

**POLAR®**

## **POLAR A360**



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>9</b>
Polar A360 .....	9
Kabel USB .....	10
Aplikace Polar Flow .....	10
Software Polar FlowSync .....	10
Webová služba Polar Flow .....	10
<b>Začínáme</b> .....	<b>11</b>
Nastavení sporttesteru A360 .....	11
Pro nastavení si vyberte jednu z možností: počítač nebo kompatibilní mobilní zařízení .....	11
Možnost A: nastavení přes počítač .....	12
Možnost B: nastavení provedte na mobilním zařízení nebo tabletu prostřednictvím aplikace Polar Flow .....	13
Jazyky .....	14
Náramek .....	15
Struktura menu .....	15
Aktivita .....	16
Můj den .....	16
Trénink .....	16
Moje srdeční frekvence .....	17

Oblíbené .....	17
Číselníky hodiněk .....	17
Párování .....	18
Spárování snímače srdeční frekvence s A360 .....	19
<b>Nastavení .....</b>	<b>20</b>
Nastavení displeje .....	20
Nastavení aktuálního času .....	20
Nastavení .....	21
Nastavení displeje .....	21
Nastavení aktuálního času .....	21
Restartování sporttesteru A360 .....	22
Obnovení továrního nastavení sporttesteru A360 .....	22
Aktualizace firmware .....	22
Přes počítač .....	22
Přes mobilní zařízení nebo tablet .....	23
Letecký režim .....	23
Přepnutí leteckého režimu na ON (Zapnuto) .....	23
Přepnutí leteckého režimu na OFF (Vypnuto) .....	23
Řídicí menu .....	23
Ikonky časového náhledu .....	24
<b>Trénink .....</b>	<b>25</b>

Nošení sporttesteru A360 .....	25
Zahájení tréninku .....	26
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem .....	26
Při tréninku .....	27
Tréninkové náhledy .....	27
Trénování se snímačem srdeční frekvence .....	27
Trénování s tréninkovým cílem založeným na čase nebo na kaloriích .....	28
Trénování s fázovaným tréninkovým cílem. ....	30
Přerušení/ukončení tréninkové jednotky .....	30
Shmutí tréninku .....	31
Po tréninku .....	31
Shmutí tréninku ve sporttesteru A360. ....	31
Aplikace Polar Flow .....	33
Webová služba Polar Flow .....	33
<b>Funkce .....</b>	<b>34</b>
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu .....	34
Cíl denní aktivity .....	34
Údaje o aktivitě .....	34
Inactivity alert (Upozornění na nečinnost) .....	35
Informace o spánku ve webové službě Flow a aplikaci Flow. ....	35
Údaje o aktivitě v aplikaci Flow a ve webové službě Flow .....	36

Smart Notifications (Chytrá upozornění) iOS .....	36
Nastavení funkce Smart Notifications .....	36
Mobilní aplikace Polar Flow .....	36
Nastavení příkazu Do not disturb (Nerušit) v aplikaci Polar Flow .....	37
Nastavení příkazu Do not disturb (Nerušit) ve sporttesteru A360 .....	37
Nastavení telefonu .....	38
Jak to funguje .....	38
Odmítnutí upozornění .....	39
Funkce Smart Notifications funguje prostřednictvím Bluetooth. ....	39
Smart Notifications (Chytrá upozornění) (Android) .....	39
Nastavení funkce Smart Notifications .....	40
Zapínání a vypínání funkce Smart Notifications .....	40
Nastavení příkazu Do not disturb (Nerušit) v aplikaci Polar Flow .....	40
Nastavení příkazu Do not disturb (Nerušit) ve sporttesteru A360 .....	41
Blokace aplikací .....	42
Nastavení telefonu .....	42
Jak to funguje .....	42
Odmítnutí upozornění .....	42
Funkce Smart Notifications funguje prostřednictvím Bluetooth. ....	43
Sportovní profily Polaru .....	43
Funkce Smart Coaching (Chytré koučování) od Polaru .....	43

Smart calories (Chytré kalorie) .....	43
Pásma srdeční frekvence .....	44
Training Benefit (Přínos tréninku) .....	49
Alarm (Budík) .....	51
<b>Aplikace Polar Flow a webová služba .....</b>	<b>52</b>
Aplikace Polar Flow .....	52
Spárování mobilního zařízení s A360 .....	52
Webová služba Polar Flow .....	53
Feed .....	53
Explore .....	54
Diary (Diář) .....	54
Progress (Pokrok) .....	54
Plánujte si svůj trénink .....	54
Stanovení tréninkového cíle .....	55
Quick Target (Rychlý cíl): .....	55
Fázovaný cíl .....	55
Oblíbené .....	55
Uložte si své cíle do A360. ....	56
Oblíbené .....	56
Přidání tréninkového cíle do Oblíbených: .....	56
Aktualizace oblíbeného cíle .....	57

Odstranění oblíbené položky .....	57
Sportovní profily Polaru ve webové službě Flow .....	57
Přidání sportovního profilu .....	57
Změna sportovního profilu .....	57
Synchronizace .....	58
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow .....	58
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	59
<b>Důležité informace .....</b>	<b>61</b>
Péče o sporttester A360 .....	61
Uskladnění .....	62
Servis .....	62
Baterie .....	63
Nabíjení baterie sporttesteru A360 .....	63
Výdrž baterie .....	64
Upozornění, že baterie je slabá. ....	64
Bezpečnostní opatření .....	65
Rušení .....	65
Minimalizace rizik při tréninku .....	65
Technická specifikace .....	67
A360 .....	67
Software Polar FlowSync a kabel USB .....	67

Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	68
Voděodolnost .....	68
Omezená mezinárodní záruka Polaru .....	69
Prohlášení o vyloučení zodpovědnosti .....	70



# ÚVOD

Blahopřejeme Vám k vašemu novému A360! Tento vodotěsný sporttester je vybaven zápěstním monitorem srdeční frekvence, jedinečnými funkcemi chytrého koučování, a rovněž funkcemi a prvky chytrých hodinek, jako jsou např. chytrá upozornění a barevná dotyková obrazovka. 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 A360 nebo prostřednictvím aplikace Polar Flow. A360 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 novým A360 pracovat. Videoinstruktaž a nejnovější verzi této uživatelské příručky naleznete na adrese [www.polar.com/support/A360](http://www.polar.com/support/A360).



1. Dotyková obrazovka

2. Tlačítko

- Aktivace displeje: stiskněte tlačítko nebo pootočte zápěstím, na němž sporttester nosíte.
- Změna vzhledu displeje: poklepejte na displej v časovém náhledu a přejeďte po něm prstem nahoru nebo dolů. Poklepem si jeden z nich vyberte.

## POLAR A360

Sledujte své každodenní aktivity a užívejte si trénink se zápěstním snímačem srdeční frekvence. Pozorujte, jak prospívají vašemu zdraví a získejte tipy, jak splnit svůj cíl denní aktivity. Sledujte cíl denní aktivity na svém zápěstí a vyhledejte si o svojí aktivitě další informace v aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow.

Chcete-li zůstat na příjmu a přijímat upozornění z telefonu přímo na svoje zápěstí, pak použijte funkci chytrých upozornění. 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 A360 a webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync.

## **APLIKACE POLAR FLOW**

Mějte okamžitě k dispozici data o svojí aktivitě a tréninku. Aplikace Flow bezdrátově převede data o vaší aktivitě a tréninku do webové služby Polar Flow. Pořídte si ji v App Store<sup>SM</sup> nebo na Google Play<sup>TM</sup>. Sporttester A360 můžete používat také s aplikací Flow a provádět jeho bezdrátové aktualizace.

## **SOFTWARE POLAR FLOWSYNC**

Polar FlowSync provádí synchronizaci dat mezi A360 a webovou službou Polar Flow ve vašem počítači. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), abyste mohli A360 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. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům. Toto vše naleznete na adrese [polar.com/flow](http://polar.com/flow).

# ZAČÍNÁME

## NASTAVENÍ SPORTTESTERU A360

Nový A360 bude v režimu uskladnění. Probudí se, jakmile ho připojíte k počítači, abyste si ho nastavili, anebo k USB nabíječce, abyste ho nabili. Doporučujeme, abyste předtím, než začnete A360 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.



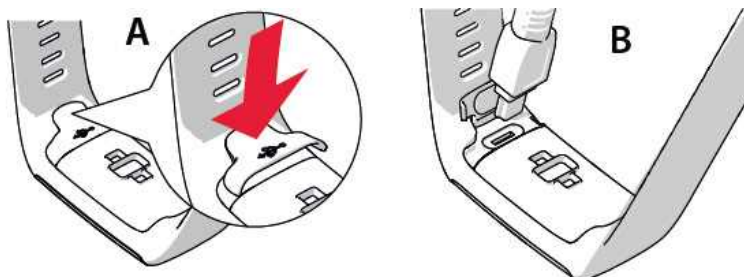
### PRO NASTAVENÍ SI VYBERTE JEDNU Z MOŽNOSTÍ: POČÍTAČ NEBO KOMPATIBILNÍ MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ

Můžete si vybrat, jakým způsobem si sporttester A360 nastavíte. Buďto přes počítač a kabel USB nebo bezdrátově přes kompatibilní mobilní zařízení. Obě metody vyžadují připojení k internetu.

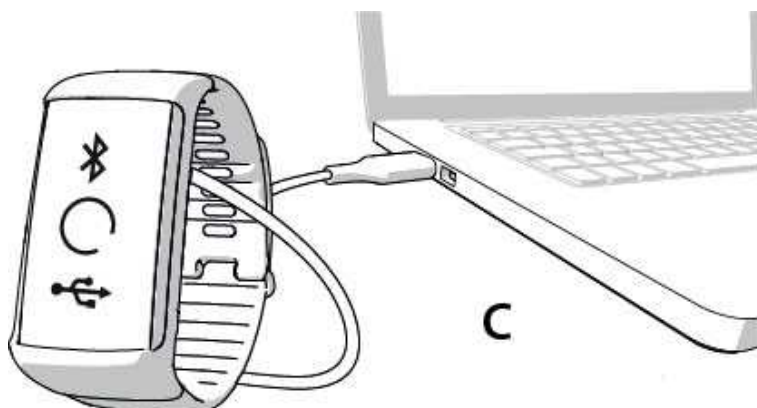
- Mobilní nastavení je výhodné, jestliže nemáte přístup k počítači s portem USB, může však trvat déle.
- Nastavení přes kabelové připojení je rychlejší, a zároveň si při něm můžete sporttester A360 nabít. Budete k tomu ale potřebovat kabel USB a počítač.

