

Polar FT80 Uživatelská příručka

OBSAH

1. ZAČÍNÁME	3
Seznamte se se svým tréninkovým počítačem Polar FT80	3
Tlačítka a struktura nabídky zápisní jednotky	3
Symboly na displeji	4
Začněte základním nastavením	4
2. PŘED TRÉNINKEM	5
Aktivujte si tréninkový program Polar STAR	5
Změna/ukončení tréninkového programu	6
Test úrovně fyzické kondice	6
3. TRÉNINK	8
Nasaďte si snímač tepové frekvence	8
Začněte trénovat	8
Optimalizujte trénink síly podle tepové frekvence	8
Začněte trénovat s OwnZone	9
Během tréninku	10
Zastavení tréninku	11
Používání stopek	11
4. PO TRÉNINKU	12
Zpětná vazba k tréninku	12
Týdenní sledování	13
Přehled tréninkových údajů	14
Sledování výsledků testu kondice	15
Nezapomeňte odpočívat	15
Přehled výsledků OwnRelax	16
Přenos dat	16
5. NASTAVENÍ	17
Nastavení hodinek	17
Nastavení tréninku	17
Informace o uživateli	17
Obecná nastavení	18
Nastavení příslušenství	18
Kalibrace Footpodu*	18
6. DŮLEŽITÉ INFORMACE	20
Péče o výrobek	20
Servis	20
Výměna baterií	20
Bezpečnostní opatření	22
Řešení problémů	23
Technické údaje	23
Záruka a prohlášení o odpovědnosti	24

1. ZAČÍNÁME

Seznamte se se svým tréninkovým počítačem Polar FT80

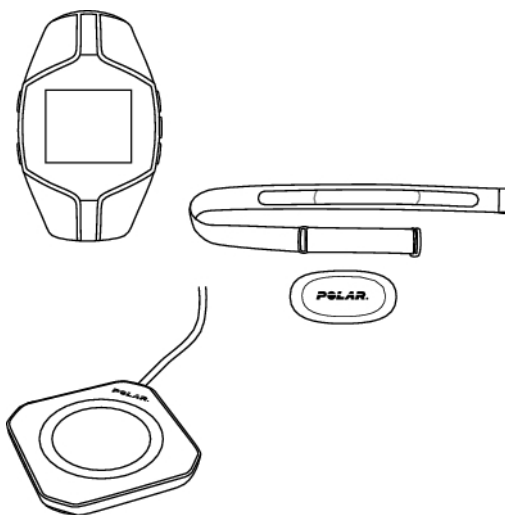
Tréninkový počítač Polar FT80

během tréninku zaznamenává a zobrazuje různé údaje jako například srdeční frekvenci.

Snímač tepové frekvence **Polar H1** přenáší elektrické signály srdce do tréninkového počítače. Snímač tepové frekvence je tvořen konektorem a páskou.

Údaje můžete snadno převádět z vašeho tréninkového počítače FT80 do aplikace webové služby polarpersonaltrainer.com pomocí Polar FlowLink™ a softwaru WebSync.

Poslední verzi této uživatelské příručky si můžete načíst na adrese www.polar.fi/support.



Tlačítka a struktura nabídky zápední jednotky

▲ NAHORU

- Upravuje hodnoty
- Listuje nabídkami
- Listuje výběrovými seznamy
- Mění ciferník hodin po dlouhém stisku v režimu zobrazení času

● OK

- Vybírá typ nebo nastavení tréninku
- Potvrzuje výběr

▼ DOLŮ

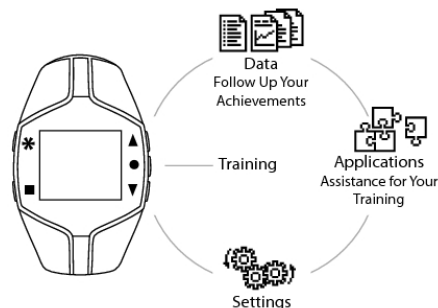
- Upravuje hodnoty
- Listuje nabídkami
- Listuje výběrovými seznamy

■ ZPĚT










- Zavírá nabídky
- Vrací na předchozí úroveň
- Ruší výběr
- Ponechává nastavení nezměněna
- Dlouhý stisk vrací do režimu zobrazení času

* SVĚTLO

- Osvětluje displej
- Dlouhým stiskem můžete otevřít rychlou nabídku v režimu času (pro zamykání tlačítek, nastavování alarmů nebo volbu časového pásma), nebo během tréninku (pro úpravu tréninkových zvuků nebo zamčení tlačítek)



Symbole na displeji

Symbol	Popis
	Kapacita baterie zápečstní jednotky je nízká.
	Alarm je aktivní.
	Zvuky jsou vypnuté.
	Používá se čas 2.
	Máte jednu nebo více nových zpráv.
	Aktivní zámek tlačítek.
	Používá se Footpod Polar S1. Pokud tento symbol bliká, pokouší se počítač FT80 navázat s Footpodem spojení.
	Používá se snímač GPS Polar G1. Pokud tento symbol bliká, pokouší se počítač FT80 navázat spojení se snímačem GPS nebo se snímač GPS pokouší navázat spojení se satelity.
	Detekuje se tepová frekvence.

Začněte základním nastavením

Chcete-li aktivovat své zařízení Polar FT80, stiskněte a 1 vteřinu podržte libovolné tlačítko. Jakmile je zařízení aktivováno, nelze ho vypnout.

1. Tlačítkem NAHORU zvolte **Language** (Jazyk) a tlačítkem OK volbu potvrďte.
2. Zobrazí se výzva **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Stiskněte tlačítko OK.
3. Zvolte **Time format** (Formát zobrazení času).
4. Zadejte **Time** (Čas).
5. Zadejte **Date** (Datum).
6. Zvolte **Units** (Jednotky). Nastavte si metrické (kg, cm, KCAL) nebo anglické (libry, stopy, CAL) jednotky.
7. Vložte **Weight** (Hmotnost).
8. Zadejte svou **Height** (Výšku).
9. Zadejte své **Date of birth** (Datum narození).
10. Zadejte své **Sex** (Pohlaví).
11. Zobrazí se otázka **Settings OK?** (Nastavení OK?).
 Klepněte na **Yes** (Ano). Tím nastavení potvrdíte a uložíte. Zobrazí se hlášení **Basic settings complete** (Základní nastavení dokončeno) a počítač FT80 se přepne do režimu zobrazení času.
 Pro změnu nastavení stiskněte **No** (Ne). Zobrazí se **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Znovu zadejte své základní nastavení.

Chcete-li své osobní nastavení později změnit, nahlédněte do části Nastavení.

2. PŘED TRÉNINKEM

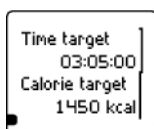
Aktivujte si tréninkový program Polar STAR

Přizpůsobitelný, individualizovaný vestavěný tréninkový program Polar STAR vám zajistí optimální intenzitu a splnění časových limitů. Tréninkový počítač FT80 vám bude podávat zpětnou vazbu o vašem sportovním výkonu po každém tréninku a souhrnně jednou za týden.

Počítač FT80 vytvoří individuální tréninkový program podle vašich osobních údajů (tělesná hmotnost, výška, věk a pohlaví), zdatnosti, úrovně aktivity a tréninkového cíle.

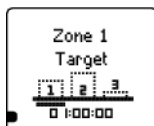
Podle analýzy vašich týdenních tréninkových výsledků a zdatnosti vám počítač FT80 poradí, jak trénovat další týden. Tento tréninkový program se adaptuje vašim trénovacím návykům a vašemu měnícímu se stupni fyzické kondice.

