



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK

POLAR Vantage M



OBSAH

Používateľská príručka ku športovým hodinkám Polar Vantage M	7
Úvod	7
Využívajte všetky výhody, ktoré Vám hodinky Vantage M ponúkajú	7
Aplikácia Polar Flow	7
Webová služba Polar Flow	7
Začíname	7
Nastavenie hodín	7
Možnosť A: Nastavenie pomocou mobilného zariadenia a aplikácie Polar Flow	8
Možnosť B: Nastavenie pomocou počítača	9
Možnosť C: Nastavenie v hodinkách	9
Funkcie tlačidiel a gesta	9
Časový náhľad a ponuka	9
Predtréningový režim	10
Pri tréningu	10
Gesto pre aktiváciu podsvietenia	10
Ciferníky hodín a ponuka	10
Ciferníky	10
Ponuka	13
Párovanie mobilného zariadenia s hodinkami	15
Zrušenie párovania	15
Aktualizácia firmvéru	15
Cez mobilné zariadenie alebo tablet	16
Cez počítač	16
Nastavenia	16
Fyzické nastavenia	16
Hmotnosť	17
Výška	17
Dátum narodenia	17
Pohlavie	17
Frekvencia tréningu	17
Cieľ aktivity	17
Preferovaná doba spánku	18
Maximálna tepová frekvencia	18
Pokožková tepová frekvencia	18
VO2max	18
Všeobecné nastavenia	19
Párovanie a synchronizácia	19
Nastavenie bicyklov	19
Súvislé sledovanie TF	19
Režim lietadlo	19

Jednotky	19
Jazyk	20
Informácie o hodinách	20
Nastavenia hodín	20
Budík	20
Číferník hodín	20
Čas	20
Dátum	20
Prvý deň v týždni	21
Tréning	21
Meranie tepovej frekvencie na zápästí	21
Nosenie hodín, keď meriate tepovú frekvenciu na zápästí	21
Nosenie hodín, keď nemeriate tepovú frekvenciu na zápästí	22
Začatie tréningu	22
Funkcie v predtréningovom režime	22
Začatie naplánovaného tréningu	23
Začatie multišportového tréningu	23
Pri tréningu	24
Prechádzanie tréningových náhľadov	24
Nastavenie časovačov	25
Intervalový časovač	25
Odrátavajúci časovač	26
Označenie úseku	26
Prepnutie športu pri tréningu s viacerými športmi	26
Tréning s cieľom	26
Zmena fázy pri fázovom tréningu	27
Zobrazenie informácií o tréningovom ciele	27
Upozornenie	27
Prerušenie/ukončenie tréningu	27
Tréningový prehľad	27
Po tréningu	27
Tréningové dáta v aplikácii Polar Flow	29
Tréningové dáta vo webovej službe Polar Flow	30
Funkcie	30
GPS	30
Životnosť dát zaobstaraných pomocou A-GPS	30
Funkcia GPS	30
Smart Coaching	31
Tréning Load Pro	31
Kardio záťaž	31
Subjektívna záťaž	31
Svalová záťaž (prostredníctvom snímača silového výkonu iného výrobcu)	31

Tréningová záťaž z jedného tréningu	32
Námaha a tolerancia.....	32
Stav kardio záťaže	33
Stav kardio záťaže na hodinkách.....	33
Dlhodobá analýza v aplikácii a webovej službe Flow.....	33
Bežecký program od Polaru	35
Vytvorenie bežeckého programu od Polaru	36
Spustenie tréningového cieľa	36
Sledovanie pokroku	36
Running Index	37
Krátkodobá analýza	37
Dlhodobá analýza	38
Training Benefit	39
Inteligentné kalórie	41
Súvislé sledovanie tepovej frekvencie	41
Súvislé sledovanie tepovej frekvencie na hodinkách	41
Polar Sleep PlusTM.....	42
Údaje o spánku v aplikácii a webovej službe Flow.....	42
Nepretržité sledovanie aktivity	42
Cieľ aktivity	43
Údaje o aktivite na hodinkách.....	43
Údaje o aktivite v aplikácii Flow a webovej službe Flow	43
Sprievodca aktivitou	43
Activity Benefit.....	44
Športové profily	44
Zóny tepovej frekvencie	44
Zóny rýchlosti	46
Nastavenie zón rýchlosti	46
Tréningový cieľ so zónami rýchlosti	47
Pri tréningu	47
Po tréningu	47
Meranie rýchlosti a vzdialenosti na zápästí	47
Meranie kadencie na zápästí	47
Metriky plávania	48
Plávanie v bazéne	48
Voľba dĺžky bazéna	48
Plávanie vo voľnej prírode.....	48
Meranie tepovej frekvencie vo vode.....	49
Začatie plaveckého tréningu	49
Pri plávaní	49
Po plávaní	50
Meniteľné remienky.....	51

Výmena remienka	51
Kompatibilné snímače.....	52
Snímač tepovej frekvencie Polar H10	52
Snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart.....	52
Snímač kadencie Polar Bluetooth® Smart.....	52
Snímače silového výkonu iných výrobcov.....	53
Párovanie snímačov s hodinkami	53
Spárovanie snímača tepovej frekvencie s hodinkami	53
Spárovanie bežeckého snímača s hodinkami	54
Spárovanie cyklistického snímača s hodinkami	54
Nastavenie bicyklov	55
Meranie veľkosti kolesa	55
Zrušenie spárovania	56
Polar Flow.....	56
Aplikácia Polar Flow.....	56
Tréningové dáta	56
Údaje o aktivite	56
Údaje o spánku	56
Športové profily	56
Zdieľanie fotografií.....	57
Začíname používať aplikáciu Flow.....	57
Webová služba Polar Flow	57
Feed	57
Diár	57
Pokrok	57
Komunita	58
Programy.....	58
Športové profily v Polar Flow	58
Pridanie športového profilu.....	58
Zmena športového profilu.....	59
Plánovanie tréningu	60
Vytvorenie tréningového plánu pomocou Sezónneho plánovača	61
Vytvorenie tréningového cieľa v aplikácii a webovej službe Polar Flow	61
Rýchly cieľ	61
Fázový tréning	62
Obľúbené položky.....	62
Synchronizovanie cieľov do hodínok	62
Synchronizácia.....	62
Synchronizácia prostredníctvom mobilnej aplikácie Flow	63
Synchronizácia s webovou službou Flow prostredníctvom softvéru FlowSync	63
Dôležité informácie	64
Batéria.....	64

Nabíjanie batérie	64
Výdrž batérie	65
Stav batérie a upozornenia	65
Starostlivosť o hodinky.....	65
Udržujte hodinky čisté	65
Starostlivo sa starajte o optický snímač tepovej frekvencie	66
Skladovanie	66
Servis.....	66
Bezpečnostné opatrenia	66
Rušivé vplyvy pri tréningu	66
Minimalizácia rizík pri tréningu	67
Technické špecifikácie	68
Vantage M	68
Softvér Polar FlowSync	69
Kompatibilita s mobilnou aplikáciou Polar Flow	69
Vodoodolnosť výrobkov od Polaru	69
Informácie o regulačných predpisoch	70
Obmedzená medzinárodná záruka Polaru	71
Prehlásenie o vylúčení zodpovednosti	72

Používateľská príručka ku športovým hodinkám Polar Vantage M

Táto používateľská príručka Vám pomôže začať s novými hodinkami pracovať. Ak sa chcete pozrieť na inštruktážne videá a prečítať si často kladené otázky, prejdite na adresu support.polar.com/en/vantagem.

Úvod

Gratulujeme, že ste si zaobstarali hodinky Polar Vantage M!

Polar Vantage M sú univerzálne športové hodinky s funkciou GPS a senzorom Polar Precision Prime™ využívajúce fúzne technológie pre presné sledovanie tepovej frekvencie na zápästí aj v najnáročnejších podmienkach. Hodinky sú nabité nástrojmi, vďaka ktorým budete ľahšie prekonávať svoje rekordy a plniť si ciele: Dosiahnite ideálnej tréningovej záťaže pomocou aplikácie [Training Load Pro](#). Sledujte, ako sa zlepšujete v behu, s vyspelými bežeckými funkciami, ako napr. [Running Index \(bežecký index\)](#) a [Bežecké programy](#). Vyberte si svoj obľúbený šport z ponuky viac ako 130 športov a pre každý šport si upravte nastavenia.

Funkcia [súvislého sledovania tepovej frekvencie](#) meria Vašu tepovú frekvenciu po celý deň. Spoločne s [nepretržitým sledovaním aktivity](#) Vám poskytuje ucelený prehľad o všetkých denných aktivitách. Pokročilá funkcia analýzy spánku [Polar Sleep Plus](#) vyhodnocuje spánkové vzorce a poskytuje spätnú väzbu o kvalite Vášho spánku.

Hodinky Vantage M sú vďaka kompaktným rozmerom a nízkej hmotnosti ideálny tréningový spoločník. [Meniteľné remienky](#) Vám umožňujú prispôbiť si hodinky svojmu štýlu a každej situácii.



Naše produkty neustále vyvíjame, aby používatelom ponúkali lepšie funkcie. Ak chcete, aby Vaše hodinky boli aktuálne a fungovali čo najlepšie, [aktualizujte firmvér vždy](#), keď je k dispozícii nová verzia. Aktualizácie firmvéru zlepšujú funkčnosť hodínok a ponúkajú nové funkcie a vylepšenia.

Využívajte všetky výhody, ktoré Vám hodinky Vantage M ponúkajú

Napojte sa na ekosystém Polaru, ktorý možnosti hodínok ďalej rozširuje.

Aplikácia Polar Flow

Kúpte si [aplikáciu Polar Flow](#) v App Store® alebo Google Playtech. Po tréningu hodinky synchronizujte s aplikáciou Flow a získajte okamžitý prehľad a spätnú väzbu k svojmu tréningovému výsledku a výkonu. Dajte o svojich úspechoch vedieť všetkým svojim priateľom. V aplikácii Flow sa môžete tiež pozrieť, ako ste spali a ako aktívny ste boli počas dňa.

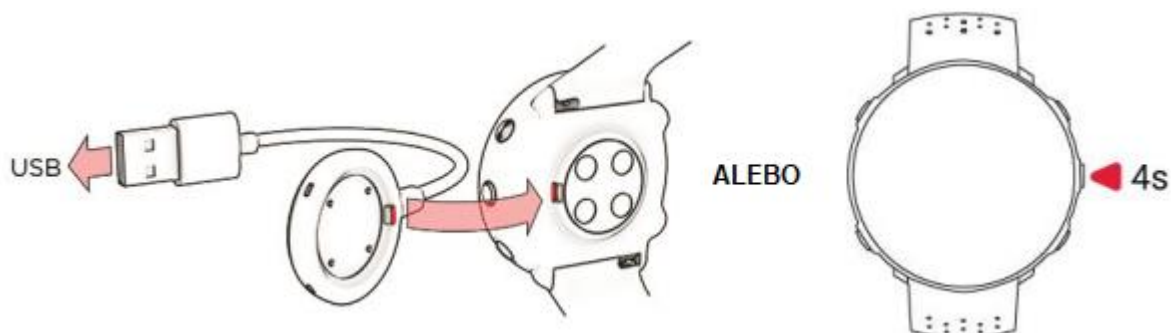
Webová služba Polar Flow

Preveďte svoje tréningové dáta do [webovej služby Polar Flow](#) pomocou aplikácie FlowSync na počítači alebo pomocou aplikácie Flow. Vo webovej službe môžete plánovať tréning, sledovať svoje úspechy, získať pokyny a podrobnú analýzu tréningových výsledkov, aktivity a spánku. Dajte o svojich úspechoch vedieť všetkým svojim priateľom, nájdite spriatelovaných športovcov a získajte motiváciu v tréningových komunitách na sociálnych sieťach. Toto všetko nájdete na adrese flow.polar.com.

Začíname

Nastavenie hodínok

Ak chcete hodinky aktivovať a nabiť, pripojte ich pomocou priloženého kábla k napájanému USB portu alebo k USB nabíjačke. Kábel zapadne na miesto ako magnet, len dbajte na to, aby výstupok na kábli lícovao s drážkou na hodinkách (vyznačené červeno). Upozorňujeme, že môže chvíľu trvať, než sa priebeh dobíjania zobrazí na displeji. Odporúčame, aby ste predtým, ako začnete hodinky používať, nabili batériu. Podrobné informácie o tom, ako sa batéria nabíja, nájdete v sekcii [Batéria](#). Hodinky môžete prípadne aktivovať stlačením a podržaním tlačidla OK na 4 sekundy.



Pred nastavením hodínok zvolíte jazyk a uprednostňovaný spôsob nastavenia. Hodinky Vám ponúknu tri možnosti nastavenia: Vyberte si možnosť, ktorá Vám najlepšie vyhovuje, pomocou tlačidla HORE/DOLE a potvrdíte tlačidlom OK.

- A. **Na telefóne:** Mobilné nastavenie je výhodné, ak nemáte prístup k počítaču s USB portom, môže však trvať dlhšie. Tento spôsob vyžaduje pripojenie k internetu.
- B. **Na počítači:** Nastavenie cez káblové pripojenie k počítaču je rýchlejšie a zároveň si pri ňom môžete hodinky nabiť. Budete k tomu ale potrebovať počítač. Tento spôsob vyžaduje pripojenie k internetu.



A a B sú odporúčané možnosti. Môžete zadať všetky fyzické údaje potrebné na získanie presných tréningových dát naraz. Môžete si zvoliť aj jazyk a získať pre hodinky najnovší firmvér.

- C. **V hodinkách:** Ak nemáte kompatibilné mobilné zariadenie ani prístup k počítaču pripojenému k internetu, môžete nastavenia vykonávať priamo v hodinkách. **Pamätajte, že keď vykonávate nastavenia priamo v hodinkách, nie sú ešte pripojené k službe Polar Flow. [Aktualizácie firmvéru](#) hodínok sú k dispozícii iba prostredníctvom služby Polar Flow.** Aby ste mohli hodinky a unikátne funkcie Polar využívať naplno, je dôležité, aby ste neskôr vykonali ďalšie nastavenia vo webovej službe alebo mobilnú aplikáciu Polar Flow podľa pokynov u možnosti A alebo B.

Možnosť A: Nastavenie pomocou mobilného zariadenia a aplikácie Polar Flow



*Pozor, párovanie musíte vykonať v aplikácii Flow a **NIE** v nastavení Bluetooth na mobilnom zariadení.*

1. Zaistíte, aby mobilné zariadenie bolo pripojené k internetu, a zapnete Bluetooth.
2. Stiahnite si na mobilné zariadenie aplikáciu Polar Flow z obchodu App Store alebo Google Play.
3. Spustíte aplikáciu Flow na mobilnom zariadení.
4. Aplikácia Flow rozpozná hodinky, ak budú blízko, a vyzve Vás na spárovanie. Kliknite na tlačidlo ŠTART.
5. Akonáhle sa na mobilnom zariadení zobrazí **žiadosť o spárovanie zariadenia Bluetooth**, skontrolujte, či sa kódy na hodinkách a mobilnom zariadení zhodujú.
6. Prijmite na mobilnom zariadení žiadosť o spárovanie zariadenia Bluetooth.
7. Stlačením tlačidla OK na hodinkách potvrdíte kód PIN.
8. Po dokončení párovania sa na displeji zobrazí **Spárovanie dokončené**.
9. Prihláste sa pomocou svojho účtu v Polare alebo si založte nový. Prevedieme Vás prihlásením a nastavením v aplikácii.

Po dokončení nastavení kliknite na Uložiť a synchronizovať. Nastavenie sa synchronizuje do hodínok.



Ak budete vyzvaný k aktualizácii firmvéru, pripojte hodinky na napájanie, aby proces nebol prerušený, a aktualizáciu potvrdíte.

Možnosť B: Nastavenie pomocou počítača

1. Na adrese flow.polar.com/start si stiahnite softvér pre prenos dát Polar FlowSync a nainštalujte ho na počítači.
2. Prihláste sa pomocou svojho účtu v Polare alebo si založte nový. Pomocou priloženého kábla pripojte hodinky k USB portu počítača. Prevedieme Vás prihlásením a nastavením vo webovej službe Polar Flow.

Možnosť C: Nastavenie v hodinkách

Upravte hodnoty pomocou tlačidiel HORE/DOLE a každý výber potvrdte tlačidlom OK. Ak sa v ktoromkoľvek momente budete chcieť vrátiť a nejaké nastavenie zmeniť, stláčajte tlačidlo SPÄŤ, kým sa nedostanete na nastavenie, ktoré chcete zmeniť.



Keď vykonávate nastavenia priamo v hodinkách, nie sú ešte pripojené k webovej službe Polar Flow. Aktualizácie firmvéru hodínok sú k dispozícii iba prostredníctvom služby Polar Flow. Aby ste mohli hodinky a unikátne funkcie Polar Smart Coaching využívať naplno, je dôležité, aby ste neskôr vykonali ďalšie nastavenia vo webovej službe Polar Flow alebo mobilnú aplikáciu Flow podľa pokynov u možnosti A alebo B.

Funkcie tlačidiel a gesta

Hodinky majú päť tlačidiel, ktoré plnia rôzne funkcie, podľa toho, v akej situácii sú používané. Nižšie uvedené tabuľky ukazujú, aké funkcie jednotlivé tlačidlá plnia v rôznych režimoch.



Časový náhľad a ponuka

Osvetlenie (Light)	Rozsvietiť displej. Stlačením v časovom náhľade zobrazíť stav batérie.
Späť (Back)	Vstup do ponuky. Vrátiť sa na predchádzajúcu úroveň. Ponechať nastavenie bez zmien. Zrušiť výber. Stlačiť a podržať pre návrat z ponuky do časového náhľadu.

	V časovom náhľade stlačiť a podržať tlačidlo pre spustenie párovania a synchronizácie.
OK	Potvrdiť voľbu zobrazenú na displeji. Stlačiť a podržať pre vstup do predtréningového režimu. Stlačiť pre zobrazenie podrobnejších informácií o údajoch na ciferníku.
Hore/Dole (Up/Down)	Zmeniť ciferník hodín v časovom režime. Prechádzať zoznamy možností. Upraviť zvolenú hodnotu.

Predtréningový režim

Osvetlenie (Light)	Rozsvietiť displej.
Späť (Back)	Návrat do časového náhľadu.
OK	Začatie tréningu.
Hore/Dole (Up/Down)	Prechádzať zoznamy športových disciplín.

Pri tréningu

Osvetlenie (Light)	Rozsvietiť displej.
Späť (Back)	Prerušiť tréning jedným stlačením. Pre ukončenie tréningu pri jeho prerušení stlačte a podržte.
OK	Označenie úseku. Pokračovať v nahrávaní záznamu z tréningu aj pri jeho prerušení.
Hore/Dole (Up/Down)	Zmeniť tréningový náhľad.

Gesto pre aktiváciu podsvietenia

Podsvietenie sa zapne automaticky, akonáhle otočíte zápästie, aby ste sa pozreli na hodinky.

Ciferníky hodín a ponuka

Ciferníky

Ciferníky hodín Vantage M Vám oznámia oveľa viac než len správny čas. Z ciferníkov hodín môžete vyčítať aktuálne a relevantné informácie, napr. stav aktivity, stav kardio záťaže, tepovú frekvenciu alebo posledné tréningy. Ďalšie informácie môžete získať ťahaním prsta po ciferníku doľava alebo doprava, prípadne zmenou ciferníkov tlačidlami HORE a DOLE a následným stlačením tlačidla OK.



V [Nastavení hodiniek](#) môžete vybrať medzi analógovým a digitálnym zobrazením.

Čas



Základný ciferník s časom a dátumom.

Aktivita



Kruh okolo ciferníka a percentuálna hodnota pod časom a dátumom ukazuje, ako ďaleko ste v plnení svojho denného cieľa aktivity. Keď ste aktívny, kruh je vyplnený svetlo modrou farbou.

Okrem toho môžete otvoriť podrobnosti a zobraziť nasledujúce informácie o svojej aktivite za celý deň:

- Počet krokov, ktoré ste zatiaľ urobili. Množstvo a druhy telesných pohybov sú zaznamenávané a prevádzané na odhadovaný počet krokov.
- Funkcia Aktívne strávený čas Vám oznámi celkový čas, ktorý ste strávili fyzickou aktivitou prospešnou Vášmu zdraviu.
- Funkcia Kalórie ukáže, koľko kalórií ste spálili pri tréningu aj pri dennej aktivite, a tiež hodnotu BMR čiže bazálneho metabolizmu (minimálna metabolická aktivita potrebná na zachovanie života).

Ďalšie informácie nájdete v časti [Nepretržité sledovanie aktivity](#).

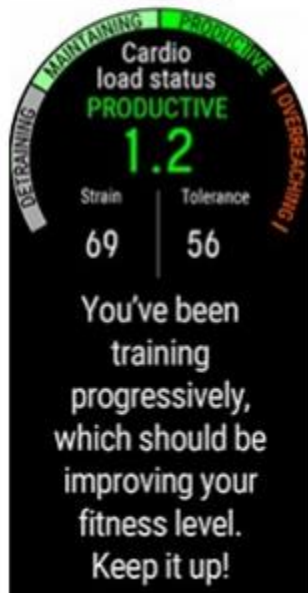


Stav kardio zát'aže



Stav kardio záťaže vyjadruje vzťah medzi krátkodobou tréningovou záťažou (**námahou**) a dlhodobou tréningovou záťažou (**toleranciou**) a na základe týchto údajov Vás informuje o tom, či je Vaša tréningová záťaž nedostatočná, udržiavacia, produktívna či nadmerná.

Okrem toho môžete pri otvorení podrobností zobrazit' číselné hodnoty stavu kardio záťaže, námahy a tolerance a tiež verbálny opis stavu kardio záťaže.



- Číselná hodnota stavu kardio záťaže sa vypočíta ako podiel námahy a tolerance.
- **Námaha** udáva, aké úsilie ste tréningu v poslednej dobe venovali. Táto hodnota znázorňuje priemernú dennú kardio záťaž za uplynulých 7 dní.
- **Tolerancia** vyjadruje, do akej miery ste pripravený na záťaž kardio tréningu. Táto hodnota znázorňuje priemernú dennú kardio záťaž za uplynulých 28 dní.
- Verbálny popis stavu kardio záťaže.

Viac informácií nájdete v časti [Training Load Pro](#).

Tepová frekvencia



Svoju aktuálnu tepovú frekvenciu môžete rýchlo zistiť, bez toho, aby ste museli začínať tréning. Stačí utiahnuť remienok hodínok, stlačiť ŠTART a za okamih sa zobrazí Vaša aktuálna tepová frekvencia.



Ak používate funkciu súvislého sledovanie tepovej frekvencie, budete môcť sledovať najvyššiu a najnižšiu hodnotu tepovej frekvencie za deň a zistiť, aká bola Vaša najnižšia tepová frekvencia za uplynulú noc. Funkciu súvislého sledovanie tepovej frekvencie môžete na hodinkách zapínať a vypínať z ponuky **Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Súvislé sledovanie TF**.

Ďalšie informácie nájdete v časti [Súvislé sledovanie tepovej frekvencie](#).

Posledné tréningy



Pozrite sa, koľko času uplynulo od Vášho posledného tréningu a akému športu ste sa venovali.

Pri zobrazení podrobných informácií ďalej uvidíte zhrnutie tréningov za posledných štrnásť dní. Prechádzajte požadovaný tréning pomocou tlačidla HORE/DOLE, stlačením tlačidla OK otvoríte prehľad. Viac informácií viď [Tréningový prehľad](#).

Ponuka

Do ponuky sa dostanete stlačením tlačidla SPÄŤ. Ponuku možno prechádzať pomocou tlačidiel HORE alebo DOLE. Výber sa potvrdzuje tlačidlom OK a návrat sa prevádza tlačidlom SPÄŤ.



Začatie tréningu

Tu môžete zahájiť tréning. Ak chcete vstúpiť do predtréningového režimu a vybrať športový profil, ktorý chcete použiť, stlačte OK.

Predtréningový režim je možné aktivovať aj stlačením a podržaním tlačidla OK v časovom náhľade.

Podrobné pokyny nájdete v časti [Začatie tréningu](#).

Časovače

V ponuke **Časovače** nájdete stopky a odrátavajúce časovače.

Stopky

Stopky spustíte stlačením tlačidla OK. Úsek pridáte stlačením tlačidla OK. Ak chcete stopky pozastaviť, stlačte tlačidlo SPÄŤ.



