

Uživatelská příručka

POLAR

S625X / S725X

Poskytované údaje o fyziologických funkcích :

- TEPOVÁ FREKVENCE
- PREDIKCE MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE
- MAXIMÁLNÍ SPOTŘEBA KYSLÍKU
 - ENERGETICKÝ VÝDEJ
- STAV ZOTAVENÍ ORGANISMU
- SLEDOVÁNÍ FUNKČNÍCH PARAMETRŮ
 - při změnách výškových a teplotních podmínek
- NERVOSVALOVÁ KOORDINACE
- RYCHLOSTNĚ SILOVÉ SCHOPNOSTI
- POČÍTAČOVÉ ZPRACOVÁNÍ vč. SPECIÁL.TESTŮ

* - při vybavení snímačem kadence či silového výkonu



Dr. Pavel SVOBODA - S P O R T O V N Í S L U Ž B Y

Provozovna > areál plaveckého bazénu SK Motorlet, Radlická 298/105, 150 00 Praha 5
Tel, Fax: 251554704, polarps@seznam.cz, www.polarczech.cz

Příručka obsahuje popis ovládání pro oba modely (S625X a S725X), tedy pro běh i pro cyklistiku.
Model S625X má v základní výbavě snímač rychlosti na nohu, model S725X snímač rychlosti na kolo.

SCHÉMA OVLÁDÁNÍ PŘÍSTROJE

Přehled jednotlivých režimů

| | | | | | |
|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| DENNÍ ČAS (TIME OF DAY) | MĚŘENÍ (EXERCISE) | ZÁZNAM (FILE) | NASTAVENÍ (SETTING) | TESTY (TESTS) | SPOJENÍ S PC (CONNECT) |
|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------------------|

Diagram funkcí v režimu NASTAVENÍ

| ZATÍŽENÍ (EXERCISE) | PAMĚŤ (MEMORY) | FUNKCE (FUNCTION) | RYCHLOST (SPEED) | UŽIVATEL (USER) | PŘIJÍMAČ (MONITOR) | HODINKY (WATCH) |
|-----------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------|
| Běžné užití (E0) | Ukládací interval | Vlastní Spotřeba (OwnCal) zap/vyp | Rychlost vypnuta (Speed OFF) | ► Hmotnost ► Výška | Zvukový signál zap/vyp | Budík |
| Zadání Zatížení (ExeSet) | ► 5 vteřin | Automatický čas úseku zap/vyp | Běh zapnut (Run On) | ► Datum narození ► Pohlaví | Jednotky 1 / 2 | Čas |
| ► E1 – E5 | ► 15 vteřin | Nadmožská výška zap/vyp | ► Nastavení nožního Snímače Rychlosti | ► Úroveň pohybové aktivity | ► kg/m°C nebo ► lb/ft°F | Datum |
| Intervalový Trénink zap/vyp | ► 60 vteřin | Predikce maximální TF zap/vyp | Kolo 1/ 2 ► Obvod kola | ► Maximální TF | Nápověda zap/vyp | Upozornění zap/vyp |
| | | Testy (Tests) zap/vyp | Kadence zap/vyp | ► VO ₂ max | | |
| | | | Výkon zap/vyp | | | |

Názorný přehled ucelené nabídky přístroje neřeší přechod mezi jednotlivými režimy a funkcemi!! Tyto dílčí postupy jsou podrobně popsány v textu příslušných kapitol a doporučujeme využít také originální manuál, zejména z hlediska obrazového znázornění!!

Další dílčí popisná schémata jsou uvedena v případě větší složitosti funkcí určitého režimu v příslušné části jednotlivých kapitol !!

! Drobné změny ve vedlejších funkcích oproti manuálu vyhrazeny !

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Úvod | 4 |
| Základní součásti přístroje | 4 |
| Tlačítka a jejich použití | 4 |
| Snadné spuštění | 5 |
| (Příprava přijímače; Nasazení vysílače TF; Připevnění Snímače Rychlosti na nohu; Připevnění Držáku na řídítka; Připevnění Snímače Rychlosti na kolo; Zahájení měření; Ukončení měření; Po měření) | |
| Základní režimy a jejich funkce | 7 |
| OPTIONS = nastavení veškerých hodnot | 8 |
| EXERCISE SET = nastavení parametrů záznamu | 8 |
| (Běžné užití nebo zadání Šablony pro zatížení; Intervalový trénink nebo Základní zatížení; Časovače; Limity (podle TF či podle Tempa běhu); Zapnutí / Vypnutí limitů; Typ řízení intervalů; Počet intervalů; Sledování průběhu zotavení; Pojmenování šablony pro zatížení; Záznamový interval) | |
| MEMORY SET = nastavení ukládacího intervalu | 11 |
| FUNCTION SET = aktivace funkcí | 12 |
| (Energetický výdej; Testy (Kondice a Vlastní Optimalizace); Předpokládaná max.TF; Výškoměr a teploměr; Automatický čas úseku) | |
| SPEED SET = parametry měření rychlosti | 13 |
| (Běh – kalibrace kroku; Kolo – zadání obvodu kola; Kadence; Silový výkon; Označení bicyklu 1 či 2) | |
| USER SET = zadání údajů o uživateli | 15 |
| (Váha; Výška; Datum narození; Pohlaví; Úroveň pohybové aktivity; Maximální TF; VO2max) | |
| MONITOR SET = všeobecná nastavení | 16 |
| (Zvuková signalizace při stisknutí tlačítek; Výběr jednotek měření; Náповěda) | |
| WATCH SET = funkce hodinek | 16 |
| (Budík; Čas; Datum; Upomínky) | |
| EXERCISE = Měření, záznam a ukládání všech údajů | 17 |
| (Režim Měření; Režim Záznamu; Podsvícení displeje; Zvukový signál limitů; Přepínání mezi limity TF a Tempa běhu; Mezičasy / časy úseků; Zobrazované údaje; Přerušování a ukončení záznamu) | |
| Záznam podle Šablony pro zatížení | 20 |
| (Základní zatížení bez intervalů: Časovače; Odměřování zotavení; Ukončení Měření) (Intervalový trénink: Fáze zahřívací; Fáze intervalů; Fáze uklidnění; Ukončení Intervalového tréninku) | |
| Tipy s možností v režimu měření a záznamu | 23 |
| (Přecházení mezi šablonami pro zatížení; Přepnutí měření rychlosti; Vynulování denní vzdálenosti; Návrat k ručně zadané hodnotě výškoměru; Restart Intervalového tréninku či sledování zotavení; Přeskočení fáze při Intervalovém tréninku; Heart-touch = přiblížení k vysílači TF) | |
| FILE = uložené záznamy | 24 |
| (Uložené záznamy; Rozbor Intervalového tréninku; Podrobné údaje z úseků; Samples, Records) | |
| CONNECT = spojení s počítačem a mobilním telefonem | 29 |
| (Přenos údajů do počítače; Nastavení parametrů z počítače; Spojení s mobilním telefonem) | |
| TESTS = Kondiční testy | 31 |
| (Test Kondice; Test Vlastní Optimalizace) | |
| Péče a údržba | 38 |
| ČKD = často kladené dotazy a doporučená opatření | 39 |
| Předcházení možným rizikům při cvičení se sporttesterem | 41 |
| Vysvětlivky používaných symbolů a termínů | 42 |
| Technické údaje | 45 |
| Nastavitelné parametry | 46 |
| Záruka a Autorizovaný servis | 47 |
| Literatura | 48 |

ÚVOD

Přístroj je vyroben na základě nejmodernějších poznatků z oblasti elektrotechniky, medicíny (zejména funkční diagnostiky a fyziologie) a teorie sportovního tréninku. Kromě parametrů fyziologických vycházejících z měření TF a fyziognomie uživatele poskytuje též informace z oblasti funkcí běžeckých a cyklistických.

ZÁKLADNÍ SOUČÁSTI PŘÍSTROJE

Měřicí zařízení tepové frekvence se skládá ze 3 základních součástí:

1. kódovaný vysílač WearLink se zabudovanými elektrodami (případně kódovaný vysílač T 31C)
2. elastický popruh s přezkou (odlišné typy pro WearLink či T 31C)
3. náramkový přijímač
4. Snímač rychlosti na nohu včetně jedné AAA baterie (S625X)
5. Snímač rychlosti na kolo a držák náramkového přijímače na řídítka (S725X)

Dále by zakoupené balení mělo obsahovat kromě českého manuálu též manuál originální a CD s vyhodnocovacím programem Polar ProTrainer5.

TLAČÍTKA A JEJICH POUŽITÍ

SIGNAL / LIGHT (vlevo nahoře):

- * Osvětlení displeje
- * Zapnutí nebo vypnutí zvukového signálu

STOP (vlevo dole):

- * Ukončení Měření tepové frekvence
- * Opuštění zobrazovaného režimu a návrat na úroveň předchozího režimu
- * Návrat do Denního času z jakéhokoli režimu stisknutím a přidržením tlačítka

OK (dole uprostřed):

- * Spuštění měření a záznamu všech údajů
- * Spuštění stopek, ukládání mezičasů
- * Vstup do zobrazeného režimu
- * Prohlížení vybraných parametrů

▲ UP (vpravo nahoře):

- * Přejít do následujícího režimu
- * Zvyšování vybrané hodnoty

▼ DOWN (vpravo dole):

- * Návrat do předchozího režimu
- * Snižování vybrané hodnoty



Praktická doporučení a tipy:

- ☞ Rozlišujte krátké stisknutí tlačítka (zhruba v délce 1 vteřiny) od zmáčknutí a přidržení po delší dobu (2 až 5 vteřin). Delším zmáčknutím tlačítka provedete urychlení postupu resp. zkrácení operací.
- ☞ Tlačítka jsou oproti běžným hodinkám mírně tužší, aby se předcházelo nenadálému zmáčknutí.
- ☞ Kdykoli se můžete vrátit ze smyček Nastavení nebo vyvolání Záznamu do znázornění Denního času stisknutím a podržením tlačítka C (STOP).
- ☞ Seznamte se s popisem používaných symbolů a vysvětlením terminologie v příslušné kapitole.

SNADNÉ SPUŠTĚNÍ

Příprava přijímače

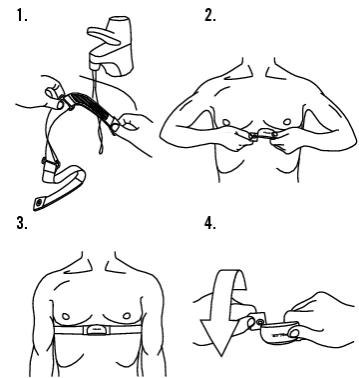
- Příjímač je z výroby nastaven do spánkového režimu. Aktivujete ho dvojným stisknutím červeného tlačítka OK. Ihned se dostanete do režimu Denního času. Tento úkon je jednorázový a již nikdy jej po úvodním spuštění znovu neprovádíte.
- S měřením můžete začít okamžitě (podle výrobcem přednastavených hodnot). Doporučujeme však nejprve seřídit denní čas a zadat údaje o uživateli.
- Sporttester nabízí pokročilá nastavení pro precizní řízení individuálního zatížení. Tato nastavení popisujeme blíže v kapitole OPTIONS. Parametry můžete zadat ručně nebo je přenést z počítače.
- Příjímač si nasadíte jako běžné náramkové hodinky, případně jej pomocí speciálního držáku upevníte na řídítka kola, zátěžového ergometru, veslo apod.

Nasazení vysílače TF na hrudník

Navlhčete plošné elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače a přitiskněte je na pokožku. Pokud nechcete nasadit pás přímo na tělo, silně navlhčete v místě pod elektrodami také triko.

- Pro WearLink – spojte vysílač s elastickým pásem tak, aby strana vysílače s písmenem L byla spojena se stranou LEFT pásu a strana s písmenem R se stranou RIGHT.
- Pro T 31C – spojte vysílač s elastickým pásem, jehož délku nastavte tak, aby po přiložení kolem hrudníku těsně pod prsními svaly byla před zapnutím vzdálenost mezi očkem a závlačkou 10 až 15 cm.

Správné nasměrování vysílače signalizuje odpovídající poloha loga. Ke zprovoznění vysílače dojde automaticky bezprostředně po jeho instalování. Je proto vhodné sejmout jej co nejdříve po skončení měření a dosucha utřít, neboť se tím prodlužuje životnost baterie ve vysílači.



Přípevnění Snímače Rychlosti na nohu (S625X v základním balení, pro S725X lze dokoupit)

Snímač rychlosti na nohu (S1) slouží ke snímání údajů o rychlosti při běhu či chůzi přímo z nártu.

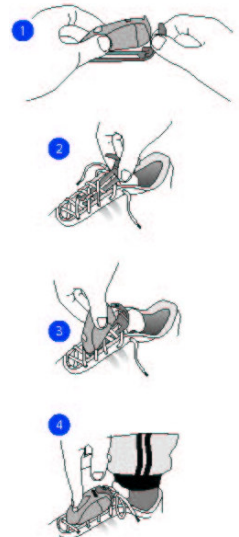
➤ Nejprve musíte do snímače vložit baterii (případně s asistencí autorizovaného servisu):

1. Stiskněte zadní část snímače a sejměte úchyt s pacičkami.
2. Sundejte ze snímače černý horní kryt (uchopit za zadní část se zobáčkem a silou zvednout – v případě potřeby zvednete zobáček vhodným předmětem, např. držátkem lžičky atp.).
3. Vysuňte zadní část krytu snímače a vyndejte žlutou kolébku baterie.
4. Vložte správně orientovanou baterii typu AAA do žluté kolébky.
5. Zasuňte žlutou kolébku zpět a zavřete zadní část krytu snímače. Pokud vám při rozebírání vypadlo gumové těsnění, nezapomeňte jej vložit mezi obě části krytu !!!
6. Připevněte černý horní kryt a úchyt s pacičkami.
7. Pokud jste baterii vložili správně, začne po stisknutí a přidržení červeného tlačítka blikat těsně pod ním zelené světýlko (po dalším přidržení tlačítka zhasne). S1 je připraven k použití.

☞ Pokud při používání snímače S1 začne po stisku červeného tlačítka blikat červené světýlko namísto zeleného, je potřeba baterii ve snímači vyměnit.

➤ Instalace nabitého snímače rychlosti S1 na botu:

1. Stiskněte zadní část snímače S1 a sejměte úchyt s pacičkami.
2. Rozvažte tkaničky na své obuvi, vložte pod ně pacičky úchytu a tkaničky opět zavažte.
3. Zasuňte snímač rychlosti do úchytu na noze (nasadit přední část a zaklapnout vzadu).
4. Snímač rychlosti by se neměl hýbat do stran a měl by kopírovat směr nártu.
5. Zapněte S1 přidržením červeného tlačítka – rozbliká se zelené světýlko a přijímač začne vysílat.
6. Po měření přidržte červené tlačítko. Zelené světýlko zhasne a snímač se vypne.



Přípevnění Držáku na řídítka (S725X v základním balení, pro S625X lze dokoupit)

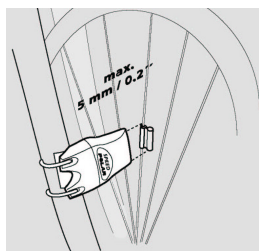
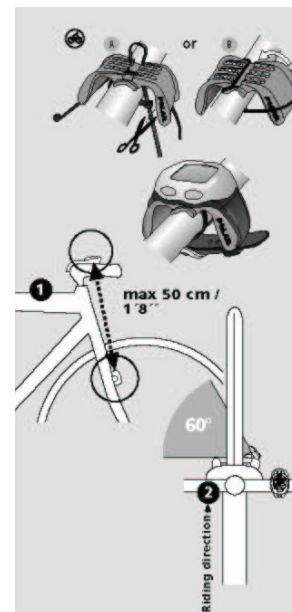
Přiloženými tenkými pásky připevněte držák na pravou stranu řídítek, když pod něj nejprve umístíte gumovou podložku. Poté připevněte přijímač k držáku pomocí řemínku a dostatečně jej utáhněte.

Přípevnění Snímače Rychlosti na kolo

(S725X v základním balení, pro S625X lze dokoupit)

Tento snímač měří rychlost a ujetou vzdálenost na kole.

1. Na čelní straně pravé přední vidlice zvolte vhodné místo pro připevnění snímače, který by měl být umístěn ve vzdálenosti 20 až 50 cm od náramkového přijímače umístěného na řídítkách.
2. Očistěte vybrané místo, které jste pro instalaci snímače vybrali, sejměte přelep z gumové podložky a připevněte ji na vidlici.
3. Nasměrujte snímač v rozsahu 45 až 90 stupňů, jak je znázorněno na obrázcích.
4. Přiložte snímač na gumovou podložku, protáhněte dva tenké pásky otvory ve snímači a spojte je kolem vidlice, prozatím ne zcela pevně. Pokud jsou pásky pro příslušnou vidlici krátké, spojte 2 dohromady.
5. Magnet přišroubujte na jeden z drátů předního kola tak, aby směřoval ke snímači.
6. Magnet by měl procházet v těsné blízkosti snímače, ale nesmí se jej dotýkat. Maximální vzdálenost mezi nimi může být 5 mm. Pokud jste našli optimální vzájemnou polohu obou těchto komponentů, utáhněte pevně oba pásky kolem vidlice a jejich přesahující konce odstříhňte.



- ☞ V zájmu vlastní bezpečnosti nezapomínejte při jízdě sledovat cestu a okolní dění. Před jízdou vyzkoušejte, zda je možno s řídítky normálně otáčet a lanka brzd a řazení nemohou zachytit o snímač. Také se přesvědčte, jestli umístění snímače nenaruší vlastní šlapání či brzdění a řazení.
- ☞ Instalace **Snímače Kadence** je znázorněna v krátké příručce dodávané s tímto příslušenstvím.
- ☞ **Snímač Silového Výkonu** je dodáván spolu s českým manuálem.

Zahájení měření

1. Přijímač udržujte ve vzdálenosti do 1 metru od vysílače.
2. Zkontrolujte, zda se v blízkosti nevyskytují linky vysokého napětí, televizní přijímač, mobilní telefon či jiný zdroj možného elektromagnetického rušení.
3. V režimu Denního času stisknutím tlačítka OK přejdete do režimu měření. Symbol srdce začne blikat a nejdéle do 15 vteřin naskočí hodnota představující počet tepů za minutu.
4. Dalším stisknutím tlačítka OK spustíte stopky a zobrazené údaje se začnou ukládat do paměti.

Ukončení měření

1. Stisknutím tlačítka C (STOP) zastavíte stopky a veškeré výpočty. Aktuální údaje můžete nadále sledovat na displeji, již se však neukládají do paměti.
2. Dalším zmáčknutím tlačítka STOP ukončíte režim měření a přejdete zpět do režimu Denního času.

Po měření

1. Opatrně omyjte vysílač mýdlovou vodou, opláchněte čistou vodou a osušte měkkou látkou.
2. Uložte vysílač na čisté a suché místo. Vysílač aktivně vysílá po celou dobu, kdy je nandán na hrudníku. Sejmutí z hrudníku ihned po měření tedy prodlužuje životnost elektrod i baterie.

ZÁKLADNÍ REŽIMY A JEJICH FUNKCE

☞ Zde uvádíme pouze stručný přehled jednotlivých režimů přístroje. Podrobné informace o jednotlivých režimech se dočtete v příslušných kapitolách...

TIME OF DAY = Denní čas

Přístroj slouží jako běžné náramkové hodinky s datem a označením dne v týdnu. V režimu můžete:

- zapnout / vypnout budík
- vstoupit rychle do smyčky nastavení funkcí hodin (přidržením tlačítka SIGNAL/LIGHT)
- měnit zobrazení v horním řádku displeje (datum, ID uživatele, logo, atp.) – přidržením ▲
- přepínat mezi časovými pásmy TIME1/2 – přidržením ▼

☞ Stiskem a přidržením prostředního tlačítka START v režimu Denního času spustíte záznam. Více informací o sledování informací o tepu a dalších parametrech v průběhu zatížení najdete v kapitole **EXERCISE = MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ VEŠKERÝCH INFORMACÍ**.

EXERCISE = Měření a záznam všech údajů

V tomto režimu dochází k měření TF, rychlosti i dalších parametrů. Veškeré údaje jsou ukládány do paměti přístroje. Před spuštěním záznamu doporučujeme nastavit důležité parametry pro měření TF a dalších údajů v režimu OPTIONS.

OPTIONS = Nastavení důležitých údajů

V tomto režimu lze provést zadání veškerých parametrů přístroje a měření s ním. K dispozici jsou následující položky menu:

- Exercise = parametry pro měření, záznam a ukládání TF a dalších údajů
- Memory = nastavení ukládacího intervalu pro záznam všech údajů do paměti
- Function = (de)aktivace funkcí
- Speed = parametry měření rychlostí (obvod kola, kalibrace kroku pro běhání)
- User = veškeré podrobnosti o uživateli pro maximální přesnost měření
- Monitor = všeobecná nastavení přístroje
- Watch = nastavení budíčku, upomínek, ale především denního času a data

FILE = Vyvolání záznamu

- Prohlížení údajů uložených do paměti při nejvýše 99 posledních záznamech (datum, délka trvání, čas v zónách TF či tempa, průměr a maximum TF a rychlosti, denní vzdálenost, výdej kalorií atd.)
- RECORDS = dlouhodobé statistiky (údaje načítané v paměti od posledního vynulování počítadel)

TESTS = Test Kondice (stanovení VO_{2max}) + Test Vlastní Optimalizace (ortostatický test)

- START = provedení příslušného testu
- TREND = vývoj kondice / tréninku na základě výsledků posledních testů
- HRmax-p = predikce maximální TF (pouze u Testu Kondice)
- RESET = vymazání základní srovnávací úrovně (pouze u Testu Vlastní Optimalizace)

CONNECT = Spojení s PC a mobilním telefonem NOKIA 5140(i)

Režim CONNECT umožňuje:

- přenést záznamy uložené ve sporttesteru přes infračervený port do SW Polar ProTrainer5
 - přenést nastavení jednotlivých uživatelů z PC do sporttesteru přes reproduktory počítače
- V tomto režimu lze také přenášet údaje ze záznamu do mobilního telefonu NOKIA 5140(i).