1. V režimu zobrazení času zvolte **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Vytvořit nový program) a potvrďte tlačítkem **Yes** (Ano).
2. Pokud jste si nenechali udělat test zdatnosti Polar Fitness Test nebo je potřeba aktualizovat jeho výsledek, FT80 vás vyzve k absolvování tohoto testu. Další informace naleznete v kapitole Test fyzické kondice.
3. Vyberte si tréninkový cíl:
 - **Improve fitness** (Zlepšete si fyzickou kondici), je-li vaším cílem zlepšení aktuální kardiovaskulární úrovně fyzické kondice a pokud můžete trénovat pravidelně.
 - **Maximize fitness** (Maximalizace fyzické kondice), pokud váš cíl je maximalizovat svou aktuální úroveň fyzické kondice a pokud pravidelně trénujete již po dobu alespoň 10–12 týdnů a téměř každodenní trénink pro vás není problémem.
4. Zobrazí se hlášení **Training program created!** (Tréninkový program vytvořen!).
5. Poté se zobrazí dotaz **View week targets?** (Prohlédnout týdenní cíle?). Klepněte na **Yes** (Ano) a prohlédněte si časové cíle a kalorie, které byste měli spálit v prvním tréninkovém týdnu. Pokud klepnete na **No** (Ne), objeví se **Training program active!** (Tréninkový program aktivní!) a počítač FT80 se vrátí do režimu zobrazení času.



Time target (časový cíl)
Cílová doba tréninku na tento týden
Calorie target (kalorie, které je potřeba spálit)
Cílový kalorický výdej za týden

6. Stiskem tlačítka DOLŮ a OK si zobrazíte cílovou dobu tréninku pro tři různé oblasti cílové intenzity tréninku. Stiskem tlačítka DOLŮ můžete změnit náhled. Další informace o oblastech intenzity jsou uvedeny na následující straně.



Time target for zone 1 (Časový cíl pro zónu 1)
sloupce označují cílové doby tréninku pro různé intenzity. Proužky se v průběhu tréninku vyplňují. Cílový čas pro zónu intenzity 1 pro daný týden se zobrazí v nejnižším řádku.

7. Nyní jste aktivovali váš tréninkový program. Stiskem a podržením tlačítka ZPĚT se vrátíte do režimu zobrazení času.

Chcete-li si prohlédnout minulé týdenní cíle, zvolte **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Zobrazit týdenní cíle).

Cílová zóna	Intenzita % HR _{max}	Výhody tréninku
-------------	-------------------------------	-----------------

Zóna 3	HARD (VYSOKÁ): 80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Výhody: zvyšuje maximální výkonnost • Projevuje se: svalovou únavou a intenzivním dýcháním • Doporučuje se: zdatným uživatelům pro krátký intenzivní trénink
Zóna 2	MODERATE (STŘEDNÍ): 70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Výhody: zlepšuje aerobní zdatnost • Projevuje se: dobrým a snadným prodýchnutím, středním pocením • Doporučuje se: každému pro běžný trénink střední délky
Zóna 1	NÍZKÁ: 60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Výhody: zlepšuje celkovou vytrvalost a napomáhá regeneraci • Projevuje se: pohodlným dýcháním, mírnou zátěží svalů, lehkým pocením • Doporučuje se: každému

Řešení problémů

- **User information missing** (Chybí informace o uživateli) > Doplňte chybějící informace o sobě.
- **Fitness test result required** (Test kondice nutný) > Musíte absolvovat test fyzické kondice.



Další informace o tréninku naleznete v článkách o tréninku na adrese <http://articles.polar.fi>.

Změna/ukončení tréninkového programu

- Chcete-li změnit cíl trénování kondice (z **Improve Fitness** (Zlepšování fyzické kondice) na **Maximize Fitness** (Maximalizace fyzické kondice)):

zvolte **Menu > Applications > Training program > Change program** (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Změnit program) a vytvořte nový program.

- Chcete-li aktivní tréninkový program ukončit:

Zvolte **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Ukončit program > Ukončit program?) a klepněte na **Yes** (Ano).

Zobrazí se výsledky programu:

- **Start date/Duration** (Datum zahájení/trvání): Datum zahájení a doba trvání tréninkového programu.
- **Excel weeks/Calories** (Vynikající týdny/kalorie): počet vynikajících tréninkových týdnů oproti celkovému počtu tréninkových týdnů a množství kalorií spálených během programu.
- **Before/After** (Před/po): Výsledek vašeho testu kondice (OwnIndex) před a po tréninkovém programu.

Pro pozdější zobrazení výsledků vašeho tréninkového programu zvolte **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Výsledky minulého programu).

Test úrovně fyzické kondice

Chcete-li správně trénovat a monitorovat váš postup, je důležité znát svou aktuální úroveň fyzické kondice. Test fyzické kondice Polar Fitness Test™ je snadný a rychlý způsob měření kondice vašeho srdce a cév a okysličovací kapacity těchto orgánů. Tento test se provádí v klidu.

Jeho výsledkem je hodnota označená jako OwnIndex (Vlastní index). OwnIndex je srovnatelná s maximální spotřebou kyslíku (VO_{2max}), což je běžně používaný rozměr aerobní kapacity. Další informace jsou uvedeny v kapitole Interpretace výsledků testu fyzické kondice.

Hodnota OwnIndex také ovlivňuje přesnost tréninkového programu a výpočtu kalorií během tréninku. Test je určen pro zdravé dospělé osoby. Abyste si zajistili spolehlivost výsledků testu, snažte se:

- vyvarovat se rozptýlení. Čím více budete uvolnění a čím klidnější bude testovací prostředí, tím přesnější bude výsledek testu (například žádná televize, telefon a mluvení).
- V den provedení testu a den před ním se vyhýbejte těžké fyzické námaze, alkoholu a nepředepsaným farmakologickým stimulantům.
- Vyhněte se konzumaci těžkých jídel a kouření 2–3 hodiny před provedením testu.
- Test vždy provádějte za obdobných podmínek a ve stejnou denní dobu.

- Zadávejte přesné informace o uživateli.

Provedte Test kondice Polar

1. Nasadte si snímač tepové frekvence, lehněte si a po 1-3 minuty relaxujte.
2. V režimu času zvolte **Menu > Applications > Fitness test > Start test** (Menu > Aplikace > Test kondice > Zahájit test). Test kondice začne ihned, jakmile počítač FT80 najde váš tep.
3. Asi za 5 minut se ozve pípnutí, které bude znamenat konec testu, a zobrazí se výsledky testu.
4. Stiskněte OK. Zobrazí se výzva **UPDATE VO_{2max}?** (Uložit výsledek 2max?).
5. Volbou **Yes** (Ano) uložte výsledek testu do vašich uživatelských nastavení a do výsledků vašeho indexu OwnIndex. **No** (Ne) zvolte pouze tehdy, pokud znáte svou hodnotu VO_{2max} a pokud se o víc než jednu úroveň zdatnosti liší od vašich výsledků OwnIndex (viz tabulka na následující straně). Vaše hodnota OwnIndex se bude ukládat jen do výsledků OwnIndex.

Řešení problémů

- **Set activity level of past three months** (Nastavit úroveň aktivity za poslední 3 měsíce) > Nastavte svou úroveň aktivity (další informace viz kapitola Nastavení). Zobrazí se **Activity level set** (Úroveň aktivity nastavena) a test začne.
- Zobrazí se **Fitness Test Failed** (Test zdatnost selhal) nebo se nezobrazí srdeční frekvence > Test se nezdařil. Zkontrolujte, zda jsou elektrodové části vysílače dostatečně vlhké a zda je elastický popruh pohodlně obepnutý kolem hrudníku. Pokud test zdatnosti selže, vaše předchozí hodnota Vlastního indexu OwnIndex nebude nahrazena novou.

Interpretace výsledků testu fyzické kondice

Age	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Své hodnoty vlastního indexu OwnIndex můžete interpretovat porovnáváním vlastních hodnot a jejich postupných změn. Hodnotu OwnIndex lze také interpretovat na základě pohlaví a věku. V tabulce napravo vyhledejte svou hodnotu OwnIndex a zjistěte si vaši úroveň v porovnání s dalšími osobami stejného pohlaví a věku.

