

**POLAR®**

# Polar Pacer



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Uživatelská příručka k hodinkám Polar Pacer</b> .....	<b>7</b>
Úvod .....	7
Využijte všech výhod, které vám hodinky Pacer nabízejí .....	8
Aplikace Polar Flow .....	8
Webová služba Polar Flow .....	8
<b>Začínáme</b> .....	<b>9</b>
Nastavení hodinek .....	9
Možnost A: nastavení pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow .....	9
Možnost B: nastavení pomocí počítače .....	10
Možnost C: Nastavení v hodinkách .....	10
Funkce tlačítek a gesta .....	10
Časový náhled a nabídka .....	11
Předtréninkový režim .....	11
Při tréninku .....	11
Gesto pro aktivaci podsvícení .....	11
Ciferníky .....	11
Nabídka .....	17
Párování mobilního zařízení s hodinkami .....	20
Před spárováním mobilního zařízení: .....	21
Spárování mobilního zařízení: .....	21
Zrušení spárování .....	21
Aktualizace firmwaru .....	22
Přes telefon nebo tablet .....	22
Přes počítač .....	22
<b>Nastavení</b> .....	<b>23</b>
Obecná nastavení .....	23
Párování a synchronizace .....	23
Nastavení jízdních kol .....	23
Souvislé sledování TF .....	23
Režim Letadlo .....	24
Jas podsvícení .....	24
Nerušit .....	24
Oznámení z telefonu .....	24
Ovládání hudby .....	24
Jednotky .....	24
Jazyk .....	24
Upozornění na nečinnost .....	24
Vibrace .....	24
Hodinky nosím na .....	24
Poziční satelity .....	24
Informace o hodinkách .....	25
Výběr náhledů .....	25
Nastavení ciferníků .....	26
Čas a datum .....	27
Čas .....	27
Datum .....	27
Formát data .....	28
První den v týdnu .....	28
Fyzická nastavení .....	28
Hmotnost .....	28
Výška .....	28
Datum narození .....	28

Pohlaví .....	28
Frekvence tréninku .....	28
Cíl aktivity .....	29
Preferovaná doba spánku .....	29
Maximální tepová frekvence .....	29
Klidová tepová frekvence .....	29
VO2max .....	30
Ikony na displeji .....	30
Restartování a resetování .....	30
Restartování hodinek .....	30
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení .....	31
Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync .....	31
Obnova továrního nastavení z hodinek .....	31
<b>Trénink .....</b>	<b>32</b>
Měření tepové frekvence na zápěstí .....	32
Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku .....	32
Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge .....	33
Zahájení tréninku .....	33
Zahájení naplánovaného tréninku .....	34
Zahájení multisportovního tréninku .....	34
Rychlá nabídka .....	35
Při tréninku .....	37
Procházení tréninkových náhledů .....	37
Nastavení časovačů .....	38
Intervalový časovač .....	39
Odpočítávací časovač .....	39
Uzamčení zóny tepové frekvence, rychlosti nebo silového výkonu .....	40
Uzamčení zóny tepové frekvence .....	40
Uzamčení zóny rychlosti/tempa .....	40
Uzamčení silové zóny .....	40
Označení úseku .....	41
Přepnutí sportu při tréninku s více sporty .....	41
Trénink s cílem .....	41
Změna fáze při fázovém tréninku .....	41
Zobrazení informací o tréninkovém cíli .....	42
Upozornění .....	42
Přerušování/ukončení tréninku .....	42
Tréninkový přehled .....	42
Po tréninku .....	42
Tréninková data v aplikaci Polar Flow .....	44
Tréninková data ve webové službě Polar Flow .....	44
<b>Funkce .....</b>	<b>46</b>
Smart Coaching .....	46
Training Load Pro .....	46
Kardio zátěž .....	46
Subjektivní zátěž .....	47
Svalová zátěž (prostřednictvím snímače silového výkonu jiného výrobce) .....	47
Tréninková zátěž z jednoho tréninku .....	47
Námaha a tolerance .....	48
Stav kardio zátěže .....	48
Stav kardio zátěže na hodinkách .....	48
Dlouhodobá analýza v aplikaci a webové službě Flow .....	49
FuelWise™ .....	50
Trénink s FuelWise™ .....	51
Chytré připomenutí doplnění cukrů .....	51
Ruční připomenutí doplnění cukrů .....	51
Připomenutí doplnění tekutin .....	52
Test běžecké výkonnosti .....	53

Provedení testu .....	53
Výsledky testu .....	54
Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow .....	55
Test chůze .....	57
Provedení testu .....	57
Výsledky testu .....	58
Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow .....	58
Běžecský program od Polaru .....	59
Vytvoření běžecského programu od Polaru .....	60
Spuštění tréninkového cíle .....	60
Sledování pokroku .....	60
Running Index .....	60
Krátkodobá analýza .....	61
Dlouhodobá analýza .....	61
Přínos tréninku .....	62
Chytré kalorie .....	64
Souvislé sledování tepové frekvence .....	64
Souvislé sledování tepové frekvence na hodinkách .....	64
Nepřetržitě sledování aktivity .....	65
Cíl aktivity .....	66
Údaje o aktivitě na hodinkách .....	66
Upozornění na nečinnost .....	66
Údaje o aktivitě v aplikaci Polar Flow a webové službě Flow .....	67
Průvodce aktivitou .....	67
Přínos aktivity .....	67
Měření regenerace Nightly Recharge™ .....	68
Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow .....	70
Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow .....	70
Pro cvičení .....	71
Pro spánek .....	71
Pro regulaci výdeje energie .....	71
Sledování spánku Sleep Plus Stages™ .....	72
Funkce SleepWise™ .....	76
Denní posilnění spánkem .....	76
Spánek za týden .....	79
Vědecký základ .....	81
Řízené dechové cvičení Serene™ .....	82
Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí .....	83
Před zahájením testu .....	84
Provedení testu .....	84
Výsledky testu .....	84
Třídy fyzické zdatnosti .....	84
Muži .....	84
Ženy .....	85
VO2max .....	85
Průvodce denním tréninkem FitSpark™ .....	85
Při tréninku .....	87
Poziční satelity .....	88
Asistovaná GPS .....	89
Životnost dat pořízených pomocí A-GPS .....	89
Zpět na začátek .....	89
Závodní tempo .....	90
Segmenty Strava Live .....	90
Propojte své účty Strava a Polar Flow: .....	90
Import segmentů Strava do vašeho účtu Polar Flow .....	91
Zahájení tréninku se segmenty Strava Live .....	91
Zóny tepové frekvence .....	92
Zóny rychlosti .....	92

Nastavení zón rychlosti .....	92
Tréninkový cíl se zónami rychlosti .....	93
Při tréninku .....	93
Po tréninku .....	93
Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí .....	93
Měření kadence na zápěstí .....	93
Zdroje energie .....	93
Přehled zdrojů energie .....	94
Podrobná analýza v mobilní aplikaci Flow .....	94
Metriky plavání .....	95
Plavání v bazénu .....	95
Volba délky bazénu .....	95
Dálkové plavání .....	95
Měření tepové frekvence ve vodě .....	96
Zahájení plaveckého tréninku .....	96
Při plavání .....	96
Po plavání .....	96
Počasí .....	97
Sportovní profily .....	99
Oznámení z telefonu .....	99
Nastavení oznámení z telefonu .....	100
Nerušit .....	100
Zobrazení upozornění .....	100
Ovládání hudby .....	100
Z ciferníku .....	101
Při tréninku .....	101
Režim snímače TF .....	101
Zapnutí režimu snímače tepové frekvence .....	101
Ukončení sdílení TF .....	102
Nastavení úsporného režimu .....	102
Vyměnitelné řemínky .....	104
Výměna řemínku .....	104
Kompatibilní snímače .....	104
Snímač tepové frekvence Polar H10 .....	104
Polar Verity Sense .....	105
Krokoměr Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart .....	105
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart .....	105
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart .....	105
Snímače silového výkonu jiných výrobců .....	105
Párování snímačů s hodinkami .....	106
Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami .....	106
Spárování krokoměru s hodinkami .....	106
Kalibrace krokoměru .....	106
Spárování cyklistického snímače s hodinkami .....	107
Nastavení jízdních kol .....	107
Měření velikosti kola .....	107
Kalibrace cyklistického snímače silového výkonu .....	108
Zrušení párování .....	108
<b>Polar Flow .....</b>	<b>109</b>
Aplikace Polar Flow .....	109
Tréninková data .....	109
Údaje o aktivitě .....	109
Údaje o spánku .....	109
Sportovní profily .....	109
Sdílení fotografií .....	109
Začínáme používat aplikaci Polar Flow .....	109
Webová služba Polar Flow .....	110
Diář .....	110

Zprávy .....	110
Programy .....	110
Sportovní profily v Polar Flow .....	110
Přidání sportovního profilu .....	111
Změna sportovního profilu .....	111
Plánování tréninku .....	113
Vytvoření tréninkového plánu pomocí Sezónního plánovače .....	113
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci a webové službě Polar Flow .....	114
Vytvoření cíle na základě oblíbeného tréninkového cíle .....	115
Synchronizování cílů do hodinek .....	116
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow .....	116
Oblíbené .....	118
Přidání tréninkového cíle do Oblíbených: .....	118
Aktualizace oblíbeného cíle .....	119
Odstranění oblíbené položky .....	119
Synchronizace .....	119
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow .....	119
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	119
<b>Důležité informace .....</b>	<b>121</b>
Baterie .....	121
Nabíjení baterie .....	121
Nabíjení při tréninku .....	122
Stav baterie a upozornění .....	122
Symbol stavu baterie .....	122
Upozornění na slabou baterii .....	122
Péče o hodinky .....	122
Udržujte hodinky čisté .....	122
Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence .....	123
Skladování .....	123
Servis .....	123
Bezpečnostní opatření .....	123
Rušení během tréninku .....	123
Zdraví a trénink .....	124
Varování – baterie uchovávejte mimo dosah dětí .....	125
Jak bezpečně používat výrobek značky Polar .....	125
Technické specifikace .....	125
Pacer .....	125
Software Polar FlowSync .....	127
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	127
Vodotěsnost výrobků značky Polar .....	127
Informace o regulačních předpisech .....	128
Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar .....	128
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti .....	129

# UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA K HODINKÁM POLAR PACER

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít pracovat s novými hodinkami. Chcete-li se podívat na instruktážní videa a přečíst si odpovědi na časté dotazy, přejděte na adresu [support.polar.com/en/pacer](https://support.polar.com/en/pacer).

## ÚVOD

Gratulujeme, že jste si pořídili hodinky Polar Pacer!

Polar Pacer jsou praktické běžecké hodinky, které zaznamenávají celou vaši trasu, abyste mohli vyhodnocovat své silné a slabé stránky. Je to lehký měřič času s výkonnými integrovanými technologiemi, který dává modernímu běžci k dispozici základní funkce (např. stopky, tempo, mezičasy, přesnou GPS a precizní měření tepové frekvence) a také specializované nástroje pro trénink, spánek a regeneraci, aby se zlepšil v jediné věci: V běhu.

- Ultralehký design: Zjednodušené pro maximální pohodlí a optimální výkon v tenkém, lehkém pouzdře s hliníkovou lunetou a neklouzavými tlačítky.
- Vylepšený procesor: Pro rychlejší a plynulejší přechody mezi displeji a vyšší výkon.
- Barevný MIP displej: S tenčím krycím sklem a lepším podsvícením pro lepší kontrast displeje, jas a čitelnost během celého dne.

Sledujte, jak se zlepšujete v běhu, s vyspělými běžeckými funkcemi, jako např. [Running Index \(běžecký index\)](#) a [Běžecké programy](#). Pomocí [testu chůze](#) můžete sledovat, jak se vyvíjí vaše aerobní kondice. Je jednoduchý, bezpečný a snadno se opakuje. Prostřednictvím [testu běžecké výkonnosti](#) zjistíte, jaká je vaše aktuální běžecká výkonnost, abyste podle ní mohli upravit tepovou frekvenci, rychlost a silové zóny. Pomůže vám to naplno využít každý běžecký trénink. S testem také zjistíte svou maximální tepovou frekvenci.

Dosáhněte ideální tréninkové zátěže pomocí aplikace [Training Load Pro](#). Buďte plní energie po celou dobu tréninku s novým inteligentním asistentem při doplňování živin [FuelWise™](#). Funkce FuelWise™ vám připomene, kdy doplnit energii a pomůže vám udržovat její dostatečnou hladinu během dlouhých tréninků. Sledujte, jak vaše tělo využívá při tréninku různé [zdroje energie](#). Spotřeba energie je rozdělena na sacharidy, bílkoviny a tuky. Se [Segmenty Strava Live](#) budou vaše běhání a vyjíždky na kole zajímavější. Obdržíte upozornění na nedaleké segmenty, uvidíte na nich v reálném čase data o svém výkonu a na konci můžete zkontrolovat svůj výsledek.

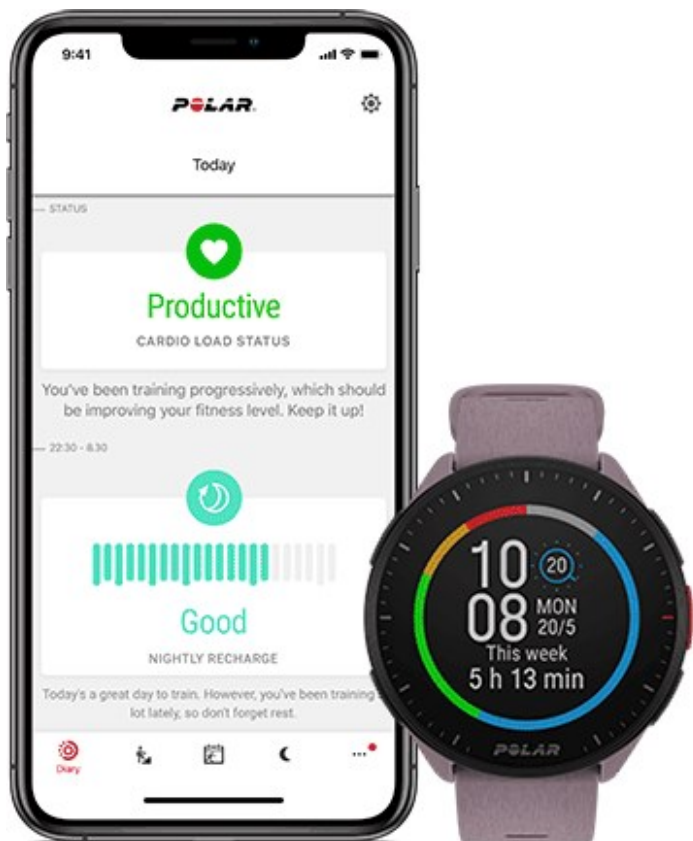
Funkce [souvislého sledování tepové frekvence](#) měří vaši tepovou frekvenci po celý den. Společně s [nepřetržitým sledováním aktivity](#) vám poskytuje ucelený přehled o všech denních aktivitách. [Nightly Recharge™](#) je aplikace pro měření míry regenerace těla přes noc. Znázorňuje, jak se dokážete zotavit po denní námaze. Sledování spánku [Sleep Plus Stages™](#) monitoruje vaše fáze spánku (spánek REM, lehký spánek a hluboký spánek) a poskytne vám zpětnou vazbu a číselně vyjádřené hodnocení spánku. Tréninkový průvodce [FitSpark™](#) zajistí, abyste byli připraveni vydat se do terénu pomocí předpřipravených denních cvičení, které odpovídají vaší regeneraci, připravenosti a tréninkové historii. Díky [řízenému dechovému cvičení Serene™](#) vám hodinky pomohou uvolnit se a zbavit se stresu.

V [režimu snímače TF](#) můžete hodinky Polar Pacer proměnit ve snímač tepové frekvence a sdílet svoji tepovou frekvenci s dalšími zařízeními Bluetooth, jako jsou tréninkové aplikace, tělocvičná zařízení nebo cyklistické počítače. Hodinky Pacer můžete používat i na lekcích Polar Club k odesílání vaší tepové frekvence do [systému Polar Club](#). Hodinky Polar Pacer nabízejí veškeré nezbytné funkce chytrých hodinek: [ovládání hudby](#), [informace o počasí](#) a [oznámení z telefonu](#). Přidejte si do hodinek své oblíbené sporty v aplikaci [Polar Flow](#). Hodinky Polar Pacer podporují více než 130 různých sportů. Ke každému sportu si můžete zvolit specifická nastavení. [Vyměnitelné řemínky](#) vám umožňují přizpůsobit si hodinky svému stylu a každé situaci.



Naše produkty neustále vyvíjíme, aby uživatelům nabízely lepší funkce. Chcete-li, aby vaše hodinky byly aktuální a fungovaly co nejlépe, [aktualizujte firmware vždy](#), když je k dispozici nová verze. Aktualizace firmwaru zlepšují funkčnost hodinek a nabízejí nová vylepšení.

# VYUŽÍVEJTE VŠECH VÝHOD, KTERÉ VÁM HODINKY PACER NABÍZEJÍ



Napojte se na ekosystém Polar, který možnosti hodinek dále rozšiřuje.

## APLIKACE POLAR FLOW

Pořídte si [aplikaci Polar Flow](#) v App Store® nebo Google Play™. Po tréninku hodinky synchronizujte s aplikací Polar Flow a získáte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svým tréninkovým výsledkům a výkonům. V aplikaci Polar Flow se můžete také podívat, jak aktivní jste byli během dne, jak se vaše tělo během noci dokázalo zregenerovat z tréninku a stresu a jak dobře jste spali. Na základě automatického nočního měření Nightly Recharge a dalších naměřených parametrů, které od vás získáváme, získáte v aplikaci Polar Flow individuálně přizpůsobené tipy ohledně cvičení a tipy týkající se spánku a regulace výdeje energie pro zvláště náročné dny.

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

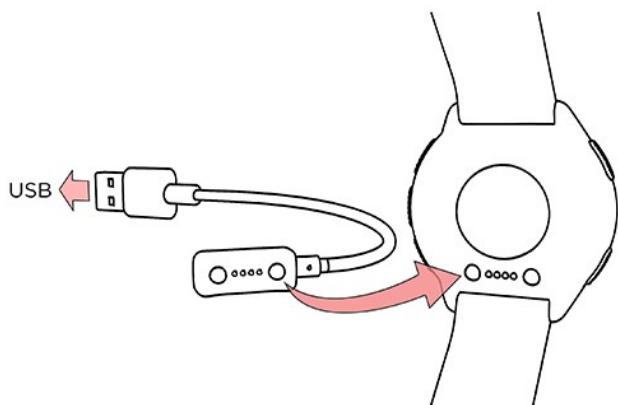
Převeďte svá tréninková data do [webové služby Polar Flow](#) pomocí aplikace FlowSync na počítači nebo pomocí aplikace Flow. Ve webové službě můžete plánovat trénink, sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků, aktivity a spánku. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům, najděte si parťáky a získajte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích.

Toto vše naleznete na adrese [flow.polar.com](https://flow.polar.com).



## NASTAVENÍ HODINEK

**Chcete-li hodinky aktivovat a nabít,** připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému USB portu nebo k USB nabíječce. Kabel se magneticky přichytí na místo. Upozorňujeme, že může chvíli trvat, než se průběh dobíjení zobrazí na displeji. Doporučujeme, abyste předtím, než začnete hodinky používat, nabili baterii. Podrobné informace o tom, jak se baterie nabíjí, najdete v části [Baterie](#).



**Před nastavením hodinek** zvolte jazyk a upřednostňovaný způsob nastavení. Hodinky vám nabídnou tři možnosti nastavení: Vyberte si možnost, která vám nejlépe vyhovuje, pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ a potvrďte tlačítkem OK.

**A. Na telefonu:** Mobilní nastavení je výhodné, jestliže nemáte přístup k počítači s USB portem, může však trvat déle. Tento způsob vyžaduje připojení k internetu.

**B. Na počítači:** Nastavení přes kabelové připojení k počítači je rychlejší a zároveň si při něm můžete hodinky nabít. Budete k tomu ale potřebovat počítač. Tento způsob vyžaduje připojení k internetu.



A a B jsou doporučené možnosti. Můžete zadat všechny fyzické údaje potřebné k získání přesných tréninkových dat najednou. Můžete si zvolit i jazyk a získat pro hodinky nejnovější firmware.

**C. V hodinkách:** Jestliže nemáte kompatibilní mobilní zařízení ani přístup k počítači připojenému k internetu, můžete nastavení provádět přímo v hodinkách. **Pamatujte, že když provádíte nastavení přímo v hodinkách, nejsou ještě připojené ke službě Polar Flow. Aktualizace firmwaru hodinek jsou k dispozici pouze prostřednictvím služby Polar Flow.** Abyste mohli hodinky a unikátní funkce Polar využívat naplno, je důležité, abyste později provedli další nastavení ve webové službě nebo mobilní aplikaci Polar Flow podle pokynů u možnosti A nebo B.

### MOŽNOST A: NASTAVENÍ POMOCÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ A APLIKACE POLAR FLOW



Pozor, párování musíte provést v aplikaci Flow a **NE v nastavení Bluetooth na mobilním zařízení.**

1. Zajistěte, aby mobilní zařízení bylo připojené k internetu, a zapněte Bluetooth.
2. Stáhněte si na mobilní zařízení aplikaci Polar Flow z obchodu App Store nebo Google Play.
3. Spusťte aplikaci Flow na mobilním zařízení.
4. Aplikace Flow rozpozná hodinky, pokud budou blízko, a vybídne vás ke spárování. Klepněte na tlačítko START.
5. Jakmile se na mobilním zařízení zobrazí **žádost o spárování zařízení Bluetooth**, zkontrolujte, zda se kódy na hodinkách a mobilním zařízení shodují.
6. Přijměte na mobilním zařízení žádost o spárování zařízení Bluetooth.

7. Stisknutím tlačítka OK na hodinkách potvrďte kód PIN.
8. Po dokončení párování se na displeji zobrazí **Spárování dokončeno**.
9. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polarů nebo si založte nový. Provedeme vás přihlášením a nastavením v aplikaci.

Po dokončení nastavení klepněte na Uložit a synchronizovat a nastavení se synchronizuje do hodinek.



Budete-li vyzváni k aktualizaci firmwaru, připojte hodinky k napájení, aby proces nebyl přerušeno, a aktualizaci potvrďte.

## MOŽNOST B: NASTAVENÍ POMOCÍ POČÍTAČE

1. Na adrese [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) si stáhněte software pro přenos dat Polar FlowSync a nainstalujte jej na počítači.
2. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polarů nebo si založte nový. Pomocí přibaleného kabelu připojte hodinky k USB portu počítače. Provedeme vás přihlášením a nastavením ve webové službě Polar Flow.

## MOŽNOST C: NASTAVENÍ V HODINKÁCH

Upravte hodnoty pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a každý výběr potvrďte tlačítkem OK. Pokud se v kterémkoli okamžiku budete chtít vrátit a nějaké nastavení změnit, mačkejte tlačítko ZPĚT, dokud se nedostanete k nastavení, které chcete změnit.



Když provádíte nastavení přímo v hodinkách, nejsou ještě připojené k webové službě Polar Flow. Aktualizace firmwaru hodinek jsou k dispozici pouze prostřednictvím služby Polar Flow. Abyste mohli hodinky a unikátní funkce Polar Smart Coaching využívat naplno, je důležité, abyste později provedli další nastavení ve webové službě Polar Flow nebo mobilní aplikaci Flow podle pokynů u možnosti A nebo B.

## FUNKCE TLAČÍTEK A GESTA

Hodinky mají pět tlačítek, která plní různé funkce, podle toho, v jaké situaci jsou používána. Níže uvedené tabulky ukazují, jaké funkce jednotlivá tlačítka plní v různých režimech.



## Časový náhled a nabídka

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	OK	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Vstup do nabídky	Potvrdit volbu zobrazenou na displeji	Změnit ciferník hodinek v časovém režimu
Stisknutím v časovém náhledu zobrazit stav baterie	Vrátit se na předchozí úroveň	Stisknout a podržet pro vstup do předtréninkového režimu	Procházet seznamy možností
Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek	Ponechat nastavení beze změny	Stisknout pro zobrazení podrobnějších informací o údajích na ciferníku	Upravit zvolenou hodnotu
	Zrušit výběr		
	Stisknout a podržet pro návrat z nabídky do časového náhledu		
	V časovém náhledu stisknout a podržet tlačítko pro spuštění párování a synchronizace		

## Předtréninkový režim

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	OK	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Návrat do časového náhledu	Zahájení tréninku	Procházet seznamy sportovních disciplín
Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek			
Stisknout pro vstup do rychlé nabídky			

## Při tréninku

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	OK	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Přerušit trénink jedním stisknutím	Označení úseku	Změnit tréninkový náhled
Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek	Pro ukončení tréninku při jeho přerušení stisknout a podržet	Pokračovat v nahrávání záznamu z tréninku i při jeho přerušení	

## GESTO PRO AKTIVACI PODSVÍCENÍ

Podsvícení se zapne automaticky, jakmile otočíte zápěstí, abyste se podívali na hodinky.

## CIFERNÍKY

Ciferníky hodinek vám sdělí mnohem víc než pouze správný čas. Přímo z ciferníků hodinek můžete vyčíst aktuální a relevantní informace. Zvolte, které ciferníky se zobrazí na displeji v časovém náhledu.

Přejděte na **Nastavení > Vybrat náhledy** a vyberte si **Pouze čas, Denní aktivita, Stav kardio zátěže, Aktuální tepová frekvence/Souvislé sledování TF, Poslední tréninky, Nightly Recharge/Spánek za uplynulou noc, Průvodce tréninkem FitSpark, Počasí, Týdenní přehled, Vaše jméno** a **Ovládání hudby**.

Další informace můžete získat změnou ciferníků tlačítky NAHORU a DOLŮ a následným stisknutím tlačítka OK.



V Nastavení hodiněk můžete vybrat mezi analogovým a digitálním zobrazením a přizpůsobit si styl a barvu hodiněk. Více informací v [Nastavení ciferníků](#).

## Pouze čas



Základní ciferník s časem a datem.

## Denní aktivita



Kruh kolem ciferníku a procentní hodnota pod časem a datem ukazuje, jak daleko jste v plnění svého denního cíle aktivity. Když jste aktivní, kruh je vyplněn světle modrou barvou.

Kromě toho můžete otevřít podrobnosti a zobrazit následující informace o své aktivitě za celý den:



- Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.
- Funkce Aktivně strávený čas vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu zdraví.
- Funkce Kalorie ukáže, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR neboli bazálního metabolismu (minimální metabolická aktivita potřebná k zachování života).

Další informace viz [Nepřetržitě sledování aktivity](#).

## Stav kardio zátěže



**Stav kardio zátěže** vyjadřuje vztah mezi krátkodobou tréninkovou zátěží (**námahou**) a dlouhodobou tréninkovou zátěží (**tolerancí**) a na základě těchto údajů vás informuje o tom, zda je vaše tréninková zátěž nedostatečná, udržovací, produktivní či nadměrná.

Kromě toho můžete při otevření podrobností zobrazit číselné hodnoty stavu kardio zátěže, námahy a tolerance a také verbální popis stavu kardio zátěže.



- Číselná hodnota stavu kardio zátěže se vypočte jako podíl námahy a tolerance.
- **Námaha** udává, jaké úsilí jste tréninku v poslední době věnovali. Tato hodnota znázorňuje průměrnou denní kardio zátěž za uplynulých 7 dní.
- **Tolerance** vyjadřuje, do jaké míry jste připraveni na zátěž kardio tréninku. Tato hodnota znázorňuje průměrnou denní kardio zátěž za uplynulých 28 dní.
- Verbální popis stavu kardio zátěže.

Více informací uvádí část [Training Load Pro](#).

## Tepová frekvence



Při používání funkce **Souvislé sledování tepové frekvence** měří hodinky nepřetržitě vaši tepovou frekvenci a zobrazují ji na ciferníku Tepová frekvence.

Můžete zkontrolovat nejvyšší a nejnižší hodnotu vaší tepové frekvence za den a také zjistit, jaká byla vaše nejnižší tepová frekvence za uplynulou noc. Funkci souvislého sledování tepové frekvence můžete na hodinkách zapínat a vypínat z nabídky **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF**.



Další informace najdete v části [Souvislé sledování tepové frekvence](#).



Pokud nepoužíváte funkci **Souvislé sledování tepové frekvence**, stále můžete rychle zjistit svou aktuální tepovou frekvenci, aniž byste museli zahajovat trénink. Stačí utáhnout řemínek hodinek, zvolit tento ciferník, stisknout tlačítko OK a hodinky za okamžik zobrazí vaši aktuální tepovou frekvenci. Stisknutím tlačítka ZPĚT se vrátíte na ciferník Tepová frekvence.

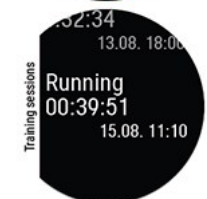


## Poslední tréninky



Podívejte se, kolik času uplynulo od vašeho posledního tréninku a jakému sportu jste se věnovali.

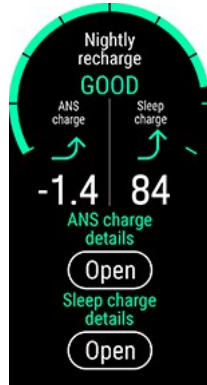
Při zobrazení podrobných informací dále uvidíte shrnutí tréninků za posledních čtrnáct dní. Procházejte požadovaný trénink pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ, stisknutím tlačítka OK otevřete přehled. Více informací najdete v části [Tréninkový přehled](#).



## Nightly Recharge / Spánek za uplynulou noc



Když se vzbudíte, uvidíte svůj stav Nightly Recharge. Stav Nightly Recharge sděluje, jak posilující byl váš spánek během uplynulé noci. Nightly Recharge kombinuje naměřené údaje o tom, do jaké míry se během prvních hodin spánku zklidnil autonomní nervový systém (ANS) (kvalita ANS) a jak dobře jste spali (kvalita spánku).



Funkce je ve výchozím nastavení vypnuta. Pokud funkci souvislého sledování tepové frekvence ponecháte na hodinkách zapnutou, bude se rychleji vybíjet baterie. Nightly Recharge potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li šetřit baterii a přesto používat Nightly Recharge, v nastavení hodinek můžete nastavit souvislé sledování tepové frekvence pouze na noc.

Další informace najdete v části [Měření regenerace Nightly Recharge™](#) nebo [Sledování spánku Sleep Plus Stages™](#).

## Průvodce tréninkem FitSpark



Hodinky vám navrhnou nejvhodnější tréninkové cíle za základě vaší tréninkové historie, fyzické kondice a aktuální míry regenerace. Stisknutím tlačítka OK zobrazíte všechny navrhované tréninkové cíle. Zvolte jeden z navržených tréninkových cílů, aby se zobrazily podrobné informace o konkrétním tréninkovém cíli.

Další informace najdete v části [Průvodce denním tréninkem FitSpark](#).





Sledujte hodinovou předpověď aktuálního dne přímo na svém zápěstí. Stisknutím tlačítka **OK** zobrazíte podrobnější informace o počasí, například rychlost větru, směr větru, vlhkost a pravděpodobnost deště, zítřejší 3hodinovou a 6hodinovou předpověď na pozítří.

Další informace viz [Počasí](#).

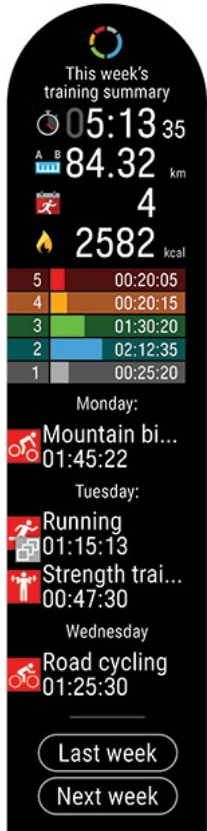


## Týdenní přehled



Zobrazení přehledu tréninkového týdne. Na displeji se zobrazí vaše celková doba tréninků za týden rozdělená do různých tréninkových zón. Stisknutím tlačítka OK otevřete podrobné informace. Uvidíte vzdálenost, tréninky, celkové kalorie a čas strávený v jednotlivých zónách tepové frekvence. Kromě toho si můžete prohlédnout shrnutí a podrobnosti z minulého týdne i všechny tréninky naplánované na příští týden.

Přejděte dolů a stiskněte OK pro zobrazení dalších informací o jednotlivém tréninku.



## Vaše jméno



Zobrazuje se čas, datum a vaše jméno.



## Ovládání hudby



Z ciferníku Ovládání hudby můžete ovládat přehrávání hudby a médií v telefonu, když zrovna netrénujete. Chcete-li zobrazit tlačítka předchozí/další a pozastavit/spustit, stiskněte tlačítko OK. Na předchozí nebo následující skladbu přejdete pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a přehrávání pozastavíte tlačítkem OK. Chcete-li ovládat hlasitost, klepněte na tlačítko OSVĚTLENÍ.

Během tréninku můžete hudbu ovládat z tréninkového displeje. Další informace viz [Ovládání hudby](#).

## NABÍDKA

Do nabídky se dostanete stisknutím tlačítka ZPĚT. Nabídku lze procházet pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Výběr potvrdíte tlačítkem OK a návrat provedete tlačítkem ZPĚT.

## Zahájení tréninku



Zde můžete zahájit trénink. Chcete-li vstoupit do předtréninkového režimu a vybrat sportovní profil, který chcete použít, stiskněte OK.

Předtréninkový režim lze aktivovat také stisknutím a podržením tlačítka OK v časovém náhledu.

Podrobné pokyny naleznete v kapitole [Zahájení tréninku](#).

## Oznámení



Nechte si zobrazit oznámení z telefonu o příchozích hovorech a zprávách.

Podrobné pokyny naleznete v části [Oznámení z telefonu](#).



Viditelné pouze v případě, že jsou hodinky spárovány s aplikací Polar Flow v telefonu.

## Řízené dechové cvičení Serene



Nejprve zvolte **Serene** a potom volbou **Zahájit** zahajete dechové cvičení.

Další informace najdete v části [Řízené dechové cvičení Serene™](#).

## Segmenty Strava Live



Zobrazte informace o segmentech Strava synchronizovaných s hodinkami. Pokud jste dosud nepropojili svůj účet Flow s účtem Strava nebo nesynchronizovali žádné segmenty s hodinkami, pokyny najdete také zde.

Více informací najdete v části [Segmenty Strava Live](#).

## Načerpání energie



Bud'te plní energie po celou dobu tréninku s inteligentním asistentem při doplňování živin FuelWise™. Funkce FuelWise™ nabízí tři upozornění, kdy doplnit energii, a pomůže vám udržovat její dostatečnou hladinu během dlouhých tréninků. Jsou to **Chytré připomenutí doplnění cukrů**, **Ruční připomenutí doplnění cukrů** a **Připomenutí doplnění tekutin**.

Další informace viz [FuelWise](#).



V nabídce **Časovače** naleznete budík, stopky a odpočítávací časovač.

### Budík

Nastavení opakovaného budíku: **Vypnuto, jedenkrát, od pondělí do pátku** nebo **každý den**. Vyberete-li si **Jedenkrát, od pondělí do pátku** nebo **Každý den**, nastavte rovněž čas zvonění.



Když je budík zapnutý, v časovém náhledu se zobrazuje ikona budíku.

### Stopky

Stopky spustíte stisknutím tlačítka OK. Úsek přidáte stisknutím tlačítka OK. Chcete-li stopky pozastavit, stiskněte tlačítko ZPĚT.



### Odpočítávací časovač

Odpočítávací časovač lze nastavit tak, aby odpočítával od přednastaveného času. Vyberte možnost **Nastavit časovač** a nastavte čas odpočítávání. Potvrďte stisknutím tlačítka OK. Poté vyberte možnost **Start** a stisknutím tlačítka OK spustíte odpočítávací časovač.

Odpočítávací časovač se přidá na základní ciferník s časem a datem.



Po skončení odpočítávání vás hodinky upozorní vibrací. Stisknutím tlačítka OK spustíte časovač znovu, případně můžete stisknout tlačítko ZPĚT pro zrušení a návrat do časového náhledu.



Během tréninku můžete používat intervalový časovač a odpočítávací časovač. V nastaveních sportovního profilu aplikace Flow přidejte náhledy časovače do tréninkových náhledů a synchronizujte nastavení s hodinkami. Další informace o používání časovačů během tréninku najdete v kapitole [Při tréninku](#).



### Test chůze

Pomocí testu chůze můžete sledovat, jak se vyvíjí vaše aerobní kondice. Je jednoduchý, bezpečný a snadno se opakuje.

Další informace viz [Test chůze](#).

### Běžecký test

Test běžecké výkonnosti vám pomáhá sledovat vaše pokroky a umožňuje nastavení individuálních zón tepové frekvence, zón rychlosti a silových zón.

Další informace viz Test běžecké výkonnosti.

### Test fyzické kondice

Změřte si fyzickou kondici snadno pomocí měření tepové frekvence na zápěstí, zatímco ležíte a odpočíváte.

Další informace najdete v části [Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí](#).



V hodinkách můžete měnit následující nastavení:

- [Obecná nastavení](#)
- [Výběr náhledů](#)
- [Ciferník](#)
- [Čas a datum](#)
- [Fyzická nastavení](#)

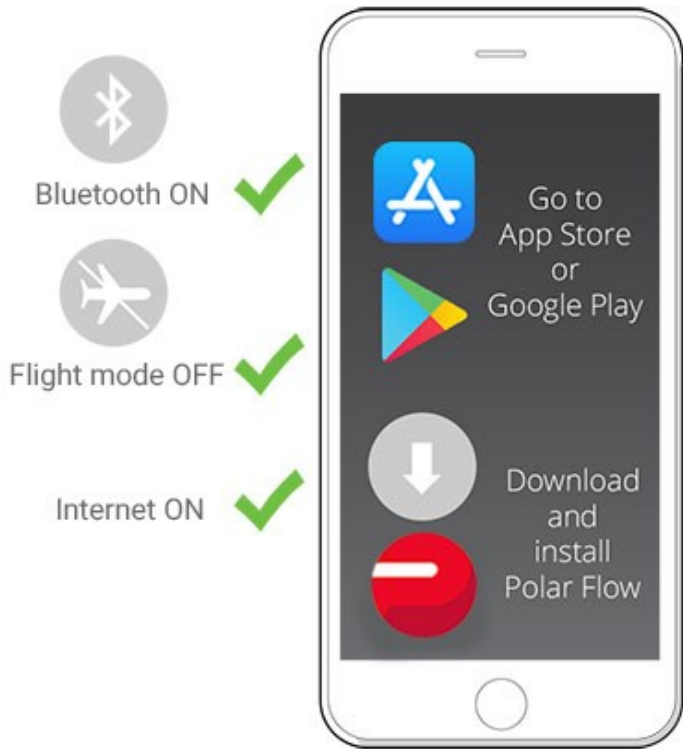


Kromě nastavení dostupných na hodinkách můžete upravovat sportovní profily také ve webové službě a aplikaci Polar Flow. Hodinky si můžete přizpůsobit nastavením oblíbených sportů a informací, které chcete při tréninku sledovat. Více informací najdete v části [Sportovní profily ve Flow](#).

## PÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ S HODINKAMI

Před spárováním mobilního zařízení s hodinkami musíte hodinky nejprve nastavit prostřednictvím webové služby Polar Flow nebo mobilní aplikace Polar Flow, jak je popsáno v kapitole [Nastavení hodinek](#). Pokud jste nastavení hodinek prováděli pomocí mobilního zařízení, jsou již spárované. Pokud jste nastavení prováděli pomocí počítače a chtěli byste hodinky používat s aplikací Polar Flow, spárujte je s mobilním telefonem takto:

## Před spárováním mobilního zařízení:



- Z App Store nebo Google Play si stáhněte aplikaci Flow.
- Dbejte na to, aby v mobilním zařízení bylo zapnuté Bluetooth, a aby byl vypnutý režim letadlo.
- **Uživatelé se systémem Android:** zkontrolujte, zda je v nastavení telefonu pro aplikaci Polar Flow povoleno určování polohy.

## Spárování mobilního zařízení:

1. Otevřete si na mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlaste se přes účet u Polaru, který jste vytvořili při nastavování hodinek.



**Uživatelé se systémem Android:** Pokud používáte několik zařízení značky Polar kompatibilních s aplikací Polar Flow, vyberte v aplikaci jako aktivní zařízení Polar Pacer. Aplikace Flow tak bude vědět, že se má připojit k hodinkám. V aplikaci Polar Flow přejděte do nabídky **Zařízení** a vyberte Pacer.

2. Na hodinkách v časovém režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT **NEBO** jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat a synchronizovat telefon** a stiskněte OK.
3. Na hodinkách se zobrazí **Otevřete aplikaci Flow a přiblížte telefon k hodinkám.**
4. Jakmile se na mobilním zařízení zobrazí **žádost o spárování zařízení Bluetooth**, zkontrolujte, zda se kódy na hodinkách a mobilním zařízení shodují.
5. Přijměte na mobilním zařízení žádost o spárování zařízení Bluetooth.
6. Stisknutím tlačítka OK na hodinkách potvrďte kód PIN.
7. Po dokončení párování se na displeji zobrazí **Spárování dokončeno.**

## ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ

Spárování s mobilním zařízením zrušíte následovně:

1. Jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovaná zařízení** a stiskněte OK.
2. Vyberte zařízení, které chcete odebrat ze seznamu, a stiskněte OK.
3. Zobrazí se dotaz **Odstranit párování?**. Potvrďte stisknutím OK.
4. Na displeji se poté zobrazí **Párování odstraněno.**

# AKTUALIZACE FIRMWARU

Chcete-li, aby vaše hodinky byly aktuální a fungovaly co nejlépe, aktualizujte firmware vždy, když je k dispozici nová verze. Aktualizace firmwaru jsou poskytovány pro zlepšení funkčnosti hodinek.



Při aktualizaci firmwaru neztratíte žádná data. Před zahájením aktualizace jsou data z hodinek zálohována do webové služby Flow.