OPTIONS = NASTAVENÍ VEŠKERÝCH HODNOT

Tato kapitola popisuje ruční zadávání nastavitelných parametrů pomocí tlačítek přijímače. Důležité údaje můžete také nastavit po připojení sporttesteru k PC (buď ze SW ProTrainer5 nebo rychleji přes jednoduchou aplikaci UpLink). Tento postup se vyplatí zejména pro větší skupiny uživatelů, z nichž každý má v SW svou vlastní složku s osobním nastavením.



Postup nastavení společný pro všechny položky režimu OPTIONS



1. Z režimu Denního času postupným mačkáním tlačítek ▲ či ▼ přejděte až do režimu OPTIONS.
2. Při zobrazení OPTIONS na displeji stiskněte prostřední červené tlačítko OK. Objeví se vnitřní nabídka jednotlivých režimů nastavení (první režim EXERCISE).
3. Pomocí tlačítek ▲ či ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými režimy (EXERCISE, MEMORY, FUNCTION, SPEED, USER, MONITOR a WATCH). Stiskem červeného tlačítka OK při zobrazení příslušného režimu vstoupíte do nastavení podrobných parametrů.



Zásady pro úpravu hodnot v režimu OPTIONS



- K pohybu vpřed či zpět používejte tlačítek ▲ nebo ▼.
- Stisknutím OK zahájíte možné seřízení příslušné hodnoty.
- Pomocí ▲ nebo ▼ upravujete hodnotu (po přidržení těchto tlačítek se hodnota mění rychleji).
- Zvolenou hodnotu potvrdíte tlačítkem OK.
- Kdykoliv v průběhu nastavení se stiskem levého tlačítka STOP vrátíte o úroveň výš.
- delším přidržením tlačítka STOP se vrátíte do základního režimu Denního času.
- Číslice se budou pohybovat rychleji, když přidržíte stisknuté ▲ nebo ▼, dokud nedosáhnete požadované hodnoty příslušného údaje. Poté tlačítko uvolněte.
- Na displeji je každá funkce prezentována odpovídající zkratkou. Blikající blok na ukazateli znázorňuje, ve kterém místě režimu Nastavení se právě nacházíte.

EXERCISE SET = NASTAVENÍ PARAMETRŮ ZÁZNAMU

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu EXERCISE.
2. Na úvodní obrazovce režimu vyberte, zda chcete používat režim Běžného užití (E0) nebo zadat různé Šablony pro zatížení (E1 – E5):

E0 = Běžné užití

Běžné Užití je jednoduchý režim pro jakoukoli činnost.

Před měřením nemusíte nastavovat žádné hodnoty v režimu EXERCISE. Chcete-li sledovat energetický výdej, musíte pouze nejprve zadat údaje o uživateli (USER SET) a funkci OwnCal nastavit na On (FUNCTION SET). Při měření můžete na ukazateli přijímače sledovat následující hodnoty :

- aktuální TF / průměrnou TF během měření / % max. TF (pokud jste zadali všechny údaje)
- stopky
- denní čas
- energetický výdej během cvičební jednotky
- mezičasy a časy jednotlivých úseků

E1 – E5 = Šablony pro zatížení

V průběhu měření v tomto režimu lze sledovat tytéž hodnoty jako při Běžném užití.

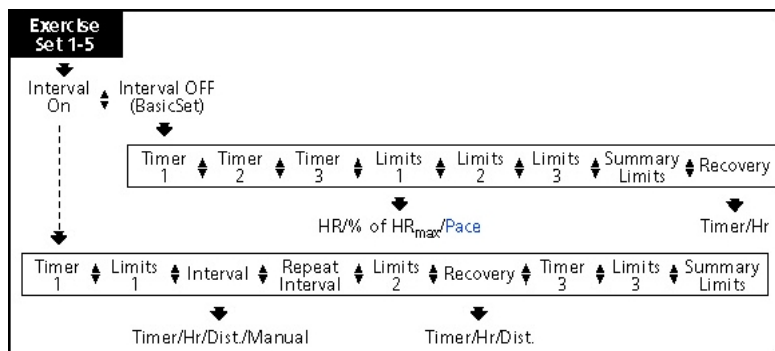
Předem nastavené limity, časovače a další parametry navíc usměrňují probíhající zatížení.

Můžete nastavit následující parametry, které budou řídit prováděnou činnost:

- 3 zóny limitů (podle TF nebo podle tempa běhu)
- 3 časovače odečítající k 0
- funkce pro intervalový trénink
- sledování průběhu zotavení



Pokračovat v nastavení můžete vždy tlačítkem STOP. Provedené změny se uloží do paměti.



Intervalový trénink či Základní nastavení

Sporttester umožňuje nastavit celkem 5 různých šablon pro zatížení (E0 – E5). V rámci každé z nich navíc můžete zvolit režim intervalového tréninku či pouze základního nastavení.

Intervalový trénink – IIII

Pro intervalový trénink můžete rozlišit 3 různé fáze (rozcvičení, zátěžový interval a uklidnění).

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu EXERCISE.
2. Na úvodní obrazovce režimu vyberte jednu šablonu pro zatížení (E1 – E5).
3. Na další obrazovce aktivujte (pomocí ▲, ▼ a OK) Intervalový trénink (nápis INTERVAL ON).
4. Nyní zadejte parametry pro jednotlivé fáze intervalového tréninku. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ přecházejte mezi parametry jednotlivých fází. Tlačítkem OK vždy vstoupíte do podrobného nastavení příslušného parametru:
 - a) WarmUp Timer1 (časovač fáze rozcvičení): tlačítka ▲ nebo ▼ zapněte/vypněte časovač, poté stiskněte OK a tlačítka ▲ a ▼ nastavte jeho hodnotu.
 - ☞ Když vypnete časovače jednotlivých fází intervalového tréninku (OFF), ukončujte fáze ručně.
 - b) WarmUp Limits1 (limity pro fázi rozcvičení): nejprve tlačítka ▲ nebo ▼ zvolte druh limitů: podle absolutní hodnoty TF (Hr), podle procenta z maximální TF (Hr %) nebo podle tempa běhu (PACE). Pak nastavte limity zóny pro fázi rozcvičení:
 - Limity dle TF či % z maximální TF (Hr či Hr %) – nastavte postupně horní a spodní limit TF
 - Limity dle Tempa běhu (PACE) – nastavte minuty a vteřiny cílového tempa běhu. Ve spodním řádku pak upravte tolerovanou odchylku od tempa běhu (čas ve vteřinách, o který se skutečné tempo může lišit od nastaveného, než začne přístroj signalizovat pobyt mimo zónu).
 - ☞ Volba PACE (nastavení limitů podle tempa běhu) je dostupná až poté, kdy aktivujete funkci měření rychlosti a vzdálenosti při běhu v režimu SPEED SET (viz příslušná kapitola).
 - ☞ Druh limitů zvolený pro fázi rozcvičení je určující pro limity dalších fází. Pokud tedy pro fázi rozcvičení nastavíte limity dle tempa běhu, nemůžete pak fázi intervalů řídit podle hodnot tepové frekvence – viz níže Interval Limits2
 - ☞ Pokud nechcete limity pro určitou fázi intervalového tréninku používat, pak v položce WarmUp Limits1, Interval Limits2 nebo CoolDown Limits3 dlouze stiskněte tlačítko SIGNAL/LIGHT, dokud se na displeji neobjeví nápis OFF. Příslušná fáze nebude řízena žádnými limity.
 - c) Interval (způsob řízení fází intervalů): tlačítka ▲ a ▼ vyberte jednu z následujících možností:
 - TIMER = interval skončí po uběhnutí času, který nastavíte na další obrazovce
 - HR = odpočinkový interval se ukončí při dosažení nastavené hodnoty TF (Je-li vybrán tento typ řízení intervalů, musí být sledování průběhu zotavení zapnuto na „On“.)
 - DIST = interval skončí po dosažení nastavené vzdálenosti
 - MANUAL = interval při zatížení ukončíte ručně pomocí tlačítka OK.
 - d) Interval Repeat (počet opakování zátěžového intervalu): tlačítka ▲ a ▼ zadejte počet opakování zátěžového intervalu (01 – 30 opakování). Nejste-li dopředu o počtu intervalů rozhodnutí, nalistujte možnost Cont IIII (mezi hodnotami 30 a 01) – intervaly budou nyní probíhat, dokud neukončíte zátěžovou fázi ručně nebo dokud neproběhne 30 opakování.

- e) Interval Limits2 (limity pro fázi zátěže): v závislosti na druhu limitů zvoleném v položce WarmUp Limits1 (viz výše) upravte nyní limity zóny pro zátěžovou fázi (dle TF, % z maximální TF nebo dle tempa běhu)

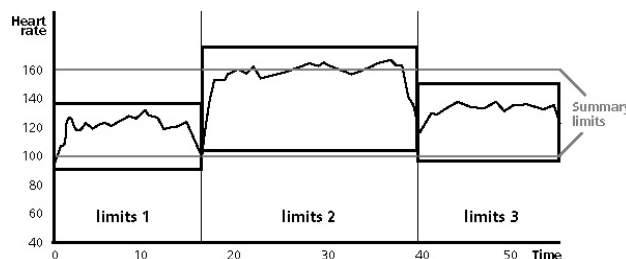
☞ V položce Interval Limits2 už nemůžete volit druh limitů. Celý intervalový trénink se řídí podle druhu limitů nastavených v položce WarmUp Limits1 (Hr, Hr % nebo PACE).

- f) Recovery (fáze zotavení po každé zátěžové fázi): tlačítka ▲ a ▼ nejprve zapnete (On) / vypnete (OFF) sledování zotavení. Pokud nastavíte Recovery na On, zvolte parametr pro sledování:
- TIMER = fáze zotavení skončí po uběhnutí času, který nastavíte na další obrazovce
 - HR = fáze zotavení skončí při dosažení nastavené hodnoty TF
 - DIST = fáze zotavení skončí po dosažení nastavené vzdálenosti
- g) CoolDown Timer3 (časovač fáze uklidnění na konci Intervalového tréninku): tlačítka ▲ nebo ▼ zapnete / vypnete časovač, poté stiskněte OK a tlačítka ▲ a ▼ nastavte jeho hodnotu.
- h) CoolDown Limits3 (limity pro fázi uklidnění na konci Intervalového tréninku): v závislosti na druhu limitů zvoleném v položce WarmUp Limits1 (viz výše) upravte nyní limity pro fázi zotavení (dle TF, % z maximální TF nebo dle tempa běhu)

☞ V položce CoolDown Limits3 už nemůžete volit druh limitů. Celý intervalový trénink se řídí podle druhu limitů nastavených v položce WarmUp Limits1 (Hr, Hr % nebo PACE).

- i) Summary Limits (celková zóna): zde můžete zadat celkovou zónu, kterou dlouhodobě sledujete (viz ilustrační obrázek). Zadané limity nejsou rozhodující pro řízení intervalového tréninku, ale jsou závazné pro ukládání souhrnných údajů o době pod, nad a v celkové zóně do paměti sporttesteru (režim FILE).

☞ Doba pod, nad a v jednotlivých zónách se do paměti ukládá pouze při aktivaci příslušných limitů. Doba pod, nad a v celkové zóně se do paměti ukládá nepřetržitě (viz režim FILE).



Základní zatížení (bez intervalů)

Pokud vypnete Intervalový trénink, základní nastavení šablony pro zatížení (BasicSet) Vám stále umožňuje zadat až 3 časovače, 3 zóny limitů a parametry pro sledování průběhu zotavení:

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu EXERCISE.
2. Na úvodní obrazovce režimu vyberte jednu šablonu pro zatížení (E1 – E5).
3. Na další obrazovce vypněte (pomocí ▲, ▼ a OK) Intervalový trénink (nápis INTERVAL OFF).
4. Objeví se obrazovka Timer1:
 - Můžete postupně zadat až 3 časovače. Nejprve časovač aktivujte (ON) a pak nastavte jeho čas.
 - Další časovače (Timer 2 a 3) lze nastavit pouze, když je aktivován předchozí Timer (1, resp.2).
5. Po nastavení posledního časovače skočte tlačítkem ▲ do obrazovky Limits1:
 - Nyní můžete postupně zadat až 3 různé zóny (Hr = podle tepu; Hr % = podle procenta z maximální TF; PACE = podle tempa běhu). Nejprve vždy zvolte typ zóny a pak zadejte její limity (bližší postup je blíže popsán na předchozí straně u položky WarmUp Limits1).
- ☞ Opět platí, že zvolený druh limitů pro první zónu (Limits1) je určující pro nastavení limitů 2 a 3
6. Po nastavení Limits3 se pomocí ▲ přepnete do Summary Limits:
 - Souhrnné limity při záznamu nevidíte, není ani zvukově signalizován pobyt mimo celkovou zónu. Doba strávená pod, nad a v celkové zóně se nicméně nepřetržitě ukládá do paměti (viz FILE).
7. Ze souhrnných limitů se tlačítkem ▲ přepnete do obrazovky Recovery:
 - Postup při nastavení parametrů pro sledování zotavení je zcela identický jako u intervalového tréninku (viz výše na této stránce pod položkou Recovery), v nastavení BasicSet pouze nemůžete sledovat zotavení podle nastavené vzdálenosti.

Pojmenování šablony pro zatížení

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu EXERCISE.
 2. Na úvodní obrazovce režimu nalistujte pomocí tlačítek ▲ a ▼ šablonu pro zatížení (E1 – E5), kterou chcete pojmenovat / přejmenovat.
 3. Až šablonu nalistujete, nepotvrzujte OK. Namísto toho přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT, dokud se nerozblíká první písmeno v horním řádku.
 4. Nyní můžete zadávat znaky (hledání pomocí ▲ a ▼, OK potvrzuje a posouvá na další písmeno).
- ☞ K dispozici jsou čísla 0 až 9, mezera, písmena A - Z, a - z, symboly a označení - % / () * + : ? .

MEMORY SET = NASTAVENÍ UKLÁDACÍHO INTERVALU

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu MEMORY.
 2. Objeví se nápis Rec.Rate a pod ním blikající aktuálně nastavený ukládací interval.
 3. Pomocí ▲ nebo ▼ můžete přepnout ukládací interval (5, 15 nebo 60 vteřin). Potvrďte OK.
- ☞ Při změnách ukládacího intervalu vidíte ve spodním řádku displeje zbývající kapacitu paměti.

Kapacita paměti závisí kromě zvoleného ukládacího intervalu také na funkcích aktivovaných v nastavení FUNCTION (viz příslušná kapitola). Dobře to ilustruje následující tabulka. Po zaplnění kapacity paměti lze v činnosti pokračovat, ale údaje už nejsou dále ukládány do paměti.

| Výškoměr | Rychlost | Kadence | Výkon | Zázn.inter. 5vt. | Zázn.inter. 15vt. | Zázn.inter. 60vt. |
|----------|----------|---------|-------|------------------|-------------------|-------------------|
| ZAP | ZAP | ZAP | ZAP | 4: 55 hod. | 14:45 hod. | 59:02 hod. |
| ZAP | ZAP | ZAP | VYP | 8:51 hod. | 26:34 hod. | 99:59 hod. |
| ZAP | ZAP | VYP | ZAP | 5:32 hod. | 16:36 hod. | 66:25 hod. |
| ZAP | ZAP | VYP | VYP | 11:04 hod. | 33:13 hod. | 99:59 hod. |
| ZAP | VYP | VYP | VYP | 14:45 hod. | 44:17 hod. | 99:59 hod. * |
| VYP | ZAP | ZAP | ZAP | 5:32 hod. | 16:36 hod. | 66:26 hod. |
| VYP | ZAP | ZAP | VYP | 11:04 hod. | 33:13 hod. | 99:59 hod. |
| VYP | ZAP | VYP | ZAP | 6:19 hod. | 18:58 hod. | 75:55 hod. |
| VYP | ZAP | VYP | VYP | 14:45 hod. | 44:17 hod. | 99:59 hod. * |
| VYP | VYP | VYP | VYP | 44:18 hod. | 99:59 hod. | 99:59 hod. ** |

* = v 1 záznamu; celková kapacita je až 170 hodin

** = v 1 záznamu; celková kapacita je až 510 hodin

☞ Kapacitu paměti snižuje také použití šablon pro zatížení a měření úseků (mezičasů) při záznamu.

FUNCTION SET = AKTIVACE FUNKCÍ



1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu FUNCTION.
2. Objeví se nápis OwnCal. Postupně můžete aktivovat jednotlivé funkce...
 - ☞ Pokud se po zapnutí některé funkce rozblíká ukazatel váhy (kg/lbs), sporttester tím oznamuje, že musíte nejprve zadat údaje o uživateli.

OwnCal = Vlastní Spotřeba

Po stisku OK zapněte (On) či vypněte (OFF) měření energetického výdeje (▲/▼ vybírá, OK potvrzuje).

Tests = Testy (Test Kondice a Test Vlastní Optimalizace)

Po stisku OK zapněte (On) či vypněte (OFF) možnost provádění testů (▲/▼ vybírá, OK potvrzuje).

☞ Při vypnutí testů (OFF) nebude režim TESTS v základním menu přístroje vůbec nabízen.

HR_{max-p} = Předpokládaná max. TF

Po stisku OK zapněte (On) či vypněte (OFF) výpočet předpokladu TF_{max} (▲/▼ vybírá, OK potvrzuje).

☞ Pokud je funkce HR_{max-p} zapnuta, při testu kondice sporttester kromě indexu kondice stanoví i předpokládanou maximální tepovou frekvenci uživatele (zlepší výpočet dle věku).

Altitude = Výškoměr a teploměr

Po stisku OK zapněte (On) či vypněte (OFF) měření výškoměrných údajů (▲/▼ vybírá, OK potvrzuje).

- ☞ Pokud výškoměr aktivujete, na displeji se na několik vteřin objeví nápis „Wait...“. Vyčkejte pár vteřin. Když se objeví blikající číselný údaj, nastavte výchozí nadmořskou výšku.
- ☞ Používané jednotky 1 či 2 lze změnit stisknutím a přidržetím tlačítka SIGNAL / LIGHT.
- ☞ Výškoměr je citlivý na změny barometrického tlaku. Doporučujeme ho tedy přenastavit vždy, jakmile jsou k dispozici spolehlivé údaje (z mapy atp).
- ☞ Při zapnutí výškoměru bude sporttester automaticky měřit také teplotní údaje.

AutoLap = Automatický mezičas (čas úseku)

Po stisku OK zapněte (On) či vypněte (OFF) automatické mezičasy (▲/▼ vybírá, OK potvrzuje).

- ☞ Pokud Autolap zapnete, objeví se nápis „Set A.Lap Distance“. Pomocí ▲ či ▼ upravte délku úseku pro automatické měření mezičasů (postupně km a stovky metrů). Potvrďte stiskem OK.
- ☞ Funkce Autolap je dostupná pouze tehdy, je-li předtím v nastavení rychlosti zapnuta funkce Běhu (Run On) nebo nastaveno alespoň jedno kolo (Bike 1/2)!
- ☞ Při zapnutí této funkce přijímač automaticky změří a uloží do paměti čas úseku po absolvování nastavené vzdálenosti (kupříkladu při nastavení úseku v délce 400 metrů bude automaticky uložen mezičas a čas úseku na kótách 400 m, 800 m, 1200 m, atd.)

SPEED SET = MĚŘENÍ RYCHLOSTI



1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu SPEED.
 2. Nejprve můžete pomocí ▲ nebo ▼ vybrat mezi vypnutím funkce rychlosti (OFF), nastavením rychlosti běhu (Run) či nastavením bicyklu 1 či 2 (Bike1/2). Zvolte příslušný údaj a stiskněte OK.
- ☞ Jestliže se rozhodnete měření rychlosti vypnout, můžete zbývajícím popis nastavování přeskočit.

I. Běh zapnut (Run On)

Pokud aktivujete měření rychlosti při běhu, musíte nastavit parametry snímače rychlosti na nohu. Nastavit nožní snímač rychlosti můžete dvěma způsoby (uběhnutím určené vzdálenosti nebo ručně).

