



POLAR V650

V650 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Úvod	7
V650	7
Kabel USB	7
Snímač srdeční frekvence Bluetooth® Smart*	8
Software Polar FlowSync	8
Webová služba Polar Flow	8
Začínáme	9
Nabíjení baterie	9
Počáteční nastavení	9
Menu a funkce	10
Položky menu	11
Funkce tlačítek	12
Funkce dotykové obrazovky	12
Spárování snímačů s V650	13
Nastavení	14
Obecná nastavení	14
Párování	14
Odečítání času z GPS:	15
Time (Čas)	15
Date (Datum)	15
Language (Jazyk)	15

Units (Jednotky)	15
Pin code lock (Pin zámek)	15
Frontlight (Bezpečnostní osvětlení)	16
Display backlight (Aktivace podsvícení)	16
Automatické vypínání	17
O V650	17
Nastavení sportovních profilů	17
Training Views (Tréninkové náhledy)	17
HR view (Náhled srdeční frekvence)	18
Speed View (Náhled rychlosti):	18
Training sounds (Zvuková signalizace při tréninku)	18
GPS	18
Automatic pause (Automatické přerušení)	18
Automatic lap (Automatický záznam kola/etapy)	18
Přední tlačítko pro měření času zajetí kola/etapy	19
HR zones (Pásmo srdeční frekvence)	19
Nastavení jízdního kola	19
Měření rozměru kola	19
Fyzická nastavení	20
Pohlaví :	21
Výška	21
Hmotnost	21
Datum narození	21

HR max (SF max - Maximální hodnota srdeční frekvence)	21
Resting HR (Klidová srdeční frekvence)	22
VO2 max	22
Aktualizace firmware	22
Snímače	24
Snímač srdeční frekvence od Polarů s technologií Bluetooth® Smart	24
Spárování snímače srdeční frekvence se sporttesterem V650	24
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart	24
Spárování snímače rychlosti se sporttesterem V650	25
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart	25
Spárování snímače kadence se sporttesterem V650	25
Montáž držáku na jízdní kolo	27
Nastavitelný držák na jízdní kolo od Polarů	27
Trénink	28
Používejte snímač srdeční frekvence.	28
Zahájení tréninkové jednotky	28
V průběhu jízdy	30
Training views (Tréninkové náhledy)	31
Time (Čas)	31
Prostředí	31
Měření tělesných hodnot	32
Vzdálenost	33
Rychlost	33

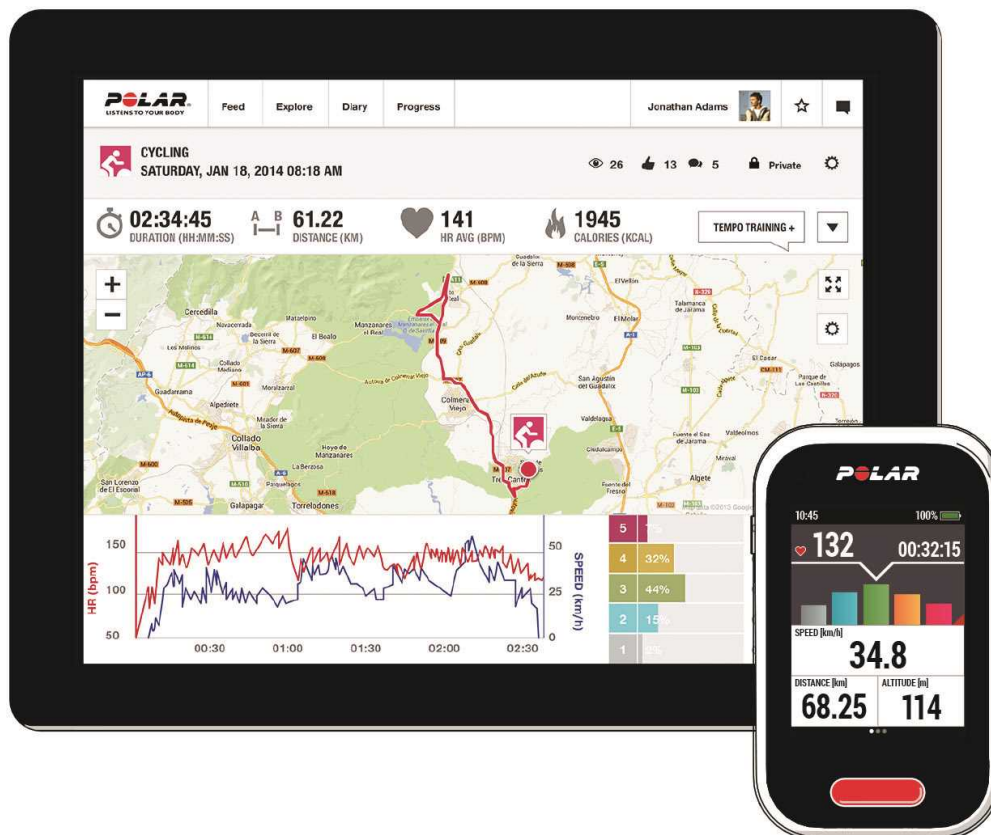
Kadence	34
Informace o absolvovaném kole nebo etapě	34
Zpět na začátek	35
Přerušení a ukončení tréninku	35
Po tréninku	37
Shmutí	37
HISTORIE	38
Tréninkové jednotky	38
Konečné výsledky	38
Funkce	39
GPS	39
Barometr	39
Sportovní profily	39
Chytré koučování	40
Pásma srdeční frekvence od Polaru	40
Chytré kalorie	42
Přínos tréninku	43
Webová služba Polar Flow	45
Synchronizace	47
Péče o V650	48
Polar V650	48
Snímač srdeční frekvence	48
Snímač rychlosti Bluetooth® Smart a Snímač kadence Bluetooth® Smart	48

Skladování	49
Servis	49
Důležité informace	50
Baterie	50
Výměna baterie snímače srdeční frekvence	50
Bezpečnostní opatření	51
Rušivé vlivy při tréninku	51
Minimalizace rizik při tréninku	51
Technická specifikace	53
Polar V650	53
Snímač srdeční frekvence	54
Software Polar FlowSync a kabel USB	54
Vodotěsnost:	54
Omezená mezinárodní záruka Polarů	55
Prohlášení o zodpovědnosti	56

ÚVOD

Blahopřejeme Vám k vašemu novému tréninkovému počítači V650! V650 byl zkonstruován pro ty nejambicióznější cyklisty. Dodá vám sebejistotu a pomůže vám dosahovat vrcholových výkonů.

Tato uživatelská příručka obsahuje kompletní instrukce, které vám pomohou získat od svého nového tréninkového společníka naprosté maximum. Videoinstruktaž a nejnovější verzi této uživatelské příručky naleznete na www.polar.com/en/support/v650.



V650

Bleskově si prohlédnete svá tréninková data, jako jsou například srdeční frekvence, rychlost, vzdálenost a nadmořská výška, na jediné velké obrazovce.

KABEL USB

Pro nabíjení baterie a synchronizaci dat mezi vaším V650 a webovou službou Polar Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync, použijte kabel USB.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE BLUETOOTH® SMART*

Při tréninku sledujte na svém tréninkovém počítači V650 přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase. Hodnoty vaší srdeční frekvence slouží k vyhodnocení tréninkové jednotky.

***Součástí balení pouze při zakoupení sady tréninkový počítač V650 a snímač srdeční frekvence. Jestliže jste si koupili V650 bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, vždy si ho můžete pořídit dodatečně.*

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Software Flowsync umožňuje přenos dat mezi V650 a webovou službou Flow ve vašem počítači přes kabel USB. Software Polar FlowSync si můžete stáhnout a nainstalovat na adrese flow.polar.com/start .

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Plánujte si a analyzujte každý detail svého tréninku, upravte si nastavení svého sporttesteru na míru a zjistěte si více o svém výkonu na adrese polar.com/flow .

ZAČÍNÁME

Abyste měli jistotu, že si svého sporttesteru V650 užijete naplno, jděte prosím na stránky flow.polar.com/start, kde vás jednoduché instrukce provedou jeho nastavením, stažením nejnovějšího firmware a praktickým používáním webové služby Flow.

Jestliže už pospícháte, abyste si se svým V650 poprvé zatrénovali, můžete na něm zatím provést jednoduché nastavení, viz kapitola [Basic Settings](#) (Základní nastavení).


NABÍJENÍ BATERIE

První věc, kterou je potřeba udělat po vybalení V650, je nabití baterie. Před prvním použitím nabijte baterii V650 na plnou kapacitu.

V650 má zabudovanou nabíjecí baterii. K nabití V650 přes port USB ve Vašem počítači použijte kabel USB z příslušenství. Baterii můžete nabíjet také ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB adaptér (není součástí příslušenství). Použijete-li adaptér střídavého proudu, dbejte na to, aby měl toto označení: „výstup 5Vdc 1A-2A max“. Používejte pouze atestované adaptéry (označené „LPS“, „Limited Power Supply“ nebo „UL listed“).

1. Zatlačte na kryt, čímž ho otevřete.
2. Kryt zvedněte a do portu USB připojte mikrokonektor USB.
3. Druhý konec kabelu připojte k počítači.
4. Na displeji se objeví stavový řádek nabíjení. Úplné nabití baterie může trvat až pět hodin.


Výdrž baterie je přibližně 10 hodin. Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž V650 používáte, používané funkce a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu.


 *Neponechávejte baterii po dlouhou dobu plně vybitou, ani ji neponechávejte stále plně nabitou, protože toto by mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost.*

POČÁTEČNÍ NASTAVENÍ

Probudte tréninkový počítač V650 stisknutím postranního tlačítka. Když to uděláte poprvé, V650 Vás provede procesem úvodního nastavení.

Začněte tím, že si z nabízených možností zvolíte jazyk: **Dansk** (dánština), **Deutsch** (němčina), **English** (angličtina), **Español** (španělština), **Français** (francouzština), **Italiano** (italština), **Nederlands** (holandština), **Norsk** (norština), **Português** (portugalština), **Suomi** (finština), **Svenska** (švédština), **日本語** (japonština) nebo **简体中文** (čínština).

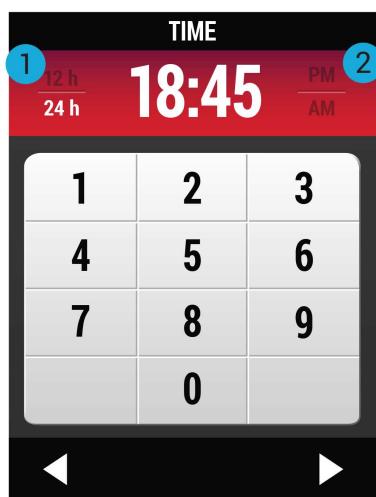
Pokud jazyk, který hledáte, není vidět, posouvejte displejem směrem vzhůru pro zobrazení další nabídky. Zvolený jazyk nastavte poklepem. Příslušné políčko zčervená. Potvrďte a přejděte na další nastavení, poklepem na  v dolní části obrazovky.