## PŘES TELEFON NEBO TABLET

Firmware můžete aktualizovat přes telefon, jestliže používáte mobilní aplikaci Polar Flow k synchronizaci dat o tréninku a aktivitě. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací. Pro zajištění bezchybné aktualizace doporučujeme hodinky před jejím spuštěním připojit ke zdroji napájení.



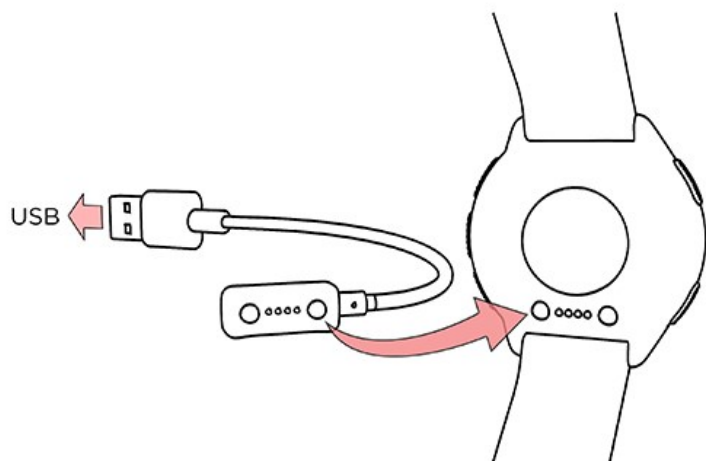
Bezdrátová aktualizace firmwaru může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení.

## PŘES POČÍTAČ

Když je k dispozici nová verze firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, jakmile hodinky připojíte k počítači. Aktualizace firmwaru se stahují přes FlowSync.

### Pro aktualizaci firmwaru:

1. Pomocí přibaleného kabelu připojte hodinky k počítači. Zkontrolujte, zda konektor kabelu pevně drží ve zdířce. .



2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmwaru.
4. Zvolte **Ano**. Nainstaluje se nový firmware (může to trvat až 10 minut) a hodinky se restartují. Počkejte, dokud se aktualizace firmwaru nedokončí, teprve poté odpojte hodinky od počítače.

## OBEČNÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu obecných nastavení jděte do **Nastavení > Obecná nastavení**

Ve funkci **Obecná nastavení** naleznete:

- **Párování a synchronizace**
- **Nastavení jízdních kol** (Zobrazí se, pouze pokud máte hodinky spárované s cyklistickým snímačem)
- **Souvislé sledování TF**
- **Režim Letadlo**
- **Jas podsvícení**
- **Nerušit**
- **Oznámení z telefonu**
- **Ovládání hudby** (Viditelné pouze při spárování hodinek s aplikací Polar Flow)
- **Jednotky**
- **Jazyk**
- **Upozornění na nečinnost**
- **Vibrace**
- **Hodinky nosím na**
- **Poziční satelity**
- **Informace o hodinkách**

## PÁROVÁNÍ A SYNCHRONIZACE

- **Párování a synchronizace telefonu / Párování senzorů a jiných zařízení:** Párování snímačů nebo mobilních zařízení s hodinkami. Synchronizace dat s aplikací Flow.
- **Spárovaná zařízení:** Zobrazení všech zařízení, která jste spárovali s hodinkami. Mohou mezi nimi být snímače tepové frekvence, běžecké snímače, cyklistické snímače a mobilní zařízení.

## NASTAVENÍ JÍZDNÍCH KOL



Nastavení jízdních kol se zobrazí pouze pokud máte hodinky spárované s cyklistickým snímačem.

**Velikost kola:** Nastavení velikosti kola v milimetrech. Velikost můžete nastavit od 100 mm do 3999 mm. Pokyny pro měření velikosti kola naleznete v části [Párování snímačů s hodinkami](#).

**Délka kliky:** Nastavení délky kliky v milimetrech. Nastavení je viditelné, pouze pokud máte hodinky spárované se snímačem silového výkonu.

**Používané snímače:** Zobrazení všech snímačů připojených ke kolu.

## SOUVISLÉ SLEDOVÁNÍ TF

Nastavení funkce souvislého sledování tepové frekvence na **Zap.**, **Vyp.** nebo **Pouze v noci**. Zvolíte-li možnost **Pouze v noci**, nastavte začátek sledování tepové frekvence na čas, kdy nejdříve půjdete spát.

Více informací viz [Souvislé sledování tepové frekvence](#).

## REŽIM LETADLO

Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.**

Aktivací režimu Letadlo dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace s hodinkami. Můžete je stále používat, ale nefunguje synchronizace dat s mobilní aplikací Polar Flow ani spojení s bezdrátovým příslušenstvím.

## JAS PODSVÍCENÍ

Vyberte **Vysoký**, **Střední**, **Nízký** nebo **Pouze s tlačítkem osvětlení**. Toto nastavení ovlivňuje pouze jas gesta aktivace podsvícení a automatického podsvícení, které se rozsvítí při stisknutí libovolného tlačítka. Jas podsvícení tlačítka OSVĚTLENÍ není ovlivněn, nelze jej změnit.

## NERUŠIT

Zvolte **Zap.**, **Vyp.** nebo **Zap. (-)**. Nastavte dobu, kdy platí zákaz vyrušování. Zvolte časový úsek volbami **Začíná v** a **Končí v**. Po dokončení nastavení nebudete dostávat žádná oznámení nebo upozornění na volání. Gesto pro aktivaci podsvícení bude také vypnuté.

## OZNÁMENÍ Z TELEFONU

Když netrénujete, nastavte oznámení z telefonu na **Vyp.** nebo **Zap.** pokud trénujete, nastavte oznámení na **Zap.** nebo **Stále zapnuto**. Oznámení jsou k dispozici, když netrénujete i při trénincích.

## OVLÁDÁNÍ HUDBY

Zapněte prvky ovládání hudby pro **tréninkový náhled** a/nebo pro **Ciferník hodinek**.

## JEDNOTKY

Zvolte si metrické (**kg, cm**) nebo imperiální (**lb, ft**) jednotky. Nastavte si jednotky hmotnosti, výšky, vzdálenosti a rychlosti.

## JAZYK

Můžete si zvolit jazyk, který budete chtít na hodinkách používat. Vaše hodinky podporují tyto jazyky: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, Eesti, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** or **Türkçe**.

## UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Nastavte upozornění na nečinnost na **Zap.** nebo **Vyp.**

## VIBRACE

Nastavte vibrace pro procházení položek nabídky na **Zap.** nebo **Vyp.**

## HODINKY NOSÍM NA

Zvolte **Levé ruce** nebo **Pravé ruce**.

## POZIČNÍ SATELITY

Systém satelitní navigace, který používají hodinky navíc k systému GPS, můžete změnit. V hodinkách se toto nastavení nachází v nabídce **Obecná nastavení > Poziční satelity**. Můžete zvolit **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** nebo **GPS + QZSS**. Výchozí nastavení je **GPS + GLONASS**. Tyto možnosti umožňují zkusit různé systémy satelitní navigace a zjistit, zda vám mohou poskytnout lepší přesnost v oblastech pokrytých jejich signálem.

### GPS + GLONASS

GLONASS je ruský globální systém satelitní navigace. Jedná se o výchozí nastavení, protože nabízí nejlepší globální viditelnost a spolehlivost satelitů ze všech třech systémů. Obecně doporučujeme používat tento systém.

### GPS + Galileo

Galileo je globální systém satelitní navigace vytvořený Evropskou unií.



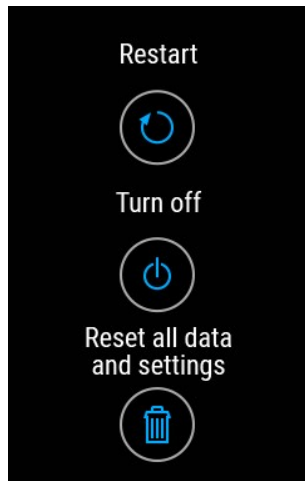
## GPS + QZSS

QZSS je čtyřdružicový regionální systém pro přenos času a podporu satelitní navigace navržený za účelem vylepšení systému GPS v Asijsko-oceánských regionech se zaměřením na Japonsko.

## INFORMACE O HODINKÁCH

Podívejte se na identifikační číslo hodinek, verzi firmwaru, model HW, datum vypršení platnosti dat A-GPS a regulační štítky pro hodinky.

Také můžete hodinky restartovat, vypnout nebo resetovat veškerá data a nastavení.



**Restartování:** Vyskytnou-li se s hodinkami nějaké potíže, zkuste je restartovat. Restartováním hodinek se nesmažou žádná nastavení ani vaše osobní údaje v nich uložené.

**Vypnutí:** Vypněte hodinky. Chcete-li je znovu zapnout, stiskněte a podržte tlačítko OK.

**Resetování všech dat a nastavení:** Resetujte hodinky s obnovením továrního nastavení. Tímto se odstraní všechna data a nastavení hodinek.

## VÝBĚR NÁHLEDŮ

Chcete-li zvolit, ciferníky se zobrazí na displeji v časovém náhledu, přejděte do **Nastavení > Vybrat náhledy**.

Vaše hodinky podporují až dvanáct různých ciferníků, které vám sdělí mnohem víc než jen správný čas. Další informace viz [Ciferníky](#). Přímo z ciferníků hodinek můžete vyčíst aktuální a relevantní informace.

Můžete zvolit:

- **Pouze čas**
- **Denní aktivita**
- **Stav kardio zátěže**
- **Aktuální tepová frekvence / Souvislé sledování TF**
- **Poslední tréninky**
- **Nightly Recharge / Spánek za uplynulou noc**
- **Průvodce tréninkem FitSpark**
- **Počasí**
- **Týdenní přehled**

- **Vaše jméno**
- **Ovládání hudby**

Musíte vybrat alespoň jeden náhled.

## NASTAVENÍ CIFERNÍKŮ

Prostřednictvím **Nastavení > Ciferník** můžete vybrat mezi analogovým a digitálním zobrazením a přizpůsobit si styl a barvu hodinek.

Nejprve vyberte **Digitální** nebo **Analogový**. Poté zvolte styl.

U **digitálního** ciferníku naleznete volby **Symetrie**, **Minuty uprostřed**, **Malá vteřinovka**, **Analogová vteřinovka** a **Lupa**.

### Symetrie



### Minuty uprostřed



### Malá vteřinovka



### Analogová vteřinovka



### Lupa



U **analogového** ciferníku naleznete volby **Klasické**, **Art deco**, **Lízátko**, **Perly** a **Meč**.

### Klasické



### Art deco



### Lízátko



### Perly



### Meč



K ciferníku lze vybrat barevné téma. Dostupné barvy jsou červená, oranžová, žlutá, zelená, modrá, fialová, růžová a broskvová.

V případě volby **DigitálníSymetrie** nelze měnit barvu.

## ČAS A DATUM

Pro vstup do zobrazení a nastavení data a času přejděte na **Nastavení > Čas a datum**.

### ČAS

Nastavte časový formát: **24 h** nebo **12 h**. Potom nastavte aktuální čas.



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow se čas aktualizuje automaticky z této služby.

### DATUM

Nastavte datum.



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow se datum aktualizuje automaticky z této služby.

## FORMÁT DATA

Nastavte **Formát data**. Můžete si vybrat z **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** nebo **yyyy.mm.dd**.

## PRVNÍ DEN V TÝDNU

Vyberte první den každého týdne. Zvolte si **pondělí**, **sobota** nebo **neděle**.



Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow se první den týdne aktualizuje automaticky z této služby.

## FYZICKÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu fyzických nastavení jděte na **Nastavení > Fyzická nastavení**. Je důležité, abyste do fyzických nastavení zadali přesné hodnoty, zejména pokud jde o tělesnou hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví, protože tyto údaje mají vliv na přesnost naměřených hodnot, jako jsou například limity zón tepové frekvence a výdej kalorií.

Ve funkci **Fyzická nastavení** jsou tyto údaje:

- **Hmotnost**
- **Výška**
- **Datum narození**
- **Pohlaví**
- **Frekvence tréninku**
- **Cíl aktivity**
- **Preferovaná doba spánku**
- **Maximální tepová frekvence**
- **Klidová tepová frekvence**
- $VO_{2max}$

### HMOTNOST

Zadejte svoji hmotnost v kilogramech (kg) nebo v librách (lbs).

### VÝŠKA

Zadejte svoji výšku v centimetrech (metrická jednotka) nebo ve stopách a palcích (imperiální jednotky).

### DATUM NAROZENÍ

Zadejte svoje datum narození. Datum bude zobrazeno v takovém formátu, jaký jste si zvolili (24h: den - měsíc - rok/12h: měsíc - den - rok).

### POHLAVÍ

Zadejte **Muž** nebo **Žena**.

### FREKVENCE TRÉNINKU

Frekvence tréninku poskytuje hodnocení úrovně vaší dlouhodobé fyzické aktivity. Zvolte možnost, která nejvíce odpovídá průměrné úrovni vaší fyzické aktivity za poslední tři měsíce.

- **Příležitostně (0–1 h. týdně):** Nevěnujete se pravidelně plánovanému rekreačnímu sportu, ani namáhavé fyzické aktivitě, např. chodíte pěšky jen pro potěšení a pouze občas cvičíte dost usilovně na to, abyste se zadýchali nebo zpotili.
- **Pravidelně (1–3 h. týdně):** Pravidelně rekreačně sportujete, např. uběhnete 5-10 km nebo 3-6 mil týdně, anebo věnujete 1-3 hodiny týdně srovnatelné aktivitě, případně vaše zaměstnání vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
- **Často (3–5 h. týdně):** Nejméně 3 krát týdně se věnujete namáhavému fyzickému cvičení, např. týdně uběhnete 20-50 km/12-31 miles nebo strávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
- **Velmi často (5–8 h. týdně):** Nejméně 5 krát týdně se věnujete těžké fyzické aktivitě, a někdy se možná účastníte i masových sportovních akcí.
- **Poloprofesionálně (8–12 h. týdně):** Téměř denně se věnujete těžké fyzické aktivitě a cvičíte, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.
- **Profesionálně (>12 h. týdně):** Jste vytrvalostní sportovec. Věnujete se těžké fyzické aktivitě, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.

## CÍL AKTIVITY

**Cíl denní aktivity** nabízí praktický způsob, jak zjistit svoji skutečnou aktivitu v běžném životě. Můžete si zde vybrat úroveň typické aktivity ze tří možností a poté zjistit, jak musíte být aktivní, abyste svého cíle denní aktivity dosáhli.

Potřebný čas ke splnění cíle denní aktivity závisí na úrovni, kterou jste si zvolili, a na intenzitě vašich aktivit. Na míru intenzity, s jakou byste měli cíl denní aktivity splnit, má vliv i váš věk a pohlaví.

### Úroveň 1

Pokud málo sportujete, hodně sedíte, a do práce a zpět jezdíte autem nebo veřejnými dopravními prostředky, potom vám doporučujeme tuto úroveň aktivity.

### Úroveň 2

Trávíte-li většinu času na nohou, ať už z povahy práce, kterou vykonáváte, nebo při plnění každodenních povinností, toto je ta správná úroveň aktivity pro vás.

### Úroveň 3

Pokud vykonáváte fyzicky namáhavou práci, sportujete, anebo jste nějakým jiným způsobem vedeni k pohybu a fyzické aktivitě, potom je pro vás vhodná tato úroveň aktivity.

## PREFEROVANÁ DOBA SPÁNKU

Nastavte si **preferovanou dobu spánku** a určete si, jak dlouho chcete každou noc spát. Výchozí nastavení odpovídá doporučené průměrné době spánku pro vaši věkovou skupinu (osm hodin pro dospělé od 18 do 64 let). Máte-li pocit, že je pro vás osm hodin spánku příliš mnoho nebo naopak málo, doporučujeme vám nastavit si preferovanou dobu spánku podle vlastních potřeb. Takto získáte přesnou zpětnou vazbu o skutečné době spánku v porovnání s preferovanou dobou spánku.

## MAXIMÁLNÍ TEPOVÁ FREKVENCE

Nastavte svoji maximální tepovou frekvenci, jestliže znáte její současnou hodnotu. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí odhad vaší maximální tepové frekvence, provedený podle věku (220–věk).

$Max. TF$  se používá k odhadu výdeje energie.  $Max. TF$  je nejvyšší počet úderů srdce za minutu při maximálním fyzickém vypětí. Nejpřesnější metodou, jak zjistit svoji individuální  $Max. TF$  je absolvovat test maximálního tréninkového zatížení v laboratoři.  $Max. TF$  má zásadní význam i pro stanovení intenzity tréninku. Je individuální a závisí na věku a dědičných faktorech.

## KLIDOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE

Klidová tepová frekvence je minimální počet tepů za minutu (bpm) při úplném uvolnění a bez vyrušování. Klidovou tepovou frekvenci ovlivňuje váš věk, fyzická zdatnost, genetické předpoklady, zdravotní stav a pohlaví. Pro dospělého člověka je

běžná hodnota 55–75 tepů/min., avšak klidová tepová frekvence může být i podstatně nižší, například pokud jste velmi zdatní.

Klidovou tepovou frekvenci je nejlepší měřit ráno hned po probuzení z vydatného nočního spánku. Pokud vám to pomůže s uvolněním, můžete si nejprve dojít na toaletu. Měření neprovádějte po náročných trénincích a dbejte na to, abyste byli plně zregenerováni po předchozí aktivitě. Měření byste měli provést vícekrát, pokud možno vždy ráno několik dní po sobě, výslednou klidovou tepovou frekvenci vypočtete jako průměr změřených hodnot.

### Měření klidové tepové frekvence:

1. Navlékněte si hodinky. Lehněte si na záda a uvolněte se.
2. Přibližně po jedné minutě na hodinkách zahajte trénink. Zvolte si libovolný sportovní profil, například Jiné halové sporty.
3. Asi tři až pět minut klidně ležte a lehce dýchejte. Během měření nesledujte tréninková data.
4. Na zařízení Polar ukončete trénink. Hodinky synchronizujte s aplikací nebo webovou službou Polar Flow a podívejte se do tréninkového přehledu, kde naleznete minimální tepovou frekvenci (Min.TF) — toto je vaše klidová tepová frekvence. Zadejte svou klidovou tepovou frekvenci do fyzických nastavení v aplikaci Polar Flow.

## VO<sub>2</sub>MAX

Nastavte hodnotu VO<sub>2</sub>max.

VO<sub>2</sub>max (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní silový výkon) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovávat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví. VO<sub>2</sub>max lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže a test submaximální tréninkové zátěže). Můžete použít také svůj [Running Index](#), který je odhadem vaší hodnoty VO<sub>2</sub>max.

## IKONY NA DISPLEJI



Režim **Letadlo** je zapnutý. Aktivací režimu Letadlo dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace s hodinkami. Můžete je stále používat, ale nefunguje synchronizace dat s mobilní aplikací Polar Flow ani spojení s bezdrátovým příslušenstvím.



Režim **Nerušit** je zapnutý. Je-li zapnutý režim Nerušit, hodinky nebudou vibrovat, když obdržíte oznámení nebo upozornění na volání (v levé dolní části displeje se stále bude zobrazovat červená tečka). Také se vypne gesto pro aktivaci podsvícení.



Je nastaven budík. Chcete-li nastavit budík, přejděte na **Časovače > Budík**.



Váš spárovaný telefon je odpojen a máte zapnutá oznámení a ovládání hudby. Zkontrolujte, zda se váš telefon nachází v dosahu Bluetooth hodinek a zda je v telefonu zapnuto Bluetooth.



Je zapnutý zámek tlačítek. Tlačítka odemknete stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ.

## RESTARTOVÁNÍ A RESETOVÁNÍ

Vyskytnou-li se s hodinkami nějaké potíže, zkuste je restartovat. Restartováním hodinek se nesmažou žádná nastavení ani vaše osobní údaje v nich uložené.

### RESTARTOVÁNÍ HODINEK

Na hodinkách přejděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Informace o hodinkách**. Potáhněte až dolů na **Restartovat**. Stiskněte tlačítko OK a restartování potvrďte opětovným stiskem tlačítka OK.

Hodinky můžete restartovat také stisknutím a podržením tlačítka OK na 10 sekund.

## RESETOVÁNÍ HODINEK S OBNOVENÍM TOVÁRNÍHO NASTAVENÍ

Pokud restartování hodinek nepomůže, můžete je resetovat, aby se obnovilo tovární nastavení. Upozorňujeme, že obnovením továrního nastavení se z hodinek odstraní všechny osobní údaje a všechna nastavení a budete je muset znovu nastavit k vašemu osobnímu používání. Všechna data z hodinek, která byla synchronizována s vaším účtem Flow, jsou v bezpečí. Obnovu továrního nastavení můžete provést prostřednictvím FlowSync nebo přímo na hodinkách.

### Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync

1. Přejděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), stáhněte si do počítače software pro přenos dat Polar FlowSync a potom jej nainstalujte.
2. Připojte hodinky k USB portu počítače.
3. Otevřete nastavení v softwaru FlowSync.
4. Stiskněte tlačítko **Obnova továrního nastavení**.
5. Pokud k synchronizaci používáte aplikaci Polar Flow, zkontrolujte seznam spárovaných zařízení Bluetooth v telefonu a pokud zde hodinky naleznete, odeberte je.

Nyní budete muset znovu [nastavit](#) hodinky buď prostřednictvím mobilního telefonu, nebo počítače. Pamatujte, že při nastavování musíte použít stejný účet u Polaru, jaký jste používali před obnovou.

### Obnova továrního nastavení z hodinek

Na hodinkách přejděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Informace o hodinkách**. Přejděte až dolů na **Resetování všech dat a nastavení**. Stiskněte tlačítko OK a obnovu továrního nastavení potvrďte opětovným stiskem tlačítka OK.

Nyní budete muset znovu [nastavit](#) hodinky buď prostřednictvím mobilního telefonu, nebo počítače. Jen si zapamatujte, že při nastavování musíte použít stejný účet u Polaru, jaký jste používali před obnovou.

## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

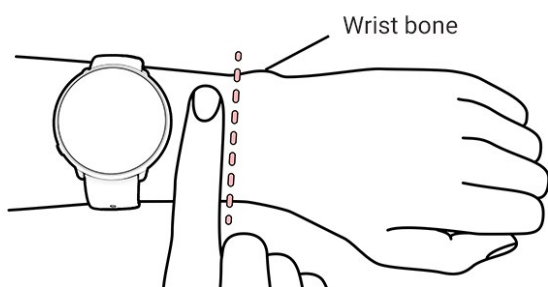
Hodinky měří tepovou frekvenci pomocí snímače s fúzní technologií **Polar Precision Prime™**. Tato inovativní metoda měření tepové frekvence optickým snímačem, který je v kontaktu s pokožkou, eliminuje veškeré rušení signálu tepové frekvence. Měří tepovou frekvenci přesně i při nejnáročnějších trénincích a podmínkách.

I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, dechová frekvence, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý jako měření tepové frekvence. To je objektivní a je ovlivněno vnitřními i vnějšími faktory, což znamená, že budete mít k dispozici spolehlivý ukazatel své fyzické kondice.

## NOŠENÍ HODINEK PŘI MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ NEBO SLEDOVÁNÍ SPÁNKU

Aby bylo možné přesně měřit tepovou frekvenci na zápěstí během tréninku pomocí funkcí [Souvislé sledování tepové frekvence](#) a [Nightly Recharge](#) nebo během sledování spánku pomocí funkce [Sleep Plus Stages](#), ujistěte se, že hodinky nosíte správně:

- Hodinky noste na vrchní části zápěstí, alespoň na šířku prstu od zápěstních kůstek (viz obrázek níže).
- Utáhněte řemínek pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně se musí neustále dotýkat pokožky a hodinky by se neměly na paži pohybovat. Chcete-li zkontrolovat, zda není řemínek příliš volný, na obou stranách paže jej lehce nadzdvihněte a ujistěte se, že se snímač nezvedl z pokožky. Při lehkém nadzdvíhnutí řemítku ze stran byste neměli vidět světlo vycházející z LED snímače.
- Aby údaje o tepové frekvenci byly co nejpřesnější, doporučujeme, abyste si hodinky nasadili několik minut před zahájením měření tepové frekvence. Pokud vaše ruce a pokožka snadno prochladnou, je vhodné se nejprve zahřát. Před tréninkem je potřeba rozproudit krev!



Během tréninku byste si měli posunout hodinky Polar dále od zápěstních kůstek a nosit řemínek více utážený, aby se pokud možno minimalizovaly veškeré vedlejší pohyby hodinek. Před zahájením tréninku počkejte několik minut, aby se pokožka přizpůsobila hodinkám Polar. Po tréninku trochu povolte řemínek.

Jestliže máte na zápěstí tetování, nepřikládejte snímač přímo na ně, protože tetování může zamezit přesnému měření.

U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, nebo kde dochází v blízkosti snímače ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním popruhem, který zajistí nejpřesnější měření tepové frekvence. Hodinky jsou kompatibilní s hrudními snímači tepové frekvence Bluetooth®, například Polar H10. Snímač tepové frekvence Polar H10 dokáže pohotověji reagovat na rychlé zvýšení či pokles tepové frekvence, a proto je ideální volbou pro intervalové tréninky s rychlými sprinty.



Chcete-li dosáhnout co nejpřesnějšího měření tepové frekvence na zápěstí, udržujte hodinky čisté a chraňte je před poškrábáním. Po tréninku, při kterém jste se zpotili, doporučujeme hodinky umýt jemným mýdlovým roztokem a opláchnout pod tekoucí vodou. Poté je vytřete do sucha měkkým hadříkem. Před nabíjením je nechte úplně uschnout.



## NOŠENÍ HODINEK, KDYŽ NEMĚŘÍ TEPOVOU FREKVENCÍ NA ZÁPĚSTÍ NEBO NESLEDUJÍ SPÁNEK / NIGHTLY RECHARGE

Trochu povolte řemínek, aby bylo nošení pohodlnější a pokožka mohla dýchat. Hodinky noste jako běžné hodinky.



Jednou za čas je dobré nechat zápěstí dýchat, zejména pokud máte citlivou kůži. Odepněte hodinky a nabijte je. Tak si vaše kůže i hodinky odpočinou a budou připravené na další trénink.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

1. [Nasadte si hodinky](#) a utáhněte řemínek.
2. Chcete-li aktivovat předtréninkový režim, v časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OK, nebo stiskněte tlačítko ZPĚT pro vstup do hlavní nabídky a vyberte možnost **Zahájit trénink**.




Z předtréninkového režimu můžete vstoupit do rychlé nabídky pomocí tlačítka OSVĚTLENÍ. Možnosti zobrazené v rychlé nabídce závisí na zvoleném sportu a na tom, zda používáte GPS.


Můžete například vybrat oblíbený tréninkový cíl, kterého chcete dosáhnout, a přidávat časovače do svých tréninkových náhledů. Další informace viz [Rychlá nabídka](#).

Po výběru se hodinky vrátí do předtréninkového režimu.

3. Procházením vyberte svůj preferovaný sport.
4. V předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a satelitní signál GPS (pokud se pro váš sport používají), abyste zajistili, že vaše tréninková data budou přesná. Satelitní signál GPS lépe zachytíte venku a stranou vysokých budov a stromů. Držte své hodinky displejem nahoru a při vyhledávání GPS signálu se jich nedotýkejte.

5.  Pokud jste s hodinkami spárovali snímač Bluetooth, který je samostatným příslušenstvím, začnou hodinky automaticky vyhledávat také signál snímače.



~ 38 h  Odhadovaná délka tréninku při současném nastavení. Odhadovanou délku tréninku lze prodloužit [nastavením úsporného režimu](#).



Barva kroužku kolem ikony GPS se změní na oranžovou, jakmile je nalezeno minimální množství satelitů (4) potřebné pro korekci GPS. Můžete zahájit trénink, ale chcete-li získat přesnější údaje, vyčkejte, až bude kruh zelený.



Jakmile je funkce GPS připravena, kroužek kolem ikonky GPS se zobrazí zeleně. Hodinky vás upozorní vibrací.



To, že hodinky zachytily tepovou frekvenci, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše tepová frekvence.



Pokud používáte snímač tepové frekvence Polar, který je spárovaný s hodinkami, hodinky k měření tepové frekvence při tréninku automaticky použijí připojený snímač. Modrý kroužek kolem symbolu tepové frekvence znamená, že hodinky k měření tepové frekvence používají připojený snímač.

6. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, spusťte záznam tréninku stisknutím OK.

Další informace o tom, co můžete s hodinkami při tréninku dělat, najdete v kapitole [Při tréninku](#).

## ZAHÁJENÍ NAPLÁNOVANÉHO TRÉNINKU

V aplikaci a webové službě Polar Flow si můžete naplánovat trénink a [vytvořit podrobné tréninkové cíle](#), které pak můžete synchronizací přenést do hodinek.

Chcete-li zahájit trénink naplánovaný na aktuální den:

1. Stisknutím a podržením tlačítka OK v časovém režimu aktivujete předtréninkový režim.
2. Budete vyzváni, abyste zahájili tréninkový cíl naplánovaný na aktuální den.



3. Chcete-li zobrazit informace o tréninkovém cíli, stiskněte OK.
4. Pro návrat do předtréninkového režimu stiskněte OK a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, stiskněte OK. Na displeji se objeví **Záznam spuštěn** a můžete začít trénovat.

Hodinky vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle. Další informace najdete v kapitole [Při tréninku](#).



Vaše naplánované tréninkové cíle budou zahrnuty také v připomínkách k tréninku [FitSpark](#).

## ZAHÁJENÍ MULTISPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Funkce Multisport umožňuje sestavit trénink z více sportů a snadno přepínat mezi sporty bez přerušení záznamu tréninku. Během multisportovního tréninku se automaticky sledují přechodové časy mezi sporty, abyste viděli, jak dlouho vám přechod z jednoho sportu na druhý trval.

Multisportovní trénink lze nastavit dvěma způsoby: pevný nebo volitelný multisportovní trénink. U pevného multisportovního tréninku (multisportovní profily v seznamu sportů Polar), jako je např. triatlon, je pořadí sportů pevně stanoveno a trénink lze provádět pouze v tomto pořadí. U volitelného multisportovního tréninku si můžete sporty a jejich pořadí zvolit ze seznamu sportů. Zároveň můžete přepínat na předchozí či následující sport.

Před zahájením multisportovního tréninku zkontrolujte, zda máte nastavené sportovní profily pro všechny sporty, které budou do tréninku zařazeny. Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).

1. Stisknutím tlačítka ZPĚT přejděte do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájit trénink** a poté vyberte sportovní profil. Vyberte Triatlon, Volitelný multisportovní trénink nebo jiný multisportovní profil (lze přidávat pomocí webové služby Flow).
2. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, stiskněte OK. Na displeji se objeví **Záznam spuštěn** a můžete začít trénovat.
3. Chcete-li změnit sportovní disciplínu, stisknutím tlačítka ZPĚT přejděte do přechodového režimu.
4. Zvolte si další sport, stiskněte OK (zobrazí se přechodový čas) a pokračujte v tréninku.

## RYCHLÁ NABÍDKA

Do rychlé nabídky můžete vstoupit z předtréninkového režimu stisknutím tlačítka OSVĚTLENÍ, během tréninku při pozastavení a během přechodového režimu při multisportovním tréninku.



Možnosti zobrazené v rychlé nabídce závisí na zvoleném sportu a na tom, zda používáte GPS.



### Nastavení úsporného režimu

Nastavení úsporného režimu vám umožní prodloužit délku tréninku změnou **intervalu záznamu GPS**, vypnutím **měření tepové frekvence na zápěstí** a použitím **spořiče displeje**. Tato nastavení vám umožní optimalizovat využití baterie a získat více času na tréninky, pokud se chystáte na mimořádně dlouhý trénink nebo pokud je baterie téměř vybitá.

Další informace viz [Nastavení úsporného režimu](#).



### Podsvícení:

Nastavte funkci **Podsvícení stále zapnuto** na **Zap.** nebo **Vyp.** Při volbě Stále zapnuto bude displej svítit po celou dobu tréninku. Až skončíte trénink, nastavení podsvícení se vrátí zpět do stavu **Vyp.** Upozorňujeme, že při nastavení Stále zapnuto se bude baterie vybíjet mnohem rychleji než s výchozím nastavením.



### Sdílet TF s dalšími zařízeními

V režimu snímače tepové frekvence můžete hodinky proměnit ve snímač tepové frekvence a sdílet svoji tepovou frekvenci s dalšími zařízeními Bluetooth, jako jsou tréninkové aplikace, tělocvičná zařízení nebo cyklistické počítače. Další informace viz [Režim snímače TF](#).



### Připomínky k tréninku:

Pod položkou **Připomínky k tréninku** najdete připomínky k dennímu tréninku [FitSpark](#).



### Délka bazénu:

Používáte-li profil Plavání / Plavání v bazénu, je důležité, abyste správně nastavili délku bazénu, protože ta má vliv na výpočet tempa, vzdálenosti a počtu záběrů i na vaše skóre SWOLF. Stiskněte tlačítko OK pro vstup do nastavení **Délka bazénu** a podle potřeby změňte dříve nastavenou délku bazénu. Přednastavené délky jsou 25 metrů, 50 metrů a 25 yardů, ručně si však délku bazénu můžete přizpůsobit podle individuální potřeby. Minimální délka, kterou si můžete zvolit, je 20 metrů/yardů.



Nastavení délky bazénu je dostupné z rychlé nabídky pouze v předtréninkovém režimu.



### Kalibrace snímače silového výkonu:

Vyberte jeden z cyklistických sportovních profilů a aktivujte vysílač otočením klikou. Následně vyberte možnost **Zkalibrujte snímač výk.** z rychlé nabídky a podle pokynů na displeji zkalibrujte svůj snímač. Specifické pokyny ke kalibraci snímače silového výkonu naleznete v pokynech výrobce.



Tato možnost se zobrazuje pouze v případě, že jste spárovali snímač silového výkonu s hodinkami.



### Kalibrace krokoměru:

Krokoměr lze ručně zkalibrovat dvěma způsoby prostřednictvím rychlé nabídky. Zvolte jeden ze sportovních profilů pro běh a potom zvolte **Zkalibrovat krokoměr** > **Kalibrace během** nebo **Kalibrační faktor** z rychlé nabídky.

- **Kalibrace během:** Zahajte trénink a uběhněte známou vzdálenost. Tato vzdálenost musí být větší než 400 metrů. Po uběhnutí dané vzdálenosti stiskněte tlačítko OK, abyste změřili úsek. Nastavte skutečnou uběhnutou vzdálenost a stiskněte tlačítko OK. Aktualizuje se kalibrační faktor.



Pamatujte, že během kalibrace nelze používat intervalový časovač. Pokud máte zapnutý intervalový časovač, hodinky vás požádají o jeho vypnutí, aby bylo možné provést ruční kalibraci krokoměru. Po kalibraci můžete zapnout časovač z rychlé nabídky v režimu pozastavení.

- **Kalibrační faktor:** Pokud znáte kalibrační faktor, který určuje správnou vzdálenost, nastavte ho ručně.

Podrobné pokyny k ruční a automatické kalibraci krokoměru najdete v části [Kalibrace krokoměru Polar s hodinkami Grit X/Vantage/Pacer](#).



Tato možnost se zobrazuje pouze v případě, že jste spárovali krokoměr s hodinkami.



### Oblíbené:

V nabídce Oblíbené naleznete tréninkové cíle, které jste si uložili do oblíbených položek ve webové službě Flow a synchronizovali se svými hodinkami. Vyberte si oblíbený tréninkový cíl, kterého chcete dosáhnout. Po výběru se hodinky vrátí do předtréninkového režimu, kde můžete zahájit trénink.

Další informace viz [Oblíbené](#).



### Závodní tempo:

Funkce Závodní tempo vám pomůže udržovat stálé tempo a dosáhnout cílového času na danou vzdálenost. Definujte cílový čas pro danou vzdálenost, například 45 minut pro běh na 10 km, a sledujte, v jaké vzdálenosti za vámi nebo před vámi je přednastavený cíl. Také můžete zjistit, jaké stálé tempo / jaká rychlost je zapotřebí k dosažení vašeho cíle.

Závodní tempo lze nastavit na hodinkách. Stačí zvolit vzdálenost a délku trvání a můžete vyrazit. Cíl pro Závodní tempo můžete nastavit také ve webové službě nebo aplikaci Flow a potom jej synchronizovat s hodinkami.

Více informací najdete v části [Závodní tempo](#).



### Intervalový časovač:

Můžete si nastavit intervalové časovače v závislosti na čase nebo vzdálenosti pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází intervalového tréninku.

Chcete-li pro trénink přidat intervalový časovač do tréninkových náhledů, vyberte **Časovač pro tento trénink > Zap..** Můžete použít dříve nastavený časovač, nebo vytvořit nový časovač návratem do rychlé nabídky a volbami možností **Intervalový časovač > Nast. interval. časovač:**

1. Vyberte možnost **V závislosti na čase** nebo **V závislosti na vzdálenosti: V závislosti na čase:** Nastavte na časovači minuty a sekundy a stiskněte tlačítko OK. **V závislosti na vzdálenosti:** Nastavte na časovači vzdálenost a stiskněte tlačítko OK. Zobrazí se text **Nastavit další časovač?** Chcete-li nastavit další časovač, stiskněte tlačítko OK.
2. Po dokončení se hodinky vrátí do předtréninkového režimu, kde můžete zahájit trénink. Časovač se spustí, až zahájíte trénink.

Další informace najdete v části [Při tréninku](#).



### Odpočítávací časovač:

Chcete-li pro trénink přidat odpočítávací časovač do tréninkových náhledů, vyberte **Časovač pro tento trénink > Zap..** Můžete použít dříve nastavený časovač, nebo vytvořit nový časovač návratem do rychlé nabídky a volbami možností **Odpočítávací časovač > Nast. časovač:** Nastavte čas odpočítávání a potvrďte stisknutím tlačítka OK. Po dokončení se hodinky vrátí do předtréninkového režimu, kde můžete zahájit trénink. Časovač se spustí, až zahájíte trénink.

Další informace najdete v části [Při tréninku](#).



### Zpět na začátek:

Funkce zpět na začátek vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninku. Chcete-li přidat zobrazení možnosti **Zpět na začátek** do svých tréninkových náhledů aktuálního tréninku, zapněte možnost **Zpět na začátek** a stiskněte tlačítko OK.

Více informací viz [Zpět na začátek](#).



Funkce zpět na začátek je k dispozici pouze tehdy, jestliže pro daný sportovní profil máte zapnutou GPS.

## PŘI TRÉNINKU

### PROCHÁZENÍ TRÉNINKOVÝCH NÁHLEDŮ

Při tréninku můžete procházet tréninkové náhledy pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Pamatujte, že dostupné tréninkové náhledy a informace, které se na nich zobrazují, závisí na zvoleném sportu a na úpravách, které jste ve vybraném sportovním profilu provedli.

Pomocí webové služby a mobilní aplikace Polar Flow můžete na hodinkách přidávat sportovní profily a definovat specifická nastavení každého sportovního profilu. Můžete si například pro každý svůj sport vytvořit personalizované tréninkové náhledy a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět. Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).

Tréninkové náhledy mohou obsahovat například tyto informace:



Čas a datum zahájení

Délka trvání tréninku

Tepová frekvence a ukazatel pásma tepové frekvence ZonePointer

Vzdálenost

Délka trvání

Tempo/rychlost



Tepová frekvence a ukazatel pásma tepové frekvence ZonePointer

Délka trvání

Kalorie



Stoupání

Aktuální nadmořská výška

Klesání



Maximální tepová frekvence

Graf tepové frekvence a aktuální tepová frekvence

Průměrná tepová frekvence

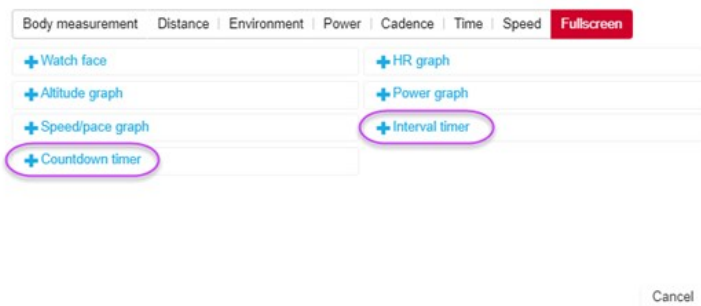


Aktuální čas

Délka trvání

## NASTAVENÍ ČASOVAČŮ

Než budete moci používat časovače při tréninku, musíte přidat časovače do svého tréninkového náhledu. To můžete provést buď zapnutím zobrazení časovače pro svůj aktuální trénink z [Rychlé nabídky](#), nebo přidáním časovačů do tréninkových náhledů sportovního profilu v nastaveních sportovního profilu ve webové službě Flow a synchronizací nastavení se svými hodinkami.



Více informací najdete v části [Sportovní profily ve Flow](#).

## Intervalový časovač



Pokud zapnete zobrazení časovače pro svůj trénink z [Rychlé nabídky](#), časovač se spustí, když zahájíte trénink. Podle pokynů níže můžete časovač zastavit a spustit nový.

Pokud jste přidali časovač do tréninkových náhledů sportovního profilu, který používáte, můžete časovač spustit následujícím způsobem:

1. Přejděte do náhledu **Intervalového časovače** a stiskněte a podržte tlačítko OK. Vyberte možnost **Start**, chcete-li použít dříve nastavený časovač, nebo si vytvořte nový časovač v nabídce **Nastavit intervalový časovač**.
2. Vyberte možnost **V závislosti na čase** nebo **V závislosti na vzdálenosti**. **V závislosti na čase**: Nastavte na časovači minuty a sekundy a stiskněte tlačítko OK. **V závislosti na vzdálenosti**: Nastavte na časovači vzdálenost a stiskněte tlačítko OK.
3. Zobrazí se text **Nastavit další časovač?** Chcete-li nastavit další časovač, stiskněte tlačítko OK.
4. Poté vyberte možnost **Start** pro spuštění intervalového časovače. Po skončení každého intervalu vás hodinky upozorní vibrací.

