

POLAR®

POLAR A300



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Polar A300 Uživatelská příručka	8
Úvod	8
Polar A300	8
Kabel USB	9
Aplikace Polar Flow	9
Software Polar FlowSync	9
Webová služba Polar Flow	9
Snímač srdeční frekvence H7	9
Začínáme	10
Nastavení sporttesteru A300	10
Rychlé nastavení	10
Základní nastavení	11
Zápěstní pásek	11
Funkce tlačítek a struktura menu	13
Funkce tlačítek	13
Struktura menu	14
Párování	14
Spárování snímače srdeční frekvence s A300	14
Spárování mobilního zařízení s A300	15
Zrušení spárování	16

Nastavení	17
Nastavení sportovních profilů	17
Sportovní profily	17
Nastavení	17
Fyzická nastavení	18
Obecná nastavení	18
Párování a synchronizace	19
Letecký režim	19
Upozornění na nečinnost	19
Jednotky	19
Jazyk	19
Informace o výrobku	20
Nastavení hodinek	20
Alarm (Budík)	20
Time (Čas)	20
Date (Datum)	20
Datový formát	20
Watch face (Cíferník hodinek)	21
Trénink	22
Noste snímač srdeční frekvence	22
Zahájení tréninku	22
Zahájení tréninku	23
Při tréninku	24

Tréninkové náhledy	24
Trénování se snímačem srdeční frekvence	24
Trénování bez snímače srdeční frekvence	25
Trénování s cílem tréninku založeným na délce trvání tréninku nebo na množství spálených kalorií.	25
Trénování s fázovaným cílem tréninku	27
Využívání funkcí při tréninku	27
Uzamčení pásma	27
Náhled denního času	28
Aktivace podsvícení	28
Funkce nočního režimu	28
Přerušování/ukončení tréninkové jednotky	28
Shrnutí tréninku	29
Po tréninku	29
Tréninková historie v A300	29
Aplikace Polar Flow	30
Webová služba Polar Flow	30
Funkce	31
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu	31
Cíl aktivity	31
Údaje o aktivitě	31
Inactivity alert (Upozornění na nečinnost)	32
Informace o spánku ve webové službě Flow a aplikaci Flow.	32
Údaje o aktivitě v aplikaci Flow a webové službě Flow.	33

Sportovní profily	33
Funkce chytrého koučování	33
Chytré kalorie	34
Energy Pointer (Ukazatel zdroje energetického krytí)	34
Pásma srdeční frekvence	35
Fitness Test (Test zdatnosti)	39
Před zahájením testu	40
Provedení testu	40
Výsledky testů	40
Třídy zdatnosti	42
Muži	42
Ženy	42
Vo2max	43
Přínos tréninku	43
Aplikace a webová služba Polar Flow	45
Aplikace Polar Flow	45
Webová služba Polar Flow	45
Feed	46
Explore	46
Diary	46
Progress	46
Plánování tréninku	46
Stanovení tréninkového cíle	47

Quick Target (Rychlý cíl):	47
Phased Target (Fázovaný cíl):	47
Oblíbené	47
Uložte si své cíle do A300.	48
Oblíbené	48
Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek:	48
Aktualizace oblíbeného cíle	48
Odstranění oblíbené položky	49
Sportovní profily ve webové službě Flow	49
Add a Sport Profile (Přidání sportovní profilu)	49
Změna sportovního profilu	49
Synchronizace	50
Synchronizace dat s aplikací Flow.	50
Synchronizace s webovou službou Flow, prostřednictvím softwaru FlowSync.	51
Aktualizace firmware	52
Resetování A300	53
Důležité informace	54
Péče o A300	54
A300	54
Snímač srdeční frekvence	55
Skladování	55
Servis	55
Baterie	56

Nabíjení baterie A300	56
Výdrž baterie	57
Upozornění, že baterie je slabá.	57
Výměna baterie snímače srdeční frekvence	58
Bezpečnostní opatření	58
Rušivé vlivy při tréninku	59
Minimalizace rizik při tréninku	59
TECHNICKÁ SPECIFIKACE	60
A300	60
Snímač srdeční frekvence H7	61
Software Polar FlowSync a kabel USB	61
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow	62
Vodotěsnost:	62
Omezená mezinárodní záruka Polaru	62
Prohlášení o zodpovědnosti	64

POLAR A300 UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

ÚVOD

Blahopřejeme Vám k vašemu novému A300! Váš nový společník bude měřit vaši aktivitu 24 hodin denně, sedm dní v týdnu, a povede vás k aktivnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu. Získejte okamžitý přehled o svojí denní aktivitě v A300 nebo prostřednictvím aplikace Polar Flow. A300 vám spolu s webovou službou Polar Flow a aplikací Flow pomůže porozumět tomu, jaký vliv mají na vaše zdraví vaše preference a zvyky.

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít s vaším novým A300 pracovat. Videoinstruktaž a nejnovější verzi této uživatelské příručky naleznete na adrese www.polar.com/support/A300.



POLAR A300

Sledujte své každodenní aktivity a to, jak prospívají vašemu zdraví. Získáte tipy k tomu, jak splnit svůj cíl denní aktivity. Cíl naleznete v aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow. Vyměňte si zápěstní řemínek, tak aby vhodně doplňoval jakékoliv oblečení. Další zápěstní řemínky si můžete kupovat samostatně.

KABEL USB

Součástí produktové sady je standardní kabel USB. Můžete ho používat pro nabíjení baterie a synchronizaci dat mezi A300 a webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync.

APLIKACE POLAR FLOW

Získejte bleskový přehled o svojí aktivitě a tréninkových datech. Aplikace Flow bezdrátově ukládá vaši aktivitu a tréninková data do webové služby Polar Flow. Stáhněte si ji z App StoreSM nebo na Google playTM.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC


Polar FlowSync provádí synchronizaci dat mezi A300 a webovou službou Polar Flow ve vašem počítači. Jděte na adresu flow.polar.com/start, abyste mohli A300 začít používat. Zde si můžete stáhnout a nainstalovat software FlowSync.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Plánujte si svůj trénink, sledujte výsledky, získejte vedení a podrobnou analýzu svojí aktivity a dosažených výkonů. Pochlubte se s výsledky svým přátelům. To vše naleznete na polar.com/flow.

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

Používáním snímače srdeční frekvence spolu s A300 získáte z každodenního sportování ještě více. Sledujte při tréninku v A300 přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase. Hodnoty srdeční frekvence poslouží k vyhodnocení tréninkové jednotky. Snímač srdeční frekvence Polar H7 zaznamenává srdeční frekvenci i při plavání.

 *Součástí balení pouze při zakoupení sady tréninkového počítače A300 se snímačem srdeční frekvence. Pokud jste si koupili sadu bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, můžete si ho vždy pořídit dodatečně.*

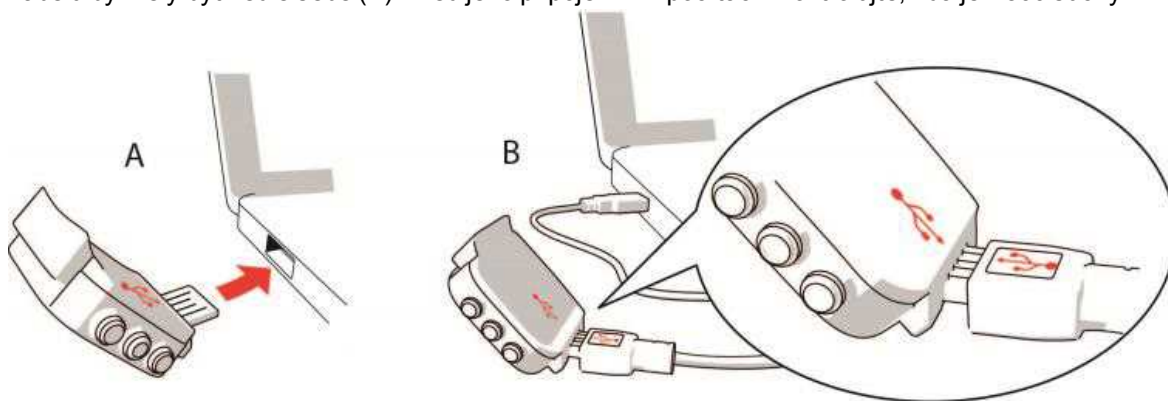
ZAČÍNÁME

NASTAVENÍ SPORTTESTERU A300

Jakmile získáte nový A300, bude se nacházet v režimu uskladnění. Probudí se, jakmile ho připojíte k počítači pro nastavení, anebo k USB nabíječce pro nabití. Doporučujeme, abyste předtím, než začnete A300 používat, baterii nabili. Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet. Viz [Batteries](#) (Baterie), kde naleznete podrobné informace o tom, jak se baterie nabíjí, jaká je její výdrž a jakým způsobem dostanete upozornění, že baterie je slabá.

Abyste mohli mít jistotu, že si svého sporttesteru A300 užijete naplno, začněte ho prosím používat následujícím způsobem:

1. Jděte na adresu flow.polar.com/start a nainstalujte si software FlowSync, abyste si A300 mohli nastavit a [provádět aktualizace](#).
2. Odpojte zápeštní pásek, dle instrukcí v kapitole [Zápeštní pásek](#).
3. Připojte A300 k počítači pro jeho nastavení a nabití baterie. Můžete to udělat buď přímo (A) nebo přes kabel USB (B). Dbejte na to, aby kabel směřoval správnou stranou vzhůru - symboly USB na přístroji a kabelu by měly být vedle sebe (B). Před jeho připojením k počítači zkontrolujte, zda je A300 suchý.




4. Potom vás provedeme nastavením A300 a přihlášením se do webové služby Flow.

i *K tomu, abyste o svojí aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data je důležité, abyste při přihlašování se do webové služby zadali přesné údaje ve fyzickém nastavení. V průběhu přihlašování si můžete pro A300 zvolit jazyk a získat nejnovější firmware.*

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

RYCHLÉ NASTAVENÍ

Jestliže se již nemůžete dočkat, až se svým sporttesterem A300 aktivně prožijete svůj první den, můžete prozatím provést rychlé nastavení.

 Po rychlém nastavení můžete A300 používat pouze v angličtině. Zvolíte-li si jiný jazyk než angličtinu, budete nasměrováni na adresu polar.com/flow, kde si tento jazyk budete moci nastavit. Když začnete A300 používat s webovou službou Flow, můžete v průběhu nastavení přidat další jazyk.