Odrátavajúci časovač

Odrátavajúci časovač možno nastaviť tak, aby odpočítaval od prednastaveného času. Vyberte možnosť **Nastaviť časovač** a nastavte čas odpočítavania. Potvrďte stlačením tlačidla OK. Potom vyberte možnosť **Štart** a stlačením tlačidla OK spustíte odrátavajúci časovač.

Odrátavajúci časovač sa pridá na základný ciferník s časom a dátumom.



Po skončení odpočítavania Vás hodinky upozornia vibráciou. Stlačením tlačidla OK spustíte časovač znova, prípadne môžete stlačiť tlačidlo SPÄŤ pre zrušenie a návrat do časového náhľadu.



Počas tréningu môžete používať intervalový časovač a odrátavajúci časovač. V nastaveniach športového profilu programu Flow pridajte náhľady časovača do tréningových náhľadov a synchronizujte nastavenia s hodinkami. Ďalšie informácie o používaní časovačov počas tréningu nájdete v kapitole [Pri tréningu](#).

Nastavenia

V hodinkách môžete meniť nasledujúce nastavenia:

- **Fyzické nastavenia**
- **Všeobecné nastavenia**
- **Nastavenia hodín**

Viac informácií pozri [Nastavenia](#).



Okrem nastavení dostupných na hodinkách môžete športové profily upravovať tiež vo webovej službe a aplikácii Polar Flow. Hodinky si môžete prispôsobiť nastavením obľúbených športov a informácií, ktoré chcete pri tréningu sledovať. Viac informácií nájdete v časti [Športové profily vo Flow](#).

Párovanie mobilného zariadenia s hodinkami

Pred spárovaním mobilného zariadenia s hodinkami musíte hodinky najprv nastaviť prostredníctvom webovej služby Polar Flow alebo mobilnej aplikácie Polar Flow, ako je popísané v kapitole [Nastavenie hodín](#). Ak ste nastavenie hodín vykonávali pomocou mobilného zariadenia, sú už spárované. Ak ste nastavenie vykonávali pomocou počítača a chceli by ste hodinky používať s aplikáciou Polar Flow, spárujte ich s mobilným telefónom takto:

Pred spárovaním mobilného zariadenia

- Z App Store alebo Google Play si stiahnite aplikáciu Flow.
- Dbajte na to, aby v mobilnom zariadení bolo zapnuté Bluetooth, a aby bol vypnutý režim lietadlo.
- **Používatelia so systémom Android:** skontrolujte, či je v nastaveniach telefónu pre aplikáciu Polar Flow povolené určovanie polohy.

Spárovanie mobilného zariadenia:

1. Otvorte si na mobilnom zariadení aplikáciu Flow a prihláste sa cez účet v Polare, ktorý ste vytvorili pri nastavovaní hodín.



Používatelia so systémom Android: Ak používate viacero zariadení od Polaru kompatibilných s aplikáciou Flow, vyberte v aplikácii ako aktívne zariadenie Flow Vantage M. Aplikácia Flow tak bude vedieť, že sa má pripojiť k hodinkám. V aplikácii Flow choďte do ponuky **Zariadenia** a vyberte Vantage M.

2. Na hodinkách v časovom režime stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ alebo choďte do **Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Spárovať a synchronizovať telefón** a stlačte OK.
3. Na hodinkách sa zobrazí **Otvorte aplikáciu Flow a priblížte telefón k hodinkám**.
4. Akonáhle sa na mobilnom zariadení zobrazí **žiadosť o spárovanie zariadenia Bluetooth**, skontrolujte, či sa kódy na hodinkách a mobilnom zariadení zhodujú.
5. Prijmite na mobilnom zariadení žiadosť o spárovanie zariadenia Bluetooth.
6. Stlačením tlačidla OK na hodinkách potvrdíte kód PIN.
7. Po dokončení párovania sa na displeji zobrazí **Spárovanie dokončené**.

Zrušenie párovania

Spárovanie s mobilným zariadením zrušíte nasledovne:

1. Choďte do **Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Spárované zariadenia** a stlačte OK.
2. Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť zo zoznamu, a stlačte OK.
3. Zobrazí sa otázka **Odstrániť párovanie?**. Potvrdte stlačením OK.
4. Na displeji sa potom zobrazí **Párovanie odstránené**.

Aktualizácia firmvéru

Ak chcete, aby Vaše hodinky boli aktuálne a poskytovali najlepšie výsledky, aktualizujte firmvér vždy, keď je k dispozícii nová verzia. Aktualizácie firmvéru sú poskytované pre zlepšenie funkčnosti hodín. Tieto aktualizácie môžu priniesť úplne nové funkcie, vylepšiť existujúce funkcie alebo opraviť chyby v programe.



Pri aktualizácii firmvéru nestratíte žiadne dáta. Pred aktualizáciou sú dáta z hodínok zálohované do webovej služby Flow.

Cez mobilné zariadenie alebo tablet

Firmvér môžete aktualizovať cez mobilné zariadenia, ak používate mobilnú aplikáciu Polar Flow k synchronizácii dát o tréningu a aktivite. Táto aplikácia Vás upozorní, keď bude aktualizácia k dispozícii, a poslúži Vám ako sprievodca jej inštaláciou. Pre zaistenie bezchybnej aktualizácie odporúčame hodinky pred jej spustením pripojiť k zdroju napájania.



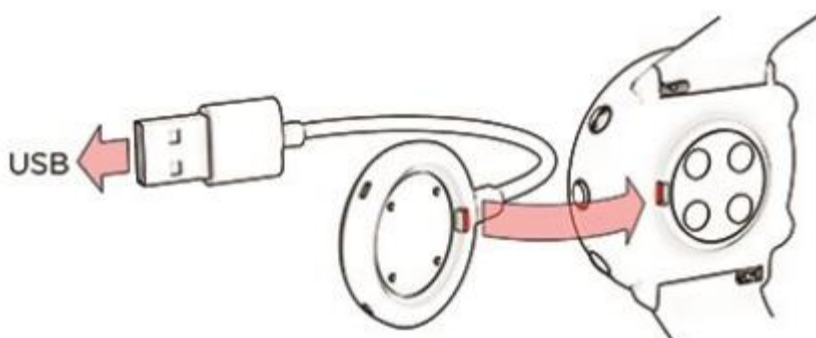
Bezdrôtová aktualizácia firmvéru môže trvať až 20 minút, v závislosti na pripojení.

Cez počítač

Keď je k dispozícii nová verzia firmvéru, FlowSync Vás na to upozorní, akonáhle hodinky pripojíte k počítaču. Aktualizácie firmvéru sa sťahujú cez FlowSync.

Pre aktualizáciu firmvéru:

1. Pomocou priloženého kábla pripojte hodinky k počítaču. Skontrolujte, či konektor kábla pevne drží v zdierke. Dbajte na to, aby výstupok na kábli lícovao s drážkou na hodinkách (vyznačené červeno).



2. FlowSync začne zálohovať Vaše dáta.
3. Po skončení zálohovania budete vyzvaný k aktualizácii firmvéru.
4. Vyberte **Áno**. Nainštaluje sa nový firmvér (môže to trvať až 10 minút) a hodinky sa reštartujú. Počkajte, kým sa aktualizácia firmvéru nedokončí, až potom odpojte hodinky od počítača.

Nastavenia

Fyzické nastavenia

Pre náhľad a zmenu fyzických nastavení choďte na **Nastavenia > Fyzické nastavenia**. Je dôležité, aby ste do fyzických nastavení zadali presné hodnoty, najmä pokiaľ ide o telesnú hmotnosť, výšku, dátum narodenia a pohlavie, pretože tieto údaje majú vplyv na presnosť nameraných hodnôt, ako sú napríklad limity zón tepovej frekvencie a výdaj kalórií.

Vo funkcii **Fyzické nastavenia** sú tieto údaje:

- **Hmotnosť**
- **Výška**
- **Dátum narodenia**
- **Pohlavie**
- **Frekvencia tréningu**

- **Cieľ aktivity**
- **Preferovaná doba spánku**
- **Maximálna tepová frekvencia**
- **Pokožová tepová frekvencia**
- **VO2max**

Hmotnosť

Zadajte svoju hmotnosť v kilogramoch (kg) alebo v librách (lbs).

Výška

Zadajte svoju výšku v centimetroch (metrická jednotka) alebo v stopách a palcoch (imperiálne jednotky).

Dátum narodenia

Zadajte svoj dátum narodenia. Dátum bude zobrazený v takom formáte, aký ste si zvolili (24h: deň - mesiac - rok/12h: mesiac - deň - rok).

Pohlavie

Zadajte **Muž** alebo **Žena**.

Frekvencia tréningu

Frekvencia tréningu poskytuje hodnotenie úrovne Vašej dlhodobej fyzickej aktivity. Zvoľte možnosť, ktorá najviac zodpovedá priemernej úrovni Vašej fyzickej aktivity za posledné tri mesiace.

- **Príležitostná (0 – 1 h. týždenne):** Nevenujete sa pravidelne plánovanému rekreačnému športu, ani namáhavej fyzickej aktivite, napr. chodíte pešo len pre potešenie a iba občas cvičíte dosť usilovne na to, aby ste sa zadýchali alebo spotili.
- **Pravidelná (1 – 3 h. týždenne):** Pravidelne rekreačne športujete, napr. prebehnete 5 – 10 km alebo 3 – 6 míľ týždenne, alebo venujete 1 – 3 hodiny do týždňa porovnateľnej aktivite, prípadne Vaše zamestnanie vyžaduje miernu fyzickú aktivitu.
- **Častá (3 – 5 h. týždenne):** Najmenej 3 krát týždenne sa venujete namáhavému fyzickému cvičeniu, napr. týždenne prebehnete 20 – 50 km/12 – 31 míľ alebo strávite 3 – 5 hodín týždenne porovnateľnou fyzickou aktivitou.
- **Veľmi častá (5 – 8 h. týždenne):** Najmenej 5 krát týždenne sa venujete ťažkej fyzickej aktivite, a niekedy sa možno zúčastňujete aj masových športových podujatí.
- **Poloprofesionálna (8 – 12 h. týždenne):** Takmer denne sa venujete ťažkej fyzickej aktivite a cvičíte, aby ste zlepšili svoj výkon pre závodné účely.
- **Profesionálna (> 12 h. týždenne):** Ste vytrvalostný športovec. Venujete sa ťažkej fyzickej aktivite, aby ste zlepšili svoj výkon pre závodné účely.

Cieľ aktivity

Cieľ dennej aktivity ponúka praktický spôsob, ako zistiť svoju skutočnú aktivitu v bežnom živote. Môžete si tu vybrať úroveň typickej aktivity z troch možností a potom zistiť, ako musíte byť aktívny, aby ste svoj cieľ dennej aktivity dosiahli.

Čas, po ktorý musíte byť v priebehu dňa aktívny, aby ste splnili cieľ dennej aktivity, závisí na úrovni, ktorú ste si zvolili, a na intenzite Vašich aktivít. Na mieru intenzity, s akou by ste mali cieľ dennej aktivity splniť, má vplyv aj Váš vek a pohlavie.

Úroveň 1

Ak málo športujete, veľa sedíte, a do práce a späť jazdíte autom alebo verejnými dopravnými prostriedkami, potom Vám odporúčame túto úroveň aktivity.

Úroveň 2

Ak trávite väčšinu času na nohách, či už z povahy práce, ktorú vykonávate, alebo pri plnení každodenných povinností, toto je tá správna úroveň aktivity pre Vás.

Úroveň 3

Ak vykonávate fyzicky namáhavú prácu, športujete, alebo ste nejakým iným spôsobom vedení k pohybu a fyzickej aktivite, potom je pre Vás vhodná táto úroveň aktivity.

Preferovaná doba spánku

Nastavte si **preferovanú dobu spánku** a určite si, ako dlho chcete každú noc spať. Východiskové nastavenie zodpovedá odporúčanej priemernej dobe spánku pre Vašu vekovú skupinu (osem hodín pre dospelých od 18 do 64 rokov). Ak máte pocit, že je pre Vás osem hodín spánku príliš veľa alebo naopak málo, odporúčame Vám nastaviť si preferovanú dobu spánku podľa vlastných potrieb. Takto získate presnú spätnú väzbu o skutočnej dobe spánku v porovnaní s preferovanou dobou spánku.

Maximálna tepová frekvencia

Nastavte svoju maximálnu tepovú frekvenciu, ak poznáte jej súčasnú hodnotu. Ak túto hodnotu nastavujete prvýkrát, ako štandardné nastavenie sa zobrazí odhad Vašej maximálnej tepovej frekvencie, vykonaný podľa veku (220-vek).

Max. TF sa používa na odhad výdaja energie. Max. TF je najvyšší počet úderov srdca za minútu pri maximálnom fyzickom vypätí. Najpresnejšou metódou, ako zistiť svoju individuálnu Max. TF je absolvovať test maximálneho tréningového zaťaženia v laboratóriu. Max. TF má zásadný význam aj pre stanovenie intenzity tréningu. Je individuálna a závisí od veku a dedičných faktoroch.

Pokojuvá tepová frekvencia

Pokojuvá srdcová frekvencia je minimálny počet tepov za minútu (bpm) pri úplnom uvoľnení a bez vyrušovania. Pokojovú tepovú frekvenciu ovplyvňuje Váš vek, fyzická zdatnosť, genetické predpoklady, zdravotný stav a pohlavie. Pre dospelého človeka je bežná hodnota 55 – 75 tepov/min., avšak pokojová srdcová frekvencia môže byť aj podstatne nižšia, napríklad ak ste veľmi zdatný.

Pokojuvú tepovú frekvenciu je najlepšie merať ráno hneď po prebudení z výdatného nočného spánku. Ak Vám to pomôže s uvoľnením, môžete si najprv dôjsť na toaletu. Meranie nevykonávajte po náročných tréningoch a dbajte na to, aby ste boli plne zregenerovaní po predchádzajúcej aktivite. Meranie by ste mali vykonať viackrát, pokiaľ možno vždy ráno niekoľko dní po sebe, výslednú pokojovú tepovú frekvenciu vypočítajte ako priemer zmeraných hodnôt.

Meranie pokojovej tepovej frekvencie:

1. Navlečte si hodinky. Lahnite si na chrbát a uvoľnite sa.
2. Približne po jednej minúte na hodinkách začnite tréning. Zvoľte si ľubovoľný športový profil, napríklad Iné halové športy.
3. Asi tri až päť minút pokojne ležte a zľahka dýchajte. Počas merania nesledujte tréningové dáta.
4. Na zariadení Polar ukončíte tréning. Hodinky synchronizujte s aplikáciou alebo webovou službou Polar Flow a pozrite sa do tréningového prehľadu, kde nájdete minimálnu tepovú frekvenciu (Min.TF) - toto je Vaša pokojová srdcová frekvencia. Zadaťte svoju pokojovú tepovú frekvenciu do fyzických nastavení v aplikácii Polar Flow.

VO2max

Nastavte hodnotu VO2max.

VO2max (maximálna spotreba kyslíka, maximálny aeróbny silový výkon) je maximálna rýchlosť, s akou telo dokáže spotrebúvať kyslík pri maximálne namáhavom cvičení; má priamu spojitosť s maximálnou

schopnosťou srdca zásobovať svaly krvou. VO2max možno zmerať alebo odhadnúť pomocou testov fyzickej kondície (napr. test maximálnej tréningovej záťaže a test submaximálnej tréningovej záťaže). Môžete použiť tiež svoj [Running Index](#), ktorý je odhadom Vašej hodnoty VO2max.

Všeobecné nastavenia

Pre náhľad a zmenu všeobecných nastavení choďte do **Nastavenia > Všeobecné nastavenia**.

Vo funkcii **Všeobecné nastavenia** nájdete:

- **Párovanie a synchronizácia**
- **Nastavenie bicyklov** (Zobrazí sa, iba ak máte hodinky spárované s cyklistickým snímačom).
- **Súvislé sledovanie TF**
- **Režim Lietadlo**
- **Jednotky**
- **Jazyk**
- **Informácie o hodinkách**

Párovanie a synchronizácia

- **Párovanie a synchronizácia telefónu/Párovanie senzorov a iných zariadení:** Párovanie snímačov alebo mobilných zariadení s hodinkami. Synchronizácia dát s aplikáciou Flow.
- **Spárované zariadenia:** Zobrazenie všetkých zariadení, ktoré ste spárovali s hodinkami. Môžu medzi nimi byť snímače tepovej frekvencie, bežecké snímače, cyklistické snímače a mobilné zariadenia.

Nastavenie bicyklov



Nastavenie bicyklov sa zobrazí iba ak máte hodinky spárované s cyklistickým snímačom.

Veľkosť kolesa: Nastavenie veľkosti kolesa v milimetroch. Pokyny pre meranie veľkosti kolesa nájdete v časti [Párovanie snímačov s hodinkami](#).

Dĺžka kľuky: Nastavenie dĺžky kľuky v milimetroch. Nastavenie je viditeľné, iba ak máte hodinky spárované so snímačom silového výkonu.

Používané snímače: Zobrazenie všetkých snímačov pripojených k bicyklu.

Súvislé sledovanie TF

Zap. alebo **vyp.** funkciu súvislého sledovania tepovej frekvencie. Viac informácií vid' [Súvislé sledovanie tepovej frekvencie](#).

Režim lietadlo

Zvoľte **Zap.** alebo **Vyp.**

Aktiváciou režimu Lietadlo dôjde k prerušeniu všetkej bezdrôtovej komunikácie s hodinkami. Môžete ich stále používať, ale nefunguje synchronizácia dát s mobilnou aplikáciou Polar Flow ani spojenie s bezdrôtovým príslušenstvom.

Jednotky

Zvoľte si metrické (**kg, cm**) alebo imperiálne (**lb, ft**) jednotky. Nastavte si jednotky hmotnosti, výšky, vzdialenosti a rýchlosti.

Jazyk

Môžete si zvoliť jazyk, ktorý budete chcieť na hodinkách používať. Vaše hodinky podporujú tieto jazyky: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi, Svenska** alebo **Türkçe**.

Informácie o hodinkách

Pozrite sa na identifikačné číslo hodínok, verziu firmvéru, typ HW, dátum vypršania platnosti dát A-GPS a regulačné štítky Vantage M.

Reštart hodínok: Ak sa vyskytnú s hodinkami nejaké problémy, skúste ich reštartovať. Reštartovaním hodínok sa neodstráni žiadne nastavenia ani Vaše osobné údaje v nich uložené. Stlačte tlačidlo OK a reštartovanie potvrdte opätovným stlačením tlačidla OK. Hodinky môžete reštartovať aj stlačením a podržaním tlačidla OK na 10 sekúnd.

Nastavenia hodínok

Pre vstup do nastavenia hodínok a ich zmenu prejdite na **Nastavenia > Nastavenie hodínok**.

Vo funkcii **Nastavenia hodínok** nájdete:

- **Budík**
- **Ciferník hodínok**
- **Čas**
- **Dátum**
- **Prvý deň v týždni**

Budík

Nastavte opakovanie zvonenia: **Vypnuté, jedenkrát, od pondelka do piatku** alebo **každý deň**. Ak si vyberiete **Jedenkrát, od pondelka do piatku** alebo **Každý deň**, nastavte tiež čas zvonenia.



Keď budík zapnutý, v časovom náhľade sa zobrazí ikonka budíka.

Ciferník hodínok

Vyberte si ciferník hodínok:

- **Analógový**
- **Digitálny**

Čas

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



Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow sa čas aktualizuje automaticky z tejto služby.

Dátum

Nastavte dátum. Nastavte tiež **Formát dátumu**. Môžete si vybrať z **mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy, yyyy-mm-dd, DD.MM.RRRR** alebo **yyyy.mm.dd**.



Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow sa dátum aktualizuje automaticky z tejto služby.

Prvý deň v týždni

Vyberte prvý deň každého týždňa. Zvoľte si **pondelok, sobota** alebo **nedeľa**.



Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow sa prvý deň týždňa aktualizuje automaticky z tejto služby.

Tréning

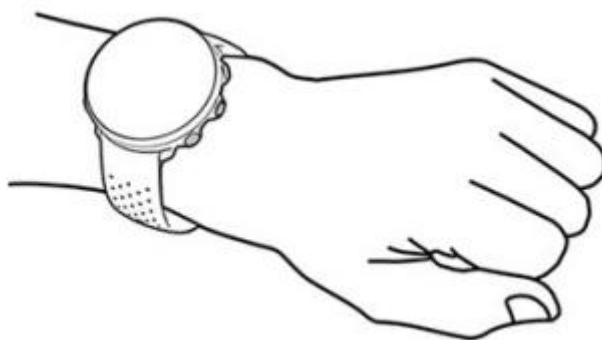
Meranie tepovej frekvencie na zápästí

Hodinky merajú tepovú frekvenciu pomocou snímača s fúznou technológiou **Polar Precision Prime™**. Táto inovatívna metóda merania tepovej frekvencie optickým snímačom, ktorý je v kontakte s pokožkou, eliminuje všetky rušenia signálu tepovej frekvencie. Meria tepovú frekvenciu presne aj pri najnáročnejších tréningoch a podmienkach.

Aj keď v priebehu cvičenia dostávate veľa subjektívnych signálov o tom, ako sa Vaše telo s fyzickou záťažou vyrovnáva (namáhavosť cvičenia, rytmus dychu, fyzické pocity), žiadny z nich nie je tak spoľahlivý ako meranie tepovej frekvencie. To je objektívne a je ovplyvnené vnútornými aj vonkajšími faktormi, čo znamená, že budete mať k dispozícii spoľahlivý ukazovateľ svojej fyzickej kondície.

Nosenie hodín, keď meriate tepovú frekvenciu na zápästí

K tomu, aby tepová frekvencia mohla byť pri tréningu (a pri použití funkcie [súvislého sledovania tepovej frekvencie](#)) zo zápästia meraná presne, je nutné pripevniť remienok hodín pevne k zápästiu, tesne za zápästnú kosť. Displej musí smerovať nahor (viď obrázok nižšie). Snímač na zadnej strane sa musí neustále dotýkať kože. Aby údaje o tepovej frekvencii boli čo najpresnejšie, odporúčame, aby ste si hodinky nasadili niekoľko minút pred začiatkom merania tepovej frekvencie. Ak Vaše ruky a pokožka ľahko prechladnú, je vhodné sa najprv zahriať. Pred tréningom je potreba rozprúdiť krv!



Ak máte na zápästí tetovanie, neprikladajte snímač priamo naň, pretože tetovanie môže hodnoty tepovej frekvencie skresľovať.

Pri športových disciplínach, kde je ťažšie zabezpečiť, aby snímač držal na zápästí v stabilnej polohe, alebo kde dochádza v blízkosti snímača ku svalovému a šlachovému napätiu alebo pohybu, odporúčame používať snímač tepovej frekvencie Polar s hrudným popruhom, ktorý zaisťuje najpresnejšie meranie tepovej frekvencie. Hodinky sú kompatibilné s hrudnými snímačmi tepovej frekvencie Bluetooth®, napríklad Polar H10. Snímač tepovej frekvencie Polar H10 dokáže pohoťovejšie reagovať na rýchle zvýšenie či pokles tepovej frekvencie, a preto je ideálnou voľbou pre intervalové tréningy s rýchlymi sprintmi.



Ak chcete dosiahnuť čo najpresnejšieho merania tepovej frekvencie na zápästí, udržiavajte hodinky čisté a chráňte ich pred poškriabaním. Po tréningu, pri ktorom ste sa spotili, odporúčame hodinky umyť jemným mydlovým roztokom a opláchnuť pod tečúcou vodou. Potom ich vytrite dosucha mäkkou handričkou. Pred nabíjaním ich nechajte úplne uschnúť.

Nosenie hodín, keď nemeriate tepovú frekvenciu na zápästí

Remienok trochu povoľte, aby bol pohodlnejší a aby pokožka mohla dýchať. Hodinky noste ako bežné hodinky.



Raz za čas je dobré nechať zápästie dýchať, najmä ak máte citlivú kožu. Odopnite hodinky a nabíjajte ich. Tak si Vaša koža i hodinky oddýchnu a budú pripravené na ďalší tréning.

Začatie tréningu



1. [Nasadiť si hodinky](#) a utiahnite remienok.
2. Ak chcete aktivovať predtréningový režim, v časovom náhľade stlačte a podržte tlačidlo OK.

alebo

Stlačením tlačidla SPÄŤ prejdite do hlavnej ponuky a vyberte možnosť **Začatie tréningu**.