Pro zastavení časovače stiskněte a podržte tlačítko OK a vyberte možnost **Zastavit časovač**.

## Odpočítávací časovač



Pokud zapnete zobrazení časovače pro svůj trénink z [Rychlé nabídky](#), časovač se spustí, když zahájíte trénink. Podle pokynů níže můžete časovač zastavit a spustit nový.

Pokud jste přidali časovač do tréninkových náhledů sportovního profilu, který používáte, spusťte časovač následujícím způsobem:



1. Přejděte do náhledu **Odpočítávacího časovače** a stiskněte a podržte tlačítko OK.
2. Možností **Start** použijte dříve nastavený časovač, nebo použijte možnost **Nastavit odpočítávací časovač** k nastavení nového odpočítávaného času. Po dokončení vyberte možnost **Start** pro spuštění odpočítávacího časovače.
3. Po skončení odpočítávání vás hodinky upozorní vibrací. Pokud chcete odpočítávací časovač spustit znovu, stiskněte a podržte tlačítko OK a vyberte možnost **Start**.

Pro zastavení časovače stiskněte a podržte tlačítko OK a vyberte možnost **Zastavit časovač**.

## UZAMČENÍ ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE, RYCHLOSTI NEBO SILOVÉHO VÝKONU

Pomocí funkce ZoneLock můžete uzamknout zónu, v níž se právě nacházíte, na základě tepové frekvence nebo rychlosti/tempa. Používáte-li společně s hodinkami běžecký nebo cyklistický snímač silového výkonu, můžete tuto funkci použít také k uzamčení silové zóny. Funkce ZoneLock vám pomůže zajistit, že během tréninku zůstanete ve zvolené zóně, aniž byste museli sledovat hodinky. Jestliže se během tréninku dostanete mimo uzamčenou zónu, hodinky vás upozorní vibrací.

Funkci ZoneLock pro zóny tepové frekvence, rychlosti/tempa a silovou zónu je nutné zapnout jednotlivě pro každý sportovní profil. Můžete ji zapnout v nastavení sportovního profilu ve webové službě Flow pod položkou Tepová frekvence, Rychlost/tempo nebo Silový výkon.

Aby mohla funkce ZoneLock uzamknout vaši zónu rychlosti/tempa nebo silovou zónu, do tréninkových náhledů daného sportovního profilu budete muset přidat také celoobrazovkové zobrazení **grafu rychlosti/tempa** nebo **grafu silového výkonu**.

### Uzamčení zóny tepové frekvence

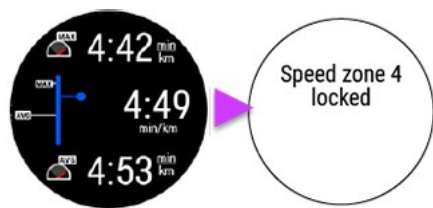
Chcete-li uzamknout zónu tepové frekvence, ve které se právě nacházíte, **stiskněte a podržte tlačítko OK** v celoobrazovkovém zobrazení **grafu TF** nebo v jakémkoli ze zobrazení, která lze upravovat v aplikaci Flow.



Chcete-li odemknout zónu, znovu stiskněte a podržte tlačítko OK.

### Uzamčení zóny rychlosti/tempa

Chcete-li uzamknout zónu rychlosti/tempa, ve které se právě nacházíte, **stiskněte a podržte tlačítko OK** v celoobrazovkovém zobrazení **grafu rychlosti/tempa**.

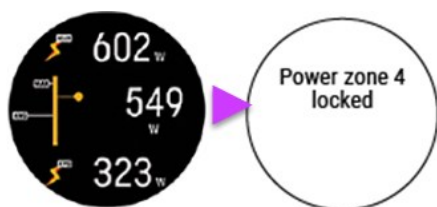


Chcete-li odemknout zónu, znovu stiskněte a podržte tlačítko OK.

### Uzamčení silové zóny

Chcete-li uzamknout silovou zónu, ve které se právě nacházíte, **stiskněte a podržte tlačítko OK** v celoobrazovkovém zobrazení **grafu silového výkonu**.





Chcete-li odemknout zónu, znovu stiskněte a podržte tlačítko OK.

## OZNAČENÍ ÚSEKU

Chcete-li označit úsek, stiskněte OK. Úseky lze nahrávat i automaticky. V nastavení sportovních profilů ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow si nastavte **Automatický záznam úseku** na **Vzdálenost úseku**, **Trvání úseku** nebo **Dle lokality**. Jestliže si zvolíte **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jeden absolvovaný úsek. Pokud zvolíte **Trvání úseku**, nastavte časový úsek, který představuje jeden absolvovaný úsek. Zvolíte-li **Dle lokality**, záznam úseku se spustí pokaždé, když dorazíte na místo zahájení tréninku.

## PŘEPNUTÍ SPORTU PŘI TRÉNINKU S VÍCE SPORTY

Stiskněte tlačítko ZPĚT a vyberte sport, na který chcete přepnout. Volbu potvrďte stisknutím tlačítka OK.

## TRÉNINK S CÍLEM

Pokud jste si v aplikaci Polar Flow vytvořili **rychlý tréninkový cíl** založený na délce trvání, vzdálenosti nebo na množství spálených kalorií a uložili si ho do hodinek, bude výchozím prvním tréninkovým náhledem tento náhled:



Pokud jste vytvořili cíl na základě délky trvání nebo vzdálenosti, uvidíte, kolik vám ještě zbývá k jeho dosažení.

NEBO

Pokud jste vytvořili cíl na základě kalorií, uvidíte, kolik kalorií ještě musíte spálit, abyste jej dosáhli.

Jestliže jste si v aplikaci Polar Flow vytvořili **fázový tréninkový cíl** a uložili si ho do hodinek, bude výchozím prvním tréninkovým náhledem tento náhled:



- V závislosti na zvolené intenzitě se zobrazí tepová frekvence nebo rychlost/tempo a dolní a horní limit tepové frekvence nebo rychlosti/tempa aktuální tréninkové fáze.
- Název fáze a číslo fáze / celkový počet fází
- Délka trvání / vzdálenost, kterou jste zatím překonali
- Nastavená délka trvání / vzdálenost aktuální fáze



Bližší informace o vytváření tréninkových cílů naleznete v části [Plánování tréninku](#).

## Změna fáze při fázovém tréninku

Pokud jste si při vytváření fázovaného cíle zvolili **ruční změnu fáze**, stiskněte OK, jakmile dokončíte fázi a budete chtít pokračovat další fází.

Jestliže jste si zvolili **automatickou změnu fáze**, fáze se změní automaticky, jakmile jednu fázi dokončíte. Na přechod do další fáze hodinky upozorní vibrací.



Pamatujte, že pokud nastavíte velmi krátké fáze (méně než 10 sekund), hodinky po dokončení fáze nevíbrují.

## Zobrazení informací o tréninkovém cíli

Chcete-li během tréninku zobrazit informace o tréninkovém cíli, v náhledu tréninkového cíle stiskněte a podržte tlačítko OK.

## Upozornění

Pokud trénujete mimo plánovanou zónu tepové frekvence nebo rychlosti/tempa, hodinky vás upozorní vibrací.

## PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKU

1. Pro přerušování tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT.
2. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko OK. Pro ukončení tréninku stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT. Ihned po skončení tréninku budete mít na hodinkách k dispozici souhrnná data.



Jestliže trénink ukončíte po jeho přerušování, čas, po který byl přerušován, nebude započítán do celkové doby tréninku.

## TRÉNINKOVÝ PŘEHLED

### PO TRÉNINKU

Souhrnná data z tréninku může v hodinkách zobrazit okamžitě po jeho skončení. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow můžete získat podrobnější a grafickou analýzu.

Informace zobrazené v tréninkovém přehledu závisí na zvoleném sportovním profilu a získaných datech. Tréninkový přehled může obsahovat například tyto informace:



Čas a datum zahájení

Délka trvání tréninku

Vzdálenost, kterou jste při tréninku překonali



**Tepová frekvence**

Průměrná a maximální tepová frekvence při tréninku

Kardio zátěž z tréninku



**Zóny tepové frekvence**

Doba strávená při tréninku v jednotlivých zónách tepové frekvence



### Spotřebovaná energie

Množství energie spotřebované při tréninku

Cukry

Bílkoviny

Tuky

Další informace viz [Zdroje energie](#).



### Tempo/rychlost

Průměrné a maximální tempo/rychlost při tréninku

Running Index: Úroveň běžeckého výkonu a její číselná hodnota Více informací najdete v kapitole [Running Index](#).



### Zóny rychlosti

Délka tréninku v jednotlivých zónách rychlosti



### Kadence

Vaše průměrná a maximální kadence při tréninku



Kadence běhu se měří pomocí zabudovaného akcelerometru na základě pohybů zápěstí. Kadence jízdy na kole se zobrazí, pokud používáte snímač Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart.



### Nadmořská výška

Maximální nadmořská výška při tréninku

Celkové stoupání v metrech/stopách při tréninku

Celkové klesání v metrech/stopách při tréninku



## Úseky/Automatické záznamy úseků

Stisknutím tlačítka OK můžete přecházet mezi následujícími podrobnými informacemi:

1. Délka trvání každého úseku (nejlepší úsek je zvýrazněn žlutě)
2. Vzdálenost každého úseku
3. Průměrná a maximální tepová frekvence každého úseku v barvě zóny tepové frekvence
4. Průměrná rychlost/tempo v každém úseku



## Shrnutí multisportovního tréninku

Shrnutí multisportovního tréninku zahrnuje celkový přehled tréninku i přehled jednotlivých sportů, včetně délky trvání a překonané vzdálenosti v daném sportu.

**Chcete-li si tréninkové přehledy prohlédnout na hodinkách později:**



V časovém náhledu vyberte pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ ciferník **Poslední tréninky** a stiskněte OK.

Zobrazí se tréninkové přehledy za posledních čtrnáct dní. Procházejte požadovaný trénink pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ, stisknutím tlačítka OK otevřete přehled. V hodinkách můžete mít uloženo maximálně 20 tréninkových přehledů.

## TRÉNINKOVÁ DATA V APLIKACI POLAR FLOW

Hodinky se s aplikací Polar Flow synchronizují automaticky po skončení tréninku, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Tréninková data můžete mezi hodinkami a aplikací Flow synchronizovat také ručně tak, že na hodinkách stisknete a podržíte tlačítko ZPĚT, když jste přihlášení k aplikaci Flow a máte telefon v dosahu Bluetooth. V aplikaci můžete po každém tréninku rychle vyhodnotit svá tréninková data. Aplikace vám poskytuje stručný přehled tréninkových dat.

Další informace viz [Aplikace Polar Flow](#).

## TRÉNINKOVÁ DATA VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

Analyzujte každý detail tréninku a zjistěte více o svém výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

Další informace viz [Webová služba Polar Flow](#).

## SMART COACHING

Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, funkce Smart Coaching (Chytré koučování) 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.

Hodinky mají následující funkce Polar Smart Coaching:

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- Test běžecké výkonnosti
- [Test chůze](#)
- [Běžecký program](#)
- [Running Index](#)
- [Přínos tréninku](#)
- [Chytré kalorie](#)
- [Souvislé sledování tepové frekvence](#)
- [Průvodce aktivitou](#)
- [Přínos aktivity](#)
- [Měření regenerace Nightly Recharge™](#)
- [Sledování spánku Sleep Plus Stages™](#)
- [Řízené dechové cvičení Serene™](#)
- [Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí](#)
- [Průvodce denním tréninkem FitSpark™](#)

## TRAINING LOAD PRO

Nová funkce Training Load Pro™ měří, do jaké míry tréninky zatěžují vaše tělo, a pomáhá vám pochopit, jak to přispívá k vaší výkonnosti. Training Load Pro měří zátěž, jaké je při tréninku vystaven kardiovaskulární systém (**Kardio zátěž**), a bere v úvahu také pocit, jaký z tréninku máte (**Subjektivní zátěž**). Používáte-li spolu s hodinkami také [běžecký nebo cyklistický snímač silového výkonu](#), Training Load Pro zjistí též hodnotu tréninkové zátěže muskuloskeletálního systému (**svalová zátěž**). Pokud víte, jak unavené jsou různé části těla, můžete trénink optimalizovat tak, abyste v pravou chvíli procvičovali správný systém.

### Kardio zátěž

Kardio zátěž vychází z metody TRIMP (training impulse calculation), obecně uznávané a vědecky prokázané metody kvantifikace tréninkové zátěže. Kardio zátěž informuje o tom, do jaké míry trénink zatížil váš kardiovaskulární systém. Čím vyšší hodnota kardio zátěže je, tím namáhavější byl trénink pro kardiovaskulární systém. Kardio zátěž se vypočítává po každém tréninku na základě údajů o tepové frekvenci a délce tréninku.

## Subjektivní zátěž

Jedním z praktických způsobů, jak odhadnout tréninková zátěž pro jakýkoliv sport, jsou subjektivní pocity. Hodnota **subjektivní zátěže** závisí na subjektivním vnímání náročnosti a délky tréninku. K jejímu vyjádření se využívá vědecky uznávaná metoda **RPE (Rate of Perceived Exertion)**, která kvantifikuje subjektivní tréninkovou zátěž. Tato metoda je praktická zejména u sportů, u nichž lze tréninkovou zátěž měřit na základě tepové frekvence jen v omezené míře, například u silového tréninku.



Ohodnoťte trénink v mobilní aplikaci Polar Flow, a získáte tak **subjektivní zátěž** pro daný trénink. Můžete vybírat ze škály 1–10, kde 1 znamená „velmi, velmi snadný“ a 10 znamená „maximální úsilí“.

## Svalová zátěž (prostřednictvím snímače silového výkonu jiného výrobce)

Svalová zátěž udává, do jaké míry byly během tréninku namáhány svaly. Svalová zátěž pomáhá kvantifikovat tréninkovou zátěž při intenzivních trénincích, jako např. u krátkých intervalů, sprintů, horských tréninků, kdy srdce nemá dostatek času na to, aby změnám intenzity přizpůsobilo tepovou frekvenci.

Svalová zátěž znázorňuje množství vydávané mechanické energie (kJ) při běžeckém nebo cyklistickém tréninku. Jedná se o energetický výdej, nikoliv o množství energie, které jste na daný výkon spotřebovali. Obecně platí, že čím máte lepší fyzickou zdatnost, tím by měl být rozdíl mezi výdejem a spotřebou energie menší. Svalová zátěž se vypočítává na základě silového výkonu a jeho trvání. Při běhu se započítává také tělesná hmotnost.

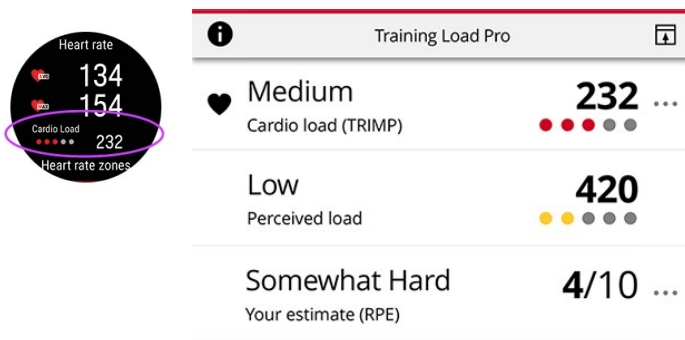


Svalová zátěž se vypočítává na základě údajů o silovém výkonu, a proto při běhu a jízdě na kole získáte hodnotu svalové zátěže pouze pokud používáte samostatný [běžecký nebo cyklistický snímač](#).

## Tréninková zátěž z jednoho tréninku

Tréninková zátěž z jednoho tréninku se zobrazí v přehledu tréninku na hodinkách, v aplikaci Flow a ve webové službě Flow.

Každá změřená zátěž se započítává do celkové tréninkové zátěže. Čím vyšší zátěž, tím větší námaha pro tělo. Kromě toho si můžete prohlédnout náročnost tréninkové zátěže v porovnání s tréninkovým průměrem za uplynulých 90 dní s bodovým hodnocením a slovním popisem.



Bodové hodnocení a slovní popis se přizpůsobují vašim pokrokům: čím lépe trénujete, tím vyšší zátěž dokážete tolerovat. Se zlepšující se fyzickou zdatností a tolerancí může tréninková zátěž, která byla před několika měsíci hodnocena třemi body (střední), časem získat pouze dva body (nízká). Tato adaptivní škála odráží skutečnost, že stejný typ tréninku může mít na vaše tělo odlišný vliv v závislosti na vašem aktuálním stavu.



**Velmi vysoká**



**Vysoká**



**Střední**



**Nízká**



**Velmi nízká**

## Námaha a tolerance

Kromě kardio zátěže z jednotlivých tréninků měří nová funkce Training Load Pro také krátkodobou kardio zátěž (námahu) a dlouhodobou kardio zátěž (toleranci).

**Námaha** udává, jaké úsilí jste tréninku v poslední době věnovali. Hodnota znázorňuje průměrnou denní zátěž za uplynulých 7 dní.

**Tolerance** vyjadřuje, do jaké míry jste připraveni na zátěž kardio tréninku. Hodnota znázorňuje průměrnou denní zátěž za uplynulých 28 dní. Chcete-li zvýšit svou toleranci kardio tréninku, musíte tréninkovou zátěž dlouhodobě pozvolna zvyšovat.

## Stav kardio zátěže

Stav kardio zátěže vyjadřuje vztah mezi **námahou** a **tolerancí**. Ukazuje, zda je vaše kardio zátěž nedostatečná, udržovací, produktivní či nadměrná. Na základě stavu kardio zátěže získáte také osobní zpětnou vazbu.

Stav kardio zátěže pomáhá s hodnocením vlivu tréninku na tělo a na rozvoj vaší fyzické kondice. Víte-li, jak vaše dosavadní tréninky ovlivňují současnou výkonnost, můžete kontrolovat celkový objem tréninkových dávek a optimalizovat čas tréninků různé intenzity. Pokud vidíte, jak se po tréninku mění váš tréninkový stav, lépe pochopíte, jakou zátěž samotný trénink představoval.

## Stav kardio zátěže na hodinkách

V časovém náhledu vyberte pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ ciferník Stav kardio zátěže.



1. Graf stavu kardio zátěže
2. Stav kardio zátěže

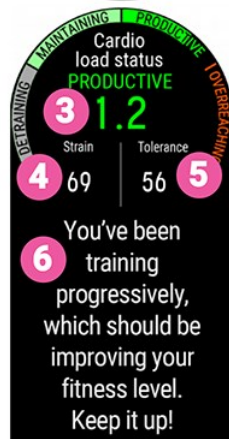
 Nadměrná (zátěž je o mnoho vyšší než obvykle):

 Produktivní (zátěž se pozvolna zvyšuje)

 Udržovací (zátěž je o něco nižší než obvykle)

 Nedostatečná (zátěž je o mnoho nižší než obvykle)

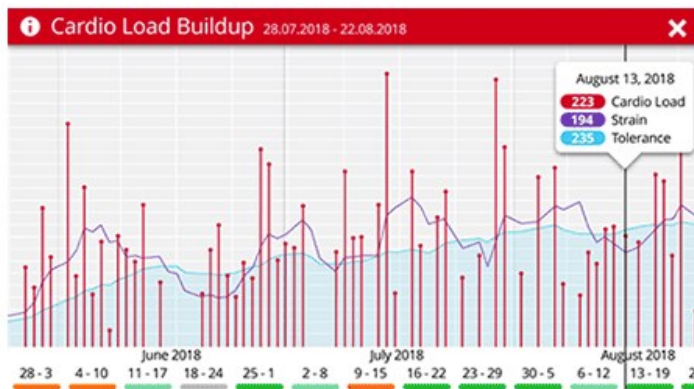
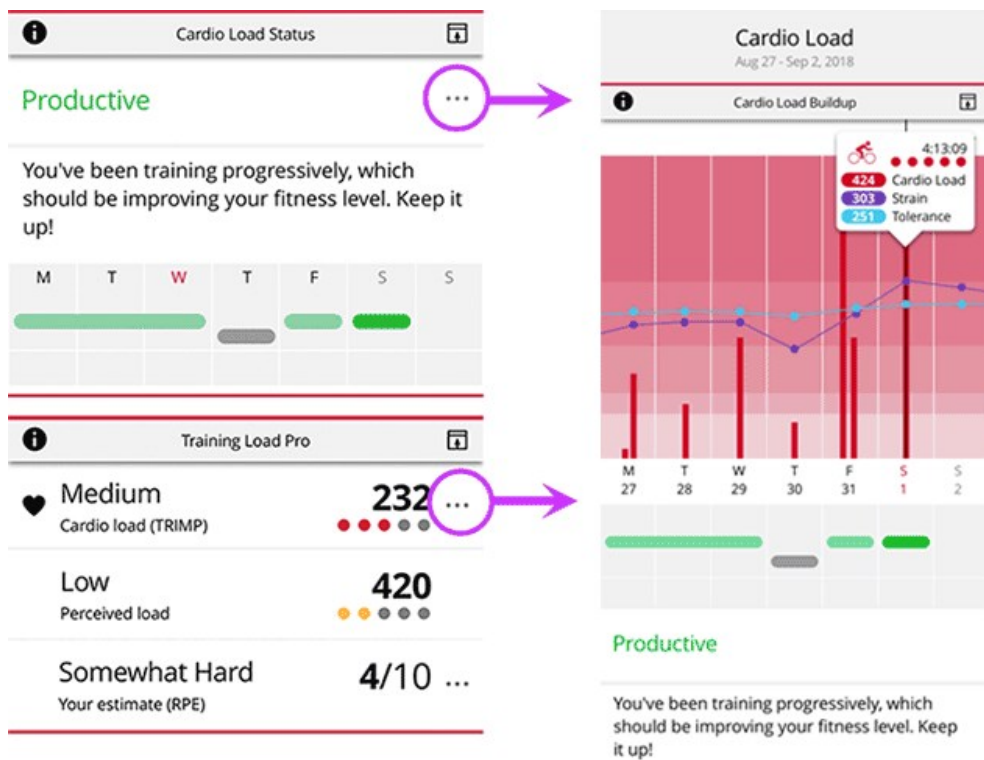
3. Číselná hodnota stavu kardio zátěže (= námaha dělená tolerancí).
4. Námaha
5. Tolerance
6. Verbální popis stavu kardio zátěže





## Dlouhodobá analýza v aplikaci a webové službě Flow

V aplikaci a webové službě Flow můžete sledovat vývoj kardio zátěže a změny kardio zátěže za uplynulé týdny či měsíce. Chcete-li v aplikaci Flow zobrazit vývoj kardio zátěže, klepněte na ikonu se třemi svislými tečkami v týdenním přehledu (modul Stav kardio zátěže) nebo v tréninkovém přehledu (modul Training Load Pro).



Chcete-li zobrazit stav kardio zátěže nebo vývoj kardio zátěže ve webové službě Flow, přejděte na **Pokrok > Přehled kardio zátěže**.



Červené sloupce představují kardio zátěž při trénincích. Čím je sloupec vyšší, tím náročnější byl trénink pro kardio systém.



Barvy na pozadí znázorňují, jaká byla náročnost tréninku v porovnání s tréninkovým průměrem za uplynulých 90 dní, vyjádřeno bodovým hodnocením od jedné do pěti a slovním popisem (velmi nízká, nízká, střední, vysoká, velmi vysoká).



**Námaha** ukazuje, jaké úsilí jste tréninku v poslední době věnovali. Tato hodnota znázorňuje průměrnou denní kardio zátěž za uplynulých 7 dní.



**Tolerance** vyjadřuje, do jaké míry jste připraveni na zátěž kardio tréninku. Tato hodnota znázorňuje průměrnou denní kardio zátěž za uplynulých 28 dní. Chcete-li zvýšit toleranci vůči kardio tréninku, tréninkovou zátěž dlouhodobě pozvolna zvyšujte.

Více informací o funkci Polar Training Load Pro naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## FUELWISE™

Buďte plní energie po celou dobu tréninku s inteligentním asistentem při doplňování živin FuelWise™. FuelWise™ nabízí tři funkce připomínající vám potřebu doplňovat energii a udržovat její dostatečnou hladinu během dlouhých tréninků. Těmito funkcemi jsou **Chytré připomenutí doplnění cukrů**, **Ruční připomenutí doplnění cukrů** a **Připomenutí doplnění tekutin**.

Každý vytrvalostní sportovec, který to myslí vážně, si musí během dlouhého výkonu udržovat odpovídající hladinu energie a být dostatečně hydratovaný. Chcete-li dosahovat co nejlepších výsledků, musíte během dlouhého závodu nebo tréninku pravidelně doplňovat sacharidy a pít. FuelWise™ vám díky dvěma užitečným nástrojům (připomenutí doplnění cukrů a připomenutí doplnění tekutin) pomůže najít optimální způsob doplňování energie a hydratace.

Sacharidy jsou ideálním zdrojem energie, protože se rychle vstřebávají a přeměňují na glukózu, na rozdíl od tuků a bílkovin. Glukóza je hlavním zdrojem energie využívaným při tréninku. Čím vyšší je intenzita tréninku, tím větší je spotřeba glukózy v poměru k tukům. Pokud trénujete méně než 90 minut, nemusíte obvykle doplňovat energii formou konzumace cukrů. Nějaký ten cukr navíc vám však pomůže posílit ostražitost a soustředění i během kratšího tréninku.

## Trénink s FuelWise™

Asistenta FuelWise™ najdete v hlavní nabídce pod možností **Načerpání energie** a sestává ze tří typů připomenutí během tréninku. Jsou to **Chytré připomenutí doplnění cukrů**, **Ruční připomenutí doplnění cukrů** a **Připomenutí doplnění tekutin**. Chytré připomenutí doplnění cukrů vypočítá, kolik energie potřebujete doplnit, na základě odhadované intenzity tréninku a doby trvání, přičemž bere v úvahu frekvenci tréninku a fyzické parametry. Ruční připomenutí doplnění cukrů a připomenutí doplnění tekutin jsou určeny časově. Zobrazí se tedy v předem nastavených časových intervalech (např. každých 15 nebo 30 minut).

Při použití libovolné funkce načerpání energie se trénink spouští z nabídky **Načerpání energie**. Po nastavení připomenutí a výběru možnosti **Další** přejdete přímo do předtréninkového režimu. Poté si zvolte sportovní profil a spusťte trénink.

### Chytré připomenutí doplnění cukrů

Při použití chytrého připomenutí doplnění cukrů nastavte odhadovanou dobu trvání a intenzitu tréninku a my odhadneme množství cukrů, které bude potřeba během tréninku doplnit. Při odhadu potřeby sacharidů bereme v úvahu frekvenci tréninku a fyzické parametry, mezi něž patří věk, pohlaví, výška, hmotnost, maximální tepová frekvence, klidová tepová frekvence, maximální spotřeba kyslíku, aerobní a anaerobní práh tepové frekvence.

Schopnost vstřebávat sacharidy se odhaduje na základě frekvence tréninku. Tím se omezí maximální množství sacharidů (gramů na hodinu), které vám může chytré připomenutí doplnění cukrů doporučit. Tyto údaje slouží k předběžnému výpočtu vztahu mezi tepovou frekvencí a mírou spotřeby sacharidů na základě vašich fyzických parametrů. Doporučený příjem sacharidů se pak zvýší nebo sníží (při respektování minimálního či maximálního limitu) podle údajů o tepové frekvenci a předběžně vypočítaného vztahu tepové frekvence a míry spotřeby sacharidů.

Během tréninku hodinky sledují váš skutečný výdej energie a upravují podle něj četnost připomenutí. Velikost porce (cukry v gramech) se však při tréninku nemění.

### Nastavení chytrého připomenutí doplnění cukrů

1. V hlavní nabídce vyberte možnost **Načerpání energie > Chytré připomenutí doplnění cukrů**.
2. Nastavte odhadovanou dobu trvání tréninku. Minimální hodnota je 30 minut.
3. Nastavte odhadovanou intenzitu tréninku. Intenzita se nastaví pomocí zón tepové frekvence. Další informace o různé intenzitě tréninku najdete v části [zóny tepové frekvence](#).
4. Nastavte **množství cukrů na porci** (5–100 gramů) vámi preferované sportovní stravy.
5. Vyberte možnost **Další**.

Po nastavení připomenutí se zobrazí přehled vašich předvoleb. V tomto okamžiku ještě můžete právě nastavené připomenutí odebrat nebo přidat připomenutí doplnění tekutin. Až budete připraveni spustit trénink, vyberte možnost **Použít**, čímž přejdete do předtréninkového režimu.

Když přidáte k chytrému připomenutí doplnění cukrů i připomenutí doplnění tekutin, zobrazí se vám při každém připomenutí také odhad toho, kolik tekutin potřebujete doplnit. Tento údaj vychází z průměrné intenzity pocení v mírném podnebí.



Když nastane čas na doplnění cukrů, na displeji se zobrazí zpráva **Doplňte ( ) g cukrů!** a připomenutí je doprovázeno vibracemi.

### Ruční připomenutí doplnění cukrů

Časové připomenutí, které vám pomáhá udržovat hladinu energie tím, že vám v předem nastavených časových intervalech připomíná konzumaci cukrů. Připomenutí lze nastavit na intervaly 5–60 minut.

### Nastavení ručního připomenutí doplnění cukrů

1. V hlavní nabídce vyberte možnost **Načerpání energie > Připom. dopl. cukrů (ruč.)**.
2. Nastavte interval připomenutí (5–60 minut).

Po nastavení připomenutí se zobrazí přehled vašich předvoleb. V tomto okamžiku ještě můžete právě nastavené připomenutí odebrat nebo přidat připomenutí doplnění tekutin. Až budete připraveni spustit trénink, vyberte možnost **Použít**, čímž přejdete do předtréninkového režimu.



Když nastane čas na doplnění cukrů, na displeji se zobrazí zpráva **Doplňte cukry!** a připomenutí je doprovázeno vibracemi.

### Připomenutí doplnění tekutin

Časové připomenutí, které zajišťuje, že budete hydratovaní, tím, že vám připomíná, abyste se napili. Připomenutí lze nastavit na intervaly 5–60 minut.

### Nastavení připomenutí doplnění tekutin

1. V hlavní nabídce vyberte možnost **Načerpání energie > Připomenutí doplnění tekutin**.
2. Nastavte interval připomenutí (5–60 minut).

Po nastavení připomenutí se zobrazí přehled vašich předvoleb. V tomto okamžiku ještě můžete právě nastavené připomenutí odebrat nebo přidat připomenutí doplnění cukrů. Až budete připraveni spustit trénink, vyberte možnost **Použít**, čímž přejdete do předtréninkového režimu.



Když nastane čas se napít, na displeji se zobrazí zpráva **Napijte se!** a připomenutí je doprovázeno vibracemi.

Získejte další informace o [FuelWise™](#)

## TEST BĚŽECKÉ VÝKONNOSTI

Test běžecké výkonnosti je nástroj speciálně navržený pro běžce, který jim umožňuje sledovat své pokroky a zjistit individuální tréninkové zóny (zóny tepové frekvence, rychlosti a silového výkonu) pro běžecké sporty. Časté a pravidelné testování vám pomůže s chytrým plánováním tréninků a sledováním změn svého běžeckého výkonu.

Test můžete provést jako maximální nebo submaximální (nejméně 85 % maximální tepové frekvence). Maximální test vyžaduje maximální fyzickou námahu, ale poskytuje přesnější výsledky. Maximální test je dobrým způsobem, jak zjistit svou individuální maximální tepovou frekvenci a aktualizovat svá nastavení. Zátěž při maximálním běžeckém testu je ve srovnání se submaximálním testem podstatně vyšší. Proto doporučujeme, abyste do svého plánu na 1–3 dny následující po maximálním testu zařadili pouze lehké tréninky.

Submaximální test, který vyžaduje překročení alespoň 85 % hodnoty  $TF_{max}$ , je reprodukovatelnou, bezpečnou a neúplnou alternativou k maximálnímu testu. Submaximální test můžete opakovat tak často, jak si přejete, a může posloužit také jako rozvíčka před tréninkem. Chcete-li ze submaximálního testu získat přesné výsledky, je důležité, abyste ve svém fyzickém nastavení měli správně nastavenou maximální tepovou frekvenci, protože submaximální test používá při výpočtu výsledků vaši hodnotu  $TF_{max}$ . Pokud neznáte svoji hodnotu  $TF_{max}$ , bylo by praktické nejprve provést maximální test, abyste svoji maximální tepovou frekvenci zjistili.

Měli byste běžet plynule se zrychlujícím tempem a co možná nejpřesněji dodržovat stanovenou cílovou rychlost. K úspěšnému dokončení testu byste měli běžet nejméně šest minut a dosáhnout nejméně 85 % vaší maximální tepové frekvence. Pokud máte potíže této hodnoty dosáhnout, vaše aktuální hodnota  $TF_{max}$  může být příliš vysoká. Můžete ji změnit ručně ve fyzickém nastavení svého účtu.

### Provedení testu

Před provedením testu si přečtěte oddíl [Zdraví a trénink](#) v této uživatelské příručce nebo Důležité informace přiložené v obalu hodinek. Test neprovádějte během nemoci nebo pokud máte jakékoli pochybnosti o svém zdraví. Test provádějte pouze pokud se cítíte zregenerováni. Den před testem neprovádějte cviky, které způsobují únavu. Použijte běžecké boty a oblečení umožňující volnost pohybu.

Test provádějte v rovinném terénu a pravidelně jej za podobných podmínek opakujte. Měli byste běžet plynule se zrychlujícím tempem a co možná nejpřesněji dodržovat stanovenou cílovou rychlost. Stejně tak byste měli dodržet přibližně stejné podmínky před testováním. Výsledky může například zkreslit, pokud jste den před tréninkem měli intenzivní trénink nebo těsně před testem těžké jídlo. K úspěšnému dokončení testu byste měli běžet nejméně šest minut a dosáhnout nejméně 85 % vaší maximální tepové frekvence.

Standardně test používá ke sledování vaší rychlosti GPS, ale můžete použít také krokoměr Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart nebo měřič výkonu STRYD. V takovém případě se k měření rychlosti používá snímač.

Pokud během testu nelze určit tepovou frekvenci, zobrazí se hlášení **Zkontrolujte snímač tepové frekvence**.

Pokud během testu nelze zachytit satelitní signál, zobrazí se hlášení **Rychlost není dostupná, signál GPS byl ztracen**.

Než se podíváte na podrobný rozpis testu s pokyny pro jeho provedení, přečtěte si ještě jednou pokyny na svých hodinkách v nabídce **Testy > Běžecký test > Návod**.

1. Nejprve stanovte počáteční rychlost testu v nabídce **Testy > Běžecký test > Počáteční rychlost**. Počáteční rychlost lze nastavit v rozmezí 4–10 min/km. Pamatujte, že pokud nastavíte příliš vysokou počáteční rychlost, možná budete muset test ukončit předčasně.
2. Poté přejděte na **Testy > Běžecký test > Spustit**. Posunutím dolů se zobrazí přehled testu. Pokud jste připraveni zahájit test, zvolte **Další**.
3. Přečtěte si otázky týkající se vašeho zdraví a potvrďte přechod do předtréninkového režimu.
4. Sportovní profil má v tomto náhledu testu fialovou barvu. Vyberte vhodný sportovní profil pro běh v hale nebo venku. V předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a nezachytí satelitní signál GPS (ikona GPS změní barvu na zelenou).
5. Chcete-li začít, stiskněte tlačítko OK. Hodinky vás provedou testem.
6. Test začne zahřívací fází (~ 10 min). Postupujte podle pokynů na displeji, dokud zahřívací fáze nedokončíte.
7. Po důkladném zahřátí vyberte volbu **Zahájit test**. Jakmile začnete běžet počáteční rychlostí, test se spustí.

Během testu: Modrá hodnota ukazuje plynule se zvyšující cílovou rychlost, kterou byste měli co nejpřesněji dodržovat. Bílá hodnota pod ní znázorňuje aktuální rychlost.



Modrá křivka s hodnotami rychlosti po obou stranách znázorňuje přípustný rozsah.



Na spodní straně vidíte aktuální tepovou frekvenci, minimální tepovou frekvenci požadovanou pro submaximální test a aktuální max. tepovou frekvenci.

Pokud jste nedosáhli nebo nepřekonali svoji maximální tepovou frekvenci, hodinky se vás zeptají: **Běželi jste s maximálním úsilím?** Test je považován za submaximální, pokud vaše úsilí nebylo maximální, ale dosáhli jste alespoň 85 % své maximální tepové frekvence. Test je automaticky považován za maximální, pokud dosáhnete nebo překročíte svou aktuální maximální hodnotu tepové frekvence.

## Výsledky testu

Prostřednictvím testů běžecké výkonnosti zjistíte svůj maximální aerobní silový výkon (MAP), maximální aerobní rychlost (MAS) a maximální spotřeba kyslíku ( $VO_{2max}$ ). Pokud jste provedli maximální test, budete moci navíc aktualizovat své zóny tepové frekvence na základě nové hodnoty maximální tepové frekvence ( $TF_{max}$ ). Výsledek posledního testu najdete v nabídce **Testy > Běžecký test > Poslední výsledek**.



- Váš maximální aerobní silový výkon (MAP) je nejnižší intenzita cvičení, při které tělo dosáhne maximální schopnosti spotřebovat kyslík ( $VO_{2max}$ ). Maximální aerobní silový výkon lze zpravidla udržet jen několik minut.
- Vaše maximální aerobní rychlost (MAS) je nejnižší intenzita cvičení, při které tělo dosáhne maximální schopnosti spotřebovat kyslík ( $VO_{2max}$ ). Maximální aerobní rychlost lze zpravidla udržet jen několik minut.

- Vaše maximální spotřeba kyslíku ( $VO_{2max}$ ) je maximální kapacita vašeho těla spotřebovávat kyslík během maximálního úsilí.

Pokud se rozhodnete aktualizovat nastavení svého sportovního profilu novými výsledky MAP, MAS a  $VO_{2max}$ , vaše rychlost, tempo a silové zóny, jakož i výpočet kalorií se aktualizují, aby odpovídaly vašemu aktuálnímu stavu. Pokud jste provedli maximální test, budete moci aktualizovat své zóny tepové frekvence na základě nové hodnoty  $TF_{max}$ .

Chcete-li aktualizovat své tréninkové zóny a hodnotu maximální tepové frekvence, musíte výsledky synchronizovat s aplikací Flow. Při otevírání aplikace Flow po synchronizaci budete dotázáni, zda chcete aktualizovat své hodnoty. Nastavení sportovního profilu pro všechny běžecké sporty bude aktualizováno na nové hodnoty.

Zda byste měli při tréninku sledovat silové zóny, zóny rychlosti/tempa nebo zóny tepové frekvence, záleží na vašich cílech a tréninkových rutinách. Silové zóny fungují ve všech typech terénu – rovinatém i kopcovitém. Zóny rychlosti jsou spolehlivé pouze při běhu v rovinatém terénu. Zóny rychlosti a silové zóny jsou též vhodnou volbou pro intervalový trénink.

Pokud chcete prostřednictvím testu běžecké výkonnosti sledovat svůj pokrok a pomoci se stanovením správné intenzity tréninku, doporučujeme opakovat maximální test každé tři měsíce, aby vaše tréninkové zóny byly stále aktuální. Pokud chcete podrobněji sledovat své pokroky, můžete mezi maximálními testy opakovat submaximální test tak často, jak si přejete.

Upozorňujeme, že z testu běžecké výkonnosti nezískáte výsledek Running Index.

Tělesná hmotnost je jednou z hodnot započítávaných do testu běžecké výkonnosti. Pokud změníte nastavení hmotnosti, ovlivní to také srovnatelnost výsledků testů.

## **Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow**

Nezapomeňte hodinky synchronizovat s aplikací Polar Flow. Abychom vám pomohli sledovat dlouhodobé pokroky, shromáždili jsme veškerá testovací data na jednom místě ve webové službě Polar Flow. Na stránce Testy jsou uloženy všechny testy, které jste provedli, a můžete tak porovnat jejich výsledky. Snadno tak uvidíte dlouhodobý rozvoj své kondice a změny výkonnosti.



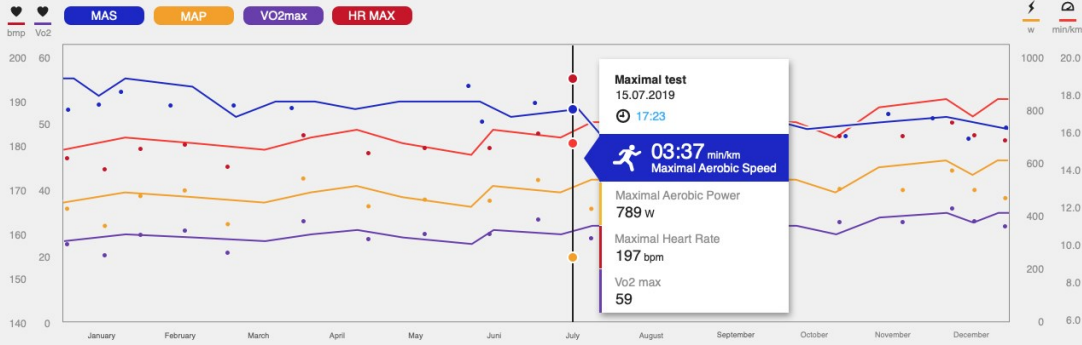
# Test report

Running test

◀ 06/01/2019 07/11/2019 ▶ **Last 3 months** Last 6 months Last 12 months ⓘ

## Running Tests

05.11.2019 Latest result of the period	Maximal test Result	03:20 min/km Maximal Aerobic Speed (+5.8%)	855 <sub>w</sub> Maximal Aerobic Power	58 VO2 max
07.01.2019 First results of the period	Submaximal test Result	03:47 min/km Maximal Aerobic Speed	730 <sub>w</sub> Maximal Aerobic Power	52 VO2 max



Date	Test type	Maximal Aerobic Speed	Maximal Aerobic Power	Maximal Heart Rate	Vo2 max
05.11.2019	Maximal test	03:20 min/km	840 W	202 bpm	58
28.10.2019	Submaximal test	03:27 min/km	831 W	-	59
16.09.2019	Maximal test	03:31 min/km	823 W	191 bpm	59
26.08.2019	Maximal test	03:25 min/km	810 W	198 bpm	59
29.07.2019	Submaximal test	03:20 min/km	803 W	-	53
15.07.2019	Maximal test	03:37 min/km	789 W	197 bpm	59
17.06.2019	Maximal test	03:43 min/km	785 W	189 bpm	56
06.05.2019	Maximal test	03:33 min/km	771 W	199 bpm	57
01.04.2019	Submaximal test	03:51 min/km	765 W	-	55
18.02.2019	Maximal test	03:41 min/km	749 W	201 bpm	59
07.01.2019	Submaximal test	03:47 min/km	733 W	-	52

Buttons: Test analysis Remove



## TEST CHŮZE

Test chůze je jednoduchý, bezpečný a opakovatelný způsob měření  $VO_{2max}$  a sledování vývoje vaší aerobní kondice. Základem efektivního tréninku je pochopení úrovně aerobní fyzické kondice. Díky tomu je test chůze cenným nástrojem pro všechny, od příležitostných až po pravidelně trénující sportovce. Doporučili jsme provést test při zahájení tréninkového programu a opakovat jej každé tři měsíce. Neexistuje však žádný důvod, proč byste jej nemohli provádět častěji, pokud si to přejete.

