

Polar RS100™


Uživatelská příručka

POLAR®
LISTENS TO YOUR BODY

TLAČÍTKA ZÁPĚSTNÍ JEDNOTKY

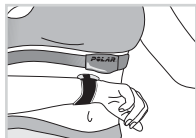
Poznámka: Stisknutí tlačítka krátce má jiný účinek než stisknutí a podržení tlačítka po delší dobu (alespoň 1 sekundu).

Světlo

- Zapnutí podsvícení.
- Zapnutí nebo vypnutí zámku v režimu času a Cvičení (stiskněte a podržte tlačítko  po dobu alespoň 1 sekundu). Zámek zabraňuje náhodnému stisknutí.

Stop

- Přerušení, pozastavení nebo zrušení dané funkce.
- Opuštění nabídky a návrat k předchozí úrovni v nabídce.
- Návrat do režimu času (stiskněte a podržte tlačítko po dobu alespoň 1 sekundy) ve všech režimech s výjimkou režimu cvičení.
- Vstup do režimu nastavení alarmu v režimu času (stiskněte a podržte tlačítko po dobu alespoň 1 sekundy).



Heart Touch (hands-free tlačítko)

Chcete-li v průběhu tréninku zobrazit časové limity a limity cílové zóny, aniž byste museli stisknout tlačítka, přiblížte zápěstní jednotku k logu společnosti Polar na vysílači.



- Přechod do další nabídky nebo úrovně nabídky.
- Zvýšení nastavené hodnoty.
- Změna informací v horním řádku v režimu záznamu cvičení a v režimu času.
- Zapněte nebo vypněte alarm cílové zóny během režimu záznamu cvičení (stiskněte a podržte tlačítko po dobu alespoň 1 sekundy).

- Přechod do předchozí nabídky nebo úrovně nabídky.
- Snížení nastavené hodnoty.
- Změna informací ve spodním řádku v režimu záznamu cvičení.

Červené tlačítko

- Spuštění, vstup do nebo přijetí dané funkce.
- Vstup do zobrazeného režimu nebo nabídky a přechod do nižší úrovně nabídky.
- Vstup do režimu cvičení.
- Vstup do režimu záznamu cvičení z režimu času (stiskněte a podržte tlačítko po dobu alespoň 1 sekundy).

1. ÚVOD K TRÉNINKOVÉMU POČÍTAČI RS100	7
1.1 PRVKY VÝROBKU.....	7
1.2 PRVNÍ POUŽITÍ POČÍTAČE POLAR RS100.....	8
2. CVIČENÍ	12
2.1 NAsAZENÍ VYSÍLAČE.....	12
2.2 ZÁZNAM CVIČENÍ	14
2.3 FUNKCE BĚHEM CVIČENÍ	15
2.4 PŘERUŠENÍ CVIČENÍ A PROHLÍŽENÍ SOUHRNNÉHO SOUBORU	19
3. PROHLÍŽENÍ NAHRANÝCH INFORMACÍ - SOUBOR.....	20
4. CELKOVÉ HODNOTY	24
4.1 PROHLÍŽENÍ CELKOVÝCH HODNOT	24
4.2 VYNULOVÁNÍ CELKOVÝCH HODNOT	26
5. NASTAVENÍ	27
5.1 NASTAVENÍ ČASOVAČE	28
5.2 NASTAVENÍ LIMITŮ	29
5.2.1 Limity OwnZone.....	30
5.2.2 Ruční limity	34
5.2.3 Deaktivace limitů cílové zóny	37
5.3 NASTAVENÍ HODIN	38

5.3.1 Alarm	38
5.3.2 Nastavení času	40
5.3.3 Nastavení data	41
5.4 Uživatelská nastavení	42
5.5 OBECNÁ NASTAVENÍ	45
5.5.1 Nastavení zvuků	45
5.5.2 Nastavení jednotky	46
5.6 PŘÍZPŮSOBENÍ ZÁPĚSTNÍ JEDNOTKY LOGU	47
6. PÉČE A ÚDRŽBA	48
7. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ	50
8. ČASTO KLADENÉ OTÁZKY	52
9. TECHNICKÉ SPECIFIKACE	54
10. OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLAR	56
11. PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI SPOLEČNOSTI POLAR	57
12. REJSTŘÍK	58

Vážený zákazníku,

blahopřejeme vám k zakoupení nového tréninkového počítače Polar RS100!

Váš tréninkový počítač vám pomůže dosáhnout vašich cvičebních cílů. Poskytuje zpětnou vazbu k odezvě vašeho těla na cvičení. Na tréninkovém počítači lze provádět následující úlohy:

Plánování

- Při tréninku a různých cvičeních vycházejte ze své tepové frekvence.

Nastavení tempa a regulace intenzity

- Vaše tepová frekvence je přesným měřítkem intenzity cvičení – sdělí vám, jak usilovně cvičíte. Tepovou frekvenci použijte k nastavení tempa, které jste schopni udržet.

Bezpečnost

- Svou tepovou frekvenci při cvičení sledujte, abyste se příliš nepřemáhali nebo nepřetrénovali.

Kontrola pokroku

- Vaše tepová frekvence umožňuje objektivně měřit zlepšení vaší fyzické zdatnosti. Při konkrétní rychlosti a času/vzdálenosti by se vaše

tepová frekvence měla se zlepšením fyzické zdatnosti snižovat.

Přizpůsobení okolnímu prostředí

- Vaše tepová frekvence reaguje na vnitřní a vnější faktory působící na vaše tělo (například stres, nedostatek spánku, nadmořská výška a teplota). Používání tréninkového počítače pomůže zajistit kvalitu cvičení v různých podmínkách.

Přečtěte si pečlivě tuto příručku a seznamte se s vaším tréninkovým počítačem. Tato příručka také obsahuje oddíl věnovaný údržbě.

Užijte si úspěch a zábavu s vaším tréninkovým počítačem!

POLAR®

1. ÚVOD K TRÉNINKOVÉMU POČÍTAČI RS100

1.1 PRVKY VÝROBKU

Balení tréninkového počítače RS100 se skládá z následujících částí:



Zápěštní jednotka

Zápěštní jednotka zobrazuje a zaznamenává údaje o vaší tepové frekvenci a výkonu během cvičení.

Do zápěštní jednotky zadejte své osobní nastavení a po tréninku analyzujte informace o cvičení.



Polar WearLink®+ vysílač

Vysílač odesílá signál o tepové frekvenci do tréninkového počítače. Tento vysílač se skládá z konektoru a popruhu.

Webové služby Polar

polarpersonaltrainer.com je kompletní webová služba upravená pro podporu vašich cvičebních cílů. **Bezplatná registrace** vám umožní přístup k přizpůsobenému tréninkovému programu, tréninkovému diáři, užitečným článkům a mnohem více. Můžete získat nejnovější tipy k produktu a podporu on-line na adrese **www.polar.fi**.

Nejnovější verzi této uživatelské příručky si lze stáhnout na adrese www.polar.fi/support.

1.2 PRVNÍ POUŽITÍ POČÍTAČE POLAR RS100

Zadejte svá nastavení v režimu základních nastavení (čas, datum, jednotky a osobní nastavení).

Jak vstoupit do základních nastavení

Zadání přesných osobních údajů zajišťuje, že obdržíte správnou zpětnou vazbu na základě vašeho výkonu (spotřeba kalorií, určení OwnZone atd.).

Zápěštní jednotku aktivujte stisknutím libovolného tlačítka. Zápěštní jednotku nelze po aktivaci vypnout.

Na displeji se objeví čísla a písmena.

1. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Pokračujte stisknutím **Červeného** tlačítka a dodržte kroky na další straně:

Poznámka:

- Čísla se budou měnit rychleji, pokud při nastavování hodnoty stisknete a podržíte tlačítko ▲ nebo ▼.
- Po výměně baterie nebo po resetování zápěštní jednotky stačí nastavit pouze čas a datum v části Základní nastavení. Můžete přeskočit zbylou část nastavení stisknutím a podržením tlačítka **Stop**.

Tip: Pomocí nástroje Polar UpLink si můžete navrhnout a stáhnout loga na displej. Stáhněte si nástroj UpLink zdarma na stránce www.polar.fi nebo polarpersonaltrainer.com. Další informace najdete na straně 47.