3. V predtréningovom režime vyberte športový profil. V tomto predtréningovom režime zotrvať, kým hodinky nezaznamenajú Vašu tepovú frekvenciu. Ak trénujete vonku, počkajte tiež, kým hodinky nezachytia satelitný signál GPS, aby ste získali presné údaje o rýchlosti, vzdialenosti, nadmorskej výške a polohe.



Ak ste s hodinkami spárovali snímač Bluetooth, ktorý je samostatným príslušenstvom, začnú hodinky automaticky vyhľadávať tiež signál senzora.

4. Satelitný signál GPS lepšie zachytíte vonku a stranou od vysokých budov a stromov. Držte hodinky v polohe displejom nahor. Akonáhle je funkcia GPS pripravená, zobrazí sa okolo ikonky GPS krúžok.
5. To, že hodinky zachytili tepovú frekvenciu, spoznáte podľa toho, že sa Vám zobrazí Vaša tepová frekvencia.
6. Akonáhle hodinky zachytia všetky signály, spustíte záznam tréningu stlačením OK.



Ak používate snímač tepovej frekvencie Polar, ktorý je spárovaný s hodinkami, hodinky na meranie tepovej frekvencie pri tréningu automaticky použijú pripojený snímač. Modrý krúžok okolo symbolu tepovej frekvencie znamená, že hodinky na meranie tepovej frekvencie používajú pripojený snímač.

Ďalšie informácie o tom, čo môžete s hodinkami pri tréningu robiť, nájdete v kapitole [Pri tréningu](#).

Funkcie v predtréningovom režime



Nastavenie dĺžky bazéna:

Ak používate profil Plávanie/Plávanie v bazéne, skontrolujte, či je správne nastavená dĺžka bazéna (zobrazená na displeji). Ak chcete zmeniť dĺžku bazéna, stlačením tlačidla OSVETLENIE otvorte nastavenie **Dĺžka bazéna** a nastavte správnu dĺžku.



Kalibrácia snímača silového výkonu:

Ak ste s hodinkami spárovali cyklistický snímač silového výkonu od iného výrobcu, môžete ho v predtréningovom režime skalibrovať. Vyberte jeden z cyklistických športových profilov a aktivujte vysielac otočením kľukou. Stlačte tlačidlo OSVETLENIE a postupujte podľa pokynov na displeji. Špecifické pokyny na kalibráciu snímača silového výkonu nájdete v pokynoch výrobcu.

Začatie naplánovaného tréningu

V aplikácii a webovej službe Polar Flow si môžete naplánovať tréning a [vytvoriť podrobné tréningové ciele](#), ktoré potom môžete synchronizáciou preniesť do hodínok.

Ak chcete začať tréning naplánovaný na aktuálny deň:

1. Stlačením a podržaním tlačidla OK v časovom režime aktivujte predtréningový režim.
2. Budete vyzvaný, aby ste zahájili tréningový cieľ naplánovaný na aktuálny deň.



3. Ak chcete zobraziť informácie o tréningovom celi, stlačte OK.
4. Pre návrat do predtréningového režimu stlačte OK a vyberte športový profil, ktorý chcete použiť.
5. Akonáhle hodinky zachytia všetky signály, stlačte OK. Na displeji sa objaví **Záznam spustený** a môžete začať trénovať.

Hodinky Vás pri tréningu povedú ku splneniu Vášho cieľa. Ďalšie informácie nájdete v kapitole [Pri tréningu](#).

Začatie multišportového tréningu

Funkcia Multišport umožňuje zostaviť tréning z viac športov a ľahko prepínať medzi športmi bez prerušenia záznamu tréningu. Počas multišportového tréningu sa automaticky sledujú prechodové časy medzi športmi, aby ste videli, ako dlho Vám prechod z jedného športu na druhý trval.

Multišportový tréning možno nastaviť dvoma spôsobmi: pevný alebo voliteľný multišportový tréning. Pri pevnom multišportovom tréningu (multišportové profily v zozname športov Polar), ako je napr. triatlon, je poradie športov pevne stanovené a tréning možno vykonávať len v tomto poradí. Pri voliteľnom multišportovom tréningu si môžete športy a ich poradie zvoliť zo zoznamu športov. Zároveň môžete prepínať na predchádzajúci či nasledujúci šport.

Pred začatím multišportového tréningu skontrolujte, či máte nastavené športové profily pre všetky športy, ktoré budú do tréningu zaradené. Viac informácií vid' [Športové profily vo Flow](#).

1. Stlačením tlačidla SPÄŤ prejdete do hlavnej ponuky, vyberte možnosť **Spustiť tréning** a potom vyberte športový profil. Vyberte Triatlon, Voliteľný multišportový tréning alebo iný multišportový profil (je možné pridávať pomocou webovej služby Flow).
2. Akonáhle hodinky zachytia všetky signály, stlačte OK. Na displeji sa objaví **Záznam spustený** a môžete začať trénovať.

3. Ak chcete zmeniť športovú disciplínu, stlačením tlačidla SPÄŤ prejdite do prechodového režimu.
4. Zvoľte si ďalší šport, stlačte OK (zobrazí sa prechodový čas) a pokračujte v tréningu.

Pri tréningu

Prechádzanie tréningových náhľadov

Pri tréningu môžete prechádzať tréningové náhľady pomocou tlačidiel HORE/DOLE. Pamätajte, že dostupné tréningové náhľady a informácie, ktoré sa na nich zobrazujú, závisia od zvoleného športu a na úpravách, ktoré ste vo vybranom športovom profile vykonali.

Pomocou webovej služby a mobilnej aplikácie Polar Flow môžete na hodinkách pridávať športové profily a definovať špecifické nastavenia každého športového profilu. Môžete si napríklad pre každý svoj šport vytvoriť personalizované tréningové náhľady a zvoliť, aké dáta chcete pri tréningu vidieť. Viac informácií viď [Športové profily vo Flow](#).

Tréningové náhľady môžu obsahovať napríklad tieto informácie:



Tepová frekvencia a ukazovateľ pásma tepovej frekvencie ZonePointer.
Vzdialenosť.
Dĺžka trvania.
Tempo/rýchlosť.



Tepová frekvencia a ukazovateľ pásma tepovej frekvencie ZonePointer.
Dĺžka trvania.
Kalórie.



Klesanie.
Aktuálna nadmorská výška.
Stúpanie.



Maximálna tepová frekvencia.
Graf tepovej frekvencie a aktuálna tepová frekvencia.
Priemerná tepová frekvencia.



Aktuálny čas.

Dĺžka trvania.

Nastavenie časovačov



Pred použitím časovačov počas tréningu je potrebné pridať náhľady časovača do tréningových náhľadov v nastaveniach športového profilu aplikácie Flow a synchronizovať nastavenie s hodinkami. Viac informácií nájdete v časti Športové profily vo Flow.



Intervalový časovač



Prejdite do náhľadu **intervalového časovača** a stlačte a podržte tlačidlo OK. Vyberte možnosť **Štart**, ak chcete použiť skôr nastavený časovač, alebo si vytvorte nový časovač v ponuke **Nastaviť intervalový časovač**:

1. Vyberte možnosť **V závislosti na čase** alebo **V závislosti od vzdialenosti**: **V závislosti na čase**: Nastavte na časovači minúty a sekundy a stlačte tlačidlo OK. **V závislosti od vzdialenosti**: Nastavte na časovači vzdialenosť a stlačte tlačidlo OK.
2. Zobrazí sa text **Nastaviť ďalší časovač?** Ak chcete nastaviť ďalší časovač, stlačte tlačidlo OK.
3. Potom vyberte možnosť **Štart** a stlačením tlačidla OK spustíte intervalový časovač. Po skončení každého intervalu Vás hodinky upozornia vibráciou.

Pre zastavenie časovača stlačte a podržte tlačidlo OK a vyberte možnosť **Zastaviť časovač**.

Odrátavajúci časovač



Prejdite do náhľadu **odrátavajúceho časovača** a stlačte a podržte tlačidlo OK. Vyberte možnosť **Nastaviť odrátavajúci časovač** a nastavte čas odpočítavania. Potvrďte stlačením tlačidla OK. Potom vyberte možnosť **Štart** a stlačením tlačidla OK spustíte odrátavajúci časovač.

Po skončení odpočítavania Vás hodinky upozornia vibráciou. Pokiaľ chcete odrátavajúci časovač spustiť znova, stlačte a podržte tlačidlo OK a vyberte možnosť **Štart**.

Pre zastavenie časovača stlačte a podržte tlačidlo OK a vyberte možnosť **Zastaviť časovač**.

Označenie úseku

Ak chcete označiť úsek, stlačte OK. Úseky možno nahrávať aj automaticky. V nastavení športových profilov vo webovej službe alebo aplikácii Polar Flow si nastavte **Automatický záznam úseku** na **Vzdialenosť úseku** alebo **Trvanie úseku**. Ak si zvolíte **Vzdialenosť úseku**, zadajte vzdialenosť, ktorá predstavuje jeden absolvovaný úsek. Ak zadáte **Trvanie úseku**, nastavte časový úsek, ktorý predstavuje jeden absolvovaný úsek.

Prepnutie športu pri tréningu s viacerými športmi

Stlačte tlačidlo SPÄŤ a vyberte šport, na ktorý chcete prepnúť. Voľbu potvrdíte stlačením tlačidla OK.

Tréning s cieľom

Ak ste si vo webovej službe Flow vytvorili **rýchly tréningový cieľ** založený na dĺžke, vzdialenosti alebo na množstve spálených kalórií a uložili si ho do hodínok, bude východiskovým prvým tréningovým náhľadom tento náhľad:



Ak ste vytvorili cieľ na základe dĺžky trvania alebo vzdialenosti, uvidíte, koľko Vám ešte zostáva na jeho dosiahnutie.

ALEBO

Ak ste vytvorili cieľ na základe kalórií, uvidíte, koľko kalórií ešte musíte spáliť, aby ste ho dosiahli.

Ak ste si vo webovej službe Flow vytvorili **fázový tréningový cieľ** a uložili si ho do hodínok, bude východiskovým prvým tréningovým náhľadom tento náhľad:



- V závislosti na zvolenej intenzite sa zobrazí tepová frekvencia alebo rýchlosť/tempo a dolný a horný limit tepovej frekvencie alebo rýchlosti/tempa aktuálnej tréningovej fázy.
- Názov fázy a číslo fázy/celkový počet fáz.
- Dĺžka trvania/vzdialenosť, ktorú ste zatiaľ prekonali.
- Nastavená dĺžka trvania/vzdialenosť aktuálnej fázy.



Bližšie informácie o vytváraní tréningových cieľov nájdete v časti [Plánovanie tréningu](#).

Zmena fázy pri fázovom tréningu

Fáza sa zmení automaticky, akonáhle jednu fázu dokončíte. Na prechod do ďalšej fázy hodinky upozornia vibráciou.

Zobrazenie informácií o tréningovom ciele

Ak chcete počas tréningu zobraziť informácie o tréningovom ciele, v náhľade tréningového cieľa stlačte a podržte tlačidlo OK.

Upozornenie

Ak trénujete mimo plánovanú zónu tepovej frekvencie alebo rýchlosti/tempa, hodinky Vás upozornia vibráciou.

Prerušenie/ukončenie tréningu

1. Pre prerušenie tréningovej jednotky stlačte tlačidlo SPÄŤ.
2. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo OK. Pre ukončenie tréningu stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ. Ihneď po skončení tréningu budete mať na hodinkách k dispozícii súhrnné údaje.



Ak tréning ukončíte po jeho prerušení, čas, po ktorý bol prerušený, nebude započítaný do celkovej doby tréningu.

Tréningový prehľad

Po tréningu

Súhrnné dáta z tréningu sa môžu v hodinkách zobraziť okamžite po jeho skončení. V aplikácii alebo webovej službe Polar Flow môžete získať podrobnejšiu a grafickú analýzu.

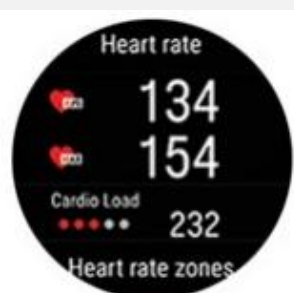
Informácie zobrazené v tréningovom prehľade závisia od zvoleného športového profilu a získaných dátach. Tréningový prehľad môže obsahovať napríklad tieto informácie:



Čas a dátum začatia.

Dĺžka trvania tréningu.

Vzdialenosť, ktorú ste pri tréningu prekonali.



Tepová frekvencia

Priemerná a maximálna tepová frekvencia pri tréningu.

Kardio záťaž z tréningu.



Zóny tepovej frekvencie

Čas strávený pri tréningu v jednotlivých zónach tepovej frekvencie.



Kalórie

Množstvo kalórií spálených pri tréningu.

Percentuálny (%) podiel tuku na spálených kalóriách: Kalórie získané z tuku počas tréningu vyjadrené ako podiel z celkového množstva kalórií spálených pri tréningu.



Tempo/rýchlosť

Priemerné a maximálne tempo/rýchlosť pri tréningu.

Running Index: Úroveň bežeckého výkonu a jej číselná hodnota. Viac informácií nájdete v kapitole [Running Index](#).



Zóny rýchlosti

Dĺžka tréningu v jednotlivých zónach rýchlosti.



Kadencia

Vaše priemerná a maximálna kadencia pri tréningu.



Bežecká kadencia sa meria pomocou zabudovaného akcelerometra na základe pohybov zápästí. Kadencia jazdy na bicykli sa zobrazí, ak používate snímač Polar Cadence Sensor Bluetooth® Smart.

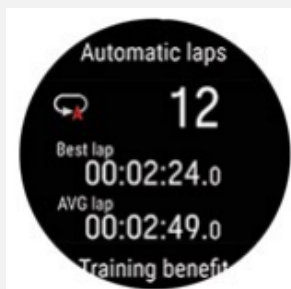


Nadmorská výška

Maximálna nadmorská výška pri tréningu.

Celkové stúpanie v metroch/stopách pri tréningu.

Celkové klesanie v metroch/stopách pri tréningu.



Úseky/Automaticky merané úseky

Číslo úseku.

Najlepší úsek.

Priemer na úsek.

Zhrnutie multišportového tréningu

Zhrnutie multišportového tréningu zahŕňa celkový prehľad tréningu aj prehľad jednotlivých športov, vrátane dĺžky trvania a prekonanej vzdialenosti v danom športe.

Ak si chcete tréningové prehľady prezrieť na hodinkách neskôr:



V časovom náhľade vyberte pomocou tlačidiel HORE a DOLE ciferník **Posledné tréningy** a stlačte OK.

Zobrazia sa tréningové prehľady za posledných štrnásť dní. Prechádzajte požadovaný tréning pomocou tlačidla HORE/DOLE, stlačením tlačidla OK otvoríte prehľad. V hodinkách môžete mať uložených maximálne 20 tréningových prehľadov.

Tréningové dáta v aplikácii Polar Flow

Hodinky sa s aplikáciou Polar Flow synchronizujú automaticky po skončení tréningu, ak máte telefón v dosahu Bluetooth. Tréningové dáta môžete medzi hodinkami a aplikáciou Flow synchronizovať aj ručne tak, že na hodinkách stlačíte a podržíte tlačidlo SPÄŤ, keď ste prihlásení k aplikácii Flow a máte telefón v dosahu Bluetooth. V aplikácii môžete po každom tréningu rýchlo vyhodnotiť svoje tréningové dáta. Aplikácia Vám poskytuje stručný prehľad tréningových dát.

Ďalšie informácie vid' [Aplikácia Polar Flow](#).

Tréningové dáta vo webovej službe Polar Flow

Analyzujte každý detail tréningu a zistite viac o svojom výkone. Sledujte svoj pokrok a podel'te sa o svoje najlepšie tréningové jednotky s ostatnými.

Ďalšie informácie vid' [Webová služba Polar Flow](#).

Funkcie

GPS

Hodinky majú zabudovanú GPS, ktorá poskytuje presné merania rýchlosti, vzdialenosti a nadmorskej výšky pri celej rade vonkajších športov a v aplikácii a webovej službe Flow Vám po ukončení každej tréningovej jednotky umožní zobrazit' na mape Vašu trasu.

Hodinky používajú službu Assisted GPS (A-GPS) pre rýchle získanie polohy satelitu. Dáta získané technológiou A-GPS hodinkám poskytujú predpokladané polohy satelitov GPS. Hodinky tak vedia, kde majú satelity hľadať, a dokážu preto začať ich signály prijímať v priebehu niekoľkých sekúnd, a to aj za zhoršených podmienok.

Dáta získané technológiou A-GPS sa aktualizujú raz denne. Najnovší dátový súbor A-GPS je automaticky nahraný do hodínok zakaždým, keď ich synchronizujete prostredníctvom softvéru FlowSync s webovou službou Flow. Ak hodinky synchronizuje s webovou službou Flow cez aplikáciu Flow, dátový súbor A-GPS sa aktualizuje raz týždenne.

Životnosť dát zaobstaraných pomocou A-GPS

Dátový súbor z A-GPS má platnosť 14 dní. Presnosť určenia polohy je relatívne vysoká v priebehu prvých troch dní, v zostávajúcich dňoch postupne klesá. Pravidelné aktualizácie pomáhajú zabezpečiť vysokú presnosť určovania zemepisnej polohy.

Čas vypršania platnosti aktuálneho dátového súboru A-GPS si môžete zistiť v hodinkách. Prejdite do **Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Informácie o hodinkách > Dátum vypršania platnosti dát A-GPS**. Ak už platnosť dátového súboru vypršala, synchronizujte hodinky prostredníctvom webovej služby Flow so softvérom FlowSync alebo pomocou aplikácie Flow, aby ste aktualizovali dáta A-GPS.

Po vypršaní platnosti dátového súboru A-GPS môže získanie aktuálnej polohy trvať dlhšie.

Funkcia GPS

Hodinky majú nasledujúce funkcie GPS:

- **Vzdialenosť:** Poskytne Vám presné údaje o vzdialenosti, ako v priebehu tréningu, tak aj po ňom.
- **Rýchlosť/Tempo:** Poskytne Vám presné údaje o rýchlosti/tempe, ako v priebehu tréningu, tak aj po ňom.
- **Nadmorská výška, stúpanie a klesanie:** Meranie nadmorskej výšky v reálnom čase, a tiež prekonaných výškových rozdielov, tzn. výstupu a zostupu/zjazdu v metroch/stopách.
- **Running Index (Bežecký index):** Running Index sa vypočítava z údajov o tepovej frekvencii a rýchlosti nameraných pri behu. Poskytne Vám informácie o Vašej výkonnosti, a to ako o aeróbnej kondícii, tak aj efektívite behu.



Aby systém GPS fungoval čo najlepšie, noste hodinky na ruke tak, aby displej smeroval nahor. Vzhľadom na umiestnenie antény GPS na hodinkách neodporúčame, aby bol displej na spodnej strane zápästia. Ak ich budete mať uchytené na kormidle bicykla, opäť dbajte na to, aby displej smeroval nahor.

Smart Coaching

Či už vykonávate každodenné hodnotenie úrovne svojej fyzickej zdatnosti, vytvárate si individuálne tréningové plány, trénujete so správnou intenzitou alebo prijímate okamžitú spätnú väzbu, funkcia Smart Coaching (Inteligentné koučovanie) Vám ponúka celý rad jedinečných, používateľsky prívetivých funkcií, ktoré sú prispôsobené Vaším potrebám a navrhnuté tak, aby Vám poskytli maximálnu motiváciu a radosť z tréningu.

Hodinky majú nasledujúce funkcie Polar Smart Coaching:

- [Training Load PRO](#)
- [Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Prínos tréningu](#)
- [Inteligentné kalórie](#)
- [Súvislé sledovanie tepovej frekvencie](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Sprievodca aktivitou](#)
- [Activity Benefit](#)

Tréning Load Pro

Nová funkcia Training Load Pro™ meria, do akej miery tréningy zaťažujú Vaše telo, a pomáha Vám pochopiť, ako to prispieva k Vašej výkonnosti. Training Load Pro meria záťaž, ako je pri tréningu vystavený kardiovaskulárny systém (**kardio záťaž**), a berie do úvahy tiež pocit, aký z tréningu máte (**subjektívna záťaž**). Ak používate spolu s hodinkami tiež [bežecký alebo cyklistický snímač silového výkonu](#), Training Load Pro zistí tiež hodnotu tréningovej záťaže muskuloskeletálneho systému (**svalová záťaž**). Ak viete, ako unavené rôzne časti tela sú, môžete tréning optimalizovať tak, aby ste v pravú chvíľu precvičovali správny systém.

Kardio záťaž

Kardio záťaž vychádza z metódy TRIMP (training impulse calculation), všeobecne uznávanej a vedecky dokázanej metódy kvantifikácie tréningovej záťaže. Kardio záťaž informuje o tom, do akej miery tréning zaťažil Váš kardiovaskulárny systém. Čím vyššia hodnota kardio záťaže je, tým namáhavejší bol tréning pre kardiovaskulárny systém. Kardio záťaž sa vypočítava po každom tréningu na základe údajov o tepovej frekvencii a dĺžke tréningu.

Subjektívna záťaž

Jedným z praktických spôsobov, ako odhadnúť tréningovú záťaž pre akýkoľvek šport, sú subjektívne pocity. Hodnota subjektívnej záťaže závisí na subjektívnom vnímaní náročnosti a dĺžky tréningu. K jej vyjadreniu sa využíva vedecká metóda na RPE (Rate of Perceived Exertion), ktorá kvantifikuje subjektívnu tréningovú záťaž. Táto metóda je praktická najmä pri športoch, pri ktorých možno tréningovú záťaž merať na základe tepovej frekvencie len v obmedzenej miere, napríklad u silového tréningu.



*Ohodnotte tréning v mobilnej aplikácii Flow, a získajte tak **subjektívnu záťaž** pre daný tréning. Môžete vybrať zo škály 1 – 10, kde 1 znamená „veľmi, veľmi jednoduchý“ a 10 znamená „maximálne úsilie“.*

Svalová záťaž (prostredníctvom snímača silového výkonu iného výrobcu)

Svalová záťaž udáva, do akej miery boli počas tréningu namáhané svaly. Svalová záťaž pomáha kvantifikovať tréningovú záťaž pri intenzívnych tréningoch, ako napr. pri krátkych intervaloch, šprintoch,

horských tréningov, kedy srdce nemá dostatok času na to, aby zmenám intenzity prispôbilo tepovú frekvenciu.

Svalová záťaž znázorňuje množstvo vydávanej mechanickej energie (kJ) pri bežecskom alebo cyklistickom tréningu. Jedná sa o energetický výdaj, nie o množstvo energie, ktoré ste na daný výkon spotrebovali. Všeobecne platí, že čím máte lepšiu fyzickú zdatnosť, tým by mal byť rozdiel medzi výdajom a spotrebou energie menší. Svalová záťaž sa vypočítava na základe silového výkonu a jeho trvania. Pri behu sa započítava aj telesná hmotnosť.

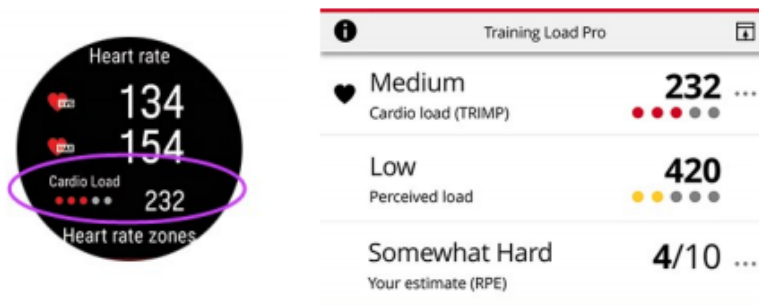


Svalová záťaž sa vypočítava na základe údajov o silovom výkone, a preto pri behu a jazde na bicykli získate hodnotu svalovej záťaže iba ak používate samostatný bežecký alebo cyklistický snímač.

Tréningová záťaž z jedného tréningu

Tréningová záťaž z jedného tréningu sa zobrazí v prehľade tréningu na hodinkách, v aplikácii Flow a vo webovej službe Flow.

Každá nameraná záťaž sa započítava do celkovej tréningovej záťaže. Čím vyššia záťaž, tým väčšia námaha pre telo. Okrem toho si môžete prezrieť náročnosť tréningovej záťaže v porovnaní s tréningovým priemerom za uplynulých 90 dní s bodovým hodnotením a slovným popisom.