 *K tomu, abyste získali ta nejpřesnější a nejosobnější tréninková data, je důležité, abyste přesně zadali fyzická nastavení, jako jsou věk, hmotnost a pohlaví.*

Units (Jednotky): Zvolte si **Metric** (metrické (kg/cm)) nebo **Imperial** (imperiální (lb/ft)) jednotky.

Odečítání času z GPS: Přejete-li si, aby V650 odečítal ze satelitů GPS koordinovaný světový čas (UTC), označte příslušné políčko a vyberte časové pásmo UTC, které je k Vám nejbližší.

Time of day (Denní čas): Časový formát změňte tak, že stisknete 12h/24h (1). Zvolený časový formát se zobrazí bílým písmem. Zvolíte-li si **12h** časový formát, zadejte rovněž **AM** nebo **PM** (2). Potom nastavte místní čas.





Date (Datum) : Zadejte aktuální datum.

Sex (Pohlaví): Zadejte **Male**(Muž) nebo **Female**(Žena).

Height (Výška): Zadejte svoji výšku.

Weight (Hmotnost): Zadejte svoji hmotnost.

Date of birth (Datum narození): Zadejte svoje datum narození.

Pro změnu nastavení poklepejte na  v dolní části obrazovky. Požadované nastavení potvrdíte poklepem na . V650 zobrazí hlavní náhled.

MENU A FUNKCE

POLOŽKY MENU

1. **HISTORY**(HISTORIE): Prohlédněte si podrobná data z jednotlivých tréninkových jednotek a souhrnné výsledky předchozích jízd.
2. **PULL-DOWN MENU**(ROZBALOVACÍ MENU): Potáhněte prstem směrem dolů pro otevření posouvacího menu. V něm si můžete nastavit bezpečnostní osvětlení, zvukovou signalizaci a jas obrazovky.
3. **SETTINGS**(NASTAVENÍ): Upravte si nastavení, jak potřebujete.
4. **BIKE**(JÍZDNÍ KOLO): Vyberte si kolo pro svoji jízdu.
5. **PROFILE** (Profil) : Vyberte si profil pro svoji jízdu.
6. Indikátory v dolní části obrazovky poskytují informace o stavu snímačů.




FUNKCE TLAČÍTEK

Po straně V650 je jedno fyzické tlačítko a vepředu je další.

Stiskněte postranní tlačítko (1) pro zobrazení následujících možností:

- **Calibrate altitude** (Kalibrovat nadmořskou výšku):
- **Lock display** (Uzamknout displej)
- **Turn off V650** (Vypnout V650)
- **Search sensor**: (Vyhledejte snímač srdeční frekvence nebo cyklistický snímač)



Stiskněte přední tlačítko (2) pro spuštění nahrávání, chcete-li nahrávání přerušit, tlačítko stiskněte a podržte.

 Pro nahrávání kola nebo etapy stiskněte tlačítko běžným způsobem. Jděte do [Nastavení sportovních profilů](#), kde najdete instrukce pro zapnutí nebo vypnutí funkce **FRONT BUTTON TAKES LAP** (PŘEDNÍ TLAČÍTKO PRO MĚŘENÍ ČASU KOLA/ETAPY).



FUNKCE DOTYKOVÉ OBRAZOVKY

Poklepejte

- Otevřete si nabídku, na niž jste pokleпали.
- Zvolte položku.
- Potvrďte a poklepem se vraťte se na předchozí úroveň. .
- Pokračujte dál, poklepem na .

Posouvejte obrazovku doprava nebo doleva

- V průběhu tréninku měňte tréninkové náhledy .
- Procházejte si různé tréninkové náhledy v nastavení sportovních profilů.
- Procházejte si detaily jednotlivých tréninkových jednotek v **HISTORY**(HISTORII)

Posuňte obrazovku dolů, od jejího horního okraje

Otevřete rozbalovací menu. Tam si můžete nastavit bezpečnostní osvětlení, zvukovou signalizaci a jas obrazovky.

Posouvejte obrazovku nahoru nebo dolů

Prohlížejte si obsah obrazovky.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČŮ S V650

Snímače kompatibilní s V650 pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth Smart®. Než budete moci začít nový snímač srdeční frekvence nebo cyklosnímač používat, musíte tato zařízení nejprve spárovat se svým sporttesterem V650. Spárování vám zabere pouze několik vteřin a zajistí vám, že V650 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení, čímž také umožní nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě nezapomeňte provést spárování ještě doma, abyste předešli rušení, způsobenému přenosem dat.


Více informací o párování jednotlivých druhů snímačů viz [Snímače](#).

NASTAVENÍ

OBECNÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu obecných nastavení jděte do **Settings > General settings** (Nastavení > Obecná nastavení). Tam naleznete:

- **Pairing** (Párování)
- **Use GPS time** (Sledování času z GPS)
- **Time** (Čas)
- **Date** (Datum)
- **Language** (Jazyk)
- **Units** (Jednotky)
- **Pin code lock** (PIN zámek)
- **Frontlight** (Bezpečnostní osvětlení)
- **Display backlight** (Podsvícení)
- **Automatic power off** (Automatické vypínání)
- **About V650 (O V650)**

Poklepem si otevřete nastavení, které si přejete změnit, a změňte je podle potřeby. Potvrďte a poklepem na  se vraťte k předchozímu menu.

U některých nastavení (např. UNITS - JEDNOTKY) pokračujte v poklepu, dokud se nezobrazí požadovaný údaj.

PÁROVÁNÍ

Než začnete nový snímač používat, musíte ho nejprve představit svému sporttesteru V650. Říká se tomu párování a trvá to jen několik vteřin. Spárování Vám zajistí, že V650 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a umožní Vám nerušený trénink ve skupině.

Pair new device (Spárování nového zařízení): Spárujte snímač s V650. Informace o párování jednotlivých snímačů viz **Sensors** (Snímače).

Paired devices (Spárovaná zařízení): Náhled na všechna zařízení, která jste spárovali s V650.

Pro zrušení spárování se snímačem:


1. Jděte do **Settings > General settings > Pairing > Paired devices** (Nastavení > Obecná nastavení > Párování > Spárovaná zařízení).
2. Vyberte zařízení, které chcete ze seznamu odstranit a poklepejte na **Remove pairing** (Zrušit spárování).

ODEČÍTÁNÍ ČASU Z GPS:

Přejete-li si, aby V650 odečítal ze satelitů koordinovaný světový čas (UTC), zaškrtněte příslušné políčko funkce **USE GPS TIME** (ODEČÍTAT ČAS Z GPS), a vyberte časové pásmo UTC, které je k vám nejbližší.

TIME (ČAS)

Nastavte čas.

 Přejete-li si změnit časový formát, poklepejte na 12h/24h (ikonku). Aktuálně nastavený čas je zobrazen bílým písmem. Zvolíte-li si 12h časový formát, zadejte rovněž **AM** nebo **PM**.

DATE (DATUM)

Nastavte datum.

LANGUAGE (JAZYK)



Zvolte: **Dansk**(dánština), **Deutsch**(němčina), **English**(angličtina), **Español**(španělština), **Français**(francouzština), **Italiano**(italština), **Nederlands**(holandština), **Norsk**(norština), **Português**(portugalština), **Suomi**(finština), **Svenska**(švédština), **日本語** (japonština) nebo **简体中文** (čínština).

UNITS (JEDNOTKY)


Zvolte metrické nebo imperiální. Nastavte jednotky hmotnosti, výšky, vzdálenosti a rychlosti.

PIN CODE LOCK (PIN ZÁMEK)

Uchovávejte své tréninkové informace v bezpečí, zadáním kódu PIN do svého V650. Je to praktický způsob, jak zajistit, abyste k informacím z tréninku měli přístup pouze vy.

Poklepejte na **PIN CODE LOCK** (PIN ZÁMEK) pro aktivaci této funkce. Zadejte čtyřmístný PIN a poklepejte na . Zadejte PIN znovu a poklepejte na  pro potvrzení.

V650 Vás požádá o zadání PINu pokaždé, když ho zapnete.

 Jestliže PIN zapomenete, můžete u V650 provést Factory reset (Resetování továrního nastavení). Odstraní tím spojení V650 s vaším uživatelským účtem a vymaže veškerá data v něm uložená.

1. Přes port USB připojte V650 k počítači a přejděte na software Polar Flowsync. Software Polar FlowSync převede informace z tréninku do webové služby Polar Flow.
2. Jděte do nastavení a zvolte Factory Reset (Tovární přenastavení).
3. Jděte do webové služby Polar Flow (flow.polar.com/start) a zopakujte kroky, které jste udělali, když jste tento výrobek začali poprvé používat.

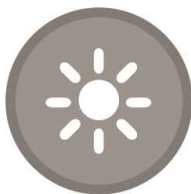


FRONTLIGHT (BEZPEČNOSTNÍ OSVĚTLENÍ)

Funkcí bezpečnostního osvětlení na horním okraji V650 je optimalizovat bezpečnost jízdy na kole za snížené viditelnosti. Je to inteligentní funkce, kterou si můžete nastavit na automatické zapínání, jakmile se viditelnost sníží, a automatické vypínání, jakmile se opět zvýší. Případně ji můžete ovládat i ručně, v rozbalovacím menu.

Manual(Ruční ovládání): Ruční ovládání bezpečnostního osvětlení z posouvacího menu. Potažením slideru si nastavte **Blink rate*** (Frekvenci blikání *).

Automatic(Automatické ovládání): V650 zapíná a vypíná bezpečnostní osvětlení dle viditelnosti. Potažením slideru si nastavte **Activation level** (Aktivační úroveň) a **Blink rate*** (Frekvenci blikání*).

Nastavení bezpečnostního osvětlení v posouvacím menu

	Poklepem bezpečnostní osvětlení zapnete nebo vypnete.
	Poklepem zapnete nebo vypnete režim blikání.
	Poklepem nastavíte automatické zapínání a vypínání bezpečnostního osvětlení.

DISPLAY BACKLIGHT (AKTIVACE PODSVÍCENÍ)

Manual(Ruční ovládání): Podsvícení se rozsvítí pokaždé, když se dotknete obrazovky nebo stisknete některé tlačítko, anebo když dostanete nějakou zprávu nebo upozornění. Zůstane zapnuté po dobu 15 vteřin, potom opět zhasne.

Always on(Vždy zapnuto): Podsvícení je vždy zapnuto.

Automatic(Automatické ovládání): Podsvícení se bude při nahrávání tréninkové jednotky zapínat a vypínat automaticky, podle viditelnosti. V ostatních režimech funguje stejně jako ručně ovládané podsvícení. Potažením slideru si můžete nastavit **Activation level** (Aktivační úroveň).

