V800 OBSAH

V800 Obsah **1**

Úvod **12**

V800 12

Snímač srdeční frekvence H7* 13

Kabel USB 13

Aplikace Polar Flow 13

Software Polar FlowSync 13

Webová služba Polar Flow 13

Začínáme **14**

Nabíjení baterie 14

Výdrž baterie 15

Upozornění, že baterie je slabá. 15

Základní nastavení 16

Funkce tlačítek, kombinace označení vybrané funkce a potvrzení tlačítkem a struktura menu 17

Funkce tlačítek 17

Time View and Menu (Časový náhled a menu) 18

Předtréninkový režim 19

Při tréninku 19

Funkce poklepu 20

HeartTouch 20

Struktura menu 20

Oblíbené 21

Timers (Časovače) 21

Tests (Testy) 21

Nastavení 22

Status (Stav) 22

Diary (Diář) 22

Kompatibilní snímače 22

Krokoměr Polar Bluetooth® Smart 23

Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart 23

Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart 23

Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 23

Pairing (Párování) 24

Spárování snímače srdeční frekvence se sporttesterem V800 24

Spárování krokoměru, snímače rychlosti nebo snímače kadence se sporttesterem V800 24

Spárování mobilního zařízení se sporttesterem V800 25

Zrušení spárování 26

Synchronizace 26

Synchronizace dat s aplikací Flow. 26

Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync. 27

Nastavení 28

Sport Profile Settings (Nastavení sportovních profilů) 28

Nastavení 29

Physical Settings („Fyzická nastavení“) 30

Hmotnost 31
Výška 31
Datum narození 31
Pohlaví : 31
Training background (Frekvence tréninku) : 31
Maximum Heart Rate (Maximální srdeční frekvence) 32
Resting Heart Rate (Klidová srdeční frekvence) 32
Vo2max 32
Obecná nastavení 32
Párování a synchronizace 33
Letecký režim 33
Zvuková signalizace tlačítek 33
Button Lock (Zámek tlačítek) 33
Citlivost na poklep 34
Jednotky 34
Jazyk 34
Barva tréninkového náhledu 34
Informace o výrobku 34
Nastavení hodinek 34
Alarm (Budík) 34
Time (Čas) 35
Date (Datum) 35
První den v týdnu 35

Watch face (Ciferník hodinek) 35
Quick Menu (Rychlé menu) 35
Time View (Časový náhled) 35
Training View (Tréninkový náhled) 36
Aktualizace firmware 37
Jak aktualizovat Firmware 37
Webová služba a aplikace Polar Flow 38
Polar Flow App („Aplikace Polar Flow“) 38
Polar Flow Web Service (Webová služba Polar Flow) 38
Tréninkové cíle 40
Stanovení tréninkového cíle 40
Quick Target (Rychlý cíl): 40
Race Pace Target (Cíl závodního tempa): 41
Phased Target (Fázovaný cíl): 41
Favorites (Oblíbené) 41
Oblíbené 41
Přidání trasy do oblíbených položek 42
Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek: 42
Změna oblíbené položky 42
Odstranění oblíbené položky 42
Trénink 43
Noste snímač srdeční frekvence 43
Spárování snímače srdeční frekvence 43

Zahájení tréninku 44

Zahájení multisportovního tréninku 46

Zahájení tréninkU s funkcí Training Target (Tréninkový cíl) 46

Zahájení tréninku s funkcí Route Guidance (Průvodce trasou) 47

Zahájení tréninku s funkcí Race Pace („Závodní tempo“) 47

Zahájení tréninku s funkcí Route Guidance (Průvodce trasou) 47

Funkce, používané v průběhu tréninku 48

Switch Sport During a Multisport Session (Změnit sportovní disciplínu při multisportovním tréninku) 48

Nahrát tréninkové kolo nebo etapu 48

Lock a Heart Rate Zone (Uzamknout pásmo srdeční frekvence) 48

Změnit fázi při fázovém tréninku 48

Náhled Rychlého menu 48

Nastavení trvalého podsvícení 48

Set Location Guide On (Nastavit průvodce lokalitou) 49

Uložit POI (bod zájmu) 49

Odpočítávač času 49

Automatické přerušení 49

HeartTouch 49

Přerušení/ukončení tréninkové jednotky 49

Smazání tréninkové jednotky 50

Po tréninku 51

Tréninkový přehled ve vašem V800 51

Přehled jedné sportovní disciplíny 51

Multisportovní přehled 53
Aplikace Polar Flow 54
Webová služba Polar Flow 54
Status (Stav) 54
Míru regenerace 54
Daily activity (Denní aktivitu) 54
Týdenní přehledy 55
Funkce 56
GPS 57
Back to start (Zpět na začátek) 58
Průvodce trasou 58
Směrové znaky na displeji 58
Přidání trasy do Polaru V800 59
Race Pace (Závodní tempo) 59
Barometr 59
Chytré koučování 60
Tréninková zátěž 60
Míra regenerace, vypočítávaná z aktivity, zaznamenávané sedm dní v týdnu, 24 hodin denně 61
Podívejte se na svoji míru regenerace 62
Sledování aktivity 63
Údaje o aktivitě 63
Přínos tréninku 65
Jak to funguje? 65

Jump Test (Skokový test) 66
Squat Jump (Výskok z podřepu) 67
Provedení výskoku z podřepu 67
Výsledky testu 67
Countermovement Jump (Výskok s protipohybem) 68
Provedení výskoku s protipohybem 68
Výsledky testu 68
Continuous Jump (Souvislé výskoky) 68
Provedení souvislých výskoků 69
Výsledky testu 69
Test fyzické kondice 69
Před zahájením testu 70
Provedení testu 70
Výsledky testu 70
Třídy zdatnosti 71
Muži 71
Ženy 71
Ortostatický test 72
Před zahájením testu 72
Provedení testu 73
Výsledky testů 73
Running Index (Běžecký index) 74
Krátkodobá analýza 74

Muži 74
Ženy 75
Dlouhodobá analýza 75
Pásma srdeční frekvence 76
Chytré kalorie 79
Smart Notifications (Chytrá upozornění) (iOS) 79
Nastavení 79
Jak to funguje 80
Smart Notifications (Chytrá upozornění) (Android) 81
Nastavení 81
Jak to funguje 82
Rychlostní zóny 83
Nastavení rychlostních zón 83
Tréninkový cíl s rychlostními zónami 84
Při tréninku 84
Po tréninku 84
Sport Profiles (Sportovní profily) 84
Add a Sport Profile (Přidání sportovní profilu) 85
Změna sportovního profilu 85
Training Views (Tréninkové náhledy) 85
Basics (Základní funkce) 86
Heart Rate (Srdeční frekvence) 87
Gestures and Feedback (Gesta a signalizace) 87

Stride Sensor (Krokoměr) 87

GPS a nadmořská výška 87

Multisport (Multisportovní trénink) 87

Plavání 88

Metrika plavání (plavání v bazénu) 88

Plavecké styly 88

Tempo a vzdálenost 89

Počet záběrů 89

Swolf 89

Volba délky bazénu 89

Zahájení tréninkové jednotky plavání v bazénu 89

Poté, co doplavete 90

Plavání ve volné přírodě 90

Plavecké styly 90

Tempo a vzdálenost 90

Frekvence záběrů 90

Zahájení tréninkové jednotky plavání ve volné přírodě 91

Při plavání 91

Po plavání 91

Záznamová funkce R-R 91

Provedení záznamu R-R 92

Výsledky testu 92

Snímače 93

Krokoměr Polar Bluetooth® Smart 93
Spárování krokoměru se sporttesterem V800 93
Kalibrace krokoměru 93
Ruční kalibrace 94
Správné nastavení délky kola/etapy 94
Nastavení faktoru 94
Automatická kalibrace 94
Kadence běhu a délka kroku 95
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart 95
Spárování snímače rychlosti se sporttesterem V800 95
Měření rozměru kola 96
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart 97
Spárování snímače kadence se sporttesterem V800 97
Snímač Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 98
Spárování snímače Kéo Power s V800 98
Nastavení výkonu ve sporttesteru V800 99
Kalibrace snímače Kéo Power 99
Důležité informace 100
Péče o Polar V800 100
V800 100
Snímač srdeční frekvence 100
Krokoměr Bluetooth® Smart, Snímač rychlosti Bluetooth® Smart a snímač kadence Bluetooth® Smart 101

Skladování 101

Servis 101

Technická specifikace 102

V800 102

Snímač srdeční frekvence H7 103

Software Polar FlowSync a kabel USB 103

Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow' 104

Vodotěsnost: 104

Baterie 104

Výměna baterie snímače srdeční frekvence 105

Upozornění 106

Rušivé vlivy při tréninku 106

Minimalizace rizik při tréninku 106

Omezená mezinárodní záruka Polaru 108

Prohlášení o odpovědnosti 109

ÚVOD

Blahopřejeme vám k vašemu novému tréninkovému počítači V800! V800 byl zkonstruován pro náročné sportovce a sportovní disciplíny a s pomocí aplikací, jako jsou GPS, Chytré koučování a měření aktivity po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, vám pomůže dosahovat vrcholových výkonů. Získejte okamžitý přehled o svém tréninku, ihned po jeho dokončení, prostřednictvím aplikace Flow, a trénink si detailně plánujte a analyzujte ve webové službě Flow.

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít pracovat s vaším novým společníkem při tréninku. Videoinstruktáž a nejnovější verzi této uživatelské příručky naleznete na adrese www.polar.com/en/support/v800.

V800

Sledujte svá data, jako jsou například srdeční frekvence, rychlost, vzdálenost, anebo trasa, a dokonce i ty nejdrobnější aktivity svého každodenního života.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7*

Sledujte na svém tréninkovém počítači V800 přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase, toto lze i při plavání. Hodnoty vaší srdeční frekvence slouží k vyhodnocení vaší tréninkové jednotky.

KABEL USB

Pro nabíjení baterie a synchronizaci dat mezi vaším V800 a webovou službou Polar Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync, používejte zakázkový kabel USB.

APLIKACE POLAR FLOW

Po každé tréninkové jednotce získejte bleskový přehled o dosažených výsledcích. Applikace Flow bezdrátově převede vaše data do webové služby Polar Flow. Stáhněte si ji z App Store nebo z Google Play.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

Software Flowsync umožňuje přenos dat mezi V800 a webovou službou Flow ve Vašem počítači přes kabel USB. Software Polar FlowSync si můžete stáhnout a nainstalovat na adrese www.flow.polar.com/start.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

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

**Součástí balení pouze při zakoupení sady tréninkový počítač V800 a snímač srdeční frekvence. Pokud jste si koupili sadu bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, můžete si ho vždy pořídit dodatečně.*

ZAČÍNÁME

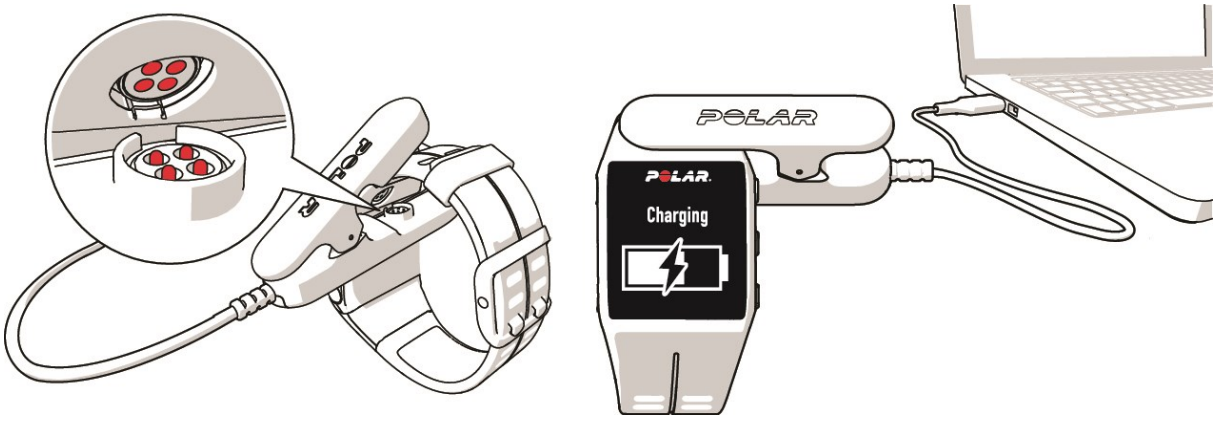
Nabíjení baterie 14
Výdrž baterie 15
Upozornění, že baterie je slabá. 15
Základní nastavení 16
Funkce tlačítek, kombinace označení vybrané funkce a potvrzení tlačítkem a struktura menu 17
Funkce tlačítek 17
Time View and Menu (Časový náhled a menu) 18
Předtréninkový režim 19
Při tréninku 19
Funkce poklepu 20
HeartTouch 20
Struktura menu 20
Oblíbené 21
Timers (Časovače) 21
Tests (Testy) 21
Nastavení 22
Status (Stav) 22
Diary (Diář) 22
Kompatibilní snímače 22
Krokoměr Polar Bluetooth® Smart 23
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart 23
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart 23
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 23
Pairing (Párování) 24
Spárování snímače srdeční frekvence se sporttesterem V800 24
Spárování krokoměru, snímače rychlosti nebo snímače kadence se sporttesterem V800 24
Spárování mobilního zařízení se sporttesterem V800 25
Zrušení spárování 26
Synchronizace 26
Synchronizace dat s aplikací Flow. 26
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync. 27

NABÍJENÍ BATERIE

První věc, kterou je potřeba udělat po vybalení nového tréninkového počítače V800, je nabití baterie. Před prvním použitím nabijte baterii V800 na plnou kapacitu.

V800 má zabudovanou nabíjecí baterii. K jejímu nabití přes port USB v osobním počítači použijte zakázkový kabel USB z příslušenství. Baterii můžete nabíjet také ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB adaptér (není součástí příslušenství). Použijete-li adaptér střídavého proudu, dbejte na to, aby měl toto označení: „výstup 5Vdc 0,5A - 2A max“ Používejte pouze atestované adaptéry (označené „LPS“, „Limited Power Supply“ nebo „UL listed“). Nenabíjejte baterii při teplotách nižších než -10 °C a vyšších než +50 °C.

1. Zapojte konektor zakázkového USB do V800.
2. Druhý konec kabelu zapojte do USB portu vašeho počítače.
3. Displej ukáže **Charging** (Nabíjím).
4. Jakmile bude V800 plně nabitý, zobrazí se **Charging completed** (Nabíjení dokončeno).



Dbejte na to, aby konektor USB pevně zacvaknul, a aby loga Polaru na konektoru USB a na V800 byla obrácena stejným směrem.

VÝDRŽ BATERIE

Při soustavném používání	V časovém režimu se sledováním denní aktivity
Při běžném používání GPS a se snímačem srdeční frekvence: až 13 hodin	Přibližně 30 dní
V úsporném režimu GPS a se snímačem srdeční frekvence: až 50 hodin	
S vypnutou GPS a zapnutým snímačem srdeční frekvence: až 100 hodin	

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota okolního prostředí, aktivované funkce a snímače a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete V800 nosit pod bundou, aby nebyl vystaven tak velkému chladu.

UPOZORNĚNÍ, ŽE BATERIE JE SLABÁ.

Battery low. Charge.	**Battery low. (Baterie je slabá.) Charge (Nabijte ji).** Baterie je slabá. Doporučujeme V800 nabít.

Charge before training	**Před tréninkem baterii nabijte** Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá. Novou tréninkovou jednotku nelze zahájit před nabitím V800.

	Jestliže je displej prázdný, pak je baterie vybitá a V800 přešel do spánkového režimu. Nabijte V800. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.

ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

Abyste si svého sportesteru V800 mohli užít naplno, jděte prosím na flow.polar.com/start , kde vás jednoduché instrukce provedou jeho nastavením, stažením posledního firmware a aktivací webové služby Flow. **Jestliže již máte otevřený účet u Polaru, není potřeba otevírat další účet pro webovou službu Flow**. Přihlašovat se můžete pod stejným uživatelským jménem a heslem, která používáte např. pro přihlášení se na stránky polarpersonaltrainer.com.

Po nabití V800 je čas provést základní nastavení. K tomu, aby vám mohly být poskytovány ty nejpřesnější a nejosobnější údaje, je důležité, abyste přesně zadali svoje fyzická nastavení, jako jsou například věk, hmotnost a pohlaví, protože mají vliv na výpočet kalorické spotřeby, tréninkové zátěže a míry regenerace i na další parametry funkce Smart Coaching (Chytré koučování).

Na displeji se zobrazí pokyn **Choose language** (Zvolte jazyk). Tlačítkem start zvolíte **English**(angličtinu).

Zvolíte-li si jiný jazyk, než **English**(angličtinu), budete nasměrováni na polar.com/flow kde si ho můžete nastavit. Při aktivaci webové služby Flow si můžete pro V800 nastavit ještě další jazyk. Budete-li si další jazyk chtít nastavit později, jděte na polar.com/flow a přihlašte se. V pravém horním rohu klikněte na své jméno/profilovou fotografii, potom na Products (Výrobky) a V800 Settings (Nastavení V800). Ze seznamu si vyberte požadovaný jazyk a proveďte synchronizaci s V800. Můžete si vybrat z těchto jazyků : **Dansk** (dánština), **Deutsch**(němčina), **English**(angličtina), **Español**(španělština), **Français**(francouzština), **Italiano** (italština), **日本語**(japonština), **Nederlands**(holandština), **Norsk**(norština), **Português**(portugalština), **简体中文**(čínština), **Suomi**(finština) nebo **Svenska**(švédština).

Zvolíte-li si angličtinu, zobrazí se text **Set up your Polar V800** (Nastavte si svůj Polar V800). Nastavte následující údaje, a každou volbu potvrďte tlačítkem **Start**. Budete-li se chtít v kterémkoliv bodě vrátit a nastavení změnit, mačkejte tlačítko **Back** (Zpět), dokud se nedostanete k nastavení, které si přejete změnit.

1. **Time format**: (Časový formát) : Vyberte si z **12 h** nebo **24 h**. U **12 h** nastavení zadejte AM (Dopoledne) nebo PM (Odpoledne). Potom nastavte místní čas.
2. **Date** (Datum) : Zadejte aktuální datum.

3. **Units** (Jednotky): Zvolte metrické **(kg, cm, °C)** nebo imperiální **(lb, ft,°F)**(libra, stopa, °F) jednotky.
4. **I wear my product on**:(Sporttester nosím na) : Vyberte **Left hand** (Levé ruce) nebo **Right hand** (Pravé ruce).
5. **Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
6. **Height** (Výška): Zadejte svoji výšku.
7. **Date of birth** (Datum narození): Zadejte své datum narození.
8. **Sex** (Pohlaví): Zadejte **Muž** nebo **Žena**.
9. **Training background** (Frekvence tréninku) : **Occasional (0-1 h/week)**(Příležitostně - 0-1 h týdně), **Regular (1-3 h/week)**(Pravidelně - 1-3 h týdně), **Frequent (3-5 h/week)**(Často - 3-5 h týdně), **Heavy (5-8 h/week)**(Velmi často 5-8 h týdně), **Semi-Pro (8-12 h/week)**(Poloprofesionálně 8-12 h týdně), **Pro (12+ h/week)**(Profesionálně 12+ h týdně). Více informací o frekvenci tréninku najdete ve funkci Physical Settings („Fyzická nastavení“)
10. **Ready to go!** (Připraven k použití!) Tento nápis se zobrazí na displeji, jakmile dokončíte nastavení, a V800 přejde do časového náhledu.

FUNKCE TLAČÍTEK, KOMBINACE OZNAČENÍ VYBRANÉ FUNKCE A POTVRZENÍ TLAČÍTKEM A STRUKTURA MENU

V800 má pět tlačítek, která plní různé funkce, podle toho, v jaké situaci jsou právě používána. Kromě toho má V800 funkce poklepu. Ty fungují tak, že poklepem na displej V800 si můžete v průběhu tréninku zobrazit požadované informace a aktivovat různé funkce.

Níže uvedené tabulky ukazují, jaké funkce jednotlivá tlačítka plní v různých režimech:

FUNKCE TLAČÍTEK

TIME VIEW AND MENU (ČASOVÝ NÁHLED A MENU)

LIGHT (OSVĚTLENÍ)	BACK (ZPĚT)	START	UP (NAHORU)	DOWN (DOLŮ)	TAP (POKLE-P)
• Illuminate the display (Osvětlení displeje) • Press and hold to enter **Quick menu (Stisknout a podržet pro vstup do Rychlého menu)**	• Exit the menu (Odejít z menu) • Return to the previous level (Vrátit se na předchozí úroveň) • Leave settings unchanged (Ponechat nastavení beze změny) • Cancel selections (Zrušit výběr) • Press and hold to return to time view from menu (Stisknout a podržet pro návrat z menu do časového náhledu) • Press and hold to sync with Flow app in time view (Stisknout	• Confirm selections (Potvrdit výběr) • Enter pre-training mode (Vstoupit do předtréninkového režimu) • Enter the selection shown on the display (Vstoupit do výběru zobrazeného na displeji)	• Move through selection lists (Procházet seznamy možností) • Adjust a selected value (Upravit zvolenou hodnotu) • Press and hold to change the watch face (Stisknout a přidržet pro změnu vzhledu displeje)	• Move through selection lists (Procházet seznamy možností) • Adjust a selected value (Upravit zvolenou hodnotu)	

	a podržet pro synchronizaci s applikací Flow v časovém náhledu)				

PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM

LIGHT (OSVĚTLENÍ)	BACK (ZPĚT)	START	UP (NAHORU)	DOWN (DOLŮ)	TAP (POKLEP)
• Stisknout a podržet pro vstup do nastavení sportovních profilů	• Návrat do časového náhledu	• Zahájit trénink	• Procházet seznamy sportovních disciplín	• Procházet seznamy sportovních disciplín	

PŘI TRÉNINKU

LIGHT (OSVĚTLENÍ)	BACK (ZPĚT)	START	UP (NAHORU)	DOWN (DOLŮ)	TAP (POKLEP)
• Osvětlení displeje • Stisknout a podržet pro vstup do Training Quick Menu (Rychlého menu tréninku)	• Přerušit trénink jedním stisknutím • Stisknout a podržet po dobu 3 vteřin pro zastavení nahrávání tréninku • Vstoupit do přechodového režimu při multisportovním tréninku	• Stisknout a podržet pro odemčení/uzamčení zámku pásma • Pokračovat v nahrávání záznamu z tréninku i při jeho přerušení	• Změnit tréninkový náhled	• Změnit tréninkový náhled	• Absolvovat kolo/etapu/ (Změnit tréninkový náhled) / (Aktivovat podsvícení*

*Funkce poklepu si můžete individuálně přizpůsobit v Nastavení sportovních profilů ve webové službě Polar Flow.

FUNKCE POKLEPU

Funkce poklepu umožňuje sledovat informace na displeji nebo ovládat různé funkce v průběhu tréninku. Poklepem si v průběhu tréninku můžete zjistit svoji míru regenerace v časovém režimu, změřit délku kola/etapy, změnit tréninkový náhled nebo aktivovat podsvícení. Poklep na displej musí být silný. Jen lehký dotek nestačí. Poklep můžete provést přiměřenou silou dvěma prsty , sklo se důrazným poklepem nerozbije.

Funkce nastavení citlivosti na poklep dle provozovaného sportu umožňuje nastavit si citlivost, která je nejvhodnější pro různé druhy sportů. Pro změnu citlivosti displeje na poklep dle druhu sportu (jak silně na něj musíte poklepat), jděte na **Settings > Sport profiles**(Nastavení >, Sportovní profily) a u sportu, který chcete editovat, zadejte **Sport specific tap sensitivity**(Citlivost na poklep dle druhu sportu). Pro změnu citlivosti na poklep v časovém režimu (Jak silně musíte na displej poklepat, abyste viděli svoji míru regenerace), jděte na **Settings > General settings > Time mode tap sensitivity**(Nastavení > Obecná nastavení > Citlivost na poklep v časovém režimu). Vyzkoušejte si různé míry citlivosti, abyste zjistili, která vám nejlépe vyhovuje pro různé druhy sportů, a která je nejvhodnější pro použití v časovém režimu. Citlivost lze nastavit na **Light tap, Normal tap, Strong tap, Very strong tap** (Lehký poklep, Normální poklep, Silný poklep, Velmi silný poklep nebo **Off**(Vypnuto).

Citlivost na poklep dle druhu sportu si můžete změnit i v průběhu tréninku v **Quick menu**(Rychlém menu). Stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (OSVĚTLENÍ) a zadejte **Sport specific tap sensitivity**(Citlivost na poklep dle druhu sportu).