Bodové hodnotenie a slovný popis sa prispôsobujú Vašim pokrokom: čím lepšie trénujete, tým vyššiu záťaž dokážete tolerovať. So zlepšujúcou sa fyzickou zdatnosťou a toleranciou sa tréningová záťaž, ktorá bola pred niekoľkými mesiacmi hodnotená tromi bodmi (stredná), časom získa iba dva body (nízka). Táto adaptívna škála odráža skutočnosť, že rovnaký typ tréningu môže mať na Vaše telo odlišný vplyv v závislosti na Vašom aktuálnom stave.

● ● ● ● ●	Veľmi vysoká
● ● ● ● ●	Vysoká
● ● ● ● ●	Stredná
● ● ● ● ●	Nízka
● ● ● ● ●	Veľmi nízka

Námaha a tolerancia

Okrem kardio záťaže z jednotlivých tréningov meria nová funkcia Training Load Pro tiež krátkodobú kardio záťaž (námahu) a dlhodobú kardio záťaž (toleranciu).

Námaha udáva, aké úsilie ste tréningu v poslednej dobe venovali. Hodnota znázorňuje priemernú dennú záťaž za uplynulých 7 dní.

Tolerancia vyjadruje, do akej miery ste pripravení na záťaž kardio tréningu. Hodnota znázorňuje priemernú dennú záťaž za uplynulých 28 dní. Ak chcete zvýšiť svoju toleranciu kardio tréningu, musíte tréningovú záťaž dlhodobo pozvoľna zvyšovať.

Stav kardio záťaže

Stav kardio záťaže vyjadruje vzťah medzi námahou a toleranciou. Ukazuje, či je Vaša kardio záťaž nedostatočná, udržiavacia, produktívna či nadmerná. Na základe stavu kardio záťaže získate tiež osobnú spätnú väzbu.

Stav kardio záťaže pomáha s hodnotením vplyvu tréningu na telo a na rozvoj Vašej fyzickej kondície. Ak viete, ako Vaše doterajšie tréningy ovplyvňujú súčasnú výkonnosť, môžete kontrolovať celkový objem tréningových dávok a optimalizovať čas tréningov rôznej intenzity. Ak vidíte, ako sa po tréningu mení Váš tréningový stav, lepšie pochopíte, akú záťaž samotný tréning predstavoval.

Stav kardio záťaže na hodinkách

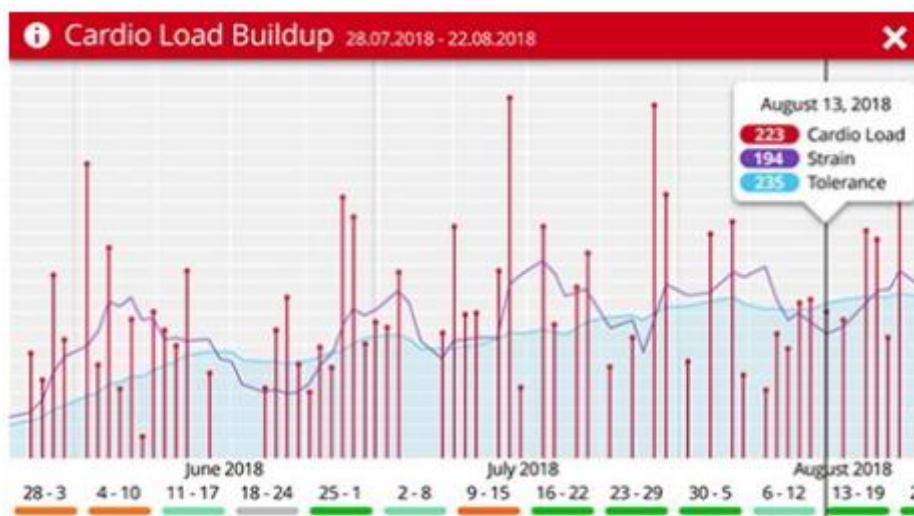
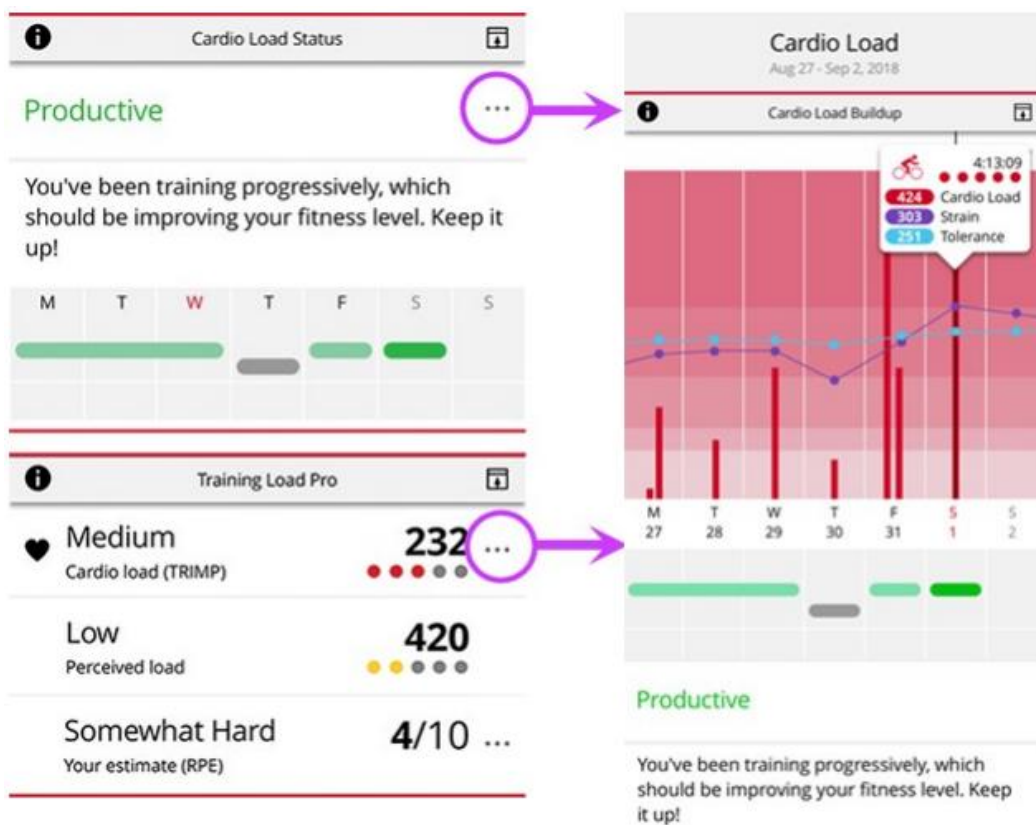
V časovom náhľade vyberte pomocou tlačidiel HORE a DOLE ciferník **Stav kardio záťaže**.



1. Graf stavu kardio záťaže.
2. Stav kardio záťaže.
 - Orange: Nadmerná (záťaž je o mnoho vyššia ako obvykle).
 - Green: Produktívna (záťaž sa pozvoľna zvyšuje).
 - Light Green: Udržiavacia (záťaž je o niečo nižšia ako obvykle).
 - Grey: Nedostatočná (záťaž je oveľa nižšia ako obvykle).
3. Číselná hodnota stavu kardio záťaže (= námaha delená toleranciou).
4. Námaha.
5. Tolerancia.
6. Verbálny popis stavu kardio záťaže.

Dlhodobá analýza v aplikácii a webovej službe Flow

V aplikácii a webovej službe Flow môžete sledovať vývoj kardio záťaže a zmeny kardio záťaže za uplynulé týždne či mesiace. Ak chcete v aplikácii Flow zobrazit' vývoj kardio záťaže, kliknite na ikonu s tromi zvislými bodkami v týždennom prehľade (modul Stav kardio záťaže) alebo v tréningovom prehľade (modul Training Load Pro).



Ak chcete zobrazit' stav kardio zát'áže alebo vývoj kardio zát'áže vo webovej službe Flow, prejdite na **Pokrok > Správa o kardio zát'áži**.



Červené stĺpce predstavujú kardio záťaž pri tréningoch. Čím je stĺpec vyšší, tým náročnejší bol tréning pre kardio systém.



Farby na pozadí znázorňujú, aká bola náročnosť tréningu v porovnaní s tréningovým priemerom za uplynulých 90 dní, vyjadrené bodovým hodnotením od jednej do piatich a slovným popisom (veľmi nízka, nízka, stredná, vysoká, veľmi vysoká).



Námaha ukazuje, aké úsilie ste tréningu v poslednej dobe venovali. Táto hodnota znázorňuje priemernú dennú kardio záťaž za uplynulých 7 dní.



Tolerancia vyjadruje, do akej miery ste pripravený na záťaž kardio tréningu. Táto hodnota znázorňuje priemernú dennú kardio záťaž za uplynulých 28 dní. Ak chcete zvýšiť toleranciu voči kardio tréningu, tréningovú záťaž dlhodobo pozvoľna zvyšujte.

Viac informácií o funkcii Polar Training Load Pro nájdete v tomto [podrobnom sprievodcovi](#).

Bežecký program od Polaru

Jedná sa o personalizované programy založené na Vašej fyzickej kondícii, ktoré sú koncipované tak, aby ste trénovali správne a neprepínal sa. Je inteligentný, prispôsobuje sa podľa Vašich pokrokov a dá Vám vedieť, kedy by bolo vhodné trochu ubrať, a kedy je naopak potrebné zabráť. Každý program je vytvorený na mieru príslušnému športovému výkonu a berie do úvahy Vaše osobné predpoklady, frekvenciu tréningu a čas na prípravu. Program je zadarmo a je k dispozícii vo webovej službe Polar Flow na adrese www.polar.com/flow.

Programy sú dostupné pre preteky na 5 km, 10 km, polmaratón a maratón. Každý program má tri fázy: základné posilňovanie, špecializovaný tréning a zvyšovanie výkonnosti. Tieto fázy sú koncipované tak, aby postupne rozvíjali Vašu výkonnosť a zabezpečili, že budete v deň pretekov pripravení. Bežecké tréningy sú rozdelené na päť typov: ľahký jogging, stredný beh, dlhý beh, tempový beh a intervalový beh. Každý tréning zahŕňa fázu zahriatia, pracovnú fázu a uvoľnenia, aby ste dosahovali optimálne výsledky. Okrem toho si môžete tiež zvoliť cvičenie na silu, spevnenie hlbokého svalového stabilizačného systému a mobilitu, ktorá podporí Váš rozvoj. Každý tréningový týždeň zahŕňa dva až päť bežeckých tréningov a celkové trvanie bežeckých tréningov týždenne sa pohybuje od jednej do

sedem hodín podľa Vašej fyzickej kondície. Minimálna dĺžka programu je 9 týždňov a maximálna 20 mesiacov.

Viac informácií o bežeckom programe od Polaru nájdete v tomto [podrobnom sprievodcovi](#). Alebo môžete získať viac informácií o tom, ako [začať s bežeckým programom](#).

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na niektorý z týchto odkazov:

[Začíname](#)

[Návod na používanie](#)

Vytvorenie bežeckého programu od Polaru

1. Prihláste sa k webovej službe Flow na adrese www.polar.com/flow.
2. Na karte zadajte **Programy**.
3. Vyberte si závod, pomenujte ho, nastavte dátum pretekov a kedy chcete program začať.
4. Odpovedzte na otázky ohľadom úrovne fyzickej aktivity. *
5. Vyberte si, či do programu chcete zahrnúť doplnkové cvičenia.
6. Prečítajte si a vyplňte dotazník o pripravenosti z hľadiska fyzickej aktivity.
7. Pozrite si program a v prípade potreby upravte nastavenia.
8. Akonáhle budete hotoví, vyberte **Začať program**.

* Ak sú k dispozícii štyri týždne tréningovej histórie, budú predvyplnené.

Spustenie tréningového cieľa

Pred začatím tréningu nezabudnite do svojho zariadenia synchronizovať tréningový cieľ. Tréningy sa synchronizujú do Vášho zariadenia ako tréningové ciele.

Začatie tréningového cieľa naplánovaného na aktuálny deň:

1. Stlačením a podržaním tlačidla OK v časovom režime aktivujte predtréningový režim.
2. Budete vyzvaný, aby ste zahájili tréningový cieľ naplánovaný na aktuálny deň.



3. Ak chcete zobrazíť informácie o tréningovom ciele, stlačte OK.
4. Pre návrat do predtréningového režimu stlačte OK a vyberte športový profil, ktorý chcete použiť.
5. Akonáhle hodinky zachytia všetky signály, stlačte OK. Na displeji sa objaví **Záznam spustený** a môžete začať trénovať.

Sledovanie pokroku

Synchronizujte tréningové výsledky z hodínok do webovej služby Flow pomocou USB kábla alebo aplikácie Flow. Sledujte svoj pokrok v záložke Programy. Uvidíte prehľad aktuálneho programu a svoj pokrok.

Running Index

Running Index ponúka jednoduchý spôsob, ako sledovať zmeny v bežecskom výkone. Bežecský index je približná hodnota maximálneho aeróbného bežecského výkonu (VO₂max). Dlhodobejším zaznamenávaním hodnoty Running Index môžete sledovať, ako efektívne beháte a ako sa zlepšuje Váš bežecský výkon. Zlepšenie sa prejaví tak, že určité tempo bude pre Vás menej namáhavé alebo že teraz pobežíte rýchlejšie, ale neunavíte sa pri tom viac, než predtým.

Pre získanie čo najpresnejších informácií o svojom výkone nezabudnite zadať hodnoty Max. TF.

Running Index sa vypočítava pri každom tréningu, ak je meraná tepová frekvencia, je zapnutá GPS/používa sa krokomer a sú splnené tieto podmienky:

- Ako športový profil sa používa bežecský šport (beh, cestný beh, terénny beh atď.).
- Rýchlosť by mala byť 6 km/h alebo vyššia a tréning by mal trvať najmenej 12 minút.

Výpočet indexu začína vo chvíli, kedy začnete tréning nahrávať. Počas tréningu sa môžete dvakrát zastaviť, napríklad na svetelnej križovatke, bez toho aby došlo k prerušeniu výpočtu.



Running Index uvidíte v prehľade tréningu na hodinkách. Vo [webovej službe Polar Flow](#) môžete sledovať svoj pokrok a odhadované časy v závode.

Výsledok porovnajte s nižšie uvedenou tabuľkou.

Krátkodobá analýza

Muži

Vek/Roky	Veľmi nízka	Nízka	Uspokojivá	Stredná	Dobrá	Veľmi dobrá	Najlepšia
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

Vek/Roky	Veľmi nízka	Nízka	Uspokojivá	Stredná	Dobrá	Veľmi dobrá	Najlepšia
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

Táto klasifikácia je založená na publikovanom výskume, ktorého predmetom bolo 62 štúdií, pri ktorých bola hodnota VO2max meraná u zdravých jedincov v USA, Kanade a v 7 európskych krajinách. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy pre aeróbnú zdatnosť u mužov a žien vo veku od 6 do 75 rokov: revízia. AVIAT Space Environ Med; 61: 3-11, 1990.

U hodnôt bežeckého indexu sa môžeme stretnúť s dennými výkyvmi. Na bežecký index má vplyv množstvo faktorov. Hodnota, ktorú získate v určitý deň, je ovplyvnená zmenami vonkajších podmienok pri behu, medzi inými napríklad rozdielnym povrchom, silou vetra a teplotnými výkyvmi.

Dlhodobá analýza

Hodnoty jedného indexu Running Index nastavujú trend, ktorý napovedá, s akým úspechom zabehnete určité vzdialenosti. Správu Running Index nájdete vo webovej službe Polar Flow v záložke **POKROK**. Správa ukazuje, nakoľko sa Váš bežecký výkon zlepšil počas dlhšieho časového obdobia. Ak trénujete na bežecký závod podľa [bežeckého programu od Polaru](#), môžete sledovať svoj pokrok z hľadiska hodnoty Running Index, a zistiť tak, ako ste sa v behu zlepšili v porovnaní s Vaším cieľom.

V nasledujúcej tabuľke nájdete odhadnuté časy zabehnutia určitých vzdialeností bežcom, ktorý podá maximálny výkon. Pri interpretácii tabuľky použite dlhodobý priemer hodnoty svojho indexu Running Index. Tieto odhady sú najpresnejšie pre hodnoty indexu Running Index, ktoré boli získané z rýchlostí nameraných v podobných podmienkach, v akých budú zabehnuté sledované výkony.

Running index	Cooperov 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	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2 000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2 100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2 200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2 300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2 400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2 500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2 600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2 700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2 800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2 900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3 000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3 100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3 200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3 300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3 350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:00	0:33:00	1:12:30	2:32:00

Training Benefit

Funkcia Training Benefit (Prínos tréningu) Vám poskytne textovú spätnú väzbu o účinku každého tréningu, a pomôže Vám tak lepšie spoznať, nakoľko bol účinný. **Spätnú väzbu nájdete v aplikácii a vo webovej službe Flow.** Pre získanie spätnej väzby musíte trénovať celkom minimálne desať minút v [zónach tepovej frekvencie](#).

Spätná väzba funkcie Training Benefit (Prínos tréningu) je založená na zónach tepovej frekvencie. Zaznamená, koľko času strávite a koľko kalórií spálite v jednotlivých zónach.

V nasledujúcej tabuľke sú uvedené rôzne možnosti, akým spôsobom Vám mohol konkrétny tréning prospieť.

Spätná väzba	Prínos tréningu
Maximum training+ (Maximálny tréning)	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť v šprinte a posilnili nervový systém svalov, takže ich teraz dokážete efektívnejšie využívať. Táto tréningová jednotka tiež zvýšila Vašu odolnosť voči únave.
Maximum training (Maximálny tréning)	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť v šprinte a posilnili nervový systém svalov, takže ich teraz dokážete efektívnejšie využívať.
Maximum & Tempo training (Maximálny tréning a tréning tempa)	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť a efektívnosť. Výrazne ste tiež posilnili svoju aeróbnu kondíciu a schopnosť vydržať dlhšie intenzívnu námahu.
Tempo & Maximum training (Tréning tempa a maximálny tréning)	Úžasný tréning! Výrazne ste zlepšili svoju aeróbnu kondíciu a schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu. Táto tréningová jednotka tiež zlepšila Vašu rýchlosť a efektívnosť.
Tempo training+ (Tréning tempa)	Výborné tempo pri dlhom tréningu. Posilnili ste svoju aeróbnu kondíciu, zlepšili rýchlosť a schopnosť vydržať dlhšie intenzívnu námahu. Táto tréningová jednotka tiež zvýšila Vašu odolnosť voči únave.
Tempo training (Tréning tempa)	Výborné tempo! Posilnili ste svoju aeróbnu kondíciu, zlepšili rýchlosť a schopnosť vydržať dlhšie intenzívnu námahu.
Tempo & Steady state training (Tréning tempa a vytrvalosti)	Dobré tempo! Zlepšili ste svoju schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu. Táto tréningová jednotka tiež posilnila Vašu aeróbnu zdatnosť a výdrž Vašich svalov.
Steady state & Tempo training (Tréning vytrvalosti a tempa)	Dobré tempo! Zvýšili ste svoju aeróbnu zdatnosť a vytrvalosť svalov. Táto tréningová jednotka tiež posilnila Vašu schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu.
Steady state training+ (Tréning vytrvalosti)	Vynikajúce! Tento dlhý tréning zlepšil vytrvalosť Vašich svalov a posilnil Vašu aeróbnu kondíciu. Táto tréningová jednotka tiež zvýšila Vašu odolnosť voči únave.
Steady state training (Tréning vytrvalosti)	Vynikajúce! Zlepšili ste si vytrvalosť svalov a aeróbnu kondíciu.
Steady state & Basic training, long (Tréning vytrvalosti a základný tréning, dlhý)	Vynikajúce! Tento dlhý tréning zlepšil vytrvalosť Vašich svalov a posilnil Vašu aeróbnu kondíciu. Posilnil tiež Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Steady state & Basic training (Tréning vytrvalosti a základný tréning)	Vynikajúce! Zlepšili ste si vytrvalosť svalov a aeróbnu kondíciu. Tento tréning tiež posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Basic & Steady state training, long (Základný tréning a tréning vytrvalosti, dlhý)	Výborne! Tento dlhý tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky. Zlepšil taktiež vytrvalosť Vašich svalov a aeróbnu zdatnosť.

Basic & Steady state training (Základný tréning a tréning vytrvalosti)	Výborne! Posilnili ste si celkovú vytrvalosť a schopnosť Vášho tela páliť počas cvičenia tuky. Tento tréning tiež zvýšil vytrvalosť Vašich svalov a Vašu aeróbnu kondíciu.
Basic training, long (Základný tréning, dlhý)	Výborne! Tento dlhý, ľahký tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Basic training (Základný tréning)	Dobrá práca! Tento dlhý, ľahký tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Recovery training (Regeneračný tréning)	Veľmi dobrý tréning pre Vašu regeneráciu. Takéto ľahké cvičenie umožňuje telu prispôsobiť sa tréningu.

Inteligentné kalórie

Najpresnejšie počítač kalórií na trhu vypočítava množstvo kalórií spaľených počas dňa na základe údajov o:

- Telesnej hmotnosti, výške, veku, pohlaví,
- maximálnej tepovej frekvencii jedinca (SFmax),
- intenzite tréningu alebo aktivity,
- maximálnej spotrebe kyslíka jedinca (VO2max).

Výpočet kalórií je založený na inteligentnej kombinácii údajov o zrýchlení a tepovej frekvencii. Výpočet kalórií presne určí počet spaľených kalórií pri tréningu.

Môžete sa pozrieť na kumulatívny výdaj energie (v kalóriách, kcal) pri tréningoch a celkový počet kalórií spaľených pri tréningu po jeho skončení. Môžete tiež sledovať celkový výdaj kalórií za deň.

Súvislé sledovanie tepovej frekvencie

Funkcia súvislého sledovania tepovej frekvencie meria Vašu tepovú frekvenciu pravidelne po celý deň. Umožňuje presnejšie meranie dennej spotreby kalórií a Vašej celkovej aktivity, pretože meria i fyzickú aktivitu s veľmi malými pohybmi zápästia, ako napríklad cyklistika.

Súvislé sledovanie tepovej frekvencie Polar sa spúšťa vždy po niekoľkých minútach v závislosti na pohyboch zápästím.

Každých niekoľko minút sa spúšťa načasované meranie tepovej frekvencie a ak je zistený zvýšený tep, spustí sa súvislé sledovanie tepovej frekvencie. Súvislé sledovanie tepovej frekvencie sa spúšťa aj podľa pohybu zápästia, napríklad ak aspoň minútu idete dostatočne rýchlo.

Súvislé sledovanie tepovej frekvencie sa automaticky zastaví, akonáhle Vaša aktivita dostatočne klesne. Ak športtester Polar zistí, že dlhšiu dobu sedíte, spustí sa súvislé sledovanie tepovej frekvencie, ktoré vyhľadáva najnižšie tepové frekvencie počas aktuálneho dňa.

Súvislé sledovanie tepovej frekvencie na hodinkách

Funkciu súvislého sledovania tepovej frekvencie môžete na hodinkách zapínať a vypínať z ponuky **Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Súvislé sledovanie TF**.



Funkcia je v predvolenom nastavení vypnutá. Ak funkciu súvislého sledovania tepovej frekvencie ponecháte na hodinkách zapnutú, bude sa rýchlejšie vybíjať batéria.

V časovom náhľade vyberte pomocou tlačidiel HORE a DOLE ciferník Tepová frekvencia.



Budete môcť sledovať najvyššiu a najnižšiu hodnotu tepovej frekvencie za deň a zistiť, aká bola Vaša najnižšia tepová frekvencia za uplynulú noc.

Podrobnejšie sledovanie hodnôt za dlhšie časové obdobie môžete sledovať prostredníctvom webovej služby alebo mobilnej aplikácie Polar Flow.

Viac informácií o funkcii súvislého sledovania tepovej frekvencie nájdete v tomto [podrobnom sprievodcovi](#).

Polar Sleep Plus™

Ak budete mať hodinky na ruke aj v noci, budú sledovať Váš spánok. Zaznamenajú, kedy zaspíte a kedy sa prebudíte, a zhromažďujú údaje pre podrobnejšiu analýzu v aplikácii a webovej službe Polar Flow. Hodinky sledujú pohyby Vašej ruky počas noci, aby zaznamenali všetky prerušenia spánku, a dajú Vám vedieť, koľko času ste v skutočnosti prespali.

