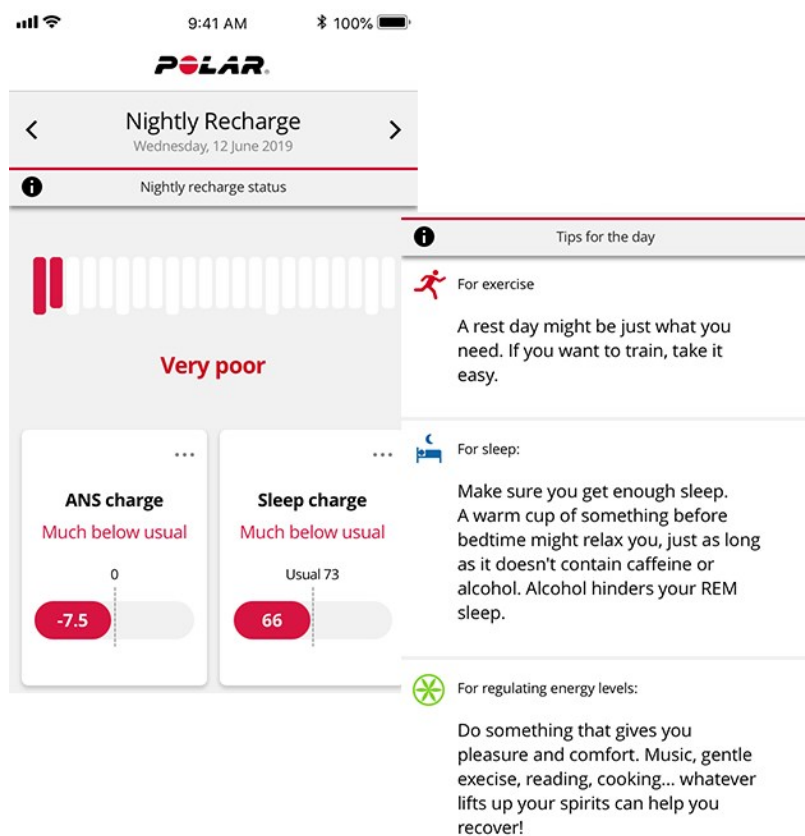
### Pro spánek

Pokud jste se nevyспали tak dobře jako jindy, dostanete tip ohledně spánku. Sdělí vám, jak zlepšit ty aspekty spánku, které byly horší než obvykle. Kromě parametrů, 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](#).

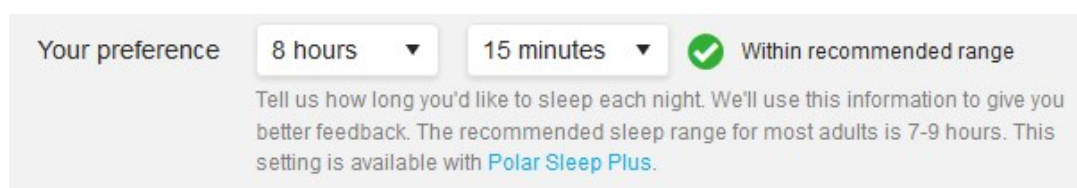
## SLEDOVÁNÍ SPÁNKU SLEEP PLUS STAGES™

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](https://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). Pokud máte pocit, že osm hodin spánku je pro vás příliš mnoho nebo příliš málo, doporučujeme upravit preferovanou dobu spánku tak, aby vyhovovala vašim individuálním potřebám. 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 pásek pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat pokožky. Podrobnější pokyny k nošení hodinek najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).
3. Hodinky zjistí, kdy usnete, kdy se probudíte a jak dlouho jste spali. Měření Sleep Plus Stages je založeno na zaznamenávání pohybů vaší nedominantní ruky pomocí zabudovaného 3D akcelerometru a zaznamenávání údajů o intervalech mezi tepe měřených na zápěstí optickým snímačem tepové frekvence.
4. Ráno můžete na hodinkách zjistit **hodnocení spánku** (1–100). Po jedné noci získáte informace o fázích spánku (lehký spánek, hluboký spánek, spánek REM) a hodnocení spánku včetně zpětné vazby k tématům hodnocení spánku (množství, vydatnost a regenerace). Po třetí noci obdržíte srovnání s vaší obvyklou hodnotou.
5. Ráno můžete zaznamenat vlastní dojmy ohledně kvality spánku tak, že ji ohodnotíte na hodinkách nebo v aplikaci Polar Flow. Vaše vlastní hodnocení se nebere v úvahu při výpočtu kvality spánku, ale můžete si zaznamenávat vlastní dojmy a porovnat je se získaným hodnocením kvality spánku.

Údaje o spánku na hodinkách



Po probuzení budete mít přístup k podrobným informacím o spánku prostřednictvím 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?** sdělíte 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.

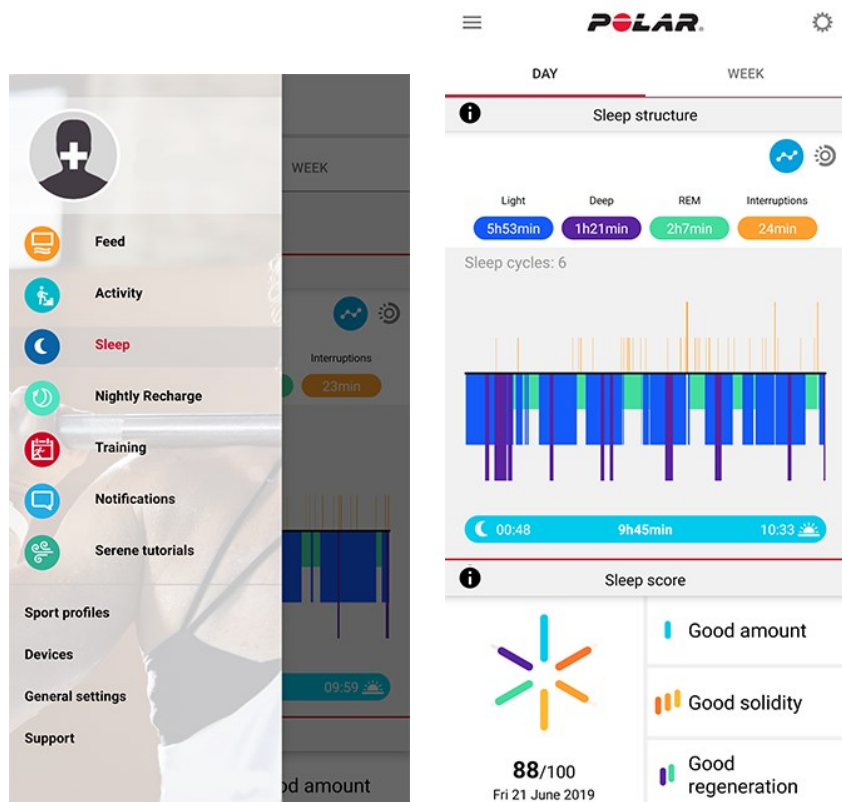
Náhled podrobností o kvalitě spánku zobrazí následující informace:

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 přerušování. Do skutečného spánku se započítává jen doba, kdy jste opravdu spali.
6. **Průběh (1–5)**: Kontinuita spánku je hodnocení, jak dlouhá byla nepřetržitá doba vašeho spánku. Kontinuita spánku se hodnotí na stupnici od jedné do pěti: přerušovaný – poměrně přerušovaný – poměrně souvislý – souvislý – velmi souvislý.
7. **Dlouhá přerušování (min)** představují čas, po který jste byli vzhůru během přerušování delších než jedna minuta. Během běžného nočního spánku dochází k řadě krátkých a dlouhých přerušování, kdy se skutečně probudíte ze spánku. To, zda si přerušování pamatujete, závisí na jejich délce. Kratší přerušování si zpravidla nepamatujeme. Delší, například když se v noci vzbudíme a jdeme se napít, si pamatujeme. Přerušování jsou graficky vyjádřena jako žluté sloupce na časové ose spánku.
8. **Spánkové cykly**: Spící člověk během noci obvykle projde 4–5 spánkovými cykly. To odpovídá přibližně osmihodinové době spánku.
9. **Spánek REM v %**: REM znamená rychlé pohyby očí. Spánek REM se také nazývá paradoxní spánek, protože mozek je aktivní, ale svaly nikoli, aby se zamezilo reakcím na sny. V hlubokém spánku regeneruje tělo, zatímco spánek REM regeneruje vaši mysl a zlepšuje paměť a schopnost učení.
10. **Hluboký spánek v %**: Hluboký spánek je fáze spánku, z níž je těžké se probudit, protože tělo má nižší schopnost reagovat na podněty prostředí. Většina hlubokého spánku probíhá během první poloviny noci. Tato fáze spánku regeneruje tělo a podporuje imunitní systém. Také ovlivňuje určité aspekty paměti a schopnosti učení. Fáze hlubokého spánku se také nazývá spánek s pomalými vlnami.
11. **Lehký spánek v %**: Lehký spánek slouží jako přechodová fáze mezi bdělostí a hlubšími fázemi spánku. Z lehkého spánku se můžete snadno vzbudit, protože v této fázi máte poměrně vysokou schopnost reagovat na podněty prostředí. Lehký spánek také podporuje duševní a fyzickou regeneraci, ačkoli v tomto ohledu jsou nejdůležitějšími fázemi spánku REM a hluboký spánek.

## Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow

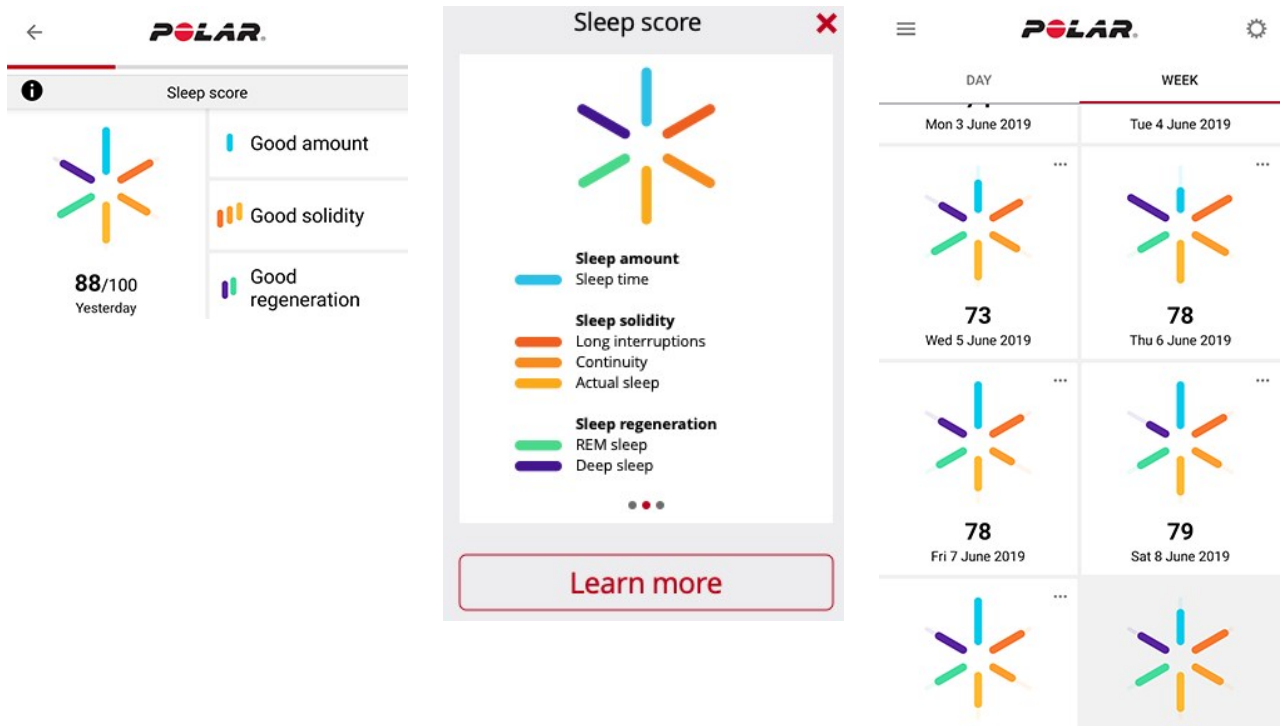
Spánek je vždy individuální – místo porovnávání hodnocení vašeho spánku s ostatními sledujte vlastní dlouhodobé vzorce spánku, abyste mohli plně pochopit, jak spíte. Po probuzení synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, která vám ukáže údaje o vašem spánku během uplynulé noci. Každý den a po týdnech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

