

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY



**POLAR  
RC3 GPS**

Uživatelská příručka

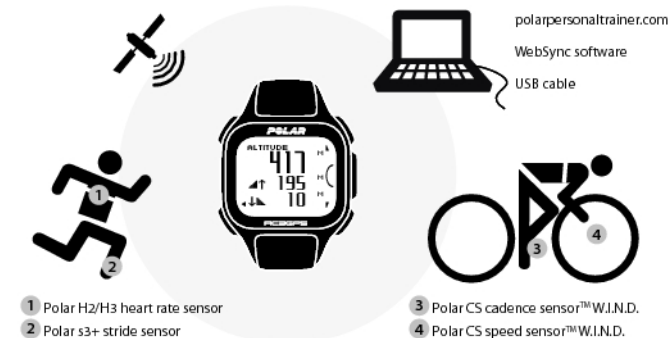
# OBSAH

1. ÚVOD .....	4
2. TRÉNINKOVÝ SYSTÉM "VŠECHNO V JEDNOM" .....	5
Součásti tréninkového počítače .....	5
Tréninkový software .....	5
Doplňky, které máte k dispozici .....	6
Funkce tlačítek .....	7
Struktura nabídky .....	7
3. BATERIE TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE .....	9
Nabíjení baterie tréninkového počítače .....	9
Výdrž baterie .....	9
Indikace stavu baterie .....	10
Hlášení o vybití baterie .....	10
4. NASTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE .....	12
Základní nastavení .....	12
Nastavení sportovních profilů .....	12
5. TRÉNINK .....	13
Nasazení snímače tepové frekvence .....	13
Začínáme trénovat .....	13
Trénujte s optimalizátorem tréninkových zón Polar ZoneOptimizer .....	16
Zahájení tréninku s funkcí Polar ZoneOptimizer .....	16
Tréninkové údaje .....	17
Funkce tlačítek během tréninku .....	23
Záznam úseku .....	23
Zamykání sportovní zóny .....	23
Noční režim .....	23
Zobrazení rychlé nabídky .....	24
Pozastavení/přerušování záznamu tréninku .....	24
Zpět na start .....	24
6. PO TRÉNINKU .....	26
Výhody tréninku .....	26
Tréninkové soubory .....	27
Smazání souborů .....	30
Týdenní přehledy .....	30
Resetování týdenních přehledů .....	31
Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx .....	31
Resetování celkových hodnot .....	31
7. POLARPERSONALTRAINER.COM .....	32
Analyzujte své tréninkové údaje .....	32
Využívejte programů vytrvalostního tréninku Polar .....	32
8. NASTAVENÍ .....	33
Nastavení sportovních profilů .....	33
Nastavení běhu .....	33
Nastavení jízdy na kole .....	34
Nastavení dalších sportů .....	35
Nastavení tepové frekvence .....	36
Nastavení informací o uživateli .....	36
Maximální tepová frekvence (HRmax) .....	37
OwnIndex® .....	37

<b>Obecná nastavení</b> .....	<b>37</b>
<b>Nastavení hodinek</b> .....	<b>37</b>
<b>Rychlá nabídka</b> .....	<b>38</b>
Režim času .....	38
Režim přípravného tréninku .....	38
Režim tréninku .....	38
<b>9. TEST FYZICKÉ KONDICE POLAR</b> .....	<b>40</b>
Před testem .....	40
Provedení testu .....	40
Po provedení testu .....	41
<b>10. NOVÝ DOPLNĚK</b> .....	<b>43</b>
Párování nového snímače s tréninkovým počítačem .....	43
Párování nového snímače tepové frekvence s tréninkovým počítačem .....	43
Párování nového snímače rychlosti s tréninkovým počítačem .....	43
Párování nového snímače kadence s tréninkovým počítačem .....	44
Párování nového krokového snímače s tréninkovým počítačem .....	44
Kalibrace krokového snímače Polar s3+ .....	45
Průvodce kalibrací podle běhu .....	45
Ruční nastavení kalibračního faktoru .....	45
Kalibrace snímače podle zaběhnutí známé vzdálenosti (letmá kalibrace) .....	46
<b>11. POLAR SMART COACHING</b> .....	<b>47</b>
Sportovní zóny Polar .....	47
Variabilita tepové frekvence .....	48
Polar ZoneOptimizer .....	48
Maximální tepová frekvence .....	50
Kadence běhu a délka kroku .....	50
Running Index (index běhu) Polar .....	51
Funkce Training Load (tréninková zátěž) Polar .....	53
Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole .....	54
<b>12. DŮLEŽITÉ INFORMACE</b> .....	<b>55</b>
Péče o výrobek .....	55
Servis .....	56
Baterie .....	56
Výměna baterie snímače tepové frekvence .....	56
Bezpečnostní opatření .....	57
Interference v průběhu tréninku .....	57
Omezení rizik při tréninku .....	58
Technické údaje .....	58
Často kladené otázky .....	60
Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee .....	63
Prohlášení o zodpovědnosti .....	64
<b>REJSTRÍK</b> .....	<b>65</b>

# 1. ÚVOD

Blahopřejeme k zakoupení nového tréninkového počítače Polar RC3 GPS™! Tento tréninkový počítač nabízí systém "všechno v jednom" pro řízení vašeho tréninku.



V této uživatelské příručce najdete úplné pokyny k používání, které vám pomohou vytěžit z vašeho tréninkového počítače co nejvíc.

Nejnovější verzi této příručky si můžete načíst na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>]. Instruktažní videa naleznete na stránce [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Hlavní prvky a výhody

**Štíhlá integrovaná GPS:** Jediný přístroj RC3 GPS vám stačí na sledování své rychlosti, vzdálenosti a trasy. Tento štíhlý a lehký tréninkový počítač má vestavěnou GPS a dobíjecí baterii.

**Zpět na začátek trasy:** Tento prvek vás dovede na začátek trasy vašeho výletu.

**Výhody tréninku:** Tento prvek vám umožní lépe poznat výhody vašeho tréninku poskytováním okamžité textové zpětné vazby k vašemu momentálnímu výkonu.

**Webový tréninkový deník:** Své trasy a vzdálenosti můžete sdělovat kamarádům prostřednictvím aplikace polarpersonaltrainer.com.

**Running Index (Index běhu):** Tímto prvkem můžete sledovat efektivnost vašeho běžeckého pohybu. Running index se počítá automaticky po každém běhu na základě tepové frekvence a údajů o rychlosti.

**Sportovní profil:** Začněte trénovat v klidu: tréninkový počítač nabízí pět sportovních profilů; jeden pro běh, dva pro jízdu na kole a dva pro ostatní sporty.

**Sportovní zóny Polar:** Abyste trénovali se správnou intenzitou, zamkněte si svou cílovou tréninkovou zónu pro daný trénink. Jakmile vaše tepová frekvence poklesne pod stanovenou hranici nebo překročí stanovený horní limit, vyšle počítač RC3 GPS optický a akustický signál.

## 2. TRÉNINKOVÝ SYSTÉM "VŠECHNO V JEDNOM"

### Součásti tréninkového počítače



**Tréninkový počítač Polar RC3 GPS** s integrovanou jednotkou GPS poskytuje prostřednictvím technologie Global Positioning System (GPS) následující údaje pro všechny outdoorové sporty:

- rychlost
- vzdálenost
- nadmořská výška
- vertikální vzdálenost
- sestup
- informace o trase (prostřednictvím webové služby [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com))

Kolem Země obíhá nejméně 24 aktivních satelitů GPS. Signály vysílané satelity GPS na Zemi označují polohu satelitů. Tréninkový počítač tyto signály přijímá a určuje vaši polohu měřením vzdálenosti mezi sebou a satelity. Tréninkový počítač pomocí kombinace signálů nejméně ze 4 satelitů získává spolehlivé údaje o rychlosti, vzdálenosti a poloze. Pro výpočet nadmořské výšky potřebuje tréninkový počítač signál nejméně z 6 satelitů.



Když svůj tréninkový počítač **USB kabelem** připojíte k počítači, můžete si dobít jeho baterii a přenést data do aplikace [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

Registrujte svůj výrobek na webové stránce <http://register.polar.fi/>, pomůžete nám tak vylepšovat naše výrobky a služby tak, aby lépe vyhovovaly vašim potřebám.

### Tréninkový software

Pomocí **softwaru WebSync** můžete

- synchronizovat a přenášet data mezi vaším tréninkovým počítačem a aplikací [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) ve stolním počítači,
- upravovat nastavení tréninkového počítače a
- upravovat si displej tréninkového počítače například přidáním vašeho osobního loga.

Další informace o přenosu dat a dalších funkcích poskytovaných softwarem WebSync jsou uvedeny v podrobné online uživatelské příručce na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>] nebo v online nápovědě pro software WebSync.

Software WebSync si lze načíst z aplikace [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [<http://www.polarpersonaltrainer.com>].

**Polarpersonaltrainer.com** je váš tréninkový deník online a interaktivní tréninková komunita, která udržuje vaši motivaci ke cvičení. Chcete-li hlubší analýzu, přeneste si data do aplikace polarpersonaltrainer.com pomocí aplikace pro přenos dat DataLink a softwaru WebSync.

Pomocí aplikace **polarpersonaltrainer.com** si můžete

- sledovat svou tréninkovou trasu
- sdílet své sportovní výsledky s kolegy na společenských sítích
- vyzývat přátele k virtuálním sportovním soutěžím
- získat podrobnou zpětnou vazbu o vašem tréninku
- ukládat si tréninková data v souborech a sledovat své pokroky
- v tréninkovém deníku si vést záznamy o tréninkové zátěži a potřebném odpočinku
- sestavovat a stahovat programy Polar pro trénink vytrvalosti do vašeho tréninkového počítače a využívat je při tréninku, a
- určovat si vlastní tréninkové cíle

Další informace o funkcích aplikace polarpersonaltrainer.com jsou uvedeny v online nápovědě pro polarpersonaltrainer.com.

**i** *Uživatelským jménem pro přístup na váš účet Polar je vždycky vaše emailová adresa. Stejně uživatelské jméno a heslo platí pro registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách polarpersonaltrainer.com a na diskusním fóru společnosti Polar.*

## Doplňky, které máte k dispozici

S pomocí doplňků k počítači Polar si můžete obohatit vaše tréninkové zážitky a lépe poznat svou výkonnost.



Tréninkový počítač RC3 GPS je kompatibilní se snímači tepové frekvence **Polar H2** a **H3**. Pohodlný snímač tepové frekvence přesně zjišťuje vaši tepovou frekvenci z elektrických signálů srdce a údaje odesílá do tréninkového počítače v reálném čase.

Snímač tepové frekvence se skládá z konektoru a popruhu.

**i** *Pokud jste si zakoupili sadu, která snímač tepové frekvence neobsahuje, vypněte si ho v nastavení sportovních profilů. Další pokyny viz Nastavení sportovních profilů (str. 33).*



Volitelný **krokový snímač Polar s3+** vám pomůže vylepšit si svou techniku běhu. Ať už trénujete v tělocvičně nebo venku, snímač bezdrátově měří vaši rychlost/tempo běhu, vzdálenost, kadenci, index běhu a délku kroku.



Volitelný **snímač kadence Polar CS s technologií W.I.N.D.** bezdrátově měří kadenci při jízdě na kole, tj. vaši rychlost šlapání v reálném čase a průměrnou rychlost šlapání v otáčkách za minutu.



Volitelný **snímač rychlosti Polar CS s technologií W.I.N.D.** bezdrátově měří vzdálenost ujetou na kole a vaši okamžitou, průměrnou a maximální rychlost/tempo.

Data ze všech kompatibilních snímačů jsou přenášena bezdrátově do tréninkového počítače pomocí technologie 2,4 GHz W.I.N.D., která je patentovaným vlastnictvím společnosti Polar. Tato technologie eliminuje rušení během tréninku.

## Funkce tlačítek

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

LEHKÝ	BACK (ZPĚT)	START/OK	UP (NAHORU)	DOWN (DOLŮ)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Osvětlení displeje</li> <li><b>Stiskněte a podržte</b> pro vstup do <b>QUICK MENU (RYCHLÁ NABÍDKA)</b>: Tlačítka pro zobrazení času můžete nastavit budík nebo vybrat časové pásmo. Během tréninku zamyká tlačítka, vyhledává snímače, upravuje tréninkové zvuky, zapíná a vypíná automatickou detekci úseku, ukazuje informace z GPS nebo limity tréninkové zóny.</li> </ul> <p>Další informace o rychlé nabídce viz Rychlá nabídka (str. 38).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zavírá nabídku</li> <li>návrat na předchozí úroveň</li> <li>Beze změny nastavení</li> <li>Ruší volby</li> <li><b>Stiskněte a podržte</b> pro návrat do režimu zobrazení času z libovolného jiného režimu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potvrzení volby</li> <li>Zahájení tréninku</li> <li>Změření úseku</li> <li><b>Stiskněte a podržte</b> pro nastavení zámku tréninkové zóny v režimu tréninku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pohyb výběrovými seznamy</li> <li>Úprava vybrané hodnoty</li> <li><b>Stiskněte a podržte</b> pro změnu ciferníku hodin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Přepínání výběrových seznamů</li> <li>Úprava vybrané hodnoty</li> <li><b>Stiskněte a podržte</b> pro přepnutí mezi časovým pásmem 1 a 2.</li> </ul>

## Struktura nabídky



## Data

Sledujte svá tréninková data. Další informace viz Po tréninku (str. 26).

## Nastavení

upravte si individuálně svůj tréninkový počítač a vyberte si potřebné prvky pro každý sportovní profil tak, aby vyhovoval vašemu tréninku. Další informace naleznete v Nastavení (str. 33).

## Test kondice

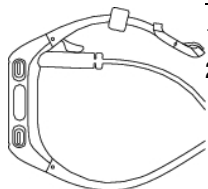
Abyste mohli trénovat správně a sledovat své pokroky, potřebujete znát svou aktuální kondici. Test fyzické kondice Polar je snadný a rychlý způsob, jak změřit svou kardiovaskulární kondici a aerobní kapacitu. Test se provádí v klidu. Výsledkem testu je hodnota OwnIndex. OwnIndex je srovnatelný s hodnotou maximálního příjmu kyslíku ( $VO_{2max}$ ), což je běžně používaný údaj pro zjišťování aerobní kapacity. Více informací je uvedeno v Test fyzické kondice Polar (str. 40).



## 3. BATERIE TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE

### Nabíjení baterie tréninkového počítače

Tréninkový počítač Polar RC3 GPS má vestavěnou dobíjecí baterii. Chcete-li ji dobít, připojte tréninkový počítač USB kabelem, který je součástí sady, k vašemu počítači přes konektor USB na počítači. Pokud chcete počítač nabíjet rovnou ze sítě, používejte adaptér USB (není součástí sady).



1. Zapojte mikro konektor USB do USB portu tréninkového počítače.
2. Konektor USB zapojte do USB portu stolního počítače. Nedoporučuje se používat rozbočovače USB, protože ty nemusí tréninkovému počítači dodávat dostatek proudu.

**i** Používejte kompatibilní USB 2.0 kabel pro USB A-to-mikro B, který je součástí sady. Pokud nabijíte například ze zdroje USB, může nabíjení trvat déle. Pokud používáte adaptér střídavého proudu, musí být označen "výstup 5Vss 0,5A - 2A max". Používejte je adaptéry se schváleným zajištěním bezpečnosti (označením "LPS", "omezené napájecí napětí" nebo "na seznamu UL").

3. Na displeji se objeví ikona nabíjení. Když připojíte tréninkový počítač ke stolnímu počítači poprvé, Windows začnou automaticky kontrolovat diskové jednotky. Počkejte, až počítač kontrolu dokončí (trvá tu asi minutu). Kontrolu můžete také zrušit. Během kontroly se přeruší nabíjení a přenos dat. Vybitá baterie bude za hodinu nabita ze 70-80%. Plné dobití baterie trvá asi hodinu a půl.
4. Jakmile bude tréninkový počítač dobítý, objeví se na displeji hlášení **Charging complete** (Nabíjení dokončeno). Odpojte kabel.


Když připojujete mikro USB konektor do USB portu tréninkového počítače, dejte pozor, ať nepoškrábete těsnící povrch zadní stěny pouzdra. V případě hlubokých škrábanců dojde ke ztrátě úrovně vodotěsnosti IPx7.