1. **Odpojte zápní pásek** a připojte A300 k počítači nebo k nabíječce USB, abyste ho probudili a nabili baterii. Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet.

2. Uvedte A300 do provozu provedením základního nastavení.


ZÁKLADNÍ NASTAVENÍ

K tomu, aby vám mohla být poskytována ta nejpřesnější a nejosobnější data, je důležité, abyste přesně zadali svoje fyzická nastavení, protože ta mají vliv na výpočet kalorické spotřeby i na všechny ostatní funkce chytrého koučování.

Zobrazí se text **Set up Polar A300** (Nastavit Polar A300). Nastavte následující údaje a každou volbu potvrďte tlačítkem START. Pokud se v kterémkoliv okamžiku budete chtít vrátit k předchozímu nastavení, stiskněte tlačítko ZPĚT.

1. **Set time format** (Nastavte časový formát): Vyberte si z **12 h** nebo **24 h**. U 12 h. nastavení zadejte AM (dopoledne) nebo PM (odpoledne). U **12 h**, zvolte **AM** nebo **PM**. Potom nastavte místní čas.
2. **Date format** (Datový formát): Zvolte si datový formát a potom zadejte aktuální datum.
3. **Units** (Jednotky): Zvolte **Metric (kg, cm)** (metrické) nebo **Imperial (lb, ft)** (imperální) jednotky.
4. **Date of birth** (Datum narození): Zadejte svoje datum narození.
5. **Set weight** (Nastavit hmotnost): Zadejte svoji hmotnost.
6. **Set height** (Nastavit výšku): Zadejte svoji výšku.
7. **Choose sex** (Uvedte pohlaví): Zadejte **Male**(Muž) nebo **Female**(Žena).

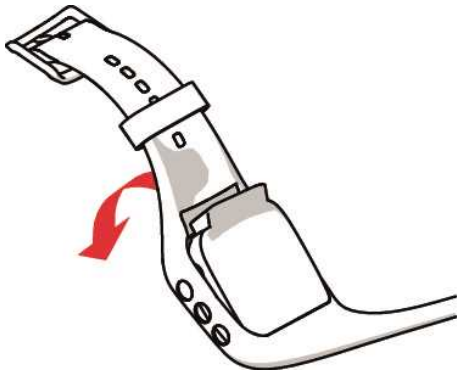
3. **Ready to go!** (Připraven k použití!) Tento text se zobrazí na displeji, jakmile dokončíte nastavení, a A300 přejde do časového náhledu.

 K tomu, abyste mohli dostávat přesné údaje o svojí aktivitě a tréninku a zajistili si nejnovější aktualizace softwaru, proveďte prosím nastavení ve webové službě Flow, tak jak je popsáno výše.

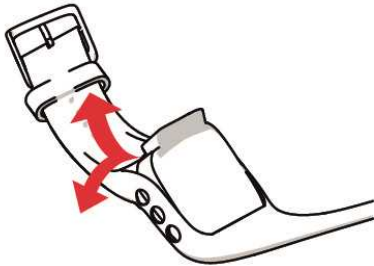
ZÁPĚSTNÍ PÁSEK

Konektor USB je umístěn v A300 uvnitř zápního pásku. K propojení A300 s počítačem, nabíjení baterie a výměně zápního pásku musíte zápní pásek odpojit.

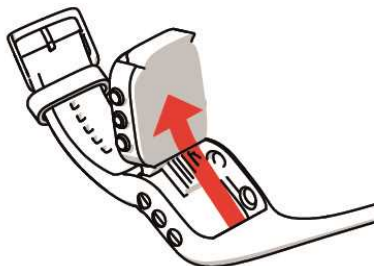
1. Zápěsní pásek od zařízení odpojíte tak, že ho na straně přezky ohnete.



2. Uchopte zápěsní pásek na straně přezky. Převlékněte zápěsní pásek přes tlačítka, nejprve z jedné strany a potom z druhé. Pokud to není nutné, zápěsní pásek nenapínejte.



3. Vytáhněte zařízení ze zápěsního pásku.



Pro opětovné připojení zápěsního pásku postupujte v opačném pořadí.

FUNKCE TLAČÍTEK A STRUKTURA MENU

FUNKCE TLAČÍTEK

A300 má pět tlačítek, která plní různé funkce, podle toho, v jaké situaci jsou právě používána. Níže uvedený obrázek ukazuje, jaké funkce plní jednotlivá tlačítka v různých režimech.

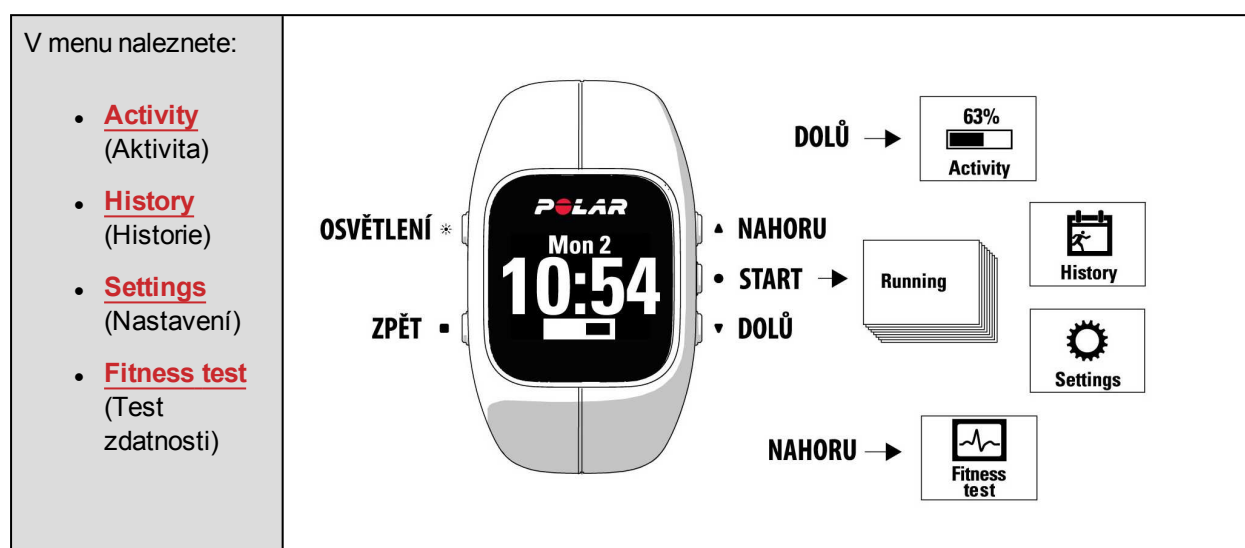


PRAKTICKÉ TIPY

- Stisknutím tlačítek NAHORU, DOLŮ, START nebo ZPĚT v kterémkoliv náhledu, pouze v průběhu tréninku nikoliv, se ztlumí podsvícení. Pro zapnutí jasnějšího podsvícení stiskněte tlačítko OSVĚTLENÍ.
- Pro uzamčení a odemčení tlačítek v časovém náhledu nebo v průběhu tréninku stiskněte tlačítko OSVĚTLENÍ.
- Pro změnu vzhledu displeje stiskněte a podržte tlačítko NAHORU v časovém náhledu.
- Pro synchronizaci A300 s aplikací Flow stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT v časovém náhledu.
- Pro návrat z menu do časového náhledu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.
- Pro uzamčení/odemčení pásma v průběhu tréninku stiskněte a podržte tlačítko START.
- Tréninkovou jednotku ukončíte stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT po dobu tří vteřin.

STRUKTURA MENU

Vstupte do menu a procházejte jím, mačkáním tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Výběr potvrďte tlačítkem START a návrat provedte tlačítkem ZPĚT.



Jestliže jste si ve webové službě Flow přidali některé cíle tréninku jako **favorites** (oblíbené), pak naleznete **Favorites** (Oblíbené) i v menu.

Jestliže jste si ve webové službě Flow vytvořili **training targets** (cíle tréninku) a převedli je do A300, pak naleznete **Targets** (Cíle) i v menu.

PÁROVÁNÍ

K tomu, aby snímač srdeční frekvence **Bluetooth Smart**® a mobilní zařízení (smartphone, tablet) mohly s A300 spolupracovat, musejí s ním být spárovány. Spárování trvá jen několik vteřin a zajistí vám, že A300 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení a umožní nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě nezapomeňte provést spárování ještě doma, abyste předešli rušení od jiných zařízení.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE S A300

i Používáte-li snímač srdeční frekvence Polar H7, A300 může snímač srdeční frekvence zachytit prostřednictvím přenosové technologie **GymLink**, ještě předtím než ho s ním spárujete. Přenosová technologie **GymLink** je optimalizována pro plavání. Pro ostatní sporty doporučujeme používat přenosovou technologii **Bluetooth Smart**®. Před tréninkem tedy nezapomeňte snímač srdeční frekvence spárovat.

Existují dva způsoby, jak můžete snímač srdeční frekvence spárovat s A300:

1. Navlékněte si snímač srdeční frekvence a v časovém náhledu stiskněte tlačítko START pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Jakmile se zobrazí text **Pairing** (Párování), dotkněte se sporttesterem A300 snímače srdeční frekvence.
3. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

nebo

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat další zařízení) a stiskněte START.
2. Jakmile se zobrazí text **Pairing** (Párování), dotkněte se sporttesterem A300 snímače srdeční frekvence.
3. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ S A300

Než přistoupíte ke spárování mobilního zařízení, tak

- na adrese flow.polar.com/start provedte nastavení dle pokynů v kapitole [Set up your A300](#) (Nastavení A300)
- z App Store si stáhněte aplikaci Flow
- zkontrolujte si, že máte na mobilním zařízení zapnutý *Bluetooth* a vypnutý letecký režim.

Spárování mobilního zařízení:

1. Otevřete si na mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlašte se přes účet u Polaru, který jste si vytvořili, když jste prováděli [nastavení A300](#).
2. Počkejte, dokud se na vašem mobilním zařízení nezobrazí náhled pro **Connect product** (Připojení výrobku). Zobrazí se text **Waiting for A300** (Čekám na A300).
3. Na A300 stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT

NEBO

jděte do **Settings > General settings > Pair and sync > Pair mobile** (Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárování mobilního zařízení) a stiskněte START

4. Zobrazí se text **Pair: touch device with A300** (Spárovat: dotkněte se s A300 zařízení). Dotkněte se sporttesterem A300 mobilního zařízení
5. Zobrazí se text **Pairing** (Páruji).
6. Na A300 se zobrazí text **Confirm on other dev. xxxxx** (Potvrďte na dalším zařízení). Zadejte na mobilním zařízení PIN kód k A300. Párování je zahájeno.
7. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:

1. Jděte do **Settings > General settings > Pair and sync > Remove pairings** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Zrušit spárování) a stiskněte START.
2. Vyberte zařízení, které chcete odstranit ze seznamu a stiskněte START.
3. Zobrazí se dotaz **Delete pairing?** (Zrušit spárování?). Zvolte **Yes** (Ano) a stiskněte START.
4. Po dokončení se zobrazí text **Pairing deleted** (Spárování zrušeno).