Cílem je ujít za patnáct minut co největší vzdálenost, a to rovnoměrným tempem. To znamená rychleji, než je vaše obvyklá, pohodlná rychlost chůze. Během zahřívání se snažte zvýšit tepovou frekvenci nad 65 % a udržujte ji po celou dobu testu rychlou chůzí. Výsledek  $VO_{2max}$  je založen na vzdálenosti, kterou ujdete, tepové frekvenci během testu a osobních charakteristikách (věk, pohlaví, výška a hmotnost). V zásadě platí, že čím vyšší je rychlost chůze a čím nižší je tepová frekvence, tím lepší je vaše aerobní kondice.

### Provedení testu

Před provedením testu si přečtete oddíl [Zdraví a trénink](#) v této uživatelské příručce nebo Důležité informace přiložené v obalu hodinek. Test neprovádějte během nemoci nebo pokud máte jakékoli pochybnosti o svém zdraví. Zkontrolujte také, zda jsou aktuální vaše fyzická nastavení – včetně výšky, hmotnosti, věku a také toho, na které ruce nosíte hodinky. Používáme je při výpočtu výsledku. Ke sledování rychlosti se používá GPS (GNSS), proto je třeba test provádět venku.

Test provádějte v rovinném terénu, na trati nebo na silnici v místě s volným výhledem na oblohu, abyste dosáhli optimálního výkonu systému GPS (GNSS). Vyhněte se trasám se semaforem nebo jinými možnými překážkami, které by vás mohly donutit zastavit nebo zpomalit. Přesnost GPS (GNSS) mohou ovlivnit také vysoké budovy, tunely, částečně zakryté stadiony a stromy.

Také byste měli dodržet přibližně stejné podmínky před testováním. Výsledky může například zkreslit, pokud jste den před testem měli intenzivní trénink nebo těsně před testem těžké jídlo. Během testu se snažte jít co nejrychleji rovnoměrným tempem. Nesmíte však běžet. Tepovou frekvenci se snažte udržet nad 65 % své maximální tepové frekvence. Horní limit není stanoven. Čím větší vzdálenost ujdete, tím přesnější bude výsledek. Pokud je vaše tepová frekvence příliš nízká, hodinky vás na to upozorní. Budete muset chůzi zrychlit, abyste ji zvýšili.

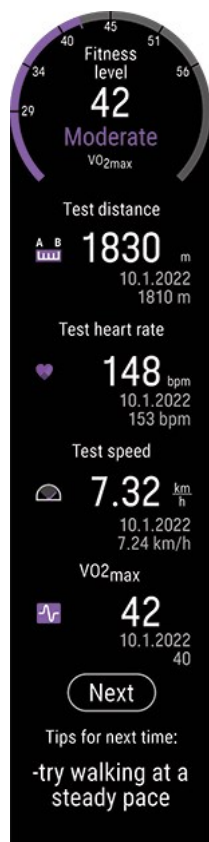
Test chůze včetně fáze zahřátí a uvolnění trvá přibližně 25 minut. Tvóří ji fáze zahřátí (5 minut) , testování (15 minut) a uvolnění (5 minut). Než se podíváte na podrobný rozpis testu s pokyny pro jeho provedení, přečtete si ještě jednou pokyny na svých hodinkách v nabídce **Testy > Test chůze > Návod**.

1. Poté přejděte na **Testy > Test chůze > Spustit**. Posunutím dolů se zobrazí přehled testu. Pokud jste připraveni zahájit test, zvolte **Další**.
2. Přečtete si otázky týkající se vašeho zdraví a potvrďte přechod do předtréninkového režimu.
3. Pro test se používá sportovní profil chůze. V tomto náhledu testu má fialovou barvu. V předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a nezachytí satelitní signál GPS (ikona GPS změní barvu na zelenou).
4. Nejprve dobře zahřejte tělo. Snažte se zvýšit tepovou frekvenci nad 65 % maximální tepové frekvence a udržujte ji po celou dobu testu rychlou chůzí. Postupujte podle pokynů na displeji, dokud zahřívací fázi nedokončíte.
5. Jakmile dosáhnete alespoň 65 % své maximální tepové frekvence nebo se zahříváte alespoň tři minuty, můžete test zahájit. Zvolte **Zahájit test** pro spuštění samotného testu.
6. Během testu se snažte udržet tepovou frekvenci nad 65 % své maximální tepové frekvence.
7. Testovací fáze skončí po 15 minutách. Stisknutím tlačítka OK potvrďte a pokračujte do fáze uvolnění.
8. Uvolněte se pomalou chůzí, což přispěje lepší regeneraci.
9. Po uvolnění se na displeji zobrazí vzdálenost, kterou jste ušli.
10. Jedním stisknutím tlačítka ZPĚT test pozastavíte, po pozastavení jej stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT ukončíte.

Během testu: V horní části displeje se zobrazuje vaše aktuální tepová frekvence a hodnota tepové frekvence, nad kterou se musíte udržet. Ve spodní části displeje se zobrazí uplynulý čas.



## Výsledky testu



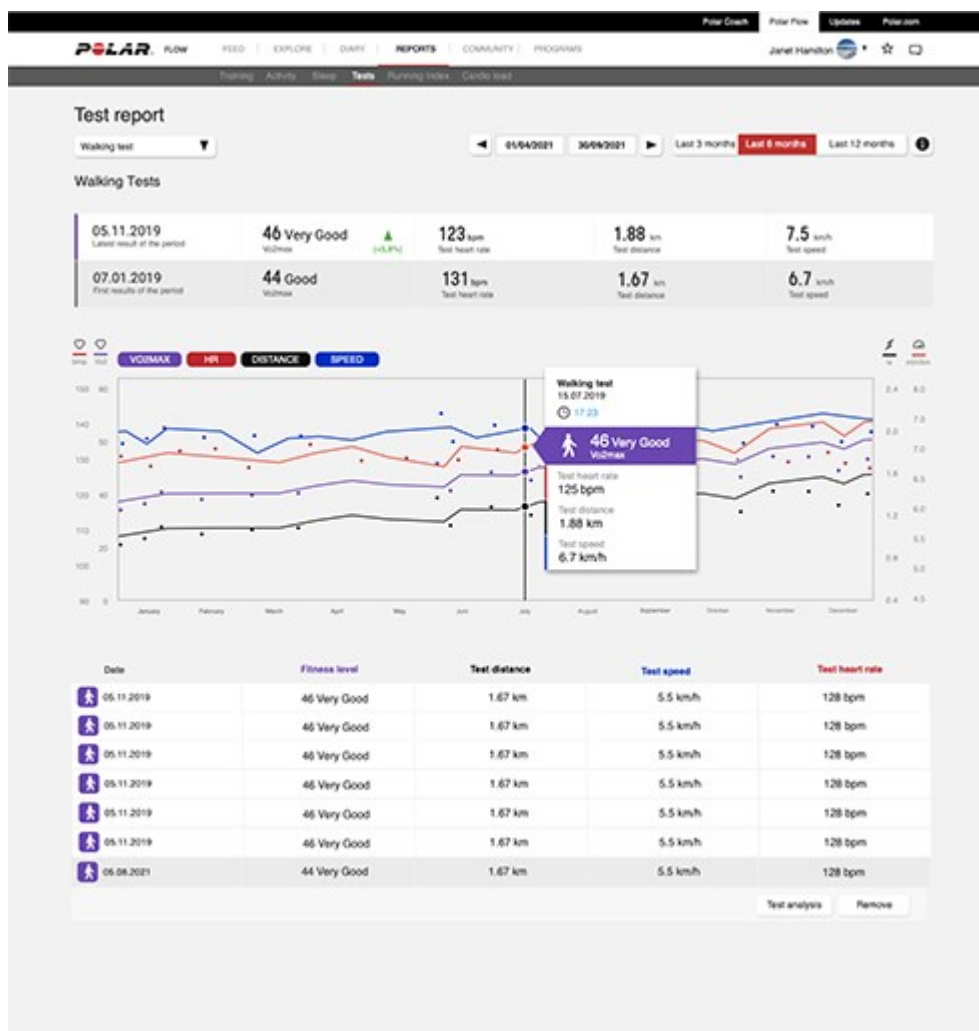
- V přehledu testu se zobrazí vaše VO<sub>2</sub>max. Výsledek je také klasifikován na základě pohlaví a věkové skupiny od velmi nízké po elitní.
- Vzdálenost testu (vzdálenost, kterou jste ušli během testu)
- Tepová frekvence testu (vaše průměrná tepová frekvence za posledních 5 minut testu)
- Rychlost/tempo testu (vaše průměrná rychlost/tempo během testu)
- Tipy pro příště (tyto tipy slouží ke zvýšení opakovatelnosti testu a zobrazují se pouze na hodinkách)

Výsledek posledního testu najdete v nabídce **Testy > Test chůze > Poslední výsledek**.

Chcete-li aktualizovat hodnotu VO<sub>2</sub>max, musíte výsledky synchronizovat s aplikací Polar Flow. Při otevírání aplikace Polar Flow po synchronizaci budete dotázáni, zda ji chcete aktualizovat.

## Podrobná analýza ve webové službě a aplikaci Polar Flow

Nezapomeňte hodinky synchronizovat s aplikací Polar Flow. Abychom vám pomohli sledovat dlouhodobé pokroky, shromáždili jsme veškerá testovací data na jednom místě ve webové službě Polar Flow. Na stránce Testy jsou uloženy všechny testy, které jste provedli, a můžete tak porovnat jejich výsledky. Snadno tak uvidíte dlouhodobý rozvoj své kondice a změny výkonnosti.



## BĚŽECKÝ PROGRAM OD POLARU

Jedná se o personalizované programy založené na vaší fyzické kondici, které jsou koncipované tak, abyste trénovali správně a nepřepínali se. Je inteligentní, přizpůsobuje se podle vašich pokroků a dá vám vědět, kdy by bylo vhodné trochu ubrat, a kdy je naopak potřeba zabrat. Každý program je vytvořen na míru příslušnému sportovnímu výkonu a bere v potaz vaše osobní předpoklady, frekvenci tréninku a čas na přípravu. Program je zdarma a je k dispozici ve webové službě Polar Flow na adrese [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Programy jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton. Každý program má tři fáze: základní posilování, specializovaný trénink a zvyšování výkonnosti. Tyto fáze jsou koncipované tak, aby postupně rozvíjely vaši výkonnost a zajistily, že budete v den závodu připraveni. Běžecké tréninky jsou rozdělené na pět typů: lehký jogging, střední běh, dlouhý běh, tempový běh a intervalový běh. Každý trénink zahrnuje fázi zahřátí, pracovní fázi a uvolnění, abyste dosahovali optimálních výsledků. Kromě toho si můžete také zvolit cvičení na sílu, zpevnění hlubokého svalového stabilizačního systému a mobilitu, která podpoří váš rozvoj. Každý tréninkový týden zahrnuje dva až pět běžeckých tréninků a celkové trvání běžeckých tréninků týdně se pohybuje od jedné do sedmi hodin podle vaší fyzické kondice. Minimální délka programu je 9 týdnů a maximální 20 měsíců.

Více informací o běžecím programu od Polarů naleznete v tomto [podrobném průvodci](#). Nebo můžete získat více informací o tom, jak [začít s běžecím programem](#).

Chcete-li se podívat na video, klikněte na některý z těchto odkazů:

[Začínáme](#)

[Návod k použití](#)

## Vytvoření běžeckého programu od Polaru

1. Přihlaste se k webové službě Flow na adrese [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Na kartě zadejte **Programy**.
3. Vyberte si závod, pojmenujte ho, nastavte datum závodu a kdy chcete program zahájit.
4. Odpovězte na otázky ohledně úrovně fyzické aktivity.\*
5. Vyberte si, jestli do programu chcete zahrnout doplňková cvičení.
6. Přečtete si a vyplňte dotazník týkající se připravenosti z hlediska fyzické aktivity.
7. Prohlédněte si program a v případě potřeby upravte nastavení.
8. Jakmile budete hotovi, zvolte **Zahájit program**.

\*Pokud jsou k dispozici čtyři týdny tréninkové historie, budou předvyplněné.

## Spuštění tréninkového cíle

Před zahájením tréninku nezapomeňte do svého zařízení synchronizovat tréninkový cíl. Tréninky se synchronizují do vašeho zařízení jako tréninkové cíle.

Zahájení tréninkového cíle naplánovaného na aktuální den:

1. Stisknutím a podržením tlačítka OK v časovém režimu aktivujte předtréninkový režim.
2. Budete vyzváni, abyste zahájili tréninkový cíl naplánovaný na aktuální den.



3. Chcete-li zobrazit informace o tréninkovém cíli, stiskněte OK.
4. Pro návrat do předtréninkového režimu stiskněte OK a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, stiskněte OK. Na displeji se objeví **Záznam spuštěn** a můžete začít trénovat.

## Sledování pokroku

Synchronizujte tréninkové výsledky z hodiněk do webové služby Flow pomocí USB kabelu nebo aplikace Flow. Sledujte svůj pokrok v záložce **Programy**. Uvidíte přehled aktuálního programu a svůj pokrok.

## RUNNING INDEX

Running Index nabízí snadný způsob, jak sledovat změny v běžeckém výkonu. Běžecký index je přibližná hodnota maximálního aerobního běžeckého výkonu (VO<sub>2</sub>max). Dlouhodobějším zaznamenáváním hodnoty Running Index můžete sledovat, jak efektivně běháte a jak se zlepšuje váš běžecký výkon. Zlepšení se projeví tak, že určité tempo bude pro vás méně namáhavé nebo že nyní poběžíte rychleji, ale neunavíte se při tom více, než dříve.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty  $M_{\text{ax}}$ ,  $T_{\text{F}}$ .

Running Index se vypočítává při každém tréninku, pokud je zapnuto měření tepové frekvence a funkce GPS /používá se krokoměr a jsou splněny tyto podmínky:

- Jako sportovní profil se používá běžecký sport (běh, silniční běh, terénní běh atd.)
- Tempo by mělo být 6 km/h nebo rychlejší a trénink by měl trvat nejméně 12 minut.

Výpočet hodnoty Running Index začíná ve chvíli, kdy začnete svoji tréninkovou jednotku nahrávat. Během tréninku se můžete dvakrát zastavit, například na světelné křižovatce, aniž by došlo k přerušení výpočtu. Po skončení tréninku hodinky zobrazí váš Running Index a výsledek uloží do tréninkového přehledu.

Pokud používáte krokoměr Polar Stride Sensor Bluetooth Smart a chcete-li z běžeckých tréninků s vypnutým GPS získat hodnotu Running Index, musíte krokoměr zkalibrovat.



Running Index uvidíte v přehledu tréninku na hodinkách. Ve [webové službě Polar Flow](#) můžete sledovat svůj pokrok a odhadované časy v závodech.

Výsledek porovnejte s níže uvedenou tabulkou.

## Krátkodobá analýza

### Muži

Věk/roků	Velmi nízká	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

### Ženy

Věk/roků	Velmi nízká	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Tato klasifikace je založena na literární rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota  $VO_{2max}$  u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní kondice mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: přepracované znění. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U hodnot Running Index se můžeme setkat s denními výkyvy. Na Running Index má vliv množství faktorů. Hodnota, kterou získáte v určitý den, je ovlivněna změnami vnějších podmínek při běhu, mezi jinými například rozdílným povrchem, silou větru a teplotními výkyvy.

## Dlouhodobá analýza

Hodnoty jednoho indexu Running Index nastavují trend, který napovídá, s jakým úspěchem zaběhnete určité vzdálenosti. Zprávu Running Index najdete ve webové službě Polar Flow v záložce **POKROK**. Zpráva ukazuje, nakolik se váš běžecký

výkon zlepšil během delšího časového období. Pokud trénujete na běžecký závod podle [běžeckého programu od Polaru](#), můžete sledovat svůj pokrok z hlediska hodnoty Running Index, a zjistit tak, jak jste se v běhu zlepšili v porovnání s vaším cílem.

V následující tabulce naleznete odhadnuté časy zaběhnutí určitých vzdáleností běžcem, který podá maximální výkon. Při interpretaci tabulky použijte dlouhodobý průměr hodnoty svého běžeckého indexu (Running Index). Tyto odhady jsou nejpřesnější pro hodnoty Running Index, které byly získány z rychlostí naměřených v podobných podmínkách, v jakých budou zaběhnuty sledované výkony.

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

## PŘÍNOS TRÉNINKU

Funkce Přínos tréninku vám poskytne textovou zpětnou vazbu ohledně účinku každého tréninku, a pomůže vám tak lépe poznat, nakolik byl účinný. **Zpětnou vazbu si můžete prohlédnout v aplikaci Polar Flow a ve webové službě Flow.** Chcete-li získat zpětnou vazbu, musíte nejprve trénovat alespoň 10 minut v [zónách tepové frekvence](#).

Zpětná vazba k přínosu tréninku je založena na zónách tepové frekvence. Vyjadřuje, kolik času jste strávili v jednotlivých zónách a kolik kalorií jste v každé z nich spálili.

V následující tabulce jsou uvedeny popisy různých možností přínosu tréninku

<b>Zpětná vazba</b>	<b>Přínos</b>
Maximální trénink+	Úžasný 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	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximum & Tempo training	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Maximum training (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.
Tempo training+ (Trénink tempa+)	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Tempo training (Trénink tempa)	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Steady state training (Trénink tempa a vytrvalosti)	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž posílila vaši aerobní kondici a vytrvalost svalů.
Steady state & Tempo training (Trénink vytrvalosti a tempa)	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní kondici a vytrvalost svalů. Tato tréninková jednotka také posílila vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Steady state training+ (Trénink vytrvalosti+)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Steady state training (Trénink vytrvalosti)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici.
Steady state & Basic training, long (Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Steady state & Basic training (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.
Basic & Steady state training, long (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 kondici.
Basic & Steady state training (Základní trénink a trénink vytrvalosti)	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla spalovat při cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Basic training, long (Základní trénink, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.

Zpětná vazba	Přínos
Basic training (Základní trénink)	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Recovery training (Regenerační trénink)	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit se tréninku.

## CHYTRÉ KALORIE

Nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství kalorií spálených během dne na základě údajů o:

- tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví,
- maximální tepové frekvenci jedince ( $TF_{max}$ ),
- intenzitě tréninku nebo aktivity,
- maximální spotřebě kyslíku jedince ( $VO2_{max}$ ).

Výpočet kalorií je založený na chytré kombinaci údajů o zrychlení a tepové frekvenci. Výpočet kalorií přesně určí počet spálených kalorií při tréninku.

Můžete se podívat na kumulativní výdej energie (v kilokaloriích, kcal) při trénincích a celkový počet kilokalorií spálených při tréninku po jeho skončení. Můžete také sledovat celkový výdej kalorií za den.

## SOUVISLÉ SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Funkce souvislého sledování tepové frekvence měří vaši tepovou frekvenci po celý den. Umožňuje přesnější měření denní spotřeby kalorií a vaší celkové aktivity, protože měří i fyzickou aktivitu s velmi malými pohyby zápěstí, jako je například cyklistika.

### Souvislé sledování tepové frekvence na hodinkách

Funkci souvislého sledování tepové frekvence můžete na hodinkách zapínat, vypínat a přepínat pouze na noční režim v nabídce **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF**. Zvolíte-li režim Pouze v noci, nastavte začátek sledování tepové frekvence na čas, kdy nejdříve půjdete spát.



Funkce je ve výchozím nastavení vypnuta. Pokud funkci souvislého sledování tepové frekvence ponecháte na hodinkách zapnutou, bude se rychleji vybíjet baterie. Nightly Recharge potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li šetřit baterii a přesto používat Nightly Recharge, nastavte souvislé sledování tepové frekvence pouze na noc.

V časovém náhledu vyberte pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ ciferník tepové frekvence. Stisknutím tlačítka OK otevřete podrobné zobrazení.





Když je tato funkce zapnutá, hodinky nepřetržitě měří vaši tepovou frekvenci a zobrazují ji na ciferníku Tepová frekvence. Po otevření podrobností můžete zkontrolovat nejvyšší a nejnižší hodnotu vaší tepové frekvence za den a také zjistit, jaká byla vaše nejnižší tepová frekvence za uplynulou noc.

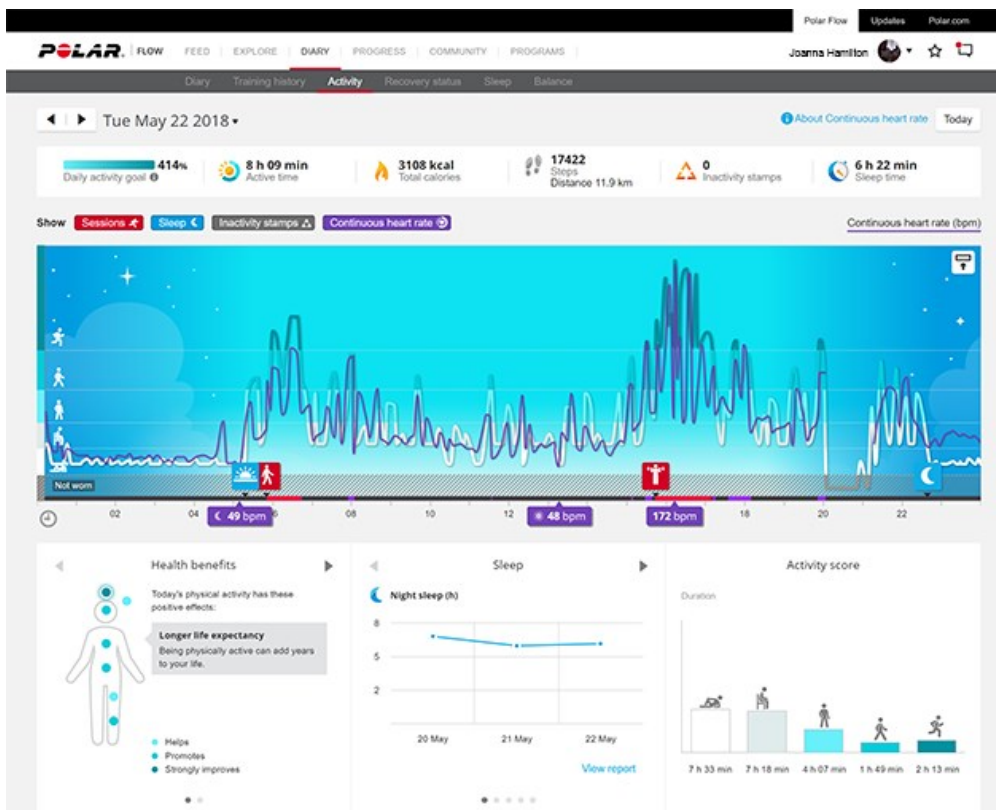
Hodinky sledují vaši tepovou frekvenci v pětiminutových intervalech a zaznamenávají data pro budoucí analýzu v aplikaci nebo webové službě Flow. Pokud hodinky zjistí, že se vaše tepová frekvence zvýšila, začnou ji souvisle zaznamenávat. Souvislé zaznamenávání se může spouštět také podle pohybu zápěstí, například pokud alespoň minutu jdete dostatečně rychle. Souvislé zaznamenávání tepové frekvence se automaticky zastaví, jakmile vaše aktivity dostatečně klesne. Pokud vaše hodinky zjistí, že se vaše paže nepohybuje a nemáte ani zvýšenou tepovou frekvenci, sledují tepovou frekvenci v pětiminutových cyklech, aby zjistily nejnižší hodnotu během dne.

Někdy na hodinkách můžete během dne zaznamenat vyšší nebo nižší tepovou frekvenci, než je nejvyšší nebo nejnižší hodnota uvedená v denním přehledu souvislého sledování tepové frekvence. To se může stát v případě, že zobrazená hodnota je vně intervalu sledování.



Když je funkce souvislého sledování tepové frekvence zapnutá a snímač na zadní straně hodinek se dotýká kůže, indikátory na zadní straně vždy svítí. Pokyny pro nošení hodinek za účelem přesného měření tepové frekvence na zápěstí naleznete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).

Podrobnější údaje o souvislé tepové frekvenci za delší časové období můžete sledovat prostřednictvím webové služby nebo mobilní aplikace Polar Flow. Více informací o funkci souvislého sledování tepové frekvence naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).



## NEPŘETRŽITÉ SLEDOVÁNÍ AKTIVITY

Hodinky Polar sledují vaši aktivitu pomocí zabudovaného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Provádí analýzu frekvence, intenzity a pravidelnosti vašich pohybů v kombinaci s vašimi fyzickými údaji a umožňuje vám sledovat,

jak jste aktivní i ve chvílích, kdy zrovna nemáte svůj pravidelný trénink. Hodinky byste neměli nosit na dominantní ruce. Sledování aktivity tak bude přesnější.

## Cíl aktivity

Po nastavení hodinek obdržíte osobní cíl aktivity. Cíl aktivity vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, které najdete na hodinkách (**Nastavení > Fyzická nastavení > Úroveň aktivity**), v aplikaci Polar Flow nebo ve [webové službě Polar Flow](#).

Pokud chcete cíl změnit, spusťte aplikaci Polar Flow, v nabídce klepněte na své jméno / profilovou fotografii a potáhněte dolů, kde najdete **Cíl aktivity**. Nebo jděte na adresu [flow.polar.com](http://flow.polar.com) a přihlaste se ke svému účtu u Polaru. Poté klikněte na své jméno > **Nastavení > Cíl aktivity**. Vyberte si jednu ze tří úrovní aktivity, která nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě. Pod polem výběru uvidíte, nakolik musíte být aktivní, abyste splnili cíl denní aktivity ve zvolené úrovni.

Čas, po který musíte být v průběhu dne aktivní, abyste splnili cíl aktivity, závisí na úrovni, kterou jste si zvolili, a na intenzitě vašich aktivit. Splňte svůj cíl rychleji pomocí intenzivnějších aktivit nebo buďte aktivní na mírnější úrovni po celý den. Na míru intenzity, s jakou byste měli cíl aktivity splnit, má vliv i váš věk a pohlaví. Čím jste mladší, tím intenzivnější aktivitu musíte vyvíjet.

## Údaje o aktivitě na hodinkách

V časovém náhledu vyberte pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ ciferník Aktivita.



Kruh kolem ciferníku a procentní hodnota pod časem a datem ukazují, do jaké míry máte cíl denní aktivity splněný. Kruh se vyplňuje modře, když jste aktivní.



Kromě toho můžete zobrazit následující informace o své aktivitě za celý den:

- Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.
- Funkce Aktivně strávený čas vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu zdraví.
- Funkce Kalorie ukáže, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR neboli bazálního metabolismu (minimální metabolická aktivita potřebná k zachování života).

## Upozornění na nečinnost

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro to, abyste si udrželi dobré zdraví. Kromě fyzické aktivity je také důležité vyhnout se dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou aktivitu. Hodinky zaznamenají, když jste v průběhu dne byli již příliš dlouho neaktivní, a pomohou vám tak přerušit sezení, aby se předešlo neblahým účinkům, které má na vaše zdraví.

Pokud jste již 55 minut nevyvinuli žádnou pohybovou aktivitu, dostanete upozornění na nečinnost: Zobrazí se text **Je čas se hýbat**, spolu se slabou vibrací. Vstaňte a najděte si nějakou pohybovou aktivitu. Jděte na krátkou procházku, protáhněte se nebo vykonajte nějakou jinou lehkou aktivitu. Text zmizí, jakmile se začnete hýbat, nebo po stisknutí tlačítka. Pokud se

nezačnete pohybovat do pěti minut, obdržíte známku za nečinnost, kterou po synchronizaci uvidíte v aplikaci Polar Flow a ve webové službě Flow. Aplikace a webová služba Flow vám ukážou, kolik známek za nečinnost jste dosud obdrželi. Můžete potom přehodnotit svůj denní režim a učinit kroky k aktivnějšímu životnímu stylu.

## Údaje o aktivitě v aplikaci Polar Flow a webové službě Flow

S aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o své aktivitě takřka jak za pochodu a bezdrátově je synchronizovat z hodinek do webové služby Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace. Pomocí zpráv o aktivitě (v záložce **ZPRÁVY**) můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy.

Další informace o funkci nepřetržitého sledování aktivity naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## PRŮVODCE AKTIVITOU

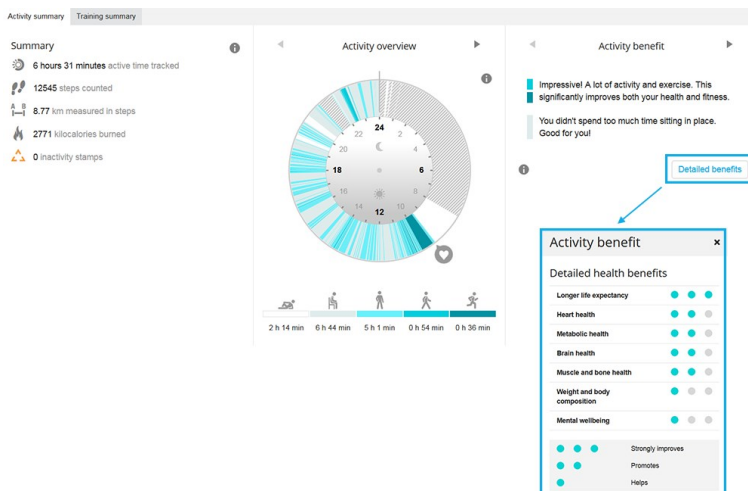
Funkce Průvodce aktivitou ukazuje, jak aktivní jste v průběhu dne byli a co musíte ještě udělat, abyste dosáhli doporučené denní fyzické aktivity. Míru splnění svého denního cíle aktivity můžete zjistit buď na hodinkách, v aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

Další informace viz [Nepřetržité sledování aktivity](#).

## PŘÍNOS AKTIVITY

Přínos aktivity vám poskytne zpětnou vazbu o zdravotních přínosech, které vám poskytuje aktivní styl, a také o nežádoucích účincích příliš dlouhého sezení na vaše zdraví. Tato zpětná vazba vychází z mezinárodních směrnic a z výzkumu vlivu fyzické aktivity a sezení na lidské zdraví. Základní myšlenku lze vyjádřit takto: čím jste aktivnější, tím více prospíváte svému zdraví.

Přínos denní aktivity se zobrazuje jak v aplikaci Polar Flow, tak ve webové službě Flow. Můžete sledovat denní, týdenní a měsíční přínos aktivity. Ve webové službě Flow si můžete prohlédnout také podrobné informace o zdravotních přínosech.



Další informace viz [Nepřetržité sledování aktivity](#).

## MĚŘENÍ REGENERACE NIGHTLY RECHARGE™

**Nightly Recharge™** je aplikace pro měření míry regenerace těla přes noc. Znázorňuje, jak se dokážete zotavit po denní námaze. Váš **stav Nightly Recharge** vychází ze dvou prvků: ze spánku (**kvalita spánku**) a z míry zklidnění autonomního nervového systému (ANS) během prvních hodin spánku (**kvalita ANS**). Oba prvky vznikají porovnáním hodnot z poslední noci s vašimi obvyklými hodnotami za posledních 28 dní. Během noci hodinky automaticky měří jak kvalitu spánku, tak kvalitu ANS.

Stav Nightly Recharge se zobrazuje na hodinkách a v aplikaci Polar Flow. Na základě hodnot, které jsme naměřili, obdržíte v aplikaci Polar Flow individuálně přizpůsobené denní tipy ohledně cvičení a tipy týkající se spánku a regulace výdeje energie pro zvláště nepříjemné dny. Nightly Recharge pomáhá s optimálním rozhodováním v každodenním životě, abyste si udrželi celkovou pohodu a dosáhli svých tréninkových cílů.

Jak začít používat Nightly Recharge?

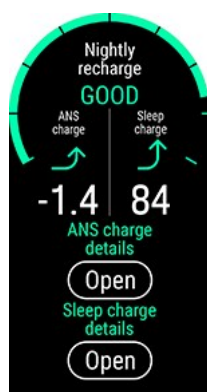


1. Nightly Recharge potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li aktivovat souvislé sledování tepové frekvence, přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF** a zvolte možnost **Zap.** nebo **Pouze v noci**.
2. Utáhněte řemínek pevně kolem zápěstí a noste hodinky během spánku. Snímač na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat pokožky. Podrobnější pokyny k nošení hodinek najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).
3. Než budete moci začít sledovat stav Nightly Recharge na hodinkách, je třeba, abyste je nosili **tři noci**. Tak dlouho trvá, než bude stanovena vaše obvyklá hodnota. Před získáním stavu Nightly Recharge můžete zobrazit podrobnosti o svém spánku a měření ANS (tepová frekvence, variabilita tepové frekvence a dechová frekvence). Po třech úspěšných nočních měřeních budete moci sledovat svůj stav Nightly Recharge na hodinkách.

### Nightly Recharge na hodinkách

Pokud vaše hodinky zaznamenaly minimálně čtyři hodiny spánku, zobrazí se na ciferníku Nightly Recharge dotaz **Už jste vzhůru?** Stisknutím OK potvrdíte, že jste se probudili. Potvrdíte dotaz klepnutím na tlačítko OK a hodinky ihned zobrazí přehled vašeho stavu Nightly Recharge. Stav Nightly Recharge sděluje, jak posilující byl spánek během uplynulé noci. Při výpočtu stavu Nightly Recharge se zohledňuje hodnocení jak **kvality ANS**, tak **kvality spánku**. Stav Nightly Recharge má následující stupnici: velmi nízký – nízký – snížený – OK – dobrý – výborný.

V časovém náhledu vyberte pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ ciferník Nightly Recharge. Stisknutím tlačítka OK otevřete podrobné zobrazení Nightly Recharge.



Přejděte dolů na **Podrobnosti o kvalitě ANS/ Podrobnosti o kvalitě spánku** a stisknutím tlačítka OK zobrazíte další informace o **kvalitě ANS** a **kvalitě spánku**.

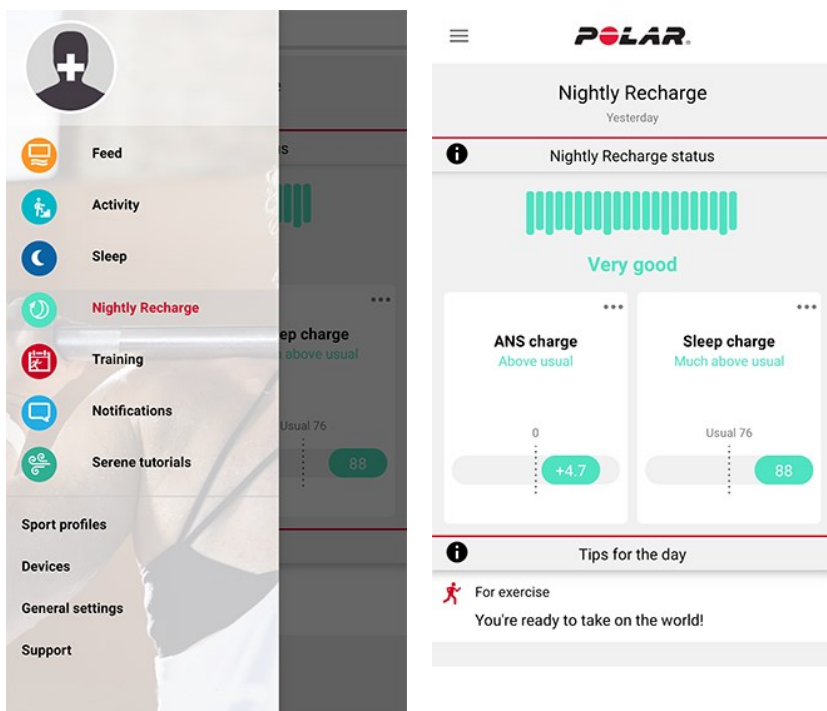


1. **Graf stavu Nightly Recharge**
2. **Stav Nightly Recharge** – stupnice: velmi nízký – nízký – snížený – OK – dobrý – výborný.
3. **Graf kvality ANS**
4. **Kvalita ANS** – stupnice má rozsah od -10 do +10. Obvyklá hodnota se pohybuje kolem nuly.
5. **Stav kvality ANS** – stupnice: o moc horší než obvykle – horší než obvykle – jako obvykle – lepší než obvykle – mnohem lepší než obvykle.
6. **Tepová frekvence, tepy/min (4h průměr)**
7. **Interval mezi tepy, ms (4h průměr)**
8. **Variabilita tepové frekvence, ms (4h průměr)**
9. **Dechová frekvence, vd./min (4h průměr)**
10. **Graf hodnocení spánku**
11. **Hodnocení spánku (1–100)** – souhrnné hodnocení, které vyjadřuje dobu a kvalitu spánku jediným číslem.
12. **Stav kvality spánku** – hodnocení spánku ve srovnání s vaší obvyklou hodnotou. Stupnice: o moc horší než obvykle – horší než obvykle – jako obvykle – lepší než obvykle – mnohem lepší než obvykle.
13. **Podrobné informace o spánku.** Podrobnější informace najdete v části "Údaje o spánku na hodinkách" on page 72.

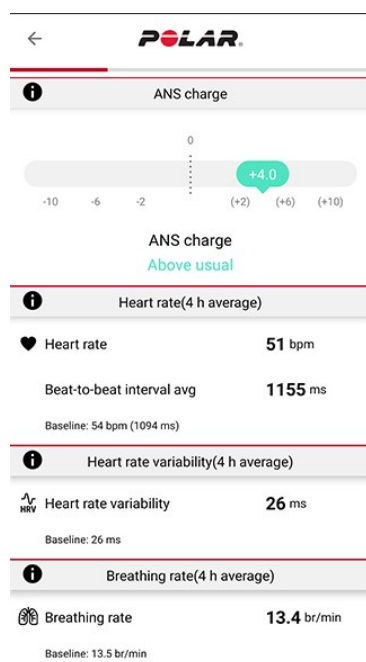
## Nightly Recharge v aplikaci Polar Flow

V aplikaci Polar Flow můžete porovnávat a analyzovat své údaje o Nightly Recharge z různých nocí. Chcete-li zobrazit podrobné informace o Nightly Recharge z poslední noci, v nabídce aplikace Polar Flow zvolte **Nightly Recharge**. Potažením zobrazení doprava zobrazíte podrobné informace o Nightly Recharge za předchozí dny. Po klepnutí na rámeček **Kvalita ANS** nebo **Kvalita spánku** se otevře podrobné zobrazení kvality ANS nebo kvality spánku.





## Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow



**Kvalita ANS** informuje o tom, do jaké míry se během noci zklidnil autonomní nervový systém (ANS). Stupnice má rozsah od -10 do +10. Obvyklá hodnota se pohybuje kolem nuly. Kvalita ANS se určuje měřením **tepové frekvence**, **variability tepové frekvence** a **dechové frekvence** během prvních zhruba čtyř hodin spánku.

U dospělých se normální hodnota **tepové frekvence** pohybuje mezi 40 a 100 tepy/min. Je běžné, že hodnoty tepové frekvence se noc od noci liší. Duševní nebo fyzický stres, cvičení pozdě v noci, nemoc nebo alkohol mohou způsobovat vysokou tepovou frekvenci během prvních hodin spánku. Nejlepší je porovnat hodnotu z poslední noci s vaší obvyklou hodnotou.

**Variabilita tepové frekvence (HRV)** se týká výkyvů mezi po sobě jdoucími údery srdce. Obecně platí, že vysoká variabilita tepové frekvence souvisí s celkově dobrým zdravím, vysokou aerobní kondicí a odolností proti stresu. U jednotlivých osob se může značně lišit v rozsahu od 20 do 150. Nejlepší je porovnat hodnotu z poslední noci s vaší obvyklou hodnotou.

**Dechová frekvence** ukazuje vaši průměrnou dechovou frekvenci během prvních zhruba čtyř hodin spánku. Počítá se z údajů o intervalech mezi tepey. Když se nadechujete, intervaly mezi tepey se zkracují, a když vydechujete, prodlužují se. Během spánku se dechová frekvence zpomaluje a liší se zejména podle fází spánku. Typické hodnoty u zdravého dospělého v klidu se pohybují v rozsahu od 12 do 20 dechů za minutu. Vyšší než obvyklé hodnoty mohou signalizovat horečku nebo blížící se nemoc.

## Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow

Informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow najdete v části "Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow" on page 73.

## Typy na míru v aplikaci Polar Flow

Na základě hodnot, které jsme naměřili, obdržíte v aplikaci Polar Flow individuálně přizpůsobené denní tipy ohledně cvičení a tipy týkající se spánku a regulace výdeje energie pro zvláště nepříjemné dny. Denní tipy se zobrazují po otevření

Nightly Recharge v aplikaci Polar Flow.