ⓘ Funkce poklepu si můžete individuálně přizpůsobit v nastavení sportovních profilů ve webové službě Polar Flow.

HEARTTOUCH

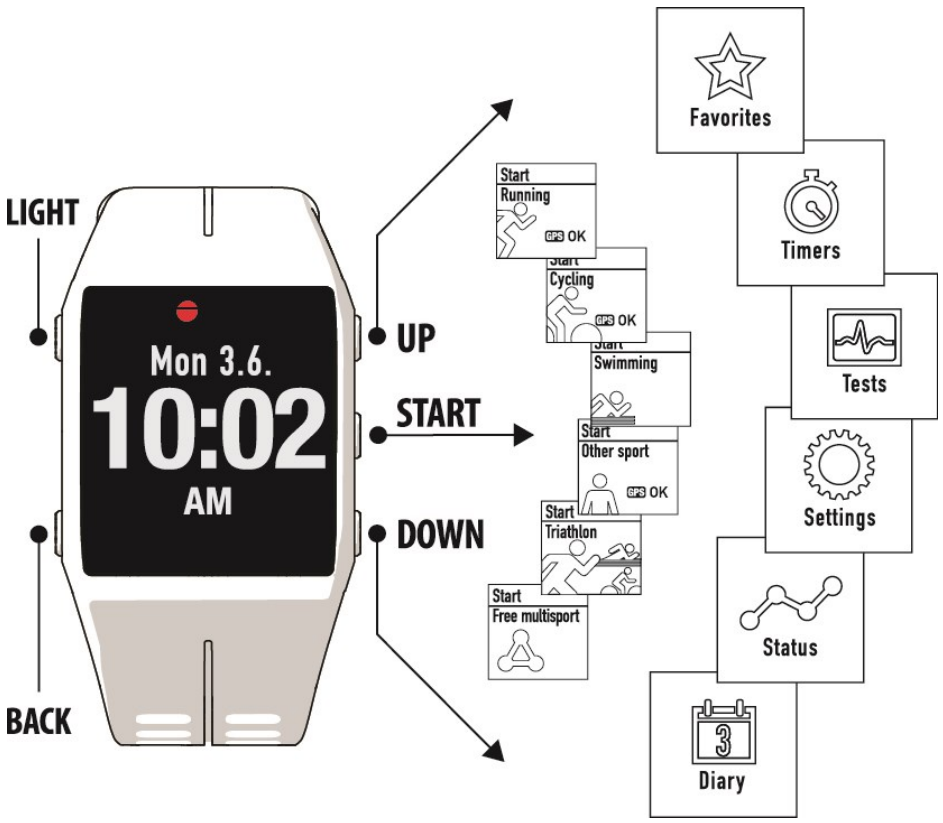
Funkce HeartTouch umožňuje snadno zjistit, kolik je právě hodin, aktivovat podsvícení displeje nebo vám ukáže předchozí kolo nebo etapu tréninku. Stačí dotknout se snímače srdeční frekvence sporttesterem V800. Není k tomu potřeba žádných tlačítek. Funkce poklepu můžete změnit v Nastavení sportovních profilů ve webové službě Polar Flow. Více informací viz. Sport Profiles (Sportovní profily)

STRUKTURA MENU

Vstupte do menu a procházejte jím mačkáním tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Potvrďte výběr tlačítkem START a vraťte se tlačítkem ZPĚT.

V menu naleznete:

- Favorites
- Timers
- Tests
- Settings
- Status
- Diary



OBLÍBENÉ

Ve funkci Favorites (Oblíbené) naleznete:

Race Pace(Závodní tempo), trasy a tréninkové cíle, které jste si uložili do oblíbených ve webové službě Flow.

Pro více informací viz. Race Pace (Závodní tempo)

TIMERS (ČASOVAČE)

Ve funkci Timers (Časovače) naleznete:

- Stopwatch(Stopky)
- Countdown timer (Odpočítávač času)

TESTS (TESTY)

Ve funkci Tests (Testy) naleznete:

- Orthostatic test(Ortostatický test)
- Fitness test(Test zdatnosti)

- Jump test(Skokový test)
- RR recording (Záznamovou funkci RR)

Pro více informací viz. Funkce

NASTAVENÍ

Ve funkci Settings (Nastavení) můžete upravovat:

- Sport profiles(Sportovní profily)
- Physical settings(Fyzická nastavení)
- General settings(Obecná nastavení)
- Watch settings (Nastavení hodinek)

Více informací viz. Nastavení

STATUS (STAV)

Ve funkci Status (Stav) naleznete:

- Recovery status(Míru regenerace): Ukáže vám vaši míru regenerace. Více informací viz. "Recovery Status Based on 24/7 Activity" (Míra regenerace, vypočítaná z aktivity, zaznamenávané sedm dní v týdnu, 24 hodin denně).
- Daily activity (Denní aktivitu): Ukáže vám, kolik kalorií jste spálili při tréninku, ostatní aktivitě a BMR (bazálním metabolismu, což je minimální metabolická aktivita, potřebná k zachování života).
- Week summaries (Týdenní přehledy): Tato funkce vám ukáže týdenní tréninkové přehledy. V těchto přehledech naleznete délky tréninkových jednotek, vzdálenost a délku setrvání v jednotlivých pásmech srdeční frekvence.

Pro více informací viz. Status (Stav)

DIARY (DIÁŘ)

V Diary (Diáři) se můžete podívat na týdenní přehled. Chcete-li se podívat na všechny tréninkové jednotky v určitém dni, přehled tréninku v každé z nich a na testy, kterými jste prošli, zadejte ten konkrétní den. Můžete se také podívat na tréninkové jednotky, které jste si naplánovali.

KOMPATIBILNÍ SNÍMAČE

Zlepšete svůj trénink a orientujte se lépe ve svých výkonech s pomocí snímačů *Bluetooth*® Smart.

KROKOMĚR POLAR *BLUETOOTH*® SMART

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

- Změří každý váš krok a ukáže vám rychlost běhu a vzdálenost
- Ukáže vám kadenci vašeho běhu a délku kroku a pomůže vám tak zlepšit vaši běžeckou techniku
- Umožní vám provést Skokový test
- Díky své malé velikosti drží pevně na tkaničkách od bot
- Je odolný proti otřesům a vodotěsný, takže zvládne běh i v těch nejnáročnějších podmínkách

SNÍMAČ RYCHLOSTI POLAR *BLUETOOTH*® SMART

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

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

SNÍMAČ KADENCE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

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

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

POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

Výrazně si zlepšete svůj cyklistický výkon a techniku. Tento systém, který je perfektním řešením pro ambiciózní cyklisty, pracuje s technologií Bluetooth® Smart a má velice nízkou spotřebu energie

- Umožňuje přesné měření silového výkonu ve watech a poskytuje tak okamžitou zpětnou vazbu.
- Monitoruje podíl levé a pravé nohy na šlapání, a také aktuální i průměrnou kadenci
- Prostřednictvím funkce měření silového vektoru ukazuje, jakým způsobem přenášíte sílu na pedál
- Snadné nastavení a výměna mezi jednotlivými jízdními koly

PAIRING (PÁROVÁNÍ)

Snímače, které jsou kompatibilní s V800, používají bezdrátovou technologii *Bluetooth* Smart ®. Než budete moci začít používat nový snímač srdeční frekvence, cyklosnímač nebo mobilní zařízení (např. smartphone nebo tablet), musíte tato zařízení nejprve spárovat s vaším sporttesterem V800. Spárování vám zabere pouze několik vteřin a zajistí vám, že V800 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení, čímž také umožní nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě nezapomeňte provést spárování ještě doma, abyste předešli rušení, způsobenému přenosem dat.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE SE SPORTTESTEREM V800

There are two ways to pair a heart rate sensor with your V800:

1. Připněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte tlačítko START v časovém náhledu pro vstup do předtréninkového režimu.
2. **To pair, touch your sensor with V800 is displayed**,(Pro spárování se dotkněte snímače svým V800), dotkněte se snímače srdeční frekvence svým V800 a počkejte, až bude detekován.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Zvolte **Yes** (Ano).
4. Po dokončení spárování se objeví nápis **Pairing completed**.

nebo

1. Jděte na **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení) a stiskněte tlačítko START.
2. V800 začne vyhledávat snímač srdeční frekvence.
3. Jakmile bude snímač srdeční frekvence nalezen, zobrazí se jeho identifikační číslo**Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Stiskněte tlačítko START, objeví se nápis **Pairing** (Páruji).
5. Po dokončení spárování se objeví nápis **Pairing completed**.

SPÁROVÁNÍ KROKOMĚRU, SNÍMAČE RYCHLOSTI NEBO SNÍMAČE KADENCE SE SPORTTESTEREM V800

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

Existují dva způsoby, jak můžete snímač spárovat s V800:

1. Stiskněte tlačítko START v časovém náhledu pro vstup do předtréninkového režimu.
2. V800 začne vyhledávat váš snímač.

- Krokoměr: Dotkněte se krokoměru svým V800 a vyčkejte, až bude nalezen.
- Snímač kadence: Několikrát zatočte šlapadlem, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač byl aktivován.
- Snímač rychlosti: Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač byl aktivován.

3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx**. Zvolte **Yes** (Ano).
4. Po dokončení spárování se objeví nápis **Pairing completed**.

nebo

1. Jděte na **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení) a stiskněte tlačítko START.
2. V800 začne vyhledávat váš snímač.
3. Jakmile bude snímač nalezen, zobrazí se jeho identifikační číslo **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx**.
4. Stiskněte tlačítko START, objeví se nápis **Pairing** (Párování).
5. Po dokončení párování se objeví nápis **Pairing completed**.

Pro více informací o párování jednotlivých druhů snímačů viz. Snímače

SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ SE SPORTTESTEREM V800

Než začnete s párováním mobilního zařízení, tak si otevřete účet u Polaru, pokud ho ještě nemáte, a stáhněte si aplikaci Flow z App Store nebo z Google Play. Nezapomeňte si také do svého počítače stáhnout a nainstalovat software FlowSync z adresy flow.polar.com/start, a zaregistrovat svůj sporttester V800 ve webové službě Flow.

Než spustíte párování, zkontrolujte si, zda máte na svém mobilním zařízení zapnutý *Bluetooth* a vypnutý letecký režim.

Spárování mobilního zařízení:

1. Otevřte si na svém mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlašte se na účet Polaru.
2. Počkejte, až se na vašem mobilním zařízení zobrazí oznámení , abyste počkali na připojovaný produkt (Searching for Polar V800) (Hledám Polar V800).
3. V časovém režimu V800 stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

4. **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení) je text, který se zobrazí, následován textem **Connecting to app**(Připojuji se k aplikaci).
5. Přijměte žádost o spárování od Bluetooth na svém mobilním zařízení a zadejte PIN, který se zobrazí na Vašem V800.
6. Po dokončení spárování se objeví nápis **Pairing completed**.

ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:

1. Jděte na **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovaná zařízení) a stiskněte START.
2. Vyberte zařízení, které chcete odstranit ze seznamu a stiskněte START..
3. Zobrazí se dotaz **Delete pairing?** (Zrušit spárování?) Zadejte **Yes** (Ano) a stiskněte START.
4. Po dokončení se objeví nápis **Pairing deleted**(„Párování zrušeno“).

SYNCHRONIZACE

Data ze svého tréninkového počítače V800 můžete převádět prostřednictvím softwaru FlowSync přes kabel USB nebo bezdrátově pomocí technologie Bluetooth Smart® v aplikaci Polar Flow. K tomu, abyste mohli převádět data mezi V800 a webovou službou a aplikací Flow, musíte mít otevřený účet u firmy Polar a nainstalovaný software FlowSync. Jděte na flow.polar.com/start, otevřte si účet u Polaru ve webové službě Polar Flow a stáhněte si a nainstalujte do svého osobního počítače software FlowSync. Do mobilu si aplikaci Flow můžete stáhnout z App Store nebo z Google Play.

Nezapomínejte na synchronizaci a aktualizaci svých dat mezi V800, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoliv.

SYNCHRONIZACE DAT S APLIKACÍ FLOW.

Před započetím synchronizace je potřeba:

- Mít účet u Polaru a staženou aplikaci Flow
- Mít tréninkový počítač V800 zaregistrovaný ve webové službě Flow a nejméně jedenkrát provedenou synchronizaci dat prostřednictvím softwaru FlowSync.
- Mít na svém mobilním zařízení zapnutý Bluetooth a vypnutý letecký režim.
  Mít V800 spárovaný s mobilním telefonem. Více informací viz. Pairing (Párování)

Existují dva způsoby, jak můžete svá data synchronizovat:

Přihlašte se do aplikace Flow a stiskněte a podržte tlačítko ZPĚTna svém V800. Zobrazí se informace Connecting to device (Připojuji se k zařízení), následovaná **Connecting to app(Připojuji se k**

aplikaci). Po dokončení se objeví nápis Syncing completed (Synchronizace dokončena).

nebo

1. Přihlašte se do aplikace Flow, jděte do **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Synchronizovat data) a stiskněte tlačítko START na V800.
2. **Zobrazí se informace Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaná **Connecting to app**(Připojuji se k aplikaci).
3. **Po dokončení se objeví nápis Syncing completed** (Synchronizace dokončena).

Když synchronizujete V800 s aplikací Flow, Vaše tréninková data a záznamy Vaší aktivity jsou také automaticky zálohovány do webové služby Flow přes internetové připojení.

Pro podporu a více informací o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, jděte na www.polar.com/en/support/Flow_app

SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARU FLOWSYNC.

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

1. Zapojte kabel USB do svého počítače a zacvakněte konektor do V800. Zkontrolujte, zda je spuštěn software Flow Sync.
2. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví nápis Dokončeno.

Pokaždé, když připojíte V800 ke svému počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikony na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmware, FlowSync vás na to upozorní a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

Jestliže změníte nastavení ve webové službě Flow, když máte V800 připojený k počítači, stiskněte tlačítko synchronizovat, aby FlowSync převedl nastavení do Vašeho V800.

Pro podporu a více informací o tom, jak používat službu Flow web, jděte na www.polar.com/en/support/flow

Pro podporu a více informací o tom, jak používat software FlowSync, jděte na www.polar.com/en/support/FlowSync

NASTAVENÍ

Sport Profile Settings (Nastavení sportovních profilů) ... 28
Nastavení ... 29
Physical Settings („Fyzická nastavení“) ... 30
Hmotnost ... 31
Výška ... 31
Datum narození ... 31
Pohlaví : ... 31
Training background (Frekvence tréninku) : ... 31
Maximum Heart Rate (Maximální srdeční frekvence) ... 32
Resting Heart Rate (Klidová srdeční frekvence) ... 32
Vo2max ... 32
Obecná nastavení ... 32
Párování a synchronizace ... 33
Letecký režim ... 33
Zvuková signalizace tlačítek ... 33
Button Lock (Zámek tlačítek) ... 33
Citlivost na poklep ... 34
Jednotky ... 34
Jazyk ... 34
Barva tréninkového náhledu ... 34
Informace o výrobku ... 34
Nastavení hodinek ... 34
Alarm (Budík) ... 34
Time (Čas) ... 35
Date (Datum) ... 35
První den v týdnu ... 35
Watch face (Ciferník hodinek) ... 35
Quick Menu (Rychlé menu) ... 35
Time View (Časový náhled) ... 35
Training View (Tréninkový náhled) ... 36
Aktualizace firmware ... 37
Jak aktualizovat Firmware ... 37

SPORT PROFILE SETTINGS (NASTAVENÍ SPORTOVNÍCH PROFILŮ)

Nastavte si své sportovní profily tak, aby co nejlépe vyhovovaly vašim tréninkovým potřebám. Ve sporttesteru V800 si můžete změnit nastavení některých sportovních profilů v **Settings > Sport profiles** (Nastavení > Sportovní profily). Můžete si například pro různé sporty nastavit vypnutí nebo zapnutí GPS.

Ve webové službě Flow naleznete ještě další možnosti individuálního nastavení. Více informací viz. Sport Profiles (Sportovní profily)

V předtréninkovém režimu je přednastaveno sedm sportovních profilů. Ve webové službě Flow si k nim můžete přidat další sporty a uložit si je ve svém sporttesteru V800. Přímo v Polaru V800 můžete mít současně uloženo až 20 různých sportů. Ve webové službě Flow je počet sportovních profilů neomezený.

Přednastavené ve funkci **Sport profiles** (Sportovní profily) naleznete tyto:

- **Running**(Běh)
- **Cycling**(Jízda na kole)
- **Swimming**(Plavání)
- **Other outdoor**(Další outdoorové aktivity)
- **Other indoor**(Další halové aktivity)
- **Triathlon**(Triatlon)
- **Free multisport (Volné multisportovní disciplíny)**

Jestliže jste před prvním tréninkem změnili svoje sportovní profily ve webové službě Flow a uložili jste si je ve svém sporttesteru V800, tyto změněné sportovní profily budou zahrnuty v seznamu sportovních profilů.

NASTAVENÍ

Chcete-li se podívat do nastavení svých sportovních profilů nebo v nich provést nějaké změny, jděte do Settings > Sport profiles (Nastavení > Sportovní profily) a vyberte profil, který si přejete změnit. Do nastavení sportovních profilů se můžete dostat rovněž v předtréninkovém režimu stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ. U sportovních profilů, které zahrnují více sportovních disciplín (např. triatlon a biatlon) lze samostatně změnit nastavení pro každý jednotlivý sport. Například u triatlonu můžete změnit nastavení pro plavání, jízdu na kole a běh.

- Zvuková signalizace při tréninku: Zvolte si Off(Vypnuto), Soft(Tichá), Loud(Hlasitá) nebo Very loud (Velmi hlasitá).
- Vibration feedback (Vibrační signalizace): Zadejte On(Zapnuto) nebo Off(Vypnuto). Jestliže je vibrační signalizace zapnuta, V800 začne vibrovat například na začátku nebo na konci tréninku, po nalezení signálu GPS nebo když splníte některý tréninkový cíl.
- Nastavení srdeční frekvence: Heart rate view(Náhled srdeční frekvence): Zadejte Beats per minute (bpm)((Počet tepů za minutu (bpm)), % of maximum (% maximální hodnoty) nebo % of Hr reserve(% rezervy SF). Check HR zone limits(Náhled hraničních hodnot SF): Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. HR visible to other device(Možnost sledování hodnot srdeční frekvence i na jiných zařízeních): Zadejte On(Zapnuto) nebo Off(Vypnuto). Zadáte-li On(Zapnuto), budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
- GPS recording(Záznam s GPS): Zadejte Off(Vypnuto), Normal(Normální) nebo Power save, long session(Dlouhá jednotka v úsporném režimu).
- Calibrate stride sensor(Kalibrace krokoměru): Zvolte Automatic(Automatická) nebo Manual(Ruční). Zvolíte-li Manual(Ruční), musíte nastavit kalibrační faktor. Klikněte na Set factor(Nastavit faktor) a faktor zadejte. Více informací o kalibraci viz. "Stride Sensor Bluetooth Smart" („Krokoměr s technologií Bluetooth Smart“)

Kalibrace krokoměru je viditelná pouze tehdy, když je krokoměr spárován.

- Calibrate altitude(Kalibrace nadmořské výšky): Nastavte správnou nadmořskou výšku. Doporučujeme, abyste kalibraci nadmořské výšky provedli pokaždé, když znáte svoji současnou

nadmořskou výšku.

Kalibrace nadmořské výšky je viditelná pouze tehdy, když do sportovních profilů vstupujete z předtréninkového režimu.

- Speed View (Náhled rychlosti): Zvolte km/h (kilometry za hodinu) nebo min/km(minuty na kilometr). Pokud jste si vybrali imperiální jednotky, zadejte mph (míle za hodinu) nebo min/mi (minuty na míli).
- Automatic pause(Automatické přerušení): Zadejte On(Zapnuto) nebo Off(Vypnuto). Při nastavení automatic pause automatického přerušení naOn(Zapnuto), se nahrávání tréninkové jednotky automaticky přeruší, kdykoliv se přestanete pohybovat.

Pro aktivaci funkce automatického přerušení musí být nahrávání s GPS nastaveno na normální režim.

- Automatic lap (Automatický záznam kola/etapy): Zadejte Off(Vypnuto), Lap distance(Délka kola/etapy), Lap duration (Trvání kola/etapy) nebo Location- based(Dle lokality). Jestliže zadáte Lap distance(Délka kola/etapy), nastavte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu). Zadáte-li Lap duration(Trvání kola/etapy), nastavte časový úsek, který představuje jedno absolvované kolo/etapu. Pokud zvolíte Location- based(Dle lokality), tréninkové kolo/etapa bude vždy měřeno v určené lokalitě. (Výchozím bodě tréninkové jednotky, neboli POI, který jste si v průběhu tréninku označili)

Pro aktivaci funkce automatického záznamu kola/etapy musí být nahrávání s GPS nastaveno na normální režim.

PHYSICAL SETTINGS („FYZICKÁ NASTAVENÍ“)

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

Ve funkci **Physical settings** (Fyzická nastavení) najdete:

- **Weight**(Hmotnost)
- **Height**(Výšku)
- **Date of birth**(Datum narození)
- **Sex**(Pohlaví)
- **Training background**(Frekvenci tréninku)
- **Maximum heart rate**(Maximální srdeční frekvenci)
- **Resting heart rate**(Klidovou srdeční frekvenci)
- **$VO2_{max}$**

HMOTNOST

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

VÝŠKA

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

DATUM NAROZENÍ

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

POHLAVÍ :

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

TRAINING BACKGROUND (FREKVENCE TRÉNINKU) :

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

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

Webová služba Flow sleduje vaše tréninkové dávky na týdenní bázi. Jestliže se vaše tréninkové dávky změnily, doporučí vám je aktualizovat ve funkci Frekvence tréninku podle posledních 14 dnů tréninku.

MAXIMUM HEART RATE (MAXIMÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE)

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

HR_{max} se používá k odhadu výdeje energie. HR_{max} je nejvyšší počet úderů srdce za minutu při maximálním fyzickém vypětí. Nejpřesnější metodou, jak zjistit svoji individuální HR_{max} je absolvovat test maximálního tréninkového zatížení v laboratoři. HR_{max} je zásadním ukazatelem rovněž pro určení intenzity tréninku. Je individuální a závisí na věku a dědičných faktorech.

RESTING HEART RATE (KLIDOVÁ SRDEČNÍ FREKVENCE)

Zadejte svoji klidovou srdeční frekvenci.

Klidová srdeční frekvence člověka HR_{rest}) je nejnižší počet úderů srdce za minutu (bpm), když je člověk zcela uvolněn a ničím nerušen. Na HRrest mají vliv věk, fyzická kondice, genetické vlivy, zdravotní stav i pohlaví. HR_{rest} se snižuje působením kardiovaskulárního cvičení. Normální hodnota u dospělého jedince je 60-80 bpm, avšak u vrcholových sportovců může být i méně, než 40 bpm.

VO_{2MAX}

Zadejte svoji hodnotu $VO2._{max}$.

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

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

OBECNÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu obecných nastavení jděte na **Settings > General settings (Nastavení > Obecná nastavení)**

Ve funkci **General settings** (Obecná nastavení) naleznete:

- **Pair and sync**(Párování a synchronizace)
- **Flight mode**(Letecký režim)
- **Button sounds**(Zvuková signalizace tlačítek)

- **Button lock**(Zámek tlačítek)
- **Tap sensitivity**(Citlivost na poklep)
- **Units**(Jednotky)
- **Language**(Jazyk)
- **Training view color**(Barva tréninkového náhledu)
- **About your product (O výrobku)**

PÁROVÁNÍ A SYNCHRONIZACE

- **Pair new device** (Spárování nového zařízení): Spárujte snímače srdeční frekvence, běžecké snímače, cyklosnímače nebo mobilní zařízení se svým tréninkovým počítačem V800.
- **Paired devices**(Spárovaná zařízení): Náhled na všechna zařízení, která jste spárovali se svým V800. Mohou mezi nimi být snímače srdeční frekvence, běžecké snímače, cyklosnímače a mobilní zařízení.
- **Sync Data**(Synchronizace dat): Synchronizace dat s aplikací Flow. **Funkce Sync data** (Synchronizace dat) se ukáže poté, co spárujete svůj V800 s mobilním zařízením.