## MOŽNOST A: NASTAVENÍ PŘES POČÍTAČ

1. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a nainstalujte si software FlowSync pro nastavení sporttesteru A360. V případě potřeby [provedte aktualizaci firmwaru](#) .
2. Zatlačte horní část (A) krytu USB do náramku, abyste získali přístup k mikroportu USB, a zapojte do něj kabel USB (B), který je součástí příslušenství  
**i** Zařízení nenabíjejte, jestliže je port USB port vlhký. Jestliže je port USB sporttesteru A360 navlhlý, nechte ho nejprve vyschnout.



3. Druhý konec kabelu zapojte do portu USB počítače, pro nastavení sporttesteru a nabití baterie (C).



4. Potom vás provedeme registrací do webové služby Polar Flow a přizpůsobením si A360 na míru.

**i** K tomu, abyste mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data o svojí aktivitě a tréninku je důležité, abyste při registraci do webové služby zadali přesné tělesné údaje. Při registraci si můžete zvolit [jazyk](#) a získat pro svůj sporttester A360 poslední firmware.

Při zavírání krytu portu USB zkontrolujte, zda k přístroji těsně doléhá.

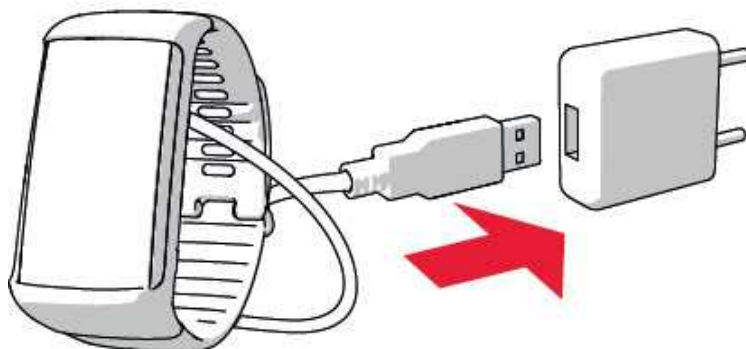
**Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!**

## MOŽNOST B: NASTAVENÍ PROVEĎTE NA MOBILNÍM ZAŘÍZENÍ NEBO TABLETU PROSTŘEDNICTVÍM APLIKACE POLAR FLOW

Polar A360 se k mobilní aplikaci Polar Flow připojuje bezdrátově přes Bluetooth Smart, nezapomeňte si ji tedy v mobilním zařízení zapnout.


1. Abyste měli jistotu, že vám ve sporttesteru A360 vydrží pro mobilní nastavení baterie, připojte ho kabelem USB k napájenému portu USB nebo k adaptéru USB. Dbejte na to, aby adaptér měl označení „výstup 5Vdc“ a poskytoval proud minimálně 500mA. Na displeji se zobrazí animovaný kruh s ikonkami pro Bluetooth a USB.

**i** **Zařízení nenabíjejte, když je port USB vlhký.** Jestliže je port USB sporttesteru A360 navlhký, nechte ho nejprve vyschnout.



2. Jděte ve svém mobilním zařízení do App Store<sup>SM</sup> nebo do Google Play<sup>TM</sup> a vyhledejte tam a stáhněte si aplikaci Polar Flow.  
Informace o kompatibilitě s mobilními zařízeními naleznete na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support).
3. Jakmile aplikaci Flow otevřete, tak rozpozná sporttester A360, pokud bude nablízku, a vybědne vás ke spárování. Požadavek na spárování přijměte a zadejte párovací kód Bluetooth ze sporttesteru A360 do aplikace Flow.  
**i** Dbejte na to, aby byl A360 připojen ke zdroji napájení, aby spojení bylo proveditelné.
4. Potom si vytvořte účet nebo se přihlašte, pokud již účet u Polaru máte. Provedeme vás přihlášením se k této aplikaci a jejím nastavením. Jakmile provedete nastavení, poklepejte na Save (Uložit) a synchronizovat. Vaše osobní nastavení bude teď převedeno do náramku.  
K tomu, abyste o svojí aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data je

důležité, aby zadané údaje byly přesné.

 Vezměte prosím na vědomí, že sporttester A360 si v průběhu bezdrátového nastavení může aktualizovat firmware, což může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení. Sporttester A360 obdrží [jazykový](#) balíček, dle vašeho výběru při nastavení, a to také bude chvíli trvat.

5. Po skončení synchronizace se displej sporttesteru A360 otevře v časovém náhledu.

Můžete začít. Užijte si to!