Po každém použití USB portu tréninkového počítače zkontrolujte vizuálně, zda na těsnícím zadním víku krytu a zadní stěně nejsou chlupy, prach nebo jiné nečistoty. Jakoukoliv nečistotu jemně otřete. Na čištění nepoužívejte ostré nástroje, které by mohly poškrábat plastové součásti.

### Výdrž baterie

Při trvalém používání	Při nahrávání tréninku průměrně 1 hodinu denně 7 dní v týdnu	Při používání jen režimu zobrazení času
se zapnutou funkcí GPS: až 12 hodin	se zapnutou funkcí GPS: 11 dní	4 měsíce
s vypnutou funkcí GPS: až 1700 hodin	s vylnutou funkcí GPS: 120 dní	

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako je teplota prostředí, ve kterém tréninkový počítač používáte, prvky, které používáte, a stáří baterie. Výdrž baterie se podstatně snižuje v teplotách pod nulou. Nošení tréninkového počítače pod bundou nebo kabátem jej chrání před prochlazením a výrazně prodlužuje výdrž baterie.

 Pokud nepotřebujete informace o trase, může si výdrž baterie výrazně prodloužit používáním Doplnky, které máte k dispozici (str. 6) místo funkce GPS.

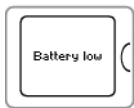



## Indikace stavu baterie

Ikona baterie v pravém horním rohu displeje ukazuje stav nabití baterie.

Ikona baterie	Zbývajících procento nabití
	80 - 100%
	60 - 80%
	40 - 60%
	20 - 40%
	8 - 20%
	Tréninkový počítač po nabití vydrží při zapnuté funkci GPS hodinu tréninku.
	Pokud začne ikona baterie blikat Baterie není dost nabitá na záznam dalšího tréninku se zapnutou funkcí GPS. V tomto okamžiku tréninkový počítač funkci GPS vypíná. Současně se deaktivují zvuky počítače a vypne se podsvětlení displeje. Nový záznam tréninku nelze zahájit, dokud se baterie nedobije.

## Hlášení o vybití baterie

Jakmile se stav nabití baterie sníží na určitou hladinu, počítač vás upozorní hlášením a akustickým alarmem.

Hlášení o vybití baterie	Stav baterie
	<b>Battery low</b> (Baterie vybitá) Toto hlášení se objeví, když je tréninkový počítač nabitý na hodinu tréninku se zapnutou funkcí GPS.
	<b>Battery low, GPS switched off</b> (Baterie vybitá, funkce GPS se vypíná) Toto hlášení se zobrazuje jen v režimu tréninku. Stav nabití baterie je příliš nízký, aby bylo možno pokračovat v záznamu tréninku se zapnutou funkcí GPS. V tomto okamžiku tréninkový počítač funkci GPS vypíná. V tréninku můžete ještě pokračovat s Doplnky, které máte k dispozici (str. 6). Automaticky se deaktivují zvuky počítače a vypne se podsvětlení displeje. Nový záznam tréninku nelze zahájit, dokud se baterie nedobije.
	
	<b>Charge before training</b> (Nabijte baterii před tréninkem) Stav nabití baterie je příliš nízký pro jakýkoliv záznam tréninku. Nový záznam tréninku nelze zahájit, dokud se baterie nedobije.

Hlášení o vybití  
baterie

Stav baterie



**Recording stopped, Battery Empty**

(Záznam zastaven. Baterie je prázdná) Stav nabití baterie je kriticky nízký. Tréninkový počítač zastaví záznam dat, uloží zaznamenané údaje a přejde do režimu spánku.



Jakmile se vypne displej tréninkového počítače, je baterie vybitá a počítač je v režimu spánku. Nabijte počítač. Pokud je baterie zcela vyčerpána, může chvíli trvat, než se na displeji objeví ikona průběhu dobíjení.

## 4. NASTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE

### Základní nastavení

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

Tréninkový počítač aktivujete stiskem tlačítka **START**. Zobrazí se **Select language** (Vybrat jazyk). Můžete si vybrat z následujících jazyků:

**Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** nebo **Svenska** a potvrdit tlačítkem **START**. Zobrazí se **Please enter basic settings** (Zadejte základní nastavení). Stiskněte **START** a upravte následující data:

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

**i** *Základní nastavení je potřeba provést přesně, především když nastavujete svou hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví, protože tyto údaje mají vliv na přesnost naměřených hodnot jako jsou limity tepové frekvence nebo kalorický výdej.*

### Nastavení sportovních profilů

Prvek **Sportovní profil** vám pomůže pohodlně zahájit každý jednotlivý trénink. Tréninkový počítač nabízí pět sportovních profilů; jeden pro běh, dva pro jízdu na kole a dva pro ostatní sporty.

Upravte si nastavení sportovních profilů podle svých tréninkových potřeb v nabídce **MENU > Settings** (Nastavení) > **Sport Profiles** (Sportovní profily). Zde si můžete například aktivovat snímače, které budete chtít při sportu používat. Jakmile začnete trénovat se sportovním profilem, tréninkový počítač si automaticky zjistí potřebné snímače.

**i** *Snímač tepové frekvence je standardně zapnutý při každém sportu. Díky tomu jej tréninkový počítač automaticky začne vyhledávat, jakmile v režimu času stisknete tlačítko **START**. Pokud jste si zakoupili sadu, která snímač tepové frekvence neobsahuje, vypněte ho v nabídce **MENU > Settings** (Nastavení) > **Sport Profiles** (Sportovní profily) > **Sport > Heart rate sensor** (Snímač tepové frekvence) > **Off** (Vypnuto).*

Další informace o nastavování sportovních profilů viz Nastavení sportovních profilů (str. 33).

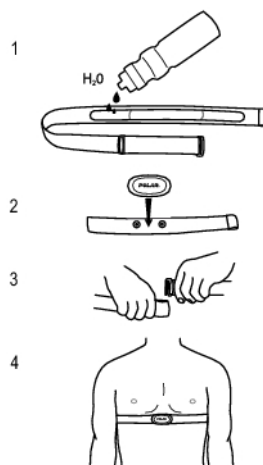
Když si poprvé aktivujete volitelný snímač (krokový snímač s3+, snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D. nebo snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.), musíte ho spárovat s tréninkovým počítačem. Další informace o párování snímačů s tréninkovým počítačem viz Nový doplněk (str. 43).

## 5. TRÉNINK

### Nasazení snímače tepové frekvence

Používejte snímač tepové frekvence pro měření tepové frekvence.

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



**i** Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie. Pot a vlhkost mohou udržet elektrodové části vlhké a snímač tepové frekvence aktivní. Tím se zkracuje životnost baterie. Podrobnější pokyny o čištění viz **Důležité informace** (str. 55).

Instruktažní videa naleznete na stránce [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Začínáme trénovat

Nasadte si snímač tepové frekvence a ověřte, zda jste nastavili volitelný snímač\* podle pokynů v uživatelské příručce ke snímači. Pokud budete poprvé používat snímač rychlosti, kadence nebo krokový snímač, viz Nový doplněk (str. 43). Používání funkce Polar ZoneOptimizer pro váš trénink viz Trénujte s optimalizátorem tréninkových zón Polar ZoneOptimizer (str. 10).

#### 1. Začněte stiskem tlačítka START



1. V režimu času stiskněte tlačítko START pro zahájení přípravné fáze tréninku.

#### 2. Spárujte snímač tepové frekvence s tréninkovým počítačem (párování se provádí jen napoprvé)

Párování zajistí, aby váš tréninkový počítač přijímal data jen z vašeho snímače tepové frekvence, a aby váš trénink probíhal nerušeně i v přítomnosti jiných tréninkových počítačů kolem vás.

**i** Pokud jste si zakoupili sadu bez snímače tepové frekvence a v nastavení sportovních profilů jste si ho vypnuli, přeskočte krok 2 a přejděte rovnou ke kroku 3.

## 2. Spárujte snímač tepové frekvence s tréninkovým počítačem (párování se provádí jen napoprvé)



Zobrazí se

1. **Searching for new heart rate sensor** (Hledám nový snímač tepové frekvence). Tréninkový počítač vyhledává signál snímače tepové frekvence.

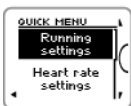


2. Jemile ho nalezne, zobrazí se **Heart rate sensor found** (Snímač tepové frekvence nalezen). Pokud tréninkový počítač signál snímače tepové frekvence nenalezne, zkontrolujte, zda se popruh neuvolnil a zda jsou elektrody vlhké.

## 3. Zvolte si sportovní profil



1. Sportovní profil, který chcete použít, si vyberete tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLU).



2. Nastavení sportovních profilů nebo tepové frekvence před zahájením záznamu tréninku (v režimu před tréninkem) změňte stiskem a podržením tlačítka LIGHT (SVĚTLO), které vám otevře **QUICK MENU** (Rychlou nabídku). Pro návrat do režimu přípravy na trénink stiskněte tlačítko BACK (ZPĚT).

Nastavení sportovních profilů viz Nastavení sportovních profilů (str. 33).

## 4. Tréninkový počítač vyhledává signály ze satelitů GPS/snímačů

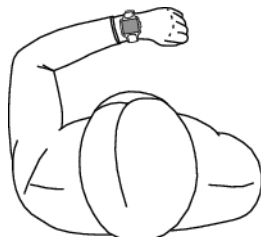


1. Pokud jste si pro tento sportovní profil aktivovali funkci GPS nebo volitelný snímač\* nebo obolje, začne tréninkový počítač automaticky vyhledávat příslušné signály.

**i** Vyčkejte v režimu přípravy na trénink, dokud počítač signály nenalezne.

#### 4. Tréninkový počítač vyhledává signály ze satelitů GPS/snímačů

- Pro zachycení signálu ze satelitů GPS vyjděte ven mimo vysoké budovy a stromy.  
Nasazujte si počítač na zápěstí lícovou stranou nahoru. Držte tréninkový počítač ve vodorovné poloze před sebou daleko od hrudi (viz obrázek níže). Během vyhledávání nehýbejte rukou a zvedněte ji nad úroveň hrudi.



**i** Během vyhledávání rukou nehýbejte. Stůjte na místě!

Stůjte klidně a udržujte si stejnou polohu, dokud tréninkový počítač nenalezne signály satelitů (jakmile budou signály nalezeny, ozve se zvukový signál a objeví se zatržení u číslice).

Za dobrých podmínek první vyhledání satelitních signálů obvykle netrvá déle než 30-60 sekund.

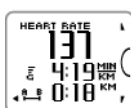


- Zatržení naznačí, že byl signál nalezen. Na tomto obrázku tréninkový počítač našel signál snímače tepové frekvence a signál GPS. Tréninkový počítač pak zjistí vaši polohu a označí ji jako výchozí bod.

**i** Aby prvek Zpět na start (str. 24) správně fungoval, potřebuje přesné informace o výchozím bodu.

Pokud tréninkový počítač signál některého snímače nenalezne, objeví se na displeji trojúhelník s vykřičníkem.

#### 5. Začněte nahrávat tréninková data



- Jakmile tréninkový počítač najde všechny signály, stiskněte **START**. Zobrazí se **Recording started** (Spuštění záznamu) a je možné začít s tréninkem.  
Během záznamu tréninku lze posouváním tlačítka UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ) změnit náhled tréninku. Pokud si přejete nastavení změnit bez zastavení záznamu tréninku, stiskněte a podržte tlačítko **LIGHT** (SVĚTLO) pro vstup do **RYCHLÉ NABÍDKY**. Více informací je uvedeno v Rychlá nabídka (str. 38).

**i** Než začnete nahrávat, zkontrolujte, zda tréninkový počítač našel signály GPS a všech snímačů. Tím si zajistíte

- údaje o rychlosti/tempu a vzdálenosti hned od začátku tréninku.
- Dále zkontrolujte, zda počítač definoval váš výchozí bod (jen pokud používáte funkci GPS). Aby prvek Zpět na start (str. 24) správně fungoval, potřebuje přesné informace o výchozím bodu.

\*Volitelné snímače zahrnují krokový snímač Polar s3+, snímač rychlosti Polar CS s technologií W.I.N.D. nebo snímač kadence Polar CS s technologií W.I.N.D.

## Trénujte s optimalizátorem tréninkových zón Polar ZoneOptimizer

Funkce ZoneOptimizer určuje vaše osobní sportovní zóny (zóny tepové frekvence) pro váš trénink aerobní kondice. Vaše osobní sportovní zóny určuje podle variability vaší tepové frekvence během rozvíčování. Více informací naleznete v Polar ZoneOptimizer (str. 48).

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

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

### Zahájení tréninku s funkcí Polar ZoneOptimizer

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

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

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



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



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





3. Druhá část stanovení začne, jakmile vaše tepová frekvence stoupne nad 100 tepů za minutu.

**Pokračujte v tréninku při mírné intenzitě. Srdeční frekvenci postupně zvyšujte a udržujte ji v rozmezí 100 až 130 tepů za minutu po dobu dvou minut.**

Toho lze dosáhnout například svižnou chůzí nebo jízdou na kole/kondičním během při nízké intenzitě ve fázi rozcvičování.

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

Alarm zazní po dokončení druhé části stanovení funkce ZoneOptimizer.

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

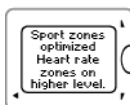


4. Třetí část stanovení začne, jakmile vaše tepová frekvence stoupne nad 130 tepů za minutu.

**Tepovou frekvenci postupně zvyšujte nad 130 bpm a na této úrovni ji zachovejte.**

- i** *Stanovení funkce ZoneOptimizer se dokončí, pokud tepová frekvence byla vyšší než 130 úderů za minutu po dobu delší než půl minuty.*

Alarm zazní po dokončení třetí a poslední části stanovení.



5. **Po dokončení stanovení tréninkový počítač zobrazí jedno z následujících:**

- **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Standardní používané sportovní zóny (zóny tepové frekvence)). Stanovení se nezdařilo. Použijí se limity sportovních zón (tepové frekvence).
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na vyšší úrovni.) Limity byly zvýšeny v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na normální úrovni.) Limity byly v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer pouze mírně zvýšeny nebo sníženy.
- **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na nižší úrovni.) Limity byly sníženy v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer.

6. **Po obdržení a přečtení zpětné vazby stiskněte pro opuštění displeje zprávy a pokračování v tréninku libovolné tlačítko kromě SVĚTLO.**

## Tréninkové údaje

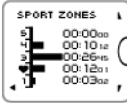



Tréninkové údaje můžete zobrazovat v různých oknech tréninku stiskem tlačítek UP (nahoru) nebo DOWN (dolů). Na několik sekund se objeví číslo zobrazení tréninku.



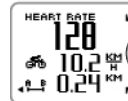
Zobrazené údaje se liší podle toho, jaké snímače používáte, jaké prvky jsou nastaveny a jaký druh sportu

provozujete.




Tabulky níže ukazují dostupné tréninkové pohledy pro různé kombinace snímačů. V těchto příkladech se tréninkové údaje zobrazují na třech řádcích. Můžete si také zvolit zobrazení na dvou řádcích pomocí **MENU > Settings > Sport profiles > Sport > Training view** (MENU > Nastavení > Sportovní profily > Sport > Tréninkový pohled).