## Pro cvičení

Každý den dostanete tip ohledně cvičení. Sdělí vám, zda byste se měli šetřit, nebo jít do toho. Tipy vycházejí z následujících údajů:

- Stav Nightly Recharge
- Kvalita ANS
- Kvalita spánku
- Stav kardio zátěže

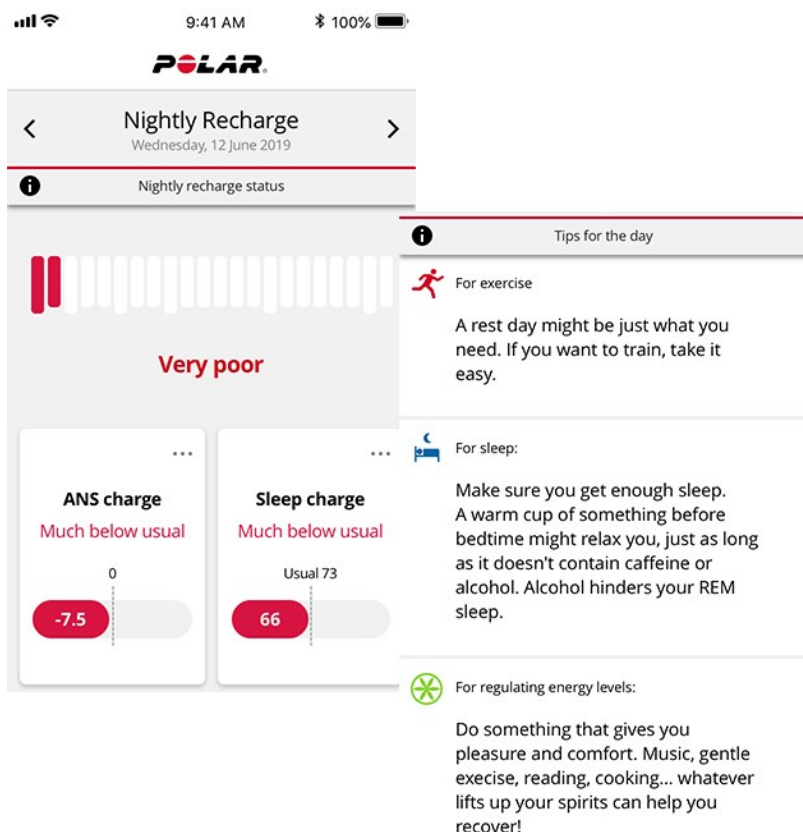
## Pro spánek

Pokud jste se nevyspali tak dobře jako jindy, dostanete tip ohledně spánku. Sdělí vám, jak zlepšit ty aspekty spánku, které byly horší než obvykle. Kromě věcí, které měříme během spánku, bereme v úvahu také následující údaje:

- spánkový rytmus za delší časové období
- Stav kardio zátěže
- cvičení v předešlém dni

## Pro regulaci výdeje energie

V případě mimořádně nízké kvality ANS nebo kvality spánku dostanete tip, který vám pomůže proplouvat dny, kdy nemáte moc energie. Jedná se o praktické tipy o tom, jak se zklidnit, když jste přebuzení, a jak se nabudit, když potřebujete stimulaci.



Více informací o funkci Nightly Recharge naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

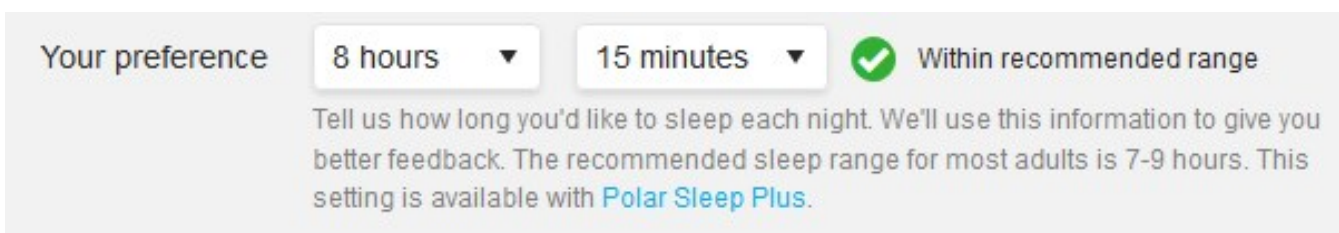
## SLEDOVÁNÍ SPÁNKU SLEEP PLUS STAGES™

Funkce **Sleep Plus Stages** automaticky sleduje **množství** a **kvalitu** vašeho spánku a ukazuje, jak dlouho jste se nacházeli v jednotlivých **fázích spánku**. Slučuje prvky doby a kvality spánku do jedné snadno kontrolovatelné hodnoty, kterou je **hodnocení spánku**. Na základě porovnání s ukazateli dobrého nočního spánku, které vycházejí z aktuálních vědeckých poznatků, vám hodnocení spánku sdělí, jak dobře jste spali.

Porovnání prvků hodnocení spánku s vaší obvyklou hodnotou vám pomůže poznat, které aspekty denního režimu mohou ovlivňovat váš spánek a které z nich bude možná nutné upravit. Na hodinkách a v aplikaci Polar Flow jsou k dispozici analýzy spánku z jednotlivých nocí. Údaje o spánku za delší období ve webové službě Polar Flow vám pomohou podrobně analyzovat spánkové vzorce.

Jak začít sledovat spánek pomocí Polar Sleep Plus Stages™

1. Nejprve je třeba **nastavit vaši preferovanou dobu spánku** v aplikaci Polar Flow nebo na hodinkách. V aplikaci Polar Flow klepněte na svůj profil a zvolte možnost **Preferovaná doba spánku**. Zvolte svoji preferovanou dobu a klepněte na **Hotovo**. Nebo se přihlaste ke svému účtu Flow, případně si vytvořte nový na adrese [flow.polar.com](https://flow.polar.com) a zvolte **Nastavení > Fyzická nastavení > Preferovaná doba spánku**. Nastavte svoji preferovanou dobu a zvolte možnost **Uložit**. Na hodinkách nastavte svoji preferovanou dobu spánku v nabídce **Nastavení > Fyzická nastavení > Preferovaná doba spánku**.



**Preferovaná doba spánku** je množství spánku, kterého chcete dosáhnout každou noc. Výchozí nastavení odpovídá doporučené průměrné době spánku pro vaši věkovou skupinu (osm hodin pro dospělé od 18 do 64 let). Máte-li pocit, že je pro vás osm hodin spánku příliš mnoho nebo naopak málo, doporučujeme vám nastavit si preferovanou dobu spánku podle vlastních potřeb. Takto získáte přesnou zpětnou vazbu o skutečné době spánku v porovnání s preferovanou dobou spánku.

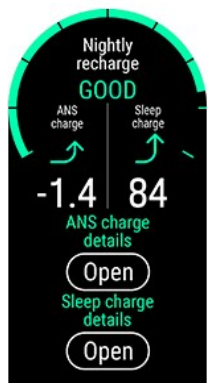
2. Funkce Sleep Plus Stages potřebuje ke své činnosti aktivovat souvislé sledování tepové frekvence. Chcete-li aktivovat souvislé sledování tepové frekvence, přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF** a vyberte možnost **Zap.** nebo **Pouze v noci**. Utáhněte řemínek pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat pokožky. Podrobnější pokyny k nošení hodinek najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).
3. Hodinky zjistí, kdy usnete, kdy se probudíte a jak dlouho jste spali. Měření Sleep Plus Stages je založeno na zaznamenávání pohybů vaší nedominantní ruky pomocí zabudovaného 3D akcelerometru a zaznamenávání údajů o intervalech mezi tepy měřených na zápěstí optickým snímačem tepové frekvence.
4. Ráno můžete na hodinkách zjistit **hodnocení spánku** (1–100). Po jedné noci získáte informace o fázích spánku (lehký spánek, hluboký spánek, spánek REM) a hodnocení spánku včetně zpětné vazby k tématům hodnocení spánku (množství, vydatnost a regenerace). Po třetí noci obdržíte srovnání s vaší obvyklou hodnotou.
5. Ráno můžete zaznamenat vlastní dojmy ohledně kvality spánku tak, že ji ohodnotíte na hodinkách nebo v aplikaci Polar Flow. Vaše vlastní hodnocení se nebere v úvahu při výpočtu kvality spánku, ale můžete si zaznamenávat vlastní dojmy a porovnat je se získaným hodnocením kvality spánku.

Údaje o spánku na hodinkách



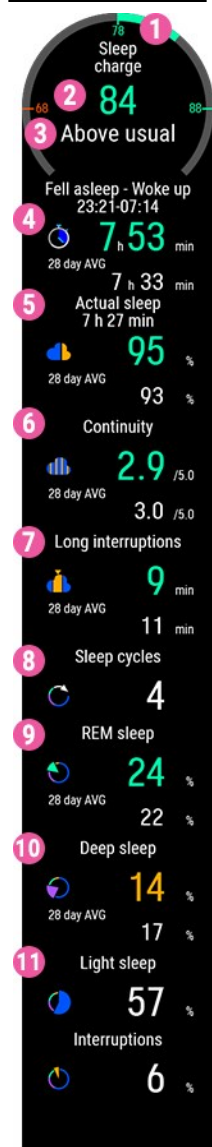


Po probuzení budete mít přístup k podrobným informacím o spánku prostřednictvím ciferníku [Nightly Recharge](#). Stisknutím tlačítka OK otevřete informace o stavu Nightly Recharge a potom pomocí tlačítka DOLŮ přejděte na **Podrobnosti o kvalitě spánku**. Stisknutím tlačítka OK otevřete podrobné informace.



Sledování spánku můžete také zastavit ručně. Pokud vaše hodinky zaznamenaly minimálně čtyři hodiny spánku, zobrazí se na ciferníku Nightly Recharge dotaz **Už jste vzhůru?** Stisknutím OK potvrďte, že jste se probudili. Potvrďte dotaz klepnutím na tlačítko OK a hodinky ihned zobrazí přehled o vašem spánku.

Náhled podrobností o kvalitě spánku zobrazí následující informace:

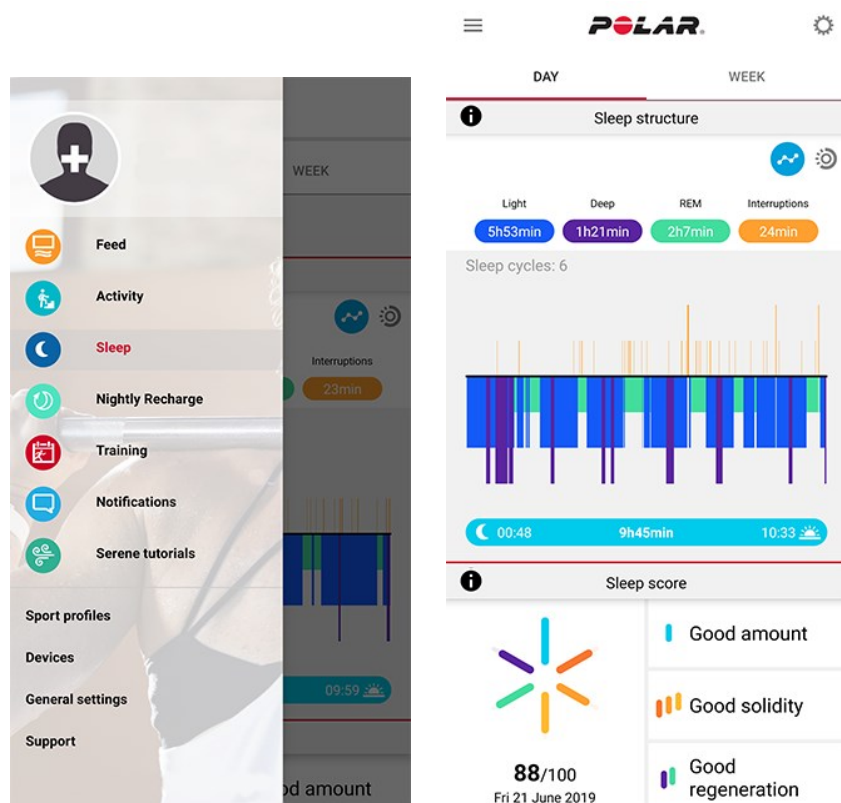


- Graf stavu hodnocení spánku**
- Hodnocení spánku (1–100)** – souhrnné hodnocení, které vyjadřuje dobu a kvalitu spánku jediným číslem.
- Kvalita spánku** – hodnocení spánku ve srovnání s vaší obvyklou hodnotou. Stupnice: o moc horší než obvykle – horší než obvykle – jako obvykle – lepší než obvykle – mnohem lepší než obvykle.
- Dobou spánku** se rozumí celková doba od usnutí do probuzení.
- Skutečným spánkem (%)** se rozumí doba spánku od usnutí do probuzení. Konkrétněji je to doba spánku minus přerušení. Do skutečného spánku se započítává jen doba, kdy jste opravdu spali.
- Kontinuita (1–5)**: Kontinuita spánku je hodnocení, jak souvislý byl váš spánek. Kontinuita spánku se hodnotí na stupnici od jedné do pěti: přerušovaný – poměrně přerušovaný – poměrně souvislý – souvislý – velmi souvislý.
- Dlouhá přerušení (min)** představují čas, po který jste byli vzhůru během přerušení delších než jedna minuta. Během běžného nočního spánku dochází k řadě krátkých a dlouhých přerušení, kdy se skutečně probudíte ze spánku. To, zda si přerušení pamatujete, závisí na jejich délce. Kratší přerušení si zpravidla nepamatujeme. Delší, například když se v noci vzbudíme a jdeme se napít, si pamatujeme. Přerušení jsou graficky vyjádřena jako žluté sloupce na časové ose spánku.
- Spánkové cykly**: Spící člověk během noci obvykle projde 4–5 spánkovými cykly. To odpovídá přibližně osmihodinové době spánku.
- Spánek REM v %**: REM znamená rychlé pohyby očí. Spánek REM se také nazývá paradoxní spánek, protože mozek je aktivní, ale svaly nikoli, aby se zamezilo reakcím na sny. V hlubokém spánku regeneruje tělo, zatímco spánek REM regeneruje vaši mysl a zlepšuje paměť a schopnost učení.
- Hluboký spánek v %**: Hluboký spánek je fáze spánku, z níž je těžké se probudit, protože tělo má nižší schopnost reagovat na podněty prostředí. Většina hlubokého spánku probíhá během první poloviny noci. Tato fáze spánku regeneruje tělo a podporuje imunitní systém. Také ovlivňuje určité aspekty paměti a schopnosti učení. Fáze hlubokého spánku se také nazývá spánek s pomalými vlnami.
- Lehký spánek v %**: Lehký spánek slouží jako přechodová fáze mezi bdělostí a hlubšími fázemi spánku. Z lehkého spánku se můžete snadno vzbudit, protože v této fázi máte poměrně vysokou schopnost reagovat na podněty prostředí. Lehký spánek také podporuje duševní a fyzickou regeneraci, ačkoli v tomto ohledu jsou nejvýznamnějšími fázemi spánku REM a hluboký spánek.

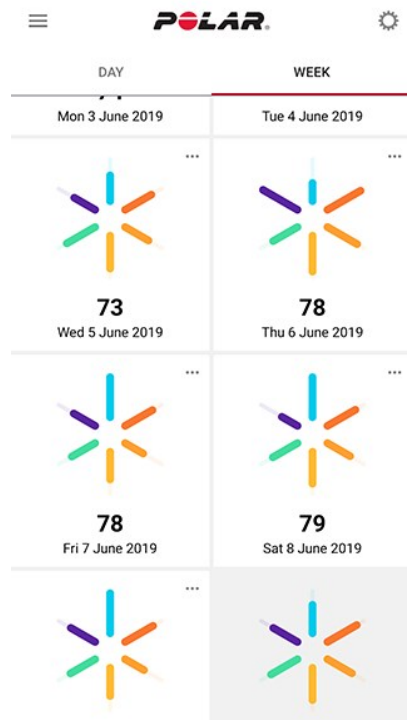
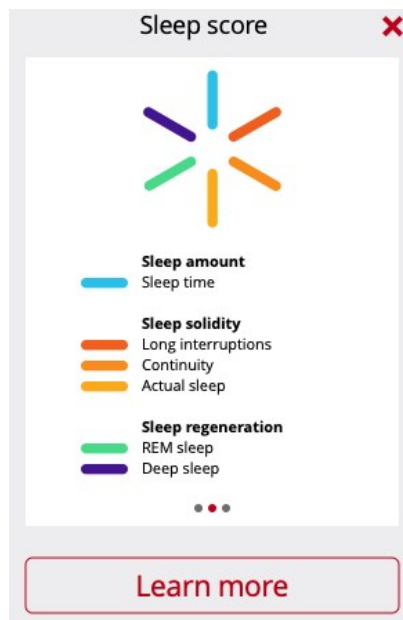
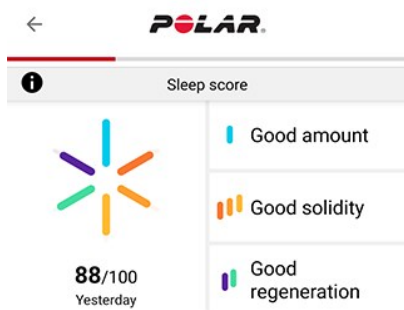
Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow

Spánek je vždy individuální – místo porovnávání hodnocení vašeho spánku s ostatními sledujte vlastní dlouhodobé vzorce spánku, abyste mohli plně pochopit, jak spíte. Po probuzení synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, která vám ukáže údaje o vašem spánku během uplynulé noci. Každý den a po týdnech sledujte svůj spánek v aplikaci Polar Flow a zjistíte, jak vaše spánkové návyky a činnosti během dne ovlivňují váš spánek.

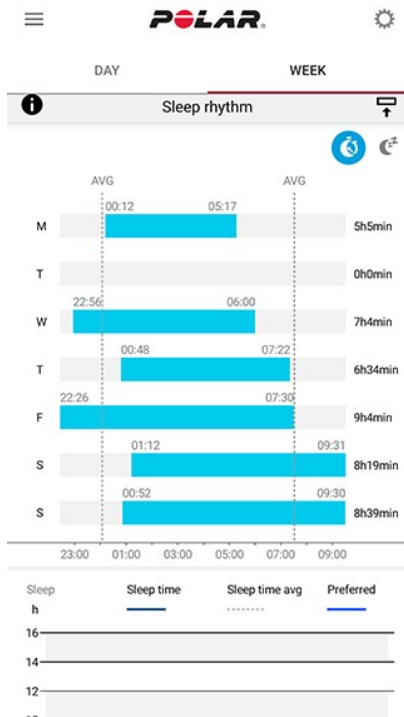
Chcete-li zobrazit údaje o spánku, zvolte možnost **Spánek** v nabídce aplikace Polar Flow. V zobrazení struktury spánku uvidíte průběh svého spánku v různých fázích (lehký spánek, hluboký spánek a spánek REM) a veškerá přerušení spánku. Spánkový cyklus má obvykle průběh od lehkého spánku k hlubokému spánku a potom ke spánku REM. Noční spánek zpravidla zahrnuje 4 až 5 spánkových cyklů. To odpovídá přibližně 8 hodinám spánku. Během běžného nočního spánku dochází k řadě krátkých a dlouhých přerušení. V grafu struktury spánku se tato dlouhá přerušení zobrazují jako vysoké oranžové sloupce.



Šest prvků hodnocení spánku je seskupeno pod třemi tématy: množství (doba spánku), vydatnost (dlouhá přerušení, kontinuita spánku a skutečný spánek) a regenerace (spánek REM a hluboký spánek). Sloupce v grafu představují hodnocení jednotlivých prvků. Hodnocení spánku je průměrem těchto hodnocení. Po zvolení týdenního zobrazení můžete zjistit, jak se během týdne mění vaše hodnocení spánku a kvalita spánku (témata vydatnost a regenerace).



Část Spánkový rytmus poskytuje týdenní přehled o době spánku a fázích spánku.



Chcete-li zobrazit dlouhodobý přehled údajů o spánku s fázemi spánku ve webové službě Flow, přejděte na **Pokrok** a zvolte kartu **Zpráva o spánku**.

Zpráva o spánku vám poskytne přehled o spánkových vzorcích za delší období. Můžete zvolit zobrazení podrobných údajů o spánku za 1 měsíc, 3 měsíce nebo 6 měsíců. Můžete sledovat průměrné hodnoty následujících údajů o spánku: usnuli jste, vzbudili jste se, doba spánku, spánek REM, hluboký spánek a přerušování spánku. Přejetím myši přes graf spánku můžete zobrazit analýzu údajů o spánku během noci.



Více informací o funkci Polar Sleep Plus Stages naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## FUNKCE SLEEPWISE™

Funkce Polar SleepWise™ vám pomůže pochopit, jak spánek přispívá k vaší denní bdělosti a připravenosti k výkonu. Kromě množství a kvality vašeho spánku v poslední době bereme v úvahu také vliv spánkového rytmu. Funkce SleepWise ukazuje, jak váš spánek za uplynulé dny zvyšuje vaši denní bdělost a připravenost k výkonu. Tomu se říká **posilnění spánkem**. Pomáhá nastavit a udržet si zdravý spánkový rytmus a popisuje, jak spánek v poslední době ovlivňuje denní bdělost. Lepší bdělost vede k lepší připravenosti k výkonu tím, že zlepšuje reakční dobu, přesnost, úsudek a rozhodování.

Pokud chcete dostávat individuální zpětnou vazbu, zkontrolujte, zda nastavení **Preferovaná doba spánku** odpovídá vaší skutečné potřebě spánku.

Funkce SleepWise je zcela automatická a jediné, co musíte udělat, je sledovat svůj spánek pomocí hodinek Polar, které jsou kompatibilní s funkcí Sleep Plus Stages. Je k dispozici v aplikaci Polar Flow.

## Denní posilnění spánkem

Pamatujte, že pro zobrazení předpovědi posilnění spánkem musíte mít alespoň pět výsledků spánku za posledních sedm dní. Pokud jste hodinky nenosili nebo pokud se sledování spánku nezdařilo, můžete v aplikaci přidat dobu spánku také ručně, a zvýšit tak počet výsledků spánku.

Chcete-li v aplikaci Polar Flow zobrazit předpověď posilnění spánkem, vyberte v nabídce možnost **Posilnění spánkem**, nebo se podívejte na denní předpověď posilnění spánkem na kartě v **diáři**. Klepnutím na kartu otevřete náhled denního **posilnění spánkem**.

Today

23:34 - 8:10

POLAR.

Edit



Melissa Hamilton

meo.hamilton@gmail.com



Shop



Nightly Recharge



Boost from sleep



Feature tutorials



Blog



Activity



Sport profiles



Favorites



Devices



Notifications



General settings



Support



More



Good

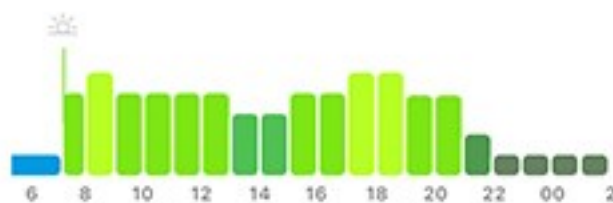
NIGHTLY RECHARGE

Go for it!



9,7 / 10

Good



BOOST FROM SLEEP

Otevře se náhled **Posílnění spánkem**:



< Back

POLAR



## Boost from sleep

Today



Forecast for the day

Good

9,6 / 10

Boost score

 Boost levels  Sleep  Sleep gate



Ráno si můžete zobrazit předpověď, jak se bude během dne vaše posilnění spánkem vyvíjet, a podle toho naplánovat aktivity zvyšující bdělost (např. zdímnutí, kávu nebo procházku na čerstvém vzduchu). Tak získáte jednoduchou vizuální a číselnou zpětnou vazbu o změnách vašeho spánkového rytmu. Snadno tak poznáte, zda se mění k lepšímu, nebo k horšímu, a můžete pochopit, jak se účinky spánku dlouhodobě kumulují. Zviditelňuje dopad spánkového dluhu a nepravidelného rytmu spánku a bdění.

**Posilnění spánkem** představuje shrnutí denní předpovědi do jednoho čísla, aby bylo možné snadno porovnávat jednotlivé dny. Posilnění spánkem může být **vynikající, dobré, střední** nebo **mírné**. Vynikající hodnocení znamená, že získáte všechny výhody kvalitního spánku, které vám pomohou v průběhu dne. Posilnění spánkem může být mírné, pokud máte například velký spánkový dluh. Ve vývoji se někdy opakují vzorce, například o víkendech.

Denní **graf předpovědi** ukazuje, jak vás spánek posledních nocí povzbudí v průběhu dne.

Čím světlejší je odstín a čím vyšší sloupec, tím vyšší je **úroveň posilnění**. To znamená, že se pravděpodobně budete cítit ve formě a budete připraveni k výkonu. Čím tmavší je odstín, tím nižší je úroveň posilnění. Znamená to, že se můžete cítit méně bdělí nebo dokonce ospalí.

### Úrovně posilnění

Pamatujte, že naše předpověď vychází pouze ze spánku. Nereaguje na nic jiného, co během dne děláte. Jinak řečeno – graf nebude reagovat na vypitou kávu ani na studenou sprchu či rychlou procházku. Na úroveň bdělosti má vliv také vnitřní motivace. Bez ohledu na to, jak vysoká je úroveň posilnění spánkem, je pravděpodobné, že se během velmi nudné přednášky začnete cítit ospale. Na druhou stranu se můžete cítit docela bděle i po špatném spánku, pokud vás čeká něco opravdu zajímavého. Sledováním denní předpovědi zjistíte, že odpoledne úroveň posilnění na určitou dobu obvykle poklesne a následně zase stoupá. Tohoto odpoledního propadu se však nemusíte obávat. Je regulován vnitřním rytmem těla a je přirozený pro všechny lidské bytosti. Z průběhu vašich předchozích předpovědí lze vyčíst, jak je dnešní úroveň posilnění ovlivněna spánkem nejen z předchozího dne, ale i několika předcházejících dní. Ponocování o víkendech může například ovlivnit několik následujících dní.

**Připravenost ke spánku** předvídá čas, kdy je vaše tělo připraveno usnout. Vnitřní rytmus vašeho těla však nemusí být vždy v souladu s vašimi každodenními povinnostmi. Proto čas připravenosti ke spánku nemusí vždy odpovídat ideálnímu času, kdy si ve skutečnosti jdete lehnout. To se může například stát, když se vracíte do práce po přestávce – ať už jde o delší dovolenou, nebo o pouhý víkend.

## Spánek za týden

V náhledu **Spánek za týden** můžete porovnávat a analyzovat údaje o spánku z různých nocí. Otevřete jej klepnutím na ikonu kalendáře.

< Back

**POLAR**



## Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



### Boost from sleep



Boost levels Sleep



Trends



### Boost from sleep



< Back

**POLAR**



## Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights





Graf **Posilnění spánkem** znázorňuje, jak vás v poslední době ovlivnil spánek. Na základě toho můžete zvážit změnu svého spánkového režimu.

**Spánek a vnitřní rytmus** ukazuje, jak moc se váš skutečný spánkový rytmus odlišuje od vnitřního cirkadiánního rytmu vašeho těla. Synchronizace těchto dvou rytmů – skutečného a vnitřního – přináší mnoho zdravotních výhod. Této synchronizaci může napomoci dodržování pravidelného času usínání a vstávání. Uvidíte, jak vaše chování ovlivňuje váš vnitřní rytmus. Ponocování o víkendech nebo cestování napříč časovými pásmy může například synchronizaci těchto rytmů narušit.

**Připravenost ke spánku** předvídá čas, kdy je vaše tělo připraveno usnout. Může to být na základě vašich údajů jasně vidět, ale také nemusí. Nepravidelný spánkový rytmus nebo neobvyklá doba spánku mohou rozhodit váš vnitřní rytmus a způsobit, že připravenost ke spánku bude těžší rozpoznat.

### Rozpoznatelnost připravenosti ke spánku



Pokud je váš spánkový rytmus pravidelný, lze očekávat, že vaši připravenost ke spánku bude snadné rozpoznat (3/3). V případě, že se váš spánkový rytmus výrazně mění, bude tento údaj obtížně rozpoznatelný.

### Vnitřní rytmus



Vnitřní rytmus vašeho těla znamená, že v některých chvílích chce vaše tělo přirozeně spát, nebo naopak bdít. Fialové čáry v grafu znázorňují vaše **spánkové okno** – časový úsek, kdy vaše tělo přirozeně touží po spánku. Modré sloupce znázorňují, kdy jste skutečně spali. Synchronizace těchto dvou rytmů – skutečného a vnitřního – přináší mnoho zdravotních výhod. Této synchronizaci může napomoci dodržování pravidelného času usínání a vstávání.

Řada lidí s pevnou pracovní dobou má tendenci chodit spát později a dluh doplatit o víkendu. Tím se posouvá také jejich připravenost ke spánku a zůstanou vzhůru i v neděli pozdě v noci. V tomto velmi neobvyklém případě sociální „pásmové nemoci“ mohou problémy s usínáním v neděli večer vést k tomu, že nový pracovní týden začnete nevyspalí. Chcete-li předcházet nedělní nespavosti a pondělní únavě, chodte spát a vstávejte každý den ve stejnou dobu. Pokud jste však předchozí noc zůstali dlouho vzhůru, měli byste si raději zdřímnout brzy odpoledne a neprotahovat si ranní spánek.

### Vědecký základ

Funkce Polar SleepWise využívá sledování spánku a biomatematické modelování k předpovídání denní bdělosti na základě toho, jak člověk v poslední době spal. Aby bylo možné předpovědět, jak spánek zvyšuje bdělost, hodnotí model společnosti Polar množství, kvalitu a načasování spánku s ohledem na osobní potřebu spánku a vnitřní cirkadiánní rytmus těla. Model předpovídá úroveň posilnění spánkem po hodinách, denní úroveň posilnění, připravenost ke spánku a spánkové okno. Připravenost ke spánku označuje začátek spánkového okna – dobu, kdy by tělo mělo přirozeně usnout. Trvá 1 až 2 týdny, než funkce SleepWise shromáždí dostatek údajů potřebných k plné spolehlivosti.

Biomatematické modelování je obecně uznávanou metodou předvídání vlivu různých spánkových režimů na úroveň bdělosti během dne. V odborné literatuře bylo představeno několik biomatematických modelů. Ačkoli se jednotlivé modely liší v detailech a terminologii, obvykle zohledňují dobu bdění, průběh spánku a bdění a cirkadiánní rytmus. Výstupy modelů byly obvykle ověřovány na základě psychomotorické bdělosti po mírném nebo silném omezení spánku. Test psychomotorické bdělosti je jednoduchý úkol, při kterém člověk stiskne tlačítko, jakmile se na obrazovce objeví světlo. Jeho výsledky korelují s udržení pozornosti, řešením problémů a rozhodováním.

# ŘÍZENÉ DECHOVÉ CVIČENÍ SERENE™

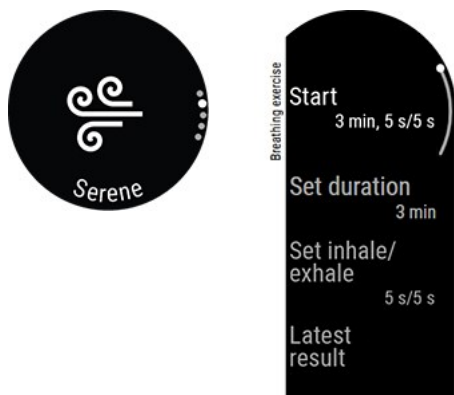
Serene™ je **řízené dechové cvičení s hlubokým dýcháním**, které pomáhá uvolnit tělo, zklidnit mysl a zvládat stres. Serene vás vede k hlubokému dýchání v pravidelném rytmu – **šest nádechů za minutu**, což je optimální dechová frekvence pro **snížení stresu**. Když dýcháte pomalu, tepová frekvence se začne synchronizovat s rytmem dýchání a začnou se měnit intervaly mezi tepy.

Během dechového cvičení vám hodinky pomohou udržovat pomalý, pravidelný rytmus dýchání pomocí animace na displeji a vibrování. Serene měří odezvu těla na cvičení a poskytuje biologickou zpětnou vazbu v reálném čase, abyste věděli, jak si vedete. Po cvičení získáte přehled o čase, který jste strávili ve třech **zónách klidu**. Čím vyšší je zóna, tím lepší byla synchronizace s optimálním rytmem. Čím více času strávíte ve vyšších zónách, tím větší přínos můžete očekávat v dlouhodobém horizontu. Pravidelné provádění dechového cvičení Serene vám může pomoci **zvládat stres**, zlepšit **kvalitu spánku** a získat pocit větší **tělesné i duševní pohody**.

## Dechové cvičení Serene na hodinkách

Dechové cvičení Serene vás provede **hlubokým a pomalým dýcháním**, abyste uvolnili tělo a zklidnili mysl. Když dýcháte pomalu, tepová frekvence se začne synchronizovat s rytmem dýchání. Při hlubším a pomalejším dýchání se více mění intervaly mezi tepy. Hluboké dýchání vytváří měřitelnou reakci v podobě intervalů mezi tepy srdce. Během nadechování se intervaly mezi po sobě jdoucími tepy zkracují (tepová frekvence se zrychluje) a při vydechování se tyto intervaly prodlužují (tepová frekvence se zpomaluje). Největší rozdíly v intervalech mezi tepy nastávají v případě, že se maximálně přiblížíte rytmu **šesti dechových cyklů za minutu** (nádech + výdech = 10 sekund). Jedná se o optimální frekvenci pro **snížení stresu**. Právě proto se vaše úspěšnost měří nejen na základě synchronizace, ale také podle toho, jak moc jste se přiblížili optimální dechové frekvenci.

Výchozí délka dechového cvičení Serene je 3 minuty. Délku dechového cvičení můžete upravovat v rozsahu 2–20 minut. V případě potřeby můžete také upravit délky nádechu a výdechu. Nejvyšší frekvence dýchání může být 3 sekundy pro nádech a 3 sekundy pro výdech, což znamená 10 dechů za minutu. Nejnižší frekvence dýchání může být 5 sekund pro nádech a 7 sekund pro výdech, což znamená 5 dechů za minutu.



Zkontrolujte svou polohu, zda vám umožňuje nechat uvolněné paže a nehybné ruce po celou dobu dechového cvičení. Taková poloha vám umožní správně se uvolnit a zaručí, že hodinky Polar budou moci přesně měřit účinky cvičení.

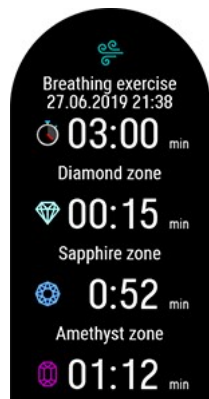
1. Hodinky mějte těsně připnuté hned za zápěstní kostí.
2. Pohodlně se posaďte, nebo si lehněte.
3. Na hodinkách zvolte **Serene** a potom volbou **Spustit** zahajte dechové cvičení. Cvičení začíná 15sekundovou přípravnou fází.
4. Sledujte vedení zobrazované na displeji nebo předávané prostřednictvím vibrací.
5. Cvičení můžete kdykoli ukončit stisknutím tlačítka ZPĚT.
6. Hlavní vedoucí prvek v animaci **mění barvu** podle toho, v jaké zóně klidu se právě nacházíte.
7. Po cvičení se na hodinkách zobrazí výsledky v podobě času stráveného v jednotlivých zónách klidu.



Existuje ametystová, safírová a diamantová **zóna klidu**. Zóny klidu vám sdělují, jak dobře je synchronizována tepová frekvence s dýcháním a jak blízko jste optimální dechové frekvenci šesti dechů za minutu. Čím vyšší je zóna, tím lepší je synchronizace s optimálním rytmem. Abyste dosáhli nejvyšší, diamantové zóny klidu, musíte jednu minutu udržet pomalý cílový rytmus kolem šesti nebo méně dechů za minutu. Čím více času strávíte ve vyšších zónách, tím větší přínos můžete očekávat v dlouhodobém horizontu.

## Výsledek dechového cvičení

Po cvičení získáte přehled o čase, který jste strávili ve třech zónách klidu.



Více informací o řízeném dechovém cvičení Serene™ naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## TEST FYZICKÉ KONDICE S MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

Test fyzické kondice Polar s měřením tepové frekvence na zápěstí je snadný, rychlý a bezpečný způsob, jak odhadnout klidovou aerobní (kardiovaskulární) kondici jedince. Je to jednoduché pětiminutové hodnocení fyzické kondice, které poskytuje odhad maximální spotřeby kyslíku (VO<sub>2</sub>max). Test fyzické kondice vychází z klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence a vašich osobních údajů: pohlaví, věku, výšky, hmotnosti a vašeho vlastního odhadu úrovně dlouhodobé fyzické aktivity (neboli frekvence tréninku). Test fyzické kondice Polar je určen zdravým dospělým osobám.

Aerobní kondice určuje, jak efektivně dokáže váš kardiovaskulární systém rozvádět kyslík po těle. Čím lepší máte aerobní kondici, tím silnější a efektivnější je vaše srdce. Dobrá aerobní kondice má mnoho zdravotních přínosů. Pomáhá například snižovat riziko vysokého krevního tlaku a rizika kardiovaskulárních onemocnění a mrtvice. Jestliže chcete zlepšit svou aerobní kondici, bude zapotřebí průměrně šesti týdnů pravidelného tréninku, než zaznamenáte znatelnou změnu aerobní kondice. Méně zdatní jedinci zaznamenají pokrok rychleji. Čím lepší je vaše aerobní kondice, tím méně se budou zlepšovat vaše výsledky.

Aerobní kondici nejlépe zvyšují typy tréninků, při kterých se zapojují velké svalové skupiny. Mezi takovéto aktivity patří běh, jízda na kole, chůze, veslování, plavání, bruslení a běh na lyžích. Chcete-li sledovat svůj pokrok, proveďte test několikrát během prvních dvou týdnů, abyste získali výchozí hodnotu, a poté test opakujte přibližně jednou za měsíc.

Platí následující základní doporučení, která zajistí spolehlivé výsledky testu:

- Test můžete provádět kdekoli – doma, v kanceláři, ve fitness klubu – za předpokladu, že prostředí je nerušené. Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- Vždy provádějte test ve stejném prostředí a ve stejnou hodinu.
- Dvě až tři hodiny před testem nejezte těžká jídla a nekuřte.
- Ve dni testu a v předchozím dni se vyhybejte silné fyzické námaze, alkoholu a farmaceutickým stimulantům.
- Měli byste být uvolnění a klidní. Před zahájením testu si na 1–3 minuty lehněte a uvolněte se.

## Před zahájením testu

Před zahájením testu se ujistěte, že jste přesně zadali svá fyzická nastavení, včetně frekvence tréninku, do **Nastavení > Fyzická nastavení**.

Hodinky noste těsně připnuté na vrchní části zápěstí, alespoň na šířku prstu od zápěstních kůstek. Snímač tepové frekvence na zadní straně hodinek se musí neustále dotýkat pokožky.

## Provedení testu

Na hodinkách zvolte **Test fyzické kondice > Uvolněte se a spusťte test**. Hodinky začnou zjišťovat vaši tepovou frekvenci.

Jakmile ji naleznou, na displeji se zobrazí pokyn **Lehněte si a uvolněte se**. Zůstaňte v klidu a omezte pohyby těla i komunikaci s ostatními.

Test můžete v kterékoli fázi přerušit stisknutím tlačítka ZPĚT. Zobrazí se text **Test zrušen**.

Jestliže hodinky nedokážou zachytit signál tepové frekvence, zobrazí se text **Test se nezdařil**. V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda se snímač tepové frekvence na zadní straně hodinek stále dotýká kůže. Podrobnější pokyny k nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí najdete v části [Měření tepové frekvence na zápěstí](#).

## Výsledky testu

Po skončení testu vás hodinky upozorní vibrací a zobrazí popis výsledku testu fyzické kondice společně s odhadovanou hodnotou  $VO_{2max}$ .

Zobrazí se dotaz **Aktualizovat  $VO_{2max}$  ve fyzických nastaveních?**

- Stisknutím tlačítka OK uložte tuto hodnotu do svých **fyzických nastavení**.
- Stisknutím tlačítka ZPĚT zrušte uložení pouze v případě, že znáte svou nedávno naměřenou hodnotu  $VO_{2max}$  a že se od výsledku liší o více než jednu třídu fyzické zdatnosti.

Výsledek posledního testu najdete v nabídce **Testy > Test fyzické kondice > Poslední výsledek**. Zobrazuje se pouze výsledek naposledy provedeného testu.

Chcete-li vidět analýzu výsledků svého testu fyzické kondice, přejděte do webové služby Flow a v diáři vyberte test, který si chcete detailně prohlédnout.



Hodinky se s aplikací Flow synchronizují automaticky po skončení testu, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth.

## Třídy fyzické zdatnosti

### Muži

Věk / roky	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43

Věk / roky	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

## Ženy

Věk / roky	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Tato klasifikace je založena na literární rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota  $VO_{2max}$  u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní kondice mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: přepracované znění. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2max}$

Existuje jasná spojitost mezi maximální spotřebou kyslíku ( $VO_{2max}$ ) a kardiorespirační zdatností, protože zásobování tkání kyslíkem závisí na funkci srdce a plic.  $VO_{2max}$  (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.  $VO_{2max}$  lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže, test submaximální tréninkové zátěže, test fyzické kondice od firmy Polar).  $VO_{2max}$  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.

$VO_{2max}$  lze vyjádřit buď v mililitrech za minutu ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), anebo lze jeho hodnotu vydělit tělesnou hmotností v kilogramech ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## PRŮVODCE DENNÍM TRÉNINKEM FITSPARK™

Průvodce tréninkem FitSpark™ nabízí připravená **každodenní cvičení na vyžádání**, která jsou snadno dostupná přímo na hodinkách. Cvičení jsou sestavena tak, aby odpovídala vaší kondici, tréninkové historii, regeneraci a připravenosti na základě stavu [Nightly Recharge](#) z předchozí noci. FitSpark dává každý den na výběr ze dvou až čtyř cvičení: jedno, které je pro vás nejvhodnější, a až tři alternativy. Dostanete maximálně čtyři návrhy za den a celkem je k dispozici 19 různých cvičení. Návrhy zahrnují cvičení z kategorií **kardio**, **silový** a **podpurný** trénink.