Údaje o spánku v aplikácii a webovej službe Flow

Údaje o spánku sa zobrazia v aplikácii a webovej službe Flow po synchronizácii hodín. Umožnia Vám zobrazovať čas, množstvo a kvalitu spánku. Môžete si nastaviť **preferovanú dobu spánku**, a tak určiť, ako dlho chcete každú noc spať. V aplikácii a webovej službe Flow môžete svoj spánok tiež hodnotiť. Dostanete spätnú väzbu ohľadne toho, ako ste spali, vychádzajúc z údajov o Vašom spánku, preferovanej dobe spánku a Vášho hodnotenia.

Vo webovej službe Flow nájdete údaje o spánku na karte **Spánok v Diári**. Údaje o spánku môžete zahrnúť aj do **správ o aktivitách** na karte **Pokrok**.

Sledovaním spánkových vzorcov zistíte, či ich neovplyvňujú nejaké zmeny vo Vašom každodennom živote, a môžete nájsť rovnováhu medzi odpočinkom, dennou aktivitou a tréningom.

Viac informácií o funkcii Polar Sleep Plus nájdete v tomto [podrobnom sprievodcovi](#).

Nepretržité sledovanie aktivity

Hodinky Polar Vantage M sledujú Vašu aktivitu pomocou zabudovaného 3D akcelerometra, ktorý zaznamenáva pohyby zápästia. Vykonáva analýzu frekvencie, intenzity a pravidelnosti Vašich pohybov v kombinácii s Vašimi fyzickými údajmi a umožňuje Vám sledovať, ako ste aktívny aj vo chvíľach, keď práve nemáte pravidelný tréning. Hodinky by ste nemali nosiť na dominantnej ruke. Sledovanie aktivity tak bude presnejšie.

Cieľ aktivity

Po nastavení hodínok obdržíte osobný cieľ aktivity. Cieľ aktivity vychádza z nastavenia Vašich osobných dát a úrovne aktivity, ktoré nájdete v aplikácii Polar Flow alebo [vo webovej službe Polar Flow](#).

Pokiaľ chcete cieľ zmeniť, spustíte aplikáciu Flow, v ponuke kliknete na svoje meno/profilovú fotografiu a prejdete prstom dole, kde nájdete **Cieľ aktivity**. Alebo choďte na adresu flow.polar.com a prihláste sa k svojmu účtu v Polare. Potom kliknite na svoje **meno > Nastavenia > Cieľ aktivity**. Vyberte si jednu z troch úrovní aktivity, ktorá najlepšie zodpovedá Vášmu typickému dňu a aktivite. Pod poľom výberu uvidíte, nakoľko musíte byť aktívny, aby ste splnili cieľ dennej aktivity vo zvolenej úrovni.

Čas, po ktorý musíte byť v priebehu dňa aktívny, aby ste splnili cieľ aktivity, závisí na úrovni, ktorú ste si zvolili, a na intenzite Vašich aktivít. Splňte svoj cieľ rýchlejšie pomocou intenzívnejších aktivít alebo buďte aktívny na miernejšej úrovni po celý deň. Na mieru intenzity, s akou by ste mali cieľ aktivity splniť, má vplyv aj Váš vek a pohlavie. Čím ste mladší, tým intenzívnejšiu aktivitu musíte vyvíjať.

Údaje o aktivite na hodinkách

V časovom náhľade vyberte pomocou tlačidiel HORE a DOLE ciferník Aktivita.



Kruh okolo ciferníka a percentuálna hodnota pod časom a dátumom ukazuje, do akej miery máte cieľ dennej aktivity splnený. Kruh sa vypĺňa modro, keď ste aktívny.

Okrem toho môžete zobraziť nasledujúce informácie o svojej aktivite za celý deň:

- Počet krokov, ktoré ste zatiaľ urobili. Množstvo a druhy telesných pohybov sú zaznamenávané a prevádzané na odhadovaný počet krokov.
- Funkcia Aktivne strávený čas Vám oznámi celkový čas, ktorý ste strávili fyzickou aktivitou prospešnou Vášmu zdraviu.
- Funkcia Kalórie ukáže, koľko kalórií ste spálili pri tréningu aj pri dennej aktivite, a tiež hodnotu BMR čiže bazálneho metabolizmu (minimálna metabolická aktivita potrebná na zachovanie života).

Údaje o aktivite v aplikácii Flow a webovej službe Flow

S aplikáciou Flow môžete sledovať a analyzovať údaje o svojej aktivite takpovediac za pochodu a bezdrôtovo ich synchronizovať z hodínok do webovej služby Flow. Webová služba Flow Vám o Vašej pohybovej aktivite poskytne tie najpodrobnejšie informácie. Pomocou správ o aktivite (v záložke **POKROK**) môžete sledovať dlhodobý trend svojej dennej aktivity. Môžete si vybrať, či chcete zobraziť buď denné, týždenné, alebo mesačné správy.

Ďalšie informácie o funkcii nepretržitého sledovania aktivity nájdete v tomto [podrobnom sprievodcovi](#).

Sprievodca aktivitou

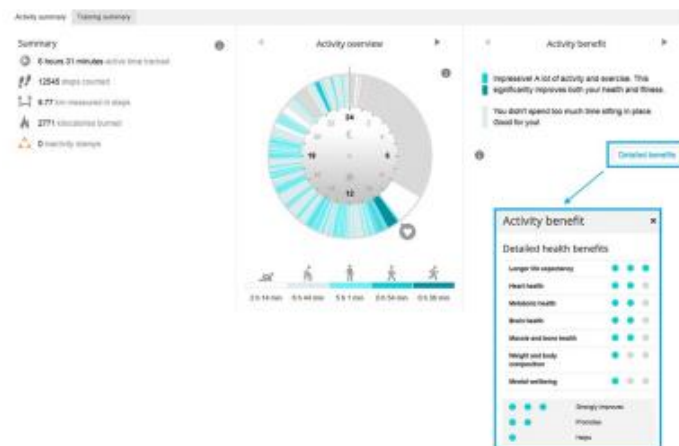
Funkcia Sprievodca aktivitou ukazuje, ako aktívny ste v priebehu dňa boli a čo musíte ešte urobiť, aby ste dosiahli odporúčanej dennej fyzickej aktivity. Mieru splnenia svojho denného cieľa aktivity môžete zistiť buď na hodinkách, v aplikácii alebo webovej službe Polar Flow.

Ďalšie informácie vid' [Sledovanie aktivity 24 hodín denne, 7 dní v týždni](#).

Activity Benefit

Activity Benefit (Prínos aktivity) Vám poskytuje spätnú väzbu o priaznivom vplyve fyzickej aktivity na Vaše zdravie a tiež o nežiaducich účinkoch dlhého sedenia na Vaše zdravie. Táto spätná väzba vychádza z medzinárodných smerníc a z výskumu vplyvu fyzickej aktivity a sedenia na ľudské zdravie. Základnú myšlienku možno vyjadriť takto: Čím ste aktívnejší, tým viac prispievate svojmu zdraviu.

Prínos Vašej dennej aktivity uvidíte v aplikácii Flow aj vo webovej službe Flow. Môžete zobrazíť denný, týždenný a mesačný prínos aktivity. Vo webovej službe Flow uvidíte tiež podrobné informácie o zdravotných prínosoch.



Viac informácií nájdete v časti [Sledovanie aktivity 24/7](#).

Športové profily

Športové profily sú športy, z ktorých si na hodinkách môžete vyberať. Na hodinkách sme vytvorili štyri predvolené športové profily. V aplikácii alebo webovej službe Polar Flow ale môžete pridávať nové športové profily a synchronizovať ich do hodínok a vytvoriť si tak zoznam všetkých obľúbených športov.

Ku každému športovému profilu si môžete určiť tiež špecifické nastavenia. Môžete si napríklad vytvoriť personalizované **tréninové náhľady** pre každý šport, ktorý robíte, a zvoliť, aké dáta chcete pri tréningu vidieť: len tepovú frekvenciu alebo len rýchlosť a vzdialenosť, skrátka podľa toho, čo najlepšie vyhovuje Vám, Vaším tréningovým potrebám a požiadavkám.

V hodinkách môžete mať maximálne 20 športových profilov. Počet športových profilov v mobilnej aplikácii alebo vo webovej službe Polar Flow nie je obmedzený.

Viac informácií viď [Športové profily vo Flow](#).

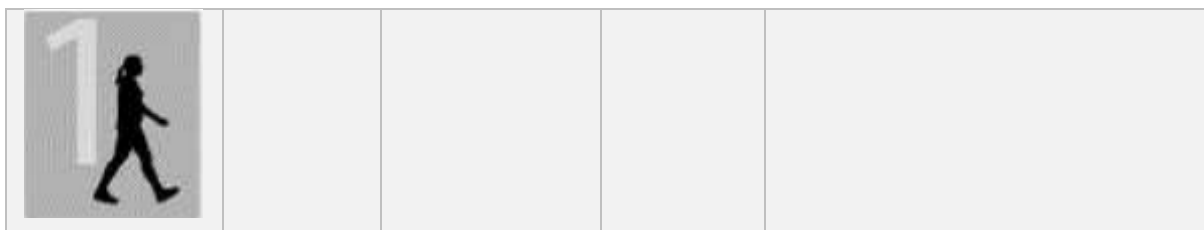
Používanie športových profilov Vám poskytne prehľad o Vašej doterajšej činnosti a ukáže Vám, aký pokrok ste dosiahli v jednotlivých športových disciplínach. Vo [webovej službe Flow](#) si môžete prezrieť svoju tréningovú históriu a sledovať svoj pokrok.

Zóny tepovej frekvencie

Zóny tepovej frekvencie od Polaru dvíhajú efektivitu tréningu, pracujúceho s hodnotami tepovej frekvencie, na ďalšiu úroveň. Tréning je rozdelený podľa piatich zón tepovej frekvencie, ktoré sú percentuálnym vyjadrením maximálnej tepovej frekvencie. Pomocou zón tepovej frekvencie si môžete ľahko zvoliť a sledovať intenzitu tréningu.

Cieľová zóna	Intenzita v % TFmax*	Príklad: Zóny tepovej frekvencie**	Príklady trvania tréningu	Účinok tréningu
--------------	----------------------	------------------------------------	---------------------------	-----------------

MAXIMÁLNA 	90 – 100 %	171 – 190 tepov/min	menej ako 5 minút	Prínos: Maximálne alebo takmer maximálne úsilie vynaložené pri dýchaní a používaní svalov. Pocitové vyjadrenie: Veľmi vyčerpávajúce, ako z hľadiska dýchania, tak i svalovej záťaže. Odporúčame pre: Veľmi skúsených a zdatných športovcov. Iba v krátkych intervaloch, obvykle ako konečnú prípravu pre krátkodobé športové výkony.
NÁROČNÁ 	80 – 90 %	152 – 172 tepov/min	2 – 10 minút	Prínos: Väčšia vytrvalosť, schopnosť udržať si vysokú rýchlosť. Pocitové vyjadrenie: Spôsobuje svalovú únavu a zadychanosť. Odporúčame pre: Skúsených športovcov pre celoročný tréning a rôzne dĺžky tréningových jednotiek. Nadobúda na význame v období pred závodom.
STREDNÁ 	70 – 80 %	133 – 152 tepov/min	10 – 40 minút	Prínos: Zvyšuje celkové tempo tréningu, vedie k ľahšiemu zvládaniu strednej záťaže a zvyšuje efektívnosť. Pocitové vyjadrenie: Rovnomerné a rýchle dýchanie. Odporúčame pre: Športovcov, ktorí sa pripravujú na preteky alebo si chcú zlepšiť svoju výkonnosť.
ĽAHKÁ 	60 – 70 %	114 – 133 tepov/min	40 – 80 minút	Prínos: Zlepšuje celkovú všeobecnú zdatnosť, urýchľuje regeneráciu a podporuje metabolizmus. Pocitové vyjadrenie: Príjemné a jednoduché, nízke svalové a kardiovaskulárne zaťaženie. Odporúčame pre: Každého, kto do svojho základného tréningu zaraďuje aj dlhé tréningové jednotky, a pre regeneráciu v priebehu závodnej sezóny.
VEĽMI ĽAHKÁ	50 – 60 %	104 – 114 tepov/min	20 – 40 minút	Prínos: Zahrieva i uvoľňuje a pomáha pri regenerácii. Pocitové vyjadrenie: Veľmi ľahká, nízka námaha. Odporúčame pre: Regeneráciu a uvoľnenie po celú tréningovú sezónu.



* TFmax = maximálna tepová frekvencia (220-vek).

** Zóny tepovej frekvencie (v tepoch za minútu) pre tridsaťročného človeka, ktorého maximálna tepová frekvencia je 190 tepov za minútu (220-30).

Tréning v 1. zóne tepovej frekvencie sa vykonáva s veľmi nízkou intenzitou. Hlavný princíp tohto typu tréningu spočíva v tom, že výkon sa ďalej zlepšuje aj pri následnej regenerácii, a nie len v priebehu samotného tréningu. Urýchlite proces regenerácie tréningom o veľmi nízkej intenzite.

Trénovanie v 2. zóne tepovej frekvencie slúži na zvyšovanie vytrvalosti, čo je dôležitou súčasťou ktoréhokoľvek tréningového programu. Tréningy v tejto zóne sú veľmi jednoduché a sú aeróbnej povahy. Výsledkom dlhodobého tréningu v tejto ľahkej zóne je efektívny výdaj energie. Pokrok vyžaduje vytrvalosť.

Tréning v 3. zóne tepovej frekvencie rozvíja aeróbnú silu. Intenzita tréningu je síce vyššia, než v zóne 1 a 2, napriek tomu však zostáva prevažne aeróbna. Tréning v športovej zóne 3 môže byť napríklad tvorený intervalmi s následnou regeneráciou. Trénovanie v tejto zóne je mimoriadne účinné pre zlepšenie krvného obehu v srdcovom svalu a v kostrovom svalstve.

Ak je Vaším cieľom dosahovať vrcholových výkonov, potom budete musieť trénovať v zónach 4 a 5. V týchto zónach budete trénovať anaeróbne v intervaloch v dĺžke do 10 minút. Čím kratší interval, tým vyššia intenzita. Veľmi dôležitá je dostatočná regenerácia medzi jednotlivými intervalmi. Tréningový model v zónach 4 a 5 je navrhnutý tak, aby viedol k tým najvyšším výkonom.

Cieľové zóny tepovej frekvencie od Polaru si možno prispôsobiť na mieru, s využitím hodnoty maximálnej tepovej frekvencie (SFmax), zhotovenej v laboratóriu, alebo osobne pri tzv. polnom teste. Limity zón tepovej frekvencie môžete upravovať zvlášť u každého športového profilu, ktorý máte vo svojom účte v Polare vo webovej službe Polar Flow.

Pri tréningu v cieľovej zóne tepovej frekvencie sa pokúste využiť celý jej rozsah. Stredná časť zóny je dobrý cieľ, nie je však nutné usilovať o udržanie tepovej frekvencie presne na tejto úrovni po celú dobu tréningu. Tepová frekvencia sa postupne prispôbuje intenzite tréningu. Napríklad pri prechode z cieľovej zóny tepovej frekvencie 1 do zóny 3 sa obehový systém a tepová frekvencia prispôbia počas 3 – 5 minút.

Tepová frekvencia reaguje na intenzitu tréningu v závislosti od faktorov, ako sú napr. fyzická zdatnosť a miera regenerácie, aj na prostredie. Je dôležité všímať si subjektívnych pocitov únavy a upraviť si podľa toho tréningový program.

Zóny rýchlosti

Prostredníctvom zón rýchlosti/tempa môžete ľahko sledovať svoju rýchlosť alebo tempo a prispôsobiť ich tomu, aby ste dosiahli požadovaný účinok tréningu. Zóny možno pri tréningu použiť ako vodidlo efektivity. Pomôžu Vám tiež zostaviť tréning s rôznymi intenzitami, aby ste dosiahli optimálny účinok.

Nastavenie zón rýchlosti

Nastavenie zón rýchlosti možno vykonať vo webovej službe Flow. Existuje päť rôznych zón, ktorých limity možno manuálne nastaviť, prípadne vybrať predvolené nastavenie. Zóny sa nastavujú pre konkrétny šport, a preto je možné ich prispôsobiť tak, aby najlepšie zodpovedali jeho potrebám. V ponuke zón je beh (vrátane tímových športov zahŕňajúcich beh), jazda na bicykli a tiež veslovanie a kanoistika.

Predvolené

Ak zvolíte **Predvolené**, nebudete môcť limity meniť. Predvolené zóny sú príkladom zón rýchlosti/tempa pre osobu s relatívne dobrou fyzickou kondíciou.

Voliteľné

Ak zvolíte **Voliteľné**, budete môcť meniť všetky limity. Napríklad, ak poznáte svoj skutočný aeróbny a anaeróbny prah alebo horný a dolný laktátový prah, môžete trénovať so zónami nastavenými podľa Vašich individuálnych prahov rýchlosti či tempa. Anaeróbny prah odporúčame nastaviť ako minimálnu rýchlosť a tempo zóny 5. Ak používate aj aeróbny prah, nastavte ho ako minimum zóny 3.

Tréningový cieľ so zónami rýchlosti

Môžete vytvoriť tréningový cieľ založený na zónach rýchlosti/tempa. Po synchronizácii tréningových cieľov pomocou aplikácie FlowSync sa pri tréningu budete môcť riadiť pokynmi tréningového počítača.

Pri tréningu

Počas tréningu si môžete zobrazíť, v ktorej zóne momentálne trénujete a koľko času ste v ktorej zóne strávili.

Po tréningu

Tréningový prehľad, ktorý sa zobrazuje na hodinkách, uvádza, akú dobu ste v jednotlivých zónach rýchlosti strávili. Po synchronizácii možno vo webovej službe Flow zobraziť podrobné vizuálne informácie o zónach rýchlosti.

Meranie rýchlosti a vzdialenosti na zápästí

Hodinky merajú rýchlosť a vzdialenosť na základe pohybov zápästí pomocou zabudovaného akcelerometra. Táto funkcia je praktická pri behu vo vnútorných priestoroch alebo na miestach s obmedzeným signálom GPS. V záujme zabezpečenia maximálnej presnosti dbajte na to, aby ste správne nastavili výšku a to, na ktorej ruke budete hodinky nosiť. Meranie rýchlosti a vzdialenosti na zápästí funguje lepšie pri behu prirodzeným tempom, ktoré je Vám pohodlné.

Hodinky majte pripnuté tesne na ruke, aby sa nemohli pohybovať. Aby boli hodnoty konzistentné, mali by ste mať hodinky pripnuté na zápästí vždy na rovnakom mieste. Na rovnakej ruke nenoste žiadne iné prístroje, ako sú hodinky, záznamníky aktivity alebo ramenné popruhy k telefónu. V rovnakej ruke tiež nič nedržte (napr. mapu alebo telefón).

Meranie rýchlosti a vzdialenosti na zápästí je k dispozícii pre tieto bežecké športy: chôdza, beh, jogging, cestný beh, beh v teréne, beh na bežeckom páse, beh na ovále a ultrabeh. Ak chcete zobraziť rýchlosť a vzdialenosť pri tréningu, pridajte si ich do tréningových náhľadov športového profilu, ktorý pri behu používate. To môžete urobiť v **Športových profiloch** v mobilnej aplikácii Polar Flow alebo webovej službe Flow.

Meranie kadencie na zápästí

Meranie kadencie na zápästí umožňuje merať kadenciu behu bez samostatného krokomera. Kadencia sa meria pomocou zabudovaného akcelerometra na základe pohybov zápästí. Pozor, pri používaní krokomera sa bude kadencia vždy merať pomocou krokomera.

Meranie kadencie na zápästí je k dispozícii pre tieto bežecké športy: chôdza, beh, jogging, cestný beh, beh v teréne, beh na bežeckom páse, beh na ovále a ultrabeh.

Ak chcete zobraziť kadenciu pri tréningu, pridajte si kadenciu do tréningových náhľadov športového profilu, ktorý používate pri behu. To môžete urobiť v **Športových profiloch** v mobilnej aplikácii Polar Flow alebo webovej službe Flow.

Viac informácií o [sledovaní kadencie behu](#) a o tom, [ako kadenciu behu používať pri tréningu](#).

Metriky plávania

Metriky plávania Vám pomáhajú analyzovať jednotlivé plavecké tréningy a dlhodobo sledovať výkonnosť a pokroky.



Aby ste mohli dostávať tie najpresnejšie informácie, nezabudnite v nastavení uviesť, na ktorej ruke máte hodinky pripnuté. Výber ruky, na ktorej hodinky nosíte, môžete skontrolovať v nastavení prístroja v aplikácii Flow.

Plávanie v bazéne

Ak používate profil Plávanie alebo Plávanie v bazéne, hodinky zaznamenávajú odplávanú vzdialenosť, čas a tempo, frekvenciu záberov, časy odpočinku a tiež Váš plavecký štýl. Okrem toho môžete pomocou hodnotenia SWOLF sledovať svoje pokroky.

Tempo a vzdialenosť: Meranie tempa a vzdialenosti vychádza z dĺžky bazéna. Ak chcete získať presné dáta, vždy preto zadajte správnu dĺžku bazéna. Hodinky rozpoznávajú otáčku a na základe tejto informácie vypočítajú presné tempo a vzdialenosť.

Zábery: Hodinky ukazujú, koľko temp urobíte za minútu alebo na dĺžku bazéna. Táto informácia Vám pomôže zistiť, akú máte plaveckú techniku, rytmus a časovanie.

Plavecké štýly: Hodinky rozpoznávajú plavecký štýl a vypočítajú metriky špecifické pre tento štýl, ako aj súhrnné hodnoty za celý tréning. Hodinky rozpoznávajú tieto plavecké štýly:

- Voľný štýl
- Znak
- Prsia
- Motýlik

Metrika **SWOLF** (skratka vytvorená zo slov swimming (plávanie) a golf) vyjadruje nepriamu mieru efektivity. SWOLF je súčet dosiahnutého času a počtu záberov, ktoré urobíte, než preplávate bazén na dĺžku. Napríklad 30 sekúnd a 10 záberov k preplávaniu bazéna na dĺžku sa rovná skóre SWOLF 40. Všeobecne platí, že nižšia hodnota SWOLF pre danú vzdialenosť a štýl znamená vyššiu efektivitu.

Skóre SWOLF je veľmi individuálne a nemalo by sa porovnávať s hodnotami, akých dosiahli druhí. Ide skôr o osobný nástroj, ktorý Vám pomôže zlepšovať a zdokonaľovať techniku a nájsť optimálnu efektivitu plávania pre rôzne štýly.

Voľba dĺžky bazéna

Je dôležité, aby ste správne nastavili dĺžku bazéna, pretože tá má vplyv na výpočet tempa, vzdialenosti a počtu záberov, aj na Vaše skóre SWOLF. Prednastavené dĺžky sú 25 metrov, 50 metrov a 25 yardov, ručne si však dĺžku bazéna môžete prispôsobiť podľa individuálnej potreby. Minimálna dĺžka, ktorú si môžete zvoliť, je 20 metrov/yardov.

Zvolená dĺžka bazéna sa zobrazí v predtréningovom režime. Ak chcete zmeniť dĺžku bazéna, stlačením tlačidla OSVETLENIE otvoríte nastavenie **Dĺžka bazéna** a nastavíte správnu dĺžku.

Plávanie vo voľnej prírode

V profile plávanie vo voľnej prírode hodinky nahrávajú odplávanú vzdialenosť, tempo, frekvenciu záberov pre voľný štýl a trasu.



Voľný štýl je jediný štýl, ktorý profil plávanie vo voľnej prírode rozpozná.

Tempo a vzdialenosť: V priebehu Vášho plávania používajú hodinky pre výpočet tempa a vzdialenosti GPS.

Frekvencia záberov pre voľný štýl: Hodinky zaznamenávajú priemernú a maximálnu frekvenciu záberov (počet záberov za minútu) počas tréningu.