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

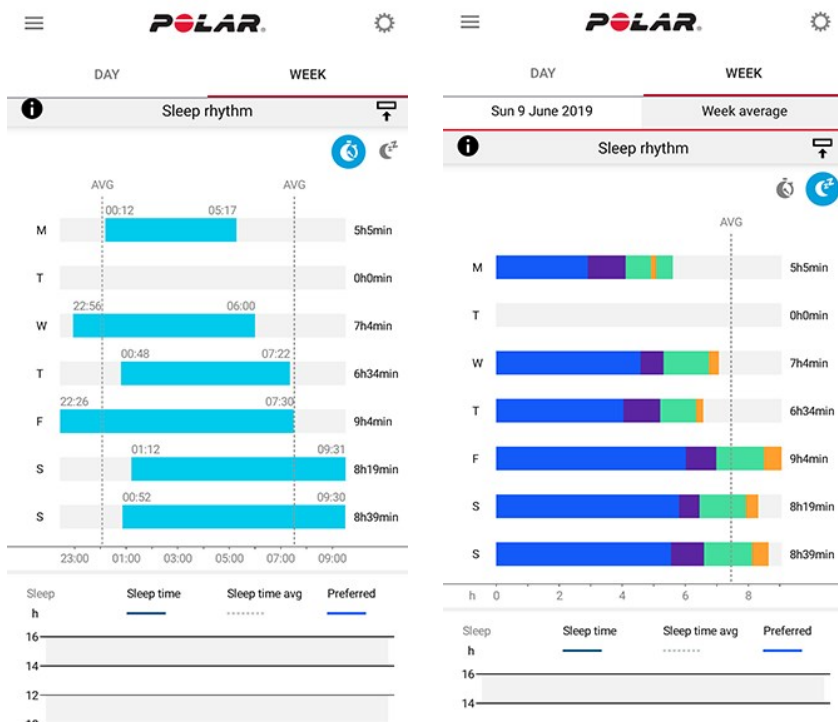


Šest prvků hodnocení spánku je seskupeno pod třemi tématy: množství (doba spánku), vydatnost (dlouhá přerušení, souvislost a skutečný spánek) a regenerace (spánek REM a hluboký spánek). Sloupce v grafu představují hodnocení jednotlivých prvků. Hodnocení spánku je průměrem těchto hodnocení. Po zvolení 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 přerušeni 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 **podpurný** 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 poznatku z předchozích 28 dní)
- VO2max (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

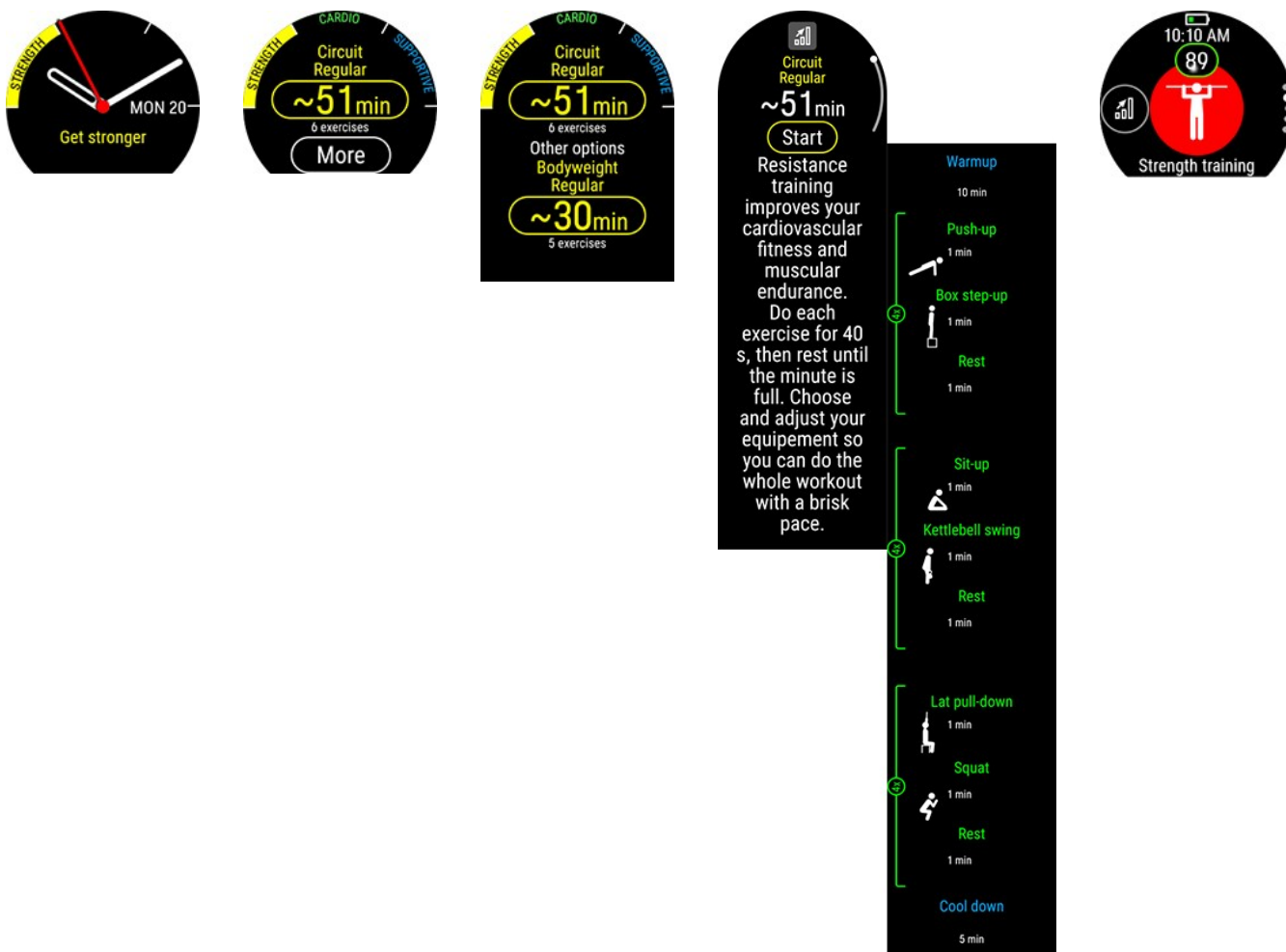
Z časového náhledu můžete přejít na ciferník **FitSpark** potažením doleva nebo doprava.

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



**CIFERNÍK PROGRAMU:** Pokud máte v Polar Flow aktivní Běžecský program, návrhy FitSpark jsou založeny na tréninkových cílech běžecského 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 odpočívajte 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.

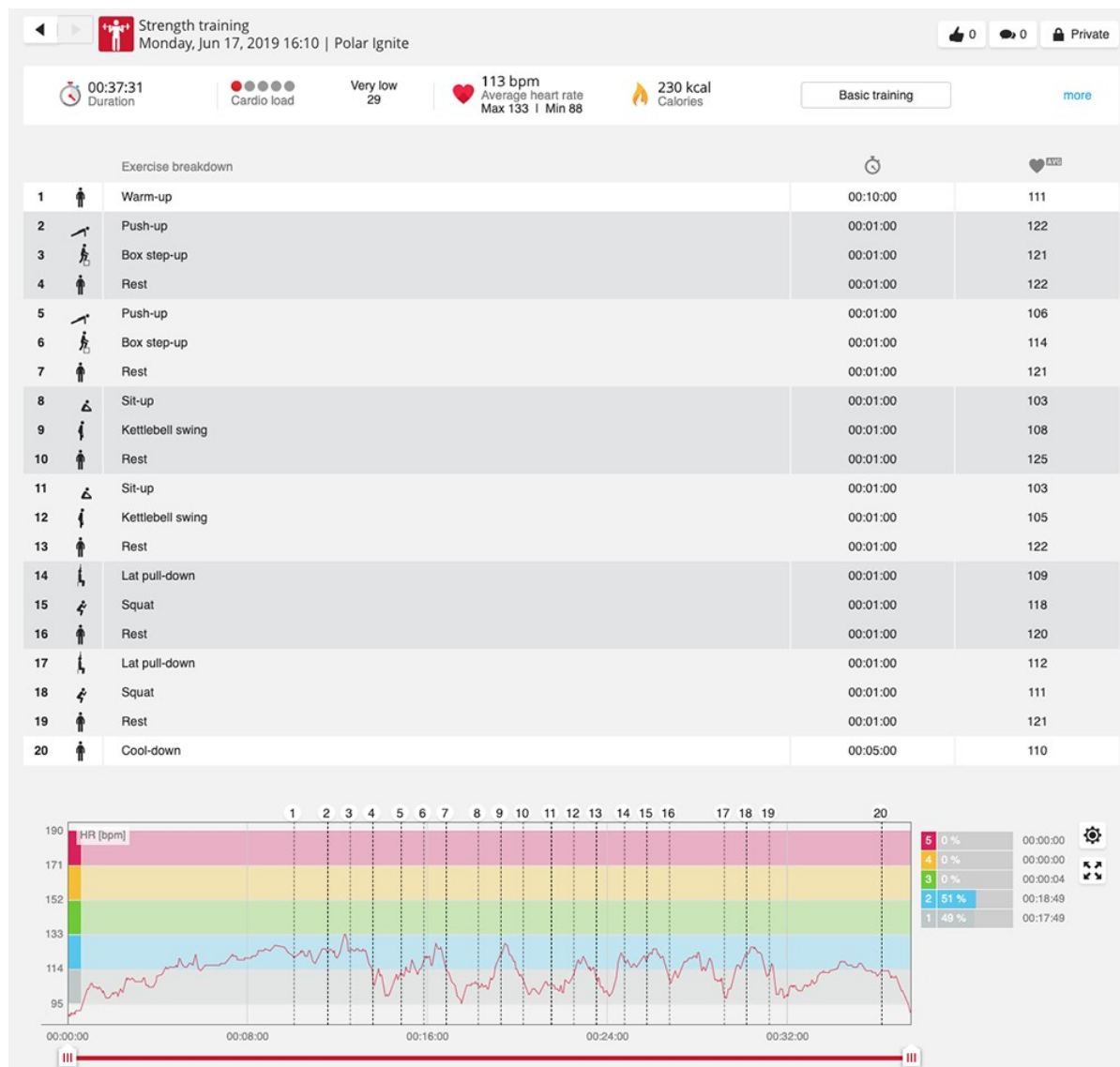


**Stále zapnuté podsvícení během tréninku:** Potažením od horní hrany displeje směrem dolů otevřete nabídku **Rychlá nastavení**. Klepněte na ikonu podsvícení a vyberte **Stále zapnuto** nebo **Automaticky**. Při volbě možnosti Stále zapnuto bude displej svítit po celou dobu tréninku. Až skončíte trénink, 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 zahrnovat určité riziko. Před zahájením pravidelného tréninkového programu si přečtěte poučení [Minimalizování rizik při tréninku](#).

## ŘÍZENÉ DECHOVÉ CVIČENÍ SERENE™

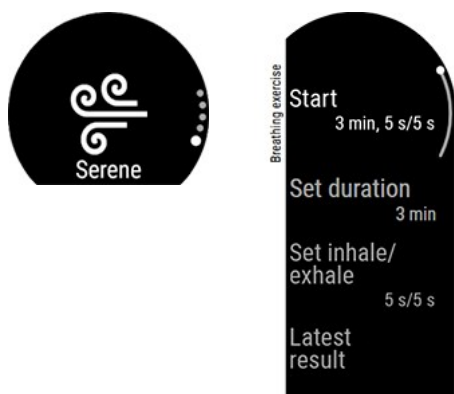
Serene™ je **řízené dechové cvičení s hlubokým dýcháním**, které pomáhá uvolnit tělo, zklidnit mysl a zvládat stres. Serene vás vede k hlubokému dýchání v pravidelném rytmu – **šest nádechů za minutu**, což je optimální dechová frekvence pro **snížení stresu**. Když dýcháte pomalu, tepová frekvence se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

Během dechového cvičení vám hodinky pomohou udržovat pomalý, pravidelný rytmus dýchání pomocí animace na displeji a vibrování. Funkce 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 tepey. Hluboké dýchání vytváří měřitelnou reakci v podobě intervalů mezi tepey srdce. Během nadechování se intervaly mezi po sobě jdoucími tepey zkracují (tepová frekvence se zrychluje) a při vydechování se tyto intervaly prodlužují (tepová frekvence se zpomaluje). Největší rozdíly v intervalech mezi tepey 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.