LETECKÝ REŽIM

Zadejte **On** (Zapnuto) nebo **Off (Vypnuto)**

Aktivací leteckého režimu dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením. Můžete je stále používat k záznamu aktivity, nemůžete je však při tréninku používat se snímačem srdeční frekvence, ani ukládat svá data do mobilní aplikace Polar Flow, protože *Bluetooth*® Smart je deaktivován.

ZVUKOVÁ SIGNALIZACE TLAČÍTEK

Nastavte zvukovou signalizaci tlačítek na **On** (Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto).

Vezměte prosím na vědomí, že tato funkce neslouží ke změně zvukové signalizace. Zvukovou signalizaci si můžete změnit v nastavení sportovních profilů. Více informací viz. Sport Profile Settings (Nastavení sportovních profilů)

BUTTON LOCK (ZÁMEK TLAČÍTEK)

Zvolte si **Manual lock** (Ruční zámek) nebo **Automatic lock** (Automatický zámek). Ve funkci **Manual lock** (Ruční zámek) můžete tlačítka uzamknout ručně v **Quick menu**(Rychlém menu). Ve funkci **Automatic Lock** (Automatický zámek) se tlačítka zamknou automaticky po 60 vteřinách.

Při aktivovaném zámku tlačítek lze používat funkci poklepu.

CITLIVOST NA POKLEP

Zvolte si **Off**(Vypnuto), **Light tap**(Lehký poklep), **Normal tap** (Normální poklep) nebo **Strong tap**(Silný poklep). Nastavte si sílu poklepu na displej.

JEDNOTKY

Zvolte možnost metrické **(kg, cm, °C)** nebo imperiální **(lb, ft,°F)**(libra, stopa, °F). Nastavte jednotky hmotnosti, výšky, vzdálenosti, rychlosti a teploty.

JAZYK

Zvolte: **Dansk**(dánština), **Deutsch**(němčina), **English**(angličtina), **Español**(španělština), **Français** (francouzština), **Italiano**(italština), **日本語**(japonština), **Nederlands**(holandština), **Norsk**(norština), **Português**(portugalština), **简体中文**(čínština), **Suomi**(finština) nebo **Svenska**(švédština). Nastavte jazyk sporttesteru V800.

BARVA TRÉNINKOVÉHO NÁHLEDU

Zvolte **Dark**(Tmavá) nebo **Light**(Světlá). Změňte barvu zobrazení tréninkového náhledu. Zadáte-li **Light** (Světlá), tréninkový náhled se zobrazí tmavým písmem na světlém pozadí. Zadáte-li **Dark**(Tmavá), tréninkový náhled se zobrazí světlým písmem na tmavém pozadí.

INFORMACE O VÝROBKU

Zjistěte si identifikační číslo svého V800, verzi firmware a typ HW.

NASTAVENÍ HODINEK

Pro vstup do nastavení hodinek a jeho změnu přejděte na **Settings > Watch settings (Nastavení > Nastavení hodinek)**

Ve funkci **Watch settings**(Nastavení hodinek) naleznete:

- **Alarm**(Budík)
- **Time**(Čas)
- **Date**(Datum)
- **Week's starting day**(První den v týdnu)
- **Watch face (Ciferník hodinek)**

ALARM (BUDÍK)

Nastavte opakování zvonění:**Off, Once, Monday to Friday** (Vypnuto, Jedenkrát, Od pondělí do pátku) nebo **Every day**(Každý den). Vyberete-li si **Once, Monday to Friday** (Jedenkrát, od pondělí do pátku) nebo **Every**

day(Každý den), nastavte rovněž čas zvonění.

Když je budík zapnutý, v pravém horním rohu se v časovém režimu objeví ikonka budíku.

TIME (ČAS)

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

Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je čas aktualizován automaticky z této služby.

DATE (DATUM)

Nastavte datum. Nastavte rovněž **Date format**(Formát data), můžete si vybrat z **mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy, yyyy-mm-dd, dd.mm.yyyy**(mm/dd/rrrr, dd/mm/rrrr, rrrr/mm/dd, dd-mm-rrrr)**anebo** (rrrr.mm.dd).

Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je čas aktualizován automaticky z této služby.

PRVNÍ DEN V TÝDNU

Vyberte první den každého týdne Zvolte si **Monday, Saturday** (pondělí, sobota) nebo **Sunday**(neděle).

Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je první den v týdnu aktualizován automaticky z této služby.

WATCH FACE (CIFERNÍK HODINEK)

Vyberte si ciferník hodinek: **Date and time**(Datum a čas), **Your name and time**(Vaše jméno a čas), **Analog** (Analogový) nebo **Dig**(Digitální).

QUICK MENU (RYCHLÉ MENU)

Některá nastavení lze změnit Do funkce **Quick menu** (Rychlé menu) můžete vstoupit stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ v časovém nebo tréninkovém náhledu. **Quick menu** (Rychlé menu) bude obsahovat různá nastavení, podle toho, ze kterého náhledu do něj vstoupíte.

TIME VIEW (ČASOVÝ NÁHLED)

V časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do funkceQuick menu(Rychlé menu). V časovém náhledu Quick menu (Rychlého menu) můžete:

- Lock buttons (Uzamknout tlačítka): Pro uzamknutí tlačítek stiskněte START. Pro jejich odemčení stiskněte a přidržte tlačítko OSVĚTLENÍ.

- Alarm (Budík): Nastavte Off, Once, Monday to Friday (Vypnuto, jedenkrát, pondělí až pátek) nebo Every day(Každý den). Jestliže zvolíte Once, Monday to Friday (Jedenkrát, pondělí až pátek) nebo Every day(Každý den), nastavte rovněž čas buzení.
- Flight mode(Letecký režim): Nastavte On (Zapnuto) nebo Off (Vypnuto).

TRAINING VIEW (TRÉNINKOVÝ NÁHLED)

V tréninkovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do funkce Quick menu(Rychlé menu). V tréninkovém náhleduQuick menu (Rychlého menu) můžete:

- Lock buttons(Uzamknout tlačítka): Pro uzamknutí tlačítek stiskněte START. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ.

Vezměte prosím na vědomí, že při uzamčení tlačítek lze používat funkci poklepu.

- Set backlight(Nastavit podsvícení): Zadejte On (Zapnout) nebo Off(Vypnout).
- Search Sensor(Vyhledat snímač): Vyhledejte snímač srdeční frekvence, běžecký snímač nebo cyklosnímač.
- Calibrate stride sensor(Kalibrovat krokoměr): Zvolíte-li si Manual(Ruční), musíte nastavit kalibrační faktor. Klikněte na Set factor(Nastavit faktor) a faktor zadejte. Více informací o kalibraci viz. "Stride Sensor Bluetooth Smart" (Krokoměr s technologií Bluetooth Smart)
- Calibrate altitude (Kalibrovat nadmořskou výšku): Nastavte správnou nadmořskou výšku. Doporučujeme, abyste kalibraci nadmořské výšky provedli pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku.
- Countdown timer(Odpočítávač času): Zapněte odpočítávač času. Po zapnutí se odpočítávač času zobrazí ve svém vlastním tréninkovém náhledu.
- Current location info(Informace o současném umístění): Tato funkce je k dispozici pouze tehdy, jestliže je GPS nastavena na sportovní profil.
- Po zadání Set location guide on(Zapnout průvodce lokalitou), Set target point se na displeji objeví pokyn Nastavit cílový bod Zadejte Starting point (default) (Výchozí bod - přednastavený).

Cílový bod si můžete změnit návratem do Quick menu(Rychlého menu) a kliknutím na Change target point (Změnit cílový bod).

Jestliže je zapnut Location guide (Průvodce lokalitou), Save new POI (Uložit nové POI) je přidáno do Quick menu(Rychlého menu).

- Pro uložení vaší nové lokality do bodu zájmu stiskněte tlačítko START , poté, co se zobrazí pokyn Save new POI (Uložit nové POI).

AKTUALIZACE FIRMWARE

Firmware sporttesteru V800 lze aktualizovat. Vždy, když bude k dispozici nová verze firmware, FlowSync vás na to upozorní, jakmile V800 připojíte USB kabelem k počítači. Aktualizace firmware se stahují přes kabel USB a software FlowSync. Aplikace Flow vás na novou verzi firmware rovněž upozorní.

Aktualizace firmware slouží ke zlepšení funkčnosti sporttesteru V800. Tyto aktualizace mohou například vylepšovat stávající funkce, přinášet zcela nové funkce nebo opravit chybu v programu.

JAK AKTUALIZOVAT FIRMWARE

Pro aktualizaci firmware svého sporttesteru V800 musíte mít:

- Účet u webové služby Flow
- Nainstalovaný software FlowSync
- Registraci svého V800 u webové služby Flow

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

Pro aktualizaci firmware:

1. Zapojte zakázkový konektor USB do sporttesteru V800 a druhý konec kabelu zapojte do osobního počítače.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmware.
   Zvolte Yes (Ano). Proběhne instalace nového firmware (může to chvíli trvat) a dojde ke spuštění inicializace V800.

Před aktualizací firmware jsou ta nejdůležitější data z vašeho V800 zálohována do webové služby Flow. Při aktualizaci proto žádná důležitá data neztratíte.

WEBOVÁ SLUŽBA A APLIKACE POLAR FLOW

Polar Flow App („Aplikace Polar Flow“) 38
Polar Flow Web Service (Webová služba Polar Flow) 38
Tréninkové cíle 40
Oblíbené 41

POLAR FLOW APP („APLIKACE POLAR FLOW“)

Aplikace Polar Flow umožňuje prohlédnout si záznamy z tréninku offline, ihned po skončení tréninku. Poskytuje snadný přístup k tréninkovým cílům a prohlížení výsledků testů. Aplikace Flow je ten nejjednodušší způsob, jak si můžete synchronizovat tréninková data ve svém tréninkovém počítači V800 s webovou službou Flow.

Aplikace Flow vám ukáže:

- Náhled trasy na mapě
- Tréninkovou zátěž a čas potřebný na regeneraci
- Přínos tréninku
- Čas zahájení a délku tréninkové jednotky
- Průměrnou a maximální rychlost/tempo, vzdálenost, běžecký index
- Průměrnou a maximální srdeční frekvenci, kumulativní pásma srdeční frekvence
- Spálené kalorie a procentní podíl tuku na spálených kaloriích
- Maximální nadmořskou výšku, výstup a sestup nebo sjezd
- Detaily tréninkového kola/etapy
- Průměrnou a maximální kadenci (běhu a jízdy na kole)

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo z Google Play. Aplikace Flow je kompatibilní s iPhonem 4S a novějšími. Pro podporu a více informací o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, jděte na www.polar.com/en/support/Flow_app

K tomu, abyste měli přístup k datům z tréninku v aplikaci Flow je potřeba, abyste ji po skončení tréninku synchronizovali se svým sporttesterem V800. Informace o synchronizaci V800 s aplikací Flow naleznete v oddíle Synchronizace

POLAR FLOW WEB SERVICE (WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW)

Webová služba Polar Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail svého tréninku a lépe se orientovat ve svých výkonech. Nastavte a individuálně si přizpůsobte V800 tak, aby dokonale splňoval vaše tréninkové potřeby. Můžete si do něj přidávat různé sportovní disciplíny a uzpůsobit si na míru různá

nastavení a tréninkové náhledy. Sledujte a vizuálně analyzujte svůj pokrok, vytvářejte si tréninkové cíle a přidávejte si je, spolu s oblíbenými trasami, mezi oblíbené.

S webovou službou Flow můžete:

- Analyzovat veškerá svá tréninková data s pomocí vizuálních grafů a náhledů tras
- Porovnávat specifická data s jinými, jako např. absolvovaná tréninková kola/etapy nebo rychlost s hodnotami srdeční frekvence
- Analyzovat data specifická pro určitý sport při multisportovním tréninku
- Podívat se, jaký účinek má Vaše tréninková zátěž na kumulativní míru regenerace
- Sledovat dlouhodobě svůj pokrok pozorováním trendů a detailů, které jsou pro vás nejdůležitější
- Sledovat svůj pokrok s pomocí týdenních nebo měsíčních přehledů, specifických pro určitý sport
- Sdílet své úspěchy se svými fanoušky
- Zpětně si přehrávat své tréninkové jednotky i tréninkové jednotky jiných uživatelů.

Abyste mohli webovou službu Flow začít používat, jděte prosím na flow.polar.com/start, a otevřte si účet u Polaru, pokud ho ještě nemáte. Z téhož umístění si stáhněte a nainstalujte i software FlowSync, abyste mohli synchronizovat data mezi sporttesterem V800 a webovou službou Flow. Stáhněte si aplikaci Flow i do svého mobilu, abyste měli přístup k okamžitým analýzám a zálohování dat do webové služby.

Feed

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

Explore

Ve funkci **Explore** můžete při prohlížení mapy objevit tréninkové jednotky a trasy, přidat si je k oblíbeným a uložit si je do svého V800. Prohlédněte si zveřejněné tréninkové jednotky, o něž se podělili ostatní uživatelé a znovu si projděte své vlastní trasy i trasy těch druhých a podívejte se, kde byly dosaženy ty největší úspěchy.

Diary (Diář)

V **Diary** (Diáři) si můžete prohlédnout své plánované tréninkové jednotky a znovu si projít ty absolvované. V přehledu naleznete: denní, týdenní nebo měsíční tréninkové plány, individuální tréninkové jednotky, testy a týdenní přehledy.

Progress (Pokrok)

Funkce **Progress** (Pokrok) vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím písemných záznamů. Písemné záznamy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období (custom period) si můžete zvolit délku období a sport. Vyberte si časové období a sportovní disciplínu

v rozbalovacím menu a stiskněte ikonu kola. Tady si budete moci zvolit, která data chcete vidět v grafu zprávy.

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

TRÉNINKOVÉ CÍLE

Stanovte si podrobné tréninkové cíle ve webové službě Flow a uložte si je ve svém tréninkovém počítači V800, prostřednictvím softwaru Flowsync nebo aplikace Flow. V průběhu tréninku se můžete snadno řídit pokyny z vašeho zařízení.

- Quick Target(Rychlý cíl): Zadejte jednu hodnotu. Za cíl si zvolte délku trvání, vzdálenost nebo výdej kalorií.
- Race Pace Target (Cíl závodního tempa): Přijměte výzvu a pokuste se dosáhnout cílového času na stanovenou vzdálenost – uběhněte například 10 km za 45 minut – nebo se pokuste o udržení stálého tempa. Zadejte dvě z těchto hodnot a třetí bude zadána automaticky.
- Phased Target(Fázovaný cíl): Trénink si můžete rozdělit na jednotlivé fáze a pro každou z nich si stanovit jako cíl jinou délku trvání nebo vzdálenost a intenzitu.
- Favorites(Oblíbené): Stanovte si nějaký cíl na základě cíle, který máte již uložený v Favorites (Oblíbených).

Nezapomeňte si své tréninkové cíle uložit do sporttesteru V800 z webové služby Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. Pokud si je neuložíte, pak je budete moci vidět pouze v diáři webové služby Flow nebo v seznamu oblíbených.

STANOVENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE

Jděte do **Diary**(Diáře) a klikněte na **Add**(Přidat) > **Training target**(Tréninkový cíl). V náhledu **Add training target** (Přidat tréninkový cíl) zadejte **Quick**(Rychlý), **Race Pace**(Závodní tempo), **Phased** (Fázovaný) nebo **Favorite**(Oblíbený).

Quick Target (Rychlý cíl):

1. Zadejte **Quick**(Rychlý)
2. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Pojmenování cíle - vyžadováno), **Date** (Datum - volitelný údaj) a **Time**(Čas - volitelný údaj) a jakékoliv **Notes** (Poznámky - volitelný údaj), pokud si přejete nějaké přidat.
3. Zadejte jednu z těchto hodnot: délka trvání, vzdálenost nebo výdej kalorií. Můžete zadat pouze jednu z těchto hodnot.
4. Klikněte na **Save** (Uložit) pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře) nebo na ikonu ☆ čímž ho přidáte do **Favorites**(Oblíbených).

Race Pace Target (Cíl závodního tempa):

1. Zadejte **Race Pace**(Závodní tempo)
2. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Pojmenování cíle - vyžadováno), **Date** (Datum - volitelný údaj) a **Time**(Čas - volitelný údaj) a jakékoliv **Notes** (Poznámky - volitelný údaj), které si přejete přidat.
3. Zadejte jednu z těchto hodnot: délka trvání, vzdálenost nebo Závodní tempo.
4. Klikněte na **Save** (Uložit) pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře) nebo na ikonu ☆ čímž ho přidáte do **Favorites**(Oblíbených).

Phased Target (Fázovaný cíl):

1. Zadejte **Phased**(Fázovaný)
2. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Pojmenování cíle - vyžadováno), **Date** (Datum - volitelný údaj) and **Time**(Čas - volitelný údaj) a jakékoliv **Notes** (Poznámky - volitelný údaj), které si přejete přidat.
3. Přidejte k cíli jednotlivé fáze. Pro každou fázi zvolte délku jejího trvání, ruční nebo automatické spuštění následující fáze a intenzitu.
4. Klikněte na **Save** (Uložit) pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře) nebo na ikonu ☆ čímž ho přidáte do **Favorites**(Oblíbených).

Favorites (Oblíbené)

Jestliže jste si stanovili nějaký cíl a přidali si ho do oblíbených, můžete ho používat jako plánovaný cíl.

1. Zadejte **Favorites**(Oblíbené). Zobrazí se vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klikněte na oblíbený cíl, který si chcete nastavit jako šablonu
3. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Pojmenování cíle - vyžadováno), **Date** (Datum - volitelný údaj) a **Time**(Čas - volitelný údaj) a jakékoliv **Notes** (Poznámky - volitelný údaj), pokud chcete nějaké přidat.
4. Pokud si přejete, můžete si cíl upravit nebo ho ponechat tak, jak je.
   Klikněte na **Update changes** (Aktualizovat změny) pro uložení změn v oblíbených. Klikněte na **Add to diary** (Přidat do diáře) pro přidání cíle do svého **Diary** (Diáře) bez aktualizace oblíbených.

Po uložení tréninkových cílů ve sporttesteru V800 naleznete: Plánované tréninkové cíle v Diary (Diáři)(na současný týden a další 4 týdny) Tréninkové cíle uvedené jako oblíbené ve funkci Favorites (Oblíbené) Když začínáte trénink, vstupte do svého cíle z Diary (Diáře) nebo zFavorites(Oblíbených). Informace o zahájení tréninku s tréninkovým cílem viz. Zahájení tréninku

OBLÍBENÉ

Díky funkci**Favorites**(Oblíbené) si můžete ukládat a spravovat své oblíbené trasy a tréninkové cíle ve webové službě Flow. Přímo ve sporttesteru V800 můžete mít současně uloženo až 20 oblíbených položek. Počet oblíbených položek ve webové službě Flow je neomezený. Máte-li ve webové službě Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich je při synchronizaci odesláno do vašeho sporttesteru V800.

Pořadí oblíbených položek si můžete změnit přetažením. Vyberte položku, kterou chcete přemístit a přetáhněte ji na místo v seznamu, kde ji chcete mít.

Přidání trasy do oblíbených položek

Přidejte si do oblíbených položek trasu, kterou jste si nahráli Vy sami nebo některý jiný uživatel, a po jejím uložení ve sporttesteru V800 ji můžete absolvovat s průvodcem trasou.

1. Při prohlížení trasy klikněte na ikonku oblíbených položek ☆ v pravém dolním rohu mapy.
2. Cíl pojmenujte a stiskněte **Save**(Uložit)
3. Trasa byla přidána do oblíbených.

Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek:

1. Stanovení tréninkového cíle
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek ☆ v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

nebo

1. si vyberte již existující cíl ze svého **Diary**(Diáře).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek ☆ v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

Změna oblíbené položky

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek ☆ v pravém horním rohu, vedle svého jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené trasy a tréninkové cíle.
2. Vyberte položku, kterou chcete změnit:

- **Trasy:** Název trasy můžete změnit, ale trasu samotnou na mapě změnit nelze.
- **Tréninkové cíle:** Cíl můžete změnit nebo modifikovat kliknutím na ikonku Edit (Změnit) v pravém dolním rohu.

Odstranění oblíbené položky

Klikněte na ikonku mazání v pravém horním rohu trasy nebo tréninkového cíle, a tím položku odstraníte ze seznamu oblíbených.

TRÉNINK

Noste snímač srdeční frekvence 43
Spárování snímače srdeční frekvence 43
Zahájení tréninku 44
Zahájení multisportovního tréninku 46
Zahájení tréninkU s funkcí Training Target (Tréninkový cíl) 46
Zahájení tréninku s funkcí Route Guidance (Průvodce trasou) 47
Zahájení tréninku s funkcí Race Pace („Závodní tempo“) 47
Zahájení tréninku s funkcí Route Guidance (Průvodce trasou) 47
Funkce, používané v průběhu tréninku 48
Switch Sport During a Multisport Session (Změnit sportovní disciplínu při multisportovním tréninku) 48
Nahrát tréninkové kolo nebo etapu 48
Lock a Heart Rate Zone (Uzamknout pásmo srdeční frekvence) 48
Změnit fázi při fázovém tréninku 48
Náhled Rychlého menu 48
Nastavení trvalého podsvícení 48
Set Location Guide On (Nastavit průvodce lokalitou) 49
Uložit POI (bod zájmu) 49
Odpočítávač času 49
Automatické přerušení 49
HeartTouch 49
Přerušení/ukončení tréninkové jednotky 49
Smazání tréninkové jednotky 50

NOSTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Při tréninku používejte snímač srdeční frekvence, abyste vytěžili maximum z jedinečné aplikace Smart Coaching (Chytré koučování) od Polaru. Hodnoty srdeční frekvence vám poskytnou vhled do vaší fyzické kondice a ukáží vám, jak vaše tělo na trénink reaguje. To vám pomůže vyladit si tréninkové plány a dosahovat vrcholových výsledků.

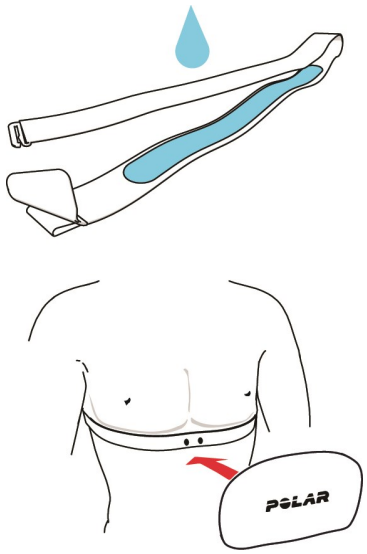
Monitor srdeční frekvence vám prostřednictvím přesného změření vaší srdeční frekvence poskytne fyziologické okno, abyste viděli, jak vaše tělo reaguje na momentální změny ve vaší fyzické aktivitě. I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, dech, fyzické počitky), žádný z nich není tak spolehlivý, jako výsledek měření srdeční frekvence. Ten je objektivní a je ovlivněn vnitřními i vnějšími faktory - což znamená, že jde o spolehlivý ukazatel vašeho fyzického stavu.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Připněte si snímač srdeční frekvence a stiskněte tlačítko START v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. **Na displeji se zobrazí text**, touch your heart rate sensor with V800, then wait for it to be found (pro spárování se dotkněte snímačem srdeční frekvence svého V800, potom počkejte na nalezení signálu).
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Zvolte **Yes**(Ano).
4. **Pairing completed** (Spárování dokončeno) Vám oznámí, že spárování bylo dokončeno.

Nový snímač můžete spárovat také v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení. Více informací viz. Pairing (Párování)

Používáte-li snímač srdeční frekvence H7, sporttester V800 může zachytit Vaši srdeční frekvenci pomocí technologie GymLink, ještě před spárováním. Nezapomeňte spárování provést, dříve než začnete trénovat.

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

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

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Navlékněte si snímač srdeční frekvence a nezapomeňte ho spárovat, stejně tak, jako i všechny ostatní kompatibilní snímače, se sporttesterem V800.

	1. Začněte stisknutím tlačítka START pro vstup do předtréninkového režimu.

Zadejte sportovní disciplínu.

	2. Zvolte sportovní profil. Přejete-li si před zahájením tréninku (v předtréninkovém režimu) změnit nastavení sportovních profilů, stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Quick Menu** (Rychlého menu). Pro návrat do předtréninkového režimu stiskněte tlačítko ZPĚT.

Počkejte, dokud sporttester V800 nedetekuje GPS a volitelné snímače.