Trasa: Trasa je nahrávaná prostredníctvom GPS a po skončení plávania si ju môžete prezrieť na mape v aplikácii Flow a vo webovej službe. GPS nefunguje pod vodou, a preto sa trasa vypočítava z GPS dát získaných v momentoch, kedy je ruka nad vodou alebo veľmi blízko vodnej hladiny. Presnosť údajov GPS môžu ovplyvniť vonkajšie faktory, ako sú napríklad vodné podmienky a pozície satelitov, a preto sa dáta z rovnakej trasy môžu zo dňa na deň líšiť.

Meranie tepovej frekvencie vo vode

Vaše hodinky automaticky merajú tepovú frekvenciu zo zápästia pomocou snímača s fúznou technológiou Polar Precision Prime, ktorá umožňuje ľahké a pohodlné meranie tepovej frekvencie pri plávaní. Voda síce môže spôsobovať, že snímače pre meranie tepovej frekvencie na zápästí nefungujú optimálne, ale presnosť technológie Polar Precision Prime postačuje na to, aby ste počas plaveckých tréningov mohli sledovať priemernú tepovú frekvenciu a zóny tepových frekvencií a aby ste získali presné údaje o spálených kalóriách, tréningovej záťaži, rovnako ako spätnú väzbu z funkcie Prínos tréningu na základe zón tepovej frekvencie.

Pre čo najpresnejšie odčítanie tepovej frekvencie zo zápästia je nutné pripevniť remienok hodínok pevne k zápästiu (ešte pevnejšie než pri iných športoch). Podrobnejšie pokyny k noseniu hodínok pri tréningu nájdete v časti [Tréning so snímaním tepovej frekvencie na zápästí](#).



Pozn.: Pri plávaní nemôžete s hodinkami používať snímač tepovej frekvencie Polar s hrudným popruhom, pretože Bluetooth vo vode nefunguje.

Začatie plaveckého tréningu

1. Stlačením tlačidla SPÄŤ prejdite do hlavnej ponuky, vyberte možnosť **Začatie tréningu** a vyberte profil **Plávanie**, **Plávanie v bazéne** alebo **Plávanie vo voľnej prírode**.
2. **Ak používate profil Plávanie alebo Plávanie v bazéne**, skontrolujte, či je správne nastavená dĺžka bazéna (zobrazená na displeji). Ak chcete zmeniť dĺžku bazéna, stlačením tlačidla OSVETLENIE otvorte nastavenie **Dĺžka bazéna** a nastavte správnu dĺžku.
3. Stlačte ŠTART pre spustenie nahrávania tréningu.

Pri plávaní

Informácie, ktoré sa Vám budú na displeji zobrazovať, si môžete individuálne nastaviť v oddiely športových profilov vo webovej službe Flow. Predvolené tréningové náhľady v plaveckých športových profiloch zobrazujú tieto údaje:

- Tepová frekvencia a ukazovateľ pásma tepovej frekvencie ZonePointer.
- Vzdialenosť.
- Dĺžka trvania.
- Doba odpočinku (Plávanie a Plávanie v bazéne).
- Tempo (Plávanie vo voľnej prírode).
- Graf tepovej frekvencie.
- Priemerná tepová frekvencia.
- Maximálna tepová frekvencia.
- Aktuálny čas.

Po plávaní

Prehľad informácií o plaveckom tréningu ponúka Tréningový prehľad, ktorý sa na hodinkách zobrazí ihneď po dokončení tréningu. Uvidíte nasledujúce informácie:



Dátum a čas začatia tréningu.

Dĺžka trvania tréningu.

Uplávaná vzdialenosť.



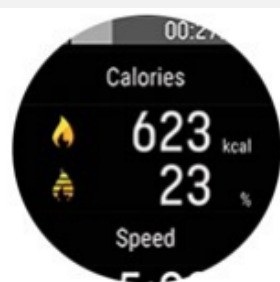
Priemerná tepová frekvencia.

Maximálna tepová frekvencia.

Kardio záťaž.



Zóny tepovej frekvencie.



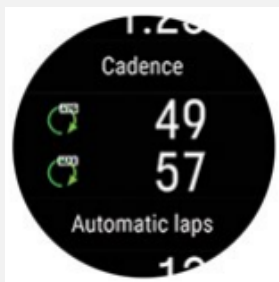
Kalórie.

Percentuálny (%) podiel tuku na spálených kolóriách.



Priemerné tempo.

Maximálne tempo.



Frekvencia záberov (koľko záberov urobíte za minútu)

- Priemerná frekvencia záberov.
- Maximálna frekvencia záberov.



Prehľad podľa plaveckého štýlu, ktorý zahŕňa:

- Uplávaná vzdialenosť.
- Priemerné tempo (tempo/100 metrov alebo tempo/100 yardov)
- SWOLF (plávanie v bazéne)

Synchronizáciou hodín s aplikáciou Flow získate podrobnejší vizuálny prehľad plaveckých tréningov, vrátane podrobnej analýzy tréningov v bazéne, tepovej frekvencie, tempa a frekvencie záberov.

Meniteľné remienky

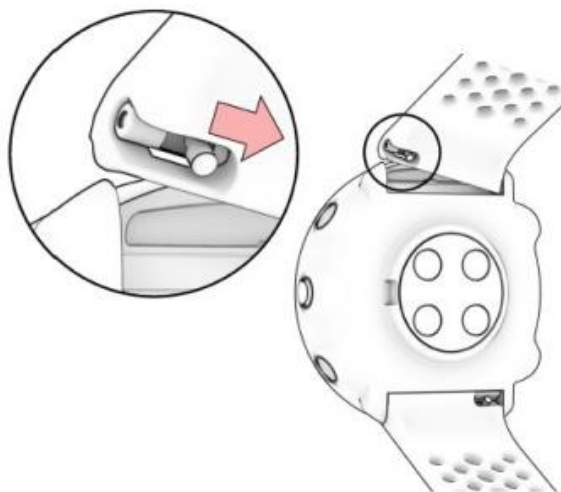
Vďaka meniteľným remienkom si môžete hodinky prispôbiť svojmu štýlu a každej situácii, aby ste ich mohli nosiť neustále a maximálne využili nepretržité sledovanie aktivity, trvalé meranie tepovej frekvencie a sledovanie spánku.

Môžete si vybrať obľúbený remienok z ponuky Polaru alebo použiť ľubovoľný iný remienok na hodinky so štandardnými 22 mm oskami.

Výmena remienka

Výmena remienka hodín je rýchla a jednoduchá.

1. Ak chcete remienok uvoľniť, zatlačte na poistku a vysuňte osku z hodín.
2. Ak chcete remienok nasadiť, zasunite osku (z opačnej strany než je poistka) do príslušného otvoru v hodinkách.
3. Zatlačte na poistku a posuňte osku tak, aby na druhej strane lícovala s otvorom v hodinkách.
4. Uvoľnením poistky zaistíte remienok.



Kompatibilné snímače

Kompatibilné snímače Bluetooth® Vám umožňujú zlepšiť tréning a získať lepší prehľad o výkonnosti. Okrem radu snímačov značky Polar sú hodinky plne kompatibilné s niekoľkými snímačmi iných výrobcov.

[Kompletný zoznam kompatibilných snímačov a príslušenstva Polar.](#)

[Zoznam kompatibilných snímačov iných výrobcov.](#)

Nový snímač môžete začať používať až po spárovaní s hodinkami. Spárovanie, ktoré trvá iba niekoľko sekúnd, zabezpečuje, aby hodinky prijímali signály iba z Vašich snímačov a zariadení, čím umožňujú nerušený tréning v skupine. Pred účasťou na športovej akcii alebo v závode nezapadnite vykonať spárovanie ešte doma, aby ste predišli rušeniu spôsobenému prenosom dát. Pokyny nájdete v časti [Párovanie snímačov s hodinkami](#).

Snímač tepovej frekvencie Polar H10

Ak chcete získať maximálne presné údaje o tepovej frekvencii, pripojte k hodinkám hrudný snímač Polar H10.

Snímač Polar Precision Prime využíva najpresnejšiu technológiu optického merania tepovej frekvencie a funguje takmer za každých podmienok. Avšak pri športových disciplínach, kde je ťažšie zabezpečiť, aby snímač držal na zápästí v stabilnej polohe, alebo kde v blízkosti snímača dochádza k svalovému a šlachovému napätiu alebo pohybu, odporúčame používať snímač tepovej frekvencie Polar H10, ktorý zaisťuje presnejšie meranie tepovej frekvencie. Snímač tepovej frekvencie Polar H10 dokáže pohotovejšie reagovať na rýchle zvýšenie či pokles tepovej frekvencie, a preto je ideálnou voľbou pre intervalové tréningy s rýchlymi šprintmi.

Snímač tepovej frekvencie Polar H10 má internú pamäť, ktorá umožňuje záznam jedného tréningu bez nutnosti pripojenia k tréningovému počítaču alebo k aplikácii v mobilnom zariadení, ktoré tak nemusia byť v blízkosti snímača. V takom prípade je potrebné snímač tepovej frekvencie H10 spárovať s aplikáciou Polar Beat a tréning spustiť z aplikácie. Takto môžete s hrudným snímačom tepovej frekvencie Polar H10 zaznamenávať napríklad údaje z plaveckých tréningov. Bližšie informácie nájdete na stránkach podpory pre aplikáciu [Polar Beat](#) a [snímač tepovej frekvencie Polar H10](#).

Ak používate snímač tepovej frekvencie Polar H10 pri cyklistickom tréningu, môžete hodinky upevniť na kormidlo a sledovať tréningové dáta za jazdy.

Snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart

Rýchlosť jazdy na bicykli ovplyvňuje rad rôznych faktorov. Jedným z nich je samozrejme fyzická zdatnosť, avšak veľkú úlohu hrajú aj poveternostné podmienky a sklon vozovky. Najmodernejšou metódou merania týchto faktorov a ich vplyvu na Vašu rýchlosť je aerodynamický snímač rýchlosti.

- Tento snímač meria aktuálnu, priemernú a maximálnu rýchlosť.
- Sledujte svoju priemernú rýchlosť a získajte prehľad o tom, ako sa Vám darí sa zlepšovať.
- Ľahký a napriek tomu odolný - a ľahko sa upevňuje.

Snímač kadencie Polar Bluetooth® Smart

Najpraktickejší spôsob merania cyklistických tréningov ponúka moderný bezdrôtový snímač kadencie. Tento snímač meria aktuálnu, priemernú a maximálnu kadenciu jazdy na bicykli v otáčkach za minútu. Umožňuje tak porovnávať techniku jazdy s predchádzajúcimi tréningami.

- Zlepšuje Vašu cyklistickú techniku a pomáha nájsť optimálnu kadenciu.
- Informácie o kadencii bez rušivých signálov Vám umožní vyhodnotiť individuálny výkon.
- Aerodynamický tvar a nízka hmotnosť.

Snímače silového výkonu iných výrobcov

Keď hodinky spárujete so samostatným snímačom silového výkonu pre beh či jazdu na bicykli, budú merať silový výkon pri bežekom alebo cyklistickom tréningu. Vlastné tréningové náhlady, ktoré je možné upraviť v ponuke [Nastavenia športových profilov](#), umožňujú zobrazenie požadovaných informácií o silovom výkone. Funkcia [Training Load Pro](#) na základe dát o silovom výkone vypočítava svalovú záťaž. Tento údaj potom môžete využiť pri bežeckých a cyklistických tréningoch s použitím samostatného bežeckého alebo cyklistického snímača silového výkonu.

Bežecký výkon

Bežecký výkon je skvelý nástroj na meranie externej záťaže pri behu. Reaguje rýchlejšie ako tepová frekvencia, a preto je ideálny na meranie záťaže pri behu do kopca a pre intervalové tréningy. Môžete ho tiež využívať na udržiavanie stabilnej fyzickej záťaže pri behu v premenlivom teréne. Údaje o bežekom výkone dopĺňajú merania tepovej frekvencie: ak meriate oboje, môžete zistiť, ako sa mení Vaša bežecká výkonnosť. Ak po niekoľkých týždňoch tréningu dosiahnete rovnakého silového výkonu s nižšou tepovou frekvenciou, Vaša bežecká výkonnosť sa zlepšila.

Viac informácií o funkcii bežeckého výkonu nájdete v tomto [podrobnom sprievodcovi](#).

Cyklistický výkon

Meranie cyklistického výkonu pomáha so sledovaním a rozvojom cyklistického výkonu a techniky. Na rozdiel od tepovej frekvencie je silový výkon absolútny a objektívny ukazovateľ fyzického úsilia. Znamená to, že silový výkon môžete tiež porovnávať s ostatnými cyklistami rovnakého pohlavia a podobnej stavby tela. Najspoľahlivejšie výsledky ponúka porovnanie wattov na kilogram. Lepší prehľad o svojej fyzickej kondícii Vám poskytne tiež tepová frekvencia v rôznych silových zónach.

Párovanie snímačov s hodinkami

Spárovanie snímača tepovej frekvencie s hodinkami



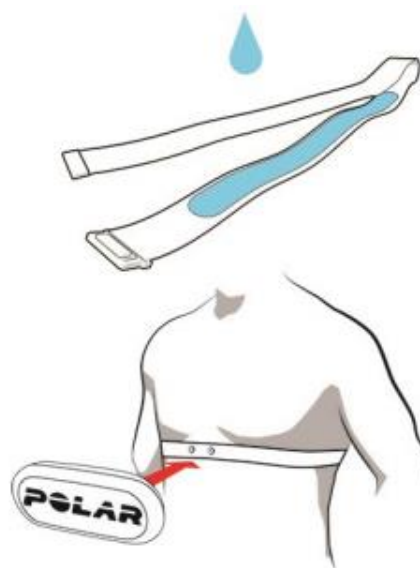
Keď používate snímač tepovej frekvencie Polar spárovaný s hodinkami, hodinky nemerajú Vašu tepovú frekvenciu na zápästí.

Snímač tepovej frekvencie môžete s hodinkami spárovať dvoma spôsobmi:

1. Pripnite si navlhčený snímač tepovej frekvencie.
2. Na hodinkách prejdite na **Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Párovanie senzorov a iných zariadení** a stlačte OK.
3. Dotknite sa hodinkami snímača tepovej frekvencie a počkajte, až zachytia jeho signál.
4. Akonáhle bude snímač tepovej frekvencie nájdený, zobrazí sa jeho identifikačné číslo, napríklad **Polar H10 xxxxxxxx**. Stlačením OK spustíte párovanie.
5. Po dokončení sa zobrazí text **Párovanie dokončené**.

ALEBO

1. Pripnite si navlhčený snímač tepovej frekvencie.
2. Prejdite do hlavnej ponuky hodínok stlačením tlačidla SPÄŤ a vyberte možnosť **Spustiť tréning**. Aktivuje sa predtréningový režim.
3. Dotknite sa hodinkami snímača tepovej frekvencie a počkajte, až zachytia jeho signál.



4. Budete vyzvaný, aby ste hodinky spárovali so snímačom. Prijmite požiadavku na spárovanie stlačením OK.
5. Po dokončení sa zobrazí text **Párovanie dokončené**.

Spárovanie bežeckého snímača s hodinkami

1. Na hodinkách prejdite na **Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Párovanie senzorov a iných zariadení** a stlačte OK.
2. Hodinky začnú snímač vyhľadávať. Dotknite sa hodinkami snímača a počkajte, až zachytia jeho signál.
3. Po nájdení snímača sa zobrazí identifikačné číslo zariadenia. Stlačením OK spustíte párovanie.
4. Po dokončení sa zobrazí text **Párovanie dokončené**.

ALEBO

1. Prejdite do hlavnej ponuky hodín stlačením tlačidla SPÄŤ a vyberte možnosť **Spustiť tréning**. Aktivuje sa predtréningový režim.
2. Dotknite sa hodinkami bežeckého snímača a počkajte, až zachytia jeho signál.
3. Budete vyzvaný, aby ste hodinky spárovali so snímačom. Prijmite požiadavku na spárovanie stlačením OK.
4. Po dokončení sa zobrazí text **Párovanie dokončené**.

Spárovanie cyklistického snímača s hodinkami

Pred spárovaním snímača kadencie, snímača rýchlosti alebo snímača silového výkonu od iného výrobcu sa presvedčte, že je snímač správne nainštalovaný. Bližšie informácie o inštalácii snímačov nájdete v príslušných používateľských príručkách.



Pred spárovaním snímača silového výkonu iného výrobcu dbajte na to, aby ste mali v hodinkách aj v snímači nainštalovaný najnovší firmvér. Ak máte dva snímače silového výkonu, musíte spárovať každý zvlášť. Ihneď po spárovaní prvého vysielača môžete začať párovať druhý vysielač. Na zadnej strane vysielačov skontrolujte identifikačné čísla, aby ste zo zoznamu vybrali správne snímače.

Snímač je možné s hodinkami spárovať dvoma spôsobmi:

1. Na hodinkách prejdite na **Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Párovanie senzorov a iných zariadení** a stlačte OK.
2. Hodinky začnú snímač vyhľadávať. **Snímač kadencie:** Snímač sa aktivuje tak, že niekoľkokrát otočíte kľukou. Aktivitu snímača indikuje blikanie červenej kontrolky. **Snímač rýchlosti:** Aktivujte snímač niekoľkonásobným otočením kolesa. Aktivitu snímača indikuje blikanie červenej kontrolky. **Snímač silového výkonu od iného výrobcu:** Aktivujte vysielač niekoľkonásobným otočením kľukou.
3. Po nájdení snímača sa zobrazí identifikačné číslo zariadenia. Stlačením OK spustíte párovanie.
4. Po dokončení sa zobrazí text **Párovanie dokončené**.

ALEBO

1. Prejdite do hlavnej ponuky hodín stlačením tlačidla SPÄŤ a vyberte možnosť **Spustiť tréning**. Aktivuje sa predtréningový režim.
2. Hodinky začnú snímač vyhľadávať. **Snímač kadencie:** Snímač sa aktivuje tak, že niekoľkokrát otočíte kľukou. Aktivitu snímača indikuje blikanie červenej kontrolky. **Snímač rýchlosti:** Aktivujte snímač niekoľkonásobným otočením kolesa. Aktivitu snímača indikuje blikanie červenej kontrolky. **Snímač silového výkonu od iného výrobcu:** Aktivujte vysielač niekoľkonásobným otočením kľukou.

3. Budete vyzvaný, aby ste hodinky spárovali so snímačom. Prijmite požiadavku na spárovanie stlačením OK.
4. Po dokončení sa zobrazí text **Párovanie dokončené**.

Nastavenie bicyklov

1. Zobrazí sa **Snímač pripojený k:**. Vyberte z možností **Bicykel 1**, **Bicykel 2**, alebo **Bicykel 3**. Potvrďte stlačením OK.
2. Ak ste spárovali snímač rýchlosti alebo snímač silového výkonu, ktorý meria rýchlosť, zobrazí sa výzva **Nastavte veľkosť kolesa**. Zadaťte veľkosť a stlačte OK.
3. **Dĺžka kľuky:** Nastavenie dĺžky kľuky v milimetroch. Nastavenie je viditeľné, iba ak máte hodinky spárované so snímačom silového výkonu.

Meranie veľkosti kolesa

Nastavenie veľkosti kolesa je základným predpokladom správnych informácií o jazde. Veľkosť kolesa dá zistiť dvomi spôsobmi:

1. postup

- Ručným meraním získate najpresnejší výsledok.
- Koleso otočte tak, aby bol ventil na spodnej strane, kde sa koleso dotýka zeme. V tomto mieste na zemi nakreslite značku. Po rovnom povrchu pohnite tak, aby sa merané koleso raz úplne otočilo. Pneumatika musí byť kolmo k zemi. Na mieste ventila posunutého o jednu otáčku kolesa nakreslite druhú značku. Zmerajte vzdialenosť medzi týmito značkami.
- Odčítajte 4 mm ako korekciu Vašej telesnej hmotnosti a výsledná hodnota je obvod Vášho bicykla.

2. postup

Na plášti nájdite priemer pneumatiky v palcoch alebo ETRTO. V pravom stĺpci tabuľky vyhľadajte zodpovedajúcu veľkosť kolesa v mm.

ETRTO	Priemer kolesa (v palcoch)	Nastavenie rozmeru kolesa (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189

47-622	700 x 47C	2220
--------	-----------	------



Veľkosti kolies v tabuľke sú len informatívne, pretože veľkosť bicykla závisí na jeho type a tlaku vzduchu.

Zrušenie spárovania

Spárovanie so snímačom alebo mobilným zariadením zrušíte nasledovne:

1. Choďte do **Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Spárované zariadenia** a stlačte OK.
2. Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť zo zoznamu, a stlačte OK.
3. Zobrazí sa otázka **Odstrániť párovanie ?**. Potvrdte stlačením OK.
4. Na displeji sa potom zobrazí **Párovanie odstránené**.

Polar Flow

Aplikácia Polar Flow

V mobilnej aplikácii Polar Flow vidíte okamžité grafické znázornenie svojich tréningových dát a údajov o aktivite. V aplikácii môžete tiež plánovať tréning.

Tréningové dáta

S aplikáciou Polar Flow máte jednoduchý prístup k informáciám o minulých i plánovaných tréningoch a môžete vytvárať nové tréningové ciele. Môžete si vytvoriť rýchly cieľ alebo fázový cieľ.

Získajte rýchly prehľad o svojom tréningu a okamžite analyzujte každý detail svojho výkonu. Zobrazujte týždenné súhrny tréningu v tréningovom diári. Môžete sa tiež podeliť o hviezdne okamihy svojho tréningu s priateľmi pomocou funkcie "Zdieľanie fotografií" na ďalšej stránke.

Údaje o aktivite

Pozrite sa na podrobný prehľad o svojej aktivite po 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Zistíte, nakoľko neplníte svoj cieľ dennej aktivity a ako ho môžete splniť. Pozrite sa, akú vzdialenosť ste urazili na základe počtu krokov a koľko ste spálili kalórií.

Údaje o spánku

Sledujte spánkové vzorce, aby ste zistili, či ich neovplyvňujú nejaké zmeny vo Vašom každodennom živote, a našli rovnováhu medzi odpočinkom, dennou aktivitou a tréningom. Pomocou aplikácie Polar Flow môžete zobrazovať čas, množstvo a kvalitu spánku.

Môžete si nastaviť preferovanú dobu spánku, a tak určiť, ako dlho chcete každú noc spať. Môžete tiež hodnotiť svoj spánok. Dostanete spätnú väzbu ohľadne toho, ako ste spali, vychádzajúce z údajov o Vašom spánku, preferovanej dobe spánku a Vášho hodnotenia.

Športové profily

Športové profily môžete ľahko pridávať, upravovať, odoberať a reorganizovať v aplikácii Flow. V aplikácii Flow a hodinkách môžete mať až 20 aktívnych športových profilov.

Ďalšie informácie nájdete v časti [Športové profily v Polar Flow](#).

Zdieľanie fotografií

S funkciou zdieľanie fotografií aplikáciou Flow môžete zdieľať fotografie s uvedením tréningových dát na väčšine bežných sociálnych sieťach, ako je Facebook a Instagram. Môžete zdieľať buď existujúcu fotografiu, alebo zaobstaráť novú a upraviť ju pridaním tréningových dát. Ak ste pri tréningu používali záznam s GPS, môžete tiež zdieľať obrázok svojej tréningovej trasy.

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na tento odkaz:

[Aplikácia Polar Flow | Zdieľanie tréningových výsledkov s fotografiou](#)

Začínáme používať aplikáciu Flow

Hodinky [môžete nastaviť](#) pomocou mobilného zariadenia a aplikácie Flow.

Aby ste mohli začať aplikáciu Flow používať, stiahnite si ju do mobilného zariadenia z obchodu App Store alebo Google Play. Podporu a ďalšie informácie o používaní aplikácie Polar Flow nájdete na adrese support.polar.com/en/support/Flow_app.

Skôr ako budete môcť začať používať nové mobilné zariadenia (smartphone, tablet), musíte ich najprv spárovať s hodinkami. Viac informácií viď kapitola [Párovanie](#).

Hodinky synchronizujú tréningové dáta s aplikáciou Flow automaticky po skončení tréningu. Ak máte telefón pripojený k internetu, Vaše dáta o aktivite a tréningové dáta sa tiež automaticky synchronizujú s webovou službou Flow. Aplikácia Flow predstavuje najľahší spôsob, ako synchronizovať tréningové dáta z hodínok s webovou službou. Ďalšie informácie o synchronizácii nájdete v kapitole [Synchronizácia](#).

Viac informácií a pokyny k funkciám aplikácie Flow nájdete na [stránke podpory k aplikácii Polar Flow](#).