Tato klasifikace je založena na literární revizi z 62 studií, v nichž byla měřena hodnota VO_{2max} přímo u zdravých dospělých osob v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Normy pro aerobní zdatnost u mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: revize. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

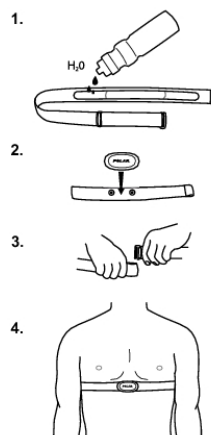
3. TRÉNINK

Nasadte si snímač tepové frekvence

Nasadte si snímač tepové frekvence, abyste si mohli měřit tep.

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

i Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Pot a tělesná vlhkost mohou udržovat elektrody vlhké a snímač srdeční frekvence aktivní. To zkracuje životnost baterie snímače tepové frekvence. Podrobné pokyny o čištění jsou uvedeny v kapitole **Důležité informace**.



Video školení viz http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Začněte trénovat

1. Nasadte si tréninkový počítač a snímač tepové frekvence.
2. Stiskněte OK a zvolte **Start training** (Zahájit trénink), nebo dlouze stiskněte OK, až budete chtít začít trénink zaznamenávat.

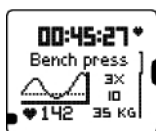
Pro úpravu zvuku, zobrazení srdeční frekvence nebo jiných tréninkových nastavení před zahájením tréninku zvolte **Training Settings** (Tréninková nastavení). Další informace jsou uvedeny v kapitole **Nastavení**.

i Vaše tréninkové údaje se uloží až tehdy, když je budete zaznamenávat déle než minutu.

Optimalizujte trénink síly podle tepové frekvence

Trénink síly s počítačem Polar FT80 vám pomůže efektivně zlepšit sílu vašich svalů řízením vašich dob odpočinku podle tepové frekvence mezi jednotlivými cviky.

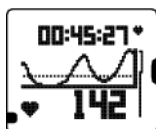
1. Vytvořte si až tři cvičební programy v aplikaci **polarpersonaltrainer.com** a načtěte si je do vašeho tréninkového počítače FT80. Další informace viz kapitola **Přenos dat**.
2. Až budete mít cvičební programy do počítače FT80 načteny, stiskněte OK a tlačítkem DOLŮ si vyberte **Start strength training** (Zahájit trénink síly). Stiskem OK zahajte zahřívací cvičení. Až s ním skončíte, stiskněte OK znovu. Zobrazí se **Start workout?** (Zahájit cvičení?) Zvolte **Yes** (Ano) a stiskněte OK. Vyberte si cvičební program a stiskněte OK. Ze seznamu si vyberte cvičení, které chcete provádět. Stiskněte OK a začněte cvičení první sérií.



Graf tepové frekvence

Název cvičení
Tepová frekvence v číselné a grafické podobě
Počet sérií, opakování
a váhy

3. Jakmile dokončíte sérii, FT80 vám zobrazí optimální dobu odpočinku. Sedněte si a počkejte, až váš graf srdeční frekvence dospěje k tečkované čáře a ozve se pípnutí. Nyní jste dost odpočatí a můžete začít zase cvičit. Zobrazí se **Start next set!** (Začněte novou sérii!)
 4. Jakmile dokončíte všechny série daného cviku, stiskněte OK. Zobrazí se **Exercise completed?** (Cvičení dokončeno?) Volbou **Yes** (Ano) si uložíte záznam cvičení. Toto cvičení je nyní odstraněno z vašeho aktuálního seznamu cvičení pro tento trénink.
 5. Vyberte si cvičení, kterým chcete pokračovat, a tréninkový program dokončete.
 6. Po skončení cvičení absolvujte dostatečnou zchlazovací etapu. Chcete-li zchlazování skončit, stiskněte dvakrát tlačítko ZPĚT. Aby se vám snadno sledoval vývoj vaší kondice, přeneste si údaje do aplikace **polarpersonaltrainer.com**. Další informace viz kapitola Přenos dat.
I když jste si ještě z aplikace **polarpersonaltrainer.com** žádné cvičební programy nenačetli, počítač FT80 přesto váš trénink síly bude řídit a bude vám určovat optimální doby odpočinku mezi jednotlivými sériemi.
1. Stiskněte OK a zvolte **Start strength training** (Zahájit trénink síly).



Graf tepové frekvence

Srdeční frekvence v číselné a grafické podobě

2. Jakmile dokončíte sérii, FT80 vám zobrazí optimální dobu odpočinku. Sedněte si a počkejte, až váš graf srdeční frekvence dospěje k tečkované čáře a ozve se pípnutí. Nyní jste dost odpočatí a můžete začít zase cvičit. Zobrazí se **Start next set!** (Začněte novou sérii!) Proveďte cvičení a dokončete cvičební program.
3. Po skončení cvičení si přeneste zaznamenané údaje do aplikace **polarpersonaltrainer.com**, aby se vám dobře sledovat vývoj vaší kondice. Další informace viz kapitola Přenos dat.
Pokud jste si aktivovali tréninkový program STAR Training Program, budou se realizovaná cvičení síly automaticky sčítat do týdenních tréninkových výsledků.

Začněte trénovat s OwnZone

Zahájení každého tréninku určením OwnZone zaručuje bezpečnou a efektivní individuální tepovou frekvenci během tréninku.

Svou OwnZone kontrolujte alespoň:

- když měníte tréninkové prostředí nebo druh sportu,
- když jdete trénovat po více než týdenní přestávce,
- pokud jste se dost nezotavili z předchozího tréninku, necítíte se dobře nebo jste ve stresu,
- po změně vašich uživatelských informací.

Určení OwnZone trvá jen pět minut a lze ho provést během zahřívacího cvičení jakýmkoliv sportem.

Pokud jste si aktivovali tréninkový program a aktivně používáte toto určení, FT80 při aktualizaci cílů programu zahrne automaticky vaše dlouhodobé výsledky.

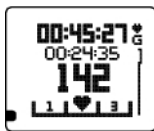
1. Nasadte si tréninkový počítač a snímač tepové frekvence.
2. Stiskněte OK a zvolte **Start with OwnZone** (Začít určením OwnZone). Postupujte podle pokynů na displeji. Začněte pomalu a udržujte svou srdeční frekvenci pod 100 tepů za minutu/ 50% hodnoty maximální tepové frekvence HR_{max} . Po každé minutě postupně zvyšujte rychlost asi o 10 tepů za minutu/ 5% HR_{max} .
 - **Walk slowly** (Jděte pomalu) 1 min.
 - **Walk** (Jděte) normálním tempem 1 min.
 - **Walk fast** (Jděte rychle) 1 min.
 - **Jog** (Poklusejte) 1 min.
 - **Run** (Utíkejte) 1 min.
 - **Speed up** (Zrychlete).
3. Jakmile budou během určení stanoveny limity individuální zóny srdeční frekvence OwnZone, zobrazí se **New limits in use** (Nový limit). Normálně pokračujte s tréninkem.

Řešení problémů

Pokud se stanovení OwnZone nezdaří a své limity OwnZone jste stanovili již dříve, zobrazí se **Previous limits in use** (Předchozí limity se používají). Pokud jste své limity OwnZone nestanovili, zobrazí se **Age-based limits in use** (Používají se limity na základě věku). Určení OwnZone se nepodaří, pokud se tepová frekvence bude během určování zvyšovat příliš rychle nebo bude příliš rychlá na začátku testu.

Během tréninku

Během tréninku se zobrazují následující informace. Pro změnu náhledu stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ. V každém náhledu se zobrazí doba trvání tréninku.