Cvičení FitSpark jsou předem připravené [tréninkové cíle](#) definované společností Polar. Tato cvičení obsahují pokyny k provádění cviků a průvodce jednotlivými kroky v reálném čase, aby bylo jisté, že budete cvičit bezpečně a vhodnou technikou. Všechna cvičení jsou závislá na čase a upravují se na základě vaší aktuální fyzické kondice, takže tréninkové jednotky jsou vhodné pro každého bez ohledu na zdatnost. Návrhy cvičení FitSpark se aktualizují po každé tréninkové jednotce (včetně tréninků prováděných bez funkce FitSpark), o půlnoci a po probuzení. Tréninky FitSpark jsou všestranné a nabízejí různé typy denních cvičení, ze kterých si můžete vybírat.

## Jak se určuje fyzická kondice?

Pro každé navržené cvičení se určuje vaše fyzická kondice na základě těchto ukazatelů:

- Tréninková historie (průměrná týdenní zóna tepové frekvence podle poznatků z předchozích 28 dní)
- Maximální spotřeba kyslíku (z [Testu fyzické kondice](#) na hodinkách)
- [Frekvence tréninku](#)

Tuto funkci můžete začít používat i bez jakékoli tréninkové historie. Optimálně však FitSpark začne fungovat až po sedmi dnech používání.



Doby trvání tréninkových cílů se zvyšují úměrně fyzické kondici. Při nízké tělesné zdatnosti nejsou k dispozici nejnáročnější silové cíle.

## Jaké typy cvičení jsou obsaženy v tréninkových kategoriích?

Při kardio tréninkových jednotkách jste vedeni k trénování v různých zónách tepové frekvence s různými dobami trvání. Tréninkové jednotky zahrnují fázi zahřátí, pracovní fázi a fázi uvolnění v závislosti na čase. Kardio tréninky lze provádět s jakýmkoli sportovním profilem na hodinkách.

Silové tréninkové jednotky jsou cvičení okruhového typu tvořené cviky silového tréninku s vedením na základě času. Cvičení s vlastní vahou lze provádět s využitím odporu kladeného vlastním tělem – nejsou nutná další závaží. Při cvičení v rámci okruhového tréninku potřebujete k provádění jednotlivých cviků kotoučové závaží, kettlebell nebo činky dumbbell.

Podpůrné tréninkové jednotky jsou cvičení okruhového typu tvořené cviky silového tréninku a cviky na mobilitu s vedením na základě času.

## FitSpark na hodinkách

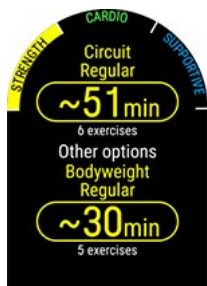
V časovém náhledu vyberte pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ ciferník **FitSpark**.

Ciferník **FitSpark** obsahuje následující zobrazení pro různé kategorie tréninku:



**CIFERNÍK PROGRAMU:** Pokud máte v Polar Flow aktivní Běžecský program, návrhy FitSpark jsou založeny na tréninkových cílech běžecského programu.

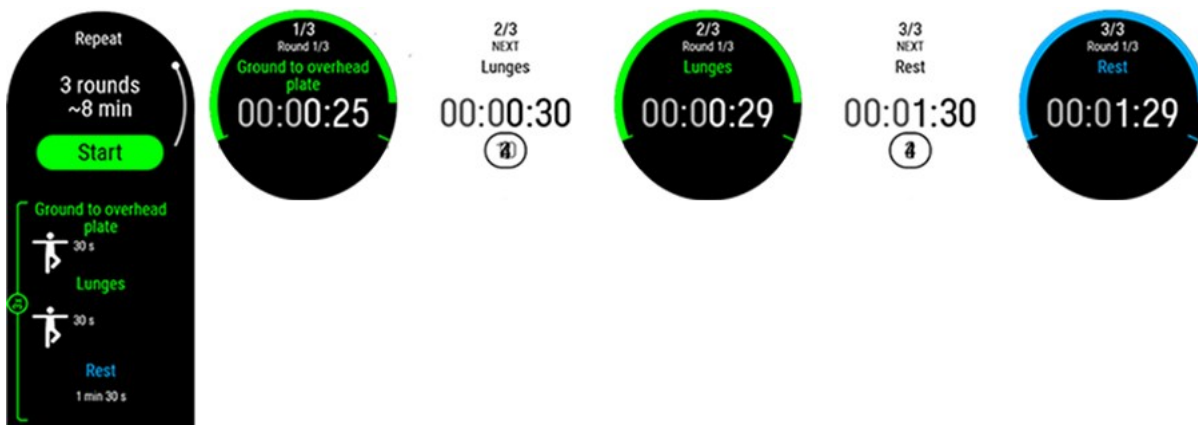
Chcete-li zobrazit návrhy cvičení, stiskněte tlačítko OK na ciferníku **FitSpark**. Jako první se zobrazuje nejvhodnější cvičení pro vás na základě vaší tréninkové historie a fyzické kondice. Přejděte dolů a zobrazí se další, volitelné návrhy cvičení. Stisknutím tlačítka OK zvolte návrh cvičení a zobrazí se podrobný rozpis cvičení. Přejděte dolů a zobrazí se cviky obsažené v daném cvičení (silovém nebo podpůrném); zvolte konkrétní cvik a zobrazí se podrobné pokyny pro provádění tohoto cviku. Přejděte na **Spustit**, stisknutím tlačítka OK zvolte tréninkový cíl a potom jej spusťte volbou sportovního profilu.



## Při tréninku

Během tréninku vám hodinky poskytují vedení zahrnující informace o tréninku, časové fáze se zónami tepové frekvence pro kardio cíle a časové fáze s cviky pro silové a podpůrné cíle.

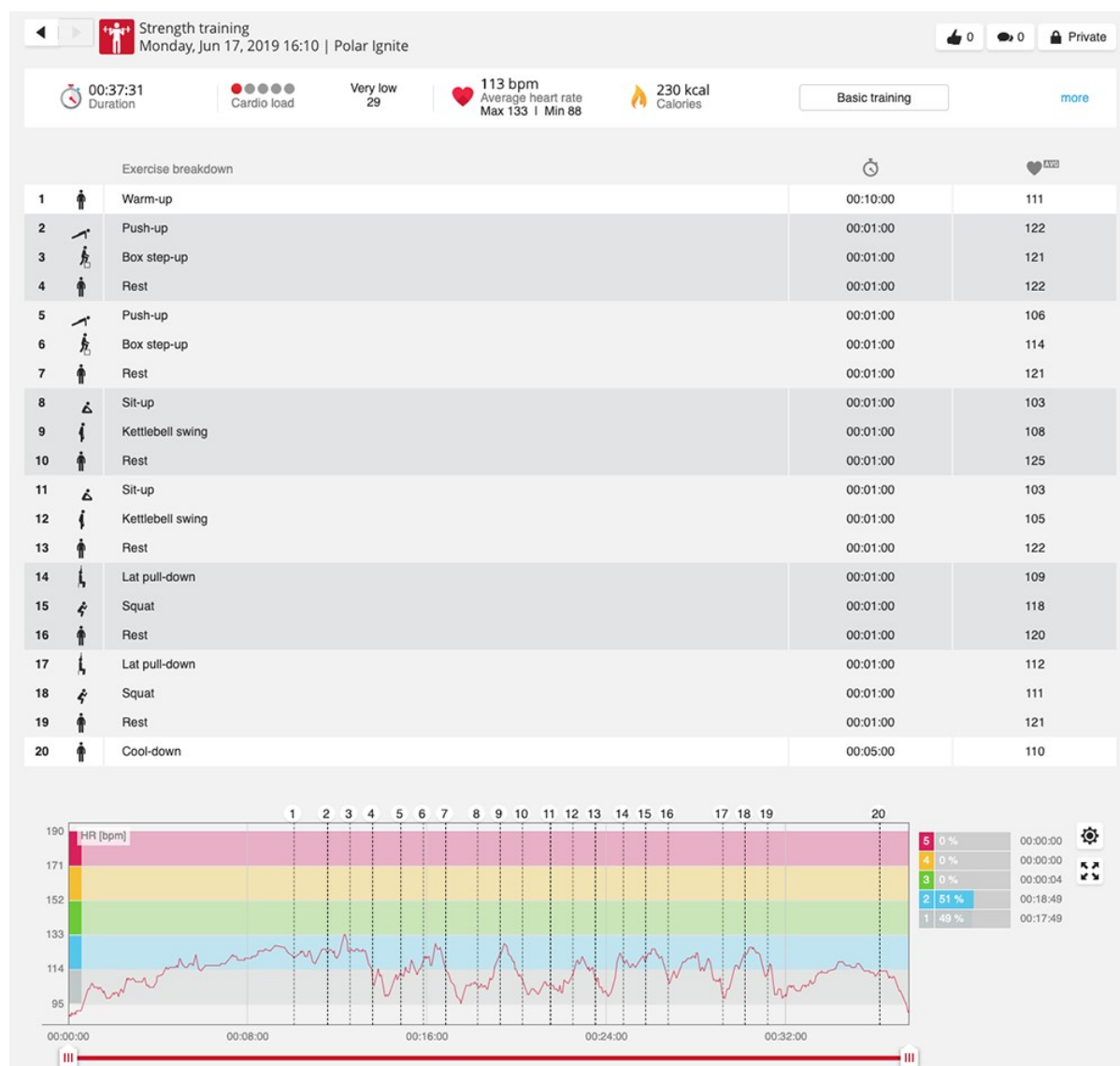
Jednotky silového a podpůrného tréninku jsou založeny na připravených plánech cvičení a obsahují animace cviků a průvodce jednotlivými kroky v reálném čase. Všechny tréninkové jednotky pracují s časovači a vibracemi, které vám dají vědět, kdy přejít k další fázi. Provádějte každý pohyb po dobu 40 sekund, potom odpočívejte až do začátku další minuty a pokračujte dalším pohybem. Až dokončíte všechna kola první série, ručně spusťte další sérii. Tréninkovou jednotku můžete ukončit, kdykoli budete chtít. Nemůžete přeskaakovat ani přeskupovat fáze tréninku.



Tréninkové výsledky na hodinkách a v Polar Flow



Ihned po dokončení tréninku se na hodinkách zobrazí [shrnutí](#). V aplikaci nebo webové službě Polar Flow získáte podrobnější analýzu. V případě cílů kardio tréninku obdržíte základní tréninkový výsledek, který ukazuje jednotlivé fáze tréninku s údaji o tepové frekvenci. V případě cílů silového a podpůrného tréninku obdržíte podrobné tréninkové výsledky, které zahrnují průměrnou tepovou frekvenci a čas strávený jednotlivými cviky. Tyto údaje se zobrazují jako seznam a jednotlivé cviky se zobrazují také na křivce tepové frekvence.



Trénink může představovat určitá rizika. Před zahájením pravidelného tréninkového programu si přečtěte poučení [Minimalizování rizik při tréninku](#).

## POZIČNÍ SATELITY

Hodinky mají zabudovanou GPS (GNSS), která poskytuje měření rychlosti, vzdálenosti a nadmořské výšky při celé řadě venkovních sportů a v aplikaci a webové službě Flow vám po ukončení každé tréninkové jednotky umožní zobrazit na mapě vaši trasu.

System satelitní navigace, který používají hodinky navíc k systému GPS, můžete změnit. V hodinkách se toto nastavení nachází v nabídce **Obecná nastavení > Poziční satelity**. Můžete zvolit **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** nebo **GPS + QZSS**. Výchozí nastavení je **GPS + GLONASS**. Tyto možnosti umožňují zkusit různé systémy satelitní navigace a zjistit, zda vám mohou poskytnout lepší přesnost v oblastech pokrytých jejich signálem.



- GPS + GLONASS** GLONASS je ruský globální systém satelitní navigace. Jedná se o výchozí nastavení, protože nabízí nejlepší globální viditelnost a spolehlivost satelitů ze všech třech systémů. Obecně doporučujeme používat tento systém.
- GPS + Galileo** Galileo je globální systém satelitní navigace vytvořený Evropskou unií.
- GPS + QZSS** QZSS je čtyřdružicový regionální systém pro přenos času a podporu satelitní navigace navržený za účelem vylepšení systému GPS v Asijsko-oceánských regionech se zaměřením na Japonsko.

## ASISTOVANÁ GPS

Hodinky používají službu Assisted GPS (A-GPS) pro rychlé získání polohy satelitu. Data pořízená technologií A-GPS hodinkám poskytují předpokládané polohy satelitů GPS. Hodinky tak ví, kde mají satelity hledat, a dokážou proto rychleji najít vaši počáteční polohu.

Data pořízená technologií A-GPS se aktualizují jednou denně. Nejnovější datový soubor A-GPS je automaticky nahrán do hodinek pokaždé, když je synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Polar Flow s webovou službou Flow.

## Životnost dat pořízených pomocí A-GPS

Datový soubor z A-GPS má platnost 14 dní. Přesnost určování polohy je relativně vysoká v průběhu prvních tří dnů, ve zbývajících dnech postupně klesá. Pravidelné aktualizace pomáhají zajistit vysokou přesnost určování zeměpisné polohy.

Čas vypršení platnosti aktuálního datového souboru A-GPS si můžete zjistit v hodinkách. Přejděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Informace o hodinkách > Končí platnost asistované GPS**. Pokud již platnost datového souboru vypršela, synchronizujte hodinky s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Polar Flow, abyste aktualizovali data A-GPS.

Po vypršení platnosti datového souboru A-GPS může získání vaší aktuální polohy trvat déle.



Aby systém GPS fungoval co nejlépe, noste hodinky na ruce tak, aby displej směřoval nahoru. Vzhledem k umístění antény GPS na hodinkách nedoporučujeme, aby byl displej na spodní straně zápěstí. Pokud je budete mít uchyceny na řídkách jízdního kola, opět dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.

## ZPĚT NA ZAČÁTEK

Funkce zpět na začátek vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninku.

Chcete-li funkci zpět na začátek použít pro jeden trénink:

1. V předtréninkovém režimu stiskněte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do rychlé nabídky.
2. Ze seznamu vyberte možnost **Zpět na začátek** a zvolte **Zap..**

Funkci zpět na začátek můžete zapnout během tréninku tak, že trénink pozastavíte, otevřete rychlou nabídku pomocí tlačítka OSVĚTLENÍ a nastavíte na možnost **Zpět na začátek**, a následně zvolíte **Zap..**

Pokud přidáte tréninkový náhled funkce zpět na začátek do sportovního profilu v aplikaci Polar Flow, bude funkce v tomto profilu vždy zapnutá a nebude se muset zapínat při každém tréninku.

Chcete-li se vrátit na své výchozí stanoviště:



- Držte hodinky před sebou ve vodorovné poloze.
- Nezastavujte se, aby vaše hodinky mohly určit, kterým směrem se pohybujete. Šipka vám ukáže směr vašeho výchozího stanoviště.
- Chcete-li se vrátit zpět k výchozímu stanovišti, vždy postupujte ve směru šipky.
- Vaše hodinky také zobrazí azimut a přímou (vzdušnou) vzdálenost mezi vámi a výchozím stanovištěm.

Když jste v neznámém prostředí, vždy mějte po ruce mapu pro případ, že hodinky ztratí satelitní signál, nebo se vybije baterie.

## ZÁVODNÍ TEMPO

Funkce závodního tempa vám pomůže udržovat stálé tempo a dosáhnout cílového času na danou vzdálenost. Definujte cílový čas pro danou vzdálenost, například 45 minut pro běh na 10 km, a sledujte, v jaké vzdálenosti za vámi nebo před vámi je přednastavený cíl.

Cíl pro závodní tempo lze nastavit na hodinkách nebo jej můžete nastavit také ve webové službě nebo aplikaci Flow a potom jej synchronizovat s hodinkami.

Pokud jste si naplánovali cíl pro závodní tempo na daný den, hodinky vám navrhnou jeho spuštění při vstupu do předtréninkového režimu.

### Vytvoření cíle pro závodní tempo na hodinkách Vantage

Cíl pro závodní tempo můžete vybrat z rychlé nabídky v předtréninkovém režimu.

1. Předtréninkový režim aktivujte tak, že v časovém náhledu stisknete a podržíte tlačítko OK, nebo stisknutím tlačítka ZPĚT vstoupíte do hlavní nabídky a vyberete možnost **Zahájit trénink**.
2. V předtréninkovém režimu stisknete tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do rychlé nabídky.
3. Ze seznamu vyberte **Závodní tempo** a nastavte vzdálenost a dobu trvání. Pro potvrzení stisknete tlačítko OK. Hodinky zobrazují tempo/rychlost potřebné k dosažení vašeho cílového času a poté se vrací do předtréninkového režimu, kde můžete zahájit trénink.

## SEGMENTY STRAVA LIVE

Segmenty Strava jsou předem stanovené úseky trasy, na kterých mohou sportovci soutěžit v jízdě na kole nebo běhu na čas. Segmenty jsou definovány na stránkách [Strava.com](https://www.strava.com) a může je vytvořit jakýkoli uživatel služby Strava. Pomocí segmentů můžete porovnávat vlastní časy nebo je srovnávat s časy jiných uživatelů služby Strava, kteří daný segment také absolvovali. U každého segmentu se zveřejňuje nejlepší čas za daný segment, tzv. král/královna hory (KOM/QOM).

Chcete-li na hodinkách Polar Pacer využívat funkci Segmenty Strava Live, musíte mít balíček [Strava Summit Analysis](#). Po aktivaci segmentů Strava Live, exportování segmentů do svého účtu Flow a jejich synchronizaci hodinkami Pacer, budete dostávat na své hodinky upozornění, když se přiblížíte k některému ze svých oblíbených segmentů Strava.

Při provádění segmentu se vám budou na hodinkách zobrazovat data o výkonu v reálném čase, takže budete mít přehled o tom, jestli jste překonali svůj osobní rekord (PR) v segmentu, nebo ne. Vaše výsledky se vypočítají a zobrazí na hodinkách okamžitě po absolvování segmentu, ale konečné výsledky si musíte zjistit na stránkách [Strava.com](https://www.strava.com).

### PROPOJTE SVÉ ÚČTY STRAVA A POLAR FLOW:

Můžete propojit své účty Strava a Polar Flow ve webové službě Polar Flow NEBO v aplikaci Polar Flow:

Ve webové službě Polar Flow přejděte do **Nastavení > Partneři > Strava > Připojit**.

nebo

V aplikaci Polar Flow přejděte do nabídky **Obecná nastavení > Připojit > Strava** (k připojení posuňte tlačítko do strany)

## IMPORT SEGMENTŮ STRAVA DO VAŠEHO ÚČTU POLAR FLOW

1. Ve svém účtu Strava vyberte segmenty, které chcete importovat do oblíbených položek Polar Flow / Pacer. To se provádí výběrem ikony hvězdičky vedle názvu segmentu.
2. Poté na stránce Oblíbené webové služby Polar Flow vyberte tlačítko Aktualizovat segmenty Strava Live pro import segmentů Strava Live označených hvězdičkou do svého účtu Polar Flow.
3. V hodinkách Pacer můžete mít najednou uloženo maximálně 100 oblíbených položek. Kliknutím na výběrová pole vlevo v seznamu segmentů Strava Live vyberte segmenty a přesuňte je do seznamu synchronizace hodinek Pacer vpravo. Pořadí oblíbených položek si můžete v hodinkách Pacer změnit přetažením.
4. Chcete-li uložit změny, synchronizujte hodinky Pacer.

Bližší informace o tom, jak spravovat oblíbené položky v aplikaci a webové službě Polar Flow naleznete v části [Spravování oblíbených tréninkových cílů ve webové službě Polar Flow](#).

Další informace o segmentech Strava naleznete na stránkách [Strava Support](#).

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU SE SEGMENTY STRAVA LIVE

Segmenty Strava Live vyžadují GPS. Ujistěte se, že máte v běžeckých a cyklistických sportovních profilech, které chcete použít zapnuté GPS.

Když zahájíte běžecký nebo cyklistický trénink, jsou v tréninkových náhledech segmentů Strava zobrazeny nedaleké segmenty Strava (cyklistika do 50 km, běh do 10 km), které jsou synchronizované s vašimi hodinkami. Během tréninků přecházejte na zobrazení segmentů Strava pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ.



Když se přiblížíte k segmentu (200 metrů nebo blíže při jízdě na kole nebo 100 metrů nebo blíže při běhu), dostanete na hodinky výstrahu a bude se odpočítávat zbývající vzdálenost k segmentu. Segment můžete zrušit stisknutím tlačítka Zpět na hodinkách.



Další signalizace se ozve, když přijedete k výchozímu bodu segmentu. Nahrávání segmentu se spustí automaticky a na hodinkách se zobrazí název segmentu a čas vašeho osobního rekordu na daném segmentu.



Na displeji se zobrazí, zda zaostáváte za svým osobním rekordem, nebo jej naopak překonáváte (nebo KOM / QOM, děláte-li segment poprvé), stejně jako vaše rychlost / tempo a zbývající vzdálenost.



Po dokončení segmentu se na hodinkách zobrazí váš čas a rozdíl oproti vašemu osobnímu nejlepšímu času. Dosáhnete-li nového osobního rekordu, zobrazí se symbol PR.



## ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

Rozpětí mezi 50 % a 100 % maximální tepové frekvence je rozděleno do pěti zón tepové frekvence. Udržíte-li tepovou frekvenci v určité zóně, můžete snadno určovat intenzitu cvičení. Každá zóna tepové frekvence má své hlavní výhody, a pokud tyto výhody budete znát, můžete při cvičení snáze dosahovat kýžených výsledků.

Získejte další informace o zónách tepové frekvence: [Co jsou zóny tepové frekvence?](#)

## ZÓNY RYCHLOSTI

Prostřednictvím zón rychlosti/tempa můžete snadno sledovat svoji rychlost nebo tempo a přizpůsobit je tomu, abyste dosáhli požadovaného účinku tréninku. Zóny lze při tréninku použít jako vodítko efektivity. Pomohou vám také sestavit trénink s různými intenzitami, abyste dosáhli optimálního účinku.

### NASTAVENÍ ZÓN RYCHLOSTI

Nastavení zón rychlosti lze provést ve webové službě Flow. Existuje pět různých zón, jejichž limity lze ručně nastavit, případně vybrat výchozí nastavení. Zóny se nastavují pro konkrétní sport, a proto je možné je přizpůsobit tak, aby nejlépe odpovídaly jeho potřebám. V nabídce zón je běh (včetně týmových sportů zahrnujících běh), jízda na kole a také veslování a kanoistika.

#### Výchozí

Zvolíte-li **Výchozí**, nebudete moci limity měnit. Výchozí zóny jsou příkladem zón rychlosti/tempa pro osobu s relativně dobrou fyzickou kondicí.

#### Volitelné

Zvolíte-li **Volitelné**, budete moci měnit všechny limity. Například pokud znáte svůj skutečný aerobní a anaerobní práh nebo horní a dolní laktátový práh, můžete trénovat se zónami nastavenými podle vašich individuálních prahů rychlosti či tempa.

Anaerobní práh doporučujeme nastavit jako minimální rychlost a tempo zóny 5. Pokud používáte také aerobní práh, nastavte jej jako minimum zóny 3.

## TRÉNINKOVÝ CÍL SE ZÓNAMI RYCHLOSTI

Můžete vytvořit tréninkový cíl založený na zónách rychlosti/tempa. Po synchronizaci tréninkových cílů pomocí aplikace FlowSync se při tréninku budete moci řídit pokyny tréninkový počítač.

### PŘI TRÉNINKU

Během tréninku si můžete zobrazit, ve které zóně momentálně trénujete a kolik času jste ve které zóně strávili.

### PO TRÉNINKU

Tréninkový přehled, který se zobrazuje na hodinkách, uvádí, jakou dobu jste v jednotlivých zónách rychlosti strávili. Po synchronizaci lze ve webové službě Flow zobrazit podrobné vizuální informace o zónách rychlosti.

## MĚŘENÍ RYCHLOSTI A VZDÁLENOSTI NA ZÁPĚSTÍ

Hodinky měří rychlost a vzdálenost na základě pohybů zápěstí pomocí zabudovaného akcelerometru. Tato funkce je praktická při běhu ve vnitřních prostorách nebo na místech s omezeným signálem GPS. V zájmu zajištění maximální přesnosti dbejte na to, abyste správně nastavili výšku a to, na které ruce budete hodinky nosit. Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí funguje lépe při běhu přirozeným tempem, které je vám pohodlné.

Hodinky mějte připnuté těsně na ruce, aby se nemohly pohybovat. Aby byly hodnoty konzistentní, měli byste mít hodinky připnuté na zápěstí vždy na stejném místě. Na stejné ruce nenoste žádné jiné přístroje, jako jsou hodinky, záznamníky aktivity nebo pažní popruhy k telefonu. Ve stejné ruce také nic nedržte (např. mapu nebo telefon).

Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí je k dispozici pro tyto běžecké sporty: chůze, běh, jogging, silniční běh, běh v terénu, běh na běžeckém pásu, běh na oválu a ultraběh. Chcete-li zobrazit rychlost a vzdálenost při tréninku, přidejte si je do tréninkových náhledů sportovního profilu, který při běhu používáte. To můžete udělat ve [Sportovních profilech](#) v mobilní aplikaci Polar Flow nebo webové službě Flow.

## MĚŘENÍ KADENCE NA ZÁPĚSTÍ

Měření kadence na zápěstí vám umožňuje měřit kadenci běhu bez samostatného krokoměru. Kadence se měří pomocí zabudovaného akcelerometru na základě pohybů zápěstí. Pozor, při používání krokoměru se bude kadence vždy měřit pomocí krokoměru.

Měření kadence na zápěstí je k dispozici pro tyto běžecké sporty: Běh, jogging, silniční běh, běh v terénu, běh na běžeckém pásu, běh na oválu a ultraběh.

Chcete-li zobrazit kadenci při tréninku, přidejte si kadenci do tréninkových náhledů sportovního profilu, který používáte při běhu. To můžete udělat ve **Sportovních profilech** v mobilní aplikaci Polar Flow nebo webové službě Flow.

Více informací o [sledování kadence běhu](#) a o tom, [jak kadenci běhu používat při tréninku](#).

## ZDROJE ENERGIE

Rozpis zdrojů energie ukazuje, kolik různých zdrojů energie (tuky, sacharidy, bílkoviny) jste během tréninku využili. Zobrazí se na hodinkách ihned po skončení tréninku v tréninkovém přehledu. Bližší informace pak najdete v mobilní aplikaci Flow po synchronizaci dat.

Při fyzické aktivitě vaše tělo používá jako hlavní zdroje energie sacharidy a tuky. Čím vyšší je intenzita tréninku, tím více spotřebujete sacharidů v porovnání s tuky a naopak. Bílkoviny mají v tomto ohledu obvykle pouze malý význam, ale při vysoce intenzivní aktivitě a dlouhých trénincích může vaše tělo využívat 5–10 % energie z bílkovin.

Využití různých zdrojů energie počítáme na základě tepové frekvence, avšak bereme v úvahu také fyzické parametry. Patří mezi ně věk, pohlaví, výška, hmotnost, maximální tepová frekvence, klidová tepová frekvence, maximální spotřeba kyslíku, aerobní práh a anaerobní práh. Tyto parametry je třeba nastavit co nejpřesněji, abyste měli maximálně přesné údaje o spotřebě podle jednotlivých zdrojů energie.

## PŘEHLED ZDROJŮ ENERGIE

Po tréninku se vám v tréninkovém přehledu zobrazí následující údaje:

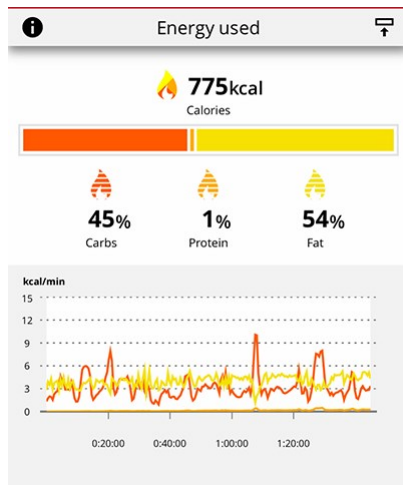


Sacharidy, bílkoviny a tuky využité během tréninku.



Upozorňujeme, že byste neměli využité zdroje energie a jejich množství brát jako vodítko při stravování po tréninku.

## PODROBNÁ ANALÝZA V MOBILNÍ APLIKACI FLOW



V aplikaci Flow můžete také vidět, jak moc jste tyto zdroje využívali v každém okamžiku tréninku a jak se v jeho průběhu kumulovaly. Graf znázorňuje, jak vaše tělo využívá různé zdroje energie při různých intenzitách tréninku a také v různých fázích tréninku. Dále můžete porovnat rozpis z podobných tréninků v průběhu času a sledovat, jak se vyvíjí vaše schopnost využívat tuky jako hlavní zdroj energie.

Získejte další informace o [zdrojích energie](#)

# METRIKY PLAVÁNÍ

Měření plavání vám pomáhá analyzovat každý plavecký trénink a sledovat výkonnost a pokrok z dlouhodobého hlediska.



Abyste mohli dostávat ty nejpřesnější informace, nezapomeňte v nastavení uvést, na které ruce máte hodinky připnuté. Výběr ruky, na které hodinky nosíte, můžete zkontrolovat v nastavení přístroje v aplikaci Flow.

## PLAVÁNÍ V BAZÉNU

Používáte-li profil Plavání nebo Plavání v bazénu, hodinky poznají plavecký styl a zaznamenávají uplavanou vzdálenost, čas a tempo, frekvenci záběrů a časy odpočinku. Kromě toho můžete pomocí hodnocení SWOLF sledovat své pokroky.

**Plavecké styly:** Hodinky rozpoznají následující plavecké styly a vypočítají metriky specifické pro tento styl, jakož i souhrnné hodnoty za celý trénink:

- Volný styl
- Znak
- Prsa
- Motýlek

**Tempo a vzdálenost:** Jakmile hodinky rozpoznají jeden z výše uvedených čtyř plaveckých stylů, dokáží detekovat obrátky a na základě těchto informací vám poskytnou přesné tempo a vzdálenost. Měření tempa a vzdálenosti vychází z detekovaných obrátek a nastavené délky bazénu. Při každé obrátce se do celkové uplavané vzdálenosti přičte další délka bazénu.

**Záběry:** Hodinky ukazují, kolik temp uděláte za minutu nebo na délku bazénu. Z těchto informací můžete lépe poznat svoji plaveckou techniku, rytmus a čas.

Metrika **SWOLF** (zkratka vytvořená ze slov swimming (plavání) a golf) vyjadřuje nepřímou míru efektivity. SWOLF je součet dosaženého času a počtu záběrů, které uděláte, než přeplavete bazén na délku. Například 30 sekund a 10 temp k uplávání jednoho bazénu znamená skóre SWOLF 40. Obecně řečeno, čím nižší hodnota SWOLF je pro určitou vzdálenost a styl, tím větší účinnost.

Hodnota SWOLF je velice individuální, a proto byste neměli svoji hodnotu porovnávat s hodnotou jiných lidí. Jde spíše o osobní nástroj, který vám pomůže zlepšovat a zdokonalovat techniku a nalézt optimální efektivitu plavání pro různé styly.

## Volba délky bazénu

Je důležité, abyste správně nastavili délku bazénu, protože ta má vliv na výpočet tempa, vzdálenosti a počtu záběrů i na vaše skóre SWOLF. Délku bazénu můžete vybrat v předtréninkovém režimu z rychlé nabídky. Stisknete tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do rychlé nabídky, vyberte nastavení **Délka bazénu** a podle potřeby změňte dříve nastavenou délku bazénu. Přednastavené délky jsou 25 metrů, 50 metrů a 25 yardů, ručně si však délku bazénu můžete přizpůsobit podle individuální potřeby. Minimální délka, kterou si můžete zvolit, je 20 metrů/yardů.

## DÁLKOVÉ PLAVÁNÍ

V profilu dálkového plavání hodinky nahrávají uplavanou vzdálenost, tempo, frekvenci záběrů pro volný styl a trasu.



Volný styl je jediný styl, který profil plavání ve volné přírodě rozpozná.

**Tempo a vzdálenost:** V průběhu vašeho plavání používají hodinky pro výpočet tempa a vzdálenosti GPS.

**Frekvence záběrů pro volný styl:** Hodinky zaznamenávají průměrnou a maximální frekvenci záběrů (počet záběrů za minutu) během tréninku.

**Trasa:** Trasa je nahrávána prostřednictvím GPS a po skončení plavání si ji můžete prohlédnout na mapě v aplikaci Flow a ve webové službě. GPS nefunguje pod vodou, a proto se trasa vypočítává z GPS dat získaných v momentech, kdy je ruka nad vodou nebo velmi blízko vodní hladiny. Přesnost údajů GPS mohou ovlivnit vnější faktory, jako jsou například vodní podmínky a pozice satelitů, a proto se data ze stejné trasy mohou ze dne na den lišit.



## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE VE VODĚ

Vaše hodinky automaticky měří tepovou frekvenci ze zápěstí pomocí snímače s fúzní technologií Polar Precision Prime, která umožňuje snadné a pohodlné měření tepové frekvence při plavání. Voda sice může způsobovat, že snímače pro měření tepové frekvence na zápěstí nefungují optimálně, ale přesnost technologie Polar Precision Prime postačuje k tomu, abyste během plaveckých tréninků mohli sledovat průměrnou tepovou frekvenci a zóny tepových frekvencí a abyste získali přesné údaje o spálených kaloriích, tréninkové zátěži, stejně jako zpětnou vazbu z funkce Přínos tréninku na základě zón tepové frekvence.

Pro co nejpřesnější odečítání tepové frekvence ze zápěstí je nutné připevnit pásek hodinek pevně k zápěstí (ještě pevněji než u jiných sportů). Podrobnější pokyny k nošení hodinek při tréninku najdete v části [Trénink se snímáním tepové frekvence na zápěstí](#).



Pozn.: Při plavání nemůžete s hodinkami používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním popruhem, protože Bluetooth ve vodě nefunguje.

## ZAHÁJENÍ PLAVECKÉHO TRÉNINKU

1. Stisknutím tlačítka ZPĚT přejděte do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájení tréninku** a vyberte profil **Plavání**, **Plavání v bazénu** nebo **Dálkové plavání**.
2. **Používáte-li profil Plavání nebo Plavání v bazénu**, zkontrolujte, zda je správně nastavena délka bazénu. Chcete-li změnit délku bazénu, stisknutím tlačítka OSVĚTLENÍ vstupte do rychlé nabídky, vyberte nastavení **Délka bazénu** a nastavte správnou délku.



Záznam tréninku nespouštějte, dokud nejste v bazénu, ale nestlačujte tlačítka pod vodou.

3. Stiskněte START pro spuštění nahrávání tréninku.

## PŘI PLAVÁNÍ

Informace, které se vám budou na displeji zobrazovat, si můžete individuálně nastavit v oddílu sportovních profilů ve webové službě Flow. Výchozí tréninkové náhledy v plaveckých sportovních profilech zobrazují tyto údaje:

- Tepová frekvence a ukazatel pásma tepové frekvence ZonePointer
- Vzdálenost
- Délka trvání
- Doba odpočinku (Plavání a Plavání v bazénu)
- Tempo (Dálkové plavání)
- Graf tepové frekvence
- Průměrná tepová frekvence
- Maximální tepová frekvence
- Aktuální čas

## PO PLAVÁNÍ

Přehled informací o plaveckém tréninku nabízí Tréninkový přehled, který se na hodinkách zobrazí ihned po dokončení tréninku. Uvidíte následující informace:



Datum a čas zahájení tréninku

Délka trvání tréninku

Uplavaná vzdálenost





Průměrná tepová frekvence

Maximální tepová frekvence

Kardio zátěž



Zóny tepové frekvence



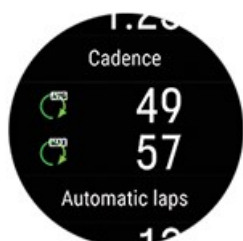
Kalorie

Procentuální (%) podíl tuku na spálených kaloriích



Průměrné tempo

Maximální tempo



Frekvence záběrů (kolik záběrů uděláte za minutu)

- Průměrná frekvence záběrů
- Maximální frekvence záběrů

Synchronizací hodinek s aplikací Flow získáte podrobnější vizuální přehled plaveckých tréninků, včetně podrobné analýzy tréninků v bazénu, tepové frekvence, tempa a frekvence záběrů.

## POČASÍ

Ciferník počasí nabízí hodinovou předpověď aktuálního dne, 3hodinovou předpověď na příští den a 6hodinovou předpověď na pozítří. Další informace o počasí zahrnují například rychlost větru, směr větru, vlhkost a pravděpodobnost deště.

Informace o počasí lze zobrazit pouze na ciferníku počasí. V časovém náhledu změňte ciferník pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ.

Chcete-li používat funkci předpovědi počasí, musíte na mobilním telefonu nechat zapnutou aplikaci Polar Flow a telefon musí být současně spárován s hodinkami. K získávání informací o počasí musíte také povolit Přístup k poloze (iOS) nebo Nastavení polohy (Android).

## Předpověď na dnes



Weather forecast		
11:00	17°	2 ↗
12:00	18°	2 ↗
13:00	19°	2 ↗
14:00	19°	2 ↗
15:00	19°	2 ↗
16:00	18°	2 ↗
17:00	18°	2 ↗
18:00	17°	2 ↗
19:00	17°	2 ↗
20:00	16°	2 ↗
21:00	16°	2 ↗
22:00	15°	2 ↗
23:00	15°	2 ↗

- Místo předpovědi
- Poslední aktualizace
- Obnovit (zobrazí se, pokud je třeba informace o počasí aktualizovat, například proto, že se vaše poloha změnila nebo pokud od poslední aktualizace uběhla delší doba)
- Aktuální teplota
- Pocitově
- Déšť
- Rychlost větru
- Směr větru
- Vlhkost vzduchu
- Hodinová předpověď

Upozorňujeme, že historie počasí včetně informací o tom, jaké bylo počasí během tréninků, není k dispozici.

## Předpověď na zítra

Tomorrow	
0:00	14° / 15°
3:00	12° / 14°
6:00	14° / 16°
9:00	16° / 19°
12:00	19° / 20°
15:00	19° / 20°
18:00	16° / 19°
21:00	15° / 16°
24:00	

- Předpověď nejnižší a nejvyšší teploty po 3 hodinách

### Předpověď na pozítří

Wednesday	
0:00	15° / 16°
6:00	16° / 19°
12:00	18° / 19°
18:00	16° / 18°
24:00	

- Předpověď nejnižší a nejvyšší teploty po 6 hodinách

## SPORTOVNÍ PROFILY

Sportovní profily jsou sporty, ze kterých si na hodinkách můžete vybírat. Na hodinkách jsme vytvořili 14 výchozích sportovních profilů. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow ale můžete přidávat nové sportovní profily a synchronizovat je do hodinek, a vytvořit si tak seznam všech oblíbených sportů.

Ke každému sportovnímu profilu si můžete určit také specifická nastavení. Můžete si například vytvořit personalizované **tréninkové náhledy** pro každý sport, který děláte, a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět: jen tepovou frekvenci nebo jen rychlost a vzdálenost, zkrátka podle toho, co nejlépe vyhovuje vám, vašim tréninkovým potřebám a požadavkům.

V hodinkách můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Počet sportovních profilů v mobilní aplikaci nebo ve webové službě Polar Flow není omezený.

Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).

Používání sportovních profilů vám poskytne přehled o vaší dosavadní činnosti a ukáže vám, jakého pokroku jste dosáhli v jednotlivých sportovních disciplínách. Ve [webové službě Flow](#) si můžete prohlédnout svoji tréninkovou historii a sledovat svůj pokrok.



Upozorňujeme, že v řadě profilů halových sportů, skupinových sportů a týmových sportů **je ve výchozím nastavení povoleno nastavení** TF viditelná pro ostatní zařízení. To znamená, že kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení, dokáže detekovat vaši tepovou frekvenci. Sportovní profily, které mají ve výchozím nastavení povoleno vysílání Bluetooth, naleznete v [seznamu sportovních profilů Polar](#). Vysílání Bluetooth můžete povolit nebo zakázat v [nastavení sportovních profilů](#).

## OZNÁMENÍ Z TELEFONU

Díky funkci oznámení z telefonu můžete dostávat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z aplikací do hodinek. Na hodinkách se zobrazí stejné upozornění jako na displeji telefonu. Oznámení jsou k dispozici, když netrénujete i při trénincích. Můžete si vybrat, kdy je chcete dostávat. Oznámení z telefonu je dostupné u telefonů se systémy iOS a Android.

Chcete-li používat oznámení z telefonu, musíte na telefonu nechat zapnutou aplikaci Polar Flow a telefon musí být současně spárovaný s hodinkami. Pokyny najdete v části [Spárování mobilního zařízení s hodinkami](#).

## Nastavení oznámení z telefonu

Na hodinkách přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Oznámení z telefonu** a zapněte je. Když netrénujete, nastavte oznámení z telefonu na **Vyp.** nebo **Zap.** pokud trénujete, nastavte oznámení na **Zap.** nebo **Stále zapnuto**.

Oznámení z telefonu můžete zapnout také v nastavení aplikace Polar Flow. Po zapnutí oznámení synchronizujte své hodinky s aplikací Polar Flow.



Pamatujte, že pokud jsou oznámení z telefonu zapnutá, baterie hodinek i telefonu se budou vybíjet rychleji, protože Bluetooth bude trvale zapnuté.

## Nerušit

Chcete-li deaktivovat oznámení a upozornění na volání po určitou dobu, zapněte možnost nerušit. Pokud je zapnutá, nebudete během nastavené doby přijímat žádná oznámení nebo upozornění na volání.

Na svých hodinkách přejděte na **Nastavení > Obecná nastavení > Nerušit**. Vyberte **Vyp.**, **Zap.** nebo **Zap. (22.00 - 7.00)** a časový úsek, kdy nechcete být rušeni. Zvolte časový úsek volbami **Začíná v** a **Končí v**.

