

**POLAR®**

## **POLAR A370**



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>9</b>
Polar A370 .....	9
Kabel USB .....	10
Aplikace Polar Flow .....	10
Software Polar FlowSync .....	10
Webová služba Polar Flow .....	10
<b>Začínáme</b> .....	<b>11</b>
Nastavení sporttesteru A370 .....	11
Pro nastavení si vyberte jednu z možností: počítač nebo kompatibilní mobilní zařízení .....	11
Možnost A: nastavení přes počítač .....	11
Možnost B: nastavení provedte na mobilním zařízení nebo tabletu prostřednictvím aplikace Polar Flow .....	12
Jazyky .....	13
Náramek .....	14
Struktura nabídky .....	15
Aktivita .....	16
Můj den .....	16
Trénink .....	16
Oblíbené .....	16
Moje tepová frekvence .....	16
Nastavení .....	17

Číselníky hodiněk .....	17
Párování .....	18
Spárování snímače tepové frekvence se sporttesterem A370 .....	18
<b>Nastavení .....</b>	<b>20</b>
Nabídka Nastavení .....	20
Nastavení displeje .....	20
Nastavení aktuálního času .....	21
Restartování sporttesteru A370 .....	21
Obnovení továrního nastavení sporttesteru A370 .....	21
Aktualizace firmware .....	22
Přes počítač .....	22
Přes mobilní zařízení nebo tablet .....	22
Letecký režim .....	22
Přepnutí leteckého režimu na ON (Zapnuto) .....	23
Přepnutí leteckého režimu na OFF (Vypnuto) .....	23
Ikonky časového náhledu .....	23
<b>Trénink .....</b>	<b>24</b>
Nošení sporttesteru A370 .....	24
Zahájení tréninku .....	25
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem .....	25
Při tréninku .....	26
Tréninkové náhledy .....	26
Trénování se snímačem srdeční frekvence .....	26

Trénování s tréninkovým cílem založeným na čase nebo na kaloriích .....	27
Trénování s fázovaným tréninkovým cílem. ....	28
Přerušování/ukončení tréninkové jednotky .....	28
Shmutí tréninku .....	29
Po tréninku .....	29
Shmutí tréninku ve sporttesteru A370. ....	29
Aplikace Polar Flow .....	30
Webová služba Polar Flow .....	31
<b>Funkce .....</b>	<b>32</b>
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu .....	32
Cíl aktivity .....	32
Údaje o aktivitě .....	32
Inactivity alert (Upozornění na nečinnost) .....	33
Informace o spánku ve webové službě a aplikaci Flow .....	33
Údaje o aktivitě v aplikaci a webové službě Flow .....	34
GPS z mobilu .....	34
Chytrá upozornění (iOS) .....	34
Nastavení funkce Smart Notifications .....	34
Mobilní aplikace Polar Flow .....	34
Nastavení příkazu Do not disturb (Nerušit) v aplikaci Polar Flow .....	35
Nastavení Nevyrušovat na sporttesteru A370 .....	35
Nastavení telefonu .....	36
Použití .....	36

Odmítnutí upozornění .....	36
Funkce Chytrá upozornění funguje prostřednictvím Bluetooth. ....	37
Chytrá upozornění (Android) .....	37
Nastavení funkce Smart Notifications .....	37
Zapnutí/vypnutí chytrých upozornění .....	37
Nastavení příkazu Do not disturb (Nerušit) v aplikaci Polar Flow .....	38
Nastavení Nevyrušovat na sporttesteru A370 .....	38
Blokování aplikací .....	39
Nastavení telefonu .....	39
Použit .....	39
Odmítnutí upozornění .....	39
Funkce Chytrá upozornění funguje prostřednictvím Bluetooth. ....	40
Použití sporttesteru A370 jako snímače tepové frekvence .....	40
Funkce Smart Coaching od Polaru .....	40
Průvodce aktivitou .....	41
Průvodce aktivitou na sporttesteru A370 .....	41
Activity Benefit .....	41
Souvislé sledování tepové frekvence .....	42
Smart calories (Chytré kalorie) .....	43
Zóny tepové frekvence .....	43
Běžecský program Polar Running Program .....	47
Vytvoření běžecského programu od Polaru .....	47
Zahájení plnění běžecského cíle .....	48

Sledujte svůj pokrok. ....	48
Týdenní odměna .....	48
Polar Sleep Plus™ .....	49
Údaje o spánku na A370 .....	49
Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow .....	49
Sportovní profily Polarů .....	49
Training Benefit (Přínos tréninku) .....	50
Budík .....	51
<b>Aplikace Polar Flow a webová služba .....</b>	<b>52</b>
Aplikace Polar Flow .....	52
Spárování mobilního zařízení se sporttesterem A370 .....	52
Webová služba Polar Flow .....	53
Feed .....	53
Explore .....	53
Diary (Diář) .....	53
Progress (Pokrok) .....	53
Komunita .....	54
Programy .....	54
Plánování tréninku .....	54
Stanovení tréninkového cíle .....	55
Quick Target (Rychlý cíl): .....	55
Fázovaný cíl .....	55
Oblíbené .....	55

Synchronizování cílů do sporttesteru A370 .....	56
Oblíbené .....	56
Přidání tréninkového cíle do Oblíbených: .....	56
Aktualizace oblíbeného cíle .....	56
Odstranění oblíbené položky .....	57
Sportovní profily Polarů ve webové službě Flow .....	57
Přidání sportovního profilu .....	57
Změna sportovního profilu .....	57
Synchronizace .....	58
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow .....	58
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	59
<b>Důležité informace .....</b>	<b>60</b>
Péče o sporttester A370 .....	60
Uskladnění .....	61
Servis .....	61
Baterie .....	61
Nabíjení baterie sporttesteru A370 .....	61
Výdrž baterie .....	63
Upozornění, že baterie je slabá. ....	63
Bezpečnostní opatření .....	64
Rušení .....	64
Minimalizace rizik při tréninku .....	64
<b>TECHNICKÁ SPECIFIKACE .....</b>	<b>65</b>

A370 .....	65
Software Polar FlowSync .....	66
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	67
Voděodolnost výrobků od Polaru .....	67
Omezená mezinárodní záruka Polaru .....	68
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti .....	69



# ÚVOD

Blahopřejeme k zakoupení sporttesteru Polar A370. Polar A370 je elegantní sporttester se souvislým sledováním tepové frekvence na zápěstí, pokročilou analýzou spánku Sleep Plus a spolehlivými tréninkovými funkcemi společnosti Polar. Získejte okamžitý přehled o svojí denní aktivitě přímo ve sporttesteru A370 nebo prostřednictvím aplikace Polar Flow. A370 vám spolu s webovou službou Polar Flow a aplikací Flow pomůže porozumět tomu, jaký vliv na zdraví mají vaše preference a zvyky.

Tato uživatelská příručka vám pomůže s ovládáním vašeho nového sporttesteru A370. Videoinstruktaž a nejnovější verzi této uživatelské příručky naleznete na adrese [www.polar.com/support/A370](http://www.polar.com/support/A370).



1. Dotyková obrazovka

2. Tlačítko

- Aktivace displeje: stiskněte tlačítko nebo pootočte zápěstím, na němž sporttester nosíte.
- Změna vzhledu displeje: poklepejte na displej v časovém náhledu a přejeďte po něm prstem nahoru nebo dolů. Poklepem si jeden z nich vyberte.

## POLAR A370

Polar A370 je elegantní sporttester, který 24 hodin denně, 7 dní v týdnu ze zápěstí odečítá vaši tepovou frekvenci. Sleduje, kolik jste za den udělali kroků, jakou vzdálenost jste překonali, kolik kalorií jste spálili a zobrazuje chytrá upozornění z telefonu. Funkce pokročilé analýzy spánku Polar Sleep Plus monitoruje vaše spánkové vzorce a informuje o kvalitě spánku. Sporttester Polar A370 využívá spolehlivé tréninkové funkce společnosti Polar, jako např. zóny tepové frekvence, běžecký program Polar Running Program či sledování rychlosti a vzdálenosti při venkovních aktivitách s využitím systému GPS připojeného telefonu, a přispívá tak k efektivnějšímu tréninku. Sporttester A370 lze dokonce použít jako snímač tepové frekvence a připojit jej k fitness aplikacím či kompatibilním zařízením Bluetooth, jako jsou tréninková zařízení Polar, např. Polar M460. Další pásky si můžete kupovat samostatně.

## KABEL USB

Součástí produktové sady je standardní kabel USB. Můžete ho používat pro nabíjení baterie a synchronizaci dat mezi A370 a webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync.

## APLIKACE POLAR FLOW

Sporttester A370 můžete používat také s aplikací Flow a bezdrátově jej aktualizovat. Mějte okamžitě k dispozici data o svojí aktivitě a tréninku. Aplikace Flow bezdrátově převede data o vaší aktivitě a tréninku do webové služby Polar Flow. Pořídte si ji v App Store<sup>SM</sup> nebo na Google Play<sup>TM</sup>.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Polar FlowSync provádí synchronizaci dat mezi sporttesterem A370 a webovou službou Polar Flow ve vašem počítači. Chcete-li A370 začít používat, přejděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Zde si můžete stáhnout a nainstalovat software FlowSync.

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Plánujte si svůj trénink, sledujte výsledky, získejte vedení a podrobnou analýzu svojí aktivity a dosažených výkonů. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům. Toto vše naleznete na adrese [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# ZAČÍNÁME

## NASTAVENÍ SPORTTESTERU A370

Nový sporttester A370 bude v režimu uskladnění. Probudí se, jakmile ho připojíte k počítači, abyste si ho nastavili, anebo k USB nabíječce, abyste ho nabili. Doporučujeme, abyste předtím, než začnete sporttester A370 používat, nabili baterii. Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet. Viz [Batteries](#) (Baterie), kde naleznete podrobné informace o tom, jak se baterie nabíjí, jaká je její výdrž a jakým způsobem dostanete upozornění, že baterie je slabá.

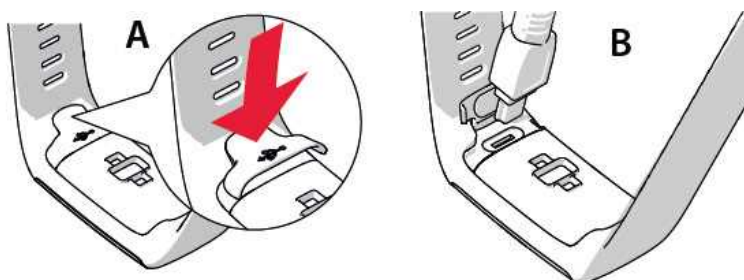
### PRO NASTAVENÍ SI VYBERTE JEDNU Z MOŽNOSTÍ: POČÍTAČ NEBO KOMPATIBILNÍ MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ

Můžete si vybrat, jakým způsobem si sporttester A370 nastavíte. Buď přes počítač a kabel USB, nebo bezdrátově přes kompatibilní mobilní zařízení. Obě metody vyžadují připojení k internetu.

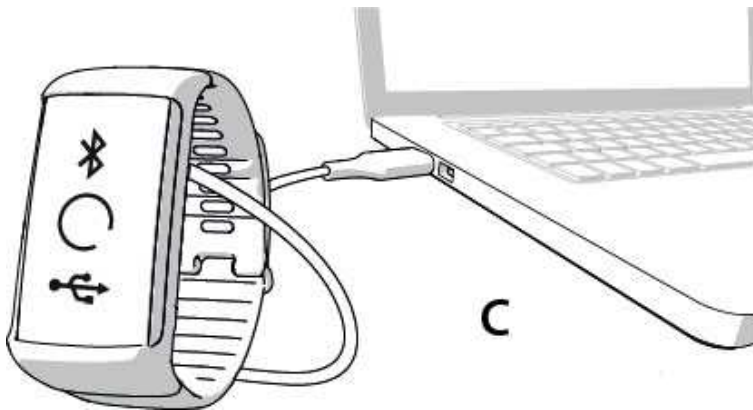
- Mobilní nastavení je výhodné, jestliže nemáte přístup k počítači s USB portem, může však trvat déle.
- Nastavení přes kabelové připojení je rychlejší, a zároveň si při něm můžete sporttester A370 nabít. Budete k tomu ale potřebovat kabel USB a počítač.

### MOŽNOST A: NASTAVENÍ PŘES POČÍTAČ

1. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a nainstalujte si software FlowSync pro nastavení sporttesteru A370. V případě potřeby [provedte aktualizaci firmwaru](#).
  2. Zatlačte horní část (A) krytu USB do náramku, abyste získali přístup k mikroportu USB, a zapojte do něj kabel USB (B), který je součástí příslušenství
- i** Zařízení nenabíjejte, jestliže je port USB port vlhký. Jestliže je port USB sporttesteru A370 navlhlý, nechte ho nejprve vyschnout.



3. Druhý konec kabelu zapojte do portu USB počítače, pro nastavení sporttesteru a nabití baterie (C).



4. Potom vás provedeme registrací do webové služby Polar Flow a osobním přizpůsobením sporttesteru A370.

**i** K tomu, abyste mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data o svojí aktivitě a tréninku je důležité, abyste při registraci do webové služby zadali přesné tělesné údaje. Při registraci si můžete zvolit jazyk a získat pro sporttester A370 poslední firmware.