## JAZYKY

Při [nastavování](#) sporttesteru A360 si můžete zvolit, ve které jazykové verzi ho budete používat. Vybrat si můžete z následujících jazyků:

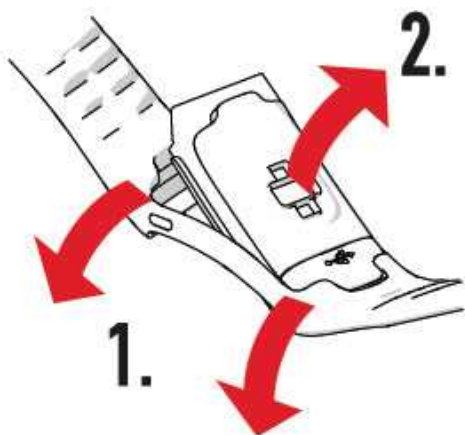
- Angličtina
- Španělština
- Portugalština
- Francouzština
- Dánština
- Holandština
- Švédština
- Norština
- Němčina
- Italština
- Finština
- Polština
- Ruština
- Čínština (zjednodušená)
- Japonština

V aplikaci Flow nebo ve webové službě můžete zvolený jazyk změnit.

## NÁRAMEK

Náramek sporttesteru A360 je snadno vyměnitelný. Přejde to vhod, když si náramek budete chtít vyměnit, například proto, aby barevně ladil s vaším oblečením.

1. Ohněte náramek na obou stranách, nejprve na jedné, a potom na druhé, abyste z něj mohli zařízení vyjmout.



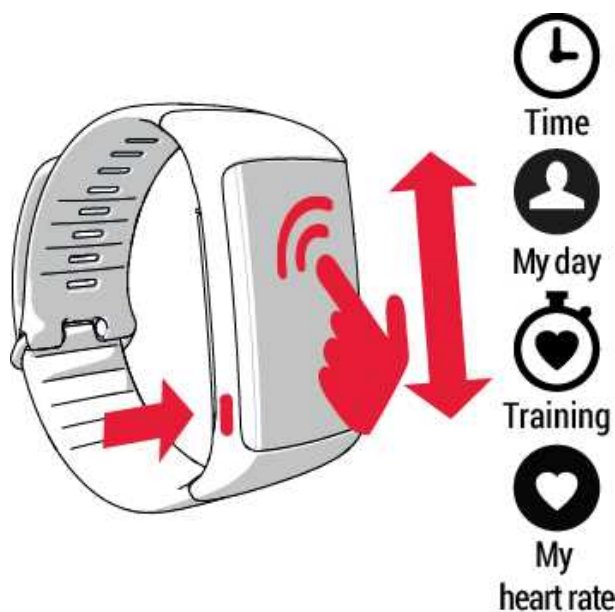
2. Vyjměte zařízení z náramku.

Náramek připevníte provedením výše uvedených kroků v opačném pořadí. Zkontrolujte, zda je náramek k zařízení řádně uchycený po obou stranách.

## STRUKTURA MENU

Displej můžete aktivovat jednoduchým pohybem zápěstí, anebo stisknutím bočního tlačítka.

Vstupte do menu a procházejte jím přejížděním prstem po displeji nahoru a dolů. Jednotlivé položky se vybírají poklepem na jejich ikonky. Zpět se vrátíte stisknutím bočního tlačítka.



## AKTIVITA

Cíl denní aktivity se zobrazuje na některých z displejů hodinek a v liště aktivity v nabídce **My day** (Můj den). Na jednom z displejů můžete například pozorovat, jak se číslice na hodinkách vybarvují s tím, jak se blížíte k cíli.

Další informace viz [24/7 Activity Tracking](#) (Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu).

## MŮJ DEN

Zde můžete vidět podrobnější informace o cíli denní aktivity, zjistit si, kolik jste udělali kroků, jakou vzdálenost jste překonali, kolik kalorií jste spálili, a jaké tréninkové jednotky jste toho dne zatím absolvovali. Můžete se podívat i na tréninkové jednotky, které jste si naplánovali ve webové službě Flow.

Poklepem na kteroukoliv událost dne si o ní zobrazíte více podrobností. Chcete-li se podívat, kolik vám ještě zbývá ke splnění cíle denní aktivity, poklepejte na data aktivity.

## TRÉNINK

Tady budete své tréninkové jednotky zahajovat. Poklepejte na ikonku pro přístup do menu pro výběr sportovní disciplíny. Volbu si můžete změnit ve webové službě Flow, abyste ke svým oblíbeným sportovním disciplínám měli ve sporttesteru A360 lepší přístup. Jděte do aplikace Flow, poklepejte na svoje jméno a na **Sport profiles** (Sportovní profily). Tady si můžete přidávat a odebírat svoje oblíbené sportovní disciplíny.



Před zahájením tréninku počkejte, dokud se vedle ikonky sportovní disciplíny nezobrazí hodnota vaší srdeční frekvence. Potom na ikonku sportovní disciplíny poklepejte a trénink může začít.

## MOJE SRDEČNÍ FREKVENCE

Tady si můžete rychle zjistit hodnotu svojí srdeční frekvence, aniž byste museli začít trénovat. Stačí si připnout náramek, poklepat na ikonku, a hodnota vaší srdeční frekvence se po chvíli zobrazí. Pro výstup stiskněte boční tlačítko.

## OBLÍBENÉ

Ve **Favorites** (Oblíbených) naleznete tréninkové jednotky, které jste si uložili jako oblíbené ve webové službě Flow. Jestliže jste si ve webové službě Flow žádné oblíbené tréninkové jednotky neuložili, pak se tato položka v nabídce sporttesteru A360 neobjeví.

Další informace viz [Favorites](#)(Oblíbené).