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
3. Time Set (Nastavení času) <ul style="list-style-type: none"> • 12h / 24h • AM / PM (pro formát 12 h) • Hours (Hodiny) • Minutes (Minuty) 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • zvolte formát 12 h nebo 24 h ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • zvolte AM nebo PM ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • nastavte hodiny ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • nastavte minuty 	<p>Červené tlačítko</p> <p>Červené tlačítko</p> <p>Červené tlačítko</p> <p>Červené tlačítko</p>
<p>Poznámka: Datum se zobrazí podle vybraného formátu času (24 h: den - měsíc - rok / 12 h: měsíc - den - rok).</p>		
4. Date Set (Nastavení data) <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Den/měsíc) • Month / Day (Měsíc/den) • Year (Rok) 	<ul style="list-style-type: none"> ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • nastavte den (ve formátu 24 h) nebo měsíc (ve formátu 12 h) ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • nastavte měsíc (ve formátu 24 h) nebo den (ve formátu 12 h) ▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> • nastavte rok 	<p>Červené tlačítko</p> <p>Červené tlačítko</p> <p>Červené tlačítko</p>

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. Unit (Jednotka) <ul style="list-style-type: none"> Unit 1 (kg/cm) / Unit 2 (lb/ft) (Jednotka 1 (kg/cm) / Jednotka 2 (lb/ft)) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> vyberte jednotky 	Červené tlačítko
6. Weight (Hmotnost) <ul style="list-style-type: none"> kg / lb 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> nastavení hmotnosti 	Červené tlačítko
<p>Poznámka: K opakovanému výběru jednotek stiskněte a podržte tlačítko Světlo na displeji nastavení hmotnosti nebo výšky.</p>		
7. Height (Výška) <ul style="list-style-type: none"> cm / ft 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> nastavte výšku 	Červené tlačítko
<ul style="list-style-type: none"> nch (Unit 2) (palec jednotka 2) 	▲ / ▼	Červené tlačítko
8. Birthday (Datum narození) <ul style="list-style-type: none"> Day / Month (Den/měsíc) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> nastavte den (ve formátu 24 h) nebo měsíc (ve formátu 12 h) 	Červené tlačítko
<ul style="list-style-type: none"> Month / Day (Měsíc/den) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> nastavte měsíc (ve formátu 24 h) nebo den (ve formátu 12 h) 	Červené tlačítko
<ul style="list-style-type: none"> Year (Rok) 	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> nastavte rok 	Červené tlačítko

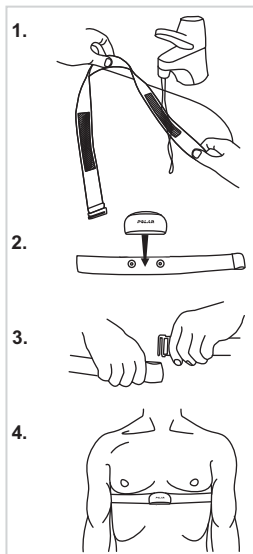
Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
9. Sex (Pohlaví) • MALE / FEMALE (MUŽ/ŽENA)	▲ / ▼ • vyberte pohlaví	Červené tlačítko

- Zobrazí se položka **Nastavení** dokončeno. Chcete-li nastavení změnit, tiskněte tlačítko **Stop**, dokud se nevrátíte na požadovanou položku nastavení.
- Chcete-li nastavení přijmout, stiskněte **Červené** tlačítko nebo vyčkejte, až se displej automaticky vrátí do režimu Času.

2. CVIČENÍ

2.1 NAsAZENÍ VYSÍLAČE

Pro měření tepové frekvence je třeba si nasadit vysílač.



1. Elektrodové části popruhu navlhčete pod tekoucí vodou.
2. Připojte konektor k popruhu. Nastavte popruh, aby přiléhal těsně, ale pohodlně.
3. Popruh upevněte kolem hrudníku, těsně pod prsními svaly, a připojte háček na druhý konec popruhu.
4. Zkontrolujte, zda elektrodové části pevně přiléhají na kůži a logo Polar na konektoru se nachází uprostřed ve vzpřímené poloze.

Poznámka: Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie ve vysílači. Pot a vlhkost mohou udržet elektrody mokré a vysílač aktivovaný. Tím se sníží životnost baterie vysílače.

V kapitole Péče a údržba naleznete podrobné pokyny pro praní.

Kódovaný přenos tepové frekvence

Kódovaný přenos tepové frekvence snižuje interferenci z jiných snímačů tepové frekvence, které jsou v blízkosti. Abyste si ověřili, zda bylo vyhledání kódu úspěšné, a zajistili bezproblémové monitorování tepové frekvence, udržujte zápěstní jednotku ve vzdálenosti 1 metru/3 stop od vysílače. Zkontrolujte, zda se nenacházíte v blízkosti dalších osob se snímačem tepové frekvence nebo zdrojů elektromagnetického rušení (další informace o interferenci naleznete v části Upozornění na straně 50).



Symbol tepové frekvence s rámečkem značí kódovaný přenos tepové frekvence.





Symbol tepové frekvence bez rámečku značí nekódovaný přenos tepové frekvence. Funkce měření tepové frekvence také v nekódovaném režimu, zejména v případě, že v okolí nejsou zdroje interference.

Poznámka: Pokud zápěstní jednotka nezobrazí tepovou frekvenci, ujistěte se, že elektrody vysílače jsou vlhké a že popruh dostatečně přiléhá. Detekci tepové frekvence restartujte přiblížením zápěstní jednotky k logu Polar.

2.2 ZÁZNAM CVIČENÍ


V režimu cvičení se nacházejí dva režimy: Pohotovostní režim a záznam. V pohotovostním režimu se zobrazí vaše tepová frekvence, ale vaše cvičení **se nenahrává**. V režimu záznamu se cvičení nahrává a stopky a další funkce jsou aktivovány.



1. Vysílač si nasadíte dle popisu v odstavci „*Nasazení vysílače*“ na straně 12.
2. Začněte z režimu času. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zápěštní jednotka automaticky vyhledá vaši tepovou frekvenci. Tepová frekvence a symbol srdce v rámečku se objeví za 15 sekund.
3. Zobrazí se text **Standby**  (Pohotovost) a symbol. Zápěštní jednotka začne automaticky vyhledávat vaši tepovou frekvenci.
4. Stiskněte **Červené** tlačítko. Čas cvičení začne odpočítávat a zobrazí se symbol nahrávání cvičení . Nyní se nacházíte v režimu záznamu.

Poznámka: Nastavení časovače (pokud je aktivován) můžete zkontrolovat v režimu **Standby** (Pohotovost) stisknutím tlačítka **▲**. Mezi formáty tepové frekvence (tepová frekvence jako počet tepů za minutu nebo tepová frekvence jako procento maximální tepové frekvence, % HR) lze přepínat stisknutím tlačítka **▼**.

Alternativně lze rychle spustit nahrávání cvičení v režimu **Time** (Čas) stisknutím a podržením **Červeného** tlačítka.

- Manuální cílové limity tepové frekvence jsou standardní. Chcete-li změnit limity tepové frekvence, postupujte podle pokynů na straně 29 před zahájením cvičení.
- Pokud je vybráno **OwnZone**, začne postup stanovení OwnZone. Další informace naleznete v části „*Stanovení limitů tepové frekvence OwnZone*“ na straně 31.
- Chcete-li přeskočit stanovení OwnZone a použijete dříve stanovenou OwnZone, **stiskněte** Červené tlačítko, jakmile se na  displeji objeví symbol OwnZone. Pokud jste si dříve nestanovili OwnZone, použijte se vaše cílová zóna podle.

2.3 FUNKCE BĚHEM CVIČENÍ

***Poznámka:** Informace o vašem tréninku budou uloženy, pouze pokud byly stopky aktivní po více než jednu minutu nebo po uložení jednoho úseku.*

Zapnutí nebo vypnutí zvuku alarmu cílové zóny : Stiskněte a podržte .  signalizuje, že je aktivován zvuk alarmu cílové zóny.

Alarm cílové zóny: S alarmem cílové zóny se můžete ujistit, že cvičení má správnou intenzitu. Když jsou aktivovány limity cílové zóny tepové frekvence, záपěstní jednotka vydá alarm v případě překročení nebo nedosažení vašich limitů. Limity pro vaši cílovou zónu si můžete nastavit v nabídce Nastavení/limity. Další informace najdete na straně 29. Pokud jste mimo vaši cílovou zónu, hodnota tepové frekvence začne blikat a záпěstní jednotka při každém tepu vydá akustický signál.

***Poznámka:** Pokud limity tepové frekvence nejsou aktivovány, v režimu záznamu cvičení nezazní alarm cílové zóny a informace o cílové zóně nebudou vloženy v souhrnném souboru nebo souboru.*

Kontrola denního času a limitů cílové zóny: Umístěte záпěstní jednotku v blízkosti loga Polar na vysílači. Čas je zobrazen po dobu tří sekund a aktuální limity cílové zóny po další tři sekundy.