Při zavírání krytu portu USB zkontrolujte, zda k přístroji těsně doléhá.

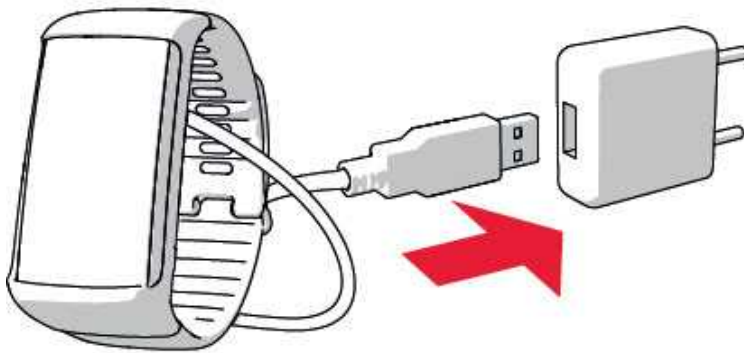
**Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!**

#### **MOŽNOST B: NASTAVENÍ PROVEĎTE NA MOBILNÍM ZAŘÍZENÍ NEBO TABLETU PROSTŘEDNÍM APLIKACE POLAR FLOW**

Polar A370 se k mobilní aplikaci Polar Flow připojuje bezdrátově přes Bluetooth Smart, nezapomeňte si je tedy v mobilním zařízení zapnout.

1. Abyste měli jistotu, že vám ve sporttesteru A370 vydrží pro mobilní nastavení baterie, připojte ho kabelem USB k napájenému portu USB nebo k adaptéru USB. Dbejte na to, aby nabíječka měla označení „výstup 5 V stejn.“ a poskytovala proud minimálně 500 mA. Na displeji se zobrazí animovaný kruh s ikonkami pro Bluetooth a USB.

**i** **Zařízení nenabíjejte, když je port USB vlhký.** Jestliže je port USB sporttesteru A370 navlhký, nechte ho nejprve vyschnout.



2. Jděte ve svém mobilním zařízení do App Store<sup>SM</sup> nebo do Google Play<sup>TM</sup> a vyhledejte tam a stáhněte si aplikaci Polar Flow.  
Informace o kompatibilitě s mobilními zařízeními naleznete na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Jakmile aplikaci Flow otevřete, rozpozná sporttester A370, pokud bude nablízku, a vyzve vás ke spárování. Požadavek na spárování přijměte a zadejte párovací kód Bluetooth ze sporttesteru A370 do aplikace Flow.  
**i** Dbejte na to, aby byl A370 připojen ke zdroji napájení. Jinak by spojení nebylo možné navázat.
4. Potom si vytvořte účet nebo se přihlašte, pokud již účet u Polaru máte. Provedeme vás přihlášením se k této aplikaci a jejím nastavením. Jakmile provedete nastavení, poklepejte na Save (Uložit) a synchronizovat. Vaše osobní nastavení bude teď převedeno do náramku.  
K tomu, abyste o svojí aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data je důležité, aby zadané údaje byly přesné.  
**i** Vezměte prosím na vědomí, že sporttester A370 si v průběhu bezdrátového nastavení může aktualizovat firmware, což může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení. Sporttester A370 obdrží [jazykový](#) balíček dle vašeho výběru při nastavení, a to bude také chvíli trvat.
5. Po skončení synchronizace se displej sporttesteru A370 otevře v časovém náhledu.

Můžete začít. Užijte si to!

## JAZYKY

Při [nastavování](#) sporttesteru A370 si můžete zvolit, ve které jazykové verzi ho budete používat. Vybrat si můžete z následujících jazyků:

- Čeština
- Španělština

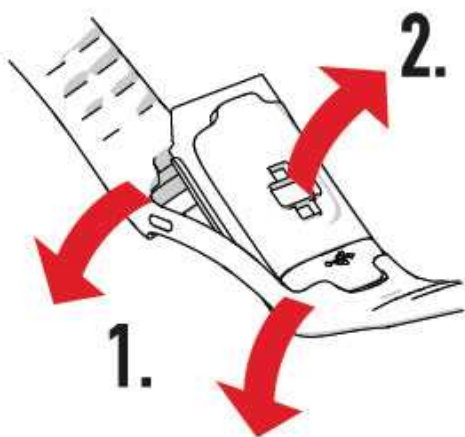
- Portugalština
- Francouzština
- Dánština
- Holandština
- Švédština
- Norština
- Němčina
- Italština
- Finština
- Polština
- Ruština
- Čínština (zjednodušená)
- Japonština
- Indonesian
- Turkish
- Český
- Korean

V aplikaci Flow nebo ve webové službě můžete zvolený jazyk změnit.

## **NÁRAMEK**

Náramek sporttesteru A370 je snadno vyměnitelný. Přejde to vhod, když si náramek budete chtít vyměnit, například proto, aby barevně ladil s vaším oblečením.

1. Ohněte náramek na obou stranách, nejprve na jedné, a potom na druhé, abyste z něj mohli zařízení vyjmout.



2. Vyjměte zařízení z náramku.

Náramek připnete provedením výše uvedených kroků v opačném pořadí. Zkontrolujte, zda je náramek k zařízení řádně uchycený po obou stranách.

## STRUKTURA NABÍDKY

Displej můžete zapnout tak, že otočíte zápěstí nebo stisknete postranní tlačítko.

Vstupte do menu a procházejte jím přejížděním prstem po displeji nahoru a dolů. Jednotlivé položky se vybírají poklepem na jejich ikonky. Zpět se vrátíte stisknutím bočního tlačítka.



## AKTIVITA

Cíl denní aktivity se zobrazuje na některých z displejů hodinek a v liště aktivity v nabídce **My day** (Můj den). Na jednom z displejů můžete například pozorovat, jak se číslice na hodinkách vybarvují s tím, jak se blížíte k cíli.

Další informace viz [24/7 Activity Tracking](#) (Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu).

## MŮJ DEN

Zde uvidíte podrobnější informace o cíli denní aktivity, zjistíte, kolik jste udělali kroků, kolik kalorií jste spálili a jaké tréninkové jednotky jste toho dne zatím absolvovali. Můžete se podívat i na tréninkové jednotky, které jste si naplánovali ve webové službě Flow. Pokud si sporttester A370 necháte na ruce přes noc, získáte informace o svém spánku z uplynulé noci. Při zapnutí funkce souvislého sledování tepové frekvence navíc zjistíte nejnižší tepovou frekvenci za uplynulou noc, během dne a dosud nejvyšší dosaženou tepovou frekvenci.

Poklepejte na kteroukoliv událost dne si o ní zobrazíte více podrobností. Chcete-li se podívat, kolik vám ještě zbývá ke splnění cíle denní aktivity, poklepejte na data aktivity.

## TRÉNINK

Tady budete své tréninkové jednotky zahajovat. Poklepejte na ikonku pro přístup do menu pro výběr sportovní disciplíny. Volbu si můžete změnit ve webové službě Flow, abyste ke svým oblíbeným sportovním disciplínám měli ve sporttesteru A370 lepší přístup. Jděte do aplikace Flow, poklepejte na svoje jméno a na **Sport profiles** (Sportovní profily). Zde můžete přidávat a odebírat své oblíbené sportovní disciplíny, které se po synchronizaci objeví ve vašem zařízení.

Před zahájením tréninku počkejte, dokud se vedle ikonky sportovní disciplíny nezobrazí hodnota vaší srdeční frekvence. Potom na ikonku sportovní disciplíny poklepejte a trénink může začít.

Chcete-li při venkovním tréninku získat informace o poloze, musíte mít u sebe mobilní telefon. Před zahájením tréninku počkejte, až ikona GPS přestane blikat. Další informace naleznete [zde](#).

## OBLÍBENÉ

Ve **Favorites** (Oblíbených) naleznete tréninkové jednotky, které jste si uložili jako oblíbené ve webové službě Flow. Jestliže jste si ve webové službě Flow žádné oblíbené tréninky neuložili, pak se tato položka v nabídce sporttesteru A370 neobjeví.

Další informace viz [Oblíbené položky](#).

## MOJE TEPOVÁ FREKVENCE

Zde můžete rychle zjistit hodnotu své tepové frekvence.



## NASTAVENÍ

V **Nastavení** můžete zapínat a vypínat [Souvislé sledování tepové frekvence](#), [Letecký režim](#), režim Nevyrušovat a [režim snímače TF](#), vypnout zařízení, resetovat připojení přes Bluetooth a přečíst si informace týkající se vašeho zařízení.

## ČÍSELNÍKY HODINEK

Změna ciferníku hodinek sporttesteru:

1. Klepněte a podržte prst na displeji, dokud se nezobrazí nabídka ciferníků hodinek:



2. Přejedte prstem po displeji nahoru nebo dolů a prohlédněte si je.

Máte tyto možnosti:



- Svislé hodiny a datum
- Lišta aktivity se plní zleva doprava



- Velké hodiny s datem a vteřinovou
- V nabídce několik barev: Klepněte na dotykový displej a podržte, aby se zobrazil náhled velkého ciferníku hodinek. Klepněte na náhled a rolováním nahoru nebo dolů si prohlédněte dostupné barvy. Klepněte na vybranou barvu.




- Analogové hodiny s datem



- Výchozí svislé hodiny
- Aktivita zobrazená pomocí barevné výplně čísel s ukazatelem plnění cíle denní aktivity



- Horizontální hodiny s datem, bez lišty aktivity
- Barva se během dne změní: ve dne je žlutá a večer modrá

 *Vhodné pro sledování času ve večerních a nočních hodinách.*

## PÁROVÁNÍ

Snímač tepové frekvence pracující s technologií *Bluetooth®* musí být se sporttesterem A370 spárován, aby mohly fungovat společně. Párování trvá pouze několik vteřin a zaručí vám, že sporttester A370 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení. Umožní vám tak nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě dbejte na to, abyste párování provedli ještě doma, abyste předešli rušení od jiných zařízení.

Sporttester Polar A370 je kompatibilní se snímači tepové frekvence H6, H7, H10 a OH1 od Polarů využívající technologie *Bluetooth®*.

### SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE SE SPORTTESTEREM A370

 *Když používáte snímač tepové frekvence Polar Bluetooth®, sporttester A370 neměří vaši tepovou frekvenci z údajů odečítaných na zápěstí.*

Snímač tepové frekvence lze se sporttesterem A370 spárovat dvěma způsoby:

1. Připněte si snímač tepové frekvence a v časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko, dokud se nezobrazí text s výzvou, abyste se sporttesterem A370 dotkli snímače.
2. Dotkněte se sporttesterem A370 snímače tepové frekvence.
3. Po skončení se zobrazí text **Pairing completed** (Párování dokončeno).

NEBO

1. Připněte si snímač tepové frekvence a na sporttesteru A370 poklepejte na **Trénink**.
2. Dotkněte se sporttesterem A370 snímače tepové frekvence.
3. Po skončení se zobrazí text **Pairing completed** (Párování dokončeno).

# NASTAVENÍ

## NABÍDKA NASTAVENÍ

Volbu **Nastavení** naleznete v hlavní nabídce. Klepnutím změníte barvu ikon na zelené, pokud jsou jejich funkce ZAPNUTÉ.



Souvislé sledování tepové frekvence. Souvislé sledování tepové frekvence můžete zapínat a vypínat.



Letecký režim. Aktivací leteckého režimu dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením.



Režim Nerušit. Vypne funkci zapínání displeje přes pohyby zápěstí a zablokuje ve vašem telefonu funkci Smart Notifications (Chytrá upozornění).



Režim snímače TF. Sporttester A370 můžete používat jako snímač tepové frekvence ve spojení s přijímacím zařízením TF.



Vypnout. Vypnout zařízení.



Resetovat aktuální připojení přes Bluetooth. Všechna příslušenství Bluetooth je nutno před použitím znovu spárovat.




Informace. Zde naleznete identifikační číslo vašeho zařízení, verzi firmware atd.

Stiskněte boční tlačítko pro návrat do časového náhledu.

## NASTAVENÍ DISPLEJE

Buď ve webové službě Polar Flow, nebo v mobilní aplikaci Polar Flow si můžete zvolit, na které ruce budete sporttester A370 nosit. Toto nastavení odpovídajícím způsobem změní orientaci displeje A370.

 *Aby sledování aktivity mohlo být co nejpřesnější, doporučujeme náramek nosit na nedominantní ruce.*

Nastavení si můžete ve webové službě Polar Flow a v mobilní aplikaci kdykoliv změnit.

## Změna nastavení displeje na počítači

1. Připojte A370 k portu USB počítače, jděte na adresu [polar.com/flow](https://polar.com/flow) a přihlaste se.
2. Přejděte na **Přístroje** a **Nastavení**.
3. Zadejte A370 a změňte nastavení, na které ruce budete sporttester nosit.

Orientace displeje A370 se změní při další synchronizaci.

## Změna nastavení displeje v mobilní aplikaci

1. Jděte do nabídky **Zařízení**.
2. Zvolte si, na které ruce budete sporttester A370 nosit.


Orientace displeje A370 se změní při další synchronizaci.