## ZOBRAZENÍ UPOZORNĚNÍ

Pokud netrénujete, kdykoli obdržíte upozornění, vaše hodinky zavibrují a v levé dolní části displeje se objeví červená tečka. Zobrazte upozornění stisknutím tlačítka ZPĚT a zvolením možnosti **Upozornění**, nebo otočením a vrácením zápěstí s hodinkami.

Při přijetí oznámení během tréninku hodinky zavibrují a zobrazí odesílatele. Chcete-li oznámení odstranit, stiskněte při jeho zobrazení tlačítko OK a vyberte možnost **Vymazat**. Chcete-li odstranit všechna oznámení z hodinek, posuňte se v seznamu oznámení dolů a vyberte možnost **Vymazat vše**.

Máte-li přichodzí hovor, hodinky zavibrují a zobrazí volajícího. Na hodinkách můžete také hovor přijmout nebo odmítnout.



Oznámení z telefonu mohou fungovat odlišně v závislosti na modelu telefonu Android.

## OVLÁDÁNÍ HUDBY

Ovládejte hudbu a přehrávání médií v telefonu pomocí hodinek během tréninku i z ciferníku **Ovládání hudby**, když zrovna netrénujete. Chcete-li zapnout ovládání hudby, přejděte do nabídky **Nastavení > Obecná nastavení > Ovládání hudby**. Hudbu můžete ovládat z tréninkového displeje, z ciferníku nebo z obou. Vyberte **Tréninkový displej**, chcete-li ovládat hudbu během tréninků, a **Ciferník**, chcete-li hudbu ovládat z časového náhledu, pokud netrénujete.

Ovládání hudby je dostupné u telefonů se systémy iOS i Android. Chcete-li používat ovládání hudby, musíte na telefonu nechat zapnutou aplikaci Polar Flow a telefon musí být současně spárovaný s hodinkami. Pokyny najdete v části [Spárování mobilního zařízení s hodinkami](#). Nastavení prvků ovládání hudby se zobrazí po spárování hodinek s telefonem prostřednictvím aplikace Polar Flow. Pokud jste nastavení hodinek prováděli pomocí aplikace Polar Flow, jsou již spárované s vaším telefonem.

## Z CIFERNÍKU



- V časovém náhledu vyberte pomocí tlačítek NAHORU a DOLŮ ciferník Ovládání hudby.
- Chcete-li zobrazit tlačítka předchozí/další a pozastavit/spustit, stiskněte tlačítko OK. Na předchozí nebo následující skladbu přejdete pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a přehrávání pozastavíte tlačítkem OK. Chcete-li ovládat hlasitost, klepněte na tlačítko OSVĚTLENÍ.

## PŘI TRÉNINKU

Chcete-li ovládat hudbu z tréninkového náhledu, ovládací prvky hudby se aktivují, jakmile v telefonu spustíte přehrávač a zahájíte trénink.



- Stisknutím tlačítka NAHORU se posunete během tréninku na ovládání hudby při tréninku.
- Chcete-li zobrazit tlačítka předchozí/další a pozastavit/spustit, stiskněte tlačítko OK. Na předchozí nebo následující skladbu přejdete pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a přehrávání pozastavíte tlačítkem OK. Chcete-li ovládat hlasitost, klepněte na tlačítko OSVĚTLENÍ.

## REŽIM SNÍMAČE TF

V režimu snímače tepové frekvence můžete hodinky proměnit ve snímač tepové frekvence a sdílet svoji tepovou frekvenci s dalšími zařízeními Bluetooth, jako jsou tréninkové aplikace, tělocvičná zařízení nebo cyklistické počítače. Chcete-li hodinky používat v režimu snímače tepové frekvence, musíte je nejprve spárovat s externím přijímacím zařízením. Podrobné informace o párování naleznete v uživatelské příručce přijímacího zařízení.

### ZAPNUTÍ REŽIMU SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

1. V časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OK, nebo stiskněte tlačítko ZPĚT pro vstup do hlavní nabídky a vyberte možnost **Zahájit trénink**. Procházením vyberte svůj preferovaný sport.
2. V předtréninkovém režimu vstupte do rychlé nabídky pomocí tlačítka OSVĚTLENÍ.



Vyberte volbu **Sdílet TF s dalšími zařízeními**.



Vyberte volbu **Přidat nové zařízení**

3. Aktivujte režim párování externího zařízení.
4. Na externím zařízení vyberte volbu Pacer.
5. Potvrďte spárování hodinek Pacer s externím zařízením.
6. Nyní by se měla tepová frekvence zobrazovat na hodinkách i na externím zařízení. Jakmile budete připraveni, zahajte trénink z externího zařízení. Chcete-li trénink nahrát do hodinek, vraťte se do předtréninkového režimu a stisknutím tlačítka OK spusťte trénink.

## UKONČENÍ SDÍLENÍ TF

Vyberte možnost **Zastavit sdílení**. Sdílení tepové frekvence se zastaví také po ukončení předtréninkového režimu nebo záznamu tréninku.

## NASTAVENÍ ÚSPORNÉHO REŽIMU

Nastavení úsporného režimu vám umožní prodloužit délku tréninku změnou intervalu záznamu GPS, vypnutím měření tepové frekvence na zápěstí a použitím spořiče displeje. Tato nastavení vám umožní optimalizovat využití baterie a získat více času na tréninky, pokud se chystáte na mimořádně dlouhý trénink nebo pokud je baterie téměř vybitá.

Nastavení úsporného režimu naleznete v [rychlé nabídce](#). Do rychlé nabídky můžete vstoupit z předtréninkového režimu stisknutím tlačítka OSVĚTLENÍ, během tréninku při pozastavení a během přechodového režimu při multisportovním tréninku.

Po nastavení kteréhokoli z úsporných režimů uvidíte jejich účinek na odhadovanou dobu tréninku v režimu před tréninkem. Úsporný režim se nastavuje pro každý trénink zvlášť. Nastavení se neukládají.



Upozorňujeme, že odhadovaný čas tréninku ovlivňuje teplota. Při tréninku v chladném počasí může být skutečná doba tréninku kratší, než je uvedeno při zahájení tréninku.

### Interval záznamu GPS

Nastavte Interval záznamu GPS na delší interval (1 minuta nebo 2 minuty). To je praktické při velmi dlouhých trénincích, kdy je nezbytná dlouhá výdrž baterie.



Pamatujte, že změna intervalu záznamu GPS na delší interval může snížit přesnost dalších měření, jako je rychlost/tempo a vzdálenost, v závislosti na použitém sportovním profilu a použitých snímačích.

### Měření tepové frekvence na zápěstí

Vypněte měření tepové frekvence na zápěstí. Pokud nutně nepotřebujete údaje o tepové frekvenci, můžete jej vypnout, abyste prodloužili výdrž baterie. Používáte-li snímač tepové frekvence s hrudním popruhem, měření tepové frekvence na zápěstí je ve výchozím nastavení vypnuto.

## **Spořič displeje**

Na tréninky, při kterých nepotřebujete průběžně sledovat tréninková data, zapněte spořič displeje.

Při zapnutém spořiči se na displeji zobrazuje pouze čas. Chcete-li přerušit spořič displeje a zobrazit tréninková data, stiskněte libovolné tlačítko. Spořič displeje se po 8 sekundách znovu zapne.

# VYMĚNITELNÉ ŘEMÍNKY

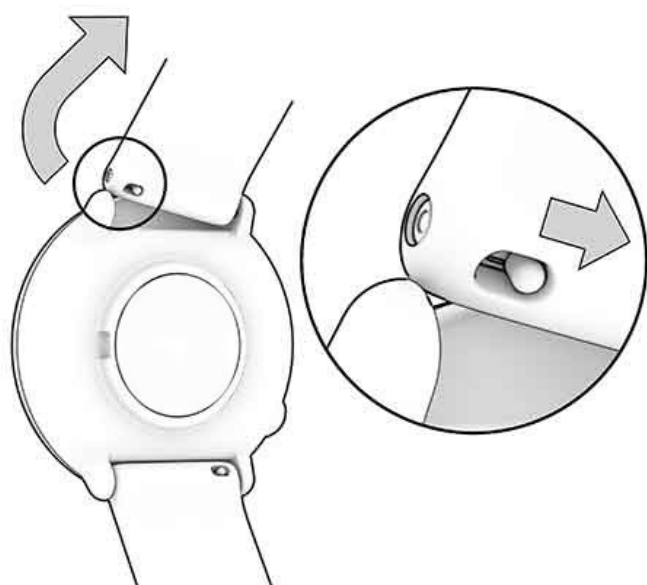
Díky vyměnitelným řemínkům si můžete hodinky přizpůsobit svému stylu a každé situaci, abyste je mohli nosit neustále a maximálně využili nepřetržité sledování aktivity, trvalé měření tepové frekvence a sledování spánku.

Můžete si vybrat oblíbený řemínek z [nabídky Polar](#) nebo použít libovolný jiný řemínek na hodinky se standardními 20mm stěžejkami.

## VÝMĚNA ŘEMÍNKU

Výměna řemínku hodinek je rychlá a snadná.

1. Chcete-li řemínek uvolnit, zatlačte na pojistku a vysuňte osičku z hodinek.
2. Chcete-li řemínek nasadit, zasuněte osičku (z opačné strany než je pojistka) do příslušného otvoru v hodinkách.
3. Zatlačte na pojistku a posuňte osičku tak, aby na druhé straně lícovala s otvorem v hodinkách.
4. Uvolněním pojistky řemínek zajistíte.



## KOMPATIBILNÍ SNÍMAČE

Kompatibilní snímače Bluetooth® vám umožňují zlepšit trénink a získat lepší přehled o výkonnosti. Kromě řady snímačů značky Polar jsou hodinky plně kompatibilní s několika snímači jiných výrobců.

[Kompletní seznam kompatibilních snímačů a příslušenství Polar](#)

[Seznam kompatibilních cyklistických/běžeckých snímačů jiných výrobců](#)

Nový snímač můžete začít používat teprve po spárování s hodinkami. Spárování, které trvá pouze několik vteřin, zajišťuje, aby hodinky přijímaly signály pouze z vašich snímačů a zařízení, čímž umožňují nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě nezapomeňte provést spárování ještě doma, abyste předešli rušení způsobenému přenosem dat. Pokyny naleznete v části [Párování snímačů s hodinkami](#).

## SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE POLAR H10

Chcete-li získat maximálně přesné údaje o tepové frekvenci, připojte k hodinkám hrudní snímač Polar H10.

Snímač Polar Precision Prime využívá nejpřesnější technologii optického měření tepové frekvence a funguje téměř za každých podmínek. Avšak u sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze,



nebo kde v blízkosti snímače dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar H10, který zajistí přesnější měření tepové frekvence. Snímač tepové frekvence Polar H10 dokáže pohotověji reagovat na rychlé zvýšení či pokles tepové frekvence, a proto je ideální volbou pro intervalové tréninky s rychlými sprinty.

Snímač tepové frekvence Polar H10 má interní paměť, která umožňuje záznam jednoho tréninku bez nutnosti připojení k tréninkovému počítači nebo k aplikaci v mobilním zařízení, které tak nemusí být v blízkosti snímače. V takovém případě je třeba snímač tepové frekvence H10 spárovat s aplikací Polar Beat a trénink spustit z aplikace. Takto můžete s hrudním snímačem tepové frekvence Polar H10 zaznamenávat například údaje z plaveckých tréninků. Bližší informace naleznete na stránkách podpory pro aplikaci [Polar Beat](#) a [snímač tepové frekvence Polar H10](#).

Používáte-li snímač tepové frekvence Polar H10 při cyklistickém tréninku, můžete hodinky upevnit na řídítka a sledovat tréninková data za jízdy.

## POLAR VERITY SENSE

Polar Verity Sense je všestranný vysoce kvalitní optický snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci na paži nebo spánku. Polar Verity Sense nabízí skvělou alternativu k hrudním popruhům a zápěstním zařízením na měření tepové frekvence. Můžete jej upevnit na pažní popruh, na přezku pásku plaveckých brýlí nebo kamkoli tak, aby pevně držel na svém místě a těsně přiléhal k pokožce. Snímač Polar Verity Sense poskytuje maximální volnost pohybu a lze používat u nesčetného množství různých sportů. Nejdůležitější ale je, že Polar Verity Sense zaznamenává tepovou frekvenci, vzdálenost, tempo a obrátky při plavání v bazénu. Cvičení můžete nahrát do interní paměti snímače a později data přenést do telefonu nebo snímač můžete k hodinkám a během tréninku sledovat tepovou frekvenci v reálném čase.

## KROKOMĚR POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART

Krokoměr Bluetooth® Smart je určen pro běžce, kteří si chtějí zlepšit svoji techniku a výkon. Umožňuje vám sledovat vaši rychlost a vzdálenost, ať už běžíte na trenažéru nebo v tom nejlépejším terénu.

- Změří každý váš krok a ukáže vám rychlost běhu a vzdálenost
- Pomůže vám zlepšit běžeckou techniku, tím, že vám ukáže kadenci vašeho běhu a délku kroku.
- Díky své malé velikosti drží pevně na tkaničkách bot.
- Je odolný proti otřesům a vodotěsný, takže zvládne běh i v těch nejnáročnějších podmínkách.

## SNÍMAČ RYCHLOSTI POLAR BLUETOOTH® SMART

Rychlost jízdy na kole ovlivňuje řada různých faktorů. Jedním z nich je samozřejmě fyzická zdatnost, avšak velkou roli hrají také povětrnostní podmínky a sklon vozovky. Nejmodernější metodou měření těchto faktorů a jejich vlivu na vaši rychlost je aerodynamický snímač rychlosti.

- Tento snímač měří aktuální, průměrnou a maximální rychlost
- Sledujte svoji průměrnou rychlost a získáte přehled o tom, jak se vám daří se zlepšovat.
- Lehký a přesto odolný – a snadno se upevňuje

## SNÍMAČ KADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

Nejpraktičtější způsob měření cyklistických tréninků nabízí moderní bezdrátový snímač kadence. Tento snímač měří aktuální, průměrnou a maximální kadenci jízdy na kole v otáčkách za minutu. Umožňuje tak porovnávat techniku jízdy s předchozími tréninky.

- Zlepšuje vaši cyklistickou techniku a pomáhá nalézt optimální kadenci.
- Informace o kadenci bez rušivých signálů vám umožní vyhodnotit individuální výkon.
- Aerodynamický tvar a nízká hmotnost

## SNÍMAČE SILOVÉHO VÝKONU JINÝCH VÝROBCŮ

Když hodinky spárujete se samostatným [cyklistickým snímačem silového výkonu](#), budou měřit silový výkon při cyklistickém tréninku. Vlastní tréninkové náhledy, které lze upravit v nabídce [Nastavení sportovních profilů](#), umožňují zobrazení požadovaných informací o silovém výkonu. Funkce [Training Load Pro](#) na základě dat o silovém výkonu vypočítává svalovou zátěž. Tento údaj poté můžete využít při cyklistických trénincích s použitím samostatného cyklistického snímače silového výkonu.

Když hodinky spárujete se samostatným [snímačem běžeckého výkonu](#) či [snímačem cyklistického výkonu](#), budou měřit silový výkon při běžeckém nebo cyklistickém tréninku. Vlastní tréninkové náhledy, které lze upravit v nabídce [Nastavení sportovních profilů](#), umožňují zobrazení požadovaných informací o silovém výkonu. Funkce [Training Load Pro](#) na základě dat o silovém výkonu vypočítává svalovou zátěž. Tento údaj poté můžete využít při běžeckých a cyklistických trénincích s použitím samostatného běžeckého nebo cyklistického snímače silového výkonu.

## Běžecký výkon

Běžecký výkon je skvělý nástroj k měření externí zátěže při běhu. Reaguje rychleji než tepová frekvence, a proto je ideální k měření zátěže při běhu do kopce a pro intervalové tréninky. Můžete jej také využívat k udržování stabilní fyzické zátěže při běhu v proměnlivém terénu. Údaje o běžeckém výkonu doplňují měření tepové frekvence: pokud měříte obojí, můžete zjistit, jak se mění vaše běžecká výkonnost. Pokud po několika týdnech tréninku dosáhnete stejného silového výkonu s nižší tepovou frekvencí, vaše běžecká výkonnost se zlepšila.

Více informací o funkci běžeckého výkonu naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

## Cyklistický výkon

Měření cyklistického výkonu pomáhá se sledováním a rozvojem cyklistického výkonu a techniky. Na rozdíl od tepové frekvence je silový výkon absolutní a objektivní ukazatel fyzického úsilí. Znamená to, že silový výkon můžete také porovnávat s ostatními cyklisty stejného pohlaví a podobné stavby těla. Nejspolehlivější výsledky nabízí porovnání wattů na kilogram. Lepší přehled o své fyzické kondici vám poskytne také tepová frekvence v různých silových zónách.

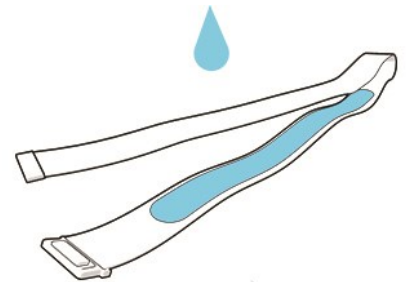
## PÁROVÁNÍ SNÍMAČŮ S HODINKAMI

### Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami



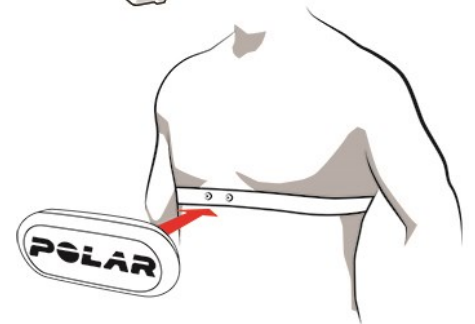
Když používáte snímač tepové frekvence Polar spárovaný s hodinkami, hodinky neměří vaši tepovou frekvenci na zápěstí.

1. Připněte si navlhčený snímač tepové frekvence.
2. Na hodinkách přejděte na **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Párování senzorů a jiných zařízení** a stiskněte OK.
3. Hodinky začnou snímač vyhledávat.
4. Jakmile bude snímač tepové frekvence nalezen, zobrazí se jeho identifikační číslo, například **Polar H10 xxxxxxxx**. Stisknutím OK spustíte párování.
5. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.



### Spárování krokoměru s hodinkami

1. Na hodinkách přejděte na **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Párování senzorů a jiných zařízení** a stiskněte OK.
2. Hodinky začnou snímač vyhledávat.
3. Po nalezení snímače se zobrazí identifikační číslo zařízení. Stisknutím OK spustíte párování.
4. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.



## Kalibrace krokoměru

Krokoměr lze ručně zkalibrovat dvěma způsoby prostřednictvím rychlé nabídky. Zvolte jeden ze sportovních profilů pro běh a potom zvolte **Zkalibrovat krokoměr > Kalibrace během** nebo **Kalibrační faktor** z rychlé nabídky.

- **Kalibrace během:** Zahajte trénink a uběhněte známou vzdálenost. Tato vzdálenost musí být větší než 400 metrů. Po uběhnutí dané vzdálenosti stiskněte tlačítko OK, abyste změřili úsek. Nastavte skutečnou uběhnutou vzdálenost a stiskněte tlačítko OK. Aktualizuje se kalibrační faktor.



Pamatujte, že během kalibrace nelze používat intervalový časovač. Pokud máte zapnutý intervalový časovač, hodinky vás požádají o jeho vypnutí, aby bylo možné provést ruční kalibraci krokoměru. Po kalibraci můžete zapnout časovač z rychlé nabídky v režimu pozastavení.

- **Kalibrační faktor:** Pokud znáte kalibrační faktor, který určuje správnou vzdálenost, nastavte ho ručně.

Podrobné pokyny k ruční a automatické kalibraci krokoměru najdete v části [Kalibrace krokoměru Polar s hodinkami Grit X/PacerVantage](#).

## Spárování cyklistického snímače s hodinkami

Před spárováním snímače kadence, snímače rychlosti nebo snímače silového výkonu od jiného výrobce se přesvědčte, že je snímač správně nainstalovaný. Bližší informace o instalaci snímačů naleznete v příslušných uživatelských příručkách.



Před spárováním snímače silového výkonu jiného výrobce dbejte na to, abyste měli v hodinkách i ve snímači nainstalovaný nejnovější firmware. Máte-li dva snímače silového výkonu, musíte spárovat každý zvlášť. Ihned po spárování prvního vysílače můžete začít párovat druhý vysílač. Na zadní straně vysílačů zkontrolujte identifikační čísla, abyste ze seznamu vybrali správné snímače.

1. Na hodinkách přejděte na **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Párování senzorů a jiných zařízení** a stiskněte OK.
2. Hodinky začnou snímač vyhledávat. **Snímač kadence:** Snímač se aktivuje tak, že několikrát otočíte klikou. Aktivitu snímače indikuje blikání červené kontrolky. **Snímač rychlosti:** Aktivujte snímač několikerým otočením kola. Aktivitu snímače indikuje blikání červené kontrolky. **Snímač silového výkonu od jiného výrobce:** Aktivujte vysílače několikerým otočením klikou.
3. Po nalezení snímače se zobrazí identifikační číslo zařízení. Stisknutím OK spusťte párování.
4. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

## Nastavení jízdních kol

1. Zobrazí se **Snímač připojen k:**. Vyberte z možností **Jízdní kolo 1**, **Jízdní kolo 2**, nebo **Jízdní kolo 3**. Potvrďte stisknutím OK.
2. Pokud jste spárovali snímač rychlosti nebo snímač silového výkonu, který měří rychlost, zobrazí se výzva **Nastavte velikost kola**. Zadejte velikost a stiskněte OK. Velikost můžete nastavit od 100 mm do 3999 mm.
3. **Délka kliky:** Nastavení délky kliky v milimetrech. Nastavení je viditelné, pouze pokud máte hodinky spárované se snímačem silového výkonu.

## Měření velikosti kola

Nastavení velikosti kola je základním předpokladem správných informací o jízdě. Velikost kola lze zjistit dvěma způsoby:

### 1. postup

- Ručním měřením získáte nejpřesnější výsledek.
- Kolo otočte tak, aby byl ventil na spodní straně, kde se kolo dotýká země. V tomto místě na zemi nakreslete značku. Po rovném povrchu popojed'te tak, aby se měřené kolo jednou zcela otočilo. Pneumatika musí být kolmo k zemi. Na místě ventilku posunutého o jednu otáčku kola nakreslete druhou značku. Změřte vzdálenost mezi těmito značkami.
- Odečtěte 4 mm jako korekci vaší tělesné hmotnosti a výsledná hodnota je obvod vašeho kola.

### 2. postup

Na plášti najděte průměr pneumatiky v palcích nebo ETRTO. V pravém sloupci tabulky vyhledejte odpovídající velikost kola v mm.

ETRTO	Průměr kola (v palcích)	Nastavení velikosti kola (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



Velikosti kol v tabulce jsou pouze informativní, protože velikost kola závisí na jeho typu a tlaku vzduchu.

### Kalibrace cyklistického snímače silového výkonu

Snímač můžete kalibrovat z rychlé nabídky. Nejdříve vyberte jeden z cyklistických sportovních profilů a aktivujte vysílače otočením klikou. Následně vyberte možnost **Zkalibrujte snímač výk.** z rychlé nabídky a podle pokynů na displeji zkalibrujte svůj snímač. Specifické pokyny ke kalibraci snímače silového výkonu naleznete v pokynech výrobce.

### Zrušení spárování

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:

1. Jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovaná zařízení** a stiskněte OK.
2. Vyberte zařízení, které chcete odebrat ze seznamu, a stiskněte OK.
3. Zobrazí se dotaz **Odstranit párování?**. Potvrďte stisknutím OK.
4. Na displeji se poté zobrazí **Párování odstraněno**.

## APLIKACE POLAR FLOW

V mobilní aplikaci Polar Flow vidíte okamžité grafické znázornění svých tréninkových dat a údajů o aktivitě. V aplikaci můžete také plánovat trénink.

### TRÉNINKOVÁ DATA

S aplikací Polar Flow máte snadný přístup k informacím o minulých i plánovaných trénincích a můžete vytvářet nové tréninkové cíle. Můžete si vytvořit rychlý cíl nebo fázovaný cíl.

Získejte rychlý přehled o svém tréninku a okamžitě analyzujte každý detail svého výkonu. Zobrazujte týdenní souhrny tréninku v tréninkovém diáři. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli pomocí funkce [Sdílení fotografií](#).

### ÚDAJE O AKTIVITĚ

Podívejte se na podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Zjistěte, nakolik neplníte svůj cíl denní aktivity a jak ho můžete splnit. Podívejte se, jakou vzdálenost jste urazili na základě počtu kroků a kolik jste spálili kalorií.

### ÚDAJE O SPÁNKU

Sledujte spánkové vzorce, abyste zjistili, zda je neovlivňují nějaké změny ve vašem každodenním životě, a našli rovnováhu mezi odpočinkem, denní aktivitou a tréninkem. Pomocí aplikace Polar Flow můžete zobrazovat čas, množství a kvalitu spánku.

Můžete si nastavit preferovanou dobu spánku, a tak určit, jak dlouho chcete každou noc spát. Můžete také hodnotit svůj spánek. Obdržíte zpětnou vazbu ohledně toho, jak jste spali, vycházející z údajů o vašem spánku, preferované doby spánku a vašeho hodnocení.

### SPORTOVNÍ PROFILY

Sportovní profily můžete snadno přidávat, upravovat, odebírat a reorganizovat v aplikaci Flow. V aplikaci Flow a hodinkách můžete mít až 20 aktivních sportovních profilů.

Další informace najdete v části [Sportovní profily v Polar Flow](#).

### SDÍLENÍ FOTOGRAFIÍ

S funkcí sdílení fotografií aplikace Flow můžete sdílet fotografie s uvedením tréninkových dat na většině běžných sociálních sítí, jako je Facebook a Instagram. Můžete sdílet buď stávající fotografii, nebo pořídit novou a upravit ji přidáním tréninkových dat. Pokud jste při tréninku používali záznam s GPS, můžete také sdílet obrázek své tréninkové trasy.

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Aplikace Polar Flow | Sdílení tréninkových výsledků s fotografií](#)

### ZAČÍNÁME POUŽÍVAT APLIKACI POLAR FLOW

Hodinky [můžete nastavit](#) pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow.

Abyste mohli začít aplikaci Polar Flow používat, stáhněte si ji do mobilního zařízení z obchodu App Store nebo Google Play. Podporu a podrobnější informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat s hodinkami. Více informací viz kapitola [Párování](#).

Hodinky synchronizují tréninková data s aplikací Polar Flow automaticky po skončení tréninku. Pokud máte telefon připojený k internetu, vaše data o aktivitě a tréninková data se také automaticky synchronizují s webovou službou Flow.

Používání aplikace Polar Flow představuje nejsnazší způsob, jak synchronizovat tréninková data z hodinek s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole [Synchronizace](#).

Více informací a pokyny k funkcím aplikace Flow najdete na [stránce podpory k aplikaci Polar Flow](#).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožňuje plánovat a podrobně analyzovat trénink a získat více informací o dosaženém výkonu. Individuálně si hodinky přizpůsobíte přidáním sportovních profilů a upravením nastavení, aby hodinky dokonale splňovaly vaše tréninkové potřeby. Můžete se také podělit o své tréninky s přáteli, přihlašovat se na lekce klubu a získat personalizovaný tréninkový program na běžecký závod.

Webová služba Polar Flow vám také ukáže, na kolik procent máte splněný cíl denní aktivity, i podrobné údaje o vaší aktivitě a pomůže vám porozumět tomu, jaký vliv mají vaše každodenní zvyky a rozhodnutí na vaše fyzické i duševní zdraví.

Hodinky [můžete nastavit](#) pomocí počítače na adrese [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Zde naleznete pokyny ke stažení a instalaci softwaru FlowSync, který vám umožní synchronizovat data mezi hodinkami a webovou službou, a k vytvoření uživatelského účtu pro webovou službu. Pokud jste nastavení provedli pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow, můžete se k webové službě Flow přihlásit pomocí přihlašovacích údajů, které jste si v rámci nastavení vytvořili.

### DIÁŘ

V **Diáři** si můžete vyhledat svoji denní aktivitu, spánek, naplánované tréninky (tréninkové cíle) i se znovu se podívat na výsledky již absolvovaných tréninků.

### ZPRÁVY

Funkce **Zprávy** vám umožní sledovat rozvoj vaší kondice.

Zprávy o tréninku jsou užitečným pomocníkem při sledování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období si můžete zvolit délku období a sport. V rozbalovacím seznamu si zvolte časové období pro zprávu a sportovní disciplínu a stiskněte ikonku kola pro výběr dat, která chcete zobrazit v grafu zprávy.

Pomocí zpráv o aktivitě můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy. Ve zprávě o aktivitě uvidíte také nejlepší dny z hlediska denní aktivity, počtu kroků, spálených kalorií a spánku ve zvoleném časovém období.

### PROGRAMY

Běžecký program od Polaru je uzpůsobený vašemu cíli, vychází ze zón tepové frekvence Polar a zohledňuje vaše osobní vlastnosti a frekvenci tréninku. Program je chytrý a průběžně se přizpůsobuje podle toho, jak se vyvíjíte. Běžecké programy od Polaru jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton a skládají se ze dvou až pěti běžeckých tréninků týdně v závislosti na konkrétním programu. Je to opravdu velmi jednoduché!

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## SPORTOVNÍ PROFILY V POLAR FLOW

V hodinkách je 14 výchozích sportovních profilů. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow si do seznamu sportů můžete přidávat další sportovní profily a měnit jejich nastavení. V hodinkách můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít v aplikaci nebo webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, při synchronizaci bude do hodinek přeneseno prvních 20.

Pořadí oblíbených sportovních profilů si můžete změnit přetažením. Vyberte sport, který chcete přemístit, a přetáhněte jej na místo v seznamu, kde ho chcete mít.

Chcete-li se podívat na video, klikněte na některý z těchto odkazů:

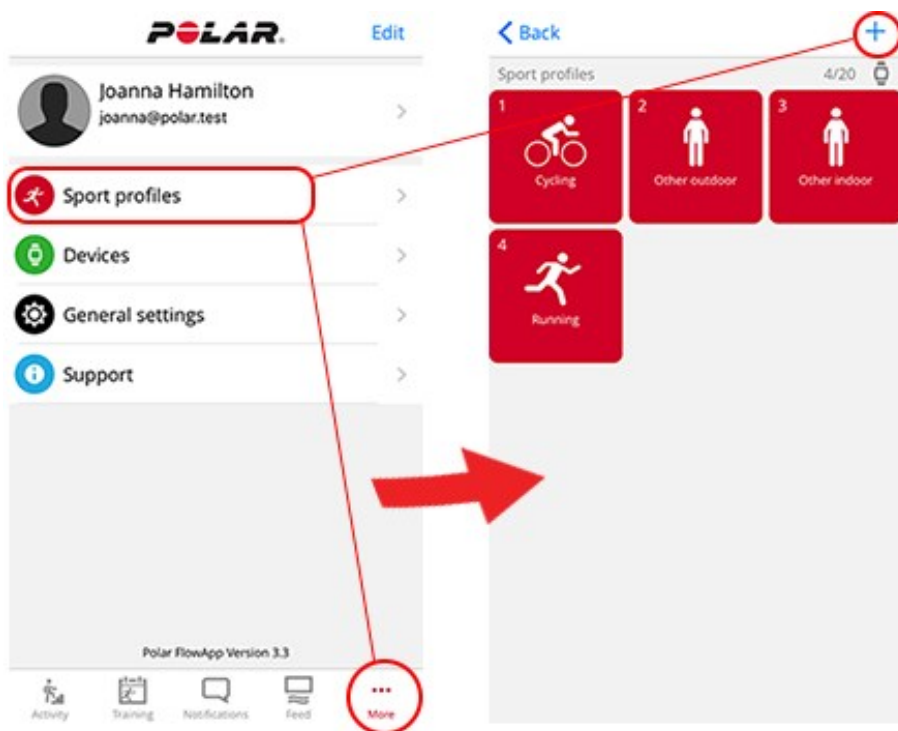
[Aplikace Polar Flow | Upravování sportovních profilů](#)

[Webová služba Polar Flow | Sportovní profily](#)

## PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Jděte do **Sportovních profilů**.
2. Klepněte na znaménko plus v pravém horním rohu.
3. Ze seznamu vyberte sport. Klepněte na Hotovo v aplikaci pro Android. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních profilů.



Ve webové službě Polar Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **Přidat sportovní profil** a vyberte sport ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.



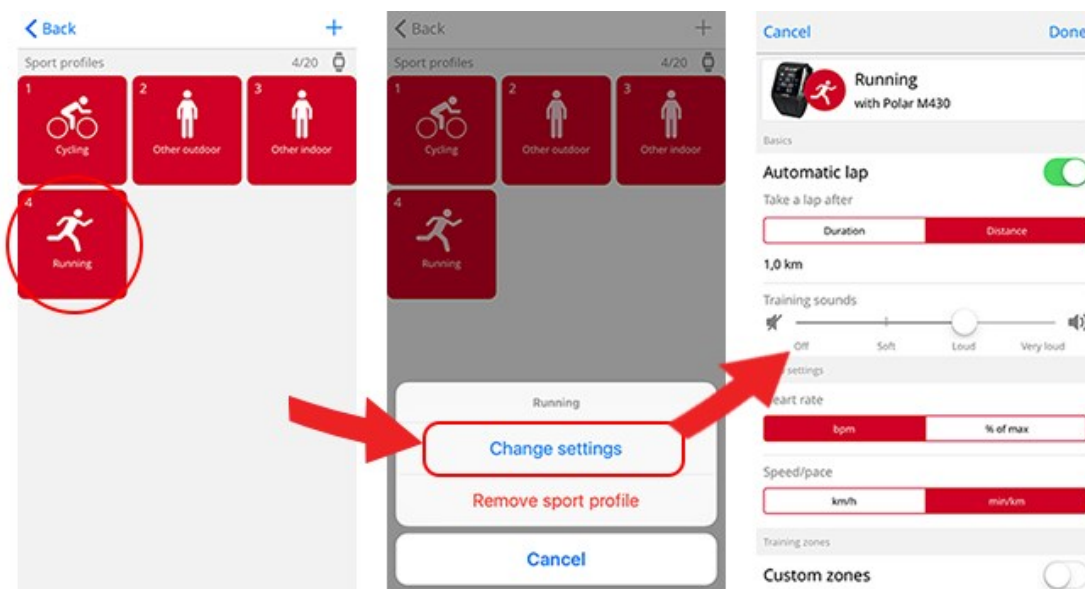
Nemůžete sami vytvářet nové sporty. Seznam sportů řídí Polar, protože každý sport má určitá výchozí nastavení a hodnoty, které mají vliv například na výpočet kalorií a na funkci tréninkové zátěže a regenerace.

## ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Jděte do **Sportovních profilů**.
2. Vyberte sport a klepněte na **Změnit nastavení**.
3. Jakmile budete hotovi, klepněte na Hotovo. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.





Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. U sportu, v němž chcete provést nějaké změny, klikněte na **Upravit**.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

#### Základní funkce

- Automatický záznam úseku (lze nastavit na záznam podle trvání, vzdálenosti nebo vypnout)

#### Tepová frekvence

- Náhled tepové frekvence (tepy za minutu nebo % maxima)
- Tepová frekvence je viditelná i na jiných zařízeních. (To znamená, že vaši tepovou frekvenci mohou zachytit kompatibilní zařízení používající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. cvičební vybavení.) Hodinky můžete používat i na lekcích Polar Club k odesílání tepové frekvence do systému Polar Club.
- Nastavení zón tepové frekvence (Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku. Zvolíte-li si Výchozí, nemůžete zóny tepové frekvence změnit. Zvolíte-li Volitelné, budete moci měnit všechny limity. Výchozí limity zón tepové frekvence se počítají z vaší maximální tepové frekvence.)

#### Nastavení rychlosti/tempa

- Náhled rychlosti/tempa (vyberte si rychlost km/h / mph nebo tempo min/km / min/mi)
- Nastavení zón rychlosti/tempa (Pomocí zón rychlosti/tempa můžete snadno zvolit a sledovat svoji rychlost nebo tempo podle toho, co zvolíte.) Výchozí zóny jsou příkladem zón rychlosti/tempa pro osobu s relativně dobrou fyzickou kondicí. Zvolíte-li Výchozí, nebudete moci limity měnit. Zvolíte-li Volitelné, budete moci měnit všechny limity.

#### Tréninkové náhledy

Vyberte si informace, které chcete v tréninkových náhledech při tréninku vidět. Pro každý sportovní profil můžete mít celkem osm různých tréninkových náhledů. Každý z těchto tréninkových náhledů může mít maximálně čtyři datová pole.

Klikněte na ikonu tužky na stávajícím náhledu, pokud jej chcete upravit, nebo klikněte na **Přidat nový náhled**.

#### Gesta a zpětná vazba

- Vibrační signalizace (můžete si vybrat, zda budou vibrace zapnuté nebo vypnuté)

#### GPS a nadmořská výška



- Automatické přerušení: Chcete-li **Automatické přerušení** použít při tréninku, musíte mít GPS nastavenou na **Vysokou přesnost** nebo používat krokoměr od Polar. Záznam tréninku se automaticky pozastaví, jakmile zastavíte, a znovu se spustí, jakmile se začnete pohybovat.
- Vyberte Interval záznamu s GPS.

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **Uložit**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s hodinkami.



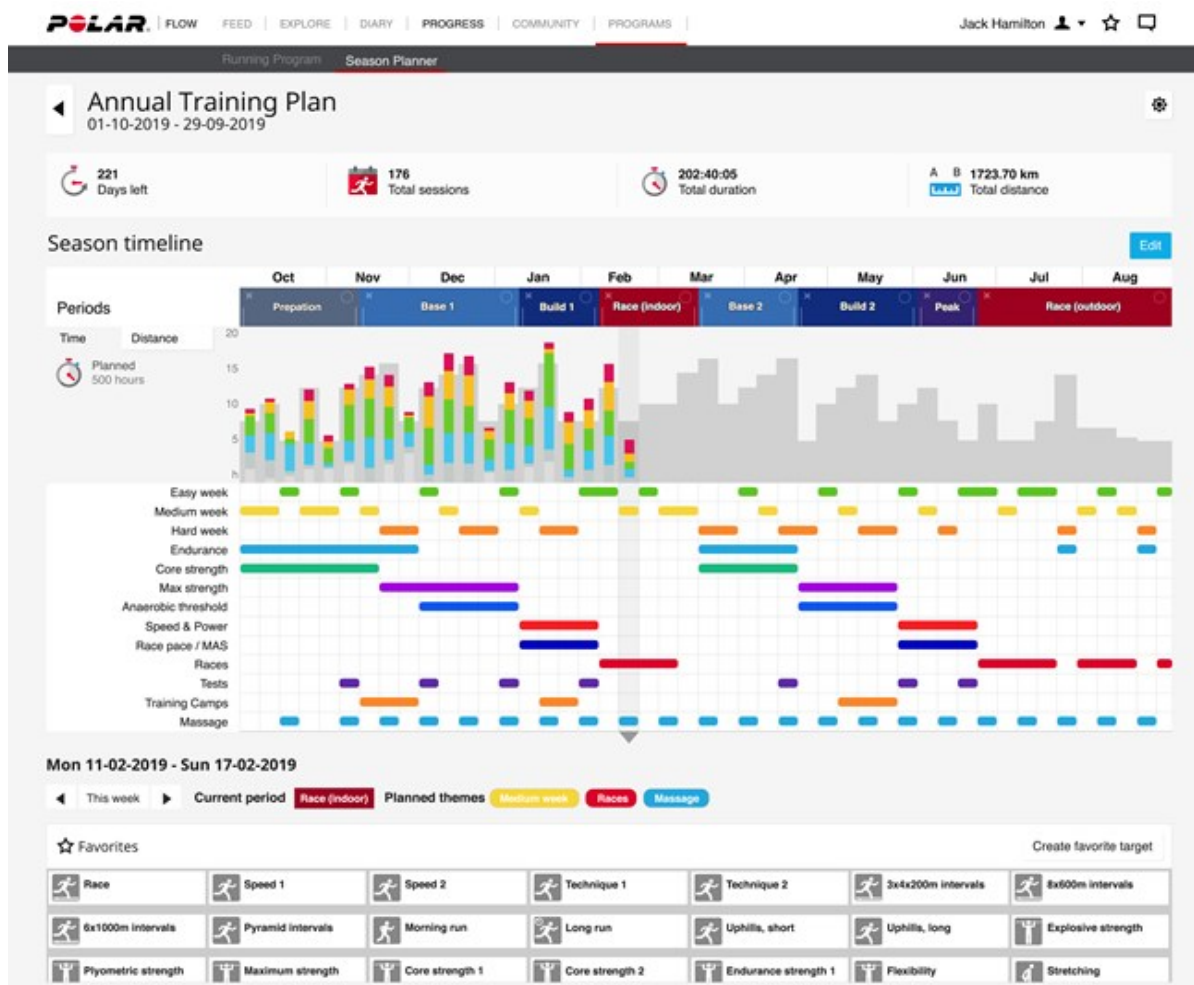
Upozorňujeme, že v řadě profilů halových sportů, skupinových sportů a týmových sportů je ve výchozím nastavení povoleno nastavení **TF viditelná pro ostatní zařízení**. To znamená, že kompatibilní zařízení využívající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení, dokáže detekovat vaši tepovou frekvenci. Sportovní profily, které mají ve výchozím nastavení povoleno vysílání Bluetooth, naleznete v [seznamu sportovních profilů Polar](#). Vysílání Bluetooth můžete povolit nebo zakázat v nastavení sportovních profilů.

## PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU

Ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow můžete plánovat trénink a vytvářet si osobní tréninkové cíle.