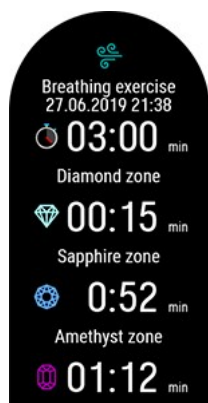
1. Hodinky mějte těsně připnuté hned za zápěstní kostí.
2. Pohodlně se posaďte, nebo si lehněte.
3. Stisknutím tlačítka ZPĚT vstupte do hlavní nabídky a potažením nahoru najdete dechové cvičení **Serene**.
4. Nejprve klepněte na možnost **Serene** a potom klepnutím na možnost **Spustit cvičení** zahajte dechové cvičení. Cvičení začíná 15sekundovou přípravnou fází.
5. Sledujte vedení zobrazované na displeji nebo předávané prostřednictvím vibrací.
6. Cvičení můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka ZPĚT.
7. Hlavní vedoucí prvek v animaci **mění barvu** podle toho, v jaké zóně klidu se právě nacházíte.
8. 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 přibližně 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. Výsledek Polar OwnIndex je srovnatelný s hodnotou maximální spotřeby kyslíku ( $VO_{2max}$ ), která se často používá k hodnocení aerobní kondice. OwnIndex je ovlivňován dlouhodobou frekvencí tréninku, tepovou frekvencí, variabilitou tepové frekvence v klidu, pohlavím, věkem, výškou a tělesnou hmotností. 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 hodnoty OwnIndex. Méně zdatní jedinci zaznamenají pokrok rychleji. Čím lepší je vaše aerobní kondice, tím méně se zlepšuje vaše hodnota OwnIndex.

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, jak se zlepšujete, začněte měřením hodnoty OwnIndex několikrát během prvních dvou týdnů, abyste získali základní hodnotu, a potom opakujte test 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 nejzte těžká jídla a nekuřte.
- Ve dni testu a v předchozím dni se vyhněte 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 si pevně připevněte na zápěstí s displejem směřujícím nahoru. Snímač tepové frekvence na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat kůže, řemínek by však neměl být příliš těsný, aby nebránil proudění krve.

### Provedení testu

Chcete-li provést test fyzické kondice, stiskněte tlačítko ZPĚT a potažením nahoru najdete 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 kterékoli fázi přerušit stisknutím tlačítka ZPĚT. Zobrazí se text **Test zrušen**.





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

## Výsledky testu

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

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

- 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 Polar Flow synchronizují automaticky po skončení testu, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth.

## Třídy fyzické zdatnosti

### Muži

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

### Ženy

Věk/roky	Velmi nízká	Slabá	Uspokojivá	Průměrná	Dobrá	Velmi dobrá	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

Věk/roky	Velmi nízká	Slabá	Uspokojivá	Průměrná	Dobrá	Velmi dobrá	Elitní
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

Klasifikace je založena na literárním přehledu 62 studií, kde byl  $VO_{2max}$  přímo měřen u zdravých dospělých subjektů v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Aerobní fitness normy pro muže a ženy ve věku od 6 do 75 let: přehled. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2max}$

Existuje jasná spojitost mezi maximální spotřebou kyslíku ( $VO_{2max}$ ) a kardiorespirační zdatností, protože zásobování tkání kyslíkem závisí na funkci srdce a plic.  $VO_{2max}$  (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní silový výkon) je maximální míra spotřeby kyslíku při cvičení s maximální zátěží; přímo souvisí s maximální kapacitou srdce dodávat krev do svalů.  $VO_{2max}$  lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže a test submaximální tréninkové zátěže, Test fyzické kondice Polar).  $VO_{2max}$  je spolehlivý ukazatel kardiorespirační zdatnosti, podle kterého lze dobře odhadnout výkonnost při vytrvalostních sportech, jako je vytrvalostní běh, jízda na kole, běh na lyžích a plavání.

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

## BĚŽECKÝ PROGRAM POLAR

Běžecký program Polar je personalizovaný program založený na vaší fyzické kondici, který je koncipován tak, abyste trénovali správně a nepřepínali se. Je inteligentní a přizpůsobuje se vašemu rozvoji. Informuje vás, kdy je vhodné trénink trochu zkrátit a kdy si naopak přidat. 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](http://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 navrženy tak, aby postupně rozvíjely vaši výkonnost a zajistily, že v den závodu budete připraveni. Běžecké tréninky jsou rozděleny do pěti typů: lehký jogging, střední běh, dlouhý běh, tempový běh a intervalový trénink. Každý trénink zahrnuje fázi zahřátí, cvičení a uvolnění, abyste dosahovali optimálních výsledků. Kromě toho si můžete vybrat také cvičení na sílu, zpevnění hlubokého svalového stabilizačního systému a mobilitu, která přispívají k rozvoji fyzické kondice. Každý tréninkový týden se skládá ze dvou až pěti běžeckých tréninků a celková doba trvání běžeckých tréninků za týden se pohybuje od jedné do sedmi hodin v závislosti na vaší fyzické kondici. Minimální délka programu je 9 týdnů, maximální délka je 20 měsíců.

Více informací o běžeckém programu Polar naleznete v tomto [podrobném průvodci](#). Případně si můžete přečíst další informace tom, [jak začít s běžeckým programem](#).

Chcete-li zhlédnout video, klikněte na některý z následujících odkazů:

[Začínáme](#)

[Jak používat program](#)

## Vytvoření běžeckého programu od Polaru

1. Přihlaste se k webové službě Flow na adrese [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Na kartě zvolte **Programy**.
3. Vyberte si závod, pojmenujte jej, nastavte datum konání a den, kdy chcete program zahájit.

4. Odpovězte na otázky týkající se úrovně vaší fyzické kondice.\*
5. Zvolte, zda má program zahrnovat doplňková cvičení.
6. Přečtěte si dotazník připravenosti na fyzickou aktivitu a vyplňte jej.
7. Zkontrolujte svůj program a případně proveďte změny nastavení.
8. Poté vyberte volbu **Zahájit program**.

\*Pokud máte uloženy čtyři týdny tréninkové historie, budou tyto položky předvyplněny.


## Zahájení běžeckého tréninku

Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda máte v hodinkách synchronizovaný tréninkový cíl. Tréninky se s hodinkami synchronizují jako tréninkové cíle.

Zahájení tréninkového cíle naplánovaného na aktuální den:

1. Vstupte do předtréninkového režimu tak, že nejprve stisknete tlačítko ZPĚT 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, klepnete na ikonu .
4. Pro návrat do předtréninkového režimu stisknete tlačítko ZPĚT a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile hodinky najdou všechny signály, klepnete na displej. Na displeji se zobrazí **Záznam zahájen** a můžete začít trénovat.

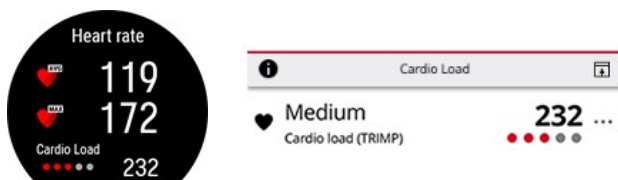
## Sledujte své pokroky

Synchronizujte tréninkové výsledky z hodinek do webové služby Polar Flow pomocí aplikace FlowSync nebo Polar Flow. Svůj pokrok můžete sledovat na kartě **Programy**. Uvidíte přehled aktuálního programu a své dosavadní pokroky.

## 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.

Kardio zátěž z jednoho tréninku se zobrazí v přehledu tréninku na hodinkách, v aplikaci Polar Flow a ve webové službě Flow. Čím vyšší je hodnota kardio zátěže, tím namáhavější byl trénink pro vaše tělo. Kromě toho si můžete prohlédnout náročnost kardio zátěže v porovnání s průměrem kardio zátěže za uplynulých 90 dní s bodovým hodnocením a slovním popisem.



Bodové hodnocení a slovní popis se přizpůsobí vašemu pokroku: čím chytřeji trénujete, čím vyšší zatížení snesete. Se zvyšující se kondicí a tolerancí vůči tréninku může být stejná kardio zátěž, která byla před několika měsíci hodnocena třemi body (střední), později hodnocena pouze 2 body (nízká). Tato adaptivní škála odráží skutečnost, že stejný typ tréninku může mít na vaše tělo odlišný vliv v závislosti na vaší aktuální kondici.

● ● ● ● ● **Velmi vysoká**

● ● ● ● ● **Vysoká**

● ● ● ● ● **Střední**

● ● ● ● ● **Nízká**

● ● ● ● ● **Velmi nízká**

## TRAINING BENEFIT

Funkce Training Benefit (Přínos tréninku) vám poskytne textovou zpětnou vazbu ohledně účinku každého tréninku, a pomůže vám tak lépe poznat, nakolik byl účinný. **Zpětnou vazbu naleznete v aplikaci a ve webové službě Flow.** Pro získání zpětné vazby musíte trénovat celkem minimálně deset minut v [zónách tepové frekvence](#).

Zpětná vazba funkce Training Benefit (Přínos tréninku) je založena na zónách tepové frekvence. Zaznamená, kolik času strávíte a kolik kalorií spálíte v jednotlivých zónách.

V následující tabulce jsou uvedeny různé možnosti, jakým způsobem vám mohl konkrétní trénink prospět.

Zpětná vazba	Přínos
Maximální trénink+	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat. Tento trénink rovněž zvýšil 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.
Maximální trénink a trénink tempa	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a maximální trénink	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zlepšil vaši rychlost a efektivnost.
Trénink tempa+	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink tempa	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a vytrvalosti	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž posílil vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.
Trénink vytrvalosti a tempa	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tento trénink také posílil vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Trénink vytrvalosti+	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink vytrvalosti	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici.
Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.

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

## 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 kaloriích, kcal) při trénincích a celkový počet kalorií 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 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**.



V hodinkách Polar Unite je tato funkce ve výchozím nastavení **zapnutá**. Při použití pouze nočního režimu se prodlouží výdrž baterie.

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



Pokud je tato funkce zapnutá, měří hodinky nepřetržitě vaši tepovou frekvenci a zobrazují ji na ciferníku tepová frekvence. Při 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.

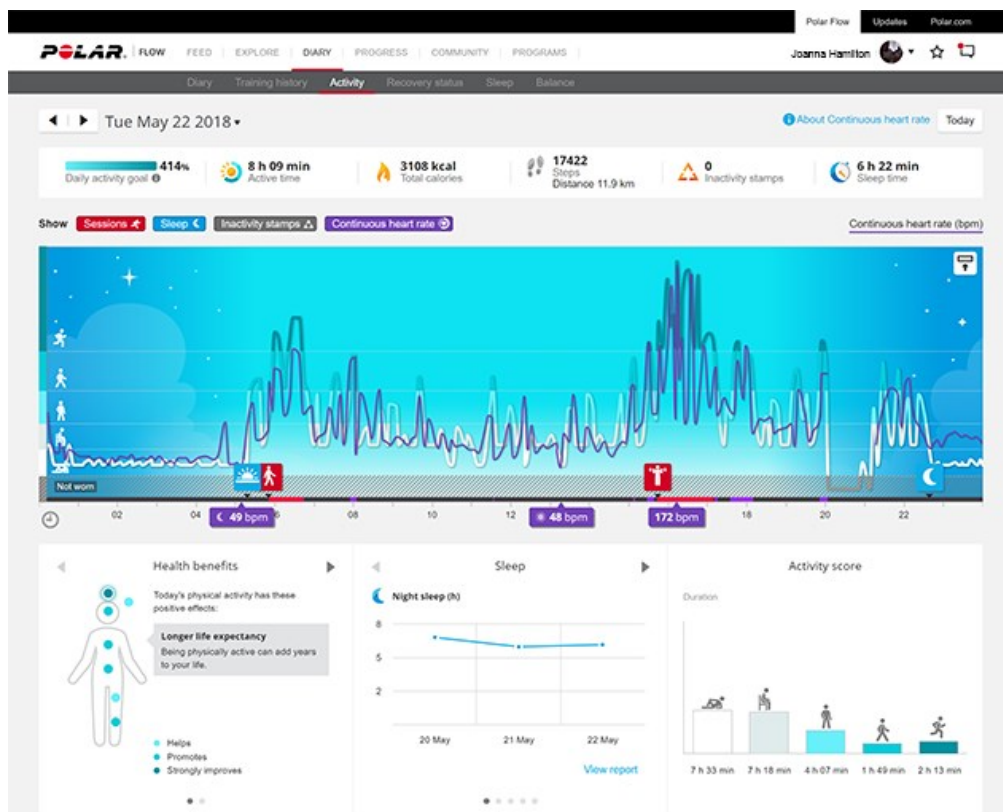
Hodinky sledují vaši tepovou frekvenci v 5minutových intervalech a zaznamenávají data pro pozdější analýzu do aplikace nebo webové služby Polar Flow. Pokud hodinky zjistí, že máte zvýšenou tepovou frekvenci, začne ji zaznamenávat souvisle. Souvislý záznam tepové frekvence se spouští také na základě pohybu zápěstí, například pokud alespoň minutu jdete dostatečně rychle. Souvislý záznam tepové frekvence se automaticky zastaví, jakmile vaše aktivita dostatečně klesne. Když hodinky zjistí, že se vaše paže nepohybuje nebo pokud nemáte zvýšenou tepovou frekvenci, sledují tepovou frekvenci v 5minutových cyklech, aby zjistily nejnižší denní hodnotu.