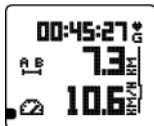
In zone 1, 2 or 3 (V zóně 1, 2 nebo 3) (se zobrazuje během tréninku v kardio zóně)
 Doba tréninku v označené zóně
 Tepová frekvence
 Symbol srdce ukazuje, ve které zóně se nalézáte



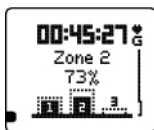
Heart rate (Tepová frekvence)
 Srdeční frekvence během tréninku




Time of day (Denní doba)
Calories (Kalorie)
 Kalorie spálené během tréninku



Distance (Vzdálenost)
 Vzdálenost pokrytá tréninkem (pro zobrazování údajů o vzdálenosti musíte mít volitelný snímač GPS nebo Footpod)
Speed (Rychlost)
 Rychlost při tréninku (pro zobrazování údajů o rychlosti musíte mít volitelný snímač GPS nebo Footpod)



Week target (Týdenní cíl) (pokud je aktivní nějaký tréninkový program, zobrazuje se během tréninku v kardio zóně)
 Týdenní cílové zóny intenzity a aktuální doba tréninku v každé zóně

 Pro přístup do rychlé nabídky během tréninku stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO. Rychlá nabídka je zkratka k uzamčení tlačítek, nastavení zvuků tréninku, a pokud se používá Footpod, k jeho kalibraci.

Zamčení zóny: Pokud trénujete v požadované zóně, zamkněte ji stisknutím a podržením tlačítka OK na dobu 1 sekundy. Pokud jste například dosáhli svého týdenního cíle pro zóny 1 a 3, můžete zamknout zónu 2. Alarm zóny vám pomůže zůstat v uzamčené zóně.

HeartTouch: Zkontrolujte záznam času během tréninku přiblížením jednotky na zápěstí ke snímači srdeční frekvence. Funkci HeartTouch můžete zapnout nebo vypnout pomocí **On/Off** v **Menu > Settings > Training Settings > HeartTouch** (Menu > Nastavení > Tréninková nastavení > HeartTouch).

Zastavení tréninku

1. Stiskem tlačítka ZPĚT můžete záznam tréninku odpauzovat.
2. Opakovaným stiskem tlačítka ZPĚT můžete záznam zcela zastavit.
3. Poté obdržíte okamžitou zpětnou vazbu o svém tréninku. Další informace viz kapitola Po tréninku.

Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Popruh pravidelně nebo alespoň po každém pátém použití perte v pračce při teplotě 40 °C.

Používání stopek

Stopky se používají pro měření času (například pro záznam času kola).

1. Zvolte **Menu > Applications > Stopwatch** (Menu > Aplikace > Stopky).
2. Měření času začněte stiskem tlačítka OK.
3. Během měření času můžete stiskem OK začít zaznamenávat nové kolo.
4. Pro zastavení stopek stiskněte tlačítko ZPĚT.

Výsledky měření času zůstanou v paměti počítače FT80 až do resetování stopek. Výsledky měření času můžete listovat tlačítky NAHORU/DOLŮ a stopky můžete resetovat stiskem a podržením tlačítka SVĚTLO.

4. PO TRÉNINKU

Zpětná vazba k tréninku

Jakmile přestanete zaznamenávat tréninkové údaje, objeví se následující zpětná vazba.

Effect	Zpětná vazba k efektu tréninku. Další informace viz následující strana.
Intensity	Čas strávený v zónách 1, 2 a 3.
Zone limits	Limity OwnZone (zobrazí se, pokud používáte OwnZone).
Calories/Calories fat (Kalorie/Tukové kalorie)	Spálené kalorie v průběhu tréninku a procento tuku.
Average/Maximum (Průměr/maximum)	Průměrná a maximální srdeční frekvence během tréninku.
Duration (Trvání)	Doba trvání tréninku.
Average/Maximum (Průměr/maximum)	Průměrná a maximální rychlost během tréninku (zobrazí se jen tehdy, pokud používáte volitelný snímač GPS nebo Footpod).
Distance/Duration (Vzdálenost/trvání)	Vzdálenost uběhnutá během tréninku a doba (zobrazí se jen tehdy, pokud používáte volitelný snímač GPS nebo Footpod).
This week	Vaše tréninkové cíle pro aktuální týden a výsledky, kterých jste dosud dosáhli (zobrazí se jen tehdy, pokud máte aktivní tréninkový program).

Jako zpětná vazba se zobrazí jeden z následujících efektů tréninku:

Fat burn improving	Trénink o nízké intenzitě zlepšuje schopnost vašeho těla spalovat tuk.
Fitness improving	Trénink s alespoň střední intenzitou zlepšuje kondici vašeho srdce a cév.
Maximal perform. improving	Trénink o vysoké intenzitě zlepšuje vaši celkovou výkonnost.
Strength training (Cvičení síly)	Cvičení síly zvyšuje vaši tělesnou sílu a svalový tonus a zlepšuje zdravotní stav.

Pokud budete dostatečně dlouho trénovat na více úrovních intenzity, bude mít váš trénink několik různých účinků.

Fat burn and fitness improving	Trénink především zvyšuje schopnost vašeho těla pálit tuky, ale také zlepšuje zdravotní stav vašeho srdce a cév.
Fitness and fat burn improving	Trénink především zlepšuje zdravotní stav vašeho srdce a cév, ale i schopnost vašeho těla pálit tuky.

Max. perf. and fitness improving

Trénink především zvyšuje vaši sportovní výkonnost, ale i tělesnou zdatnost a zdravotní stav.

Týdenní sledování


Počítač FT80 automaticky sleduje váš pokrok. Obálka vás upozorní, abyste si prohlédli tréninkové výsledky z minulého týdne. Stiskem tlačítka NAHORU obálku otevřete a můžete si prohlédnout souhrnné výsledky vašeho minulého tréninkového týdne.

Week targets achieved

Dosáhli jste svých týdenních tréninkových cílů.

Results

Vynikající! / Výborně! / Pěkně! / Zdatnost jste si udrželi / Dobrý tréninkový výkon / Neúplný tréninkový týden / Dobrý odpočinkový týden / Výborný odpočinkový týden

 *Pokud budou vaše výsledky Vynikající, odmění vás počítač FT80 trofejí, která se objeví v režimu zobrazování času.*

Achieved/Week target

Dosáhli jste stanovené doby tréninku stanovené pro uplynulý týden.

Achieved/Week target

Spálené kalorie v porovnání s cílem na daný týden.

Sessions

Počet tréninků tento týden (zobrazí se i tehdy, pokud nemáte aktivní tréninkový program).

Achieved time per zone

Čas strávený v zónách 3, 2 a 1.

This week

Tréninkové pokyny se zobrazí pouze z obálky. Další informace viz následující strana.

Train a lot more

(Trénujte mnohem více)

K požadovanému efektu je nutné trénovat mnohem více.

Train more (Trénujte více)

Pro zlepšení netrénujete dostatečně.

Train more in zone x

(Trénujte více v zóně x)

Tento týden potřebujete více trénovat v zóně vysoké/střední/nízké intenzity.

Train like last week

(Trénujte jako minulý týden)

Minulý týden jste odvedli dobrou práci. Jen tak dál!

Train less in zone x

(Trénujte méně v zóně x)

Tento týden byste měli snížit trénink v zóně vysoké/střední/nízké intenzity.

Train a lot less in zone 3

(Trénujte o hodně méně v zóně 3)

Tento týden byste měli snížit dobu tréninku vysoké intenzity.

Take recovery week

(Potřebujete odpočinkový týden)

Z minulého týdne jste se dost nezotavili, trénink byl příliš intenzivní.

Recovery week still needed (Ještě potřebujete odpočinkový týden)

Ještě jste se nezregenerovali; minulý týden byl příliš namáhavý.

i Pokud jste si tréninkový program aktivovali v době od středy do neděle, objeví se první úplná zpětná vazba až po dokončení prvního celého tréninkového týdne.

Test kondice

Počítač FT80 vám připomene, abyste absolvovali test kondice, pomocí obálky. Výsledek bude zařazen do příští aktualizace programu.

1. Zobrazí se vám obálka. Stiskem tlačítka NAHORU obálku otevřete. Zobrazí se **Time to test fitness** (Doba do testu kondice).
2. **Test fitness?** (Provést test kondice?) Zvolte **Yes** (Ano) nebo **No** (Ne).
3. Pokud zvolíte **Yes** (Ano), provést test kondice, otevře se okno Test Your Fitness Level (Test úrovně kondice).