AUTOMATICKÉ VYPÍNÁNÍ

Nastavte **On**(Zapnuto)/**Off**(Vypnuto): Jestliže se během 15 minut nedotknete některého z tlačítek/obrazovky, V650 se automaticky vypne (pokud právě nenahráváte tréninkovou jednotku nebo pokud není sporttester v režimu přerušování nahrávání).

O V650


Zjistěte si identifikační číslo svého V650, verzi firmware a typ HW.

NASTAVENÍ SPORTOVNÍCH PROFILŮ

Pro náhled nebo změnu nastavení sportovních profilů jděte do **Settings > Sport profiles** (Nastavení > Sportovní profily) a zvolte profil, který si přejete změnit.

Pro každý z profilů naleznete tato nastavení:

- **Training views**(Tréninkové náhledy)
- **HR view**(Náhled srdeční frekvence)
- **Speed view**(Rychlostní náhled)
- **Training sounds**(Zvuková signalizace při tréninku)
- **GPS**
- **Automatic pause**(Automatické přerušování)
- **Automatic lap**(Automatický záznam kola/etapy)
- **Front button takes lap**(Záznam kola/etapy předním tlačítkem)
- **HR zones**(Pásmo srdeční frekvence)



Poklepem si otevřete nastavení, které si přejete změnit, a změňte je podle potřeby. Potvrďte a poklepem na  se vraťte k předchozímu menu.

U některých nastavení (např. Zvuková signalizace při tréninku) pokračujte v poklepu, dokud se nezobrazí požadovaný údaj.

TRAINING VIEWS (TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY)

Pro každý profil si můžete zvolit až šest tréninkových náhledů, přičemž každý z tréninkových náhledů může obsahovat až osm položek. Kromě tréninkových náhledů si můžete zvolit i náhled kola nebo etapy.

1. Zaškrtněte políčko na levé straně obrazovky pro aktivaci **View 1**(Náhledu 1), **View 2**(Náhledu 2), **View 3**(Náhledu 3), **View 4**(Náhledu 4), **View 5**(Náhledu 5) nebo **View 6**(Náhledu 6).
2. Poklepejte na náhled, který si přejete změnit.

3. Zvolte si rozvržení náhledu. Můžete si vybrat z celé řady možností, jak bude váš náhled vypadat; prostě posouvejte displejem doleva nebo doprava, dokud nenajdete náhled, který vám bude vyhovovat.
4. Přejete-li si některou položku změnit, poklepejte na ni a ze seznamu si vyberte jinou. Obsah nabídky se u jednotlivých náhledů mírně liší. Je to proto, že některé z položek (např. grafy) do všech náhledů nepatří. Kompletní seznam dostupných položek naleznete v [Training Views](#) (Tréninkových náhledech).
5. Jakmile budete mít rozvržení náhledu hotové, potvrďte je a vraťte se do **TRAINING VIEWS** menu (menu TRÉNINKOVÝCH NÁHLEDŮ), poklepem na .
6. Chcete-li si do profilu nastavit více tréninkových náhledů, zopakujte kroky 1-5.
7. Pro nastavení **Lap view** (Náhledu kola/etapy), zaškrtněte políčko v **Lap view** (Náhledu kola/etapy).
8. Poklepejte na  v **TRAINING VIEWS** menu (menu TRÉNINKOVÝCH NÁHLEDŮ) pro uložení provedených změn.

HR VIEW (NÁHLED SRDEČNÍ FREKVENCE)

Zvolte si **%** (percent of maximum heart rate) (procento maximální srdeční frekvence) nebo **bpm** (počet tepů za minutu).

SPEED VIEW (NÁHLED RYCHLOSTI):

Zvolte si **km/h** nebo **min/km**.

TRAINING SOUNDS (ZVUKOVÁ SIGNALIZACE PŘI TRÉNINKU)

Zvolte si **Mute** (Vypnuto), **Soft** (Tichá), **Loud** (Hlasitá) a **Very loud** (Velmi hlasitá).

GPS

Nastavte funkci GPS na **On** (Zapnuto) / **Off** (Vypnuto).

AUTOMATIC PAUSE (AUTOMATICKÉ PŘERUŠENÍ)

Zaškrtněte políčko pro zapnutí funkce.

Poklepejte na **Activation speed** (Rychlost aktivace), pro nastavení rychlosti, s jakou bude nahrávání pozastaveno.

AUTOMATIC LAP (AUTOMATICKÝ ZÁZNAM KOLA/ETAPY)

Zaškrtněte políčko pro zapnutí funkce, potom nastavte automatický záznam kola/etapy **Duration** (Délku trvání) nebo **Distance** (Vzdálenost).

PŘEDNÍ TLAČÍTKO PRO MĚŘENÍ ČASU ZAJETÍ KOLA/ETAPY

Nastavte funkci **On** (Zapnuto)/**Off** (Vypnuto). Jestliže tuto funkci aktivujete, stisknutím předního tlačítka dojde při nahrávání tréninkové jednotky ke změření času zajetí tréninkového kola nebo etapy.

Tato funkce je přednastavena v disciplínách **Road cycling** (Silniční cyklistika), **Mountain biking** (Jízda na horském kole) a **Indoor cycling** (Halová cyklistika).

 Stisknutím a podržením předního tlačítka se nahrávání přeruší.

HR ZONES (PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE)

Náhled hraničních hodnot srdeční frekvence

NASTAVENÍ JÍZDNÍHO KOLA

Pro náhled nebo změnu nastavení jízdního kola, jděte do **Settings > Bike settings** (Nastavení > Nastavení jízdního kola) a vyberte si kolo. Pod názvem jízdního kola se objeví snímače, které jste k němu připojili.

Zobrazí se tato nastavení:

BIKE NAME (NÁZEV JÍZDNÍHO KOLA): **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2), **Bike 3** (Jízdní kolo 3) nebo **Bike 4** (Jízdní kolo 4).

WHEEL SIZE (mm) (ROZMĚR KOLA (mm)): Zadejte rozměr kola v milimetrech. Více informací viz [Measuring the wheel size](#) (Měření rozměru kola).

SENSORS (SNÍMAČE): Podívejte se na všechny snímače, které jste k danému jízdnímu kolu připojili.

MĚŘENÍ ROZMĚRU KOLA

Nastavení rozměru kol je předpokladem pro získání správných informací o cyklistickém výkonu. Rozměr kol svého jízdního kola můžete zjistit dvěma způsoby:

První způsob


Abyste získali co nejpřesnější hodnotu, změřte si kolo sami.

Použijte ventilek kola jako referenční bod doteku pláště se zemí. Od bodu doteku nakreslete na zemi čáru. Popojedte dopředu o jednu plnou otočku kola. Pneumatika by měla se zemí svírat pravý úhel. V úrovni ventilků nakreslete na zemi další čáru, k vyznačení vzdálenosti, kterou kolo urazilo při jedné otočce. Změřte vzdálenost mezi těmito dvěma čarami.


Od této hodnoty odečtete 4 mm, pro započtení vlivu vaší tělesné hmotnosti. Výsledná hodnota představuje obvod vašeho kola. Zadejte tuto hodnotu do cyklopočítače.

Druhý způsob

Vyhledejte průměr v palcích nebo ve specifikaci ETRTO, vyražené na pneumatice. Tento údaj potom přiřadíte k rozměru kola v milimetrech v pravém sloupci tabulky.

 *Rozměr kol si také můžete zjistit u výrobce.*

ETRTO	Průměr kola (v palcích)	Nastavení rozměru 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
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

 *Rozměry kol v této tabulce představují pouze orientační hodnoty, neboť rozměr kola závisí na jeho typu a na tlaku v pneumatikách. Vzhledem k velké rozmanitosti rozměrů, nemůže Polar zodpovídat za jejich platnost.*


FYZICKÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu fyzických nastavení jděte na [Settings > Physical settings](#) (Nastavení > Fyzická nastavení). Naleznete tam:

- [Sex \(Pohlaví\)](#)
- [Height \(Výšku\)](#)

- **Weight (Hmotnost)**
- **Date of birth (Datum narození)**
- **HR max (Maximální srdeční frekvenci - SFmax)**
- **Resting HR (Klidovou srdeční frekvenci)**
- **VO2max**

Je důležité, abyste do fyzických nastavení zadali přesné údaje, zejména pokud jde o tělesnou hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví, protože tyto údaje mají vliv na přesnost naměřených hodnot, jako jsou například hranice pásem srdeční frekvence a výdej kalorií.

Poklepem si otevřete nastavení, které si přejete změnit, a změňte je podle potřeby. Potvrďte a poklepem na  se vraťte k předchozímu menu.

U některých nastavení (např. SEX - POHLAVÍ) pokračujte v poklepu, dokud se nezobrazí požadovaný údaj.

POHLAVÍ :

Zadejte **Male** (Muž) nebo **Female** (Žena).

VÝŠKA

Zadejte svoji výšku.

HMOTNOST

Zadejte svoji hmotnost.

DATUM NAROZENÍ

Zadejte svoje datum narození.

HR MAX (SF MAX - MAXIMÁLNÍ HODNOTA SRDEČNÍ FREKVENCE)

HR MAX: Nastavte svoji maximální hodnotu srdeční frekvence, jestliže znáte svoji aktuální maximální srdeční frekvenci, změřenou v laboratoři. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí odhad vaší maximální hodnoty srdeční frekvence, provedený podle věku (220-věk).

O maximální srdeční frekvenci

HR_{max} (SFmax) se používá k odhadu výdeje energie.. HR_{max} (SFmax) je maximální počet úderů srdce za minutu při maximální fyzické námaze. HR_{max} (SFmax) je hodnota, která je užitečná i pro stanovení intenzity tréninku. Nejpresnější metodou pro stanovení individuální HR_{max} (SF max) je provedení testu maximální tréninkové zátěže v laboratoři.

RESTING HR (KLIDOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE)

RESTING HR(KLIDOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE): Zadejte svoji klidovou srdeční frekvenci.

O klidové srdeční frekvenci

Klidová srdeční frekvence (HR_{rest}) je nejnižší počet úderů srdce za minutu (bpm), ve chvíli, kdy je člověk zcela uvolněn a ničím nerušen. Na HR_{rest} mají vliv věk, fyzická kondice, genetické vlivy, zdravotní stav a pohlaví. HR_{rest} se snižuje vlivem kardiovaskulárního cvičení. Normální hodnota u dospělého jedince je 60-80 bpm, avšak u vrcholových sportovců může být i méně, než 30 bpm. Mimořádně vysoká HR_{rest} může být známkou nadměrného vypětí nebo nemoci.

VO2 MAX

VO2max: Zadejte svoji maximální hodnotu spotřeby kyslíku, $VO2_{max}$.