Snímač tepové frekvence		Snímač tepové frekvence Funkce GPS zapnuta		Snímač tepové frekvence krokový snímač s3+*	
	<b>HEART RATE</b> (Tepová frekvence)  Tepová frekvence  Čas kola  Trvání		<b>HEART RATE</b> (Tepová frekvence)  Tepová frekvence  Rychlost  Vzdálenost		<b>HEART RATE</b> (Tepová frekvence)  Tepová frekvence  Rychlost  Vzdálenost
	<b>ZONEPOINTER</b>  ZonePointer  Doba v zóně  Trvání		<b>SPEED/PACE</b> (Rychlost/tempo)  Rychlost/tempo  Vzdálenost  Trvání		<b>SPEED/PACE</b> (Rychlost/tempo)  Rychlost/tempo  Vzdálenost  Trvání
	<b>CALORIES</b> (Kalorie)  Kalorie  Denní doba  Trvání		<b>ZONEPOINTER</b>  ZonePointer  Doba v zóně  Trvání		<b>ZONEPOINTER</b>  ZonePointer  Doba v zóně  Trvání
	<b>SPORT ZONES</b> (SPORTOVNÍ ZÓNY)  Doba v každé zóně		<b>LAP 01 TIME</b> (čas kola 01)  čas kola  tepová frekvence  délka kola		<b>LAP 01 TIME</b> (čas kola 01)  čas kola  tepová frekvence  délka kola
			<b>AVERAGE SPEED/PACE</b> (Průměrná rychlost/tempo)  Průměrná rychlost/tempo  Kalorie  Denní doba		<b>AVERAGE SPEED/PACE</b> (Průměrná rychlost/tempo)  Průměrná rychlost/tempo  Kalorie  Denní doba

Snímač tepové frekvence		Snímač tepové frekvence		Snímač tepové frekvence	
		Funkce GPS zapnuta		krokový snímač s3+*	
			<b>SPORT ZONES</b> (SPORTOVNÍ ZÓNY)  Doba v každé zóně		<b>SPORT ZONES</b> (SPORTOVNÍ ZÓNY)  Doba v každé zóně
			<b>BACK TO START</b> (ZPĚT NA START)  Šipka ukazuje směrem k vašemu výchozímu bodu. Více informací je uvedeno v Zpět na start (str. 24)		
			<b>ALTITUDE</b> (nadmořská výška)  nadmořská výška  vertikální vzdálenost  sestup		
<p><b>i</b> Pokud používáte tréninkový počítač s krokovým snímačem s3+ nebo snímačem rychlosti CS s technologií W.I.N.D., tréninkový počítač získává údaje o rychlosti a vzdálenosti z tohoto snímače. Pokud máte zapnutou funkci GPS, bude využívána pouze pro sledování polohy a trasy.</p>					
<p><b>i</b> Pokud se u údaje o nadmořské výšce objeví --, nenašel tréninkový počítač signál z dostatečného počtu satelitů. Pro výpočet nadmořské výšky potřebuje tréninkový počítač signál nejméně z 6 satelitů. Satelitní signál může být blokován něčím ve vašem okolí (jako jsou podchody, vysoké budovy, okolní terén nebo les).</p>					

Snímač tepové frekvence		Snímač tepové frekvence		Snímač tepové frekvence	
snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D.*		Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.		Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.	
				Funkce GPS zapnuta	
	<b>HEART RATE</b> (Tepová frekvence)  Tepová frekvence  Rychlost  Vzdálenost		<b>HEART RATE</b> (Tepová frekvence)  Tepová frekvence  Kadence  Doba trvání		<b>HEART RATE</b> (Tepová frekvence)  Tepová frekvence  Rychlost  Vzdálenost

Snímač tepové frekvence snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D.*		Snímač tepové frekvence Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.		Snímač tepové frekvence Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D. <b>Funkce GPS zapnuta</b>	
	<b>SPEED/PACE</b> (Rychlost/tempo)  Rychlost/tempo  Vzdálenost  Doba trvání		<b>CADENCE</b> (Kadence)  Kadence  Čas kola  Doba trvání		<b>SPEED/PACE</b> (Rychlost/tempo)  Rychlost/tempo  Vzdálenost  Doba trvání
	<b>ZONEPOINTER</b>  ZonePointer  Doba v zóně  Trvání		<b>ZONEPOINTER</b>  ZonePointer  Doba v zóně  Trvání		<b>ZONEPOINTER</b>  ZonePointer  Doba v zóně  Trvání
	<b>LAP 01 TIME</b> (čas kola 01)  čas kola  tepová frekvence  délka kola		<b>HEART RATE</b> (Tepová frekvence)  Tepová frekvence  Kalorie  Denní doba		<b>LAP 01 TIME</b> (čas kola 01)  čas kola  tepová frekvence  délka kola
	<b>AVERAGE SPEED/PACE</b> (Průměrná rychlost/tempo)  Průměrná rychlost/tempo  Kalorie  Denní doba		<b>SPORT ZONES</b> (SPORTOVNÍ ZÓNY)  Doba v každé zóně		<b>AVERAGE SPEED/PACE</b> (Průměrná rychlost/tempo)  Průměrná rychlost/tempo  Kalorie  Denní doba
	<b>SPORT ZONES</b> (SPORTOVNÍ ZÓNY)  Doba v každé zóně				<b>CADENCE</b> (Kadence)  Kadence  Rychlost  Tepová frekvence
					<b>SPORT ZONES</b> (SPORTOVNÍ ZÓNY)  Doba v každé zóně

Snímač tepové frekvence snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D.*		Snímač tepové frekvence Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.		Snímač tepové frekvence Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D. Funkce GPS zapnuta	
					<b>BACK TO START (ZPĚT NA START)</b>  Šipka ukazuje směrem k vašemu výchozímu bodu. Více informací je uvedeno v Zpět na start (str. 24)
					<b>ALTITUDE</b> (nadmořská výška)  nadmořská výška  vertikální vzdálenost  sestup
<p> Pokud se u údaje o nadmořské výšce objeví --, nenašel tréninkový počítač signál z dostatečného počtu satelitů. Pro výpočet nadmořské výšky potřebuje tréninkový počítač signál nejméně z 6 satelitů. Satelitní signál může být blokován něčím ve vašem okolí (jako jsou podchody, vysoké budovy, okolní terén nebo les).</p>					

## Symbole na displeji/vysvětlení symbolů

### Nadmořská výška

aktuální nadmořská výška

### Vertikální vzdálenost



Vertikální vzdálenost v metrech nebo stopách

### Kadence



Rychlost otáčení šlapátek vašeho kola

### Kalorie



Dosud spálené kalorie. Počítání kalorií začne po

## **Symbole na displeji/vysvětlení symbolů**

zobrazení vaší tepové frekvence.

### **Sestup**



Sestup v metrech nebo stopách

### **Vzdálenost**



Celková vzdálenost

### **Doba**



Celková dosavadní doba tréninku

### **Tepová frekvence**



Vaše aktuální tepová frekvence

### **Vzdálenost úseku**



Manuálně nastavená vzdálenost úseku

### **Čas úseku**



Manuálně nastavené číslo a čas úseku

### **Rychlost/Tempo**

Aktuální tempo (min/km nebo min/mi) nebo aktuální rychlost (km/hod nebo mph)



Tento symbol se zobrazí, pokud je zapnutá funkce GPS. Počet čárek nad písmenem G ukazuje sílu signálu GPS.



Tento symbol se zobrazí, pokud používáte krokový snímač s3+.



Tento symbol se zobrazí, pokud používáte snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D.

Zobrazení rychlosti si můžete zvolit v nastavení sportovních profilů. Pokyny viz Nastavení sportovních profilů (str. 12).

## Symoly na displeji/vysvětlení symbolů

### ZonePointer



Ukazatel cílové zóny se symbolem srdce, který se pohybuje doprava nebo doleva na stupnici sportovní zóny podle vaší aktuální tepové frekvence.

### Doba v zóně



Doba strávená v cílové zóně

### Denní doba



## Funkce tlačítek během tréninku

### Záznam úseku



Úsek zaznamenejte stiskem START . Na displeji se zobrazí:

Číslo úseku

Průměrná tepová frekvence úseku

Čas úseku



Pokud je aktivní snímač rychlosti, objeví se také:

Číslo kola

Průměrná rychlost kola

Délka kola

### Zamykání sportovní zóny

Můžete si zamknout nebo odemknout tepovou frekvenci pro aktuální zónu.

Pro zamčení nebo odemčení sportovní zóny stiskněte a podržte tlačítko START .



Například pokud běžíte s tepovou frekvencí 130 bpm, která představuje 75% vaší maximální tepové frekvence a odpovídá zóně 3, můžete stiskem a podržením tlačítka START zamknout svou tepovou frekvenci do této zóny. Zobrazí se **Sport zone3 Locked** (Sportovní zóna 3 zamčena).



Pokud stanovenou tepovou frekvenci překročíte kterýmkoliv směrem (nahoru nebo dolů), ozve se zvukový signál. Sportovní zónu znovu odemkněte stisknutím a podržením tlačítka START : Zobrazí se **Sport zone3 Unlocked** (Sportovní zóna3 odemčena).

### Noční režim

Tréninkový počítač je vybaven funkcí nočního režimu. Během režimu přípravného tréninku, režimu záznamu tréninku nebo režimu pozastavení stiskněte jednou tlačítko LIGHT (SVĚTLO). Jakmile stisknete libovolné tlačítko, aktivuje se podsvícení displeje.

Displej se také rozsvítí, když obdržíte zprávu, například **Check heart rate sensor** (Zkontrolujte snímač

tepové frekvence).

Noční režim se vypne, jakmile vypnete záznam tréninku.

### Zobrazení rychlé nabídky

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

### Pozastavení/přerušování záznamu tréninku

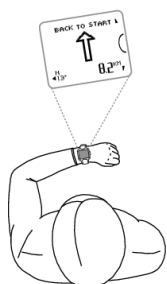
1. Záznam tréninku lze pozastavit stiskem tlačítka BACK (ZPĚT). Chcete-li v záznamu tréninku pokračovat, stiskněte tlačítko START.
2. Chcete-li záznam zastavit úplně, stiskněte tlačítko BACK (ZPĚT) dvakrát. Zobrazí se následující shrnutí vašeho tréninku
  - Textová zpětná vazba, například **Steady state training+** (Stabilní trénink+) se zobrazí tehdy, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních zónách. Podrobnější informace o zpětné vazbě jsou uvedeny v kapitole **Training Files** (Soubory tréninku). Další informace viz Po tréninku (str. 26)
  - **Duration** (Trvání) a **Calories** (Kalorie)
  - **Average heart rate** (Průměrná tepová frekvence) a **Maximum heart rate** (Maximální tepová frekvence)
  - **Sport zones** (Sportovní zóny) (Doba strávená v každé zóně)
  - **Average pace** (Průměrné tempo) a **Maximum pace** (Maximální tempo) nebo **Average speed** (Průměrná rychlost) a **Maximum speed** (Maximální rychlost) (které jsou viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS)
  - **Distance** (Vzdálenost) (které jsou viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS) a **Running Index** (Index běhu) (který je viditelný, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+)

**i** *Péče o snímač tepové frekvence po tréninku Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Úplné pokyny pro péči a údržbu jsou uvedeny v Péče o výrobek (str. 55).*

### Zpět na start

Prvek **Back to starting point** (Zpět na start) vás dovede zpět do výchozího bodu tréninku. Jakmile váš tréninkový počítač na začátku tréninku nalezne signály GPS, uloží aktuální polohu jako váš výchozí bod.

Jakmile nastane čas vrátit se na start, udělejte toto:





- Otevřete si okno BACK TO START (Zpět na start).
- Držte počítač RC3 GPS ve vodorovné poloze před sebou (s logem "POLAR" směřujícím dopředu).
- Pohybuje se, aby počítač RC3 GPS mohl určit, kterým směrem se pohybujete. Šipka bude ukazovat směrem k vašemu výchozímu bodu.
- Abyste se tam dostali, zatáčejte vždy podle směru šipky.
- Počítač RC3 GPS ukazuje také souřadnice vzdálenosti vzdušnou čarou mezi vaší aktuální polohou a výchozím bodem vašeho tréninku.






Jakmile výchozího bodu dosáhnete, objeví se hlášení **Starting point reached** (Dosaženo výchozího bodu).

-  *Mějte po ruce vždy i tištěnou mapu pro případ, že by počítač RC3 GPS ztratil signály ze satelitů nebo se vybila baterie.*
  
-  *Tento prvek využívá funkce GPS. Zapněte funkci GPS v *Nastavení sportovních profilů* (str. 33).*

## 6. PO TRÉNINKU

### Výhody tréninku

Prvek **Výhody tréninku** vám umožní lépe poznat účinnost vašeho trénování. Tento prvek vyžaduje používání snímače tepové frekvence. Po každém tréninku vám nabídne zpětnou vazbu v textové podobě a souhrn vašich výsledků, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních zónách. Zpětná vazba je založena na rozdělení času tréninku mezi jednotlivé sportovní zóny, spotřebě kalorií a době trvání tréninku. Z **Training Files** (Tréninkových souborů) získáte podrobnější zpětnou vazbu. Popis jednotlivých výhod tréninku je uveden v tabulce níže.

 *Abyste viděli prospěch získaný z tréninku s podrobnostmi o tělesných údajích, přeneste si svá data do aplikace [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [<http://www.polarpersonaltrainer.com>].*

Zpětná vazba	Výhody tréninku
<b>Maximum training+</b> (Maximální trénink)	To byl tvrdý trénink! Zlepšili jste si rychlost sprintu a nervový systém svalů, takže jich umíte efektivněji využívat. Tento trénink také zvýšil vaši odolnost proti únavě.
<b>Maximum training</b> (Maximální trénink)	To byl tvrdý trénink! Zlepšili jste si rychlost sprintu a nervový systém svalů, takže jich umíte efektivněji využívat.
<b>Maximum &amp; Tempo training</b> (Maximální trénink a trénink tempa)	Výborný trénink! Zlepšili jste si rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svou aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
<b>Tempo &amp; Maximum training</b> (Trénink tempa a maximální trénink)	Výborný trénink! Výrazně jste posílili svou aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Rozvíjeli jste také rychlost a efektivnost.
<b>Tempo training+</b> (Trénink tempa)	Výborné tempo na dlouhý trénink! Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink také zvýšil vaši odolnost proti únavě.
<b>Tempo training</b> (Trénink tempa)	Výborné tempo! Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
<b>Tempo &amp; Steady state training</b> (Trénink tempa a vytrvalosti)	Dobré tempo! Zlepšili jste si schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink také posílil vaši aerobní kondici a vytrvalost svalů
<b>Steady state &amp; Tempo training</b> (Trénink vytrvalosti a tempa)	Dobré tempo! Zlepšili jste si aerobní kondici a vytrvalost svalů. Tento trénink také posílil vaši schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
<b>Steady state training+</b> (Trénink vytrvalosti)	Výborně! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Také zvýšil vaši odolnost proti únavě.
<b>Steady state training</b> (Trénink vytrvalosti)	Výborně! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a posílili aerobní kondici.
<b>Steady state &amp; Basic training, long</b> (Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky.

Zpětná vazba	Výhody tréninku
<b>Steady state &amp; Basic training</b> (Trénink vytrvalosti a základní trénink)	Výborně! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky.
<b>Basic &amp; Steady state training, long</b> (Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý)	Skvělé! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky. Také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
<b>Basic &amp; Steady state training</b> (základní trénink a trénink vytrvalosti)	Skvělé! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
<b>Basic training, long</b> (Základní trénink, dlouhý)	Skvělé! Tento dlouhý trénink o nízké intenzitě zlepšil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla během cvičení pálit tuky.
<b>Basic training</b> (Základní trénink)	Dobře! Tento trénink o nízké intenzitě zlepšil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla během cvičení pálit tuky.
<b>Recovery training</b>	Velmi dobrá rehabilitace. Takové lehké cvičení umožní vašemu tělu zvyknout si na trénink.

## Tréninkové soubory





Tréninkový počítač zaznamenává údaje o vašem tréninku do **Training files** (Tréninkových souborů), pokud trénink trval alespoň minutu.

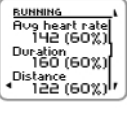
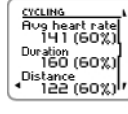
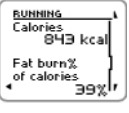

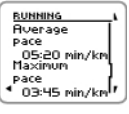

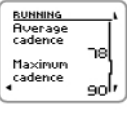
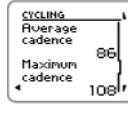



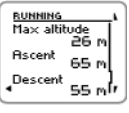
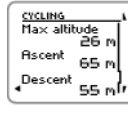

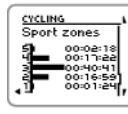
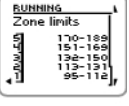
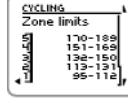
Chcete-li si údaje o vašem výkonu prohlédnout, otevřete si nabídku **MENU > Data > Training files** (Tréninkové soubory).

Pro hlubší analýzu si data přeneste do aplikace polarpersonaltrainer.com pomocí kabelu USB a softwaru WebSync. Webová služba nabízí různé možnosti analýzy dat.