Aktualizace tréninkového programu Polar STAR

Počítač FT80 neustále analyzuje váš pokrok a podle toho zvyšuje nebo snižuje vaše týdenní tréninkové cíle. O aktualizaci programu informuje obálka zobrazená na displeji. Pro otevření obálky stisknete tlačítko NAHORU.

- Zobrazí se **Program has been updated** (Program byl aktualizován). Počítač FT80 analyzoval váš pokrok a podle něj upravil tréninkové cíle vašeho programu.
- Zobrazí se **Time for a recovery week** (Je čas na odpočinkový týden). Aby byl váš trénink optimální, je třeba udržovat ideální rovnováhu mezi tréninkem a odpočinkem a regenerací. Odpočinkový týden umožní vašemu tělu regenerovat a adaptovat se na stimul, který mu poskytl trénink.

Po aktualizaci vašeho tréninkového programu se objeví otázka **View week targets?** (Zobrazit týdenní tréninkové cíle?). Klepněte na **Yes** (Ano) a prohlédněte si aktualizované tréninkové cíle.

Přehled tréninkových údajů

- Abyste si mohli prohlédnout informace o vašich posledních 100 trénincích, zvolte **Menu > Data > Training files** (Menu > Údaje > Tréninkové soubory). Tlačítka NAHORU/DOLŮ si zvolte trénink, který si chcete prohlédnout.

Chcete-li trénink odstranit, zvolte **Menu > Data > Delete files > Training file** (Menu > Údaje > Odstranit soubory > Tréninkový soubor). Vyberte tréninkový soubor, který chcete odstranit. Zobrazí se dotaz **Delete file?** (Smazat soubor?). Vyberte **Yes** (Ano). Zobrazí se dotaz **Remove from totals?** (Odstranit z celkových výsledků?) Chcete-li soubor odstranit i z celkového přehledu, vyberte **Yes** (Ano).

Pro odstranění všech tréninkových souborů zvolte **Menu > Data > Delete files > All files** (Menu > Údaje > Odstranit soubory > Všechny soubory). Zobrazí se dotaz **Delete all files?** (Odstranit všechny soubory?). Klepněte na **Yes** (Ano).

- Zvolte **Menu > Data > Week summaries** (Menu > Údaje > Týdenní přehledy) a můžete si prohlédnout informace o posledních 16 tréninkových týdnech. Týden, který si chcete prohlédnout, vyberete tlačítky NAHORU/DOLŮ.

Chcete-li týdenní přehledy odstranit, zvolte **Menu > Data > Reset week summaries** (Menu > Údaje > Odstranit týdenní přehledy).

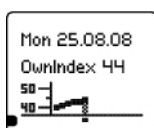
- Prohlédněte si celkový počet tréninků, dobu jejich trvání, spálené kalorie a pokud používáte snímač GPS nebo Footpod, vzdálenost za několik tréninků, počínaje od posledního resetování v **Menu > Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Menu > Údaje > Součty od xx.xx.xxxx).

Chcete-li odstranit součty, zvolte **Menu > Data > Reset totals** (Menu > Údaje > Odstranit součty).

Sledování výsledků testu kondice

Udělejte si přehled o svých dlouhodobých výsledcích testů kondice v rámci přehledu OwnIndex, který obsahuje 47 posledních hodnot indexu OwnIndex a data příslušných testů. Na významné zlepšení aerobní kondice je potřeba průměrně šest týdnů pravidelného tréninku. Chcete-li neefektivněji zlepšit svou aerobní fyzickou kondici, musíte trénovat velké svalové skupiny.

1. Zvolte **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results** (Menu > Aplikace > Test zdravotnosti > Výsledky OwnIndex).
2. Zobrazí se graf vašich výsledků OwnIndex, hodnot výsledků a datum posledního testu. Pro zobrazení posledních výsledků OwnIndex stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ.



Graf **OwnIndex**
Datum testu
Výsledek testu (OwnIndex)
Graf vašich výsledků OwnIndex

Ke smazání hodnoty OwnIndex vyberte hodnotu, kterou si přejete smazat, pomocí NAHORU/DOLŮ. Jakmile se hodnota zobrazí, stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO, až se objeví dotaz **Delete this value?** (Odstranit tuto hodnotu?). Vyberte **Yes** (Ano).

Nezapomeňte odpočívat

Test Polar OwnRelax® měří vaši tepovou frekvenci a její proměny během pětiminutového odpočinku. Výsledkem je vaše klidová tepová frekvence (počet tepů za minutu) a hodnota OwnRelax (v milisekundách), které odpovídají stavu uvolnění vašeho těla.

Test můžete provést kdekoliv, kde máte klidné prostředí. V prostředí by se neměly ozývat rušivé zvuky. Neměli byste číst ani mluvit. U testu byste měli klidně a uvolněně ležet. Test opakujte vždy za podobných podmínek. Kontrola relaxace:

- ráno pro celkovou kontrolu uvolnění,
 - před tréninkem pro zjištění připravenosti na plánované cvičení,
 - po tréninku pro zjištění nutnosti odpočinku,
 - kdykoliv cítíte, že potřebujete zkontrolovat své uvolnění.
1. Nasadte si snímač tepové frekvence.
 2. Zvolte **Menu > Applications > Relaxation test** (Menu > Aplikace > Test uvolnění).
 3. Stiskněte **Start test** (Zahájit test). Test zahájí zápěstní jednotka, až zjistí váš tep.
 4. Jakmile ho nalezne, zobrazí se **Testing... Lie down and relax** (Testuji... ležte uvolněně).
 5. Po dokončení testu se ozve pípnutí a objeví se hlášení **Test completed** (Test dokončen).
 6. Zobrazí se zpětná vazba o rychlosti vašeho uvolnění, o srdeční frekvenci v klidu (v počtu tepů za minutu) a vaše hodnota OwnRelax (v ms).

Přehled výsledků OwnRelax

Interpretujte své výsledky relaxace OwnRelax porovnáním výsledků z různých období nebo srovnáním s průměrnými hodnotami pro vaše pohlaví a věkovou skupinu.

HR (bpm)	45-55	56-65	66-75	76-85	86-95
Age	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
35-44	34-49	23-32	16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

1. Svou relaxační tepovou frekvenci si vyhledejte v horním řádku tabulky a v odpovídajícím sloupci.
2. V levém sloupci si najděte svoje pohlaví a věkovou skupinu.
3. Srovnajte svůj výsledek s průměrem pro své pohlaví a věk.

Chcete-li porovnávat vaše dlouhodobé výsledky OwnRelax, zvolte **Menu > Applications > Relaxation test > OwnRelax results** (Menu > Aplikace > Test relaxace > Výsledky OwnRelax). Zobrazí se graf vašich výsledků OwnRelax, hodnoty výsledků, datum posledního testu a zpětná vazba. Chcete-li si prohlédnout starší výsledky, stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ.

Chcete-li některou hodnotu OwnRelax odstranit, vyberte ji tlačítky NAHORU/DOLŮ. Stiskněte tlačítko SVĚTLO a držte ho tak dlouho, až se objeví dotaz **Delete this value?** (Odstranit tuto hodnotu?). Vyberte **Yes** (Ano).