# NASTAVENÍ AKTUÁLNÍHO ČASU

Aktuální čas a jeho formát se do sporttesteru A370 převedou z hodin v počítači při synchronizaci s webovou službou Polar Flow. Chcete-li čas změnit, musíte nejprve změnit časové pásmo v počítači a potom sporttester A370 synchronizovat.

Jestliže změníte čas nebo časové pásmo v mobilním zařízení a provedete synchronizaci aplikace Polar Flow s webovou službou Polar Flow a sporttesterem A370, čas se změní i v A370. K tomu, abyste mohli čas změnit, musí být mobilní zařízení připojeno k internetu.

## RESTARTOVÁNÍ SPORTTESTERU A370

Sporttester A370 můžete restartovat z nabídky **Nastavení**. Stisknutím ikony napájení  zařízení vypnete. Chcete-li jej restartovat, stiskněte postranní tlačítko.

## OBNOVENÍ TOVÁRNÍHO NASTAVENÍ SPORTTESTERU A370

Vyskytnou-li se se sporttesterem A370 nějaké potíže, zkuste ho resetovat. Resetováním budou ze sporttesteru A370 vymazány všechny informace a budete si ho muset znovu nastavit pro své potřeby.

Resetování sporttesteru A370 v softwaru FlowSync:

1. USB kabelem z příslušenství připojte A370 k počítači.
2. V softwaru FlowSync otevřete nastavení.
3. Stiskněte tlačítko Obnovení továrního nastavení.

Sporttester A370 můžete resetovat i ze samotného náramku:

1. Jděte na **Nastavení** v hlavní nabídce.

2. Poklepem na ikonu napájení  zařízení vypněte.

3. Jakmile se zobrazí oznámení, že se zařízení vypíná, tlačítko znovu na pět vteřin stiskněte.

Nyní si sporttester A370 musíte nastavit znovu, buď prostřednictvím mobilního telefonu, nebo počítače. Jen nezapomeňte pro nastavení použít tentýž účet u Polaru, který jste použili před resetováním.

## AKTUALIZACE FIRMWARE PŘES POČÍTAČ

Firmware sporttesteru A370 můžete aktualizovat sami, abyste měli vždy poslední verzi. Kdykoli bude k dispozici nová verze firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, jakmile A370 připojíte k počítači. Aktualizace firmwaru se stahují přes FlowSync.

Aktualizace firmwaru jsou poskytovány pro zlepšení funkčnosti sporttesteru A370. Tyto aktualizace mohou například vylepšit stávající funkce, přinést zcela nové funkce nebo opravit chyby v programu.

### Pro aktualizaci firmwaru:

1. USB kabelem připojte A370 k počítači.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmwaru.
4. Zvolte **Ano**. Nainstaluje se nový firmware (může to chvíli trvat) a sporttester A370 se restartuje.

 *Při aktualizaci firmwaru neztratíte žádná data: Před zahájením aktualizace jsou data ze sporttesteru A370 zálohována do webové služby Flow.*

## PŘES MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ NEBO TABLET

Firmware můžete aktualizovat i přes mobilní zařízení, jestliže používáte mobilní aplikaci Polar Flow k synchronizaci dat z tréninku a denní aktivity zaznamenaných v A370. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací. Pro zajištění bezchybné aktualizace doporučujeme sporttester A370 před spuštěním připojit ke zdroji napájení.

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


## LETECKÝ REŽIM

Letecký režim odpojí sporttester A370 od veškeré bezdrátové komunikace. Můžete ho používat i nadále, nebudete si však moci zálohovat data přes mobilní aplikaci Polar Flow ani používat jiná bezdrátová zařízení.

## PŘEPNUTÍ LETECKÉHO REŽIMU NA ON (ZAPNUTO)

1. Jděte na **Nastavení** v hlavní nabídce.







2. Klepněte na ikonu  – zobrazí se text LETECKÝ REŽIM JE ZAPNUTÝ a ikona bude zelená. Ikona letadla se zobrazuje v časovém náhledu.

## PŘEPNUTÍ LETECKÉHO REŽIMU NA OFF (VYPNUTO)

1. Jděte na **Nastavení** v hlavní nabídce.
2. Poklepejte na ikonku a zobrazí se text FLIGHT MODE OFF (LETECKÝ REŽIM JE VYPNUTÝ).

## IKONKY ČASOVÉHO NÁHLEDU

V časovém náhledu můžete kromě času a data vidět i následující ikonky.

-  Zapnut **Flight mode** (Letecký režim). Všechna bezdrátová připojení k vašemu mobilnímu telefonu a příslušenství jsou přerušena.
-  Zapnut režim Do not disturb (Nerušit). Pohyby vašeho zápěstí nebude aktivován displej a nebudete dostávat chytrá upozornění.
-  Je nastavena vibrace budíku. Budík si můžete nastavit v aplikaci Flow.
-  Připojení k vašemu spárovanému telefonu je přerušeno a máte zapnuta chytrá upozornění. Pro opětovné připojení stiskněte a podržte boční tlačítko.

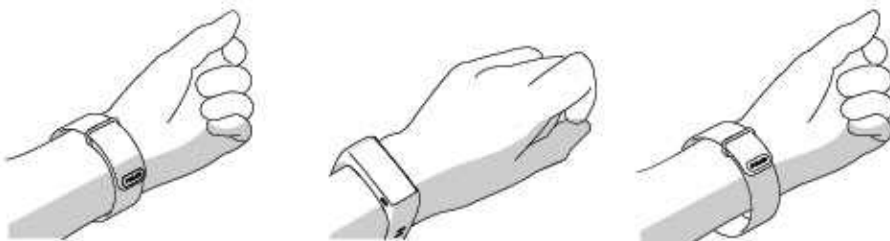
# TRÉNINK

## NOŠENÍ SPORTTESTERU A370

A370 průběžně měří tepovou frekvenci ze zápěstí při každodenním nošení a během cvičení. Aby byly hodnoty tepové frekvence přesné, nasadte si sporttester na zápěstí tak, aby vám to bylo pohodlné. Řiďte se těmito tipy.

Při každodenním nošení připněte pásek na horní část zápěstí, za zápěstní kost. Sporttester **NEPŘÍPÍNEJTE** na zápěstní kost. Pásek může být nepatrně povolný, ale jen tak, aby se snímač na zadní straně dotýkal pokožky a při pohybu zůstal na místě.

Na začátku tréninku pásek trochu přitáhněte, aby se při cvičení snímač nemohl hýbat. Pásek by ale neměl být ani nepříjemně utažený. Po tréninku nezapomeňte pásek trochu povolit, aby byl pohodlnější.



Jestliže máte na zápěstí tetování, nepřikládejte snímač přímo na ně, protože tetování může hodnoty tepové frekvence zkreslovat.

Pokud vaše ruce a pokožka snadno prochladnou, je vhodné se nejprve zahřát. Před tréninkem je potřeba rozproudit krev!




U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, anebo kde dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu v blízkosti snímače, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar H10 s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření tepové frekvence.

Sledujte přímo na svém zařízení, ve kterých zónách tepové frekvence trénujete, a nechte se provést tréninky, které jste si naplánovali ve webové službě Flow.

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



## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

	<p>V časovém režimu potáhněte prstem směrem nahoru nebo dolů po displeji a poklepejte na <b>Trénink</b> pro vstup do předtréninkového režimu: jakmile bude zjištěna vaše tepová frekvence, zobrazí se na displeji prostřednictvím ikonky ve tvaru srdce. Pokud v mobilním telefonu používáte službu určování polohy, kruhová ikona GPS se přestane po nalezení polohy pohybovat.</p>
	<p>Přejetím prstem po displeji zvolte sportovní disciplínu.</p>
	<p>Zahajte trénink poklepem na ikonku zvolené sportovní disciplíny.</p>

Další informace o tom, jak můžete A370 při tréninku využít, viz [Funkce při tréninku](#).

**Pro přerušení tréninkové jednotky** stiskněte tlačítko. Zobrazí se text **Přerušeno** a A370 přejde do režimu přerušení. Přejete-li si v tréninku pokračovat, poklepejte na ikonku zelené šipky.

**Pro ukončení tréninkové jednotky** v režimu jejího nahrávání nebo přerušení stiskněte a podržte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí přehled tréninkové jednotky. Anebo můžete na displeji poklepat na červenou ikonku pro ukončení tréninku a podržet ji po dobu tří vteřin.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S TRÉNINKOVÝM CÍLEM

Ve webové službě Flow si trénink můžete naplánovat a [vytvořit si podrobné tréninkové cíle](#). Ty si pak můžete díky softwaru Flowsync nebo aplikaci Flow uložit do sporttesteru A370. Sporttester A370 vás při tréninku povede ke splnění vašeho cíle.

Zahájení tréninkové jednotky se stanoveným cílem:




1. Jděte do nabídky **My day**(Můj den).
2. Vyberte cíl ze seznamu poklepem na něj.
3. Vyberte si sportovní disciplínu poklepem na její ikonku.
4. Zobrazí se tréninkový displej a můžete začít trénovat.


## PŘI TRÉNINKU TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY

Displej můžete aktivovat pohybem zápěstí a přejížděním prstem po displeji nahoru a dolů si můžete prohlížet tréninkové náhledy. Displej se vypíná automaticky, aby se šetřila baterie. Můžete si nastavit, aby se displej nezapínal, a to tak, že v tréninkovém režimu poklepete na dotykovou obrazovku a podržíte ji, dokud nevidíte ikonku žárovky. Pro vypnutí této funkce poklepejte na dotykovou obrazovku znovu a podržte, dokud ikonka žárovky nezmizí.

Níže jsou uvedeny dostupné tréninkové náhledy.





### TRÉNOVÁNÍ SE SNÍMAČEM SRDEČNÍ FREKVENCE

	<p>Aktuální hodnota vaší srdeční frekvence v barvě aktuálního pásma srdeční frekvence.</p> <p>Dosavadní délka trvání tréninkové jednotky.</p>
	<p>Aktuální čas.</p> <p>Množství již spálených kalorií při tomto tréninku</p>
	<p>Aktuální rychlost nebo tempo tréninkové jednotky. Změnou sportovních profilů ve Flow nadefinujete ten, který zde chcete vidět.</p> <p>Vzdálenost, kterou jste při tréninkové jednotce zatím překonali.</p>

 Snímač srdeční frekvence si pro další tréninkovou jednotku můžete také vypnout. Učiníte tak poklepem na ikonku příslušné sportovní disciplíny a jejím podržením v tréninkové nabídce.

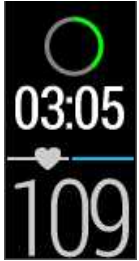


## TRÉNOVÁNÍ S TRÉNINKOVÝM CÍLEM ZALOŽENÝM NA ČASE NEBO NA KALORIÍCH

Pokud jste si ve webové službě Flow vytvořili cíl tréninku založený na délce tréninku nebo na množství spálených kalorií a uložili si ho do sporttesteru A370, máte k dispozici následující náhledy:


 <p>NEBO</p> 	<p>Jestliže jste si vytvořili cíl založený na kaloriích, tak uvidíte, kolik kalorií vám ještě zbývá spálit do dosažení cíle a svoji aktuální srdeční frekvenci.</p> <p>Jestliže jste si vytvořili cíl založený na čase, tak uvidíte, jak dlouho musíte ještě pokračovat do dosažení cíle a svoji aktuální srdeční frekvenci.</p> <p>Barva číselné hodnoty vaší srdeční frekvence vám ukáže, ve kterém pásmu srdeční frekvence se pohybujete.</p>
	<p>Dosavadní délka trvání tréninkové jednotky.</p> <p>Aktuální čas.</p>
	<p>Množství již spálených kalorií při tomto tréninku</p> <p>Pásma srdeční frekvence v nichž proběhla vaše tréninková jednotka, zobrazená ve sloupcovém grafu. Aktuální sloupec je zvýrazněn.</p>


## TRÉNOVÁNÍ S FÁZOVANÝM TRÉNINKOVÝM CÍLEM.


Pokud jste si ve webové službě Flow vytvořili fázovaný cíl, nadefinovali pro každou z jeho fází intenzitu tepové frekvence a uložili si ho do sporttesteru A370, máte k dispozici následující náhledy:

	<p>Můžete sledovat hodnotu svojí srdeční frekvence, spodní a horní limitní hodnoty srdeční frekvence ve fázi, v níž se právě pohybujete, a dosavadní délku trvání tréninkové jednotky. Symbol srdce ukazuje hodnotu vaší aktuální srdeční frekvence mezi limitními hodnotami.</p> <p>Barva hodnoty vaší srdeční frekvence ukazuje, ve kterém pásmu srdeční frekvence se právě pohybujete.</p>
	<p>Dosavadní délka trvání tréninkové jednotky.</p> <p>Aktuální čas.</p>
	<p>Množství již spálených kalorií při tomto tréninku</p>

## PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

	<p>1. Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko. Zobrazí se text <b>Paused</b> (Přerušeno). Přejete-li si v tréninku pokračovat, poklepejte na ikonku zelené šipky.</p>
---	--

	<p>2. Tréninkovou jednotku ukončíte stisknutím a podržením tlačítka po dobu tří vteřin v průběhu nahrávání nebo v režimu přerušení, dokud se na čítači neobjeví nula. Další možnost je poklepat na displeji na červenou ikonku pro ukončení a podržet ji.</p>
---	---

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

## SHRNUTÍ TRÉNINKU PO TRÉNINKU

Okamžitě po skončení tréninku z něj budete mít ve sporttesteru A370 k dispozici souhrnná data. V aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow můžete získat podrobnější a grafickou analýzu.

