

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY



POLAR
RCX5

Uživatelská příručka

OBSAH

1. ÚVOD	5
2. SOUČÁSTI TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE	6
Součásti tréninkového počítače Polar RCX5	6
Doplňkové příslušenství.....	7
3. ZAČÍNÁME	8
Základní nastavení	8
Funkce tlačítek a struktura nabídky	8
Funkce tlačítek	8
Struktura nabídky	9
4. PŘÍPRAVA NA TRÉNINK	11
Naplánování tréninku	11
Sportovní profily	11
Tréninkový program Polar Endurance.....	11
Kalibrace krokového snímače Polar s3+	11
Průvodce kalibrací podle běhu	12
Ruční nastavení kalibračního faktoru.....	12
Kalibrace snímače podle zaběhnutí známé vzdálenosti (letmá kalibrace)	12
5. TRÉNINK	14
Používejte snímač tepové frekvence	14
Začněte trénovat	14
Trénink s funkcí Polar ZoneOptimizer	15
Zahájení tréninku s funkcí Polar ZoneOptimizer	15
Používání tréninkového programu Polar Endurance	17
Použití počítače RCX5 při multisportovním tréninku	17
Trénink s funkcí Race Pace (závodní tempo)	17
Funkce tlačítek během tréninku	18
Záznam úseku.....	18
Uzamčení zóny.....	18
Přiblížení displeje náhledu tréninku	18
HeartTouch	19
Noční režim	19
Zobrazení rychlé nabídky.....	19
Pozastavení tréninku	19
Přizpůsobení displeje tréninkového počítače	19
Upozornění	22
Pozastavení/přerušování záznamu tréninku	22
6. PO TRÉNINKU	23
Analýza výsledků tréninku	23
Soubory tréninku k jednotlivým sportům	23
Soubor multisportovního tréninku	25
Týdenní přehledy	26
Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx	26
Smazání souborů	26
Resetování týdenních přehledů	27
Resetování trasy	27
Resetování celkových hodnot	27
7. PŘENOS DAT	28
Přenos dat	28

8. NASTAVENÍ	29
Nastavení sportovních profilů	29
Nastavení běhu	29
Nastavení jízdy na kole	30
Nastavení plavání	32
Nastavení dalších sportů	33
Nastavení tepové frekvence	33
Nastavení informací o uživateli	34
Maximální tepová frekvence (HRmax)	36
OwnIndex®	36
Obecná nastavení	36
Nastavení hodinek	38
Nastavení připojení	38
Rychlá nabídka	38
Režim času	38
Režim přípravného tréninku	39
Režim tréninku	39
9. APLIKACE	41
Test fyzické kondice Polar	41
Před testem	41
Provedení testu	42
Po provedení testu	42
Polar Race Pace (Závodní tempo)	43
10. POUŽITÍ NOVÉHO SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE	45
Použití nového snímače tepové frekvence	45
Párování nového snímače tepové frekvence s tréninkovým počítačem	45
11. POUŽITÍ NOVÉHO PŘÍSLUŠENSTVÍ	46
Párování nového snímače rychlosti s tréninkovým počítačem	46
Párování nového snímače kadence s tréninkovým počítačem	46
Párování nového GPS snímače s tréninkovým počítačem	47
Párování nového krokového snímače s tréninkovým počítačem	47
12. ZÁKLADNÍ INFORMACE	48
Sportovní zóny Polar	48
Variabilita tepové frekvence	49
Polar ZoneOptimizer	49
Maximální tepová frekvence	51
Kadence běhu a délka kroku	51
Running Index (index běhu) Polar	52
Funkce Training Load (tréninková zátěž) Polar	54
Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole	55
Články o tréninku Polar	55
13. DŮLEŽITÉ INFORMACE	56
Péče o výrobek	56
Servis	56
Výměna baterií	56
Samostatná výměna baterií	57
Úsporný režim	58
Životnost baterie počítače RCX5	59
Bezpečnostní opatření	59
Interference v průběhu tréninku	59
Omezení rizik při tréninku	60
Technické údaje	60
Často kladené otázky	62

ČEŠTINA

Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee	63
Prohlášení o zodpovědnosti	65
REJSTŘÍK.....	66

1. ÚVOD

Blahopřejeme vám k zakoupení nového tréninkového počítače Polar RCX5™! Jedná se o kompletní tréninkový systém pro mnohostranné a vytrvalostní sportovce, který vám bude oporou při tréninku od fáze plánování přes trénink až po analyzování.



Tato uživatelská příručka obsahuje kompletní pokyny, které vám pomohou maximálně využívat váš tréninkový počítač.

Aktuální verzi této příručky si lze stáhnout na adrese www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>]. Instruktažní videa naleznete na stránce http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

- Funkce **Polar ZoneOptimizer** individuálně nastavuje vaše zóny tepové frekvence během rozcvičování. Funkce ZoneOptimizer měří variabilitu vaší tepové frekvence a podle ní určuje vaše osobní sportovní zóny.
- **Programy Polar Endurance pro běh a jízdu na kole** jsou individuální tréninkové programy pro vaši osobní úroveň tělesné zdatnosti. Tréninkový program je průvodcem správným tréninkem tím, že stanovuje objem tréninku, jeho intenzitu a zařazení ve všední dny pro optimální zlepšení kondice. S funkcí Polar ZoneOptimizer spolupracuje tréninkový program, který upravuje jednotlivé tréninky podle vašich osobních sportovních zón.
- Tréninkový počítač RCX5 má čtyři standardní **Sportovní profily**, které lze vybrat. V softwaru WebSync si lze také vytvořit vlastní sportovní profily a stáhnout je do svého tréninkového počítače pomocí datové přenosové jednotky DataLink. Při tréninku lze sportovní profily snadno přepínat, není nutné přerušit, vše se provádí za provozu.
- **Souhrnný graf tréninkové zátěže** je k dispozici na stránce polarpersonaltrainer.com. Výsledky tréninku přeneste z vašeho tréninkového počítače na stránku polarpersonaltrainer.com a postupujte podle vaší tréninkové zátěže a regenerace v tréninkovém deníku. Průběžné sledování tréninkové zátěže a zotavení vám pomůže rozpoznat osobní hranice, vyhnout se nadměrnému nebo nedostatečnému tréninku a přizpůsobit intenzitu a dobu tréninku vlastním denním a týdenním cílům.
- **Hybridní snímač tepové frekvence Polar WearLink®+ / Polar H2** funguje také při vodních aktivitách.
- **Funkce Race Pace** vám pomůže udržet si stabilní tempo a dosáhnout vašeho cílového času pro nastavenou vzdálenost.

2. SOUČÁSTI TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE

Součásti tréninkového počítače Polar RCX5



Tréninkový počítač Polar RCX5 vám poskytne data nezbytná ke zdokonalení vaší tréninkové výkonnosti a rovněž je uloží pro jejich pozdější analýzu.



Pohodlný hybridní snímač tepové frekvence **Polar WearLink®+** / **Polar H2** odesílá přesný signál ECG o tepové frekvenci do tréninkového počítače pomocí technologie 2,4 GHz W.I.N.D. a GymLink (při vodních aktivitách) od společnosti Polar. Snímač tepové frekvence se skládá z konektoru a popruhu.



Data lze přenášet mezi tréninkovým počítačem a stránkou [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [<http://www.polarpersonaltrainer.com>] s pomocí datové přenosové jednotky **Polar DataLink** a softwaru WebSync 2.3 (nebo novější). DataLink po zapojení do portu USB počítače detekuje technologii W.I.N.D. ve vašem tréninkovém počítači.

i Snímace tepové frekvence s speciální technologie GymLink, například Polar H1 a H2, jsou použitelné s kompatibilním vybavením fitness center.


Pomocí **webové služby** [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [<http://www.polarpersonaltrainer.com>] můžete:

- vytvářet a stahovat tréninkové programy Polar Endurance do tréninkového počítače a využívat je při tréninku.
- ukládat tréninkové soubory pro dlouhodobé sledování.
- analyzovat a sledovat svoje pokroky v tréninkovém deníku.
- analyzovat intenzitu tréninku a požadovanou dobu regenerace pomocí funkce tréninkové zátěže.
- vyzývat své přátele k virtuálním sportovním soutěžím a komunikovat s dalšími sportovními nadšenci.

i Jako uživatelské jméno pro přístup k vašemu účtu Polar používejte vždy svou emailovou adresu. Stejné uživatelské jméno a heslo můžete používat pro registraci výrobku Polar, pro přístup do webové aplikace [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com), diskusního fóra Polar a pro registraci odběratele Zpravodaje Polar.

Pomocí softwaru **Polar WebSync verze 2.4** (nebo novější) můžete:

- doladovat nastavení vašeho tréninkového počítače
- individuálně si upravit displej vašeho zařízení RCX5 například umístěním vašeho osobního loga
- upravovat si zobrazení tréninkových údajů
- nastavit si připomínku například jídla, napití nebo jiné důležité činnosti během tréninku
- zapínat a vypínat režim úspory energie

 *Software WebSync si můžete stáhnout na stránce www.polarpersonaltrainer.com.*

Aby bylo zajištěno neustálé zdokonalování našich produktů a služeb pro lepší splnění potřeb, zaregistrujte svůj produkt Polar na stránce <http://register.polar.fi/>.

Doplňkové příslušenství



Volitelný **krokový snímač Polar s3+** bezdrátově měří rychlost/tempo, vzdálenost, kadenci šlapání a délku kroku.



Volitelný **GPS snímač Polar G3/G5** přenáší data o rychlosti/tempo, vzdálenosti a místě, jakož i informace o trase do počítače RCX5, který data zaznamenává a zobrazuje pro pozdější analýzu.



Volitelný **snímač kadence Polar CS W.I.N.D.** bezdrátově měří kadenci šlapání na kole, tj. vaši aktuální a průměrnou rychlost šlapání v otáčkách za minutu.



Volitelný **snímač rychlosti Polar CS W.I.N.D.** bezdrátově měří ujetou vzdálenost na kole a vaši aktuální, průměrnou a maximální rychlost.

Data ze všech kompatibilních snímačů jsou odesílána bezdrátově do tréninkového počítače přes 2,4GHz technologii W.I.N.D. od společnosti Polar. Tím je vyloučena interference během tréninku. Během plavání jsou údaje odesílány z Polar WearLink®+ Hybrid / snímače tepové frekvence Polar H2 do tréninkového počítače prostřednictvím technologie GymLink, která je duševním vlastnictvím společnosti Polar.

3. ZAČÍNÁME

Základní nastavení

Před prvním použitím tréninkového počítače upravte základní nastavení. Zadejte co nejpřesnější data, aby bylo možné vytvořit na základě vaší výkonnosti správnou zpětnou vazbu.

Tréninkový počítač aktivujte stiskem tlačítka **OK**. Zobrazí se **Select language** (Vybrat jazyk). Lze vybrat **Deutsch** (Německy), **English** (Anglicky), **Español** (Španělsky), **Français** (Francouzsky), **Italiano** (Italsky), **Português** (Portugalsky), **Suomi** (Finsky) nebo **Svenska** (Švédsky) a přijmout stiskem **OK**. Zobrazí se **Please enter basic settings** (Zadejte základní nastavení). Stiskněte **OK** a upravte následující data:

1. **Time** (Čas): Vyberte **12h** nebo **24h**. U volby **12h** vyberte **AM** nebo **PM**. Zadejte místní čas.
2. **Date** (Datum): Zadejte aktuální datum.
3. **Units** (Jednotky): Vyberte metrické **[kg/cm]** nebo britské **[lb/ft]** (librostopa) jednotky.
4. **Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
5. **Height** (Výška): Zadejte svou výšku. Při formátu LB/FT nejprve zadejte stopy a poté palce.
6. **Date of birth** (Datum narození): Zadejte své datum narození.
7. **Sex** (Pohlaví): Vyberte **Male** (Muž) nebo **Female** (Žena).
8. Zobrazí se **Settings OK?** (Nastavení OK?). Pro změnu nastavení tiskněte tlačítko **ZPĚT**, dokud se nevrátíte do požadovaného nastavení. Pro přijetí nastavení stiskněte **OK** a tréninkový počítač se vrátí do režimu času.

Funkce tlačítek a struktura nabídky

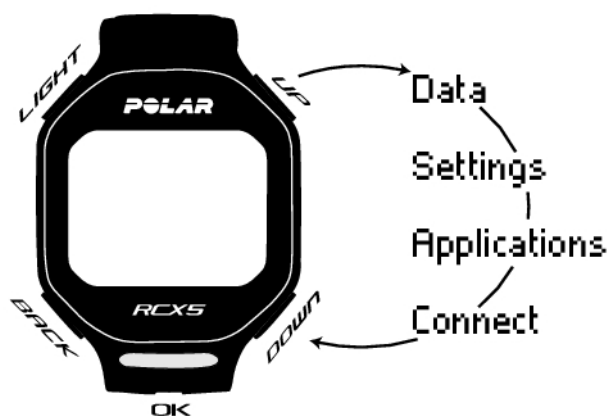
Funkce tlačítek

Tréninkový počítač má pět tlačítek, která mají v závislosti na situaci použití různé funkce.

LIGHT (SVĚTLO)	BACK (ZPĚT)	OK	UP (NAHORU)	DOWN (DOLŮ)
-----------------------	--------------------	-----------	--------------------	--------------------

<ul style="list-style-type: none"> • Osvětlení displeje • Dlouhým stiskem lze vstoupit do QUICK MENU (RYCHLÁ NABÍDKA) a upravit různá nastavení v různých režimech. Více informací je uvedeno v Rychlá nabídka (str. ?). 	<ul style="list-style-type: none"> • Záznam tréninku pozastavte stiskem tlačítka BACK (ZPĚT) jednou • Záznam tréninku zastavte stiskem tlačítka BACK (ZPĚT) dvakrát • Opustit nabídku • Vrátit se na předchozí úroveň • Ponechat nastavení beze změn • Zrušit výběr • Dlouhým stisknutím se lze z libovolného režimu vrátit do režimu času 	<ul style="list-style-type: none"> • Potvrdit výběr • Zahájit trénink • Změřit kolo • Dlouhým stisknutím uzamknete svou tepovou frekvenci v aktuální sportovní zóně v režimu Trénink při tréninku bez přednastavených cílových zón 	<ul style="list-style-type: none"> • Procházet výběrovými seznamy • Nastavit zvolenou hodnotu • Změna ciferníku dlouhým stisknutím • Dlouhým stisknutím lze přiblížit informace z nejvyššího řádku v režimu Tréninku 	<ul style="list-style-type: none"> • Procházet výběrovými seznamy • Nastavit zvolenou hodnotu • Dlouhým stisknutím v režimu času přepínáte mezi Časem 1 a Časem 2 • Dlouhým stisknutím lze přiblížit informace z nejspodnějšího řádku v režimu Tréninku
---	---	--	--	---

Struktura nabídky



Program

Program se objeví v nabídce pouze tehdy, pokud jste vytvořili a stáhli program Endurance ze stránky polarpersonaltrainer.com. Více informací naleznete v části Navazující Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole (str. 55)

údaje

k vašim tréninkovým údajům. Více informací naleznete v Po tréninku (str. 23).

Nastavení

Upravte svůj tréninkový počítač a vyberte nezbytné funkce pro každý ze sportovních profilů vhodných pro váš trénink. Více informací naleznete v Nastavení (str. 29).

Aplikace

- **Test fyzické kondice**

Pro správný trénink a monitorování pokroku je důležité znát svou aktuální úroveň kondice. Test fyzické kondice Polar je snadný a rychlý způsob, jak změřit svou kardiovaskulární kondici a aerobní kapacitu. Test se provádí v klidu. Výsledkem testu je hodnota OwnIndex. OwnIndex je srovnatelná s maximální spotřebou kyslíku (VO_{2max}), což je běžně používaný rozměr aerobní kapacity. Více informací je uvedeno v Test fyzické kondice Polar (str. 41).

- **Race Pace**

Lze definovat cílový čas pro nastavenou vzdálenost, například k zaběhnutí trasy 10 km za 45 minut. Během záznamu tréninku se toto cílové tempo/rychlost porovná s informacemi o tréninku. Více informací je uvedeno v Polar Race Pace (Závodní tempo) (str. 43).

Připojení

Pro dlouhodobé sledování uložte své tréninkové soubory ve webové službě polarpersonaltrainer.com. Zde si můžete prohlédnout informace o tréninkových údajích a lépe porozumět vašemu tréninku. Datová přenosová jednotka Polar DataLink a software WebSync usnadňují přenos souborů o tréninku do webové služby. Více informací je uvedeno v Přenos dat (str. 28)

4. PŘÍPRAVA NA TRÉNINK


Naplánování tréninku

Na stránce polarpersonaltrainer.com lze pro běh nebo jízdu na kole použít připravený vytrvalostní program Polar Endurance nebo si vytvořit vlastní postupný trénink. Do tréninkového počítače jej lze přenést pomocí DataLink a softwaru WebSync. Více informací je uvedeno na stránce polarpersonaltrainer.com v části Náповěda.

Sportovní profily

Standardní sportovní profily v tréninkovém počítači jsou: Běh, jízda na kole, plavání a jiný sport. Pro nastavení volitelných* snímačů pro každý sportovní profil přejděte do **MENU > Settings > Sport profiles** (NABÍDKA > Nastavení > Sportovní profily).

1. Trénink zahajte stiskem tlačítka OK.
2. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte sportovní profil a stiskem tlačítka OK se spustí záznam tréninku.

 *Pokud si přejete změnit nastavení sportovního profilu bez přerušení záznamu, stiskněte jednou tlačítko ZPĚT a vstoupíte do režimu přípravného tréninku a poté stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO pro vstup do RYCHLÉ NABÍDKY. Více informací je uvedeno v Rychlá nabídka (str. 38).*

*Mezi volitelné snímače patří krokový snímač s3+, GPS snímač Polar G3/G5, snímač rychlosti Polar CS W.I.N.D. a snímač kadence Polar CS W.I.N.D.

Vytváření nových sportovních profilů

V softwaru WebSync je možné vytvářet nové sportovní profily a stahovat je do tréninkového počítače. Více informací o vytváření nových sportovních profilů naleznete v Náповědě k softwaru WebSync.

Tréninkový program Polar Endurance

Tréninkové programy Polar Endurance pro běh a cyklistiku lze vytvářet a následně si je stáhnout na stránkách polarpersonaltrainer.com.

Získáte individuální tréninkový program pro vaši úroveň fyzické zdatnosti. Úroveň fyzické zdatnosti bude vypočítána buď z vašich předchozích tréninků na stránkách polarpersonaltrainer.com, nebo budete požádáni o vyplnění krátkého dotazníku, který vám pomůže stanovit aktuální úroveň fyzické zdatnosti.

Vytrvalostní tréninkový program vás provede tréninkem správným a efektivním způsobem a stanoví objem, intenzitu a plán tréninku pro optimální zlepšení fyzické zdatnosti. Každý trénink bude tvořen fází rozcvičení, vlastního tréninku a uvolnění.

Tréninkový program spolupracuje s funkcí Polar ZoneOptimizer, což znamená, že jednotlivé tréninky jsou upravovány podle vašich osobních sportovních zón. Více informací je uvedeno v Polar ZoneOptimizer (str. 49)

Více informací o vytrvalostních programech Endurance naleznete na stránkách polarpersonaltrainer.com v části Náповěda.

