OBSAH

1. ÚVOD .............................................................................................................................. 4

2. TRÉNINKOVÝ SYSTÉM "VŠECHNO V JEDNOM" .......................................................... 5
   - Součásti tréninkového počítače ............................................................................. 5
   - Tréninkový software .............................................................................................. 5
   - Doplnky, které máte k dispozici .......................................................................... 6
   - Funkce tlačítek ....................................................................................................... 7
   - Struktura nabídky ................................................................................................... 7

3. BATERIE TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE ..................................................................... 9
   - Nabíjení baterie tréninkového počítače ............................................................. 9
   - Výdrž baterie ......................................................................................................... 9
   - Indikace stavu baterie .......................................................................................... 10
   - Hlášení o vybití baterie ........................................................................................ 10

4. NASTAVENÍ TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE ................................................................. 12
   - Základní nastavení .................................................................................................. 12
   - Nastavení sportovních profilů ............................................................................. 12

5. TRÉNINK ...................................................................................................................... 13
   - Nasazení snímače tepové frekvence .................................................................... 13
   - Začínáme trénovat .................................................................................................. 13
   - Trénujte s optimalizátorem tréninkových zón Polar ZoneOptimizer ..................... 16
   - Zahájení tréninku s funkcí Polar ZoneOptimizer .............................................. 16
   - Náhledy tréninku .................................................................................................... 17
   - Funkce tlačítek během tréninku .......................................................................... 22
     - Záznam úseku ........................................................................................................ 22
     - Zamykání sportovní zóny .................................................................................. 22
     - Noční režim .......................................................................................................... 23
     - Zobrazení rychlé nabídky .................................................................................. 23
   - Pozastavení/přerušení záznamu tréninku ............................................................... 23
   - Zpět na start ........................................................................................................... 23

6. PO TRÉNINKU ............................................................................................................. 25
   - Výhody tréninku ..................................................................................................... 25
   - Tréninkové soubory ............................................................................................. 26
     - Smazání souborů .................................................................................................. 29
   - Týdenní přehledy .................................................................................................. 29
     - Resetování týdenních přehledů ................................................................. 30
   - Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx ........................................................................ 30
     - Resetování celkových hodnot ......................................................................... 30

7. POLARPERSOINALTRAINER.COM ............................................................................ 31
   - Analyzuje své tréninkové údaje ......................................................................... 31
   - Využívejte programů vytrvalostního tréninku Polar ........................................... 31

8. NASTAVENÍ .................................................................................................................. 32
   - Nastavení sportovních profilů ........................................................................... 32
     - Nastavení běhu ..................................................................................................... 32
     - Nastavení jízdy na kole ...................................................................................... 33
     - Nastavení dalších sportů .................................................................................... 34
   - Nastavení tepové frekvence .............................................................................. 35
   - Nastavení informací o uživateli .......................................................................... 35
     - Maximální tepová frekvence (HRmax) ............................................................... 36
     - OwnIndex® ......................................................................................................... 36
<table>
<thead>
<tr>
<th>Obecná nastavení</th>
<th>36</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Nastavení hodinek</td>
<td>36</td>
</tr>
<tr>
<td>Rychlá nabídka</td>
<td>37</td>
</tr>
<tr>
<td>Režim času</td>
<td>37</td>
</tr>
<tr>
<td>Režim přípravného tréninku</td>
<td>37</td>
</tr>
<tr>
<td>Režim tréninku</td>
<td>37</td>
</tr>
</tbody>
</table>

9. TEST FYZICKÉ KONDICE POLAR .............................................................. 39
| Před testem   | 39 |
| Provedení testu | 39 |
| Po provedení testu | 40 |

10. NOVÝ DOPLNĚK ..................................................................................... 42
| Párování nového snímače s tréninkovým počítačem | 42 |
| Párování nového snímače tepové frekvence s tréninkovým počítačem | 42 |
| Párování nového snímače rychlostí s tréninkovým počítačem | 42 |
| Párování nového snímače kadence s tréninkovým počítačem | 43 |
| Párování nového krokového snímače s tréninkovým počítačem | 43 |
| Kalibrace krokového snímače Polar s3+ | 44 |
| Průvodce kalibrací podle běhu | 44 |
| Ruční nastavení kalibačního faktoru | 44 |
| Kalibrace snímače podle zaběhnutí známé vzdálenosti (letmá kalibrace) | 45 |

11. POLAR SMART COACHING ..................................................................... 46
| Sportovní zóny Polar | 46 |
| Variabilita tepové frekvence | 47 |
| Polar ZoneOptimizer | 47 |
| Maximální tepová frekvence | 49 |
| Kadence běhu a délka kroku | 49 |
| Running Index (index běhu) Polar | 50 |
| Funkce Training Load (tréninková zátěž) Polar | 52 |
| Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole | 53 |

12. DŮLEŽITÉ INFORMACE ...................................................................... 54
| Péče o výrobek | 54 |
| Servis | 55 |
| Baterie | 55 |
| Výměna baterie snímače tepové frekvence | 55 |
| Bezpečnostní opatření | 56 |
| Interference v průběhu tréninku | 56 |
| Omezení rizik při tréninku | 57 |
| Technické údaje | 57 |
| Často kladené otázky | 59 |
| Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee | 62 |
| Prohlášení o zodpovědnosti | 63 |

REJSTŘÍK ................................................................................................. 64
1. ÚVOD

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

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


Hlavní prvky a výhody

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

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

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

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

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

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

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

Součásti tréninkového počítače

S integrovanou jednotkou GPS poskytuje tréninkový počítač Polar RC3 GPS údaje o rychlosti a vzdálenosti a informace o trase v aplikaci polarpersonaltrainer.com pro všechny outdoorové sporty s použitím technologie Global Positioning System (GPS). Signály, které satelity GPS přenášejí na zemi, označují polohu satelitů. Tréninkový počítač tyto signály přijímá a určuje vaši polohu měřením vzdálenosti mezi sebou a satelity. Kolem země obíhá nejméně 24 aktivních satelitů GPS. Pro získání spolehlivého údaje o polole kombinuje tréninkový počítač signál alespoň ze čtyř satelitů.

Když svůj tréninkový počítač USB kabelem připojíte k počítači, můžete si dobít jeho baterii a přenést data do aplikace polarpersonaltrainer.com.

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

Tréninkový software

Pomocí softwaru WebSync můžete

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

Polarpersonaltrainer.com je váš tréninkový deník online a interaktivní tréninková komunita, která udržuje vaši motivaci ke cvičení. Chcete-li hlubší analýzu, přeneste si data do aplikace polarpersonaltrainer.com pomocí aplikace pro přenos dat DataLink a softwaru WebSync. Pomocí aplikace polarpersonaltrainer.com si můžete
- sledovat svou tréninkovou trasu
- sdílet své sportovní výsledky s kolegy na společenských síťích
- vyzývat přátele k virtuálním sportovním soutěžím
- získat podrobnou zpětnou vazbu o vašem tréninku
- ukládat si tréninková data v souborech a sledovat své pokroky
- v tréninkovém deníku si věst záznamy o tréninkové zátěži a potřebném odpočinku
- sestavovat a stahovat programy Polar pro trénink vytrvalosti do vašeho tréninkového počítače a využívat je při tréninku, a
- určovat si vlastní tréninkové cíle

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

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

Doplňky, které máte k disozpici
S pomocí doplňků k počítači Polar si můžete obohatit vaše tréninkové zážitky a lépe poznat svou výkonnost.

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

Pokud jste si zakoupili sadu, která snímač tepové frekvence neobsahuje, vypněte si ho v nastavení sportovních profilů. Další pokyny viz Nastavení sportovních profilů (str. 32).

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

Volitelný snímač kadence Polar CS s technologií W.I.N.D. bezdrátově měří kadenci při jízdě na kole, tj. vaší rychlost šlapání v reálném čase a průměrnou rychlost šlapání v otáčkách za minutu.
Volitelný snímač rychlosti Polar CS s technologií W.I.N.D. bezdrátově měří vzdálenost ujetou na kole a vaši okamžitou, průměrnou a maximální rychlost/tempo.

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

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>LEHKY</th>
<th>BACK (ZPĚT)</th>
<th>START/OK</th>
<th>UP (NAHORU)</th>
<th>DOWN (DOLŮ)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>• Osvětlení displeje</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Stiskněte a podržte pro vstup do <strong>QUICK MĚNI</strong> (RYCHLÁ NABÍDKA): Tlačítky pro zobrazení času můžete nastavit budík nebo vybrat časové pásma. Během tréninku zamyká tlačítko, vyhledává snímač, upravuje tréninkové zvuky, zapíná a vypíná automatickou detekci úseku, ukazuje informace z GPS nebo limity tréninkové zóny.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Zavírání nabídku</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Návrat na předchozí úroveň</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Bez změny nastavení</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Ruší volby</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Stiskněte a podržte pro návrat do režimu zobrazení času z libovolného jiného režimu</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Potvrzení volby</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Zahájení tréninku</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Změření úseku</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Stiskněte a podržte pro nastavení zámku tréninkové zóny v režimu tréninku.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Pohyb výběrovými seznamy</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Úprava vybrané hodnoty</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Stiskněte a podržte pro změnu ciferníku hodin.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Stiskněte a podržte pro přepnutí mezi časovým pásmem 1 a 2.</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Přepínání výběrových seznamů</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>• Úprava vybrané hodnoty</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Další informace o rychlé nabídce viz Rychlá nabídka (str. 37).

**Struktura nabídky**

Tréninkový systém "všechno v jednom" 7
ČEŠTINA

Data

Sledujte svá tréninková data. Další informace viz Po tréninku (str. 29).

Nastavení

upravte si individuálně svůj tréninkový počítač a vyberte si potřebné prvky pro každý sportovní profil tak, aby vyhovoval vašemu tréninku. Další informace naleznete v Nastavení (str. 32).

Test kondice

Abyste mohli trénovat správně a sledovat své pokroky, potřebujete znát svou aktuální kondici. Test fyzické kondice Polar je snadný a rychlý způsob, jak změřit svou kardiovaskulární kondici a aerobní kapacitu. Test se provádí v klidu. Výsledkem testu je hodnota OwnIndex. OwnIndex je srovnatelný s hodnotou maximálního příjmu kyslíku (VO2max), což je běžně používaný údaj pro zjišťování aerobní kapacity. Více informací je uvedeno v Test fyzické kondice Polar (str. 39).
3. BATERIE TRÉNINKOVÉHO POČÍTAČE

Nabíjení baterie tréninkového počítače


1. Zapojte mikro konektor USB do USB portu tréninkového počítače.

Používejte kompatibilní USB 2.0 kabel pro USB A-to-mikro B, který je součástí sady. Pokud nabijíte například ze zdroje USB, může nabíjení trvat déle.