Změna informací v horní řadě: Stisknutím tlačítka ▲ zobrazíte následující možnosti:



Lap time
(Čas úseku)

Stisknout ▲



Time
(Čas)

Stisknout ▲



Calories (Cal)
(Kalorie, cal)
Dosud spálené
kilokalorie.

Stisknout ▲



Timer 1 time*
(Čas časovače 1*)
se zobrazí po
aktivaci časovače 1.

nebo



Timer 2 time*
(Čas časovače 2*)
se zobrazí po
aktivaci časovače 2.

Stisknout ▲

* Zobrazí se pouze v případě, že je časovač zapnutý
Další informace o časovači jsou uvedeny na straně 28.

Poznámka: Pokud jste v části Základní nastavení neprovedli vaše osobní nastavení, kalorie nejsou zobrazeny a displej kalorií je přeskočen.

Změna informací v dolní řadě: Stisknutím tlačítka ▼ zobrazíte následující možnosti:



Stisknout ▼

**Heart rate
(Tepová frekvence)**

jako tepy za minutu (bpm)



Stisknout ▼

**Heart rate
(Tepová frekvence)**

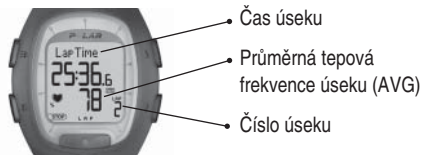
jako procento maximální
tepové frekvence (% HR)



Příklad displeje

Například během silničního závodu nebo běžecké akce je užitečné sledovat vlastní *tepovou frekvenci jako procento maximální tepové frekvence*, jakož i *čas* (čas úseku na horním řádku a mezičas na prostředním řádku).

Ukládání času úseku a mezičasu: Stiskněte **Červené** tlačítko pro uložení času úseku a mezičasu.




Čas úseku ukazuje uplynulý čas na jeden úsek. Mezičas je čas, který uplyne od začátku cvičení do uložení času úseku (například od začátku cvičení do uložení 4. úseku).


Poznámka: Pokud maximální počet úseků (99) je uložen, zobrazí se text **Lap Time FULL** (Čas úseku PLNÝ). Pokud je překročena maximální doba záznamu souborů (99 hodin 59 min 59 s), zápisná jednotka vydá akustický signál, přeruší záznam a zobrazí **HALT** (ZASTAVIT).

Pozastavení cvičení: Stiskněte tlačítko **Stop**. Záznam cvičení, stopky a další výpočty jsou pozastaveny. Informace v horním řádku si můžete prohlédnout stiskem **▲**. Pro pokračování stiskněte **Červené** tlačítko.

Cvičení ve tmě: Pokud během záznamu cvičení aktivujete pomocí tlačítka **Světlo** podsvícení, toto se znovu aktivuje automaticky při stejném cvičení při každém stisknutí libovolného tlačítka nebo použití funkce Heart Touch.

Zámek : Stiskněte a podržte tlačítko **Světlo** k uzamčení nebo odemčení všech tlačítek kromě tlačítka **Světlo**. Zobrazí se **Locked** (Uzamčeno) nebo **Unlocked** (Odemčeno). Zámek je užitečný při provozování sportů, při kterých by mohlo dojít k náhodnému stisknutí tlačítka.

2.4 PŘERUŠENÍ CVIČENÍ A PROHLÍŽENÍ SOUHRNNÉHO SOUBORU

1. Stiskněte tlačítko **Stop** pro pozastavení záznamu cvičení. Zobrazí se symboly **Paused** (Pozastaveno) a symbol **Standby**  (Pohotovost).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zobrazí se **Summary FILE** (Souhrnný SOUBOR) a následující informace se začnou posouvat:
 - **Duration** (celkový čas cvičení)
 - **HR avg** (průměrná tepová frekvence)
 - **Limits** (horní a dolní limit vaší cílové zóny, pokud jsou nastaveny)
 - **In Zone** (čas strávený ve vaší cílové zóně; pokud jsou nastaveny limity)
 - **Cal / Fat%** (sečtené kalorie spálené při cvičení / procento tuku ze spálených kalorií)

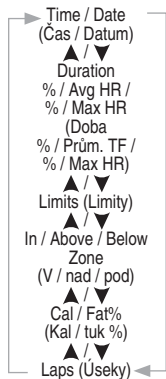
Zápěštní jednotka se automaticky vrátí do režimu Času po procházení souhrnným souborem.

***Poznámka:** Informace se automaticky přepínají na displeji. Informace lze přepínat ručně stisknutím **Červeného** tlačítka nebo zastavením prohlížení stisknutím tlačítka **Stop**. Podrobné informace o cvičení jsou umístěny v režimu Soubor.*

3. PROHLÍŽENÍ NAHRANÝCH INFORMACÍ - SOUBOR



Stiskněte **Červené tlačítko**.



Soubor cvičení umožňuje prohlížet informace o tepové frekvenci a cvičení shromážděné během záznamu cvičení. Informace o vašem cvičení se uloží, pouze pokud byly stopky aktivní déle než jednu minutu, nebo po obnovení jednoho úseku.

1. V režimu Času stiskněte ▲. Zobrazí se **File** (Soubor).
2. Stiskněte **Červené tlačítko**. Na displeji se bude střídát **Date** (Datum) a **Time** (Čas).
3. Stisknutím ▲ / ▼ listujete nahranými informacemi.

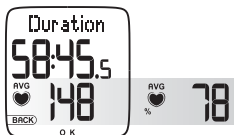
Informace o zaznamenaném souboru cvičení



Na displeji se střídavě zobrazuje datum záznamu a čas zahájení cvičení

Poznámka: Informace se automaticky přepínají na displeji. Pro rychlé listování stiskněte **Červené tlačítko**.

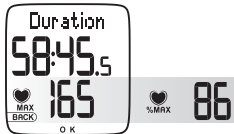
Informace o zaznamenaném souboru cvičení



Doba trvání nahraného cvičení

Střídání mezi:

- Průměrná tepová frekvence
- % průměrné tepové frekvence



- Maximální tepová frekvence
- % maximální tepové frekvence



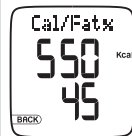
Horní a dolní limit vaší cílové zóny tepové frekvence (pokud jsou limity nastaveny)

Poznámka: Limity vaší cílové zóny tepové frekvence jsou zobrazeny jako % HR nebo jako bpm v závislosti na režimu zobrazení tepové frekvence. Další informace najdete na straně 17.

Informace o zaznamenaném souboru cvičení



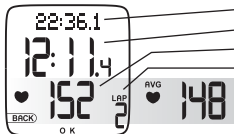
Střídání mezi:
Strávený čas
- v
- nad
- pod
vaše cílová zóna během cvičení
(pokud jsou limity nastaveny)



Kalorie spálené při cvičení a procento
tuku ze spálených kalorií *

* Odhad spotřeby tuků se vypočte jako celkové kilokalorie (Cal) vynaložené v průběhu tréninku. Procento tuku se může pohybovat v rozmezí 10 a 60 %. Pokud je například celkový energetický výdej během cvičení 245 Cal a procento tuku je 45 %, potom 45 % energie potřebné pro cvičení bylo získáno z tukových zdrojů a 55 % ze sacharidů.

Informace o zaznamenaném souboru cvičení



Počet úseků při cvičení

Pro zobrazení podrobných informací o úseku stiskněte **Červené** tlačítko.

- Zobrazí se **BestLap** (Nejlepší úsek), čas úseku a číslo úseku
- Stisknutím tlačítek ▲ / ▼ lze procházet informacemi o úseku
- Pro přerušení zobrazení informací o úseku stiskněte **Stop**

***Poznámka:** Informace o nejlepším úseku se zobrazí, pokud jste uložili minimálně tři úseky. Nejlepší úsek nemůže být poslední úsek.*

Mezičas

Čas úseku

A střídá se průměrná tepová frekvence a tepová frekvence na konci úseku

Číslo úseku

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**

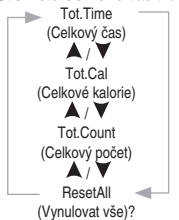
4. CELKOVÉ HODNOTY

Celkové hodnoty obsahují souhrnné hodnoty informací nahraných během vašich tréninků. Soubor celkových hodnot používejte jako týdenní/měsíční počítadlo svých tréninkových hodnot. Tyto hodnoty se automaticky aktualizují po ukončení nahrávání cvičení. Tato funkce sleduje součtové hodnoty od zahájení posledního vynulování. Další informace o vynulování hodnot jsou uvedeny na straně 26.

Poznámka: Pokud nebyly ještě sečteny celkové hodnoty, zobrazí se **No Totals** (Žádné celkové hodnoty).