Webová služba Polar Flow

Webová služba Polar Flow Vám umožňuje plánovať a podrobne analyzovať tréning a získať viac informácií o dosiahnutom výkone. Individuálne si hodinky prispôbte pridaním športových profilov a upravením nastavenia, aby hodinky dokonale spĺňali Vaše tréningové potreby. Môžete sa tiež podeliť o hviezdne okamihy svojho tréningu s priateľmi v komunite Flow, prihlasovať sa na lekcie klubu a získať personalizovaný tréningový program na bežecký závod.

Webová služba Polar Flow Vám tiež ukáže, na koľko percent máte splnený cieľ dennej aktivity, aj podrobné údaje o Vašej aktivite a pomôže Vám porozumieť tomu, aký vplyv majú Vaše každodenné zvyky a rozhodnutia na Vaše fyzické i duševné zdravie.

Hodinky [môžete nastaviť](#) pomocou počítača na adrese flow.polar.com/start. Tu nájdete pokyny na stiahnutie a inštaláciu softvéru FlowSync, ktorý Vám umožní synchronizovať dáta medzi hodinkami a webovou službou, a na vytvorenie používateľského účtu pre webovú službu. Ak ste nastavenie vykonali pomocou mobilného zariadenia a aplikácie Flow, môžete sa k webovej službe Flow prihlásiť pomocou prihlasovacích údajov, ktoré ste si v rámci nastavenia vytvorili.

Feed

Vo funkcii **Feed** sa môžete pozrieť, čím ste sa v poslednej dobe zaoberali, a tiež sledovať aktivity svojich priateľov. Pozrite sa na svoje posledné tréningové jednotky a prehľady aktivít, podelte sa o svoje najlepšie výkony, komentujte a lajkujte aktivity svojich priateľov.

Diár

V **Diári** si môžete vyhľadať svoju dennú aktivitu, spánok, naplánované tréningy (tréningové ciele) aj sa znovu pozrieť na výsledky už absolvovaných tréningov.

Pokrok

Funkcia **Pokrok** Vám umožní sledovať Váš vývoj prostredníctvom správ.

Správy o tréningu sú užitočným pomocníkom pri sledovaní pokroku za dlhšie obdobie. Zvolené športové disciplíny môžete sledovať pomocou týždenných, mesačných i ročných správ. V individuálnom nastavení dĺžky sledovaného obdobia si môžete zvoliť dĺžku obdobia a šport. V rozbaľovacom zozname si zvolíte časové obdobie pre správu a športovú disciplínu a stlačíte ikonku kolesa pre výber dát, ktoré chcete zobrazovať v grafe správy.

Pomocou správ o aktivite môžete sledovať dlhodobý trend svojej dennej aktivity. Môžete si vybrať, či chcete zobrazovať buď denné, týždenné, alebo mesačné správy. V správe o aktivite uvidíte tiež najlepšie dni z hľadiska dennej aktivity, počtu krokov, spaľených kalórií a spánku vo zvolenom časovom období.

Správa Running Index je nástroj, ktorý Vám pomôže sledovať dlhodobý vývoj Vašich hodnôt Running Index a odhadnúť úspech napríklad v závode na 10 km alebo v polmaratóne.

V správe Kardio záťaž môžete sledovať, ako sa časom vyvíja Vaša kardio záťaž a ako sa za uplynulé týždne či mesiace zmenili Vaše tréningové záťaže. Z vývoja kardio záťaže môžete vyvodit', ako sa Váš predchádzajúci tréning prejavuje na súčasnej výkonnosti, ako tréningy plánovať a ako ďalej fyzickú zdatnosť zlepšovať.

Komunita

V sekciách **Skupiny Flow**, **Kluby** a **Preteky** môžete nájsť účastníkov, ktorí trénujú na rovnaký závod alebo v rovnakom klube ako Vy. Alebo môžete založiť vlastnú skupinu pre ľudí, s ktorými chcete trénovať. Môžete zdieľať cvičenia a tréningové tipy, komentovať tréningové výsledky ostatných členov a byť súčasťou komunity Polar. V kluboch Flow si môžete prezerať rozvrhy lekcií a prihlasovať sa na lekcie. Pridajte sa a získajte motiváciu v tréningových komunitách na sociálnych sieťach!

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na tento odkaz:

[Akcie Polar Flow](#)

Programy

Bežecký program od Polaru je prispôsobený Vášmu cieľu, vychádza zo zón tepovej frekvencie Polar a zohľadňuje Vaše osobné vlastnosti a frekvenciu tréningu. Program je šikovný a priebežne sa prispôsobuje podľa toho, ako sa vyvíjate. Bežecké programy od Polaru sú dostupné pre preteky na 5 km, 10 km, polmaratón a maratón a skladajú sa z dvoch až piatich bežeckých tréningov týždenne v závislosti na konkrétnom programe. Je to naozaj veľmi jednoduché!

Podporu a ďalšie informácie o tom, ako používať webovú službu Flow, nájdete na adrese support.polar.com/en/support/flow.

Športové profily v Polar Flow

V hodinkách sú prednastavené štyri športové profily. V aplikácii alebo webovej službe Polar Flow si do zoznamu športov môžete pridávať ďalšie športové profily a meniť ich nastavenia. V hodinkách môžete mať maximálne 20 športových profilov. Ak budete mať v aplikácii alebo webovej službe Flow uložených viac ako 20 športových profilov, pri synchronizácii bude do hodín prenesených prvých 20.

Poradie obľúbených športových profilov si môžete zmeniť pretiahnutím. Vyberte šport, ktorý chcete premiestniť, a presuňte ho na miesto v zozname, kde ho chcete mať.

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na niektorý z týchto odkazov:

[Aplikácia Polar Flow | Upravovanie športových profilov](#)

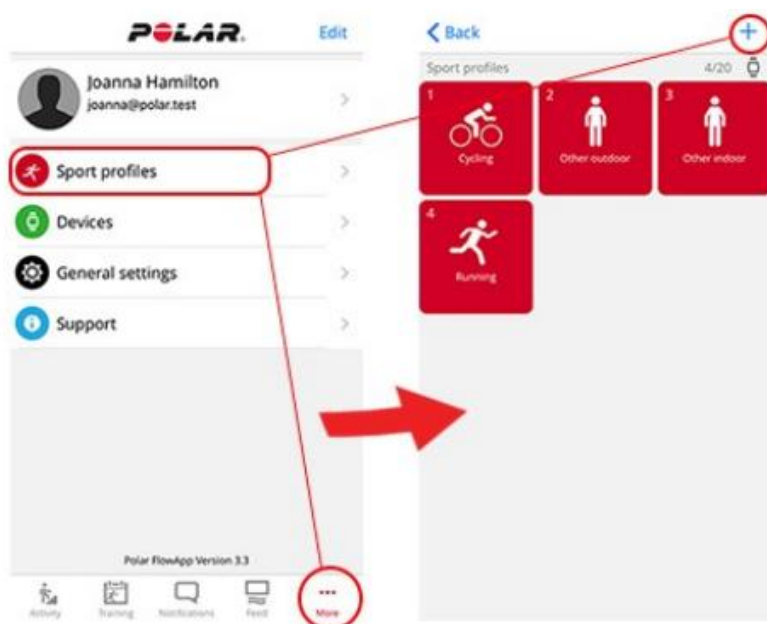
[Webová služba Polar Flow | Športové profily](#)

Pridanie športového profilu

V mobilnej aplikácii Polar Flow:

1. Chodte do **Športových profilov**.
2. Kliknite na znamienko plus v pravom hornom rohu.

3. Zo zoznamu vyberte šport. Kliknite na Hotovo v aplikácii pre Android. Vybraný šport bude pridaný do Vášho zoznamu športových profilov.



Vo webovej službe Polar Flow:

1. Kliknite na svoje meno/profilovú fotografiu v pravom hornom rohu.
2. Zvoľte **Športové profily**.
3. Kliknite na **Pridať športový profil** a vyberte šport zo zoznamu.
4. Vybraný šport bude pridaný do Vášho zoznamu športových disciplín.

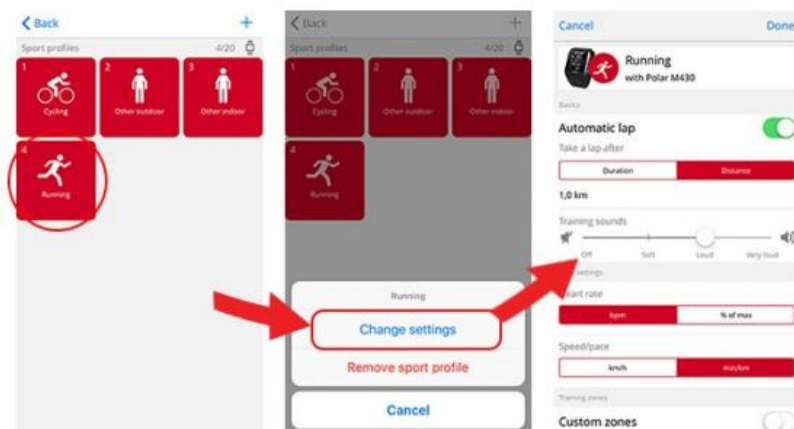


Nemôžete sami vytvárať nové športy. Zoznam športov riadi Polar, pretože každý šport má určité predvolené nastavenia a hodnoty, ktoré majú vplyv napríklad na výpočet kalórií a na funkciu tréningovej záťaže a regenerácie.

Zmena športového profilu

V mobilnej aplikácii Polar Flow:

1. Choďte do **Športových profilov**.
2. Vyberte šport a kliknite na **Zmeniť nastavenia**.
3. Akonáhle budete hotový, kliknite na **Hotovo**. Nezabudnite nastavenie synchronizovať s hodinami.



Vo webovej službe Flow:

1. Kliknite na svoje meno/profilovú fotografiu v pravom hornom rohu.
2. Zvoľte **Športové profily**.
3. Pri športe, v ktorom chcete vykonať nejaké zmeny, kliknite na **Upraviť**.

V každom športovom profile môžete meniť nasledujúce informácie:

Základné funkcie

- Automatický záznam úseku (možno nastaviť na záznam podľa trvania, vzdialenosti alebo vypnúť).

Tepová frekvencia

- Náhľad tepovej frekvencie (tepy za minútu alebo % maxima).
- Tepová frekvencia je viditeľná aj na iných zariadeniach. (To znamená, že Vašu tepovú frekvenciu môžu zachytiť kompatibilné zariadenia využívajúce bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart, napr. cvičebné vybavenie.) Hodinky môžete používať aj na lekciách Polar Club na odosielanie tepovej frekvencie do systému Polar Club.
- Nastavenie zón tepovej frekvencie (Pomocou zón tepovej frekvencie si môžete ľahko zvoliť a sledovať intenzitu tréningu. Ak zvolíte Predvolené, nebudete môcť limity tepovej frekvencie meniť. Ak zvolíte Voliteľné, budete môcť meniť všetky limity. Predvolené limity zón tepovej frekvencie sa počítajú z Vašej maximálnej tepovej frekvencie.)

Nastavenie rýchlosti/tempa

- Náhľad rýchlosti/tempa (vyberte si rýchlosť km/h / mph alebo tempo min/km / min/mi).
- Nastavenie zón rýchlosti/tempa (Pomocou zón rýchlosti/tempa môžete ľahko zvoliť a sledovať svoju rýchlosť alebo tempo podľa toho, čo zvolíte.) Predvolené zóny sú príkladom zón rýchlosti/tempa pre osobu s relatívne dobrou fyzickou kondíciou. Ak zvolíte Predvolené, nebudete môcť limity meniť. Ak zvolíte Voliteľné, budete môcť meniť všetky limity.

Tréningové náhľady

Vyberte si informácie, ktoré chcete v tréningových náhľadoch pri tréningu vidieť. Pre každý športový profil môžete mať celkom osem rôznych tréningových náhľadov. Každý z týchto tréningových náhľadov môže mať maximálne štyri dátové polia.

Kliknite na ikonu ceruzky na existujúcom náhľade, ak ho chcete upraviť, alebo kliknite na **Pridať nový náhľad**.

Gestá a spätná väzba

- Vibračná signalizácia (môžete si vybrať, či budú vibrácie zapnuté alebo vypnuté).

GPS a nadmorská výška

- Automatické pozastavenie: Ak chcete **Automatické pozastavenie** použiť pri tréningu, musíte mať GPS nastavenú na **Vysokú presnosť** alebo používať krokomer od Polaru. Záznam tréningu sa automaticky pozastaví, keď zastavíte, a znovu sa spustí, akonáhle sa začnete pohybovať.
- Vyberte Interval záznamu s GPS (je možné nastaviť na vypnuté alebo na **vysokú presnosť**, čo znamená, že záznam s GPS je zapnutý).

Akonáhle nastavenia športových profilov dokončíte, kliknite na tlačidlo **Uložiť**. Nezabudnite nastavenie synchronizovať s hodinkami.

Plánovanie tréningu

Vo webovej službe alebo aplikácii Polar Flow môžete plánovať tréning a vytvárať si osobné tréningové ciele.

Vytvorenie tréningového plánu pomocou Sezónneho plánovača

[Sezónny plánovač](#) vo webovej službe Flow je skvelý nástroj pre vytváranie vlastných ročných tréningových plánov. Bez ohľadu na to, aký máte tréningový cieľ, Vám Polar Flow pomôže vytvoriť komplexný plán na jeho dosiahnutie. Nástroj Sezónny plánovač nájdete vo webovej službe Polar Flow v záložke **Programy**.



[Polar Flow for Coach](#) je bezplatná platforma pre diaľkový koučing, ktorá Vášmu trénerovi umožní, aby Vám tréning naplánoval do posledného detailu, od celosezónnych plánov až po jednotlivé tréningy.

Vytvorenie tréningového cieľa v aplikácii a webovej službe Polar Flow

Pozor, ak chcete používať tréningové ciele, musíte ich najprv synchronizovať s hodinkami pomocou softvéru FlowSync alebo aplikácie Flow. Hodinky Vás pri tréningu povedú ku dosiahnutiu Vášho cieľa.

- **Rýchly cieľ:** Ako cieľ si zvolíte dĺžku tréningu alebo výdaj kalórií. Môžete sa napríklad rozhodnúť, že spálite 500 kcal, prebehnite 10 km alebo že budete 30 minút plávať.
- **Fázový cieľ:** Tréning si môžete rozdeliť na jednotlivé fázy a pre každú z nich si stanoviť inú intenzitu a dĺžku trvania. Môže ísť napr. o zostavenie intervalového tréningu, ktorého súčasťou je vhodná rozcvička a odpočinkové fázy.
- **Obľúbené:** Obľúbené položky môžete na hodinkách používať ako naplánované ciele alebo ako šablóny pre tréningové ciele.

Postup vytvorenia tréningového cieľa vo webovej službe Polar Flow:

1. Prejdite do **Diára** a kliknite na **Pridať > Tréningový cieľ**.
2. V náhľade **Pridať tréningový cieľ** vyberte **Rýchly** alebo **Fázový**.

Rýchly cieľ

1. Vyberte **Rýchly**.
2. Zvoľte **Šport**, zadajte **Názov cieľa** (maximálne 45 číslíc), **Dátum** a **Čas** a akékoľvek **Poznámky** (voliteľné), ktoré si chcete doplniť.
3. Vyplňte buď **Dĺžku trvania**, **Vzdialenosť**, alebo **Kalórie**. Môžete zadať iba jednu z týchto hodnôt.
4. Kliknite na ikonku obľúbených , ak si želáte pridať svoj cieľ do **Obľúbených**.

5. Kliknutím na tlačidlo **Uložiť** pridáte cieľ do **Diára**.

Fázový tréning

1. Zvoľte **Fázový**.
2. Zvoľte **Šport**, zadajte **Názov cieľa** (maximálne 45 číslíc), **Dátum** a **Čas** a akékoľvek **Poznámky** (voliteľné), ktoré si chcete doplniť.
3. Vyberte si, či chcete **Vytvoriť nový** fázový cieľ, alebo **Použiť šablónu**.
 - **Vytvoriť nový:** Pridajte k svojmu cieľu fázy. Kliknite na **Dĺžka trvania** pre pridanie fázy podľa dĺžky trvania alebo na **Vzdialenosť** pre pridanie fázy podľa vzdialenosti. Pre každú fázu zvoľte **Názov a Dĺžku trvania / Vzdialenosť**, **Ručné** alebo **Automatické** začatie ďalšej fázy a **Zvoľte intenzitu**. Potom kliknite na **Hotovo**. Ak chcete upraviť fázy, ktoré ste pridali, môžete sa k nim vrátiť kliknutím na ikonu ceruzky.
 - **Použitie šablóny:** Môžete upraviť šablónu fázy kliknutím na ikonu ceruzky vpravo. Do šablóny môžete pridávať ďalšie fázy podľa vyššie uvedených pokynov pre vytvorenie nového fázového cieľa.
4. Kliknite na ikonku obľúbených , ak si želáte pridať svoj cieľ do Obľúbených.
5. Kliknutím na tlačidlo **Uložiť** pridáte cieľ do **Diára**.

Obľúbené položky

Keď si vytvorený cieľ pridáte medzi obľúbené položky, môžete ho potom používať ako plánovaný cieľ.

1. V **Diári** kliknite na **+Pridať** u dňa, kedy chcete použiť obľúbenú položku ako naplánovaný cieľ.
2. Kliknite na **Obľúbený cieľ**, aby sa otvoril zoznam obľúbených cieľov.
3. Kliknite na obľúbenú položku, ktorú chcete použiť.
4. Obľúbený cieľ bol pridaný do diára ako naplánovaný cieľ pre daný deň. Predvolený naplánovaný čas tréningového cieľa je 18:00. Pokiaľ chcete zmeniť údaje tréningového cieľa, kliknite na cieľ v **Diári** a upravte ho podľa seba. Potom kliknite na **Uložiť**, aby sa zmeny aktualizovali.

Ak chcete použiť existujúcu obľúbenú položku ako šablónu pre tréningový cieľ, postupujte nasledovne:

1. Prejdite do **Diára** a kliknite na **Pridať > Tréningový cieľ**.
2. V náhľade **Pridať tréningový cieľ** kliknite na **Obľúbené ciele**. Zobrazia sa Vaše obľúbené tréningové ciele.
3. Kliknutím na **Použiť** si niektorý z obľúbených cieľov vyberte za šablónu.
4. Zadajte **Dátum** a **Čas**.
5. Upravte obľúbený cieľ podľa seba. Ak cieľ upravíte v tomto náhľade, pôvodný obľúbený cieľ sa nezmení.
6. Kliknite na **Pridať do diára** pre pridanie cieľa do svojho **Diára**.

Synchronizovanie cieľov do hodínok

Nezabudnite si tréningové ciele z webovej služby Flow uložiť do hodínok prostredníctvom softvéru FlowSync alebo aplikácie Flow. Ak ich neuložíte, budete sa na ne môcť pozrieť iba v diári webovej služby Flow alebo v zozname obľúbených položiek.

Informácie, ako začať tréning s tréningovým cieľom, nájdete v časti [Začatie tréningu](#).

Synchronizácia

Dáta z hodínok môžete bezdrôtovo prevádzať do aplikácie Polar Flow prostredníctvom rozhrania Bluetooth. Prípadne môžete hodinky synchronizovať s webovou službou Polar Flow pomocou USB

portu a softvéru FlowSync. K tomu, aby bolo možné synchronizovať dáta medzi hodinkami a aplikáciou Flow, musíte mať účet v Polare. Ak chcete synchronizovať dáta z hodínok rovno do webovej služby, potrebujete okrem účtu v Polare tiež softvér FlowSync. Ak ste vykonali nastavenie hodínok, už ste si účet v Polare vytvorili. Ak ste hodinky nastavovali pomocou počítača, máte softvér FlowSync na počítači už nainštalovaný.

Nezabúdajte synchronizovať a aktualizovať svoje dáta medzi hodinkami, webovou službou a mobilnou aplikáciou, nech ste kdekoľvek.

Synchronizácia prostredníctvom mobilnej aplikácie Flow

Pred začatím synchronizácie musíte:

- mať účet v Polare a nainštalovanú aplikáciu Flow,
- mať zapnuté Bluetooth a vypnutý režim Lietadlo na mobilnom zariadení.
- Spárovali ste hodinky s mobilným telefónom. Ďalšie informácie viď [Párovanie](#).

Synchronizácia dát:

1. Prihláste sa do aplikácie Flow a na hodinkách stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ.
2. Zobrazí sa text **Pripájam sa k zariadeniu**, nasledovaný textom **Pripájam sa k aplikácii**.
3. Po dokončení sa objaví text **Synchronizácia dokončená**.



Hodinky sa s aplikáciou Flow synchronizujú automaticky po skončení tréningu, ak máte telefón v dosahu Bluetooth. Keď sa hodinky synchronizujú s aplikáciou Flow, automaticky sa s webovou službou Flow synchronizujú tiež Vaše dáta o aktivite a tréningové dáta prostredníctvom internetového pripojenia.

Podporu a podrobnejšie informácie o tom, ako používať aplikáciu Polar Flow, nájdete na adrese support.polar.com/en/support/Flow_app.

Synchronizácia s webovou službou Flow prostredníctvom softvéru FlowSync

Na synchronizáciu dát s webovou službou Flow budete potrebovať softvér FlowSync. Chodte na adresu flow.polar.com/start a stiahnite a nainštalujte si ho, skôr ako sa pustíte do synchronizácie.

1. Pripojte hodinky k počítaču. Skontrolujte, či je softvér FlowSync spustený.
2. Na počítači sa otvorí okno softvéru FlowSync a spustí sa synchronizácia.
3. Po dokončení sa objaví text Hotovo.

Zakaždým, keď hodinky pripojíte k počítaču, softvér Polar FlowSync prevedie Vaše dáta do webovej služby Polar Flow a synchronizuje všetky nastavenia, ktoré ste prípadne zmenili. Ak synchronizácia nezačne automaticky, spustíte FlowSync z ikony na počítači (Windows) alebo z priečinka aplikácií (Mac OS X). Zakaždým, keď bude k dispozícii nová aktualizácia firmvéru, FlowSync Vás na to upozorní, a požiada Vás, aby ste si ju nainštalovali.



Ak vo webovej službe Flow zmeníte nastavenia, keď máte hodinky pripojené k počítaču, stlačte tlačidlo Synchronizovať v aplikácii FlowSync, aby nové nastavenie bolo prevedené do hodínok.

Podporu a ďalšie informácie o tom, ako používať webovú službu Flow, nájdete na adrese support.polar.com/en/support/flow.

Podporu a ďalšie informácie o tom, ako používať softvér FlowSync, nájdete na adrese www.polar.com/en/support/FlowSync.

Dôležité informácie

Batéria

Spoločnosť Polar by Vás chcela požiadať, aby ste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný vplyv na životné prostredie a ľudské zdravie tým, že sa budete riadiť miestnymi predpismi o nakladaní s odpadmi, a tam, kde je to možné, využijete samostatné zberne elektronických zariadení. Nevyhadzujte tento výrobok ako netriedený komunálny odpad.

Nabíjanie batérie



Skôr ako budete hodinky nabíjať, uistite sa, že nabíjacie kontakty na hodinkách a kábli nie sú mokré, zaprášené ani znečistené. Akúkoľvek nečistotu alebo vlhkosť jemne zotrite. Hodinky nenabíjajte, keď sú mokré.

Hodinky majú vnútornú nabíjateľnú batériu. Dobíjacie batérie majú obmedzený počet nabíjacích cyklov. Batériu môžete vybiť a znova nabiť viac ako 300-krát, než dôjde k viditeľnému poklesu jej kapacity. Počet cyklov dobíjania závisí aj od spôsobu používania batérie a na prevádzkových podmienkach.



Batériu nenabíjajte pri teplotách nižších ako 0 °C a vyšších ako +40 °C alebo keď je USB port vlhký.

K nabitíu cez USB port počítača použite priložený USB kábel. Batériu môžete nabíjať aj zo zásuvky. Pri nabíjaní zo zásuvky používajte USB nabíjačku (nie je súčasťou balenia).