Pokud používáte adaptéry střídavého proudu, musí být označen "výstup 5Vss 0,5A - 2A max". Používejte adaptéry se schváleným jističním bezpečnosti (označením "LPS", "omezené napájecí napětí" nebo "na seznamu UL").

3. Na displeji se objeví ikona nabíjení.

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

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

Výdrž baterie

<table>
<thead>
<tr>
<th>Při trvalém používání</th>
<th>Při nahrávání tréninku průměrně 1 hodinu denně 7 dní v týdnu</th>
<th>Při používání jen režimu zobrazení času</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>se zapnutou funkcí GPS:</td>
<td>se zapnutou funkcí GPS:</td>
<td>4 měsíce</td>
</tr>
<tr>
<td>až 12 hodin</td>
<td>11 dní</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>s vypnutou funkcí GPS:</td>
<td>s vypnutou funkcí GPS:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>až 1700 hodin</td>
<td>120 dní</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako je teplota prostředí, ve kterém tréninkový počítač používáte, prvky, které používáte, a stáří baterie. Výdrž baterie se podstatně snížuje v teplotách pod nulou. Nošení tréninkového počítače pod bundou nebo kabátem jej chrání před prochladnutím a výrazně prodlužuje výdrž baterie.
Pokud nepotřebujete informace o trase, může si výdrž baterie výrazně prodloužit používáním Doplňky, které máte k dispozici (str. 6) místo funkce GPS.

**Indikace stavu baterie**

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ikona baterie</th>
<th>Zbývající procento nabití</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>80 - 100%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>60 - 80%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>40 - 60%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>20 - 40%</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>8 - 20%</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Tréninkový počítač po nabití vydrží při zapnuté funkci GPS hodinu tréninku.

Pokud začne ikona baterie blikat Baterie není dost nabitá na záznam dalšího tréninku se zapnutou funkcí GPS. V tomto okamžiku tréninkový počítač funkci GPS vypíná. Současně se deaktivují zvuky počítače a vypne se podsvětlení displeje. Nový záznam tréninku nelze zahájit, dokud se baterie nedobije.

**Hlášení o vybití baterie**

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

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Stav baterie</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Recording stopped, Battery Empty</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(Záznam zastaven. Baterie je prázdná) Stav nabíti baterie je kriticky nízký. Tréninkový počítač zastaví záznam dat, uloží zaznamenané údaje a přejde do režimu spánku.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

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

Základní nastavení

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

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

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

Stiskněte START a upravte následující data:

1. Time (Čas): Vyberte 12h nebo 24h. U volby 12h vyberte AM nebo PM. Zadejte místní čas.
2. Date (Datum): Zadejte aktuální datum.
3. Units (Jednotky): Vyberte měřicí (kg/cm) nebo britské (lb/ft) (librostopa) jednotky.
6. Date of birth (Datum narození): Zadejte své datum narození.
7. Sex (Pohlaví): Vyberte Male (Muž) nebo Female (Žena).

Zobrazí se Settings OK? (Nastavení OK?). Pro změnu nastavení tiskněte tlačítko BACK (ZPĚT), dokud se nevrátíte do požadovaného nastavení. Pro přijetí nastavení stiskněte START a tréninkový počítač se vrátí do režimu času.

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

Nastavení sportovních profilů

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

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

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

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

Když si poprvé aktivujete volitelný snímač (krokový snímač s3+, snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D. nebo snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.), musíte ho spárovat s tréninkovým počítačem. Další informace o párování snímačů s tréninkovým počítačem viz Nový doplněk (str. 42).
5. TRÉNINK

Nasazení snímače tepové frekvence

Použivejte snímač tepové frekvence pro měření tepové frekvence.

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

Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvyšte tak životnost baterie. Pot a vlhkost mohou udržet elektrodové části vlhké a snímač tepové frekvence aktivní. Tím se zkracuje životnost baterie. Podrobnější pokyny o čištění viz Důležité informace (str. 54).


Začínáme trénovat

Nasadte si snímač tepové frekvence a ověřte, zda je nastavili volitelný snímač* podle pokynů v uživatelské příručce ke snímači. Pokud budete poprvé používat snímač rychlosti, kadence nebo krokový snímač, viz Nový doplněk (str. 42). Používání funkce Polar ZoneOptimizer pro váš trénink viz Trénujte s optimalizátorem tréninkových zón Polar ZoneOptimizer (str. 16).

1. Začněte stiskem tlačítka START

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

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

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

Pokud jste si zakoupili sadu bez snímače tepové frekvence a v nastavení sportovních profilů jste si ho vypnutli, přeskočte krok 2 a přejděte rovnou ke kroku 3.
2. Spárujte snímač tepové frekvence s tréninkovým počítačem (párování se provádí jen napoprvě)

Zobrazí se

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

2. Jamle ho nalezne, zobrazí se **Heart rate sensor found** (Snímač tepové frekvence nalezen).

Pokud tréninkový počítač signál snímače tepové frekvence nenalezne, zkонтrolujte, zda se popruh neuvolnil a zda jsou elektrodы vlhké.

3. Zvolte si sportovní profil

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

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

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

4. Tréninkový počítač vyhledává signály ze satelitů GPS/snímačů

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

Vyčkejte v režimu přípravy na trénink, dokud počítač signály nenalezne.
4. Tréninkový počítač vyhledává signály ze satelitů GPS/snímačů


Během vyhledávání rukou nehýbejte. Stůjte na místě!

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

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


Aby prvek Zpět na start (str. 23) správně fungoval, potřebuje přesné informace o výchozím bodu.

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

5. Začněte nahrávat tréninková data

1. Jakmile tréninkový počítač najde všechny signály, stiskněte START. Zobrazí se Recording started (Spuštění záznamu) a je možné začít s tréninkem.

Během záznamu tréninku lze posouváním tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ) změnit náhled tréninku. Pokud si přejete nastavení změnit bez zastavení záznamu tréninku, stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) pro vstup do RYCHLÉ NABÍDKY. Více informací je uvedeno v Rychlé nabídce (str. 37).

Než začnete nahrávat, zkонтrolujte, zda tréninkový počítač nalezl signály GPS a všech snímačů. Tím si zajistíte

- údaje o rychlosti/tempu a vzdálenosti hned od začátku tréninku.
- Dále zkонтrolujte, zda počítač děfinoval váš výchozí bod (jen pokud používáte funkci GPS). Aby prvek Zpět na start (str. 23) správně fungoval, potřebuje přesné informace o výchozím bodu.
Volitelné snímače zahrnují krokový snímač Polar s3+, snímač rychlosti Polar CS s technologií W.I.N.D. nebo snímač kadence Polar CS s technologií W.I.N.D.

**Trénujte s optimalizátorem tréninkových zón Polar ZoneOptimizer**

Funkce ZoneOptimizer určuje vaše osobní sportovní zóny (zóny tepové frekvence) pro váš trénink aerobní kondice. Vaše osobní sportovní zóny určuje podle variability vaší tepové frekvence během rozcištění. Více informací naleznete v Polar ZoneOptimizer (str. 47).

**Použití funkce ZoneOptimizer při tréninku nastavte výběrem **NABÍDKA > Nastavení > Nastavení tepové frekvence > ZoneOptimizer > Zapnuto**.

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

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

**1. Trénink s funkcí ZoneOptimizer zahajte stiskem tlačítka OK.**

   Na displeji se zobrazí druh sportu praktikovaný při předchozím tréninku a odpočítadlo začne běžet na pozadí, jakmile tepová frekvence dosáhne 70 úderů za minutu. V horním pravém rohu displeje se zobrazí křivka ECG.

   Sportovní profil, který si přejete použít pro trénink, vyberte tlačítkem NAHORU/DOLU a pro zahájení tréninku stiskněte OK.

**2. Tepovou frekvenci udržujte v rozmezí 70 a 100 úderů za minutu po dobu dvou minut.**

   Tohoto dosáhnout stáhnění nebo velmi mírnou intenzitou tréninku, např. pomalou chůzi.

   Alarm zazněí po dokončení první části stanovení.
3. Druhá část stanovení začne, jakmile vaše tepová frekvence stoupne nad 100 tepů za minutu.

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

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

Pokud máte velmi nízkou hodnotu \( \text{HR}_{\text{max}} \), tréninkový počítač vám poskytne zvláštní limity.

Alarm zazní po dokončení druhé části stanovení funkce ZoneOptimizer.

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

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

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

Alarm zazní po dokončení třetí a poslední části stanovení.

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

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

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

**Náhledy tréninku**

Různé náhledy tréninku si můžete prohlédnout pomocí tlačítek UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ). Náhled se objeví na několik sekund.

Zobrazené informace se liší podle snímačů, které jste si instalovali, podle prvků, které jste si nastavili, a
podle druhu sportu.