Stiskněte **Červené** tlačítko



4.1 PŘEHLED CELKOVÝCH HODNOT

1. V režimu Času stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼, dokud se nezobrazí **Totals** (Souhrny).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko. **Tot.Time** (Celkový čas) a zobrazí se celkový čas.
3. Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ listujete následujícími informacemi.

Celkové hodnoty	
	Datum součtu zahájeno*
	Celková souhrnná doba cvičení začíná při předchozím vynulování

* Pokud ještě nejsou sečteny celkové hodnoty, zobrazí se datum vynulování.

Celkové hodnoty	
	<p>Datum součtu zahájeno*</p> <p>Celkové úhrnné spálené kilokalorie (Cal) od předchozího vynulování</p>
	<p>Datum součtu zahájeno*</p> <p>Celková součtová doba cvičení se počítá od předchozího vynulování</p>
	<p>Vynulovat všechny celkové hodnoty.</p> <p>Další informace najdete na straně 26.</p>

* Pokud ještě nejsou sečteny celkové hodnoty, zobrazí se datum vynulování.

- K opuštění celkových hodnot stiskněte tlačítko **Stop**
- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**

Poznámka: Pokud je paměť celkových hodnot plná, součet začíná znovu od 0.

4.2 VYNULOVÁNÍ CELKOVÝCH HODNOT

Celkové hodnoty použijte jako sezónní (nebo týdenní/měsíční) počítadlo vašich cvičebních hodnot jejich vynulováním jednou za sezónu. Po vynulování nelze hodnotu načíst. Jednu konkrétní hodnotu nebo všechny hodnoty lze vynulovat najednou (ResetAll?) (Vynulovat vše?). Začněte na libovolném displeji v předchozí tabulce (Tot.Time (Celkový čas), Tot. Cal (Celkové kalorie), Tot.Count (Celkový počet) nebo ResetAll? (Vynulovat vše?).

1. Stiskněte **Červené** tlačítko pro zahájení vynulování požadované hodnoty. Na displeji se zobrazí **Reset?** (Vynulovat?).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zobrazí se **Are You Sure** (Opravdu?).
3. Pro pokračování stiskněte **Červené** tlačítko.

Alternativně pro zrušení vynulování stiskněte tlačítko **Stop**.

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**.

5. NASTAVENÍ



Stiskněte **Červené** tlačítko.

- ▶ Timer SET
(Nastavení časovače)
▲ / ▼
- Limits SET
(Nastavení limitů)
▲ / ▼
- Watch SET
(Nastavení hodin)
▲ / ▼
- User SET
(Nastavení uživatele)
▲ / ▼
- General SET ◀
(Obecná nastavení)

V nabídce Nastavení můžete zobrazit nebo změnit nastavení.

Nastavení hodnot:

- Vyberte nebo upravte pomocí tlačítka ▲ nebo ▼.
- Čísla se budou měnit rychleji, pokud při nastavování hodnot stisknete a podržíte tlačítko ▲ nebo ▼.
- Výběr přijmete a posouvejte se dále v nabídce pomocí **Červeného** tlačítka.
- Zrušit výběr nebo se vrátit do předchozího režimu lze stisknutím tlačítka **Stop**.

Tip: Zjistěte si více informací, jak můžete při tréninku využívat funkce tréninkového počítače, přečtěte si tipy pro běh a trénink na stránce polarpersonaltrainer.com.

5.1 NASTAVENÍ ČASOVAČE

Intervaly běhu jsou důležitou součástí rozvoje vaší běžecké výkonnosti. Váš tréninkový počítač je vybaven dvěma různými časovači, které umožní nastavit jeden opakující se nebo dva střídající se časové intervaly.

Tip: Můžete nastavit časovač 1 pro 4minutový sprint/běh a časovač 2 pro 2minutovou regeneraci.

Po nastavení se první časovač spustí po spuštění stopek v režimu záznamu. Jakmile se časovač 1 vypne, jednou zazní alarm a časovač 2 se spustí automaticky. Jakmile se časovač 2 vypne, alarm zazní dvakrát a časovač 1 automaticky začne znovu atd.

1. V režimu Času stiskněte ▼. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zobrazí se položka **Timer SET** (Nastavení časovače).
3. Pokračujte stisknutím **Červeného** tlačítka a dodržte kroky na další straně:

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
4. Časovač 1 On / OFF (ZAP/VYP)	▲ / ▼ • zapněte nebo vypněte časovač 1	Červené tlačítko
5. Minutes (Minuty)	▲ / ▼ • nastavte minuty (0–99 minut)	Červené tlačítko
6. Seconds (Sekundy)	▲ / ▼ • nastavte sekundy (0–59)	Červené tlačítko

- Chcete-li nastavit časovač 2, vraťte se ke kroku 4.
- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**.

5.2 NASTAVENÍ LIMITŮ (NASTAVENÍ CÍLOVÉ ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE)

OwnZone

Váš tréninkový počítač je schopen automaticky určit vaši individuální aerobní (kardiovaskulární) zónu tepové frekvence. Ta se nazývá OwnZone (OZ). OwnZone zajišťuje cvičení v bezpečných mezích.

Manuální nastavení cílové zóny

Cílovou zónu tepové frekvence můžete nastavit ručně pomocí horního a dolního limitu tepové frekvence. Tuto funkci použijte k udržení určité úrovně intenzity v závislosti na vašich cílech.

Deaktivace limitů cílové zóny

Limity cílové zóny lze také deaktivovat.

1. V režimu Času stiskněte ▼. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zobrazí se položka **Timer SET** (Nastavení časovače).
3. Stiskněte tlačítko ▲ dokud se zobrazí **Limits SET** (Nastavení limitů).
4. Stiskněte **Červené** tlačítko. Začne blikat **OwnZone**, **Manual** (Manuální) nebo **Off** (Vypnuto).
5. Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ vyberte OwnZone, Manual (Manuální) nebo Off (Vypnuto).
Další informace o OwnZone naleznete na straně 30, manuální limity na straně 34.

5.2.1 LIMITY OWNZONE

Funkce OwnZone (OZ) stanovuje vaši *osobní tréninkovou zónu* primárně na základě variability vaší tepové frekvence. U většiny dospělých odpovídá OwnZone hodnotě 65–85 % maximální tepové frekvence (HR_{max}). OwnZone se mění denně v závislosti na vaší fyzické kondici a duševním stavu (například pokud neproběhla regenerace z předchozího tréninku nebo pociťujete stres).

Limity OwnZone lze stanovit za 1–5 minut během fáze rozcvičky chůzí, pomalým klusem nebo jiným druhem sportu. Pokud stanovení na základě variability tepové frekvence není úspěšné, použijí se předchozí limity OwnZone nebo limity určené pro váš věk (65–85 % HR_{max}).

(Viz kroky 1–4 na straně 29).

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone / Manuální / Vypnuto LIM)	▲ / ▼ • zvolte limity OwnZone	Červené tlačítko
6. HR / HR %	▲ / ▼ • zvolte formát tepové frekvence: tepů za minutu nebo % vaší maximální tepové frekvence	Červené tlačítko

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**.

Tip: Tréninkové programy Polar, které vycházejí z údajů o tepové frekvenci, naleznete na stránce polarpersonaltrainer.com.

Stanovení vlastních limitů tepové frekvence OwnZone

Před zahájením stanovení vlastní OwnZone ověřte následující:

- Svá uživatelská nastavení jste zadali správně. Zápěštní jednotka požádá o chybějící informace (např. datum narození) ještě před přijetím nastavených limitů.
- Aktivujete limity OwnZone. Je-li funkce zapnutá, zápěštní jednotka automaticky stanoví vaši OwnZone vždy při spuštění nahrávání cvičení.

Vaši OwnZone byste měli nadefinovat znovu:
















- Při změně prostředí cvičení nebo režimu cvičení.
- Při neobvyklém pocitu fyzického stavu vašeho těla při zahájení cvičení. Například pocítujete stres nebo se necítíte dobře.

Hlavním záměrem je zahájit cvičení rozcvíčkou při mírné intenzitě, tzn., že tepová frekvence je nižší než 100 bpm/ 50% HR_{max} . Intenzitu vašeho tréninku poté postupně zvyšujete, abyste zvýšili i tepovou frekvenci.

1. Cvičení zahajte dle popisu v části „*Exercise Recording*“ (Záznam cvičení) na straně 14.
2. Spustí se stanovení OwnZone a v horním řádku displeje se zobrazí symbol OwnZone  _____.

Alternativně pro přeskočení stanovení OwnZone a použití předchozí stanovené OwnZone stiskněte **Červené** tlačítko.

Stanovení OwnZone probíhá v pěti fázích.