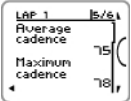
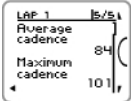
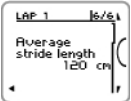
V možnosti **Training files** (tréninkové soubory), můžete procházet tlačítky UP (NAHORU) / DOWN (DOLU) a vybrat si soubor, který chcete analyzovat, stiskem tlačítka **START**.

Informace ukládané do tréninkového souboru záleží na vybraném sportovním profilu a použitých snímačích. Tabulka níže ukazuje příklady tréninkových souborů pro běžecký sport a cyklistiku.

OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH SOUBORŮ	ZOBRAZENÉ INFORMACE
 	<p>Textová zpětná vazba o vašem výkonu, například <b>Steady state training+</b> (trénink stejným tempem) se zobrazí tehdy, pokud budete alespoň 10 minut trénovat ve sportovních zónách.</p> <p>Chcete-li zobrazit přínos tréninku, zvolte <b>More details</b> (další podrobnosti) a stiskněte <b>START</b>.</p>
 	<p><b>Start time</b> (Čas zahájení)</p> <p><b>Duration</b> (Trvání)</p> <p><b>Distance</b> (Vzdálenost) (viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS)</p>

OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH SOUBORŮ		ZOBRAZENÉ INFORMACE
		<p><b>Avg heart rate</b> (Průměrná tepová frekvence)</p> <p><b>Max heart rate</b> (Maximální tepová frekvence)</p> <p><b>Min heart rate</b> (Minimální tepová frekvence)</p> <p>(viditelné, pokud používáte snímač tepové frekvence)</p>
		<p><b>Calories</b> (kalorie)</p> <p><b>Spálený tuk v % kalorií</b></p> <p>(zobrazí se, pokud používáte snímač tepové frekvence)</p>
		<p><b>Average pace / Average speed</b> (Průměrné tempo/rychlost)</p> <p><b>Maximum pace / Maximum speed</b> (Maximální tempo/rychlost)</p> <p>(viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS)</p>
		<p><b>Average cadence</b></p> <p><b>Maximum cadence</b></p> <p>(Průměrná/maximální kadence) (zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač kadence CS)</p>
		<p><b>Running index</b></p> <p>(Index běhu) (zobrazí se, pokud máte zapnutou funkci GPS nebo používáte krokový snímač s3+)</p>
		<p><b>Average stride length</b> (Průměrná délka kroku) (zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+)</p> <p><b>Running index</b> (Index běhu) (zobrazí se, pokud máte zapnutou funkci GPS nebo používáte krokový snímač s3+)</p>
		<p><b>Bike in use</b> (Používané kolo)</p> <p><b>Riding duration</b> (Doba jízdy)</p> <p>(zobrazí se, pokud zvolíte sport jízda na kole pro tréninkový soubor)</p>
		<p><b>Max altitude</b> (maximální nadmořská výška)</p> <p><b>Ascent</b> (výstup v metrech nebo stopách)</p> <p><b>Descent</b> (sestup v metrech nebo stopách)</p> <p>(zobrazí se, pokud je zapnuta funkce GPS)</p>
		<p><b>Sport zones</b> (Sportovní zóny)</p> <p>Doba strávená v každé zóně</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte snímač tepové frekvence)</p>
		<p><b>Zone limits</b> (Limity zóny)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte ZoneOptimizer a snímač tepové frekvence)</p>

OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH SOUBORŮ		ZOBRAZENÉ INFORMACE	
		<p><b>Laps/Automatic laps</b> (Kola/Automatická kola) (počet uběhnutých nebo ujetých kol)</p> <p><b>Best lap</b></p> <p><b>Average lap</b> (Nejlepší kolo/Průměrné kolo)</p>	
<p>Chcete-li zobrazit podrobné informace o kole, zvolte <b>More details</b> (další poédrobnosti) a stiskněte <b>START</b>.</p>			
		<p>Zobrazí se tyto informace o <b>LAP 1 / A. LAP 1</b> (KOLO 1/A. KOLO 1):</p> <p><b>Lap time</b> (Čas kola)</p> <p><b>Split time</b> (Podíl času)</p>	
<p>Jednotlivými koly můžete procházet tlačítka NAHORU a DOLU.</p> <p>Chcete-li si prohlédnout následující údaje o konkrétním kole, stiskněte <b>START</b>.</p>			
		<p><b>Average heart rate</b></p> <p><b>Maximum heart rate</b> (Průměrná/Maximální tepová frekvence)</p>	
		<p><b>Average pace / Average speed</b> (Průměrné tempo/rychlost)</p> <p><b>Maximum pace / Maximum speed</b> (Maximální tempo/rychlost)</p> <p>(viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS)</p>	
		<p><b>Lap distance</b> (Délka úseku)</p> <p><b>Split distance</b> (Podíl délky)</p> <p>((viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS)</p>	

OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH SOUBORŮ	ZOBRAZENÉ INFORMACE		
			<p><b>Average cadence</b></p> <p><b>Maximum cadence</b></p> <p>(Průměrná/maximální kadence) (zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač kadence CS)</p>
			<p><b>Average stride length</b> (Průměrná délka kroku)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+)</p>

### Smazání souborů

Paměť tréninkových souborů se naplní, jakmile dosáhnete maximální doby nahrávání nebo maximálního počtu souborů. Další informace o limitních hodnotách viz Technické údaje (str. 58).

Jakmile se paměť naplní, začnou se novými soubory přepisovat nejstarší soubory. Chcete-li si tréninkový soubor uložit na delší dobu, odešlete si ho do webové služby Polar na adrese [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) [http://www.polarpersonaltrainer.com]. Další informace viz [polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) (str. 32).

Odstraňování tréninkového souboru:




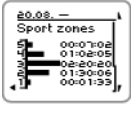
1. Zvolte **MENU > DATA > Delete files > Training file** (MENU > DATA > odstranit soubory > tréninkový soubor a stiskněte START. Pro výběr souboru, který chcete odstranit, použijte tlačítka NAHORU/DOLU. Stiskněte START. Objeví se **Delete file? YES/NO** (Odstranit všechny soubory? ANO/NE).  
Soubor můžete také smazat volbou **MENU > Data > Training files** (Nabídka > Data > Tréninkové soubory). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLU pak vyberete soubor, který chcete odstranit, a stisknete a podržíte tlačítko SVĚTLO. Zobrazí se **Delete file? YES/NO** (Odstranit soubor? ANO/NE).
2. Zvolte **YES** (ANO). Zobrazí se **File deleted** (Soubor odstraněn). Poté se zobrazí **Remove file from totals?** (Odstranit soubory z celkových hodnot?). Pokud vyberete **YES** (ANO), zobrazí se **File deleted from totals** (Soubor smazán z celkových hodnot). Pokud vyberete **NO** (NE), tréninkový počítač se vrátí do nabídky tréninkových souborů. Pozor! Odstranění souboru z celkových výsledků nesmaže data z **Week summaries** (Týdenních přehledů). **Week summaries** (týdenní přehledy) lze jen vynulovat

Pro odstranění všech souborů

1. zvolte **MENU > DATA > Delete files > All files** (MENU > DATA > odstranit soubory > všechny soubory) a stiskněte START. Zobrazí se **Delete all files? YES/NO** (Odstranit všechny soubory? ANO/NE).
2. Zvolte **YES** (Ano) a zobrazí se **All files deleted** (Všechny soubory odstraněny). Pokud zvolíte **NO** (NE), vrátí se počítač do nabídky všech tréninkových souborů.

### Týdenní přehledy

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



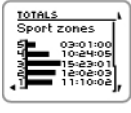
	<p><b>SUMMARY (PŘEHLED)</b></p> <p>Tento týden</p> <p>Data, kdy byly údaje shromážděny</p> <p>Doba</p>
	<p>Doba</p> <p>Vzdálenost</p>
	<p>Kalorie</p> <p>Počet tréninků</p>
	<p>Sportovní zóny 1, 2, 3, 4 a 5</p> <p>Čas na zónu</p>

### Resetování týdenních přehledů

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

### Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx

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

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


### Resetování celkových hodnot

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

## 7. POLARPERSONALTRAINER.COM

### Analyzujte své tréninkové údaje

Pro dlouhodobé sledování uložte své tréninkové soubory ve webové službě polarpersonaltrainer.com. Zde si můžete prohlédnout podrobné informace o tréninkových údajích a lépe porozumět vašemu tréninku. Kabel USB a software WebSync usnadňují přenos souborů tréninku do webové služby polarpersonaltrainer.com.

 Pro přenos dat použijte kabel USB, který je součástí sady. Pokud použijete jiný kabel USB, dbejte, ať se jedná o kompatibilní USB 2.0 kabel pro USB A-to-mikro B.

### Jak nastavit počítač na přenos dat

1. Zaregistrujte se na stránce polarpersonaltrainer.com
2. Načtete si a instalujete software WebSync do aplikace polarpersonaltrainer.com ve vašem stolním počítači.
3. Zapnete mikro konektor USB do USB portu v tréninkovém počítači a konektor USB do USB portu vašeho stolního počítače.
4. Software WebSync se spustí automaticky a otevře uvítací okno (pro jeho spuštění můžete také poklepat na ikonu WebSync na panelu nástrojů).  
Pokud budete chtít přenášet tréninkové údaje, zvolte **Synchronize** (Synchronizovat). Pokud se chcete připojit k tréninkovému počítači a upravit jeho nastavení a upravená nastavení do něj přenést, zvolte **Training Computer** (Tréninkový počítač).

Další informace o přenosu dat a úpravách nastavení tréninkového počítače viz nápověda WebSync Help [[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar\\_WebSync\\_2.x\\_Help\\_EN.htm](https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm)].

### Využívejte programů vytrvalostního tréninku Polar

Využívejte hotových programů vytrvalostního tréninku Polar pro běh nebo jízdu na kole, nebo si vytvořte vlastní fázový trénink v aplikaci polarpersonaltrainer.com. Programy přenesete do tréninkového počítače pomocí kabelu USB a softwaru WebSync. Další informace viz sekce nápovědy aplikace polarpersonaltrainer.com [<https://www.polarpersonaltrainer.com/help/en/index.html>].

Jakmile si program přenesete do tréninkového počítače, otevřete si **MENU > PROGRAM** a stisknete **START**. Plány tréninku můžete procházet tlačítky **UP/DOWN** (NAHORU/DOLU) a vybrat si trénink, který chcete absolvovat (například čtvrtek 26.8. Dálkový běh na 20 km). Jakmile budete chtít začít trénovat, stisknete **START**.

Další informace o programech vytrvalostního tréninku viz Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole (str. 54).




## 8. NASTAVENÍ

### Nastavení sportovních profilů

Nastavení sportovních profilů podle vašich individuálních tréninkových potřeb provedete v nabídce **MENU** > **Settings** (Nastavení) > **Sport Profiles** (Sportovní profily). Můžete si například aktivovat snímače, které chcete použít při různých sportech. Jakmile začnete trénovat se sportovním profilem, tréninkový počítač si automaticky zjistí potřebné snímače.

Standardně se v přípravné fázi tréninku zobrazí čtyři sportovní profily: **Running** (Běh), **Cycling (Bike 1)** (Jízda na kole (kolo 1)), **Other sport 1** (Jiný sport 1) a **Other sport 2** (Jiný sport 2). Pátý sportovní profil **Cycling (Bike 2)** (Jízda na kole (kolo 2)) se v režimu přípravy na trénink standardně nezobrazuje. Můžete si jeho zobrazení v režimu přípravy na trénink jako **Cycling (Bike 2)** (Jízda na kole (kolo 2)) nastavit prostřednictvím Cycling Settings (Nastavení jízdy na kole).

 *Snímač tepové frekvence je standardně zapnutý při každém sportu a tréninkový počítač začne automaticky vyhledávat jeho signál hned po stisku tlačítka OK v režimu času. Pokud jste si zakoupili sadu, která snímač tepové frekvence neobsahuje, vypněte si ho v **MENU** > **Settings** (Nastavení) > **Sport Profiles** (Sportovní profily) > **Sport** > **Heart rate sensor** (Snímač tepové frekvence) > **Off** (Vypnuto).*


### Nastavení běhu

Chcete-li si zobrazit nebo upravit nastavení sportovního profilu pro běh, zvolte nabídku **MENU** > **Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) > **Running** (Běh)

- **Training sounds** (Tréninkové zvuky): Zvolte **Off** (Vypnuté), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité).
- **Heart rate sensor** (Snímač srdeční frekvence): Zvolte **On** (Zapnuto), **Off** (Vypnuto) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **GPS**: Zvolte **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto).
- **Stride sensor** (Krokový snímač): Zvolte **Off** (Vypnuto) nebo **Search new** (Vyhledat nový). Pokud jste si již krokový snímač spárovali, objeví se také možnost **On** (Zapnuto).
- **Stride sensor calibration** (Kalibrace krokového snímače): Zvolte **Calibrate** > **By running** (Kalibrovat > Během) nebo **Set factor** (Nastavit faktor). Další informace o kalibraci viz ???.

 *Kalibrace krokového snímače se zobrazí jen tehdy, pokud máte krokový snímač nastaven.*

- **Speed View** (Zobrazení rychlosti): Zvolte **Kilometers per hour** (Kilometry za hodinu) nebo **Minutes per kilometer** (Minut na kilometr). Pokud jste si zvolili anglické jednotky, zvolte **Miles per hour** (mil za hodinu) nebo **Minutes per mile** (minut za míli).
- **Automatic lap** (Automatické nastavení úseku) Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud nastavíte automatický úsek na **On** (Zapnuto), zobrazí se **Set automatic lap distance** (Nastavit vzdálenost automatického úseku). Nastavte vzdálenost v kilometrech nebo v mílích.
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v předtréninkovém režimu?) Zvolte **YES** (ANO) a zobrazí se **Sport shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravy tréninku). Když stisknete OK v režimu času, sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravy tréninku. Zvolíte-li **No** (Ne), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nezobrazen v režimu přípravy tréninku).
- **Training view numbering** (Číslování náhledů tréninku): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů) zapnete výběrem **On** (Zapnout), objeví se sena několik sekund číslo tréninkového náhledu při procházení seznamu tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).
- **Training view** (Náhled tréninku): Zvolte **3 rows** (2 řádky) nebo **2 rows** (3 řádky). Informace o tréninku se zobrazí na dvou nebo třech řádcích, podle toho, co si nastavíte.

 *Všechny nové snímače musí být nejprve spárovány s tréninkovým počítačem, pak teprve je můžete aktivovat.*

Další informace o párování nového snímače s tréninkovým počítačem viz Nový doplněk (str. 43).

## Nastavení jízdy na kole


Chcete-li zobrazit nebo upravit nastavení sportovního profilu pro jízdu na kole, zvolte nabídku **MENU** > **Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) > **Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2)** (Jízda na kole (kolo 1/2))

- **Training sounds** (Tréninkové zvuky): Zvolte **Off** (Vypnuté), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité).
- **Heart rate sensor** (Snímač srdeční frekvence): Zvolte **On** (Zapnutý), **Off** (Vypnutý) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **GPS**: Zvolte **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto).
- **Bike 1 settings** (Nastavení kola 1) Další informace viz Bike Settings (Nastavení kola) .
- **Speed View** (Zobrazení rychlosti): Zvolte **Kilometers per hour** (Kilometry za hodinu) nebo **Minutes per kilometer** (Minut na kilometr). Pokud jste si zvolili anglické jednotky, zvolte **Miles per hour** (mil za hodinu) nebo **Minutes per mile** (minut za míli).
- **Automatic lap** (Automatický úsek) je nastaven standardně. Po stisku tlačítka OK se zobrazí **Set distance** (Nastavení vzdálenosti). Vzdálenost nastavte v kilometrech nebo mílích a potvrďte tlačítkem OK. Zobrazí se **Automatic lap set to x.x km** (Automatický úsek nastaven na x,x km). Poté si můžete nastavit vypnutí **Off** nebo zapnutí **On** automatického úseku.
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v režimu přípravy tréninku?) Zvolte **YES** (ANO) a zobrazí se **Sport shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravy tréninku). Když stisknete OK v režimu času, sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravy tréninku. Zvolte **No** (Ne) a zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport v režimu přípravy tréninku nezobrazen).
- **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů) zapnete výběrem **On** (Zapnout), objeví se na několik sekund číslo tréninkového náhledu při procházení seznamu tlačítka UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).
- **Training view** (Náhled tréninku): Zvolte **3 rows** (2 řádky) nebo **2 rows** (3 řádky). Tréninkové informace se zobrazí na dvou nebo třech řádcích podle toho, co si vyberete.