Níže jsou možné náhledy s různými kombinacemi snímačů. V těchto příkladech se tréninkové údaje zobrazují na třech řádcích. Můžete si také nastavit zobrazování údajů na jednom nebo dvou řádcích v nabídce **MENU > Settings > Sport profiles > Sport > Training view** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Sport > Náhled tréninku).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
<th>Snímač tepové frekvence krokový snímač s3+</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>HEART RATE</strong> (Tepová frekvence)</td>
<td><strong>HEART RATE</strong> (Tepová frekvence)</td>
</tr>
<tr>
<td>Tepová frekvence</td>
<td>Tepová frekvence</td>
</tr>
<tr>
<td>Čas kola</td>
<td>Rychlost</td>
</tr>
<tr>
<td>Trvání</td>
<td>Vzdálenost</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>ZONEPOINTER</strong></td>
<td><strong>ZONEPOINTER</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>ZonePointer</td>
<td>ZonePointer</td>
</tr>
<tr>
<td>Doba v zóně</td>
<td>Doba v zóně</td>
</tr>
<tr>
<td>Trvání</td>
<td>Trvání</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>CALORIES</strong> (Kalorie)</td>
<td><strong>CALORIES</strong> (Kalorie)</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalorie</td>
<td>Kalorie</td>
</tr>
<tr>
<td>Denní doba</td>
<td>Denní doba</td>
</tr>
<tr>
<td>Trvání</td>
<td>Trvání</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>SPORT ZONES</strong> (SPORTOVNÍ ZÓNY)</td>
<td><strong>SPORT ZONES</strong> (SPORTOVNÍ ZÓNY)</td>
</tr>
<tr>
<td>Doba v každé zóně</td>
<td>Doba v každé zóně</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>LAP 01 TIME</strong> (Čas kola 01)</td>
<td><strong>LAP 01 TIME</strong> (Čas kola 01)</td>
</tr>
<tr>
<td>Čas kola</td>
<td>Čas kola</td>
</tr>
<tr>
<td>Tepová frekvence</td>
<td>Tepová frekvence</td>
</tr>
<tr>
<td>Délka kola</td>
<td>Délka kola</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>AVERAGE SPEED/PACE</strong> (Průměrná rychlost/tempo)</td>
<td><strong>AVERAGE SPEED/PACE</strong> (Průměrná rychlost/tempo)</td>
</tr>
<tr>
<td>Průměrná rychlost/tempo</td>
<td>Průměrná rychlost/tempo</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalorie</td>
<td>Kalorie</td>
</tr>
<tr>
<td>Denní doba</td>
<td>Denní doba</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence</td>
<td>Snímač tepové frekvence</td>
</tr>
<tr>
<td>-------------------------</td>
<td>-------------------------</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Funkce GPS zapnuta</strong></td>
<td><strong>SPORT ZONES</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>(SPORTOVNÍ ZÓNÝ)</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Doba v každé zóně</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td><strong>BACK TO START (ZPĚT NA START)</strong></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Šipka ukazuje směrem k vašemu východzi bodu.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Více informací je uvedeno v Zpět na start (str. 23)</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Snímač tepové frekvence</strong></td>
<td><strong>Snímač tepové frekvence</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Snímač rychlost CS s technologií W.I.N.D.</strong></td>
<td><strong>Snímač tepové frekvence</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Snímač tepové frekvence</strong></td>
<td><strong>Snímač tepové frekvence</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Snímač tepové frekvence</strong></td>
<td><strong>Snímač tepové frekvence</strong></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>HEART RATE</strong></td>
<td><strong>HEART RATE</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(Tepová frekvence)</td>
<td>(Tepová frekvence)</td>
</tr>
<tr>
<td>Tepová frekvence</td>
<td>Tepová frekvence</td>
</tr>
<tr>
<td>Rychlost</td>
<td>Kadence</td>
</tr>
<tr>
<td>Vzdálenost</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>SPEED/PACE</strong></td>
<td><strong>SPEED/PACE</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(Rychlost/tempo)</td>
<td>(Rychlost/tempo)</td>
</tr>
<tr>
<td>Rychlost/tempo</td>
<td>Kadence</td>
</tr>
<tr>
<td>Vzdálenost</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>ZONEPOINTER</strong></td>
<td><strong>ZONEPOINTER</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>ZonePointer</td>
<td>ZonePointer</td>
</tr>
<tr>
<td>Doba v zóně</td>
<td>Doba v zóně</td>
</tr>
<tr>
<td>Trvání</td>
<td>Trvání</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Snímač tepové frekvence
Snímač rychlost CS s technologií W.I.N.D.
Snímač tepové frekvence
Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.
Snímač tepové frekvence
Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.
Funkce GPS zapnuta

<table>
<thead>
<tr>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>LAP 01 TIME</strong></td>
<td><strong>HEART RATE</strong></td>
<td><strong>LAP 01 TIME</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(Čas kola 01)</td>
<td>(Tepová frekvence)</td>
<td>(Čas kola 01)</td>
</tr>
<tr>
<td>Čas kola</td>
<td>Tepová frekvence</td>
<td>Čas kola</td>
</tr>
<tr>
<td>Tepová frekvence</td>
<td>Kalorie</td>
<td>Tepová frekvence</td>
</tr>
<tr>
<td>Délka kola</td>
<td>Denní doba</td>
<td>Denní doba</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Snímač rychlost CS s technologií W.I.N.D.</th>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>AVERAGE SPEED/PACE</strong></td>
<td><strong>SPORT ZONES</strong></td>
<td><strong>AVERAGE SPEED/PACE</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(Průměrná rychlost/tempo)</td>
<td>(SPORTOVNÍ ZÓNY)</td>
<td>(Průměrná rychlost/tempo)</td>
</tr>
<tr>
<td>Průměrná rychlost/tempo</td>
<td>Doba v každé zóně</td>
<td>Průměrná rychlost/tempo</td>
</tr>
<tr>
<td>Kalorie</td>
<td></td>
<td>Kalorie</td>
</tr>
<tr>
<td>Denní doba</td>
<td></td>
<td>Denní doba</td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
<th>Snímač tepové frekvence</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>SPORT ZONES</strong></td>
<td><strong>CADENCE</strong></td>
<td><strong>SPORT ZONES</strong></td>
</tr>
<tr>
<td>(SPORTOVNÍ ZÓNY)</td>
<td>(Kadence)</td>
<td>(SPORTOVNÍ ZÓNY)</td>
</tr>
<tr>
<td>Doba v každé zóně</td>
<td>Kadence</td>
<td>Doba v každé zóně</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Rychlost</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td>Tepová frekvence</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**BACK TO START(ZPĚT NA START)**
Šipka ukazuje směrem k vašemu výchozímu bodu. Více informací je uvedeno v Zpět na start (str. 23)

**Symbols on display/vysvětlení symbolů**
Symboly na displeji/vysvětlení symbolů

Kadence

Rychlost otáčení šlapátek vašeho kola

Kalorie

Dosud spálené kalorie. Počítání kalorií začne po zobrazení vaší tepové frekvence.

Vzdálenost

Celková vzdálenost

Doba

Celková dosavadní doba tréninku

Tepová frekvence

Vaše aktuální tepová frekvence

Vzdálenost úseku

Manuálně nastavená vzdálenost úseku

Čas úseku

Manuálně nastavené číslo a čas úseku

Rychlost/Tempo

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

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

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

Tento symbol se zobrazí, pokud používáte snímač.
Symboly na displeji/vysvětlení symbolů

Rychlosti CS s technologií W.I.N.D.

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

ZonePointer

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

Doba v zóně

Doba strávená v cílové zóně

Denní doba

Funkce tlačítek během tréninku

Záznam úseku

Úsek zaznamenejte stiskem START. Na displeji se zobrazí:
Číslo úseku
Průměrná tepová frekvence úseku
Čas úseku

Pokud je aktivní snímač rychlosti, objeví se také:
Číslo kola
Průměrná rychlost kola
Délka kola

Zamykání sportovní zóny

Můžete si zamknout neboodemknout tepovou frekvenci pro aktuální zónu.

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

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

Pokud stanovenou tepovou frekvenci překročíte kterýmkoliv směrem (nahoru nebo dolů), ozve se zvukový signál. Sportovní zónu znovu odemkněte stisknutím a podržením tlačítka START: Zobrazí se Sport zone3 Unlocked (Sportovní zóna 3 odemčena).
Noční režim
Tréninkový počítač je vybaven funkcí nočního režimu. Během režimu přípravného tréninku, režimu záznamu tréninku nebo režimu pozastavení stiskněte jednou tlačítko LIGHT (SVĚTLO). Jakmile stisknete libovolné tlačítko, aktivuje se podsvícení displeje.

Displej se také rozsvítí, když obdržíte zprávu, například Check heart rate sensor (Zkontrolujte snímač tepové frekvence).

Noční režim se vypne, jakmile vypnete záznam tréninku.

Zobrazení rychlých nabídek

Pozastavení/přerušení záznamu tréninku
1. Záznam tréninku lze pozastavit stiskem tlačítka BACK (ZPĚT). Chcete-li v záznamu tréninku pokračovat, stiskněte tlačítko START.
2. Chcete-li záznam zastavit úplně, stiskněte tlačítko BACK (ZPĚT) dvakrát. Zobrazí se následující shrnutí vašeho tréninku
   - Textová zpětná vazba, například Steady state training+ (Stabilní trénink+) se zobrazí tehdy, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních zónách. Podrobnější informace o zpětné vazbě jsou uvedeny v kapitole Training Files (Soubory tréninku). Další informace viz Po tréninku (str. 25)
   - Duration (Trvání) a Calories (Kalorie)
   - Average heart rate (Průměrná tepová frekvence) a Maximum heart rate (Maximální tepová frekvence)
   - Sport zones (Sportovní zóny) (Doba strávená v každé zóně)
   - Average pace (Průměrné tempo) a Maximum pace (Maximální tempo) nebo Average speed (Průměrná rychlost) a Maximum speed (Maximální rychlost) (které jsou viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS)
   - Distance (Vzdálenost) (které jsou viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS) a Running Index (Index běhu) (který je viditelný, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+)

Péče o snímač tepové frekvence po tréninku Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Úplné pokyny pro péči a údržbu jsou uvedeny v Péče o výrobek (str. 54).

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

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

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

**Upozornění:**

- Mějte po ruce vždy i tištěnou mapu pro případ, že by počítač RC3 GPS ztratil signály ze satelitů nebo se vybila baterie.
- **Tento prvek využívá funkce GPS. Zapněte funkci GPS v Nastavení sportovních profilů** (str. 39).
6. PO TRÉNINKU

Výhody tréninku


Abyste viděli prospěch získaný z tréninku s podrobnostmi o tělesných údajích, přeneste si svá data do aplikace www.polarpersonaltrainer.com.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Zpětná vazba</th>
<th>Výhody tréninku</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><strong>Maximum training+</strong> (Maximální trénink)</td>
<td>To byl tvrdý trénink! Zlepšili jste si rychlost sprintu a nervový systém svalů, také jich umíte efektivněji využívat. Tento trénink také zvýšil vaši odolnost proti únavě.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Maximum training</strong> (Maximální trénink)</td>
<td>To byl tvrdý trénink! Zlepšili jste si rychlost sprintu a nervový systém svalů, také jich umíte efektivněji využívat.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Maximum &amp; Tempo training</strong> (Maximální trénink a trénink tempa)</td>
<td>Výborný trénink! Zlepšili jste si rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svou aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tempo &amp; Maximum training</strong> (Trénink tempa a maximální trénink)</td>
<td>Výborný trénink! Výrazně jste posílili svou aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Rozvíjeli jste také rychlost a efektivnost.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tempo training+</strong> (Trénink tempa)</td>
<td>Výborné tempo na dlouhý trénink! Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink také zvýšil vaši odolnost proti únavě.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tempo training</strong> (Trénink tempa)</td>
<td>Výborné tempo! Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Tempo &amp; Steady state training</strong> (Trénink tempa a vytrvalosti)</td>
<td>Dobrý tempo! Zlepšili jste si schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink také posílil vaši aerobní kondici a vytrvalost svalů</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Steady state &amp; Tempo training</strong> (Trénink vytrvalosti a tempa)</td>
<td>Dobrý tempo! Zlepšili jste si aerobní kondici a vytrvalost svalů. Tento trénink také posílil vaši schopnost vydržet déle intenzivní námahu.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Steady state training+</strong> (Trénink vytrvalosti)</td>
<td>Výborné! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Také zvýšil vaši odolnost proti únavě.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Steady state training</strong> (Trénink vytrvalosti)</td>
<td>Výborné! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a posílili aerobní kondici.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Steady state &amp; Basic training, long</strong> (Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý)</td>
<td>Výborné! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Také posílili vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Tréninkové soubory
Tréninkový počítač zaznamenává údaje o vašem tréninku do Training files (Tréninkových souborů), pokud trénink trval alespoň minutu.