-  _____ Začněte chůzí v pomalém tempu po dobu 1 min. Udržujte vaši tepovou frekvenci během této fáze pod hodnotou 100 bpm / 50 % HR_{max}. Po každé fázi uslyšíte akustický signál (v případě, že nastavení zvuku je zapnuto) a displej se automaticky rozsvítí (pokud jste podsvícení zapnuli již dříve) a signalizuje konec této fáze.
-   _____ Začněte chůzí v běžném tempu po dobu 1 min. Udržujte vaši tepovou frekvenci na úrovni 10–20 bpm / 5 % HR_{max}.
-    _____ Začněte chůzí ve svižném tempu po dobu 1 min. Udržujte vaši tepovou frekvenci na úrovni 10–20 bpm / 5 % HR_{max}.
-     _____ Začněte poklusem v pomalém tempu po dobu 1 min. Udržujte vaši tepovou frekvenci na úrovni 10–20 bpm / 5 % HR_{max}.
-      _____ Klusejte svižným tempem nebo běhejte po dobu 1 minuty.

3. V určitém okamžiku během těchto pěti fází uslyšíte dva akustické signály. Nyní byla stanovena vaše OwnZone a můžete začít s plánovaným cvičením. Zobrazí se metoda stanovení OwnZone (viz tabulka na další straně) a limity tepové frekvence OwnZone. Tyto limity jsou zobrazeny jako tepy za minutu (bpm) nebo jako procento vaší maximální tepové frekvence (%HR) v závislosti na nastavení.

Na displeji se zobrazí:	metoda stanovení OwnZone	Důvody pro použití této metody
OwnZone	variabilita tepové frekvence	
Pokud se to nezdařilo, potom		
OZ aktuální	předchozí OwnZone na základě variability tepové frekvence	<ul style="list-style-type: none"> • variabilita vaší tepové frekvence se snížila buď příliš pomalu, nebo příliš rychle nebo • vaše tepová frekvence překročila bezpečnostní limit stanovení OwnZone
Pokud se to nezdařilo, potom		
Věkem podmíněná	věkem podmíněná zóna tepové frekvence (65–85 % HR _{max})	<ul style="list-style-type: none"> • variabilita tepové frekvence na základě stanovení OwnZone nebyla úspěšná a neexistovalo žádné předchozí stanovení OwnZone

Poznámka: OwnZone byla vyvinuta pro zdravé lidi. Některé zdravotní stavy, například vysoký krevní tlak, některé srdeční arytmie a některé léky, mohou přivodit selhání stanovení OwnZone podle variability tepové frekvence.

Nyní můžete pokračovat v tréninku. Aby cvičení bylo maximálně prospěšné, pokuste se nevybočit z dané zóny tepové frekvence.

Tip: Další informace o OwnZone naleznete na stránce www.polar.fi.

5.2.2 RUČNÍ LIMITY

Pokud jste v části Základní nastavení nezadali vaše datum narození, záपěstní jednotka požádá o chybějící informace ještě před přijetím nastavených limitů. Zápěstní jednotka zobrazuje předem definované limity tepové frekvence.

Případně, pokud jste předtím nenadefinovali manuální limity, zobrazí se vaše věkem podmíněné limity.

(Viz kroky 1–4 na straně 29).

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone / Manuální / Vypnuto LIM)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">zvolte Manual (Manuální)	Červené tlačítko
6. HR / HR %	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">zvolte formát tepové frekvence: tepů za minutu nebo % vaší maximální tepové frekvence	Červené tlačítko
7. HighLimit (Vysoký limit)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">nastavte horní limit	Červené tlačítko
8. LowLimit (Nízký limit)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">nastavte spodní limit	Červené tlačítko

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**.

Místo stanovení vaší cílové zóny tepové frekvence pomocí OwnZone můžete své cílové limity tepové frekvence definovat pomocí věkového vzorce.

Vaše cílová zóna tepové frekvence je rozsah mezi dolním a horním limitem tepové frekvence, vyjádřený jako procento vaší maximální tepové frekvence (HR_{max}) nebo jako tepy za minutu (bpm). HR_{max} je nejvyšší počet srdečních tepů za minutu při maximální fyzické námaze. Zápěstní jednotka vypočítá vaši hodnotu HR_{max} pomocí vašeho věku: Maximální tepová frekvence = 220–věk. Pro přesnější změření vaší hodnoty HR_{max} navštivte svého lékaře nebo fyziologa za účelem provedení testu námahy při cvičení.

Používání cílových zón tepové frekvence

Různé zóny tepové frekvence jsou při cvičení různým způsobem prospěšné pro fyzickou zdatnost a zdraví. Zóny tepové frekvence, které vám vyhovují, závisí na vašem cíli a vaší základní fyzické kondici.

Tip: Další informace o cílových zónách a individuálním tréninkovém programu naleznete na stránce polarpersonaltrainer.com.

Níže uvedená tabulka obsahuje cílové zóny tepové frekvence v tepech za minutu (bpm) odhadnuté podle věku v 5letých intervalech. Vypočítejte si vlastní HR_{max} , zapište si cílové zóny tepové frekvence a vyberte si ty vhodné pro váš trénink.

Věk	HR_{max}	50–60 % HR_{max}	60-70% HR_{max}	70-80% HR_{max}	80-90% HR_{max}	90-100% HR_{max}
20	200	100-120	120-140	140-160	160-180	180-200
25	195	98-117	117-137	137-156	156-176	176-195
30	190	95-114	114-133	133-152	152-171	171-190
35	185	93-111	111-130	130-148	148-167	167-185
40	180	90-108	108-126	126-144	144-162	162-180
45	175	88-105	105-123	123-140	140-158	158-175
50	170	85-102	102-119	119-136	136-153	153-170
55	165	83-99	99-116	116-132	132-149	149-165
60	160	80-96	96-112	112-128	128-144	144-160
65	155	78-93	93-109	109-124	124-140	140-155

5.2.3 DEAKTIVACE LIMITŮ CÍLOVÉ ZÓNY

Po deaktivaci limitů cílové zóny tepové frekvence nebudou během cvičení používány žádné limity a v souboru nebudou vypočítány limitní hodnoty.

(Viz kroky 1–4 na straně 29).

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. OwnZone / Manual / Off LIM (OwnZone / Manuální / Vypnuto LIM)	▲ / ▼ • vyberte Off (Vypnuto)	Červené tlačítko

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**.

5.3 NASTAVENÍ HODIN

5.3.1 ALARM

1. V režimu Času stiskněte ▼. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zobrazí se položka **Timer SET** (Nastavení časovače).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **Watch SET** (ustawienia zegarka).
4. Pokračujte stisknutím **Červeného** tlačítka a dodržte kroky na další straně:


Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. Alarm Once / Mon-Fri / Daily / Off (Jednou / Po-Pá / Denně / Vypnuto)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• zvolte režim Alarmu	Červené tlačítko (Přeskočte krok 6 pro 24h formát)
6. AM / PM (pro formát 12 h)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• zvolte AM nebo PM	Červené tlačítko
7. Hours (Hodiny)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavte hodiny	Červené tlačítko
8. Minutes (Minuty)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavte minuty	Červené tlačítko

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**.

Alarm

Alarm funguje ve všech režimech. Jakmile zazní alarm, zobrazí se **Alarm!** s blikajícím podsvícením. Alarm bude znít po dobu jedné minuty, pokud nestisknete tlačítko **Stop**. Pro odložení alarmu o dalších 10 minut stiskněte ▲, ▼ nebo **Červené** tlačítko: Zobrazí se **Snooze** (Opakovaný alarm). Alarm se spustí znovu po 10 minutách. Chcete-li zrušit nejen opakovaný alarm, stiskněte tlačítko **Stop** v režimu Snooze (Opakovaný alarm).

Alternativně lze rychle vstoupit do nastavení Alarmu v režimu Času stisknutím a podržením tlačítka **Stop**.

***Poznámka:** Pokud se na displeji zobrazí symbol nízké kapacity baterie , alarm nelze aktivovat. Alarm hodin však bude fungovat, pokud byl nastaven před zobrazením symbolu.*

5.3.2 NASTAVENÍ ČASU

1. V režimu Času stiskněte ▼. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zobrazí se položka **Timer SET** (Nastavení časovače).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **Watch SET** (ustawienia zegarka).
4. Pokračujte stiskáním **Červeného** tlačítka, dokud se nezobrazí **TIME** (Čas), a dodržte níže uvedené kroky:

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. Čas 12h / 24h	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• zvolte formát 12 h nebo 24 h	Červené tlačítko (Přeskočte krok 6 pro 24h formát)
6. AM / PM (pro formát 12 h)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• volte AM nebo PM	Červené tlačítko
7. Hours (Hodiny)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavte hodiny	Červené tlačítko
8. Minutes (Minuty)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavte minuty	Červené tlačítko

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**

5.3.3 NASTAVENÍ DATA

1. V režimu Času stiskněte ▼. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko. Zobrazí se položka **Timer SET** (Nastavení časovače).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **Watch SET** (ustawienia zegarka).
4. Pokračujte stiskáním **Červeného** tlačítka, dokud se nezobrazí **TIME** (Čas), a podržte níže uvedené kroky:

Poznámka: Pořadí pro nastavení data závisí na zvoleném časovém formátu (24 h: den - měsíc - rok / 12 h: měsíc - den - rok).