Kalibrace krokového snímače Polar s3+

Kalibrace krokového snímače zlepšuje přesnost měření rychlosti, tempa a vzdálenosti. Krokový snímač se doporučuje kalibrovat před jeho prvním použitím, v případě významných změn vašeho běžecského stylu nebo v případě výrazné změny polohy krokového snímače na obuvi (např. při použití nové obuvi nebo přesunu snímače z pravé boty na levou botu). Krokový snímač lze kalibrovat zaběhnutím známé

přesné vzdálenosti nebo ručním nastavením faktoru kalibrace. Kalibrace by se měla provést při vaší běžné rychlosti běhu. Pokud se rychlosti běhu liší, kalibraci je třeba provést při průměrné rychlosti.

Kalibrace krokového snímače s3+stride závisí na druhu sportu. Pro různé styly běhu lze použít různé faktory kalibrace. Pokud jste v softwaru WebSync vytvořili nový druh sportu (kondiční běh), bude nutné provést kalibraci krokového snímače rovněž pro tento sport.

 *Pokud si jako váš sportovní profil zvolíte běh a trénujete chůzi, nebude nutné krokový snímač s3+ kalibrovat.*

Průvodce kalibrací podle běhu

Před kalibrací krokového snímače je nutné jej spárovat s tréninkovým počítačem. Více informací o spárování krokového snímače s tréninkovým počítačem naleznete v Použití nového příslušenství (str. 46).

Zkontrolujte, zda je funkce krokového snímače v tréninkovém počítači zapnutá. Vyberte **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Zapnuto).

Chcete-li provést kalibraci určité vzdálenosti podle krokových pokynů, vyberte

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Kalibrace krokového snímače > Při běhu).
2. Nastavte vzdálenost, kterou chcete zaběhnout pro kalibraci krokového snímače, a potvrďte stiskem tlačítka OK. Zobrazí se **Stand still until stride sensor is found** (Stůjte v klidu, dokud nebude krokový snímač nalezen).
3. Stiskněte OK a zobrazí se běh ... km/mi.
4. Stiskněte OK a běh zahajte vkročením nohou se snímačem na startovní čáru a při stabilním tempu zaběhněte přednastavenou vzdálenost.
5. Po zobrazení xxx km/mi stiskněte OK.
6. Zastavte přesně na cílové čáře přednastavené vzdálenosti. Stiskněte OK.
7. Po úspěšné kalibraci se zobrazí **Calibrated to x.xxx** (Kalibrace na x.xxx). Použijte se nový kalibrační faktor.
8. Pokud se kalibrace nezdaří, zobrazí se **Calibration failed** (Kalibrace se nezdařila). Pokud kalibraci přerušíte stiskem tlačítka STOP, zobrazí se **Calibration canceled** (Kalibrace zrušena).
9. Po kalibraci se zobrazí **Continue recording?** (Pokračovat v záznamu). Pokud si přejete pokračovat v tréninku, vyberte **Yes** (Ano). Jinak vyberte **No** (Ne).

Ruční nastavení kalibračního faktoru

Kalibrační faktor se vypočítá jako poměr skutečné vzdálenosti a nekalibrované vzdálenosti. Příklad: při zaběhnutí vzdálenosti 1200 m ukazuje tréninkový počítač vzdálenost 1180 m, kalibrační faktor je 1,000. Nový kalibrační faktor vypočtete následovně: $1,000 \cdot 1200 / 1180 = 1,017$. Rozsah měření pro daný faktor je 0,500–1,500.

Pro ruční kalibraci krokového snímače před tréninkem vyberte

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Nastavit faktor)
2. Nastavte faktor.

Kalibrační faktor lze také nastavit během tréninku, když se používá krokový snímač. Stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO a přejdete do **Quick menu > Calibrate stride sensor > Set factor** (Rychlá nabídka > Kalibrovat krokový snímač > Nastavit faktor).

*Požadován volitelný krokový snímač s3+.

Kalibrace snímače podle zaběhnutí známé vzdálenosti (letmá kalibrace)

Snímač lze kalibrovat v libovolné fázi tréninku s korekcí vzdálenosti úseku za předpokladu, že

netrénujete s cílem podle vzdálenosti. Zaběhněte známou vzdálenost, raději více než 1000 metrů.

Ověřte, zda je funkce krokového snímače v tréninkovém počítači zapnutá. V režimu času stiskněte NAHORU a vyberte **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Zapnuto).

1. V režimu času stiskněte jednou tlačítko OK. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ procházejte sportovními profily a zvolte **Running** (Běh) stisknutím tlačítka OK. Zahajte běh.
2. Pokud se nacházíte ve výchozím bodě vzdálenosti známého úseku, stiskněte OK. Po zaběhnutí celé vzdálenosti úseku stiskněte OK.
3. Poté snímač kalibrujte: Stiskem a podržením tlačítka SVĚTLO přejděte do **Quick menu > Calibrate stride sensor** (Rychlá nabídka > Kalibrovat krokový snímač).
4. Upravte zobrazenou vzdálenost úseku právě zaběhnutou vzdáleností a stiskněte OK. Zobrazí se **Calibrated to x.xxx** (Kalibrováno na x,xxx). Snímač byl nyní zkalibrován a je připraven k funkci.

Alternativně lze krokový snímač kalibrovat úpravou celé společné vzdálenosti.

1. V režimu času stiskněte jednou tlačítko OK. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ procházejte sportovními profily a zvolte **Running** (Běh) stisknutím tlačítka OK. Začněte s během.
2. Stiskem a podržením tlačítka SVĚTLO přejděte do **Quick menu > Calibrate stride sensor** (Rychlá nabídka > Kalibrovat krokový snímač).
3. Upravte zobrazenou vzdálenost právě zaběhnutou vzdáleností a stiskněte OK. Zobrazí se **Calibrated to x.xxx** (Kalibrováno na x,xxx). Snímač byl nyní zkalibrován a je připraven k funkci.

Během tréninku je rovněž možné nastavit kalibrační faktor ručně.

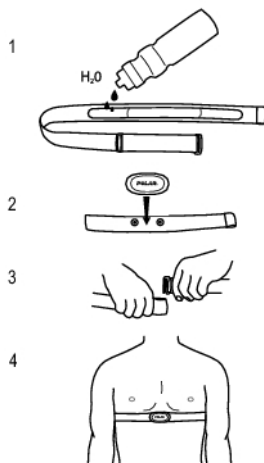
 **Požadován volitelný krokový snímač s3+.*

5. TRÉNINK

Používejte snímač tepové frekvence

Používejte snímač tepové frekvence pro měření tepové frekvence.

1. Část popruhu obsahující elektrody navlhčete.
2. Na popruh připevněte konektor.
3. Popruh si nasadte pevně na hrud' těsně pod hrudní svaly a na druhý konec popruhu připevněte háček.
4. Upravte si délku popruhu, aby držel pevně, ale pohodlně. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně doléhají na tělo, a zda je logo Polar na konektoru ve svislé poloze a v prostředku.



i Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie. Pot a vlhkost mohou udržet elektrodové části vlhké a snímač tepové frekvence aktivní. Tím se zkracuje životnost baterie.

Viz podrobné pokyny k praní v části Důležité informace (str. 50).

Instruktažní videa naleznete na stránce http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Začněte trénovat

Nasadte si snímač tepové frekvence a ověřte, zda jste nastavili volitelný snímač* podle pokynů v uživatelské příručce ke snímači. Pokud používáte snímač rychlosti, kadence, GPS snímač nebo krokový snímač poprvé, podívejte se do Použití nového příslušenství (str. 40). Nastavení sportovních profilů viz Nastavení sportovních profilů (str. 29). Používání funkce Polar ZoneOptimizer pro váš trénink viz Trénink s funkcí Polar ZoneOptimizer (str. 15).

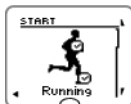


1. Trénink zahajte stiskem tlačítka OK. Tréninkový počítač přejde do režimu přípravného tréninku a spustí vyhledávání signálů snímače (pokud jste snímače nastavili v nastavení sportovních profilů). Pokud signál snímače nebude nalezen, displej zobrazí trojúhelník s vykřičníkem.



2. Druh sportu pro trénink vyberte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ.
 - i** Sportovní profil zobrazený jako první v seznamu je druh sportu dříve použitý při tréninku.

Nastavení sportovních profilů nebo tepové frekvence před zahájením záznamu tréninku (v režimu přípravného tréninku) změňte stiskem a podržením tlačítka SVĚTLO pro vstup do **QUICK MENU** (RYCHLÁ NABÍDKA). Více informací je uvedeno v Rychlá nabídka (str. 30).




3. Jakmile budete připraveni zahájit trénink, stiskněte OK. Zobrazí se **Recording started** (Spuštění záznamu) a je možné začít s tréninkem.



4. Během záznamu tréninku lze posouváním tlačítka NAHORU/DOLŮ změnit náhled tréninku. Pokud si přejete nastavení změnit bez zastavení záznamu tréninku, stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO pro vstup do RYCHLÉ NABÍDKY. Více informací je uvedeno v Rychlá nabídka (str. 38).

*Mezi volitelné snímače patří krokový snímač s3+, GPS snímač Polar G3/G5, snímač rychlosti Polar CS W.I.N.D. a snímač kadence Polar CS W.I.N.D.

 Pokud kterýkoliv snímač bude mít během tréninku málo nabitou baterii, objeví se hlášení "XX sensor low battery" (Slabá baterie snímače XX).

Změnit druh sportu během tréninku

Pokud váš trénink obsahuje různé druhy sportu, lze je měnit bez přerušení záznamu tréninku.

1. Stiskněte jedenkrát ZPĚT, zobrazí se **Recording paused** (Záznam pozastaven).
2. Druh sportu změňte posouváním tlačítka NAHORU/DOLŮ na požadovaný druh sportu. Stiskněte OK pro pokračování v záznamu tréninku.

Současně lze zobrazit čtyři řádky informací o tréninku. Pro zobrazení různých displejů stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ.

 Více informací o změně náhledů tréninku naleznete v *Nastavení sportovních profilů* (str. 29).

Trénink s funkcí Polar ZoneOptimizer

Funkce ZoneOptimizer určuje vaše osobní sportovní zóny (zóny tepové frekvence) pro váš trénink aerobní kondice. Vaše osobní sportovní zóny určuje podle variability vaší tepové frekvence během rozvíčování. Více informací naleznete v Polar ZoneOptimizer (str. 49).

Použití funkce ZoneOptimizer při tréninku nastavte výběrem **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (NABÍDKA > Nastavení > Nastavení tepové frekvence > ZoneOptimizer > Zapnuto).

Funkce ZoneOptimizer určuje osobní cílové zóny tepové frekvence na začátku každého vašeho tréninku. Pokud od poslední definice funkce ZoneOptimizer uplynul kratší čas než hodina, dané cílové zóny tepové frekvence nemusí být bezpodmínečně platné, protože nemuselo dojít k regeneraci po předchozím tréninku a při okamžité regeneraci se variabilita tepové frekvence vrací do normálního stavu pomaleji než tepová frekvence.

Zahájení tréninku s funkcí Polar ZoneOptimizer

Před stanovením funkce ZoneOptimizer ověřte, zda používáte standardní limity Polar pro tepové frekvence ve sportovních zónách, tj. zda jste limity tepové frekvence neupravili ručně. Pokud si přejete upravit limity tepové frekvence ve sportovních zónách ručně, vypněte funkci ZoneOptimizer.

K nastavení funkce ZoneOptimizer na Zapnuto vyberte **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (NABÍDKA > Nastavení > Nastavení tepové frekvence > ZoneOptimizer > Zapnuto).

Stanovení funkce ZoneOptimizer začne na pozadí vždy v režimu přípravného tréninku. Pokud se zobrazí křivka ECG v pravém horním rohu displeje, je to signál toho, že je zapnuto měření tepové frekvence a funkce ZoneOptimizer.



1. Trénink s funkcí ZoneOptimizer zahajte stiskem tlačítka OK.
Na displeji se zobrazí druh sportu praktikovaný při předchozím tréninku a odpočítadlo začne běžet na pozadí, jakmile tepová frekvence dosáhne 70 úderů za minutu. V horním pravém rohu displeje se zobrazí křivka ECG.
Sportovní profil, který si přejete použít pro trénink, vyberte tlačítkem NAHORU/DOLŮ a pro zahájení tréninku stiskněte OK.




2. **Tepovou frekvenci udržujte v rozmezí 70 a 100 úderů za minutu po dobu dvou minut.**
Toho lze dosáhnout stáním nebo velmi mírnou intenzitou tréninku, např. pomalou chůzí.
Alarm zazní po dokončení první části stanovení.

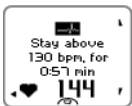



3. Druhá část stanovení začne, jakmile vaše tepová frekvence stoupne nad 100 tepů za minutu.
Pokračujte v tréninku při mírné intenzitě. Srdeční frekvenci postupně zvyšujte a udržujte ji v rozmezí 100 až 130 tepů za minutu po dobu dvou minut.
Toho lze dosáhnout například svižnou chůzí nebo jízdou na kole/kondičním během při nízké intenzitě ve fázi rozcvičování.

Pokud máte velmi nízkou hodnotu HR_{max}, tréninkový počítač vám poskytne zvláštní limity.

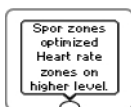
Alarm zazní po dokončení druhé části stanovení funkce ZoneOptimizer.

-  *Pokud byl dosažen limit odchylky tepové frekvence, stanovení funkce ZoneOptimizer pravděpodobně skončí již v tomto okamžiku.*



4. Třetí část stanovení začne, jakmile vaše tepová frekvence stoupne nad 130 tepů za minutu.
Tepovou frekvenci postupně zvyšujte nad 130 bpm a na této úrovni ji zachovejte.
 *Stanovení funkce ZoneOptimizer se dokončí, pokud tepová frekvence byla vyšší než 130 úderů za minutu po dobu delší než půl minuty.*

Alarm zazní po dokončení třetí a poslední části stanovení.



5. **Po dokončení stanovení tréninkový počítač zobrazí jedno z následujících:**
 - **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Standardní používané sportovní zóny (zóny tepové frekvence)). Stanovení se nezdařilo. Použijí se limity sportovních zón (tepové frekvence).
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na vyšší úrovni.) Limity byly zvýšeny v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na normální úrovni.) Limity byly v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer pouze mírně zvýšeny nebo sníženy.
 - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na nižší úrovni.) Limity byly sníženy v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer.
6. **Po obdržení a přečtení zpětné vazby stiskněte pro opuštění displeje zprávy a pokračování v tréninku libovolné tlačítko kromě SVĚTLO.**

Používání tréninkového programu Polar Endurance

Stáhněte si vytrvalostní program Polar Endurance ze stránky polarpersonaltrainer.com a získáte připravený program, který vás provede tréninkem.

Abyste si mohli program stáhnout, budete potřebovat účet u polarpersonaltrainer.com, datovou přenosovou jednotku DataLink a software WebSync. Více informací je uvedeno na stránce polarpersonaltrainer.com v části Návod.

Jakmile si program stáhnete do svého tréninkového počítače, přejděte do **MENU > PROGRAM (NABÍDKA > PROGRAM)** a stiskněte OK. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ můžete procházet plánovanými tréninky a vybrat požadovaný trénink (např. **Thu 26.8.Long run 20km** (Úterý 26. 8. Dlouhý běh 20 km)). Trénink zahajete stiskem tlačítka OK.

Použití počítače RCX5 při multisportovním tréninku

Před zahájením multisportovního tréninku se ujistěte, že jste provedli nastavení sportovních profilů pro jednotlivé druhy sportů, které budete při tréninku praktikovat. Více informací naleznete v části Nastavení sportovních profilů (str. 29).

Během multisportovního tréninku lze druhy sportu snadno měnit bez přerušení záznamu tréninku. Během záznamu tréninku stiskněte jednou tlačítko ZPĚT a pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte jiný sport a výběr potvrďte stiskem tlačítka OK. Poté v tréninku pokračujte.

Trénink s funkcí Race Pace (závodní tempo)

Funkci Race pace pro trénink nastavte takto: **MENU > APPLICATIONS > Running > Set race pace xx:xx:xx MIN/KM or MIN/MI** (NABÍDKA > Aplikace > Běh > Nastavit Race pace xx:xx:xx MIN/KM nebo MIN/MI). Nejprve nastavte vzdálenost a poté čas v hodinách, minutách a sekundách. Zobrazí se **Race pace set to xx:xx MIN/KM** (Race pace nastaveno na xx:xx MIN/KM).

Pro zahájení tréninku s funkcí Race pace přejděte do **MENU > APPLICATIONS > Running > Start session with race pace** (NABÍDKA > APLIKACE > Běh > Zahájit trénink s funkcí Race pace). Zobrazí se **Race pace set to xx:xx MIN/KM** (Race pace nastaveno na xx:xx MIN/KM). Nyní lze zahájit trénink.



Race pace (Race pace během tréninku)

Běžec: Signalizuje, zda cílové tempo překračujete nebo jej nedosahujete.

-0:35: Čas pozadu (-) / napřed (+)

5:05 min/km: tempo potřebné k dosažení cíle.

20:9 km: Zbývá vzdálenost k dosažení cíle.

Aktuální rychlost

Aktuální tepová frekvence

Funkce tlačítek během tréninku

Záznam úseku



Úsek zaznamenejte stiskem OK. Na displeji se zobrazí:

Číslo úseku

Průměrná tepová frekvence úseku

Čas úseku



Je-li aktivován snímač rychlosti*, objeví se rovněž následující:

Číslo úseku

Vzdálenost úseku

Průměrná rychlost/tempo úseku

Uzamčení zóny

Při tréninku bez přednastavených cílových zón lze tepovou frekvenci uzamknout v aktuální sportovní zóně. Pokud jste cílové zóny předem nenastavili během tréninku, potom to lze provést operativně během tréninku.

Zónu uzamkněte/odemkněte stiskem a podržením tlačítka OK.

Během naprogramovaných tréninků: Stiskněte a podržte tlačítko OK a z nabídky vyberte **Lock zone/Unlock zone** (Uzamknout zónu/Odemknout zónu).

Pokud například běžíte při tepové frekvenci 130 tepů za minutu, což je 75 % vaší maximální tepové frekvence, a odpovídá to sportovní zóně 3, pro uzamknutí vaší tepové frekvence v této zóně lze stisknout a podržet tlačítko OK. Zobrazí se **Sport zone3 Locked 70%-79%** (Sportovní zóna 3 uzamčena 70–79 %). Pokud se nacházíte pod nebo nad úroveň sportovní zóny, zazní alarm (pokud je funkce alarmu cílové zóny zapnutá). Sportovní zónu znovu odemkněte stisknutím a podržením tlačítka OK: Zobrazí se **Sport zone3 Unlocked** (Sportovní zóna 3 odemčena).

Přiblížení displeje náhledu tréninku

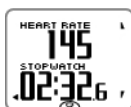
V každém náhledu tréninku lze během tréninku zobrazit čtyři řádky informací. Lze přiblížit informace v horním řádku nebo dolním řádku.

1. Chcete-li přiblížit informace v horním řádku, během tréninku stiskněte a podržte tlačítko UP (NAHORU). Chcete-li přiblížení horního řádku zrušit, stiskněte a podržte tlačítko NAHORU.

 Pokud horní nebo dolní řádek přiblížíte, displej zobrazí tři řádky informací.

2. Chcete-li během tréninku přiblížit informace v dolním řádku, stiskněte a podržte tlačítko DOLŮ. Chcete-li přiblížení dolního řádku zrušit, stiskněte a podržte tlačítko DOLŮ.


 Pokud přiblížíte horní i dolní řádek, displej zobrazí dva řádky informací.



HeartTouch

Funkce HeartTouch usnadní zobrazení některých informací během tréninku, když tréninkový počítač přiblížíte ke snímači tepové frekvence. Funkci lze zvolit pro

- aktivaci podsvícení.
- změnu náhledu tréninku.
- zobrazení limitů.
- show time of day.
- změření úseku.