Přenos dat

Použijte sestavený trénink síly nebo si vytvořte vlastní cvičení síly v aplikaci **polarpersonaltrainer.com** a přeneste je do vašeho tréninkového počítače FT80, aby mohl podle nich váš trénink řídit. Po tréninku si můžete snadno zkontrolovat vývoj vaší kondice po přenesení tréninkových údajů z počítače FT80 do aplikace **polarpersonaltrainer.com**. Napoprvé pečlivě dodržujte tyto pokyny:

1. Přenos výsledků cvičení síly do počítače FT80:

1. Zaregistrujte se v aplikaci polarpersonaltrainer.com.
2. Podle pokynů na obrazovce vašeho počítače si načtete a instalujete software pro přenos dat WebSync do vašeho počítače.
Pokud jste již registrováni, ale nemáte načten software WebSync, načtete si ho v **polarpersonaltrainer.com -> downloads** (soubory k načtení) a postupujte podle návodu k instalaci.
3. Připojte kabel FlowLink do USB portu vašeho počítače.
4. Položte tréninkový počítač FT80 na FlowLink přední stranou dolů.
5. Proveďte přenos dat pomocí softwaru WebSync podle pokynů na obrazovce. Další instrukce pro přenos dat najdete v nápovědě aplikace **polarpersonaltrainer.com "Help"**.

2. Přenos tréninkových údajů z počítače FT80 do vašeho deníku v aplikaci polarpersonaltrainer.com

1. Spusťte software pro přenos dat Web Sync ve svém počítači.
2. Připojte kabel FlowLink do USB portu vašeho počítače.
3. Položte tréninkový počítač FT80 na FlowLink přední stranou dolů.
4. Proveďte přenos dat z počítače FT80 do aplikace polarpersonaltrainer.com podle pokynů na obrazovce. Další pokyny jsou uvedeny v nápovědě aplikace **polarpersonaltrainer.com "Help"**.

5. NASTAVENÍ

Nastavení hodinek


Zvolte **Menu** > **Settings** > **Watch, time and date** (Menu > Nastavení > Hodinky, čas a datum).

- **Alarm** (Budík): Nastavte budík, aby se zapínal **Once** (Jednou), od **Monday to Friday** (Pondělí až pátek), **Every day** (Každý den) nebo jej vypněte pomocí **Off** (Vypnuto). Stiskem ZPĚT budík zastavíte, nebo stiskem OK zapnete opakované buzení po 10 minutách. Alarm nelze během tréninku použít.
- **Time** (Čas): Můžete nastavit dvě různé denní doby: místní čas a časovou diferenci ve vztahu k němu. Můžete také nastavit, který čas ukazuje časové pásmo 1 a 2.
V režimu zobrazování času můžete rychle přepínat mezi časem 1 a 2 stiskem a podržením tlačítka DOLŮ.
- **Date** (Datum): Nastavte datum.
- **Watch face** (Ciferník): Zvolte buď **Time only** (Pouze čas) nebo **Time and logo** (Čas a logo) pro zobrazení v režimu času.

Nastavení tréninku

Zvolte **Menu** > **Settings** > **Training settings** (Menu > Nastavení > Tréninková nastavení).

- **Training sounds** (Zvuky tréninku): Zvolte **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité), **Very loud** (Velmi hlasité), nebo **Off** (Vypnuté).
- **Speed sensor** (Snímač rychlosti): Pokud používáte snímač GPS nebo Footpod, můžete ho aktivovat nebo deaktivovat volbou **GPS sensor, foot pod** (Snímač GPS, Footpod) nebo **Off** (Vypnuto).
- **Heart rate view** (Zobrazení srdeční frekvence): Zvolte **Beats per minute** (počet tepů za minutu) nebo **Percent of maximum** (Procento maxima).
- **Speed view** (Zobrazení rychlosti): Pokud používáte metrické jednotky, zvolte **Minutes per kilometer [min/km]** (minut na kilometr) nebo **Kilometers per hour [km/h]** (kilometrů za hodinu). Pokud používáte anglické jednotky, zvolte **Miles per hour [mph]** (mil za hodinu) nebo **Minutes per mile [min/mi]** (minut na míli).
- **HeartTouch**: Volbou **On** (zapnuto) nebo **Off** (vypnuto) ji zapněte nebo vypněte. Je-li zapnuta funkce HeartTouch, můžete čas během tréninku zkontrolovat přiblížením jednotky na zápěstí ke snímači tepové frekvence.
- **Zone lock** (Zamčení zóny): Zvolte **Zone 1 / 2 / 3** (Zóna 1, 2, 3) a trénujte v určené zóně srdeční frekvence nebo zámek zóny vypněte pomocí **Off**. Zónu můžete také zamknout během tréninku.
- **Zone 1 limits** (Limity zóny 1): Limity zóny 1 nastavte ručně. Při nastavení horního limitu se dolní limit zóny 2 nastaví automaticky.
- **Zone 2 limits** (Limity zóny 2): Limity zóny 2 nastavte ručně. Při nastavení dolního limitu se horní limit zóny 1 nastaví automaticky. Při nastavení horního limitu se dolní limit zóny 3 nastaví automaticky.
- **Zone 3 limits** (Limity zóny 3): Limity zóny 3 nastavte ručně. Při nastavování spodního limitu se automaticky nastaví horní limit zóny 2.

 Pro přístup ke tréninkovým nastavením před tréninkem stiskněte tlačítko **OK** v režimu zobrazení času a zvolte **Training settings** (Tréninková nastavení).

Informace o uživateli

Zvolte **Menu** > **Settings** > **User information** (Menu > Nastavení > Informace o uživateli).

- **Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
- **Height** (Výška): Zadejte svou výšku.
- **Date of birth** (Datum narození): Zadejte své datum narození.
- **Sex** (Pohlaví): Vyberte **Male** (Mužské) nebo **Female** (Ženské).
- **Maximum heart rate** (Maximální srdeční frekvence): Nastavenou hodnotu upravujte pouze tehdy, pokud znáte svou laboratorně naměřenou hodnotu.
- **Activity** (Aktivita): Zvolte alternativu, která nejlépe popisuje celkovou intenzitu vaší fyzické aktivity za poslední tři měsíce.

1. **Low (0-1 hours per week)** (Nízká (0-1 hodina týdně)): Neúčastníte se pravidelně programů rekreačního sportu ani nevyvíjíte velkou fyzickou námahu. Například chodíte jen na procházky pro potěšení, nebo jen občas zatrénujete tvrdě, zpotíte se a zadýcháte.
 2. **Moderate (1-3 hours per week)** (Střední (1-3 hodiny týdně)): Pravidelně rekreačně sportujete. Například uběhnete 5 - 10 km týdně nebo strávíte 1-3 hodiny týdně srovnatelnou tělesnou činností, nebo vaše práce vyžaduje střední fyzickou námahu.
 3. **High (3-5 hours per week)** (Vysoká (3-5 hodin týdně)): Nejméně 3x týdně tvrdě trénujete. Například uběhnete týdně 20-50 km nebo strávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
 4. **Top (5+ hours a week)** (Vrcholná (více než 5 hodin týdně)): Tvrdě trénujete nejméně 5x týdně nebo trénujete, abyste si zlepšili výkonnost na soutěž nebo závod.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Vaše hodnota podle věku se zobrazí jako výchozí. Pokud absolvujete test tělesné kondice Polar Fitness Test™, tato hodnota bude nahrazena vaší hodnotou OwnIndex. Pokud znáte vaši laboratorní hodnotu VO_{2max}, můžete si ji sem zapsat místo standardní hodnoty OwnIndex.

Obecná nastavení

Zvolte **Menu > Settings > General settings** (Menu > Nastavení > Obecná nastavení).

- **Button sounds** (Zvuky tlačítek): Zvolte **Off** (Vypnuté), **Loud** (Hlasité), **Very Loud** (Velmi hlasité) nebo **Soft** (Tiché).
- **Button lock** (Zámek tlačítek): Vyberte si **Manual lock** (Manuální zámek) nebo **Automatic lock** (Automatický zámek).
Automatic lock: (Automatický zámek:) Zápěštní jednotka zamyká během tréninku všechna tlačítka kromě SVĚTLA. Zámek tlačítek můžete vypnout stiskem a podržením tlačítka SVĚTLO tak dlouho, až se zobrazí **Buttons unlocked** (Tlačítka odemčena).
Manual lock: (Manuální zámek:) Stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO a potvrďte tlačítkem OK. Pro odemčení stiskněte tlačítko SVĚTLO a podržte, dokud se nezobrazí **Buttons unlocked** (Tlačítka odemčena).
- **Units** (Jednotky): Zvolte **Metric units (kilograms, centimeters)** (Metrické jednotky (kg, cm)) nebo **Imperial units (pounds, feet)** (Anglické jednotky (libry, stopy)).
- **Week's starting day** (První den týdne): Zvolte **Monday, Saturday** (pondělí, sobota) nebo **Sunday** (neděle).
- **Language** (Jazyk): Zvolte **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** nebo **Suomi**.