## Nastavení jízdního kola

Chcete-li zobrazit nebo upravit nastavení kola, zvolte nabídku **MENU** > **Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) > **Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2)** (Jízda na kole 1/2 (kolo 1/2)) > **Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Nastavení kola 1/2))

- **Speed sensor** (Snímač rychlosti): Zvolte **Off** (Vynuto) nebo **Search new** (Vyhledat nový). Pokud máte již jeden snímač rychlosti spárovaný, objeví se také možnost **On** (Zapnuto).
- **Wheel size** (Velikost kola): Nastavte velikost kola na xxxx mm. Další informace o měření velikosti kola viz Measuring Wheel Size (Měření velikosti kola).
- **Cadence sensor** (Snímač kadence): Zvolte **Off** (Vynuto) nebo **Search new** (Vyhledat nový). Pokud máte již jeden snímač kadence spárovaný, objeví se také možnost **On** (Zapnuto).
- **Autostart**: Nastavte na **Off** (Vypnutý) nebo **On** (Zapnutý). Pokud zvolíte **On** (Zapnutý), zobrazí se **Activate speed sensor YES/NO** (Aktivovat snímač rychlosti ANO/NE). Pokud vyberete **YES** (ANO), zobrazí se **Autostart on** (Autostart zapnutý). Pokud nemáte snímač rychlosti s tréninkovým počítačem spárovaný, objeví se výzva **Speed sensor for bike required** (Je potřeba snímač rychlosti pro kolo) a tréninkový počítač se vrátí do okna **Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Nastavení kola 1/2). Pokud zvolíte **NO** (NE), zobrazí se **Activation canceled** (Aktivace zrušena).

 *Všechny nové snímače je nutné před aktivací spárovat s tréninkovým počítačem.*

Další informace o párování nového snímače s tréninkovým počítačem viz Nový doplněk (str. 43).

## Měření velikosti kola

Zvolte **MENU** > **Settings** > **Sport profiles** > **Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2)** > **Bike 1 settings** > **Wheel**

**size > Set wheel size**

(Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Cyklistika (bicykl 1)/Cyklistika (bicykl 2) > Nastavení kola 1 > Velikost kola > Nastavit rozměr kola. Nastavení velikosti kola je předpoklad správných informací o cyklistickém výkonu. Velikost kola u jízdního kola lze určit dvěma způsoby:

**Metoda 1**

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

ETRTO	Průměr kola (palce)	Nastavení velikosti kola (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

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

**Metoda 2**

Kolo změřte ručně, aby bylo dosaženo co nejpřesnějšího výsledku.

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


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

**Nastavení dalších sportů**

Chcete-li zobrazit nebo upravit nastavení sportovního profilu pro jiný sport, zvolte nabídku **MENU > Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) > **Other sport 1 / Other sport 2** (Jiný sport1/2)

- **Training sounds** (Tréninkové zvuky): Zvolte **Off** (Vypnuté), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité).
- **Heart rate sensor** (Snímač srdeční frekvence): Zvolte **On** (Zapnuto), **Off** (Vypnuto) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **GPS**: Zvolte **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto).

- **Speed View** (Zobrazení rychlosti): Zvolte **Kilometers per hour** (Kilometry za hodinu) nebo **minutes per kilometer** (Minut na kilometr). Pokud jste si zvolili anglické jednotky, zvolte **Miles per hour** (mil za hodinu) nebo **Minutes per mile** (minut za míli)
- **Automatic lap** (Automatický úsek): Nastavte **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto). Pokud nastavíte automatický úsek na **On** (Zapnuto), zobrazí se **Set automatic lap distance** (Nastavit vzdálenost automatického úseku). Nastavte vzdálenost v kilometrech nebo v mílích.
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v předtréninkovém režimu?) Zvolte **YES** (ANO) a zobrazí se **Sport shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravy tréninku). Když stisknete OK v režimu času, sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravy tréninku. Zvolte **No** (Ne) a zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport v režimu přípravy tréninku nezobrazen).
- **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů) zapnete výběrem **On** (Zapnout), objeví se na několik sekund číslo tréninkového náhledu při procházení seznamu tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).
- **Training view** (Náhled tréninku): Zvolte **3 rows** (2 řádky) nebo **2 rows** (3 řádky). Informace o tréninku se zobrazí na dvou nebo třech řádcích, podle toho, co si nastavíte.

 *Všechny nové snímače musí být nejprve spárovány s tréninkovým počítačem, pak teprve je můžete aktivovat.*

Další informace o párování nového snímače s tréninkovým počítačem viz Nový doplněk (str. 43).

## Nastavení tepové frekvence

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení tepové frekvence, vyberte **MENU > SETTINGS > Heart rate settings**.

- **ZoneOptimizer**: Nastavte **On** (Zapnutý) nebo **Off** (Vypnutý).
- **Heart rate view** (Náhled tepové frekvence): Zvolte **Beats per minute** (BPM) (Počet tepů za minutu) nebo **Percent of maximum** (% maxima).
- **Heart rate zone lock** (Zámek zóny tepové frekvence): Zvolte **Heart rate zone lock OFF** (Zámek zóny tepové frekvence, Vypnutý), nebo některou ze zón zamkněte volbou **Zone 1, Zone 2, Zone 3, Zone 4** or **Zone 5** (Zóna 1, 2, 3, 4 nebo 5). Zobrazí se **Zone X locked** (Zóna X zamčena).
- **Sport zones** (Sportovní zóny): Nastavte limity tepové frekvence pro zónu 1, 2, 3, 4 a 5. Další informace o sportovních zónách viz Sportovní zóny Polar (str. 47).  
Před úpravou limit zón musíte vypnout funkci ZoneOptimizer. Zobrazí se **To modify zones, first set ZoneOptimizer off** (Chcete-li upravovat zóny, nejprve vypněte funkci Zone Optimizer). Zobrazí se **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** Vyberte **YES** (ANO), Zobrazí se **Zone optimizer off** (ZoneOptimizer Vypnuto). Můžete začít upravovat limity zón.

## Nastavení informací o uživateli

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

Chcete-li prohlížet a upravovat nastavení informací o uživateli, zvolte **MENU > Settings > User information > USER INFORMAT**. (Nabídka > Nastavení > Informace o uživateli). Procházejte seznamem tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ) a vybranou hodnotu potvrzujte tlačítkem START.

- **Weight** (Tělesná hmotnost): Nastavte svou tělesnou hmotnost v kilogramech nebo librách (kg, lbs).
- **Height** (Výška): Nastavte svou tělesnou výšku v centimetrech (cm) nebo ve stopách a palcích (pokud používáte anglické jednotky)
- **Date of Birth** (Datum narození): Nastavte své datum narození. Pořadí nastavení data narození závisí na časovém režimu, který jste si zvolili. (24 hodinový: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).
- **Sex** (Pohlaví): Zvolte **Male** (/Mužské) nebo **Female** (Ženské).
- **Activity level** (Úroveň fyzické aktivity): Zvolte **Low [0-1 h/week]** (nízká (0-1 hodina týdně), **Moderate [1-3 h/week]** (střední (2-3 hodiny týdně), **High [3-5 h/week]** (vysoká (3-5 hodin týdně) nebo **Top [5+ h/week]** (maximální (5 a více hodin týdně)

Jedná se o hodnocení dlouhodobé fyzické aktivity. Nastavte alternativu, která nejvíce odpovídá vaší průměrné úrovni fyzické aktivity za poslední tři měsíce. Úroveň fyzické aktivity se používá pro výpočet vašeho energetického výdeje.

- **Top (5+ h/week)** (maximální (více než 5 hodin týdně): Těžce fyzicky trénujete alespoň 5krát týdně nebo trénujete pro zlepšení výkonu před soutěží.
- **High (3-5 h/week)** (vysoká (3-5 hodin týdně): Těžce trénujete alespoň 3krát týdně, například za týden naběháte 20-50 km nebo strávíte 3-5 hodin srovnatelnou fyzickou aktivitou.
- **Moderate (1-3 h/week)** (střední (1-3 hodiny týdně): Pravidelně se věnujete rekreačnímu sportu, například uběhnete za týden 5-10 km nebo strávíte 1-3 hodiny srovnatelnou fyzickou aktivitou, nebo vaše práce vyžaduje střední fyzickou zátěž.
- **Low (0-1 h/week)** (mírná (0-1 hodina týdně): Pravidelně necvičíte ani těžce fyzicky nepracujete, například se jen procházíte pro potěšení nebo jen příležitostně cvičíte tak, abyste se zadýchali nebo zpotili.
- **Maximum heart rate** (Maximální tepová frekvence): Nastavte si svou maximální tepovou frekvenci, pokud znáte její laboratorní hodnotu. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí vaše maximální hodnota tepové frekvence určená podle věku (220-věk). Další informace viz Maximum Heart Rate (HR<sub>max</sub>) (Maximální tepová frekvence (HR max.)).
- **OwnIndex (VO<sub>2max</sub>)**: Nastavte si hodnotu vašeho OwnIndex (VO<sub>2max</sub>). Další informace viz kapitola OwnIndex.

### Maximální tepová frekvence (HR<sub>max</sub>)

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

### OwnIndex®

Polar OwnIndex, výsledek Test fyzické kondice Polar (str. 40), předvídá váš maximální příjem kyslíku (VO<sub>2max</sub>). OwnIndex se obvykle pohybuje mezi 20 a 95 a je srovnatelný s hodnotou VO<sub>2max</sub>, která se běžně používá pro hodnocení aerobní kondice. Mezi faktory, které ovlivňují hodnotu OwnIndex, patří dlouhodobá úroveň fyzické aktivity, tepové frekvence, variabilita tepové frekvence v klidu, pohlaví, věk, výška a tělesná hmotnost. Čím je hodnota OwnIndex vyšší, tím je lepší vaše aerobní fyzická kondice.

## Obecná nastavení

Chcete-li zobrazit nebo změnit obecná nastavení, zvolte nabídku **MENU** > **Settings** (Nastavení) > **General settings** (Obecná nastavení).

- **Sounds** (Zvuky): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté)
- **Button lock** (Zamknutí tlačítek): Zvolte buď **Manual lock** (Manuální zámek) nebo **Automatic lock** (Automatický zámek)
- **Units** (Jednotky): Zvolte **Metric units (kg, m)** (Metrické jednotky (kg, m)) nebo **Imperial units (lbs, ft)** (Anglické jednotky (lbs, ft))
- **Language** (Jazyk): Zvolte **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** nebo **Svenska** a potvrďte tlačítkem **START**.

## Nastavení hodinek

Chcete-li prohlížet nebo upravovat **Watch settings** (Nastavení hodinek), zvolte **Settings** > **Watch settings** (Nastavení > Nastavení hodinek)

- **Alarm** (Budík): Nastavte si opakované buzení na **Off** (Vypnuté), **Once** (Jednou), **Monday to Friday** (Od pondělí do pátku) nebo **Every day** (Každý den)
- **Time** (Čas): Zvolte **Time 1** (Čas 1), **Time 2** (Čas 2) nebo **Time in use** (Aktuální čas)
- **Date** (Datum): **Set date** (Nastavit datum), **Date format** (Formát data) a **Date separator** (Oddělovač data)
- **Week' starting day** (První den v týdnu): Nastavte **Monday** (pondělí), **Saturday** (sobota) nebo **Sunday**

(neděle)

- **Watch face** (Ciferník): Zvolte **Time only** (Jen čas), **Time and logo** (Čas a logo) nebo **Time and event** (Čas a událost) (zobrazí se, pokud jste si nastavili událost v aplikaci polarpersonaltrainer.com a data přenesli do vašeho tréninkového počítače pomocí kabelu USB a softwaru WebSync).

## Rychlá nabídka

Některá nastavení lze upravit tlačítkem klávesové zkratky. **Quick menu** (Rychlou nabídku) můžete zapnout stiskem a podržením tlačítka LIGHT (SVĚTLO) v režimu času, v režimu přípravy tréninku nebo v režimu tréninku. Podle režimu, za kterého jste rychlou nabídku zapnuli, se vám objeví různé možnosti.

### Režim času

V režimu času stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO), aby se vám otevřela **Quick menu** (Rychlá nabídka).

- Zvolte **Lock buttons** (Zamknout tlačítka) a potvrďte tlačítkem START. Pro odemčení tlačítek stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) znovu.
- Select alarm repetition **Alarm** (Zvolit opakování buzení, budík) > **Off** (vypnutý), **Once** (jednou), **Monday to Friday** (od pondělí do pátku) **Every day** (každý den).
- Zvolte **Time in use** (Používaný čas) > **Time 1** (čas 1) nebo **Time 2** (čas 2).

### Režim přípravného tréninku


Pro spuštění režimu přípravy tréninku stiskněte tlačítko START v režimu času. V režimu přípravy tréninku stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevře se vám **Quick menu** (Rychlá nabídka).

- Úprava nastavení sportovních profilů. Více informací je uvedeno v Nastavení sportovních profilů (str. 33).
- Upravte nastavení tepové frekvence. Více informací je uvedeno v Nastavení tepové frekvence (str. 36).

### Režim tréninku

V režimu času stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO), aby se vám otevřela **Quick menu** (Rychlá nabídka).


- Zvolte **Lock buttons** (Zamknout tlačítka) a potvrďte tlačítkem START. Pro odemčení tlačítka stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) znovu.
- Zvolte **Search sensor** (Vyhledat snímač) a tréninkový počítač zahájí vyhledávání snímače.

 *Tato možnost se zobrazí jen tehdy, pokud bylo přerušeno spojení s některým snímačem.*

- Zvolte **Calibrate stride sensor** (Kalibrovat krokový snímač), pokud potřebujete provést kalibraci snímače s3+.


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

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

 *Tato volba je dostupná jen tehdy, pokud jsou k dispozici informace o rychlosti, buď prostřednictvím funkce GPS nebo prostřednictvím volitelného snímače rychlosti CS nebo krokového snímače /s3+ nastaveného pro daný sportovní profil.*

- Po volbě **GPS info** se zobrazí počet viditelných satelitů.
- Zvolte **Show zone limits** (Zobrazit limity zóny), pokud chcete vidět limity tepové frekvence pro danou

sportovní zónu.

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

## 9. TEST FYZICKÉ KONDICE POLAR

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

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

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

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

Spolehlivost výsledků testu lze ověřit těmito základními požadavky:

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

### Před testem

#### Nasadte si snímač tepové frekvence

Další informace viz Nasazení snímače tepové frekvence (str. 13)

#### Zadejte informace o uživateli

Zvolte **MENU** > **Settings** > **User information** (Nabídka > Nastavení > Informace o uživateli)

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

### Provedení testu

Zvolte **MENU** > **Fitness test** (Test fyzické kondice) > **Start test** (Zahájit test).

Test začne hned, jak tréninkový počítač nalezne vaši tepovou frekvenci. Postupová lišta signalizuje, že test probíhá. Uvolněte se a omezte tělesný pohyb a komunikaci s dalšími osobami.

Pokud jste v nastavení informací o uživateli nenastavili úroveň dlouhodobé fyzické aktivity, zobrazí se **Set activity level of past 3 months** (Nastavit úroveň aktivity za poslední 3 měsíce). Vyberte **Top** (Nejvyšší), **High** (Vysoká), **Moderate** (Střední) nebo **Low** (Nízká). Více informací o úrovních aktivity naleznete v Nastavení informací o uživateli (str. 36).




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

Po skončení testu zazní dvakrát zvuková signalizace. Hodnota OwnIndex se zobrazí v podobě číselné hodnoty a hodnocení úrovně. Další informace o hodnocení viz Fitness Level Classes (Třídy úrovně fyzické kondice).