3. Po potvrzení „Run On“ se objeví nápis „CALIBRATE? SPEED“. Stisknutím OK vstoupíte do smyčky nastavení nožního snímače rychlosti:

A – Kalibrace podle absolvované vzdálenosti

4. Objeví se nápis CALIBRATION RUN. Stiskněte OK.
5. Na displeji „Set Calib. Distance“ zadejte délku trati, na které budete provádět kalibraci snímače rychlosti na nohu: od 400 do 9900 metrů (postupně stovky a jednotky). Potvrzujte tlačítkem OK.
6. Objeví se nápis „CALIBRATION START“. Připevněte si Snímač rychlosti na nohu a zapněte jej delším přidržením červeného tlačítka. Pak spusťte kalibraci pomocí tlačítka OK.
7. Určenou vzdálenost absolvujte rovnoměrným tempem. Přijímač v průběhu kalibrace zobrazuje doposud absolvovanou vzdálenost.
8. Po absolvování zadané vzdálenosti se zastavte pokud možno přímo na cílové linii a vyčkejte, než sporttester přestane načítat vzdálenost. Pak stiskněte tlačítko OK.
9. Objeví se nápis „ADJUST DISTANCE“. Pokud jste skutečně absolvovali původně nastavenou vzdálenost, pouze potvrďte vzdálenost OK. Pokud jste nakonec absolvovali mírně odlišnou vzdálenost, můžete nyní tlačítky ▲ nebo ▼ upravit původně zadanou délku trati.
10. Po potvrzení délky trati tlačítkem OK se objeví nápis „CALIBRATION DONE“. Snímač rychlosti se povedlo úspěšně zkalibrovat.

☞ Nejpresnější výsledky dosáhnete při kalibraci s obvykle používaným typem bot a na podobném profilu povrchu, na kterém normálně běháte !!!

☞ Objeví-li se nápis CALIBRATION FAILED, pravděpodobně jste absolvovali vzdálenost kratší než nastavenou délku trati, v průběhu kalibrace jste omylem stiskli tlačítko STOP nebo sporttester ztratil signál od nožního snímače rychlosti.

B – Manuální nastavení

3. Se snímačem rychlosti uběhnete vzdálenost, kterou přesně znáte, a změřte ji ve sporttesteru.
4. Na obrazovce CALIBRATION RUN přejděte pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ na manuální nastavení nožního snímače rychlosti (CALIBRATION MANUAL) a stiskněte OK.
5. Objeví se nápis „SET FACTOR“. Zadejte kalibrační faktor a potvrďte hodnotu tlačítkem OK.

☞ Kalibrační faktor = (uběhnutá vzdálenost / vzdálenost změřená sporttesterem) x 1000.
Příklad: 1200 (na dráze) / 1180 (ve sporttesteru) x 1000 = 1017 (kalibrační faktor)

II. Nastavení kola (Bike 1 / 2)

Můžete nastavit parametry pro 2 různé bicykly:

Zadání obvodu kola (Wheel)

3. Po potvrzení „Bike1(2) On“ se objeví nápis „WHEEL“. Po stisknutí OK zadejte obvod kola:

☞ Zjištění velikosti obvodu kola můžete provést mimo jiné následujícími metodami...

Metoda 1: Na plášti či galusce bicyklu najdete vytištěný údaj o průměru kola. V tabulce uvádíme rozměry v palcích nebo v ERTRO a jim odpovídající obvod v mm. Ten zadejte do položky „Wheel“.

| ERTRO | Obvod kola v palcích | Obvod kola v mm |
|--------|----------------------|-----------------|
| 25-559 | 26 x 1.0 | 1884 |
| 23-571 | 650 x 23C | 1909 |
| 35-559 | 26 x 1.50 | 1947 |
| 37-622 | 700 x 35C | 1958 |
| 47-559 | 26 x 1.95 | 2022 |
| 20-622 | 700 x 20C | 2051 |
| 52-559 | 26 x 2.0 | 2054 |
| 23-622 | 700 x 23C | 2070 |
| 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 |

Metoda 2: Udělejte značku na vnější straně pláště a od čáry na podložce (ne hrbolaté !). Proveďte jedno celé otočení kola tak, aby se značka opět dotkla podložky. Místo, k němuž jste tímto otočením dospěli, označte čarou. Dosaženou vzdálenost mezi oběma čarami (výchozí a cílovou) přesně změřte. Od získaného údaje v mm odečtete 4 mm připadající na deformaci způsobenou hmotností. Konečnou hodnotu použijte pro zadání. Např. 2086 - 4 = 2082 mm.

☞ Toto zjištění obvodu kola v milimetrech je vždy přesnější. Zadané hodnoty zůstanou v přijímači jako přednastavené, dokud je případně nezměníte.

☞ Nastavení obvodu kola je nezbytným předpokladem pro měření a ukládání cyklistických údajů.

Kadence (Cadence)

3. Po potvrzení „Bike1(2) On“ se objeví nápis „WHEEL“.

4. Pomocí ▲ nebo ▼ přejděte na obrazovku „CADENCE“. Stiskněte OK.

5. Zapněte (On) či vypněte (OFF) měření frekvence šlapání (▲/▼ vybírá, OK potvrzuje).

Silový výkon (Power)

3. Po potvrzení „Bike1(2) On“ se objeví nápis „WHEEL“.

4. Pomocí ▲ nebo ▼ přejděte na obrazovku „CADENCE“. Stiskněte OK.

5. Zapněte (On) či vypněte (OFF) měření silového výkonu (▲/▼ vybírá, OK potvrzuje).

6. Pokud silový výkon zapnete, můžete nyní upravit podrobné parametry (pomocí ▲/▼ a OK):

- „C.weight“ = váha řetězu
- „C.length“ = délka řetězu
- „S.lenght“ = délka snímače otáčení řetězu.

☞ Další podrobné informace jsou obsaženy v uživatelské příručce Snímače silového výkonu.

Označení bicyklů (či obuvi)

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu SPEED.
2. Na úvodní obrazovce režimu nalistujte pomocí tlačítek ▲ a ▼ rychlostní režim, který chcete pojmenovat / přejmenovat (např. označit „horské“ či „silniční“ kolo nebo obuv „adidas“).
3. Až zvolený režim nalistujete, nepotvrzujte OK. Namísto toho přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT, dokud se nerozblíká první písmeno v horním řádku.
4. Nyní můžete zadávat znaky (hledání pomocí ▲ a ▼, OK potvrzuje a posouvá na další písmeno).
☞ K dispozici jsou čísla 0 až 9, mezera, písmena A - Z, a - z, symboly a označení - % / () * + : ? .

Změna rychlostního režimu před měřením

1. V režimu Denního času stiskněte prostřední tlačítko OK. Vstoupíte do režimu měření.
2. Nyní přidržte stisknuté tlačítko ▼. Tím přepínáte režim měření rychlosti (Run, Bike1/2, OFF).
Sledujte nápis v horním řádku a zkrácené označení režimu v pravém spodním rohu obrazovky.

USER SET = ZADÁNÍ ÚDAJŮ O UŽIVATELI

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu USER.
2. Nastavte postupně jednotlivé charakteristiky uživatele:

| Weight | Height | Birthday (19..) | Sex | Activity | HR Max* | VO2max ** |
|----------|--------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Hmotnost | Výška | den, měsíc a rok narození | Pohlaví (Male = muž, Female = žena) | Stupeň aktivity (viz popis v další tabulce) | Maximální tepová frekvence | Maximální spotřeba kyslíku |

| Stupeň aktivity | Stručná charakteristika |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TOP | Pravidelné provádění náročné pohybové činnosti nejméně 5krát týdně. Příprava je zaměřena na zvyšování výkonnosti zejména také z důvodů účasti na závodech |
| HIGH | Cvičení je neodmyslitelnou součástí Vašeho života. Hýbete se pravidelně nejméně 3krát týdně vyšší průměrnou intenzitou. Jde např. o běhání cca 10 až 20 km týdně či celkem 2 až 3 hodiny za týden vyplněné srovnatelnými pohybovými aktivitami. |
| MIDDLE | Pravidelná účast při rekreačním sportování. Např. týdně uběhnutých cca 5 až 10 km nebo 30 až 120 minut za týden naplněných srovnatelnými pohybovými aktivitami, případně pracovní činnost vyžadující mírnou tělesnou aktivitu |
| LOW | Rekreační cvičení ani náročnější pohybová aktivita nejsou pravidelnou součástí Vašeho životního stylu. Praktikujete třeba chůzi jen pro radost nebo příležitostné cvičení postačující pouze k prohloubení dýchání nebo mírnému zapocení. |

- ☞ Měrné jednotky můžete zvolit v režimu OPTIONS – MONITOR – UNITS. Při editaci hodnot uživatele můžete změnit jednotky přidržetím tlačítka SIGNAL/LIGHT.

| Charakteristika | Jednotky 1 | Jednotky 2 |
|-----------------|---------------|--------------------------|
| Hmotnost | kg | Ibs = libry |
| Výška | cm | Fts/inch = stopy / palce |
| Datum narození | den-měsíc-rok | měsíc-den-rok |

* předpokládaná maximální TF: přesně lze zjistit např. zátěžovým lékařským testem nebo pomocí Testu Kondice (viz příslušná kapitola o testech)

** VO_{2max}: odpovídá spotřebě kyslíku vydané organismem při maximálním zatížení. Bývá též označována jako maximální kyslíkový příjem/výdej či jako aerobní výkon. Hodnota VO_{2max} bývá obecně přijímána jako spolehlivý ukazatel tělesné fyzické kondice. Nejpřesněji lze VO_{2max} změřit pomocí laboratorního zátěžového testu, jehož poměrně dosti přesnou alternativou je klidový Test kondice vyvinutý firmou POLAR, který nabízí i tento model. Parametr VO_{2max} pomáhá rovněž při výpočtu energetického výdeje.

MONITOR SET = VŠEOBECNÁ NASTAVENÍ

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu MONITOR.
2. Nastavte postupně jednotlivé položky (pohyb mezi položkami tlačítka ▲ nebo ▼, vstup do nastavení tlačítkem OK, editace položky tlačítka ▲ a ▼.

Sound = zvuková signalizace při stisknutí tlačítek

Můžete vypnout (OFF) či zapnout (On) zvukový signál při stisknutí tlačítek sporttesteru.

- ☞ Zapnutí / vypnutí zvuků ovlivní následující zvuky: pípání při mačkání tlačítek ve všech režimech
- ☞ Zapnutí / vypnutí zvuků neovlivní následující zvuky: signál pobytu mimo nastavenou zónu, budíček (alarm), signály při provádění testů.

Units = výběr jednotek měření

Následující tabulka znázorňuje nastavení jednotek pod označením 1 a 2 :

| Jednotky 1 (kontinentální Evropa): | Jednotky 2 (Velká Británie, USA, ...): |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| kg, cm, km, den-měsíc-rok, km/h, (kilo)metry, ° C | libry, stopy a palce, míle, měsíc-den-rok, míle/hod, míle, stopy, ° F |

- ☞ V jiných režimech můžete jednotky rychle přepnout delším přidržením tlačítka SIGNAL/LIGHT.

Help = nápověda

Pokud je nápověda zapnuta (On) , ve všech režimech se po chvilce Vaší nečinnosti rozblikají šipky k jednotlivým tlačítkům, která v danou chvíli můžete použít.

Zároveň se během měření při změně údaje v prostředním řádku objeví na několik vteřin slovní označení tohoto údaje. Tato označení najdete také v informacích o jednotlivých úsecích v režimu FILE.

WATCH SET = FUNKCE HODINEK

- ☞ Do nastavení funkcí hodin můžete zkratkou z režimu denního času (přidržením SIGNAL/LIGHT)

1. Podle pokynů v kapitole **Postup nastavení (strana 8)** vstupte do režimu WATCH.
2. Nyní můžete nastavit veškeré funkce hodinek, budíčku a upomínek:

ALARM = nastavení budíčku

3. Na obrazovce „ALARM“ stiskněte OK. Rozbliká se OFF / On.
 4. Pomocí ▲ nebo ▼ zapněte (On) či vypněte (OFF) budíček. Potvrďte OK.
 5. Když budíček zapnete, nastavte pak postupně: AM / PM (jen ve 12hod. režimu), hodiny a minuty.
- ☞ Budíček v nastavený čas pípá celkem 60 vteřin, pokud ho dříve nevypnete libovolným tlačítkem.

TIME1 = denní čas

3. Z obrazovky „ALARM“ přejděte pomocí ▲ nebo ▼ až na obrazovku „TIME1“. Stiskněte OK.
 4. Nyní postupně nastavte (▲ a ▼ mění hodnotu, OK potvrzuje): časové pásmo (TIME1/2); časový režim (AM / PM); hodiny a minuty
- ☞ Časové pásmo lze přepnout v režimu denního času přidržením ▼ (dole vpravo se objeví 2).

DATE = datum

3. Z obrazovky „ALARM“ přejděte pomocí ▲ nebo ▼ až na obrazovku „DATE“. Stiskněte OK.
4. Nyní postupně nastavte (▲ a ▼ edituje, OK potvrzuje): den (Day), měsíc (Month) a rok (Year).

REMINDE = upomínky (výzva k aktivitě)

3. Z obrazovky „ALARM“ přejděte pomocí ▲ nebo ▼ až na obrazovku „REMINDE“. Stiskněte OK.
 4. Pomocí ▲ či ▼ nalistujte upomínku, jíž chcete zapnout (On) či vypnout (OFF): Remind 1 – 7.
- ☞ Datum a čas upomínek nelze nastavit přímo ve sporttesteru. Podrobnosti upomínek můžete zadat v počítačovém SW Polar a přenést do sporttesteru přes UpLink (viz kapitola CONNECT).
 - ☞ Signál upomínky zní pouze v režimu denního času. Signál zní 15 vteřin, pokud jej nevypnete kterýmkoli z 5 tlačítek (což vymaže i text upomínky – kromě tlačítka SIGNAL/LIGHT).

EXERCISE = MĚŘENÍ A ZÁZNAM VŠECH ÚDAJŮ

- ☞ V režimu Exercise rozlišujeme 2 fáze: Měření a Záznam všech údajů do paměti. Při Měření lze sledovat naměřené hodnoty, ale údaje se neukládají do paměti. Při Záznamu se spuštěním stopek zahájí ukládání údajů do paměti přístroje a také výpočty v rámci všech aktivovaných funkcí.

Režim Měření (Prohlížení všech údajů)

1. Nasaďte vysílač TF, snímače a náramkový přijímač dle popisu v kapitole Snadné spuštění.
2. Dodržujte maximální povolenou vzdálenost pro úspěšný přenos signálu (viz tabulka):


| Vzdálenost | Vysílač TF | Snímač rychlosti na kolo | Snímač kadence | Nožní snímač rychlosti S1 |
|------------|------------|--------------------------|----------------|---------------------------|
| Přijímač | 100 cm | 50 cm | 80 cm | 150 cm |

- ☞ Současně se pokuste být mimo dosah případného rušení (vedení vysokého napětí, televizor, počítač, motorové vozidlo apod.)
- ☞ Symbol srdíčka se rozblíká a nejdéle do 15 vteřin se objeví číselný údaj představující TF v počtu tepů/min. Rámeček kolem srdíčka indikuje, že příjem signálu je kódovaný. Přijímač se automaticky přepne do režimu Denního času, pokud během 5 minut nepřijme žádný signál.
3. Z režimu Denního času vstupte do režimu Měření stisknutím tlačítka OK.
 4. Přesvědčte se, zda sporttester úspěšně vyhledal signál od vysílače TF a snímačů rychlosti. Pokud ano, na displeji se zobrazují následující údaje:

- V případě, že nejsou používány funkce Speed ani měření nadmořské výšky

| | | | | |
|---------------------------|--------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------|
| Horní řádek : | Název typu cvičení | Volná kapacita paměti | Rychlost vypnuta (Speed OFF) | Výškoměr vypnut (Alt. OFF) |
| Prostřední řádek : | Denní čas | | | |
| Spodní řádek : | Aktuální TF | Identifikace zatížení | Záznamový interval | Rychlost vypnuta (--) |

- Při aktivaci měření rychlosti (běh, bicykl 1 či 2) a měření nadmořské výšky

| | | | | |
|---------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Horní řádek : | Název typu cvičení | Volná kapacita paměti | Označení nastaveného módu rychlosti (Run, Bike) * | Výškoměr |
| Prostřední řádek : | Denní čas | | | |
| Spodní řádek : | Aktuální TF | Identifikace zatížení | Záznamový interval | Používaný bicykl (ikonka ) |

- ☞ Symboly: * S-rychlost; C-kadence; P-výkon; (podtržení znamená, že funkce je aktivována).
- ☞ Mezi jednotlivými režimy rychlosti přecházejte přidržením tlačítka ▼
(-- = rychlost vypnuta, ru = běh, b1 = bicykl 1, b2 = bicykl 2)
- ☞ Objeví-li se na displeji „00 / --“, příjem signálu TF neprobíhá. V tom případě přiložte přijímač k vysílači na hrudníku do blízkosti loga Polar. Přijímač začne opět vyhledávat signál TF.
- ☞ Před spuštěním Záznamu se ujistěte, zda máte v přijímači dostatek volné paměti. Zbývající kapacitu paměti vidíte v horním řádku displeje po vstupu do režimu Exercise (režim Měření).

Režim Záznamu (Ukládání všech údajů)

5. V režimu Měření stiskněte tlačítko OK. Rozběhnou se stopky a sporttester zahájí záznam všech údajů do paměti.
6. Probíhající záznam je indikován souvislým pohybem grafické stupnice vpravo na displeji.
 - ☞ Do režimu Záznamu rychle vstoupíte delším přidržením tlačítka OK v režimu Denního času.
 - ☞ Pokud poslední záznam trval méně než 60 minut, při příštím záznamu se stopky znázorní v minutách a vteřinách. Překročil-li záznam 60 minut, zobrazí se stopky v hodinách a minutách.
 - ☞ Zatížení bude řízeno v závislosti na režimu nastaveném v OPTIONS – EXERCISE SET (E0 = Běžné Užití; E1-E5 = Intervalový trénink či Základní Nastavení). Jednotlivé šablony pro zatížení můžete přepínat před spuštěním záznamu delším přidržením tlačítka ▲.
 - ☞ Následující funkce je možno používat v režimu Záznamu při jakémkoliv typu zatížení:

Podsvícení displeje

Stiskněte tlačítko SIGNAL / LIGHT. Tím aktivujete podsvícení displeje na několik vteřin. Jakmile jste jednou podsvítili displej, sporttester znovu osvítí displej pokaždé při těchto úkonech: přerušování, opětovné spuštění či ukončení měření; změření mezičasu; ukončení intervalu či fáze zotavení; přiblížení přijímače k vysílači TF (funkce Heart touch).

Zvukový signál limitů

Stiskněte a dlouze přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT.

🔊 – svítí-li tento symbol na displeji, je zvuková signalizace pobytu mimo nastavenou zónu aktivní. V tom případě uslyšíte pípání (při každém srdečním tepu či při signálu od snímače rychlosti), kdykoliv se dostanete mimo zónu ohraničenou limity. Když vypnete zvukový signál, je vybočení mimo zónu indikováno také blikáním číselného údaje (TF či tempa běhu).

Sporttester Vás šipkami na displeji informuje, kde se aktuálně nacházíte vzhledem k nastavené zóně:

▲ = hodnota je právě nad vymezenou zónou (tzn. nad horním limitem)

▼ = hodnota je právě pod vymezenou zónou (tzn. pod spodním limitem)

🔊 Zvukový signál limitů nemůžete používat při měření cyklofunkcí!

🔴 Pokud měříte cyklofunkce a v horním řádku displeje máte zobrazen údaj o denní vzdálenosti, delším přidržením tlačítka SIGNAL / LIGHT byste tento údaj vynulovali!

Přepínání mezi limity TF a limity Tempa běhu

V průběhu záznamu stiskněte a přidržte tlačítko ▲.

Tím přepínáte mezi limity TF a limity Tempa běhu. V režimu Intervalového tréninku se limity přepínají automaticky při změně jednotlivých fází na přednastavené hodnoty.

Mezičasy / časy úseků

Stisknutím OK uložíte časy jednotlivých úseků a dílčí mezičasy.

| Nejprve se objeví : | Následně pak : |
|----------------------------|-----------------------|
| Čas skončeného úseku | Mezičas od startu |
| Průměr TF v rámci úseku | |
| Číslo úseku | |

- ☞ Sporttester automaticky uloží jednotlivé mezičasy, když ukončíte celý záznam. Pokud nepoužíváte Intervalový trénink, může být uloženo až 99 úseků. Po dosažení tohoto počtu se objeví na několik vteřin nápis FULL pokaždé, když chcete uložit další mezičas. Můžete pokračovat v měření mezičasů, ale následující časy úseků již nebudou ukládány do paměti. Přijímač dále provádí záznam všech ostatních údajů s výjimkou času úseků a mezičasů.

Zobrazované údaje

V režimu Záznamu existuje celkem 8 podob displeje, mezi nimiž můžete přecházet pomocí tlačítka ▼. Je-li aktivována nápověda (Help), název příslušného zobrazení se objeví vždy na několik vteřin:

| Zobrazení: | 1. | 2. | 3. | 4. |
|-------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------------|
| Horní řádek: | Denní čas | Denní čas | Denní čas | Denní čas |
| Prostřední řádek: | Stopky | Čas úseku | Rychlost | Tempo běhu |
| Dolní řádek: | Aktuální TF + Číslo úseku | Aktuální TF + Číslo úseku | Aktuální TF + Číslo úseku | Rozdíl Tempa běhu + Číslo úseku |

| Zobrazení: | 5. | 6. | 7. | 8. |
|-------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Horní řádek: | Denní čas | Denní čas | Denní čas | Stopky |
| Prostřední řádek: | Vzdálenost | Nadmořská výška | Kadence / Výkon * | Denní čas |
| Dolní řádek: | Aktuální TF + Číslo úseku | Aktuální TF + Teplota ** | Aktuální TF + Číslo úseku | Aktuální TF + Číslo úseku |

* = pouze v případě vybavení Snímačem kadence nebo Snímačem silového výkonu

** = abyste získali přesné teplotní údaje, musíte upevnit přijímač na držák umístěný na řídítkách

Při Intervalovém tréninku je k dispozici ještě devátá podoba displeje:

název fáze



odpočítávací časovač (čas do konce fáze)

☞ Podobu všech řádků displeje můžete měnit v režimu Měření i v průběhu Záznamu:

Výběr údajů prostředního řádku

Tlačítkem ▼ vyberte požadovaný údaj. Při přepínání údaje v prostředním řádku dojde ke změnám také v řádku horním a spodním. Pokračujte ve výběru horního a spodního řádku.