### SHRNUTÍ TRÉNINKU VE SPORTTESTERU A370.

Shnutí tréninku můžete ve sporttesteru A370 vidět pouze za aktuální den. Jděte do **My day** (Můj den) a zadejte tréninkovou jednotku, na niž se chcete podívat.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b> <sup>18</sup></p>	<p><b>Start time</b>(Čas zahájení)</p> <p>Čas zahájení tréninkové jednotky.</p> <p><b>Duration</b>(Délka trvání)</p> <p>Délka trvání tréninku.</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Average heart rate</b>(Průměrná hodnota srdeční frekvence)</p> <p>Průměrná hodnota tepové frekvence při tréninku.</p> <p><b>Maximum heart rate</b>(Maximální hodnota srdeční frekvence)</p> <p>maximální tepová frekvence při tréninku.</p>

	<p><b>Training Benefit</b>(Přínos tréninku)</p> <p>Hlavní účinek tréninku / zpětná vazba. Pro získání zpětné vazby Přínos tréninku je potřeba, abyste trénovali nejméně deset minut ve sportovních pásmech se zapnutým snímačem srdeční frekvence.</p>
	<p><b>Heart rate zones</b>(Pásma srdeční frekvence)</p> <p>Čas strávený v každé zóně tepové frekvence v procentech.</p>
	<p><b>Calories</b>(Kalorie)</p> <p>Množství kalorií spálených při tréninku.</p> <p><b>Fat burn %</b>(Spálený tuk v %)</p> <p>Procentní podíl tuku na spálených kaloriích při tréninku.</p>
	<p>Průměrná a maximální rychlost nebo tempo tréninku.</p>
	<p>Vzdálenost, kterou jste při tréninku překonali.</p>

## APLIKACE POLAR FLOW

V časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko pro synchronizaci A370 s aplikací Flow. V aplikaci Flow můžete po každém tréninku bleskově vyhodnotit svá tréninková data. Tato aplikace vám umožní rychle si prohlédnout svá tréninková data offline.

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

## **WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW**

Webová služba Polar Flow vám umožňuje analyzovat každý detail vašeho a zjistit si více informací o dosaženém výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

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

# FUNKCE

## SLEDOVÁNÍ AKTIVITY 24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU

Sporttester A370 sleduje 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 pravidelný trénink. Doporučíme sporttester A370 nosit na nedominantní ruce. Sledování aktivity tak bude přesnější.

### CÍL AKTIVITY

Po vytvoření účtu u Polaru obdržíte v aplikaci Flow váš osobní cíl denní aktivity. Povede vás k tomu, abyste ho každý den splnili. Tento cíl můžete vidět ve sporttesteru A370, v aplikaci nebo webové službě Polar Flow. Cíl aktivity vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, které najdete v nastavení Cíle denní aktivity ve [Flow web service](#) (webové službě Flow).

Budete-li chtít cíl změnit, přihlašte se do webové služby Flow, v pravém horním rohu klikněte na svoje jméno/-profilovou fotografii, a v Settings (Nastavení) přejděte na záložku Daily Activity goal (Cíl denní aktivity). Nastavení cíle denní aktivity vám umožňuje zvolit si takový cíl, který nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě, přičemž si můžete vybrat ze tří úrovní aktivity. Pod polem výběru můžete vidět, nakolik musíte být aktivní, abyste splnili cíl denní aktivity ve zvolené úrovni. Jestliže například pracujete v kanceláři a většinu dne sedíte, měli byste v běžném dni věnovat přibližně čtyři hodiny fyzické aktivitě o nízké intenzitě. Na lidi, kteří v pracovní době hodně stojí a chodí, jsou nároky vyšší.

### ÚDAJE O AKTIVITĚ

A370 postupně zaplňuje lištu aktivity, na níž můžete sledovat, jak se vám daří naplňovat váš denní cíl. Jakmile je lišta plná, cíle bylo dosaženo a budete na to upozorněni vibrací. Lišta aktivity se zobrazuje v nabídce **My day** (Můj den) a na některých z displejů hodinek.

V nabídce **My day** (Můj den) můžete vidět, nakolik jste dnes již byli aktivní i tréninkové jednotky, které jste dnes již absolvovali, nebo které jste si na dnešní den naplánovali.

- **Steps** (Kroky): Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadnutý počet kroků.
- **Calories** (Kalorie): Ukáže vám, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR (bazálního metabolismu: minimální metabolické aktivity potřebné k zachování života).



## INACTIVITY ALERT (UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST)

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro udržení si dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je také důležité vyhýbat se dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou aktivitu. A370 zaznamená, když jste v průběhu dne byli již příliš dlouho neaktivní, a pomůže vám tak přerušit sezení, aby se předešlo jeho neblahým účinkům 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 vycházku, protáhněte se, nebo vykonajte nějakou jinou lehkou aktivitu. Text zmizí, jakmile se začnete hýbat nebo po stisknutí kteréhokoliv tlačítka. Pokud se nezačnete pohybovat do pěti minut, obdržíte známku nečinnosti, kterou po synchronizaci uvidíte v aplikaci Flow a ve webové službě Flow.

Aplikace Flow i webová služba Flow vám ukáží, kolik známek nečinnosti jste obdrželi. Můžete potom přehodnotit svůj denní režim a učinit kroky k aktivnějšímu životnímu stylu.

## INFORMACE O SPÁNKU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ A APLIKACI FLOW

Zařízení Polar sledují vaši aktivitu 24 hodin denně 7 dní v týdnu a z pohybů zápěstí automaticky zjistí, kdy usnete, kdy spíte a kdy se probudíte. Sledují vaše pohyby během noci, aby zaznamenala všechna přerušení spánku, a sdělí vám, kolik času jste ve skutečnosti prospali. Spánek detekují na základě pohybů nedominantní ruky prostřednictvím 3D senzoru zrychlení.

Sledováním spánku získáte přehled o jeho kvalitě a uvidíte, co byste měli vylepšit nebo změnit. Porovnání průběhu noci s průměrem a zjištění vašich spánkových vzorců vám může pomoci odhalit, jaké denní aktivity ovlivňují váš spánek. Pomocí týdenních souhrnů na vašem účtu u Polaru budete moci zhodnotit pravidelnost svého vzorce spánku a bdělosti.

Co měří Polar Sleep Plus™ – Hlavní faktory měření sledování spánku

- Doba spánku – dobou spánku se rozumí celková doba od usnutí do probuzení. Přístroj od Polaru sleduje pohyby vašeho těla a dokáže zaznamenat, kdy usnete a kdy se probudíte. Rovněž zaznamená přerušení spánku během celé doby spánku.
- Skutečný spánek – 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. Skutečný spánek může být uveden v procentech [%] i v hodinách a minutách [h:min].
- Přerušení – během běžného nočního spánku dochází k řadě krátkých a dlouhých přerušení, kdy se ze spánku probudíte. To, zda si přerušení pamatujete, závisí na jejich délce. Kratší přerušení si zpravidla nepamatujeme. Delší, například když se v noci vzbudíte a jdete se napít, si pamatujeme.
- Průběh spánku - průběh spánku popisuje, nakolik byl spánek souvislý. Průběh spánku se hodnotí na stupnici od 1 do 5, kde 5 označuje velmi souvislý spánek. Čím nižší hodnota je, tím přerušovanější spánek byl. Jestliže v noci spíte dlouho v kuse a často se nebudíte, hovoříme o vydatném spánku.

• Sebehodnocení – kromě zobrazování objektivních parametrů spánku umožňuje služba Flow, abyste svůj spánek každý den zhodnotili. Uplynulou noc můžete oznámkovat pomocí pětibodové škály: velmi špatně – špatně – OK – dobře – velmi dobře. Odpovíte-li na tuto otázku, zobrazí se delší textové zhodnocení délky a kvality vašeho spánku.

## ÚDAJE O AKTIVITĚ V APLIKACI A WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

S aplikací Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o své aktivitě takřikajíc za pochodu a bezdrátově je převádět z A370 do webové služby Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace.

## GPS Z MOBILU

Pomocí funkce GPS mobilního telefonu můžete prostřednictvím sporttesteru A370 sledovat trasy, rychlosti a vzdálenosti jednotlivých tréninků. To vyžaduje, abyste měli v mobilu nainstalovanou mobilní aplikaci Polar Flow, telefon musí být spárovaný se sporttesterem A370 a musíte mít povoleny služby určování polohy.

Jakmile se po zahájení tréninku z nabídky **Trénink** zobrazí ikona GPS se statickým kruhem, která značí zjištění vaší polohy, můžete začít sledovat trénink.

 *Mobilní telefon musíte mít po celý trénink u sebe.*

## CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ (IOS)

Funkce Chytrá upozornění umožňuje přijímat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z vašeho telefonu do zařízení Polar. Na zařízení Polar se zobrazí stejné upozornění jako na obrazovce telefonu. Jestliže sporttester A370 používáte při tréninku se snímačem tepové frekvence, můžete přijímat upozornění na příchozí hovory pouze tehdy, jestliže máte v telefonu spuštěnou aplikaci Polar Flow a telefon je nablízku.

- Sporttester A370 musí mít nainstalovanou nejnovější verzi firmwaru a také musíte mít nejnovější aplikaci Polar Flow.
- K tomu, abyste mohli funkci Chytrá upozornění používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro iOS a sporttester A370 musí být s touto aplikací spárován.
- Vezměte na vědomí, že když je funkce Chytrá upozornění zapnutá, budou se baterie v přístroji od Polaru i v telefonu vybíjet rychleji, protože Bluetooth bude nepřetržitě v provozu.


## NASTAVENÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS

### MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW


 V mobilní aplikaci Polar Flow je funkce Smart Notifications přednastavena.

Funkci Smart Notifications si v mobilní aplikaci můžete zapínat a vypínat následovně.

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení** a pokud máte více zařízení Polar, vyberte stránku A370.
3. V nabídce **Chytrá upozornění** vyberte **Zap.** nebo **Zap. (bez náhledu)** nebo **Vyp.**
4. Synchronizaci sporttesteru A370 s mobilní aplikací provedete stisknutím a podržením tlačítka na sporttesteru A370.
5. Na displeji A370 se zobrazí **Upozornění zapnuta** nebo **Upozornění vypnuta**.

 Po každé změně nastavení funkce upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow nezapomeňte A370 s mobilní aplikací synchronizovat.

## NASTAVENÍ PŘÍKAZU DO NOT DISTURB (NERUŠIT) V APLIKACI POLAR FLOW

 Jestliže máte zapnutý příkaz Do not disturb (nerušit), tak je zabráněno tomu, aby se displej při pohybech zápěstí rozsvěcoval, což vám umožní lépe si odpočinout, když jste ve tmě, například v ložnici.

Chcete-li upozornění vypnout na určité hodiny dne, aktivujte v mobilní aplikaci Polar Flow režim **Nevyrušovat**. Když bude tento příkaz aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění. Příkaz **Do not disturb** (Nerušit) je ve sporttesteru přednastaven a časové rozpětí je 22:00 – 7:00 hodin.

Změna nastavení příkazu **Do not disturb** se provádí takto:

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení** a pokud máte více zařízení Polar, vyberte stránku A370.
3. Funkci **Nevyrušovat** můžete aktivovat nebo deaktivovat a nastavit si čas aktivace a deaktivace.
4. Stiskněte a podržte tlačítko na sporttesteru A370 pro synchronizaci sporttesteru A370 s mobilní aplikací.

## NASTAVENÍ NEVYRUŠOVAT NA SPORTTESTERU A370

Upozornění na sporttesteru A370 můžete vypnout následovně:

1. Jděte do **Nastavení**.

2. Klepněte na ikonu **Nevyrušovat**:



Na displeji se zobrazí **Zapnut režim Nevyrušovat**. Je-li funkce zapnutá, na displeji se zobrazí ikona ubýva-



jícího měsíce:

Chcete-li upozornění povolit, opakujte uvedené kroky.

## NASTAVENÍ TELEFONU

To, jaká upozornění budete do A370 dostávat, bude záležet na tom, jaká upozornění si nastavíte v telefonu. Změna nastavení upozornění v telefonu s operačním systémem iOS:

1. Jděte do **Nastavení** > **Upozornění** a vyberte aplikaci.
2. Dbejte na to, abyste měli zapnutá upozornění a nastaven způsob výstrahy **Banery** nebo **Výstrahy**.

Vezměte prosím na vědomí, že v průběhu tréninku budete moci přijímat pouze telefonní hovory a lokální zprávy.

## POUŽÍT

Obdržíte-li upozornění, zařízení od Polarů vás diskrétně upozorní vibrací. Když máte příchozí hovor, můžete ho přijmout, vypnout vyzvánění, anebo ho odmítnout (pouze s operačním systémem iOS 8). Vypnutím vyzvánění ztišíte pouze sporttester od Polarů, telefon bude vyzvánět dál. Jestliže v průběhu upozornění na příchozí hovor přijde nějaké další upozornění nebo oznámení, tak nebude ukázáno.