### VYTVOŘENÍ TRÉNINKOVÉHO PLÁNU POMOCÍ SEZÓNÍHO PLÁNOVAČE

[Sezónní plánovač](#) ve webové službě Flow je skvělý nástroj pro vytváření vlastních ročních tréninkových plánů. Bez ohledu na to, jaký máte tréninkový cíl, vám Polar Flow pomůže vytvořit komplexní plán k jeho dosažení. Nástroj Sezónní plánovač najdete ve webové službě Polar Flow na kartě **Programy**.





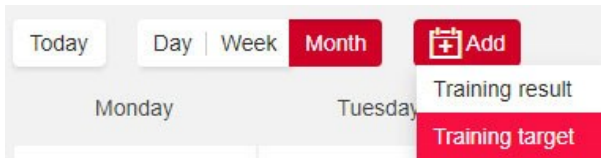
**Polar Flow for Coach** je bezplatná platforma pro dálkové koučování, která vašemu trenérovi umožní, aby vám trénink naplánoval do posledního detailu, od celosezónních plánů až po jednotlivé tréninky.

## VYTVOŘENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE V APLIKACI A WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

Pozor, chcete-li používat tréninkové cíle, musíte je nejprve synchronizovat s hodinkami pomocí softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. Hodinky vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle.

Postup vytvoření tréninkového cíle ve webové službě Polar Flow:


1. Přejděte do **Diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.




2. V části **Přidat tréninkový cíl** zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 znaků), **Datum** a **Čas zahájení** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které chcete doplnit.

Potom zvolte typ tréninkového cíle z následujících možností:


### Cíl – délka trvání

1. Zvolte možnost **Délka trvání**.
2. Zadejte délku trvání.
3. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .
4. Klikněte na **Přidat do diáře** pro přidání cíle do svého **Diáře**.


### Cíl – vzdálenost

1. Zvolte možnost **Vzdálenost**.
2. Zadejte vzdálenost.
3. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .
4. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat do diáře**.

### Cíl – kalorie

1. Zvolte možnost **Kalorie**.
2. Zadejte množství kalorií.
3. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .
4. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat do diáře**.

### Cíl - závodní tempo

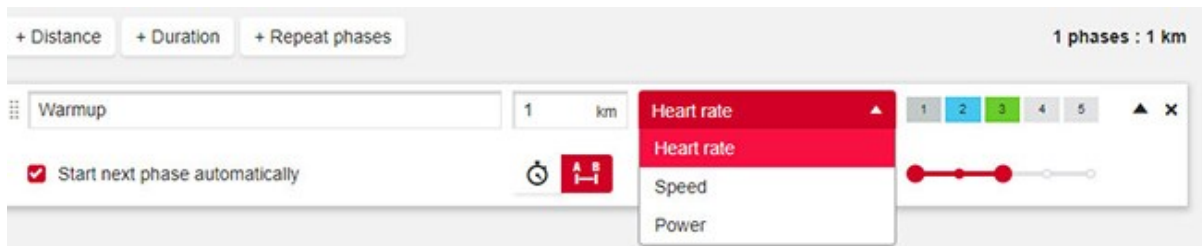
1. Zvolte možnost **Závodní tempo**.
2. Vyplňte dvě z následujících hodnot: **Délka trvání**, **vzdálenost** nebo **závodní tempo**. Třetí hodnota se doplní automaticky.
3. Pokud chcete, můžete si tento cíl přidat do seznamu oblíbených tak, že kliknete na možnost **Přidat k oblíbeným** .

4. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat dodíáře**.

Pamatujte, že funkci závodní tempo lze synchronizovat pouze s hodinkami Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V a Vantage V2.

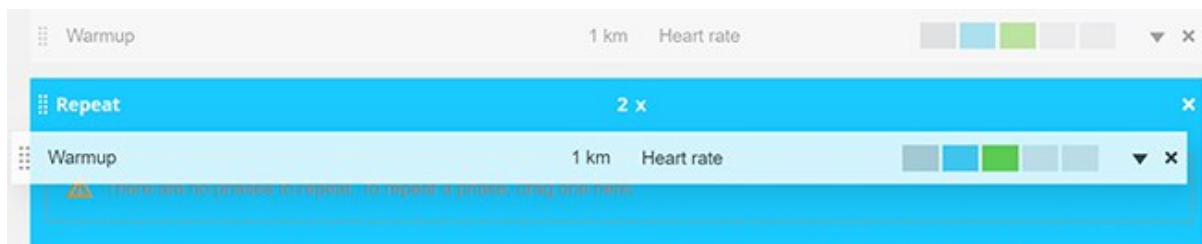
## Fázovaný cíl


1. Zvolte možnost **Fázovaný**.
2. Přidejte ke svému cíli fáze. Klikněte na **Délka trvání** pro přidání fáze podle délky trvání nebo na **Vzdálenost** pro přidání fáze podle vzdálenosti. Zvolte **Název** a **Délku trvání /vzdálenost** pro každou fázi.
3. Chcete-li automaticky měnit fáze, zatrhněte volbu **Automaticky zahájit další fázi**. Pokud tuto funkci ne zvolíte, budete muset měnit fáze ručně.
4. Zvolte **intenzitu fáze** na základě **tepové frekvence, rychlosti** nebo **silového výkonu**.



Fázové tréninkové cíle silového charakteru momentálně podporují pouze hodinky Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro a Vantage V2.

5. Chcete-li fázi opakovat, zvolte **+ Zopakovat fáze** a do sekce opakování přetáhněte fáze, které chcete opakovat.



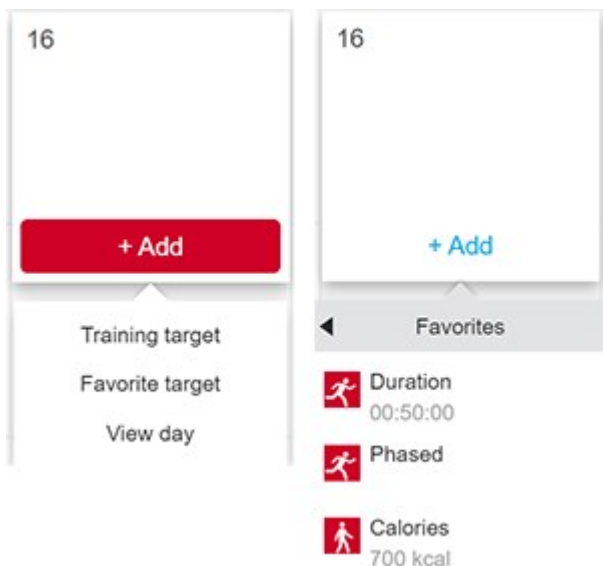
6. Chcete-li přidat cíl do seznamu oblíbených, klikněte na možnost Přidat k oblíbeným .
7. Chcete-li cíl přidat do svého **Diáře**, klikněte na **Přidat dodíáře**.

## Vytvoření cíle na základě oblíbeného tréninkového cíle

Pokud vytvořený cíl přidáte k oblíbeným položkám, můžete jej pak používat jako šablonu pro podobné cíle. To usnadňuje vytváření dalších cílů. Nebudete muset například vytvářet složité fázované tréninkové cíle vždy znovu od začátku.


Pokud chcete použít stávající oblíbenou položku jako šablonu pro tréninkový cíl, postupujte podle následujících kroků:

1. Podržte kurzor myši nad datem v **Diáři**.
2. Klikněte na **+Přidat > Oblíbený cíl** a poté cíl vyberte ze seznamu **Oblíbených položek**.



3. Oblíbená položka se přidá do vašeho diáře jako naplánovaný cíl pro daný den. Výchozí naplánovaný čas tréninkového cíle je 18:00.
4. Pokud chcete změnit údaje tréninkového cíle, klikněte na cíl v Diáři a upravte jej. Pokud cíl upravíte v tomto náhledu, původní oblíbený cíl se nezmění.
5. Poté klikněte na Uložit, aby se změny uložily.



Oblíbené tréninkové cíle můžete upravovat a vytvářet nové také na stránce Oblíbené položky. Chcete-li otevřít stránku Oblíbených položek, klikněte na  v horní nabídce.

## SYNCHRONIZOVÁNÍ CÍLŮ DO HODINEK

**Nezapomeňte si tréninkové cíle z webové služby Flow uložit do hodinek prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow.** Pokud je neuložíte, budete se na ně moci podívat pouze v diáři webové služby Flow nebo v seznamu oblíbených položek.


Informace, jak zahájit trénink s tréninkovým cílem, naleznete v kapitole [Zahájení tréninku](#).

## VYTVOŘENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE V APLIKACI POLAR FLOW

Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow:

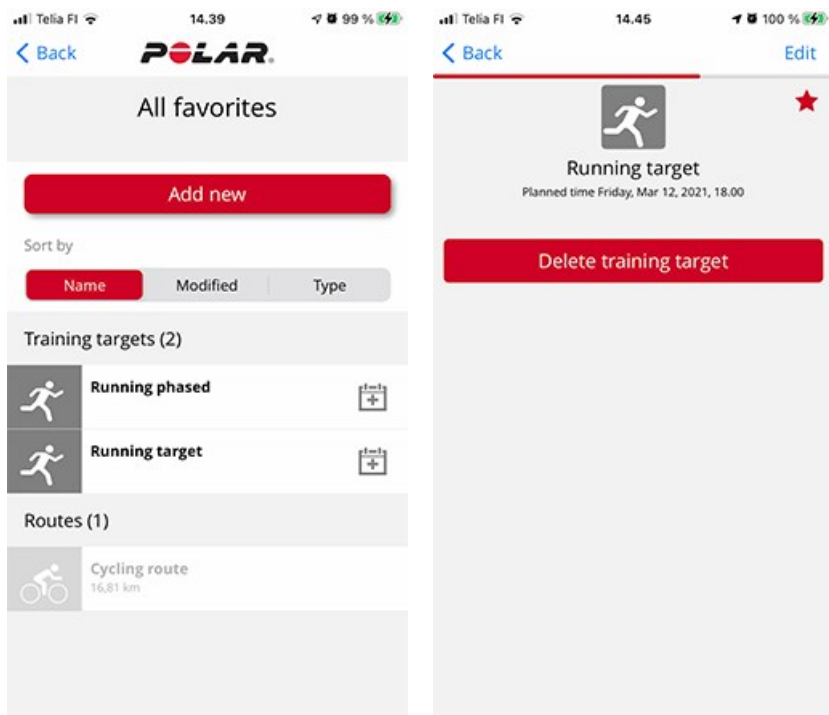
1. Přejděte na **Trénink** a klikněte na  na horním okraji stránky.
2. Potom zvolte typ tréninkového cíle z následujících možností:

### Oblíbený cíl

1. Vyberte **Oblíbený cíl**.
2. Vyberte některý z uložených oblíbených tréninkových cílů nebo **Přidejte nový** tréninkový cíl.
3. Klepnutím na  vedle vybraného cíle jej přidáte do Diáře.
4. Vybraný tréninkový cíl bude přidán do tréninkového kalendáře na dnešní den. Chcete-li upravit čas tréninkového cíle, otevřete jej z Diáře.
5. Pokud zvolíte Přidat nový, můžete vytvořit nový oblíbený **Rychlý cíl**, **Fázovaný cíl**, **Strava Live Segment** nebo **Trasu Komoot**.

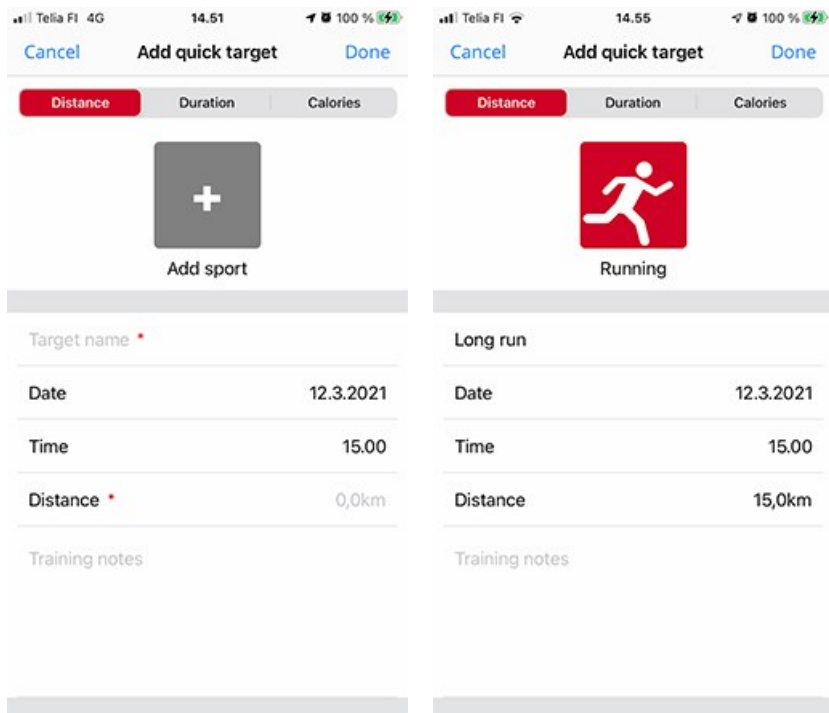


Trasy Komoot podporují pouze hodinky Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro a Vantage V2. Strava Live Segment podporují hodinky Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V a Vantage V2.




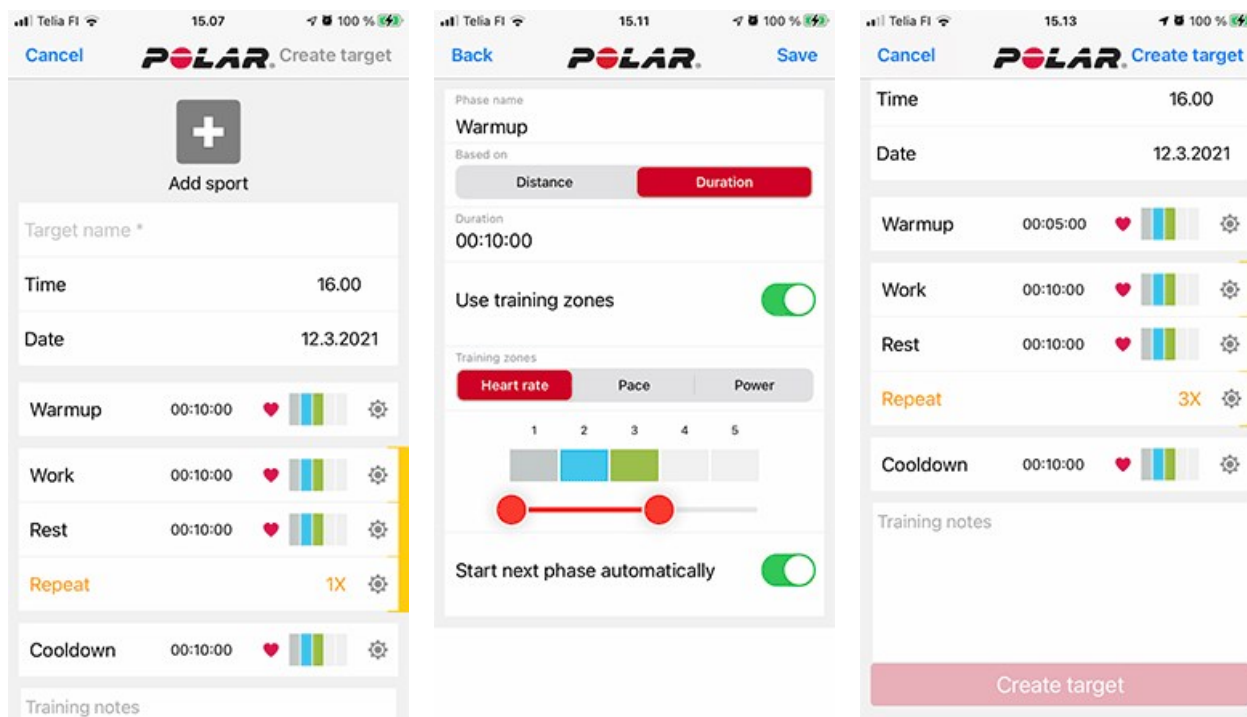
## Rychlý cíl

1. Vyberte **Rychlý cíl**.
2. Zvolte, zda má být rychlý cíl založený na vzdálenosti, délce trvání nebo na množství spálených kalorií.
3. Zadejte sport.
4. Pojmenujte cíl.
5. Zadejte cílovou vzdálenost, délku trvání nebo množství kalorií.
6. Klepnutím na **Hotovo** přidáte cíl do tréninkového kalendáře.



## Fázovaný cíl

1. Vyberte **Fázovaný cíl**.
2. Zadejte sport.
3. Pojmenujte cíl.
4. Nastavte datum a čas tréninkového cíle.
5. Klepněte na ikonu  vedle fáze, jejíž nastavení chcete upravit.
6. Klepnutím na **Vytvořit cíl** přidáte cíl do tréninkového diáře.




Synchronizujte hodinky s aplikací Polar Flow, aby se tréninkové cíle přesunuly do hodinek.

## OBLÍBENÉ


Díky funkci **Oblíbené** si můžete ukládat a spravovat oblíbené tréninkové cíle ve webové službě Flow a v mobilní aplikaci Polar Flow. Oblíbené položky můžete na hodinkách používat jako naplánované cíle. Další informace viz [Plánování tréninku ve webové službě Flow](#).

Je uveden maximální počet v hodinkách. Počet oblíbených položek ve webové službě Flow je neomezený. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 100 oblíbených položek, prvních 100 jich bude při synchronizaci odesláno do hodinek. Pořadí oblíbených položek si můžete změnit přetažením. Vyberte položku, kterou chcete přemístit, a přetáhněte ji na místo v seznamu, kde ji chcete mít.


### PŘIDÁNÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE DO OBLÍBENÝCH:

1. [Vytvořte si tréninkový cíl](#).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.


nebo

1. Otevřete stávající cíl, který jste si vytvořili, v **Diáři**.
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

## AKTUALIZACE OBLÍBENÉHO CÍLE

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klikněte na oblíbenou položku, kterou chcete upravit, a poté klikněte na **Upravit**.
3. Můžete změnit sport, název cíle a přidávat poznámky. Kromě toho můžete upravit tréninkové informace cíle. Více informací viz kapitola o [plánování tréninku](#). Po provedení všech požadovaných změn klikněte na tlačítko **Aktualizovat změny**.

## ODSTRANĚNÍ OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Pro odstranění tréninkového cíle ze seznamu oblíbených položek klikněte na ikonku pro mazání v pravém horním rohu.

## SYNCHRONIZACE

Data z hodinek můžete bezdrátově převádět do aplikace Polar Flow prostřednictvím připojení Bluetooth. Případně můžete hodinky synchronizovat s webovou službou Polar Flow pomocí USB portu a softwaru FlowSync. K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi hodinkami a aplikací Flow, musíte mít účet u Polaru. Pokud chcete synchronizovat data z hodinek rovnou do webové služby, potřebujete kromě účtu u Polaru také software FlowSync. Jestliže jste provedli nastavení hodinek, již jste si účet u Polaru vytvořili. Pokud jste hodinky nastavovali pomocí počítače, máte software FlowSync na počítači již nainstalovaný.

Nezapomínejte synchronizovat a aktualizovat svá data mezi hodinkami, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoli.

## SYNCHRONIZACE PROSTŘEDNICTVÍM MOBILNÍ APLIKACE FLOW

Před zahájením synchronizace musíte:

- mít účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow,
- mít zapnuté Bluetooth a vypnutý režim Letadlo na mobilním zařízení,
- Spárovali jste hodinky s mobilním telefonem. Další informace viz [Párování](#).

Synchronizace dat:

1. Přihlaste se do aplikace Polar Flow a na hodinkách stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.
2. Zobrazí se text **Připojuji se k telefonu** následovaný textem **Připojuji k aplikaci Polar Flow**.
3. Po dokončení se zobrazí text **Synchronizace dokončena**.



Hodinky se s aplikací Polar Flow každou hodinu automaticky synchronizují, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Automatická synchronizace se provádí také po ukončení tréninku nebo změně nastavení hodinek. Když se hodinky synchronizují s aplikací Polar Flow, automaticky se s webovou službou Flow synchronizují také vaše data o aktivitě a tréninková data prostřednictvím internetového připojení.

Podporu a podrobnější informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).

## SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC

K synchronizaci dat s webovou službou Flow budete potřebovat software FlowSync. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) a stáhněte a nainstalujte si ho, než se pustíte do synchronizace.



1. Připojte hodinky k počítači. Zkontrolujte, zda je software FlowSync spuštěný.
2. Na počítači se otevře okno softwaru FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Hotovo.

Pokaždé, když hodinky připojíte k počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a synchronizuje 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 firmwaru, FlowSync vás na to upozorní a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.



Jestliže ve webové službě Flow změníte nastavení, když máte hodinky připojené k počítači, stiskněte tlačítko Synchronizovat v aplikaci FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do hodinek.

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](https://support.polar.com/en/support/flow).

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://www.polar.com/en/support/FlowSync).



# DŮLEŽITÉ INFORMACE

## BATERIE

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, využijete samostatné sběrné elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

## NABÍJENÍ BATERIE



Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a kabelu nejsou mokré, zaprášené ani znečištěné. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. Hodinky nenabíjejte, když jsou mokré.

Hodinky mají vnitřní dobíjecí baterii. Dobíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 500krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.



Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C a vyšších než +40 °C nebo když je USB port vlhký.

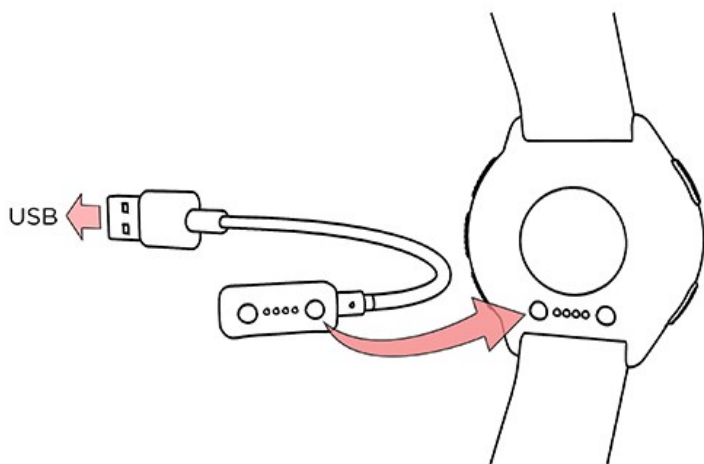
K nabití přes USB port počítače použijte přiložený USB kabel.

Baterii můžete nabíjet ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí balení). Použijete-li USB nabíječku, dbejte na to, aby měla toto označení: „výstup 5Vdc“ a poskytovala proud minimálně 500 mA. Používejte pouze síťové adaptéry USB s odpovídajícím schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ nebo „CE“).



Pro nabíjení přes počítač stačí hodinky připojit k počítači. Zároveň je tak můžete synchronizovat pomocí aplikace FlowSync.

1. Chcete-li hodinky nabít, připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému USB portu nebo k USB nabíječce. Kabel se magneticky přichytí na místo.



2. Displej ukáže **Nabíjím**.
3. Když je ikonka baterie plná, jsou hodinky plně nabitě.



Nenechávejte baterii dlouho zcela vybitou ani stále plně nabitou, protože by to mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost.

## NABÍJENÍ PŘI TRÉNINKU

Během tréninku se nikdy nepokoušejte nabíjet hodinky přenosnou nabíječkou, například z powerbanky. Pokud hodinky při tréninku připojíte ke zdroji napájení, baterie se nebude dobýjet. Připojení napájecího kabelu během tréninku může způsobit pronikání potu a vlhkosti a následnou korozi a poškození napájecího kabelu i hodinek. Pokud se hodinky právě nabíjejí a zahájíte trénink, nabíjení se také ukončí.

## STAV BATERIE A UPOZORNĚNÍ

### Symbol stavu baterie

Symbol stavu baterie se zobrazí, když otočíte zápěstí, abyste se podívali na hodinky, když v časovém režimu stisknete tlačítko OSVĚTLENÍ nebo po návratu z menu do časového režimu.

### Upozornění na slabou baterii

- Pokud je baterie málo nabitá, v časovém náhledu se zobrazí **Baterie je slabá. Nabijte ji**. Doporučujeme hodinky nabít.
- Pokud je baterie pro záznam tréninku příliš slabá, zobrazí se **Před tréninkem baterii nabijte**.

Upozornění na slabou baterii při tréninku:

- Pokud baterie začíná slábnout, zobrazí se na displeji **Baterie je slabá**. Toto upozornění se zopakuje, pokud je baterie příliš slabá pro měření tepové frekvence a GPS dat. Funkce měření tepové frekvence a GPS se vypnou.
- Když je baterie velmi slabá, zobrazí se **Záznam ukončen**. Hodinky ukončí záznam tréninku a tréninková data uloží.
- Jestliže je displej prázdný, pak je baterie vybitá a hodinky přešly do spánkového režimu. Nabijte baterii hodinek. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.

Jestliže je displej prázdný, pak je baterie vybitá a hodinky přešly do režimu spánku. Nabijte baterii hodinek. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž hodinky používáte, používané funkce a snímače a stárnutí baterie. Výdrž baterie snižuje také časté synchronizování s aplikací Flow. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete hodinky nosit pod bundou, aby nebyly vystavené tak velkému chladu.

## PÉČE O HODINKY

Stejně jako každé elektronické zařízení je třeba i hodinky Polar udržovat v čistotě a pečlivě opatrovat. Pokyny níže vám pomohou dodržet záruční podmínky, udržet zařízení ve špičkovém stavu, a vyhnout se tak problémům s nabíjením a synchronizací.

### UDRŽUJTE HODINKY ČISTÉ

Po každém tréninku hodinky umyjte jemným mýdlovým roztokem a opláchněte proudem tekoucí vody. Vytřete je do sucha měkkým hadříkem.

**Udržujte nabíjecí kontakty a nabíjecí kabel v čistotě, aby bylo zajištěno bezproblémové nabíjení a synchronizace.**

Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a kabelu nejsou mokré, zaprášené ani znečištěné. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. **Hodinky nenabíjejte, když jsou vlhké nebo od potu.**

Udržujte nabíjecí kontakty v čistotě, a chraňte tak hodinky před oxidací a dalším možným poškozením způsobeným nečistotami a slanou vodou (např. potem nebo mořskou vodou). Nabíjecí kontakty nejlépe udržíte v čistotě tak, že je po každém tréninku opláchnete vlažnou vodou. Hodinky jsou voděodolné a můžete je oplachovat pod tekoucí vodou, aniž byste poškodili elektronické součástky.

## **Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence**

Zajistěte, aby oblast optického snímače na zadní straně krytu nebyla poškrábaná. Škrábance a nečistoty sníží funkčnost měření tepové frekvence na zápěstí.

Nepoužívejte parfémy, pleťovou vodu, opalovací krém nebo repelenty na místě, kde budete nosit hodinky. Pokud hodinky přijdou do kontaktu s těmito nebo jinými chemikáliemi, omyjte je vlažnou mýdlovou vodou a dobře opláchněte pod tekoucí vodou.

## **SKLADOVÁNÍ**

Tréninkový počítač uchovávejte na chladném a suchém místě. Neuchovávejte jej 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. Tréninkové zařízení doporučujeme skladovat částečně nebo plně nabité. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkové zařízení uskladnit na delší dobu, doporučujeme je po pár měsících znovu nabít. Prodloužíte tím životnost baterie.

**Zařízení nevystavujte silnému mrazu (pod  $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$ ), horku (nad  $50\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) ani přímému slunečnímu záření.**

## **SERVIS**

Doporučujeme, abyste v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět servisní opravy pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na škody, které vznikly servisním zásahem u poskytovatele, který není autorizovaný firmou Polar Electro. Další informace najdete v části Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar.

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek společnosti Polar naleznete na adrese [support.polar.com](http://support.polar.com) a na webových stránkách příslušné země.

## **BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ**

Výrobky značky Polar (tréninkové počítače, záznamníky aktivity a příslušenství) jsou navrženy tak, aby ukazovaly úroveň fyziologické zátěže a regenerace během cvičení a po něm. Tréninkové počítače a záznamníky aktivity Polar měří tepovou frekvenci a/nebo vás informují o vaší aktivitě. Tréninkové počítače Polar s integrovanou GPS ukazují rychlost, vzdálenost a polohu. Tréninkové počítače Polar s kompatibilním příslušenstvím Polar zobrazují rychlost a vzdálenost, kadenci, polohu a silový výkon. Na stránkách [www.polar.com/en/products/accessories](http://www.polar.com/en/products/accessories) naleznete úplný seznam kompatibilního příslušenství. Tréninkové počítače Polar se snímačem barometrického tlaku měří nadmořskou výšku a další proměnné. Nejsou vyrobeny za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým. Tréninkový počítač Polar se nesmí používat za účelem takových měření údajů o prostředí, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou přesnost.

## **RUŠENÍ BĚHEM 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.

Tréninkové vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektrické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály. Chcete-li tyto problémy vyřešit, zkuste následující:

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem tepové frekvence a používejte tréninkové vybavení jako obvykle.
2. Pohybujte tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály, nebo kde neblíká symbol srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejem přístroje, zatímco nalevo či napravo od něj bývá rušení relativně malé.
3. Znovu si připněte hrudní popruh se snímačem tepové frekvence a zajistěte, aby tréninkový počítač zůstal v tomto prostoru bez rušivých signálů co nejvíce.

Pokud tréninkový počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení vydává příliš velký šum na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření tepové frekvence.

## ZDRAVÍ A TRÉNINK

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem 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?

Vezměte prosím na vědomí, že kromě intenzity tréninku mohou mít na tepovou frekvenci vliv také léky na problémy se srdcem, krevní tlak, psychické rozpoložení, astma, potíže s dýcháním atp. a také 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.**

**Upozornění!** Používáte-li kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, výrobky značky Polar můžete také používat. Teoreticky by nemělo docházet k žádnému rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků značky Polar. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Vzhledem k veliké rozmanitosti sortimentu takových zařízení však nemůžeme poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů ani s jinými implantovanými zařízeními. Budete-li mít jakékoli pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků značky Polar jakékoli neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Pokud máte alergii na jakoukoli látku, která přichází do kontaktu s pokožkou, nebo podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si materiály uvedené v [Technické specifikace](#). Pokud snímač jakýmkoliv způsobem dráždí pokožku, přestaňte jej používat a poraďte se s lékařem. Zároveň o kožní reakci informujte oddělení péče o zákazníky společnosti Polar. Aby snímač tepové frekvence nedráždil pokožku, noste ho na triku. Triko však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače.



Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence nebo řemínku a případně ke znečištění světlých oděvů. Může dojít také k uvolnění barvy z tmavšího oblečení a následnému znečištění tréninkových zařízení světlejší barvy. Chcete-li, aby váš tréninkový počítač světlé barvy zářil po mnoho let, noste při tréninku pouze takové oblečení, které nepouští barvu. Jestliže používáte parfém, pleťovou vodu, opalovací krém nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo se snímačem tepové frekvence. Pokud trénujete v nízkých teplotách (-20 °C až -10 °C), doporučujeme tréninkový počítač nosit pod rukávem bundy přímo na pokožce.

## VAROVÁNÍ – BATERIE UCHOVÁVEJTE MIMO DOSAH DĚTÍ

Snímače tepové frekvence Polar (například H10 a H9) obsahují knoflíkové baterie. V případě spolknutí knoflíkové baterie může již za dvě hodiny dojít k vážným vnitřním popálením, která mohou být smrtelná. **Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí.** Pokud se bateriový prostor bezpečně neuzavírá, přestaňte produkt používat a držte jej mimo dosah dětí. **Pokud si myslíte, že mohlo dojít ke spolknutí baterie či k jejímu zasunutí do kterékoliv části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.**

Vaše bezpečí je pro nás důležité. Krokomeř Polar Bluetooth® Smart svým tvarem minimalizuje možnost zachycení. V každém případě buďte opatrní, například když s krokoměrem běžíte v křovinatém porostu.

## JAK BEZPEČNĚ POUŽÍVAT VÝROBEK ZNAČKY POLAR

Společnost Polar nabízí svým [zákazníkům minimálně pětiletou podporu](#) od zahájení prodeje výrobku. Služba podpory produktu zahrnuje nezbytné aktualizace firmwaru zařízení Polar a opravy kritických nedostatků podle potřeby. Společnost Polar neustále sleduje výskyt známých nedostatků. Aktualizujte svůj výrobek značky Polar pravidelně, jakmile vás mobilní aplikace Polar Flow nebo počítačový software Polar FlowSync informuje o dostupnosti nové verze firmwaru.

Data z tréninků a další data uložená v hodinkách Polar obsahují citlivé osobní informace, jako je vaše jméno, fyzické údaje, údaje o celkovém zdraví a údaje o poloze. Údaje o poloze lze použít ke sledování vaší polohy během venkovního tréninku a ke zjištění vašich obvyklých tras. Proto hodinky, pokud je nepoužíváte, ukládejte vždy na bezpečné místo.

Pokud máte na hodinkách zapnutá oznámení z telefonu, zprávy z určitých aplikací se budou zobrazovat na jejich displeji. Z nabídky hodiněk můžete zobrazit také poslední zprávy. Chcete-li zajistit důvěrnost vašich soukromých zpráv, nepoužívejte funkci oznámení z telefonu.

Před předáním hodiněk jiným osobám, např. k vyzkoušení nebo před prodejem, proveďte obnovu továrního nastavení a hodinky odeberte z účtu Polar Flow. Obnovu továrního nastavení lze provést v aplikaci FlowSync na počítači. Obnova továrního nastavení vymaže paměť zařízení, které již nebude možné propojit s vašimi daty. Chcete-li hodinky odebrat z účtu Polar Flow, přihlaste se do webové služby Polar Flow, vyberte příslušný produkt a klepněte na tlačítko „Odebrat“ vedle produktu, který chcete odebrat.

Stejně jako tréninky jsou také uloženy na vašem mobilním zařízení v aplikaci Polar Flow. Pro vyšší bezpečnost můžete na svém mobilním zařízení povolit různé možnosti zvýšení zabezpečení, jako je silná autentizace a šifrování zařízení. Více informací o povolení těchto funkcí naleznete v uživatelské příručce k mobilnímu zařízení.

Pro webovou službu Polar Flow doporučujeme použít heslo s minimální délkou 12 znaků. Pokud používáte webovou službu Polar Flow na veřejně přístupném počítači, nezapomeňte vymazat mezipaměť a historii prohlížení, abyste ostatním zabránili v přístupu k vašemu účtu. Kromě toho nepovolte webovému prohlížeči, pokud to není váš soukromý počítač, ukládat nebo si zapamatovat vaše heslo pro webovou službu Polar Flow.

Jakékoli problémy se zabezpečením můžete hlásit na e-mailové adrese [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) nebo na oddělení péče o zákazníky společnosti Polar.

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

### PACER

#### Typ baterie:

Dobíjecí baterie Li-pol 265 mAh

#### Výdrž baterie:

Výdrž baterie až 35 hodin v tréninkovém režimu (GPS a měření tepové frekvence na zápěstí) nebo až 7 dní v režimu hodiněk se souvislým sledováním tepové frekvence. K dispozici je několik možností [úspory energie](#).

Různé možnosti úspory energie vám v tréninkovém režimu poskytují výdrž až 100 hodin.

**Provozní teplota:**

-10 °C až +50 °C

**Použité materiály:****Night Black a Deep Teal**

Hodinky: ABS + GF, ABS, Corning Gorilla Glass 3, nerezová ocel, PMMA

Řemínek: Silikon, hliníková přezka

**Cloudy White a Purple Dusk:**

Hodinky: ASA + GF, ABS, Corning Gorilla Glass 3, nerezová ocel, PMMA

Řemínek: Silikon, hliníková přezka

**Materiály doplňkových řemíneků:**

Viz [Příslušenství Polar](#).

**Materiály kabelu USB:**

PA, N52 NdFeB (pozinkovaný), mosaz 6801 (pozlacená), TPE, suchý zip, PBT, mosaz

**Přesnost hodinek:**

lepší než  $\pm 0,5$  s / den při 25 °C

**Přesnost GNSS:**

Vzdálenost  $\pm 2$  %

Průměrná přesnost trasy: 5 m

Jedná se o hodnoty, kterých je dosaženo v podmínkách optimálního satelitního příjmu, kdy satelitní signál neblokuje bytové domy nebo stromy. Ve městě či v lese lze těchto hodnot dosáhnout, ale mohou se zhoršit.

**Interval záznamu GNSS**

1 sekunda (lze změnit na 1 minutu nebo 2 minuty v [nastavení úsporného režimu](#))

**Rozlišení nadmořské výšky:**

1 m

**Rozlišení stoupání/klesání:**

5 m

**Maximální nadmořská výška:**

9000 m / 29525 stop

**Rozsah měření tepové frekvence:**

15–240 tepů/min.

**Rozmezí zobrazení aktuální rychlosti:**

0–399 km/h nebo 247,9 mil/h

(0–36 km/hod. nebo 0–22,5 mph při měření rychlosti krokoměrem značky Polar)

**Vodotěsnost:**

WR50

**Kapacita paměti:**

Až 90 hodin tréninku s GPS a sledováním tepové frekvence v závislosti na nastavení jazyka

## Displej

Stále zapnutý barevný displej. Sklo Gorilla (tloušťka 1,1 mm) s povrchovou úpravou proti otiskům prstů. Velikost 1,2", rozlišení 240 x 240.

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth®.

Rádiové zařízení pracuje ve frekvenčním pásmu ISM 2,402–2,480 GHz s maximálním výkonem 5 mW.

Technologie fúzního optického snímání tepové frekvence Polar Precision Prime používá velice malé a bezpečné množství elektrického proudu k měření kontaktu zařízení a zápěstí za účelem zvýšení přesnosti.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách [support.polar.com](http://support.polar.com).

## KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách [support.polar.com](http://support.polar.com).

## VODOTĚSNOST VÝROBKŮ ZNAČKY POLAR

Většinu výrobků značky Polar lze nosit při plavání. Nejsou to však přístroje pro potápění. Pod vodou netiskněte tlačítka na přístroji, aby zůstala zachována vodotěsnost.

**Zařízení Polar s měřením tepové frekvence na zápěstí** jsou vhodná ke koupání i plavání. I při plavání snímají údaje o aktivitě z pohybů zápěstí. V našich testech jsme však zjistili, že měření tepové frekvence na zápěstí ve vodě nefunguje optimálně, takže pro plavání tuto metodu nemůžeme doporučit.

V hodinářství se vodotěsnost zpravidla označuje v metrech, což znamená statický tlak vody v dané hloubce. Společnost Polar používá stejný systém označování. Vodotěsnost výrobků značky Polar je testována podle mezinárodních norem **ISO 22810** nebo **IEC60529**. Každé zařízení značky Polar, které je označeno jako vodotěsné, se před dodáním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar jsou dle stupně vodotěsnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Na zadní části výrobku značky Polar najdete kategorii vodotěsnosti. Porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusí platit pro výrobky jiných výrobců.

Při jakékoli činnosti pod vodou je dynamický tlak, který vzniká při pohybu pod vodou, větší než statický tlak. To znamená, že pokud se výrobek pod vodou pohybuje, je vystavený většímu tlaku, než kdyby se nehýbal.

Označení na zadní straně výrobku	Postříkání vodou, pot, dešťové kapky apod.	Plavání a koupání	Šnorchlování (bez dýchacího přístroje)	Potápění (s dýchacím přístrojem)	Charakteristiky vodotěsnosti
Voděodolnost IPX7	OK	-	-	-	K čištění nepoužívejte tlakový čistič. Ochrana proti postříkání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Vodotěsnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.



Voděodolné Voděodolné do 20/30/50 metrů Vhodné pro plavání	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: ISO22810.
Voděodolný do 100 metrů	OK	OK	OK	-	Pro časté používání ve vodě, ale ne pro potápění. Viz norma: ISO22810.

## INFORMACE O REGULAČNÍCH PŘEDPÍSECH



Tento výrobek vyhovuje směrnicím 2014/53/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o regulačních předpisech pro všechny výrobky naleznete na webové adrese [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://www.polar.com/en/regulatory_information).



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 (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích společnosti Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Společnost 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 sběr vyřazených elektronických zařízení a sběr vyřazených baterií a akumulátorů.

Chcete-li zobrazit regulační štítky týkající se hodinek, přejděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Informace o hodinkách**.

## OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA SPOLEČNOSTI POLAR

- Společnost Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Záruku na výrobky prodané v USA nebo Kanadě poskytuje společnost Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli výrobku značky Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou řemínků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, škody způsobené úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržováním preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený řemínek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.
- Tato záruka se nevztahuje ani na žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, ať přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto výrobku.
- Záruka se nevztahuje na výrobky zakoupené z druhé ruky.
- Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu.
- Záruka poskytovaná společností Polar Electro Oy/Inc. nezasahuje do zákonných práv spotřebitele podle platných národních nebo státních zákonů, ani do práv spotřebitele vůči prodejci, která vyplývají z jejich kupní/prodejní smlouvy.
- Měli byste si uschovat stvrzenku jako doklad o koupi!
- Záruka týkající se jakéhokoli výrobku bude omezena na země, na jejichž trhy byl výrobek původně uveden společností Polar Electro Oy/Inc.

Vyrobila společnost Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finsko [www.polar.com](http://www.polar.com).

Společnost Polar Electro Oy má certifikaci podle normy ISO 9001:2015.



© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita ani reprodukována, v jakékoli formě a jakýmkoli způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga v této uživatelské příručce nebo v balení tohoto výrobku, která jsou označena symbolem ®, jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovanou ochrannou známkou společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovanou ochrannou známkou společnosti Apple Inc. Slovní značka a loga Bluetooth® jsou registrovanými ochrannými známkami ve vlastnictví společnosti Bluetooth SIG, Inc. a veškeré používání těchto značek společností Polar Electro Oy je licencováno.

## **PROHLÁŠENÍ O VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI**

- 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, náklady či výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné či zvláštní, týkající se nebo vyplývající z používání tohoto materiálu či produktů v něm uvedených.

1.0 CS 11/2022