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

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

Training files (Tréninkovými soubory) můžete procházet tlačítky NAHORU / DOLU. Jakmile najdete soubor, který chcete otevřít, stiskněte tlačítko OK.

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

**OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH SOUBORŮ**
- Start time (Čas zahájení)
- Duration (Trvání)
- Distance (Vzdálenost)

**ZOBRĂZENĚ INFORMACE**
- Zobrazí s textová zpětná vazba o vašem výkonu, například Steady state training+ (Trénink vytrvalosti+), pokud jste alespoň 10 minut trénovali ve sportovních zónách.
- Chcete-li vidět výhody tréninku, zvolte more details (Další podrobnosti) stiskněte tlačítko OK.
**OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH SOUBORŮ**

<table>
<thead>
<tr>
<th>PO TRÉNINKU</th>
<th>ZOBRAZENÉ INFORMACE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="104x695.png" alt="Image" /></td>
<td>Avg heart rate (Průměrná tepová frekvence)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x695.png" alt="Image" /></td>
<td>Max heart rate (Maximální tepová frekvence)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="104x619.png" alt="Image" /></td>
<td>Min heart rate (Minimální tepová frekvence)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x619.png" alt="Image" /></td>
<td>Calories (Kalorie)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="104x496.png" alt="Image" /></td>
<td>Fat burn% of calories (Procento spáleného tuku v kaloriích)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x496.png" alt="Image" /></td>
<td>Average pace / Average speed (Průměrné tempo/rychlost)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="104x429.png" alt="Image" /></td>
<td>Maximum pace / Maximum speed (Maximální tempo/rychlost)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x429.png" alt="Image" /></td>
<td>Average cadence</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="104x376.png" alt="Image" /></td>
<td>Maximum cadence</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x376.png" alt="Image" /></td>
<td>Running index</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="104x318.png" alt="Image" /></td>
<td>Average stride length</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x318.png" alt="Image" /></td>
<td>Running index</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="104x251.png" alt="Image" /></td>
<td>Bike in use (Používané kolo)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x251.png" alt="Image" /></td>
<td>Riding duration (Doba jízdy)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="104x196.png" alt="Image" /></td>
<td>Sport zones (Sportovní zóny)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x196.png" alt="Image" /></td>
<td>Zone limits (Limity zóny)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="104x143.png" alt="Image" /></td>
<td>Laps/Automatic laps (Kola/Automatická kola)</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="173x143.png" alt="Image" /></td>
<td>Best lap</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Chcete-li si prohlédnout podrobnější informace, zvolte **More details** (Další podrobnosti) a stiskněte tlačítko OK.
<table>
<thead>
<tr>
<th>OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH SOUBORŮ</th>
<th>ZOBRAZENÉ INFORMACE</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td><img src="#" alt="Image 1" /></td>
<td><img src="#" alt="Image 2" /></td>
</tr>
</tbody>
</table>

Zobrazí se tyto informace o **LAP 1/A. LAP 1** (KOLO 1/A. KOLO 1):

- **Lap time** (Čas kola)
- **Split time** (Podíl času)

Jednotlivými koly můžete procházet tlačítky NAHORU a DOLU.

Chcete-li vyhledat následující informace pro určité kolo, stiskněte OK.

- **Average heart rate**
- **Maximum heart rate** (Průměrná/Maximální tepová frekvence)

- **Average pace / Average speed** (Průměrné tempo/rychlost)
- **Maximum pace / Maximum speed** (Maximální tempo/rychlost)

  (viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS)

- **Lap distance** (Délka úseku)
- **Split distance** (Podíl délky)

  ((viditelné, pokud používáte funkci GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS)

- **Average cadence**
- **Maximum cadence** (Průměrná/maximální kadence) (zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač kadence CS)
OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH Souborů | ZOBRÁZENÉ INFORMACE
--|---
| Average stride length (Průměrná délka kroku) | (zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+)

Smazání souborů
Paměť tréninkových souborů se naplní, jakmile dosáhnete maximální doby nahrávání nebo maximálního počtu souborů. Další informace o limitních hodnotách viz Technické údaje (str. 57).


Odstraňování tréninkového souboru:
1. Zvolte MENU > DATA > Delete files > Training file (Nabídka > Data > Odstranit soubory > Tréninkové soubory) a stiskněte OK. Pro výběr souboru, který chcete odstranit, použijte tlačítko NAHORU/DOLU. Po výběru souboru stiskněte OK. Objevi se potvrzující otázka Delete file? YES/NO (Odstranit soubor? ANO/NE).
   Soubor můžete také smazat volbou MENU > Data > Training files (Nabídka > Data > Tréninkové soubory). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLU pak vyberete soubor, který chcete odstranit, a stisknete a podržte tlačítko SVĚTLO. Zobrazí se Delete file? YES/NO (Odstranit soubor? ANO/NE).
2. Zvolte YES (ANO). Zobrazí se File deleted (Soubor odstraněn). Poté se zobrazí Remove file from totals? (Odstranit soubory z celkových hodnot?). Pokud vyberete YES (ANO), zobrazí se File deleted from totals (Soubor smazán z celkových hodnot). Pokud vyberete NO (NE), tréninkový počítač se vrátí do nabídky všech tréninkových souborů. Pozor! Odstranění souboru z celkových výsledků nesmaže data z Week summaries (Týdenní přehledy). Week summaries (Týdenní přehledy) lze jen vynulovat.

Odstranění všech souborů:
1. Zvolte MENU > DATA > Delete files > ALL files (Nabídka > Data > Odstranit všechny soubory) a stiskněte OK. Zobrazí se Delete all files? YES/NO (Odstranit všechny soubory? ANO/NE).
2. Zvolte YES (ANO) a zobrazí se All files deleted (Všechny soubory odstraněny). Pokud zvolíte NO (NE), vrátí se počítač do nabídky všech tréninkových souborů.

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Kalorie</th>
<th>Počet tréninků</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Sportovní zóny 1, 2, 3, 4 a 5</td>
<td>Čas na zónu</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Resetování týdenních přehledů**

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

**Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx**

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

**Resetování celkových hodnot**

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

Analyzujte své tréninkové údaje


Pro přenos dat použijte kabel USB, který je součástí sady. Pokud použijete jiný kabel USB, dbejte, abyste použili kompatibilní kabel USB 2.0 pro připojení k tréninkovému počítači.

Jak nastavit počítač na přenos dat

1. Zaregistrujte se na stránce polarpersonaltrainer.com
2. Načtěte si a instalujte software WebSync do aplikace polarpersonaltrainer.com ve vašem stolním počítači.
3. Zapněte mikro konektor USB do USB portu v tréninkovém počítači a konektor USB do USB portu vašeho stolního počítače.
4. Software WebSync se spustí automaticky a otevře uvítací okno (pro jeho spuštění můžete také poklepat na ikonu WebSync na panelu nástrojů).

Pokud budete chtít přenášet tréninkové údaje, zvolte Synchronize (Synchronizovat). Pokud se chcete připojit k tréninkovému počítači a upravit jeho nastavení a upravená nastavení do něj přenést, zvolte Training Computer (Tréninkový počítač).

Další informace o přenosu dat a úpravách nastavení tréninkového počítače viz nápověda WebSync Help [https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm].

Využívejte programů vytrvalostního tréninku Polar


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

Další informace o programech vytrvalostního tréninku viz Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole (str. 53).
8. NASTAVENÍ

Nastavení sportovních profilů

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

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

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

Nastavení běhu

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

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

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

• Speed View (Zobrazení rychlosti): Zvolte Kilometers per hour (Kilometry za hodinu) nebo Minutes per kilometer (Minut na kilometr). Pokud jste si zvolili anglické jednotky, zvolte Miles per hour (mil za hodinu) nebo Minutes per mile (minut za míli).
• Show in pre-training mode? (Zobrazit v předtréninkovém režimu?) Zvolte YES (ANO) a zobrazí se Sport shown in pre-training mode (Sport zobrazen v režimu přípravy tréninku). Když stisknete OK v režimu času, sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravy tréninku. Zvolte-li No (Ne), zobrazí se Sport not shown in pre-training mode (Sport nezobrazován v režimu přípravy tréninku).
• Training view numbering (Číslování náhledů tréninku): Zvolte 0n (Zapnuto) nebo Off (Vypnuto). Pokud Training view numbering (Číslování tréninkových náhledů) zapnete vybřem 0n (Zapnout), objeví se několik sekund číslo tréninkového náhledu při procházení seznamu tlačítek UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).
• Training view (Náhled tréninku): Zvolte 3 rows (2 řádky) nebo 2 rows (3 řádky). Informace o tréninku se zobrazí na dvou nebo třech řádcích, podle toho, co si nastavíte.

Všechny nové snímače musí být nejprve spárovány s tréninkovým přístrojem, pak teprve je můžete aktivovat.
Další informace o párování nového snímače s tréninkovým počítačem viz Nový doplněk (str. 42).