Výběr údajů horního řádku

Stisknutím tlačítka ▲ si můžete vybírat z následujících údajů:

- Denní čas (Time), Stopky (Sw), Čas úseku (Lp)
- jsou-li aktivovány příslušné funkce (OPTIONS – FUNCTION SET), lze vybrat tyto údaje: Energetický výdej (Cal), Kilometrů běhu či jízdy (Trip), Aktuální rychlost (Spd), Průměrnou rychlost (Avg speed), Maximální rychlost (Max speed), Tempo běhu (Pc), Kadenci šlapání* (Cad), Výškoměr (Alt), Celkové převýšení (Asc), Silový výkon* (Pwr), Poměr šlapání Levé a Pravé nohy* (L – R), Pedálový index* (PI).

* = pouze v případě vybavení Snímačem kadence nebo Snímačem silového výkonu

☞ Nelze zvolit stejné zobrazení na horním a prostředním řádku (údaj nastavený v prostředním řádku není již k dispozici pro řádek horní).

Výběr údajů spodního řádku

Delším přidržením tlačítka ▲ můžete vybírat z následujících údajů:

- Aktuální TF, Průměrná TF (avg) nebo procento z maximální TF (%max).
- Jestliže jste aktivovali měření Tempa běhu, můžete ve spodním řádku vidět aktuální rozdíl od nastaveného Tempa běhu.

☞ Znaménko “-“ označuje **RYCHLEJŠÍ** aktuální tempo než přednastavené.

☞ Měnit zobrazené funkce na spodním řádku můžete pouze tehdy, jsou-li stopky v chodu.

Přerušeni a ukončení záznamu

Stisknutím tlačítka STOP přerušíte probíhající záznam, chod stopek a ostatní výpočty.

Chcete-li v záznamu pokračovat, stiskněte tlačítko OK.

Pokud hodláte záznam ukončit a přejít do režimu Denního času, přidržte tlačítko STOP.

☞ Přijímač se automaticky přepne do režimu Denního času, jestliže znovu nespustíte měření do 30 minut od přerušeni stopek a sejmutí vysílač TF z hrudníku.

ZÁZNAM PODLE ŠABLONY PRO ZATÍŽENÍ (E1-E5)

1. Stisknutím OK v režimu Denního času vstoupíte do režimu Měření.
2. Přepínat mezi jednotlivými Šablonami pro zatížení (E1-E5) můžete delším přidržením tlačítka ▲ (každé jedno přidržení přepne na následující šablonu). Název šablony vidíte v horním řádku.
3. Jakmile se objeví požadovaná Šablona pro zatížení, můžete spustit tlačítkem OK záznam všech údajů. Zatížení bude probíhat podle nastavené šablony.

☞ Při příštím vstupu do režimu EXERCISE bude aktivní naposledy zvolená šablona pro zatížení.

Základní zatížení bez intervalů (E1 – E5, Int OFF)

Pokud jste v nastavení vypnuli intervalový trénink (Int OFF), můžete v režimu základního nastavení používat až 3 časovače a 3 různé zóny limitů (viz kapitola EXERCISE SET – Základní zatížení).

Časovače

Pokud jsou časovače zapnuty („Timer On“), automaticky se rozběhnou se spuštěním stopek.

Střídají se v pravidelném pořadí, tzn.: Časovač 1, Časovač 2, Časovač 3, Časovač 1, Časovač 2, atd...

Po skončení Časovače 1 se vždy ozve jedno pípnutí, po skončení Časovače 2 uslyšíte dvě pípnutí a po skončení Časovače 3 tři pípnutí. Časovače se zastaví, jakmile vypnete stopky.

Odměřování zotavení

Odměřování zotavení spustíte delším přidržením tlačítka OK.

Informace na displeji v průběhu zotavení blíže popisuje následující kapitola „Intervalový trénink“.

Po skončení sledovaného zotavení se záznam přeruší. Tlačítkem OK můžete záznam znovu spustit.

Jestliže následně spustíte další zotavení, budou údaje o dříve proběhlém zotavení přemazány.

Intervalový trénink (E1 – E5, Int On)

S tímto sporttesterem můžete absolvovat intervalový trénink přesně podle svých představ.

Stačí nastavit parametry Intervalového tréninku (viz kapitola EXERCISE SET – Intervalový trénink) a pak spustit v režimu EXERCISE příslušnou zátěžovou šablonu.

Sporttester pak automaticky samostatně řídí průběh intervalového tréninku (indikováno symbolem **III**).

Aby Vás sporttester informoval zvukem při přechodu mezi jednotlivými fázemi, musíte mít aktivní zvukovou signalizaci (pokud je vypnutá, zapněte ji delším přidržením tlačítka SIGNAL/LIGHT).

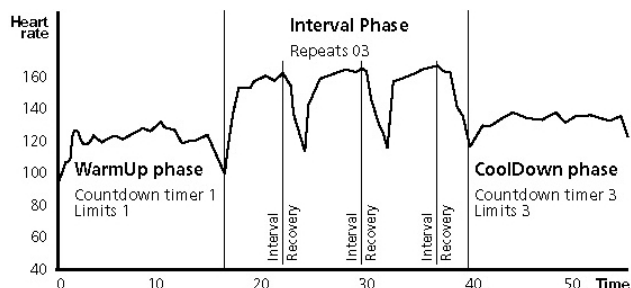
Jestliže jste vypnuli časovače odpočítávající jednotlivé fáze k 0 (Timer Off), musíte **fáze ukončovat ručně delším přidržením tlačítka OK**.

Po skončení Intervalového tréninku přístroj automaticky zahájí měření v režimu Běžného užití (E0).

Záznam je dále ukládán do stejného souboru jako předchozí zatížení v režimu Intervalového tréninku.

Struktura Intervalového tréninku (viz obrázek):

- fáze rozcvičení (zahřívací)
- fáze intervalů (zátěž + zotavení)
- fáze uklidnění



Fáze rozcvičení (zahřívací)



Nejprve

Limity TF nebo tempa (záleží na nastavení v položce WarmUp Limits1)
Ve spodním řádku aktuální hodnota



Potom

Odpočítávací časovač (pokud jste nastavili Timer Off, musíte do fáze intervalů přepnout delším přidržením tlačítka OK)
Aktuální tepová frekvence



Na konci zahřívací fáze

Celková délka trvání fáze rozcvičení
Průměrná tepová frekvence fáze rozcvičení

Fáze intervalů (zátěž střídá zotavení)

- ☞ Příklad: Přístroj dokáže uložit nejvýše 30 opakujících se intervalových fází. Každá intervalová fáze se skládá z intervalu zatížení a intervalu na zotavení (je-li sledování zotavení zapnuto na On). Obě tyto části se souvisle opakují.
- ☞ Po skončení zahřívací fáze se automaticky aktivují limity nastavené pro fázi zátěže. Limity můžete případně měnit delším přidržením tlačítka ▲.



Nejprve

Limity TF nebo tempa (dle nastavení v položce Interval Limits2)
Ve spodním řádku aktuální hodnota

Potom

Podle nastaveného řízení intervalů (A = ručně, B = časovačem, C = podle TF, D = podle vzdálenosti):



A = ručně (interval ukončujete delším přidržením tlačítka OK):

Celkový počet nastavených intervalů
Pořadí aktuálního intervalu
Dosavadní doba trvání intervalu
Aktuální tepová frekvence



B = časovačem (interval se automaticky ukončí po uběhnutí nastavené doby):

Odpočítávací časovač



C = podle TF (interval skončí při dosažení nastavené cílové tepové frekvence):

Rozdíl mezi cílovou TF a aktuální TF



D = podle vzdálenosti (interval skončí při dosažení nastavené vzdálenosti):

Odpočet nastavené vzdálenosti k nule



Na konci zátěžové fáze

Celková doba intervalu
Průměrná TF během zátěžového intervalu

- ☞ Po skončení intervalu se sporttester automaticky přepne do sledování zotavení (Recovery).
- ☞ Po posledním zátěžovém intervalu se přepne rovnou do fáze uklidnění (CoolDown).

Sledování zotavení (Recovery)

Podle nastaveného parametru pro zotavení (A = dle časovače, B = podle TF, C = podle vzdálenosti):



A = dle časovače (fáze zotavení skončí po uběhnutí nastavené doby):

Časovač odpočítávající zotavení

Aktuální tepová frekvence



B = podle TF (fáze zotavení skončí při dosažení cílové tepové frekvence):

Rozdíl mezi cílovou TF a aktuální TF

Aktuální TF



C = podle vzdálenosti (fáze zotavení skončí při dosažení nastavené vzdálenosti):

Odečítání nastavené vzdálenosti k nule

Aktuální tepová frekvence

☞ Na konci fáze zotavení se vždy ozve dvojí pípnutí.

Na konci fáze zotavení



- **při použití A či B** (nápis v horním řádku indikuje zotavení dle časovače či dle TF):

Celková doba fáze zotavení

Pokles tepové frekvence (rozdíl mezi výchozí a konečnou hodnotou TF)

- **při použití C** (nápis „RecoDist“ v horním řádku):

Celková vzdálenost fáze zotavení



Fáze uklidnění (Cool Down)



Nejprve

Limity TF nebo tempa (dle nastavení v položce CoolDown Limits3)

Ve spodním řádku aktuální hodnota



Potom

Odpočítávající časovač

Aktuální TF

☞ Časovač se rozběhne, pokud jste jej aktivovali (Timer3 On). Pokud ne, ukončíte fázi uklidnění delším přidržením tlačítka OK.



Na konci fáze uklidnění

Celková doba fáze uklidnění

Průměrná TF během fáze uklidnění

Fázi uklidnění končí intervalový trénink. Sporttester se ihned přepne do režimu Běžného užití (E0). Pokud hodláte provádět další intervalový trénink, stiskněte a podržte tlačítko OK.

Přerušení a ukončení Intervalového tréninku

1. Stisknutím tlačítka STOP můžete kdykoliv přerušit Intervalový trénink.
2. Rozsvítí se nápis „BasicUse“. Můžete pokračovat v režimu Běžného užití (E0)
3. Delším přidržením tlačítka STOP opustíte režim EXERCISE a vrátíte se do režimu Denního času.

Přecházení mezi typy šablonami pro zatížení (E0 nebo E1 – E5)

V režimu Měření stiskněte a přidržte tlačítko ▲. Poté uvolněte.

Tímto postupem nalistujte požadovanou šablonu pro zatížení (E1 -E5) či režim Běžného užití (E0).

Přecházení mezi rychlostními režimy (--, ru, b1, b2)

V režimu Měření stiskněte a přidržte tlačítko ▼, dokud se neobjeví Run Speed (běh), Bike 1 či 2 (kolo) nebo Speed OFF (měření rychlosti vypnuto). Nyní můžete měřit příslušné rychlostní údaje.

Vynulování denní vzdálenosti

1. Začněte v režimu Měření, případně přerušete záznam stisknutím tlačítka STOP.
2. Tlačítkem ▲ či ▼ nalistujte zobrazení Trip.
3. Přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT, dokud se ukazatel nevynuluje, a poté tlačítko uvolněte.
4. Tlačítkem OK můžete nyní znovu pokračovat v záznamu.

Návrat k ručně zadané hodnotě výškoměru

1. V režimu Měření mačkejte tlačítko ▼, dokud se neobjeví na prostředním řádku údaj výškoměru.
2. Pak dlouze přidržte tlačítko SIGNAL / LIGHT, dokud nenaskočí ručně přednastavená hodnota nadmořské výšky.

☞ Pokud se ruční nastavení výškoměru liší o více než +- 610 m od výpočtu provedeného sporttesterem, objeví se na displeji nápis Failed a nadmořská výška naměřená sporttesterem. Nastavte nadmořskou výšku znovu v režimu Nastavení (OPTIONS). Jakmile začnete nastavovat nadmořskou výšku, přijímač okamžitě navrhne aktuálně naměřenou výšku místo předchozího nastavení.

Opětovné spuštění zátěžové či zotavovací fáze Intervalového tréninku

1. Přerušete zátěžovou či zotavovací fázi stisknutím tlačítka STOP.
2. Zpět na začátek příslušné fáze se dostanete delším přidržením tlačítka ▼.
3. K opětovnému spuštění fáze stiskněte tlačítko OK.

Přeskočení některé fáze Intervalového tréninku

Dlouze přidržte prostřední tlačítko OK v průběhu vybrané fáze Intervalového tréninku.

Okamžitě se přeruší veškeré výpočty a spustí se následující fáze Intervalového tréninku.

(Můžete také stisknutím STOP aktuální fázi zastavit a pak delším přidržením OK spustit další fázi.)

Ovládání pomocí signálu TF (funkce Heart-touch)

Tato funkce Vám umožňuje sledovat určité parametry v průběhu záznamu bez nutnosti mačkat tlačítka.

Stačí přiblížit sporttester k vysílači a na displeji se objeví jedna z těchto 3 možností (upřesnit funkci Heart-touch můžete v počítačovém SW ProTrainer5):

- Kontrola aktuálních limitů TF
- Přepínání mezi podobami displeje
- Změření a uložení mezičasu

Zároveň s funkcí Heart-touch se na několik vteřin podsvítí displej sporttesteru.

FILE = ULOŽENÉ ZÁZNAMY

Přístroj zahájí ukládání informací o aktuálním zatížení do paměti současně se spuštěním stopek v režimu Měření (čímž přejde do režimu Záznamu = ukládání všech údajů). V režimu FILE si po cvičení můžete veškeré uložené záznamy v klidu prohlédnout. Do paměti lze uložit 99 záznamů (v závislosti na měřených funkcích – viz kapitola MEMORY SET).

Režim FILE navíc obsahuje i tzv. Dlouhodobé statistiky (průběžně načítané hodnoty).

☞ První pořizovaný záznam je označen F1, další F2 atd. až do maximálně uložených F99. Vyšší číslo má vždy záznam pořizovaný později (tedy nejbližší aktuálnímu datu).

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ až do režimu FILE.
2. Stisknutím OK vstupte do režimu FILE.
3. Ihned vidíte úvodní obrazovku s údaji o posledním provedeném záznamu:

Prostřední řádek: Datum / Čas spuštění záznamu

Horní řádek: název Šablony pro zatížení

Spodní řádek: číslo záznamu
+ ID šablony (E0-E5)



4. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ nalistujte záznam, který si chcete podrobně prohlédnout.
5. Tlačítkem OK otevřete podrobné vyhodnocení záznamu (vidíte nápis „Exe.Time“).

- ☞ V rámci smyčky záznamu se mezi údaji pohybujte pomocí tlačítek ▲ nebo ▼.
- ☞ Stisknutím STOP se vracíte zpátky na předchozí (vyšší) úroveň menu.
- ☞ Pro vrácení do režimu Denního času stiskněte a přidržte kdykoliv tlačítko STOP.
- ☞ Některé informace (např. údaje o vymezených zónách či hodnotách TF) se střídají na displeji automaticky. Chcete-li jejich střídání urychlit, stiskněte tlačítko OK.
- ☞ Pokud nebyla daná funkce (např. měření nadmořské výšky) aktivována před měřením v režimu OPTIONS – FUNCTION SET, příslušný záznam příslušné (výškové) údaje neobsahuje a ani nezobrazí.

KOMPLETNÍ ZÁZNAM OBSAHUJE:



Exe. Time = celková doba záznamu

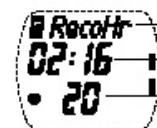
Čas, po který byla prováděna činnost se spuštěnými stopkami.

Na displeji se střídavě objevují hodnoty průměrné a maximální TF dosažené v průběhu záznamu.

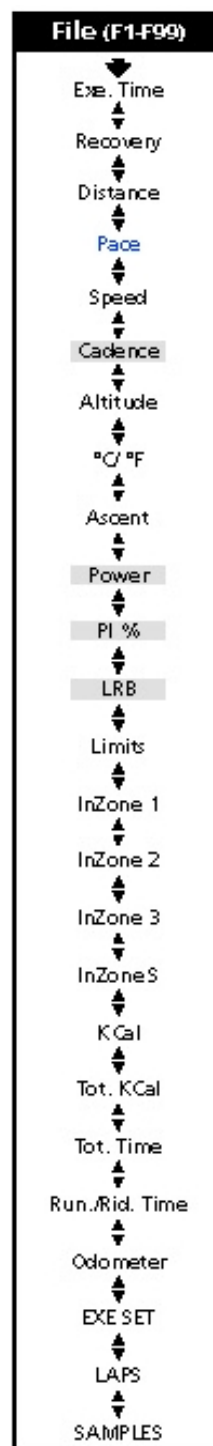
Reco = Průběh zotavení při Základním zatížení (bez intervalů)



- Identifikace „zotavení dle času“
- Doba trvání zotavení
- Pokles sledovaných hodnot TF
nebo



- Identifikace „zotavení dle TF“
- Doba trvání zotavení
- Pokles sledovaných hodnot TF



Exe. Dist = uběhnutá / ujetá vzdálenost

Vzdálenost absolvovaná během chůze, běhu či jízdy.

Pc. Avg / Max = tempo běhu

Na displeji se střídavě objevuje průměrné a maximální tempo při běhu či při chůzi.

Spd. Avg / Max = rychlostní údaje

Střídavě se objevuje průměrná a maximální dosažená rychlost.

Cad. Avg / Max = údaje o kadenci *

Střídavě se objevuje průměrná a maximální dosažená frekvence šlapání.

Alt. Avg / Max / Min = výškoměrné údaje

Střídavě se objevuje průměrná, maximální a minimální dosažená výška (v metrech n.m.)

°C / °F Avg / Max / Min = teplotní údaje

Střídavě se objevuje průměrná, maximální a minimální naměřená teplota.

Ascent = převýšení

Celkové převýšení v metrech dosažené v průběhu měření.

Pwr Avg / Max = výkon *

Střídavě se objevuje průměrná a maximální dosažená hodnota silového výkonu.

PI Avg / Max = pedálový index *

Střídavě se objevuje průměrná a maximální dosažená hodnota efektivity šlapání.

LRB Avg = rovnováha Levá : Pravá *

Průměrný údaj podílu působení Levé a Pravé nohy na pedály.



* = tyto údaje vidíte pouze po měření se snímačem kadence nebo snímačem silového výkonu

Limits 1 / Limits 2 / Limits 3 / Limits S = limity 1, 2 a 3 a souhrnné limity

Na displeji se střídavě objevují limity použité při záznamu (postupně limity 1, 2, 3 a souhrnné limity).

Doba ve vymezené zóně, nad horním limitem a pod spodním limitem

Časový podíl, který jste v rámci záznamu strávili v zóně vymezené nastavenými limity a mimo ní.

Doba v zóně se při záznamu ukládá pouze v případě, když je předtím zóna aktivována.

Střídavě vidíte údaje pro zónu vymezenou limity 1, 2 a 3.

Souhrnné limity pro celý záznam nejsou při zatížení zvukově signalizovány. Doba strávená nad, pod a v souhrnné zóně se zobrazí až v uloženém souboru.

KCal = energetický výdej během měření

Zde vidíte, kolik kalorií jste spálili během záznamu.

Tot. KCal = celková spotřeba za určité období

Kumulativní součet spálených kalorií od posledního vynulování počítadla energetického výdeje v dlouhodobých statistikách. Můžete sledovat efektivitu cvičení např. v průběhu týdne, měsíce apod.

Tot. Time = celková doba cvičení za určité období

Tato funkce načítá časy záznamu od doby posledního vynulování příslušného počítadla.

Celkový čas se zobrazuje v hodinách a minutách až do hodnoty 99 hod.a 59 min. Poté je tento údaj zobrazován pouze v hodinách až do čísla 9999.

Run. / Rid. Time = celková doba běhání či ježdění za určité období

Načítání celkového času běhů a jízd od posledního vynulování počítadla v dlouhodobých statistikách.

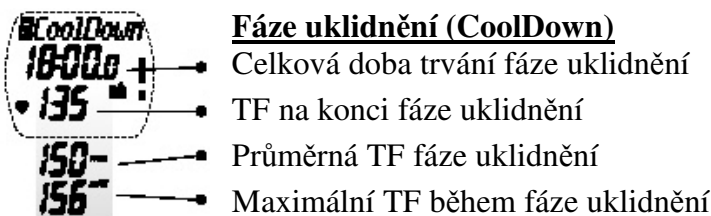
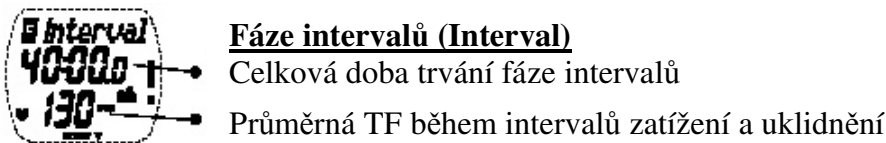
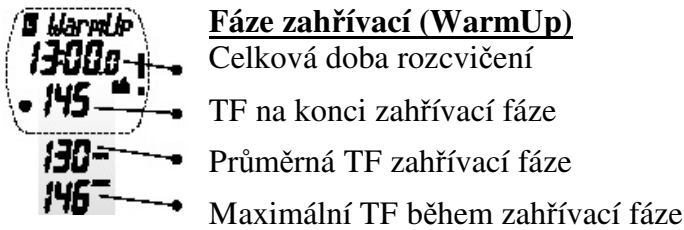
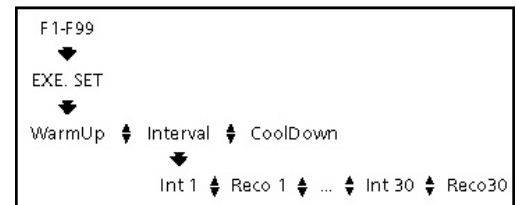
Tot. Dist. / Odometer = Tachometr

Tot. Dist. = celková uběhnutá vzdálenost od posledního vynulování počítadla v dlouhodobých stat.