 *Upozorňujeme, že funkce HeartTouch funguje pouze s hybridním vysílačem Polar WearLink®+ / Polar H2.*

Více informací o nastavení funkce HeartTouch naleznete v Nastavení sportovních profilů (str. 29).

Noční režim

V tréninkovém počítači RCX5 se nachází funkce nočního režimu. Během režimu přípravného tréninku, režimu záznamu tréninku nebo režimu pozastavení stiskněte jednou tlačítko SVĚTLO. Podsvícení se aktivuje při každém stisknutí libovolného tlačítka nebo použití funkce HeartTouch během záznamu tréninku.

Displej se také rozsvítí při zobrazení určité zprávy, například **Check heart rate transmitter** (Zkontrolujte vysílač tepové frekvence).

Jakmile skončíte s nahráváním tréninkových údajů, noční režim se vypne.

Zobrazení rychlé nabídky

Stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO. Zobrazí se **QUICK MENU** (RYCHLÁ NABÍDKA). Některá nastavení je možné měnit bez pozastavení záznamu tréninku. Více informací je uvedeno v Rychlá nabídka (str. 38).

Pozastavení tréninku

Záznam tréninku pozastavte stiskem tlačítka ZPĚT, zobrazí se **Recording paused** (Záznam pozastaven).

V režimu pozastavení lze:

- **Pokračovat:** V záznamu tréninku pokračujte stisknutím tlačítka OK.
- Záznam tréninku zastavte stisknutím tlačítka ZPĚT.

Přizpůsobení displeje tréninkového počítače

Displej tréninkového počítače si upravte pomocí samotného tréninkového počítače nebo softwaru WebSync, aby během tréninku zobrazoval vámi požadované informace. Naprogramovaný trénink stažený ze softwaru a náhled tréninku mají vlastní displeje, které nelze upravovat.

V režimu času stiskněte tlačítko NAHORU, vyberte **Settings** (Nastavení) > **SPORTOVNÍ PROFILY** > Sport (Běh, jízda na kole, plavání, jiný sport) > **Set training views** (Nastavit náhledy tréninku).

Náhledy tréninku lze také upravit dlouhým stisknutím tlačítka SVĚTLO. Vstupte do **QUICK MENU** (RYCHLÁ NABÍDKA), vyberte **Running settings** (current sport settings) > **Set training views** (Nastavení běhu (nastavení aktuálního sportu) > Nastavit náhledy tréninku).










K dispozici je šest různých náhledů tréninku, které lze přizpůsobit každému sportovnímu profilu.






- Displej, který si přejete změnit, vyberte stiskem tlačítka NAHORU nebo DOLŮ a stiskněte OK.




ČEŠTINA







- Vyberte náhled tréninku **Off** (Vypnuto), **On** (Zapnuto) nebo **Modify** (Upravit).
- Informace pro blikající horní řádek vyberte pomocí tlačítka NAHORU nebo DOLŮ a stiskněte tlačítko OK. Dostupné informace závisí na aktivovaných funkcích. Zbývající řádky změňte stejným postupem.






Chcete-li obnovit standardní nastavení displeje, během blikání řádků stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO. Více informací o změně náhledů tréninku naleznete v Nastavení sportovních profilů (str. 29).



Informace na displeji	Symbol	Vysvětlení
Time of day (Denní čas)		Denní čas
Countd. timer (Odpočítadlo)		Odpočítadlo
Stopwatch (Stopky)		Celková dosavadní doba tréninku
Lap time (Čas úseku)		Čas na daný úsek.
Average heart rate (Průměrná tepová frekvence)		Dosavadní průměrná tepová frekvence tréninku
Calories (Kalorie)		Spálené kalorie
Calories/hour (Kalorie/hodina)		Spálené kalorie za hodinu
Heart rate (Tepová frekvence)		Aktuální tepová frekvence
Zone pointer (Ukazatel zóny) (sportovní zóny Polar)		Ukazatel cílové zóny se symbolem srdce, který se na stupnici sportovní zóny pohybuje doleva nebo doprava podle vaší tepové frekvence. Více informací o nastavení sportovní zóny naleznete v Nastavení sportovních profilů (str. 29).

Informace na displeji (požadován snímač Polar s3+)	Symbol	Vysvětlení
Cadence (Kadence)		Kadence běhu (pár kroků za minutu)
Avg Cadence (Průměrná kadence)		Průměrná dosavadní kadence běhu (pár kroků za minutu)
Speed (Rychlost)		Aktuální rychlost/tempo
Distance (Vzdálenost)		Dosavadní ujetá vzdálenost
Lap distance (Vzdálenost úseku)		Číslo úseku a vzdálenost úseku

Informace na displeji (požadován snímač Polar s3+)	Symbol	Vysvětlení
Average speed (Průměrná rychlost)		Průměrná dosavadní rychlost/tempo
Max speed (Max. rychlost)		Maximální dosavadní rychlost/tempo
Trip (Trasa)		Vzdálenost trasy

Informace na displeji (požadován GPS snímač G3/G5)	Symbol	Vysvětlení
Speed (Rychlost)		Aktuální rychlost/tempo. Délka proužků nad písmenem G signalizuje intenzitu GPS signálu.
Distance (Vzdálenost)		Dosavadní ujetá vzdálenost
Lap distance (Vzdálenost úseku)		Vzdálenost úseku
Average speed (Průměrná rychlost)		Průměrná dosavadní rychlost/tempo
Max speed (Max. rychlost)		Maximální dosavadní rychlost/tempo
Trip (Trasa)		Vzdálenost trasy

Informace na displeji (požadován snímač rychlosti Polar)	Symbol	Vysvětlení
Speed (Rychlost)		Aktuální rychlost jízdy na kole
Distance (Vzdálenost)		Ujetá vzdálenost
Lap distance* (Vzdálenost úseku*)		Číslo a vzdálenost úseku
Avg speed (Průměrná rychlost)		Dosavadní průměrná rychlost.
Max speed (Max. rychlost)		Dosavadní maximální rychlost.

Informace na displeji (požadován snímač rytmu Polar)	Symbol	Vysvětlení
Cadence (Kadence)		Měří rychlost otáčení klikami jízdního kola (tj. kadenci) v otáčkách za minutu (ot./min).
Avg Cadence (Průměrná kadence)		Průměrná kadence.

Upozornění


Upozornění při tréninku slouží k připomenutí pití, jídla či jiné důležité akce během tréninku.

Upozornění vychází ze spotřeby energie (kcal), vzdálenosti (km) nebo času. Upozornění informuje o dosažení určitého množství kalorií, vzdálenosti nebo času během tréninku. Pokud se upozornění spustí, počítadlo upozornění se resetuje. To znamená, že upozornění se spouští pravidelně (například pokud je nastaveno na 300 kcal, upozornění se spustí při spálení 300 kcal, 600 kcal, 900 kcal...). Chcete-li opustit upozorňující zprávu na displeji, stiskněte libovolné tlačítko kromě SVĚTLO.

V softwaru WebSync lze vytvořit text upozornění a stáhnout jej s pomocí datové přenosové jednotky DataLink do tréninkového počítače. Text se zobrazí při spuštění upozornění. Upozornění lze nastavit pouze v softwaru, ale vypnout i v monitoru.

Pozastavení/přerušování záznamu tréninku

1. Záznam tréninku lze pozastavit stiskem tlačítka ZPĚT. Druh sportu změňte procházením sportovních profilů pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a vyberte požadovaný druh sportu. V záznamu tréninku pokračujte stiskem tlačítka OK.
2. Záznam tréninku lze zastavit stiskem tlačítka ZPĚT dvakrát.

 *Péče o snímač tepové frekvence po tréninku Odpojte konektor od řemínku a řemínek po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Úplné pokyny pro péči a údržbu jsou uvedeny v (str. 56).*




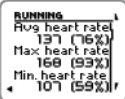

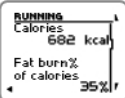


6. PO TRÉNINKU


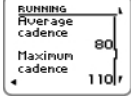
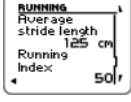
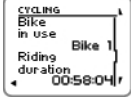

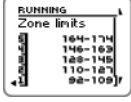

Analýza výsledků tréninku



Základní data o výkonnosti zobrazíte v části **MENU > Data > Training files** (NABÍDKA > Data > Soubory tréninku) v tréninkovém počítači. Pro hlubší analýzu přeneste data na stránku polarpersonaltrainer.com pomocí datové přenosové jednotky DataLink a softwaru WebSync. Webová služba nabízí různé varianty k analýze dat.

Soubory tréninku k jednotlivým sportům

Chcete-li zobrazit soubory tréninku k různým sportům, přejděte do **MENU > Data > Training files** (NABÍDKA > Data > Soubory tréninku) a pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte soubor, který si přejete prohlédnout, a stiskněte tlačítko OK.




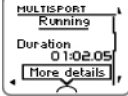



	<p>Běh</p> <p>Čas začátku</p> <p>Doba</p> <p>Vzdálenost</p>
	<p>Běh</p> <p>Cílová vzdálenost</p> <p>Cílové tempo</p> <p>Odchylka+</p> <p> Viditelné, pokud se používá funkce Race pace</p>
	<p>Běh</p> <p>Průměrná tepová frekvence</p> <p>Max. tepová frekvence</p> <p>Min. tepová frekvence</p> <p> Viditelné, pokud jsou dostupné údaje o tepové frekvenci</p>
	<p>Běh</p> <p>Kalorie</p> <p>Spálený tuk % kalorií</p> <p> Viditelné, pokud jsou dostupné údaje o tepové frekvenci</p>
	<p>Běh</p> <p>Průměrné tempo</p> <p>Maximální tempo</p>



	<p>Jízda na kole</p> <p>Průměrná rychlost</p> <p>Maximální rychlost</p> <p><i>i</i> Viditelné, pouze pokud jsou dostupné údaje o rychlosti z GPS snímače, krokového snímače nebo snímače rychlosti jízdního kola</p>
	<p>Běh</p> <p>Průměrný rytmus</p> <p>Maximální rytmus</p> <p><i>i</i> Viditelné, pokud jsou dostupné údaje z krokového snímače nebo snímače kadence.</p>
	<p>Běh</p> <p>Průměrná délka kroku</p> <p>Index běhu</p> <p><i>i</i> Viditelné, pokud jsou dostupné údaje z krokového snímače. Rovněž pokud je sport typu běh, jsou dostupné údaje o tepové frekvenci a rychlosti. Pokud se používá GPS snímač, zobrazí se index běhu, ale délka kroku se nezobrazí.</p>
	<p>Jízda na kole</p> <p>Používané jízdní kolo</p> <p>Doba jízdy</p> <p><i>i</i> Viditelné, pokud je soubor tréninku jízda na kole.</p>
	<p>Běh</p> <p>Sportovní zóny</p> <p>Čas u každé zóny</p> <p><i>i</i> Viditelné, pokud jsou dostupné údaje o tepové frekvenci.</p>
	<p>Limity zóny</p> <p><i>i</i> Viditelné, pokud se používá denní funkce ZoneOptimizer a jsou dostupné údaje o tepové frekvenci.</p>
	<p>Úseky</p> <p>Nejllepší úseky</p> <p>Průměrný úsek</p> <p><i>i</i> Viditelné, pokud je zapnuta funkce úseků.</p>

	<p>Automatické úseky</p> <p>Nejlepší úsek</p> <p>Průměrný úsek</p> <p> <i>Viditelné, pokud je funkce automatického úseku zapnutá.</i></p>
---	---

Soubor multisportovního tréninku




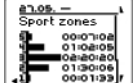
Chcete-li zobrazit soubor multisportovního tréninku, přejděte do **MENU > Data > Training files** (NABÍDKA > Data > Soubory tréninku) a pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte soubor, který si přejete prohlédnout, a stiskněte tlačítko OK.

	<p>MULTISPORT Summary (Přehled MULTISPORT) vám poskytuje obecné informace o celém tréninku.</p> <p>Doba</p> <p>Vzdálenost</p> <p>Stiskněte tlačítko DOLŮ a zobrazí se samostatné sportovní soubory k multisportovnímu tréninku.</p>
	<p>Running (Běh)</p> <p>Doba</p> <p>Vzdálenost</p> <p> <i>Stiskněte OK a zobrazí se detaily části běhu v rámci tréninku.</i></p>
	<p>Running (Běh)</p> <p>Doba začátku</p> <p>Doba</p> <p>Vzdálenost</p> <p> <i>Stiskněte OK a zobrazí se detaily části běhu v rámci tréninku.</i></p>
	<p>Cycling (Jízda na kole)</p> <p>Doba</p> <p>Vzdálenost</p> <p> <i>Stiskněte OK a zobrazí se detaily části plavání v rámci tréninku.</i></p>

	<p>Swimming (Plavání)</p> <p>Doba začátku</p> <p>Doba</p> <p> Stiskněte OK a zobrazí se detaily části ostatních sportů v rámci tréninku.</p>
---	--

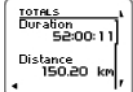


Týdenní přehledy

Chcete-li zobrazit týdenní přehledy tréninkových souborů, přejděte do **MENU > Data > Week summaries > Summary** (NABÍDKA > Data > Týdenní přehledy > Přehledy) a stiskněte OK.

	<p>SUMMARY (PŘEHLED)</p> <p>Tento týden</p> <p>Data, kdy byly údaje shromážděny</p> <p>Doba</p>
	<p>Doba</p> <p>Vzdálenost</p>
	<p>Kalorie</p> <p>Tréninky</p>
	<p>Sportovní zóny 1, 2, 3, 4 a 5</p> <p>Čas na zónu</p>

Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx

Chcete-li zobrazit celkové hodnoty tréninkových souborů, přejděte do **MENU > Data > Totals since** (NABÍDKA > Data > Celkové hodnoty od) a stiskněte OK.

	<p>Doba</p> <p>Vzdálenost</p>
	<p>Kalorie</p> <p>Tréninky</p>
	<p>Sportovní zóny 1, 2, 3, 4 a 5</p> <p>Čas na zónu</p>

Smazání souborů

Chcete-li smazat tréninkový soubor, vyberte **MENU > DATA > Delete files > Training file** (NABÍDKA > DATA > Smazat soubory > Tréninkový soubor) a stiskněte OK. Soubory procházejte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a vyberte soubor, který si přejete smazat. Stiskněte OK a zobrazí se **Delete file? YES/NO** (Smazat soubor? ANO/NE). Pokud vyberete **YES** (ANO), zobrazí se **File deleted** (Soubor smazán). Poté se zobrazí **Remove file from totals?** (Odstranit soubory z celkových hodnot?). Pokud vyberete **YES** (ANO), zobrazí se **File deleted from totals** (Soubor smazán z celkových hodnot). Pokud vyberete **NO** (NE), tréninkový počítač se vrátí do nabídky tréninkových souborů.

Chcete-li smazat všechny soubory, vyberte **MENU > DATA > Delete files > All files** (NABÍDKA > DATA > Smazat soubory > Všechny soubory) a stiskněte OK. Zobrazí se **Delete all files? YES/NO** (Smazat všechny soubory? ANO/NE). Pokud vyberete **YES** (ANO), zobrazí se **All files deleted** (Všechny soubory smazány). Pokud vyberete **NO** (NE), tréninkový počítač se vrátí do nabídky všech tréninkových souborů.

Resetování týdenních přehledů

Chcete-li resetovat týdenní přehledy, vyberte **MENU > DATA > Reset week summaries?** (NABÍDKA > DATA > Resetovat týdenní přehledy?). Vyberte **Yes** (Ano) a zobrazí se **Week summaries reset** (Resetování týdenních přehledů) nebo **No** (Ne) a tréninkový počítač se vrátí do nabídky Data.

Resetování trasy

Chcete-li resetovat trasu, vyberte **MENU > DATA Reset trip?** (NABÍDKA > DATA > Resetovat trasu?). Vyberte **Yes** (Ano) a zobrazí se **Trip reset** (Resetování trasy) nebo **No** (Ne) a tréninkový počítač se vrátí do nabídky Data.

Resetování celkových hodnot

Chcete-li resetovat celkové hodnoty, vyberte **MENU > DATA Reset totals?** (NABÍDKA > DATA > Resetovat celkové hodnoty?). Vyberte **Yes** (Ano) a zobrazí se **Totals reset** (Resetování celkových hodnot) nebo **No** (Ne) a tréninkový počítač se vrátí do nabídky Data.


7. PŘENOS DAT

Přenos dat


Pro dlouhodobé pokračování uložte své tréninkové soubory ve webové službě polarpersonaltrainer.com. Zde si můžete prohlédnout podrobné informace o tréninkových údajích a lépe porozumět vašemu tréninku. Datová přenosová jednotka Polar DataLink a software WebSync usnadňují přenos souborů tréninku do webové služby polarpersonaltrainer.com.

Jak nastavit počítač pro datový přenos


1. Zaregistrujte se na stránce polarpersonaltrainer.com
2. Stáhněte si software Polar WebSync z webové stránky polarpersonaltrainer.com do počítače.
3. Do USB portu počítače zapojte datovou přenosovou jednotku DataLink a aktivujte tréninkový počítač výběrem **Menu/ Connect/ Start synchronizing** (Nabídka/Připojit/Spustit synchronizaci).

 *Před přenosem dat si sejměte popruh snímače tepové frekvence.*

4. Dodržte postup datového přenosu a pokyny pro stažení dat ze softwaru WebSync na obrazovce počítače.

 *Další pokyny k datovému přenosu naleznete na stránce polarpersonaltrainer.com „Nápověda“.*

Chcete-li data přenést později, postupujte podle bodů 4 a 5 dle pokynů výše.

 *Synchronizaci lze nastavit na automatickou. Více informací je uvedeno v *Nastavení připojení* (str. 38).*


8. NASTAVENÍ

Všechna nastavení lze upravit v softwaru Polar WebSync a přenést pomocí datové přenosové jednotky DataLink do tréninkového počítače. Více informací je uvedeno v nápovědě WebSync.

Nastavení sportovních profilů

V tréninkovém počítači Polar RCX5 jsou standardně nastaveny čtyři různé sportovní profily.


Chcete-li upravit nastavení sportovních profilů, vyberte **SETTINGS > Sport profiles** (NASTAVENÍ > Sportovní profily).

 *Pomocí softwaru Polar WebSync lze vytvářet nové sportovní profily a upravovat nastavení a přenášet je pomocí datové přenosové jednotky DataLink do tréninkového počítače. Více informací je uvedeno v nápovědě WebSync.*


Nastavení běhu

Chcete-li zobrazit nebo upravit sportovní profily pro běh, vyberte **SETTINGS > Sport profiles > Running** (NASTAVENÍ > Sportovní profily > Běh)

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud or Very Loud** (Tréninkové zvuky > Vybrat tréninkové zvuky > Vypnuto, tichý, hlasitý nebo velmi hlasitý)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (Vysílač tepové frekvence > Zapnuto, Vypnuto nebo Vyhledat nový)
- **GPS sensor > On, Off or Search new** (GPS snímač > Zapnuto, Vypnuto nebo Vyhledat nový)
- **Stride sensor > On, Off or Search new** (Krokový snímač > Zapnuto, Vypnuto nebo Vyhledat nový)
- **Stride sensor calibration > Calibrate > By running or Set factor** (Kalibrace krokového snímače > Kalibrovat > Podle běhu nebo Nastavit faktor)

 *Kalibrace krokového snímače je viditelná, pouze pokud byl krokový snímač dříve nastaven na Zapnuto.*

- **Speed View > Select speed view > Kilometers per hour or Minutes per kilometer** (Náhled rychlosti > Vybrat náhled rychlosti > Kilometry za hodinu nebo Minuty na kilometr) nebo pokud jste vybrali britské jednotky **Miles per hour or Minutes per mile** (Míle za hodinu nebo Minuty na míli)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch > Vypnuto > Aktivovat podsvícení, Změnit náhled tréninku, Zobrazit limity, Zobrazit denní dobu nebo Změřit úsek)
- **Automatic lap > On or Off** (Automatický úsek > Zapnuto nebo Vypnuto). Pokud nastavíte automatický úsek na **On** (Zapnuto), zobrazí se **Set automatic lap distance** (Nastavit vzdálenost automatického úseku). Vzdálenost nastavte v kilometrech nebo mílích.
- **Set reminder > On or Off** (Nastavit upozornění > Zapnuto nebo Vypnuto)

 *Upozornění je viditelné, pouze pokud bylo nastaveno počítačem. Více informací o nastavení upozornění naleznete v Nápovědě na polarpersonaltrainer.com.*

- **Set training views** (Nastavit náhledy tréninku) Vyberte například **Training view 1** (Náhled tréninku 1) (existuje šest samostatných náhledů tréninku) a nastavte náhled tréninku **Off** (Vypnuto), **On** (Zapnuto) nebo **Modify** (Upravit). Každý náhled tréninku lze upravit, aby vyhovoval účelu tréninku.