## ČÍSELNÍKY HODINEK

Číselník sporttesteru změňte následovně:

1. Poklepejte prstem na dotykovou obrazovku a prst na ní podržte, dokud se nezobrazí stručná nabídka číselníků:



2. Přejížděním prstem po obrazovce nahoru a dolů si nabídku prohlédněte a poklepem vyberte tu, kterou chcete použít.

Na výběr máte z těchto možností:




- Vertikální hodiny s datem
- Lišta aktivity se zaplňuje zleva doprava



- Kulaté hodiny s datem
- Miska aktivity, v níž se plnění denního cíle aktivity zobrazuje barevně a v procentech.



- Horizontální hodiny s datem, bez lišty aktivity
- Barva se během dne změní: ve dne je žlutá a večer modrá

 *Vhodné pro sledování času ve večerních a nočních hodinách.*



- Přednastavené vertikální hodiny
- Aktivita je zobrazována pomocí čísel, která jsou v průběhu plnění cíle denní aktivity barevně vyplňována.

## PÁROVÁNÍ

Snímač srdeční frekvence pracující s technologií *Bluetooth Smart*® musí být se sporttesterem A360 spárován, aby mohly fungovat společně. Párování trvá pouze několik vteřin a zaručí vám, že sporttester A360 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení. Umožní vám tak nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě dbejte na to, abyste párování provedli ještě doma, abyste předešli rušení od jiných zařízení.

Sporttester Polar A360 je kompatibilní se snímači srdeční frekvence H6 a H7 od Polar, jež pracují s technologií *Bluetooth Smart*®.

## SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE S A360

 Když používáte snímač srdeční frekvence Polar Bluetooth Smart®, sporttester A360 neměří vaši srdeční frekvenci z údajů odečítaných na zápěstí.

Snímač srdeční frekvence můžete se sporttesterem A360 spárovat dvěma způsoby:

1. Připněte si snímač srdeční frekvence a v časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko, dokud se nezobrazí text s výzvou, abyste se sporttesterem A360 dotkli snímače.
2. Dotkněte se sporttesterem A360 snímače srdeční frekvence.
3. Po skončení se zobrazí text **Pairing completed** (Párování dokončeno).


NEBO

1. Připněte si snímač srdeční frekvence a na sporttesteru A360 poklepejte na **Training** (Trénink).
2. Dotkněte se sporttesterem A360 snímače srdeční frekvence.
3. Po skončení se zobrazí text **Pairing completed** (Párování dokončeno).

# NASTAVENÍ

## NASTAVENÍ DISPLEJE

Buď ve webové službě Polar Flow nebo v mobilní aplikaci Polar Flow si můžete zvolit, na které ruce budete sporttester A360 nosit. Toto nastavení odpovídajícím způsobem změní orientaci displeje A360.

 *Aby sledování aktivity mohlo být co nejpřesnější, doporučujeme náramek nosit na nedominantní ruce.*

Nastavení si můžete ve webové službě Polar Flow a v mobilní aplikaci kdykoliv změnit.

### Změna nastavení displeje na počítači

1. Připojte A360 k portu USB počítače, jděte na adresu [polar.com/flow](https://polar.com/flow) a přihlašte se.
2. Jděte do **Settings** (Nastavení) a **Products**(Produkty).
3. Zadejte A360 a změňte nastavení, na které ruce budete sporttester nosit.

Orientace displeje A360 se změní při další synchronizaci.

### Změna nastavení displeje v mobilní aplikaci

1. Jděte do **Settings**(Nastavení).
2. Poklepejte na **Product information** (Informace o výrobku) a zvolte si, na které ruce budete sporttester A360 nosit.

Orientace displeje A360 se změní při další synchronizaci.

## NASTAVENÍ AKTUÁLNÍHO ČASU


Aktuální čas a jeho formát se do sporttesteru A360 převedou z hodin v počítači při synchronizaci s webovou službou Polar Flow. Chcete-li čas změnit, musíte nejprve změnit časové pásmo v počítači a potom sporttester A360 synchronizovat.

Jestliže změňte čas nebo časové pásmo v mobilním zařízení a provedete synchronizaci aplikace Polar Flow s webovou službou Polar Flow a sporttesterem A360, čas se změní i v A360. K tomu, abyste mohli čas změnit, musí být mobilní zařízení připojeno k internetu.

# NASTAVENÍ

## NASTAVENÍ DISPLEJE

Buď ve webové službě Polar Flow nebo v mobilní aplikaci Polar Flow si můžete zvolit, na které ruce budete sporttester A360 nosit. Toto nastavení odpovídajícím způsobem změní orientaci displeje A360.

 Aby sledování aktivity mohlo být co nejpřesnější, doporučujeme náramek nosit na nedominantní ruce.

Nastavení si můžete ve webové službě Polar Flow a v mobilní aplikaci kdykoliv změnit.

### Změna nastavení displeje na počítači

1. Připojte A360 k portu USB počítače, jděte na adresu [polar.com/flow](https://polar.com/flow) a přihlašte se.
2. Jděte do **Settings** (Nastavení) a **Products** (Produkty).
3. Zadejte A360 a změňte nastavení, na které ruce budete sporttester nosit.

Orientace displeje A360 se změní při další synchronizaci.