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

- Zvolte **Yes** (Ano) a uložte si hodnotu OwnIndex do vašich uživatelských nastavení a nabídky **OwnIndex results** (Výsledky OwnIndex).
- Zvolte **No** (Ne) jen tehdy, pokud znáte své laboratorní hodnoty VO<sub>2max</sub>, a pokud se liší víc než o jednu třídu od výsledku OwnIndex. Vaše hodnota OwnIndex se uloží jen do nabídky **OwnIndex results** (Výsledky OwnIndex). Další informace o vývoji kondice viz OwnIndex results (Výsledky OwnIndex).

Test můžete kdykoliv zastavit tlačítkem **BACK** (ZPĚT). Poté se na několik sekund objeví hlášení **Test canceled** (Test zrušen).

 *Po uložení hodnoty OwnIndex se bude tato hodnota používat pro výpočet spálených kalorií.*

## Po provedení testu

### Třídy úrovně fyzické kondice

#### Muži

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

#### Ženy

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

Věk / roky	Velmi nízká	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

### Výsledky OwnIndex

Zvolte **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (Nabídka > Test kondice > Výsledky OwnIndex).

V nabídce **OwnIndex results** (Výsledky OwnIndex) uvidíte, jak se vaše hodnota OwnIndex vyvíjí. Na displeji je uvedeno až 60 posledních hodnot OwnIndex a příslušná data. V případě zaplnění souboru aktuálními výsledky se nejstarší výsledky automaticky smažou.

### Odstraňování hodnoty OwnIndex

Zvolte **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (Nabídka > Test kondice > Výsledky OwnIndex).

Zvolte hodnotu, kterou chcete odstranit, a stiskněte a podržte tlačítko **LIGHT (SVĚTLO) > Delete OwnIndex (xx) value (Odstranit hodnotu OwnIndex)? YES/NO** (Smazat hodnotu? ANO/NE). Potvrďte tlačítkem **START**.

### Softwarová analýza výsledků OwnIndex

Když si výsledky testu načtete do aplikace polarpersonaltrainer.com, máte možnost různých způsobů analýzy výsledků a získání podrobnějších informací o vašem pokroku.

## 10. NOVÝ DOPLNĚK

### Párování nového snímače s tréninkovým počítačem

Než začnete používat nový snímač, musíte ho svému tréninkovému počítači představit. Tomu se říká párování a trvá to jen několik sekund. Párování zajistí, aby váš tréninkový počítač přijímal data jen z vašeho snímače tepové frekvence, a nerušené skupinové trénování.

Před odchodem na soutěž nebo závod si doma proveďte spárování. Tím zabráníte rušení při přenosu dat. Při párování nového snímače dbejte, aby v dosahu minimálně 40 m nebyl jiný podobný snímač.

### Párování nového snímače tepové frekvence s tréninkovým počítačem

Pokud jste váš tréninkový počítač se snímačem tepové frekvence ještě nepárovali, provede se párování automaticky při zahájení prvního tréninku. Nasaďte si tréninkový počítač a snímač tepové frekvence a nejprve stiskněte tlačítko **START**. Zobrazí se **Searching for new heart rate sensor** (Hledám nový snímač tepové frekvence). Tréninkový počítač bude hledat signál snímače tepové frekvence. Jakmile tréninkový počítač signál objeví, zobrazí se **Heart rate sensor found** (Snímač tepové frekvence nalezen).

Nasaďte si snímač tepové frekvence a dbejte, ať jste ve vzdálenosti víc než 40 m od jiných snímačů tepové frekvence.

1. Otevřete si **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Sport > Snímač tepové frekvence > Vyhledat nový) a stiskněte **START**.
2. Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače tepové frekvence a na displeji se objeví **Searching for new heart rate sensor** (Hledám nový snímač tepové frekvence).
3. Jakmile počítač nový snímač najde, zobrazí se hlášení **Heart rate sensor found** (Snímač tepové frekvence nalezen). Párování je dokončeno.
4. pokud vyhledávání selže, zobrazí se **Heart rate sensor not found** (Snímač tepové frekvence nenalezen) nebo **Other heart rate sensors interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
5. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
6. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
7. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko **BACK** (ZPĚT).

S tréninkovým počítačem může být spárován maximálně jeden snímač tepové frekvence. Avšak počítač si pamatuje poslední tři párování. Pokud naposledy spárovaný snímač tepové frekvence není dostupný, bude tréninkový počítač přijímat signály z předchozího snímače.

### Párování nového snímače rychlosti s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl snímač rychlosti správně instalován. Více informací o instalaci snímače rychlosti naleznete v uživatelské příručce ke snímači rychlosti nebo v instruktážním videu na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Na tréninkový počítač můžete připojit dva bicykly. Pro každý bicykl musíte počítač samostatně seznámit s příslušnými snímači. Na každém bicyklu můžete mít jen jeden snímač rychlosti. Pokud máte dva bicykly, mohou oba používat společný snímač rychlosti. Nebo mohou mít každý svůj snímač. Pokud spárujete s tréninkovým počítačem snímač pro bicykl, pro který je již snímač v paměti počítače uložen, nový snímač nahradí ten stávající.

1. Otevřete si **MENU > Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) > **Cycling (Bike 1)/Cycling (Bike 2)** (Jízda na kole 1/2 (kolo 1/2) > **Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Nastavení kola 1/2) > **Speed sensor** (Snímač rychlosti) > **Search new** (Vyhledat nový) a stiskněte **START**.
2. Zobrazí se **Press OK (START) to start test drive** (Stiskněte OK a zahajte testovací jízdu).
3. Stiskněte **START** a zobrazí se **Searching for new speed sensor** (Vyhledání nového (Vyhledání nového krokového snímače). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače rychlosti. Snímač aktivujte několikrát otočením kola. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.

4. Jakmile počítač nový snímač najde, zobrazí **Speed sensor found** (Snímač rychlosti nalezen). Párování je dokončeno.
5. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Speed sensor not found** (Snímač rychlosti nenalezen) nebo **Other speed sensors interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
6. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
7. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
8. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko **BACK** (ZPĚT).

## Párování nového snímače kadence s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl snímač kadence správně instalován. Více informací o instalaci snímače kadence naleznete v uživatelské příručce ke snímači kadence nebo v instruktážním videu na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Na tréninkový počítač můžete připojit dva bicykly. Pro každý bicykl musíte počítač samostatně seznámit s příslušnými snímači. Na každém bicyklu můžete mít jen jeden snímač kadence. Pokud máte dva bicykly, mohou oba používat společný snímač kadence. Nebo mohou mít každý svůj snímač. Pokud budete párovat nový snímač ke kolu, které už má jeden v paměti, nahradí nový snímač ten starý.

1. Otevřete si **MENU > Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) > **Cycling (Bike 1/Cycling (Bike 2)** (Jízda na kole 1/2 (kolo 1/2)> **Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Nastavení kola 1/2) > **Cadence sensor** (Snímač kadence) > **Search new** (Vyhledat nový) a stiskněte **START**.
2. Zobrazí se **Press OK (START) to start test drive** (Stiskněte OK a zahajte testovací jízdu).
3. Stiskněte **START** a **Searching for new cadence sensor** (Vyhledání nového (Vyhledání nového krokového snímače). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače kadence. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
4. Po identifikaci nového snímače kadence se zobrazí **Cadence sensor found** (Snímač kadence nalezen). Párování je dokončeno.
5. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Cadence sensor not found** (Snímač kadence nenalezen) nebo **Other heart rate transmitters interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
6. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
7. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
8. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko **BACK** (ZPĚT).

## Párování nového krokového snímače s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl krokový snímač správně upevněn k obuvi. Více informací o nastavení krokového snímače naleznete v uživatelské příručce ke krokovému snímači nebo v instruktážním videu na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

S tréninkovým počítačem může být najednou spárován jen jeden krokový snímač. Pokud spárujete s tréninkovým počítačem nový snímač, tento nový snímač vždy nahradí ten stávající. Krokový snímač lze párovat jen ke sportovnímu profilu Běh.

1. Otevřete si **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Vyhledat nový) a stiskněte **START**.
2. **Zobrazí se Searching for new stride sensor** (Vyhledání nového krokového snímače). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál krokového snímače.
3. Jakmile ho najde, zobrazí **Stride sensor found** (Krokový snímač nalezen). Párování je dokončeno.
4. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Stride sensor not found** (Krokový snímač nenalezen) nebo **Other stride sensors interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
5. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.


6. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
7. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko **BACK** (ZPĚT).

## Kalibrace krokového snímače Polar s3+

Krokový snímač Polar s3+ lze nastavit pouze pro sportovní profil **Running** (Běh).

Kalibrace tohoto snímače zlepšuje přesnost měření rychlosti a vzdálenosti. Krokový snímač se doporučuje kalibrovat před jeho prvním použitím, v případě významných změn vašeho běžeckého stylu nebo v případě výrazné změny polohy krokového snímače na obuvi (např. při použití nové obuvi nebo přesunu snímače z pravé boty na levou botu). Krokový snímač lze kalibrovat zaběhnutím známé přesné vzdálenosti nebo ručním nastavením faktoru kalibrace. Kalibrace by se měla provést při vaší běžné rychlosti běhu. Pokud běháte různou rychlostí, měli byste provést kalibraci pro vaši průměrnou rychlost.


### Průvodce kalibrací podle běhu

 *Před kalibrací musíte krokový snímač spárovat s vaším tréninkovým počítačem. Více informací o spárování krokového snímače s tréninkovým počítačem naleznete v Nový doplněk (str. 43).*

Zkontrolujte, zda je funkce krokového snímače v tréninkovém počítači zapnutá. Stiskněte tlačítko **UP** (NAHORU) a otevřete **MENU**. Tam zvolte **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Zapnout).

Chcete-li kalibrovat určitou vzdálenost a přejete si podrobný návod, zvolte

1. **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (MENU > Nastavení > Sportovní profily > Běh > Kalibrace krokového snímače > Během). Objeví se volba **Set distance** (Nastavit vzdálenost).
2. Upravte nastavení vzdálenosti, kterou chcete uběhnout, a snímač kalibrujte (minimální kalibrační vzdálenost je 400 metrů / 0,3 míle). Stiskněte tlačítko **START**. Zobrazí se **Stand still until stride sensor is found** (Stůjte v klidu, dokud nebude krokový snímač nalezen).
3. Zobrazí se **Press OK (START) and run xx.x km/mi** (Stiskněte OK a uběhněte xx.x km/mi). Na startovní čáře stiskněte **START** a začněte běžet. Vykročte nohou, na které máte krokový snímač, a pravidelnou rychlostí uběhněte nastavenou vzdálenost.
4. Zobrazí se **Press OK (START) after xx.x km/mi** (Po uběhnutí xx.x km/mi stiskněte OK). Zastavte se přesně na cílové čáře pro přednastavenou vzdálenost a stiskněte tlačítko **START**.

 *Jakmile dosáhnete nastavené vzdálenosti, zastavte se přesně na cílové čáře a zůstaňte stát. Provede se kalibrace. Pokud se pohnete dřív, než se zobrazí **Calibrated to x.xxx** (Kalibrace na x.xxx provedena), kalibrace se neprovede.*

5. V případě úspěšné kalibrace se objeví **Calibrated to x.xxx** (Kalibrace na x.xxx provedena). Použije se nový kalibrační faktor. Zobrazí se otázka **Continue recording?** (Pokračovat v nahrávání?) Pokud chcete s nahráváním tréninku pokračovat, zvolte **Yes** (Ano). Jinak zvolte **No** (Ne).
6. Chcete-li kalibraci zrušit, stiskněte tlačítko **BACK** (ZPĚT), a zobrazí se **Calibration canceled** (Kalibrace zrušena).

### Ruční nastavení kalibračního faktoru


Kalibrační faktor se vypočítá jako poměr skutečné vzdálenosti a nekalibrované vzdálenosti. Příklad: při zaběhnutí vzdálenosti 1200 m ukazuje tréninkový počítač vzdálenost 1180 m, kalibrační faktor je 1,000. Nový kalibrační faktor vypočtete následovně:  $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ . Rozsah kalibračního faktoru během ruční kalibrace je 0,5000–1,500. Pokud definujete faktor kalibrace mimo tento rozsah, kalibrace se neprovede.

Pro ruční kalibraci krokového snímače před tréninkem zvolte

1. **Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) > **Running** (Běh) > **Stride sensor** (Krokový snímač) > **Set factor** (Nastavit faktor).
2. Úprava faktoru. Zobrazí se **Calibrated to x.xx** (Kalibrováno na x.xx).

Kalibrační faktor lze nastavit i během tréninku, pokud při něm budete používat krokový snímač. Stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevřete si **Quick menu** (Rychlou nabídku), ve které zvolíte **Calibrate stride sensor** > **Set factor** (Kalibrovat krokový snímač > Nastavit faktor). Zobrazí se **Calibrated to x.xx** (Kalibrováno na x.xx) a můžete pokračovat v běhu.

### Kalibrace snímače podle zaběhnutí známé vzdálenosti (letmá kalibrace)

 *Před kalibrací musíte krokový snímač spárovat s vaším tréninkovým počítačem. Další informace o párování krokového snímače a tréninkového počítače viz Nový doplněk (str. 43).*

#### Nastavení správné délky kola

Pokud netrénujete se stanoveným cílem v podobě vzdálenosti, kterou chcete uběhnout, můžete kdykoliv během tréninku upravit ve snímači délku kola. Stačí uběhnout známou vzdálenost, raději víc než 1000 metrů / 0,62 míle.

Předtím si však zkontrolujte, zda je funkce krokového snímače v tréninkovém počítači zapnuta. V režimu času stiskněte tlačítko UP (NAHORU), otevřete **MENU** a zvolte **Settings** > **Sport profiles** > **Running** > **Stride sensor** > **On** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Zapnuto).

1. V režimu času stiskněte **START** a zvolte si jako váš sportovní profil **Running** (Běh). Stiskněte znovu tlačítko **START** a začnete běžet.
2. Na začátku známé vzdálenosti úseku stiskněte **START** (minimální kalibrační vzdálenosti je 400 metrů). Po zaběhnutí celé vzdálenosti úseku stiskněte **START**.
3. Poté snímač kalibrujte: Stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevřete si **Quick menu** (Rychlou nabídku). Zvolte možnost **Calibrate stride sensor** (Kalibrovat krokový snímač).
4. Zvolte **Set correct lap distance** (Nastavit správnou délku kola). Opravte zobrazenou délku kola o vzdálenost, kterou jste právě uběhli, a stiskněte **START**. Zobrazí se **Calibrated to x.xxx** (Kalibrováno na x,xxx). Snímač byl nyní zkalibrován a je připraven k funkci.

#### Nastavení správné vzdálenosti






Nebo můžete krokový snímač kalibrovat opravou celkové zaznamenané uběhnuté vzdálenosti.

1. V režimu času stiskněte **START** a zvolte si jako váš sportovní profil **Running** (Běh). Opět stiskněte **START** a začnete běžet.
2. Stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevřete si **Quick menu** (Rychlou nabídku). Zvolte možnost **Calibrate stride sensor** (Kalibrovat krokový snímač).
3. Zvolte **Set correct distance** (Nastavit správnou vzdálenost). Opravte zobrazenou vzdálenost o vzdálenost, kterou jste právě uběhli, a stiskněte **START**. Zobrazí se **Calibrated to x.xxx** (Kalibrováno na x,xxx). Snímač byl nyní zkalibrován a je připraven k funkci.