<p>Set training views (Nastavení náhledů tréninku)</p>	<p>Vyberte Training view 1 (Upravit) Modify > (Náhled tréninku 1) > OK</p>	<p>První řádek začne blikat. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ vyberte požadované informace a potvrďte je pomocí OK. Opakujte až do upravení všech čtyř řádků.</p> <p>Opakujte až do nastavení všech šesti náhledů tréninku na Off (Vypnuto), On (Zapnuto) nebo jejich upravení.</p>
<p>Training view numbering (Číslování náhledu tréninku)</p>	<p>Set view numbering > Off or On (Nastavit číslování náhledu > Vypnuto nebo Zapnuto)</p>	<p>Zobrazí se Training view numbering On/Off (Číslování náhledu tréninku Zapnuto/vypnuto).</p>
<p>Restore default views (Obnovení standardních náhledů)</p>	<p>Stiskněte tlačítko OK > zobrazí se Restore default views YES/NO? (Obnovit standardní náhledy ANO/NE?).</p>	<p>Vyberte YES/NO (ANO/NE) pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Pokud vyberete Yes (Ano), zobrazí se Default views restored (Obnoveny standardní náhledy).</p>

- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v režimu přípravného tréninku?). Vyberte **YES** (Ano), zobrazí se **Sport shown in pre-training mode** (Sport zobrazený v režimu přípravného tréninku). Sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravného tréninku, pokud stisknete OK v režimu Času. Vyberte **No** (Ne), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nezobrazen v režimu přípravného tréninku). Tato možnost vám pomůže používat tréninkový počítač efektivněji. V létě lze například vybrat, aby zimní sporty byly skryty. Pokud se účastníte multisportovního závodu, doporučuje se skrýt zbytečné druhy sportů, aby přepínání mezi druhy sportů bylo co nejefektivnější.


i *Všechny nové snímače je nutné před aktivací spárovat s tréninkovým počítačem. Více informací o spárování nového snímače s tréninkovým počítačem naleznete v (str. 40)*

Nastavení jízdy na kole

Chcete-li zobrazit nebo upravit nastavení pro jízdu na kole, vyberte **SETTINGS** > **Sport profiles** > **Cycling (Bike1)** / **Cycling2 (Bike 2)** (NASTAVENÍ > Sportovní profily > Jízda na kole (kolo 1) / jízda na kole 2 (kolo 2))

- **Training sounds** > **Select training sounds** > **Off**, **Soft**, **Loud** or **Very Loud** (Tréninkové zvuky > Vybrat tréninkové zvuky > Vypnuto, tichý, hlasitý nebo velmi hlasitý)
- **Heart rate transmitter** > **On**, **Off** or **Search new** (Vysílač tepové frekvence > Zapnuto, Vypnuto nebo Vyhledat nový)
- **GPS sensor** > **On**, **Off** or **Search new** (GPS snímač > Zapnuto, Vypnuto nebo Vyhledat nový)
- **Bike 1 settings** (Nastavení kola 1) Více informací naleznete v Nastavení jízdního kola.
- **Speed View** > **Select speed view** > **Kilometers per hour** or **Minutes per kilometer** (Náhled rychlosti > Vybrat náhled rychlosti > Kilometry za hodinu nebo Minuty na kilometr) Pokud jste si zvolili britské jednotky, vyberte **Miles per hour** or **Minutes per mile** (Míle za hodinu nebo Minuty na míli)
- **HeartTouch** > **Off**, **Activate back light**, **Change training view**, **Show limits**, **Show time of day** or **Take lap** (HeartTouch > Vypnuto > Aktivovat podsvícení, Změnit náhled tréninku, Zobrazit limity, Zobrazit denní dobu nebo Změřit úsek)
- Standardně je nastaveno **Automatic lap** (Automatický úsek). Stiskněte tlačítko OK, zobrazí se **Nastavit vzdálenost**. Vzdálenost nastavte v kilometrech nebo mílích a potvrďte tlačítkem OK. Zobrazí se **Automatic lap set to x.x km** (Automatický úsek nastaven na x,x km). Poté lze zvolit Automatický úsek **Off** (Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).

- **Set reminder > On or Off** (Nastavit upozornění > Zapnuto nebo Vypnuto)


 *Upozornění je viditelné, pouze pokud bylo nastaveno počítačem. Více informací o nastavení upozornění naleznete na stránce polarpersonaltrainer.com v části **Nápověda**.*

- **Set training views** (Nastavit náhledy tréninku) Více informací o náhledech tréninku je uvedeno v Nastavení náhledů tréninku
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v režimu přípravného tréninku?) Vyberte **YES** (ANO), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravného tréninku). Sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravného tréninku, pokud stisknete OK v režimu času. Vyberte **No** (Ne), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nezobrazen v režimu přípravného tréninku). Tato možnost vám pomůže používat tréninkový počítač efektivněji. V létě lze například vybrat, aby zimní sporty byly skryty.
Pokud se účastníte multisportovního závodu, doporučuje se skrýt zbytečné druhy sportů, aby přepínání mezi druhy sportů bylo co nejefektivnější.

Nastavení jízdního kola

Chcete-li zobrazit nebo upravit nastavení jízdního kola, vyberte **SETTINGS > Sport profiles > Cycling > Bike 1 settings > BIKE 1** (NASTAVENÍ > Sportovní profily > Jízda na kole > Nastavení jízdního kola 1 > JÍZDNÍ KOLO 1)

- **Speed sensor > Off, On or Search new** (Snímač rychlosti > Vypnuto, Zapnuto nebo Vyhledat nový)
- **Wheel size > Set wheel size** (Velikost kola > Nastavit velikost kola) na xxxx mm. Více informací o měření velikosti kola je uvedeno v Měření velikosti kola.
- **Cadence sensor > Off, On or Search new** (Snímač rytmu > Vypnuto, Zapnuto nebo Vyhledat nový)
- **Autostart > Set autostart Off or On** (Autostart > Nastavit autostart na Vypnuto nebo Zapnuto). Pokud vyberete **On** (Zapnuto), zobrazí se **Speed sensor for bike required, Activate speed sensor YES/NO** (Požadován snímač rychlosti pro jízdní kolo, Aktivovat snímač rychlosti ANO/NE). Pokud vyberete **YES** (ANO), zobrazí se **Autostart on** (Autostart zapnutý). Pokud vyberete **NO** (NE), zobrazí se **Activation canceled** (Aktivace zrušena).

 *Všechny nové snímače je nutné před aktivací spárovat s tréninkovým počítačem. Více informací o spárování nového snímače s tréninkovým počítačem naleznete v (str. 40).*

Měření velikosti kola

Vyberte **MENU > SETTINGS > Sport profiles > Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2) > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size** (NABÍDKA > NASTAVENÍ > Sportovní profily > Jízda na kole (kolo 1)/jízda na kole 2 (kolo 2) > Nastavení jízdního okola 1 > Velikost kola > Nastavit velikost kola)

Nastavení velikosti kola jsou předpokladem pro správné informace o jízdě na kole. Velikost kola u jízdního kola lze určit dvěma způsoby:

Metoda 1

Vyhledejte průměr v palcích nebo v ETRTO vytištěný na kole. Přiřadte jej k velikosti kola v milimetrech v pravém sloupci tabulky.

ETRTO	Průměr kola (palce)	Nastavení velikosti kola (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958

ETRTO	Průměr kola (palce)	Nastavení velikosti kola (mm)
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Velikosti kola v tabulce jsou orientační, protože velikost kola závisí na typu kola a tlaku vzduchu.

Metoda 2

Kolo změřte ručně, aby bylo dosaženo co nejpřesnějšího výsledku.


K označení bodu, v němž se kolo dotýká země, použijte ventilek. Bod vyznačte nakreslením čáry na zemi. Otočte jízdní kolo dopředu na rovném povrchu o jednu celou otáčku. Plášť by měl být kolmý k zemi. Na zemi zakreslete další čáru u ventilků k označení celé otáčky. Změřte vzdálenost mezi oběma čarami.

Odečtěte 4 mm, které připadají na vaši hmotnost na jízdním kole, a získáte obvod kola. Tuto hodnotu zadejte do tréninkového počítače.

Nastavení plavání

Chcete-li zobrazit nebo upravit nastavení sportovních profilů pro plavání, vyberte **SETTINGS > Sport profiles > Swimming** (NASTAVENÍ > Sportovní profily > Plavání)

- **Training sounds > Select training sounds > Off, Soft, Loud or Very Loud** (Tréninkové zvuky > Vybrat tréninkové zvuky > Vypnuto, tichý, hlasitý nebo velmi hlasitý)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (Vysílač tepové frekvence > Zapnuto, Vypnuto nebo Vyhledat nový)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch > Vypnuto > Aktivovat podsvícení, Změnit náhled tréninku, Zobrazit limity, Zobrazit denní dobu nebo Změřit úsek)
- **Set reminder > On or Off** (Nastavit upozornění > Zapnuto nebo Vypnuto)

 *Připomínka je viditelná, pouze pokud byla nastavena počítačem. Více informací o nastavení upozornění naleznete na stránce polarpersonaltrainer.com v části *Nápověda*.*

- **Set training views** (Nastavit náhledy tréninku) Více informací o je uvedeno v Nastavení náhledů tréninku
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v režimu přípravného tréninku?) Vyberte **YES** (ANO), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravného tréninku). Sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravného tréninku, pokud stisknete OK v režimu času. Vyberte **No** (Ne), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nezobrazen v režimu přípravného tréninku). Tato možnost vám pomůže používat tréninkový počítač efektivněji. V létě lze například vybrat, aby zimní sporty byly skryty.
Pokud se účastníte multisportovního závodu, doporučuje se skrýt zbytečné druhy sportů, aby přepínání mezi druhy sportů bylo co nejeefektivnější.

i Všechny nové snímače je nutné před aktivací spárovat s tréninkovým počítačem. Více informací o spárování nového snímače s tréninkovým počítačem naleznete v (str. 40)

Nastavení dalších sportů

Chcete-li zobrazit nebo upravit nastavení pro další sporty, vyberte **SETTINGS > Sport profiles > Other sport** (NASTAVENÍ > Sportovní profily > Jiný sport)

- **Training sounds > Off, Soft, Loud or Very loud** (Tréninkové zvuky > Vybrat tréninkové zvuky > Vypnuto, tichý, hlasitý nebo velmi hlasitý)
- **Heart rate transmitter > On, Off or Search new** (Vysílač tepové frekvence > Zapnuto, Vypnuto nebo Vyhledat nový)
- **GPS sensor On, Off or Search new** (GPS snímač > Zapnuto, Vypnuto nebo Vyhledat nový)
- **Speed View Select Kilometers per hour or Minutes per kilometer** (Náhled rychlosti > Vybrat náhled rychlosti > Kilometry za hodinu nebo Minuty na kilometr) nebo pokud jste vybrali britské jednotky, vyberte **Miles per hour or Minutes per mile** (Míle za hodinu nebo Minuty na míli)
- **HeartTouch > Off, Activate back light, Change training view, Show limits, Show time of day or Take lap** (HeartTouch > Vypnuto > Aktivovat podsvícení, Změnit náhled tréninku, Zobrazit limity, Zobrazit denní dobu nebo Změřit úsek)
- **Automatic lap** (Automatický úsek) **On or Off** (Zapnuto nebo Vypnuto). Pokud nastavíte automatický úsek na **On** (Zapnuto), zobrazí se **Set automatic lap distance** (Nastavit vzdálenost automatického úseku). Vzdálenost nastavte v kilometrech nebo mílích.
- **Set reminder > On or Off** (Nastavit upozornění > Zapnuto nebo Vypnuto)

i Upozornění je viditelné, pouze pokud bylo nastaveno počítačem. Více informací o nastavení upozornění naleznete na stránce polarpersonaltrainer.com v části **Nápověda**.

- **Set training views** (Nastavit náhledy tréninku) Více informací o je uvedeno v Nastavení náhledů tréninku
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v režimu přípravného tréninku?) Vyberte **YES** (ANO), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravného tréninku). Sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravného tréninku, pokud stisknete OK v režimu času. Vyberte **No** (Ne), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nezobrazen v režimu přípravného tréninku). Tato možnost vám pomůže používat tréninkový počítač efektivněji. V létě lze například vybrat, aby zimní sporty byly skryty. Pokud se účastníte multisportovního závodu, doporučuje se skrýt zbytečné druhy sportů, aby přepínání mezi druhy sportů bylo co neefektivnější.

i Všechny nové snímače je nutné před aktivací spárovat s tréninkovým počítačem. Více informací o spárování nového snímače s tréninkovým počítačem naleznete v (str. 40)


Nastavení tepové frekvence

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení tepové frekvence, vyberte **MENU > SETTINGS > Heart rate settings > HR SETTINGS** (NABÍDKA > NASTAVENÍ > Nastavení tepové frekvence > NASTAVENÍ TF).

Na displeji se zobrazí:	Výběrem procházejte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a vyberte hodnotu k upravení.	Hodnotu potvrďte stiskem tlačítka OK
ZoneOptimizer	Set ZoneOptimizer Off (Nastavit funkci ZoneOptimizer na Zapnuto) nebo On (Vypnuto)	Potvrďte tlačítkem OK

Náhled tepové frekvence	Select heart rate view Beats per minute (Vybrat náhled tepové frekvence Údery za minutu) (BPM) nebo Percent of maximum (Procento maxima (% maxima))	Potvrďte tlačítkem OK
Zámek zóny tepové frekvence	Vyberte Heart rate zone lock (Zámek zóny tepové frekvence) OFF (VYPNUTO) nebo uzamkněte jednu ze zón samostatně a vyberte Zone 1 (Zóna 1), Zone 2 (Zóna 2), Zone 3 (Zóna 3), Zone 4 (Zóna 4) nebo Zone 5 (Zóna 5) a stiskněte OK Zobrazí se Zone X locked (Zóna X uzamčena).	Potvrďte tlačítkem OK
Limity tepové frekvence pro zóny 1, 2, 3, 4 a 5	Nastavení limitů tepové frekvence pro zóny 1, 2, 3, 4 a 5: Set lower limit (Nastavit dolní limit) a hodnotu přijměte tlačítkem OK. Nastavení horního limitu	Potvrďte tlačítkem OK

Před úpravou limitů zóny je třeba vypnout funkci ZoneOptimizer. Zobrazí se **ZoneOptimizer requires restoring default sport zones** (Funkce ZoneOptimizer vyžaduje obnovu standardních sportovních zón). Zobrazí se **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** (Vypnout funkci ZoneOptimizer? ANO/NE?) Vyberte **YES** (ANO), **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer Vypnuto). Lze začít s úpravou limitů zón.

 *Pokud máte aktivní vytrvalostní program, je třeba program odstranit na stránce polarpersonaltrainer.com a provést synchronizaci před možností úpravy limitů zón. Více informací je uvedeno na stránce polarpersonaltrainer.com v části **Nápověda**.*

Nastavení informací o uživateli

Abyste obdrželi správnou zpětnou vazbu k vašemu výkonu, zadejte do tréninkového počítače přesné informace o uživateli.

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení informací o uživateli, vyberte **MENU > Settings > USER INFORMATION > USER INFORMAT.** (NABÍDKA > Nastavení > INFORMACE O UŽIVATELI > INFORMACE O UŽIV.). Výběrem procházejte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a hodnotu přijměte tlačítkem OK.

Na displeji se zobrazí:	Výběrem procházejte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a vyberte hodnotu k upravení.	Hodnotu potvrďte stiskem tlačítka OK
Weight (Hmotnost)	Nastavte vaši hmotnost v kilogramech (kg) nebo librách (lb).	OK
Height (Výška)	Nastavte vaši výšku v centimetrech (cm) nebo stopách a palcích (při volbě britských jednotek)	OK

Na displeji se zobrazí:	Výběrem procházejte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a vyberte hodnotu k upravení.	Hodnotu potvrďte stiskem tlačítka OK .
Date of Birth (Datum narození)	Nastavte vaše datum narození. Pořadí, ve kterém nastavíte nastavení data, závisí na zvoleném režimu času (24h: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).	OK
Sex (Pohlaví)	Vyberte Male (Muž) nebo Female (Žena).	OK
Activity level (Úroveň aktivity)	Nastavte Low (0-1 h/wk) (Nízká (0–1 h/týden)), Moderate (1-3 h/wk) (Střední (1–3 h/týden)), High (3-5 h/wk) (Vysoká (3–5 h/týden) nebo Top (5+ h/wk) (Nejvyšší (5 a více h/týden)) Úroveň aktivity se vztahuje k vašemu dlouhodobému průměru. Nastavte alternativu, která nejvíce odpovídá vaší průměrné úrovni fyzické aktivity za poslední tři měsíce. <ul style="list-style-type: none"> • Top (5+ h/wk) (Maximální (5 a více hod/týdně): Tvrdě trénujete nejméně 5x týdně nebo cvičíte kvůli zlepšení výkonu před soutěží. • High (3-5 h/wk) (Vysoká (3-5 hod/týdně): Tvrdě trénujete nejméně 3x týdně, například uběhnete 20-50 km týdně nebo strávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou tělesnou činností. • Moderate (1-3 h/wk) Střední (1-3 hod/týdně): Pravidelně rekreačně sportujete, například uběhnete 5-10 km týdně nebo strávíte 1-3 hodiny týdně srovnatelnou tělesnou činností, nebo vaše práce vyžaduje fyzickou námahu. • Low (0-1 h/wk) (Nízká (0-1 hod/týdně): Nesportujete pravidelně ani se nezabýváte náročnou tělesnou činností, procházíte se jen pro potěšení a jen příležitostně se zadýcháte nebo zpotíte. Tréninkový počítač využívá těchto údajů k výpočtu vašeho energetického výdeje. 	OK

Na displeji se zobrazí:	Výběrem procházejte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a vyberte hodnotu k upravení.	Hodnotu potvrďte stiskem tlačítka OK
Maximum heart rate (Maximální tepová frekvence)	Pokud znáte vaši laboratorně změřenou aktuální hodnotu tepové frekvence, nastavte maximální tepovou frekvenci. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí vaše maximální hodnota tepové frekvence určená podle věku (220-věk). Informace jsou uvedeny v části Maximální tepová frekvence (HR _{max})	OK
OwnIndex (VO _{2max})	Nastavte svůj OwnIndex (hodnota VO _{2max}). Více informací je uvedeno v části OwnIndex.	OK

Maximální tepová frekvence (HR_{max})

HR_{max} se používá k odhadu energetického výdeje. HR_{max} je maximální počet úderů za minutu během maximální fyzické námahy. HR_{max} je také užitečné při stanovení intenzity tréninku. Nejpřesnější metodou pro stanovení vaší individuální hodnoty HR_{max} je provedení testu maximální námahy při cvičení v laboratoři.