### Změna nastavení displeje v mobilní aplikaci

1. Jděte do **Settings** (Nastavení).
2. Poklepejte na **Product information** (Informace o výrobku) a zvolte si, na které ruce budete sporttester A360 nosit.

Orientace displeje A360 se změní při další synchronizaci.

## NASTAVENÍ AKTUÁLNÍHO ČASU

Aktuální čas a jeho formát se do sporttesteru A360 převedou z hodin v počítači při synchronizaci s webovou službou Polar Flow. Chcete-li čas změnit, musíte nejprve změnit časové pásmo v počítači a potom sporttester A360 synchronizovat.

Jestliže změníte čas nebo časové pásmo v mobilním zařízení a provedete synchronizaci aplikace Polar Flow s webovou službou Polar Flow a sporttesterem A360, čas se změní i v A360. K tomu, abyste mohli čas změnit, musí být mobilní zařízení připojeno k internetu.

## RESTARTOVÁNÍ SPORTTESTERU A360

A360 můžete restartovat stisknutím a krátkým podržením tlačítka, dokud se nezobrazí ikonka napájení. Stisknutím tlačítka zařízení vypnete. Opětovným stisknutím je restartujete.

## OBNOVENÍ TOVÁRNÍHO NASTAVENÍ SPORTTESTERU A360

Vyskytnou-li se s A360 nějaké potíže, zkuste ho resetovat. Resetováním budou ze sporttesteru A360 vymazány všechny informace a budete si ho muset znovu nastavit pro svoje potřeby.

Resetování sporttesteru A360 v softwaru FlowSync:

1. USB kabelem z příslušenství připojte A360 k počítači.
2. V softwaru FlowSync otevřete nastavení.
3. Stiskněte tlačítko pro obnovení továrního nastavení.

Sporttester A360 můžete resetovat i ze samotného náramku:

1. Stiskněte a podržte tlačítko pro vstup do nabídky s řadou ikon. Ignorujte oznámení o synchronizaci/spárování a držte tlačítko stisknuté.
2. Poklepem na ikonku napájení zařízení vypněte.
3. Jakmile se zobrazí oznámení, že se zařízení vypíná, tlačítko znovu na pět vteřin stiskněte.

Nyní si sporttester A360 musíte nastavit znovu, buďto prostřednictvím mobilního telefonu nebo počítače. Jen nezapomeňte pro nastavení použít tentýž účet u Polar, který jste použili před resetováním.


## AKTUALIZACE FIRMWARE PŘES POČÍTAČ

Firmware sporttesteru A360 si můžete aktualizovat sami, abyste měli vždy poslední verzi. Kdykoliv bude k dispozici nová verze firmware, FlowSync vás na to upozorní, jakmile A360 připojíte k počítači. Aktualizace firmware se stahují přes FlowSync.

Aktualizace firmware jsou poskytovány pro zlepšení funkčnosti sporttesteru A360. Tyto aktualizace mohou například vylepšit stávající funkce, přinést zcela nové funkce nebo opravit chyby v programu.

**Pro aktualizaci firmware:**

1. USB kabelem připojte A360 k počítači.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmwaru.
4. Zadejte **Yes**(Ano). Bude nainstalovaný nový firmware (může to chvíli trvat) a sporttester A360 se restartuje.

 *Při aktualizaci firmwaru neztratíte žádná data: Před zahájením aktualizace jsou data z A360 zálohována do webové služby Flow.*

## **PŘES MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ NEBO TABLET**

Firmware můžete aktualizovat i přes mobilní zařízení, jestliže používáte mobilní aplikaci Polar Flow k synchronizaci dat z tréninku a denní aktivity zaznamenaných v A360. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací. Pro zajištění bezchybné aktualizace doporučujeme před jejím spuštěním připojit A360 ke zdroji napájení.

 *Bezdrátová aktualizace firmwaru může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení.*

## **LETECKÝ REŽIM**

Letecký režim odpojí sporttester A360 od veškeré bezdrátové komunikace. Můžete ho používat i nadále, nebudete si však moci zálohovat data přes mobilní aplikaci Polar Flow ani používat jiná bezdrátová zařízení.

### **PŘEPNUTÍ LETECKÉHO REŽIMU NA ON (ZAPNUTO)**

1. Stiskněte tlačítko a podržte je, dokud se neobjeví ikonka letadla. Nejprve se zobrazí upozornění na párování/synchronizaci, pokračujte v mačkání tlačítka, dokud se neobjeví ikonka letadla.
2. Poklepejte na ikonku a zobrazí se text FLIGHT MODE ON (LETECKÝ REŽIM JE ZAPNUTÝ).

### **PŘEPNUTÍ LETECKÉHO REŽIMU NA OFF (VYPNUTO)**

1. Stiskněte tlačítko a podržte je, dokud se neobjeví ikonka letadla.
2. Poklepejte na ikonku a zobrazí se text FLIGHT MODE OFF (LETECKÝ REŽIM JE VYPNUTÝ).

## **ŘÍDICÍ MENU**

V řídicím menu můžete zapínat a vypínat Letecký režim a režim Nerušit, vypnout zařízení, resetovat připojení přes Bluetooth a přečíst si informace týkající se vašeho zařízení.

Pro vstup do Řídicího menu stiskněte a chvíli podržte boční tlačítko, dokud se nezobrazí následující ikony menu. Přejeďte prstem po displeji, abyste je viděli všechny.