NASTAVENÍ


NASTAVENÍ SPORTOVNÍCH PROFILŮ SPORTOVNÍ PROFILY

Další informace o sportovních profilech naleznete v kapitole [Sport Profiles](#) (Sportovní profily).

V A300 již máte tyto **Sport profiles** (Sportovní profily):

- **Running** (Běh)
- **Walking** (Chůze)
- **Cycling** (Jízda na kole)
- **Strength training** (Posilování)
- **Group exercise** (Skupinové cvičení)
- **Other indoor** (Jiné halové sporty)
- **Other outdoor** (Jiné venkovní sporty)
- **Swimming** (Plavání)

Ve webové službě Flow si k nim můžete přidat další sportovní profily, uložit si je v A300, a vytvořit si tak přehled všech sportů, které často provozujete. Další informace viz [Sport profiles in Flow web service](#) (Sportovní profily ve webové službě Flow).

 *Jestliže jste před prvním tréninkem změnili ve webové službě Flow svoje sportovní profily a uložili si je v A300, tyto změněné sportovní profily budou uvedeny v seznamu sportovních profilů.*

NASTAVENÍ

V **Settings > Sport profiles** (Nastavení > Sportovní profily) si u každého sportovního profilu můžete některá nastavení upravit, aby co nejlépe odpovídala vašim tréninkovým potřebám.

Chcete-li se podívat do nastavení svých sportovních profilů nebo v nich provést nějaké změny, jděte do **Settings > Sport profiles** (Nastavení > Sportovní profily) a vyberte profil, který si přejete změnit.

- **Training sounds** (Zvuková signalizace při tréninku): Zadejte **Off** (Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).
- **Vibration feedback** (Vibrační signalizace): Zadejte **Off** (Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto). Jestliže je tato funkce zapnuta, A300 začne v určitých situacích vibrovat. Například když zahajujete nebo ukončujete tréninkovou jednotku, anebo když dosáhnete [cíle tréninku](#).
- **HR settings** (nastavení srdeční frekvence): **HR view** (Náhled srdeční frekvence): Zvolte si **Beats per min** (tepy za minutu) nebo **% of max** (% maximální srdeční frekvence). **HR visible to other device** (Možnost sledování hodnot srdeční frekvence i na jiných zařízeních): Zadejte **On** (Zapnuto) nebo **Off**

(Vypnuto). Zadáte-li **On**(Zapnuto), budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).

 Další možnosti uzpůsobení na míru naleznete ve [Flow web service](#)(webové službě Flow). Další informace viz [Sport profiles in Flow web service](#)(Sportovní profily ve webové službě Flow).

FYZICKÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu fyzických nastavení jděte na **Settings > Physical settings**(Nastavení > Fyzická nastavení). Je důležité, abyste fyzická nastavení provedli precizně, protože tyto údaje mají vliv na přesnost hodnot naměřených A300, jako jsou například hranice pásem srdeční frekvence a výdej kalorií.

Ve funkci **Physical settings** (Fyzická nastavení) jsou tyto údaje:

- **Weight**(Hmotnost): Zadejte svoji hmotnost v kilogramech (kg) nebo v librách (lbs).
- **Height**(Výška): Zadejte svoji výšku v centimetrech (metrická jednotka) nebo ve stopách a palcích (imperiální jednotky).
- **Date of birth**(Datum narození): Zadejte svoje datum narození. Pořadí, v jakém bude datum zadáno, záleží na formátu, který jste si pro nastavení času a data zvolili (24h: day - month - year / 12h: month - day year (24 h.: den - měsíc - rok / 12. h: měsíc - den - rok).
- **Sex**(Pohlaví): Zadejte **Male**(Muž) nebo **Female**(Žena).

 Zadejte prosím svá nastavení do [Flow web service](#) (Webové služby Flow) pro získání přesných dat o svojí aktivitě a cíli tréninku, a k tomu, abyste mohli využívat všechny funkce, které A300 nabízí.

OBECNÁ NASTAVENÍ

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

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

- **Pair and sync**(Párování a synchronizace)
- **Flight mode**(Letecký režim)
- **Inactivity alert**(Upozornění na nečinnost)
- **Units**(Jednotky)
- **Language**(Jazyk)
- **About product**(Informace o výrobku)

PÁROVÁNÍ A SYNCHRONIZACE

- **Pair and sync mobile device**(Párování a synchronizace mobilního zařízení): Párování mobilních zařízení s A300. Pro více informací viz [Pairing](#)(Párování). Uložte si data z A300 do mobilního zařízení. **Tip:** Uložení můžete provést také stlačením a podržením tlačítka ZPĚT v časovém náhledu.
- **Pair other device**(Spárování dalšího zařízení): Spárování snímačů srdeční frekvence s A300. Pro více informací viz [Pairing](#)(Párování).
- **Remove pairings**(Zrušení spárování): Zrušení spárování se snímačem srdeční frekvence nebo s mobilním zařízením.

LETECKÝ REŽIM

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

Aktivací leteckého režimu dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením. Můžete je i nadále používat pro záznam aktivity, nebudete je však moci používat pro trénink se snímačem srdeční frekvence *Bluetooth*® Smart ani pro ukládání dat do mobilní aplikace Polar Flow, protože *Bluetooth*® Smart bude vypnutý.

UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Nastavte si upozornění na nečinnost na **On** (Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Další informace naleznete v kapitole [Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu](#).

JEDNOTKY

Zvolte si **Metric (kg, cm)** (metrické) nebo **Imperial (lb, ft)**(imperiální) jednotky. Nastavte si jednotky hmotnosti, výšky, vzdálenosti a rychlosti.

JAZYK

Přednastaveným jazykem u A300 je pouze angličtina. Další jazyk si můžete zvolit při [nastavování A300](#) na adrese flow.polar.com/start . Jazyk si také můžete změnit později ve webové službě Flow.

Budete-li později chtít přidat nějaký další jazyk:

1. Jděte na adresu polar.com/flow a přihlašte se.
2. Klikněte na své jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu, zadejte **Products**(Výrobky) a potom **Settings**(Nastavení) Polaru 300.
3. Vyberte jazyk ze seznamu.
4. Prostřednictvím softwaru FlowSync převedte data z webové služby Flow do A300.

INFORMACE O VÝROBKU

Zjistěte si identifikační číslo svého A300, verzi firmware a typ HW. Tyto informace budete možná potřebovat, když se obrátíte na oddělení péče o zákazníky Polaru.

NASTAVENÍ HODINEK

Pro náhled a změnu nastavení hodinek jděte do **Settings > Watch settings**(Nastavení > Nastavení hodinek).

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

- **Alarm**(Budík)
- **Time**(Čas)
- **Date**(Datum)
- **Date format**(Datový formát)
- **Watch face**(Ciferník hodinek)

ALARM (BUDÍK)

Nastavení budíku: **Off**, **Once**, **Mon-Fri** (Vypnuto, Jedenkrát, Po-Pá) (pondělí-pátek) nebo **Daily**(Denně). Zvolíte-li **Once**, **Mon-Fri** (Jedenkrát, Po-Pá) nebo **Daily**(Denně), nastavte rovněž čas zvonění.

 Když je budík zapnutý, v časovém náhledu se zobrazí jeho ikonka.

TIME (ČAS)

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

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

DATE (DATUM)

Nastavte datum.

 Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je datum aktualizováno automaticky z této služby.

DATOVÝ FORMÁT

Zvolte **Date format**(Datový formát). Můžete si vybrat z těchto možností **mm/dd/yy**, **dd/mm/yy**, **yy/mm/dd**, **dd-mm-yy**, **yy-mm-dd**, **dd.mm.yy** (měsíc/den/rok, den/měsíc/rok, rok/měsíc/den, den/měsíc/rok, rok/měsíc/den, den/měsíc/rok nebo **yy.mm.dd**(rok/měsíc/den).

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

WATCH FACE (CIFERNÍK HODINEK)

Vyberte si ciferník hodinek: **Activity** (Aktivita) nebo **Time**(Čas). Ciferník **Activity** (Aktivita) ukazuje denní čas a lištu aktivity).

Activity
(Aktivita)



Time(Čas)

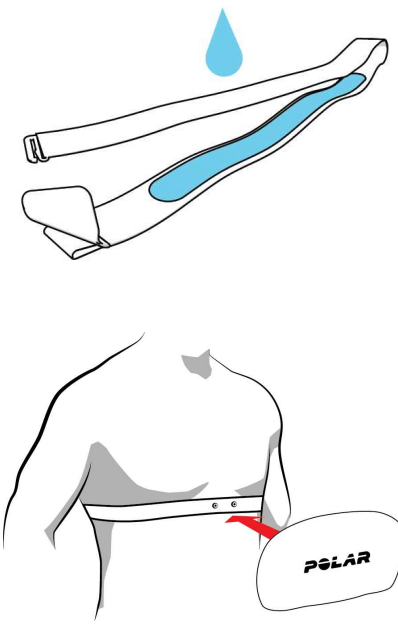


TRÉNINK

NOSTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Noste spolu s A300 pohodlný snímač srdeční frekvence a získáte ze svého každodenního sportování ještě více. A300 vám ukáže přesnou hodnotu vaší srdeční frekvence v reálném čase. Zjistíte si hlavní účinek svého tréninku a zaměřte se na to, čeho chcete dosáhnout - spalování tuků nebo zlepšení fyzické kondice. Anebo využijte při svých tréninkových jednotkách, které jste si naplánovali ve webové službě Flow, vedení při tréninku, založené na pásmech srdeční frekvence. Snímač srdeční frekvence zaznamená vaši srdeční frekvenci i při plavání.