OwnIndex®

Polar OwnIndex, výsledek testu fyzické kondice Polar Fitness Test, předpovídá váš maximální příjem kyslíku (VO_{2max}). OwnIndex je obvykle v rozmezí 20 až 95 a je srovnatelný s hodnotou VO_{2max}, která se běžně používá k hodnocení aerobní kondice. Mezi faktory, které ovlivňují hodnotu OwnIndex, patří dlouhodobá úroveň fyzické aktivity, tepové frekvence, variabilita tepové frekvence v klidu, pohlaví, věk, výška a tělesná hmotnost. Čím je hodnota OwnIndex vyšší, tím je lepší vaše aerobní fyzická kondice.

Obecná nastavení

- Vyberte **Sounds** (Zvuky) **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto)
- Vyberte **Button lock** (Zámek kláves) buď **Manual lock** (Ruční zámek), nebo **Automatic lock** (Automatický zámek)
- Vyberte **Units** (Jednotky) **Metric units (kg, m)** (Metrické jednotky (kg, m)) nebo **Imperial units (lbs, ft)** (Britské jednotky (libry, stopy))
- Vyberte **Recording rate** (Rychlost záznamu) **1 second, 2 seconds, 5 seconds, 15 seconds** (1 sekunda, 2 sekundy, 5 sekund, 15 sekund) nebo **1 minute** (1 minuta).

Tréninkový počítač ukládá vaši tepovou frekvenci, rychlost/tempo běhu, rychlost a vzdálenost při jízdě na kole v intervalech 1, 2, 5, 15 nebo 60 sekund. Delší interval poskytuje delší dobu záznamu, zatímco kratší interval vám umožní zaznamenat více údajů o srdci a dalších údajů. Tím je umožněna přesná analýza dat na stránce polarpersonaltrainer.com.

Při nižší rychlosti záznamu se rychleji zaplní paměť tréninkového počítače. Zbývající doba záznamu se zobrazí ve spodním řádku při nastavení rychlosti. Výchozí rychlost záznamu je 5 sekund.

Zbývá-li méně než 30 minut z maximální doby záznamu, rychlost záznamu se změní automaticky na delší dobu záznamu (1 s > 2 s > 5 s > 15 s > 60 s). Tím se maximalizuje čas k záznamu tréninkových dat. Po skončení tréninku zůstane standardní rychlostí aktuální rychlost záznamu.

V následující tabulce jsou zobrazeny maximální doby záznamu pro každou rychlost záznamu.

Upozorňujeme, že rychlost záznamu se může změnit, pokud zbývá méně než 30 minut doby záznamu.

Hybridní snímač tepové frekvence WearLink+ / Polar H2	Rychlost	Kadence	S3+	GPS	Rychlost záznamu				
					1 s	2 s	5 s	15 s	60 s
Vypnuto	Zapnuto	Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	30 h 49 min	52 h 23 min	118 h 54 min	325 h 30 min	1101 h 47 min
Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	Vypnuto	Zapnuto	11 h 54 min	20 h 57 min	45 h 10 min	124 h 33 min	405 h 57 min
Vypnuto	Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	13 h 5 min	23 h 17 min	50 h 23 min	137 h 39 min	446 h 17 min
Vypnuto	Zapnuto	Zapnuto	Vypnuto	Zapnuto	11 h 54 min	20 h 57 min	45 h 10 min	124 h 33 min	405 h 57 min
Zapnuto	Vypnuto	Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	58 h 13 min	104 h 38 min	217 h 30 min	599 h 39 min	2151 h 34 min
Zapnuto	Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	29 h 6 min	52 h 23 min	118 h 54 min	312 h 58 min	1101 h 47 min
Zapnuto	Zapnuto	Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	23 h 49 min	41 h 55 min	93 h 4634 min	252 h 25 min	887 h 5 min
Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	11 h 38 min	20 h 57 min	45 h 10 min	122 h 35 min	405 h 57 min
Zapnuto	Vypnuto	Zapnuto	Vypnuto	Zapnuto	10 h 41 min	19 h 3 min	40 h 56 min	112 h 365 min	371 h 58 min
Zapnuto	Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	11 h 38 min	20 h 57 min	45 h 10 min	122 h 35 min	405 h 57 min
Zapnuto	Zapnuto	Zapnuto	Vypnuto	Zapnuto	10 h 41 min	19 h 3 min	40 h 56 min	112 h 5 min	371 h 58 min
Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	Zapnuto	11 h 54 min	20 h 57 min	45 h 10 min	124 h 33 min	405 h 57 min
Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	11 h 38 min	20 h 57 min	45 h 10 min	122 h 35 min	405 h 57 min
Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	Vypnuto	23 h 49 min	41 h 55 min	93 h 34 min	252 h 25 min	887 h 5 min
Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	Zapnuto	10 h 41 min	19 h 3 min	40 h 56 min	112 h 5 min	371 h 58 min
Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	104 h 38 min	208 h 48 min	433 h 0 min	1101 h 48 min	4100 h 2 min
Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	Vypnuto	30 h 49 min	52 h 23 min	118 h 54 min	325 h 30 min	1101 h 47 min
Vypnuto	Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	40 h 18 min	69 h 51 min	163 h 27 min	433 h 19 min	1458 h 20 min

Hybridní snímač tepové frekvence WearLink+ / Polar H2	Rychlost	Kadence	S3+	GPS	Rychlost záznamu				
					1 s	2 s	5 s	15 s	60 s
Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	Vypnuto	Vypnuto	130 h 47 min	208 h 48 min	433 h 0 min	1287 h 2 min	4100 h 2 min
Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	Vypnuto	Zapnuto	13 h 5 min	23 h 17 min	50 h 23 min	137 h 39 min	446 h 17 min

- **Select language** (Vyberte jazyk) **Deutsch** (Německy), **English** (Anglicky), **Español** (Španělsky), **Français** (Francouzsky), **Italiano** (Italsky), **Português** (Portugalsky), **Suomi** (Finsky) nebo **Svenska** (Švédsky) a potvrďte tlačítkem OK.

Nastavení hodinek

Chcete-li zobrazit a změnit **Watch settings** (Nastavení hodinek), vyberte **Settings > Watch settings**

- (Nastavení > Nastavení hodinek) **Select alarm repetition** (Vybrat opakování alarmu) **Off** (Vypnuto), **Once** (Jednou), **Monday to Friday** (Pondělí až pátek) nebo **Every day** (Každý den)
- Vyberte **Time 1** (Čas 1), **Time2** (Čas 2) nebo **Time in use** (Používaný čas)
- **Set date** (Nastavit datum), **Date format** (Formát data) a **Date separator** (Oddělovač data)
- **Select week starting day** (Vybrat počáteční den týdne) **Monday** (Pondělí), **Saturday** (Sobota) nebo **Sunday** (Neděle)
- **Select watch face** (Vybrat ciferník) **Time only** (Pouze čas), **Time and logo** (Čas a logo) **Time and event** (Čas a událost) (pokud jste na počítači nastavili datum závodu)

Nastavení připojení

Chcete-li upravit nastavení připojení, vyberte **Menu > Connect** (Nabídka > Připojit).

- Vyberte **Start synchronizing** > OK (Spustit synchronizaci > OK). Tréninková data budou synchronizována s pomocí webové služby polarpersonaltrainer.com přes WebSync nebo se lze připojit k softwaru WebSync, upravit nastavení a přenést nastavení do tréninkového počítače.
- Vyberte **Remove pairings?** (Odstranit párování?) **YES** (ANO) nebo **NO** (NE). Pokud vyberete **YES** (ANO), párování tréninkového počítače a PC se odstraní.
- Vyberte **AutoSync > Set AutoSync** (automatic synchronization) > **On** or **Off** (AutoSync > Nastavit AutoSync (automatická synchronizace) > Zapnuto nebo Vypnuto). Pokud vyberete **On** (Zapnuto), synchronizace se spustí automaticky při přiblížení k počítači.

 *Funkce AutoSync je standardně nastavena na Vypnuto.*

Rychlá nabídka

Některá nastavení lze upravit tlačítkem klávesové zkratky. Do **Quick menu** (Rychlá nabídka) lze vstoupit stiskem a podržením tlačítka SVĚTLO z režimu Čas, Přípravný trénink nebo Trénink. Podle toho, ze kterého režimu vstoupíte do Rychlé nabídky, naleznete různé funkce k upravení.

Režim času

V režimu času stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO pro vstup do **Quick menu** (Rychlá nabídka).

- Vyberte **Lock buttons** (Uzamknout tlačítka) a stiskněte **OK**. Pro odemčení tlačítek opět stiskněte a podržte tlačítko **SV#TLO**.
- Vyberte opakování alarmu **Alarm > Off** (Alarm > Vypnuto), **Once** (Jednou), **Monday to Friday** (Pondělí až pátek) nebo **Every day** (Každý den).
- Vyberte **Time in use > Time 1 or Time 2** (Používaný čas > Čas 1 nebo Čas 2).

Režim přípravného tréninku


V režimu přípravného tréninku stiskněte a podržte tlačítko **SVĚTLO** pro vstup do **Quick menu** (Rychlá nabídka).

- Upravte nastavení aktuálního sportovního profilu. Více informací je uvedeno v Nastavení sportovních profilů (str. 29).
- Upravte nastavení tepové frekvence. Více informací je uvedeno v Nastavení tepové frekvence (str. 33).

Režim tréninku

V režimu tréninku stiskněte a podržte tlačítko **SVĚTLO** pro vstup do **Quick menu** (Rychlá nabídka).


- Vyberte **Lock buttons** (Uzamknout tlačítka) a stiskněte **OK**. K odemčení tlačítek opět stiskněte a podržte **SV#TLO**. Zobrazí se **Buttons unlocked** (Tlačítka odemčena).
- Vyberte **Start next phase** (Spustit další fázi) a tréninkový počítač spustí další fázi nového tréninku.

 *Možnost je dostupná pouze u tréninku, který byl vytvořen na stránce polarpersonaltrainer.com.*


- Vyberte **Search sensor** (Hledat snímač) a tréninkový počítač začne hledat chybějící snímač.

 *Tento výběr je dostupný, pouze pokud připojení k některému ze snímačů bylo ztraceno.*


- Vyberte **Calibrate stride sensor** (Kalibrovat krokový snímač) pro kalibraci krokového snímače s3+.

 *Možnost je dostupná, pouze pokud se používá krokový snímač s3+.*


- Vyberte **Training sounds** (Tréninkové zvuky) a nastavte tréninkové zvuky na **Off** (Vypnuto), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité)
- Vyberte **Set automatic lap off** (Nastavit automatický úsek na Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).

 *Tento výběr je dostupný, pouze pokud jsou dostupné informace o rychlosti, tj. volitelný snímač rychlosti CS pro jízdu na kole nebo krokový snímač s3+ pro běh byl nastaven pro sportovní profil.*

- Vyberte **Reset trip** (Resetovat trasu) a vyberte **Yes/No** (Ano/ne). Zobrazí se **Trip reset** (Resetovat trasu).


 *Tento výběr je dostupný, pouze pokud jsou dostupné informace o rychlosti, tj. volitelný snímač rychlosti CS nebo krokový snímač s3+ byly vybrány pro daný sportovní profil.*

- **Set timing view on** (Nastavit náhled časování na zapnuto) nebo **off** (vypnuto)
- Vyberte **Countdown timer** (Odpočítadlo). Spustíte odpočítadlo nebo nastavte čas.
- **Set automatic lap off** (Nastavit automatický úsek na vypnuto) pro deaktivaci automatického měření úseku. Je-li automatický úsek vypnutý, lze jej zapnout výběrem **Set automatic lap on** (Nastavit automatický úsek na zapnuto).

 *Možnost je dostupná, pouze pokud jsou dostupné informace o vzdálenosti, tj. používá se volitelný krokový snímač s3+, snímač rychlosti jízdy na kole nebo GPS snímač.*

ČEŠTINA

- Vyberte **Location** (Místo) pro zobrazení souřadnic místa a počtu viditelných satelitů. Je požadován volitelný snímač GPS.
- Vyberte **Show zone limits** (Zobrazit limity zón), pokud si přejete zobrazit limity tepové frekvence pro sportovní zóny.

 *Tato volba je k dispozici pouze se zapnutým snímačem tepové frekvence.*

9. APLIKACE

Test fyzické kondice Polar

Test fyzické kondice Polar je snadný a rychlý způsob, jak změřit svou aerobní (kardiovaskulární) zdatnost v klidovém stavu. Výsledek, hodnota Polar OwnIndex, je srovnatelný s maximální spotřebou kyslíku (VO_{2max}) a používá se běžně k hodnocení aerobní zdatnosti. Mezi faktory, které ovlivňují hodnotu OwnIndex, patří dlouhodobá úroveň fyzické aktivity, tepové frekvence, variabilita tepové frekvence v klidu, pohlaví, věk, výška a tělesná hmotnost. Test fyzické kondice Polar byl vypracován pro zdravé dospělé jedince.

Aerobní zdatnost je měřítkem toho, jak funguje kardiovaskulární systém při transportu kyslíku do těla. Čím lepší je vaše aerobní zdatnost, tím silnější je vaše srdce a tím efektivněji pracuje. Dobrá aerobní zdatnost má řadu zdravotních výhod. Pomáhá například při snížení vysokého krevního tlaku a rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění a mrtvice. Pokud chcete zlepšit svou aerobní zdatnost, znatelná změna hodnoty OwnIndex je viditelná v průměru po šesti týdnech pravidelného tréninku. Méně zdatní jednotlivci zaznamenají pokrok ještě rychleji. Čím lepší je vaše aerobní zdatnost, tím menší je zlepšení hodnoty OwnIndex.

Aerobní zdatnost se nejlépe zlepšuje typem tréninku, při kterém jsou zapojeny velké svalové skupiny. Mezi tyto činnosti patří běh, cyklistika, turistika, veslování, plavání, bruslení a běžkové lyžování.

Chcete-li sledovat svůj pokrok, začněte měřením hodnoty OwnIndex několikrát během prvních dvou týdnů, a získáte základní hodnotu, a poté test opakujte přibližně jednou za měsíc.

S pomocí testu fyzické kondice Polar si můžete také vypočítat předpokládanou maximální hodnotu tepové frekvence (HR_{max-p}). Předpokládané skóre HR_{max} je přesnější predikcí vaší individuální maximální tepové frekvence než vzorec založený na věku ($220 - \text{věk}$). Více informací o hodnotě HR_{max} naleznete v Nastavení informací o uživateli (str. 34)

Spolehlivost výsledků testu lze ověřit těmito základními požadavky:

- Test lze provádět kdekoli - doma, v kanceláři, ve fitness centru - za předpokladu, že testovací prostředí je klidné. Je třeba vyloučit rušivé zvuky (např. televize, rozhlas nebo telefon) a komunikaci s ostatními osobami.
- Test vždy provádějte ve stejném prostředí a ve stejnou hodinu.
- Před provedením testu nejezte těžká jídla a nekuřte po dobu 2–3 hodin.
- V den provedení testu a předchozí den se vyhněte těžké fyzické námaze, konzumaci alkoholu a užívání farmakologických stimulantů.
- Je třeba být uvolněný a v klidu. Před zahájením testu si lehněte a odpočívejte 1–3 minuty.

Před testem

Nasad'te si snímač tepové frekvence

Více informací je uvedeno v Použijte snímač tepové frekvence (str. 14)

Zadejte informace o uživateli

Vyberte **Settings > User information** (Nastavení > Informace o uživateli)

Pro provedení testu fyzické kondice Polar zadejte v nastavení uživatele vaše osobní uživatelské informace a úroveň dlouhodobé fyzické aktivity.

Nastavte předpokládanou hodnotu HR_{max} na zapnuto

Pokud chcete získat předpokládanou hodnotu maximální tepové frekvence, zapněte předpokládanou hodnotu HR_{max} .

Vyberte **Test > Fitness > Predicted HRmax > On** (Test > Fyzická kondice > Předpokládaná hodnota HRmax > Zapnuto)

Provedení testu

Vyberte **APPLICATIONS > Fitness test > Start test** (APLIKACE > Test fyzické kondice > Spustit test)

Postupová lišta signalizuje, že test probíhá. Uvolněte se a omezte tělesný pohyb a komunikaci s dalšími osobami.

Pokud jste v nastavení informací o uživateli nenastavili úroveň dlouhodobé fyzické aktivity, zobrazí se **Set activity level of past 3 months** (Nastavit úroveň aktivity za poslední 3 měsíce). Vyberte **Top** (Nejvyšší), **High** (Vysoká), **Moderate** (Střední) nebo **Low** (Nízká). Více informací o úrovni aktivity naleznete v Nastavení informací o uživateli (str. 34).

Pokud tréninkový počítač nepřijímá na začátku nebo v průběhu testu údaj o tepové frekvenci, test se nezdařil a zobrazí se **Test failed** (Test se nezdařil), **Check heart rate transmitter** (Zkontrolujte vysílač tepové frekvence). Ověřte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence navlhčené a popruh dostatečně přiléhá, poté test spusťte znovu.

Po skončení testu zazní dvakrát zvuková signalizace. Hodnota OwnIndex se zobrazí v podobě číselné hodnoty a hodnocení úrovně. Více informací o hodnocení naleznete v odkazu Třídy úrovně fyzické kondice.

Chcete-li zobrazit předpokládanou hodnotu vaší maximální tepové frekvence, stiskněte tlačítko **DOLŮ**. Stiskem tlačítka **OK** obrazovku opusťte.


Změnit na VO_{2max}?

- Vyberte **Yes** (Ano) a hodnota OwnIndex se uloží do uživatelských nastavení a nabídka **Latest results** (Aktuální výsledky).
- Vyberte **No** (Ne), pouze pokud znáte vaši laboratorně změřenou hodnotu VO_{2max} a pokud se tato hodnota liší od výsledné hodnoty OwnIndex o více než jednu třídu úrovně fyzické kondice. Vaše hodnota OwnIndex se uloží pouze do nabídky **Latest results** (Aktuální výsledky). Více informací o trendu fyzické zdatnosti naleznete v odkaze Aktuální výsledky .

Změnit na HR max? (je-li zapnuto HRmax-p)

- Vyberte **Yes** (Ano) pro uložení hodnoty do uživatelských nastavení.
- Vyberte **No** (Ne), pokud znáte vaši laboratorně změřenou hodnotu HR_{max}.

Test lze kdykoli přerušit stiskem tlačítka **STOP**. Na několik sekund se zobrazí **Fitness Test canceled** (Test fyzické kondice zrušen).

 *Po uložení hodnoty OwnIndex a předpokládaných hodnot HRmax se tyto použijí pro výpočet spotřeby kalorií.*

Po provedení testu

Třídy úrovně fyzické kondice

Muži

Věk / roky	Velmi nízká	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
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

Věk / roky	Velmi nízká	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
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	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikace vychází z literární rešerše 62 studií, při nichž byla hodnota VO_{2max} měřena přímo u zdravých dospělých jedinců v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Normy pro aerobní zdatnost u mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: revize. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Aktuální výsledky

Vyberte **FITNESS TEST > Latest results** (TEST FYZICKÉ KONDICE > Aktuální výsledky)

V nabídce **Latest results** (Aktuální výsledky) je patrný vývoj vaší hodnoty OwnIndex. Na displeji jsou uvedeny až tři aktuální hodnoty OwnIndex a příslušná data. V případě zaplnění souboru aktuálními výsledky se starší výsledky automaticky smažou.