Letecký režim. Aktivací leteckého režimu dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením.



Režim Nerušit. Vypne funkci zapínání displeje přes pohyby zápěstí a zablokuje ve vašem telefonu funkci Smart Notifications (Chytrá upozornění).



Vypnout. Vypnout zařízení.



Resetovat aktuální připojení přes Bluetooth. Všechna příslušenství Bluetooth je nutno před použitím znovu spárovat.



Informace. Zde naleznete identifikační číslo vašeho zařízení, verzi firmware atd.

Stiskněte boční tlačítko pro návrat do časového náhledu.

## IKONKY ČASOVÉHO NÁHLEDU

V časovém náhledu můžete kromě času a data vidět i následující ikony.



Zapnut **Flight mode** (Letecký režim). Všechna bezdrátová připojení k vašemu mobilnímu telefonu a příslušenství jsou přerušena.



Zapnut režim **Do not disturb** (Nerušit). Pohyby vašeho zápěstí nebude aktivován displej a nebudete dostávat chytrá upozornění.



Je nastavena vibrace budíku. Budík si můžete nastavit v aplikaci Flow.



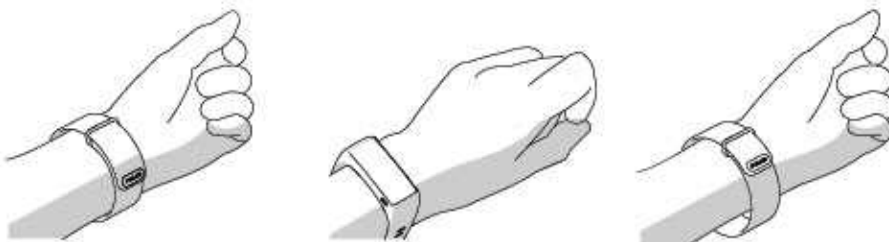
Připojení k vašemu spárovanému telefonu přes Bluetooth je přerušeno. Pro opětovné připojení stiskněte a podržte boční tlačítko.



# TRÉNINK

## NOŠENÍ SPORTTESTERU A360

Sporttester Polar A360 má zabudovaný snímač srdeční frekvence, který měří srdeční frekvenci ze zápěstí. K tomu, aby srdeční frekvence mohla být ze zápěstí odečítána přesně, je nutné, aby náramek dobře přiléhal k horní části zápěstí, těsně za zápěstní kostí. Snímač musí být v nepřetržitém kontaktu s vaší pokožkou, náramek však nesmí být příliš těsný, aby nebránil proudění krve.



Když právě netrénujete, můžete si náramek trochu povolit, pokud budete chtít, ale na trénink si ho zase dotáhněte, abyste měli jistotu, že ze zápěstí odečítané hodnoty srdeční frekvence budou přesné. Jestliže máte na zápěstí tetování, nepřikládejte snímač přímo na ně, protože tetování může hodnoty srdeční frekvence zkreslovat.




Pokud vaše ruce a pokožka snadno prochladnou, je vhodné se nejprve zahřát. Před tréninkem je potřeba rozproudit krev!

U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, anebo kde dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu v blízkosti snímače, doporučujeme používat snímač srdeční frekvence Polar H7 s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření srdeční frekvence.

Sledujte, ve kterých pásmech srdeční frekvence trénujete, přímo na svém zařízení a získejte vedení k tréninkovým jednotkám, které jste si naplánovali ve webové službě Flow.

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 svojí fyzické kondice.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

	V časovém režimu potáhněte prstem směrem nahoru nebo dolů po displeji a poklepejte na <b>Training</b> (Trénink) pro vstup do předtréninkového režimu: jakmile bude zjištěna vaše srdeční frekvence, zobrazí se na displeji prostřednictvím ikonky ve tvaru srdce.
	Přejetím prstem po displeji zvolte sportovní disciplínu.
	Zahajte trénink poklepem na ikonku zvolené sportovní disciplíny.

Viz [Functions During Training](#) (Funkce při tréninku) pro další informace, jak můžete A360 při tréninku využít.

**Pro přerušení tréninkové jednotky** stiskněte tlačítko. Zobrazí se text **Paused** (Přerušeno) a A360 přejde do režimu přerušení. Přejete-li si v tréninku pokračovat, poklepejte na ikonku zelené šipky.

**Pro ukončení tréninkové jednotky** v režimu jejího nahrávání nebo přerušení stiskněte a podržte tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí přehled tréninkové jednotky. Anebo můžete na displeji poklepat na červenou ikonku pro ukončení tréninku a podržet ji po dobu tří vteřin.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S TRÉNINKOVÝM CÍLEM

Ve webové službě Flow si trénink můžete naplánovat a [vytvořit si podrobné tréninkové cíle](#). Ty si pak můžete díky softwaru Flowsync nebo aplikace Flow uložit do sporttesteru A360. A360 vás při tréninku povede ke splnění vašeho cíle.

Zahájení tréninkové jednotky se stanoveným cílem:

1. Jděte do nabídky **My day**(Můj den).
2. Vyberte cíl ze seznamu poklepem na něj.
3. Vyberte si sportovní disciplínu poklepem na její ikonku.
4. Zobrazí se tréninkový displej a můžete začít trénovat.