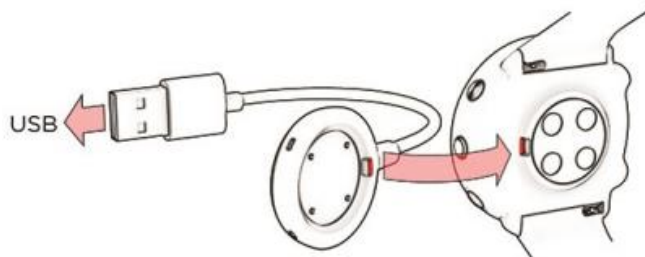
Batériu môžete nabíjať zo zásuvky. Pri nabíjaní zo zásuvky používajte USB nabíjačku (nie je súčasťou príslušenstva). Ak používate sieťový adaptér USB, uistite sa, že je na ňom označenie „výstup 5 V jednosmerne.“ a poskytuje minimálne 500 mA. Používajte len sieťové adaptéry USB so zodpovedajúcim schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ alebo „CE“).



Výrobky značky Polar nenabíjajte 9V nabíjačkou. Používaním 9V nabíjačky môžete výrobok značky Polar poškodiť.

Pre nabíjanie cez počítač stačí hodinky pripojiť k počítaču. Zároveň ich tak môžete synchronizovať pomocou aplikácie FlowSync.

1. Ak chcete hodinky nabiť, pripojte ich pomocou priloženého kábla k napájanému USB portu alebo k USB nabíjačke. Kábel zapadne na miesto ako magnet, len dbajte na to, aby výstupok na kábli lícovoval s drážkou na hodinkách (vyznačené červeno).



2. Displej ukáže **Nabíjam**.
3. Keď je ikonka batéria plná, sú hodinky plne nabité.



Nenechávajte batériu dlho úplne vybitú ani stále plne nabitú, pretože by to mohlo mať nepriaznivý vplyv na jej životnosť.

Výdrž batérie

- Až 30 hodín pri sústavnom používaní s GPS a meraním tepovej frekvencie pomocou optického snímača.
- Až jeden týždeň, ak trénujete v priemere hodinu denne sa sústavným meraním tepovej frekvencie.
- Ak sa hodinky používajú iba v časovom režime so sústavným meraním tepovej frekvencie, činí prevádzková doba približne 24 dní.

Stav batérie a upozornenia

Symbol stavu batérie sa zobrazí, keď otočíte zápästie, aby ste sa pozreli na hodinky, alebo po návrate z menu do časového režimu.

- Ak je batéria málo nabitá, v časovom režime sa zobrazí **Batéria je slabá. Nabite ju.** Odporúčame hodinky nabiť.
- Ak sa v predtréningovom režime zobrazí **Batéria je slabá. Ukončený záznam GPS a tepovej frekvencie. Čoskoro ju nabite.**, je batéria príliš slabá, aby hodinky počas tréningu merali polohu pomocou systému GPS a tepovú frekvenciu.
- Ak sa pri tréningu zobrazí upozornenie **Batéria je slabá**, vypne sa meranie tepovej frekvencie a GPS.
- Keď je batéria veľmi slabá, zobrazí sa **Záznam ukončený**. Hodinky ukončia záznam tréningu a tréningové dáta uložia.
- Ak je displej prázdny, potom je batéria vybitá a hodinky prešli do režimu spánku. Nabite batériu hodiniek. Ak je batéria už úplne vybitá, môže chvíľu trvať, než sa na displeji zobrazí priebeh dobíjania.

Starostlivosť o hodinky

Rovnako ako každé elektronické zariadenie je potrebné aj hodinky Polar Vantage M udržiavať v čistote a starostlivo opatrovať. Pokyny nižšie Vám pomôžu dodržať záručné podmienky, udržať zariadenie v špičkovom stave, a vyhnúť sa tak problémom s nabíjaním a synchronizáciou.

Udržujte hodinky čisté

Po každom tréningu hodinky umyte jemným mydlovým roztokom a opláchnite prúdom tečúcej vody. Vytrite ich do sucha mäkkou handričkou.

Udržujte nabíjacie kontakty a nabíjací kábel v čistote, aby sa zabezpečilo bezproblémové nabíjanie a synchronizácia.

Skôr ako budete hodinky nabíjať, uistite sa, že nabíjacie kontakty na hodinkách a kábli nie sú mokré, zaprášené ani znečistené. Akúkoľvek nečistotu alebo vlhkosť jemne zotrite. Hodinky nenabíjajte, keď sú mokré.

Udržujte nabíjacie kontakty v čistote, a chráňte tak hodinky pred oxidáciou a ďalším možným poškodením spôsobeným nečistotami a slanou vodou (napr. potom alebo morskou vodou). Nabíjacie kontakty najlepšie udržíte v čistote tak, že ich po každom tréningu opláchnete vlažnou vodou. Hodinky sú vodoodolné a môžete ich oplachovať pod tečúcou vodou, bez toho aby ste poškodili elektronické súčiastky. **Hodinky nenabíjajte, keď sú vlhké alebo od potu.**

Starostlivo sa starajte o optický snímač tepovej frekvencie

Zaistite, aby oblasť optického snímača na zadnej strane krytu nebola poškriabaná. Škrabance a nečistoty znížia funkčnosť merania tepovej frekvencie na zápästí.

Skladovanie

Tréningový počítač uchovávajte na chladnom a suchom mieste. Neuchovávajte ho vo vlhkom prostredí, v nepriepustnom obale (igelitové vrečko či športová taška), ani vo vodivom obale (vlhký uterák). Nevystavujte tréningový počítač po dlhšiu dobu priamemu slnečnému žiareniu, napríklad v aute alebo uchytенý na držiaku bicykla. Tréningový počítač odporúčame skladovať čiastočne alebo plne nabitý. Pri skladovaní sa batéria pomaly vybíja. Ak sa chystáte tréningový počítač uskladniť na dlhší čas, odporúčame ho po pár mesiacoch znova nabiť. Predĺžite tým životnosť batérie.

Zariadenie nevystavujte silnému mrazu (pod $-10\text{ }^{\circ}\text{C}$), horúčave (nad $50\text{ }^{\circ}\text{C}$), ani priamemu slnečnému žiareniu.

Servis

Odporúčame, aby ste v priebehu dvojročnej záručnej lehoty nechali vykonávať servisné opravy iba autorizovanými servisnými strediskami firmy Polar. Záruka sa nevzťahuje na poškodenie obalu ani na škody, ktoré vznikli servisným zásahom u poskytovateľa, ktorý nie je autorizovaný firmou Polar Electro. Ďalšie informácie vid' [Obmedzená medzinárodná záruka spoločnosti Polar](#).

Kontaktné informácie a adresy všetkých autorizovaných servisných stredísk spoločnosti Polar nájdete na adrese www.polar.com/support a na webových stránkach príslušnej krajiny.

Bezpečnostné opatrenia

Výrobky značky Polar (tréningové počítače, záznamníky aktivity a príslušenstvo) boli zostrojené na to, aby Vás informovali o úrovni fyzickej námahy a regenerácie počas cvičenia aj po ňom. Tréningové počítače a záznamníky aktivity značky Polar merajú tepovú frekvenciu alebo úroveň Vašej aktivity. Tréningové počítače značky Polar s integrovanou GPS ukazujú rýchlosť, vzdialenosť a polohu. S kompatibilným príslušenstvom značky Polar tréningové počítače Polar ukazujú rýchlosť a vzdialenosť, kadenciu, polohu a výkon. Úplný zoznam kompatibilného príslušenstva nájdete na adrese www.polar.com/cs/modelove_rady/prislusenstvi. Tréningové počítače značky Polar so snímačom barometrického tlaku merajú nadmorskú výšku a iné premenné. Nie je vyrobený za žiadnym iným účelom, priamym alebo nepriamym. Tréningový počítač značky Polar by nemal byť používaný na meranie hodnôt v prostredí, ktoré vyžaduje profesionálnu alebo priemyselnú presnosť.

Rušivé vplyvy pri tréningu

Electromagnetic Interference and Training Equipment (Elektromagnetické rušenie a tréningové vybavenie)

V blízkosti elektrických zariadení môže dochádzať k rušeniu signálov. Taktiež stanice siete WLAN môžu pri tréningu s tréningovým zariadením rušiť signál. Aby ste sa vyhli nevypočítateľne skresleným hodnotám merania, trénujte mimo dosahu zdrojov možného rušenia.

Tréningové vybavenia s elektronickými alebo elektrickými komponentmi, ako sú napr. LED displeje, motory a elektronické brzdy, môžu vysielat' zblúdilé rušivé signály. Pre riešenie týchto problémov skúste nasledujúce:

1. Odopnite si hrudný pás so snímačom srdcovej frekvencie a používajte tréningové vybavenie, ako normálne.
2. Pohybujte tréningovým počítačom, kým nenájdete oblasť, v ktorej sa neobjavujú žiadne zblúdilé signály alebo neblíkajú symbol pre srdce. Rušenie je často najhoršie priamo pred displejom, zatiaľ čo naľavo či napravo od neho býva rušenie relatívne malé.
3. Znovu si pripnite hrudný pás a zdržiavajte sa čo najviac v tomto priestore bez rušivých signálov.

Ak tréningové zariadenie ani teraz nespôsobuje s tréningovým vybavením, je možné, že tréningové vybavenie je po elektrickej stránke príliš hlučné na to, aby bolo možné vykonať bezdrôtové meranie srdcovej frekvencie.

Minimalizácia rizík pri tréningu

Tréning môže predstavovať určité riziká. Pred začatím pravidelného tréningového programu odporúčame, aby ste si odpovedali na nasledujúce otázky o Vašom zdravotnom stave. Ak bude odpoveď na ktorúkoľvek z týchto otázok áno, odporúčame, aby ste sa pred začatím akéhokoľvek tréningového programu poradili s lekárom.

- Boli ste posledných 5 rokov fyzicky neaktívny?
- Máte vysoký krvný tlak alebo vysokú hladinu cholesterolu?
- Užívate nejaké lieky na krvný tlak alebo na srdce?
- Trpeli ste alebo trpíte dýchacími ťažkosťami?
- Prejavujú sa u Vás príznaky nejakého ochorenia?
- Zotavujete sa po vážnej chorobe alebo lekárskom ošetrovaní?
- Používate kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie?
- Fajčíte?
- Ste tehotná?

Upozorňujeme, že okrem intenzity tréningu môžu mať na srdcovú frekvenciu vplyv aj lieky na problémy so srdcom, krvný tlak, psychické rozpoloženie, astma, ťažkosti s dýchaním atď., ako aj niektoré energetické nápoje, alkohol a nikotín.

Je dôležité, aby ste pri tréningu venovali pozornosť signálom svojho tela. **Ak máte počas tréningu náhlu bolesť alebo nadmernú únavu, odporúčame tréning ukončiť alebo zmierniť jeho intenzitu.**

Poznámka! Výrobky značky Polar môžete používať aj vtedy, ak máte implantovaný kardiostimulátor, defibrilátor alebo iné elektronické zariadenie. Teoreticky by nemalo byť možné žiadne rušenie kardiostimulátora zo strany výrobkov Polar. V praxi nebol nikdy zaznamenaný prípad, že by sa niekto s takým rušením stretol. Nemôžeme však poskytnúť žiadnu oficiálnu záruku ohľadom vhodnosti našich výrobkov pre tréning so všetkými typmi kardiostimulátorov alebo s inými implantovanými zariadeniami, vzhľadom k veľkej rozmanitosti sortimentu takýchto zariadení. Ak máte akékoľvek pochybnosti alebo pocítite nezvyčajné pocity, poraďte sa s lekárom alebo výrobcom Vášho elektronického implantátu, ktorý bude schopný určiť bezpečnosť používania tréningového počítača vo Vašom konkrétnom prípade.

Ak máte alergiu na akúkoľvek látku, ktorá prichádza do kontaktu s pokožkou, alebo podozrenie, že alergická reakcia nastala v dôsledku používania nášho výrobku, preštudujte si materiály uvedené v [Technickej špecifikácii](#). V prípade kožnej reakcie prestaňte výrobok používať a obráťte sa na lekára. Zároveň o kožnej reakcii informujte oddelenie starostlivosti o zákazníkov spoločnosti Polar. Aby nedošlo k akémukoľvek podráždeniu kože snímačom srdcovej frekvencie, noste ho na tričku alebo na drese. Tričko alebo dres však na miestach dotyku elektród riadne navlhčite, aby bola zaistená správna funkcia snímača.



Kombinovaným pôsobením vlhkosti a intenzívneho trenia môže dôjsť ku stieraniu farby z povrchu snímača tepovej frekvencie a prípadne k znečisteniu svetlých odevov. Môže tiež dôjsť k tomu, že tmavé odevy pustia farbu, ktorá následne môže znečistiť svetlé tréningové počítače. Aby ste zaistili, že Váš svetlý tréningový počítač bude dlho krásny, nenoste odevy, ktoré púšťajú farbu. Ak používate parfum alebo repelent, je nutné dbať na to, aby tieto látky neprišli do kontaktu s tréningovým počítačom alebo so snímačom tepovej frekvencie. Ak trénujete v zime (pri -20 °C do -10 °C), odporúčame, aby ste tréningový počítač mali schovaný pod bundou, priamo na koži.

Na Vašej bezpečnosti nám záleží. Tvar krokometra Polar Bluetooth® Smart je navrhnutý tak, aby sa minimalizovala možnosť, že by sa o niečo zachytil. Napriek tomu však buďte opatrný, ak s krokometrom pobežíte napríklad húštinou.

Technické špecifikácie

Vantage M

Typ batérie:	Dobíjacia batéria Li-pol 230 mAh
Výdrž batérie:	Pri sústavnom používaní: Až 30 hodín tréningu s GPS a meraním tepovej frekvencie optickým snímačom.
Prevádzková teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiály hodínok:	Čierne prevedenie: ABS + GF, PMMA, NEREZ OCEĽ, TPC-ET, PC Červené a biele modely: ABS + GF, PMMA, NEREZ OCEĽ, SILIKÓN, PA + GF
Materiály remienka:	MOSADZ, PA66 + PA6, PC, TPE, UHLÍKOVÁ OCEĽ, NYLON
Presnosť hodínok:	lepšia ako $\pm 0,5$ s / deň pri 25 °C
Presnosť GNSS:	vzdialenosť $\pm 2\%$, rýchlosť ± 2 km/h
Rozlíšenie nadmorskej výšky:	1 m
Rozlíšenie stúpania/klesania	5 m
Maximálna nadmorská výška:	9 000 m / 29 525 stôp
Frekvencia vzorkovania:	1 s
Presnosť snímače tepovej frekvencie:	$\pm 1\%$ alebo 1 tep za minútu, podľa toho, ktorá hodnota je vyššia. Tieto hodnoty platia len v stabilných podmienkach.
Rozsah merania tepovej frekvencie:	15 – 240 tepov/min
Rozmedzie zobrazenia aktuálnej rýchlosti:	0 – 399 km/h alebo 247,9 míľ/h (0 – 36 km/h. alebo 0 – 22,5 mph (pri meraní rýchlosti krokmerom značky Polar)
Vodotesnosť:	30 m (vhodné pre plávanie)
Kapacita pamäte:	Až 90 hodín tréningu s GPS a sledovaním tepovej frekvencie v závislosti od nastavenia jazyka.
Rozlíšenie:	240 x 240
Maximálny silový výkon:	3,1 mW
Frekvencia:	2,402 – 2,480 GHz

Používa bezdrôtovú technológiu Bluetooth®.

Technológia fúzneho optického snímania tepovej frekvencie Polar Precision Prime používa veľmi malé a bezpečné množstvo elektrického prúdu na meranie kontaktu zariadenia a zápästia za účelom zvýšenia presnosti.

Softvér Polar FlowSync

K tomu, aby ste mohli používať softvér FlowSync, potrebujete počítač s operačným systémom Microsoft Windows alebo Mac OS X s internetovým pripojením a voľným USB portom.

FlowSync je kompatibilný s týmito operačnými systémami:

Operačný systém počítača	32 bitový	64 bitový
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

Kompatibilita s mobilnou aplikáciou Polar Flow

Zariadenia od Polaru fungujú s väčšinou moderných inteligentných telefónov. Minimálne požiadavky:

- mobilné zariadenia so systémom iOS 11 a novšie,
- mobilné zariadenia so systémom Android vybavené Bluetooth 4.0 a operačným systémom Android 5 alebo novším (kompletné špecifikácie telefónu vid'. výrobca telefónu).

Rôzne zariadenia so systémom Android sa veľmi líšia, pokiaľ ide o spôsob práce s technológiami, ktoré používame v našich produktoch a službách, ako je Bluetooth Low Energy (BLE) a rôzne štandardy a protokoly. Preto sa kompatibilita s telefónmi od rôznych výrobcov líši a Polar bohužiaľ nemôže zaručiť, že je možné používať všetky funkcie so všetkými zariadeniami.

Vodoodolnosť výrobkov od Polaru

Väčšinu výrobkov značky Polar možno nosiť aj pri plávaní. Nejedná sa však o prístroje vhodné pre potápanie. Aby ste vodoodolnosť zachovali, nestláčajte pod vodou žiadne tlačidlá na prístroji. Pri meraní tepovej frekvencie vo vode s prístrojom a snímačom tepovej frekvencie od Polaru kompatibilnými s GymLink môže dochádzať k rušeniu z týchto dôvodov:

- Voda v bazéne s vysokým obsahom chlóru a morská voda sú veľmi vodivé. Môže dôjsť ku skratu elektród snímača tepovej frekvencie, a snímač tak nebude môcť zaznamenávať signály EKG.
- Pri skoku do vody alebo veľkej námahe svalov pri plaveckých pretekoch môže dôjsť k posunutiu snímača tepovej frekvencie na miesto na tele, odkiaľ signály EKG nemožno snímať.

- Sila signálu EKG je individuálna a môže sa líšiť podľa zloženia tkaniva jednotlivca. K problémom dochádza častejšie práve pri meraní tepovej frekvencie vo vode.

V hodinárstve sa vodoodolnosť spravidla označuje v metroch, čo znamená statický tlak vody v danej hĺbke. Spoločnosť Polar používa rovnaký systém označovania. Vodoodolnosť výrobkov od Polaru je testovaná podľa medzinárodných noriem **ISO 22810** alebo **IEC60529**. Každý prístroj od Polaru, ktorý je označený ako vodoodolný, sa pred dodaním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar sú podľa stupňa vodoodolnosti rozdelené do štyroch rôznych kategórií. Na zadnej časti výrobku od Polaru nájdete kategóriu vodoodolnosti. Porovnajte ju s nižšie uvedenou tabuľkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusia platiť pre výrobky iných výrobcov.

Pri akejkoľvek činnosti pod vodou je dynamický tlak, ktorý vzniká pri pohybe pod vodou, väčší než statický tlak. To znamená, že ak sa výrobok pod vodou pohybuje, je vystavený väčšiemu tlaku, než keby sa nehýbal.

Označenie na zadnej strane výrobku	Postriekanie vodou, pot, dažďové kvapky a pod.	Plávanie a kúpanie	Potápanie (bez dýchacieho prístroja)	Potápanie (s dýchacím prístrojom)	Charakteristika vodoodolnosti
Vodoodolnosť IPX7	OK	-	-	-	K čisteniu nepoužívajte tlakový čistič. Ochrana proti postriekaniu vodou, dažďovým kvapkám atď. Referenčná norma: IEC 60529
Vodoodolnosť IPX8	OK	OK	-	-	Minimálne pre kúpanie a plávanie. Referenčná norma: IEC 60529
Vodoodolný Vodoodolný do hĺbky 20/30/40 metrov Vhodný pre plávanie	OK	OK	-	-	Minimálne pre kúpanie a plávanie. Referenčná norma: ISO 22810
Vodoodolný do hĺbky 100 m	OK	OK	OK	-	Pre časté používanie vo vode, ale nie pre potápanie. Referenčná norma: ISO 22810

Informácie o regulačných predpisoch



Tento výrobok je v súlade so smernicami 2014/53/EÚ a 2011/65/EÚ. Príslušné vyhlásenie o zhode a ďalšie informácie o právnych predpisoch nájdete na adrese www.polar.com/cs/regulacni_informace.



Tento symbol prečiarknutého kontajnera na odpady vypovedá o tom, že výrobky firmy Polar sú elektronické zariadenia a podliehajú tak Smernici Európskeho parlamentu a Rady 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (WEEE) a batérie a akumulátory, používané vo výrobkoch, podliehajú Smernici 2006/66/EC Európskeho parlamentu a rady zo 6. septembra 2006 o batériách a akumulátoroch a o použitých batériách a akumulátoroch. Tieto výrobky aj batérie/akumulátory vo výrobkoch firmy Polar by teda mali byť v krajinách Európskej únie likvidované oddelene. Firma Polar Vás žiada, aby ste minimalizovali možné negatívne dopady odpadu na životné prostredie a ľudské zdravie aj mimo krajín Európskej únie, dodržiavaním miestnych zákonov a predpisov o odpadoch. A tam, kde je to možné, aby ste využívali zberný vyradených elektronických zariadení a zberný vyradených batérií a akumulátorov.

V hodinkách Vantage M choďte do **Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Informácie o hodinkách > Dátum vypršania platnosti dát A-GPS.**

Obmedzená medzinárodná záruka Polaru

- Polar Electro Oy poskytuje obmedzenú medzinárodnú záruku na výrobky značky Polar. Pre výrobky predávané v USA alebo Kanade poskytuje záruku Polar Electro, Inc.
- Spoločnosť Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje pôvodnému spotrebiteľovi/odberateľovi produktu Polar, že výrobok nebude mať po dobu dvoch (2) rokov od dátumu nákupu materiálové alebo výrobné chyby, s výnimkou remienkov vyrobených zo silikónu alebo plastu, na ktoré sa vzťahuje záručná doba jedného (1) roka od dátumu nákupu.
- Táto záruka sa nevzťahuje na bežné opotrebenie batérie alebo iné obvyklé opotrebenie, úmyselným hrubým zaobchádzaním, nehodami alebo nedodržaním preventívnych opatrení; nesprávnou údržbou, komerčným používaním, ďalej na prasknuté, rozbité alebo poškriabané puzdra/displeje, textilný ramenný popruh alebo textilný či kožený remienok na zápästie, elastický pás (napr. hrudný popruh snímača tepovej frekvencie) a oblečenie značky Polar.
- Táto záruka nepokrýva žiadne škody, straty, náklady ani výdavky, priame, nepriame alebo náhodné, následné alebo špecifické, spôsobené týmto výrobkom alebo s ním spojené.
- Záruka sa nevzťahuje na výrobky, ktoré boli zakúpené ako použité.
- V záručnej lehote bude tento výrobok buď opravený alebo vymenený v ktoromkoľvek z autorizovaných servisných stredísk firmy Polar, bez ohľadu na to, v ktorej krajine bol zakúpený.
- Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovplyvňuje zákonné práva spotrebiteľa v súlade s platnými vnútroštátnymi právnymi predpismi, ani práva spotrebiteľa voči predajcovi vyplývajúce z kúpnej zmluvy.
- Bloček by ste si mali uschovať ako doklad o kúpe!
- Záruka vzťahujúca sa na akýkoľvek výrobok bude obmedzená na krajiny, v ktorých firma Polar Electro Oy/Inc výrobok pôvodne predávala.

Vyrobené firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 Kempele, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy je držiteľom certifikátu ISO 9001: 2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 Kempele, Finland. Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto príručky nesmie byť použitá alebo reprodukováaná, v akejkoľvek forme akýmkoľvek spôsobom, bez písomného súhlasu spoločnosti Polar Electro Oy.

Názvy a logá v tejto používateľskej príručke a na obale tohto výrobku sú ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a logá označené symbolom ® v tejto príručke a na obale tohto výrobku sú ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je ochranná známka firmy Apple Inc. Slovné označenie a logá Bluetooth® sú ochrannými známkami, ktorých vlastníkom je firma Bluetooth SIG Inc. Akékoľvek použitie týchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

Prehlásenie o vylúčení zodpovednosti

- Materiál v tejto príručke má iba informatívny charakter. Produkty, ktoré opisuje, môžu byť vzhľadom ku kontinuálnemu rozvojovému programu výrobcu zmenené bez predchádzajúceho upozornenia.
- Spoločnosť Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nerobí žiadne prehlásenia a neposkytuje žiadne záruky týkajúce sa tejto príručky ani produktov v nej uvedených.
- Spoločnosť Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nezodpovedá za žiadne škody, straty, výdaje či výdavky, priame, nepriame či náhodné, následné alebo zvláštne, týkajúce sa alebo vyplývajúce z používania tohto materiálu alebo výrobkov v ňom uvedených.

Preložené do slovenčiny z verzie 2.0 CS 12/2018.