Smažte hodnotu OwnIndex

Vyberte **FITNESS TEST > Latest results** (TEST FYZICKÉ KONDICE > Aktuální výsledky)

Vyberte hodnotu, kterou si přejete smazat, a stiskněte a podržte tlačítko **SVĚTLO > Zobrazí se Delete value? YES/NO** (Smazat hodnotu? ANO/NE). Potvrďte tlačítkem OK.

Analýza výsledků OwnIndex pomocí softwaru

Stažení výsledků testu na stránku polarpersonaltrainer.com vám nabízí možnost analyzovat výsledky různými způsoby, jakož i přistupovat k podrobnějším informacím o vašem pokroku. Stránka polarpersonaltrainer.com také umožňuje provádět grafická srovnání s předchozími výsledky.

Polar Race Pace (Závodní tempo)

Funkce Race pace vám pomůže udržet stabilní tempo a dosáhnout cílového času pro nastavenou

vzdálenost. Definujte cílový čas pro vzdálenost, např. zaběhnutí 10 kilometrů za 45 minut.

Během tréninku se toto cílové tempo/rychlost porovná s informacemi o tréninku. Je možné sledovat, jaké zpoždění nebo náskok máte v porovnání s přednastaveným cílem.

Rovněž můžete zkontrolovat, jaké je požadované stabilní tempo/rychlost pro splnění nastaveného cíle.

Funkce Race Pace a ZoneOptimizer nelze používat při stejném tréninku. Definice ZoneOptimizer se vždy používá na začátku tréninku před započítáním skutečné pracovní fáze. Je poté velmi obtížné zahájit měření závodního tempa na správném místě.

Používání funkce Race Pace


Před zahájením použití funkce Race Pace ověřte, zda byl aktivován snímač rychlosti (snímač rychlosti CS W.I.N.D. nebo krokový snímač s3+) pro sportovní profil, který hodláte použít při tréninku. Více informací naleznete v Nastavení sportovních profilů (str. 29).

1. Vyberte **MENU > Applications > Race pace > Select sport > Set race pace > Set target distance in km/mi > Set target time** (NABÍDKA > Aplikace > Race pace > Vybrat sport > Nastavit Race pace > Nastavit cílovou vzdálenost v km/mi > Nastavit cílový čas) > zobrazí se **Race pace set to xx:xx MIN/KM or MIN/mi** (Race pace nastaveno na xx:xx MIN/KM nebo MIN/MI).
2. Pro nastavení funkce Race pace pro trénink vyberte **MENU > Applications > Race pace > Select sport > Start training session with race pace** (NABÍDKA > Aplikace > Race pace > Vybrat sport > Spustit trénink se závodním tempem) a potvrďte pomocí OK.

10. POUŽITÍ NOVÉHO SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

Použití nového snímače tepové frekvence

Pokud si jako další příslušenství zakoupíte nový kompatibilní snímač tepové frekvence, musíte ho svému tréninkovému počítači "představit". Tento postup se nazývá párování a trvá jen několik sekund. Párování zajistí, že tréninkový počítač bude přijímat pouze signály z vašeho příslušenství, a umožní nerušený trénink ve skupině.

 Upozorňujeme, že snímač tepové frekvence WearLink W.I.N.D. neměří tepovou frekvenci ve vodě.

Párování nového snímače tepové frekvence s tréninkovým počítačem

Nasadte si snímač tepové frekvence a zkontrolujte, zda ve vzdálenosti do 40 m není jiný snímač tepové frekvence.

1. Přejděte do **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate transmitter > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Sport > Vysílač tepové frekvence > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače tepové frekvence, zobrazí se **Searching for new heart rate transmitter** (Vyhledávání nového vysílače tepové frekvence).
3. Jakmile počítač nový snímač najde, zobrazí se hlášení **Heart rate transmitter is found** (Snímač tepové frekvence nalezen). Párování je dokončeno.
4. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Heart rate transmitter not found** (Snímač tepové frekvence nenalezen) nebo **Other heart rate transmitters interfering. Move further.** (Rušení jinými snímači tepové frekvence. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
5. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
6. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
7. Pro návrat do režimu času stiskněte a podržte tlačítko **ZPĚT**.

11. POUŽITÍ NOVÉHO PŘÍSLUŠENSTVÍ

Než bude možné nové příslušenství používat, je nutné jej zavést do tréninkového počítače. Tento postup se nazývá párování a trvá jen několik sekund. Párování zajistí, že tréninkový počítač bude přijímat pouze signály z vašeho příslušenství, a umožní nerušený trénink ve skupině.

Párování nového snímače rychlosti s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl snímač rychlosti správně instalován.

1. Přejděte do **Menu > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1) > Bike 1 settings > Speed sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Cyklistika (kolo 1) > Nastavení kola 1 > Snímač rychlosti > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. Zobrazí se **Press OK to start the test drive** (Stiskněte OK pro zahájení zkušební jízdy).
3. Stiskněte OK a zobrazí se **Searching for new speed sensor** (Vyhledání nového snímače rychlosti). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače rychlosti. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo u snímače signalizuje, že snímač je aktivní.
4. Po identifikaci nového snímače rychlosti se zobrazí **Speed sensor is found** (Snímač rychlosti byl nalezen). Párování je dokončeno.
5. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Speed sensor not found** (Snímač rychlosti nenalezen) nebo **Other heart rate transmitters interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných vysílačů tepové frekvence. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
6. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
7. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
8. Pro návrat do režimu času stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

 Více informací o instalaci snímače rychlosti naleznete v uživatelské příručce ke snímači rychlosti nebo v instruktážním videu na adrese http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Párování nového snímače kadence s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl snímač kadence správně instalován.

1. Přejděte do **Menu > Settings > Sport profiles > Cycling Bike 1 > Bike 1 settings > Cadence sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Cyklistika (kolo 1) > Nastavení kola 1 > Snímač kadence > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. Zobrazí se **Press OK to start the test drive** (Stiskněte OK pro zahájení zkušební jízdy).
3. Stiskněte OK a **Searching for new cadence sensor** (Vyhledání nového snímače kadence). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače kadence. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo u snímače signalizuje, že snímač je aktivní.
4. Po identifikaci nového snímače kadence se zobrazí **Cadence sensor is found** (Snímač kadence byl nalezen). Párování je dokončeno.
5. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Cadence sensor not found** (Snímač kadence nenalezen) nebo **Other heart rate transmitters interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných vysílačů tepové frekvence. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
6. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
7. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
8. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

 Více informací o instalaci snímače kadence naleznete v uživatelské příručce ke snímači kadence nebo v instruktážním videu na adrese http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Párování nového GPS snímače s tréninkovým počítačem

Zkontrolujte, zda byl GPS snímač správně upevněn, ve vzpřímené poloze a že GPS snímač nosíte na stejné paži jako tréninkový počítač. Také ověřte, zda jste GPS snímač zapnuli. Více informací o nastavení GPS snímače naleznete v uživatelské příručce k GPS snímači.

1. Přejděte do **Menu > Settings > Sport profiles > Running > GPS sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Běh > GPS snímač > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. Zobrazí se **Searching for new GPS sensor** (Vyhledání nového GPS snímače). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál GPS snímače.
3. Po identifikaci nového GPS snímače se zobrazí **GPS sensor is found** (GPS snímač byl nalezen). Párování je dokončeno.
4. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **GPS sensor not found** (GPS snímač nenalezen) nebo **Other GPS sensors interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných GPS snímačů. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
5. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
6. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
7. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

Párování nového krokového snímače s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl krokový snímač správně upevněn k obuvi.






1. Přejděte do **Menu > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. Zobrazí se **Searching for new stride sensor** (Vyhledání nového krokového snímače). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál krokového snímače.
3. Po identifikaci nového krokového snímače se zobrazí **Stride sensor is found** (Krokový snímač byl nalezen). Párování je dokončeno.
4. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Stride sensor not found** (Krokový snímač nenalezen) nebo **Other stride sensors interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
5. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
6. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
7. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

 Více informací o nastavení krokového snímače naleznete v uživatelské příručce ke krokovému snímači nebo v instruktážním videu na adrese http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

12. ZÁKLADNÍ INFORMACE

Sportovní zóny Polar

Sportovní zóny Polar zavádějí novou úroveň efektivity do tréninku podle tepové frekvence. Trénink je podle procent maximální tepové frekvence rozdělen do pěti sportovních zón. S pomocí sportovních zón lze snadno vybírat a monitorovat intenzitu tréninku.

Cílová zóna	Intenzita % HR _{max} , bpm	Příklady trvání	Výhody tréninku
MAXIMÁLNÍ 	90–100 % 171–190 bpm	max. 5 minut	<p>Výhody: Maximální nebo téměř maximální úsilí pro dýchání a svaly.</p> <p>Pocit: Velmi vyčerpávající pro dýchání a svaly. Doporučeno pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze krátké intervaly, obvykle při konečné přípravě na krátké závody.</p>
NÁROČNÝ 	80–90% 152–172 bpm	2–10 minut	<p>Výhody: Lepší schopnost odolat zátěži při vysoké rychlosti.</p> <p>Pocit: Způsobuje svalovou únavu a těžký dech.</p> <p>Doporučeno pro: Zkušené sportovce a celoroční trénink a pro různé doby tréninku. Vyšší důležitost během přípravy na soutěže.</p>
STŘEDNÍ 	70–80 % 133–152 bpm	10–40 minut	<p>Výhody: Zlepšuje obecné tréninkové tempo, zmírňuje námahu při střední intenzitě a zlepšuje účinnost.</p> <p>Pocit: Stabilní, kontrolované, rychlé dýchání. Doporučeno pro: Sportovce trénující na akce nebo usilující o lepší výkonnost.</p>
SVĚTLO 	60–70 % 114–133 bpm	40–80 minut	<p>Výhody: Zlepšuje obecnou základní fyzickou kondici, zlepšuje regeneraci a podporuje metabolismus.</p> <p>Pocit: Pohodlný a snadný, nízká svalová a kardiiovaskulární zátěž.</p> <p>Doporučeno pro: Každého pro dlouhý trénink během základního období tréninku a pro regenerační trénink během období soutěže.</p>
VELMI LEHKÝ 	50–60 % 104–114 bpm	20–40 minut	<p>Výhody: Pomáhá při rozcvičce a uvolnění a přispívá k regeneraci.</p> <p>Pocit: Velmi lehký, mírná námaha. Doporučeno pro: Pro regeneraci a uvolnění během tréninku.</p>

HR_{max} = Maximální tepová frekvence (220-věk). Příklad: 30letý jedinec, 220–30=190 bpm.

Trénink v **zóně tepové frekvence 1** se provádí při velmi nízké intenzitě. Hlavní princip tréninku je, že se výkon zlepšuje při následné regeneraci, a nikoli jen během tréninku. Urychlete proces regenerace s tréninkem při velmi nízké intenzitě.

Trénink v **zóně tepové frekvence 2** je pro vytrvalostní trénink, který je nedílnou součástí každého tréninkového programu. Trénink v této zóně je velmi snadný a aerobní. Výsledkem dlouhodobého tréninku v této lehké zóně je efektivní výdej energie. Pokrok bude vyžadovat vytrvalost.

Aerobní výkon se zlepšuje ve **zóně tepové frekvence 3**. Intenzita tréninku je vyšší než ve sportovních

zónách 1 a 2, ale přesto je převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénink v této zóně je zejména efektivní pro zlepšení účinnosti krevního oběhu v srdečním svalu a kosterním svalstvu.

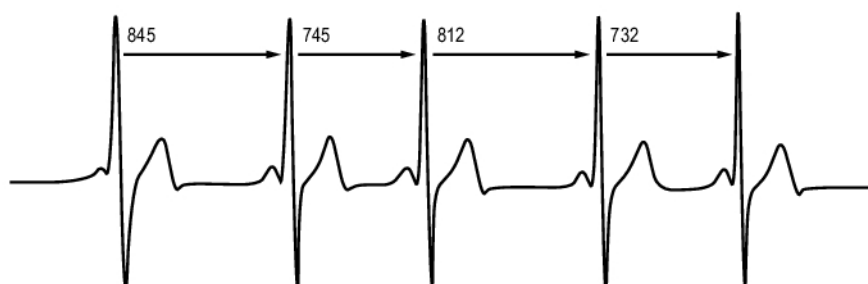
Je-li vaším cílem soutěžit s nejvyšším potenciálem, budete muset trénovat v **zóně tepové frekvence 4 a 5**. V těchto zónách cvičíte anaerobně v intervalech do 10 minut. Čím je interval kratší, tím je intenzita vyšší. Velmi důležitá je dostatečná regenerace mezi intervaly. Tréninkový model v zónách 4 a 5 je určen k vytvoření špičkového výkonu.

Cílové zóny tepové frekvence Polar lze upravit pomocí laboratorně změřené hodnoty HR_{max} nebo provedením terénního testu k vlastnímu změření hodnoty. Při tréninku v cílové zóně tepové frekvence se pokuste využít celou zónu. Střední zóna je dobrý cíl, ale udržení tepové frekvence neustále přesně na této úrovni není nutné. Tepová frekvence se postupně upravuje podle intenzity tréninku. Například při přechodu z cílové zóny tepové frekvence 1 až 3 se oběhový systém a tepová frekvence upraví asi za 3–minut.

Tepová frekvence reaguje na intenzitu tréninku v závislosti na faktorech jako např. úroveň fyzické kondice a regenerace, jakož i faktorech prostředí. Je důležité dávat pozor na subjektivní pocity únavy a náležitě upravit tréninkový program.

Variabilita tepové frekvence

Tepová frekvence se liší s každým úderem srdce. Variabilita tepové frekvence (Heart rate variability, HRV) je odchylka intervalů mezi údery, takzvaných R-R intervalů.



HRV signalizuje kolísání tepové frekvence kolem průměrné tepové frekvence. Průměrná tepová frekvence 60 úderů za minutu (bpm) neznamena, že interval mezi následnými údery srdce je přesně 1,0 s, spíše se může lišit/kolísat v rozmezí od 0,5 do 2,0 s.

Hodnota HRV u dobře trénovaného srdce je v klidu obvykle velká. Mezi další faktory, které ovlivňují HRV, jsou věk, genetika, tělesná poloha, denní čas a zdravotní stav. Během cvičení se hodnota HRV snižuje s růstem tepové frekvence a intenzity cvičení. HRV se také snižuje během období duševního tlaku.

HRV se reguluje autonomním nervstvem. Parasympatická aktivita snižuje tepovou frekvenci a zvyšuje HRV, zatímco sympatická aktivita zvyšuje tepovou frekvenci a snižuje HRV.

HRV se používá u funkcí OwnIndex a ZoneOptimizer.

Polar ZoneOptimizer

Funkce Polar ZoneOptimizer upravuje vaše sportovní zóny podle informací o vaší osobě včetně variability vaší tepové frekvence. Doporučuje mírnější intenzitu tréninku, pokud je variabilita tepové frekvence nízká, a vyšší intenzitu, pokud je vysoká. Poskytuje také zpětnou vazbu o vašich zónách

tepové frekvence v porovnání s vaší normální úrovní.

Výhody funkce ZoneOptimizer

Každá sportovní zóna má odlišnou fyziologickou odezvu, což je stručně popsáno v části Sportovní zóny Polar (str. 48). Funkce ZoneOptimizer změří vaše osobní parametry, včetně variability tepové frekvence, a podle nich před každým tréninkem individuálně upraví vaše sportovní zóny.

Měření ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer doporučuje při zjištění nízké variability tepové frekvence trénink o nižší intenzitě a při zjištění vysoké variability tepové frekvence trénink o vyšší intenzitě. Také poskytuje zpětnou vazbu v případě, že aktuální limity jsou vyšší, normální nebo nižší než běžná úroveň v porovnání s dřívějšími měřeními. Zpětnou vazbu ke každodennímu fyziologickému stavu lze získat věnováním pozornosti rychlosti a snadnosti provádění tréninku při doporučených tepových frekvencích.

Akce	Tepová frekvence v úderech za minutu	Doba	Jak jí dosáhnout
Tepovou frekvenci udržujte v rozmezí 70 a 100 úderů za minutu.	70–100 bpm	2 minuty	Stání nebo velmi mírná intenzita tréninku, např. pomalá chůze.
Tepovou frekvenci postupně zvyšujte během dvou minut ze 100 na 130 úderů za minutu.	100–130 bpm	2 minuty	Svižná chůze nebo jízda na kole / kondiční běh při nízké intenzitě ve fázi rozcvičování.
Tepovou frekvenci postupně zvyšujte nad úroveň 130 úderů za minutu.	130 bpm <	Min. 30 sekund	Tepovou frekvenci postupně zvyšujte a pokračujte podle plánu. Stanovení funkce ZoneOptimizer bude dokončeno za jednu minutu.

Fáze měření

Stanovení limitu cílové zóny se provádí ve třech fázích.

- Existuje příprava na trénink a vysoká variabilita tepové frekvence.** Vzhledem ke značné variabilitě tepové frekvence se jedná o velmi dobrou a citlivou fázi při zjišťování každodenních změn. V absolutních číslech to znamená tepovou frekvenci v rozmezí 70 až 100 úderů za minutu.
- Rozcvičení, tepová frekvence pomalu stoupá a variabilita tepové frekvence klesá.** Během této fáze začne variabilita tepové frekvence klesat a tělo se připravuje na vyšší intenzitu. V absolutních číslech to znamená tepovou frekvenci v rozmezí 100 až 130 úderů za minutu.
- Variabilita tepové frekvence se vyrovnává.** Po této fázi zůstane variabilita tepové frekvence na velmi nízké úrovni nebo téměř zmizí. K tomu obvykle dochází asi při 130 a více úderech za minutu. Limity všech zón se aktualizují poté, co tepová frekvence byla nepřetržitě, alespoň 30 sekund, nad horním limitem fáze 2 (130 úderů za minutu / 75 % HR_{max}).

V průvodci k funkci ZoneOptimizer se běžně pracuje s absolutními čísly (70-100-130 úderů za minutu), ale dvě nejvyšší čísla se mění, pokud osobní HR_{max} je velmi nízké. Horní limit druhé fáze, který je běžně 130 úderů za minutu, je omezen tak, aby nepřekročil 75 % HR_{max}. To se provádí automaticky bez vašeho zásahu.

ZoneOptimizer umožňuje různé doby trvání fáze 1 (příprava na trénink, tepová frekvence v rozmezí 70–100 úderů za minutu) a fáze 2 (rozcvičení, tepová frekvence v rozmezí 100–130 úderů za minutu). Doporučená minimální doba trvání k úspěšnému stanovení limitů je 2 minuty ve fázi 1, 2 minuty ve fázi 2 a půlminuta a více ve fázi 3.

i Funkce ZoneOptimizer je určena pro použití zdravými osobami. Některé zdravotní podmínky mohou vyvolat neúspěšné stanovení ZoneOptimizer na základě variability tepové frekvence nebo poskytnout nižší cílové hodnoty intenzity. Mezi tyto podmínky patří vysoký krevní tlak, srdeční arytmie a určité léky.

Maximální tepová frekvence

Maximální tepová frekvence (HR_{max}) je maximální počet úderů za minutu (bpm) během maximální fyzické námahy. Je individuální a závisí na věku, dědičných faktorech a úrovni fyzické kondice. Také se liší podle typu prováděného sportu. HR_{max} se také používá při stanovení intenzity tréninku.

Stanovení maximální tepové frekvence

Hodnotu HR_{max} lze stanovit několika způsoby.