Když budete mít v telefonu spuštěnou aplikaci Flow, tak v průběhu tréninku budete moci přijímat hovory a pokyny z navigace (pouze z Google maps). V průběhu tréninku nebudete dostávat žádná upozornění a oznámení (e-mailová, kalendářní akce, z aplikací atd.)

## ODMÍTNUTÍ UPOZORNĚNÍ

Upozornění můžete odmítnout buďto ručně, anebo se vypne automaticky po uplynutí určité doby. Ručním odmítnutím upozornění zmizí také z obrazovky telefonu, ale po automatickém vypnutí po uplynutí určité doby se odebere pouze ze zařízení Polar a v telefonu zůstane.

Odstranění upozornění z displeje:

- Ručně: Stiskněte postranní tlačítko

Automaticky: Pokud upozornění neodmítnete ručně, zmizí automaticky po 30 vteřinách

## FUNKCE CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ FUNGUJE PROSTŘEDNICTVÍM BLUETOOTH.


Spojení přes Bluetooth a funkce Chytrá upozornění fungují mezi sporttesterem A370 a telefonem tehdy, když jsou tyto přístroje od sebe vzdáleny do 5 m. Jestliže je sporttester A370 mimo dosah méně než dvě hodiny, telefon spojení obnoví automaticky, a to do 15 minut poté, co se A370 vrátí do této vzdálenosti.

Jestliže bude sporttester A370 mimo dosah déle než dvě hodiny, spojení obnovíte poklepnem na dotykové tlačítko sporttesteru A370.

## CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ (ANDROID)

Funkce Chytrá upozornění umožňuje přijímat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z vašeho telefonu do zařízení Polar. Na zařízení Polar se zobrazí stejné upozornění jako na obrazovce telefonu. Pamätajte, že při tréninku se snímáním tepové frekvence nebude sporttester A370 přijímat žádná upozornění.

- Tato funkce vyžaduje, abyste měli v telefonu nainstalovanou verzi Android 5.0 nebo novější.
- K tomu, abyste mohli funkci Chytrá upozornění používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro Android a sporttester A370 musí být s touto aplikací spárován.
- Funkce Chytrá upozornění funguje pouze tehdy, pokud na telefonu běží aplikace Polar Flow.
- Vezměte prosím na vědomí, že když bude funkce Smart Notifications zapnuta, baterie v tréninkovém počítači od Polaru i v telefonu se budou vybíjet rychleji, neboť aplikace Bluetooth bude nepřetržitě v provozu.


 Prověřili jsme funkci s některými z nejprodávanějších modelů mobilních telefonů, jako např. Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4 nebo Sony Xperia Z3. Ostatní modely telefonů, které podporují Android 5.0, mohou fungovat odlišně.

## NASTAVENÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS


### ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ CHYTRÝCH UPOZORNĚNÍ

 V mobilní aplikaci Polar Flow je funkce Chytrá upozornění přednastavena.


Funkci Smart Notifications si v mobilní aplikaci můžete zapínat a vypínat následovně.

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Synchronizaci sporttesteru A370 s mobilní aplikací provedete stisknutím a podržením postranního tlačítka na sporttesteru A370.
3. Jděte do nabídky  > **Zařízení** a pokud máte více zařízení Polar, vyberte stránku A370.

4. V nabídce **Chytrá upozornění** vyberte **Zapnout**, **Zapnout (bez náhledu)** nebo **Vypnout**.  
Po zapnutí chytrých upozornění se zobrazí pokyny, jak tuto funkci povolit na telefonu (např. udělit aplikaci Polar Flow přístup k upozorněním telefonu), pokud jste ji dosud nepovolili. Zobrazí se dotaz: „Povolit upozornění?“ Klepněte na volbu Povolit. Vyberte volbu Polar Flow a klepněte na OK.
5. Synchronizaci sporttesteru A370 s mobilní aplikací provedete stisknutím a podržením tlačítka na sporttesteru A370.
6. Na displeji A370 se zobrazí **Upozornění zapnuta** nebo **Upozornění vypnuta**.


 Po každé změně nastavení funkce upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow nezapomeňte A370 s mobilní aplikací synchronizovat.

## NASTAVENÍ PŘÍKAZU DO NOT DISTURB (NERUŠIT) V APLIKACI POLAR FLOW

 Jestliže máte zapnutý příkaz Do not disturb (nerušit), tak je zabráněno tomu, aby se displej při pohybech zářivě rozsvěcoval, což vám umožní lépe si odpočinout, když jste ve tmě, například v ložnici.

Chcete-li upozornění vypnout na určité hodiny dne, aktivujte v mobilní aplikaci Polar Flow režim **Nevyrušovat**. Když bude tento příkaz aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění. Příkaz **Do not disturb** (Nerušit) je ve sporttesteru přednastaven a časové rozpětí je 22:00 – 7:00 hodin.

Změna nastavení příkazu **Do not disturb** se provádí takto:

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky  > **Zařízení** a pokud máte více zařízení Polar, vyberte stránku A370.
3. Funkci **Nevyrušovat** můžete aktivovat nebo deaktivovat a nastavit si čas aktivace a deaktivace. Nastavení funkce **Nevyrušovat** se zobrazí, pokud je aktivována funkce **Chytrá upozornění**.
4. Stiskněte a podržte tlačítko na sporttesteru A370 pro synchronizaci sporttesteru A370 s mobilní aplikací.

## NASTAVENÍ NEVYRUŠOVAT NA SPORTTESTERU A370

Upozornění na sporttesteru A370 můžete vypnout následovně:

1. Jděte do **Nastavení**.

2. Klepněte na ikonu **Nevyrušovat**: 

Na displeji se zobrazí **Zapnut režim Nevyrušovat**. Je-li funkce zapnutá, na displeji se zobrazí ikona ubýva-



Chcete-li upozornění povolit, opakujte uvedené kroky.

## BLOKOVÁNÍ APLIKACÍ

Aplikace Polar Flow umožňuje blokování upozornění z určitých aplikací. Jakmile aplikace odešle do sport-

testeru A370 první upozornění, zobrazí se v seznamu  > Zařízení > Blokovat aplikace a nyní ji můžete zablokovat.

## NASTAVENÍ TELEFONU

K tomu, abyste mohli do sporttesteru A370 přijímat upozornění z telefonu, musíte tuto funkci nejprve aktivovat v mobilních aplikacích, z nichž chcete upozornění přijímat. To můžete provést buď v nastavení mobilních aplikací, nebo v nastavení upozornění aplikací v telefonu se systémem Android. V uživatelské příručce k mobilnímu telefonu najdete další informace k nastavení upozornění v aplikacích.

Aplikace Polar Flow musí potom získat svolení číst upozornění z vašeho telefonu. Aplikaci Polar Flow musíte poskytnout přístup k upozorněním z vašeho telefonu (to jest, umožnit jí přijímat upozornění v aplikaci Polar Flow). Aplikace Polar Flow vám poskytne návod, jak přístup povolit, pokud to budete potřebovat.

## POUŽÍT

Obdržíte-li upozornění, zařízení od Polaru vás diskrétně upozorní vibrací. Když máte příchozí hovor, můžete ho přijmout, vypnout vyzvánění, anebo ho odmítnout. Vypnutím vyzvánění ztišíte pouze sporttester od Polaru, telefon bude vyzvánět dál. Jestliže v průběhu upozornění na příchozí hovor přijde nějaké další upozornění nebo oznámení, tak nebude ukázáno.

V průběhu tréninku nebudete dostávat žádná upozornění.

## ODMÍTNUTÍ UPOZORNĚNÍ

Upozornění můžete odmítnout buďto ručně, anebo se vypne automaticky po uplynutí určité doby. Ručním odmítnutím upozornění zmizí také z obrazovky telefonu, ale po automatickém vypnutí po uplynutí určité doby se odebere pouze ze zařízení Polar a v telefonu zůstane.

Odstranění upozornění z displeje:

- Ručně: Stiskněte postranní tlačítko

Automaticky: Pokud upozornění neodmítnete ručně, zmizí automaticky po 30 vteřinách

## FUNKCE CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ FUNGUJE PROSTŘEDNICTVÍM BLUETOOTH.

Spojení přes Bluetooth a funkce Chytrá upozornění fungují mezi sporttesterem A370 a telefonem tehdy, když jsou tyto přístroje od sebe vzdáleny do 5 m. Jestliže je sporttester A370 mimo dosah méně než dvě hodiny, telefon spojení obnoví automaticky, a to do 15 minut poté, co se A370 vrátí do této vzdálenosti.

Jestliže bude sporttester A370 mimo dosah déle než dvě hodiny, spojení obnovíte poklepem na dotykové tlačítko sporttesteru A370.

## POUŽITÍ SPORTTESTERU A370 JAKO SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

Sporttester A370 můžete použít jako snímač tepové frekvence s jiným zařízením s technologií Bluetooth, které může přijímat profil snímače TF, jako je cyklopočítač, sportovní aplikace jako např. Polar Beat nebo jiné zařízení používané na zápěstí. Před použitím je musíte nejprve spárovat se sporttesterem A370, stejně jako každé jiné příslušenství Bluetooth. Postupujte podle pokynů pro párování dle uživatelské příručky přijímacího zařízení.


Zapnutí režimu snímače TF:

1. Jděte na **Nastavení** v hlavní nabídce.



2. Klepnutím na  přijmete žádost o zapnutí režimu snímače TF.

Chcete-li režim snímače TF vypnout, stiskněte tlačítko ZPĚT a potvrďte výběr.

 Pamatujte, že v tomto režimu sporttester A370 nezaznamenává tréninky do diáře Flow. Do diáře se zapíše pouze, pokud je přijímací zařízení TF kompatibilní s aplikací Flow.

## FUNKCE SMART COACHING OD POLARU

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 od Polarů 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.

A370 má následující Funkce chytrého koučování od Polarů:

- [Průvodce aktivitou](#)
- [Activity Benefit](#)



- [Souvislé sledování tepové frekvence](#)
- [Trénink na bázi tepové frekvence](#)
- [Running Program](#)
- [Sleep Plus](#)
- [Chytré kalorie](#)
- [Sportovní profily](#)
- [Training Benefit](#)(Přínos tréninku)

## 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 sporttesteru A370, v mobilní aplikaci Polar Flow, nebo ve webové službě Polar Flow.

### PRŮVODCE AKTIVITOU NA SPORTTESTERU A370

Některé ciferníky hodinek sporttesteru A370 ukazují, jak daleko jste s plněním svého denního cíle aktivity.

Podrobnější aktivitu v daném dni naleznete v nabídce Můj den na kartě Aktivita. Zde vidíte, na kolik procent jste splnili svůj cíl denní aktivity. Totéž se vám zobrazí na liště aktivity.

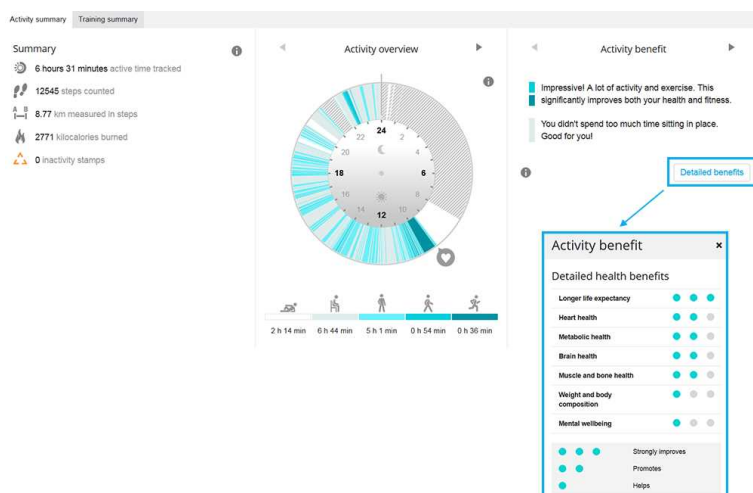
Klepnete-li na lištu, zobrazí se příklad, jak dosáhnout denního cíle. ‚Na nohou‘ znamená nízkou, ‚chůze‘ znamená střední a ‚běh‘ znamená vysokou úroveň aktivity. Pomocí praktických pokynů typu ‚50 min. chůze‘ nebo ‚20 min. běh‘ si můžete vybrat, jakým způsobem svůj cíl splníte. Další příklady nízké, střední a vysoké úrovně aktivity najdete ve webové službě a aplikaci Polar Flow.

Další informace viz [Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit (Přínos aktivity) vám poskytuje zpětnou vazbu ohledně příznivého vlivu fyzické aktivity na vaše zdraví a také o nežádoucích účincích 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 vaší denní aktivity uvidíte v aplikaci Flow i ve webové službě Flow. Můžete zobrazit denní, týdenní a měsíční přínos aktivity. Ve webové službě Flow uvidíte také podrobné informace o zdravotních přínosech.



Více informací naleznete v oddílu [Sledování aktivity 24/7](#).