Někdy se může stát, že během dne na hodinkách uvidíte vyšší nebo nižší tepovou frekvenci, než je uvedeno v souhrnu tepové frekvence jako nejvyšší nebo nejnižší hodnota dne. K tomu může dojít, pokud se zobrazovaná hodnota nachází mimo interval sledování.



LED diody na zadní straně hodinek svítí vždy, když je zapnutá funkce souvislého sledování tepové frekvence a senzor na zadní straně je v kontaktu s pokožkou. Pokyny k nošení hodinek pro přesné měření tepové frekvence na zápěstí naleznete v části [měření tepové frekvence na zápěstí](#).

Podrobnější hodnoty souvislého sledování tepové frekvence 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 Unite 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 > Cíl aktivity**), v aplikaci Polar Flow nebo ve [webové službě Flow](#).

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

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

### Údaje o aktivitě na hodinkách

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 Polar Unite zaznamenají, když jste v průběhu dne byli 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 vykonajte nějakou jinou lehkou aktivitu. Text zmizí, jakmile se začnete hýbat, nebo po stisknutí

tlačítka ZPĚT. 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 ukáží, kolik známek za nečinnost jste dosud obdrželi. Můžete potom přehodnotit svůj denní režim a učinit kroky k aktivnějšímu životnímu stylu.

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

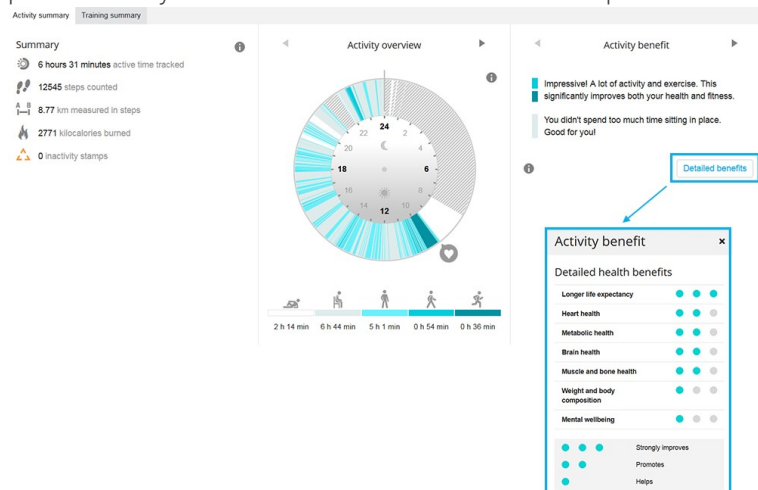
S aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o své aktivitě takřikajíc za pochodu a bezdrátově je synchronizovat z hodinek do webové služby Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace. Pomocí zpráv o aktivitě (v záložce **ZPRÁVY**) můžete sledovat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

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

## ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit (Přínos aktivity) vám poskytuje zpětnou vazbu ohledně příznivého vlivu fyzické aktivity na vaše zdraví a také o nežádoucích účincích 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 vaší denní aktivity uvidíte v aplikaci Flow i ve webové službě Flow. Můžete zobrazit denní, týdenní a měsíční přínos aktivity. Ve webové službě Flow uvidíte také podrobné informace o zdravotních přínosech.



Více informací naleznete v oddílu [Sledování aktivity 24/7](#).

## SPORTOVNÍ PROFILY

Sportovní profily jsou sporty, ze kterých si na hodinkách můžete vybírat. Na hodinkách jsme vytvořili 12 výchozích sportovních profilů. 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 pro každý svůj sport vytvořit personalizované **tréninkové náhledy** a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět: pouze tepovou frekvenci nebo pouze rychlost a vzdálenost – cokoliv vyhovuje vašim tréninkovým potřebám a požadavkům.

V hodinkách můžete mít najednou uloženo maximálně 20 sportovních profilů. Počet sportovních profilů v mobilní aplikaci a webové službě Polar Flow není omezen.

Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).

Sportovní profily vám poskytují přehled nad dosavadními výkony a umožňují sledovat vaše pokroky v různých sportech. Ve [webové službě Flow](#) si můžete prohlédnout svoji tréninkovou historii a sledovat svůj pokrok.





Hodinky Polar Unite 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 ve výchozím nastavení je v řadě profilů halových sportů, skupinových sportů a týmových sportů 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.

Více informací o Zóny tepové frekvence: [Co jsou zóny tepové frekvence?](#)

## ZÓNY RYCHLOSTI

Prostřednictvím zón rychlosti/tempa můžete snadno sledovat svoji rychlost nebo tempo během tréninku a přizpůsobit je plánovanému účinku tréninku. Tyto zóny mohou být použity jako vodítko pro efektivitu tréninku a mohou vám pomoci sestavit trénink s různými intenzitami, abyste dosáhli optimálních účinků.

### NASTAVENÍ ZÓN RYCHLOSTI

Zóny rychlosti lze nastavit a upravit ve webové službě Polar Flow. Existuje pět různých zón, jejichž limity lze ručně upravit nebo použít výchozí. Tyto zóny jsou specifické pro různé sporty a můžete je upravit tak, aby nejlépe vyhovovaly každému sportu. Zóny jsou k dispozici pro běžecké sporty (včetně týmových sportů, které zahrnují běh), cyklistické sporty, veslování a kanoistiku.

#### Výchozí

Pokud zvolíte **Výchozí**, nemůžete limity měnit. Výchozí zóny jsou příkladem zón rychlosti/tempa osob s relativně vysokou úrovní fyzické kondice.

#### Volitelné

Pokud zvolíte **Volitelné**, můžete 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 nebo 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 si vytvořit tréninkové cíle na základě zón rychlosti/tempa. Po synchronizaci tréninkových cílů pomocí aplikace FlowSync se při tréninku budete moci řídit pokyny tréninkového počítače.

### PŘI TRÉNINKU

Během tréninku můžete sledovat, ve které zóně právě trénujete, případně čas strávený v každé zóně.

## PO TRÉNINKU

V tréninkovém přehledu na hodinkách uvidíte přehled času stráveného v každé zóně rychlosti. Po synchronizaci pak podrobné vizuální informace o zónách rychlosti najdete ve webové službě Polar Flow.

## MĚŘENÍ RYCHLOSTI A VZDÁLENOSTI NA ZÁPĚSTÍ

Hodinky měří pomocí zabudovaného akcelerometru na základě pohybů zápěstí rychlost a vzdálenost. Tato funkce se hodí, když běháte v hale nebo na místech s omezeným signálem GPS. Abyste dosáhli maximální přesnosti, nastavte, na které ruce hodinky nosíte, a správnou výšku. Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí funguje nejlépe, když běžíte přirozeným tempem, které je vám příjemné.

Hodinky si pevně připněte na zápěstí, aby se neklepaly. Chcete-li získat konzistentní hodnoty, měly by být na zápěstí upnuté ve stále stejné pozici. Na stejné ruce nenoste jiná zařízení, jako např. hodinky, záznamník aktivity nebo pažní popruh s telefonem. Kromě toho ve stejné ruce nic nedržte, například mapu nebo telefon.

Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí je dostupné pro následující typy běžeckých sportů: 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 lze provést ve **Sportovních profilech** v mobilní aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

## OZNÁMENÍ Z TELEFONU

Prostřednictvím funkce oznámení z telefonu můžete do hodinek dostávat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z aplikací. Na hodinkách se zobrazí stejná upozornění jako na displeji telefonu. Oznámení z telefonu funguje s telefony iOS a Android.

Chcete-li používat funkci oznámení z telefonu, musíte mít v telefonu nainstalovanou aplikaci Polar Flow a musíte s ním mít spárované hodinky. Návod naleznete v části [Párování mobilního zařízení s hodinkami](#).

### Zapnutí funkce oznámení z telefonu

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

Oznámení z telefonu můžete zapnout také v nastavení aplikace Polar Flow. Po zapnutí oznámení synchronizujte své hodinky s aplikací Polar Flow.



Pamatujte, že když jsou zapnutá oznámení z telefonu, vybíjí se hodinky i telefon rychleji, protože Bluetooth je trvale zapnutý.

### Nerušit

Pokud chcete na určitou dobu vypnout oznámení z telefonu a upozornění na volání, zapněte funkci 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. Hodinky umožňují též přijetí nebo odmítnutí hovoru.



Oznámení na telefon mohou fungovat odlišně v závislosti na modelu telefonu Android.

## ZDROJE ENERGIE

Rozpis zdrojů energie ukazuje, kolik různých zdrojů energie (tuky, sacharidy, bílkoviny) jste během tréninku využili. Zobrazí se na hodinkách ihned po skončení tréninku v tréninkovém přehledu. Bližší informace pak najdete v mobilní aplikaci Flow po synchronizaci dat.

Při fyzické aktivitě vaše tělo používá jako hlavní zdroje energie sacharidy a tuky. Čím vyšší je intenzita tréninku, tím více spotřebujete sacharidů v porovnání s tuky a naopak. Bílkoviny mají v tomto ohledu obvykle pouze malý význam, ale při vysoce intenzivní aktivitě a dlouhých trénincích může vaše tělo využívat 5–10 % energie z bílkovin.

Využití různých zdrojů energie počítáme na základě tepové frekvence, avšak bereme v úvahu také fyzické parametry. Patří mezi ně věk, pohlaví, výška, hmotnost, maximální tepová frekvence, klidová tepová frekvence, maximální spotřeba kyslíku, aerobní práh a anaerobní práh. Tyto parametry je třeba nastavit co nejpřesněji, abyste měli maximálně přesné údaje o spotřebě podle jednotlivých zdrojů energie.

### PŘEHLED ZDROJŮ ENERGIE

Po tréninku se vám v tréninkovém přehledu zobrazí následující údaje:

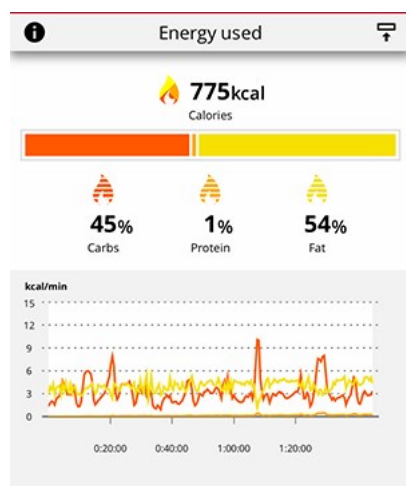


Sacharidy, bílkoviny a tuky využité během tréninku.



Upozorňujeme, že byste neměli využité zdroje energie a jejich množství brát jako vodítko při stravování po tréninku.

### PODROBNÁ ANALÝZA V MOBILNÍ APLIKACI FLOW



V aplikaci Flow můžete také vidět, jak moc jste tyto zdroje využívali v každém okamžiku tréninku a jak se v jeho průběhu kumulovaly. Graf znázorňuje, jak vaše tělo využívá různé zdroje energie při různých intenzitách tréninku a také v různých fázích tréninku. Dále můžete porovnat rozpis z podobných tréninků v průběhu času a sledovat, jak se vyvíjí vaše schopnost využívat tuky jako hlavní zdroj energie.

Získejte další informace o [zdrojích energie](#)

## REŽIM SNÍMAČE TF


V režimu snímače tepové frekvence můžete hodinky Polar Unite proměnit ve snímač tepové frekvence a vysílat svoji tepovou frekvenci do dalších zařízení Bluetooth, jako jsou tréninkové aplikace, tělocvičná zařízení nebo cyklistické

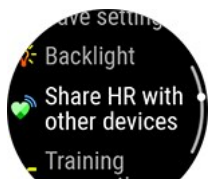
počítače. Chcete-li hodinky Ignite 2 používat v režimu tepové frekvence, musíte je nejprve spárovat s externím přijímacím zařízením. Podrobné informace o párování naleznete v uživatelské příručce přijímacího zařízení.