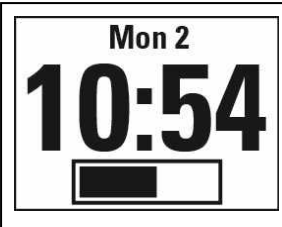



I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, rytmus dechu, fyzické počitky), žádný z nich není tak spolehlivý, jako měření srdeční frekvence. Ten je objektivní a je ovlivněn vnitřními i vnějšími faktory, což znamená,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

<ol style="list-style-type: none">1. Navlhčete pás v oblasti elektrod.2. Utáhněte si pás kolem hrudi, těsně pod hrudními svaly, a k druhému konci pásu připevněte hák. Upravte si délku hrudního pásu tak, aby dosedal na tělo pevně, a přitom pohodlně.3. Připojte k němu konektor.4. Zkontrolujte, zda vám navlhčené plochy v oblasti elektrod pevně dosedají na kůži, a zda se logo Polaru nachází ve svislé poloze uprostřed.	
--	---

i Po každém tréninku odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Pot a vlhkost mohou způsobit, že snímač srdeční frekvence zůstane aktivován, nezapomeňte ho proto do sucha vytřít. Podrobnější informace ohledně údržby naleznete v oddíle [Taking Care of Your A300](#) (Péče o A300)

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Navlékněte si snímač srdeční frekvence a nezapomeňte ho [spárovat s A300](#).

	<p>V časovém náhledu stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu.</p>
	<p>Jestliže jste snímač srdeční frekvence H7 nespárovali s A300, zobrazí se text Pairing (Párování). Dotkněte se sporttesterem A300 snímače srdeční frekvence. Po dokončení se zobrazí text Pairing completed (Spárování dokončeno).</p>
	<p>Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ si zvolte sportovní profil, který chcete použít.</p>
	<p>Stiskněte START. Na displeji se objeví Recording started (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.</p>

Viz [Functions During Training](#) (Funkce při tréninku) pro další informace, jak můžete A300 při tréninku využít.

Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. **Zobrazí se text Recording paused** (Nahrávání přerušeno) a A300 přejde do režimu přerušení. Přejete-li si v tréninku pokračovat, stiskněte tlačítko START.

Pro ukončení tréninkové jednotky v režimu nahrávání nebo přerušení tréninku stiskněte a na tři vteřiny podržte tlačítko ZPĚT, dokud se na displeji neobjeví text **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

Ve webové službě Flow si trénink můžete naplánovat a [vytvořit si podrobné tréninkové cíle](#). Ty si pak můžete díky softwaru Flowsync nebo aplikaci Flow uložit do A300. A300 vás při tréninku povede ke splnění vašeho cíle.

Zahájení tréninkové jednotky se stanoveným cílem:

1. Jděte do **Targets** (Cílů).
2. V seznamu si vyberte cíl a stiskněte START.

3. Znovu stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu.
4. Zvolte sportovní disciplínu a stiskněte START.
5. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.



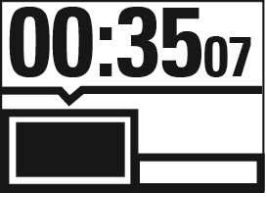
NEBO


1. V časovém náhledu stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Jestliže máte pro dnešek stanoveny tréninkové cíle, A300 se vás zeptá, jestli chcete zahájit trénink s tréninkovým cílem nebo nikoliv. Zvolte **Yes**(Ano).
3. Zvolte sportovní disciplínu a stiskněte START.
4. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

PŘI TRÉNINKU TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY


Tréninkové náhledy můžete procházet pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Níže jsou uvedeny dostupné tréninkové náhledy.

TRÉNOVÁNÍ SE SNÍMAČEM SRDEČNÍ FREKVENCE

	<p>Vaše momentální srdeční frekvence</p> <p>Dosavadní délka trvání vaší tréninkové jednotky.</p>
	<p>Vaše momentální srdeční frekvence</p> <p>Číslo 130 na obrázku představuje EnergyPointer(Ukazatel zdroje energetického krytí) - individualizovaný bod zlomu, kdy se hlavní účinek vašeho tréninku změní ze spalování tuku na zlepšování fyzické kondice. Symbol srdce vám ukáže, zda právě spalujete tuk nebo zlepšujete svoji fyzickou kondici. Na tomto obrázku je symbol umístěn vlevo, což znamená, že spalujete tuk.</p>
	<p>Čas strávený v současné zóně - spalování tuku nebo zlepšování kondice</p> <p>Tento obrázek ukazuje, že se teď po dobu 00:35,07 minuty pohybujete v pásmu spalování tuku.</p>



 11:40 298^{kcal}	Time of day (Denní čas) Množství kalorií spálených zatím při tomto tréninku
---	--

TRÉNOVÁNÍ BEZ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

00:45³⁷	Dosavadní délka trvání tréninkové jednotky.
 11:40 298^{kcal}	Time of day (Denní čas) Dosavadní výdej kalorií

TRÉNOVÁNÍ S CÍLEM TRÉNINKU ZALOŽENÝM NA DÉLCE TRVÁNÍ TRÉNINKU NEBO NA MNOŽSTVÍ SPÁLENÝCH KALORIÍ.






Jestliže jste si ve webové službě Flow vytvořili cíl tréninku na základě délky trvání nebo výdeje kalorií a uložili si ho do A300, získáte následující náhledy:

298/400 kcal 	Jestliže jste si vytvořili cíl založený na výdeji kalorií, můžete vidět, nakolik jste ho již naplnili, jak co se týče množství spálených kalorií tak i procentuálně.
NEBO 45:37/01:00:00 	Jestliže jste si vytvořili cíl založený na čase, můžete vidět, nakolik jste ho již naplnili, jak časově tak i procentuálně.

	<p>Vaše momentální srdeční frekvence</p> <p>Dosavadní délka trvání vaší tréninkové jednotky</p>
	<p>Vaše momentální srdeční frekvence</p> <p>Symbol srdce vám ukáže, ve kterém pásmu srdeční frekvence se nacházíte.</p>
	<p>Čas strávený v pásmu srdeční frekvence, v němž se právě nacházíte.</p>
	<p>Time of day (Denní čas)</p> <p>Množství kalorií spálených zatím při tomto tréninku</p>

TRÉNOVÁNÍ S FÁZOVANÝM CÍLEM TRÉNINKU

Jestliže jste si ve webové službě Flow vytvořili fázovaný cíl tréninku, stanovili si intenzitu srdeční frekvence pro každou z jeho fází a uložili si tento cíl do A300, získáte následující náhledy:


	Můžete vidět svoji srdeční frekvenci, dolní a horní hraniční hodnoty srdeční frekvence pro aktuální fázi a čas, který již uplynul od zahájení tréninkové jednotky. Symbol srdce vám ukáže vaši aktuální srdeční frekvenci v rozmezí jejích hraničních hodnot.
	Vaše momentální srdeční frekvence Dosavadní délka trvání vaší tréninkové jednotky.
	Vaše momentální srdeční frekvence Symbol srdce vám ukáže, ve kterém pásmu srdeční frekvence se nacházíte.
	Čas strávený v pásmu srdeční frekvence, v němž se právě nacházíte.
	Time of day (Denní čas) Množství kalorií spálených zatím při tomto tréninku

VYUŽÍVÁNÍ FUNKCÍ PŘI TRÉNINKU

UZAMČENÍ PÁSMA

Stiskněte a podržte tlačítko START pro uzamčení pásma pro spalování tuku nebo zlepšování fyzické kondice, v němž se právě pohybujete. Pro uzamčení/odemčení pásma znovu stiskněte a podržte tlačítko

START. Jestliže vaše srdeční frekvence z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací.

 V průběhu fázovaného tréninku, založeného na pásmech srdeční frekvence, který jste si připravili ve webových službách Flow a spustili v A300, nelze tato pásma uzamknout. Jestliže jste si pro každou z fází nastavili horní a dolní hraniční hodnoty srdeční frekvence, A300 vás upozorní, pokud je překročíte.

NÁHLED DENNÍHO ČASU

Chcete-li se v průběhu tréninku podívat, kolik je hodin, přiblížte A300 ke snímači srdeční frekvence. Tato funkce se nazývá HeartTouch. HeartTouch pracuje se snímači srdeční frekvence od Polar, které používají technologii GymLink, například s Polarem H7.



AKTIVACE PODSVÍCENÍ


Stiskněte tlačítko OSVĚTLENÍ pro aktivaci podsvícení displeje při tréninku. Podsvícení zůstane zapnuto po několik vteřin a potom se automaticky vypne.

Funkce nočního režimu

A300 má funkci nočního režimu. Jestliže v předtréninkovém režimu, tréninkovém nahrávacím režimu nebo v režimu přerušování stisknete jedenkrát tlačítko OSVĚTLENÍ, tak kdykoliv potom v průběhu tréninku stisknete kterékoliv z tlačítek, rozsvítí se podsvícení. Displej se rozsvítí také při zobrazení zprávy. Noční režim se vypne, jakmile ukončíte nahrávání tréninku.

PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

	1. Pro přerušování tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. Zobrazí se text Recording paused (Nahrávání přerušeno). Přejete-li si pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko START.
	2. Pro ukončení tréninkové jednotky stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, po dobu tří vteřin, dokud se na displeji neobjeví text Recording ended (Nahrávání ukončeno).

 Ukončíte-li tréninkovou jednotku poté, co jste ji přerušili, čas, který uběhl po jejím přerušování není započítán do celkového tréninkového času.


SHRNUTÍ TRÉNINKU

PO TRÉNINKU

Ihned po ukončení tréninku k němu v A300 obdržíte souhrnné informace. Podrobnější a ilustrovanou analýzu získáte v aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow.

TRÉNINKOVÁ HISTORIE V A300

Budete-li si chtít prohlédnout shrnutí svého tréninku později, jděte do **History** (Historie) a vyberte tréninkovou jednotku, na niž se chcete podívat.

Duration 01:02:49 Calories 408 kcal	Duration (Délka trvání) Délka trvání tréninkové jednotky Calories (Kalorie) Množství spálených kalorií při tréninku
HR avg 127 HR max 155	HR avg (SFprům.)* Průměrná hodnota vaší srdeční frekvence v průběhu tréninkové jednotky HR max (SFmax)* Maximální hodnota vaší srdeční frekvence v průběhu tréninkové jednotky
Fitness 00:17:58 Fat burn 00:44:51	Fitness (Tělesná zdatnost)* Čas strávený v pásmu zvyšování fyzické kondice. Fat burn (Spalování tuku)* Čas strávený v pásmu spalování tuku.
00:20³⁸ 	HR zones ** (pásma srdeční frekvence) Stisknutím tlačítka START zjistíte, kolik času jste strávili v každém z pásem srdeční frekvence. Jednotlivými pásmy můžete procházet pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ.

*) Tato data se zobrazí, jestliže jste používali snímač srdeční frekvence.