	3. Jestliže jste aktivovali funkci GPS a/nebo spárovali volitelný snímač*, V800 začne automaticky vyhledávat příslušné signály. Zůstaňte v předtréninkovém režimu, dokud V800 nezachytí signály snímačů a vaši srdeční frekvenci. Jakmile budou tyto signály zachyceny, vedle ikony příslušného snímače se objeví nápis OK.
	4. Zastavte se a nehybně stůjte, dokud V800 nezachytí satelitní signály. Procentní hodnota, zobrazená vedle ikonky GPS, ukazuje, kdy je GPS připravena k použití. Jakmile tato hodnota dosáhne 100 %, objeví se nápis OK a sporttester je připraven k použití. Pro zachycení satelitních signálů GPS vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Noste Sporttester V800 na zápěstí displejem vzhůru. Držte ho v horizontální poloze před sebou a dále od hrudi. Při hledání signálu držte paži v nehybné poloze, zdviženou nad úrovní hrudníku. V800 používá technologii SiRFInstantFix™ pro předpověď pozice satelitu, díky čemuž dokáže satelitní signál zachytit velice rychle. Přesně předpovídá pozici satelitu až na tři dny dopředu a umožňuje tak najít satelitní signály během 5-10 vteřin. Abyste z GPS dostali co nejlepší výkon, noste sporttester V800 na zápěstí displejem vzhůru. Vzhledem k umístění antény GPS na V800 nedoporučujeme, aby displej byl na spodní straně zápěstí. Pokud budete mít V800 uchycený na řídítkách jízdního kola, opět dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru. 5. Jakmile V800 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete začít trénovat. V průběhu nahrávání tréninku můžete měnit tréninkový náhled pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Pro změnu nastavení, bez nutnosti pozastavit záznam tréninku, stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ a vstupte do funkce **Quick menu** (Rychlé menu). Pro více informací viz. Quick Menu (Rychlé menu)

*Mezi volitelné snímače patří krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart, snímač kadence Polar *Bluetooth*® Smart a snímač rychlosti Polar *Bluetooth*® Smart.

ZAHÁJENÍ MULTISPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Před zahájením multisportovní tréninkové jednotky si zkontrolujte, zda máte nastaveny sportovní profily pro každý ze sportů, které budete trénovat. Více informací viz. Sport Profiles (Sportovní profily)

	1. Začněte stisknutím tlačítka START. 2. Zvolte **Triathlon**(Triatlon), **Free multisport** (Volné multisportovní disciplíny) nebo kterýkoliv jiný multisportovní profil (sportovní profily lze doplňovat ve webové službě Flow). 3. Jakmile V800 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete začít trénovat. 4. Pro změnu sportovní disciplíny stiskněte tlačítko **BACK** (ZPĚT) čímž vstoupíte do přechodového režimu. 5. Vyberte si další sport, stiskněte tlačítko **START** a pokračujte v tréninku.

Více informací o multisportovním tréninku viz. Multisport (Multisportovní trénink)

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S FUNKCÍ TRAINING TARGET (TRÉNINKOVÝ CÍL)

1. Začněte vstupem do funkce **Diary** (Diář) nebo **Favorites**(Oblíbené).

2. Ve funkci **Diary** (Diář) zadejte datum, kdy plánujete dosažení cíle a stiskněte tlačítko START, potom vyberte cíl ze seznamu a stiskněte **START**. Zobrazí se veškeré poznámky, které jste si ohledně cíle zapsali.

   nebo

   Ve funkci **Favorites**(Oblíbené) vyberte cíl ze seznamu a stiskněte START. Zobrazí se veškeré poznámky, které jste si ohledně cíle zapsali.

3. Stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu a vyberte sportovní profil, který chcete použít.

4. Jakmile V800 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

Více informací o tréninkových cílech viz. Tréninkové cíle

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S FUNKCÍ ROUTE GUIDANCE (PRŮVODCE TRASOU)

1. Nejprve vstupte do funkce **Favorites**(Oblíbené).

2. Ze seznamu vyberte trasu a stiskněte tlačítko START.

3. Stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu a vyberte sportovní profil, který chcete použít.

4. Jakmile V800 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S FUNKCÍ RACE PACE („ZÁVODNÍ TEMPO“)

1. Nejprve vstupte do funkce **Favorites**(Oblíbené).

2. Zvolte **Race pace** (Závodní tempo) a stiskněte START. Nastavte si cílovou vzdálenost v km/m a cílový čas.

3. Stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu a vyberte sportovní profil, který chcete použít.

4. Jakmile V800 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

Více informací o závodním tempu viz. Race Pace (Závodní tempo)

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S FUNKCÍ ROUTE GUIDANCE (PRŮVODCE TRASOU)

Jako průvodce fázemi tréninku a regenerace si můžete nastavit jeden opakovací nebo dva alternující časovače, vytvořené v závislosti na čase a/nebo vzdálenosti.

1. Začněte tím, že přejdete na funkci **Timers** (Časovače) > **Interval timer**(Intervalový časovač). Zadejte **Set timer(s)** (Nastavit časovač/e), pro vytvoření nových časovačů.
2. Zadejte **Time-based** (V závislosti na čase) nebo **Distance-based**(V závislosti na vzdálenosti):
   - **Time-based**(V závislosti na čase): Nastavte pro časovač minuty a vteřiny a stiskněte START.
   - **Distance-based**(V závislosti na vzdálenosti): Nastavte pro časovač vzdálenost a stiskněte START.
3. Zobrazí se text **Set another timer?** (Nastavit další časovač?). Pro nastavení dalšího časovače zadejte **Yes** (Ano) a zopakujte krok 2.
4. Po dokončení zadejte **Start XX.XX km / X.XX mi** a stiskněte tlačítko START , pro vstup do předtréninkového režimu, potom zadejte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile M400 nalezne všechny signály, stiskněte START. Na displeji se objeví**Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

*V průběhu tréninku můžete také zapnout **Interval timer** (Intervalový časovač), např. po rozcvičce. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Quick menu**(Rychlého menu), a potom zadejte **Interval timer***(Intervalový časovač).

FUNKCE, POUŽÍVANÉ V PRŮBĚHU TRÉNINKU

SWITCH SPORT DURING A MULTISPORT SESSION (ZMĚNIT SPORTOVNÍ DISCIPLÍNU PŘI MULTISPORTOVNÍM TRÉNINKU)

Stiskněte ZPĚT a vyberte sport, k němuž chcete přejít. Potvrďte svoji volbu tlačítkem **START**.

NAHRÁT TRÉNINKOVÉ KOLO NEBO ETAPU

Stiskněte tlačítko START pro záznam průběhu tréninkového kola nebo etapy. Tréninkové kolo nebo etapu si můžete nahrát rovněž poklepem na displej, pokud jste si tuto možnost nastavili ve funkci Nastavení sportovních profilů ve webové službě Flow. Tréninková kola nebo etapy lze nahrávat i automaticky. V nastavení sportovních profilů si nastavte **Automatic lap** (Automatický záznam kola/etapy) na **Lap distance** (Délku kola/etapy), **Lap duration** (Čas absolvování kola/etapy) nebo **Location- based**(Dle zeměpisné polohy). Jestliže zadáte **Lap distance**(Délka kola/etapy), nastavte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu). Zadáte-li **Lap duration**(Trvání kola/etapy), nastavte časový úsek, který představuje jedno absolvované kolo/etapu. Pokud zvolíte **Location- based**(Dle lokality), tréninkové kolo/etapa bude vždy měřeno v určené lokalitě. (Výchozím bodě tréninkové jednotky, neboli POI, který jste si v průběhu tréninku označili)

LOCK A HEART RATE ZONE (UZAMKNOUT PÁSMO SRDEČNÍ FREKVENCE)

Stiskněte a podržte tlačítko START pro uzamčení pásma srdeční frekvence, kterou máte momentálně nastavenou. Pro uzamčení/odemčení pásma stiskněte a podržte tlačítko START. Vybočí-li vaše srdeční frekvence z uzamčené zóny, budete upozorněni zvukovou a vibrační signalizací.

ZMĚNIT FÁZI PŘI FÁZOVÉM TRÉNINKU

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. **Zobrazí se** Quick menu (Rychlé menu). Vyberte v nabídce funkci **Start next phase** (Zahájit novou fázi) a stiskněte tlačítko START (pokud jste si při stanovení cíle zvolili ruční změnu fáze). Jestliže jste si zvolili automatickou změnu, fáze se změní automaticky, jakmile je dokončena.

NÁHLED RYCHLÉHO MENU

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. **Zobrazí se** Quick menu (Rychlé menu). Některá nastavení můžete změnit i bez toho, že byste přerušili trénink. Více informací viz. Quick Menu (Rychlé menu)

NASTAVENÍ TRVALÉHO PODSVÍCENÍ

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. **Zobrazí se** Quick menu (Rychlé menu). V nabídce zadejte **Set backlight on** (Zapnout podsvícení) a stiskněte tlačítko START. Když je tato funkce aktivována, po stisknutí tlačítka OSVĚTLENÍ zůstane displej stále podsvícený. Vezměte prosím na vědomí, že používání této funkce zkracuje životnost baterie.

SET LOCATION GUIDE ON (NASTAVIT PRŮVODCE LOKALITOU)

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. **Zobrazí se** Quick menu (Rychlé menu). Zadejte **Set location guide on**(Aktivovat průvodce lokalitou) a na displeji se objeví nápis **Set target point** (Nastavit cílové stanoviště). Zadejte **Starting point (default)** (Výchozí stanoviště - přednastavené). Cílové stanoviště můžete změnit návratem do **Quick menu**(Rychlého menu) a zadáním funkce **Change target point**(Změnit cílové stanoviště). K tomu, aby bylo možné cílové stanoviště změnit, musí být při tréninku uložen alespoň jeden POI (bod zájmu). Location guide (Průvodce lokalitou) je využíván funkcí Back to start (Zpět na začátek), která Vás přivede zpět na výchozí stanoviště nebo do POI (bodu zájmu). Více informací viz. Back to start (Zpět na začátek)

ULOŽIT POI (BOD ZÁJMU)

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. **Zobrazí se** Quick menu (Rychlé menu). V nabídce zadejte **Set location guide on** (Aktivovat průvodce lokalitou) a stiskněte tlačítko START. V nabídce zadejte **Save new POI** (Uložit nový bod zájmu) a stiskněte tlačítko START pro uložení vašeho současného stanoviště jako bodu zájmu.

ODPOČÍTÁVAČ ČASU

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. **Zobrazí se** Quick menu (Rychlé menu). V nabídce zadejte **Countdown timer** (Odpočítávač času) a stiskněte START. Zadejte **Set Timer** (Nastavit časovač), nastavte odpočítávaný čas a potvrďte tlačítkem**START**.

AUTOMATICKÉ PŘERUŠENÍ

Jakmile se začnete nebo přestanete pohybovat, V800 automaticky spustí nebo zastaví záznam tréninku. Aby funkce automatického přerušení fungovala, záznam z GPS musí být nastaven do normální pozice, anebo musíte mít snímač rychlosti Polar *Bluetooth*® Smart. Funkci automatického přerušení nastavte na pozici zapnuto nebo vypnuto v nabídce **Quick menu** (Rychlého menu) nebo v nastavení sportovních profilů. Více informací viz Sport Profile Settings (Nastavení sportovních profilů)

HEARTTOUCH

Přibližte svůj V800 ke snímači srdeční frekvence pro aktivaci funkce HeartTouch, V této funkci si můžete nastavit tyto možnosti: vypnuto, aktivovat podsvícení, ukázat předchozí kolo/etapu nebo aktuální čas. Funkce HeartTouch funguje pouze se snímačem srdeční frekvence H7. Funkci HeartTouch si můžete změnit v nastavení sportovních profilů ve webové službě Flow. Více informací viz. Sport Profiles (Sportovní profily)

PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

	1. Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT . **Na displeji se objeví nápis** Recording paused (Nahrávání pozastaveno). Přejete-li si pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko START.

	2. Pro ukončení tréninkové jednotky stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT po dobu tří vteřin, dokud se na displeji neobjeví nápis **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).

Ukončíte-li trénink poté, co jste ho přerušili, čas, který po přerušení uběhl, není započítán do celkového tréninkového času.

SMAZÁNÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Pro smazání tréninkové jednotky přejděte ve sporttesteru V800 do **Diary** (Diáře), a vyberte datum. V nabídce přejděte na **Delete session**(Smazat tréninkovou jednotku) a vyberte trénink, který si přejete smazat.

V **Diary** (Diáři) sporttesteru V800 můžete smazat pouze ty tréninkové jednotky, které ještě nebyly uloženy v aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow. Jestliže chcete vymazat soubor, který byl již uložen, můžete to udělat ve webové službě Flow.

PO TRÉNINKU

Získejte okamžitou analýzu svého tréninku a hloubkové náhledy do něj i do procesu regenerace pomocí webové aplikace a webové služby Flow.

TRÉNINKOVÝ PŘEHLED VE VAŠEM V800

Po ukončení každé tréninkové jednotky o ní získáte okamžitý přehled. Po shlédnutí tréninkového přehledu vám bude také ukázáno, jaký měla tato jednotka vliv na vaši míru regenerace.

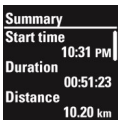
Informace v tomto přehledu závisí na sportovním profilu a na použitých snímačích. V přehledu naleznete:

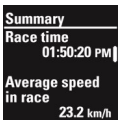
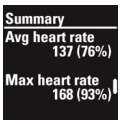
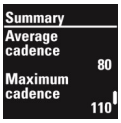
- Tréninkovou zátěž a čas potřebný na regeneraci po konkrétní tréninkové jednotce
- Přínos tréninku
- Čas zahájení a délku tréninkové jednotky
- Průměrnou a maximální rychlost/tempo a překonanou vzdálenost
- Průměrnou a maximální hodnotu srdeční frekvence a kumulativní pásma srdeční frekvence
- Altitude compensated calories a procentní podíl spáleného tuku na výdeji kalorií,
- Běžecký index
- Průměrnou a maximální kadenci (běhu a jízdy na kole)
- Průměrnou a maximální délku kroku (při běhu)
- Maximální nadmořskou výšku, stoupání a klesání
- Podrobnosti o absolvovaném tréninkovém kole/etapě

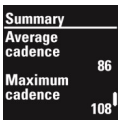
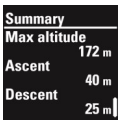
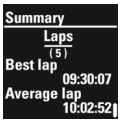
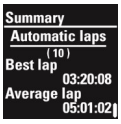
Budete-li si chtít prohlédnout svůj tréninkový přehled později, přejdete do **Diary** (diáře), zadáte datum, a potom vyberete přehled tréninkové jednotky, který chcete vidět.

PŘEHLED JEDNÉ SPORTOVNÍ DISCIPLÍNY

Přehled jedné sportovní disciplíny vám poskytne podrobné informace o tréninkové jednotce.

	Čas zahájení Délka tréninkové jednotky Vzdálenost (zobrazuje se, pokud je zapnuta GPS nebo krokoměr Polar) *Bluetooth*® Smart/ snímač rychlosti Polar *Bluetooth*® Smart)

	Čas závodu Průměrná rychlost při závodu Tato hodnota se zobrazuje pouze tehdy, je-li zapnuta funkce Race Pace (Závodní tempo)
	Tréninková zátěž Čas potřebný na regeneraci při této tréninkové jednotce
	Přínos tréninku Pro více informací stiskněte tlačítko START. Zobrazuje se, jestliže je používán snímač srdeční frekvence, nezobrazuje se při multisportovních tréninkových jednotkách.
	Pásma srdeční frekvence Tato jsou zobrazena, jestliže je používán snímač srdeční frekvence
	Průměrná hodnota srdeční frekvence Maximální hodnota srdeční frekvence
	Kalorie Procentní podíl tuku na spálených kaloriích
	Průměrná rychlost/tempo Maximální rychlost/tempo
	Běžecký Index Zobrazuje se, jestliže používáte běžecký snímač a GPS nebo krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart
	Průměrná kadence Maximální kadence Zobrazuje se, jestliže používáte krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart

	Průměrná délka kroku Maximální délka kroku Zobrazuje se, jestliže používáte krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart
	Průměrná kadence Maximální kadence Zobrazuje se, jestliže používáte snímač kadence Polar *Bluetooth*® Smart
	Maximální nadmořská výška Stoupání Klesání Zobrazuje se, jestliže používáte výškoměr.
	Kola (etapy) Nejlepší kolo (etapa) Průměrné kolo (etapa) Pro více informací stiskněte tlačítko START.
	Automatic lap (Automatický záznam tréninkového kola/etapy): Nejlepší kolo (etapa) Průměrné kolo (etapa) Pro více informací stiskněte tlačítko START.

MULTISPORTOVNÍ PŘEHLED

Multisportovní přehled vám ukáže celkový přehled tréninkové jednotky i přehledy, specifické pro daný sport.

	Multisportovní přehled vám poskytne všeobecné informace o celé tréninkové jednotce. Délka tréninkové jednotky Vzdálenost

	Pro více informací o celé tréninkové jednotce stiskněte tlačítko START. Pro podrobné informace, specifické pro danou sportovní disciplínu, procházejte menu pomocí tlačítek UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ a stiskněte START v přehledu tohoto sportu.

APLIKACE POLAR FLOW

Po skončení každého tréninku synchronizujte svůj sporttester V800 s aplikací Flow, což vám umožní provést rychlou analýzu dat. Aplikace Flow vám umožňuje získat rychlý přehled o tréninkových datech offline.

Více informací viz. Polar Flow App („Aplikace Polar Flow“)

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

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

Více informací viz. Polar Flow Web Service (Webová služba Polar Flow)

STATUS (STAV)

Pro informace, v jakém stavu se nacházíte, přejděte na **Status** (Stav). Ve funkci **Status** (Stav) naleznete:

MÍRU REGENERACE

	Ta ukazuje, nakolik jste zregenerovaní, a kdy dosáhnete dalšího stupně regenerace.
	Více informací viz. Míra regenerace, vypočítávaná z aktivity, zaznamenávané sedm dní v týdnu, 24 hodin denně

DAILY ACTIVITY (DENNÍ AKTIVITU)

	Ta ukazuje, kolik kalorií jste spálili při tréninku, ostatní aktivitě a BMR (bazálním metabolismu, což je minimální metabolická aktivita, potřebná k zachování života).

TÝDENNÍ PŘEHLEDY

Week summaries Last week 03/09 - 03/15 This week 03/16 - 03/22	Ukazují celkovou délku tréninku, překonanou vzdálenost a dobu setrvání v jednotlivých pásmech srdeční frekvence v daném týdnu.

FUNKCE

GPS ... 57
Back to start (Zpět na začátek) ... 58
Průvodce trasou ... 58
Race Pace (Závodní tempo) ... 59
Barometr ... 59
Chytré koučování ... 60
Tréninková zátěž ... 60
Míra regenerace, vypočítávaná z aktivity, zaznamenávané sedm dní v týdnu, 24 hodin denně ... 61
Sledování aktivity ... 63
Přínos tréninku ... 65
Jump Test (Skokový test) ... 66
Test fyzické kondice ... 69
Ortostatický test ... 72
Running Index (Běžecký index) ... 74
Pásma srdeční frekvence ... 76
Chytré kalorie ... 79
Smart Notifications (Chytrá upozornění) (iOS) ... 79
Nastavení ... 79
Jak to funguje ... 80
Smart Notifications (Chytrá upozornění) (Android) ... 81
Nastavení ... 81
Jak to funguje ... 82
Rychlostní zóny ... 83
Nastavení rychlostních zón ... 83
Tréninkový cíl s rychlostními zónami ... 84
Při tréninku ... 84
Po tréninku ... 84
Sport Profiles (Sportovní profily) ... 84
Add a Sport Profile (Přidání sportovní profilu) ... 85
Změna sportovního profilu ... 85
Multisport (Multisportovní trénink) ... 87
Plavání ... 88
Metrika plavání (plavání v bazénu) ... 88
Plavecké styly ... 88
Tempo a vzdálenost ... 89
Počet záběrů ... 89
Swolf ... 89
Volba délky bazénu ... 89
Zahájení tréninkové jednotky plavání v bazénu ... 89
Poté, co doplavete ... 90
Plavání ve volné přírodě ... 90
Plavecké styly ... 90
Tempo a vzdálenost ... 90
Frekvence záběrů ... 90
Zahájení tréninkové jednotky plavání ve volné přírodě ... 91
Při plavání ... 91
Po plavání ... 91
Záznamová funkce R-R ... 91
Provedení záznamu R-R ... 92
Výsledky testu ... 92

GPS

Tréninkový počítač Polar V800 má zabudovanou GPS, která nabízí přesné měření vzdálenosti a rychlosti pro celou řadu venkovních sportů, a po ukončení tréninku vám poskytne náhled vaší trasy na mapě v aplikaci a webové službě Flow.

GPS v Polaru V800 obsahuje následující funkce:

- Distance (Vzdálenost): Poskytne vám přesné údaje o vzdálenosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- Speed/Pace (Rychlost/Tempo): Poskytne vám přesné údaje o rychlosti/tempu, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- Race Pace (Závodní tempo): Pomůže vám udržet rovnoměrné tempo a dosáhnout požadovaného času pro danou vzdálenost.
- Running index (Běžecký index): V Polaru V800 se běžecký index počítá ze srdeční frekvence, rychlosti a nadmořské výšky, naměřených při běhu. Poskytne vám informace o vaší výkonnosti, a to jak o aerobní kondici, tak i efektivitě běhu. Ve sporttesteru V800 tato funkce rovněž rozpozná, zda běžíte do kopce nebo z kopce.
- Back to start (Zpět na začátek): Tato funkce vás zavede tou nejkratší možnou trasou zpět na výchozí stanoviště a cestou vám ukazuje, jak jste od něj daleko. Nyní si můžete vyzkoušet dobrodružnější trasy a bezpečně je prozkoumat s vědomím, že jste jen na stisk tlačítka od informace, kde leží vaše výchozí stanoviště.
- Route guidance (Průvodce trasou): Povede vás již dříve zaznamenanými trasami i sdílenými trasami z webové služby Polar Flow.
- Power save mode (Úsporný režim): Prodlužuje životnost baterie vašeho tréninkového počítače při dlouhých tréninkových jednotkách. Data z GPS si můžete ukládat v intervalech 1 vteřina nebo 60 vteřin. Delší interval vám poskytne delší čas záznamu, zatímco kratší interval umožňuje nahrát podrobnější údaje. V úsporném režimu nelze používat funkce automatického záznamu kola/etapy dle lokality, automatického přerušení a průvodce trasou
-

V úsporném režimu nejsou data z GPS tak přesná, jako v normálním režimu. Úsporný režim doporučujeme používat pouze při dlouhých tréninkových jednotkách, které trvají déle než 10 hodin.

Při tréninku s krokoměrem Polar *Bluetooth*® Smart nebo se snímačem rychlosti Polar *Bluetooth*® Smart s aktivovanou GPS, jsou informace o rychlosti a vzdálenosti shromažďovány z krokoměru nebo snímače rychlosti, nikoliv z GPS. Informace o trase jsou však shromažďovány z GPS.

Abyste z GPS dostali co nejlepší výkon, noste sporttester V800 na zápěstí displejem vzhůru. Vzhledem k umístění antény na V800 nedoporučujeme, aby dispej byl na spodní straně zápěstí. Pokud ho budete mít uchycený na řídítkách jízdního kola, pak také dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.

BACK TO START (ZPĚT NA ZAČÁTEK)

Funkce Back to start (Zpět na začátek) vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninkové jednotky nebo k uloženému POI (Point of Interest = bod zájmu).

Návod k použití:

1. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Otevře se Quick menu (Rychlé menu).
   Zadejte **Set location guide on**(Nastavit průvodce lokalitou na)**Set target point**(Nastavit cílové stanoviště).
2. Zadejte **Starting point (default)**(Výchozí stanoviště - přednastavené).

Cílové stanoviště můžete změnit tak, že se vrátíte na funkci **Quick menu** (Rychlé menu) a zvolíte **Change target point.**(Změnit cílové stanoviště). K tomu, aby bylo možné cílové stanoviště změnit, musí být při tréninku uložen alespoň jeden POI.

Návrat na výchozí stanoviště:

Vraťe se na funkci **Back to start** (Zpět na začátek).

Držte V800 vodorovně před sebou.

Nezastavujte se, aby V800 dokázal určit, kterým směrem se pohybujete. Šipka vám ukáže, kterým směrem leží vaše výchozí stanoviště.

Pro návrat na výchozí stanoviště se vždy obraťte ve směru šipky.

V800 ukazuje rovněž souřadnice směrového vektoru a vzdušnou vzdálenost mezi vámi a výchozím stanovištěm.

Nacházíte-li se v neznámém prostředí, mějte vždy po ruce mapu, pro případ, že by V800 ztratil satelitní signál nebo že by došlo k vybití baterie.