## Chcete-li vypnout režim snímače tepové frekvence:

1. Stisknutím tlačítka přejděte do hlavní nabídky a klepněte na **Zahájení tréninku**.
2. Potažením doleva nebo doprava vyberte sportovní profil.



Z předtréninkového režimu můžete vstoupit do rychlé nabídky klepnutím na ikonu rychlé nabídky .



Vyberte volbu **Sdílet TF s dalšími zařízeními**.



Vyberte volbu **Přidat nové zařízení**

3. Aktivujte režim párování externího zařízení.
4. Na externím zařízení vyberte volbu Unite.
5. Potvrďte spárování hodinek Unite s externím zařízením.
6. Nyní by se měla tepová frekvence zobrazovat na hodinkách Unite i na externím zařízení. Jakmile budete připraveni, zahajte trénink z externího zařízení. Chcete-li trénink nahrát do hodinek, vraťte se do předtréninkového režimu a klepnutím na displej spusťte trénink.

## VYMĚNITELNÉ ŘEMÍNKY

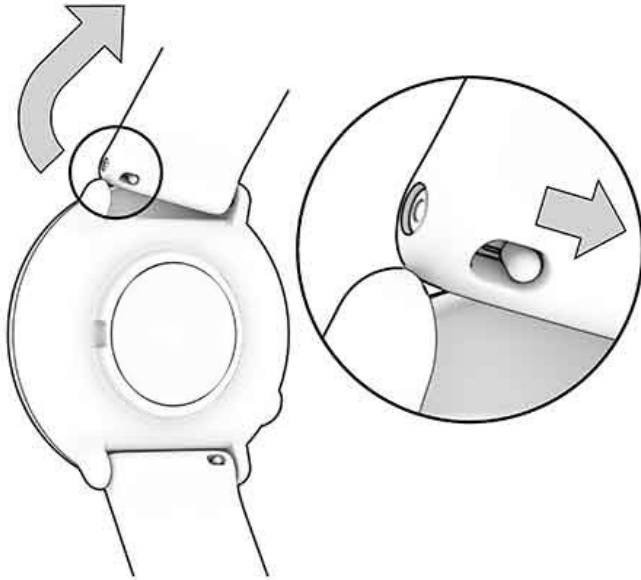
Díky vyměnitelným řemínkům si můžete hodinky přizpůsobit svému stylu a každé situaci, abyste je mohli nosit neustále a maximálně využili nepřetržité sledování aktivity, trvalé měření tepové frekvence a sledování spánku.

K hodinkám Polar Unite lze použít všechny 20mm řemínky. Můžete si vybrat oblíbený řemínek z nabídky Polar nebo použít libovolný jiný řemínek se standardními 20mm stěžejkami. Než zakoupíte nový řemínek, zkontrolujte, zda má správnou šířku.

## 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 směrem do středu řemínku 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 trvá jen několik sekund a zajišťuje, že vaše hodinky přijímají signály pouze od vašich sensorů a umožňují trénink ve skupině bez rušení. Před závodem hodinky se snímačem spárujte doma, abyste zabránili rušení způsobenému přenosem dat. Pokyny naleznete v části [Párování snímačů s hodinkami](#).

### OPTICKÝ SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR OH1

Polar OH1 je kompaktní optický snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci na paži nebo spánku. Je všestranný a nabízí skvělou alternativu k hrudním popruhům a zápěstním zařízením na měření tepové frekvence. Se snímačem Polar OH1 můžete prostřednictvím Bluetooth vysílat tepovou frekvenci v reálném čase do sportovních hodinek, chytrých hodinek nebo aplikace Polar Beat či jiných fitness aplikací a současně do zařízení ANT+. Polar OH1 má vestavěnou paměť, takže můžete zahájit trénink pouze se snímačem OH1 a později přenést tréninková data do telefonu. Dodává se s pohodlným pažním popruhem, který lze prát v pračce, a přezkou pásku plaveckých brýlí (v balení výrobku Polar OH1).

Lze ho používat také s aplikacemi Polar Club, Polar GoFit a Polar Team.

### SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H10

Chcete-li tepovou frekvenci sledovat s maximální přesností, použijte snímač tepové frekvence Polar H10 s hrudním popruhem.

Ačkoli je Polar Precision Prime nejpřesnější technologií měření tepové frekvence optickým snímačem, která funguje téměř za všech podmínek, u sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, nebo kde dochází v blízkosti snímače k napětí nebo pohybu svalů a šlach, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar H10 s hrudním popruhem, který zajistí nejpřesnější 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 vám umožňuje zaznamenat jeden trénink bez připojených hodinek, tréninkového počítače nebo mobilní tréninkové aplikace. Stačí spárovat snímač tepové frekvence H10 s aplikací Polar Beat a zahájit trénink s aplikací. Takto můžete například zaznamenávat tepovou frekvenci z plaveckých tréninků pomocí snímače tepové frekvence Polar H10. Další informace naleznete na stránkách podpory pro [Polar Beat](#) a [snímač tepové frekvence Polar H10](#).

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

## SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H9

Polar H9 je vysoce kvalitní snímač tepové frekvence pro běžné sporty. Je dodáván s popruhem Polar Soft Strap a dokáže přesně měřit vaši tepovou frekvenci. Polar H9 funguje optimálně s aplikací Polar Beat a také mnoha aplikacemi třetích stran: svůj telefon můžete snadno přeměnit ve sporttester. Technologie Bluetooth®, ANT+™ a technologie přenosu v pásmu 5 kHz dále zajišťují připojení k širokému spektru sportovních zařízení a vybavení posiloven. Díky hrudnímu popruhu reaguje snímač Polar H9 okamžitě na vaše tělo a informuje vás přesně o spálených kaloriích.


Nejnovější verzi této uživatelské příručky a videonávody najdete na adrese [support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor](http://support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor).

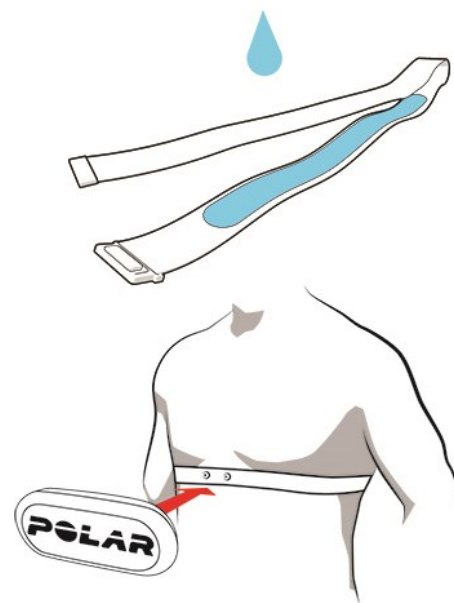
## PÁROVÁNÍ SNÍMAČŮ S HODINKAMI

### Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami



Když používáte snímač tepové frekvence Polar spárovaný s hodinkami, hodinky neměří vaši tepovou frekvenci na zápěstí.

1. Navlhčete hrudní pás v oblasti elektrod.
2. Připojte k pásu konektor.
3. Nasadte 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 zařiz.**
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 okamžitou vizuální interpretaci tréninkových dat a aktivity. V aplikaci si také můžete naplánovat trénink.

### TRÉNINKOVÁ DATA

S aplikací Polar Flow máte snadný přístup k informacím o dosavadních a plánovaných trénincích a můžete zde také vytvářet nové tréninkové cíle. Můžete vytvořit rychlý nebo fázovaný cíl.

Získejte rychlý přehled svého tréninku a okamžitě analyzujte každý detail svého výkonu. Zobrazujte týdenní souhrny tréninku v tréninkovém diáři. Nejzajímavější momenty tréninku můžete také sdílet se svými přáteli prostřednictvím funkce [Sdílení obrázků](#).

### ÚDAJE O AKTIVITĚ

Sledujte podrobně svoji aktivitu 24 hodin denně, po celý týden. Zjistěte, kolik vám zbývá k dosažení cíle denní aktivity a jak tohoto cíle dosáhnout. Sledujte, kolik jste ušli kroků a jakou jste na základě počtu kroků a spálených kalorií urazili vzdálenost.

### INFORMACE O SPÁNKU

Sledujte své vzorce spánku a zjistěte, zda je ovlivňují změny ve vašem každodenním životě. Najděte rovnováhu mezi odpočinkem, denní aktivitou a tréninkem. Prostřednictvím funkce Polar Flow můžete sledovat čas usnutí a probuzení, délku a kvalitu spánku.

Můžete si nastavit preferovanou dobu spánku a určit tak, jak dlouho chcete každou noc spát. Svůj spánek můžete také sami ohodnotit. Na základě dat sledovaných během spánku, nastavení preferované doby spánku a vašeho hodnocení spánku získáte přehled o jeho kvalitě.

### SPORTOVNÍ PROFILY

V aplikaci Polar Flow můžete snadno přidávat, upravovat, odstraňovat a přesouvat sportovní profily. V hodinkách a v aplikaci Polar Flow můžete mít až 20 aktivních sportovních profilů.

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

### SDÍLENÍ OBRÁZKŮ

Prostřednictvím funkce sdílení obrázků aplikace Polar Flow můžete sdílet obrázky se svými tréninkovými daty na většině běžných kanálů sociálních médií, jako je Facebook nebo Instagram. Můžete sdílet dříve pořízenou nebo novou fotografii a doplnit je svými tréninkovými daty. Pokud jste během tréninku zaznamenávali svoji polohu pomocí GPS, můžete sdílet také snímek své tréninkové trasy.

Chcete-li zhlédnout video, klikněte na následující 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](http://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 najdete v části [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](#).

Bližší informace o funkcích aplikace Polar Flow a pokyny pro jejich využití naleznete na stránkách [podpory aplikace Polar Flow](#).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Ve webové službě Polar Flow můžete podrobně plánovat a analyzovat své tréninky a získat podrobnější informace o vašich výkonech. Nastavte a přizpůsobte si hodinky tak, aby dokonale vyhovovaly vašim tréninkovým potřebám. Přidávejte si sportovní profily a upravujte jejich nastavení. Nejzajímavější momenty tréninku můžete také sdílet se svými přáteli v komunitě Flow. Můžete se přihlásit na tréninkové lekce a získat osobní tréninkový program pro 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 webové stránce [flow.polar.com/start](http://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** uvidíte informace o vaší denní aktivitě, spánku, plánovaných trénincích (tréninkových cílech) a také přehled výsledků posledních tréninků.

## ZPRÁVY

**Zprávy** poskytují přehled o vašem vývoji.

Tréninkové zprávy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období. Zvolené sporty můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období si můžete zvolit délku období a sport. Vyberte časové období a z rozbalovací nabídky vyberte sport. Poté 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 své nejlepší dny týkající se denní aktivity, kroků, kalorií a spánku ve vybraném časovém období.

## PROGRAMY

Běžecký program Polar je vytvořen na míru vašemu cíli, vychází ze zón tepové frekvence Polar a bere v potaz vaše osobní předpoklady a frekvenci tréninku. Program je inteligentní a průběžně se přizpůsobuje vašemu rozvoji. Běžecké programy Polar jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton a v závislosti na programu je tvoří dva až pět běžeckých tréninků měsíčně. Je to úžasně snadné!

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).



# SPORTOVNÍ PROFILY V POLAR FLOW

V hodinkách je 12 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 uloženo maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít v aplikaci a webové službě Polar Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do hodinek.

Pořadí sportovních profilů si můžete změnit přetažením. Vyberte sport, který chcete přesunout, a přetáhněte jej na požadované místo v seznamu.