O $VO2_{max}$

Existuje jasná spojitost mezi spotřebou kyslíku ($VO2$) a kardiorespirační zdatností, protože zásobování tkání kyslíkem závisí na funkci plic a srdce. $VO2_{max}$ (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní síla) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví. $VO2_{max}$ lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže, test submaximální tréninkové zátěže, test fyzické kondice od firmy Polar). $VO2_{max}$ je dobrým ukazatelem kardiorespirační zdatnosti a dobrou indicií pravděpodobné výkonnosti při vytrvalostních sportovních podnicích, jako jsou např. přespolní běh, cyklistika, běh na lyžích a plavání.

$VO2_{max}$ lze vyjádřit buďto v mililitrech za minutu ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), anebo lze jeho hodnotu vydělit tělesnou hmotností v kilogramech ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

Vztah mezi spotřebou kyslíku ($VO2$) a srdeční frekvencí (HR) je u člověka při dynamickém cvičení lineární. Procentuální hodnoty $VO2_{2max}$ lze přepočítat na % HR_{max} pomocí tohoto vzorce: $\%HR_{max} = (\%VO2_{max} + 28.12)/1.28$.

$VO2_{max}$ je základní proměnnou intenzity cvičení. Při určování požadované intenzity cvičení je hodnota srdeční frekvence praktičtější a užitečnější, neboť ji lze získat snadno a neinvazivně, např. online v průběhu cvičení se snímačem srdeční frekvence.

AKTUALIZACE FIRMWARE

Firmware tréninkového počítače V650 lze aktualizovat. Vždy, když bude k dispozici nová verze firmware, FlowSync vás na to upozorní, jakmile V650 připojíte USB kabelem k počítači. Aktualizace firmware se stahují přes kabel USB a software FlowSync.

Aktualizace firmware slouží ke zlepšení funkčnosti V650. Tyto aktualizace mohou například vylepšovat stávající funkce nebo přinášet zcela nové funkce.

JAK AKTUALIZOVAT FIRMWARE

Pro aktualizaci firmware sporttesteru V650 musíte mít:

- Účet u webové služby Flow
- Nainstalovaný software FlowSync
- Registraci V650 u webové služby Flow

Jděte na flow.polar.com/start, ve webové službě Polar Flow si založte si účet u Polaru a stáhněte si a nainstalujte do svého počítače software FlowSync.

Pro aktualizaci firmware:

1. Zapojte mikrokonektor USB do sporttesteru V650 a druhý konec kabelu zapojte do osobního počítače.
2. FlowSync začne zálohovat Vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmware.
4. Zvolte Yes (Ano). Nový firmware byl nainstalován a V650 spustí inicializaci.

Před aktualizací firmware budou data z Vašeho V650 zálohována do webové služby Flow. Při aktualizaci proto žádná data neztratíte.

SNÍMAČE

Snímač srdeční frekvence od Polarů s technologií Bluetooth® Smart	24
Spárování snímače srdeční frekvence se sporttesterem V650	24
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart	24
Spárování snímače rychlosti se sporttesterem V650	25
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart	25
Spárování snímače kadence se sporttesterem V650	25

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE OD POLARU S TECHNOLOGIÍ BLUETOOTH® SMART

Snímač srdeční frekvence od Polarů sestává z pohodlného pásu a konektoru. Přesně měří vaši srdeční frekvenci a odesílá data do V650, v reálném čase.

Údaje o srdeční frekvenci vám ukáží, jakou máte kondici, a jak vaše tělo na trénink reaguje. I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, dech, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý, jako výsledek měření srdeční frekvence. Ten je objektivní a je ovlivněn vnitřními i vnějšími faktory - což znamená, že jde o spolehlivý ukazatel vašeho fyzického stavu.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE SE SPORTTESTEREM V650

1. Navlékněte si snímač srdeční frekvence dle instrukcí v kapitole [Wear the Heart Rate Sensor](#) (Noste snímač srdeční frekvence) a jděte do [Settings > General Settings > Pairing > Pair new device](#) (Nastavení > Obecná nastavení > Párování > Spárovat nové zařízení).
2. V650 zobrazí přehled zařízení, která nalezne. Poklepejte na to, které si přejete spárovat.
3. [Jakmile bude spárování dokončeno](#), na displeji se zobrazí nápis Pairing completed.

SNÍMAČ RYCHLOSTI POLAR BLUETOOTH® SMART


Existuje celá řada faktorů, které mohou mít vliv na rychlost vaší jízdy na kole. Jedním z nich je samozřejmě vaše fyzická kondice, velkou roli však hraje i počasí a proměnlivá svažitost terénu. Technologicky nejpokročilejší metodu, jak změřit působení faktorů, které mají vliv na vaši rychlost, nabízí aerodynamický snímač rychlosti.


- Změří vaši aktuální, průměrnou i maximální rychlost
- Zaznamená vaši průměrnou rychlost, abyste mohli sledovat svůj pokrok a zlepšování výkonu
- Je lehký, ale pevný a lze ho snadno připevnit.


SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE RYCHLOSTI SE SPORTTESTEREM V650

Před spárováním snímače rychlosti nebo snímače kadence zkontrolujte, zda byly správně nainstalovány. Více informací o tom, jak tyto snímače nainstalovat, naleznete v jejich uživatelských manuálech.

1. Jděte do **General Settings > Pairing > Pair new device** (Obecná nastavení > Párování > Spárovat nové zařízení). V650 by měl být vzdálen méně než tři metry od snímače, který s ním chcete spárovat. Při jeho umístění na řídítkách je vzdálenost pro spárování dostatečná.
2. Aktivujte snímač, který si přejete spárovat. Snímač aktivujete několikerým otočením kola. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač byl aktivován.

 *Spárování provedte do 30 vteřin po aktivaci snímače.*

3. V650 zobrazí přehled zařízení, která nalezne. Zařízení, které je u V650 nejbližší, bude v tomto přehledu uvedeno jako první. Poklepejte na zařízení, které si přejete spárovat.
4. **Jakmile bude spárování dokončeno**, na displeji se zobrazí nápis Pairing succeeded.
5. Spojte snímač s **Bike 1** (Jízdním kolem 1), **Bike 2** (Jízdním kolem 2), **Bike 3** (Jízdním kolem 3) nebo **Bike 4** (Jízdním kolem 4). Zvolené kolo můžete později vyměnit ve **Paired devices** (Spárovaných zařízeních).
6. Zadejte rozměr kola. Potvrďte a poklepem se vraťte do menu **PAIRING** (PÁROVÁNÍ) 

 *Jakmile si některé jízdní kolo zvolíte, V650 začne automaticky vyhledávat snímače, které jste k němu připojili. V650 bude připraven, jakmile zelený kruh kolem snímače přestane blikat.*

SNÍMAČ KADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

Ten nejpraktičtější způsob, jak si můžete měřit parametry svého cyklistického tréninku představuje náš technologicky vyspělý bezdrátový snímač kadence. Změří průměrnou i maximální kadenci vaší jízdy na kole v otáčkách za minutu, abyste mohli porovnat techniku jízdy s předchozími tréninky.


- Pomůže vám zlepšit techniku jízdy na kole a určit optimální kadenci
- Ničím nenarušené hodnoty vaší kadence vám umožní posoudit svůj individuální výkon
- Snímač má aerodynamický tvar a velice nízkou hmotnost

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE KADENCE SE SPORTTESTEREM V650

Před spárováním snímače kadence zkontrolujte, zda byl správně nainstalován. Více informací o instalacích snímačů naleznete v jejich uživatelských manuálech.

1. Jděte do **General Settings > Pairing > Pair new device** (Obecná nastavení > Párování > Spárovat nové zařízení). V650 by měl být vzdálen méně než tři metry od snímače, který s ním chcete spárovat. Při jeho umístění na řídítkách je vzdálenost pro spárování dostatečná.


2. Aktivujte snímač, který si přejete spárovat. Několikrát pootočte klikou, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač byl aktivován.

 *Spárování provedte do 30 vteřin po aktivaci snímače.*

3. V650 zobrazí přehled zařízení, která nalezne. Zařízení, které je u V650 nejbližší, bude v tomto přehledu uvedeno jako první. Poklepejte na zařízení, které si přejete spárovat.

4. **Jakmile bude spárování dokončeno**, na displeji se zobrazí nápis Pairing succeeded.

5. Spojte snímač s **Bike 1**(Jízdním kolem 1), **Bike 2**(Jízdním kolem 2), **Bike 3** (Jízdním kolem 3) nebo **Bike 4**(Jízdním kolem 4). Zvolené kolo můžete později vyměnit ve **Paired devices**(Spárovaných zařízeních).

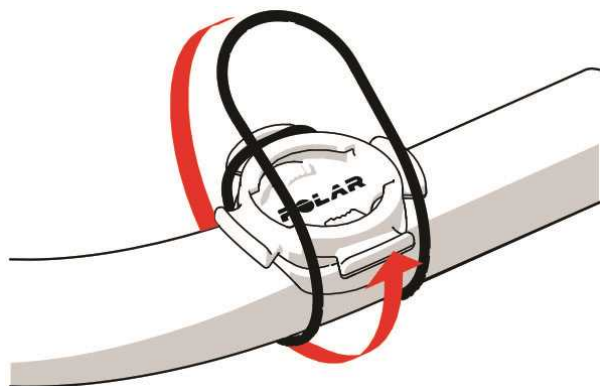
 *Jakmile si některé jízdní kolo zvolíte, V650 začne automaticky vyhledávat snímače, které jste k němu připojili. V650 bude připraven, jakmile zelený kruh kolem snímače přestane blikat.*

MONTÁŽ DRŽÁKU NA JÍZDNÍ KOLO

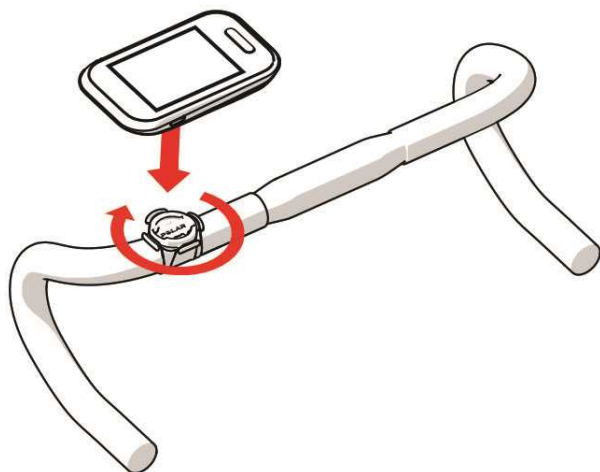
NASTAVITELNÝ DRŽÁK NA JÍZDNÍ KOLO OD POLARU

Nastavitelný držák na jízdní kolo od Polaru můžete namontovat na rám nebo na levou či pravou stranu řídítek.

1. Položte na rám nebo řídítka pryžový podklad
2. Na podklad usadte držák, tak aby logo Polaru bylo v horizontální rovině s řídítky.
3. Upevněte držák na rámu nebo řídítkách pomocí O-kroužku.