**Nastavení jízdy na kole**

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

- **Training sounds** (Tréninkové zvuky): Zvolte **Off** (Vypnuté), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité).
- **Heart rate sensor** (Snímač srdeční frekvence): Zvolte **On** (Zapnutý), **Off** (Vypnutý) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **GPS**: Zvolte **On** (Zapnuté), **Off** (Vypnuté) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **Bike 1 settings** (Nastavení kola 1) Další informace viz **Bike Settings (Nastavení kola)**
  - **Speed View** (Zobrazení rychlosti): Zvolte **Kilometers per hour** (Kilometry za hodinu) nebo **Minutes per kilometer** (Minut za kilometr).
  - **Automatic lap** (Automatický úsek) je nastaven standardně. Po stisku tlačítka OK se zobrazí **Set distance** (Nastavení vzdálenosti). Vzdálenost nastavte v kilometrech nebo milích a potvrďte tlačítkem OK. Zobrazí se **Automatic lap set to x.x km** (Automatický úsek nastaven na x,x km). Poté si můžete nastavit vypnutí **Off** nebo zapnutí **On** automatického úseku.
  - **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v režimu přípravy tréninku?) Zvolte **YES** (ANO) a zobrazí se **Sport shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravy tréninku).
  - **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů): Zvolte **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud není snímač rychlosti spárovaný, objeví se výzva **Speed sensor for bike required** (Je potřeba snímač rychlosti pro kolo) a tréninkový počítač se vrátí do okna **Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Nastavení kola 1/2).

**Nastavení jízdního kola**

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

- **Speed sensor** (Snímač rychlosti): Zvolte **Off** (Vypnuté) nebo **Search new** (Vyhledat nový). Pokud máte již snímač rychlosti spárovaný, objeví se také možnost **On** (Zapnuté).
- **Wheel size** (Velikost kola): Nastavte velikost kola na xxxx mm. Další informace o měření velikosti kola viz **Measuring Wheel Size** (Měření velikosti kola).
- **Cadence sensor** (Snímač kadence): Zvolte **Off** (Vypnuté) nebo **Search new** (Vyhledat nový). Pokud máte již snímač kadence spárovaný, objeví se také možnost **On** (Zapnuté).
- **Autostart**: Nastavte na **Off** (Vypnuté), **On** (Zapnuté), **Search new** (Vyhledat nový). Pokud zvolíte **On** (Zapnutý), zobrazi se **Activation canceled** (Aktivace zrušena).
Nastavení velikosti kola je předpoklad správných informací o cyklistickém výkonu. Velikost kola u jízdního kola lze určit dvěma způsoby:

Metoda 1

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

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

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

Metoda 2

Kolo změřte ručně, aby bylo dosaženo co nejpřesnějšího výsledku.


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

Nastavení dalších sportů

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

- Training sounds (Tréninkové zvuky): Zvolte Off (Vypnuto), Soft (Tiché), Loud (Hlasité) nebo Very loud (Velmi hlasité).
- Heart rate sensor (Snímač srdeční frekvence): Zvolte On (Zapnuto), Off (Vypnuto) nebo Search new (Vyhledat nový).
- GPS: Zvolte On (Zapnuto) nebo Off (Vypnuto).
• **Speed View** (Zobrazení rychlosti): Zvolte **Kilometers per hour** (kilometry za hodinu) nebo **Minutes per kilometer** (minut za kilometr). Pokud jste si zvolili anglické jednotky, zvolte **Miles per hour** (mil za hodinu) nebo **Minutes per mile** (minut za míli).


• **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v předtréninkovém režimu?) Zvolte **YES** (ANO) a zobrazí se **Sport shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v předtréninkovém režimu). Když stisknete OK v režimu času, sport se zobrazí v seznamu sportů v předtréninkovém režimu. Zvolte **No** (Ne) a zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport v předtréninkovém režimu nezobrazen).

• **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud nastavíte **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů) na **On** (Zapnuté), objeví se několik sekund číslo tréninkového náhledu při procházení seznamu tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).

• **Training view** (Náhled tréninku): Zvolte **3 rows** (2 řádky) nebo **2 rows** (3 řádky). Informace o tréninku se zobrazí na dvou nebo třech řádcích, podle toho, co si nastavite.

• **Nastavení tepové frekvence**

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

  • **ZoneOptimizer**: Nastavte **On** (Zapnutý) nebo **Off** (Vypnutý).

  • **Heart rate view** (Náhled tepové frekvence): Zvolte **Beats per minute** (BPM) (Počet tepů za minutu) nebo **Percent of maximum** (% maxima).

  • **Heart rate zone lock** (Zámek zóny tepové frekvence): Zvolte **Heart rate zone lock OFF** (Zámek zóny tepové frekvence, Vypnuto), nebo některou ze zón zamkněte volbou **Zone 1, Zone 2, Zone 3, Zone 4 or Zone 5** (Zóna 1, 2, 3, 4 nebo 5). Zobrazí se **Zone X locked** (Zóna X zamčena).

  • **Sport zones** (Sportovní zóny): Nastavte limity tepové frekvence pro zónu 1, 2, 3, 4 a 5. Další informace o sportovních zónách viz **Sportovní zóny Polar** (str. 48).

  Před úpravou limit zón musíte vypnout funkci ZoneOptimizer. Zobrazí se **To modify zones, first set ZoneOptimizer off** (Chcete-li upravovat limity, nejprve vypněte funkci Zone Optimizer). Zobrazí se **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** Vyberte **YES** (ANO), Zobrazí se **Zone optimizer off** (ZoneOptimizer Vypnuto). Můžete začít upravovat limity zón.

• **Nastavení informací o uživateli**

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

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

  • **Weight** (Tělesná hmotnost): Nastavte svou tělesnou hmotnost v kilogramech nebo librách (kg, lbs).

  • **Height** (Výška): Nastavte svou tělesnou výšku v centimetrech (cm) nebo ve stopách a palcích (pokud používáte anglické jednotky)

  • **Date of Birth** (Datum narození): Nastavte své datum narození. Pořadí nastavení data narození závisí na časovém režimu, který jste si zvolili. (24 hodinový: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).

  • **Sex** (Pohlaví): Zvolte **Male** (Mužské) nebo **Female** (Ženské).

  • **Activity level** (Úroveň fyzické aktivity): Zvolte **Low** (0-1 h/week) (nízká (0-1 hodina týdně), **Moderate** (1-3 h/week) (střední (2-3 hodiny týdně), **High** (3-5 h/week) (vysoká (3-5 hodin týdně) nebo **Top** (5+ h/week) (maximální (5 a více hodin týdně)

Další informace o párování nového snímače s tréninkovým počítačem viz Nový doplněk (str. 42).

ČEŠTINA

Nastavení 35
Jedná se o hodnocení dlouhodobé fyzické aktivity. Nastavte alternativu, která nejvíce odpovídá vaší průměrné úrovni fyzické aktivity za poslední tři měsíce. Úroveň fyzické aktivity se používá pro výpočet vašeho energetického výdeje.

- **Top (5+ h/week)** (maximální (víc než 5 hodin týdně): Těžce fyzicky trénujete alespoň 5krát týdně nebo trénujete pro zlepšení výkonu před soutěži.
- **High (3-5 h/week)** (vysoká (3-5 hodin týdně): Těžce trénujete alespoň 3krát týdně, například za týden naběhnete 20-50 km nebo strávíte 3-5 hodin srovnatelnou fyzickou aktivitou.
- **Moderate (1-3 h/week)** (střední (1-3 hodiny týdně): Pravidelně se věnujete rekreačnímu sportu, například za týden 5-10 km nebo strávíte 1-3 hodin srovnatelnou fyzickou aktivitou, nebo vaše práce vyžaduje střední fyzickou zátěž.
- **Low (0-1 h/week)** (mírná (0-1 hodina týdně): Pravidelně necvičíte ani těžce fyzicky nepracujete, například se jen procházíte pro potěšení nebo jen příležitostně cvičíte tak, abyste se zadýchaní nebo zpotili.

**Maximum heart rate** (Maximální tepová frekvence): Nastavte si svou maximální tepovou frekvenci, pokud znáte její laboratorní hodnotu. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí vaše maximální hodnota tepové frekvence určená podle věku (220-věk). Další informace viz Maximum Heart Rate (HR$_{\text{max}}$) (Maximální tepová frekvence (HR max.).

**OwnIndex** (VO$_{2\text{max}}$): Nastavte si hodnotu vašeho OwnIndex (VO$_{2\text{max}}$). Další informace viz kapitola OwnIndex.

**Obecná nastavení**

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

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

**Nastavení hodinek**

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

- **Alarm** (Budík): Nastavte si opakované buzení na Off (Vypnuté), Once (Jednou), Monday to Friday (Od pondělí do pátku) nebo Every day (Každý den)
- **Time** (Čas): Zvolte Time 1 (Čas 1), Time 2 (Čas 2) nebo Time in use (Aktuální čas)
- **Date** (Datum): Set date (Nastavte datum), Date format (Formát data) a Date separator (Oddělovač data)
- **Week starting day** (První den v týdnu): Nastavte Monday (pondělí), Saturday (sobota) nebo Sunday
**Watch face** (Ciferník): Zvolte **Time only** (Jen čas), **Time and logo** (Čas a logo) nebo **Time and event** (Čas a událost) (obrazí se, pokud jste si nastavili událost v aplikaci polarpersonaltrainer.com a data přenesli do vašeho tréninkového počítače pomocí kabelu USB a softwaru WebSync).

### Rychlá nabídka

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

**Režim času**

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

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

**Režim přípravného tréninku**

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

- Říchta nastavení sportovních profilů. Více informací je uvedeno v Nastavení sportovních profilů (str. 32).
- Upravte nastavení tepové frekvence. Více informací je uvedeno v Nastavení tepové frekvence (str. 35).

**Režim tréninku**

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

- Zvolte **Lock buttons** (Zamknout tlačítka) a potvrďte tlačítkem START. Pro odemčení tlačítek stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) znovu.
- Zvolte **Search sensor** (Vyhledat snímač) a tréninkový počítač zahájí vyhledávání snímače.
- **Tato možnost se zobrazí jen tehdy, pokud bylo přerušeno spojení s některým snímačem.**
- Zvolte **Calibrate stride sensor** (Kalibrat krokový snímač), pokud potřebujete provést kalibraci snímače s3+.
- **Možnost je dostupná, pouze pokud se používá krokový snímač s3+.**
- Vyberte **Training sounds** (Tréninkové zvuky) a nastavte tréninkové zvuky na **Off** (Vypnuto), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité).
- Vyberte **Set automatic lap off** (Nastavit automatický úsek na Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).
- **Tato volba je dostupná jen tehdy, pokud jsou k dispozici informace o rychlosti, bud prostřednictvím funkce GPS nebo prostřednictvím volitelného snímače rychlosti CS nebo krokového snímače/s3+ nastaveného pro daný sportovní profil.**
- Po volbě **GPS info** se zobrazí počet viditelných satelitů.
- Zvolte **Show zone limits** (Zobrazit limity zóny), pokud chcete vidět limity tepové frekvence pro danou
sportovní zónu.