PRŮVODCE TRASOU

Funkce průvodce trasou vás povede trasami, které jste si nahráli při předchozích trénincích, anebo trasami, které si nahráli jiní uživatelé webové služby Flow a podělili se o ně.

Jakmile zahájíte tréninkovou jednotku se zapnutou funkcí průvodce trasou, V800 vás povede přímo na výchozí stanoviště, pomocí směrové šipky, podobně jako při funkci zpět na začátek. K tomu, aby mohl být průvodce spuštěn, musíte jít nejprve na výchozí stanoviště svojí trasy. Jakmile dorazíte na výchozí stanoviště, V800 vás provede celou trasou, až do cíle. Zobrazované informace vás nenechají při tréninku zabloudit.

Směrové znaky na displeji

- Kroužek ukazuje vaši polohu (jestliže je kroužek prázdný, odchýlili jste se z trasy)
- Šipka ukazuje správný směr
- Postupně se zobrazují další úseky trasy

Přidání trasy do Polaru V800

Abyste do svého V800 mohli přidat trasu, musíte si ji nejprve uložit do oblíbených ve webové službě Flow v náhledu **Explore** , anebo do analytického náhledu tréninkové jednotky, a potom ji převést do V800.

Více informací o oblíbených viz. Oblíbené

Více informací o zahájení tréninku s průvodcem trasou viz. Zahájení tréninku

RACE PACE (ZÁVODNÍ TEMPO)

Funkce Race Pace (Závodní tempo) vám pomůže udržet stálé tempo a dosáhnout cílového času pro stanovenou vzdálenost. Nastavte si cílový čas pro určitou vzdálenost, např. 45 minut pro běh na 10 kilometrů. V průběhu tréninku bude tempo/rychlost tréninku porovnáváno s tréninkovými informacemi. Budete mít přehled o tom, o kolik se zpožďujete nebo o kolik jste naopak napřed oproti přednastavené cílové hodnotě. Můžete se také podívat, jaké tempo/rychlost potřebujete udržovat k tomu, abyste dosáhli stanoveného cíle.

Více informací o zahájení tréninku s funkcí Race Pace najdete v oddíle Zahájení tréninku

BAROMETR

Funkce barometru zahrnují:

- Měření nadmořské výšky, výstupu a sestupu (sjezdu)
- teploty
- sklonoměr (vyžaduje snímač rychlosti Bluetooth® Smart)

Sporttester V800 měří nadmořskou výšku s pomocí snímače atmosférického tlaku a naměřený tlak převádí na nadmořskou výšku. Toto je ten nejpřesnější způsob, jak měřit nadmořskou výšku a změny nadmořské výšky (stoupání / klesání) po kalibraci. Výstup a sestup (sjezd) jsou měřeny v metrech/stopách. Strmost stoupání a klesání je zobrazována v procentech a stupních a je při tréninku k dispozici pouze tehdy, když při jízdě na kole používáte snímač rychlosti Bluetooth® Smart.

Pro zachování přesnosti měření nadmořské výšky je potřeba ji nově zkalibrovat pokaždé, když máme k dispozici spolehlivý vztažný bod, například nějaký vrchol nebo údaj z topografické mapy, případně, když se nacházíme na úrovni moře. Lze nastavit rovněž automatickou kalibraci. Toto je vhodné zejména v případech, kdy každá tréninková jednotka začíná ve stejném prostředí. Naměřené hodnoty nadmořské výšky mohou být ovlivněny změnami tlaku, způsobenými proměnlivostí počasí nebo klimatizací.

Indikovaná teplota je teplota vašeho V800. Nosíte-li V800 na zápěstí, teplota vašeho těla ovlivní naměřenou teplotu. Pro získání přesné hodnoty teploty vzduchu V800 na 15-20 minut odložte.

Nadmořská výška je automaticky kalibrována pomocí GPS. Dokud není zkalibrována, tak je zobrazena šedou barvou. Pro získání co nejpřesnější hodnoty nadmořské výšky se doporučuje provést ruční kalibraci, pokaždé, když znáte svoji aktuální nadmořskou výšku. Ruční kalibraci lze provést v předtréninkovém náhledu nebo v rychlém menu tréninkového náhledu. Další informace Quick Menu (Rychlé menu)

CHYTRÉ KOUČOVÁNÍ

Trénujete-li s cílem dosáhnout velkého pokroku, potřebujete k tomu to nejlepší vedení. Abychom vám v tom pomohli, vyvinuli jsme Smart Coaching. Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, Smart Coaching vám nabízí celou řadu jedinečných, uživatelsky přívětivých funkcí, které jsou přizpůsobeny vašim potřebám a navrženy tak, aby vám poskytly maximální motivaci a radost z tréninku.

V 800 obsahuje následující funkce Smart Coachingu:

- Tréninková zátěž a regenerace)
- Míra regenerace, založená na sledování denní aktivity, 24 hodin denně, 7 dní v týdnu
- Přínos tréninku
- Skokový test
- Test fyzické kondice
- Ortostatický test
- Běžecký index
- Pásma srdeční frekvence
- Chytré kalorie

TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ

Funkce Training load (Tréninková zátěž) je textová zpětná vazba, vypovídající o namáhavosti konkrétní tréninkové jednotky. Výpočet tréninkové zátěže je založen na spotřebě hlavních zdrojů energie (karbohydrátů a proteinů) při cvičení. Umožňuje mezi sebou vzájemně porovnávat tréninkovou zátěž při různých druzích tréninkových jednotek. Abychom umožnili přesnější srovnávání jednotlivých tréninkových jednotek, převedli jsme tréninkovou zátěž na ukazatel odhadnuté průměrné potřeby regenerace.

Funkce tréninkové zátěže bere v úvahu různé faktory, které mají vliv na Vaši tréninkovou zátěž a na odhadovanou potřebu regenerace. Mezi tyto faktory patří HR sit (srdeční frekvence v sedě), HRmax (maximální srdeční frekvence),, VO2max (maximální spotřeba kyslíku), pohlaví, věk, výška, hmotnost a frekvence tréninku. Na tento výpočet mají rovněž vliv aerobní a anaerobní práh (tyto lze nastavit ve webové službě Flow), srdeční frekvence při tréninku a délka tréninkové jednotky. Při výpočtu ukazatelů tréninkové zátěže a potřeby regenerace se k namáhavosti provozovaného sportu připočítává ještě faktor, který je specifický pro každý jednotlivý sport.

	Po každém tréninku získáte v tréninkovém přehledu popis své tréninkové zátěže a odhadovaný čas na potřebnou regeneraci.

Recovery Time	Training Load
> 49 h	Extreme
25 – 48 h	Very demanding
13 – 24 h	Demanding
7 – 12 h	Reasonable
0 – 6 h	Mild

V následující tabulce naleznete odhadovanou potřebu regenerace při různých stupních tréninkové zátěže.

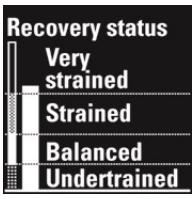
Podrobnější vizuální hodnocení své tréninkové zátěže a regenerace naleznete ve webové službě Flow.

MÍRA REGENERACE, VYPOČÍTÁVANÁ Z AKTIVITY, ZAZNAMENÁVANÉ SEDM DNÍ V TÝDNU, 24 HODIN DENNĚ

Funkce míry regenerace zaznamená Vaši kumulativní zátěž - tj. intenzitu, rozsah a frekvenci Vašeho tréninku a aktivity – a bere tak v potaz i to, jak často trénujete. Tato funkce počítá s Vaší tréninkovou zátěží, v kombinaci s každodenními aktivitami. Odhadne Vaši míru regenerace a to, kolik času potřebujete na regeneraci. Je to nástroj, který Vám pomůže vyhnout se přetrénovanosti nebo naopak podtrénovanosti a upravit si svůj tréninkový plán, spolu s dalšími nástroji, jako je například ortostatický test.

Míra regenerace se počítá z kumulativní tréninkové zátěže, denní aktivity a odpočinku za posledních 8 dní. Nedávnější tréninkové jednotky a aktivita mají větší váhu, než ty dřívější, a mají proto na vaši míru regenerace největší vliv. Vaše aktivita mimo trénink je sledována pomocí vestavěného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Provádí analýzu frekvence, intenzity a nepravidelnosti vašich pohybů, v kombinaci s vašimi fyzickými údaji, a umožňuje vám sledovat, jak jste aktivní mimo trénink. Kombinací denní aktivity s tréninkovou zátěží získáte pravdivý obraz o potřebné míře regenerace. Průběžné sledování hodnot míry regenerace Vám pomůže lépe rozpoznat své osobní hranice, vyhnout se přetrénovanosti, nebo naopak podtrénovanosti a přizpůsobit intenzitu tréninku a jeho délku denním a týdenním cílům.

Pro získání co nejpřesnějších informací o své míře regenerace noste při tréninku snímač srdeční frekvence.



Velmi unavený

„Velmi unavený“ znamená, že jste v poslední době trénovali tvrdě a Vaše kumulativní zátěž je velmi vysoká. Časem to povede ke zlepšení Vaší fyzické kondice a výkonnosti. Potřebujete si jen dopřát dostatek času na úplnou regeneraci, než zahájíte další období tvrdého tréninku nebo závodění.

Unavený

„Unavený“ ukazuje, že se Vaše tréninková zátěž kumulovala a je nyní vysoká. Může to také znamenat, že jste se ještě plně nezregenerovali po předchozím tréninku a aktivitě. Zlepšení fyzické kondice a výkonnosti vyžaduje občasný vysilující trénink, zároveň však i čas na regeneraci.

Vyrovnaný

	„Vyrovnaný“ vypovídá o tom, že Váš trénink i čas, který si poskytujete na regeneraci, jsou v rovnováze. Věnujete-li dostatek času regeneraci, můžete se spolehnout na to, že ze svého tréninku vytěžíte maximum. **Podtrénovaný** „Podtrénovaný“ znamená, že jste poslední dobou trénovali méně, než obvykle. Je možné, že potřebujete nějaký čas na zotavení se po nemoci nebo stresu z každodenního života, anebo změnit zaměření tréninkového plánu. Mějte však prosím na paměti, že pokud snížíte svoji tréninkovou zátěž na několik týdnů po sobě bez pečlivého plánování, může se stát, že některé výsledky, které jste dosavadním tréninkem získali, se mohou zhoršit.

	Ukáže vám, kdy dosáhnete dalšího stupně míry regenerace.

Podívejte se na svoji míru regenerace

- Poklepte na displej v časovém režimu

nebo

- V hlavní nabídce jděte na **Status > Recovery status** (Stav > Míra zotavení)

Sledujte svoji denní aktivitu

Podívejte se, kolik kalorií jste spálili při tréninku, ostatní aktivitě a BMR (bazálním metabolismu, což je minimální metabolická aktivita, potřebná k zachování života).

- Poklepte dvakrát na displej v časovém režimu

nebo

- V hlavní nabídce jděte na **Today's activity** (Dnešní aktivita) a v náhledu aktivity stiskněte tlačítko START.

Podrobnější přehled svojí denní aktivity, včetně její intenzity, aktivně stráveného času, délky nečinnosti, počtu kroků, spálených kalorií a délky spánku naleznete ve webové službě a aplikaci Flow.

SLEDOVÁNÍ AKTIVITY

V800 sleduje Vaši aktivitu pomocí zabudovaného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Provádí analýzu frekvence, intenzity a nepravidelnosti vašich pohybů, v kombinaci s vašimi fyzickými údaji, a umožňuje vám sledovat, jak jste aktivní mimo trénink.

Obdržíte cíl denní aktivity i rady, jak ho dosáhnout. V800 Vám rovněž připomene, abyste vstali a začali se hýbat, jestliže jste byli již příliš dlouho neaktivní. Sledujte svá data ve V800 nebo v aplikaci Polar Flow.

Cíl denní aktivity, který získáte z Polaru V800, vychází z celosvětových doporučení ohledně mírných i vysoce intenzivních aktivit, a také z výsledků výzkumu, který se zabývá negativními zdravotními dopady sedavého způsobu života. Cíl denní aktivity, který vám V800 poskytne, může být ve skutečnosti o něco vyšší, než naleznete ve většině doporučení. Kromě jedné hodiny mírné aktivity je pro splnění cíle denní aktivity u sporttesteru V800 důležitá i nízká aktivita.

Cíl denní aktivity vychází z vašeho fyzického nastavení a vašeho typického dne. Jestliže například pracujete v kanceláři, měli byste v běžném dni vyvinout přibližně čtyři hodiny nízké aktivity. Na lidi, kteří v pracovní době hodně stojí a chodí, má V800 vyšší nároky.

ÚDAJE O AKTIVITĚ

V800 postupně zaplňuje lištu aktivity, na níž můžete sledovat svůj pokrok v dosahování svého denního cíle. Lištu aktivity můžete sledovat ve funkci **Today's activity** (Dnešní aktivita) , případně v časovém náhledu (displej hodinek změníte stisknutím a podržením UP).

Ve funkci **Today's activity** můžete vidět, jak jste dnes byli zatím aktivní, a získat radu, jak dosáhnout svého cíle.

- **Activity** (Aktivita)
    - **Active time**(Aktivně strávený čas): Funkce Active time vám ukáže celkovou dobu, kdy jste prováděli tělesné pohyby, které jsou prospěšné pro vaše tělo a zdraví.
    - **Calories**(Kalorie): Ukáže vám, kolik kalorií jste spálili při tréninku, ostatní aktivitě a BMR (bazálním metabolismu, což je minimální metabolická aktivita, potřebná k zachování života). minimální metabolická aktivita potřebná k zachování života).
    - **Steps**(Kroky): Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadnutý počet kroků. Základní doporučení je stanovit si za cíl nejméně 10 000 kroků za den.

  V náhledu **Activity** (Aktivita) stiskněte tlačítko START. Bude vám ukázáno, kolik kalorií jste spálili při tréninku, ostatní aktivitě a BMR (bazálním metabolismu).

- **To go**(Zbývá): V800 vám nabízí různé možnosti, jak splnit svůj cíl denní aktivity. Sdělí Vám, jak dlouho ještě musíte být aktivní, v závislosti na tom, zda jste si zvolili nízkou, střední nebo vysokou úroveň aktivity. Máte jeden cíl, ale celou řadu možností, jak ho dosáhnout. Cíl denní aktivity může být splněn při nízké, střední nebo vysoké intenzitě. Ve V800, 'up' (‚na nohou‘) znamená nízkou intenzitu, 'walking' (‚chůze‘) znamená střední intenzitu a 'jogging' (‚běh‘) znamená vysokou intenzitu. Ve webové

službě Flow najdete další příklady nízké, střední a vysoké aktivity. Zvolte si svoji vlastní cestu k dosažení stanoveného cíle.

Upozornění na nečinnost

V800 zaznamená, když jste v průběhu dne byli již příliš dlouho neaktivní.

Jestliže jste se nehýbali již 55 minut, ukáže vám **It's time to move** (Je čas se hýbat). Vstaňte a najděte si způsob, jak být aktivní. Pokud nezačnete být fyzicky aktivní do pěti minut, dostanete známku nečinnosti.

Toto upozornění si můžete zapínat a vypínat v **Settings** > **General Settings** > **Inactivity alert** (Nastavení > Obecná nastavení > Upozornění na nečinnost).

Aplikace Polar Flow i webová služba Polar Flow vám ukáží, kolik upozornění na fyzickou nečinnost jste obdrželi. Můžete se tedy podívat na svůj denní režim a změnit ho tak, abyste žili aktivněji.

Informace o spánku ve webové službě a aplikaci Flow

Budete-li mít sporttester V800 u sebe i v noci, bude sledovat váš spánek. Není třeba aktivovat žádný spánkový režim. V800 automaticky pozná podle pohybů vašich zápěstí, že spíte.

Doba spánku je nejdelší souvislý čas odpočinku za 24 hodin a počítá se od 18:00 hodin do 18:00 hodin následujícího dne. I když intervaly přerušení spánku, které trvají méně než jednu hodinu, nezpůsobí zastavení záznamu doby spánku, do doby spánku se nezapočítávají. Intervaly přerušení spánku, které jsou delší než jedna hodina, způsobí zastavení záznamu doby spánku.

Doba spánku a jeho kvalita (vydatný / neklidný) jsou k nahlédnutí ve webové službě Flow a v aplikaci Flow, poté, co byl V800 synchronizován. Čas, po který spíte klidně a příliš se nehýbete, je zaznamenáván jako vydatný spánek. Čas, po který se ve spánku hýbete a měníte svoji polohu, je zaznamenáván jako neklidný spánek. Použitý algoritmus neprovádí jednoduchý součet intervalů, kdy se ve spánku nehýbete, ale přikládá větší váhu delším takovým intervalům, než těm krátkým. Procento vydatného spánku udává podíl vydatného spánku na celkové době spánku. Vydatný spánek je velmi individuální záležitost a měl by být interpretován společně s dobou spánku.

Informace o tom, jak dlouho trvá váš vydatný i neklidný spánek vám umožní vidět, jak v noci spíte, a zda váš spánek není ovlivněn nějakými změnami ve vašem všedním životě. To vám může pomoci najít způsob, jak svůj spánek zlepšit a cítit se během dne odpočatí.

Údaje o aktivitě v aplikaci Flow

S mobilní aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o svojí aktivitě takříkajíc za pochodu a z V800 si je můžete do služby Polar Flow převádět bezdrátově.

PŘÍNOS TRÉNINKU

Funkce Training Benefit vám pomůže lépe porozumět účinkům vašeho tréninku. Tato funkce vyžaduje používání snímače srdeční frekvence. Po ukončení každé tréninkové jednotky k ní získáte textovou zpětnou vazbu, za předpokladu, že jste trénovali nejméně po dobu 10 minut v pásmech srdeční frekvence.

JAK TO FUNGUJE?

Zpětná vazba funkce Training Benefit je založena na pásmech srdeční frekvence. Ukáže vám, kolik času jste strávili a kolik kalorií spálili v každém z pásem.

Motivující zpětná vazba, které se člověku dostane bezprostředně po cvičení je něco, co může pomoci každému z nás. Jestliže tedy chcete znát účinky různých tréninkových dávek, tato funkce vám ukáže přesně to, co potřebujete vědět. Po každém tréninku získáte stručný přehled. Podrobnější zpětnou vazbu si můžete přečíst buďto v tréninkovém souboru, anebo v hloubkové analýze na adrese polar.com/flow. V následující tabulce je uveden přínos různých druhů tréninku.

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

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

JUMP TEST (SKOKOVÝ TEST)

Můžete si vybrat ze tří druhů skokových testů: výskok z podřepu, výskok s protipohybem a kontinuální skokový test. Test výskoků z podřepu a výskoků s protipohybem měří výbušnou sílu, ale při výskoku s protipohybem dochází i k protažení svalů a šlach, což umožňuje využití též elastické síly, a tím obvykle i vyšší výskoky. Test souvislých výskoků měří anaerobní sílu. Je užitečný zejména pro ty sportovce, kteří provozují sport, jenž vyžaduje anaerobní sílu, jinými slovy, maximální úsilí v krátkých časových úsecích.

Pro provedení skokového testu přejděte na **Tests > Jump Test**(Testy > Skokový test). K provedení testu budete potřebovat krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart. Více informací viz. Krokoměr Polar Bluetooth® Smart

Jestliže jste ještě neprovedli spárování krokoměru Polar *Bluetooth*® Smart se sporttesterem V800, na displeji se objeví nápis**You need a Polar stride sensor** (Potřebujete krokoměr Polar), při pokusu o vstup do aplikace **Jump Test**(Skokový test).

Před provedením kteréhokoliv ze skokových testů dbejte na to, abyste se nejdříve dobře rozcvičili, především svaly na nohou. Při provádění kteréhokoliv z těchto testů používejte vždy tutéž techniku výskoku, pro zajištění maximální porovnatelnosti a spolehlivosti výsledků.

Nejnovější výsledek testu najdete v **Tests > Jump test > Latest result**(Testy > Skokový test > Poslední výsledek). Zobrazí se pouze výsledek posledního testu. V diáři sporttesteru V800 si můžete prohlédnout předchozí výsledky. Výslednou analýzu výsledků skokového testu si můžete prohlédnout ve webové službě Flow; vyberte příslušný test ve svém **Diary**(Diáři).

SQUAT JUMP (VÝSKOK Z PODŘEPU)

Výskok z podřepu měří výbušnou sílu. Zaujměte pozici v podřepu, tak, aby kolena svírala úhel 90°, a z této pozice vyskočte přímo vzhůru, jak nejvýš jen dokážete. Ruce byste při tom měli mít opřeny o kyčle, abyste si jimi při výskoku nepomáhali. Při výskoku byste měli mít nohy a chodidla ve výponu a v podobné pozici by měly být i při doskoku.

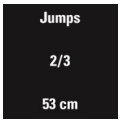
Při tomto testu proveďte tři výskoky, přičemž za výsledek testu se počítá ten nejlepší z nich. Mezi jednotlivými pokusy si vždy na chvíli odpočiňte, abyste každému z nich mohli věnovat maximální snahu o co nejlepší výkon.

Provedení výskoku z podřepu

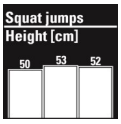
Připněte si krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart, zadejte **Jump test > Squat**(Skokový test > Podřep) a stiskněte tlačítko STARTSearching for stride sensor (Vyhledávám krokoměr). Squat jumps Start now! . Zobrazí se nápis (Výskoky z podřepu. Začít teď!) Tento pokyn se zobrazí, jakmile budete připraveni test zahájit.

> Stůjte s rukama opřenýma o kyčle a s koleny pokrčenými do úhlu 90°. Několik vteřin zůstaňte nehybně stát. Vyskočte přímo do výše bez jakéhokoliv protipohybu. Doskočte na obě nohy, přičemž nohy i chodidla jsou při doskoku ve výponu. Proveďte tři výskoky z podřepu. Mezi jednotlivými pokusy si vždy na chvíli odpočiňte, abyste každému z nich mohli věnovat maximální snahu o co nejlepší výkon.

Je důležité, abyste při skokovém testu z podřepu neudělali žádný protipohyb.

	V průběhu testu se na displeji zobrazí počet již provedených výskoků (**1/3, 2/3 nebo 3/3**) a výška vašeho posledního výskoku, např. **53 cm**.

Výsledky testu

	Po skončení testu uvidíte, jaké výšky jste při každém z těch tří výskoků dosáhli.

COUNTERMOVEMENT JUMP (VÝSKOK S PROTIPOHYBEM)

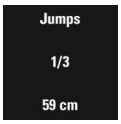
Skokový test s protipohybem měří výbušnou sílu. Zaujměte vzpřímený postoj. Potom podřepněte, tak, aby kolena svírala úhel 90°, a okamžitě vyskočte přímo do výšky, jak nejvýš jen dokážete. Ruce byste při tom měli mít opřeny o kyčle, abyste si jimi při výskoku nepomáhali. Při výskoku byste měli mít nohy a chodidla ve výponu a v podobné pozici by měly být i při doskoku.

Při tomto testu proveďte tři výskoky s protipohybem, přičemž za výsledek testu se počítá ten nejlepší z nich. Mezi jednotlivými pokusy si vždy na chvíli odpočiňte, abyste každému z nich mohli věnovat maximální snahu o co nejlepší výkon.

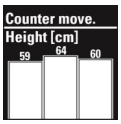
Provedení výskoku s protipohybem

Připněte si krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart a zadejte **Jump test > Countermovement**(Skokový test > Protipohyb), a stiskněte tlačítko STARTSearching for stride sensor (Vyhledávám krokoměr). Countermovement Start now! . Zobrazí se nápis (Výskoky s protipohybem. Začít teď)! Tento pokyn se zobrazí, jakmile budete připraveni test zahájit.

1. Zaujměte vzpřímený postoj, s rukama opřenýma o kyčle.
2. Rychle podřepněte, tak, aby kolena svírala úhel přibližně 90°, a potom okamžitě vyskočte přímo do výšky.
   Doskočte na obě nohy, přičemž nohy i chodidla jsou při doskoku ve výponu. Proveďte tři výskoky s protipohybem. Mezi jednotlivými pokusy si vždy chvíli odpočiňte, abyste každému z nich mohli věnovat maximální snahu o co nejlepší výkon.

	V průběhu testu se na displeji zobrazí počet již provedených výskoků (**1/3, 2/3 nebo 3/3**) a výška vašeho posledního výskoku, např. **59 cm**.

Výsledky testu

	Po skončení testu uvidíte, jaké výšky jste při každém z těch tří výskoků dosáhli.