## SOUVISLÉ SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

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

Funkce souvislého sledování tepové frekvence je na sporttesteru A370 automaticky zapnuta. Funkci souvislého sledování tepové frekvence můžete na sporttesteru A370 zapínat a vypínat z nabídky [Nastavení](#)



klepnutím na ikonu. Funkce souvislého sledování TF měří vaši tepovou frekvenci inteligentním, adaptabilním a optimalizovaným způsobem. Přesto se při jejím zapnutí baterie zařízení vybijí rychleji.

V nabídce [Můj den](#) naleznete nejvyšší a nejnižší hodnotu tepové frekvence během aktuálního dne a také nejnižší tepovou frekvenci naměřenou během uplynulé noci. Podrobnější záznamy v delších časových úsecích nabízí aplikace Polar Flow, ať již na webu nebo v mobilní aplikaci.

Souvislé sledování tepové frekvence sporttesterů Polar se spouští jednou za několik minut nebo podle pohybu zápěstí.

Každých několik minut se spouští načasované měření tepové frekvence a pokud je zjištěn zvýšený tep, spustí se souvislé sledování tepové frekvence. Souvislé sledování tepové frekvence se spouští také podle pohybu zápěstí, například pokud alespoň minutu jdete dostatečně rychle.

Jakmile se úroveň aktivity dostatečně sníží, souvislé sledování tepové frekvence se automaticky vypne. Pokud sporttester Polar zjistí, že delší dobu sedíte, spustí se souvislé sledování tepové frekvence, které vyhledává nejnižší TF během aktuálního dne.


## SMART CALORIES (CHYTRÉ KALORIE)


Nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství spálených kalorií a se souvislým sledováním tepové frekvence je ještě přesnější. Tento výpočet energetického výdeje je založen na:



- tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví,
- maximální tepové frekvenci jedince ( $TF_{max}$ ),
- Tepová frekvence při tréninku a při souvislém sledování TF
- měření aktivity mimo trénink a při tréninku bez snímače tepové frekvence.
- Maximální spotřeba kyslíku jedince ( $VO2_{max}$ )  
 $VO2_{max}$  vypovídá o vaší aerobní zdatnosti. Odhadnutou hodnotu  $VO2_{max}$  si můžete změřit pomocí testu zdatnosti od Polaru. Dostupné pouze se snímači tepové frekvence Polar H7 a H10.


## ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

Zóny tepové frekvence od Polaru pozvedávají efektivitu tréninku, pracujícího s hodnotami tepové frekvence, na další úroveň. Trénink je rozdělen podle pěti zón tepové frekvence, které jsou procentním vyjádřením maximální tepové frekvence. Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku.

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % SFmax)  $HR_{max}$ (SFmax) = maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220–30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
MAXIMÁLNÍ  	90–100 %	171–190 tepů/min	méně než 5 minut	Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.  Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % SFmax)  $HR_{max}$ (SFmax) = maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220–30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.
<b>NÁROČNÁ</b>  	80–90 %	152–172 tepů/min	2-10 minut	<p>Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</p> <p>Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.</p>
<b>STŘEDNÍ</b>	70–80 %	133–152 tepů/min	10–40 minut	Přínos: Zvyšuje

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max}$ ( $SF_{max}$ ) = maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220–30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				<p>celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zvyšuje efektivnost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání.</p> <p>Doporučujeme pro: Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit svoji výkonnost.</p>
<p>LEHKÁ</p> 	60–70 %	114–133 tepů/min.	40–80 minut	<p>Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.</p> <p>Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení.</p>

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max}$ ( $SF_{max}$ ) = maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				Doporučujeme pro: Každého, kdo do svého základního tréninku zařazuje i dlouhé tréninkové jednotky a pro regeneraci v průběhu závodní sezóny.
<b>VELMI LEHKÁ</b>  	50–60 %	104–114 tepů/min	20–40 minut	Přínos: Zahřívá i ochlazuje a pomáhá v regeneraci.  Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha.  Doporučujeme pro: Regeneraci a ochlazení po celou tréninkovou sezónu.

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

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

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

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

Cílová pásma srdeční frekvence od Polarů si lze přizpůsobit na míru, s využitím hodnoty maximální srdeční frekvence (SFmax), pořízené v laboratoři, anebo osobně při tzv. polním testu. Při tréninku v cílovém pásmu srdeční frekvence se pokuste využít celý jeho rozsah. Střední část zóny je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení tepové frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Tepová frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například při přechodu z cílové zóny tepové frekvence 1 do zóny 3 se oběhový systém a tepová frekvence přizpůsobí během 3–5 minut.

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

## BĚŽECKÝ PROGRAM POLAR RUNNING PROGRAM

Běžecký program od Polarů je personalizovaný program založený na vaší fyzické kondici, který je koncipovaný tak, abyste trénovali správně a nepřepínali se. Je inteligentní, přizpůsobuje se podle vašeho vývoje a dá vám vědět, kdy by bylo vhodné trochu ubrat a kdy je naopak potřeba zabrat. Každý program je uzpůsobený danému závodu a zohledňuje vaše osobní vlastnosti, tréninkovou minulost a dobu na přípravu. Program je zdarma a je k dispozici ve webové službě Polar Flow na adrese [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

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

## VYTVORENÍ BĚŽECKÉHO PROGRAMU OD POLARU

1. Přihlaste se k webové službě Flow na adrese [flow.polar.com](https://flow.polar.com).
2. Na záložce zvolte **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. Přečtěte 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.

## ZAHÁJENÍ PLNĚNÍ BĚŽECKÉHO CÍLE

Jakmile je sporttester A370 synchronizován s aplikací Flow, klepnutím na volbu **Trénink** na A370 se automaticky navrhne běžecký cíl naplánovaný na aktuální den. Chcete-li jej spustit, přijměte tento cíl.

## SLEDUJTE SVŮJ POKROK.

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

## Týdenní odměna

Pokud trénujete na běžecký závod pomocí běžeckého programu Polar Running Program, sporttester A370 vás bude za dodržování tréninkového plánu odměňovat.

Každý týden dostanete v rámci zpětné vazby na A370 určitý počet hvězdiček podle toho, jak jste se programu drželi. Odměnu dostanete na přelomu týdne, tedy buď v pondělí, v sobotu, nebo v neděli, podle toho, jaký den jste nastavili jako první den v týdnu v Obecných nastaveních účtu u Polaru.

Počet udělených hvězdiček závisí na tom, jak dobře jste splnili své cíle. Skutečná doba strávená v různých zónách tepové frekvence během tréninku se porovnává s plánovanou dobou tréninkového cíle u každé zóny tepové frekvence. Níže najdete informace o tom, co musíte udělat, abyste získali určitý počet hvězdiček, nebo proč v některém týdnu nedostanete žádné hvězdičky.

- 1 hvězdička: V průměru jste splnili 75 % cíle v každé zóně tepové frekvence.
- 2 hvězdičky: V průměru jste splnili 90 % cíle v každé zóně tepové frekvence.
- 3 hvězdičky: V průměru jste splnili 100 % cíle v každé zóně tepové frekvence.
- Žádná hvězdička: Trénovali jste příliš (více než 200 %) ve středních zónách (1–3).
- Žádná hvězdička: Trénovali jste příliš (více než 150 %) v zónách vysoké intenzity (4 a 5).

 *Nezapomeňte zahajovat tréninky pomocí tréninkových cílů, aby se výsledky tréninků mohly s cíli porovnávat.*



## POLAR SLEEP PLUS™

Budete-li mít A370 na ruce i v noci, bude sledovat váš spánek. Zaznamenají, kdy usnete a kdy se probudíte, a shromažďují údaje pro podrobnější analýzu v aplikaci a webové službě Polar Flow. A370 sleduje pohyby vaší ruky během noci, aby zaznamenal všechna přerušení spánku, a dá vám vědět, kolik času jste ve skutečnosti prospali.

### Údaje o spánku na A370

Údaje o spánku můžete sledovat na kartě spánku **Můj den**. Poklepem získáte podrobné informace.



- **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.
- **Průběh spánku** značí, nakolik souvislý byl váš spánek.
- Čas usnutí a čas probuzení.
- **Zpětná vazba** vycházející z údajů o vašem spánku, preferované doby spánku a vašeho hodnocení.
- Vaše hodnocení spánku pomocí ikony smajlíka.

### Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow

Údaje o spánku se zobrazí v aplikaci a webové službě Flow po synchronizaci sporttesteru A370. Aplikace a webová služba Flow zobrazují údaje o spánku v zobrazení jedné noci a týdne. Ve webové službě Flow najdete údaje o spánku na kartě **Spánek** v **Diáři**. Údaje o spánku můžete zahrnout také do **zpráv o aktivitě** na kartě **Pokrok**.

V aplikaci a webové službě Polar Flow si můžete 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.

Sledováním spánkových vzorců zjistíte, zda je neovlivňují nějaké změny ve vašem každodenním životě, a můžete najít rovnováhu mezi odpočinkem, denní aktivitou a tréninkem.

## SPORTOVNÍ PROFILY POLARU

Pro váš sporttester A370 jsme vytvořili sedm přednastavených sportovních profilů. Ve webové službě Flow si k nim můžete přidávat další sportovní profily, ukládat si je do A370, a vytvořit si tak přehled všech svých oblíbených sportů. U každého sportovního profilu si také můžete provést některá specifická nastavení.

Například u sportovního profilu jóga můžete vypnout vibrační signalizaci při tréninku. Další informace viz [Sport Profiles in Flow Web Service](#) (Sportovní profily ve webové službě Flow).

Používání sportovních profilů vám poskytne přehled o vaší dosavadní činnosti a ukáže vám, jakého pokroku jste dosáhli v jednotlivých sportovních disciplínách. Toto vám umožňuje [webová služba Flow](#).

## TRAINING BENEFIT (PŘÍNOS TRÉNINKU)

Funkce Přínos tréninku vám ke každému tréninku poskytne textovou zpětnou vazbu ohledně vašeho výkonu a pomůže vám tak lépe poznat, nakolik byl účinný. Zpětnou vazbu naleznete v aplikaci Flow a ve webové službě Flow. Pro získání zpětné vazby musíte trénovat celkem minimálně deset minut v pásmech srdeční frekvence. Zpětná vazba funkce Training Benefit (Přínos tréninku) je založena na pásmech srdeční frekvence. Zaznamená, kolik času strávíte a kolik kalorií spálíte v jednotlivých zónách.


V následující tabulce jsou uvedeny různé možnosti, jakým způsobem vám mohl konkrétní trénink prospět.

Zpětná vazba	Přínos
Maximum training+ (Maximální trénink+)	That was a hard session! (Toto byl náročný trénink!) Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Maximum training (Maximální trénink)	That was a hard session! (Toto byl náročný trénink!) Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximální trénink a trénink tempa	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a maximální trénink	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zlepšil vaši rychlost a efektivnost.
Trénink tempa+	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink tempa	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a vytrvalosti	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž posílil vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.
Trénink vytrvalosti a tempa	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tento trénink také posílil vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Trénink vytrvalosti+	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a

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

## BUDÍK

Budík sporttesteru A370 je tichý a vibruje. Budík můžete nastavit pouze v mobilní aplikaci Polar Flow.

 *Je-li budík zapnutý, zobrazí se v časovém náhledu ikona hodin.*

Budík lze nastavit také z nabídky **Můj den** přetažením náhledu nahoru.

# APLIKACE POLAR FLOW A WEBOVÁ SLUŽBA

## APLIKACE POLAR FLOW

Díky aplikaci Polar Flow si můžete kdykoliv okamžitě prohlédnout záznamy o vaší aktivitě a tréninku offline.

Získejte podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Zjistěte si, co vám v cíli denní aktivity uniká, a jak to můžete napravit. Podívejte se, kolik jste udělali kroků, jakou vzdálenost jste urazili, kolik jste spálili kalorií, i na to, jak dlouho jste spali.

Aplikace Flow vám poskytne snadný přístup k vašim tréninkovým cílům i k výsledkům testu zdatnosti. Získejte stručný přehled o svém tréninku a okamžitou analýzu každého detailu svého výkonu. Podívejte se na týdenní přehledy svého tréninku v tréninkovém diáři. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli v komunitě služby Flow.


Můžete si přes něj také bezdrátově nastavit svůj nový sporttester A370. Podívejte se jak v [Nastavení A370](#).

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo Google Play. Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat se sporttesterem A370.

## SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ SE SPORTTESTEREM A370

Před spárováním mobilního zařízení

- si z App Store nebo Google Play stáhněte aplikaci Flow.
- Zkontrolujte si, zda máte na mobilním zařízení zapnutou *Bluetooth* a vypnutý letecký režim.

 *Vezměte prosím na vědomí, že spárování musíte provést v aplikaci Flow, a NIKOLIV v nastavení Bluetooth ve vašem mobilním zařízení.*

Spárování mobilního zařízení:

1. Otevřete si na mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlaste se přes účet u Polaru, který jste si vytvořili, když jste prováděli [nastavení sporttesteru A370](#).
2. Počkejte, až se na mobilním zařízení objeví náhled pro **Připojení zařízení** (zobrazí se text **Čekám na A370**).
3. Stiskněte tlačítko na A370 a podržte je.
4. Zobrazí se text **Spárovat: dotkněte se sporttesterem A370 zařízení**. Dotkněte se sporttesterem A370 mobilního zařízení.
5. Zobrazí se text **Pairing** (Páruji).