ℹ️ Tato volba je k dispozici pouze se zapnutým snímačem tepové frekvence.
9. TEST FYZICKÉ KONDICE POLAR

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

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

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

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

Spolehlivost výsledků testu lze ověřit těmito základními požadavky:

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

Před testem
Nasadte si snímač tepové frekvence
Další informace viz Nasazení snímače tepové frekvence (str. 13)

Zadejte informace o uživateli

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

Pro provedení testu fyzické kondice Polar zadejte v nastavení uživatele vaše osobní úrovni dlouhodobé fyzické aktivity.

Provedení testu
Zvolte MÉNU > Fitness test (Test fyzické kondice) > Start test (Zahájit test).

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

Pokud jste v nastavení informaci o uživateli nenastavili úroveň dlouhodobé fyzické aktivity, zobrazí se Set activity level of past 3 months (Nastavte úroveň aktivity za poslední 3 měsíce). Vyberte Top (Nejvyšší), High (Vysoká), Moderate (Střední) nebo Low (Nízká). Více informací o úrovních aktivity naleznete v Nastavení informací o uživateli (str. 35).
Pokud tréninkový počítač nepřijímá na začátku nebo v průběhu testu údaj o tepové frekvenci, test se nezdařil a zobrazí se Test failed (Test se nezdařil). Check heart rate sensor (Zkontrolujte vysílač tepové frekvence). Ověřte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence navlhčené a popruh dostatečně přiléhá, poté test spusťte znovu.

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

Aktualizujte VO\textsubscript{2max}?

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

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

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

Po provedení testu
Třídy úrovně fyzické kondice

<table>
<thead>
<tr>
<th>Muži</th>
<th>Věk / roky</th>
<th>Velmi nízká</th>
<th>Nízká</th>
<th>Uspokojivá</th>
<th>Střední</th>
<th>Dobrá</th>
<th>Velmi dobrá</th>
<th>Nejlepší</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>25-29</td>
<td>&lt; 31</td>
<td>31-35</td>
<td>36-42</td>
<td>43-48</td>
<td>49-53</td>
<td>54-59</td>
<td>&gt; 59</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30-34</td>
<td>&lt; 29</td>
<td>29-34</td>
<td>35-40</td>
<td>41-45</td>
<td>46-51</td>
<td>52-56</td>
<td>&gt; 56</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>40-44</td>
<td>&lt; 26</td>
<td>26-31</td>
<td>32-35</td>
<td>36-41</td>
<td>42-46</td>
<td>47-51</td>
<td>&gt; 51</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>50-54</td>
<td>&lt; 24</td>
<td>24-27</td>
<td>28-32</td>
<td>33-36</td>
<td>37-41</td>
<td>42-46</td>
<td>&gt; 46</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>55-59</td>
<td>&lt; 22</td>
<td>22-26</td>
<td>27-30</td>
<td>31-34</td>
<td>35-39</td>
<td>40-43</td>
<td>&gt; 43</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

<table>
<thead>
<tr>
<th>Ženy</th>
<th>Věk / roky</th>
<th>Velmi nízká</th>
<th>Nízká</th>
<th>Uspokojivá</th>
<th>Střední</th>
<th>Dobrá</th>
<th>Velmi dobrá</th>
<th>Nejlepší</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>20-24</td>
<td>&lt; 27</td>
<td>27-31</td>
<td>32-36</td>
<td>37-41</td>
<td>42-46</td>
<td>47-51</td>
<td>&gt; 51</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>25-29</td>
<td>&lt; 26</td>
<td>26-30</td>
<td>31-35</td>
<td>36-40</td>
<td>41-44</td>
<td>45-49</td>
<td>&gt; 49</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>30-34</td>
<td>&lt; 25</td>
<td>25-29</td>
<td>30-33</td>
<td>34-37</td>
<td>38-42</td>
<td>43-46</td>
<td>&gt; 46</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>35-39</td>
<td>&lt; 24</td>
<td>24-27</td>
<td>28-31</td>
<td>32-35</td>
<td>36-40</td>
<td>41-44</td>
<td>&gt; 44</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>40-44</td>
<td>&lt; 22</td>
<td>22-25</td>
<td>26-29</td>
<td>30-33</td>
<td>34-37</td>
<td>38-41</td>
<td>&gt; 41</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>45-49</td>
<td>&lt; 21</td>
<td>21-23</td>
<td>24-27</td>
<td>28-31</td>
<td>32-35</td>
<td>36-38</td>
<td>&gt; 38</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Věk / roky</td>
<td>Velmi nízká</td>
<td>Nízká</td>
<td>Uspokojivá</td>
<td>Střední</td>
<td>Dobrá</td>
<td>Velmi dobrá</td>
<td>Nejlepší</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>-----------</td>
<td>-----------</td>
<td>-------</td>
<td>------------</td>
<td>---------</td>
<td>------</td>
<td>------------</td>
<td>---------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>50-54</td>
<td>&lt; 19</td>
<td>19-22</td>
<td>23-25</td>
<td>26-29</td>
<td>30-32</td>
<td>33-36</td>
<td>&gt; 36</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>55-59</td>
<td>&lt; 18</td>
<td>18-20</td>
<td>21-23</td>
<td>24-27</td>
<td>28-30</td>
<td>31-33</td>
<td>&gt; 33</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>


**Výsledky Ownindex**

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

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

**Odstraňování hodnoty OwnIndex**

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

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

**Softwareová analýza výsledků OwnIndex**

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

Párování nového snímače s tréninkovým počítačem

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

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

Párování nového snímače tepové frekvence s tréninkovým počítačem

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

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

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

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

Párování nového snímače rychlosti s tréninkovým počítačem


1. Otevřete si MENU > Settings (Nabídka > Nastavení) > Sport profiles (Sportovní profily) > Cycling (Bike 1)/Cycling (Bike 2) (Jízda na kole 1/2 (kolo 1/2) > Bike 1 settings/Bike 2 settings (Nastavení kola 1/2) > Speed sensor (Snímač rychlosti) > Search new (Vyhledat nový) a stiskněte START.
2. Zobrazí se Press OK (START) to start test drive (Stiskněte OK a začněte testovací jízdu).

5. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se Speed sensor not found (Snímač rychlosti nenalezen) nebo Other speed sensors interfering. Move further. (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdále se z jejich dosahu.), Try again? YES/NO (Zkusit znovu? ANO/NE).

6. Vyberte YES (ANO) a vyhledání se spustí znovu.

7. Vyberte NO (NE) a vyhledání se zruší.

8. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko BACK (ZPĚT).

Párování nového snímače kadence s tréninkovým počítačem


1. Otevřete si MENU > Settings (Nastavení) > Sport profiles (Sprotovní profily) > Cycling (Bike 1) > Cadence sensor (Snímač kadence) > Search new (Vyhledat nový) a stiskněte START.


3. Po identifikaci nového snímače kadence se zobrazí Cadence sensor found (Snímač kadence nalezen). Párování je dokončeno.

4. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se Cadence sensor not found (Snímač kadence nenalezen) nebo Other heart rate transmitters interfering. Move further. (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdále se z jejich dosahu.), Try again? YES/NO (Zkusit znovu? ANO/NE).

5. Vyberte YES (ANO) a vyhledání se spustí znovu.

6. Vyberte NO (NE) a vyhledání se zruší.

8. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko BACK (ZPĚT).

Párování nového krokového snímače s tréninkovým počítačem


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

1. Otevřete si MENU > Settings > Running > Stride sensor > Search new (Nabídka > Sportovní profily > Běh > Stride sensor > Vyhledat nový) a stiskněte START.

2. Zobrazí se Searching for new stride sensor (Vyhledání nového krokového snímače). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál krokového snímače.


4. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se Stride sensor not found (Krokový snímač nenalezen) nebo Other stride sensors interfering. Move further. (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdále se z jejich dosahu.), Try again? YES/NO (Zkusit znovu? ANO/NE).

5. Vyberte YES (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
Kalibrace krokového snímače Polar s3+

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


Průvodce kalibrací podle běhu

Před kalibrací musíte krokový snímač spárovat s vaším tréninkovým počítačem. Více informací o spárování krokového snímače s tréninkovým počítačem naleznete v Novém doplněk (str. 42).


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

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

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

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

Ruční nastavení kalibračního faktoru

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

Pro ruční kalibraci krokového snímače před tréninkem zvolte
1. **Settings** (Nastavení) > **Sport profiles** (Sportovní profily) > **Running** (Běh) > **Stride sensor** (Krokový snímač) > **Set factor** (Nastavit faktor).

2. Úprava faktoru. Zobrazí se **Calibrated to x.xx** (Kalibrováno na x.xx).

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

**Kalibrace snímače podle zadané vzdálenosti (letma kalibrace)**

Před kalibrací musíte krokový snímač spárovat s vaším tréninkovým počítačem. Další informace o párování krokového snímače a tréninkového počítače viz **Nový doplněk** (str. 42).

**Nastavení správné délky kola**

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

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

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

**Nastavení správné vzdálenosti**

Nebo můžete krokový snímač kalibrovat opravou celkově zaznamenané uběhnuté vzdálenosti.

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

Sportovní zóny Polar

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

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

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

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

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

Aerobní výkon se zlepšuje ve **zóně tepové frekvence 3**. Intenzita tréninku je vyšší než ve sportovních zónách 1 a 2, ale přesto je převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen...
intervaly s následnou regenerací. Trénink v této zóně je zejména efektivní pro zlepšení účinnosti krevního oběhu v srdečním svalu a kosterním svalstvu.

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

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

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

**Variabilita tepové frekvence**

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

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

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

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

HRV se používá u funkcí OwnIndex a ZoneOptimizer.

**Polar ZoneOptimizer**

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

Každá sportovní zóna má odlišnou fyziologickou odezvu, což je stručně popsáno v části Sportovní zóny Polar (str. 46). Funkce ZoneOptimizer změří vaše osobní parametry, včetně variabilit tépové frekvence, a podle nich před každým tréninkem individuálně upraví vaše sportovní zóny.

**Měření ZoneOptimizer**

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

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

**Fáze měření**

Stanovení limitu cílové zóny se provádí ve třech fázích.

1. **Existuje příprava na trénink a vysoká variabilita tepové frekvence.** Vzhledem ke značné variabilitě tepové frekvence se jedná o velmi dobrou a citlivou fázi při zjišťování každodenních změn. V absolutních číslech to znamená tepovou frekvenci v rozmezí 70 až 100 úderů za minutu.