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. Day / Month (Den/ měsíc)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavte den (ve formátu 24 h) nebo měsíc (ve formátu 12 h)	Červené tlačítko
6. Month / Day (Měsíc/den)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavte měsíc (ve formátu 24h) nebo den (ve formátu 12 h)	Červené tlačítko
7. Year (Rok)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavte rok	Červené tlačítko

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**.

5.4 UŽIVATELSKÁ NASTAVENÍ

Zadání správných osobních údajů zajistí, že vaše počítačlo kalorií bude pracovat s nejvyšší možnou mírou přesnosti.

1. V režimu Času stiskněte ▼. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko, dokud se nezobrazí **Timer SET** (Nastavení časovače).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **User SET** (ustawienia użytkownika).
4. Stiskněte **Červené** tlačítko pro upřesnění nastavení informací o uživateli a dodržte níže uvedené kroky:

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. Weight (Hmotnost) kg / lb	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavení hmotnosti	Červené tlačítko
Poznámka: <ul style="list-style-type: none">• <i>Jednotky hmotnosti a výšky závisí na vašem výběru v nastavení Jednotky. Pokud jste dříve vybrali nesprávné jednotky, změňte je v režimu nastavení hmotnosti a výšky stisknutím a podržením tlačítka Světlo.</i>• <i>Chcete-li změnit nastavení, stiskněte Stop a vraťte se ke kroku 4.</i>		
6. Height (Výška) <ul style="list-style-type: none">• cm / ft	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• nastavte výšku	Červené tlačítko
• palec (pro jednotku 2)	▲ / ▼	Červené tlačítko

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
<p>7. Birthday (Datum narození)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Day / Month (Den / měsíc) • Month / Day (Měsíc / den) • Year (Rok) 	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • nastavte den (ve formátu 24 h) nebo měsíc (ve formátu 12 h) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • nastavte měsíc (ve formátu 24 h) nebo den (ve formátu 12 h) <p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • nastavte rok 	<p>Červené tlačítko</p> <p>Červené tlačítko</p> <p>Červené tlačítko</p>
<p>8. Sex (Pohlaví) MALE / FEMALE (MUŽ / ŽENA)</p>	<p>▲ / ▼</p> <ul style="list-style-type: none"> • zvolte pohlaví 	<p>Červené tlačítko</p>

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
9. HR Max	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> tuto hodnotu nastavte, pokud znáte vaši laboratorně změřenou aktuální maximální hodnotu tepové frekvence. Vaše věkem podmíněná maximální hodnota tepové frekvence (220 - věk) je zobrazena jako výchozí nastavení, pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé. 	Červené tlačítko
10. HR Sit	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none"> nastavte hodnotu tepové frekvence v poloze v sedě 	Červené tlačítko

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**

Maximální hodnota tepové frekvence (HR_{max})

HR_{max} se používá pro odhad energetického výdeje. HR_{max} je nejvyšší počet srdečních tepů za minutu při maximální fyzické námaze. Hodnota HR_{max} je také užitečná při stanovení intenzity cvičení. Nejpřesnější metodou pro stanovení individuální hodnoty HR_{max} je provedení testu maximální zátěže při cvičení v laboratoři.

Hodnota tepové frekvence v poloze v sedě (HR_{sit})

HR_{sit} se používá pro odhad energetického výdeje. Chcete-li snadno zjistit hodnotu HR_{sit} , nasadte si vysílač, sedněte si a neprovádějte žádnou fyzickou aktivitu. Po dvou nebo třech minutách stiskněte **Červené** tlačítko v režimu Času pro zobrazení vaší tepové frekvence. To je vaše hodnota HR_{sit} .

Pro přesnější výpočet hodnoty HR_{sit} opakujte postup několikrát a vypočtete váš průměr.

5.5 OBECNÁ NASTAVENÍ

V režimu Obecná nastavení můžete zobrazit a změnit následující nastavení:

- zvuk ZAP nebo VYP
- formát jednotky (kg/cm nebo lb/ft)

5.5.1 NASTAVENÍ ZVUKŮ


Nastavení zvuku obsahuje zvuk tlačítka a zvuky stopek.

Nastavení zvuku nemají vliv na alarmy hodin.

1. V režimu Času stiskněte ▼. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko, dokud se nezobrazí **Timer SET** (Nastavení časovače).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **General SET** (ustawienia ogólne).
4. Pokračujte stisknutím **Červeného** tlačítka a dodržte kroky na další straně:

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. Sound (Zvuk) On / OFF (ZAP/VYP)	▲ / ▼ <ul style="list-style-type: none">• zvolte zapnutí nebo vypnutí zvuku	Červené tlačítko

- Pro návrat do režimu Času stiskněte a podržte tlačítko **Stop**.

Poznámka: Zápěštní jednotka vydá zvukový signál a funkce podsvícení se vypne, pokud se zobrazí symbol nízké kapacity baterie . Alarm hodin však bude fungovat, pokud byl nastaven před zobrazením symbolu.

5.5.2 NASTAVENÍ JEDNOTKY

1. V režimu Času stiskněte ▼. Zobrazí se položka **Settings** (Nastavení).
2. Stiskněte **Červené** tlačítko, dokud se nezobrazí **Timer SET** (Nastavení časovače).
3. Przytrzymaj przycisk ▲ / ▼ do momentu wyświetlenia komunikatu **General SET** (ustawienia ogólne).
4. Pokračujte stisknutím **Červeného** tlačítka a dodržte kroky na další straně:

Na displeji se zobrazí:	Stiskněte tlačítko ▲ nebo ▼ pro nastavení	Stiskněte červené tlačítko pro přijetí
5. Unit kg/cm / Unit lb/ft (Jednotka kg/cm / Jednotka lb/ft) 1 / 2	▲ / ▼ • výběr jednotky	Červené tlačítko

***Poznámka:** Nastavení jednotek ovlivňuje jednotky v osobních informacích a nastavení hodin.*

5.6 PŘIZPŮSOBENÍ ZÁPĚSTNÍ JEDNOTKY LOGU

Tréninkový počítač si můžete přizpůsobit návrhem a převedením vašeho vlastního loga na displej zápěstní jednotky. K tomu je zapotřebí nástroj Polar UpLink.

Nástroj Polar Uplink si stáhněte na stránkách www.polar.fi nebo polarpersonaltrainer.com. Chcete-li nástroj Polar Uplink používat, potřebujete počítač se zvukovou kartou a dynamické reproduktory nebo sluchátka. Další pokyny jsou uvedeny na stránce www.polar.fi nebo polarpersonaltrainer.com.

6. PÉČE A ÚDRŽBA

Péče o vaše zařízení RS100

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.

Odpojte konektor vysílače od popruhu a popruh po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Osušte konektor jemným ručníkem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály (drátěnku či chemické čisticí prostředky).

Popruh pravidelně perte v pračce při teplotě vody 40°C/104°F nebo alespoň po každém pátém použití. Tímto zajistíte spolehlivé měření a zvýšíte životnost vysílače. Použijte prací pytlík. Popruh nemáchejte, neždímejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čistidla a bělidla. Nepoužívejte čisticí prací prostředky s bělidly či změkčovadly. Nikdy nevkládejte konektor vysílače do pračky nebo sušičky!

Popruh a konektor vysílače uchovávejte odděleně pro maximální životnost baterie vysílače. Před dlouhodobým obdobím skladování či po použití v bazénu s vodou s vysokým obsahem chloru popruh vyperte v pračce.

Skladujte svůj tréninkový počítač a vysílač na chladném a suchém místě. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Tréninkový počítač i vysílač jsou voděodolné a lze je používat i při vodních sportech. Nevystavujte dlouhodobě tréninkový počítač přímému

slunečnímu záření, např. ponecháním v autě či na držáku kola.

Udržujte tréninkový počítač v čistotě. Chcete-li udržet voděodolnost počítače, neperte jej v tlakové pračce. Tréninkový počítač čistěte jemným mýdlem a vodným roztokem a oplachujte jej čistou vodou. Neponořujte jej do vody. Opatrně jej osušte jemným ručníkem. K čištění nikdy nepoužívejte alkohol nebo brusné materiály, např. drátěnku či chemické čisticí prostředky.