Nastavení příslušenství

Kalibrace Footpodu*

Footpod můžete kalibrovat během tréninku (kalibrace za chodu)

1. Abyste zkontrolovali, zda je funkce Footpod zapnutá, zvolte **Menu > Settings > Training settings > Speed sensor > Footpod** (Menu > Nastavení > Tréninková nastavení > Snímač rychlosti > Footpod) a stiskněte OK.
2. Kalibraci Footpodu můžete provést dvěma způsoby:
 - Přestaňte běžet, zůstaňte klidně stát a stiskněte a podržte SVĚTLO, abyste se dostali do **Quick menu** (Rychlé nabídky).
NEBO
 - Přestaňte běžet, zůstaňte klidně stát a stiskněte jednou tlačítko ZPĚT.
3. Zvolte **Calibrate footpod** (Kalibrovat Footpod). Opravte zobrazenou vzdálenost skutečnou právě zaběhnutou vzdáleností a stiskněte OK. Zobrazí se **Calibration factor set!** (Kalibrační faktor nastaven!). Footpod je kalibrován a připraven k použití.

Manuální nastavení faktoru kalibrace

Zvolte:

- Před tréninkem: Zvolte **Menu > Settings > Training settings > Footpod calib. factor** (Menu > Nastavení > Tréninková nastavení > Kalibrační faktor Footpodu): Nastavte kalibrační faktor a stiskněte OK. Footpod je kalibrován.
NEBO
- Po zahájení měření srdeční frekvence ale před zahájením zaznamenávání tréninku: V režimu zobrazení

času stiskněte tlačítko DOLŮ a zvolte **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Tréninková nastavení > Kalibrační faktor Footpodu). Nastavte kalibrační faktor a stiskněte OK. Footpod byl nyní kalibrován. Pro zahájení záznamu tréninku stiskněte jednou tlačítko ZPĚT, nalistujte tlačítkem NAHORU na Start a stiskněte **OK**.

*Potřebujete na to volitelnou součást Footpod S1.

6. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Svoje zařízení Polar si registrujte na adrese <http://register.polar.fi/>, abyste si zajistili možnost jeho průběžného vylepšování výrobcem pro lepší plnění vašich potřeb.

i *Uživatelským jménem pro přístup k vašemu účtu Polar je vaše e-mailová adresa. Při registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách polarpersonaltrainer.com, na diskuzním fóru společnosti Polar a při registraci informačního bulletinu platí stejné uživatelské jméno a heslo.*

Péče o výrobek

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

Konektor: Po každém použití odpojte konektor od popruhu a osušte měkkým ručníkem. Konektor čistěte v případě potřeby mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál (jako je např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky).

Popruh: Po každém použití popruh opláchněte pod tekoucí vodou a pověste, aby uschl. Popruh čistěte v případě potřeby jemným mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte zvlhčovací mýdla, mohly by na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nenamáčejte, nečistěte chemicky a nebělte. Popruh nenapínejte a nepřehýbejte části s elektrodami.

i *Na štítku vašeho popruhu si ověřte, zda se může prát v pračce. Ani popruh ani konektor nedávejte do sušičky!*

Tréninkový počítač a snímače: Uchovávejte svůj tréninkový počítač a snímače v čistotě. Chcete-li udržet voděodolnost počítače nebo snímačů, neperte je v tlakové pračce. Čistěte je jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte je čistou vodou. Neponořujte je do vody. Opatrně je osušte jemným ručníkem. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál, jako je např. drátěnka nebo chemické čisticí prostředky.

Tréninkový počítač a snímače ukládejte na chladné suché místo. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Tréninkový počítač i snímač tepové frekvence jsou voděodolné a lze je používat i při vodních sportech. Jiná kompatibilní čidla jsou voděodolná a lze je používat i při deštivém počasí. Tréninkový počítač dlouhodobě nevystavujte přímému slunečnímu záření, například ponecháním v autě nebo na rámu kola.

Zamezte tvrdým nárazům do tréninkového počítače a snímačů, tím se mohou jednotky snímačů poškodit.

Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka nepokrývá poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisu neautorizovaným společností Polar Electro.

Kontaktní informace a adresy všech servisních center Polar naleznete na webové stránce www.polar.com/support a webových stránkách zastoupení v jednotlivých zemích.

Výměna baterií

Jak tréninkový počítač FT80 tak snímač tepové frekvence Polar H1 mají baterii vyměnitelnou uživatelem. Chcete-li baterii vyměnit sami, postupujte pečlivě podle pokynů popsanych v kapitole Výměna baterie uživatelem.

Než baterie vyměníte, berte prosím na vědomí následující skutečnosti:

- Ukazatel nízkého stavu baterie se zobrazí pouze pokud zbývá jen 10-15% kapacity baterie.
- Nadměrné používání podsvícení baterii vyčerpává mnohem rychleji.
- Podsvícení a zvuky se při zapnutí ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypnou. Všechny alarmy nastavené před zobrazením ukazatele slabé baterie zůstanou aktivní.
- V chladných podmínkách se může ukazatel slabé baterie zobrazit, ale zmizí poté, co se okolní teplota zvýší.

Výměna baterie uživatelem

Při výměně baterie se ujistěte, že těsnicí kroužek není poškozen - v opačném případě byste jej museli nahradit novým. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou těsnicí kroužky a sady baterií dostupné také na webové stránce [at www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

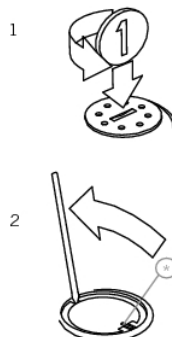
Držte baterie z dosahu dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc.

Baterie je nutno náležitě zlikvidovat v souladu s místními zákony.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Většinou zkratky baterii nepoškodí, ale mohou snížit její kapacitu a životnost.

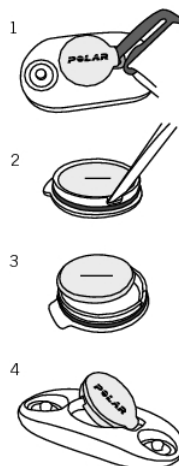
Výměna baterie v tréninkovém počítači

1. Pomocí mince otevřete kryt baterie jeho otočením z polohy CLOSE (ZAVŘENO) na OPEN (OTEVŘENO).
2. Sejměte kryt baterie a opatrně vyjměte baterii pomocí malé pevné tyčinky, například párátkem. Nejlépe nekovovým nástrojem. Postupujte pečlivě, aby se nepoškodil kovový akustický prvek (*) nebo drážky. Vložte novou baterii kladným pólem (+) směrem ven.
3. Starý těsnicí kroužek vyměňte za nový (máte-li jej k dispozici) a přiléhavě jej umístěte do žlábků krytu, abyste zajistili vodotěsnost krytu.
4. Uzavřete kryt a pomocí mince otočte krytem ve směru hodinových ručiček na CLOSE. Zobrazí se
5. **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). **Chcete-li přeskočit základní nastavení, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.**
Pokud znovu vložíte Základní nastavení, tréninkový počítač vás bude považovat za zcela nového uživatele a program STAR bude vypnut.
6. Přejděte do **Režimu nastavení** a nastavte čas a datum.
7. Chcete-li se vrátit do režimu Času, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT. Nyní můžete počítač FT80 používat normálně.