Odometr = celková naježděná vzdálenost od posledního vynulování počítadla v dlouhodobých stat.

EXE. SET = ROZBOR INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

1. Na displeji EXE. SET stiskněte OK pro vyvolání údajů z intervalového tréninku.
2. Pomocí tlačítek ▲ či ▼ můžete prohlížet údaje z fází (zahřívací, intervalů a uklidnění).
3. Ze smyčky se kdykoliv dostanete stisknutím tlačítka STOP.



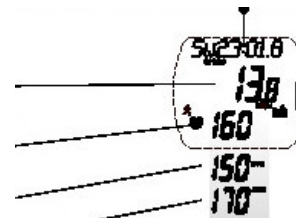
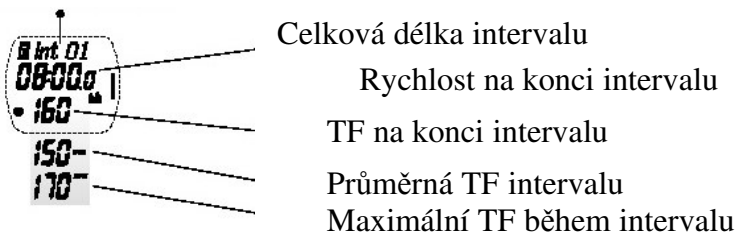
Stisknutím tlačítka STOP se můžete kdykoliv vrátit na předchozí (vyšší) úroveň.

Z hlavní obrazovky fáze intervalů (**Interval**) můžete stisknutím tlačítka OK vstoupit do podrobného vyhodnocení všech intervalů (tlačítka ▲ a ▼ přecházejte mezi jednotlivými fázemi zátěže a zotavení):

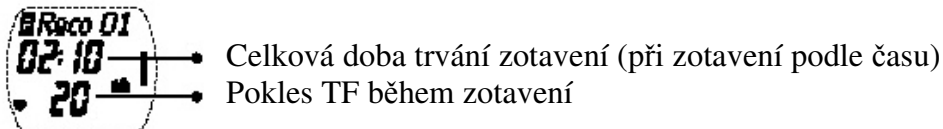
Int = Zátěžová fáze (na displeji se střídají níže uvedená zobrazení)

Pořadové číslo intervalu

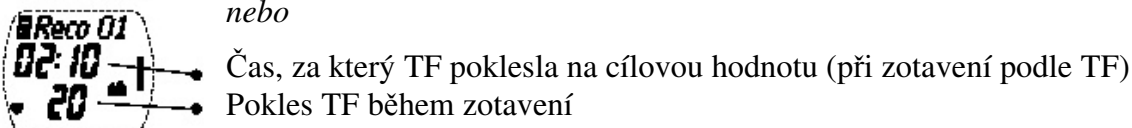
Mezičas intervalu



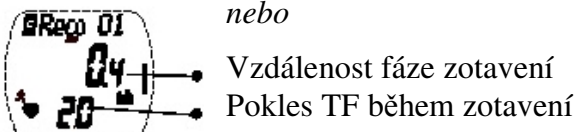
Reco = Fáze zotavení



nebo

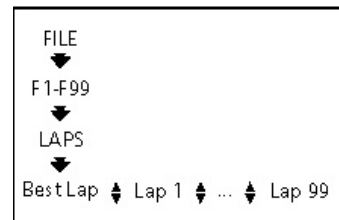


nebo



LAPS = PODROBNÉ ÚDAJE Z ÚSEKŮ (MEZIČASŮ)

1. Na displeji LAPS stiskněte OK pro vyvolání podrobných informací o uložených úsecích.
2. Pomocí tlačítek ▲ či ▼ přecházejte mezi jednotlivými displeji:



Best Lap = Nejrychlejší úsek

- Čas nejkratšího úseku (při předpokladu stejně dlouhých úseků „nejlepší čas“)
- Pořadové číslo nejrychlejšího úseku

- ☞ Údaj o nejrychlejším úseku je zobrazen, jestliže uložíte časy nejméně 3 úseků.
- ☞ Nejrychlejším úsekem nemůže být úsek poslední.

Jednotlivé úseky



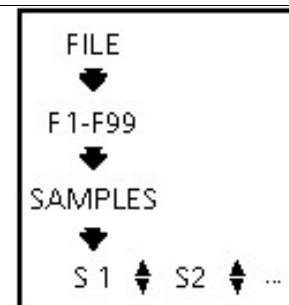
- Mezičas od startu (od spuštění záznamu)
- Čas úseku
- Pořadové číslo úseku
- TF na konci úseku
- Průměrná TF úseku
- Maximální TF během úseku

- ☞ V horním řádku se s mezičasem od startu střídá text nápovědy, pokud je funkce „Help“ zapnuta.
 - ☞ V prostředním řádku si můžete prohlédnout podrobné údaje opětovným mačkáním tlačítka OK:
 - Čas úseku (Lap Time)
 - Rychlost na konci úseku (Speed)
 - Kadence * na konci úseku (Cadence)
 - Nadmořská výška na konci úseku (Altitude)
 - Převýšení během úseku (Ascent)
 - Výkon * na konci úseku (Power)
 - Rovnováha Levá : Pravá * na konci úseku (LRB)
 - Pedálový Index * na konci úseku (PI %)
 - Docílená vzdálenost na konci úseku (Distance)
 - Teplota na konci úseku (°C / °F)
- * = pouze při měření se Snímačem Kadence nebo Snímačem Silového Výkonu

SAMPLES = ZAZNAMENANÉ HODNOTY

Soubor „samples“ obsahuje detailní informace o uložených hodnotách (podle nastaveného ukládacího intervalu 5, 15 či 60 vteřin).

1. Na úvodní obrazovce příslušného souboru (F1 – F99) stiskněte OK a pak jedenkrát šipku ▼. Objeví se nápis SAMPLES a počet uložených „samplů“.
2. Tlačítkem OK spustíte vyvolání podrobných údajů. Vidíte (shora dolů) číslo uloženého samplu, čas uložení a tepovou frekvenci v čase uložení samplu.
3. Stisknutím OK můžete změnit údaj zobrazovaný na prostředním řádku. Můžete tak sledovat: stopky (Stopwach), rychlost (Speed), kadenci* (Cadence), nadmořskou výšku (Altitude), výkon* (Power), poměr Levá : Pravá* (LRB), Pedálový Index* (PI %). (* = pouze při měření s příslušnými snímači)
4. Tlačítka ▲ nebo ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými samplu (uloženými přesně podle nastaveného ukládacího intervalu).



- ☞ Stisknutím STOP se kdykoliv vrátíte na vyšší úroveň, delším přidržením STOP do Denního času.

Vymazání souboru s údaji o záznamu

1. V režimu FILE nalistujte pomocí ▲ nebo ▼ záznam, který chcete vymazat z paměti (F1 – F99).
2. Dlouze přidrže tlačítko SIGNAL / LIGHT. Objeví se nápis DELETE FILE s číslem záznamu.
3. Po stisknutí OK požaduje přístroj potvrzení, zda chcete tento záznam vymazat (Are you sure?).
4. Pokud jste si jisti, potvrďte tlačítkem OK vymazání vybraného souboru. Tento krok je nevratný !!!
5. Pokud si vymazání záznamu rozmyslíte, stisknutím STOP se vrátíte zpět do seznamu záznamů.

Vymazání všech uložených záznamů

1. Z režimu Denního času mačkejte tlačítka ▲ či ▼, dokud se neobjeví nápis FILE.
2. Na této obrazovce dlouze přidrže tlačítko SIGNAL / LIGHT. Objeví se nápis DELETE FILES.
3. Stiskněte OK. Přístroj se ujistí, zda chcete skutečně vymazat všechny záznamy (Are you sure?).
4. Pokud jste si jisti, potvrďte vymazání všech záznamů tlačítkem OK. Tento krok je nevratný !!!
5. Pokud si vymazání všech záznamů rozmyslíte, stisknutím STOP se vrátíte do režimu FILE.

RECORDS = DLOUHODOBÉ STATISTIKY (NAČÍTÁNÍ HODNOT)

☞ Soubor dlouhodobých statistik se aktualizuje automaticky po uložení každého nového záznamu.

1. Na úvodní obrazovce režimu FILE stiskněte OK. Objeví se záznam s pořadovým číslem F1.
 2. Jedním stisknutím tlačítka ▲ přejděte na položku Records.
 3. Stiskněte OK pro vstup do dlouhodobých statistik. Pomocí ▲ a ▼ přecházejte mezi těmito údaji:
 - Celkový energetický výdej (Tot. KCal)
 - Celková doba záznamů (Tot. Time)
 - Celková naběhaná / naježděná doba (Run./Rid. Time)
 - Celková naběhaná / ujetá vzdálenost (Tot.Dist. / Odometer)
 - Maximální dosažená rychlost (Max Spd.)
 - Maximální dosažená kadence * (Max Cad.)
 - Maximální dosažená nadmořská výška (Max Alt.)
 - Maximální dosažený výkon * (Max Pwr.)
- * = pouze v případě měření se snímačem kadence nebo snímačem silového výkonu

Vynulování počítadel dlouhodobých statistik

1. Nalistujte počítadlo, které chcete vynulovat (např. Tot. KCal = energetický výdej). Stiskněte OK.
2. Na horním řádku se objeví nápis „Reset“ (a hodnota energetického výdeje se rozblíká).
3. Dlouze přidrže tlačítko ▼, dokud se nerozblíká nápis Reset. V této chvíli ještě můžete vymazání zrušit uvolněním tlačítka ▼. Pokud jste nicméně rozhodnutí, že chcete počítadlo skutečně vynulovat, přidrže tlačítko ▼ stisknuté, dokud se počítadlo nevynuluje. Pak tlačítko uvolněte.

☞ Pokud jednou provedete vynulování počítadla, je tento úkon nevratný a údaje ztratíte !!!

Návrat k dříve dosaženým maximálním hodnotám

1. Vyjděte ze zobrazení Spd Max, Pace Max, Max Cad*, Max Alt či Max Pwr*.
2. Dlouze přidrže SIGNAL/LIGHT. Rozsvítí se nápis „Return OLD“ a maximální údaj se rozblíká.
3. Návrat ke dříve uložené maximální hodnotě můžete ještě nyní zrušit stisknutím STOP. Pokud jste nicméně rozhodnutí vrácení předchozích hodnot skutečně provést, stiskněte tlačítko OK.
4. Nyní můžete tlačítkem STOP opustit režim Records.
Můžete však také příslušnou maximální hodnotu vynulovat. Dlouze přidrže tlačítko SIGNAL/LIGHT. Rozblíká se nápis „Reset VALUE“. Stiskněte OK pro vynulování maxima.

☞ Návrat k předchozí hodnotě i vynulování maxima je nevratným úkonem !!!

CONNECT = SPOJENÍ S POČÍTAČEM

Tento model komunikuje s počítačem obousměrně.

Můžete tak přenášet záznamy a výsledky testů do PC přes infračervené spojení a zároveň nahrávat zvukovým přenosem do sporttesteru nastavení zadané s pomocí programu Polar ProTrainer5.

Infračervené spojení sporttesteru s PC

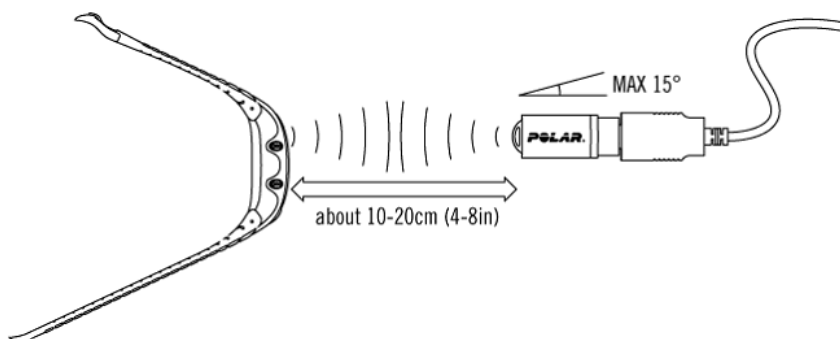
☞ *IR komunikační port je na sporttesteru umístěn nahoře nad logem POLAR.*

☞ *Pro přímou IR (infračervenou) komunikaci je nutné, aby PC disponoval IrDa portem a operačním systémem WIN 98 či pozdější verzí. Pokud nemáte na počítači infraport (většina moderních notebooků má IR port vestavěný), je možno zvolit následující možnosti vybavení:*

- a) *použít Polar IR Interface pro sériový port RS 232 a operační systém WIN 95 či pozdější*
- b) *použít Polar IR Interface s USB konektorem a operační systém WIN 98 či pozdější*

1. Nainstalujte na svůj počítač program ProTrainer5 (pomocí automatické instalace nebo přes soubor „protrainer5 – setup – setup.exe“ z disku CD).
2. Spustíte software a stáhněte nejnovější aktualizace SW (menu Nápověda – Vyhledat aktualizace...).
3. Položte sporttester na rovnou podložku a nasměrujte IRDa port notebooku či IR čidlo interface proti IR portu na sporttesteru (na levém horním boku).
4. Pomocí ▲ a ▼ přejděte z denního času do režimu **Connect** a stiskněte OK. Poté vyberte záznam, který chcete do PC přenést (ALL = všechny záznamy).
5. V SW vyberte z menu **Nástroje** položku **Spojení s přijímačem...**
6. Pokud spojení probíhá úspěšně, objeví se na obrazovce PC okno obsahující:
 - veškeré údaje v paměti sporttesteru, které lze přenést do PC
 - nabídku veškerých nastavení a funkcí, které se dají přenést z programu do sporttesteru

☞ *Po celou dobu práce v okně SW se infračervené spojení nesmí přerušit. Nejdelší vzdálenost mezi IR porty může činit 20 cm a úhel by měl být do +/- 15°.*



SW ProTrainer5 nabízí snadný způsob zpracování naměřených údajů. Tréninkový deník, který je v tomto programu obsažen, nabízí také možnost dlouhodobého plánování a následného komplexního vyhodnocování. ProTrainer5 umožňuje též jednoduchým způsobem nastavit v přijímači parametry, které nelze zadat ručně pomocí tlačítek. Po předchozím nastavení příslušných parametrů je možné volby pro přetažení uzamknout. Ty pak nelze zaměnit, dokud nedeaktivujete v SW funkci zámku v nastavení Charakteristik osoby.

Česká mutace SW je na CD nabízena ve 4 možných diakritických verzích. Zvolit můžete tu, která bude vyhovovat příslušnému počítačovému prostředí (přes menu NASTAVENÍ – MOŽNOSTI – CELKOVĚ – JAZYK). V nejméně vhodném případě lze používat variantu ASCII bez diakritiky. Pro instalaci programu potřebujete operační systém Windows 2000 či novější, Pentium 200 MHz činnější, minimálně 50 MB volného místa na disku a CD-mechaniku.

Výrobce SW Polar ProTrainer průběžně aktualizuje. Aktualizace si můžete průběžně stahovat po kliknutí na nabídku VYHLEDAT AKTUALIZACE (Check for updates) v menu NÁPOVĚDA.

Zvukový přenos nastavení z PC

Většinu nastavení popisovaných v kapitole OPTIONS můžete zadat v PC a přenést do sporttesteru přes reproduktory. Tento postup se vyplatí zejména při postupném měření větší skupiny lidí za sebou, kdy můžete rychle změnit údaje jednotlivých uživatelů bez neustálého mačkání tlačítek sporttesteru.

Pro přenos potřebujete PC se zvukovou kartou (SoundBlaster kompatibilní) a reproduktory (sluchátka).

Přes Polar UpLink lze nastavit také například následující funkce :

- identifikace uživatele, jméno či logo pro snadné rozpoznání, když probíhá více měření současně
- přiblížením přijímače k vysílači v průběhu měření dojde ke znázornění následujících hodnot: aktuální limity TF, uložení času úseku nebo přepínání mezi nastavitelnými možnostmi displeje
- označení a nastavení časů 7 zvukových upozornění
- nastavení funkcí na zapnuto nebo vypnuto

1. Stáhněte si do PC program UpLink pro zvukový přenos (z webu <http://www.polar.fi/en/support/>).
2. Nainstalujte UpLink do počítače a spusťte tento program.
3. Přepněte přijímač pomocí šipek ▲ nebo ▼ do režimu CONNECT.
4. Položte sporttester zadním krytem do 10 cm od zvukového reproduktoru a ponechte jej v klidu.
5. V programu UpLink zvolte příslušný model, zadejte údaje k přenosu a klepněte na tlačítko Přenos.
6. Uslyšíte bzučivý zvuk signalizující přenos údajů do přijímače. Všechny nastavené parametry jsou kompletně přetaženy, když se na displeji objeví 100 %.

- ☞ Potřebné údaje můžete obdobně přenést i přímo z počítačového SW ProTrainer: když navážete infračervené spojení za účelem přenosu záznamů do PC, objeví se okno umožňující přenos nastavení do sporttesteru. Dále postupujte podle výše uvedeného postupu.
- ☞ Jestliže byl přenos neúspěšný, přiblížte přijímač ke zvukovému reproduktoru nebo zesilte úroveň hlasitosti tohoto reproduktoru.
- ☞ Přenos údajů z PC lze přerušit stisknutím tlačítka STOP kdykoli v průběhu této činnosti. V tom případě se rozsvítí Failed spolu s nápisem CONNECT.

SPOJENÍ S MOBILNÍM TELEFONEM

Modely S625X a S725X umožňují komunikaci s mobilním telefonem NOKIA 5140(i).

Tento mobilní telefon disponuje aplikacemi *Polar Runner* a *Polar Cyclist* (využitelná i pro S625).

Díky těmto programům můžete ze svého přijímače přenést uložené tréninkové údaje přes infračervený port do mobilního telefonu. Poté je možné prohlížet si záznam v grafickém zobrazení přímo na displeji telefonu, ukládat jej do paměti a potažmo dlouhodobě vyhodnocovat zatížení přímo v mobilu.

V souhrnné podobě se údaje ze záznamu dají poslat formou SMS na kompatibilní mobilní telefon. Infračervený přenos umožňuje stažení údajů záznamu z NOKIE 5140 přímo do programu Přesné Posuzování Výkonnosti.

Další informace o komunikaci mezi modely Polar a mobilními telefony Nokia najdete na stránkách www.polarczech.cz a www.nokia.fi.

TESTS = KONDIČNÍ TESTY

Jestliže jste před vstupem do tohoto režimu nenastavili údaje o uživateli v menu **Options – User**, přístroj se automaticky po vstupu do režimu TESTS přepne do nastavení parametrů uživatele !!!
Režim TESTS není dostupný, pokud jste položku TESTS nastavili v **Options – Function set** na OFF.

A) TEST KONDICE (FITNESS TEST)

Test Kondice vyvinutý firmou POLAR je snadný, bezpečný a rychlý způsob určení individuálního maxima aerobní kapacity a stanovení předpokládané hodnoty maximální TF. Je určen pro zdravé dospělé jedince.

Vlastní Index Kondice

Vlastní Index je údaj vyplývající z maximální spotřeby kyslíku, která je prezentována hodnotou VO₂max, a vyjadřující úroveň aerobní kondice. Vlastní Index je výsledek Testu Kondice, který umožňuje jednoduchým, spolehlivým a rychlým způsobem stanovit maximální aerobní výkonnost organismu.

Stav aerobní kondice neboli výkonnost srdečně cévního systému vyjadřuje kvalitu činnosti tohoto systému při zásobování těla kyslíkem. Vyšší úroveň této kondice znamená, že srdce je silnější a pracuje účinněji. Hodnota VO₂max je velice spolehlivým ukazatelem úrovně výkonnosti ve vytrvalostních sportovních odvětvích.

Pokud má dojít ke zlepšení kondice, je nutné pravidelné provádění příslušné činnosti po dobu nejméně 6 týdnů, aby nastaly postizitelné změny Indexu Kondice. U méně zdatných dochází k významnému vzestupu rychleji, zatímco výkonnější jedinci potřebují k dalšímu zlepšení více času. Zlepšení výkonnosti srdečně cévního systému se projevuje individuálně zvýšením Indexu Kondice.

Ke zvyšování výkonnosti oběhového systému napomáhají především pohybové aktivity zatěžující současně velké svalové skupiny - např. chůze, klusání resp. běh, plavání, veslování, bruslení, běh na lyžích a jízda na kole.

Aby bylo možno následně zahájit zvyšování kondice za využití měření Vlastního Indexu, proveďte v průběhu prvních dvou týdnů opakovaně několik měření ke zjištění základní výchozí hodnoty.

Později je vhodné opakovat test zhruba jednou měsíčně. Výpočet Indexu vychází z hodnot klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence v klidu, věku, pohlaví, výšky, tělesné váhy a vlastního ohodnocení úrovně pohybové aktivity.