Zabraňte tupým úderům do tréninkového počítače, kterými se mohou poškodit jednotky snímačů.

Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka se nevztahuje na škody nebo následné škody způsobené servisem neautorizovaným společností Polar Electro.

Pro kontaktní informace a adresy všech servisních center Polar navštivte www.polar.fi/support a webové stránky pro konkrétní země.

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

Poznámka: *Uživatelské jméno pro váš účet Polar Account je vždy vaše e-mailová adresa. Stejně uživatelské jméno a heslo platí i pro registraci produktu Polar, polarpersonaltrainer.com, diskuzní fórum Polar a registraci k odběru zpravodajů.*

Výměna baterií

Tréninkový počítač

Doporučujeme, abyste baterii tréninkového počítače vyměnili v autorizovaném servisním centru Polar. Tam po výměně baterií otestují voděodolnost vašeho tréninkového počítače Polar.

- Indikátor nízké kapacity baterie se zobrazí, pokud zbývá 10–15 % kapacity baterie.
- Nadměrné používání podsvícení rychle zkracuje kapacitu baterie.
- V chladném prostředí se indikátor nízkého stavu baterie může zobrazit, ale po zvýšení teploty opět zmizí.
- Podsvícení a zvuky se po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypínají. Všechna upozornění nastavená před spuštěním ukazatele nízkého stavu baterie zůstanou aktivní.

Konektor vysílače

Vysílač WearLink+ má baterii vyměnitelnou uživatelem. Chcete-li baterii vyměnit sami, postupujte pečlivě podle pokynů.

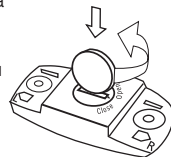
Při výměně baterie se ujistěte, že těsnicí kroužek není poškozen, v takovém případě je nutné jej vyměnit. Těsnicí kroužky/sady baterií lze zakoupit u vybavených distributorů společnosti Polar a v autorizovaných servisních centrech Polar. V USA a Kanadě jsou těsnicí kroužky dostupné v autorizovaných servisních centrech Polar. V USA jsou těsnicí kroužky a sady baterií dostupné také na webové stránce www.shoppolar.com.

Udržujte baterie z dosahu dětí. Při spolknutí okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.

Baterie je nutno náležitě zlikvidovat v souladu s místními zákony.

Při zacházení se zcela novou, plně nabitou baterií zabrňte spínavému kontaktu, např. simultánně z obou stran, s kovovými či elektricky vodivými nástroji, např. pinzetou. Toto může způsobit v baterii zkrat, a tudíž i rychlejší vybití. Většinou zkratky baterii nepoškodí, ale mohou snížit její kapacitu a životnost.

1. Pomocí mince otevřete kryt baterie a otočte jej proti směru hodinových ručiček na OPEN.
2. Vložte baterii (CR2025) dovnitř krytu s kladnou stranou (+) proti krytu. Ujistěte se, že je těsnicí kroužek upevněn, abyste nepoškodili voděodolné vlastnosti baterie.
3. Zamáčkněte kryt zpět do konektoru.
4. Pomocí mince otočte krytem ve směru hodinových ručiček na CLOSE.



V případě výměny baterie za nevhodný typ baterie hrozí riziko výbuchu.

7. BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tréninkový počítač Polar zobrazuje ukazatele výkonnosti a pomáhá dosáhnout vašich osobních cílů v rámci tréninku. Signalizuje úroveň fyziologické zátěže a intenzity během vašeho tréninku. Není určen k žádnému jinému použití ani se takové použití nepředpokládá.

Minimalizace možných rizik během cvičení

Trénink může být spojen s určitými riziky. Před započítím pravidelného tréninkového programu odpovězte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, poraďte se s lékařem, než započnete nějaký tréninkový program.

- Byl/a jste za posledních 5 let fyzicky aktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu v krvi?
- Máte příznaky nějaké nemoci?
- Užíváte léky na krevní tlak nebo srdce?
- Máte v anamnéze problémy s dýcháním?
- Zotavujete se ze závažného onemocnění či z lékařského zákroku?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiný implantovaný elektronický přístroj?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Všimněte si, že kromě intenzity cvičení, léků na srdce, krevní tlak, duševních chorob, astmatu, dýchání apod., mohou vaši tepovou frekvenci ovlivnit určité energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité být vnímavý vůči odezvám vlastního těla během cvičení. **Pokud při cvičení cítíte neočekávanou bolest nebo extrémní únavu, doporučuje se cvičení přerušit a pokračovat s nižší intenzitou.**

Poznámka uživatelům kardiostimulátorů, defibrilátorů či jiných implantovaných elektronických zařízení.

Osoby, které používají kardiostimulátor, používají tréninkový počítač Polar na vlastní nebezpečí. Před začátkem používání vždy doporučujeme pod dohledem lékaře provést test maximální fyzické zátěže. Test by měl zajistit bezpečnost a spolehlivost současného používání kardiostimulátoru a tréninkového počítače Polar.

Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která přichází do styku s pokožkou, nebo pokud máte podezření na alergickou reakci v důsledku používání výrobku, nahlédněte do uvedených materiálů na straně 55. Aby

se zabránilo kožní reakci s vysílačem, noste jej přes tričko. Tričko pod elektrodami dobře navlhčete, aby byla zajištěna plynulá funkce.

Poznámka: *Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit sedění černé barvy z povrchu vysílače, a hrozí poskvrnění oděvů světlých barev. Pokud na svou pokožku používáte parfém či repelent, musíte zabránit kontaktu těchto přípravků s tréninkovým počítačem nebo vysílačem.*

Tréninkové vybavení s elektronickými komponenty může rušit rozptýlené signály. Pro řešení těchto problémů zkuste následující postup:

1. Sundejte vysílač z hrudníku a používejte tréninkové vybavení jako obvykle.
2. Pohybujte zápěstní jednotkou dokola, dokud nenajdete zónu, v níž se nezobrazují žádné cizí signály nebo v níž neblíká symbol srdce. Interference je často nejhorší přímo před panelem displeje zařízení, zatímco na levé nebo pravé straně displeje se rušení poměrně nevyskytuje.

3. Nasadte si vysílač zpět na hrudník a zápěstní jednotku pokud možno udržujte v této oblasti bez interferencí.

Pokud počítač RS100 stále nefunguje, část vybavení může být pro bezdrátové měření tepové frekvence příliš elektricky hlučná.

Rušení. Symbol tepové frekvence bez rámečku značí nekódovaný přenos tepové frekvence. V nekódovaném režimu tréninkový počítač přijímá vysílané signály v okruhu 1 m/3 stop. Simultánní nekódované signály z více než jednoho vysílače mohou způsobit nesprávné odečítání hodnot.

8. ČASTO Kladené otázky

Co mám dělat, když...

...nevím, ve které části nabídky se nacházím?

Stiskněte a podržte tlačítko **Stop**, dokud se nezobrazí čas.

...po stisknutí libovolného tlačítka není odezva?

Zápěštní jednotku resetujte stisknutím čtyř bočních tlačítek současně po dobu dvou sekund. Po resetování nastavte v části Základní nastavení čas a datum. Ostatní nastavení jsou uložena.

...údaj o tepové frekvenci je chybný nebo extrémně vysoký?

Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybný odečet. Vzdalte se od možných zdrojů rušení, např. vysokonapěťových elektrických vedení, semaforů, nadzemních vedení elektrických tratí nebo tramvají, motorů vozidel, počítačů jízdních kol, určitých elektricky poháněných tréninkových zařízení (např. testery fyzické zdatnosti) nebo mobilních telefonů. Pokud to nepomůže a údaj o tepové frekvenci je stále chybný, zpomalte rychlost a zkontrolujte puls ručně. Pokud máte pocit, že odpovídá vysokému údaji na displeji, může se jednat o srdeční arytmiu. Většina případů arytmiu není závažná, ale poraďte se přesto s lékařem.

...symbol srdce bliká nepravidelně?

- Zkontrolujte, zda vaše zápěštní jednotka není dále než 1 m / 3 stopy od vysílače.
- Zkontrolujte, zda se vysílač během cvičení
- Ujistěte se, že elektrody vysílače jsou navlhčené.
- Ujistěte se, že v okolí není jiný vysílač tepové frekvence do vzdálenosti
- Srdeční arytmie může vyvolat nepravidelný údaj. v tomto případě se poraďte se svým lékařem.

...údaj o tepové frekvenci chybí (- -)?