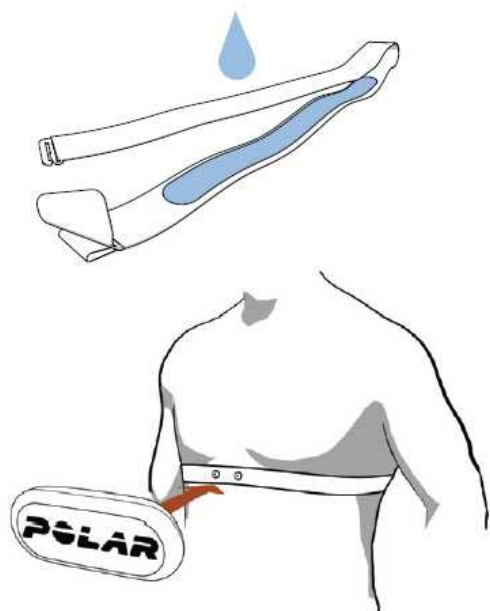
4. Zasuňte výstupky na zadní straně sporttesteru V650 do drážek držáku jízdního kola a otáčejte po směru hodinových ručiček, dokud V650 nebude ustaven na svém místě.



TRÉNINK

POUŽÍVEJTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE.

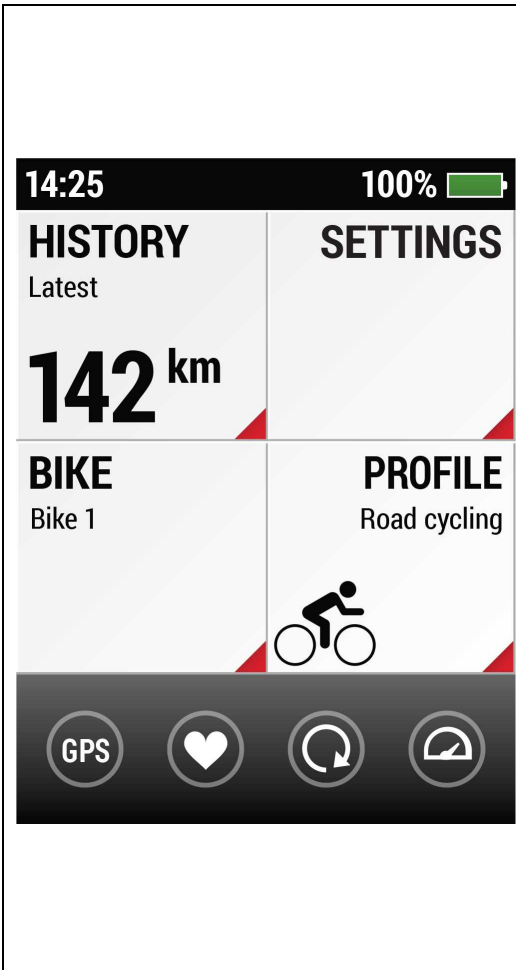


1. Navlhčete hrudní pás v místech, kde se nacházejí elektrody.
2. K pásu připeňte konektor.
3. Upravte si délku hrudního pásu tak, aby dosedal na tělo pevně, a přitom pohodlně. Utáhněte si pás kolem hrudi, těsně pod hrudními svaly, a k druhému konci pásu připevněte hák.
4. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně dosedají na tělo, a zda se logo Polaru na konektoru nachází ve svislé poloze a uprostřed.







i Po každém tréninku odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Pot a vlhkost mohou způsobit, že snímač srdeční frekvence zůstane aktivován, nezapomeňte ho proto do sucha vytřít.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

1. Jděte do **PROFILE** (PROFILŮ) a zvolte si mezi **Road biking** (Silniční cyklistikou), **Mountain biking** (Terénní cyklistikou), **Indoor cycling** (Halovou cyklistikou) nebo **Other** (Ostatní nabídkou). Poklepejte na **OK** pro potvrzení Vaší volby.

	<p>Zapnuli-li jste ve zvoleném profilu GPS, V650 začne automaticky vyhledávat satelitní signály GPS.</p> <p>Při vyhledávání signálů držte V650 displejem vzhůru. Poprvé to obvykle trvá 30-60 vteřin. Příště by to mělo trvat již jen několik vteřin.</p> <p>V650 bude připraven, jakmile zelený kruh kolem GPS přestane blikat.</p> <p></p> <p> <i>Po nalezení satelitů zkalibruje V650 nadmořskou výšku. Altitude calibration complete (Kalibrace nadmořské výšky byla dokončena) - tato zpráva Vám oznámí, že kalibrace je hotová. Pro zachování přesnosti měření nadmořské výšky je V650 potřeba nově zkalibrovat pokaždé, když máme k dispozici spolehlivý vztažný bod, například nějaký vrchol nebo údaj z topografické mapy, případně, když se nacházíme na úrovni moře. Pro ruční kalibraci stiskněte boční tlačítko a zadejte Calibrate altitude (Zkalibrovat nadmořskou výšku). Potom nastavte nadmořskou výšku Vaší momentální polohy.</i></p>
--	---


- Jděte na nabídku **BIKE** (JÍZDNÍ KOLO) a vyberte si **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2), **Bike 3** (Jízdní kolo 3) nebo **Bike 4** (Jízdní kolo 4). Poklepejte  pro potvrzení.

	<p>Jestliže jste k jízdnímu kolu připojili některý snímač, V650 začne vyhledávat jeho signály. Zelený kruh kolem indikátoru snímače při hledání signálů bliká.</p> <p>V650 bude připraven, jakmile zelený kruh kolem snímače přestane blikat.</p> <p>Snímač srdeční frekvence:</p>  <p>Snímač kadence:</p>  <p>Snímač rychlosti:</p> 
--	--

3. Před zahájením jízdy stiskněte přední tlačítko.

V PRŮBĚHU JÍZDY



- Posouváním obrazovky můžete měnit tréninkové náhledy.
- Červený trojúhelník v pravém dolním rohu datového pole indikuje, že mezi zobrazenými informacemi můžete rychle přepínat, např. z rychlosti na průměrnou rychlost apod.
- Posuňte obrazovku směrem dolů, čímž se otevře rozbalovací menu. Tam si můžete nastavit bezpečnostní osvětlení, zvukovou signalizaci a jas obrazovky.
- Pro přerušení nahrávání stiskněte a podržte přední tlačítko. Čas tréninkového kola nebo etapy změříte běžným stiskem tlačítka, pokud je zapnuta funkce **FRONT BUTTON TAKES LAP** (PŘEDNÍ TLAČÍTKO PRO MĚŘENÍ ČASU).

 Za silného deště mohou dešťové kapky rušit funkce obrazovky. Abyste tomu zabránili, uzamkněte displej v menu bočního tlačítka.

TRAINING VIEWS (TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY)

Tréninkové náhledy sporttesteru V650 jsou plně individuálně uzpůsobitelné. Pro každý profil si můžete zvolit až šest tréninkových náhledů, přičemž každý z nich může obsahovat až osm položek.

Všechny dostupné položky tréninkových náhledů jsou uvedeny níže. Vyberte si z nich ty, které vám a vašim tréninkovým potřebám a nárokům nejlépe vyhovují. Instrukce pro individuální přizpůsobení tréninkových náhledů naleznete ve funkci [Sport profile settings](#) (Nastavení sportovních profilů).

 Některé z položek tréninkových náhledů se zobrazují v numerickém nebo grafickém formátu (jsou označeny ikonou grafu  za názvem položky na seznamu), v závislosti na velikosti zvolené položky.

Velikost položek









V tabulkách dole jsou uvedeny dostupné velikosti pro každou z položek tréninkového náhledu.

TIME (ČAS)



Time of day (Denní čas) 1/2, 1/4, 1/8	Aktuální čas
Duration (Délka trvání) 1/2, 1/4, 1/8	Celková dosavadní délka trvání tréninkové jednotky
Lap time (Čas kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Na stopkách odměřený čas aktuálního kola (etapy)




PROSTŘEDÍ

Altitude (Nadmořská výška)	Aktuální nadmořská výška ve stopách nebo metrech
-----------------------------------	--

1/2, 1/4, 1/8	
Altitude graph (Graf nadmořské výšky) 1/2  , 1/4 	Nadmořská výška v grafickém vyjádření
Ascent (Stoupání) 1/2, 1/4, 1/8	Vystoupaná vzdálenost v metrech/stopách
Back to start (Zpět na začátek) 1/1  , 1/2 	Šipka vám ukáže, kterým směrem leží vaše výchozí stanoviště. Ukáže vám rovněž vzdušnou vzdálenost mezi vámi a výchozím stanovištěm.
Barometer (Barometr) 1/2, 1/4, 1/8	Aktuální tlak vzduchu
Descent (Sestup) 1/2, 1/4, 1/8	Převýšení při sjezdu v metrech/stopách
Inclination (Sklon) 1/2, 1/4  , 1/8	Stoupání/klesání ve stupních nebo %
Route (Trasa) 1/1 	Přímé zobrazení vaší trasy, jež vám ukáže vaši současnou pozici a výchozí bod.

MĚŘENÍ TĚLESNÝCH HODNOT

Calories (Kalorie) 1/2, 1/4, 1/8	Kalorie, které jste zatím spálili od zahájení tréninkové jednotky.
Heart rate (Srdeční frekvence) 1/2, 1/4, 1/8	Vaše srdeční frekvence v úderech za minutu (BPM) nebo v procentech maximální srdeční frekvence (%)
HR zones (Pásma srdeční frekvence) 1/1  , 1/2 	Vaše srdeční frekvence a délka jízdy. Jednotlivé čáry ukazují, kolik času jste strávili v každém z pásem srdeční frekvence. Poklepem můžete uzamknout pásmo, které máte momentálně otevřené. Zobrazí se hraniční hodnoty uzamčeného pásma. Jestliže vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací. Opětovným poklepem pásmo



	odemknete.
HR graph (Graf srdeční frekvence) 1/2  , 1/4 	Vaše srdeční frekvence v grafickém vyjádření. Poklepem můžete uzamknout pásmo, které máte momentálně otevřené. Zobrazí se hraniční hodnoty uzamčeného pásma. Jestliže vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací. Opětovným poklepem pásmo odemknete.  <i>Poklepejte pro přepnutí náhledu.</i>
HR avg (SF prům. - průměrná hodnota srdeční frekvence) 1/2, 1/4, 1/8	Průměrná hodnota vaší srdeční frekvence
HR max (SF max - Maximální hodnota srdeční frekvence) 1/2, 1/4, 1/8	Vaše maximální srdeční frekvence
Lap HR max (Maximální srdeční frekvence při zasetí kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Vaše maximální srdeční frekvence při aktuálním kole/etapě

VZDÁLENOST

Distance (Vzdálenost) 1/2, 1/4, 1/8	Vzdálenost, kterou jste ujeli
Lap distance (Délka kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Vzdálenost, kterou jste ujeli při aktuálním kole, etapě.