Chcete-li zhlédnout video, klikněte na některý z následujících odkazů:

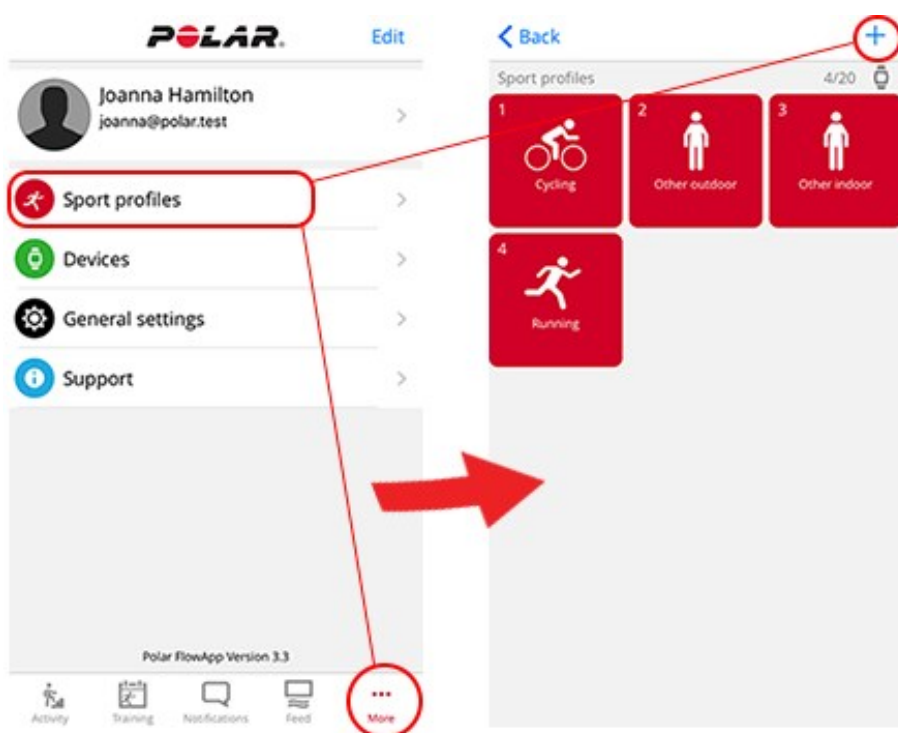
[Aplikace Polar Flow | Upravování sportovních profilů](#)

[Webová služba Polar Flow | Sportovní profily](#)

## JAK PŘIDAT SPORTOVNÍ PROFIL

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Přejděte na **Sportovní profily**.
2. Klikněte na znaménko + v pravém horním rohu.
3. Vyberte sport ze seznamu. V aplikaci Android klepněte na Hotovo. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních profilů.



Ve webové službě Polar Flow:

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

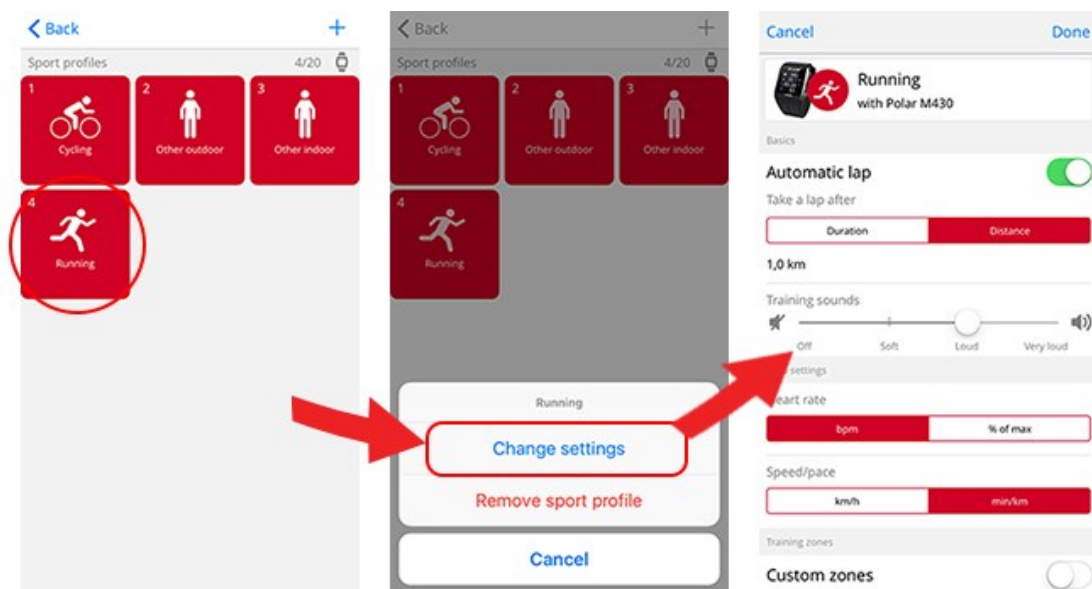


Nemůžete sami vytvářet nové sporty. Seznam sportů řídí Polar, protože každý sport má určitá výchozí nastavení a hodnoty, které mají vliv například na výpočet kalorií a na funkci tréninkové zátěže a regenerace.

## ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Přejděte na **Sportovní profily**.
2. Vyberte sportovní disciplínu a klepněte na tlačítko **Změnit nastavení**.
3. Poté klepněte na tlačítko Hotovo. Nezapomeňte provést synchronizaci s hodinkami.



Ve webové službě Polar Flow:

1. Klikněte na své jméno / profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Vyberte **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **Upravit** pod sportovní disciplínou, kterou chcete upravit.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující údaje:

### Základní informace

- Automatický záznam úseku (můžete nastavit délku trvání, vzdálenost nebo vypnuto. Poznámka: není k dispozici pro Polar Unite)

### Tepová frekvence

- Náhled tepové frekvence (tepů za minutu nebo % maxima)
- TF viditelná pro ostatní zařízení (To znamená, že kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení, dokáže detekovat vaši tepovou frekvenci. Hodinky můžete používat také na tréninkových lekcích Polar Club a vysílat do systému Polar Club údaje o vaší tepové frekvenci.)
- Nastavení zón tepové frekvence (Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku. Pokud zvolíte Výchozí, nemůžete měnit limity tepové frekvence. Pokud zvolíte Volitelné, můžete měnit všechny limity. Výchozí limity zón tepové frekvence se vypočítají z hodnoty maximální tepové frekvence.)

### Nastavení rychlosti/tempa

- Náhled rychlosti/tempa (vyberte rychlost v km/h či mph nebo tempo v min/km či min/mi)
- Nastavení zón rychlosti/tempa (Pomocí zón rychlosti/tempa můžete snadno zvolit a sledovat rychlost a tempo, v závislosti na vašem výběru. Výchozí zóny jsou příkladem zón rychlosti/tempa osob s relativně vysokou úrovní fyzické kondice. Pokud zvolíte Výchozí, nemůžete limity měnit. Pokud zvolíte Volitelné, můžete měnit všechny limity.)

### Tréninkové náhledy

Vyberte si, jaké údaje uvidíte v tréninkových náhledech během tréninků. V každém sportovním profilu můžete mít až osm různých tréninkových náhledů. Každé tréninkové náhled může mít až čtyři různá datová pole.

Chcete-li upravit stávající náhled, klikněte na ikonu tužky nebo klikněte na **Přidat nový náhled**.

### Gesta a zpětná vazba

- Vibrační signalizace (vibrace můžete zapnout nebo vypnout)

### GPS a nadmořská výška

- Vyberte interval záznamu GPS (můžete jej vypnout nebo nastavit **Vysokou přesnost**, což značí zapnutí záznamu GPS)

Po dokončení nastavení sportovního profilu klikněte na **Uložit**. Nezapomeňte provést synchronizaci s hodinkami.



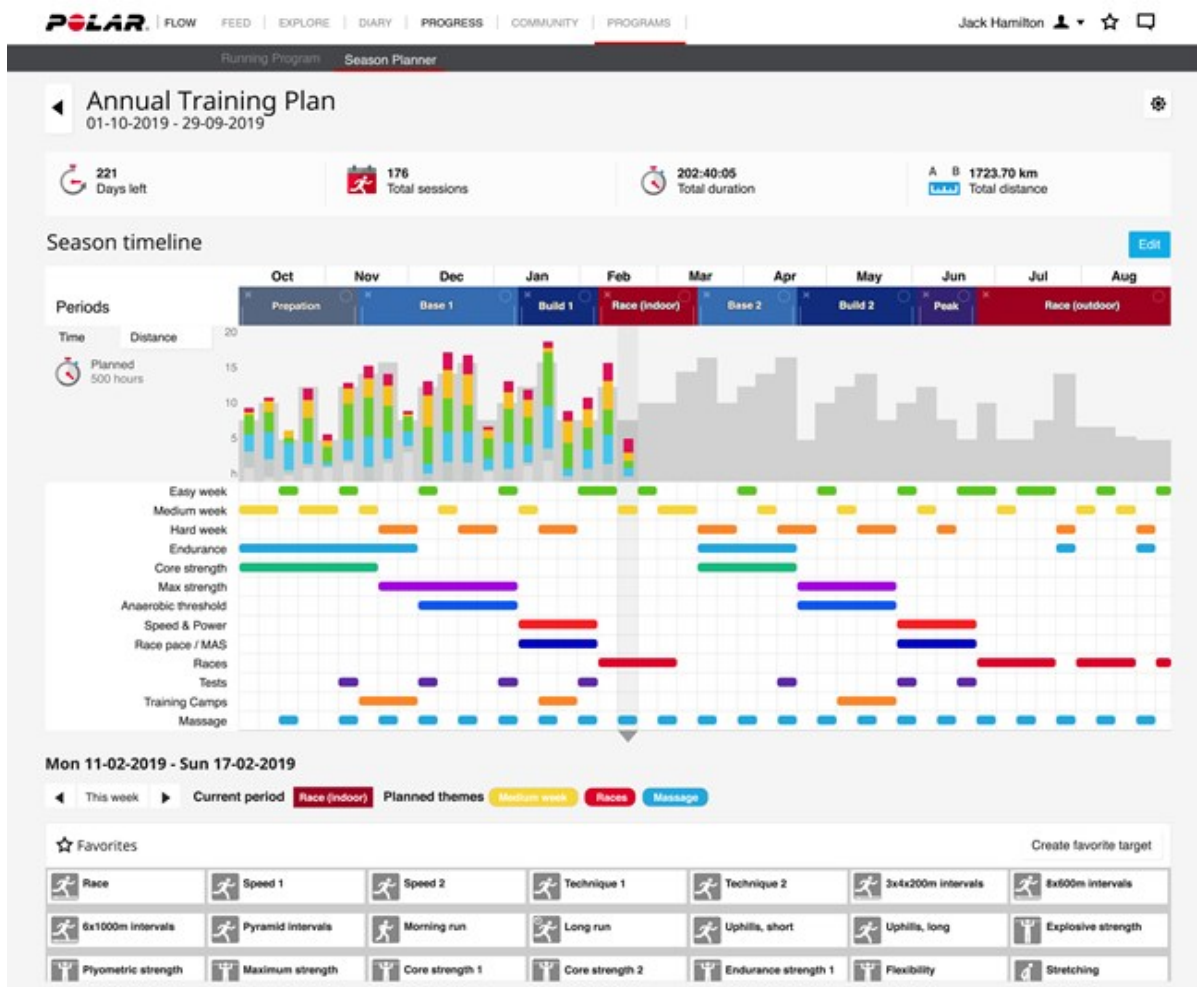
Upozorňujeme, že ve výchozím nastavení je v řadě profilů halových sportů, skupinových sportů a týmových sportů povoleno nastavení **TF viditelná pro ostatní zařízení**. To znamená, že kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení, dokáže detekovat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



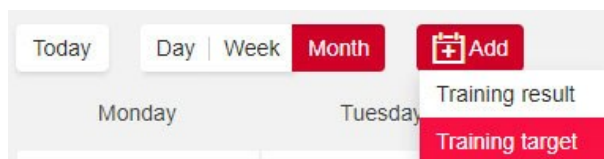
[Polar Flow for Coach](#) je bezplatná platforma pro dálkové koučování, která vašemu trenérovi umožní, aby vám trénink naplánoval do posledního detailu, od celosezónních plánů až po jednotlivé tréninky.

## 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**.

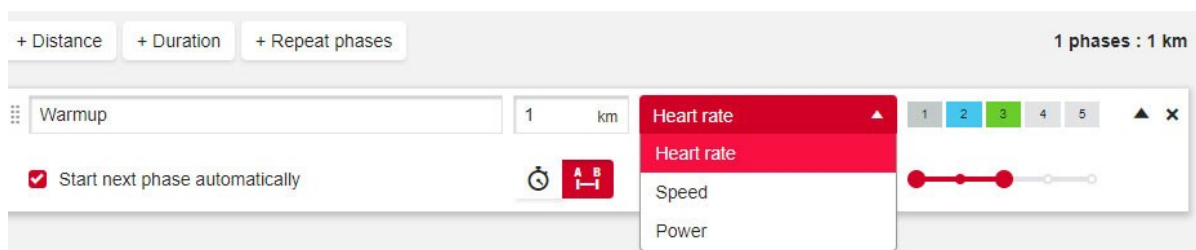
#### Cíl - závodní tempo

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, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V a Vantage V2 (nikoli s hodinkami A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 a M600).

#### 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 ne zvolíte, 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 Vantage V2.