CONTINUOUS JUMP (SOUVISLÉ VÝSKOKY)

Test souvislých výskoků měří anaerobní sílu. Tento test je užitečný zejména pro sportovce, kteří dělají sporty, jež vyžadují anaerobní sílu, jinými slovy, vynaložení maximálního úsilí během krátkého časového úseku.

Zaujměte pozici v podřepu, tak, aby kolena svírala úhel 90°, a potom rychle vyskočte přímo do výšky, jak nejvýš jen dokážete. Při doskoku dopadněte na zem oběma nohama současně, opět pokrčte kolena a vertikální výskoky opakujte, dokud vám nevyprší stanovený čas. Při tomto testu byste měli vynaložit

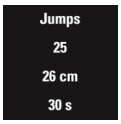
maximální úsilí a skákat co nejvýše a co nejrychleji. Při dalších výskocích budete již zcela přirozeně pociťovat únavu, přesto však věnujte všem maximální úsilí. Ve webové službě Flow si můžete prohlédnout podrobnou analýzu a sledovat, jak se výška vašeho výskoku v průběhu testu snižovala.

Provedení souvislých výskoků

Před zahájením testu souvislých výskoků si nastavte délku testu. Zvolte **Jump test > Set duration of cont. test** (Skokový test > Nastavit délku testu souvislých výskoků). Přednastavené hodnoty jsou **15 seconds, 30 seconds, 60 seconds** (15 vteřin, 30 vteřin nebo 60 vteřin), případně si můžete **Set other duration**(Nastavit jinou délku). Jestliže si zvolíte **Set other duration**(Nastavit jinou délku), můžete si délku trvání testu nastavit v rozpětí 5 - 300 vteřin.

Připněte si krokoměr Polar *Bluetooth*® Smart a zadejte **Jump test > Continuous**(Skokový test > Souvislý) a stiskněte tlačítko STARTSearching for stride sensor (Vyhledávám krokoměr). Continuous jumps Start now! . Zobrazí se nápis (Souvislé výskoky. Začít teď)! Tento pokyn se zobrazí, jakmile budete připraveni test zahájit.

1. Zaujměte vzpřímený postoj, s rukama opřenýma o kyčle.
2. Podřepněte, tak, aby kolena svírala úhel 90° a okamžitě vyskočte přímo do výše. Doskočte na obě nohy, přičemž nohy i chodidla jsou při doskoku ve výponu.
3. Test nepřetržitě opakujte, dokud nevyprší časový limit (na ukončení testu budete upozorněni zvukovou a vibrační signalizací).

	V průběhu testu vám bude ukazován počet již provedených výskoků a zbývající čas.

Výsledky testu

	Po ukončení testu vám bude ukázán počet výskoků, průměrná výška výskoků a průměrná síla na kilogram/libru.

TEST FYZICKÉ KONDICE

Kondiční test od Polaru je snadný, rychlý a bezpečný způsob, jak odhadnout aerobní (kardiovaskulární) zdatnost jedince. Datový výstup, Polar OwnIndex, je srovnatelný s vaší maximální spotřebou kyslíku (VO_{2max}), hodnotou, která se běžně používá pro vyhodnocení aerobní zdatnosti. Dlouhodobá intenzita vašeho tréninku, srdeční frekvence, proměnlivost srdeční frekvence v klidovém stavu, pohlaví, výška a tělesná hmotnost, to všechno jsou faktory, které OwnIndex ovlivňují. Kondiční test od Polaru byl vyvinut pro zdravé dospělé osoby.

Aerobní zdatnost vypovídá o tom, jak dobře váš kardiovaskulární systém zásobuje tělo kyslíkem. Čím lepší je vaše aerobní zdatnost, tím silnější je vaše srdce a tím efektivněji pracuje. Dobrá aerobní zdatnost má velký

vliv na vaše zdraví. Pomáhá například snížit riziko vysokého krevního tlaku a riziko kardiovaskulárních nemocí a infarktu. Přejete-li si svoji aerobní zdatnost zlepšit, znatelnou změnu hodnoty OwnIndex je možné pozorovat v průměru již po šesti týdnech pravidelného tréninku. Méně zdatní jedinci zaznamenají pokrok ještě rychleji. Čím je vaše aerobní zdatnost lepší, tím menších zlepšení hodnot OwnIndexu budete dosahovat.

Ke zlepšení aerobní zdatnosti je nejvhodnější takový druh tréninku, který zaměstnává velké svalové partie. Mezi takové aktivity patří například běhání, jízda na kole, chůze, veslování, plavání, bruslení nebo běh na lyžích. Svůj pokrok začněte sledovat tak, že v prvních dvou týdnech si OwnIndex změřte několikrát, abyste získali výchozí hodnoty, a poté test opakujte přibližně jedenkrát za měsíc.

Pro zajištění spolehlivosti výsledků testu je potřeba dodržovat tyto základní podmínky:

- Test můžete provádět kdekoliv - doma, v kanceláři, ve sportovním zařízení - za předpokladu, že při něm nebudete ničím rušeni. Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- Test provádějte vždy ve stejném prostředí a ve stejnou hodinu.
- 2-3 hodiny před testováním nejezte nic těžkého.
- V den testu i den před ním se vyhýbejte fyzickému vypětí, alkoholu a farmaceutickým stimulantům.
- Měli byste být uvolnění a klidní. Před zahájením testu si lehněte a 1–3 minuty odpočívejte.

PŘED ZAHÁJENÍM TESTU

si připněte snímač srdeční frekvence. Více informací viz. Noste snímač srdeční frekvence

Před započetím testu se ujistěte, že jste přesně zadali svoje fyzická nastavení, včetně frekvence tréninku do **Settings > Physical settings (Nastavení > Fyzická nastavení)**

PROVEDENÍ TESTU

K provedení testu svojí fyzické kondice přejděte na**Tests > Fitness Test > Relax and start the test**(Testy > Test fyzické kondice > Uvolněte se a spusťte testování).

- **Zobrazí se nápis** Searching for heart rate (Vyhledávám srdeční frekvenci). Jakmile bude srdeční frekvence nalezena, na displeji se zobrazí graf srdeční frekvence, graf vaší aktuální srdeční frekvence a pokyn Lie down & relax (Lehněte si a uvolněte se). Zůstaňte uvolnění, zbytečně se nehýbejte a nekomunikujte.
- Test můžete v kterékoliv jeho fázi přerušit stisknutím tlačítka ZPĚT. **Zobrazí se nápis Test cancelled** (Test zrušen).

Nebude-li sporttester V800 moci zachytit signál vaší srdeční frekvence, objeví se zpráva **Test failed** (Test se nezdařil). V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda jsou elektrody snímače srdeční frekvence navlhčené, a zda textilní hrudní pás dobře přiléhá.

VÝSLEDKY TESTU

Po ukončení testu uslyšíte dvojí pípnutí, spolu s popisem výsledku testu a přibližnou hodnotou $_{VO}$ 2max.

Zobrazí se dotaz Update to VO2max to physical settings? (Uložit VO2max do fyzických nastavení?).

- Zvolte **Yes** (Ano) pro uložení vaší hodnoty do **Physical settings**(Fyzických nastavení).
- Zvolte **No**(Ne) pouze v případě, že znáte nedávno naměřenou hodnotu svého $VO_{2max,}$ a že se od nově naměřené hodnoty liší o více než jednu výkonnostní třídu.

Nejnovější výsledek svého testu naleznete v **Tests > Fitness test > Latest result**(Testy > Test fyzické kondice > Poslední výsledek). Zobrazí se pouze výsledek posledního testu.

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

Třídy zdatnosti

Muži

Věk / roků	Velmi nízká	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	< 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	< 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	< 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	< 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	< 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	< 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	< 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	< 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	< 40

Ženy

Věk / roků	Velmi nízká	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	< 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	< 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	< 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	< 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	< 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	< 38

Věk / roků	Velmi nízká	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	< 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	< 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	< 30

Tato klasifikace je založena na publikovaném výzkumu, jehož předmětem bylo 62 studií, při nichž byla hodnota VO_{2max} měřena u zdravých jedinců v USA, Kanadě a v 7 evropských zemích. Odkazy: 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.

ORTOSTATICKÝ TEST

Ortostatický test je běžně používaný nástroj pro sledování rovnováhy mezi tréninkem a regenerací. Je založený na změnách funkce autonomního nervového systému, k nimž dochází vlivem tréninku. Na výsledky ortostatického testu má vliv několik faktorů, jako jsou například duševní vypětí, spánek, skryté onemocnění, změny prostředí (teplota, výška) a další. Průběžné testování, prováděné po delší období, vám pomůže optimalizovat váš trénink a předejít nadměrné zátěži.

Ortostatický test je založený na měření srdeční frekvence a její proměnlivosti. Změny v srdeční frekvenci a její proměnlivosti odrážejí změny automatické regulace kardiovaskulárního systému. V průběhu testu jsou měřeny hodnoty HRrest (klidová srdeční frekvence), HRstand (srdeční frekvence ve stoje) a HRpeak (maximální srdeční frekvence). Hodnoty srdeční frekvence a její proměnlivosti, měřené při ortostatickém testu, jsou dobrými indikátory poruch autonomního nervového systému, jako jsou například únava nebo přetížení. Reakce srdeční frekvence na únavu a přetížení jsou však vždy individuální a vyžadují dlouhodobější sledování.

PŘED ZAHÁJENÍM TESTU

Jestliže provádíte tento test poprvé, měli byste nejprve absolvovat šest základních testů, rozložených do dvou týdnů, pro stanovení vaší osobní základní hodnoty. Tato základní měření by měla být provedena v průběhu dvou týdnů běžného tréninku, nikoliv v období, kdy trénujete tvrdě. Tato základní měření by měla zahrnovat testy provedené jednak na konci tréninkového dne i po dni odpočinku.

Po pořízení těchto základních záznamů byste měli v testech pokračovat dvakrát až třikrát týdně. Každý týden proveďte tento test ráno po odpočinkovém dni i po dni tvrdého tréninku (nebo řadě dní tvrdého tréninku). Po běžném tréninkovém dni můžete provést ještě volitelný třetí test. Tento test nemusí poskytnout spolehlivé výsledky v období, kdy netrénujete dostatečně nebo trénujete jen nepravidelně. Přestanete-li trénovat po dobu 14 dní a déle, měli byste se před testováním nejprve vrátit ke svým dlouhodobým tréninkovým dávkám a zopakovat si základní testy.

Pro získání spolehlivých výsledků by měl test pokaždé probíhat ve standardizovaných/podobných podmínkách. Doporučujeme test provádět ráno před snídaní. Je potřeba, aby byly dodrženy následující podmínky:

- Připněte si snímač srdeční frekvence.
- Měli byste být uvolnění a klidní.
- Můžete se usadit v pohodlné pozici nebo si lehnout na lůžko. Při provádění testu by vaše pozice měla být pokaždé stejná.
- Tento test můžete provádět kdekoliv - doma, v kanceláři, ve sportovním klubu – důležité je, aby prostředí bylo klidné. Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- 2-3 hodiny před spuštěním testu nic nejezte, nepijte a nekuřte.
- Pro získání srovnatelných výsledků doporučujeme test provádět pravidelně a pokaždé ve stejný čas, nejlépe hned ráno po probuzení.

PROVEDENÍ TESTU

Zadejte **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test**(Testy > Ortostatický test > Uvolněte se a spusťte test). **Objeví se nápis Searching for heart rate** (Hledám srdeční frekvenci). Jakmile bude nalezen signál srdeční frekvence, na displeji se objeví nápis **Lie down & relax** (Lehněte si a uvolněte se).

- Na displeji se zobrazí graf vaší srdeční frekvence. V průběhu této první části testu, která trvá 3 minuty, se nehýbejte.
- Po uplynutí 3 minut zapípá zápěstní jednotka a zobrazí se pokyn **Stand up** (Vstaňte). Vstaňte a po tři minuty nehybně stůjte.
- Po uplynutí 3 minut zápěstní jednotka opět zapípá a test bude ukončen.
- Test můžete v kterékoliv jeho fázi přerušit, stisknutím tlačítka ZPĚT. **V tom případě se zobrazí nápis Test canceled** (Test zrušen).

Jestliže V800 nedokáže zachytit signál vaší srdeční frekvence, objeví se nápis **Test failed** (Test se nezdařil). V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda jsou elektrody snímače srdeční frekvence navlhčené, a zda textilní hrudní pás dobře přiléhá.

VÝSLEDKY TESTŮ

Výsledkem testu budou hodnoty vaší klidové SF, SF ve stoje a maximální SF a jejich porovnání s průměrnými výsledky předchozích testů.

Výsledek svého posledního testu najdete v **Tests > Orthostatic test > Latest result**(Testy > Ortostatický test > Poslední výsledek). Zobrazí se pouze výsledek posledního testu.

Ve webové službě Flow můžete sledovat výsledky testů za dlouhé období. Chcete-li vidět analýzu výsledků svých ortostatických testů, přejděte do webové služby Flow a v diáři si vyberte test, který si chcete detailně prohlédnout.

RUNNING INDEX (BĚŽECKÝ INDEX)

Běžecký index nabízí snadný způsob, jak sledovat změny v běžeckém výkonu. Běžecký index je přibližná hodnota maximálního aerobního běžeckého výkonu, na nějž mají vliv aerobní zdatnost a úspornost běhu. Dlouhodobějším sledováním běžeckého indexu můžete vidět, jaké děláte pokroky. Zlepšení se projeví tak, že určité tempo bude pro vás méně namáhavé nebo že nyní poběžíte rychleji, ale neunavíte se při tom více, než dřív.

Sporttester V800 při tom započítává i rozdíly mezi během do kopce a z kopce. Při daném tempu je běh do kopce fyzicky namáhavější, než běh po rovině a běh z kopce je fyzicky méně namáhavý, než běh po rovině.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty HR_{max} a $HR_{rest\ (klidové\ SF)}$ -

Běžecký index je vypočítáván při každé tréninkové jednotce, jestliže je zapnut snímač srdeční frekvence, spolu s GPS / krokoměrem *Bluetooth*® Smart, a jsou-li splněny tyto podmínky::

- Použitý sportovní profil se týká běžeckého sportu (běh, silniční běh, terénní běh atd.)
- Rychlost by měla být 6 km/h / 3,75 mi/h a vyšší a minimální čas zaběhnutí kola/etapy 12 minut
- Musí být k dispozici údaje o nadmořské výšce (jinak by nemohl být započítán běh do kopce a z kopce)

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty $HR_{max\ (maximální\ srdeční\ frekvence)}$, a $HR_{rest\ (klidové\ srdeční\ frekvence)}$ - Výpočet běžeckého indexu začíná ve chvíli, kdy začnete svoji tréninkovou jednotku nahrávat. V průběhu tréninkové jednotky se můžete dvakrát zastavit, například na světelné křižovatce, aniž by došlo k přerušení výpočtu. Po skončení tréninku Vám V800 ukáže Váš běžecký index a výsledek uloží do tréninkového přehledu.

Použijete-li krokoměr, dbejte na to, aby byl zkalibrován.

Výsledek porovnejte s níže uvedenou tabulkou.

KRÁTKODOBÁ ANALÝZA

Muži

Věk / roků	Velmi nízký	Nízká	Uspokojivý	Střední	Dobrý	Velmi dobrý	Nejlepší
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48

Věk / roků	Velmi nízký	Nízká	Uspokojivý	Střední	Dobrý	Velmi dobrý	Nejlepší
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Ženy

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

Tato klasifikace je založena na publikovaném výzkumu, jehož předmětem bylo 62 studií, při nichž byla měřena hodnota VO_{2max} u zdravých jedinců v USA, Kanadě a v 7 evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: posudek. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

DLOUHODOBÁ ANALÝZA

Hodnoty jednoho běžeckého indexu nastavují trend, který napovídá, s jakým úspěchem zaběhnete určité vzdálenosti.

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

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE

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

Cílové pásmo	Intenzita HRmax* (Heart Rate max = max. srdeční frekvence) v %, bpm (beats per minute = tepů za minutu)	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
MAXIMÁLNÍ	90-100% 171-190 bpm	méně než 5 minut	Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů. Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže. Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.
NÁROČNÝ	80–90% 152-172 bpm	2–10 minut	Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost. Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost. Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.
STŘEDNÍ	70-80% 133-152 bpm	10-40 minut	Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládání střední zátěže a zvyšuje efektivnost. Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání. Doporučujeme pro: Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit výkonnost.
LEHKÝ	60-70% 114-133 bpm	40-80 minut	Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.

Cílové pásmo	Intenzita HRmax* (Heart Rate max = max. srdeční frekvence) v %, bpm (beats per minute = tepů za minutu)	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
			Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení. Doporučujeme pro: Každého, kdo do svých základních tréninkových období zařazuje dlouhé tréninkové jednotky a pro regenerační cvičení po závodní sezóně.
VELMI LEHKÝ 	50-60% 104-114 bpm	20-40 minut	Přínos: Zahřívá i ochlazuje a pomáhá v regeneraci. Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha. Doporučujeme pro: Regeneraci a ochlazení po celou tréninkovou sezónu.

*HR_{max} = Maximální srdeční frekvence (220-věk). Příklad: Věk: 30 let, 220–30=190 bpm.

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

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

Trénink ve 3. pásmu srdeční frekvence rozvíjí aerobní sílu. Intenzita tréninku je sice vyšší, než v pásmu 1 a 2, přesto však zůstává převážně aerobní. Trénink v pásmu 3 může spočívat například z tréninkových intervalů, následovaných časem na regeneraci. Trénování v tomto pásmu je mimořádně účinné pro zlepšení krevního oběhu v srdečním svalu a v kosterním svalstvu.

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

Cílová pásma srdeční frekvence od Polaru jsou individuálně přizpůsobitelná v nastavení sportovních profilů ve webové službě Flow, s využitím hodnoty srdeční frekvence, změřené v laboratoři. maximální srdeční frekvence, pořízené v laboratoři, anebo osobně při tzv. polním testu. Při tréninku v cílovém pásmu srdeční frekvence se pokuste využít celý jeho rozsah. Střední část pásma je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení srdeční frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Srdeční frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například, při přechodu z cílového pásma 1 srdeční frekvence do pásma 3, se oběhový systém a srdeční frekvence přizpůsobí během 3-5 minut.

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

CHYTRÉ KALORIE

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

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

Abyste z funkce Smart Calories (Chytré kalorie) získali co nejpřesnější hodnoty, zadejte prosím do svého sporttesteru V800 naměřené hodnoty $VO2_{max}$ a HR_{max}, máte-li je k dispozici. Pokud ne, použijte hodnoty, které jste získali při testu fyzické kondice od Polaru.

SMART NOTIFICATIONS (CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ) (IOS)

Funkce Smart Notifications umožňuje přijímat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z různých aplikací do tréninkového počítače od Polaru. V počítači od Polaru se vám budou zobrazovat tytéž zprávy, jaké se zobrazují na displeji telefonu. Funkce Smart Notifications je k dispozici pro iOS i pro Android.

NASTAVENÍ

K tomu, abyste mohli upozornění a oznámení přijímat, musíte tréninkový počítač od Polaru nejprve spárovat s aplikací Flow. Tréninkový počítač od Polaru a telefon musíte mít také správně nastavené.

Po aktualizaci firmware tréninkového počítače od Polaru **musíte tréninkový počítač spárovat s aplikací Flow ještě jednou, aby se vám mohlo zobrazit nastavení pro chytrá upozornění**. Pokud je znovu nespárujete, nastavení se nezobrazí.

V800

Upozornění a oznámení jsou ve výchozím nastavení vypnuta. Aktivujte je v **Menu > Settings > General settings > Smart notifications**(Nabídka > Nastavení > Obecná nastavení > Chytrá upozornění).

- Zvolte On **(Zapnuto)** pro přijímání upozornění a zobrazování jejich obsahu na displeji.
- Zadejte **On (bez náhledu)**, jestliže nechcete, aby se vám na displeji zobrazoval obsah upozornění. Budete pouze informováni tom, že jste právě obdrželi nějaké upozornění.
- **Notif. do not disturb**(Upozornění Nerušit): Chcete-li upozornění na zprávy a příchozí hovory vypnout jen na určitou dobu, aktivujte si příkaz Do not disturb. Potom nastavte časové rozpětí, kdy bude příkaz Do not disturb aktivován (ve výchozím nastavení je to 22:00 – 7:00 hodin). Když bude příkaz Do not disturb aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění.

Telefon

Nastavení upozornění ve vašem telefonu určí, jaká upozornění budete v tréninkovém počítači od Polaru přijímat. Změna nastavení upozornění v telefonu iOS:

1. Jděte do **Settings > Notifications**(Nastavení > Upozornění).
2. Zkontrolujte si, zda aplikace, z nichž chcete upozornění přijímat, jsou zařazeny v nabídce Include, a způsob upozornění mají nastaven na Banners (Bannery) nebo Alerts (Upozornění).

Z aplikací uvedených pod Do not include nebudete dostávat žádná upozornění.

JAK TO FUNGUJE

Jakmile obdržíte upozornění, tréninkový počítač od Polaru vás na to diskrétně upozorní vibrací. Když obdržíte hovor, můžete ho přijmout, přepnout do tichého režimu, anebo odmítnout (pouze u iOS 8). Přepnutí do tichého režimu ztiší pouze tréninkový počítač od Polaru, nikoliv telefon. Jestliže v průběhu upozornění na příchozí hovor přijde nějaká zpráva, tak nebude zobrazena.

V průběhu tréninku můžete přijímat hovory a navigační pokyny (pouze v aplikaci Google maps), jestliže máte v telefonu spuštěnou aplikaci Flow. V průběhu tréninku nebudete dostávat žádná upozornění (e-maily, akce poznačené v kalendáři, aplikace atd.).

Odmítnutí upozornění

Upozornění můžete odmítnout buďto ručně, anebo se vypne automaticky po uplynutí určité doby. Při ručním odmítnutí upozornění zmizí také z displeje telefonu, jestliže však necháte vypršet jeho čas, pak bude vymazáno pouze z tréninkového počítače od Polaru, zůstane však zobrazeno na displeji telefonu.

Odstranění upozornění z displeje:

- Ručně Stiskněte tlačítko ZPĚT
- Vypršením času: Jestliže upozornění neodmítnete ručně, tak po 30 vteřinách zmizí automaticky

Do not Disturb(Nerušit)

Chcete-li si upozornění vypnout jen na určité hodiny dne, aktivujte v mobilní aplikaci Polar Flow příkaz Do not disturb. Když bude tento příkaz aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění.

Příkaz Do not disturb je ve sporttesteru přednastaven a časové rozpětí je 22:00 – 7:00 hodin. Časové rozpětí si můžete v tréninkovém počítači změnit ve funkci General Settings (Obecná nastavení).

Když bude příkaz Do not disturb aktivován, tak v levém horním rohu displeje sporttesteru V800 uvidíte ikonku (půlměsíc), která indikuje, že upozornění nemůžete přijímat.

SMART NOTIFICATIONS (CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ) (ANDROID)

Funkce Smart Notifications umožňuje přijímat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z aplikací do tréninkového počítače od Polaru. V tréninkovém počítači od Polaru se vám budou zobrazovat tytéž zprávy, jaké se zobrazují na displeji telefonu. Vezměte prosím na vědomí, že v průběhu tréninku upozornění přijímat nemůžete.

- Ujistěte se, že máte v telefonu nainstalovaný Android verze 5.0 nebo novější.
- Ujistěte se, že máte ve sporttesteru V800 nainstalovanou poslední verzi firmware .
- K tomu, abyste funkci Smart Notifications mohli používat, musíte mít nainstalovanou mobilní aplikaci Polar Flow pro Android a sporttester Polar V800 musí být s touto aplikací spárován. K tomu, aby funkce Smart Notifications mohla fungovat, musíte mít aplikaci Polar Flow v telefonu spuštěnou.
- Vezměte prosím na vědomí, že když je funkce Smart Notifications zapnuta, baterie v tréninkovém počítači od Polaru i v telefonu se budou vybíjet rychleji, neboť aplikace Bluetooth bude nepřetržitě v provozu.

Funkčnost jsme otestovali na několika nejpoužívanějších mobilních telefonech, např. na modelu Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. U jiných modelů mobilních telefonů, které podporují Android 5.0, se mohou z hlediska funkčnosti vyskytnout určité rozdíly.

NASTAVENÍ

K tomu, abyste mohli upozornění a zprávy přijímat, musíte tréninkový počítač od Polaru nejprve spárovat s aplikací Flow. Tréninkový počítač od Polaru a telefon musíte mít také správně nastavené.