Předpokládaná maximální tepová frekvence (TF_{max-p})

Stanovení hodnoty TF_{max-p} je provedeno současně s vypočtením Vlastního Indexu během Testu Kondice.

Dosažitelné maximum tepové frekvence je takto určeno s daleko větší přesností než např. formou výpočtu na základě věku (220-věk), neboť jsou zohledněny poměrně početné individuální zvláštnosti. Metoda vycházející pouze z věku je založena na pravidelné posloupnosti, a není tudíž příliš přesná zejména u jedinců, kteří se dlouhodobě udržují v kondici nebo např. u starších osob.

Nejpřesnějším způsobem stanovení individuální hodnoty max.TF je klinické měření provedené formou laboratorního testu do maxima na běhátkovém či bicyklovém ergometru realizovatelném na pracovišti funkční diagnostiky.

Maximální tepová frekvence se u jedince mění v závislosti na úrovni kondice a výkonnosti. Pravidelné vytrvalostní aktivity vedou ke snižování TF_{max-p}. Odlišné jsou také dosažitelné hodnoty u téže osoby při různých pohybových činnostech, např.:

TF_{max} při běhu > TF_{max} při cyklistice > TF_{max} při plavání.

Znalost TF_{max-p} poskytuje možnost určování úrovně intenzity z hlediska procentuálního rozložení k maximu (= 100 %), dále také porovnávat následné změny max.TF, k nimž dochází v průběhu tréninku, a to bez provádění testu do úplného vyčerpání.

Hodnota TF_{max-p} je vypočtena na základě údajů klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence v klidu, věku, pohlaví, výšky, tělesné váhy a maximální spotřeby kyslíku = VO_{2max} (změřené či předpokládané). Nejpresnějšího určení TF_{max-p} bude dosaženo v případě zadání laboratorně zjištěné hodnoty VO_{2max} do paměti sporttesteru.

Nastavení údajů pro test

Před zahájením Testu Kondice se ujistěte, zda jste předtím zadali osobní údaje o uživateli v režimu nastavení (**Settings – User**).

Provedení testu

Pro získání přesných výsledků je potřeba dodržovat následující zásady :

- Je nezbytné být uvolněný a klidný (alespoň 3 minuty se před testem zrelaxujte).
- Test lze provádět v jakémkoli prostředí - doma, v kanceláři, rehabilitačním zařízení, ve škole apod., kde je možno zajistit potřebný klid. Nutno vyloučit veškeré rušivé vlivy, např. telefon, rozhlas, televizi, další hovořící osoby atd.
- Pokuste se pokud možno stále dodržovat stejný testovací prostor a denní dobu testování.
- Omezte těžké jídlo, pití většího množství kávy 2 až 3 hodiny před testem. Kouření u uživatelů měřičů tepové frekvence a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!
- Nutno vyloučit vysoké tělesné zatížení, alkoholické nápoje, farmaceutické stimulační prostředky apod. v průběhu testovacího dne (potažmo den předem).

1. Nasadte si hrudní vysílač způsobem popsaným v úvodu této příručky.
2. Pokud chcete, aby test kondice stanovil také **predikci maximální TF**, v režimu **Options – Function set** aktivujte položku **HRmax-p** (na On).
3. Položte se a snažte se o co možná největší uvolnění svalstva a myslí po dobu 1 až 3 minut.
4. Z režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ či ▼ do režimu **Tests**.
5. Nalistujte položku **Fit. Test**. Tlačítkem OK nyní spustíte Test kondice.

☞ Pokud jste již dříve prováděli test kondice, vidíte nejprve výsledek posledního testu (Index kondice + případně TF_{max-p}). Dalším stisknutím Ok teprve spustíte testování.

6. Vidíte nápis **Test on**, nad ním grafický indikátor průběhu ► _ _ _ _ _ a pod ním aktuální TF.
7. Přístroj poté pokračuje v testování (indikátor průběhu postupně narůstá ►►► _ _ _). Vy se však zobrazením na displeji příliš nezneklidňujte, zůstaňte v klidu ležet se sporttesterem položeným na hrudníku či vedle těla. Doporučujeme ležet klidně (se zavřenýma očima), nepohybovat rukama či nohama, ani tělem, vyloučit komunikaci s dalšími osobami a vůbec předcházet ostatním možným rušivým vlivům zvukového i jiného charakteru.
8. Po nějaké době sporttester dvakrát zapípá. Tím signalizuje ukončení testu a na displeji vidíte nápis **OwnIndex** = vlastní index kondice (hodnota VO_{2max}) včetně data provedení testu.
9. Stiskněte tlačítko ▼ pro zobrazení predikce maximální TF – na displeji vidíte nápis **HRmax-p** spolu se zjištěnou hodnotou předpokládané TF_{max} (pouze pokud je stanovení TF_{max} zapnuto).


Přerušování testu

Test můžete kdykoliv ukončit stisknutím tlačítka STOP. Objeví se nápis **Failed TEST**.

V tomto případě nebudou přepsány naposledy uložené hodnoty Vlastního Indexu ani TF_{max-p} z předchozího testu.

Nápis **Failed TEST** se objeví i tehdy, když sporttester nedostává od samého začátku signál TF či dojde k chvilkovému přerušování v průběhu testu. Test je rovněž ukončen s nulovým výsledkem.

Zapnutí / vypnutí zvukového signálu při Testu Kondice

Zvukový signál oznamuje dvojnásobným pípnutím konec testu kondice. Před testem či v jeho průběhu můžete zvukový signál zapnout / vypnout delším přidržetím SIGNAL/ LIGHT (indikace symbolem ).

Aktualizace hodnot Vlastního Indexu a TFmax-p

Po zjištění nových výsledků doporučujeme upravit příslušnou hodnotu v uživatelských údajích.

Zejména hodnota TFmax-p je důležitá pro výpočet limitů metodou „procenta z maximální TF“.

Aktualizace VO_{2max} zpřesňuje následně výpočet Energetického výdeje a jiných parametrů při zatížení.

Pravidelná aktualizace těchto hodnot zefektivňuje Vaše pohybové aktivity.

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ do režimu TESTS. Stiskněte OK.
2. Nalistujte tlačítka ▲ nebo ▼ položku FIT.TEST. Stiskněte OK.
3. Pomocí ▲ nebo ▼ nalistujte nyní zobrazení „Update USER SET“.
4. Stisknutím OK potvrdíte aktualizaci hodnot OwnIndex a HRmax-p (staré hodnoty budou přepsány).

Vyhodnocení Testu Kondice (hodnoty Own Index)

Výsledky testování jsou smysluplné, pokud jsou posuzovány hodnoty individuálních údajů a změny v nich probíhající. Vlastní Index je také interpretován s přihlédnutím k pohlaví a věku. Začleněním získané hodnoty indexu lze vyhodnotit aktuální kardiovaskulární kondici a provést klasifikaci v rámci příslušné věkové skupiny a odpovídajícího pohlaví.

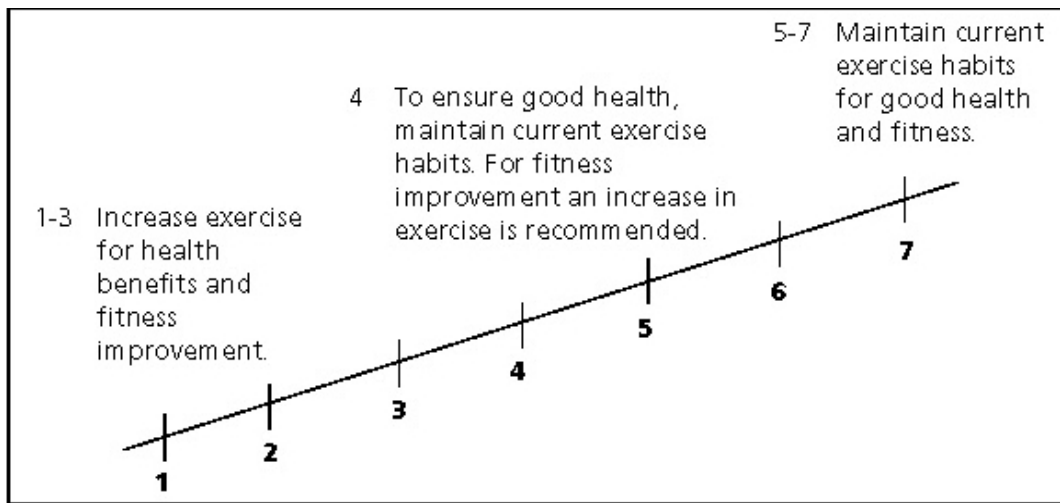
ŽENY

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|-----------|-----------------|--------------|--------|--------------|-----------------|------------|
| Věk | podprůměr | mírný podprůměr | horší průměr | průměr | lepší průměr | mírný nadprůměr | vynikající |
| 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 |

MUŽI

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------|-----------|-----------------|--------------|--------|--------------|-----------------|------------|
| Věk | podprůměr | mírný podprůměr | horší průměr | průměr | lepší průměr | mírný nadprůměr | vynikající |
| 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 |

Pro jednotlivé úrovně kondice doporučujeme z hlediska zaměření následující pohybové aktivity:



1 – 3: Cvičte pro zlepšení zdraví a kondice

4: Podstatná část činnosti zlepšuje zdraví. Lze doporučit aktivity zaměřené na rozvoj kondice

5 – 7: Hlavní část cvičení vede k dobrému zdravotnímu stavu a zvyšování výkonnosti

Špičkoví sportovci ve vytrvalostních odvětvích dosahují ve Vlastním Indexu hodnoty v případě mužů nad 70 a u žen nad 60 bodů. V případě naměření 95 se jedná o sportovce vrcholné výkonnostní úrovně. Nejvyšších hodnot dosahují jedinci ve sportovních odvětvích, v nichž jsou průběžně využívány k lokomoci velké svalové skupiny, např. lyžaři běžci, cyklisté, veslaři, plavci atd.

B) TEST VLASTNÍ OPTIMALIZACE (OPTIMIZER)

Při trénování za účelem zvyšování výkonnosti může dojít k občasnému přetěžování (nadměrná délka zatížení, vyšší intenzita, příliš vysoký celkový objem zátěže atp.) Aby se zabránilo nežádoucímu stavu přetrénování, je potřeba každé přetížení kompenzovat adekvátní fází zotavení. Následkem nedostatečné regenerace může být namísto očekávaného nárůstu naopak pokles úrovně kondice (výkonnosti). Pomocí Testu Vlastní Optimalizace snadno zjistíte, jak optimální je průběh Vašeho zatěžování.

Popis Testu Vlastní Optimalizace

Test Vlastní Optimalizace je modifikací klasického ortostatického testu přetrénování. Je užitečnou a nezbytnou pomůckou pro každého, kdo chce pravidelným zatěžováním dosáhnout rozvoje své kondice. Princip testu se zakládá na měření tepové frekvence a její variability v průběhu ortostatického testu (vstávání z klidové pozice). Na základě výsledků testu můžete dlouhodobě rozvíjet výkonnost a předcházet stavům přetrénování či naopak neefektivně nízkého zatěžování.

Při Testu Vlastní Optimalizace přístroj kalkuluje s pěti klíčovými hodnotami tepové frekvence. Dvě z nich jsou počítány v klidové poloze, jedna při přechodu do stoje a zbývající dvě již při stání. Při každém provedení testu MZTF uloží jeho výsledky a porovná je s výsledky testu předchozího.

Úvodní Testy Vlastní Optimalizace

Když začínáte používat Test Vlastní Optimalizace, měli byste během dvou týdnů provést 6 testů pro určení základní srovnávací úrovně. Polovina těchto testů (tj. 3) by měla být provedena po zatěžových dnech a polovina po dnech odpočinkových.

Sledování a porovnávání hodnot Vlastní Optimalizace

Po stanovení základní srovnávací úrovně byste měli Test Vlastní Optimalizace provádět dvakrát až třikrát týdně. Nejvhodnější je testovat se vždy po ránu ve dnech zatěžových (2 testy v týdnu) i odpočinkových (1 test týdně).

Porovnání hodnot Testu Vlastní Optimalizace může vykazovat zcela mylné výsledky po období delšího přerušení tréninku (např. z důvodů nemoci). Při tréninkové pauze delší než 14 dní je vhodné znovu provést 6 základních testů pro určení srovnávací úrovně.

Způsob provedení Testu Vlastní Optimalizace

Test by měl být vždy prováděn v podobných podmínkách pro dosažení maximální věrohodnosti a přesnosti výsledných hodnot. (Vhodným časem k provedení testu je ráno po probuzení před snídaní.)

➤ Příprava před testem

Pro získání přesných výsledků je potřeba dodržovat následující zásady :

- Je nezbytné být uvolněný a klidný.
- Provádění je možné v jakémkoli prostředí - doma, v kanceláři, rehabilitačním zařízení, ve škole apod., kde je možno zajistit potřebný klid. Nutno vyloučit veškeré rušivé vlivy, např. telefon, rozhlas, televizi, další hovořící osoby atd.
- Pokuste se pokud možno stále dodržovat stejný testovací prostor a denní dobu testování.
- Omezte těžké jídlo, pití většího množství kávy 2 až 3 hodiny před testem. Kouření u uživatelů MZTF a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!
- Při provedení testu byste měli relaxovat vsedě či vleže. Zvolená pozice by měla být přibližně stejná pro každé další testování.

➤ Připravení přijímače

1. Z režimu Denního času postupujte pomocí tlačítka ▲ či ▼ až do režimu Testy (objeví se nápis TESTS). Pokud není možno režim nalézt, zvolte v režimu Nastavení (OPTIONS) pro tuto funkci ON.
2. Tlačítkem OK vstupte do režimu Testů.
3. Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ se přesuňte na zobrazení OP.TEST a stiskněte OK.
4. Objeví se informace o posledním provedeném Testu Vlastní Optimalizace (datum a výsledná hodnota testu). Pokud chcete provést úvodní test pro stanovení srovnávací úrovně, přejděte pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ do zobrazení nápisu “Baseline“.
5. Posad'te se nebo položte a snažte se o co možná největší uvolnění svalstva a mysli.

➤ Zahájení testu

Test potrvá zhruba 6 minut.

6. Stisknutím tlačítka OK spustíte vlastní testování. Vysílač zahájí vyhledávání TF a na displeji se objeví nápis “Lay down“. Setrvejte pokud možno bez větších pohybů v klidové poloze (sed nebo leh) po celou první fázi testu, která trvá 3 minuty.
7. Po uplynutí tří minut přijímač vydá zvukový signál a zobrazí pokyn “Stand up“. Postavte se a setrvejte ve stoje po dobu dalších 3 minut, dokud přístroj dalším zvukovým signálem neoznámí ukončení testu.
8. Na displeji se zobrazí výsledná hodnota v číselné i slovní podobě. Jestliže se nepovede test správně provést (tj. dojde k chybě v jeho průběhu), MZTF to oznámí zvukovým signálem a nápisem “Failed test“. Začněte s testem znovu od samotného začátku.

Vyhodnocení Testu Vlastní Optimalizace

MZTF pracuje při vyhodnocování testu s pěti parametry založenými na tepové frekvenci a její variabilitě. Hodnotu Vlastní Optimalizace pak určuje porovnáním s naposledy naměřenými výsledky. Na displeji přijímače se objeví klidová hodnota tepu vleže (REST HR), maximální hodnota tepu při vstávání (PEAK HR) a průměrná hodnota TF ve stoje (STAND HR). Displej zároveň zobrazí slovní popis aktuálního stavu kondice:

RECOVERED (1) – ÚPLNÉ ZOTAVENÍ

Organismus se po zatížení plně zotavil. Můžete pokračovat s dalším zatížením podle plánu.

NORMAL (2) – NORMÁLNÍ STAV

Stav organismu se nachází na normální úrovni, v níž byste jej měli nadále udržovat.

STEADY (3) – USTÁLENÝ STAV

Prováděné zatížení je pravděpodobně příliš monotónní: trénink nepřináší zlepšování kondice nebo jej nedoprovází adekvátní klidové fáze. Doporučujeme příští provedení testu po lehkém zátěžovém dni nebo po dni klidu.

STAGNANT (4) – STAGNUJÍCÍ STAV

Výsledkem předchozího Testu Vlastní Optimalizace byl pravděpodobně USTÁLENÝ STAV – STEADY (3). Dlouhodobě se Vám nedaří zatěžovat organismus se zamýšlenou efektivitou a poskytovat mu dostatečný odpočinek. Měli byste zvážit změnu stanoveného zátěžového programu.

T. EFFECT (5) – TRÉNINKOVÝ EFEKT

Tato hodnota Vlastní Optimalizace indikuje zjištěný tréninkový efekt v organismu. Ten se obvykle dostaví po několika dnech náročnějšího zatěžování. Zotavení z takového tréninkového efektu si vyžádá přibližně dva dny lehkého zatížení či absolutního klidu.

Pokud se hodnota Vlastní Optimalizace vyšplhá na 5, aniž je vám známo předchozí přetěžování organismu, může být příčinou také začínající nemoc (chřipka, horečka).

REST ! (6) – PŘETÍŽENÍ ORGANISMU

Organismus vykazuje zřetelné známky přetěžování. Doporučujeme zařadit do programu den klidu či lehké zátěže a po něm provést test znovu.

Špičkoví sportovci mohou ke stavu občasného a krátkodobého přetížení organismu dospět zcela vědomě a je součástí jejich tréninku.

OVERR (7) – SILNÉ PŘETÍŽENÍ ORGANISMU

Po náročné zátěži trvající několik dnů či dokonce týdnů dochází k silnému přetížení organismu. Je potřeba zařadit do programu klidovou fázi zotavení v délce úměrně odpovídající předchozímu zatěžování.

OVERT. S (8) – PŘETŘÉNOVÁNÍ SYMPATIKU

Při dosažení této hodnoty směřujete k vážnému přetrénování. Testu Vlastní Optimalizace zřejmě předcházela dlouhodobá fáze náročného zatěžování s nedostatečným zotavováním. Lehký trénink či absolutní klid je naprosto nezbytný. Po několika nezátěžových dnech doporučujeme provést Test Vlastní Optimalizace znovu a výsledky porovnat s předchozími a se základní srovnávací úrovní. Pokud fáze přetrénování sympatiku trvá déle než týden, doporučujeme přerušit zamýšlený zátěžový program.

OVERT. P (9) – PŘETŘÉNOVÁNÍ PARASYMPATIKU

Tato hodnota indikuje nejvážnější stav přetrénování, které je patrné i v absolutním klidu. Jeho příčinou bývá velmi dlouhodobé zatížení (i na nízké intenzitě) neregulované zotavováním v odpovídající časové délce. Zatížení s jednotvárným charakterem a s vysokými časovými objemy snižuje celkovou úroveň kondice, fyzickou výkonnost a hodnotu maximální tepové frekvence a směřuje ke stavu přetrénování parasympatiku. Pokud pociťujete opravdu vážné zdravotní problémy, měli byste zvážit konzultaci s lékařem či odborníkem.

Z tohoto vážného stavu se můžete dostat lehčím zatížením s menšími objemy. Čím vážnější je přetrénování, tím delší čas si zotavení vyžádá (minimálně však týden, maximálně i několik měsíců). Je nezbytné přerušit aktuální zátěžový program a pravidelně sledovat stav kondice Testem Vlastní Optimalizace. Až se budete cítit plně zotaveni, doporučujeme stanovit novou základní srovnávací úroveň Vlastní Optimalizace.

Poznámka:

Před jakoukoliv radikální změnou zátěžového programu zvažte kromě objektivních výsledků Testu Vlastní Optimalizace také vlastní subjektivní pocity. Pokud se neshodují se zjištěnými hodnotami Vlastní Optimalizace, doporučujeme provést test znovu. Výsledek testu může být ovlivněn rozličnými vnějšími faktory: psychický stres, skrytá začínající choroba, změny počasí a podnebí (teplota, nadmořská výška), aklimatizace apod.

Proto doporučujeme provádět úvodní testy ke stanovení základní srovnávací úrovně alespoň jedenkrát ročně nebo před začátkem každého zátěžového programu.

Rozbor výsledků Testu Vlastní Optimalizace

Po přetažení údajů z přístroje do počítače můžete pracovat s výsledky Testu Vlastní Optimalizace pomocí programu Přesné Posuzování Výkonnosti. Software nabízí rozličné způsoby analýzy zjištěných hodnot a detailní informace o vývoji Vlastní Optimalizace (tj. vaší osobní výkonnosti) v číselné i grafické podobě.

Položka „Op. Test Reset“

Tato funkce umožňuje vymazání výsledků Testu Vlastní Optimalizace pro pozdější určení nové základní srovnávací úrovně (např. při změně uživatele přístroje).

☞ **Životnost baterie v nově zakoupeném přístroji může být zkrácena vzhledem k době skladování přístroje před expedicí a prodejem.**

Přijímač

Gumové těsnění zajišťující vodotěsnost přístroje je vhodné vyměňovat zhruba po dvou letech. Zejména je to důležité, používáte-li přístroj při plavání.

Při každodenním zhruba dvouhodinovém používání vydrží baterie v přijímači cca po dobu 2 let. Tato životnost se podstatně zkracuje, pokud je často používán zvukový signál či osvětlení. V zájmu prodloužení životnosti baterie je přístroj naprogramován k přepnutí do režimu Denního času, nedojde-li v průběhu 10 minut ke zmáčknutí žádného tlačítka nebo není přijímán z vysílače žádný signál. Baterie v přijímači by měly být nahrazovány pouze autorizovanou servisní opravou z toho důvodu, aby byla zajištěna vodotěsnost přístroje (i proti vniknutí potu, vlhka při dešti apod.). Díky použití EEPROMu zůstávají data uložená v paměti přijímače při výměně baterie zachována.