6. Na sporttesteru A370 se zobrazí text **Potvrďte na druhém zařízení xxxxx**. Na mobilním zařízení zadejte kód PIN pro A370. Párování je zahájeno.
7. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

Aby se vám data z tréninku v aplikaci Flow zobrazila, musíte ji po tréninku nejprve synchronizovat s A370. Jakmile provedete synchronizaci A370 s aplikací Flow, vaše aktivity a tréninková data budou prostřednictvím internetového připojení automaticky uloženy do webové služby Flow. Aplikace Flow je ten nejsnazší způsob, jak synchronizovat tréninková data ze sporttesteru A370 s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole [Synchronizace](#).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám ukáže 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. Webová služba Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail vašeho tréninku a zjistit si více o svém výkonu a pokroku, jaký děláte v dlouhodobém horizontu. Individuálně si přizpůsobte sporttester A370 tak, aby dokonale splňoval vaše tréninkové potřeby, přidáním sportovních profilů a nastavením na míru. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli v komunitě služby Flow.

Abyste mohli webovou službu Flow začít využívat [provedte nastavení A370](#) 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 A370 a webovou službou, a k vytvoření uživatelského účtu pro webovou službu. Stáhněte si aplikaci Flow i do svého mobilu, abyste měli přístup k okamžitým analýzám a snadnému zálohování dat do webové služby.

### FEED

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel. Podívejte se na své poslední tréninkové jednotky a přehledy aktivit, podělte se o své nejlepší výkony, komentujte a lajkujte aktivity svých přátel.

### EXPLORE

Ve funkci **Explore** si můžete procházet mapu a podívat se na tréninky s informacemi o trase, které sdíleli jiní uživatelé. Můžete si také prohlédnout trasy, které sdíleli jiní uživatelé, a podívat se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů.

### DIARY (DIÁŘ)

V **Diary** (Diáři) si můžete vyhledat svoji denní aktivitu, prohlédnout si plánované tréninkové jednotky (cíle tréninku) a znovu se podívat na výsledky již absolvovaných tréninků a testů zdatnosti.

### PROGRESS (POKROK)

Funkce **Progress** vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím písemných záznamů. Písemné záznamy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období

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.

Podporu a další informace ohledně používání webové služby Flow najdete na adrese [polar.com/en/support/flow](https://polar.com/en/support/flow).

## KOMUNITA

V sekcích **Skupiny Flow**, **Kluby** a **Závody** můžete najít sportovce, kteří trénují na stejný závod nebo ve stejném klubu jako vy. Nebo můžete založit vlastní skupinu pro lidi, se kterými chcete trénovat. Můžete sdílet cvičení a tréninkové tipy, komentovat tréninkové výsledky ostatních členů a být součástí komunity Polar. V klubech Flow si můžete prohlížet rozvrhy lekcí a přihlašovat se na lekce. Přidejte se a získejte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích!

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

[Akce Polar Flow](#)

## PROGRAMY

Běžecký program od Polarů je uzpůsobený vašemu cíli, založený na vašich zónách tepové frekvence a zohledňuje vaše osobní vlastnosti a tréninkovou minulost. Program je chytrý a průběžně se přizpůsobuje podle toho, jak se vyvíjíte. Běžecké programy od Polarů 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](https://support.polar.com/en/support/flow).

## PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU


Naplánujte si trénink ve webové službě Flow. Vytvoříte si v ní podrobné tréninkové cíle a pak si je uložíte do A370 prostřednictvím softwaru Flowsync nebo aplikace Flow. Sporttester A370 vás při tréninku povede ke splnění vašeho cíle. Při trénincích naplánovaných ve webové službě Flow pracuje A370 se **zónami tepové frekvence** – funkce EnergyPointer není dostupná.

- **Rychlý cíl:** Jako cíl si zvolte délku tréninku nebo výdej kalorií. Můžete se například rozhodnout, že spálíte 500 kcal nebo že 30 minut poběžíte.
- **Phased Target** (Fázovaný cíl): Trénink si můžete rozdělit na jednotlivé fáze a pro každou z nich si stanovit jinou intenzitu a délku trvání. Může jít např. o sestavení intervalového tréninku, jehož součástí je vhodná rozcvička a odpočinkové fáze.
- **Favorites** (Oblíbené): Zvolte si cíl a přidejte ho do **Favorites** (Oblíbených), abyste ho snadno našli pokaždé, když ho budete chtít zopakovat.


## STANOVENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE

1. Go to **Diary**(Diáře) a klikněte na **Add** (Přidat) > **Training target**(Tréninkový cíl).
2. V náhledu **Add training target** (Přidat tréninkový cíl) vyberte **Quick** (Rychlý) nebo **Phased** (Fázovaný).

### Quick Target (Rychlý cíl):

1. Vyberte **Rychlý**.
2. Zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 číslic), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které si chcete doplnit.
3. Vyplňte buď délku trvání, nebo kalorie. Můžete zadat pouze jednu z těchto hodnot.
4. Klikněte na ikonku oblíbených , přejete-li si přidat svůj cíl do **Oblíbených**.
5. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

### Fázovaný cíl

1. Zvolte **Fázovaný**.
2. Zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 číslic), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které si chcete doplnit.
3. Vyberte si, zda chcete vytvořit nový fázovaný cíl (**CREATE NEW**) (VYTVOŘIT NOVÝ) nebo použít šablonu (**USE TEMPLATE**) (POUŽÍT ŠABLONU).
4. Přidejte ke svému cíli fáze. Klikněte na **DURATION** (DÉLKA TRVÁNÍ) pro přidání fáze dle délky trvání. Pro každou z fází zvolte její název a délku trvání, ruční nebo automatické zahájení následující fáze a intenzitu tréninku.
5. Klikněte na ikonku oblíbených , přejete-li si přidat svůj cíl do **Favorites**(Oblíbených).
6. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

### Oblíbené

Když si vytvořený cíl přidáte k oblíbeným položkám, můžete ho pak používat jako plánovaný cíl.

1. Zadejte **FAVORITE TARGETS**(OBLÍBENÉ CÍLE). Zobrazí se vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Kliknutím na **USE** (POUŽÍT) si některý z oblíbených cílů zvolte za šablonu.
3. Zadejte **Date** (Datum) a **Time**(Čas).
4. Cíl si můžete upravit nebo ho ponechat beze změny.



Pokud ho změníte v tomto náhledu, zůstane váš oblíbený cíl zachován v původní podobě. Budete-li chtít svůj oblíbený cíl změnit, jděte do **FAVORITES** (OBLÍBENÝCH), kliknutím na ikonku hvězdy hned vedle vašeho jména a profilové fotografie.

5. Klikněte na **ADD TO DIARY** (PŘIDAT DO DIÁŘE) pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře).

## SYNCHRONIZOVÁNÍ CÍLŮ DO SPORTTESTERU A370

Nezapomeňte si tréninkové cíle z webové služby Flow uložit do sporttesteru A370 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.

Po uložení tréninkových cílů do A370 budete mít své oblíbené tréninkové cíle k dispozici v **Oblíbených**.


Informace, jak zahájit tréninkovou jednotku, naleznete v kapitole [Zahájení tréninku](#).

## OBLÍBENÉ


Díky funkci **Oblíbené** si můžete ukládat a spravovat oblíbené tréninkové cíle ve webové službě Flow. Ve sporttesteru A370 můžete mít najednou uloženo maximálně 20 oblíbených položek. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do A370. Ve sporttesteru A370 je najdete v nabídce **Oblíbené**.

Pořadí oblíbených sportovních profilů ve webové službě si můžete změnit jejich přetažením. Vyberte sport, který chcete přemístit a přetáhněte jej na místo v seznamu, kde ho 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. V **Diary**(Diáři) si otevřte již existující cíl.
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. Vyberte ten, který chcete změnit.
3. Můžete změnit název cíle. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.
4. Pro editaci dalších prvků cíle klikněte na **NÁHLED**. 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.

## SPORTOVNÍ PROFILY POLARU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

V A370 je přednastaveno sedm sportovních profilů. Ve webové službě Flow si do seznamu sportovních disciplín můžete přidávat další sportovní profily a provádět v nich, i ve stávajících profilech, požadované změny. Na sporttesteru A370 můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do A370.

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

### PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zadejte **Sport Profiles**(Sportovní profily).
3. Klikněte na **ADD SPORT PROFILE**(PŘIDAT SPORTOVNÍ PROFIL) a vyberte sport ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

### ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zadejte **Sport Profiles**(Sportovní profily).
3. U sportu, v němž chcete provést nějaké změny, klikněte na **EDIT**(EDITOVAT).

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

#### Heart Rate(Srdeční frekvence)

- Náhled srdeční frekvence
- Srdeční frekvence je viditelná i na jiných zařízeních. (I jiná kompatibilní zařízení, která pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart (např. tělocvičné vybavení), mohou zachytit Vaši srdeční frekvenci).

- Tréninky, při nichž se pracuje se zónami tepové frekvence, které jste si vytvořili ve webové službě Flow a převedli do A370.

### **Gestures and Feedback**(Gesta a zpětná vazba)

- Vibrační signalizace

### **GPS a nadmořská výška**

- Zvolte interval záznamu GPS.

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **ULOŽIT**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s A370.

## **SYNCHRONIZACE**

Data můžete ze sporttesteru A370 převádět přes port USB prostřednictvím softwaru FlowSync nebo bezdrátově přes Bluetooth Smart® prostřednictvím aplikace Flow. K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi sporttesterem A370 a webovou službou a aplikací Flow, musíte mít účet u Polar a nainstalovaný software FlowSync. Pokud jste již [provedli nastavení A370](#) na adrese [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), pak máte účet již otevřený a software stažený. Jestliže jste A370 začali používat v rychlém nastavení, jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a dokončete [nastavení](#). Z App Store nebo Google Play si do mobilu stáhněte aplikaci Flow.

Nezapomínejte synchronizovat a aktualizovat svá data mezi sporttesterem A370, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoli.

### **SYNCHRONIZACE PROSTŘEDNICTVÍM MOBILNÍ APLIKACE FLOW**


Před zahájením synchronizace musíte:

- mít účet u Polar a nainstalovanou aplikaci Flow,
- mít zapnuté Bluetooth a vypnutý režim Letadlo na mobilním zařízení,
- Sporttester A370 je spárován s vaším mobilem. Další informace viz [Polar Flow App](#)(Aplikace Polar Flow).

Ruční synchronizace dat:

1. Přihlaste se do aplikace Flow, stiskněte tlačítko na sporttesteru A370 a podržte je.
2. Zobrazí se **Vyhledávám, Připojuji** a poté **Synchronizuji**.
3. Po dokončení se zobrazí text **Dokončeno**.

Polar A370 každou hodinu synchronizuje s aplikací Polar Flow, aniž byste ji museli spouštět. Data se na pozadí synchronizují s aplikací také po každém tréninku, upozornění na nečinnost, upozornění na dosažení cíle aktivity a dokončení Fitness Testu.

 *Jakmile provedete synchronizaci A370 s aplikací Flow, vaše aktivita a tréninková data budou prostřednictvím internetového připojení automaticky uloženy do webové služby Flow.*


Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.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](http://flow.polar.com/start) a stáhněte a nainstalujte si ho, než se pustíte do synchronizace.

1. USB kabelem připojte A370 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 sporttester A370 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 sporttester A370 připojený k počítači, stiskněte tlačítko Synchronizovat v aplikaci FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do sporttesteru A370.*

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

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

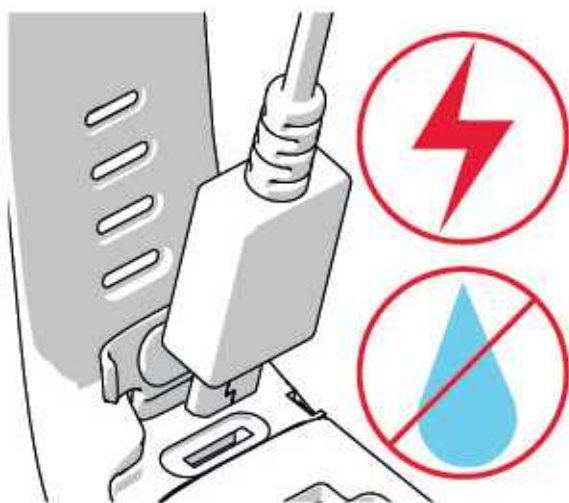
# DŮLEŽITÉ INFORMACE

## PÉČE O SPORTTESTER A370

Jako každé elektronické zařízení i sporttester Polar A370 vyžaduje řádnou péči. Níže uvedená doporučení vám pomohou dodržet podmínky záruky a těšit se z tohoto výrobku po mnoho let.

USB kabel je třeba připojovat opatrně, aby nedošlo k poškození USB portu zařízení.

**Zařízení nenabíjejte, jestliže je port USB port vlhký.** Před nabíjením ponechte port USB vyschnout při otevřeném krytu portu. Zajistíte tím hladký průběh dobíjení a synchronizace.



Udržujte tréninkové zařízení v čistotě.