Po aktualizaci firmware tréninkového počítače od Polaru musíte tréninkový počítač spárovat s aplikací Flow ještě jednou, aby se vám mohlo zobrazit nastavení pro chytrá upozornění. Pokud je znovu nespárujete, nastavení se nezobrazí.

Upozornění jsou ve výchozím nastavení vypnuta. Zapínat/vypínat si je můžete ve sporttesteru V800 nebo v aplikaci Polar Flow. Jestliže chcete v nastavení provést nějaké změny, doporučujeme, abyste je vždy prováděli ve sporttesteru V800.

V800

Funkci Smart Notifications si ve sporttesteru V800 můžete zapínat a vypínat následovně.

Jděte ve sporttesteru V800 do **Menu > Settings > General settings > Smart notifications**(Nabídka > Nastavení > Obecná nastavení > Chytrá upozornění).

- Zvolte On (Zapnuto) pro přijímání upozornění a zobrazování jejich obsahu na displeji.
- Zadejte On (bez náhledu), jestliže nechcete, aby se vám na displeji zobrazoval obsah upozornění. Budete pouze informováni tom, že jste právě obdrželi nějaké upozornění.

Flow App(Aplikace Flow)

Funkci Smart Notifications zapnete a vypnete v mobilní aplikaci Polar Flow následovně.

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Proveďte synchronizaci sporttesteru V800 s mobilní aplikací stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na sporttesteru Polar V800.
3. Jděte do **Settings > Notifications**(Nastavení > Upozornění).
4. Ve funkci Smart notifications zadejte **On (Zapnuto - bez náhledu)** nebo **Off**(Vypnuto).

Po zapnutí funkce Smart notifications obdržíte pokyny, jak si v telefonu aktivovat funkci zasílání upozornění (to znamená, jak poskytnout aplikaci Polar Flow přístup k upozornění odesílaných z vašeho telefonu), pokud jste tak ještě neučinili. Zobrazí se text**Enable notifications?** (Umožnit přijímat upozornění?). Poklepejte **Enable**(Umožnit). Potom zadejte Polar Flow a poklepejte na **OK**.

5. Proveďte synchronizaci sporttesteru V800 s mobilní aplikací stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na sporttesteru Polar V800.

ⓘ Pokaždé, když nastavení upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow změníte, nezapomeňte sporttester V800 synchronizovat s mobilní aplikací.

Telefon

K tomu, aby vám mohla do sporttesteru Polar V800 chodit upozornění z vašeho telefonu si tuto funkci musíte nejprve aktivovat v mobilních aplikacích, z nichž chcete upozornění přijímat. Můžete to provést buďto přes nastavení v mobilní aplikaci nebo přes nastavení v telefonu s operačním systémem Android. V uživatelské příručce k mobilnímu telefonu najdete další informace k nastavení upozornění v aplikacích.

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

JAK TO FUNGUJE

Jakmile obdržíte upozornění, tréninkový počítač od Polaru vás na to diskrétně upozorní vibrací. Na akci poznačenou v kalendáři a na zprávu budete upozorněni jedenkrát, zatímco upozornění na příchozí hovory bude pokračovat, dokud na sporttesteru Polar V800 nestisknete tlačítko ZPĚT, dokud hovor nepřijmete, anebo po uplynutí 30 vteřin.

Jméno volajícího se na displeji zobrazí tehdy, jestliže ho budete mít v telefonním seznamu. Zobrazuje se základními písmeny latinky a speciálními znaky následujících jazyků: Francouzštiny, finštiny, švédštiny, němčiny, norštiny a španělštiny.

Odmítnutí upozornění

Upozornění můžete odmítnout buďto ručně, anebo se vypne automaticky po uplynutí určité doby. Při ručním odmítnutí upozornění zmizí také z displeje telefonu, jestliže však necháte vypršet jeho čas, pak bude vymazáno pouze z tréninkového počítače od Polaru, zůstane však zobrazeno na displeji telefonu.

Odstranění upozornění z displeje:

- Ručně Stiskněte tlačítko ZPĚT
- Vypršením času: Jestliže upozornění neodmítnete ručně, tak po 30 vteřinách zmizí automaticky

Do Not Disturb(Nerušit)

Chcete-li si zprávy a upozornění na příchozí hovory vypnout jen na určité hodiny dne, aktivujte si příkaz Do not disturb. Když bude tento příkaz aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění.

Příkaz Do not disturb je přednastaven a časové rozpětí je 22:00 – 7:00 hodin. Časové rozpětí si můžete v tréninkovém počítači od Polaru změnit ve funkci General Settings (Obecná nastavení).

Když bude příkaz Do not disturb aktivován, tak v levém horním rohu displeje sporttesteru V800 uvidíte ikonku (půlměsíc), která indikuje, že upozornění nemůžete přijímat.

Blokace aplikací

V aplikaci Polar Flow si můžete zablokovat upozornění z určitých aplikací. Jakmile vám do sporttesteru V800 přijde z některé aplikace první upozornění, bude tato aplikace zaevidována v **Settings > Notifications > Block apps** (Nastavení > Upozornění > Blokace aplikací), a pokud budete chtít, můžete si ji zablokovat.

RYCHLOSTNÍ ZÓNY

Pomocí zón rychlosti/tempa můžete při tréninku snadno sledovat svoji rychlost nebo tempo a přizpůsobit je dosažení požadovaného cíle tréninku. Zón můžete využít při tréninku jako průvodce efektivitou jednotlivých tréninkových jednotek. Pomohou vám také zapojit do vašeho tréninku různé úrovně intenzity, pro dosažení optimálních výsledků.

NASTAVENÍ RYCHLOSTNÍCH ZÓN

Rychlostní zóny si můžete nastavit ve webové službě Flow. Můžete si je zapínat a vypínat ve sportovních profilech, v nichž jsou dostupné. Existuje pět různých zón a jejich limitní hodnoty si můžete nastavit ručně, anebo použít přednastavené hodnoty. Jsou přizpůsobené jednotlivým sportům, což umožňuje, abyste si zóny nastavili tak, aby co nejlépe odpovídaly každé ze sportovních disciplín. Tyto zóny jsou k dispozici pro

běžecké sporty (včetně týmových sportů, při nichž se běhá), cyklistické sporty, a také pro veslování a jízdu na kánoi.

Default (Přednastavené hodnoty)

Přednastavené zóny jsou vhodné pro lidi, jejichž fyzická kondice je relativně vysoká. Jestliže si zvolíte **Default**(Přednastavené hodnoty), nemůžete měnit limitní hodnoty. Přednastavené zóny jsou příklady zón rychlosti/tempa, vhodné pro lidi, jejichž fyzická kondice je relativně vysoká.

Free (Volné)

Zadáte-li možnost **Free**(Volné), všechny limitní hodnoty budete moci změnit. Jestliže jste si například vyzkoušeli své skutečné prahové hodnoty, např. anaerobní a aerobní, anebo vyšší a nižší prahové hodnoty koncentrace laktátu v krvi, můžete trénovat v zónách, které vycházejí z vaší individuální prahové rychlosti nebo tempa. Doporučujeme nastavit si anaerobní práh rychlosti a tempa minimálně pro zónu 5. Použijete-li rovněž aerobní práh, nastavte si ho minimálně pro zónu 3.

TRÉNINKOVÝ CÍL S RYCHLOSTNÍMI ZÓNAMI

Na základě zón rychlosti/tempa si můžete vytvářet tréninkové cíle Po synchronizaci cílů přes aplikaci FlowSync získáte prostřednictvím vašeho zařízení v průběhu tréninku vedení.

PŘI TRÉNINKU

V průběhu tréninku se můžete podívat, ve které tréninkové zóně právě trénujete a kolik času strávíte v každé tréninkové zóně.

PO TRÉNINKU

V tréninkovém přehledu si můžete ve V800 otevřít přehled, který vám ukáže, kolik času jste strávili v každé rychlostní zóně. Po synchronizaci si ve webové službě Flow můžete o rychlostních zónách prohlédnout podrobné vizuální informace.

SPORT PROFILES (SPORTOVNÍ PROFILY)

Tato funkce vám umožňuje vytvořit si přehled všech svých oblíbených sportovních disciplín a pro každou z nich si určit specifické nastavení. Můžete si například vytvořit na míru uzpůsobené náhledy pro každý sport, který děláte, a zvolit si data, která chcete při tréninku sledovat; např. pouze srdeční frekvenci nebo jen rychlost a vzdálenost – cokoliv vám nejvíce vyhovuje, a co nejlépe poslouží vaším tréninkovým potřebám a nárokům.

Ve vašem V800 je přednastavených šest sportovních profilů. Ve webové službě Flow si do svého seznamu sportovních disciplín můžete přidávat další sportovní profily a provádět potřebné změny. V800 může obsahovat maximálně 20 sportovních profilů. Ve webové službě Flow je počet sportovních profilů neomezený. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do vašeho sporttesteru V800.

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

ADD A SPORT PROFILE (PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍ PROFILU)

Ve webové službě Flow:

V pravém horním rohu klikněte na: your name/profile photo (vaše jméno/profilová fotografie). Zadejte **Sport Profiles** (Sportovní profily). Klikněte na **Add sport profile**(Přidat sportovní profil) a vyberte sportovní disciplínu ze seznamu.

3. Vybraný sport je přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

Klikněte na your name/profile photo (vaše jméno/profilová fotografie) v pravém horním rohu. Zvolte **Sport profiles** (Sportovní profily).

2. Klikněte na **Edit** (Změnit) u sportovní disciplíny, kterou si přejete změnit.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

TRAINING VIEWS (TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY)

Zvolte si, které údaje chcete sledovat v tréninkových náhledech v průběhu tréninku. Pro každý sportovní profil můžete mít celkem osm různých tréninkových náhledů. Každý z těchto tréninkových náhledů může mít maximálně čtyři datová pole.

Chcete-li některý tréninkový náhled změnit, anebo přidat nový náhled, klikněte na ikonu tužky na vybraném náhledu. Pro svůj náhled si můžete zvolit jednu až čtyři položky v šesti kategoriích:

Čas	Prostředí	Tělesné míry	Vzdálenost	Rychlost	Kadence
• Time of day (Denní čas) • Duration (Délka trvání) • Lap time (Čas	• Altitude Nadmořská výška) • Total ascent (Celkový výstup) • Total descent	• Heart rate (Srdeční frekvence) • Average heart rate (Průměrná srdeční frekven-	• Distance (Vzdálenost) • Lap distance (Délka kola/etapy) • Last lap distanc-	• Speed/pace (Rychlost/tempo) • Average speed/pace (Průměrná rychlost/tempo) • Maximum speed/pace (Maximální rychlost/te-	• Kadence běhu/šlapání • Average running/cycling cadence (Průměrná kadence běhu/šlapání)

kola/etapy) • Last lap time (Čas posledního kola/etapy)		ce) • Maximum heart rate (Maximální srdeční frekvence) • HR avg in lap (Průměrná SF v tréninkovém kole/etapě) • Calories (Kalorie) • ZonePointer (Ukazatel pásma) • Time in zone (Čas v pásmu) • RR variation (Variabilita RR)	e (Délka posledního kola/etapy)	mpo) • Lap speed/pace (Rychlost/tempo kola/etapy)	• Current lap running/cycling cadence (Aktuální kadence běhu/šlapání) • Stride length (Délka kroku) • Average stride length (Průměrná délka kroku)

BASICS (ZÁKLADNÍ FUNKCE)

- Automatic lap
  (Automatický záznam kola/etapy) (lze měřit zaběhnutý/ujetý čas, vzdálenost nebo polohu)
- Training sounds
  (Zvuková signalizace)
- Speed view
  (Náhled rychlosti)

- Training reminder (You will receive a message after a set duration, distance or a certain amount of calories burned) (Tréninkový připomínač) (Po uplynutí nastaveného času, překonání stanovené vzdálenosti nebo po spálení určitého množství kalorií obdržíte zprávu)

HEART RATE (SRDEČNÍ FREKVENCE)

- Heart rate view
- (Náhled srdeční frekvence) Srdeční frekvence je viditelná i na jiných zařízeních (I jiná kompatibilní zařízení, která pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth ® Smart (např. tělocvičné vybavení), mohou zachytit Vaši srdeční frekvenci.
- Nastavení pásem srdeční frekvence (Pomocí pásem srdeční frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku). Zvolíte-li si Default (Standardní nastavení), nemůžete pásma srdeční frekvence změnit. Zvolíte-li možnost Free (Volné nastavení), veškeré hranice si můžete posunout. Standardní pásma srdeční frekvence se vypočítávají na základě Vaší maximální srdeční frekvence.

GESTURES AND FEEDBACK (GESTA A SIGNALIZACE)

Heart Touch

Tap (Poklep)

Automatic pause (Automatické přerušení)

Vibration feedback (Vibrační signalizace)

STRIDE SENSOR (KROKOMĚR)

- Kalibrace krokoměru

Vezměte prosím na vědomí, že nastavení krokoměru je viditelné ve všech profilech jednotlivých sportovních disciplín. Jestliže krokoměr nemáte, toto nastavení ignorujte.

GPS A NADMOŘSKÁ VÝŠKA

- Rychlost záznamu GPS (Úsporný režim pro dlouhé tréninkové jednotky doporučujeme používat pouze při tréninkových jednotkách, které trvají déle než 10 hodin). V úsporném režimu nejsou data z GPS tak přesná, jako v normálním režimu.
- Nadmořská výška

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na Save (Uložit). Pro uložení nastavení do sporttesteru V800 stiskněte tlačítko Synchronize (Synchronizovat) v aplikaci FlowSync.

MULTISPORT (MULTISPORTOVNÍ TRÉNINK)

Funkce Multisport (Multisportovní trénink) umožňuje zahrnout do tréninkové jednotky více různých sportů a plynule přepínat mezi jednotlivými disciplínami, aniž by bylo přerušeno nahrávání. V průběhu multisportovní tréninkové jednotky jsou automaticky sledovány doby přechodu mezi jednotlivými sporty, takže máte možnost vidět, jak dlouho vám trvalo přejít od jednoho sportu k jinému.

Existují dva různé způsoby, jak provádět multisportovní trénink: pevný a volný. Při pevném multisportovním tréninku (dle nastavených multisportovních profilů v seznamu sportovních disciplín), jako je např. trénink v triatlonu, je pořadí jednotlivých sportů neměnné. Při volném multisportovním tréninku si můžete zvolit, které sportovní disciplíny a v jakém pořadí budete trénovat, tak, že si je vyberete v seznamu. Můžete také přepínat mezi jednotlivými sporty.

Informace o zahájení multisportovního tréninku viz. Zahájení tréninku

PLAVÁNÍ

Polar V800 je vodotěsný do hloubky 30 metrů a můžete ho mít u sebe i při plavání. Při plavání používá snímač srdeční frekvence H7 k přenosu dat technologii GymLink, jelikož Bluetooth Smart® ve vodě nefunguje. Vezměte prosím na vědomí, že použitím GPS při plavání může nastat rušení záznamu a nahraná data nemusí být tak přesná, jako při suchozemských disciplínách. GPS může při plavání rušit i funkci technologie GymLink a způsobit tak nepřesnost měření hodnot srdeční frekvence. Proto při měření srdeční frekvence ve vodě doporučujeme GPS vypnout.

Při měření srdeční frekvence ve vodě může dojít k rušení, protože:

- Síla signálu ECG je individuální a může se měnit podle složení tkáně každého sportovce. K problémům dochází častěji při měření srdeční frekvence ve vodě.
- Voda v bazénu s obsahem chlóru a mořská voda mají vysokou vodivost. V takovém prostředí může dojít ke zkratu elektrod snímače, takže ECG signál nebude zachycen.
- Skokem do vody nebo usilovnou prací svalů při závodním plavání může dojít k posunu vysílače do polohy, kde signály ECG nebudou zachyceny.

METRIKA PLAVÁNÍ (PLAVÁNÍ V BAZÉNU)

Metrika plavání vám pomůže analyzovat každou plaveckou tréninkovou jednotku a dlouhodobě sledovat váš výkon a pokrok. Metrika zaznamenává uplavanou vzdálenost, čas a tempo, frekvenci záběrů, a také identifikuje váš plavecký styl. Kromě toho si můžete zlepšit plaveckou techniku pomocí skóre SWOLF.

Abyste mohli dostávat ty nejpřesnější informace, nezapomeňte v nastavení uvést, na které ruce máte V800 připnutý. Toto si ve V800 můžete nastavit v **General Settings**(Obecných nastaveních).

Metrika plavání je k dispozici pouze v profilu plavání v bazénu. Pro získání plaveckého profilu musíte mít ve V800 nainstalován firmware minimálně verze 1.2.

PLAVECKÉ STYLY

V800 rozpozná váš plavecký styl a vypočítá metriky specifické pro tento styl, jakož i souhrnné hodnoty za celou tréninkovou jednotku.

V800 rozpoznává tyto plavecké styly:

- Freestyle (Volný styl)
- Backstroke (Znak)
- Breaststroke (Prsa)
- Butterfly (Motýlek)

TEMPO A VZDÁLENOST

Měření tempa a vzdálenosti vychází z délky bazénu, k získání přesných dat je proto potřeba, abyste vždy dbali na správné zadání jeho délky. V800 rozpozná, když provedete obrátku a tuto informaci využije k tomu, aby vám sdělil přesné tempo a vzdálenost.

POČET ZÁBĚRŮ

Počet záběrů ukazuje, kolik záběrů uděláte za minutu nebo na délce bazénu. Může vám poskytnout více informací o vaší plavecké technice, rytmu a načasování.

SWOLF

SWOLF (zkratka, vytvořená ze slov swimming (plavání) a golf) je nepřímá míra efektivity. SWOLF se vypočítává součtem dosaženého času a počtu záběrů, které uděláte, než přeplavete bazén na délku. Například 30 vteřin a 10 záběrů k přeplavání bazénu na délku se rovná skóre SWOLF 40. Obecně platí, že čím je hodnota SWOLF pro danou vzdálenost a styl nižší, tím jste efektivnější.

SWOLF je vysoce individuální a nemělo by se srovnávat se skóre SWOLF, kterého dosáhli druzí. Je to spíše osobní nástroj, který vám pomůže zlepšit a vypilovat techniku a nalézt optimální efektivitu plavání pro různé styly.

VOLBA DÉLKY BAZÉNU

Je důležité, abyste správně nastavili délku bazénu, protože ta má vliv na výpočet tempa, vzdálenosti a počtu záběrů, i na vaše skóre SWOLF. Přednastavené délky jsou 25 metrů, 50 metrů a 25 yardů, ručně si však délku bazénu můžete přizpůsobit podle individuální potřeby. Minimální délka, kterou si můžete zvolit, je 20 metrů/yardů.

Zvolená délka bazénu se zobrazí v předtréninkovém režimu. Přejete-li si ji v tomto režimu změnit, stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do nabídky **Sport Profile** (Sportovní profil), zadejte **Pool length** (Délka bazénu) a nastavte správnou délku. Změnit ji můžete také v **Settings > Sport Profiles > Pool swimming > Pool length**(Nastavení > Sportovní profily > Plavání v bazénu > Délka bazénu).

ZAHÁJENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY PLAVÁNÍ V BAZÉNU

1. V časovém náhledu stiskněte tlačítko START , pro vstup do předtréninkového režimu, a přejděte na profil plavání v bazénu
2. Zkontrolujte, zda máte správně nastavenou délku bazénu (zobrazenou na displeji).
3. Stiskněte START pro spuštění nahrávání.

POTÉ, CO DOPLAVETE

V tréninkovém přehledu sporttesteru V800 uvidíte

- Průměrné a maximální tempo (tempo/100 metrů nebo tempo/100 yardů).
- Informace o délce kola/etapy
- Celkový přehled dle jednotlivých plaveckých stylů, v němž jsou uvedeny:
    - Swimming time (Zaplavaný čas)
    - Average and maximum heart rate (if a H7 heart rate sensor is used) (Průměrná a maximální srdeční frekvence (při použití snímače srdeční frekvence H7))
    - Average and maximum pace (pace/100 meters or pace/100 yards) (Průměrné a maximální tempo (tempo/100 metrů nebo tempo/100 yardů))
    - Stroke average (strokes/pool length and strokes/minute) (Průměrný počet záběrů (záběry/délka bazénu a záběry/minuta))

Po skončení tréninku se můžete podívat do podrobného rozpisu svého plavání ve webové službě Flow.

Další informace o metrice plavání viz.

PLAVÁNÍ VE VOLNÉ PŘÍRODĚ

Sportovní profil plavání ve volné přírodě vám přináší metriku plavání ve volném stylu pro plavání venku. V800 nahrává uplavanou vzdálenost, tempo, frekvenci záběrů pro volný styl a trasu. Trasa je nahrávána prostřednictvím GPS a po skončení plavání si ji můžete prohlédnout na mapě v aplikaci Flow a ve webové službě.

Pro získání co nejpřesnějších informací dbejte na to, abyste nezapomněli zadat, na které ruce V800 nosíte. Tuto informaci můžete u V800 zadat v **General Settings**(Obecných nastaveních).

PLAVECKÉ STYLY

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

TEMPO A VZDÁLENOST

V průběhu vašeho plavání používá V800 pro výpočet tempa a vzdálenosti GPS.

FREKVENCE ZÁBĚRŮ

Frekvence záběrů (kolik záběrů uděláte za minutu) je vypočítávána pro volný styl.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY PLAVÁNÍ VE VOLNÉ PŘÍRODĚ

1. V časovém režimu stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu a přejděte na profil Plavání ve volné přírodě.
2. Stiskněte START pro spuštění nahrávání tréninku.

PŘI PLAVÁNÍ

Při plavání můžete na displeji vidět:

- Vzdálenost
- Tempo
- Čas
- Frekvenci záběrů (volný styl)
- Srdeční frekvenci a pásma srdeční frekvence

Informace, které se vám budou na displeji zobrazovat, si můžete individuálně nastavit v oddílu sportovních profilů ve webové službě Flow.

PO PLAVÁNÍ

V tréninkovém přehledu ve V800 uvidíte:

- Zaplavaný čas
- Průměrnou a maximální hodnotu srdeční frekvence (při použití snímače srdeční frekvence H7).
- Průměrné a maximální tempo (tempo/100 metrů nebo tempo/100 yardů)
- Průměrnou a maximální frekvenci záběrů při volném stylu
- Vzdálenost

Po skončení tréninku si na mapě můžete prohlédnout svoji trasu. Podrobný přehled o tom, jak jste zaplavali, uvidíte v aplikaci Flow a ve webové službě.

ZÁZNAMOVÁ FUNKCE R-R

Funkce R-R recording ukládá intervaly RR, tj. intervaly mezi dvěma po sobě následujícími údery srdce. Srdeční frekvence se mění s každým úderem. Proměnlivost srdeční frekvence (HRV - Heart Rate Variability) je kolísání intervalů RR. Funkce záznamu R-R vám umožní zaznamenávat si intervaly RR pro účely výzkumu nebo koučingu, bez nutnosti shromažďovat tréninková data. Vezměte prosím na vědomí, že nemůžete trénovat s V800, když právě používáte záznamovou funkci R-R.

PROVEDENÍ ZÁZNAMU R-R

Postup při záznamu R-R:

Připněte si snímač srdeční frekvence, přejděte do **Tests > RR recording > Start Recording** (Testy > Záznam RR > Spustit nahrávání) a stiskněte START

3. Na displeji se objeví**Searching for heart rate** (Vyhledávám srdeční frekvenci). Nahrávání začne, jakmile se na displeji objeví **Heart rate found** (Srdeční frekvence nalezena).
   Pro zastavení nahrávání stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

VÝSLEDKY TESTU

Po skončení nahrávání se můžete podívat na výsledek. Výstup testu ukazuje:

Délku záznamu

Čas spuštění záznamu

Čas ukončení záznamu

Minimální srdeční frekvenci

Maximální srdeční frekvenci

Průměrnou srdeční frekvenci

SNÍMAČE

Krokoměr Polar Bluetooth® Smart 93
Spárování krokoměru se sporttesterem V800 93
Kalibrace krokoměru 93
Ruční kalibrace 94
Automatická kalibrace 94
Kadence běhu a délka kroku 95
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart 95
Spárování snímače rychlosti se sporttesterem V800 95
Měření rozměru kola 96
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart 97
Spárování snímače kadence se sporttesterem V800 97
Snímač Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart 98
Spárování snímače Kéo Power s V800 98
Nastavení výkonu ve sporttesteru V800 99
Kalibrace snímače Kéo Power 99

KROKOMĚR POLAR *BLUETOOTH*® SMART

SPÁROVÁNÍ KROKOMĚRU SE SPORTTESTEREM V800

Zkontrolujte si, zda máte krokoměr na botě dobře upevněný. Více informací o tom, jak krokoměr nastavit, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak lze krokoměr spárovat s V800:

1. Stiskněte START v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Dotkněte se krokoměru sporttesterem V800 a vyčkejte, až bude zachycen jeho signál.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar RUN xxxxxxxx** . Zvolte **Yes**(Ano).
4. **Text** Pairing completed (Spárování dokončeno) vám oznámí, že spárování bylo dokončeno.

nebo

1. Jděte na **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení) a stiskněte tlačítko START.
2. V800 začne krokoměr vyhledávat.
3. Jakmile bude krokoměr nalezen, na displeji se objeví **Polar RUN xxxxxxxx** .
4. Stiskněte START, **objeví se nápis** Pairing (Páruji).
5. **Text** Pairing completed (Spárování dokončeno) Vám oznámí, že spárování bylo dokončeno.