RYCHLOST

Speed (Rychlost) / Pace (Tempo) 1/2, 1/4, 1/8	Aktuální rychlost (km/h nebo míle/h)
--	--------------------------------------

Speed avg (Průměrná rychlost) / Pace avg (Průměrné tempo) 1/2, 1/4, 1/8	Průměrná rychlost (km/h nebo míle/h)
Speed max (Maximální rychlost) / Pace max (Maximální tempo) 1/2, 1/4, 1/8	Maximální rychlost (km/h nebo míle/h)
Lap speed max (Maximální rychlost kola/etapy) / Lap pace max (Maximální tempo kola/etapy) 1/2, 1/4, 1/8	Maximální rychlost (km/h nebo míle/h) aktuálního kola/etapy
Speed graph (Graf rychlosti) / Pace graph (Graf tempa) 1/2  , 1/4 	Ukáže vám graf vaší aktuální rychlosti(km/h nebo míle/h) a poslední změny rychlosti.
VAM (Průměrná rychlost stoupání) 1/2, 1/4, 1/8	Vystoupaná vzdálenost ve stopách/metrech za hodinu

KADENCE

Cadence (Kadence) 1/2, 1/4, 1/8	Rychlost šlapání v otáčkách za minutu
Cadence avg (Průměrná kadence) 1/2, 1/4, 1/8	Average pedaling-rate

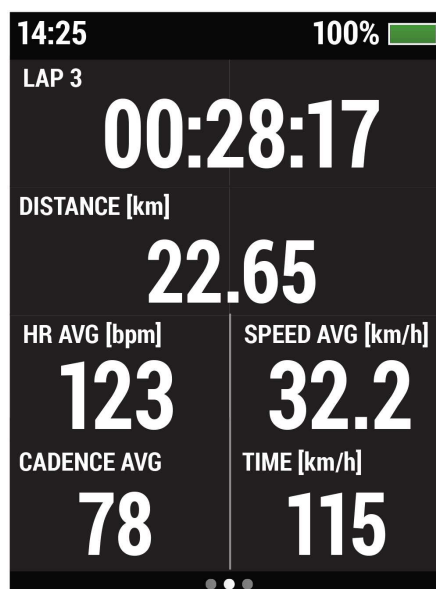
INFORMACE O ABSOLVOVANÉM KOLE NEBO ETAPĚ

Pokaždé, když zajedete tréninkové kolo nebo etapu, zobrazí se krátké upozornění. Přejete-li si sledovat informace o tréninkovém kole nebo etapě v jejím průběhu, můžete si k tomu zvolit samostatný **Lap view** (Náhled kola/etapy) v nastavení sportovních profilů.

Oznámení o absolvování tréninkového kola/etapy:



Náhled tréninkového kola/etapy:



ZPĚT NA ZAČÁTEK

Funkce Back to start (Zpět na začátek) Vás zavede zpět do výchozího bodu. Jakmile V650 zachytí na začátku tréninku satelitní signály GPS, uloží si Vaši aktuální polohu jako výchozí bod.

Když se budete potřebovat vrátit zpět do výchozího bodu, proveďte následující:

- Vraťte se na funkci BACK TO START (ZPĚT NA ZAČÁTEK).
- Nezastavujte se, aby V650 dokázal určit, kterým směrem se pohybujete. Šipka vám ukáže, kterým směrem leží vaše výchozí stanoviště.
- Pro návrat na výchozí stanoviště se vždy obraťte ve směru šipky.
- V650 Vám rovněž ukáže vzdušnou vzdálenost mezi Vámi a výchozím stanovištěm.


 *Mějte vždy po ruce mapu, pro případ, že by V650 ztratil satelitní signál nebo že by došlo k vybití baterie.*

 *Tato funkce využívá GPS. Nastavte si GPS ve sportovních profilech. Instrukce naleznete na [Sportovní profily](#).*

PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Chcete-li přerušit nahrávání tréninku, stiskněte a podržte přední tlačítko. Chcete-li v nahrávání pokračovat, zadejte **CONTINUE**(POKRAČOVAT).

Pro úplné ukončení nahrávání stiskněte **STOP**.

 Po ukončení tréninku ošetřete snímač srdeční frekvence. Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte proudem tekoucí vody. Kompletní instrukce k péči a údržbě viz. [Péče o V650](#).

PO TRÉNINKU

SHRNUTÍ

Po ukončení každé tréninkové jednotky o ní získáte okamžitý přehled. V přehledu naleznete:

<ul style="list-style-type: none">• Délka tréninkové jednotky• Ujetá vzdálenost• Průměrná a maximální hodnota srdeční frekvence• Průměrná a maximální rychlost/tempo• Spálené kalorie v závislosti na nadmořské výšce a % tuku na spálených kaloriích
<ul style="list-style-type: none">• Přínos tréninku: Textová zpětná vazba. Jestliže jste např. trénovali celkem alespoň deset minut ve sportovních pásmech, na displeji se zobrazí nápis Steady state training+ (Stabilní trénink+). Více informací viz Training Benefit (Přínos tréninku).• Čas, strávený v každém z pásem srdeční frekvence.
<ul style="list-style-type: none">• Průměrná a maximální kadence• Délku výstupu a sestupu (sjezdu)• Maximální nadmořská výška
<p>Podrobnosti o absolvovaném kole nebo etapě</p> <ul style="list-style-type: none">• Číslo tréninkového kola/etapy a zajatý čas• Vzdálenost• Průměrná hodnota srdeční frekvence• Průměrná rychlost• Průměrná kadence

Přehled tréninku si můžete prohlédnout i později ve funkci **HISTORY** (HISTORIE) > **Sessions** (Tréninkové jednotky).

HISTORIE

TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

V650 uloží přehled o Vaší jízdě do **HISTORY > Sessions** (HISTORIE > Tréninkové jednotky). Tam naleznete přehled svých tréninkových jednotek s těmito informacemi: datum, čas zahájení tréninkové jednotky, profil a použité jízdní kolo.

- Přehled otevřete poklepem na tréninkovou jednotku. Můžete jím procházet posouváním doleva a doprava.
- Přejete-li si některou tréninkovou jednotku vymazat, poklepejte na ni a podržte.


Pro hlubší analýzu převedte svoji tréninkovou historii do webové služby Polar Flow, prostřednictvím kabelu USB a softwaru FlowSync. Tato webová služba Vám nabízí různé možnosti, jak můžete svá data analyzovat.

KONEČNÉ VÝSLEDKY

Pro náhled konečných výsledků svého tréninku jděte do **HISTORY > Totals** (HISTORIE > Konečné výsledky).

Složka s konečnými výsledky obsahuje souhrnné informace, zaznamenané v průběhu tréninku, od posledního vynulování:

- Časový rámeček
- **Délka tréninkové jednotky**
- **Vzdálenost**
- **Kalorie**
- vzdálenost, ujetá na **Bike 1** (Jízdním kole 1), **Bike 2** (Jízdním kole 2), **Bike 3** (Jízdním kole 3) a **Bike 4** (Jízdním kole 4)

 *Poklepejte na příslušné pole k vynulování konečných výsledků. Konečné výsledky pro jednotlivá jízdní kola musí být resetovány pro každé z nich zvlášť.*

Tyto hodnoty jsou po ukončení nahrávání automaticky aktualizovány.

 *Složku s konečnými výsledky můžete používat jako počítadlo sezónních nebo měsíčních hodnot cyklistického tréninku.*

FUNKCE

GPS

Tréninkový počítač Polar V650 má zabudovanou GPS, která nabízí přesné měření rychlosti a vzdálenosti, a po ukončení tréninku vám poskytne náhled Vaší trasy na mapě ve webové službě Flow. GPS v Polaru V650 obsahuje následující funkce:

- Distance (Vzdálenost): Poskytne vám přesné údaje o vzdálenosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- Speed (Rychlost): Poskytne vám přesné údaje o rychlosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- Back to start (Zpět na začátek): Tato funkce vás povede tou nejkratší možnou trasou zpět na výchozí stanoviště a cestou vám bude ukazovat, jak jste od něj daleko. Nyní si můžete vyzkoušet i dobrodružnější trasy a bezpečně je prozkoumat, s vědomím, že V650 Vás dovede zpět na výchozí stanoviště.
- Trasa: Prokreslení trasy, které vám ukáže vaši současnou polohu a výchozí stanoviště.

BAROMETR

Sporttester V650 měří nadmořskou výšku s pomocí snímače atmosférického tlaku, kdy naměřený tlak převádí na nadmořskou výšku. Toto je ten nejpřesnější způsob, jak měřit nadmořskou výšku a změnu nadmořské výšky (výstup / sestup).

Barometr nabízí tyto funkce:

- Měření nadmořské výšky, výstup a sestup
- Sklonoměr (vyžaduje snímač rychlosti Bluetooth® Smart)
- VAM v reálném čase (průměrná rychlost výstupu)
- Spálené kalorie v závislosti na nadmořské výšce

Pro zachování přesnosti měření nadmořské výšky je potřeba ji nově zkalibrovat pokaždé, když máme k dispozici spolehlivý vztažný bod, například nějaký vrchol nebo údaj z topografické mapy, případně, když se nacházíme na úrovni moře. Naměřené hodnoty nadmořské výšky mohou být ovlivněny změnami tlaku, způsobenými proměnlivostí počasí nebo klimatizací.

SPORTOVNÍ PROFILY

V650 má tři sportovní profily pro cyklistiku (a jeden profil pro další sporty). Pro každý z nich si můžete nadefinovat specifické nastavení. Každý z profilů si například můžete individuálně uzpůsobit s využitím až šesti různých tréninkových náhledů, aby se vám zobrazovaly informace, které potřebujete.

Více informací viz [Sport Profile Settings](#) (Nastavení sportovních profilů).

CHYTRÉ KOUČOVÁNÍ


Ať už potřebujete pomoci se stanovením správné intenzity tréninku nebo mít okamžitou zpětnou vazbu, Smart Coaching Vám nabízí celou řadu jedinečných, uživatelsky přívětivých funkcí, které jsou přizpůsobeny vašim potřebám a navrženy tak, aby vám poskytly maximální motivaci a radost z tréninku.





V650 obsahuje následující funkce chytrého koučování:

- **Pásma srdeční frekvence:** Pásma srdeční frekvence poskytují jednoduchý způsob, jak si zvolit a monitorovat intenzitu tréninku a pracovat s tréninkovými programy, které jsou založeny na srdeční frekvenci.
- **Chytré kalorie:** Ten nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství spálených kalorií.
- **Přínos tréninku:** V650 Vám poskytne motivující zpětnou vazbu ohledně účinků vašeho tréninku, okamžitě po jeho ukončení.

PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE OD POLARU

Pásma srdeční frekvence od Polarů pozvedávají efektivitu tréninku, pracujícího s hodnotami srdeční frekvence, na další úroveň. Trénink je rozdělen podle pěti pásem srdeční frekvence, která jsou procentním vyjádřením maximální srdeční frekvence. Pomocí pásem srdeční frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku.