***) Tato data se zobrazí, jestliže jste trénovali podle tréninkového cíle vytvořeného ve webové službě Flow, který jste si uložili do A300, a používali při tom snímač srdeční frekvence.

APLIKACE POLAR FLOW

V časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT pro synchronizaci A300 s aplikací Flow. V aplikaci Flow můžete po každém tréninku bleskově vyhodnotit svá tréninková data. Tato aplikace vám umožní rychle si prohlédnout svá tréninková data offline.

Více informací viz [Polar Flow App](#)(Aplikace Polar Flow).

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

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

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

FUNKCE

SLEDOVÁNÍ AKTIVITY 24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU

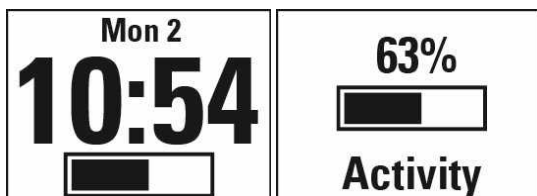
A300 sleduje vaši aktivitu pomocí zabudovaného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Provádí analýzu frekvence, intenzity a pravidelnosti vašich pohybů v kombinaci s vašimi fyzickými údaji a umožňuje vám sledovat, jak jste aktivní i ve chvílích, kdy zrovna nemáte svůj pravidelný trénink.

CÍL AKTIVITY

A300 vám každý den nabídne cíl aktivity a povede vás k jeho naplnění. Tento cíl můžete vidět v aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě. Cíl aktivity vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, jež najdete v nastavení Cíle denní aktivity ve [Flow web service](#) (webové službě Flow). Přihlašte se do webové služby Flow, klikněte na své jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu a jděte do Nastavení na kartu Cíl denní aktivity. Funkce nastavení Cíle denní aktivity vám umožňuje vybrat si ze tří úrovní aktivity (1) tu, která nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě. Pod polem výběru (2) můžete vidět, nakolik musíte být aktivní, abyste splnili svůj cíl aktivity ve zvolené úrovni. Jestliže například pracujete v kanceláři a většinu dne sedíte, měli byste v běžném dni věnovat přibližně čtyři hodiny fyzické aktivitě o nízké intenzitě. Na lidi, kteří v pracovní době hodně stojí a chodí, jsou nároky vyšší.

ÚDAJE O AKTIVITĚ

A300 postupně zaplňuje lištu aktivity, na níž můžete sledovat, jak se vám daří naplňovat váš denní cíl. Jakmile je lišta plná, cíle bylo dosaženo. Lištu aktivity můžete sledovat v časovém režimu a v nabídce **Activity** (Aktivita)



V menu **Activity** (Aktivita) můžete vidět, jak aktivní jste dnes zatím byli a získat vedení k naplnění vašeho cíle.

- **Active time** (Aktivně strávený čas): Funkce Active time (Aktivně strávený čas) vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu zdraví.
- **Calories** (Kalorie): Ukáže vám, kolik kalorií jste spálili při tréninku, ostatní aktivitě a BMR (bazální metabolismu, což je minimální metabolická aktivita, potřebná k zachování života).
- **Steps** (Kroky): Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy



tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadnutý počet kroků.

- **Distance**(Vzdálenost): Vzdálenost, kterou jste zatím překonali. Výpočet vzdálenosti je založen na vaší tělesné výšce a počtu kroků, které jste udělali.
- **To go**(Jak na to): A300 vám nabízí různé možnosti, jak cíle denní aktivity dosáhnout. Sdělí Vám, jak dlouho ještě musíte být aktivní, v závislosti na tom, zda jste si zvolili nízkou, střední nebo vysokou úroveň aktivity. Máte jeden cíl, ale celou řadu možností, jak ho dosáhnout. Cíl denní aktivity může být splněn při nízké, střední nebo vysoké intenzitě. V A300, „up“ (na nohou) znamená nízkou intenzitu, „walking“ (chůze) střední intenzitu a „jogging“ (běh) vysokou intenzitu. Ve webové službě a mobilní aplikaci Flow najdete další příklady nízké, střední a vysoké aktivity a můžete si zvolit tu nejlepší cestu k dosažení stanoveného cíle.

Steps	8280
Distance	4.56 km

To go
0h 18 min
jogging

INACTIVITY ALERT (UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST)

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem potřebným k udržení si dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je důležité vyhýbat se dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy se věnujete tréninku a máte dostatek všední aktivity. A300 zaznamená, když jste v průběhu dne byli již příliš dlouho neaktivní a pomůže vám tak přerušit sezení, aby se předešlo neblahým účinkům, které má na vaše zdraví.

Jestliže již téměř hodinu sedíte, dostanete upozornění na nečinnost - . Zobrazí se text **It's time to move** (Je čas začít se hýbat). Vstaňte a najděte si způsob, jak být aktivní. Jděte se projít, protáhněte se nebo vykonajte nějakou jinou lehkou aktivitu. Zpráva zmizí, jakmile se začnete hýbat nebo po stisknutí kteréhokoliv tlačítka. Jestliže nezačnete být fyzicky aktivní do pěti minut, dostanete razítko nečinnosti, které po synchronizaci uvidíte v aplikaci Flow a ve webové službě Flow.

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

Aplikace Flow vám poskytne totéž upozornění, pokud je s A300 spojena přes Bluetooth.

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

INFORMACE O SPÁNKU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW A APLIKACI FLOW.

Budete-li mít A300 u sebe i v noci, bude sledovat váš spánek a jeho kvalitu (vydatný / neklidný). Není potřeba zapínat spánkový režim, zařízení z pohybů vašeho zápěstí automaticky pozná, že spíte. Doba spánku a jeho kvalita (vydatný / neklidný) se po synchronizaci s A300 zobrazují ve webové službě Flow a v aplikaci Flow.

Doba spánku je nejdelší souvislý čas odpočinku za 24 hodin a počítá se od 18:00 hodin do 18:00 hodin následujícího dne. Přerušování spánku v délce kratší než jedna hodina nevedou k ukončení záznamu spánku,

nepočítají se však do celkové doby spánku. Intervaly přerušení spánku, které jsou delší než jedna hodina, způsobí zastavení záznamu doby spánku.

Čas, po který spíte klidně a příliš se nehýbete, je zaznamenáván jako vydatný spánek. Čas, po který se ve spánku hýbete a měníte svoji polohu, je zaznamenáván jako neklidný spánek. Výpočet nespočívá v pouhém součtu času, kdy se nehýbete. Větší váha je při něm přikládána dlouhým takovým intervalům než těm krátkým. Procento vydatného spánku udává podíl vydatného spánku na celkové době spánku. Vydatný spánek je velmi individuální záležitost a měl by být interpretován společně s dobou spánku.

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

ÚDAJE O AKTIVITĚ V APLIKACI FLOW A WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW.

S aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o svojí aktivitě takřikajíc za pochodu a bezdrátově je převádět z A300 do webové služby Flow. Webová služba Flow vám poskytne ten nejpodrobnější vhled do vaší aktivity.

SPORTOVNÍ PROFILY

Pro váš tréninkový počítač A300 jsme vytvořili osm přednastavených sportovních profilů. Ve webové službě Flow si k nim můžete přidávat další sportovní profily, ukládat si je do A300, a vytvořit si tak přehled všech svých oblíbených sportů. U každého sportovního profilu si také můžete provést některá specifická nastavení. Například u sportovního profilu jóga můžete vypnout zvukovou signalizaci při tréninku. Více informací viz [Sport Profiles Settings](#) (Nastavení sportovních profilů) a [Sport Profiles in Flow Web Service](#) (Sportovní profily ve webové službě Flow).

Používání sportovních profilů vám poskytne přehled o vaší dosavadní činnosti a ukáže vám, jakého pokroku jste dosáhli v jednotlivých sportovních disciplínách. Tyto informace naleznete ve [Flow web service](#) (Webové službě Flow).

FUNKCE CHYTRÉHO KOUČOVÁNÍ

Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, Smart Coaching vám nabízí celou řadu jedinečných, uživatelsky přívětivých funkcí, které jsou přizpůsobeny vašim potřebám a navrženy tak, aby vám poskytly maximální motivaci a radost z tréninku.

A300 má následující funkce chytrého koučování:

- [Smart calories](#) (Chytré kalorie)
- [EnergyPointer](#) (Ukazatel zdroje energetického krytí)
- [Heart rate zones](#) (Pásma srdeční frekvence)

- [Fitness test](#)(Test zdatnosti)
- [Training Benefit](#)(Přínos tréninku)

CHYTRÉ KALORIE

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

- Tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví
- Maximální srdeční frekvenci jedince (SF_{max})
- Srdeční frekvenci při tréninku
- Měření aktivity mimo trénink a při tréninku bez snímače srdeční frekvence
- Maximální spotřeba kyslíku jedince ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ vypovídá o vaší aerobní zdatnosti. Odhadnutou hodnotu $VO2_{max}$ si můžete změřit pomocí [Polar Fitness Test](#)(Testu zdatnosti od Polaru).


ENERGY POINTER (UKAZATEL ZDROJE ENERGETICKÉHO KRYTÍ)

 *Funkce EnergyPointer není dostupná pro tréninkové jednotky, které byly vytvořeny jako [training targets](#) (cíle tréninku) ve webové službě Flow.*


EnergyPointer je jednoduchá funkce, která vizuálně znázorňuje, jaký je hlavní účinek tréninku - spalování tuku nebo zlepšování fyzické kondice. Pomůže vám zaměřit se na to, čeho chcete dosáhnout.

A300 automaticky vypočítává bod zlomu, kdy se hlavní účinek mění ze spalování tuku na zlepšování fyzické kondice. Tento bod se nazývá EnergyPointer. Průměrná hodnota bodu EnergyPointer odpovídá 69% maximální srdeční frekvence. Je však normální, že se hodnota bodu EnergyPointer mění, podle toho, jak se v průběhu dne mění vaše fyzická a psychická kondice. Na základě vaší srdeční frekvence a její proměnlivosti sporttester A300 zjišťuje, jak je na tom v průběhu dne vaše tělo a podle toho EnergyPointer upravuje. Například, jestliže se vaše tělo již zotavilo z předchozího tréninku a nejste unavení ani vystresovaní, pak jste připraveni na intenzivnější trénink a hodnota bodu EnergyPointer se změní. Nejvyšší možná hodnota bodu EnergyPointer je 80% vaší maximální srdeční frekvence.


Níže můžete vidět, jak se při tréninku EnergyPointer zobrazuje ve sporttesteru A300.