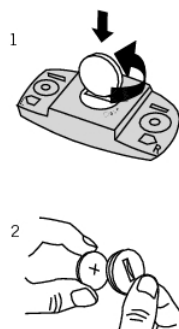
Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar H1/H2/H3

1. Sponkou na popruhu otevřete kryt pouzdra baterie.
2. Tvrdým špičatým předmětem vhodné velikosti, například párátkem, vyjměte starou baterii z pouzdra. Nejlépe nekovovým nástrojem. Dbejte, abyste nepoškodili kryt pouzdra na baterie.
3. Do pouzdra vložte novou baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda těsnicí kroužek zapadá do drážky, aby byla zajištěna vodotěsnost.
4. Nasadte okraj krytu pouzdra baterie do otvoru na konektoru a zatlačte zpět na místo. Mělo by se ozvat zacvaknutí.



Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar WearLink+

1. Pomocí mince otevřete kryt pouzdra na baterii otáčením proti směru hodinových ručiček do polohy OPEN (OTEVŘENO).
2. Do pouzdra vložte baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek správně uložen do drážky v krytu, aby byla zajištěna odolnost proti vodě.
3. Zatlačte kryt zpět do konektoru.
4. Pomocí mince otočte krytem ve směru



hodinových ručiček do polohy CLOSE (ZAVŘENO).



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Ukazuje úroveň fyziologické zátěže a intenzity během vašeho tréninku. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá.

Minimalizace rizika během tréninku

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu odpovězte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, poraďte se před započítím libovolného programu s lékařem.

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

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

Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. **Pokud během cvičení pocítíte nečekanou bolest nebo přílišnou únavu, doporučuje se přestat cvičit nebo snížit intenzitu cvičení.**

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

Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku, zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Abyste zabránili případné alergické reakci kůže na snímač srdeční frekvence, noste jej na tričku, ale pod elektrodami tričko navlhčete, abyste zajistili bezchybnou funkci snímače.



Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit černé skvrny na světlých oděvech. Pokud používáte parfém nebo repelent, musíte dbát na to, aby se ošetřená kůže nedostala do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo snímačem tepové frekvence.

Tréninkové zařízení s elektronickými komponenty může vysílat rušivé signály. . Při řešení těchto problémů zkuste následující možnosti:

1. Sejměte snímač tepové frekvence z hrudi a použijte svoje běžné tréninkové vybavení.
2. Otáčejte jednotkou na zápěstí tak dlouho, až najdete polohu, ve které nebude zobrazovat nesprávné hodnoty nebo symbol srdce nebude blikat. Interference je často nejhroší přímo před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.
3. Připněte snímač tepové frekvence zpět na hrud' a udržujte jednotku na zápěstí co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud počítač FT80 ani tak nebude fungovat, může některý prvek zařízení vydávat příliš vysoké elektrické šумы pro bezdrátové měření srdeční frekvence.

Počítač FT80 můžete používat i při plavání. Chcete-li udržet voděodolnost zařízení, **netiskněte tlačítka pod vodou.** Pro více informací navštivte stránku <http://support.polar.com>. Voděodolnost výrobků Polar je testována podle mezinárodní normy ISO 2281. Výrobky jsou rozděleny do tří různých kategorií podle jejich voděodolnosti. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Voděodolné	Chráněné proti rozstříkům, potu, dešti atd. Nevhodné pro plavání.
Voděodolné 30 m/50 m	Vhodné pro koupání a plavání.
Voděodolné 100 m	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob).

Řešení problémů

Pokud nevíte, kde v nabídkce se nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí čas.

Pokud není žádná odezva na tlačítka nebo zápisní jednotka zobrazuje neobvyklé údaje, resetujte zápisní jednotku současným stiskem čtyř tlačítek (NAHORU, DOLŮ, ZPĚT a SVĚTLO) na čtyři sekundy. Všechna nastavení kromě času a data se uloží.

Pokud je odečet tepové frekvence chybný, příliš vysoký nebo ukazuje nulu (00), ujistěte se, že se v dosahu 1 m/3 stop nenachází žádné další snímače tepové frekvence a že pás/textilní elektrodové části pevně sedí, jsou vlhké, čisté a nepoškozené.

Pokud měření srdeční frekvence nebude fungovat kvůli vašemu sportovnímu oděvu, použijte pro upevnění snímače popruh. Pokud funguje, problém je pravděpodobně v oděvu. Obraťte se na prodejce/výrobce oblečení.

Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybné odečty. K elektromagnetickému rušení může docházet u vysokonapěťového elektrického vedení, semaforů, trakčního vedení elektrických drah, elektrického vedení autobusů nebo tramvají, televizí, motorů automobilů, cyklistických počítačů, elektricky poháněného tréninkového vybavení, mobilních telefonů nebo elektrických bezpečnostních vrat. Aby se předešlo chybnému odečtu, vzdalte se od možných zdrojů rušení.

Pokud abnormální údaj pokračuje i přes vzdálení se od zdroje rušení, zpomalte a zkontrolujte puls ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není vážná, nicméně se poraďte se svým lékařem.

Vaši křivku EKG mohla změnit srdeční příhoda. V tomto případě se poraďte se svým lékařem.

Pokud se měření tepové frekvence nedaří ani po provedení výše uvedených kroků, může to znamenat, že baterie vašeho snímače tepové frekvence je vybitá.

Technické údaje

Zápisní jednotka

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie	V průměru 8 měsíců (při tréninku 1 hodinu denně 7 dní v týdnu)
Těsnicí kroužek baterie	O-kroužek 23,0 x 0,6 Materiál EPDM
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál zápisního popruhu	Polyuretan
Přední kryt, zadní kryt, kryt baterie a přezka zápisního popruhu	Nerezavějící ocel odpovídající standardům evropské Směrnice 94/27/ES a dodatku 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků přicházejících do přímého a dlouhodobého styku s pokožkou.
Přesnost měření	Lepší než ± 0.5 vteřin/den při teplotě 25°C/77°F.
Přesnost měření tepové frekvence	± 1% nebo ± 1 bpm, cokoliv je vyšší, definice se vztahuje na podmínky v klidovém stavu.

Snímač srdeční frekvence

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie (Polar WearLink)	Průměrně 700 hodin používání
Životnost baterie (Polar H1)	Průměrně 1500 hodin používání
Těsnicí kroužek baterie (Polar WearLink)	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Těsnicí kroužek baterie (Polar H1)	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru (Polar WearLink)	Polyamid
Materiál konektoru (Polar H1)	ABS
Materiál popruhu (Polar WearLink)	35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretan
Materiál popruhu (Polar Soft strap)	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester

Mezní hodnoty

Hodiny	23 h 59 min 59 s
Tepová frekvence	15-240 tepů za minutu
Celkový čas	0 - 9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie	0 - 999999 kcal/Cal
Celkem cvičení	65 535
Rok narození	1921 - 2020
Maximální rychlost s GPS senzorem	199,9 km/h
Maximální rychlost s chodidlovým měřidlem typu footpod	29,5 km/h

Polar FlowLink a Polar WebSync 2.1 (či novější)

Systémové požadavky:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bitů, Microsoft .NET Framework Verze 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 nebo novější

Tréninkový počítač Polar FT80 využívá těchto patentovaných technologií, mimo jiné:

- OwnZone® posouzení pro učení osobních cílových limitů tepové frekvence na den
- OwnCode® kódovaný přenos
- OwnIndex® technologie testování zdravotní způsobilosti
- OwnCal® osobní kalkulačka kalorií

- WearLink® technologie měření tepové frekvence
- FlowLink® přenos dat

Záruka a prohlášení o odpovědnosti

Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

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

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

© 2013 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finsko.

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem © v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je zapsaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je zapsaná ochranná známka společnosti Apple Inc.

Prohlášení o odpovědnosti

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

Tento produkt je chráněn následujícími patentovými právy společnosti Polar Electro Oy určenými následujícími dokumenty: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 100452, EP 0804120, DE 69532249.4-08, US 5840039, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Další patenty jsou v jednání.

Vyrobeno společností Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE. Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webové stránce www.polar.com/support.



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně.



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

2.0 CS 05/2013