- Ujistěte se, že elektrody vysílače jsou navlhčené a máte je nasazené dle pokynů.
- Ujistěte se, že vysílač je čistý.
- Zkontrolujte, zda se nenacházíte v blízkosti vysokonapěťového elektrického vedení, televizorů, mobilních telefonů nebo jiných zdrojů elektromagnetického rušení. Také se ujistěte, že nejste v blízkosti (1 m / 3 stopy) jiných uživatelů snímače tepové frekvence při zahájení záznamu cvičení.
- Srdeční arytmie může vyvolat nepravidelné údaje nebo srdeční příhoda může změnit vaši křivku EKG. V těchto případech se poraďte se svým lékařem.

...příčinou rušení je jiná osoba s tréninkovým počítačem nebo snímačem tepové frekvence?

Vzdalte se od této osoby a pokračujte normálně ve cvičení.

Popřípadě

1. Vysílač sundejte z hrudníku na dobu 30 sekund. Vzdalte se od osoby s jiným zařízením.
2. Nasadte si vysílač zpět a záपěstní jednotku přesuňte k logu vysílače Polar na hrudníku. Záпěstní jednotka začne znovu vyhledávat signál tepové frekvence. Pokračujte normálně ve cvičení.

...zobrazí se symbol nízké kapacity baterie ⇔?

Obvykle prvním příznakem vybití baterie je indikátor nízkého. Další informace najdete na straně 49.

***Poznámka:** Vzhledem k chladnému prostředí se může objevit indikátor nízkého stavu baterie, ale indikátor zmizí po návratu na normální teplotu.*

...displej je prázdný?

Tréninkový počítač je po expedici ze závodu v režimu Pro jeho aktivaci stiskněte dvakrát **Červené** tlačítko. Spustí se základní nastavení. Popřípadě může být baterie vybitá (další pokyny jsou uvedeny v následující otázce).

9. TECHNICKÉ ÚDAJE

Počítač Polar RS100 lze používat i při plavání. Chcete-li udržet voděodolnost zařízení, **netiskněte tlačítka pod vodou.**

Více informací naleznete na webové stránce <http://www.polar.fi/support>. Voděodolnost výrobků Polar je testována podle mezinárodní normy ISO 2281. Výrobky jsou rozděleny do tří kategorií podle jejich voděodolnosti. Podívejte se na zadní stranu výrobku Polar, kde zjistíte kategorii voděodolnosti, a porovnejte ji s níže uvedeným grafem. Berte prosím na vědomí, že tato definice se nemusí nutně vztahovat na produkty jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Rozstříky vody, pot, dešťové kapky atd.	Koupání a plavání	Potápění se šnorchem (bez kyslíkové láhve)	(s kyslíkovou lahví)	Voděodolnost -
Water resistant (Voděodolnost)	X				Rozstříky vody, pot, dešťové kapky atd.
Water resistant 30 m / 50 m (Voděodolnost 30 m / 50 m)	X	X			Minimálně pro koupání a plavání
Water resistant 100 m (Voděodolnost 100 m)	X	X	X		Pro časté použití ve vodě, ale bez potápění

ZÁPĚSTNÍ JEDNOTKA

Životnost baterie:	Průměrně 2 roky při běžném použití (1h/den, 7 dní v týdnu)
Typ baterie:	CR 2032
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / +14 °F až +122 °F

Materiál zápestního popruhu:
Materiál zadního krytu a přezky zápestního popruhu:

Polyuretan
Nerez ocel v souladu s EU Směrnicí 94/27/EU, ve znění směrnice 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků určených pro přímý a dlouhodobý styk s pokožkou.

Voděodolnost 50 m

Hodiny

Přesnost:	Lepší než ± 0.5 vteřin/den při teplotě 25°C/77°F.
-----------	---

VYSÍLAČ

Typ baterie:	CR 2025
Životnost baterie:	Průměr 700 hodin použití
Těsnící kroužek krytu baterie:	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / +14 °F až +122 °F
Materiál konektoru:	Polyamid
Materiál popruhu:	35 % polyester, 35 % polyamid, 30 % polyuretan

Snímač tepové frekvence

Přesnost:	± 1 % nebo 1 bpm, podle toho, co je vyšší definice se vztahuje na ustálený stav.
-----------	--

Měření tepové frekvence rozsah:	15-240
---------------------------------	--------

Soubor

1 soubor cvičení	
Maximální doba záznamu do souboru:	99 h 59 min 59 s

Celkové hodnoty

Maximální celkový čas:	9999 h
Maximální celkové kalorie:	999 999
Maximální celkový počet:	999 999

SYSTÉMOVÉ POŽADAVKY

Nástroj Polar UpLink Tool

- PC
- Windows® 98/98SE/ME/2000/XP
- Zvuková karta
- Dynamické reproduktory či sluchátka

Na tréninkový počítač Polar RS100 se vztahují následující patentované technologie, mimo jiné:

- hodnocení OwnZone® k určení osobních cílových limitů tepové frekvence na den
- kódovaný přenos OwnCode®
- Wearlink® technologie měření tepové frekvence

10. OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLAR GUARANTEE

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci platných národních a státních předpisů ani na práva spotřebitele vůči prodejci, která vyplývají z kupní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka vydaná společností Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento výrobek v USA nebo v Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka vydaná společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento výrobek v jiných zemích.
- Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/kupujícímu tohoto zařízení, že výrobek bude prostý vad materiálu a zpracování po dobu dvou (2) let od data nákupu.
- **Stvrzenka o původní koupi je dokladem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, úrazů nebo nedodržování preventivních opatření, nesprávné údržby, komerčního použití, na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra a displeje, elastický popruh a oblečení Polar.
- Záruka se nevztahuje na škody, ztráty, náklady nebo výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo mimořádné, vyplývající z tohoto výrobku nebo v souvislosti s ním.
- Na zboží zakoupené z druhé ruky, se dvouletá (2) záruka nevztahuje, není-li stanoveno jinak místními předpisy.
- Během záruční doby bude výrobek opraven nebo vyměněn v kterémkoli autorizovaném servisním centru Polar bez ohledu na zemi nákupu.

Záruka s ohledem na každý výrobek bude omezena na země, ve kterých byl výrobek původně uveden na trh.

CE 0537 Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webové stránce www.polar.fi/support.



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2002/96/ES 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.



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

11. PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI SPOLEČNOSTI POLAR

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Výrobky, které popisuje, podléhají změnám bez předchozího upozornění, a to z důvodu programu nepřetržitého vývoje výrobce.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy. nečiní zastoupení nebo záruky týkající se této příručky nebo produktů v ní uvedených.
- Polar Electro Inc / Polar Electro Oy nebude odpovědná za jakékoli škody, ztráty, náklady nebo výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo zvláštní, vyplývající z použití tohoto materiálu produktů popsaných v tomto dokumentu nebo v souvislosti s tím.

Tento výrobek je chráněn jedním nebo více následujícími patenty:

WO96/20640, US6104947, US 6361502, US 6418394, US 6537227, US6714812, FI88972, FR92.09150, GB2258587, HK306/1996, SG9592117-7, US5486818, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI96380, US5611346, EP665947, DE69414362, FI4150, DE20008882.3, FR0006504, US6477397, FI4069, DE29910633, GB2339833, US6272365. Další patenty jsou v řízení.

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





Copyright © 2010 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finsko.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita ani reprodukována v jakékoli formě nebo jakýmikoli prostředky bez předchozího písemného souhlasu Polar Electro Oy.

Názvy a loga uvedená se symbolem ™ v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy, s výjimkou Windows, což je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation.

Vyrobeno:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

12. REJSTŘÍK

Alarm cílové zóny	15	Uživatelská nastavení.....	42
Alarm zap/vyp 	38	Výměna baterie	49
Časovače.....	28	Vysílač	12
Časový režim 12 h/24 h.....	9	Zahájení měření tepové frekvence	12
Celkové hodnoty.....	24	Zámek 	18
Funkce HeartTouch	3	Zastavení.....	18
HR _{sit}	44	Zvuk zapnutý/vypnutý.....	45
Indikace nízkého stavu baterie 	49		
Kalorie (energetický výdej)	22		
Limity tepové frekvence.....	29, 35		
Nahrávání cvičení.....	14		
Nastavení	27		
Nastavení data	41		
Nastavení jednotky.....	46		
Nástroj UpLink.....	47		
Návrat k displeji Času.....	52		
Opakovaný alarm	39		
Podsvícení.....	3		
Reset záपěstní jednotky	52		
Soubor	20		
Stopky.....	18		
Tepová frekvence 	13		
Úsek celý.....	18		

Manufactured by

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.fi

POLAR[®]
LISTENS TO YOUR BODY