	<p>Vaše momentální srdeční frekvence</p> <p>Číslo 130 na obrázku představuje EnergyPointer Symbol srdce ukazuje, zda spalujete tuk nebo zlepšujete svoji fyzickou kondici. Na tomto obrázku je symbol vlevo, což znamená, že spalujete tuk.</p>
---	---



PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE


 A300 pracuje s pásmy srdeční frekvence od Polaru při tréninkových jednotkách, které jste si naplánovali ve webové službě Flow a uložili do A300 jako tréninkové cíle.

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

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

Cílové pásmo	Intensity % of HR _{max} (Intenzita v % SFmax) HR _{max} (SFmax) = maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				krátkodobé sportovní výkony.
NÁROČNÝ 	80–90%	152–172 tepů/min	2-10 minut	<p>Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</p> <p>Doporučujeme pro: zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.</p>
STŘEDNÍ	70–80% 133–152 tepů/min		10–40 minut	Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zvyšuje efektivnost.

Cílové pásmo	Intensity % of HR _{max} (Intenzita v % SFmax) HR _{max} (SFmax) = maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				<p>Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání.</p> <p>Doporučujeme pro: sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit svoji výkonnost.</p>
<p>OSVĚTLENÍ</p> 	60–70%	114-133 tepů/min	40–80 minut	<p>Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.</p> <p>Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení.</p> <p>Doporučujeme pro: každého, kdo do svých základních tréninkových období zařazuje dlouhé</p>

Cílové pásmo	Intensity % of HR _{max} (Intenzita v % SFmax) HR _{max} (SFmax) = maximální srdeční frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
				tréninkové jednotky a pro regenerační cvičení po závodní sezóně.
VELMI LEHKÝ 	50–60%	104–114 tepů/min	20–40 minut	Přínos: Zahřívá i ochlazuje a pomáhá v regeneraci. Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha. Doporučujeme pro: regeneraci a ochlazení po celou tréninkovou sezónu.

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

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

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

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

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

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

FITNESS TEST (TEST ZDATNOSTI)

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

Aerobní zdatnost vypovídá o tom, jak dobře váš kardiovaskulární systém zásobuje tělo kyslíkem. Čím lepší je vaše aerobní zdatnost, tím silnější je vaše srdce a tím efektivněji pracuje. Dobrá aerobní zdatnost má velký vliv na vaše zdraví. Pomáhá například snížit riziko vysokého krevního tlaku a riziko kardiovaskulárních nemocí a infarktu. Přejete-li si svoji aerobní zdatnost zlepšit, znatelnou změnu hodnoty OwnIndex je možné pozorovat v průměru již po šesti týdnech pravidelného tréninku. Méně zdatní jedinci zaznamenají pokrok ještě rychleji. Čím je vaše aerobní zdatnost lepší, tím menších zlepšení hodnot OwnIndexu budete dosahovat.


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

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

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

PŘED ZAHÁJENÍM TESTU

 Tento test můžete vykonat pouze tehdy, jestliže jste provedli [nastavení A300](#) na flow.polar.com/start.

 Test zdatnosti funguje pouze s kompatibilními snímači srdeční frekvence od Polaru. Test zdatnosti je patentovaná funkce chytrého koučování firmy Polar a vyžaduje přesné měření měnící se srdeční frekvence. Proto potřebujete snímač srdeční frekvence od Polaru.

si připeňte snímač srdeční frekvence. Další informace viz kapitola [Noste snímač srdeční frekvence](#).

Před započítáním testu se ujistěte, že jste ve webové službě Flow správně zadali svoje fyzická nastavení, včetně frekvence tréninku.

PROVEDENÍ TESTU

1. Jděte do **Fitness test > Start test** (Test zdatnosti > Spustit test). A300 začne vyhledávat snímač srdeční frekvence. Na displeji se zobrazí text **Heart rate found** (Snímač srdeční frekvence nalezen) a **Lie down and relax** (Lehněte si a uvolněte se). Poté je test spuštěn.
2. Lehněte si, zůstaňte uvolnění, zbytečně se nehýbejte a nekomunikujte s jinými lidmi. V průběhu testu se bude zaplňovat stavová lišta na displeji A300.
3. Po dokončení testu se na displeji zobrazí text **Test completed** (Test dokončen) a vy obdržíte výsledky testu.
4. Stiskněte tlačítko DOLŮ pro náhled odhadnuté hodnoty VO_{2max} . Stiskněte START a zvolte **Yes** (Ano) pro aktualizaci hodnoty VO_{2max} , kterou můžete vidět ve webové službě Polar Flow.

Test můžete v kterékoliv jeho fázi přerušit, stisknutím tlačítka ZPĚT. Zobrazí se text **Test canceled** (Test zrušen).

Odstraňování problémů:

- Pokud A300 nedokáže váš snímač srdeční frekvence najít, zobrazí se text **Touch sensor with A300** (Dotkněte se snímače sporttesterem A300). Dotkněte se sporttesterem A300 snímače srdeční frekvence pro identifikaci a párování snímače.
- Pokud A300 nedokáže váš snímač srdeční frekvence najít, zobrazí se text **Couldn't find heart rate** (Nenašel jsem snímač srdeční frekvence). Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače srdeční frekvence navlhčené, a zda textilní pás těsně přiléhá.
- Pokud A300 nedokáže váš snímač srdeční frekvence najít, zobrazí se text **You need a Polar HRsensor** (Potřebujete snímač SF od Polaru).

VÝSLEDKY TESTŮ

Výsledek poslední testu naleznete na **Fitness test > Test results** (Test zdatnosti > Výsledky testu). Na výsledky se můžete podívat také ve svém tréninkovém diáři v aplikaci Flow.

Chcete-li vidět vizuální analýzu výsledků testů fyzické kondice, jež jste absolvovali, přejděte do webové služby Flow a v díři si otevřete test, který si chcete detailně prohlédnout.

Třídy zdatnosti

Muži

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Ženy

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

Tato klasifikace je založena na literární rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota VO_{2max} u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

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

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

PŘÍNOS TRÉNINKU

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

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

Zpětná vazba	Benefit (Přínos)
Maximum training+ (Maximální trénink+)	That was a hard session! (Toto byl náročný trénink!) Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Maximum training (Maximální trénink)	That was a hard session! (Toto byl náročný trénink!) Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximum & Tempo training (Maximální trénink a trénink tempa)	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Maximum training (Trénink tempa a maximální trénink)	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zlepšila vaši rychlost a efektivnost.
Tempo training+ (Trénink tempa+)	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Tempo training (Trénink tempa)	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.

Zpětná vazba	Benefit (Přínos)
Tempo & Steady state training (Trénink tempa a vytrvalosti)	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž posílila vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.
Steady state & Tempo training (Trénink vytrvalosti a tempa)	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tato tréninková jednotka také posílila vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Steady state training+ (Trénink vytrvalosti+)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Steady state training (Trénink vytrvalosti)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici.
Steady state & Basic training, long (Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Steady state & Basic training (Trénink vytrvalosti a základní trénink)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Basic & Steady state training, long (Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky. Zlepšil rovněž vytrvalost vašich svalů a aerobní zdatnost.
Basic & Steady state training (základní trénink a trénink vytrvalosti)	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla spalovat při cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Basic training, long (Základní trénink, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Basic training (Základní trénink)	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Recovery training (Regenerační trénink)	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit se tréninku.

APLIKACE A WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

APLIKACE POLAR FLOW

Aplikace Polar Flow vám poskytne okamžitou vizuální interpretaci vaší aktivity a tréninkových dat offline, kdykoliv si budete přát.

Získejte podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Zjistěte si, co Vám uniká ve vašem denním cíli, a jak to může naplnit. Podívejte se, kolik jste udělali kroků, jakou vzdálenost jste překonali, a jak dlouho jste spali. Aktivujte si upozornění na nečinnost, když nastane čas vstát a hýbat se.

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

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo Google Play. Aplikace Flow pro iOS je kompatibilní s iPhonem 4S (a novějšími) a vyžaduje iOS 7.0 od Applu (nebo novější). Mobilní aplikace Polar Flow pro Android je kompatibilní s iPhonem 4S (a novějšími) a vyžaduje iOS 7.0 od Applu (nebo novější). Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese www.polar.com/en/support/Flow_app. Než budete moci nové mobilní zařízení (smartphone, tablet) začít používat, musíte je nejprve spárovat s A300. Pro více informací viz [Pairing](#)(Párování).

Aby se vám data z tréninku v aplikaci Flow zobrazila, musíte ji po tréninku nejprve synchronizovat s A300. Jakmile provedete synchronizaci A300 s aplikací Flow, vaše aktivity a tréninková data budou prostřednictvím internetového připojení automaticky uloženy do webové služby Flow. Aplikace Flow je ten nejsnadnější způsob, jak synchronizovat tréninková data z A300 s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole [Syncing](#)(Synchronizace).

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Flow vám ukáže váš cíl denní aktivity a detailní údaje o vaší aktivitě. Pomůže vám lépe porozumět tomu, jaký vliv mají na vaši celkovou pohodu vaše každodenní návyky a preference. Webová služba Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail vašeho tréninku a zjistit si více o svém výkonu a pokroku, jaký děláte. Nastavte a individuálně si přizpůsobte A300 tak, aby dokonale splňoval vaše tréninkové potřeby. Můžete si do něj přidávat různé sportovní profily a uzpůsobit si na míru různá nastavení. Můžete se také podělit o svoje hvězdné okamžiky se svými přáteli.

Abyste mohli webovou službu Flow začít využívat [provedte nastavení A300](#) na adrese flow.polar.com/start. Naleznete se zde instrukce ke stažení a instalaci softwaru FlowSync, který vám umožní synchronizovat data mezi A300 a webovou službou, a k vytvoření uživatelského účtu pro webovou službu. Stáhněte si aplikaci Flow i do svého mobilu, abyste měli přístup k okamžitým analýzám a snadnému zálohování dat do webové služby.

FEED

V aplikaci **Feed** se můžete podívat, čím jste se vy i vaši přátelé v poslední době zabývali. Podívejte se na své poslední tréninkové jednotky a přehledy aktivit, podělte se o své nejlepší výkony, komentujte a laikujte aktivity svých přátel.

EXPLORE

V aplikaci **Explore** si můžete prohlížet mapu a podívat se na tréninkové jednotky, které sdílají jiní uživatelé, spolu s informacemi o trasách. Můžete si také projít trasy těch druhých a podívat se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů.