2. **Rozcvičení, tepová frekvence pomalu stoupá a variabilita tepové frekvence klesá.** Během této fáze začne variabilita tepové frekvence klesat a tělo se připravuje na vyšší intenzitu. V absolutních číslech to znamená tepovou frekvenci v rozmezí 100 až 130 úderů za minutu.

3. **Variabilita tepové frekvence se vyrovnává.** Po této fázi zůstane variabilita tepové frekvence na velmi nízké úrovni nebo téměř zmizí. K tomu obvykle dochází asi při 130 a více úderech za minutu. Limity všech zón se aktualizují poté, co tepová frekvence byla nepřetržitě, alespoň 30 sekund, nad horním limitem fáze 2 (130 úderů za minutu / 75 % HR<sub>max</sub>).

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

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

**Funkce ZoneOptimizer je určena pro použití zdravými osobami. Některé zdravotní podmínky mohou vyvolat**
neúspěšné stanovení ZoneOptimizer na základě variability tepové frekvence nebo poskytnout nižší cílové hodnoty intenzity. Mezi tyto podmínky patří vysoký krevní tlak, srdeční arytmie a určité léky.

**Maximální tepová frekvence**

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

**Stanovení maximální tepové frekvence**

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

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

Zde je příklad jednoduchého testu.

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

**Krok 2:** Vyberte si svahu nebo schodiště, jejichž zdlouhavé vám zabere delší dobu než 2 minuty. Vybhěhněte do svahu/na schody při maximálněm tempu, které jste schopni si udržet na 20 minut. Vratte se k úpatí svahu / / na začátek schodiště.

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

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

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

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

**Kadence běhu a délka kroku**

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

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

Rychlost běhu = 2 * délka kroku * kadence

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


Přesto jednou z nejběžnějších chyb, kterých se běžci nováčci dopouštějí, je nadměrný počet kroků.
Nejefektivnější délka kroku je přirozená délka – taková, která je nejpohodlnější. Při závodech poběžíte rychleji tím, co posílíte svá svaly, aby vás posouvaly dopředu delším krokem.


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

*Požadován volitelný krokový snímač s3+.

**Running Index (index běhu) Polar**

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

Výhody funkce Running Index:

• zdůrazňuje kladný účinek správného tréninku a dnů odpočinku.
• monitoruje fyzickou zdatnost a vývoj výkonu při různých úrovni tepové frekvence - nejen během maximálního výkonu.
• optimální rychlost běhu lze stanovit porovnáním indexu běhu z různých typů tréninku.
• výpočet zlepšení běhu lze zlepšit na krokový snímač.

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

• rychlost běhu by měla být 6 km/h / 3,75 mil/h nebo rychlejiši a minimální doba trvání 12 minut.
• tepová frekvence by měla být alespoň 40% vaší HRR (rezervy tepové frekvence). Rezerva tepové frekvence je rozdíl mezi maximální tepovou frekvencí (HR\(_{\text{max}}\)) a klidovou tepovou frekvencí (HR\(_{\text{rest}}\)).

**Příklad:**

Osoba s hodnotou HR\(_{\text{max}}\) 190 bpm a HR\(_{\text{rest}}\) 60 bpm

40% (190 – 60) = 112 bpm (tepová frekvence by měla být nejméně 112 bpm)

*Pro přesný trénink srdce potřebujete znát svou hodnotu HR\(_{\text{max}}\) a HR\(_{\text{rest}}\). Pokud používáte odhad hodnoty HR\(_{\text{max}}\), jsou hodnoty tepové frekvence pro trénink také odhady.*


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

**Krátkodobá analýza**

**Muži**
Klasifikace vychází z literární rešerše 62 studií, při nichž byla hodnota VO₂\textsubscript{max} měřena přímo u zdravých dospělých jedinců v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Reference: Shvartz E, Reibold RC. Normy pro aerobní zdatnost u mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: revize. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

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

**Dlouhodobá analýza**

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

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Running Index</th>
<th>Cooperův test (m)</th>
<th>5 km (h:mm:ss)</th>
<th>10 km (h:mm:ss)</th>
<th>21.098 km (h:mm:ss)</th>
<th>42.195 km (h:mm:ss)</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>36</td>
<td>1800</td>
<td>0:36:20</td>
<td>1:15:10</td>
<td>2:48:00</td>
<td>5:43:00</td>
</tr>
</tbody>
</table>
ČEŠTINA

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

Funkce Training Load (trénninková zátěž) Polar

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

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

Funkce Training Load vám pomůže kontrolovat vaši celkovou pracovní zátěž, optimalizovat váš trénink a monitorovat vývoj výkonu. Díky této funkci lze navzájem porovnávat různé typy tréninku a nalézt dokonalou rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem.
Více informací o funkci Training Load naleznete v části Nápověda na stránce polarpersonaltrainer.com.

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

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

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

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

S funkcí Polar ZoneOptimizer spolupracuje tréninkový program, což znamená, že jednotlivé tréninky jsou upravovány podle vašich osobních sportovních zón, jak je určil ZoneOptimizer. Více informací je uvedeno v Polar ZoneOptimizer (str. 47).

**Vhodná startovní úroveň programu pro každého**

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

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

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

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

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

Střední stupeň je tvořen úrovněmi 6–10. V tomto stupni obsahuje 4týdenní tréninkový modul převážně střednědobý, dlouhodobý a intervalový trénink; tempo trénínky jsou zadány od úrovně 7 výše.

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

Více informací o tréninkových programech Polar Endurance naleznete v části Nápověda na stránce polarpersonaltrainer.com.
12. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Péče o výrobek

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

Tréninkový počítač

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

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

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

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

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

Snímač tepové frekvence


**Čtěte pokyny pro praní na štítku popruhu.**

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

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

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

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

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


Servis


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

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

Baterie

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

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

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


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

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

Výměna baterie snímače tepové frekvence

Samostatnou výměnu baterie snímače tepové frekvence provede s pečlivým dodržením níže uvedených instrukcí:

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

Výměna baterie snímače tepové frekvence

1. Otevřete kryt baterie sponkou na poruhu.
2. Vložte baterii záporným pólem (-) ven.

Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

Bezpečnostní opatření


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

Interference v průběhu tréninku

Elektromagnetická interference a tréninkové vybavení


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

Omezení rizik při tréninku
Trénink může představovat určité riziko. Před započetím pravidelného tréninkového programu se doporučuje odpovědět na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na někerou z těchto otázek odpovídejte kladně, doporučujeme se před započetím libovolného programu poradit s lékařem.

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

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

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

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

**Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou, nebo pokud máte podezření na alergii,** mějte v úvahu, že krokový snímač s3+ má při svém provedení minimalizovat možnost zachycení o nějaký předmět. V každém případě dávejte pozor při běhu s krokovým snímačem na příslušné předměty.

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

**Technické údaje**

**Tréninkový počítač**

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

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

Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou, nebo pokud máte podezření na alergii **Pokud při cvičení cítíte přerušit a pokračovat s nižší intenzitou.**

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

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

**Technické údaje**

**Tréninkový počítač**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Typ baterie:</th>
<th>Dobijeci baterie 250 mAH Li-Pol</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Výdrž baterie:</td>
<td>Baterii nelze vyměňovat</td>
</tr>
<tr>
<td>Provozní teplota:</td>
<td>až 12 hodin trvalého používání se zapnutou funkcí GPS</td>
</tr>
<tr>
<td>Materiály tréninkového počítače:</td>
<td>-10°C až +50°C/14°F až 122°F</td>
</tr>
<tr>
<td>Materiály zápěstního popruhu a přezky:</td>
<td>Čočka PMMA s tvrdou povrchovou úpravou, těleso tréninkového počítače (ABS+GF)+TPU / (PC+ABS)+GF / (TPU+PC) +TPU / ABS+PC / hliník / nerez ocel</td>
</tr>
<tr>
<td>Materiály zapěstního popruhu a přezky:</td>
<td>Polyurethan (TPU) a nerez ocel</td>
</tr>
</tbody>
</table>
**ČEŠTINA**

Přesnost hodin: Lepší než ± 0,5 s / den při 25 °C  
Přesnost GPS: vzdálenost +/-2%, rychlost +/-2km/h  
Četnost vzorkování: 1 vzorek za sekundu  
Přesnost monitorování tepové frekvence: ± 1 % nebo 1 bpm podle toho, co je větší. Definice platí pro stabilní podmínky.  
Rozsah měření tepové frekvence: 15-240 bpm  
Rozsah displeje aktuální rychlosti: 0-36 km/h (při měření rychlosti krokovým snímačem s3+)  
0-127 km/h (při měření rychlosti snímačem rychlosti CS)  
0-303 km/h (při měření rychlosti pomocí GPS)  
Nepropustnost pro vodu: Vodotěsnost IPX7  
Není vhodný pro plavání a koupání. Chráněné proti rozstřikům a dešti. Tréninkový počítač neponořujte do vody. Hustý déšť může bránit příjmu signálu GPS.  

**Limitní hodnoty tréninkového počítače**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Maximální počet souborů:</th>
<th>99</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Maximální doba záznamu do jednoho souboru:</td>
<td>99 h 59 min 59 s</td>
</tr>
<tr>
<td>Maximální doba záznamu do souborů pro různé kombinace snímačů:</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Tepová frekvence</td>
<td>253 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a krokový snímač</td>
<td>52 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a GPS</td>
<td>31 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti CS</td>
<td>63 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a snímač kadence CS</td>
<td>139 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a krokový snímač a GPS</td>
<td>28 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti CS a snímač GPS</td>
<td>31 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti CS a snímač GPS a snímač GPS</td>
<td>28 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence, snímač rychlosti CS a snímač GPS a snímač kadence CS</td>
<td>52 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti CS a snímač kadence CS</td>
<td>28 hod</td>
</tr>
<tr>
<td>Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti CS a snímač GPS a snímač GPS a snímač GPS a snímač GPS a snímač radar</td>
<td>253 hod</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Krokový snímač  
Krokový snímač a GPS  
GPS  
GPS a snímač rychlosti CS  
GPS a snímač radar  
Snímač rychlostiCS  
Snímač radar  
Snímač rychlosti a snímač radar  
Snímač rychlosti a snímač radar a snímač GPS  
Snímač rychlosti a snímač radar a snímač GPS a snímač GPS  
Snímač rychlosti a snímač radar a snímač GPS a snímač GPS a snímač GPS a snímač GPS a snímač radar | 99999,99 km / 99999,99 mil |

Maximální počet kol zaznamenaný během jednoho tréninku: 99  
Maximální počet automatických kol zaznamenaný během jednoho tréninku: 99  
Celková vzdálenost: 99999,99 km / 99999,99 mil  
Celková doba: 99 h 59 min 59 s  
Celkové kalorie: 999 999 kcal  
Celkový počet tréninkových souborů: 65535  

**Snímač tepové frekvence**

| Životnost baterie: | 1600 hod |
| Typ baterie: | CR2025 |
| Těsnici kroužek baterie: | O-kroužek 20,0 x 0,90 Materiál silikon |
| Provozní teplota: | -10°C až +50°C / -14°F až +122°F |
| Materiál konektoru: | ABS |
Materiál popruhu: 38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Voděodolnost: 30 m (Vhodný pro koupání a plavání).