Cílové pásmo	Intenzita HRmax* (Heart Rate max = max. srdeční frekvence) v %, bpm (beats per minute = tepů za minutu)	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
MAXIMÁLNÍ 	90-100% 171-190 tepů za minutu	méně než 5 minut	<p>Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.</p> <p>Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.</p> <p>Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.</p>
NÁROČNÝ	80–90% 152-172 tepů za minutu	2-10 minut	<p>Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</p>

Cílové pásmo	Intenzita HRmax* (Heart Rate max = max. srdeční frekvence) v %, bpm (beats per minute = tepů za minutu)	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
			<p>Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.</p>
<p>STŘEDNÍ</p> 	<p>70-80% 133-152 tepů za minutu</p>	<p>10-40 minut</p>	<p>Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnání střední zátěže a zvyšuje efektivnost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání.</p> <p>Doporučujeme pro: Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit výkonnost.</p>
<p>LEHKÝ</p> 	<p>60-70% 114-133 tepů za minutu</p>	<p>40-80 minut</p>	<p>Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.</p> <p>Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení.</p> <p>Doporučujeme pro: Každého, kdo do svých základních tréninkových období zařazuje dlouhé tréninkové jednotky a pro regenerační cvičení v závodní sezóně.</p>
<p>VELMI LEHKÝ</p> 	<p>50-60% 104-114 tepů za minutu</p>	<p>20-40 minut</p>	<p>Přínos: Zahřívá i ochlazuje a pomáhá v regeneraci.</p> <p>Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha.</p> <p>Doporučujeme pro: Regeneraci a ochlazení po celou tréninkovou sezónu.</p>

HRmax = Maximální srdeční frekvence (220-věk). Příklad: Věk: 30 let, 220-30=190 bpm.

Trénink v 1. pásmu srdeční frekvence se provádí s velmi nízkou intenzitou. Hlavní princip tohoto typu tréninku spočívá v tom, že výkon se dále zlepšuje i při následné regeneraci, a nikoli jen v průběhu samotného tréninku. Urychlete proces regenerace tréninkem o velice nízké intenzitě.

Trénování ve 2. pásmu srdeční frekvence slouží ke zvyšování vytrvalosti, což je důležitou součástí kteréhokoliv tréninkového programu. Tréninkové jednotky v této zóně jsou velmi snadné a jsou aerobní povahy. Výsledkem dlouhodobého tréninku v této lehké zóně je efektivní výdej energie. Pokrok vyžaduje vytrvalost.

Trénink ve 3. pásmu srdeční frekvence rozvíjí aerobní sílu. Intenzita tréninku je sice vyšší, než v pásmu 1 a 2, přesto však zůstává převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénování v tomto pásmu je mimořádně účinné pro zlepšení krevního oběhu v srdečním svalu a v kosterním svalstvu.

Je-li vaším cílem dosahovat vrcholových výkonů, potom budete muset trénovat v pásmech 4 a 5. V těchto pásmech budete trénovat anaerobně v intervalech v délce do 10 minut. Čím kratší interval, tím vyšší intenzita. Velmi důležitá je dostatečná regenerace mezi jednotlivými intervaly. Tréninkový model v pásmech 4 a 5 je navržen tak, aby vedl k těm nejvyšším výkonům.


Cílová pásma srdeční frekvence od Polaru lze uzpůsobit dle individuální potřeby, pomocí v laboratoři změřené hodnoty maximální srdeční frekvence HR_{max} , anebo pomocí osobně naměřené hodnoty HR_{max} v terénním testu. Při tréninku v cílovém pásmu srdeční frekvence se pokuste využít celý jeho rozsah. Střední část pásma je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení srdeční frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Srdeční frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například, při přechodu z cílového pásma 1 srdeční frekvence do pásma 3, se oběhový systém a srdeční frekvence přizpůsobí během 3-5 minut.

Srdeční frekvence reaguje na intenzitu tréninku v závislosti na faktorech, jako jsou např. fyzická zdatnost a míra regenerace i na prostředí. Je důležité všimnout si subjektivních pocitů únavy a upravit si podle toho tréninkový program.

CHYTRÉ KALORIE

Ten nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství spálených kalorií. Tento výpočet energetického výdeje je založen na:

- Tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví
- Maximální srdeční frekvenci jedince (HR_{max})
- Srdeční frekvenci při tréninku
- Srdeční frekvenci jedince v klidu (HR_{rest})
- Maximální spotřebě kyslíku jedince ($VO2_{max}$)
- *Nadmořské výšce*

 *K tomu, aby vám funkce Chytré kalorie mohla poskytnout ty nejpřesnější informace, poskytněte sporttesteru V650 svoje naměřené hodnoty $VO2_{max}$ a HR_{max} , pokud jsou k dispozici.*

PŘÍNOS TRÉNINKU

Funkce Training Benefit (Přínos tréninku) vám pomůže lépe porozumět účinkům vašeho tréninku. Tato funkce vyžaduje používání snímače srdeční frekvence. Po každém tréninku vám nabídne zpětnou vazbu v textové podobě a souhrn vašich výsledků, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních pásmech. Zpětná vazba je založena na rozdělení času tréninku mezi jednotlivá sportovní pásma, spotřebě kalorií a době trvání tréninku. Ve funkci Training Files (Tréninkové soubory) získáte podrobnější zpětnou vazbu. V následující tabulce jsou uvedeny různé možnosti, jakým způsobem vám mohl konkrétní trénink prospět.

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

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

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail svého tréninku a lépe se orientovat ve svých výkonech. Sledujte a vizuálně analyzujte svůj pokrok, vytvářejte si tréninkové cíle a přidávejte si je, spolu s oblíbenými trasami, mezi oblíbené.

S webovou službou Flow můžete:

- Analyzovat veškerá svá tréninková data s pomocí vizuálních grafů a náhledů tras
- Porovnávat specifická data s jinými, jako např. absolvovaná tréninková kola/etapy nebo rychlost s hodnotami srdeční frekvence
- Sledovat dlouhodobě svůj pokrok pozorováním trendů a detailů, které jsou pro vás nejdůležitější
- Porovnávat své tréninkové jednotky s jinými svými tréninkovými jednotkami, i s tréninkovými jednotkami jiných sportovců
- Sdílet úspěch se svými fanoušky
- Zpětně si přehrávat své tréninkové jednotky i tréninkové jednotky jiných uživatelů.

Abyste mohli začít používat webovou službu Flow, jděte na flow.polar.com/start a otevřete si účet u Polaru. **Jestliže již máte otevřený účet u Polaru, není potřeba otvírat další účet pro webovou službu Flow.** Přihlašovat se můžete stejným uživatelským jménem a heslem, která používáte např. pro přihlášení se na stránky polarpersonaltrainer.com.

Z téhož umístění si stáhněte a nainstalujte software FlowSync, abyste mohli synchronizovat data mezi sporttesterem V650 a webovou službou Flow.

Feed

Ve funkci Feed se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel a přidávat komentáře.

Explore

Ve funkci Explore můžete objevovat trasy na mapě. Prohlédněte si zveřejněné tréninkové jednotky, o něž se podělili ostatní uživatelé, a znovu si projděte své vlastní trasy i trasy těch druhých a podívejte se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů.

Diary (Diář)

V Diary (Diáři) si můžete prohlédnout své plánované tréninkové jednotky a znovu si projít ty absolvované. V přehledu naleznete: Můžete zde nalézt takové informace, jako: tréninkové plány na určitý den, týdenní nebo měsíční výhledy, individuální tréninkové jednotky a týdenní přehledy.

Progress (Pokrok)

Funkce Progress (Pokrok) vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím písemných záznamů. Písemné záznamy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období (custom period) si můžete zvolit délku období a sport. Vyberte si časové období a sportovní disciplínu v rozbalovacím menu a stiskněte ikonu kola. Tady si budete moci zvolit, která data chcete vidět v grafu zprávy.



Podporu a více informací o používání webové služby služby Flow najdete na www.polar.com/en/support/flow

SYNCHRONIZACE

Pro synchronizaci dat s webovou službou Flow potřebujete software FlowSync. Jděte na flow.polar.com/start a stáhněte si tento software a nainstalujte ho předtím, než se pustíte do synchronizace.

1. Zapojte mikrokonektor USB do portu USB a druhý konec kabelu zapojte do svého počítače.
2. Zkontrolujte, zda je spuštěn software Flow Sync.
3. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
4. Po dokončení se objeví nápis Completed (Dokončeno).

Pokaždé, když připojíte V650 ke svému počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikony na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmware, FlowSync vás na to upozorní a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

Jestliže změníte nastavení ve webové službě Flow, když máte V650 připojený k počítači, stiskněte tlačítko synchronizovat, aby FlowSync převedl nastavení do vašeho V650.

 Podporu a více informací o používání softwaru FlowSync najdete na www.polar.com/en/support/FlowSync.


PÉČE O V650

Jako každé elektronické zařízení, i Polar V650 by měl být pečlivě opatrován. Níže uvedená doporučení vám pomohou dodržet podmínky záruky a těšit se z vašeho výrobku po mnoho let.

POLAR V650

Udržujte svůj tréninkový počítač v čistotě. K odstraňování nečistot z tréninkového počítače použijte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování dokonalé vodotěsnosti neomývejte tréninkový počítač tlakovým čističem. Nepokládejte tréninkový počítač do vody. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál, jako jsou např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky.

Po každém použití portu USB na tréninkovém počítači se podívejte, zda na těsnění krytu pouzdra neulpěly nějaké vlasy, prach nebo jiné nečistoty. Jakoukoliv nečistotu jemně otřete. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje nebo prostředky, které by mohly poškrábat plastové díly.

 *Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. Nepokládejte tréninkový počítač do vody. Při používání tréninkového počítače v silném dešti může docházet k rušení signálů GPS.*

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

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

Hrudní pás: Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Hrudní pás nemáchejte, nežehlete, nepoužívejte chemická čisticí a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte ho do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

 *Přečtěte si návod na praní na visačce hrudního pásu.*

SNÍMAČ RYCHLOSTI **BLUETOOTH® SMART** A SNÍMAČ KADENCE **BLUETOOTH® SMART**

Snímače čistěte slabým mýdlovým roztokem a opláchněte je čistou vodou. Pro zachování vodotěsnosti neomývejte snímače tlakovým čističem. Nepokládejte snímač rychlosti, ani snímač kadence do vody. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál, jako jsou např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky. Chraňte snímače před silnými nárazy, protože by mohlo dojít k jejich poškození.

SKLADOVÁNÍ

Tréninkový počítač i snímače uchovávejte na chladném a suchém místě. Nepřechovávejte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte tréninkový počítač po delší dobu přímému slunečnímu záření, například v autě nebo uchycený na držáku jízdního kola.