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



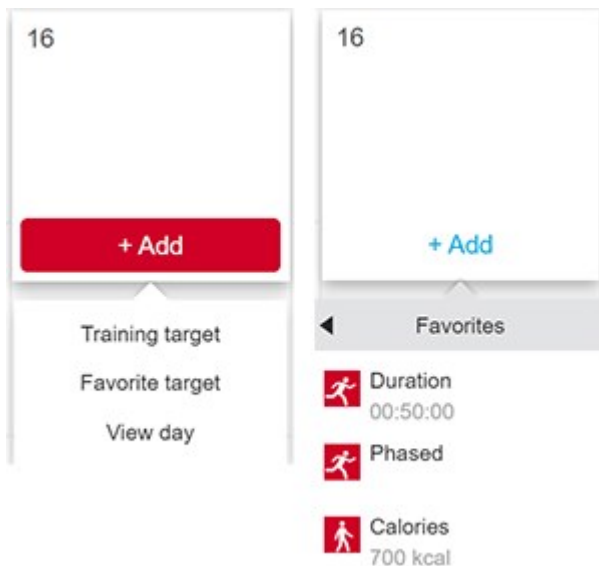
6. Chcete-li přidat cíl do seznamu oblíbených, klikněte na možnost Přidat k oblíbeným .
7. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat do diáře**.

## 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:

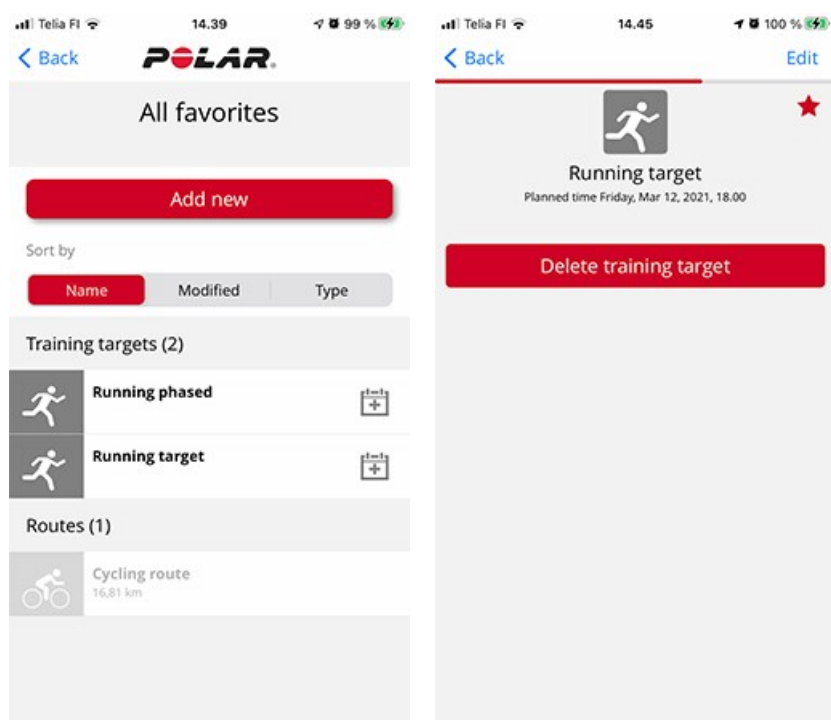
1. Přejděte na **Trénink** a klikněte na  na horním okraji stránky.
2. Potom zvolte typ tréninkového cíle z následujících možností:

### 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**.

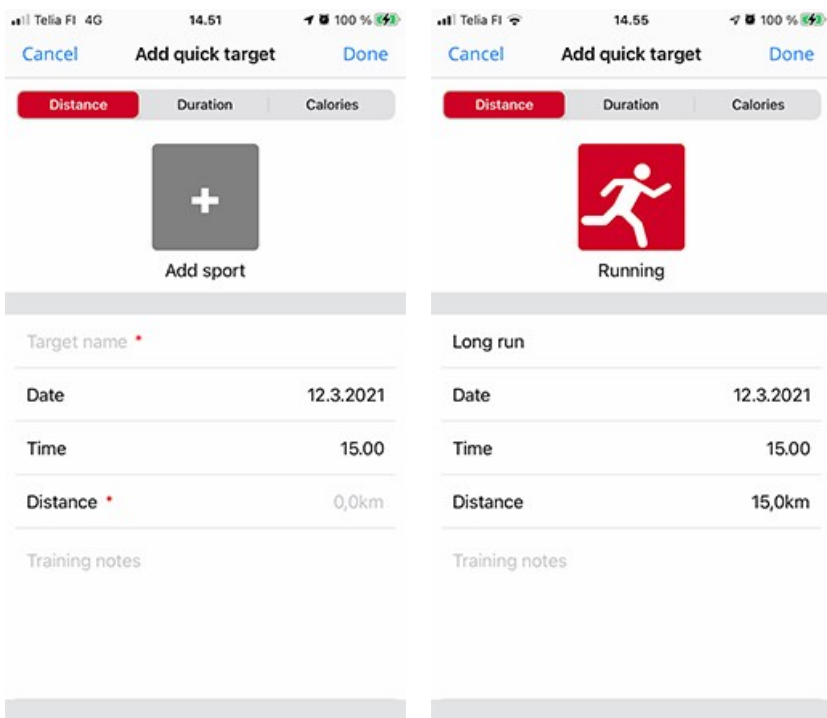


Trasy Komoot podporují pouze hodinky Grit X a Vantage V2. Strava Live Segment podporují hodinky Grit X, M460, V650, V800, Vantage V a Vantage V2.




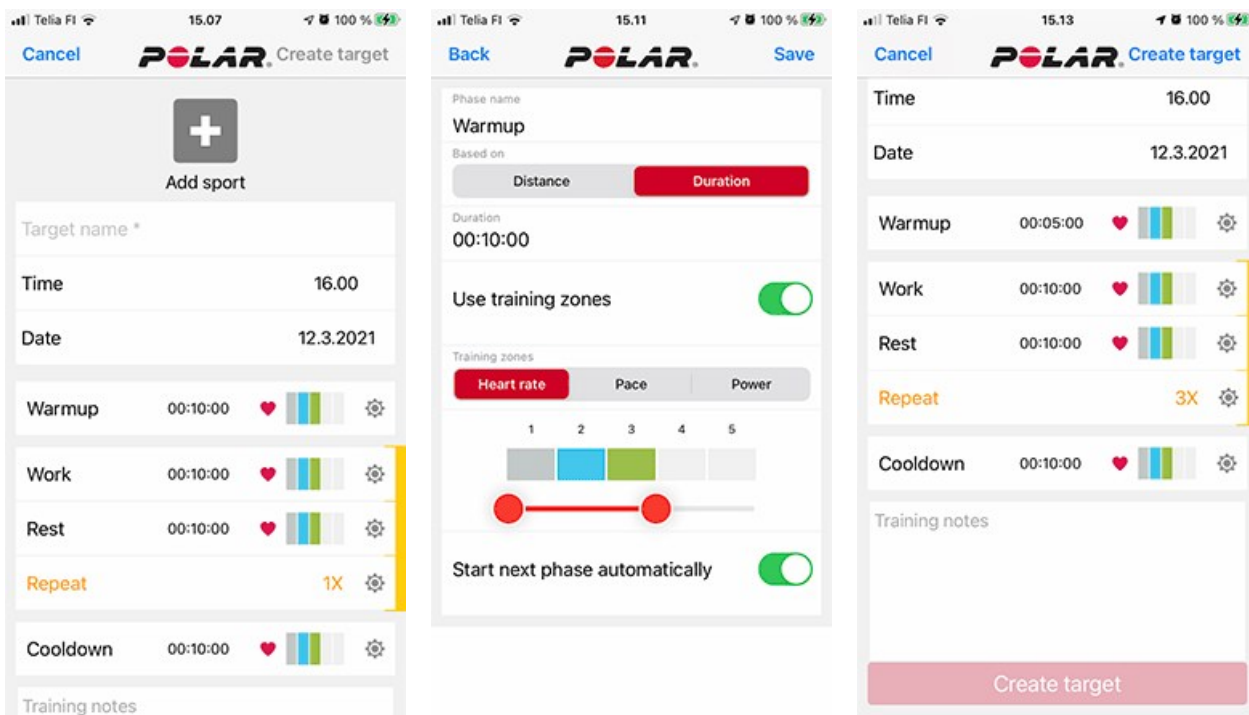
### Rychlý cíl

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 cíle přesunuly do hodinek.




# OBLÍBENÉ POLOŽKY


V **Oblíbených položkách** můžete ukládat a spravovat své oblíbené tréninkové cíle ve webové službě a v mobilní aplikaci Polar Flow. Oblíbené položky můžete v hodinkách použít jako naplánované tréninkové cíle. Další informace viz [Plánování tréninků ve webové službě Polar Flow](#).

Zobrazuje se maximální počet, který lze uložit v hodinkách. Počet oblíbených položek ve webové službě Polar Flow není omezen. Budete-li mít ve webové službě Polar Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do hodinek. Pořadí oblíbených položek si můžete změnit přetažením. Vyberte oblíbenou položku, kterou chcete přesunout, a přetáhněte ji na místo v seznamu, kam ji chcete umístit.


## PŘIDÁNÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE DO OBLÍBENÝCH POLOŽEK:

1. [Vytvořte tréninkový cíl](#).
2. Klikněte na ikonu oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl je přidán mezi oblíbené položky.


nebo

1. V **Diáři** otevřete již vytvořený tréninkový cíl.
2. Klikněte na ikonu oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl je přidán mezi oblíbené položky.

## ÚPRAVA OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klikněte na ikonu 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. Pod položkou **Rychlý** nebo **Fázovaný** můžete měnit informace o tréninku. (Další informace najdete v kapitole [Plánování tréninku](#).) Jakmile provedete všechny potřebné změny, klikněte na volbu **Aktualizovat změny**.

## ODSTRANĚNÍ OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klikněte na ikonu oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Chcete-li tréninkový cíl odstranit ze seznamu oblíbených, klikněte na ikonu vymazat v pravém horním rohu.

# SYNCHRONIZACE

Data z hodinek můžete do aplikace Polar Flow přenášet bezdrátově přes Bluetooth. Případně můžete hodinky synchronizovat s webovou službou Polar Flow prostřednictvím USB portu a softwaru FlowSync. Abyste mohli synchronizovat data mezi hodinkami a aplikací Polar Flow, musíte mít účet u Polar. Pokud chcete synchronizovat data z hodinek přímo s webovou službou, potřebujete kromě účtu u Polar také software FlowSync. Pokud jste provedli nastavení hodinek, vytvořili jste si účet u Polar. Pokud jste hodinky nastavili pomocí počítače, máte v počítači software FlowSync.

Nezapomeňte synchronizovat a aktualizovat svá data mezi hodinkami, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoli.

## SYNCHRONIZACE S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Před synchronizací musíte:

- mít účet u Polaru a aplikaci Polar Flow,
- mít zapnutý Bluetooth mobilního telefonu a režim letadlo musí být vypnutý,
- spárovat hodinky s mobilním telefonem. Další informace naleznete v části [Párování](#).

Synchronizace dat:

1. Přihlaste se do aplikace Polar Flow a na hodinkách stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, 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 synchronizují automaticky po skončení tréninku, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Když se hodinky synchronizují s aplikací Polar Flow, automaticky se s webovou službou Flow synchronizují také vaše data o aktivitě a tréninková data prostřednictvím internetového připojení.

Podporu a podrobnější informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC

K synchronizaci dat s webovou službou Flow budete potřebovat software FlowSync. Než se pokusíte o synchronizaci, navštivte stránku [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) a aplikaci si stáhněte a nainstalujte.

1. Připojte hodinky k počítači. Zkontrolujte, zda je spuštěná aplikace FlowSync.
2. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se zobrazí Hotovo.

Pokaždé, když připojíte hodinky k počítači, software Polar FlowSync přenesete vaše data do webové služby Polar Flow a synchronizuje veškeré změny nastavení. Pokud se synchronizace nespustí automaticky, spusťte FlowSync z ikony na ploše (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.



Pokud změníte nastavení webové služby Polar Flow, zatímco jsou vaše hodinky připojeny k počítači, stiskněte tlačítko synchronizace v aplikaci FlowSync, abyste přenesli nastavení do hodinek.

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

# DŮLEŽITÉ INFORMACE

## BATERIE

Společnost Polar doporučuje, abyste po ukončení životnosti produktu minimalizovali možný vliv odpadů na životní prostředí a lidské zdraví, dodržovali místní předpisy pro likvidaci odpadů a pokud možno využili odděleného sběru elektronických zařízení. Nevyhazujte tento produkt do netříděného komunálního odpadu.

### ŽIVOTNOST BATERIE A PROVOZNÍ DOBA

Hodinky Polar Unite mají vnitřní nabíjecí baterii. Nabíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit 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.