- Nejpřesnější způsob je klinické změření hodnoty HR_{max} , obvykle na běžecském trenážeru nebo provedením zátěžového testu na kole pod dozorem kardiologa nebo fyziologa pro cvičení.
- Hodnotu HR_{max} lze stanovit také terénním testem společně s tréninkovým partnerem
- Podstoupením testu fyzické kondice Polar lze získat p skóre HR_{max} , které předpovídá vaši hodnotu HR_{max} .
- HR_{max} lze také stanovit pomocí běžně používaného vzorce: $220 - \text{věk}$, přestože výzkum ukazuje, že tato metoda není velmi přesná, zejména u starších lidí nebo lidí, kteří si udržovali dobrou fyzickou kondici po mnoho let.

Pokud jste v minulých týdnech podstoupili náročný trénink a jste si vědomi, že dokážete bezpečně dosáhnout maximální tepové frekvence, můžete test ke stanovení HR_{max} provést bezpečně sami. Při provádění testu se doporučuje mít tréninkového partnera. Pokud si nejste jistí, před podstoupením testu se poraďte s lékařem.

Zde je příklad jednoduchého testu.

Krok 1: Rozcvičujte se 15 minut na rovné ploše do vytvoření obvyklého tréninkového tempa.

Krok 2: Vyberte si svah nebo schodiště, jejichž zdolání vám zabere delší dobu než 2 minuty. Vyběhněte do svahu/po schodech při maximálním tempu, které jste schopni si udržet na 20 minut. Vraťte se k úpatí svahu / na začátek schodiště.

Krok 3: Vyběhněte do svahu/schodů znovu při tempu, které jste schopni si udržet na vzdálenost asi 3 kilometry. Poznamenejte si nejvyšší tepovou frekvenci. Maximální tepová frekvence je pravděpodobně o 10 úderů vyšší než zaznamenaná hodnota.

Krok 4: Seběhněte dolů ze svahu a umožněte pokles tepové frekvence na 30–40 úderů za minutu.

Krok 5: Vyběhněte do svahu/schodů znovu při tempu, které jste schopni si udržet asi po dobu 1 minuty. Pokuste se vyběhnout do poloviny svahu/schodů. Poznamenejte si nejvyšší tepovou frekvenci. Takto přibližně zjistíte svou maximální tepovou frekvenci. Tuto hodnotu použijte jako maximální tepovou frekvenci pro nastavení tréninkových zón.

Krok 6: Zajistěte si správné uvolnění, minimálně po dobu 10 minut.

Kadence běhu a délka kroku

Kadence* je počet úderů, kterými chodidlo s krokovým snímačem* udeří do země za jednu minutu.

Délka kroku* je průměrná délka jednoho kroku. Jedná se o vzdálenost mezi pravým a levým chodidlem, které je v kontaktu se zemí.

Rychlost běhu = $2 * \text{délka kroku} * \text{kadence}$

Běh lze zrychlit dvěma způsoby: pohybáním chodidly při vyšší kadenci nebo delšími kroky.

Špičkoví dálkoví běžci typicky dosahují vysoké kadence 85–95. Při běhu do svahu jsou typické hodnoty

kadence nižší. Při běhu ze svahu jsou vyšší. Běžci upravují délku kroku, aby získali vyšší rychlost: délka kroku se s rostoucí rychlostí zvyšuje.

Přesto jednou z nejběžnějších chyb, kterých se běžci nováčci dopouštějí, je nadměrný počet kroků. Nejeefektivnější délka kroku je přirozená délka – taková, která je nejpohodlnější. Při závodech poběžíte rychleji tím, že posílíte svaly nohou, aby vás posouvaly dopředu delším krokem.

Je třeba rovněž pracovat na maximalizaci účinnosti kadence. Kadence se nezvyšuje snadno, při správném tréninku však budete schopni si ji udržet po celou vzdálenost běhu a maximalizovat svůj výkon. K rozvoji kadence je zapotřebí trénink nervosvalových spojů, a to přiměřeně často. Dobrým začátkem je týdenní trénink kadence. Do zbývajících částí týdne zahrňte práci na kadenci. Při dlouhém běhu můžete občas zahrnout rychlejší kadenci.

Při tréninku na závody v delším běhu (půlmaratón, maratón či delší běh) bývá užitečné monitorování kadence. Nízká kadence při předpokládaném závodním tempu může při závodě později způsobit problémy s únavou nohou. Jedním způsobem je pracovat na zvýšení rychlosti nohou při předpokládaném závodním tempu. Tréninkový počítač můžete nastavit, aby zobrazoval tempo a kadenci. Pokuste se zkrátit délku kroku a zvýšit kadenci při současném zachování stejného tempa (stanovte si úzkou zónu tempa k získání zvukové zpětné vazby). Vaším cílem může být zvýšení kadence běhu nad následující úroveň:

- 80/min (4hodinový maratón)
- 85/min (maratón trvající 3 hodiny a 30 minut)
- 88/min (3hodinový maratón)

Jde o obecné směrné hodnoty, u vyšších běžců je kadence přirozeně trochu nižší. Běžci by se měli ztotožnit s tím, co je pro ně osobně nejpohodlnější.

Správný způsob zlepšení délky kroku je podstoupení specifického silového tréninku, např. běh do svahu, běh v měkkém písku nebo běh do schodů. Šestitýdenní trénink včetně silového tréninku by měl znamenat výrazné zlepšení délky kroku a v kombinaci s rychlejší prací nohou (krátké kroky při nejlepším tempu 5 km) také výrazná zlepšení celkové rychlosti.

*Požadován volitelný krokový snímač s3+.

Running Index (index běhu) Polar

Funkce Running Index nabízí snadný způsob monitorování změny výkonu. Výkon (rychlost/snadnost běhu při daném tempu) je přímo ovlivněn aerobní zdatností ($VO_{2\max}$) a hospodárnost tréninku (účinnost těla při běhu) a Running Index je měřítkem tohoto vlivu. Průběžným záznamem Running Index lze monitorovat svůj pokrok. Zlepšení znamená, že běh při daném tempu vyžaduje menší úsilí nebo že vaše tempo je rychlejší při dané úrovni námahy. Funkce Running Index taková zlepšení vypočítává. Running Index také poskytuje každodenní informace o úrovni běžeckého výkonu, která se může v jednotlivých dnech lišit.

Výhody funkce Running Index:

- zdůrazňuje kladný účinek správného tréninku a dnů odpočinku.
- monitoruje fyzickou zdatnost a vývoj výkonu při různých úrovních tepové frekvence - nejen během maximálního výkonu.
- optimální rychlost běhu lze stanovit porovnáním indexů běhu z různých typů tréninku.
- klade důraz na pokrok docílený lepší běžeckou technikou a úrovní fyzické kondice.

Running Index se vypočítává během každého tréninku, pokud je zaznamenán signál snímače tepové frekvence a krokového snímače s3+ nebo GPS snímače G3/G5* a platí tyto požadavky:

- rychlost by měla činit 6 km/h / 3,75 mi/h a vyšší a doba minimálně 12 minut.
- tepová frekvence by měla činit více než 40 % HR_{\max} .

Ověřte, zda byla provedena kalibrace krokového snímače. Výpočet začne zahájením záznamu tréninku. Během tréninku lze například jednou zastavit na semaforu bez přerušení výpočtu.

Na konci zobrazí tréninkový počítač hodnotu Running Index a výsledek uloží v oddíle Tréninkové soubory. Váš výsledek porovnejte s tabulkou níže. Pomocí softwaru lze monitorovat a analyzovat zlepšení hodnot Running Index podle času a různých rychlostí běhu. Nebo lze porovnat hodnoty z různých tréninků a analyzovat je v krátkodobém a dlouhodobém horizontu.

Krátkodobá analýza

Muži

Věk / roky	Velmi nízká	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
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	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikace vychází z literární rešerše 62 studií, při nichž byla hodnota VO_{2max} měřena přímo u zdravých dospělých jedinců v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Normy pro aerobní zdatnost u mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: revize. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Z důvodu změn podmínek běhu, např. odlišnost povrchu, běh do svahu, vliv větru nebo teploty, může docházet k denním odchylkám hodnot Running Index.

Dlouhodobá analýza

Jednoduché hodnoty Running Index tvoří trend, který předpovídá váš úspěch v běhu na určitou vzdálenost.

Následující tabulka je odhadem doby, které běžec může dosáhnout při maximálním výkonu u určité vzdálenosti. Při interpretaci tabulky použijte dlouhodobý průměr hodnoty Running Index. **Předikce je nejlepší u hodnot Running Index, které byly obdrženy při podmínkách rychlosti a běhu podobných cílovému výkonu.**

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Požadován volitelný krokový snímač s3+ nebo GPS snímač G3/G5.

Funkce Training Load (tréninková zátěž) Polar

Funkce tréninkové zátěže v náhledu kalendáře na stránce polarpersonaltrainer.com vám pohodlně sdělí informace o náročnosti vašeho tréninku a o čase potřebném pro úplnou regeneraci. Tato funkce vám sdělí, zda u vás došlo k dostatečné regeneraci pro další trénink, čímž vám pomůže nalézt rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem. Na stránce polarpersonaltrainer.com můžete kontrolovat svou celkovou pracovní zátěž, optimalizovat svůj trénink a monitorovat vývoj výkonu.

Funkce Training Load zohledňuje různé faktory, které mají vliv na tréninkovou zátěž a čas regenerace, např. tepová frekvence během tréninku, doba trvání tréninku a vaše individuální faktory, jako jsou

pohlaví, věk, výška a hmotnost. Průběžné sledování tréninkové zátěže a regenerace vám pomůže rozpoznat osobní limity, vyhnout se nadměrnému nebo nedostatečnému tréninku a přizpůsobit intenzitu a dobu tréninku vlastním denním a týdenním cílům.

Funkce Training Load vám pomůže kontrolovat vaši celkovou pracovní zátěž, optimalizovat váš trénink a monitorovat vývoj výkonu. Díky této funkci lze navzájem porovnávat různé typy tréninku a nalézt dokonalou rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem.

Více informací o funkci Training Load naleznete v části Náповěda na stránce polarpersonaltrainer.com.

Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole

Společnost Polar vytvořila přizpůsobené tréninkové programy Endurance pro běh a jízdu na kole, které jsou dostupné na stránce polarpersonaltrainer.com. Získáte individuálně upravený tréninkový program optimální pro vaši aktuální úroveň fyzické zdatnosti.

Tréninkové programy Endurance jsou pro vás ideální, pokud běh či jízda na kole tvoří vaši hlavní náplň kondičního tréninku. Programy Endurance zlepšují kardiovaskulární fyzickou kondici a nejsou zaměřeny na žádný sportovní závod.

Tréninkové programy Endurance jsou nepřetržité, tj. program pokračuje až do požadavku přerušení. Tréninkový program je průvodcem správným tréninkem tím, že stanovuje objem tréninku, jeho intenzitu a zařazení ve všední dny pro optimální zlepšení kondice.

S funkcí Polar ZoneOptimizer spolupracuje tréninkový program, což znamená, že jednotlivé tréninky jsou upravovány podle vašich osobních sportovních zón, jak je určil ZoneOptimizer. Více informací je uvedeno v Polar ZoneOptimizer (str. 49).

Vhodná startovní úroveň programu pro každého

Úroveň programu je třeba znát před volbou vhodného tréninkového modulu. Stanovení úrovně programu lze provést:

- automaticky s pomocí předchozích tréninků na stránce polarpersonaltrainer.com
- nebo s pomocí krátkého dotazníku, který bude třeba vyplnit.

Obecné programy jsou tvořeny 4týdenními tréninkovými moduly. Tréninkový modul na úrovni 1 je nejméně náročný a modul na úrovni 20 je nejnáročnější. Kroky mezi úrovněmi 1–20 jsou lineární, což znamená, že fyzickou kondici lze zlepšovat postupně (například z úrovně 7 na úroveň 8 atd.).

Tréninkové moduly a vaše tréninková aktivita jsou propojené, aby se náročnost tréninkových modulů zvyšovala s růstem vaší tréninkové aktivity a rovněž snižovala s poklesem vaší tréninkové aktivity.

Stupeň pro začátečníky je tvořen úrovněmi 1–5. V tomto stupni obsahuje 4týdenní tréninkový modul převážně střednědobý a dlouhodobý trénink; intervalové tréninky jsou zadány od úrovně 5 výše.

Střední stupeň je tvořen úrovněmi 6–10. V tomto stupni obsahuje 4týdenní tréninkový modul převážně střednědobý, dlouhodobý a intervalový trénink; tempo tréninky jsou zadány od úrovně 11 výše.

Pokročilý stupeň je tvořen úrovněmi 11–20. V tomto stupni obsahuje 4týdenní tréninkový modul převážně střednědobý, dlouhodobý, intervalový a tempo trénink; jednoduché tréninky jsou zadány od úrovně 12 výše.

Více informací o tréninkových programech Polar Endurance naleznete v části Náповěda na stránce polarpersonaltrainer.com.

Články o tréninku Polar

Více informací a know-how, jak zlepšit styl běhu, naleznete v odkazu Knihovna článků Polar [http://www.polar.com/en/training_with_polar/training_articles].

13. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Péče o výrobek

S tréninkovým počítačem Polar je třeba zacházet s náležitou péčí - jako s každým jiným elektronickým zařízením. Níže uvedená doporučení vám pomohou splnit záruční závazky a užívat si tento produkt po mnoho nadcházejících let.

Konektor: Po každém použití odpojte konektor od popruhu a osušte měkkým ručníkem. Konektor čistěte v případě potřeby mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál (jako je např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky).

Popruh: Po každém použití popruh opláchněte pod tekoucí vodou a pověste, aby uschl. Popruh čistěte v případě potřeby jemným mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte zvlhčovací mýdla, mohly by na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nenamáčejte, nečistěte chemicky a nebělte. Popruh nenapínejte a nepřehýbejte části s elektrodami.

 *Na štítku vašeho popruhu si ověřte, zda se může prát v pračce. Ani popruh ani konektor nedávejte do sušičky!*

Tréninkový počítač a snímače: Uchovávejte svůj tréninkový počítač a snímače v čistotě. Chcete-li udržet voděodolnost počítače nebo snímačů, neperte je v tlakové pračce. Čistěte je jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte je čistou vodou. Neponořujte je do vody. Opatrně je osušte jemným ručníkem. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál, jako je např. drátěnka nebo chemické čisticí prostředky.

Tréninkový počítač a snímače ukládejte na chladné suché místo. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Tréninkový počítač i snímač tepové frekvence jsou voděodolné a lze je používat i při vodních sportech. Jiná kompatibilní čidla jsou voděodolná a lze je používat i při deštivém počasí. Nevystavujte dlouhodobě tréninkový počítač přímému slunečnímu záření, např. ponecháním v autě či na rámu kola.

Chraňte tréninkový počítač a snímače před prudkými údery, jelikož mohou poškodit jednotky čidel.

Provozní teploty jsou -10 °C až +50 °C / +14 °F až +122 °F.

Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje kromě výměny baterie prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisem neautorizovaným společností Polar Electro. Více informací naleznete v části Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee (str. 63)

Kontaktní údaje a adresy všech servisních center Polar naleznete na stránce www.polar.com/support a webových stránkách jednotlivých zemí.

Zaregistrujte svůj produkt Polar na adrese <http://register.polar.fi/> a tím zajistíte, že budeme moci neustále vylepšovat naše produkty a služby a budeme schopni lépe vyhovět vašim potřebám.

 *Stejně prověřovací údaje uživatele platí pro registraci na adrese polarpersonaltrainer.com, k informačním bulletinům Polar a diskusním fóřům.*

Výměna baterií

Tréninkový počítač RCX5 a hybridní snímač tepové frekvence WearLink®+ / Polar H2 jsou napájeny baterií s možností výměny uživatelem. Samostatnou výměnu baterie proveďte přesně podle pokynů v kapitole Samostatná výměna baterií.

Baterie pro snímač rychlosti a kadence nelze vyměnit. Snímače rychlosti a kadence jsou v zapečetěném provedení od společnosti Polar pro maximalizaci jejich mechanické životnosti a spolehlivosti. Snímače

jsou napájeny bateriemi o dlouhé životnosti. Pro nákup nového snímače kontaktujte vaše autorizované servisní centrum Polar nebo vašeho prodejce.


Informace o postupu výměny baterie krokového snímače s3+ naleznete v uživatelské příručce k tomuto snímači.

Informace o postupu výměny baterie GPS snímače G3 naleznete v uživatelské příručce k tomuto snímači.

Informace o postupu výměny baterie GPS snímače G5 naleznete v uživatelské příručce k tomuto snímači.

Před výměnou baterie věnujte pozornost následujícímu:

- Ukazatel nízké kapacity baterie se zobrazí, až bude zbývat 10–15 % kapacity baterie.
- Před výměnou baterie přeneste všechna data z počítače RCX5 na stránku polarpersonaltrainer.com, aby se zamezilo jejich ztrátě. Více informací naleznete v části Přenos dat (str. 28).
- Při nadměrném používání podsvícení se baterie vybíjí rychleji.
- Za chladných podmínek se ukazatel nízkého stavu baterie může zobrazit, ale po zvýšení teploty opět zmizí.
- Podsvícení a zvuky se po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypínají. Všechna upozornění nastavená před spuštěním ukazatele nízkého stavu baterie zůstanou aktivní.

 *Baterie udržujte mimo dosah dětí. Při požití ihned kontaktujte lékaře. Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy.*

Samostatná výměna baterií

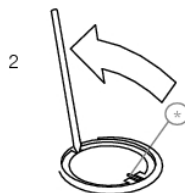
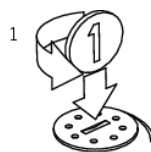
Samostatnou výměnu baterií tréninkového počítače a snímače tepové frekvence proveďte s pečlivým dodržением níže uvedených instrukcí:

Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou soupravy těsnicích kroužků/baterií k dostání na adrese www.shoppolar.com. Na stránce www.polar.com najdete online obchod Polar pro vaši zemi.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Zkratováním se baterie obvykle nepoškozuje, ale může dojít ke snížení kapacity a životnosti baterie.

Výměna baterie v tréninkovém počítači

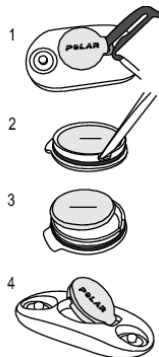
1. Kryt baterie otevřete pomocí mince otočením z polohy CLOSE (UZAVŘENO) do polohy OPEN (OTEVŘENO).
2. Při výměně baterie zápní jednotky (2) sejměte kryt baterie a baterii opatrně zvedněte malou pevnou tyčinkou nebo dřívkem, např. párátkem nebo malým šroubovákem. Pro vyjmutí baterie použijte přednostně nekovový nástroj. Postupujte pečlivě, aby se nepoškodil kovový akustický prvek (*) nebo drážka. Vložte novou baterii s kladným (+) pólem směrem ven.
3. Starý těsnicí kroužek vyměňte za nový (je-li dostupný) jeho správným uložením do drážky v krytu, aby byla zajištěna odolnost proti vodě.



4. Kryt nasadíte zpět a otočte jej po směru hodin do polohy CLOSE.
5. V případě výměny baterií zápisné jednotky znovu zadejte základní nastavení.

Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar H2

1. Spinkou na popruhu otevřete kryt pouzdra baterie.
2. Tvrdým špičatým předmětem vhodné velikosti, například párátkem, vyjměte starou baterii z pouzdra. Nejlépe nekovovým nástrojem. Dbejte, abyste nepoškodili kryt pouzdra na baterie.
3. Do pouzdra vložte novou baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda těsnicí kroužek zapadá do drážky, aby byla zajištěna vodotěsnost.
4. Nasadíte okraj krytu pouzdra baterie do otvoru na konektoru a zatlačte zpět na místo. Mělo by se ozvat zacvaknutí.



Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar WearLink+ Hybrid

1. Pomocí mince otevřete kryt pouzdra na baterii otáčením proti směru hodinových ručiček.
2. Do pouzdra vložte baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek správně uložen do drážky v krytu, aby byla zajištěna odolnost proti vodě.
3. Zatlačte kryt zpět do konektoru.
4. Pomocí mince otočte krytem ve směru hodinových ručiček do polohy CLOSE (ZAVŘENO).



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

Instruktažní videa k výměně baterie jsou k dispozici na adrese to http://www.polar.com/en/polar_community/videos.

Úsporný režim

Úsporný režim je standardní režim, který se aktivuje automaticky. Během noci, tedy od půlnoci do 6 hodin ráno, se displej tréninkového počítače automaticky vypíná. Během této doby je deaktivována funkce AutoSync. Chcete-li úsporný režim zrušit, stiskněte libovolné tlačítko. Po pěti minutách se displej vrátí do úsporného režimu.

i *Dobu, po které se úsporný režim aktivuje, lze upravit v softwaru WebSync tak, aby lépe vyhovovala vašemu tréninkovému rozvrhu. Více informací je uvedeno v nápovědě WebSync.*

Životnost baterie počítače RCX5

Životnost baterie pro tréninkový počítač RCX5 je průměrně 8–11 měsíců a závisí na tom, které funkce a snímače používáte. Níže uvedené návrhy vám pomohou prodloužit životnost baterie.

Pro zajištění 11měsíční životnosti baterie:

- Vypněte funkci AutoSync v menu Connect (Připojit) # AutoSync.
- Vypněte snímač GPS, pokud nepotřebujete údaje o rychlosti, vzdálenosti ani místu, kde se nacházíte.

Pokud nepotřebujete údaje o rychlosti, vzdálenosti, kadenci, místu, kde se nacházíte nebo tepové frekvenci, nezapomeňte vypnout příslušný snímač (GPS/krokový snímač/snímač rychlosti/kadence/tepové frekvence). Přejděte do Settings # Sport profiles (Nastavení -> Sportovní profily) a volbou tlačítka Off (Vypnout) vypněte snímač, který právě nepoužíváte. Jakmile je snímač zapnutý, tréninkový počítač po celý trénink vyhledává jeho signál. To spotřebovává baterii a zkracuje její životnost.

Po tréninku odpojte konektor od popruhu. Pokud necháte konektor připojený, bude udržovat snímač v činnosti a spotřebovávat jeho baterii. Snímač tepové frekvence je zapnutý po celou dobu, co ho máte na sobě, i když tréninkový počítač zrovna vaši tepovou frekvenci neměří.

Baterie je vložena z výroby. Proto po zakoupení produktu se zdá skutečná životnost první baterie kratší, než byste čekali.

- Ukazatel vybité baterie se zobrazí v okamžiku, kdy zbývá 10-15% kapacity baterie.
- Abyste se vyhnuli ztrátě dat, přenesete si před výměnou baterie všechna data z vašeho tréninkového počítače RCX5 do aplikace polarpersonaltrainer.com.
- Pokud hodně používáte podsvícení displeje, bude se baterie vybíjet rychleji.
- Ukazatel vybité baterie, který se objeví v chladném prostředí, může po zvýšení teploty prostředí opět zmizet.
- Jakmile se zobrazí ukazatel vybité baterie, automaticky se vypíná podsvícení a zvuky. Všechny alarmy zapnuté před zobrazením ukazatele vybité baterie zůstanou aktivní.

Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Tréninkový počítač Polar je určen k zobrazování úrovně vaší fyzické zátěže a potřeby odpočinku během tréninku a po něm. Měří tepovou frekvenci, rychlost a vzdálenost při jízdě na kole se snímačem rychlosti Polar CS W.I.N.D. Rovněž měří rychlost a vzdálenost při běhu s krokovým snímačem Polar s3+ nebo GPS snímačem Polar G3/G5. Snímač kadence Polar CS W.I.N.D. je určen k měření kadence při jízdě na kole. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá.

Tréninkový počítač Polar by se neměl používat k získání environmentálních měření, která vyžadují odbornou či průmyslovou přesnost.

Interference v průběhu tréninku

Elektromagnetická interference a tréninkové vybavení

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení. Při tréninku s tréninkovým počítačem mohou interferenci způsobit také základnové stanice WLAN. Aby se zamezilo chybnému odečtu nebo nesprávnému fungování, udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od možných zdrojů rušení.

Tréninkové vybavení s elektronickými nebo elektrickými součástmi, jako např. LED displeji, pohony a elektrickými brzdami, může vyvolat interferenční rušivé signály. K vyřešení problémů zkuste následující:

1. Popruh snímače tepové frekvence sejměte z hrudníku a tréninkové vybavení používejte jako obvykle.
2. Tréninkový počítač přemístujte v okolí, dokud nenaleznete oblast, v níž se nezobrazují žádné cizí signály nebo v níž neblíká symbol srdce. Interference je často nejhorší přímo před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.

3. Připojte si popruh snímače tepové frekvence zpět na hrud' a udržujte tréninkový počítač co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud tréninkový počítač stále nefunguje, toto vybavení může být na bezdrátové měření tepové frekvence elektricky příliš hlučné.

Více informací naleznete na stránce www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].

Omezení rizik při tréninku

Trénink může představovat určité riziko. Před započítím pravidelného tréninkového programu se doporučuje odpovědět na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, doporučujeme se před započítím libovolného programu poradit s lékařem.

- Byl/a jste po posledních pět let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak či vysoký cholesterol?
- Berete nějaké léky na srdce či krevní tlak?
- Máte v anamnéze nějaké dýchací potíže?
- Máte symptomy nějakého onemocnění?
- Zotavujete se ze závažného onemocnění či z lékařského zákroku?
- Používáte kardiostimulátor či jiné implantované elektronické zařízení?
- Jste kuřák/kuřačka?
- Jste těhotná?


Upozorňujeme, že kromě zátěže cvičení mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdeční onemocnění, krevní tlak, psychický stav, astma, dýchání, atd. a energetické nápoje, alkoholu a nikotin.

Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. **Pokud při cvičení cítíte neočekávanou bolest nebo extrémní únavu, doporučuje se cvičení přerušit a pokračovat s nižší intenzitou.**

Upozornění! Tréninkové počítače Polar mohou používat i lidé s kardiostimulátorem. Teoreticky by nemělo docházet k vzájemnému rušení. V praxi neexistují žádné údaje o tom, že by někdo rušení zaznamenal. Avšak nemůžeme poskytnout oficiální záruku vhodnosti kombinace našeho produktu se všemi druhy kardiostimulátorů nebo jiných implantovaných elektronických zařízení, protože je jich příliš mnoho druhů. 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 jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou, nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku, zkontrolujte materiály uvedené v části Technické údaje (str. 60). Chcete-li se vyhnout podráždění pokožky snímačem tepové frekvence, noste jej přes tričko, ale tričko pod elektrodami dobře navlhčete, aby přístroj fungoval bezchybně.

Vaše bezpečnost je pro nás důležitá. Tvar krokového snímače s3+* má při svém provedení minimalizovat možnost zachycení o nějaký předmět. V každém případě dávejte pozor při běhu s krokovým snímačem například přes křoviny.

 *Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit sedření černé barvy z povrchu snímače, a hrozí poskvrnění oděvů světlých barev. Pokud na svou pokožku používáte parfém či repelent, musíte zabránit kontaktu těchto přípravků s tréninkovým počítačem nebo snímačem tepové frekvence.*

*Požadován volitelný krokový snímač s3+ W.I.N.D.

Technické údaje

Tréninkový počítač

Životnost baterie:
Typ baterie:

Průměrně 8–11 měsíců (při tréninku průměrně 1 h/den, 7 dnů/týden)
CR 2032

Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek z EPDM 24,3 x 0,8 mm (Není nutné měnit během výměny baterie, pokud těsnicí kroužek není poškozen.)
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiály tréninkového počítače:	Objektivy PMMA s tvrdým povlakem na vrchním povrchu, těleso tréninkového počítače ABS+GF kovové části z nerez oceli
Materiály zápěstního popruhu a přezky:	Polyuretan (TPU) a nerez ocel
Přesnost hodin:	Lepší než ± 0,5 vteřin/den při teplotě 25 °C/77 °F.
Přesnost monitorování tepové frekvence:	± 1 % nebo 1 bpm podle toho, co je větší. Definice platí pro stabilní podmínky.
Rozsah měření tepové frekvence:	15-240
Rozsah displeje aktuální rychlosti:	0–127 km/h nebo 0–75 mil/h
Voděodolnost:	30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

Limitní hodnoty tréninkového počítače

Maximální počet souborů:	99
Maximální počet tréninků v souboru pro více druhů sportu:	99
Maximální časový záznam na 1 soubor:	99 h 59 min 59 s
Maximální počet úseků:	99
Maximální počet úseků při multisportovním tréninku:	99 na 1 druh sportu
Celková vzdálenost:	999 999 km / 621370 mil
Celková doba:	9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie:	999 999 kcal
Celkový počet tréninkových souborů:	9999

Snímač tepové frekvence WearLink®+ Hybrid

Životnost baterie:	600 hodin používání
Typ baterie:	CR2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 1,0, materiál silikon
Provozní teplota:	-10°C až +40 °C / 14°F až 104 °F
Materiál konektoru:	Polyamid
Materiál popruhu:	Polyuretan/polyamid/polyester/elastan/nylon
Voděodolnost:	30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

Snímač tepové frekvence Polar H2

Životnost baterie:	800 hod
Typ baterie:	CR2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90 materiál silikon
Provozní teplota:	-10 °C až +40 °C/14°F až 104 °F
Materiál konektoru:	ABS
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Voděodolnost:	30 m (Vhodný pro koupání a plavání).

Tréninkový počítač Polar RS300X používá následující patentované technologie, mimo jiné:

- Technologie OwnIndex® pro test fyzické kondice.
- Osobní výpočet kalorií OwnCal®.
- OwnZone® hodnocení k určení osobních cílových limitů tepové frekvence na den.
- OwnCode® technologie pro bezdrátový datový přenos.
- WearLink® technologie pro měření tepové frekvence.

Software Polar WebSync Software a Polar DataLink™

Systémové požadavky: Operační systém: Microsoft Windows XP/Vista/7 nebo Intel Mac OS X 10.5 nebo novější
Připojení k internetu
Volný USB port pro DataLink

Voděodolnost

Voděodolnost výrobků Polar je testována podle mezinárodní normy IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Výrobky jsou rozděleny do čtyř různých kategorií podle voděodolnosti. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Voděodolné IPX7	Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněné proti rozstříkům a dešti. Neperte v tlakové pračce.
Voděodolné	Nevhodné pro plavání. Chráněné proti rozstříkům, potu, dešti atd. Neperte v tlakové pračce.
Voděodolné 30 m/50 m	Vhodné pro koupání a plavání
Voděodolné 100 m	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)

Používání tréninkového počítače ve vodě

Tréninkový počítač můžete mít při plavání na sobě. Avšak nejedná se o potápěčskou výbavu. Pro zachování nepropustnosti pro vodu nemačkejte pod vodou žádná tlačítka tréninkového počítače. Při měření tepové frekvence ve vodě mohou nastat tato rušení: Voda bazénu s vysokým obsahem chlóru a mořská voda jsou velmi vodivé. Elektrody snímače tepové frekvence se mohou zkratovat a snímač tepové frekvence pak nebude schopen snímat elektrické signály srdce. Skok do vody nebo prudké pohyby při závodním plavání mohou snímač tepové frekvence posunout na těle do polohy, ve které není schopen elektrické signály srdce zaznamenávat. Síla elektrických signálů srdce je individuální a může se lišit podle složení tkání každého jednotlivce. Problémy nastávají častěji při měření tepové frekvence ve vodě. Pokud máte problémy s měřením tepové frekvence ve slané nebo chlorované vodě, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar T31c.

Často kladené otázky

Co mám dělat, když...

...zobrazí se symbol baterie a Battery low (Nízká kapacita baterie)?

Ukazatel nízké kapacity baterie je obvykle první známkou vybité baterie. Ukazatel nízké kapacity baterie se však může objevit za chladných podmínek. Ukazatel zmizí, jakmile teplota dostatečně stoupne. Když se tento symbol zobrazí, zvuky a podsvícení tréninkového počítače se automaticky deaktivují. Více informací o výměně baterie naleznete v části Důležité informace (str. 56).

...Nevím, v které části nabídky se nacházím?

Stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí denní čas.

...po stisknutí libovolného tlačítka není žádná odezva?

Tréninkový počítač resetujte stiskem všech tlačítek současně na dvě sekundy, dokud se displej nezaplní číslicemi. Po resetu stiskněte libovolné tlačítko a nastavte čas a datum v Základních nastaveních. Všechna ostatní nastavení se uloží. Zbýlá nastavení opusťte stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT.

...údaj o tepové frekvenci je chybný, extrémně vysoký nebo zobrazí nulu (00)?

- Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.
- Zkontrolujte, zda textilní elektrody ve sportovním oděvu těsně přiléhají.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.
- Zkontrolujte, zda je snímač tepové frekvence čistý. Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybné údaje. Více informací je uvedeno v Bezpečnostní opatření (str. 59).
- Chybný údaj o tepové frekvenci se zobrazuje i po vzdálení od zdroje rušení, zpomalte vaši rychlost a pulz zkontrolujte ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není vážná, nicméně se poraďte se svým lékařem.
- Srdeční příhoda mohla být příčinou změny EKG křivky. V tomto případě se poraďte s lékařem.

...Zobrazí se Check heart rate transmitter! (Zkontrolujte snímač tepové frekvence) a tréninkový počítač není schopen vyhledat signál o vaší tepové frekvenci?

- Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence čisté a nepoškozené.

Pokud jste provedli všechny výše uvedené úkony a zpráva se stále zobrazuje a měření tepové frekvence nefunguje, pravděpodobně je vybitá baterie snímače tepové frekvence. Více informací je uvedeno v části Důležité informace (str. 56).

...Zobrazí se S sensor calibration failed (Kalibrace snímače S se nezdařila)?*

Kalibrace se nezdařila a je třeba provést opětovnou kalibraci. Kalibrace se nezdaří, pokud se během daného postupu pohybujete. Jakmile dosáhnete vzdálenosti úseku, zastavte se a provede se kalibrace. Rozsah kalibračního faktoru během ruční kalibrace je 0,5000–1,500. Pokud jste kalibrační faktor nastavili nad nebo pod těmito hodnotami, kalibrace se nezdaří.

*Požadován volitelný krokový snímač s3+.

...Zobrazí se Memory 90...99% full (Paměť 90...99 % plná)?

Paměť nízká se zobrazí, pokud zbývá přibližně 1 hodina paměti. Pro maximalizaci zbývajících kapacity paměti vyberte nejdelší rychlost záznamu (1 minuta) z **SETTINGS > GENERAL SET. > Recording rate** (NASTAVENÍ > OBECNÉ NASTAVENÍ > Rychlost záznamu). Jakmile se paměť vyčerpá, zobrazí se **Memory full** (Paměť plná). Pro uvolnění paměti přeneste tréninkové soubory na stránku polarpersonaltrainer.com a smažte je z paměti zápisné jednotky.

Nezdařilo se stanovení funkce ZoneOptimizer?

- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.
- Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence čisté a nepoškozené.
- Ověřte, zda jste pečlivě dodrželi pokyny.

Pokud jste provedli všechny výše uvedené úkony a zpráva se stále zobrazuje a měření tepové frekvence nefunguje, pravděpodobně je vybitá baterie snímače tepové frekvence. Více informací je uvedeno v části Důležité informace (str. 56).

Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společností Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si tento produkt zakoupili v jiné zemi.

- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.
- **Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, pásku na rukávě, elastický popruh a vybavení Polar.
- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.
- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen.

Záruka vztahující se na veškeré produkty bude omezena na státy, v nichž byl produkt původně uveden na trh.

CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webové stránce www.polar.com/support [<http://www.polar.com/support>].



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně. Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví také mimo Evropskou unii dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat oddělený sběr elektronických zařízení pro produkty, sběr baterií a akumulátorů pro baterie a akumulátory.



Toto označení značí, že produkt je chráněn proti elektrickým šokům.

Polar Electro Oy je společnost s certifikací dle ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovaná ochranná známka Apple Inc.

Prohlášení o zodpovědnosti

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být bez předchozího upozornění změněny vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní prohlášení nebo záruky týkající se této příručky nebo produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z použití tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

Na tento produkt se vztahují nehmotná práva společnosti Polar Electro Oy, jak jsou definována v následujících dokumentech: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Jiné přihlášené patenty.

Výrobce:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com [<http://www.polar.com>]

CS 5.0 5/2013

REJSTŘÍK

Čas 1	38	Race pace	17, 43
AutoSync	38	Resetování celkových hodnot	27
Bezpečnostní opatření	59	Resetování trasy	27
Celkové hodnoty	26	Resetování týdenních přehledů	27
Chybné údaje	63	Ruční kalibrace	12
Ciferník	38	Running Index	52
Délka kroku	51	Rychlá nabídka	38
Endurance program	11, 55	Rychlá nabídka v režimu Času	38
Funkce Race pace	6	Rychlá nabídka v režimu přípravného tréninku	39
Funkce Race pace (závodní tempo)	5	Rychlá nabídka v režimu tréninku	39
Funkce tlačítek	8, 18	Servis	56
HeartTouch	19	Smazání souborů	26
HR _{max}	51	Snímač tepové frekvence	14, 45
Informace na displeji	20	Soubor multisportovního tréninku	25
Interference	59	Soubory tréninku	23
Kadence běhu	51	Sportovní profily	11
Kalibrace	11	Sportovní zóny	48
Kalibrace podle běhu	12	Symbol baterie	62
Letmá kalibrace	12	Test fyzické kondice	41
Měření velikosti kola	31	Tlačítka nereagují	62
Multisportovní trénink	17	Training load	54
Nabídka	9	Třídy úrovně fyzické kondice pro muže	42
Nastavení běhu	29	Třídy úrovně fyzické kondice pro ženy	43
Nastavení dalších sportů	33	Týdenní přehledy	26
Nastavení funkce ZoneOptimizer	33	Upozornění	22
Nastavení hodinek	38	Upravení nastavení	29
Nastavení informací o uživateli	34	Voděodolnost	62
Nastavení jízdního kola	31	Výměna baterií	56
Nastavení jízdy na kole	30	Výsledky tréninku	23
Nastavení náhledu tepové frekvence	33	Vytváření nových sportovních profilů	29
Nastavení plavání	32	Zahájení tréninku	14
Nastavení připojení	38	Základní nastavení	8
Nastavení sportovních profilů	29	Zastavení záznamu	22
Nastavení tepové frekvence	33	Zonelock	18
Nastavení zámku zóny	33	ZoneOptimizer	15, 15, 49, 63
Nízká kapacita baterie	62		
Noční režim	19		
Obecná nastavení	36		
Odstranění párování	38		
Omezení rizik	60		
OwnIndex	41		
Paměť nízká	63		
Paměť plná	63, 63		
Párování GPS snímače	47		
Párování krokového snímače	47		
Párování snímače kadence	46		
Párování snímače rychlosti	46		
Pokyny pro péči	56		
Použití nového příslušenství	46		
Pozastavení tréninku	19		
Pozastavení záznamu	22		
Prázdný displej	62		
Přenos dat	28		
Přiblížení displeje	18		
Přiblížit režim tréninku	8		
Přizpůsobení displeje	19		