KALIBRACE KROKOMĚRU

Kalibrací krokoměru se zvýší přesnost měření rychlosti/tempa a vzdálenosti. Krokoměr doporučujeme zkalibrovat před první použitím, a také v případě, že jste významně změnili svůj běžecký styl, anebo jste zásadně změnili umístění krokoměru na botě (např. když máte nové boty nebo když krokoměr přemístíte z

pravé boty na levou). Kalibrace by měla být provedena při rychlosti, kterou obvykle běháte. Jestliže rychlost běhu střídáte, pak by kalibrace měla být provedena při vaší průměrné rychlosti. Krokoměr můžete zkalibrovat ručně nebo automaticky.

Při tréninku s krokoměrem můžete používat data z GPS nebo z vlastního krokoměru. Pro nastavení jděte na **Settings > Sport profiles > Running> Stride sensor > Choose sensor for speed**(Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokoměr > Zvolit snímač rychlosti) a zadejte **Stride sensor** (Krokoměr) nebo **GPS**.

RUČNÍ KALIBRACE

Ruční kalibraci můžete provést dvěma způsoby. Můžete uběhnout nějakou trasu, kterou již znáte, a v **Quick menu**(Rychlém menu) si nastavit správnou vzdálenost. Kalibrační faktor můžete nastavit i ručně, jestliže znáte nějaký faktor, který vám poskytne přesnou vzdálenost.

SPRÁVNÉ NASTAVENÍ DÉLKY KOLA/ETAPY

1. V časovém náhledu stiskněte START pro otevření předtréninkového režimu a přejděte na Running profile
   (Běžecký profil)
2. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ a vyberte **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance**(Krokoměr > Kalibrace > Manuální > Nastavit správnou vzdálenost kola/etapy)
3. Zahajte trénink a uběhněte vzdálenost, o níž víte, že je delší než 400 metrů.
4. Po uběhnutí této vzdálenosti stiskněte START, pro záznam kola/etapy.
5. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do Quick menu (Rychlého menu) a vyberte **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance**(Krokoměr > Kalibrace > Manuální > Nastavit správnou vzdálenost kola/etapy)
6. Zadejte skutečnou vzdálenost, kterou jste uběhli. Kalibrační faktor byl aktualizován.

NASTAVENÍ FAKTORU

Pro ruční kalibraci krokoměru nastavením faktoru zadejte **Settings > Sport profiles > Running> Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor**:(Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokoměr > Kalibrace > Ruční > Nastavit faktor): Jestliže již znáte faktor, který vám udává přesnou vzdálenost. **Calibrated. (Zkalibrováno). Po dokončení se zobrazí text Factor: xxxx**.

Ruční kalibraci můžete zahájit i v průběhu tréninku, jestliže při něm používáte krokoměr. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Quick menu** (Rychlého menu), a potom zadejte **Stride sensor > Calibration > Manual**(Krokoměr > Kalibrace > Ruční).

AUTOMATICKÁ KALIBRACE

Automatická kalibrace krokoměru se provádí z dat pořízených GPS a probíhá na pozadí. Kalibrační faktor je aktualizován, jestliže hodnota vzdálenosti naměřená pomocí GPS se liší o více než tři procenta od hodnoty vzdálenosti naměřené krokoměrem. Po automatické kalibraci proběhne aktualizace a správné zobrazení aktuálního tempa, délky kroku a kumulativní vzdálenosti. Vaše rychlost se bude na displeji zobrazovat šedým

písmem, dokud nepřekonáte kalibrační vzdálenost. Jestliže později zkalibrujete krokoměr ručně, kalibrační faktor vycházející z dat GPS bude přepsán.

Automatická kalibrace nastává po 100 metrech. Při kalibrační vzdálenosti 500 m je potřeba splnit tato kritéria:

- K dispozici musí být alespoň šest satelitů.
- Rychlost musí být nejméně 7 km/h.
- Překonaný výškový rozdíl při výstupu a sestupu je menší než 30 metrů.

Pro automatickou kalibraci snímače zadejte

- **Settings > Sport profiles > Running> Stride sensor > Calibration > Automatic (Nastavení > Sportovní profily > Běh> Krokoměr > Kalibrace > Automatická)**

Automatickou kalibraci můžete zahájit i v průběhu tréninku, jestliže při něm používáte krokoměr. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Quick menu** (Rychlého menu), a potom zadejte **Stride sensor > Calibration > Automatic**(Krokoměr > Kalibrace > Automatická).

KADENCE BĚHU A DÉLKA KROKU

Kadence* je počet doteků chodidla, na němž je připevněn krokoměr,* se zemí za minutu. Délka kroku* je průměrná délka jednoho kroku. Je to vzdálenost mezi pravým a levým chodidlem při kontaktu se zemí. Rychlost běhu = 2 * délka kroku * kadence. Existují dva způsoby, jak zrychlit běh: Zvýšit kadenci pohybu nohou, anebo dělat delší kroky. Elitní běžci na dlouhé tratě obvykle běhají s vysokou kadencí 85-95. Při běhu do kopce bývá kadence nižší. Při běhu z kopce se zvyšuje. Běžci si upravují délku kroku, aby byli rychlejší: s větší délkou kroku se zvyšuje rychlost. Avšak jedna z častých chyb začátečníků je, že dělají příliš dlouhé kroky. Nejefektivnější délka kroku je přirozená délka – taková, která je nejpohodlnější. Při závodech poběžíte rychleji, když budete posilovat svaly na nohou, aby vás poháněly kupředu delšími kroky.

Měli byste pracovat také na efektivitě kadence. Zlepšovat kadenci není snadné, ale při správném tréninku se vám to podaří a budete podávat maximální výkony. Pro rozvoj kadence je potřeba trénovat neuromuskulární spojení - a to přiměřeně často. Pro začátek je dobré trénovat kadenci jedenkrát týdně. Začleňte práci na zlepšování kadence do svého programu i po zbytek týdne. Do dlouhého nevysilujícího běhu můžete chvílemi zařadit i rychlejší kadenci. Účinný způsob, jak zoptimalizovat délku kroku je specifický silový trénink, například běh do kopce, běh v hlubokém písku nebo běh do schodů. Šestitýdenní tréninkové období, jehož součástí je silový trénink, by mělo přinést nezanedbatelné zlepšení délky kroku. A pokud bude zkombinováno s prací na zrychlení pohybu nohou (například ujití 5 km trasy krátkými kroky při maximálním tempu), mělo by se dostavit rovněž znatelné zvýšení celkové rychlosti.

SNÍMAČ RYCHLOSTI POLAR *BLUETOOTH*® SMART

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE RYCHLOSTI SE SPORTTESTEREM V800

Zkontrolujte, zda byl snímač rychlosti správně nainstalován. Více informací o tom, jak nainstalovat snímač rychlosti, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak můžete snímač rychlosti spárovat s V800.

1. Stiskněte tlačítko START v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. V800 začne snímač rychlosti vyhledávat. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač je aktivován.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar SPD xxxxxxxx** . Zvolte **Yes**(Ano).
4. **Jakmile bude spárování dokončeno,** na displeji se zobrazí nápis Pairing completed.
5. **Objeví se nápis** Snímač připojen k: Choose **Bike 1** (Jízdní kolo 1) nebo **Bike 2**(Jízdní kolo 2). Potvrďte tlačítkem START.
6. **Objeví se nápis** Set wheel size (Nastavte velikost kola). Nastavte velikost a stiskněte tlačítko START.

nebo

1. Jděte na **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení) a stiskněte tlačítko START.
2. V800 začne vyhledávat snímač rychlosti. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač je aktivován.
3. Jakmile bude snímač rychlosti nalezen, zobrazí se **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Stiskněte tlačítko START, zobrazí se nápis**Pairing** (Párování).
5. **Jakmile je spárování dokončeno,** na displeji se zobrazí nápis Pairing completed.
6. **Objeví se nápis** Snímač připojen k: Zvolte **Bike 1**(Jízdní kolo 1) nebo **Bike 2**(Jízdní kolo 2). Potvrďte tlačítkem START.
7. **Objeví se nápis** Set wheel size (Nastavte rozměr kola). Nastavte rozměr a stiskněte tlačítko START.

MĚŘENÍ ROZMĚRU KOLA

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

První způsob

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

ETRTO	Průměr kola (v palcích)	Nastavení rozměru kola (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022

ETRTO	Průměr kola (v palcích)	Nastavení rozměru kola (mm)
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Rozměry kol v této tabulce představují pouze orientační hodnoty, neboť rozměr kola závisí na jeho typu a na tlaku v pneumatikách.

Druhý způsob

- Abyste získali co nejpřesnější hodnotu, změřte si kolo sami.
- Použijte ventilek kola jako referenční bod doteku pláště se zemí. Od bodu doteku nakreslete na zemi čáru. Popojeďte dopředu o jednu plnou otočku kola. Pneumatika by měla se zemí svírat pravý úhel. V úrovni ventilku nakreslete na zemi další čáru, k vyznačení vzdálenosti, kterou kolo urazilo při jedné otočce. Změřte vzdálenost mezi těmito dvěma čarami.
- Od této hodnoty odečtěte 4 mm, pro započtení vlivu vaší tělesné hmotnosti. Výsledná hodnota představuje obvod vašeho kola.

SNÍMAČ KADENCE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE KADENCE SE SPORTTESTEREM V800

Zkontrolujte, zda byl snímač kadence správně nainstalován. Více informací o tom, jak snímač kadence nainstalovat, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak můžete snímač kadence spárovat s V800.

1. Stiskněte tlačítko START v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. V800 začne snímač kadence vyhledávat. Několikrát pootočte šlapadlem, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač byl aktivován.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar CAD xxxxxxxx**. Zvolte **Yes**(Ano).
4. **Po dokončení spárování se na displeji objeví nápis** Pairing completed. (Spárování dokončeno).
5. Sensor is linked to: (Snímač je napojen na:) Zadejte **Bike 1**(Jízdní kolo 1) nebo **Bike 2**(Jízdní kolo 2). Potvrďte tlačítkem START.

nebo

1. Jděte na **General Settings > Pair and sync > Pair new device**(Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení) a stiskněte tlačítko START.
2. V800 začne vyhledávat snímač kadence. Několikrát pootočte šlapadlem, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo snímače indikuje, že snímač byl aktivován.
3. Jakmile bude snímač kadence nalezen, zobrazí se**Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Stiskněte tlačítko START, objeví se nápis**Pairing**(Páruji).
5. **Po dokončení spárování se na displeji objeví nápis** Pairing completed.
6. **Objeví se nápis Sensor is linked to:** (Snímač je napojen na:) Zvolte **Bike 1**(Jízdní kolo 1) nebo **Bike 2**(Jízdní kolo 2). Potvrďte tlačítkem START.

SNÍMAČ POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE KÉO POWER S V800

Dříve než snímač Kéo Power spárujete, zkontrolujte, zda jste ho správně nainstalovali. Návod na montáž pedálů a instalaci snímačů naleznete v přibalené uživatelské příručce snímače Polar LOOK Kéo Power , nebo ve videonávodu.

Snímače je potřeba spárovat jeden po druhém, proto musíte při aktivaci Kéo Power provést párování dvakrát. Po spárování prvního snímače můžete okamžitě spárovat další, jeho výběrem ze seznamu. Zkontrolujte, zda je na zadní straně každého z vysílačů jeho ID, abyste měli jistotu, že oba vysílače byly spárovány.

Existují dva způsoby, jak snímač Keó Power spárovat s V800.

1. Stiskněte tlačítko START v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Zatočte šlapadly pro probuzení snímačů.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar PWR xxxxxxxx** . Zvolte **Yes**(Ano).
4. **Text** Pairing completed (Spárování dokončeno) vám oznámí, že spárování bylo dokončeno.

nebo

1. Jděte na **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat nové zařízení) a stiskněte tlačítko START.
2. Zatočte šlapadly pro probuzení snímačů. V800 začne vyhledávat snímač Kéo Power..
3. Jakmile bude nalezen, na displeji se objeví text **Polar PWR xxxxxxxx** .
4. Stiskněte tlačítko START, objeví se nápis**Pairing**(Páruji).
5. **Text** Pairing completed (Spárování dokončeno) vám oznámí, že spárování bylo dokončeno.

NASTAVENÍ VÝKONU VE SPORTTESTERU V800

Přizpůsobte si výkon tak, aby co nejlépe vyhovoval vašim tréninkovým potřebám. Nastavení výkonu můžete změnit v **Settings > Sport profiles**(Nastavení > Sportovní profily). Vyberte profil, který chcete změnit a zadejte **Bike power settings**(Nastavení cyklistického výkonu).

V **Bike power settings** (Nastavení cyklistického výkonu) naleznete:

- **Náhled výkonu**: Zvolte **Watts (W)**(watty), **Watts/kg (W/kg)** (watty/kg) nebo **% of FTP**(% FTP).
- **Výkon, pohyblivý průměr**: Nastavte si frekvenci nahrávání datových bodů vašeho výkonu. Vyberte si z 1, 3, 5,10, 15, 30 nebo 60 vteřin.
- **Nastavení hodnoty pro protokol FTP**: Nastavte hodnotu pro FTP. Rozsah nastavení je 60 až 600 wattů.
- **Zjistěte si hraniční hodnoty výkonnostních pásem**: Zjistěte si hraniční hodnoty svého výkonnostního pásma.

KALIBRACE SNÍMAČE KÉO POWER

Před zahájením tréninku snímač Kéo Power zkalibrujte. Snímač se zkalibruje automaticky pokaždé, když se probudí snímače a je nalezen sporttester V800. Kalibrace trvá několik vteřin.

Na přesnost kalibrace má vliv teplota, proto dbejte na to, aby se teplota jízdního kola před kalibrací ustálila.

Kalibraci snímače Kéo Power proveďte následovně:

1. Kalibraci začněte probuzením snímačů, tak, že zatočíte šlapadly, a potom zvolte na svém sporttesteru V800 předtréninkový režim.
2. Držte kolo ve vzpřímené poloze a nepohybujte šlapadly, dokud nebude kalibrace dokončena.

Aby kalibrace mohla proběhnout správně:

- Nezatěžujte v průběhu kalibrace žádným způsobem pedály.
- Kalibraci nepřerušujte.

Po dokončení kalibrace zabliká na snímačích zelená LED dioda a můžete zahájit trénink.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Péče o Polar V800 100
V800 100
Snímač srdeční frekvence 100
Krokoměr Bluetooth® Smart, Snímač rychlosti Bluetooth® Smart a snímač kadence Bluetooth® Smart 101
Skladování 101
Servis 101
Technická specifikace 102
V800 102
Snímač srdeční frekvence H7 103
Software Polar FlowSync a kabel USB 103
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow' 104
Vodotěsnost: 104
Baterie 104
Výměna baterie snímače srdeční frekvence 105
Upozornění 106
Rušivé vlivy při tréninku 106
Minimalizace rizik při tréninku 106
Omezená mezinárodní záruka Polaru 108
Prohlášení o odpovědnosti 109

PÉČE O POLAR V800

Jako každé elektronické zařízení, i Polar V800 by měl být pečlivě opatrován. Níže uvedená doporučení vám pomohou dodržet podmínky záruky a těšit se z vašeho výrobku po mnoho let.

V800

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

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

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

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Konektor: Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu a osušte ho měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol, ani žádný abrazivní materiál (jako jsou např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky).

Hrudní pás: Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Hrudní pás nemáchejte, nežehlete, nepoužívejte chemická

čistidla a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte ho do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

Přečtěte si návod na praní na visačce hrudního pásu.

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

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

SKLADOVÁNÍ

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

Doporučujeme, aby byl tréninkový počítač skladován s částečně nebo plně nabitou baterií. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkový počítač uskladnit na delší dobu, doporučujeme, abyste ho v průběhu skladování po několika měsících znovu nabili. Prodloužíte tím životnost baterie.

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

SERVIS

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

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

Zaregistrujte si svůj výrobek na webové stránce http://register.polar.fi/; pomůžete nám tím dále zlepšovat naše výrobky a služby tak, aby ještě lépe uspokojovaly vaše potřeby.

Jako uživatelské jméno k vašemu účtu u Polaru slouží vždy vaše e-mailová adresa. Pro registraci výrobku od firmy Polar, přihlášení se do webové služby Polar Flow, do diskusního fóra i k odebírání zpravodaje se používá totéž uživatelské jméno a heslo.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE
V800

Typ baterie:	Nabíjecí baterie Li-pol 350 mAh
Výdrž baterie:	Až 13 h (soustavného tréninku) se snímačem srdeční frekvence a běžným užíváním GPS, až 50 h (soustavného tréninku) v úsporném režimu GPS se snímačem srdeční frekvence, přibližně 30 dní v časovém režimu
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál, použitý při výrobě tréninkového počítače:	ABS + GF, plastová slitina PC/ABS, slitina hliníku, nerezová ocel, sklíčko značky Gorilla
Materiál zápěstního řemínku a přezky:	Termoplastický polyuretan, nerezová ocel, slitina hliníku
Přesnost hodinek:	Lepší než ± 0,5 s / den při 25 °C
Přesnost GPS:	vzdálenost +/-2%, rychlost +/-2km/h
Rozlišení nadmořské výšky:	1 m
Rozlišení stoupání/klesání	5 m
Maximální nadmořská výška:	9000 m
Četnost vzorkování:	1 s při běžném používání GPS, 60 s v úsporném režimu GPS
Přesnost snímače srdeční frekvence:	± 1% nebo 1 tep za minutu, podle toho, která hodnota je vyšší. Tyto hodnoty platí pouze ve stabilních podmínkách.
Rozsah měření srdeční frekvence:	15-240 tepů za minutu
Současný rozsah zobrazovaných rychlostí:	0-36 km/h (při měření rychlosti krokovým snímačem) 0-127 km/h (při měření rychlosti snímačem rychlosti) 0-399 km/h (při měření rychlosti pomocí GPS)
Vodotěsnost:	30 m
Kapacita paměti:	60 h tréninku s GPS a snímačem srdeční frekvence, v závislosti na

	jazykovém nastavení
Rozlišení displeje:	128 x 128

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

Životnost baterie:	200 hod
Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20.0 x 1.0 Materiál FPM
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru:	Polyamid
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Vodotěsnost:	30 m

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart a GymLink transmission.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC A KABEL USB

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

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	**32-bitový**	**64-bitový**
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.7	X	X

KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW'

Polar Flow mobile app for iOS needs Apple's iOS 7.0 or later.

- iPhone 4S a novější

Mobilní aplikace pro Android potřebuje Android verze 4.3 nebo novější.

Tréninkový počítač V800 používá, mezi jinými, tuto patentovanou technologii:

- Technologii OwnIndex® pro kondiční test.

VODOTĚSNOST:

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

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

BATERIE

Polar V800 má zabudovanou nabíjecí baterii. Nabíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybít a znovu nabít více než 300 krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách. Baterii sporttesteru V800 nenabíjejte, jestliže je mokrá. Nenabíjejte baterii při teplotách nižších než -10 °C a vyšších než +50 °C.

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

Snímač srdeční frekvence Polar H7 má uživatelsky vyměnitelnou baterii. Budete-li si baterii vyměňovat sami, řiďte se prosím pečlivě instrukcemi v oddíle Výměna baterie snímače srdeční frekvence

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

Informace o baterii krokoměru Polar *Bluetooth* Smart®, naleznete v uživatelské příručce konkrétního výrobku.

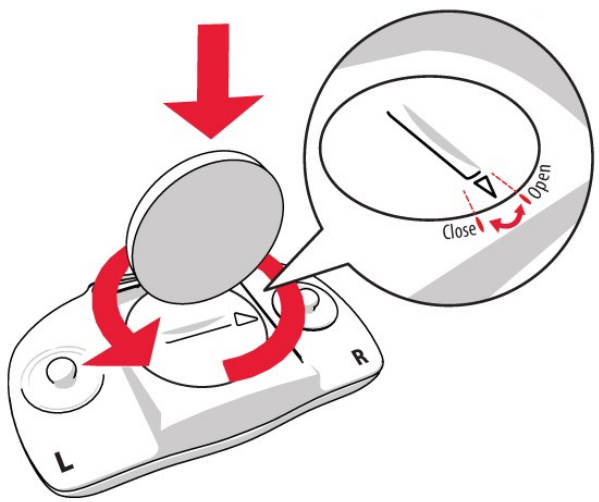
Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě zavolejte lékaře. Použité baterie by se měly likvidovat v souladu s místními předpisy.

VÝMĚNA BATERIE SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

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

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

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



1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).
2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení vodotěsnosti.
3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.
4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).

⚠ V případě, že by baterie byla nahrazena nesprávným typem, hrozí nebezpečí exploze.

UPOZORNĚNÍ

Tréninkový počítač V800 poskytuje ukazatele výkonnosti. Tréninkový počítač je zkonstruován k tomu, aby ukazoval úroveň fyzické námahy a regenerace v průběhu tréninku i po něm. Měří srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost. Měří rovněž kadenci běhu, je-li používán spolu s krokoměrem Polar *Bluetooth*® Smart, a kadenci jízdy na kole, je-li používán se snímačem kadence Polar *Bluetooth*® Smart. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

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

RUŠIVÉ VLIVY PŘI TRÉNINKU

Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení.

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

Tréninková vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektronické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály. Pro řešení těchto problémů zkuste následující:

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem srdeční frekvence a používejte tréninkové vybavení, jako normálně.
2. Pohybujte tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály nebo nebliká symbol pro srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejem, zatímco nalevo či napravo od něj bývá rušení relativně malé.
3. Znovu si připněte hrudní pás a pobývejte co nejvíce v tomto prostoru bez rušivých signálů.

Pokud tréninkový počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení je po elektrické stránce příliš hlučné na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření srdeční frekvence. Více informací viz. www.polar.com/support.

Některé díly V800 jsou magnetické. Může přitahovat kovové předměty a jeho magnetické pole může ovlivňovat funkci kompasu. Abyste toto rušení eliminovali, doporučujeme nosit kompas na jedné paži (v úrovni hrudníku) a V800 na zápěstí druhé ruky. Do blízkosti V800 nedávejte kreditní karty, ani jiná magnetická paměťová média, protože by mohlo dojít ke smazání dat na nich uložených.

MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

Trénink může představovat určitá rizika. Před započetím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto

otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

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

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

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

Poznámka! Výrobky od Polaru můžete používat i tehdy, jestliže používáte kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenám případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Vzhledem k veliké rozmanitosti sortimentu takových zařízení však nemůžeme poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiosmulátorů nebo s jinými implantovanými zařízeními. Budete-li mít jakékoliv pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků Polaru jakékoliv neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska ve vašem konkrétním případě.

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

Vaše bezpečí je pro nás důležité. Tvar krokoměru Polar *Bluetooth*® Smart je navržen tak, aby se minimalizovala možnost, že by se o něco zachytil. Přesto však buďte opatrní, jestliže s krokoměrem poběžíte například houštím.

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

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

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

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

CE 0537

Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 93/42/EEC, 1999/5/EC a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na adrese www.polar.com/support

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

Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpadky vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směrnici 2006/66/EC Evropského parlamentu a rady ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích firmy Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Firma Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní

dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské unie, dodržováním místních zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to možné, abyste využívali sběren vyřazených elektronických zařízení a sběren vyřazených baterií a akumulátorů.

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

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

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

PROHLÁŠENÍ O ODPOVĚDNOSTI

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

Tento výrobek je chráněn následujícími patenty: Další patenty jsou projednávány.

Výrobce:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.6 CS 10/2015