DIARY

(Diář)

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

PROGRESS

(Pokrok)

Funkce **Progress** vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím písemných záznamů. Písemné záznamy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období (custom period) si můžete zvolit délku období a sport. V rozbalovacím seznamu si zvolte časové období pro zprávu a sportovní disciplínu a stiskněte ikonku kola pro výběr dat, která chcete zobrazit v grafu zprávy.

Podporu a další informace ohledně používání webové služby Flow najdete na adrese polar.com/en/support/flow.

PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU


Naplánujte si trénink ve webové službě Flow. Vytvoříte si v ní podrobné tréninkové cíle a pak si je uložíte do A300 prostřednictvím softwaru Flowsync nebo aplikace Flow. Při trénincích naplánovaných ve webové službě Flow pracuje A300 s [pásmi srdeční frekvence](#) - funkce [EnergyPointer](#) není dostupná.

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


STANOVENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE

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

Quick Target (Rychlý cíl):

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

Phased Target (Fázovaný cíl):

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

Oblíbené

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

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



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

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

ULOŽTE SI SVÉ CÍLE DO A300.

Nezapomeňte si tréninkové cíle z webové služby Flow uložit do A300, prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. Pokud je neuložíte, budete se na ně moci podívat pouze v Diáři webové služby Flow web service nebo v seznamu oblíbených položek.

Po uložení tréninkových cílů do A300 si můžete vyhledat:

- plánované tréninkové cíle v menu **Targets** (Cíle) (neuskutečněné tréninkové jednotky za uplynulý týden a následující čtyři týdny)
- tréninkové cíle uložené jako oblíbené ve funkci **Favorites** (Oblíbené).


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

OBLÍBENÉ


Díky funkci **Favorites** (Oblíbené) si můžete ve webové službě Flow ukládat a spravovat své oblíbené tréninkové cíle. V A300 můžete mít současně uloženo maximálně 20 oblíbených položek. Máte-li ve webové službě Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do A300. V A300 si je můžete najít v menu **Favorites** (Oblíbené).

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


Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek:

1. [Create a training target](#) (Vytvořit cíl tréninku).
2. Klikněte na ikonku pro oblíbené položky  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

nebo


1. V **Diary** (Diáři) si otevřete existující cíl.
2. Klikněte na ikonku pro oblíbené položky  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

Aktualizace oblíbeného cíle

1. Klikněte na ikonku oblíbené  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Vyberte ten, který chcete změnit:
3. Můžete si změnit název cíle. Klikněte na tlačítko **ULOŽIT**.

4. Pro editaci dalších prvků cíle klikněte na **NÁHLED**. Po provedení všech požadovaných změn klikněte na tlačítko **AKTUALIZOVAT ZMĚNY**.

Odstranění oblíbené položky

1. Klikněte na ikonku oblíbené  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klikněte na ikonku smazat v pravém horním rohu tréninkového cíle pro jeho odstranění ze seznamu oblíbených.

SPORTOVNÍ PROFILY VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

V A300 je přednastaveno osm sportovních profilů. Ve webové službě Flow si do seznamu sportovních disciplín můžete přidávat další sportovní profily a provádět v nich, i ve stávajících profilech, požadované změny. V A300 můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do A300.

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

ADD A SPORT PROFILE (PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍ PROFILU)

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na your name/profile photo (vaše jméno/profilová fotografie) v pravém horním rohu.
2. Zadejte **Sport Profiles**(Sportovní profily).
3. Klikněte na **ADD SPORT PROFILE**(PŘIDAT SPORTOVNÍ PROFIL) a vyberte sport ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na your name/profile photo (vaše jméno/profilová fotografie) v pravém horním rohu.
2. Zadejte **Sport Profiles**(Sportovní profily).
3. U sportu, v němž chcete provést nějaké změny, klikněte na **EDIT**(EDITOVAT).

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

Basics(Základní)

- Training sounds (Zvuková signalizace při tréninku)

Heart Rate(Srdeční frekvence)

- Heart rate view (Náhled srdeční frekvence):
- Srdeční frekvence je viditelná i na jiných zařízeních (I jiná kompatibilní zařízení, která pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart (např. tělocvičné vybavení), mohou zachytit Vaši srdeční frekvenci).
- Tréninkové jednotky, při nichž se pracuje s pásmy srdeční frekvence, které jste si vytvořili ve webové službě Flow a převedli do A300.

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **ULOŽIT**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s A300.

SYNCHRONIZACE

Data z A300 můžete převádět přes port USB prostřednictvím softwaru FlowSync nebo bezdrátově technologií Bluetooth Smart® prostřednictvím aplikace Flow. K tomu, abyste data mezi A300 a webovou službou a aplikací Flow mohli převádět, musíte mít otevřený účet u Polaru a nainstalovaný software FlowSync. Pokud jste [provedli nastavení svého A300](#) na adrese flow.polar.com/start, pak jste si již také vytvořili účet a stáhli software. Pokud jste pro první použití A300 provedli rychlé nastavení, jděte na adresu flow.polar.com/start pro kompletní [setup](#)(nastavení). Do mobilu si aplikaci Flow můžete stáhnout z App Store.

Nezapomínejte provádět synchronizaci a aktualizaci dat mezi A300, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoliv.

SYNCHRONIZACE DAT S APLIKACÍ FLOW.

Před započítím synchronizace je potřeba:


- Mít otevřený účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow.
- Nejméně jedenkrát provedenou synchronizaci dat prostřednictvím softwaru FlowSync.
- Mít na svém mobilním zařízení zapnutý Bluetooth a vypnutý letecký režim.
- Mít sporttester A300 spárovaný s mobilním telefonem. Pro více informací viz [Pairing](#)(Párování).

Existují dva způsoby, jak můžete svá data synchronizovat:

1. Přihlašte se do aplikace Flow a na sporttesteru A300 stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT .
2. Zobrazí se informace **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaná textem **Connecting to app**(Připojuji se k aplikaci).
3. Po dokončení se zobrazí text **Syncing completed** (Synchronizace dokončena).

nebo

1. Přihlašte se do aplikace Flow a ve sporttesteru A300 přejděte do **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Synchronizovat data) a stiskněte tlačítko START .
2. Zobrazí se informace **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaná textem **Connecting to app** (Připojuji se k aplikaci).
3. Po dokončení se zobrazí text **Syncing completed** (Synchronizace dokončena).

 *Jakmile provedete synchronizaci A300 s aplikací Flow, vaše aktivita a tréninková data budou prostřednictvím internetového připojení automaticky uloženy do webové služby Flow.*


Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese www.polar.com/en/support/Flow_app

SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW, PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC.

Pro synchronizaci dat s webovou službou Flow potřebujete software FlowSync. Jděte na adresu flow.polar.com/start a před synchronizací si ho stáhněte a nainstalujte.

1. Připojte A300 k počítači, buď napřímo nebo přes kabel USB. Zkontrolujte, zda je spuštěn software Flow Sync.
2. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Completed (Dokončeno).

Pokaždé, když A300 připojíte k počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikony na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmware, FlowSync vás na to upozorní a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

 *Jestliže provedete změnu nastavení ve webové službě Flow a máte A300 připojený k počítači, stiskněte ve FlowSync tlačítko synchronizace, pro odeslání nového nastavení do A300.*

Podporu a další informace o používání webové služby Flow naleznete na adrese www.polar.com/en/support/flow

Podporu a další informace o používání software FlowSync naleznete na adrese www.polar.com/en/support/FlowSync


AKTUALIZACE FIRMWARE

Aktualizaci firmware A300 si můžete provést sami. Vždy, když bude k dispozici nová verze firmware, FlowSync vás na to upozorní, jakmile A300 připojíte k počítači. Prostřednictvím softwaru FlowSync si aktualizace také stáhnete. Na novou verzi firmware vás upozorní rovněž aplikace Flow, nemůžete však skrze ni provádět aktualizace.

Aktualizace firmware slouží ke zlepšení funkčnosti A300. Mohou například vylepšovat stávající funkce, přinášet zcela nové funkce nebo opravit chybu v programu.


Pro aktualizaci firmware sporttesteru A300 musíte mít:

- Účet u webové služby Flow (účet Polaru)
- Nainstalovaný software FlowSync
- Registraci A300 ve webové službě Flow

 *Toto jste již provedli, pokud jste si [A300 nastavili](#) na adrese flow.polar.com/start. Pokud jste pro první použití A300 provedli rychlé nastavení, jděte na adresu flow.polar.com/start pro kompletní nastavení.*

Pro aktualizaci firmware:

1. Připojte A300 k počítači, buď napřímo nebo přes kabel USB.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmware.
4. Zvolte **Yes**(Ano). Proběhne instalace nového firmware (může to chvíli trvat) a A300 se restartuje.

 *Aktualizací firmware nepřijdete o žádná data. Před spuštěním aktualizace budou data z vašeho A300 převedena do webové služby Flow.*

RESETOVÁNÍ A300

Stejně jako každé jiné elektronické zařízení, i sporttester A300 by se měl občas resetovat. Vyskytnou-li se s A300 nějaké potíže, zkuste ho resetovat. A300 resetujete současným stisknutím tlačítek NAHORU, DOLŮ, ZPĚT a OSVĚTLENÍ a jejich podržením po dobu několika vteřin, dokud se na displeji neobjeví animace Polaru. Říká se tomu měkké resetování a nedojde při něm k vymazání dat.

DŮLEŽITÉ INFORMACE


PÉČE O A300

Stejně jako každé jiné elektronické zařízení, i Polar A300 vyžaduje péči. Níže uvedená doporučení vám pomohou dodržovat záruční podmínky a těšit se z tohoto výrobku po mnoho let.

A300

Udržujte tréninkové zařízení v čistotě.

- Doporučujeme přístroj a silikonový zápěstní řemínek umýt po každém tréninku jemným mýdlovým roztokem a opláchnout je proudem tekoucí vody. Vyjměte prosím přístroj ze zápěstního řemínku a umyjte je každý zvlášť. Vytřete je dosucha měkkým hadříkem. **Přístroj nenabíjejte, jestliže je mokrá.**

 *Velice důležité je přístroj a zápěstní řemínek umýt po plavání v bazénu, kde se k zachování čistoty vody používá chlór.*



- Pokud přístroj nenosíte 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, tak z něj před jeho uložením otřete případnou vlhkost. Nepřechovávejte ho v neprodyšném obalu ani ve vlhku, například v igelitové tašce nebo ve vlhké tašce do tělocvičny.
- V případě potřeby ho vytřete dosucha měkkým hadříkem. K odstranění nečistot z tréninkového zařízení používejte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování voděolnosti nepoužívejte k čištění tréninkového zařízení tlakový čistič. Nikdy nepoužívejte alkohol ani žádný abrazivní materiál, jako je např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky.
- Po připojení A300 k počítači zkontrolujte konektor USB, jestli není vlhký a jestli na něm neulpívají nějaké vlasy, prach nebo nečistoty. Jakoukoliv nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání výrobku.