Doporučujeme, abyste V650 skladovali s nabitou baterií. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se V650 uskladnit na delší dobu, doporučujeme, abyste ho v průběhu skladování po několika měsících znovu nabili. Prodloužíte tím životnost baterie.


Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž maximálně prodloužíte životnost baterie snímače srdeční frekvence. Uchovávejte snímač srdeční frekvence na chladném a suchém místě. Aby zabránili oxidaci, neopouštějte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač srdeční frekvence po delší dobu přímému slunečnímu světlu.

SERVIS

Doporučujeme, abyste v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali servisní opravy provádět pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu, ani na škody, které vznikly servisem u poskytovatele, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Další informace viz. [Omezená mezinárodní záruka firmy Polar](#).

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese www.polar.com/support a na webových stránkách příslušné země.

Zaregistrujte si svůj výrobek od Polaru na webové stránce <http://register.polar.fi/>, pomůžete nám tím dále zlepšovat naše výrobky a služby, aby ještě lépe uspokojovaly Vaše potřeby.

 *Jako uživatelské jméno k vašemu účtu u Polaru slouží vždy vaše e-mailová adresa. Stejně uživatelské jméno a heslo platí pro registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách polarpersonaltrainer.com a na diskusním fóru a pro registraci zpravodaje společnosti Polar.*

DŮLEŽITÉ INFORMACE

BATERIE

Sporttester Polar V650 má zabudovanou nabíjecí baterii. Nabíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300 krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

Společnost Polar by Vás chtěla požádat, abyste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný dopad na životní prostředí a lidské zdraví, tím, že se budete řídit místními předpisy o nakládání s odpady a tam, kde je to možné, využili samostatné sběry elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

Snímač srdeční frekvence Polar H6 má uživatelsky vyměnitelnou baterii. Při výměně samotné baterie se důsledně řiďte instrukcemi v kapitole [Výměna baterie snímače srdeční frekvence](#).

Baterie snímače rychlosti *Bluetooth Smart*®, a snímače kadence *Bluetooth Smart*® nelze vyměnit. Tyto snímače jsou firmou Polar zapečetěné, za účelem jejich maximální mechanické životnosti a spolehlivosti. Snímače jsou napájeny bateriemi s dlouhou životností. Pro nákup nového snímače kontaktujte autorizované servisní středisko firmy Polar nebo maloobchodního prodejce.

Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě přivolejte lékaře. Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy.

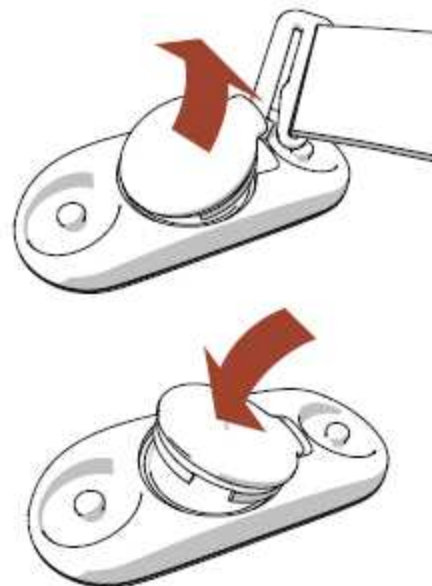
VÝMĚNA BATERIE SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

Budete-li si baterii ve snímači srdeční frekvence vyměňovat sami, dodržujte přitom pečlivě následující pokyny:

Při výměně baterie zkontrolujte, zda není poškozen těsnicí kroužek a v případě poškození ho vyměňte. Soupravy těsnicích kroužků a baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců výrobků firmy Polar a v autorizovaných servisech. V USA a Kanadě jsou v autorizovaných servisních střediscích Polarů k dostání i další těsnicí kroužky. Ve Spojených státech lze soupravy těsnicích kroužků a baterií zakoupit také na www.shoppolar.com.

Při manipulaci s novou, plně nabitou, baterií ji nesvírejte žádným kovovým nebo vodivým předmětem, jako je např. pinzeta. Toto by mohlo způsobit zkrat baterie a její rychlejší vybití. Zkratování baterií obvykle nepoškodí, může však způsobit snížení její kapacity a zkrátit její životnost.

1. Otevřete kryt baterie, s pomocí sponky na pásu.
2. Starou baterii vyjměte z krytu pomocí přiměřeně velké pevné tyčinky, například párátkem. Je lepší použít nekovový předmět. Dávejte pozor, abyste kryt baterie nepoškodili.
3. Vložte do krytu novou baterii (CR 2025), záporným pólem (-) vzhůru.
4. Zasuňte výstupek na krytu baterie do drážky v konektoru a zatlačte kryt baterie zpět na své místo. Měli byste uslyšet zacvaknutí.



V případě použití nesprávného typu baterie hrozí exploze. Použité baterie likvidujte dle instrukcí.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tréninkový počítač V650 poskytuje ukazatele výkonnosti. Tréninkový počítač je zkonstruován k tomu, aby ukazoval úroveň fyzické námahy a regenerace v průběhu tréninku i po něm. Měří srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost. Měří rovněž kadenci šlapání, je-li používán spolu se snímačem kadence. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Tréninkový počítač by neměl být používán pro environmentální měření, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou preciznost.

RUŠIVÉ VLIVY PŘI TRÉNINKU

Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení.

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

MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

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


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

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

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

Poznámka! Máte-li voperovaný kardiostimulátor, můžete také používat tréninkové počítače od Polaru. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů nebo s jinými implantovanými zařízeními, vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoliv pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků Polaru jakékoliv neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Máte-li alergii na jakoukoliv substanci, která přichází do kontaktu s kůží nebo máte-li podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si prosím materiály, uvedené v [Technické specifikaci](#). Aby nedošlo k jakémukoliv podráždění kůže snímačem srdeční frekvence, noste ho na tričku nebo na dresu. Tričko nebo dres však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače.

 *Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít k tomu, že se z povrchu snímače srdeční frekvence začne stírat černá barva, což může způsobit ušpinění světlého oblečení. Jestliže používáte nějaký parfém nebo repelent hmyzu, který aplikujete na kůži, pak musíte dávat pozor, aby nepřišel do styku s tréninkovým počítačem, ani se snímačem srdeční frekvence.*

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

POLAR V650

Typ baterie:	Nabíjecí 1900 mAh Li-ion polymerová baterie
Výdrž baterie:	10 h
Provozní teplota:	-20 °C až +50 °C / -4 °F až 122 °F
Materiály, z nichž je V650 vyroben:	acrylonitril-butadien-styren (ABS), polykarbonát (PC), Asahi Dragontrail (sklíčko), polyamid (PA)
Materiál držáku kola:	Polyoxymetylén (POM)
Přesnost hodin:	Větší než ± 0,5 s / den při teplotě 25 °C / 77 °F
Přesnost GPS:	vzdálenost ±2%, rychlost ±2km/h
Přesnost měření nadmořské výšky:	±20 m / 65 ft
Rozlišení stoupání/klesání	5 m
Maximální nadmořská výška:	±9000 m / 29528 ft
Četnost vzorkování:	1 Hz
Přesnost snímače srdeční frekvence:	± 1% nebo 1 tep za minutu, podle toho, která hodnota je vyšší. Tyto hodnoty platí pouze ve stabilních podmínkách.
Rozsah měření srdeční frekvence:	15-240 tepů za minutu
Současný rozsah zobrazovaných rychlostí:	0-399 km/h nebo 248 mph
Vodotěsnost:	Vodotěsnost IPX7 Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. Nepokládejte V650 do vody. Při používání tréninkového počítače V650 v silném dešti může docházet k rušení signálů GPS.

Hraniční hodnoty V650

Maximální počet uložených tréninkových jednotek:	V650 ukládá tréninkové jednotky v aktuálním týdnu a za předchozí čtyři týdny.
Maximální doba záznamu při jedné tréninkové jednotce:	99 h 59 min 59 s
Maximální počet kol nebo etap při jedné tréninkové jednotce:	999
Maximální počet automaticky nahrávaných kol nebo etap při	999

jedné tréninkové jednotce:	
Celkový počet kalorií:	65535

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Životnost baterie:	300 h
Typ baterie:	CR2025
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
Vodotěsnost:	30 m

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC A KABEL USB

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

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	32-bitový	64-bitový
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10,6	X	X
Mac OS X 10,7	X	X
Mac OS X 10,8	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.10	X	X

VODOTĚSNOST:

Vodotěsnost je u výrobků značky Polar testována podle mezinárodní normy IEC 60529 IPX7 (1m, 30min, 20V dm;C). Výrobky jsou dle vodotěsnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Kategorii vodotěsnosti si zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Vezměte prosím na vědomí, že tyto hodnoty nemusejí nutně platit pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Charakteristiky vodotěsnosti
Vodotěsnost IPX7	Nevhodný pro koupání nebo plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. K čištění nepoužívejte tlakový čistič.
Vodotěsný	Nevhodný pro plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou, proti potu a dešťovým kapkám apod. K čištění nepoužívejte tlakový čistič.
Vodotěsný do hloubky 30 m/50 m	Vhodný pro koupání a plavání
Vodotěsný do hloubky 100 m	Vhodný pro plavání a šnorchlování (bez tlakových lahví)

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele, vyplývající z platných národních nebo státních zákonů, ani na práva spotřebitele vůči prodejci, vyplývající z prodejní/kupní smlouvy mezi nimi.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polaru je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v USA nebo v Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polaru je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v jiných zemích.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu zákazníkovi/kupujícímu tohoto zařízení, že tento výrobek bude prost vad, materiálových i výrobních, po dobu 2 let od jeho zakoupení.
- Stvrzenka původního nákupu je vaším dokladem o prodeji!
- Tato záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození nesprávným zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou a komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra a displeje, pásku na rukáv, elastický pás a oblečení.
- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady, ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Předměty zakoupené již jako použité nejsou touto dvouletou zárukou pokryty, pokud není místními právními předpisy uvedeno jinak.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoliv z autorizovaných servisních středisek Polaru, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.

Záruka, vztahující se na kterýkoliv výrobek, bude omezena na země, v nichž byl daný výrobek původně prodáván.



Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 1999/5/EC a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na adrese www.polar.com/en/regulatory_information.

Legislativní informace najdete na adrese www.polar.com/support.



Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpadky vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směrnici 2013/56/EC Evropského parlamentu a Rady ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích firmy Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Firma Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské unie, dodržováním místních zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to možné, abyste využívali sběrů vyřazených elektronických zařízení a sběrů vyřazených baterií a akumulátorů.



Toto označení znamená, že výrobek je chráněn proti elektrickým šokům.

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2014 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

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

PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

• Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.

Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky, týkající se této příručky, ani 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 používání tohoto materiálu, ani produktů v něm uvedených.

Výrobce:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.0 CS 03/2015