- Doporučujeme přístroj a silikonový zápěstní řemínek umýt po každém tréninku jemným mýdlovým roztokem a opláchnout je proudem tekoucí vody. Vyjměte prosím přístroj ze zápěstního řemíčku a umyjte je každý zvlášť. Vytřete je do sucha měkkým hadříkem.

**i** Velice důležité je hodinky a pásek umýt po plavání v bazénu, kde se k zachování čistoty vody používá chlór.

- Pokud hodinky nenosíte 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, tak z nich před uložením otřete případnou vlhkost. Neuchovávejte je v neprodyšném obalu ani ve vlhku, například v igelitové tašce nebo ve vlhké tašce do tělocvičny.
- V případě potřeby je vytřete do sucha měkkým hadříkem. K odstranění nečistot z tréninkového zařízení používejte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování voděodolnosti nepoužívejte k čištění tréninkového zařízení tlakový čistič. Nikdy nepoužívejte alkohol ani žádný abrazivní materiál, jako je např. drátěnka nebo chemické čisticí prostředky.

- Pokud chcete sporttester A370 připojit k počítači nebo k nabíječce, zkontrolujte, zda není USB konektor vlhký a jestli na něm nejsou vlasy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání výrobku.

Provozní teploty jsou -10 °C až +50 °C / +14 °F až +122 °F.

## USKLADNĚNÍ

Tréninkový počítač přechovávejte na chladném a suchém místě. Neponechávejte jej ve vlhkém prostředí, zabalený v neprodyšném materiálu (igelitový sáček nebo sportovní taška) nebo ve vodivém materiálu (mokrý ručník). Nevystavujte tréninkový počítač po delší dobu přímému slunečnímu záření, např. v autě nebo namontovaný na držák jízdního kola.

Tréninkový počítač doporučujeme skladovat částečně nebo plně nabitý. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkový počítač uskladnit na delší dobu, doporučujeme jej po pár měsících znovu nabít. Prodloužíte tím životnost baterie.

Abyste co nejvíce prodloužili životnost snímače srdeční frekvence, sušte a ukládejte hrudní pás a konektor odděleně. Snímač srdeční frekvence přechovávejte na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neponechávejte snímač srdeční frekvence vlhký v neprodyšném obalu, např. ve sportovní tašce. Nevystavujte snímač srdeční frekvence po delší dobu 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, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Další informace viz [Omezená mezinárodní záruka firmy Polar](#).

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) a na webových stránkách příslušné země.

## 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, využili samostatné sběry elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

## NABÍJENÍ BATERIE SPORTTESTERU A370

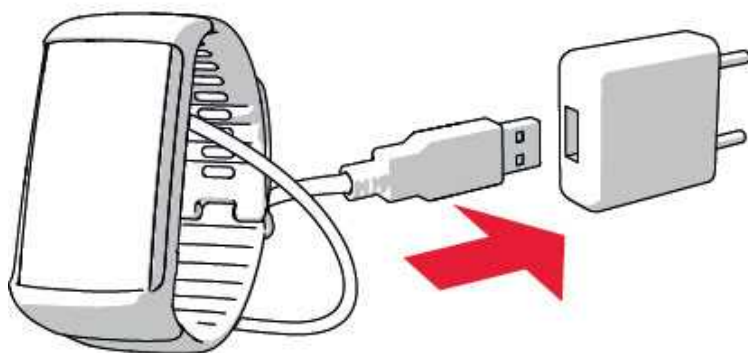
Sporttester A370 má vnitřní dobíjecí baterii. Dobíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

 *Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0°C a vyšších než +40°C nebo když je port USB vlhký.*

>Baterii můžete nabíjet ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí příslušenství). Pokud používáte síťový adaptér USB, ujistěte se, že je na něm označení „výstup 5 V stejnosm.“ a poskytuje minimálně 500 mA. Používejte pouze síťové adaptéry USB s odpovídajícím schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ nebo „CE“).

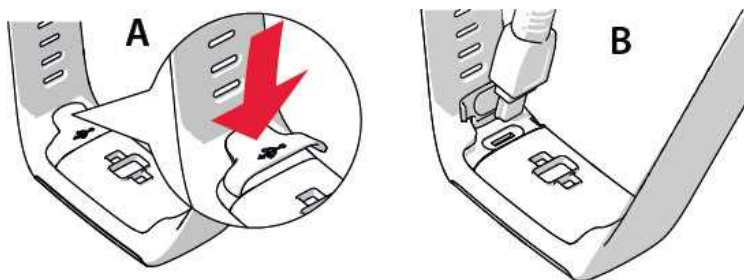


**i** Výrobky značky Polar nenabíjejte 9V nabíječkou. Používáním 9V nabíječky můžete výrobek značky Polar poškodit.

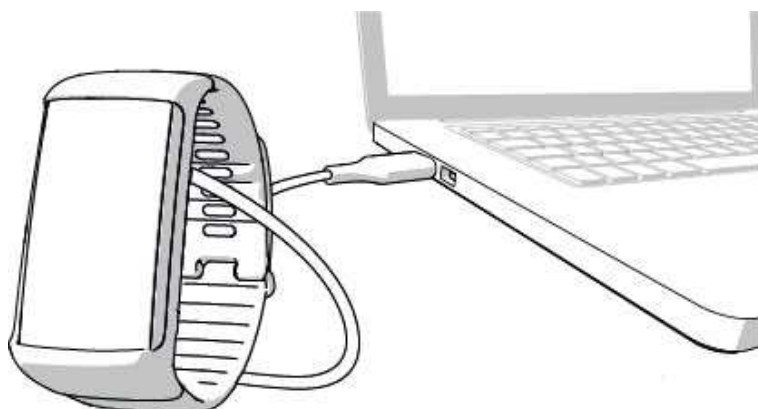


Chcete-li sporttester A370 nabíjet přes počítač, stačí jej připojit a zároveň synchronizovat se softwarem FlowSync.

1. Zatlačte horní část (A) krytu USB do náramku, abyste získali přístup k mikroportu USB, a zapojte do něj kabel USB (B), který je součástí příslušenství.



2. Druhý konec kabelu zapojte do portu USB počítače. Před jeho připojením k počítači zkontrolujte, zda je port USB suchý. Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet.



3. Po skončení synchronizace se na displeji začne vyplňovat zelená animovaná ikonka baterie.
4. Když je zelená ikonka baterie plná, je baterie sporttesteru A370 plně nabitá.

**i** *Nenechávejte baterii dlouho zcela vybitou ani stále plně nabitou, protože by to mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost.*

## VÝDRŽ BATERIE

Výdrž baterie je až 4 dny se souvislým sledováním tepové frekvence a aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně a zapnuté funkci Chytrá upozornění. Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž A370 používáte, používané funkce, doba zapnutí displeje a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete sporttester A370 nosit pod bundou, aby nebyl vystavený tak velkému chladu.

## UPOZORNĚNÍ, ŽE BATERIE JE SLABÁ.

**Slabá baterie. CHARGE**(DOBIJTE JI)

Baterie je slabá. Doporučujeme sporttester A370 nabít.

**Charge before training.** (Před tréninkem baterii dobijte).


Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá. Nový trénink nemůžete zahájit, dokud nebude sporttester A370 nabitý.

Jestliže se displej pohybem zápěstí nebo stisknutím tlačítka neprobudí, pak je baterie vybitá a A370 přešel do spánkového režimu. Nabijte baterii A370. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Sporttester Polar A370 byl sestaven k tomu, aby vás informoval o vaší aktivitě a měřil tepovou frekvenci. Nejsou vyrobeny za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

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

 Polar A370 není zdravotnický prostředek k měření tepové frekvence.

Doporučujeme zařízení a pásek hodinek občas umýt, aby vám ušpiněný pásek nezpůsobil kožní problémy.

## RUŠENÍ

### 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.

Tréninková vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektrické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály.

Pokud tréninkový počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení je po elektrické stránce příliš hlučné na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření tepové frekvence. Další informace naleznete na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

Trénink může představovat určitá rizika. Před započatím 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 jakéhokoli 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., jakož i některé energetické nápoje, alkohol a nikotin.

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

**Upozornění!** Používáte-li kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, výrobky Polaru můžete také používat. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů ani s jinými implantovanými zařízeními, jako jsou například defibrilátory, vzhledem k veliké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoli pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků Polaru jakékoli neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

Máte-li alergii na jakoukoli látku, která přichází do styku s kůží, nebo máte-li podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si prosím materiály, uvedené v Technických specifikacích.

 *Jestliže používáte parfém, opalovací krém nebo odpuzovač hmyzu, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým zařízením nebo se snímačem tepové frekvence. Nenoste oblečení, které může pouštět barvu a znečistit tréninkové zařízení (zejména pokud používáte tréninkové zařízení, které má světlou barvu).*

## TECHNICKÁ SPECIFIKACE

### A370

Typ baterie:	Dobíjecí baterie Li-pol 100 mAh
Výdrž baterie:	Až 4 dny se souvislým sledováním tepové frekvence a aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně a zapnuté funkci Chytrá upozornění.
Doba provozu v tréninkovém režimu:	Až 13 hodin se zapnutou mobilní GPS,

	až 32 hodin s vypnutou mobilní GPS.
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Doba nabíjení	Až dvě hodiny.
Teplota při nabíjení:	0 °C až +40 °C / 32 °F až 104 °F
Materiál sporttesteru:	Přístroj: termoplastický polyuretan, akrylonitril butadien styren, skleněné vlákno, polykarbonát, nerezová ocel, sklo  Zápěstní řemínek: silikon, nerezová ocel, polybutylen tereftalát, skleněné vlákno
Přesnost hodin:	Lepší než ± 0,5 vteřiny / den při teplotě 25 °C
Rozsah měření tepové frekvence:	30–240 tepů/min.
Voděodolnost:	30 m
Kapacita paměti:	60 hodin tréninku se snímačem srdeční frekvence, v závislosti na jazykovém nastavení

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth®.

Sporttester A370 je kompatibilní i s následujícími snímači tepové frekvence: Polar H6, H7, H10 a OH1.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	32bitový	64bitový
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X

Operační systém počítače	32bitový	64bitový
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

## KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Zařízení od Polaru fungují s většinou moderních chytrých telefonů. Minimální požadavky:

- mobilní zařízení se systémem iOS 11 a novější,
- mobilní zařízení se systémem Android vybavené Bluetooth 4.0 a operačním systémem Android 5 nebo novějším (kompletní specifikace telefonu viz výrobce telefonu).

Různá zařízení se systémem Android se velmi liší, pokud jde o způsob práce s technologiemi, které používáme v našich produktech a službách, jako je Bluetooth Low Energy (BLE) a různé standardy a protokoly. Proto se kompatibilita s telefony od různých výrobců liší a Polar bohužel nemůže zaručit, že je možné používat všechny funkce se všemi zařízeními.

## VODĚODOLNOST VÝROBKŮ OD POLARU

Většinu výrobků značky Polar lze nosit i při plavání. Nejedná se však o přístroje vhodné pro potápění. Abyste voděodolnost zachovali, nemačkejte pod vodou žádná tlačítka na přístroji. Při měření tepové frekvence ve vodě s přístrojem a snímačem tepové frekvence od Polaru kompatibilními s GymLink může docházet k rušení z těchto důvodů:

- Voda v bazénu s vysokým obsahem chloru a mořská voda jsou velmi vodivé. Může dojít ke zkratu elektrod snímače tepové frekvence, a snímač tak nebude moci zaznamenávat signály EKG.
- Při skoku do vody nebo velké námaze svalů při plaveckých závodech může dojít k posunutí snímače tepové frekvence na místo na těle, odkud signály EKG nelze snímat.
- Síla signálu EKG je individuální a může se lišit podle složení tkáně jednotlivce. K problémům dochází častěji právě při měření tepové frekvence ve vodě.

**Přístroje značky Polar umožňující měření tepové frekvence na zápěstí** jsou vhodné pro plavání a koupání. Shromažďují údaje o vaší aktivitě podle pohybů zápěstí také při plavání. Při našich testech jsme však zjistili, že měření tepové frekvence na zápěstí ve vodě nefunguje optimálně, a proto nemůžeme měření tepové frekvence na zápěstí při plavání doporučit.

V hodinářství se voděodolnost zpravidla označuje v metrech, což znamená statický tlak vody v dané hloubce. Společnost Polar používá stejný systém označování. Voděodolnost výrobků od Polaru je testována podle mezinárodních norem **ISO 22810** nebo **IEC60529**. Každý přístroj od Polaru, který je označený jako voděodolný, se před dodáním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar jsou dle stupně voděodolnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Na zadní části výrobku od Polar najdete kategorii voděodolnosti. 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 voděodolnosti
Voděodolnost IPX7	OK	-	-	-	K čištění nepoužívejte tlakový čistič. Ochrana proti postříkání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Voděodolnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.
Voděodolný Voděodolný do 20/30/50 metrů Vhodný 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.

## OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků 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, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.

- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoli z autorizovaných servisních středisek firmy Polar, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.
- Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy.
- Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi!
- Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc výrobek původně prodávala.

Vyrobena firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

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

## PROHLÁŠENÍ O 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, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

1.0 CS 05/2017