Kontrolujte průchodnost vzduchových kanálků (3 otevřené otvory na spodním krytu přijímače) a udržujte je v čistotě, aby nedošlo k narušení činnosti přístroje z hlediska měření výšky a teploty.

!! V žádném případě do nich nestrkejte žádné předměty !!

Vysílač

Vysílač je aktivně v činnosti, je-li instalován na hrudníku, a po sejmutí dojde k jeho vypnutí. Přesto však pot nebo nečistoty mohou udržet vysílač v činnosti, třebaže není připevněn na těle. Proto vždy, když vysílač nepoužíváte, otřete elektrody pásu i vysílač WearLink do sucha, čímž zamezíte předčasnému vybití baterií. Dávejte také pozor na snímací elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače, aby během manipulace nedošlo k jejich poškození. Povrch elektrod nikdy nedrhňte a také nepoužívejte k jejich čištění alkohol, nýbrž výhradně některý z odmašťovacích prostředků.

Elastický pás je vhodné průběžně prát v horké vodě s mýdlovým přípravkem (případně též v pračce na 40°C) a poté opláchnout čistou vodou. Při častém nošení ztrácí pás s elektrodami postupně potřebnou pružnost, přestává držet na těle, což může způsobit nepřesnosti při měření. V tom případě je nutno objednat u dodavatele nový.

Pás s elektrodami nestírejte suchým hadrem, nežehlete ani jej nedávejte do sušičky. Nechte pás ležet na větraném místě a uschnout nebo jej jemně osušte utěrkou.

WearLink: Po každém použití je nutno odepnout středovou část (vysílač) od snímacího pásu s elektrodami. Vysílač otřete do sucha, elektrodový pás opláchněte a osušte (občas ho můžete i vyprat). Při optimální péči ze strany uživatele by měl vysílač vydržet 2 až 2,5 roku.

☞ Baterie lze měnit jen ve vysílači WearLink. Po vybití baterie v T31c musíte vyměnit celý vysílač.

Pokud se rozhodnete vyměnit baterie ve vysílači WearLink sami a nikoliv přes servis, postupujte takto:

1. Otevřete zadní kryt vysílače pomocí mince. Otočte mincí proti směru hodinových ručiček z pozice CLOSE do polohy OPEN.
2. Sejměte kryt a vyndejte baterii (např. s pomocí šroubováčku či nehtu).
3. Vložte novou baterii do vysílače tak, aby strana (-) přiléhala na konektor vysílače a strana (+) baterie ležela v krytu.
4. Vyjměte starý těsnící kroužek a nahraďte jej novým.
5. Vložte kryt s baterií zpět do vysílače, aby šipka na krytu směřovala do pozice OPEN. Na kryt lehce zatlačte až do úrovně, kdy zhruba splývá s povrchem vysílače.
6. Pomocí mince otočte kryt zpět do polohy CLOSE.

Snímač Rychlosti na kolo (informace o Snímači Rychlosti na nohu viz kap. Snadné spuštění - str.7)

Snímač nikdy neponořujte do vody, pouze ho v případě znečištění otřete vždy podle potřeby vlhkým hadrem. Snažte se také chránit Snímač před silnými nárazy, které by mohly způsobit poškození jeho vnitřního elektronického mechanismu a tím i ohrožení funkčnosti.

Výměna baterií ve Snímači Rychlosti na kolo je nutná zhruba po 2500 hodinách používání. Také v tomto případě je vhodné nechat provést tento úkon u autorizovaného opravárenského servisu, zejména z důvodu zachování vodotěsnosti. Pokud se rozhodnete provést výměnu sami, postupujte podle zobrazení v návodu následujícím způsobem:

1. Snímač otevřete uvolněním 2 malých šroubků šroubovákem příslušné velikosti.
2. Sejměte opatrně víčko a držte korpus snímače směrem nahoru, aby z něj elektronika nevypadla.
3. Opatrně vyjměte elektroniku.
4. Jemně stiskněte držák baterie. Uvolněte uchycení držáku z druhé strany elektroniky a vytáhněte jej nahoru. Vyjměte starou baterii.
5. Vložte novou baterii kladným (+) pólem nahoru a jemně přitiskněte držák baterie tak, aby byl uchycen k elektronice ve všech rozích.
6. Uložte elektroniku zpět na místo.
7. Přesvědčte se, zda těsnící kroužek je na svém místě a poté proveďte spojení pouzdra snímače.
8. Vložte oba šroubky do příslušných otvorů a utáhněte je.
9. Funkčnost snímače vyzkoušíte tím způsobem, že v případě jeho přiblížení k magnetu umístěnému na drátě kola bude oranžová kontrolka blikat.
10. Vyjmutou baterii nevyhazujte s běžnými odpadky, odevzdejte ji na příslušné recyklační místo.

ČKD = ČASTO KLADENÉ DOTAZY A DOPORUČENÁ OPATŘENÍ

Měřicí zařízení tepové frekvence Polar jsou sice vodotěsná, nikoli však potápěčská. Lze s nimi plavat, skákat do vody, silně se zpotit, používat je v dešti...

Nepoužívejte tlačítka přijímače pod vodou, neboť při stisknutí může natéct voda do přijímače.

S tlačítka je možno pracovat pouze, je-li přijímač nad hladinou.

► Vlivem elektrické vodivosti vody mohou být EKG signály na pokožce uživatele příliš slabé.

V mořské nebo příliš chemizované vodě bazénu pak může docházet ke zkratům u vysílače a ten nedokáže snímat EKG signál.

Při skákání do vody, při obrátce či rychlých pohybech v průběhu závodního plavání či tréninku může docházet k posouvání vysílače po těle až do míst, kde není signál zachytitelný.

Jestliže je přístroj namočen, proveďte důkladné osušení dřívě, než jej uložíte. Nikdy jej neukládejte v nepropustných a nevzdušných materiálech (např. igelitových sáčkách apod.), kde se může koncentrovat vzdušná vlhkost. Skladujte jej v ochranném obalu na teplém a suchém místě.

► Náramkový přijímač je schopen přijímat signály z vysílače na vzdálenost 90 až 110 cm.

Z tohoto důvodu se před použitím přesvědčte, že se v této vzdálenosti nevyskytuje žádný jiný vysílač. Signály přijaté současně z více zdrojů mohou způsobovat nepřesnost údajů.

Nevyzpytatelné chyby mohou nastat též při používání v blízkosti silných elektromagnetických polí jako TV přijímačů, elektrických motorů, vysílacích antén, vedení vysokého napětí a špatně odrušených automobilů. Obdobné problémy mohou vznikat při současném používání některých typů bezdrátových cyklocomputerů.

► Nevystavujte přístroj extrémním teplotám a přímému slunečnímu svitu.

Tření umělohmotných oděvů o vysílač může vyvolat statickou elektřinu a tím narušit přenos.

Před zahájením aplikace měřicího zařízení tepové frekvence se poradte u odborníků a to zejména v případě, že hodláte přístroj používat při určitých zdravotních potížích v rámci prevence nebo jako součást rehabilitace.

► Rušení způsobené tréninkovými trenažéry (běhátkový, bicyklový, veslařský ergometr)

Tyto poruchy mohou být odstraněny umístěním přijímače na jiném místě.

1. Odložte vysílač a vyzkoušejte ergometr bez měření TF.
2. Pomocí přijímače hledejte prostor, kde se na displeji nic neobjeví a srdce neblíká. Rušení může vycházet z přední strany ukazatele trenažeru, zatímco po stranách se poruchy nevyskytují.
3. Připevněte opět vysílač na hrudník a ponechte přijímač umístěný v nerušeném prostoru.
4. Zjistěte, jestli se v blízkosti nevyskytuje elektromagnetické pole (monitor PC, televizor apod.)

➤ Nevíte, ve kterém místě programovacího cyklu se právě nalézáte :

Stiskněte a přidržte tlačítko STOP, až se opět objeví na ukazateli údaj Denního času.

➤ Nepřesné (neodpovídající) hodnoty :

Můžete se vyskytovat v dosahu silného elektromagnetického pole, jehož signály způsobují chybné údaje na displeji. Zkuste najít a odstranit příčinu rušení.

➤ Nedochozí ke znázornění TF :

1. Zkontrolujte, zda je vysílač dostatečně těsně upevněný (nesmí být volný) a dbejte, aby na něm umístěné logo POLAR bylo ve správné poloze.
2. Proveďte kontrolu navlhčení elektrod. V případě příliš suché pokožky není signál snímatelný.
3. Podívejte se, nejsou-li elektrody znečištěny.
4. Nemáte srdeční problémy, které mohou ovlivňovat průběh křivky EKG? Konzultujte tuto situaci se svým lékařem.

➤ Symbol srdce bliká nepravidelně nebo hodnoty TF na ukazateli jsou extrémně vysoké :

1. Vyzkoušejte, zda se přijímač nachází v dosahu vysílače.
2. Zkontrolujte, zda se během měření vysílač s elastickým pásem příliš neuvolnil .
3. Přezkoušejte, jestli jsou snímací elektrody dostatečně vlhké.
4. Nepravidelnosti může způsobovat srdeční arytmie. V tomto případě kontaktujte svého lékaře.

➤ Žádné nebo slabě viditelné údaje na displeji - kontaktujte příslušné servisní pracoviště ohledně výměny baterií.

➤ Číselné údaje týkající se rychlosti, vzdálenosti nebo TF se objevují nepravidelně :

Zkontrolujte nastavení příslušných údajů v menu OPTIONS. Pokud je vše nastaveno správně, pravděpodobně se nacházíte v prostoru silného elektromagnetického pole, které způsobuje výpadky. Zkuste se přemístit z dosahu rušení a vyzkoušejte opět funkčnost přístroje.

➤ Na ukazateli rychlosti je 00 anebo se údaj o rychlosti během chůze/běhu/jízdy vůbec neobjevuje:

1. Zkontrolujte správné vzájemné polohy a vzdálenosti Snímače rychlosti, (magnetu) a přijímače.
2. Zkontrolujte, jestli je Rychlost zapnuta (Speed On).
3. Jestliže svítí 00 nepravidelně, může to být způsobeno elektromagnetickým rušením prostředí, v němž se právě nalézáte.
4. Pokud 00 svítí stále, je zřejmě baterie ve Snímači Rychlosti již slabá a je nutno ji vyměnit.
5. Používáte-li bezdrátový Polar Snímač rychlosti, přesvědčte se, jestli je měření silového výkonu v režimu Nastavení vypnuto, (tzn. Power Off).

➤ Nepřesné údaje o nadmořské výšce:

Vlivem prudké teplotní změny, např. vyjdete-li v zimě ven, mohou nastat dočasné nepřesnosti v načítání výškových hodnot. Pokud jsou tyto údaje nepřesné stále, může to být způsobeno ucpáním kanálků sledování tlaku vzduchu, což jsou 3 otvory na spodní straně krytu přístroje, nějakou nečistotou. V tomto případě se obraťte na autorizovaný opravárenský servis.

➤ Po vlastnoruční výměně baterie ve vysílači WearLink či ve Snímači Rychlosti na nohu daný segment nadále nefunguje:

Kontaktujte autorizovaný servis (viz níže kapitola OPRAVÁRENSKÝ SERVIS).

Pomocné pokyny :

- Osvětlení - Stisknutím SIGNAL/LIGHT rozsvítíte displej v režimu Denního času a Měření.
 - Celkové vymazání v případě, že přístroj nereaguje na stisknutí jednotlivých tlačítek :
1. Stiskněte pomocí tužky tlačítko celkového vymazání B > RESET. Tento úkon vymaže nastavení parametrů hodinek, ale osobní údaje pro měření TF, hodnot s tím souvisejících a předvolby pro záznam zůstanou zachovány. Na celém ukazateli se objeví mnoho čísel.
 2. Stisknutím kteréhokoliv tlačítka dojde k přehození na režim Denního času s hodnotami přednastavenými výrobcem.
 3. Je možno začít s nastavením parametrů hodinek.

PŘEDCHÁZENÍ MOŽNÝM RIZIKŮM PŘI CVIČENÍ SE SPORTTESTEREM

Už samo používání přístroje umožňujícího sledování hodnot tepové frekvence a řízení požadované úrovně intenzity zatížení zcela rozhodně snižuje nebezpečí neúměrného přetěžování organismu v průběhu pohybových aktivit, ať již jsou zaměřeny k jakémukoliv účelu.

I přesto existuje určité nebezpečí především u jedinců, kteří neprovádějí pohybovou činnost pravidelně a nemají odpovídající zkušenosti, resp. se u nich vyskytují některé z faktorů spojených s výskytem civilizačních chorob apod.

K minimalizaci možného rizika je vhodné se řídit následujícími doporučeními :

- Před zahájením pravidelného cvičebního programu kontaktujte dle předpokládaného zaměření příslušného odborného pracovníka. Konzultace s lékařem je nezbytná v následujících případech:
- je Vám více než 40 let, máte převážně sedavý způsob života a neprováděl jste v průběhu posledních 5 let pravidelně tělesné aktivity;
- kouření u uživatelů MZTF a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!!;
- máte vysoký krevní tlak;
- máte zvýšenou hladinu cholesterolu;
- objevují se u Vás příznaky a projevy nějaké choroby;
- zotavujete se po vážném onemocnění nebo složitém lékařském zákroku;
- používáte-li pacemaker, případně máte instalován jiný přístroj elektronické povahy

! V úvahu nutno brát skutečnost, že vliv intenzity zatížení na TF může být ještě zvýrazněn přítomností dalších osob, okolním prostředím, dále léky ovlivňujícími srdeční činnost a krevní oběh, krevní tlak, astmatické a dýchací poruchy, stejně tak energetické nápoje, alkohol, nikotin, kofein atd.

➤ Je důležité vnímat pocity vlastního těla z hlediska reakce na probíhající činnost :

Pokud cítíte neúměrnou bolest či únavu při jinak obvyklé úrovni intenzity cvičení, je nezbytné činnost přerušit nebo alespoň výrazně zmírnit intenzitu.

➤ Upozornění pro uživatele pacemakeru, defibrilátoru nebo obdobného implantovaného zařízení:

Osoby s uvedenými přístroji používají výrobky POLAR na vlastní nebezpečí. Před zahájením pravidelné pohybové aktivity doporučujeme každopádně provedení zátěžového testu pod lékařským dohledem. Tento test by měl být určitým ověřením bezpečnosti a funkční nezávislosti zmíněných přístrojů a MZTF při jejich současném provozu.

ČKD = ČASTO KLADENÉ DOTAZY

➤ Nelze nalézt předchozí záznam :

Pravděpodobně jste používali režim Měření v domnění, že je prováděn záznam. Tzn. že hodnoty TF se na displeji objevovaly, ale neukládaly se do paměti přijímače. Aby mohly být údaje zaznamenávány, musíte spustit stopky tlačítkem OK v režimu Měření.

➤ Používání přístroje střídavě různými osobami :

Před zahájením měření je nutno zadat přesné údaje týkající se osoby, u níž bude měření následně probíhat. Jinak nebudou informace získané během záznamu adekvátní.

➤ Není možné nalézt v záznamu spotřebu kalorií:

Zkontrolujte nastavení uživatele a aktivujte funkci Energetického výdeje přepnutím na On. Zjistěte, zda se v průběhu záznamu nacházela TF nad 90 tepy nebo přesahovala 60 % osobního maxima TF.

➤ Nelze přepnout na výpočet předpokládané TFmax. :

Překontrolujte nastavení osobních údajů uživatele a zejména, jestli byla funkce Testu Kondice přepnuta na On předtím, než bylo toto nastavení provedeno u TFmax-p.

➤ Přenos údajů do počítače byl neúspěšný :

1. Zkontrolujte správnou vzájemnou pozici přijímače a interface.
2. Zjistěte, zda oba tyto přístroje "nezáří příliš". Tento problém je často způsoben přílišnou blízkostí IR okének.
3. Přesvědčte se, jestli se mezi IR okénky interface a přijímače nevyskytuje nějaká překážka nebo rušivý faktor.

VYSVĚTLIVKY POUŽÍVANÝCH SYMBOLŮ A TERMÍNŮ

Používaná terminologie

ELEKTRODY : Jsou umístěny na zadní straně vysílače a snímají signál TF z povrchu těla.

INTERVALOVÝ TRÉNINK : Metoda zvyšování výkonnosti střídavým používáním různých časových úseků zatížení a odpočinku.

KÓDOVANÝ PŘENOS SIGNÁLU : Je používán vysílač umožňující kódovaný přenos signálu TF, proběhne automatické navolení kódu digitálního přenosu signálu, přičemž je tato informace zobrazena na displeji v podobě číselného údaje. Při kódovaném přenosu akceptuje přijímač signály TF pouze z příslušného vysílače. Třebaže tento způsob komunikace významným způsobem omezuje rušení, které by mohly způsobovat MZTF používané v okolí, naprosto nelze vyloučit občasné poruchy z ostatních zdrojů.

MAXIMÁLNÍ SPOTŘEBA KYSLÍKU : Jinak též maximální aerobní kapacita (VO_{2max}) představuje nejvyšší hodnotu kyslíku, kterou je organismus schopen využít při maximálním pracovním zatížení. Tento parametr je dobrým ukazatelem aerobní kondice.

MAXIMÁLNÍ TEPOVÁ FREKVENCE (TF_{max}) : Představuje nejvyšší hodnotu v tepech za minutu dosaženou příslušným jedincem.

MĚŘENÍ NADMOŘSKÉ VÝŠKY A TEPLoty :

Výškové a teplotní údaje jsou měřeny pomocí snímače atmosférického tlaku. Změny tlaku vzduchu probíhají nepřetržitě v závislosti na různých povětrnostních podmínkách, a proto se vypočtená výška určitého místa může lišit. Zvýšení a snížení tlaku nebo proměnlivost povětrnostních podmínek mohou způsobit změny v načítání výškových hodnot. Např. bouřka může vést ke změně až o 80 milibarů, čímž se naměřená výška bude lišit zhruba o 700 m. Z těchto důvodů se doporučuje provádět nastavení přesného údaje výchozího místa na základě hodnověrné informace, nejlépe podle výškoměrného ukazatele nebo mapy. Aktuální kontrolu výškové hodnoty je také vhodné provádět i v případě, že vyrážíte z domu nebo jiného běžného místa.

OZNAČENÍ ZPŮSOBU ZATÍŽENÍ : (E0 - E5) identifikuje, který z nastavených způsobů zatížení je během provádění záznamu používán.

OVLÁDÁNÍ POMOCÍ SIGNÁLU TF : Přiblížením přijímače k vysílači na úrovni loga během prováděného měření dojde k přepnutí vybrané funkce na několik vteřin.

PODOBA USPOŘÁDÁNÍ DISPLEJE : V průběhu měření může být přijímač nastaven trojím způsobem z hlediska uspořádání informací zobrazovaných ve spodním a horním řádku.

REŽIM ZÁKLADNÍHO NASTAVENÍ : Ukládání údajů, při němž jsou vypnuty intervaly.

REŽIM MĚŘENÍ : Dochází k zobrazení hodnot TF bez jejich ukládání do paměti přístroje.

REŽIM UKLÁDÁNÍ: Stopky běží a hodnoty o průběhu měření jsou zaznamenávány do paměti. Vybrat je možno mezi režimem tzv. Běžného Užití, Nastavení Intervalového Tréninku nebo Základního Nastavení.

SPOJENÍ : Spojení s PC nebo-li režim komunikace mezi přijímačem a počítačem.

SMYČKA : Cyklické opakování funkcí v určitém režimu prohlížení Záznamu a Nastavení.

TEPOVÁ FREKVENCE : Číselný údaj představující počet tepů za minutu.

ÚROVEŇ AKTIVITY : Ohodnocení pohybové aktivity z dlouhodobého hlediska je nutno uvést do zadání před prováděním Testu Kondice.

VYMEZENÁ ZÓNA / PÁSMO TEPOVÉ FREKVENCE : Představuje rozpětí mezi horním a dolním limitem TF. Stanovení tohoto pásma je závislé na osobním kondičním zaměření.

Zobrazované texty

-- : Rychlost je vypnuta (Speed OFF)

ALARM : Režim buzení při nastavení hodinek.

Alt. : Označuje údaje nadmořské výšky.

AM nebo PM : Dopolodne / Odpoledne při 12 hodinovém režimu denního času. Ve 24 hod. režimu 13:00 znamená 1:00 PM.

AVG : Spolu s číselným údajem představuje průměrnou TF v Ukládání záznamu.

b1 : Nastaven bicykl č. 1.

b2 : Nastaven bicykl č. 2.

BasicUse = Běžné Užití : Měření zatížení bez nastavení jakýchkoli údajů.

Best Lap : Nejrychlejší čas úseku.

Cad* : Označuje rychlost pohybu pedálů v počtu otáček za minutu (rpm) .

Calibrate : V tomto případě je možno vrátit ručně předchozí údaj zadané nadmořské výšky.

Cont : Do počtu 30 jsou intervaly načítány, dokud nedojde k ručnímu ukončení fáze.

CoolDown : Fáze uklidnění = vydýchání na konci intervalového tréninku.

DAY : Ukazuje den v režimu Denního času.