Výdrž baterie je:

- Až 50 hodin v tréninkovém režimu s měření tepové frekvence optickým snímačem a zapnutým GPS nebo
- až 4 dny v režimu hodinek se souvislým sledováním tepové frekvence.

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž hodinky používáte, používané funkce a snímače a stárnutí baterie. Výdrž baterie snižují také oznámení z telefonu a častá synchronizace s aplikací Polar Flow. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách hluboko pod bodem mrazu. Výdrž baterie můžete prodloužit tak, že budete nosit hodinky pod bundou, aby nebyly vystavené tak velkému chladu.



V hodinkách Polar Unite je funkce souvislého sledování tepové frekvence **ve výchozím nastavení zapnutá**. Pokud funkci souvislého sledování tepové frekvence ponecháte na hodinkách zapnutou, bude se rychleji vybíjet baterie. Při použití **pouze nočního režimu** se prodlouží výdrž baterie. Funkci souvislého sledování tepové frekvence můžete na hodinkách zapínat, vypínat a přepínat pouze na noční režim v nabídce **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF**.



**Stále zapnuté podsvícení během tréninku:** 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.

## NABÍJENÍ BATERIE



Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a nabíjecího adaptéru USB nejsou mokré, zaprášené ani znečištěné. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. Hodinky nenabíjejte, když jsou mokré.



Nenabíjejte baterii při teplotách nižších než 0° C nebo vyšších než +40° C nebo pokud je USB port mokrý. Nabíjecí adaptér USB připojte **nejprve** k hodinkám a teprve potom k napájení. Nabíjecí adaptér USB nenechávejte připojený k napájení **bez** hodinek.

K nabití přes USB port počítače použijte příložený nabíjecí adaptér USB. Baterii můžete nabíjet také z elektrické zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky použijte napájecí adaptér USB (není součástí zakoupené sady).

Baterii můžete nabíjet ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí příslušenství). Pokud používáte síťový adaptér USB, ujistěte se, že je na něm označení „výstup 5 V stejnosm.“ a poskytuje minimálně 500 mA.

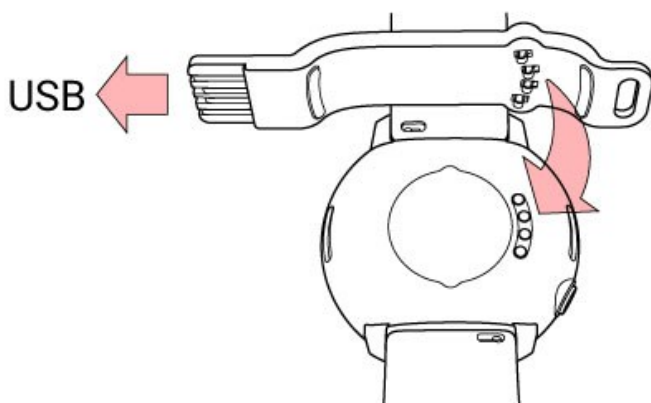
Používejte pouze síťové adaptéry USB s odpovídajícím schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ nebo „CE“).



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

Chcete-li hodinky nabíjet přes počítač, stačí je připojit a zároveň je můžete synchronizovat prostřednictvím aplikace FlowSync.

1. Připojte je k napájenému portu USB nebo nabíječe USB pomocí nabíjecího adaptéru USB, který je součástí balení. Nabíjecí adaptér USB otočte tak, aby jeho piny odpovídaly pinům hodinek, a adaptér zasuňte na místo. Zároveň zkontrolujte, zda nabíjecí adaptér USB připojujete správným způsobem, tzn. **čtyři kolíky na nabíjecím adaptéru USB Polar Unite musí směřovat ke čtyřem kolíkům portu USB počítače nebo nabíječky USB.**



2. Na displeji se zobrazí **Nabívám**.
3. Když je ikonka baterie plná, jsou hodinky plně nabitě.

**i** 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, nebo po návratu z nabídky do časového náhledu. Ikona stavu baterie je také v [Nabídce rychlých nastavení](#); tato ikona ukazuje procentní hodnotu zbývajících 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:

- Jestliže začíná být baterie slabá, zobrazí se **Slabá baterie**. Toto upozornění se opakuje, jestliže začne být baterie příliš slabá pro měření tepové frekvence a ukládání dat GPS; v takovém případě se měření tepové frekvence a GPS vypnou.
- Když je baterie velmi slabá, zobrazí se **Záznam ukončen**. Hodinky ukončí záznam tréninku a uloží tréninková data.

Pokud je displej prázdný, baterie je vybitá a hodinky přejdou do režimu spánku. Hodinky nabijte. 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 Polar Flow. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách hluboko pod bodem mrazu. Výdrž baterie můžete prodloužit tak, že budete nosit hodinky pod bundou, aby nebyly vystavené tak velkému chladu.

## PÉČE O HODINKY

Stejně jako každé elektronické zařízení je třeba i hodinky Polar Unite 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 adaptér USB v čistotě, aby bylo zajištěno bezproblémové nabíjení a synchronizace.**

Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a nabíjecího adaptéru USB 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 jemným mýdlem a vodou a dobře je 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 nabitě. 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  $-10\text{ °C}$ ), horku (nad  $50\text{ °C}$ ) ani přímému slunečnímu záření.**

## SERVIS

Doporučujeme, abyste servisní opravy kromě výměny baterie v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na škody, které vznikly servisním zásahem u poskytovatele, který není autorizovaný firmou Polar Electro. Další informace najdete v části [Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar](#).

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek společnosti Polar naleznete na adrese [support.polar.com](http://support.polar.com) a na webových stránkách příslušné země.

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Výrobky značky Polar (tréninkové počítače, záznamníky aktivity a příslušenství) jsou navrženy tak, aby ukazovaly úroveň fyziologické zátěže a regenerace během cvičení a po něm. Tréninkové počítače a záznamníky aktivity Polar měří tepovou frekvenci a/nebo vás informují o vaší aktivitě. Tréninkové počítače Polar s integrovanou GPS ukazují rychlost, vzdálenost a polohu. Úplný seznam kompatibilního příslušenství najdete na adrese [www.polar.com/en/products/accessories](http://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.

## RUŠIVÉ VLIVY PŘI TRÉNINKU

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

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

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

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem srdeční frekvence a používejte tréninkové vybavení, jako normálně.
2. Pohybuje se tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály nebo neblíká symbol pro srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejem, zatímco nalevo či napravo od něj bývá rušení relativně malé.
3. Znovu si připevněte hrudní pás a pobývejte co nejvíce v tomto prostoru bez rušivých signálů.

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

## ZDRAVÍ A TRÉNINK

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

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

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

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

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

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



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

## VAROVÁNÍ – BATERIE UCHOVÁVET JE 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.**

Na vaší bezpečnosti nám záleží. Tvar krokoměru Polar Bluetooth® Smart je navržen tak, aby se minimalizovala možnost, že by se o něco zachytil. Přesto však buďte opatrní, jestliže s krokoměrem poběžíte například houštím.

## JAK BEZPEČNĚ POUŽÍVAT VÝROBEK ZNAČKY POLAR

Aktualizace zabezpečení dat jsou poskytovány dva roky od data oznámení ukončení podpory výrobku. Aktualizujte svůj výrobek značky Polar pravidelně, jakmile vás mobilní aplikace Polar Flow nebo počítačový software Polar FlowSync informuje o dostupnosti nové verze firmwaru.

Data z tréninků a další data uložená v hodinkách Polar obsahují citlivé osobní informace, jako je vaše jméno, fyzické údaje, údaje o celkovém zdraví a údaje o poloze. Údaje o poloze lze použít ke sledování vaší polohy během venkovního tréninku a ke zjištění vašich obvyklých tras. Proto hodinky, pokud je nepoužíváte, ukládejte vždy na bezpečné místo.

Pokud máte na hodinkách zapnutá oznámení na telefon, zprávy z určitých aplikací se budou zobrazovat na jejich displeji. Z nabídky hodinek můžete zobrazit také poslední zprávy. Chcete-li zajistit důvěrnost vašich soukromých zpráv, nepoužívejte funkci oznámení na telefon.

Před předáním hodinek jiným osobám, např. k vyzkoušení nebo před prodejem, proveďte obnovu továrního nastavení a hodinky odeberte z účtu Polar Flow. Obnovu továrního nastavení lze provést v aplikaci FlowSync na počítači. Obnova továrního nastavení vymaže paměť zařízení, které již nebude možné propojit s vašimi daty. Chcete-li hodinky odebrat z účtu Polar Flow, přihlaste se do webové služby Polar Flow, vyberte příslušný produkt a klepněte na tlačítko „Odebrat“ vedle produktu, který chcete odebrat.

Stejně tréninky jsou také uloženy na vašem mobilním zařízení v aplikaci Polar Flow. Pro vyšší bezpečnost můžete na svém mobilním zařízení povolit různé možnosti zvýšení zabezpečení, jako je silná autentizace a šifrování zařízení. Více informací o povolení těchto funkcí naleznete v uživatelské příručce k mobilnímu zařízení.

Pro webovou službu Polar Flow doporučujeme použít heslo s minimální délkou 12 znaků. Pokud používáte webovou službu Polar Flow na veřejně přístupném počítači, nezapomeňte vymazat mezipaměť a historii prohlížení, abyste ostatním zabránili v přístupu k vašemu účtu. Kromě toho nepovolte webovému prohlížeči, pokud to není váš soukromý počítač, ukládat nebo si zapamatovat vaše heslo pro webovou službu Polar Flow.

Jakékoli problémy se zabezpečením můžete hlásit na e-mailové adrese [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) nebo na oddělení péče o zákazníky společnosti Polar.

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

### POLAR UNITE

Typ baterie:	Nabíjecí baterie Li-pol 174 mAh
Výdrž baterie:	<b>Při soustavném používání:</b>  Až 50 hodin v tréninkovém režimu s měření tepové frekvence optickým snímačem a zapnutým GPS  Až 4 dny v režimu hodinek se souvislým sledováním tepové frekvence
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiály hodinek:	Hodinky: ABS+10GF, SKLO, PMMA, NEREZOVÁ OCEL  Řemínek: SILIKON, Čep: PA+50GF
Materiály volitelných řemínků:	<b>Pletené řemínky</b>  Řemínek: recyklovaný materiál PET  Pružná část: 50 % polyester, 50 % přírodní kaučuk  <b>Kožené řemínky</b>  Řemínek: kůže Výstelka: alcantara  Pružná část: 50 % polyester, 50 % přírodní kaučuk



Materiály nabíjecího adaptéru USB:	ABS+PC, POZLACENÁ NEREZOVÁ OCEL
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
Displej	Barevný dotykový displej (IPS TFT) s čidlem intenzity okolního světla (ALS), Rozlišení: 240 x 204
Maximální silový výkon	5 mW
Frekvence	2,402–2,480 GHz

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth®.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách [support.polar.com](http://support.polar.com).

## VODOTĚSNOST VÝROBKŮ ZNAČKY POLAR

Většinu výrobků značky Polar lze nosit při plavání. Nejsou to však přístroje pro potápění. Při měření tepové frekvence ve vodě pomocí přístroje a snímače tepové frekvence značky Polar kompatibilního s GymLink může docházet k rušení z těchto důvodů:

- Voda v bazénu s vysokým obsahem chlóru a mořská voda mají vysokou vodivost. Elektrody snímače tepové frekvence se mohou zkratovat, což snímači zabrání v detekci signálů EKG.
- Při skoku do vody nebo usilovném pohybu svalů během závodního plavání se může snímač tepové frekvence posunout na takové místo na těle, kde nebude možné zachytit signály EKG.
- Síla signálu EKG je individuální a může se značně lišit v závislosti na složení tkání konkrétního jedince. Při měření tepové frekvence ve vodě dochází častěji k problémům.

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



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

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

Označení na zadní	Postříkání	Plavání	Šnorchlování	Potápění	Charakteristiky
-------------------	------------	---------	--------------	----------	-----------------

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

## INFORMACE O REGULAČNÍCH PŘEDPÍSECH

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

Chcete-li zobrazit regulační štítky týkající se hodinek Polar Unite, přejděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Informace o hodinkách**.

## OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním,

dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.

- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité.
- Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu.
- Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy.
- Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi!
- Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc výrobek původně prodávala.

Vyrobeno firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

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

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

## PROHLÁŠENÍ O VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI

- Údaje v této příručce jsou pouze informativní. Popisované produkty podléhají změnám bez předchozího upozornění v důsledku programu neustálého vývoje výrobce.
- Společnost Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy neposkytuje žádná prohlášení ani záruky s ohledem na tuto příručku nebo s ohledem na zde popsání produkty.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, ať přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

2.0 CS 09/2021