## 11. POLAR SMART COACHING

### Sportovní zóny Polar

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

Cílová zóna	Intenzita tepové frekvence v % HR <sub>max</sub> tepů za minutu	Příklady trvání	Výhody tréninku
<b>VELMI NÉROČNÝ</b> 	90-100% 171-190 bpm	max. 5 minut	<b>VÝHODY:</b> buduje maximální výkon a rychlost <b>PŮSOBÍ JAKO:</b> velmi vyčerpávající pro dech a svaly <b>DOPORUČUJE SE PRO:</b> zdatné osoby a sportovní trénink
<b>NÁROČNÝ</b> 	80-90% 152-172 bpm	2-10 minut	<b>VÝHODY:</b> zvyšuje maximální výkonovou kapacitu <b>PŮSOBÍ JAKO:</b> únavný pro svaly a dech (těžký dech). <b>DOPORUČUJE SE PRO:</b> každého na kratší cvičení
<b>STŘEDNÍ</b> 	70-80% 133-152 bpm	10-40 minut	<b>VÝHODY:</b> zlepšuje aerobní kondici <b>PŮSOBÍ JAKO:</b> lehce zatěžující svaly, snadno se dýchá, střední pocení <b>DOPORUČUJE SE PRO:</b> každého na středně dlouhý trénink
<b>LEHKÝ</b> 	60-70% 114-133 bpm	40-80 minut	<b>VÝHODY:</b> zlepšuje vytrvalost a páli tuky <b>PŮSOBÍ JAKO:</b> pohodlný, bez zadýchání, s nízkou svalovou zátěží, lehké pocení <b>DOPORUČUJE SE PRO:</b> každého pro delší a často opakované cvičení
<b>VELMI LEHKÝ</b> 	50-60 % 104-114 bpm	20-40 minut	<b>VÝHODY:</b> zlepšuje celkové zdraví a pomáhá rehabilitaci <b>PŮSOBÍ JAKO:</b> velmi snadný pro dech i svaly <b>DOPORUČUJE SE PRO:</b> udržování tělesné hmotnosti a aktivní rehabilitaci

HR<sub>max</sub> = Maximální tepová frekvence (220-věk). Příklad: 30letý jedinec, 220-30=190 bpm.

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

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

Aerobní výkon se zlepšuje ve **zóně tepové frekvence 3**. Intenzita tréninku je vyšší než ve sportovních zónách 1 a 2, ale přesto je převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen

intervalů s následnou regenerací. Trénink v této zóně je zejména efektivní pro zlepšení účinnosti krevního oběhu v srdečním svalu a kosterním svalstvu.

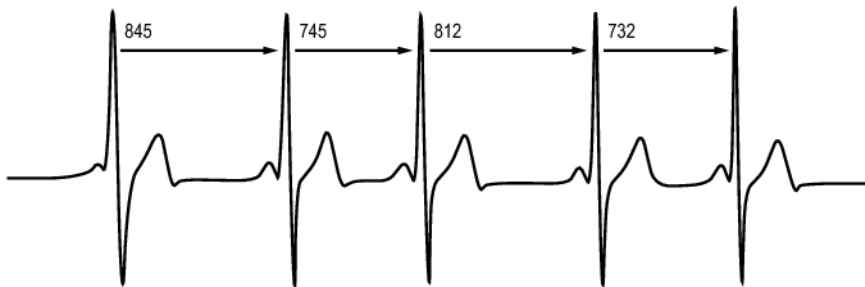
Je-li vaším cílem soutěžit s nejvyšším potenciálem, budete muset trénovat v **zóně tepové frekvence 4 a 5**. V těchto zónách cvičíte anaerobně v intervalech do 10 minut. Čím je interval kratší, tím je intenzita vyšší. Velmi důležitá je dostatečná regenerace mezi intervaly. Tréninkový model v zónách 4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

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

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

## Variabilita tepové frekvence

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



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

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

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

HRV se používá u funkcí OwnIndex a ZoneOptimizer.

## Polar ZoneOptimizer

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



### Výhody funkce ZoneOptimizer

Každá sportovní zóna má odlišnou fyziologickou odezvu, což je stručně popsáno v části Sportovní zóny Polar (str. 47). Funkce ZoneOptimizer změří vaše osobní parametry, včetně variability tepové frekvence, a podle nich před každým tréninkem individuálně upraví vaše sportovní zóny.

### Měření ZoneOptimizer

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

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

### Fáze měření

Stanovení limitu cílové zóny se provádí ve třech fázích.

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

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

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

 *Funkce ZoneOptimizer je určena pro použití zdravými osobami. Některé zdravotní podmínky mohou vyvolat*

*neúspěšné stanovení ZoneOptimizer na základě variability tepové frekvence nebo poskytnout nižší cílové hodnoty intenzity. Mezi tyto podmínky patří vysoký krevní tlak, srdeční arytmie a určité léky.*

## Maximální tepová frekvence

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

### Stanovení maximální tepové frekvence

Hodnotu  $HR_{max}$  lze stanovit několika způsoby.

- Nejpresnější způsob je klinické změření vaší hodnoty  $HR_{max}$ , které se obvykle provádí na testu chůze na páse nebo testu jízdy na kole pod dozorem kardiologa nebo fyziologa.
- Svou hodnotu  $HR_{max}$  si také můžete změřit v terénu ve spolupráci s vaším tréninkovým partnerem.
- Hodnotu  $HR_{max}$  lze také odhadnout pomocí tohoto vzorce:  $220 - \text{věk}$ , přestože výzkum ukazuje, že tato metoda není velmi přesná, zejména u starších lidí nebo lidí, kteří si udržovali dobrou fyzickou kondici po mnoho let.

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

Zde je příklad jednoduchého testu.

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

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

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

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

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

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

## Kadence běhu a délka kroku

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

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

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

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

Špičkoví dálkoví běžci typicky dosahují vysoké kadence 85–95. Při běhu do svahu jsou typické hodnoty kadence nižší. Při běhu ze svahu jsou vyšší. Běžci upravují délku kroku, aby získali vyšší rychlost: délka kroku se s rostoucí rychlostí zvyšuje.

Přesto jednou z nejběžnějších chyb, kterých se běžci nováčci dopouštějí, je nadměrný počet kroků.

Nejefektivnější délka kroku je přirozená délka – taková, která je nejpohodlnější. Při závodech poběžíte rychleji tím, že posílíte svaly nohou, aby vás posouvaly dopředu delším krokem.

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

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

\*Požadován volitelný krokový snímač s3+.

## Running Index (index běhu) Polar

Funkce Running Index nabízí snadný způsob monitorování změny výkonu. Výkon (jak rychle a snadno běžíte daným tempem) je přímo ovlivněn aerobní kondicí ( $VO_{2max}$ ) a úsporností pohybu při tréninku (jak efektivně vaše tělo běží), a Running Index (index běhu) je právě měření tohoto vlivu). Průběžným záznamem Running Index lze monitorovat svůj pokrok. Zlepšení znamená, že běh při daném tempu vyžaduje menší úsilí nebo že vaše tempo je rychlejší při dané úrovni námahy. Funkce Running Index taková zlepšení vypočítává. Running Index také poskytuje každodenní informace o úrovni běžeckého výkonu, která se může v jednotlivých dnech lišit.

Výhody funkce Running Index:

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


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

- rychlost by měla být 6 km/h / 3,75 mil/h nebo rychlejší a minimální doba trvání 12 minut.
- tepová frekvence by měla být alespoň 40% vaší HRR (rezervy tepové frekvence). Rezerva tepové frekvence je rozdíl mezi maximální tepovou frekvencí ( $HR_{max}$ ) a klidovou tepovou frekvencí ( $HR_{rest}$ )

### Příklad:

Osoba s hodnotou  $HR_{max}$  190 bpm a  $HR_{rest}$  60 bpm

$40\% (190-60) + 60 = 112$  bpm (tepová frekvence by měla být nejméně 112 bpm)

 Pro přesný trénink srdce potřebujete znát svou hodnotu  $HR_{max}$  a  $HR_{rest}$ . Pokud používáte odhad hodnoty  $HR_{max}$ , jsou hodnoty tepové frekvence pro trénink také odhady.

Krokový snímač musí být kalibrován. Výpočet začne zahájením záznamu tréninku. Během tréninku lze například jednou zastavit na semaforu bez přerušení výpočtu.

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

## Krátkodobá analýza

### Muži

## ČEŠTINA

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

### Ženy

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

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

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

### Dlouhodobá analýza

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

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

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## Funkce Training Load (tréninková zátěž) Polar

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

Funkce Training Load zohledňuje různé faktory, které mají vliv na tréninkovou zátěž a čas regenerace, např. tepová frekvence během tréninku, doba trvání tréninku a vaše individuální faktory, jako jsou pohlaví, věk, výška a hmotnost. Průběžné sledování tréninkové zátěže a regenerace vám pomůže rozpoznat osobní limity, vyhnout se nadměrnému nebo nedostatečnému tréninku a přizpůsobit intenzitu a dobu tréninku vlastním denním a týdenním cílům.

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

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

## Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole

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

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

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

S funkcí Polar ZoneOptimizer spolupracuje tréninkový program, což znamená, že jednotlivé tréninky jsou upravovány podle vašich osobních sportovních zón, jak je určil ZoneOptimizer. Více informací je uvedeno v Polar ZoneOptimizer (str. 48).

### Vhodná startovní úroveň programu pro každého

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

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

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

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

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

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

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

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

## 12. DŮLEŽITÉ INFORMACE

### Péče o výrobek

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

#### Tréninkový počítač

Svůj tréninkový počítač uchovávejte v čistotě. Nečistoty z něj otírejte vlhkým papírovým ubrouskem. Pro zachování nepropustnosti pro vodu nedávejte tréninkový počítač do tlakové myčky nebo pračky. *Počítač neponořujte do vody.* K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály, jako např. drátěnky či chemické čisticí prostředky.

Po každém použití USB portu tréninkového počítače zkontrolujte vizuálně, zda na těsnícím zadním víku krytu a zadní stěně nejsou chlupy, prach nebo jiné nečistoty. Jakoukoliv nečistotu jemně otřete. Na čištění nepoužívejte ostré nástroje, které by mohly poškrábat plastové součásti.



**i** *Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněné proti rozstříkům a dešti. Tréninkový počítač neponořujte do vody. Hustý déšť může bránit příjmu signálu GPS.*

Rozsah provozní teploty je od -10 °C do +50 °C.

Pokud budete jednotku RC3 GPS používat v extrémních podmínkách (vysoká vlhkost a prudké změny teploty), může dojít ke kondenzaci vody uvnitř jednotky. Kondenzát jednotku nepoškodí a voda se po čase odpaří. Pokud byste chtěli odpařování urychlit, otevřete kryt USB, aby mohla jednotka větrat. Poté nezapomeňte kryt USB řádně uzavřít, aby byla zajištěna vodotěsnost jednotky.

#### Snímač tepové frekvence

Konektor: Po každém použití odpojte konektor vysílače od popruhu a osušte měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor neagresivním mýdlovým roztokem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály (jako např. drátěnky či chemické čisticí prostředky).

Popruh: Popruh opláchněte pod tekoucí vodou, pověste a nechte uschnout. V případě potřeby očistěte popruh neagresivním mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože mohou na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nemáchejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čisticí a bělidla. Popruh nenatahujte ani nepřehýbejte v místech uložení elektrod.

**i** *Čtete pokyny pro praní na štítku popruhu.*

#### Snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D., Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D. a krokový snímač s3+

Snímače čistěte jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte čistou vodou. Pro zachování nepropustnosti pro vodu nedávejte snímače do tlakové myčky nebo pračky. *Snímač rychlosti CS, snímač kadence CS ani krokový snímač s3+ neponořujte do vody.* K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály, jako např. drátěnky či chemické čisticí prostředky.

Chraňte snímače před prudkými nárazy, jelikož mohou poškodit jednotky čidel.

## Skladování

Tréninkový počítač a snímače skladujte na chladném suchém místě. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Nevystavujte dlouhodobě tréninkový počítač přímému slunečnímu záření, např. ponecháním v autě či na rámu kola.

Doporučuje se skladovat tréninkový počítač zčásti nebo zcela dobítý. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Pokud hodláte skladovat tréninkový počítač několik měsíců, doporučuje se ho po pár měsících dobít. Tím se prodlouží životnost baterie.


Popruh a konektor osušte a skladujte odděleně, abyste maximálně prodloužili životnost baterie snímače tepové frekvence. Snímač tepové frekvence uchovávejte na chladném suchém místě. Aby snímač neoxidoval, neskladujte ho vlhký v neprodyšném obalu jako je sportovní taška. Snímač tepové frekvence nevystavujte po dlouhou dobu přímému slunečnímu záření.

## Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisem neautorizovaným společností Polar Electro. Další informace viz Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee (str. 63).

Kontaktní údaje a adresy všech servisních center Polar naleznete na stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>] a webových stránkách jednotlivých zemí.

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

 *Uživatelské jméno pro váš účet Polar Account je vždy vaše e-mailová adresa. Stejné uživatelské jméno a heslo platí pro registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) a na diskusním fóru a pro registraci zpravodaje společnosti Polar.*

## Baterie


**Tréninkový počítač Polar RC3 GPS** má vestavěnou dobíjecí baterii. Počet dobíjení těchto baterií je omezen. Po 300 dobítech se výrazně snižuje kapacita baterie. Počet cyklů dobíjení je také ovlivněn používáním a provozními podmínkami.

Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat oddělený sběr elektronických zařízení pro odevzdání baterie, která dosloužila. Tento produkt nelikvidujte do netříděného domovního odpadu.

**Snímač tepové frekvence Polar H3** obsahuje baterii, kterou si může uživatel sám vyměnit. Samostatnou výměnu baterie proveďte přesně podle pokynů v kapitole Výměna baterie snímače tepové frekvence.

Baterie **snímače rychlosti CS s technologií W.I.N.D.** a **snímače kadence CS s technologií W.I.N.D.** nelze vyměňovat. Snímače jsou v zapečetěném provedení od společnosti Polar pro maximalizaci jejich mechanické životnosti a spolehlivosti. Snímače jsou napájeny bateriemi o dlouhé životnosti. Pro nákup nového snímače kontaktujte vaše autorizované servisní centrum Polar nebo vašeho prodejce.

Informace o baterii **krokového snímače Polar s3+** naleznete v uživatelské příručce k tomuto snímači.

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

## Výměna baterie snímače tepové frekvence

Samostatnou výměnu baterie snímače tepové frekvence proveďte s pečlivým dodržováním níže uvedených instrukcí:

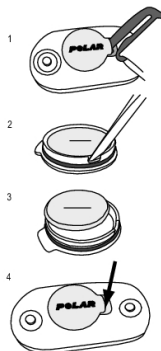


Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u doře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou soupravy těsnicích kroužků/baterií k dostání na adrese [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

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

### Výměna baterie snímače tepové frekvence

1. Otevřete kryt baterie sponkou na poruhu.
2. Vložte baterii záporným pólem (-) ven.  
Zkontrolujte zasunutí těsnicího kroužku do zářezu pro zajištění vodotěsnosti.
3. Nasadte okraj krytu pouzdra baterie do štěrby na konektoru a zatlačte zpět na místo. Musí se ozvat slyšitelné zacvaknutí.



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

## Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar RC3 GPS zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Tréninkový počítač ukazuje úroveň fyzické zátěže a potřebu odpočinku během a po cvičení. Měří tepovou frekvenci, rychlost a vzdálenost. Měří také kadenci při běhu pomocí krokového snímače s3+ a kadenci otáček kola při jízdě na kole snímačem kadence CS s technologií W.I.N.D.. K žádnému jinému účelu nemá sloužit.

Tréninkový počítač není určen k měření prostředí, která vyžadují profesionální nebo průmyslová přesná zařízení.

## Interference v průběhu tréninku

### Elektromagnetická interference a tréninkové vybavení

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

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

1. Popruh snímače tepové frekvence sejměte z hrudníku a tréninkové vybavení používejte jako obvykle.
2. Tréninkový počítač přemísťujte v okolí, dokud nenaleznete oblast, v níž se nezobrazují žádné cizí signály nebo v níž neblíká symbol srdce. Interference je často nejhorší přímo před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.
3. Připojte si popruh snímače tepové frekvence zpět na hrud' a udržujte tréninkový počítač co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud tréninkový počítač stále nefunguje, toto vybavení může být na bezdrátové měření tepové frekvence elektricky příliš hlučné. Více informací naleznete na stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

RC3 GPS obsahuje magnetické součásti. Může přitahovat kovové předměty a jeho magnetické pole

může rušit kompas. Pro zamezení rušení se doporučuje nosit kompas na paži (v úrovni hrudníku) a RC3 GPS na zápěstí. Do blízkosti RC3 GPS nedávejte kreditní karty a další magnetická úložná média, protože by mohlo dojít k vymazání informací na nich.