>>> Označení jednotlivých dní : Mon = pondělí, Tue = úterý, Wed = středa, Thu = čtvrtek, Fri = pátek, Sat = sobota, Sun = neděle.

Dis. : Ukazatel vzdálenosti

E0 : Označuje režim Běžného Užití.

E1 - E5 : Identifikační označení příslušného Nastaveného Zatížení v průběhu Ukládání záznamu.

ExeSet : Zahájení nastavení typu používaného měření Zatížení bez zadání údajů (Int off) nebo zadání parametrů pro intervalový trénink (Int on)

Exe.Time : Celková doba provádění Záznamu.

FILE : Režim vyvolání Záznamu, kdy je možno z paměti přístroje vyvolat uložené údaje.

FIT.TEST : Test Kondice

HR Max : Maximální dosažená TF.

HRmax-p: Předpokládaná dosažitelná maximální tepové frekvence. V textu označováno $TF_{\max-p}$.

Int : V režimu Nastavení označuje možnost seřízení Intervalového Tréninku. V režimu Ukládání indikuje probíhající intervalové zatížení včetně fází zahřátí a uklidnění.

In Zone / Above / Below : Doba strávená ve vymezeném pásmu / nad / pod vymezenou zónou.

KCal : Hodnota energetické spotřeby dosažená v průběhu Záznamu.

Lp : Označuje čas úseků.

LAPS : Počet úseků uložených v záznamu.

Lim Low : Dolní limit vymezeného pásma TF.

Lim High : Horní limit vymezeného pásma TF.

Limits 1 / Limits 2 / Limits 3 : Zobrazení limitů vymezených zón 1, 2 a 3 .

LRB* : Údaj o rovnováze mezi silovým působením levé a pravé nohy = poměr šlapání L a P.

MAX : Spolu se zobrazenou hodnotou označuje nejvyšší dosaženou TF.

MAX % : Spolu se zobrazenou hodnotou TF znázorňuje, na jaké procentuální úrovni individuálního maxima probíhá aktuální zatížení.

Mem full: Toto sdělení se objeví na displeji, dojde-li k naplnění paměti přijímače. Následně je možno v činnosti pokračovat a provádět odměřování času úseků, ale údaje se již nebudou ukládat k následnému vyvolání.

Odometer : Tachometr provádějící průběžně celkové načítání kilometráže všech jednotlivých jízd.

OPTIMIZER: Režim Testu Vlastní Optimalizace

OPTIONS : Režim Nastavení způsobu zatěžování během cvičení, aktivace dalších funkcí, informací o uživateli, podoby přijímače při měření a funkcí hodinek.

OwnINDEX: Výsledek Testu Kondice přepočtený na hodnotu maximální spotřeby kyslíku (VO_{2max}).

VO_{2max} : Maximální spotřeba kyslíku.

OwnCal : Během měření dochází k průběžnému propočítávání Energetického výdeje energie v kilokaloriích (1 kcal = 1000 cal). Tato funkce umožňuje sledovat, kolik energie bylo spotřebováno v průběhu 1 cvičební jednotky resp. za 1 den, 1 týden , 1 měsíc, 1 rok apod. Zjištěné údaje lze používat mimo jiné pro úpravu stravovacího režimu, sestavování jídelníčku atd. Načítání spotřeby energie probíhá, jakmile hodnota TF dosáhne 90 tepů/min nebo 60 % individuálního zadaného maxima, kterýžto údaj může být nižší. Tyto limity jsou nařízeny pouze na výpočet vydané energie. Vyšší tepová frekvence urychluje spotřebu energie. Vlastní Spotřeba je poměrně přesně kalibrována zadáním osobní váhy a výšky, maximální spotřeby kyslíku (VO_{2max}) a maximální TF (TFmax). Nejpřesnější hodnoty Energetického výdeje může být dosaženo při zadání údajů VO_{2max} a TFmax získaných při laboratorním testování na běhátkovém nebo bicyklovém ergometru zatížením do maxima. Měření energetické spotřeby je nejpřesnější při souvislých pohybových aktivitách jako jsou např. běh, cyklistika, chůze, plavání apod.

Pc : Tempo běhu měřené v min/km či v min/míli

PI % , Index šlapání* : Poskytuje informaci o tom, jak pravidelné je rozložení výkonu. Optimem je rovnoměrný pohyb pedálů a přiblížení se hodnotě 100 %. Údaj PI 100 % by znamenal, že síla působí na pedál v průběhu celého cyklu otočení.

Pwr* : Označuje Měření výkonu v režimu Cyklo.

RecoDist = vzdálenost pro uklidnění : Nastavte vzdálenost, po kterou by mělo probíhat uklidnění. V režimu Záznamu dojde ke znázornění, o kolik TF klesla a jaká byla vzdálenost.

RecoHr = zotavení dle poklesu TF : Nastavte TF, které má její hodnota dosáhnout na konci sledovaného zotavení. V režimu Záznamu dojde ke znázornění časového údaje potřebného k dosažení zadané hodnoty TF.

RecoTime = zotavení za určitý časový úsek : Zadejte časový údaj, po který chcete zotavení sledovat. V Záznamu bude uvedeno, o kolik tepů / min se TF snížila.

ru : Smyčka nastavení rychlosti běhu či chůze

Spd : Označuje rychlost jízdy

Split Time : Průběžný čas uběhnuvší od spuštění stopek do uložení mezičasu.

Timer 1,2,3 : V režimu Intervalového Tréninku představuje časovače odpočítávající k 0 při nastavení Intervalového Tréninku.

WarmUp : Fáze zahřátí = rozvíčení na začátku intervalového tréninku.

* pouze v případě vybavení Snímačem Kadence či Silového Výkonu

Zobrazované symboly

♥ Srdíčko blikající v rytmu tepové frekvence signalizuje probíhající měření. Chybí-li rámeček, není přenos TF kódovaný, což je obdobná situace jako při použití nekódovaného vysílače.



Rámeček kolem symbolu srdíčka v módu měření prezentuje kódovaný přenos, který je tolerantní vůči rušení.

00 Znázorňuje, že neprobíhá příjem signálu TF kratší dobu než 5 min.

-- Znázorňuje, že neprobíhá příjem signálu TF v průběhu posledních 5 min.




Ikona označuje v jednotlivých režimech následující informace:

Nastavení : provádíte zadání funkcí Rychlosti při Běhu / Chůzi;

Zatížení : rychlost při běhu / chůzi je zapnuta;


Záznam : prohlíženy jsou informace o rychlosti při běhu či chůzi.

 Ikona označuje v jednotlivých režimech následující informace


Nastavení : provádíte zadání funkcí Cyklo;


Zatížení : použit je bicykl 1 nebo 2;


Záznam : prohlíženy jsou informace Cyklo.


 V případě zobrazení tento symbol v módu Denního času znázorňuje, že je budík aktivován na buzení. V režimu Měření informuje, že je nastaven zvukový signál pro případ, že by se TF dostala mimo vymezenou zónu. Není-li symbol zobrazen, jsou uvedené funkce vypnuty.


 Znázorňuje nastavení funkcí režimu intervalového tréninku.

 : Indikuje souvisle průběžné měření intervalů; současně se objeví také Cont.

 Během Měření upozorňuje ikona, že TF je nad vymezenou zónou. V módu prohlížení Záznamu ukazuje čas strávený nad vymezenou zónou.

 Během Měření upozorňuje ikona, že TF je pod vymezenou zónou. V módu prohlížení Záznamu ukazuje čas strávený pod vymezenou zónou.

 Grafická stupnice sestávající z 5 samostatných bloků. Blikající blok signalizuje, na které úrovni z jednotlivých funkcí se právě nacházíte ve smyčce režimů Nastavení nebo vyvolání Záznamu. Souvislé postupné rolování bloků indikuje probíhající ukládání údajů do paměti.

 Signalizuje slabou baterii

TECHNICKÉ ÚDAJE

Měřiče Tepové Frekvence POLAR jsou uzpůsobeny ke znázornění úrovně fyziologického zatížení a intenzity kladené na organismus v průběhu pohybové aktivity či pracovní činnosti resp. ke sledování klidových hodnot. TF je zobrazena v podobě číselného údaje vyjadřujícího počet tepů za minutu (tepy / min). Modely S625X i S725X je možno používat k měření nadmořské výšky a teploty okolního prostředí při (cyklo)turistice. Jeho funkce však nejsou zaměřeny tak, aby dovolovaly využívat tento přístroj coby výhradní měřicí zařízení v letectví, horolezectví, vodních sportech resp. podobně zaměřených činnostech.

 Přístroj patří mezi Laserové Výrobky Třídy 1.

Kódovaný vysílač tepové frekvence WearLink

Typ baterie: CR 2025

Životnost: zhruba až 1300 hod.

Provozní teplota: -10° až +50° C

Materiál: Polyamid

Vodotěsnost: plně vodotěsný pro plavání – označení “30m“ dle normy ISO 2281

Kódovaný vysílač tepové frekvence T 31C

Typ baterie: pevně zabudovaná lithiová baterie

Životnost: zhruba až 2500 hod.

Provozní teplota: -10° až +50° C

Materiál: Polyamid

Elektrodový látkový pás k vysílači WearLink a popruh k vysílači T 31C

Materiál: polyuretan, nylon, polyamid, polyester a přírodní kaučuk obsahující též malé množství latexu

Náramkový přijímač

Typ baterie CR 2354

Životnost baterie: cca 2 roky při každodenním jednohodinovém používání (životnost baterie v nově zakoupeném přístroji může být kratší vzhledem k době skladování přístroje před expedicí)

Provozní teplota -10° až +50° C

Vodotěsnost: plně vodotěsný pro plavání – označení “30m“ dle normy ISO 2281
tlačítka nedoporučujeme mačkat pod vodou

Řemínek – materiál polyuretan

Přesnost hodiněk méně než +- 0,5 vt. / den při teplotě 25°C

Přesnost měření TF +- 1 % nebo 1 tep/min.

(vyšší přesnost je dosažitelná při zachování stálosti podmínek)

Spodní kryt pouzdra – materiál polykarbonát a skelné vlákno

Spodní kryt a přezka řemínku jsou z nerezavějící oceli v souladu s direktivou EU 94/27/EU a jejího upřesnění 1999/C205/05 týkajícího se uvolňování niklu u výrobků přicházejících do přímého a dlouhodobého kontaktu s pokožkou.

Poznámka k měření nadmořské výšky a teploty :

Přístroj počítá výšku pomocí běžného průměrování hodnot v závislosti na tlaku vzduchu v souladu s ISO 2533. Tlak vzduchu je měřen a teplota upravována každou vteřinu. Všechny modely ukazují výškové hodnoty mezi - 448 až 7.590 m.n.m. s přesností 1 m. Nastavení výchozího bodu výškoměru je možné v rozmezí +- 610 m od posledního naměřeného údaje.

Snímač rychlosti na nohu / na kolo / kadence

Provozní teplota -10° až +60° C

Typ baterie 1ks AAA / CR 2032

Životnost baterie zhruba 20 hodin chůze či běhu / 2500 hodin jízdy na kole

Přesnost +- 1 % (u nožního snímače rychlosti se snižuje při měření v nerovném terénu)

Odolný proti dešti, postřikání apod.

(Hmotnost snímače rychlosti na nohu = cca 62 gramů)

Rozsah měření

- kadence: 0-199 otáček/min

- rychlost: 0-119 km/h

NASTAVITELNÉ PARAMETRY

Uváděné hodnoty jsou výrobcem přednastaveny následovně:

Časový režim 24 hod.

Budík vypnut

Datum narození 0 (nastavitelné v rozsahu 1921 - 2020)

Pohlaví muž

Váha 0 (kg)

Výška 0 (cm)

Pohybová aktivita nízká

TFmax 220 - věk

VO₂ max - muži 45

- ženy 36

Běh S625X zapnuto, S725X vypnuto

Bicykl 1 / 2 S725X zapnuto, S625X vypnuto

Obvod kola 1 2000

Obvod kola 2 2100

Kadence vypnuto

Zvukový signál zapnut

Jednotky měření 1

| | |
|----------------------------------|-----------------------------|
| Nápověda | zapnuta |
| Vlastní Spotřeba | vypnuta |
| Test Kondice | zapnut |
| TFmax-p | vypnuta |
| Vlastní Optimalizace | vypnuta |
| Funkce intervalu | vypnuta / časovač intervalu |
| TF intervalu | 160 |
| Vzdálenost intervalu | 2 km |
| Počet intervalů | 3 |
| Časovač 1, 2, 3 | vypnut / 2 min. |
| Limity TF 1, 2, 3 | 80 / 160 |
| Funkce uklidnění | vypnuta / časovač uklidnění |
| TF uklidnění | 80 |
| Časovač uklidnění | 1 min. |
| Vzdálenost pro uklidnění | 1 km |
| Přiblížením přijímače k vysílači | znázornění limitů TF |

Hraniční limity nastavitelných parametrů :

| | |
|----------------------------------------------|-------------------|
| Stopky = možná doba měření | 99hod.59min.59vt. |
| Limity TF | 30 - 240 |
| Doba strávená ve vymezené zóně | 99hod.59min.59vt. |
| Doba zotavení | 99min.59vt. |
| Spotřeba | 99999 kcal |
| Celková spotřeba | 999999 kcal |
| Celková doba měření | 9999 hod. |
| Celková doba běhu / ježdění | 9999 hod. |
| Tempo běhu (min/km) | 2 – 60 minut |
| Tachometr | 999 999 km |
| Počet záznamů | 99 |
| Počet uložených úseků | 99 |
| Počet intervalových fází uložených do paměti | 30 |

ZÁRUKA A AUTORIZOVANÝ SERVIS

Záruka se vztahuje po dobu 24 měsíců ode dne prodeje na poruchy prokazatelně nezaviněné uživatelem. Při jejím uplatnění je nutno předložit náležitě vyplněný záruční list. Nárok na záruku zaniká, pokud přístroj není používán v souladu s pokyny obsaženými v této uživatelské příručce nebo v případě neodborného zásahu. Pokud přístroj vyžaduje opravu během záruky nebo i po ní, doporučujeme zaslat jej výhradně značkové opravě. Zabalte důkladně všechny součásti do původního obalu, aby nemohly být při přepravě poškozeny. V rámci trvání záruky přiložte vyplněný Technický průkaz, případně upozorněte na vyskytnuvší se problémy. Přístroj neposílejte na adresu distributora, zašlete (či po předchozí domluvě doručte) do některé z autorizovaných servisních oprav:

| Firma | Adresa | Provozní doba | Web | Telefon | E-mail |
|-------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------|-------------|---------------------|
| ALL SYSTEM s.r.o. | Korunovační 16, 17000 Praha 7 | Po - Pá: 9:00 - 17:00 | www.allsystem.cz | 233 372 533 | info@allsystem.cz |
| HSH SPORT, s.r.o. | Radlická 462/19, Praha 5 | Po - Pá: 9:00 - 18:00 | www.hshsport.cz | 224 919 152 | servis@hshsport.cz |
| Pavel Šácha | Pejevové 3122, 14300 Praha 4 | Dle dohody, info na webu | www.polarshop.cz | 774 307 454 | PolarShop@seznam.cz |



Firma Dr. Svoboda – SPORTOVNÍ SLUŽBY je zapojena do sběru elektroodpadu v rámci systému ASEKOL pod číslem AK-051105.

Sběrné místo najdete na adrese:

Areál SK Motorlet (plavecký bazén), Radlická 298/105, 150 00 Praha 5 – Radlice

LITERATURA

1. Akselrod S., Gordon D., Madwed J.B., Snidman N.C. a další : HEMODYNAMIC REGULATION - INVESTIGATION BY SPECTRAL ANALYSIS. Am J Phy (Heart Circ Physiol 18) 249 : H867-H875, 1985
2. American College of Sports Medicine. Position Stand.: THE RECOMMENDED QUANTITY AND QUALITY OF EXERCISE FOR DEVELOPING AND MAINTAINING CARDIORESPIRATORY AND MUSCULAR FITNESS IN HEALTHY ADULTS. Med Sci Sports Exerc 22: 265-274, 1990
3. American College of Sports Medicine: ACSM'S GUIDELINES FOR EXERCISE TESTING AND PRESCRIPTION. Williams & Wilkins, 1995
4. Buzková, K.: STREČINK, Grada, 2005
5. Čechovská, I., Miller, T. : PLAVÁNÍ, Grada, 2000
6. Čechovská, I., Milerová, H., Novotná, V.: AQUA-FITNESS, Grada 2003
7. Dovalil, J. a kol. : VÝKON A TRÉNINK VE SPORTU, Olympia, Praha, 2002
8. Edward, S.: THE HEART RATE MONITOR BOOK, Polar Electro Finland, 1994
9. Eger, L.: LÉK PRO VAŠE TĚLO I DUCHA, Schneider-vydavatelství-Brno, 1996
10. Formánek, J., Horčic, J. : TRIATLON (historie, trénink, výsledky), Olympia, Praha, 2003
11. Franklin, A.B., Noakes, T., Brussis, O.A.: ACTIVE CARDIAC REHABILITATION, Polar Electro Finland, 2001
12. Harries, M. a kol.: OXFORD TEXTBOOK OF SPORTS MEDICINE. Oxford University Press, New York, '94
13. Hnůzdil, J., Kirchner, J.: ORIENTAČNÍ SPORTY, Grada, 2005
14. Jackson, A.S., Blair, S.N., Mahar, M.T., Wier, L.T., Ross, R.M. a Stuteville, J.E.: PREDICTION OF FUNCTIONAL AEROBIC CAPACITY WITHOUT EXERCISE TESTING. In: Med Sci Sports Exercise 22:863-870, 1990
15. Kučera, M. a kol. : SPORTOVNÍ MEDICÍNA, Grada, 1999
16. Landa, P., Lišková, J.: REKREAČNÍ CYKLISTIKA, Grada, 2004
17. Laukkanen R.: RESEARCH INDEX - 2.VYD., Polar Electro, 1998 = Kompletní přehled literatury
18. Lehmann M. a kol.: INFLUENCE OF 6-WEEK, 6 DAYS PER WEEK, TRAINING ON PITUITARY FUNCTION IN RECREATIONAL ATHLETES, Br J Sports Med 27 (3): 186-192, 1993
19. Lehmann M. a kol. : DECREASED NOCUMAL CATECHOLAMINE EXCRETION: PARAMETER FOR AN OVERTRAINING SYNDROME IN ATHLETICS, Int J Sports Med 13 (3) : 236-242, 1992
20. Loromer, A.R., Shepherd, J.: PREVENTIVE CARDIOLOGY. BLACKWELL SCIENTIFIC PUBL., Oxford, 1991
21. Neumann, G.; Pfitzner, K.; Hottenrott, K.: TRÉNINK POD KONTROLOU, Grada, 2005
22. Olšák, S. a kol.: SRDCE - ZDRAVIE - ŠPORT (VYUŽITIE SLEDOVANIA SRDCOVEJ FREKVENCIE V ŠPORTE A PRI POHYBOVEJ AKTIVITE PRE ZDOKONALOVANIE AKTÍVNEHO ZDRAVIA), RAVAL-R. Valovič, 1997
23. Perič, T. : SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ, Grada, 2004
24. Placheta Z., Siegllová J.: ZÁTĚŽOVÁ DIAGNOSTIKA V AMBULANTNÍ A KLINICKÉ PRAXI, Grada, 1999
25. Rippe, J.M., Dougherty, K.: FAT FREE AND FIT FOREVER. Simon & Schuster Inc., New York, 1994
26. Soulek, I., Martínek, K.: CYKLISTIKA, Grada, 2000
27. Soumar, L. a kol.: KONDICE A ZDRAVÍ (PRŮVODCE AEROBNÍM CVIČENÍM), CASRI, 1997
28. Soumar, L. a Bolek, E.: BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ, Grada, 2000
29. Stejskal, D. a kol.: METABOLICKÁ ONEMOCNĚNÍ HROMADNÉHO VÝSKYTU, BIOVENDOR, 1996
30. Stejskal, P.: ZDRAVÍ A TĚLESNÉ CVIČENÍ. In: Provazník, K., Komárek, L., Horváth, M., Svoboda, P. (eds): Manuál prevence v lékařské praxi. Státní zdravotní ústav, Praha, 1994: XIX 1- XIX 42
31. Stejskal, P.: VÝZNAM CVIČENÍ PRO PREVENCI A LÉČENÍ NĚKTERÝCH ONEMOCNĚNÍ, Med.Sport.Bohem. & Slovaca 3, 1994: 105 (abstr.)
32. Svoboda, P.: VYUŽITÍ SPORTTESTERŮ V OBLASTI POHYBU PRO ZDRAVÍ A FITNESS (DP na FTVS UK), 2006
33. Tulppo, M., Mäkilallio, T., Takal, T., Seppänen, T. and Huikuri, H.: QUANTITATIVE BEAT-TO-BEAT ANALYSIS OF HEART RATE DYNAMICS DURING EXERCISE. Am J Physiol 271: H 244-252, 1996
34. Tvrzník, A., Soumar, L. : BĚHÁNÍ - OD JOGGINGU PO MARATÓN, Grada, 1999
35. Tvrzník, A., Soumar, L., Soulek, I. : BĚHÁNÍ (nové vydání – rozvoj a udržení kondice, zvyšování výkonnosti), Grada, 2004
36. Tvrzník, A., Soumar, L. : JOGGING (nové vydání – běhání pro zdraví, kondici i redukci váhy), Grada, 2004
37. U.S.Department of Health and Human Services. PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA:Centres for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 1996, 147

Česká verze © SPORTOVNÍ SLUŽBY 2009