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

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

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

Hrudní pás: Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Hrudní pás nemáchejte, nežehejte, nepoužívejte chemická čistidla a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte ho do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

 *Přečtěte si návod na praní na visačce hrudního pásu.*

SKLADOVÁNÍ

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

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

Popruh a konektor sušte a ukládejte samostatně, abyste maximálně prodloužili životnost baterie snímače srdeční frekvence. Uchovávejte snímač srdeční frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neponechávejte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač srdeční frekvence po delší dobu přímému slunečnímu světlu.

SERVIS

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

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

Zaregistrujte si svůj výrobek na webové stránce <http://register.polar.fi/>; pomůžete nám tím dále zlepšovat naše výrobky a služby tak, aby ještě lépe uspokojovaly vaše potřeby. K registraci budete potřebovat účet u Polaru, který jste si otevřeli, když jste zařízení začali používat přes internet. Jako uživatelské jméno k vašemu účtu u Polaru slouží vždy vaše e-mailová adresa. Pro registraci výrobku od firmy Polar, přihlášení se

do webové služby Polar Flow, do diskusního fóra i k odebrání zpravodaje se používá totéž uživatelské jméno a heslo.

BATERIE

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

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

NABÍJENÍ BATERIE A300

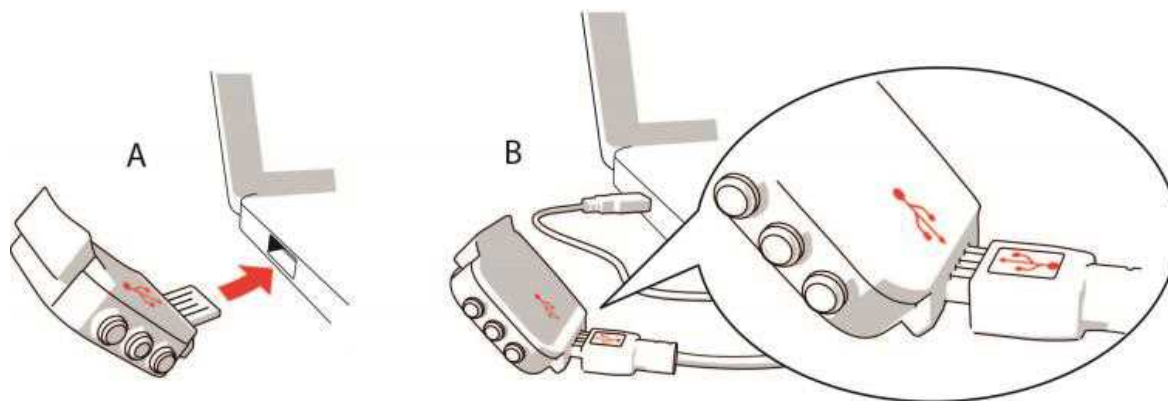
A300 má zabudovanou nabíjecí baterii. Nabíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300 krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

 *Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0°C nebo když je A300 vlhký.*

Konektor USB je přímo v zařízení, díky čemuž je nabíjení snadné - nejsou potřeba žádné dlouhé a nepraktické kabely. A300 stačí připojit přímo k počítači. K A300 však dodáváme standardní kabel USB, takže pokud vám lépe vyhovuje nabíjení přes něj, využijte prosím tuto možnost.

Baterii můžete nabíjet také ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky použijte USB adaptér (není součástí příslušenství). Použijete-li adaptér střídavého proudu, dbejte na to, aby měl toto označení: „výstup 5Vdc“ a poskytoval proud minimálně 500mA. Používejte výhradně adaptér střídavého proudu, který má adekvátní bezpečnostní certifikaci (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“ nebo „UL listed“).

1. Do portu USB počítače se A300 zapojuje buď přímo (A) nebo přes kabel USB (B) Dbejte na to, aby byl kabel obrácený správnou stranou vzhůru - symboly USB na zadním krytu zařízení a na kabelu by měly být vedle sebe. Před jeho připojením k počítači zkontrolujte, zda je A300 suchý. Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet.



2. Na displeji se zobrazí text **Charging** (Nabízím).
3. Jakmile je baterie A300 plně nabitá, zobrazí se **Battery full (Baterie je nabitá). A potom Unplug.** (Odpojit).

i *Neponechávejte baterii dlouho zcela vybitou ani ji neponechávejte stále plně nabitou, protože toto by mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost.*

VÝDRŽ BATERIE

Výdrž baterie je až 26 dní se sledováním aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně. Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž A300 používáte, používané funkce a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete A300 nosit pod bundou, aby nebyl vystaven tak velkému chladu.

UPOZORNĚNÍ, ŽE BATERIE JE SLABÁ.

Battery low	<p>Battery low(Slabá baterie)</p> <p>Baterie je slabá. Je příliš slabá na nahrávání tréninkové jednotky. Doporučujeme A300 nabít.</p>
Battery low. Charge.	<p>Baterie je slabá. Napětí baterie</p> <p>Napětí kleslo pod kritickou úroveň. Co nejdříve A300 nabijte. Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá. Novou tréninkovou jednotku nemůžete zahájit, dokud nebude A300 nabitý.</p>

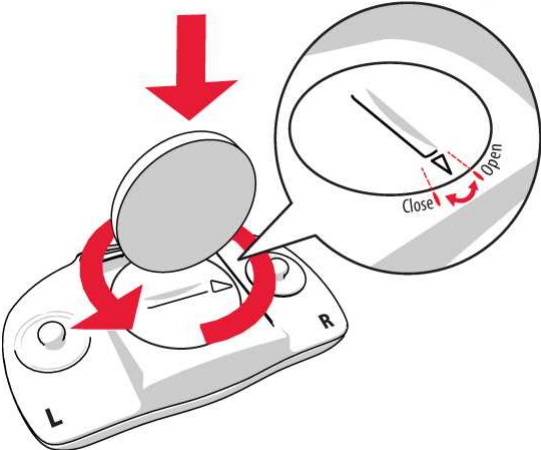
Jestliže je displej prázdný, pak je baterie vybitá a A300 přešel do spánkového režimu. Nabijte baterii A300. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.

VÝMĚNA BATERIE SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

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

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

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

<ol style="list-style-type: none">1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení vodotěsnosti.3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).	
--	---



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

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Polar A300 je zkonstruován pro měření vaší srdeční frekvence a k tomu, aby vám podával informace o vaší aktivitě. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

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

RUŠIVÉ VLIVY PŘI TRÉNINKU

Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení

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

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

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

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

MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.


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

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

Je důležité, abyste při tréninku věnovali pozornost signálům svého těla. **Pocítíte-li při tréninku nečekanou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit, anebo v něm pokračovat s menší intenzitou.**

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

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

 *Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače srdeční frekvence a znečištění oděvu. Jestliže používáte parfém, opalovací krém nebo odpuzovač hmyzu, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým zařízením nebo se snímačem srdeční frekvence. Nenoste prosím oblečení, které může pouštět barvu a znečistit tréninkové zařízení (zejména pokud používáte tréninkové zařízení, které má světlou barvu).*

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

A300

Typ baterie:	Nabíjecí baterie Li-pol 68 mAh
Výdrž baterie:	Až 26 dní se sledováním aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál, použitý při výrobě tréninkového počítače:	Zařízení: akrylonitril-butadien-styren, skleněné vlákno, polykarbonát, nerezová ocel, polymethylmetakrylát Zápěstní pásek: silikon, nerezová ocel;
Přesnost hodin:	Lepší než ± 0,5 s / den při 25 °C
Přesnost snímače srdeční frekvence:	± 1% nebo 1 tep za minutu, podle toho, která hodnota je vyšší. Tyto hodnoty platí pouze ve stabilních podmínkách.
Rozsah měření srdeční frekvence:	15-240 tepů/min

Vodotěsnost:	30 m
Kapacita paměti:	60 h tréninku se snímačem srdeční frekvence, v závislosti na jazykovém nastavení

SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

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

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart.

A300 je kompatibilní rovněž s následujícími snímači srdeční frekvence značky Polar: Polar H1, Polar H2 (pracující s technologií GymLink) a Polar H6.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC A KABEL USB

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

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	32-bitový	64-bitový
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X

Operační systém počítače	32-bitový	64-bitový
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

- iPhone 4S a novější

Tréninkové zařízení Polar A300 využívá, mimo jiné, následující patentované technologie:

- Technologii OwnIndex® pro kondiční test.

VODOTĚSNOST:

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

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

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele, vyplývající z platných národních nebo státních zákonů, ani na práva spotřebitele vůči prodejci, vyplývající z prodejní/kupní smlouvy mezi nimi.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v USA nebo v Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polar je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v jiných zemích.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu zákazníkovi/kupujícímu tohoto zařízení, že tento výrobek bude prost vad, materiálových i výrobních, po dobu 2 let od jeho zakoupení.

- Stvrzenka původního nákupu je vaším dokladem o prodeji!
- Tato záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození nesprávným zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou a komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra a displeje, pásku na rukáv, elastický pás a oblečení.
- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady, ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Předměty zakoupené již jako použité nejsou touto dvouletou zárukou pokryty, pokud není místními právními předpisy uvedeno jinak.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoliv z autorizovaných servisních středisek Polaru, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.

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

CE 0537

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

Příslušné prohlášení o shodě naleznete na adrese www.polar.com/en/regulatory_information.



Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpady vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směrnicí Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (OEEZ) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směrnicí 2006/66/EC Evropského parlamentu a rady ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích firmy Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Firma Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské unie, dodržováním místních zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to možné, abyste využívali sběren vyřazených elektronických zařízení a sběren vyřazených baterií a akumulátorů.



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

Vyrobena 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 držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovaná ochranná známka společnosti Apple Inc. App Store je servisní známka společnosti Apple Inc. Google Play je ochranná známka společnosti Google Inc. Slovní označení a loga Bluetooth® jsou registrované ochranné známky, jejichž majitelem je společnost Bluetooth SIG, Inc. a veškeré používání těchto značek společností Polar Electro Oy je licencováno.

PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

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

3.0 CS 01/2016