### Omezení rizik při tréninku

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

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

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

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

**Upozornění!** Tréninkové počítače Polar mohou používat i lidé s kardiostimulátorem. Teoreticky by nemělo docházet k vzájemnému rušení. V praxi neexistují žádné údaje o tom, že by někdo rušení zaznamenal. Avšak nemůžeme poskytnout oficiální záruku vhodnosti kombinace našeho produktu se všemi druhy kardiostimulátorů nebo jiných implantovaných elektronických zařízení, protože je jich příliš mnoho druhů. Pokud máte jakékoli pochybnosti nebo pocítíte neobvyklé pocity, poraďte se s lékařem nebo výrobcem vašeho elektronického implantátu, který bude schopen určit bezpečnost používání tréninkového počítače ve vašem konkrétním případě.

**Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou, nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku,** zkontrolujte materiály uvedené v části Technické údaje (str. 58). Chcete-li se vyhnout podráždění pokožky snímačem tepové frekvence, noste jej přes tričko, ale tričko pod elektrodami dobře navlhčete, aby přístroj fungoval bezchybně.

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

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

## Technické údaje

### Tréninkový počítač

Typ baterie:	Dobíjecí baterie 250 mAh Li-Pol
Výdrž baterie:	Baterii nelze vyměňovat
Provozní teplota:	až 12 hodin trvalého používání se zapnutou funkcí GPS
Materiály tréninkového počítače:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
	Čočka PMMA s tvrdou povrchovou úpravou, těleso tréninkového počítače (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / hliník / nerez ocel
Materiály zápěstního popruhu a přezky:	Polyurethan (TPU) a nerez ocel

Přesnost hodin:	Lepší než $\pm 0,5$ s / den při 25 °C
Přesnost GPS:	vzdálenost $\pm 2\%$ , rychlost $\pm 2$ km/h
Četnost vzorkování:	1 vzorek za sekundu
Přesnost údajů o nadmořské výšce:	$\pm 20$ m / 65 ft
Výstup / sestup rozlišení:	5 m / 20 ft
Maximální nadmořská výška:	16383 m / 32765 ft
Přesnost monitorování tepové frekvence:	$\pm 1\%$ nebo 1 bpm podle toho, co je větší. Definice platí pro stabilní podmínky.
Rozsah měření tepové frekvence:	15-240 bpm
Rozsah displeje aktuální rychlosti:	0-36 km/h (při měření rychlosti krokovým snímačem s3+) 0-127 km/h (při měření rychlosti snímačem rychlosti CS) 0-303 km/h (při měření rychlosti pomocí GPS)
Nepropustnost pro vodu:	Vodotěsnost IPX7 Není vhodný pro plavání a koupání. Chráněné proti rozstříkům a dešti. Tréninkový počítač neponořujte do vody. Hustý déšť může bránit příjmu signálu GPS.

### Limitní hodnoty tréninkového počítače

Maximální počet souborů:	99
Maximální doba záznamu do jednoho souboru:	99 h 59 min 59 s
Maximální doba záznamu do souborů pro různé kombinace snímačů:	
Tepová frekvence	253 hod
Snímač tepové frekvence a krokový snímač	52 hod
Snímač tepové frekvence a GPS	31 hod
Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti CS	63 hod
Snímač tepové frekvence a snímač kadence CS	139 hod
Snímač tepové frekvence a krokový snímač a GPS	28 hod
Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti CS a snímač GPS	31 hod
Snímač tepové frekvence a snímač kadence CS a snímač GPS	28 hod
Snímač tepové frekvence, snímač rychlosti CS a snímač kadence CS	52 hod
Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti a kadence CS a snímač GPS	28 hod
Krokový snímač	63 hod
Krokový snímač a GPS	31 hod
GPS	35 hod
GPS a snímač rychlosti CS	35 hod
GPS a snímač kadence CS	31 hod
GPS a snímač rychlosti a kadence CS	31 hod
Snímač rychlosti CS	79 hod
Snímač kadence CS	253 hod
Snímač rychlosti a snímač kadence CS	63 hod
Tréninkový počítač ukládá data každou sekundu.	
Maximální počet kol zaznamenaný během jednoho tréninku:	99
Maximální počet automatických kol zaznamenaný během jednoho tréninku:	99
Celková vzdálenost:	99999,99 km / 99999,99 mil
Celková doba:	9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie:	999 999 kcal
Celkový počet tréninkových souborů:	65535

### Snímač tepové frekvence

Životnost baterie:	1600 hod
Typ baterie:	CR2025

## ČEŠTINA

Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90 Materiál silikon
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru:	ABS
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Voděodolnost:	30 m (Vhodný pro koupání a plavání). Snímač tepové frekvence Polar H3 neměří tepovou frekvenci ve vodě.

Tréninkový počítač Polar RC3 GPS používá mimo jiné tyto patentované technologie:

- Technologie OwnIndex® pro test fyzické kondice.
- Osobní výpočet kalorií OwnCal®.

### Software Polar WebSync a USB kabel

Systémové požadavky:	Operační systém: Microsoft Windows XP/Vista/7 nebo Mac OS X 10.5 (Intel) nebo novější Internetové připojení Volný USB port pro připojení USB kabelu
----------------------	---

### Voděodolnost

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

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

### Často kladené otázky

Otázka/problém	Odpověď/řešení
Jak mám nejlépe chytat signály ze satelitů?	Nasazujte si počítač na zápěstí lícovou stranou nahoru. <b>Během vyhledávání zápěstím nehýbejte</b> a zvedněte ho nad úroveň hrudi. Stůjte klidně ve stejné poloze, pokud počítač signály nezachytí. Další informace viz Začínáme trénovat (str. 13).
Jak si zajistím kvalitní příjem signálu GPS do počítače RC3 GPS?	Nejllepšího příjmu signálu GPS lze dosáhnout při tréninku v otevřeném prostoru bez překážek signálu ze satelitů. Díky povaze signálu GPS ho mohou blokovat kopce, vysoké budovy nebo stromy. Kvalitu signálu také ovlivňuje déšť, sníh a mlha. Nasazujte si počítač na zápěstí lícovou stranou nahoru.

<p>Tréninkový počítač signály ze satelitů nenalezl nebo mu to trvá dlouho</p>	<p>Něco ve vašem okolí signály blokuje (například podchody nebo podjezdy, vysoké budovy, členitý terén nebo zalesněné plochy). Vyjděte ven mimo vysoké budovy a stromy. Za dobrých atmosférických podmínek zachycení satelitních signálů napoprvé trvá asi 30-60 sekund. Příjem signálu GPS nefunguje v budovách.</p>
<p>Údaje o rychlosti a vzdálenosti jsou nepřesné nebo nepravidelné</p>	<p>Něco ve vašem okolí signály blokuje (například podchody nebo podjezdy, vysoké budovy, členitý terén nebo zalesněné plochy). Pokud tréninkový počítač nenajde signály ze satelitů, není schopen vypočítat svou polohu. Vzdálenost se měří od posledního místa před oblastí stínu po první místo za oblastí stínu vzdušnou čarou.</p>
<p>Jaká je přesnost měření tréninkového počítače RC3 GPS?</p>	<p>Počítač Polar RC3 GPS měří s přesností +/- 2% v případě vzdálenosti a +/- 2km/hod v případě rychlosti. Pokud se pohybujete pomalu (pod 3 km/hod), může být chyba přesnosti poměrně vysoká. Při větších rychlostech je přesnost mnohem vyšší.</p> <p>Pro zlepšení přesnosti výpočtu polohy využívá tréninkový počítač Polar RC3 GPS systém Wide Area Augmentation System (WAAS). WAAS je mimořádně přesný navigační systém používaný v Severní Americe. Je značně rozšířen například v oblasti letecké navigace. Referenční stanice WAAS, které jsou umístěny na zemi, monitorují a shromažďují informace o signálech GPS a vysílají korekční zprávy do dvou hlavních stanic. Tyto dvě hlavní stanice pak zprávy předávají geostacionárním satelitům, které předávají korekční signály přijímačům signálu GPS vybaveným systémem WAAS, mezi něž patří i tréninkové počítače Polar RC3 GPS.</p>
<p>Zobrazilo se hlášení <b>Low battery</b> (Baterie vybitá)</p>	<p>Toto hlášení se objeví, když je tréninkový počítač nabitý na hodinu tréninku se zapnutou funkcí GPS. V takovém případě se doporučuje počítač před novým tréninkem dobít. Další informace naleznete v Baterie tréninkového počítače (str. 9).</p>
<p>Zobrazilo se hlášení <b>Low battery, GPS switched off</b> (Baterie vybitá, funkce GPS se vypíná)</p>	<p>Stav nabití baterie je příliš nízký, aby bylo možno pokračovat v záznamu tréninku se zapnutou funkcí GPS. Automaticky se deaktivují zvuky počítače a vypne se podsvětlení displeje a počítač vypne funkci GPS. V tréninku můžete ještě pokračovat s Doplnky, které máte k dispozici (str. 6). Nový záznam tréninku nelze zahájit, dokud se baterie nedobije. Další informace naleznete v Baterie tréninkového počítače (str. 9).</p>
<p>Zobrazilo se hlášení <b>Recording stopped, Battery Empty</b> (Záznam zastaven. Baterie je prázdná)</p>	<p>Stav nabití baterie je kriticky nízký. Tréninkový počítač zastaví záznam dat, uloží zaznamenané údaje a přejde do režimu spánku. Nabijte počítač. Další informace naleznete v Baterie tréninkového počítače (str. 9).</p>

<p>Vypnul se displej tréninkového počítače</p>	<p>Jakmile se vypne displej tréninkového počítače, je baterie vybitá a počítač je v režimu spánku. Nabijte počítač. Pokud je baterie zcela vyčerpána, může chvíli trvat, než se na displeji objeví ikona průběhu dobíjení. Další informace o nabíjení baterie viz Baterie tréninkového počítače (str. 9).</p>
<p>Zobrazilo se hlášení <b>Check heart rate sensor!</b> (Zkontrolujte snímač tepové frekvence)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.</li> <li>• Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.</li> <li>• Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence čisté a nepoškozené.</li> </ul> <p>Pokud jste provedli všechny výše uvedené úkony a zpráva se stále zobrazuje a měření tepové frekvence nefunguje, pravděpodobně je vybitá baterie snímače tepové frekvence. Více informací je uvedeno v části Baterie (str. 56).</p>
<p>Zobrazilo se hlášení <b>Check speed sensor!</b> (Zkontrolujte snímač rychlosti)</p>	<p>Zkontrolujte správnost polohy a vzdálenosti snímače od magnetu. Pokud hlášení ani po úpravě polohy nezmizí, možná jste překročili 3000 hodin jízdy a baterie je vybitá.</p>
<p>Zobrazilo se hlášení <b>Check cadence sensor!</b> (Zkontrolujte snímač kadence)</p>	<p>Zkontrolujte správnost polohy a vzdálenosti snímače od magnetu. Pokud hlášení ani po úpravě polohy nezmizí, možná jste překročili 3000 hodin jízdy a baterie je vybitá.</p>
<p>Zobrazilo se hlášení <b>Check stride sensor!</b> (Zkontrolujte krokový snímač)</p>	<p>Zkontrolujte, zda je snímač správně umístěn na botě. Pokud ani po úpravě polohy hlášení nezmizí, může být vybitá baterie. Pokyny pro výměnu baterie viz uživatelská příručka ke krokovému snímači Polar s3+.</p>
<p>Údaje snímače tepové frekvence začaly být chybné, příliš vysoké nebo ukazují nulu (00)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.</li> <li>• Zkontrolujte, zda textilní elektrody ve sportovním oděvu těsně přiléhají.</li> <li>• Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.</li> <li>• Zkontrolujte, zda je snímač tepové frekvence čistý. Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybné údaje. Více informací je uvedeno v Bezpečnostní opatření (str. 57).</li> <li>• Chybný údaj o tepové frekvenci se zobrazuje i po vzdálení od zdroje rušení, zpomalte vaši rychlost a pulz zkontrolujte ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není vážná, nicméně se poraďte se svým lékařem.</li> <li>• Srdeční příhoda mohla být příčinou změny EKG křivky. V takovém případě se obraťte na svého lékaře.</li> </ul>
<p>Nepřavidelné údaje o rychlosti, vzdálenosti nebo kadenci</p>	<p>Dočasné elektromagnetické rušení může způsobit nepřavidelnost údajů. Rušení mohou způsobit i základny WLAN. Pro zamezení chybám se přemístěte mimo dosah zdrojů rušení.</p>

Nemohu se zorientovat v nabídce	Stiskněte a podržte tlačítko BACK (ZPĚT), dokud se nezobrazí denní čas.
Počítač nereaguje na žádná tlačítka	Resetujte tréninkový počítač současným stiskem tlačítek UP (NAHORU), DOWN (DOLŮ), BACK (ZPĚT) and LIGHT (SVĚTLO) na dobu dvou sekund, až se na displeji objeví samé číslice. Po resetu stisknete libovolné tlačítko a nastavíte čas a datum v Základních nastaveních. Všechna ostatní nastavení se uloží.

## Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společností Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si tento produkt zakoupili v jiné zemi.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.
- **Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, pásku na rukávě, elastický popruh a vybavení Polar.
- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.
- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen.

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

## CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné Prohlášení o shodě je k dispozici na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

Právní informace jsou dostupné na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) [<http://www.polar.com/support>].

Konkrétní informace o certifikaci a shodě pro výrobek RC3 GPS najdete v nabídce **MENU > Settings** (Nastavení) > **General settings** (Obecná nastavení), po stisku a podržení tlačítka LIGHT (SVĚTLO) po dobu dvou sekund.



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

a akumulátorů pro baterie a akumulátory.



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

Společnost Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

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

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

## Prohlášení o zodpovědnosti

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

Tento výrobek je chráněn následujícími patenty: FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, US20090278734, EP2116862, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI20105796, US20120010478, EP2407217, EP08879081.1, US13/139541, WO2010072883, US6584344, US2011021419, EP2280770. Další patentové žádosti jsou v jednání.

Výrobce:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

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

3.0 CS 05/2013



## REJSTŘÍK

Čas 1 .....	37	Třídy úrovně fyzické kondice pro muže .....	41
Baterie .....	56	Třídy úrovně fyzické kondice pro ženy .....	41
Bezpečnostní opatření .....	57	Týdenní přehledy .....	30
Chybné údaje .....	62	Voděodolnost .....	60
Ciferník .....	37	Výdrž baterie .....	9
Délka kroku .....	50	Zahájení tréninku .....	13
Endurance program .....	54	Základní nastavení .....	12
Funkce tlačítek .....	7, 23	Zastavení záznamu .....	24
HR <sub>max</sub> .....	50	Zonelock .....	23
Interference .....	57	ZoneOptimizer .....	16, 16, 48
Kadence běhu .....	50		
Kalibrace .....	45		
Kalibrace podle běhu .....	45		
Letmá kalibrace .....	46		
Měření velikosti kola .....	34		
Nabídka .....	7		
Nabíjení .....	9		
Nastavení běhu .....	33		
Nastavení dalších sportů .....	35		
Nastavení funkce ZoneOptimizer .....	36		
Nastavení hodinek .....	37		
Nastavení informací o uživateli .....	36		
Nastavení jízdního kola .....	34		
Nastavení jízdy na kole .....	34		
Nastavení náhledu tepové frekvence .....	36		
Nastavení sportovních profilů .....	33		
Nastavení tepové frekvence .....	36		
Nastavení zámku zóny .....	36		
Noční režim .....	23		
Obecná nastavení .....	37		
Omezení rizik .....	58		
OwnIndex .....	40		
Párování krokového snímače .....	44		
Párování snímače kadence .....	44		
Párování snímače rychlosti .....	43		
Pokyny pro péči .....	55		
Použití nového příslušenství .....	43		
Pozastavení záznamu .....	24		
Přenos dat .....	32		
Resetování celkových hodnot .....	31		
Resetování týdenních přehledů .....	31		
Ruční kalibrace .....	45		
Running Index .....	51		
Rychlá nabídka .....	38		
Rychlá nabídka v režimu Času .....	38		
Rychlá nabídka v režimu přípravného tréninku .....	38		
Rychlá nabídka v režimu tréninku .....	38		
Servis .....	56		
Smazání souborů .....	30		
Snímač tepové frekvence .....	13, 43		
Sportovní zóny .....	47		
Stav baterie .....	10		
Tlačítka nereagují .....	63		
Training load .....	53		