Snímač tepové frekvence Polar H3 neměří tepovou frekvenci ve vodě.

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

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

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

Voděodolnost

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

<table>
<thead>
<tr>
<th>Označení na zadní straně pouzdra</th>
<th>Voděodolné vlastnosti</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Voděodolné IPX7</td>
<td>Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněné proti rozstříkům a dešti. Neperte v tlakové práčce.</td>
</tr>
<tr>
<td>Voděodolné 30 m/50 m</td>
<td>Vhodné pro koupání a plavání</td>
</tr>
<tr>
<td>Voděodolné 100 m</td>
<td>Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Často kladené otázky

<table>
<thead>
<tr>
<th>Otázka/problém</th>
<th>Odpověď/řešení</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Tréninkový počítač signály ze satelitů nenalezl nebo mu to trvá dlouho</td>
<td>Něco ve vašem okolí signály blokuje (například podchody nebo podjezdy, vysoké budovy, členitý terén nebo zalesněné plochy). Vydělete ven mimo vysoké budovy a stromy. Za dobrých atmosférických podmínek zachycení satelitních signálů napoprvé trvá asi 30-60 sekund. Příjem signálu GPS nefunguje v budovách.</td>
</tr>
<tr>
<td>Důležité informace</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>------------------</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Údaje o rychlosti a vzdálenosti jsou nepřesné nebo nepravidelné</strong></td>
<td>Něco ve vašem okolí signály blokuje (například podchody nebo podjezdy, vysoké budovy, členitý terén nebo zalesněné plochy). Pokud tréninkový počítač nenajde signály ze satelitů, není schopen vypočítat svou polohu. Vzdálenost se měří od posledního místa před oblastí stínu po první místo za oblastí stínu vzdušnou čarou.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Jaká je přesnost měření tréninkového počítače RC3 GPS?</strong></td>
<td>Počítač Polar RC3 GPS měří s přesností +/- 2% v případě vzdílenosti a +/- 2km/hod v případě rychlosti. Pokud se pohybujete pomalu (pod 3 km/hod), může být chyba přenosu poměrně vysoká. Při větších rychlostech je přesnost mnohem vyšší. Pro zlepšení přenosu výpočtu polohy využívá tréninkový počítač Polar RC3 GPS systém Wide Area Augmentation System (WAAS). WAAS je mimořádně přesný navigační systém používaný v Severní Americe. Je značně rozšířen například v oblasti letecké navigace. Referenční stanice WAAS, které jsou umístěny na zemi, monitorují a shromažďují informace o signálech GPS a vysílají korekční zprávy do dvou hlavních stanic. Tyto dvě hlavní stanice pak zprávy předávají geostacionárním satelitům, které předávají korekční signály přijímačům signálu GPS vybaveným systémem WAAS, mezi něž patří i tréninkové počítače Polar RC3 GPS.</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Zobrazilo se hlášení Low battery (Baterie vybitá)</strong></td>
<td>Toto hlášení se objeví, když je tréninkový počítač nabity na hodinu tréninku se zapnutou funkcí GPS. V takovém případě se doporučuje počítač před novým tréninkem dobít. Další informace naleznete v Baterie tréninkového počítače (str. 9).</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Zobrazilo se hlášení Low battery, GPS switched off (Baterie vybitá, funkce GPS se vypíná)</strong></td>
<td>Stav nabití baterie je příliš nízký, aby bylo možno pokračovat v záznamu tréninku se zapnutou funkcí GPS. Automaticky se deaktivují zvuky počítače a vypne se podsvícení displeje a počítač vypne funkci GPS. V tréninku můžete ještě pokračovat s Doplňky, které máte k dispozici (str. 6). Nový záznam tréninku nelze zahájit, dokud se baterie nedobije. Další informace naleznete v Baterie tréninkového počítače (str. 9).</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Vypnul se displej tréninkového počítače</strong></td>
<td>Jakmile se vypne displej tréninkového počítače, je baterie vybitá a počítač je v režimu spánku. Nabijte počítač. Pokud je baterie zcela vyčerpaná, může chvíli trvat, než se na displeji objeví ikona průběhu dobíjení. Další informace o nabíjení baterie viz Baterie tréninkového počítače (str. 9).</td>
</tr>
</tbody>
</table>
| Zobrazilo se hlášení **Check heart rate sensor!**  
(Zkontrolujte snímač tepové frekvence) | • Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.  
• Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.  
• Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence čisté a nepoškozené.  
Pokud jste provedli všechny výše uvedené úkony a zpráva stále zobrazuje a měření tepové frekvence nefunguje, pravděpodobně je vybitá baterie snímače tepové frekvence. Více informací je uvedeno v části Baterie (str. 55). |
| --- | --- |
| Zobrazilo se hlášení **Check speed sensor!**  
(Zkontrolujte snímač rychlosti) | Zkontrolujte správnost polohy a vzdálenosti snímače od magnetu. Pokud hlášení ani po úpravě polohy nezmizí, možná jste překročili 3000 hodin jízdy a baterie je vybitá. |
| Zobrazilo se hlášení **Check cadence sensor!**  
(Zkontrolujte snímač kadence) | Zkontrolujte správnost polohy a vzdálenosti snímače od magnetu. Pokud hlášení ani po úpravě polohy nezmizí, možná jste překročili 3000 hodin jízdy a baterie je vybitá. |
| Zobrazilo se hlášení **Check stride sensor!**  
(Zkontrolujte krokový snímač) | ZKontrolujte, zda je snímač správně umístěn na botě. Pokud ani po úpravě polohy hlášení nezmizí, může být vybitá baterie. Pokyny pro výměnu baterie viz uživatelská příručka ke krokovému snímači Polar s3+. |
| **Údaje snímače tepové frekvence začaly být chybné, příliš vysoké nebo ukazují nulu (00)** | • Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.  
• Zkontrolujte, zda textilní elektrody ve sportovním oděvu těsně přiléhají.  
• Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.  
• Zkontrolujte, zda je snímač tepové frekvence čistý. Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybné údaje. Více informací je uvedeno v Bezpečnostní opatření (str. 56).  
• Chybný údaj o tepové frekvenci se zobrazuje i po vzdálení od zdroje rušení, zpomalte vaši rychlost a pulz zkontrolujte ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytl srdeční arytmie. Většina případů arytmie není vážná, nicméně se poraďte se svým lékařem.  
• Srdeční příhoda mohla být příčinou změny EKG křivky. V takovém případě se obraťte na svého lékaře.  
Nepravidelné údaje o rychlosti, vzdálenosti nebo kadenci | Dočasně elektromagnetické rušení může způsobit nepravidelnost údajů. Rušení mohou způsobit i základny WLAN. Pro zamezení chybám se přemístěte mimo dosah zdrojů rušení. |
| Nemohu se zorientovat v nabídce | Stiskněte a podržte tlačítko BACK (ZPĚT), dokud se nezobrazí denní čas. |
Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

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

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

---

**Omlouváme se za ztrátu, ale tento výrobek není aktuálně k dispozici.**
Důležité informace

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


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

Prohlášení o zodpovědnosti

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


Výrobce:
Polar Electro Oy
Professorintie 5
FI-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300

07/2013
ČEŠTINA

REJSTŘÍK

Čas 1 .......................................................... 36
Baterie ......................................................... 55
Bezpečnostní opatření ........................................ 56
Chybné údaje .................................................. 61
Ciferník ........................................................ 36
Délka kroku .................................................... 49
Endurance program ........................................... 53
Funkce tlačítek ............................................. 7, 22
HR
max .......................................................... 49
Interference .................................................... 56
Kadence běhu ................................................. 49
Kalibrace ....................................................... 44
Kalibrace podle běhu ......................................... 44
Letmá kalibrace ............................................... 45
Měření velikosti kola ........................................ 33
Nabídka ......................................................... 7
Nabíjení ......................................................... 9
Nastavení běhu ................................................ 32
Nastavení dalších sportů ..................................... 34
Nastavení funkce ZoneOptimizer ............................. 35
Nastavení hodinek ............................................ 36
Nastavení informaci o uživateli ............................. 35
Nastavení jízdního kola ..................................... 33
Nastavení jízdy na kole ..................................... 33
Nastavení náhledu tepové frekvence ....................... 35
Nastavení sportovních profilů ............................... 32
Nastavení tepové frekvence ................................ 35
Nastavení zámku zóny ....................................... 35
Noční režim .................................................... 23
Obecná nastavení ............................................. 36
Omezení rizik ................................................ 57
OwnIndex ...................................................... 39
Párování krokového snímače ................................. 43
Párování snímače kadence ................................... 43
Párování snímače rychlosti ................................ 42
Pokyny pro péči ............................................ 54
Použití nového příslušenství ................................ 42
Pozastavení záznamu ........................................ 23
Přenos dat ..................................................... 31
Resetování celkových hodnot ................................ 30
Resetování týdenních přehledů ............................. 30
Ruční kalibrace ................................................ 44
Running Index ............................................... 50
Rychlá nabídka ................................................ 37
Rychlá nabídka v režimu Času ............................... 37
Rychlá nabídka v režimu přípravného tréninku .......... 37
Rychlá nabídka v režimu tréninku ........................... 37
Servis .......................................................... 55
Smazání souborů ............................................ 29
Snímač tepové frekvence ................................... 13, 42
Sportovní zóny ............................................... 46
Stav baterie ................................................... 10
Tlačítka nereagují .......................................... 62
Training load .................................................. 52

Třídy úrovni fyzické kondice pro muže ....................... 40
Třídy úrovni fyzické kondice pro ženy ....................... 40
Týdenní přehledy ............................................. 29
Voděodolnost .................................................. 59
Výdrž baterie ................................................... 9
Zahájení tréninku ............................................. 13
Základní nastavení .......................................... 12
Zastavení záznamu .......................................... 23
Zonelock ...................................................... 22
ZoneOptimizer ............................................. 16, 16, 47