## PŘI TRÉNINKU


### TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY

Displej můžete aktivovat pohybem zápěstí a přejížděním prstem po displeji nahoru a dolů si můžete prohlížet tréninkové náhledy. Displej se vypíná automaticky, aby se šetřila baterie. Můžete si nastavit, aby se displej nezapínal, a to tak, že v tréninkovém režimu poklepete na dotykovou obrazovku a podržíte ji, dokud nevidíte ikonku žárovky. Pro vypnutí této funkce poklepejte na dotykovou obrazovku znovu a podržte, dokud ikonka žárovky nezmizí.

Níže jsou uvedeny dostupné tréninkové náhledy.

### TRÉNOVÁNÍ SE SNÍMAČEM SRDEČNÍ FREKVENCE

	<p>Aktuální hodnota vaší srdeční frekvence v barvě aktuálního pásma srdeční frekvence.</p> <p>Dosavadní délka trvání tréninkové jednotky.</p>
	<p>Aktuální čas</p> <p>Množství již spálených kalorií při tomto tréninku</p>



 <p>The screenshot shows a running app interface. At the top, there is a speedometer icon and the text 'km/h'. Below it, the number '10.2' is displayed in large white font. Underneath, there are two small icons labeled 'A' and 'B' with 'km' next to them. At the bottom, the number '4.0' is displayed in large white font.</p>	<p>Aktuální rychlost nebo tempo tréninkové jednotky. Změnou sportovních profilů ve Flow nadefinujete ten, který zde chcete vidět.</p> <p>Vzdálenost, kterou jste při tréninkové jednotce zatím překonali.</p> <p><b>i</b> Zobrazuje se pouze u běžeckých sportovních profilů*</p>
---	---



\* Běhání, jogging, silniční běh, indiánský běh, běh na trenažéru, atletické běžecké disciplíny, chůze, ultraběh

**i** Snímač srdeční frekvence si pro další tréninkovou jednotku můžete také vypnout. Učiníte tak poklepnem na ikonku příslušné sportovní disciplíny a jejím podržením v tréninkové nabídce.

### TRÉNOVÁNÍ S TRÉNINKOVÝM CÍLEM ZALOŽENÝM NA ČASE NEBO NA KALORIÍCH

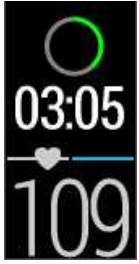


Jestliže jste si ve webové službě Flow vytvořili cíl tréninku založený na délce tréninkové jednotky nebo na množství spálených kalorií a uložili si ho do A360, tak máte k dispozici následující náhledy:

 <p>The screenshot shows a running app interface. At the top, there is a green circle icon and the number '368' in white. Below it, there is a green heart icon and the number '148' in green.</p>	<p>Jestliže jste si vytvořili cíl založený na kaloriích, tak uvidíte, kolik kalorií vám ještě zbývá spálit do dosažení cíle a svoji aktuální srdeční frekvenci.</p>
<p>NEBO</p>	
 <p>The screenshot shows a running app interface. At the top, there is a green circle icon and the time '22:08' in white. Below it, there is a blue heart icon and the number '131' in blue.</p>	<p>Jestliže jste si vytvořili cíl založený na čase, tak uvidíte, jak dlouho musíte ještě pokračovat do dosažení cíle a svoji aktuální srdeční frekvenci.</p>
	<p>Barva číselné hodnoty vaší srdeční frekvence vám ukáže, ve kterém pásmu srdeční frekvence se pohybujete.</p>


	<p>Dosavadní délka trvání tréninkové jednotky.</p> <p>Aktuální čas.</p>
	<p>Množství již spálených kalorií při tomto tréninku</p> <p>Pásma srdeční frekvence v nichž proběhla vaše tréninková jednotka, zobrazená ve sloupcovém grafu. Aktuální sloupec je zvýrazněn.</p>


## TRÉNOVÁNÍ S FÁZOVANÝM TRÉNINKOVÝM CÍLEM.


Jestliže jste si ve webové službě Flow vytvořili fázovaný cíl, nadefinovali pro každou z jeho fází intenzitu srdeční frekvence, a uložili si ho do A360, pak máte k dispozici následující náhledy:

	<p>Můžete sledovat hodnotu svojí srdeční frekvence, spodní a horní limitní hodnoty srdeční frekvence ve fázi, v níž se právě pohybujete, a dosavadní délku trvání tréninkové jednotky. Symbol srdce ukazuje hodnotu vaší aktuální srdeční frekvence mezi limitními hodnotami.</p> <p>Barva hodnoty vaší srdeční frekvence ukazuje, ve kterém pásmu srdeční frekvence se právě pohybujete.</p>
	<p>Dosavadní délka trvání tréninkové jednotky.</p> <p>Aktuální čas</p>
	<p>Množství již spálených kalorií při tomto tréninku</p>

## PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

	<p>1. Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko. Zobrazí se text <b>Paused</b> (Přerušeno). Přejete-li si v tréninku pokračovat, poklepejte na ikonku zelené šipky.</p>
---	--

	<p>2. Tréninkovou jednotku ukončíte stisknutím a podržením tlačítka po dobu tří vteřin v průběhu nahrávání nebo v režimu přerušení, dokud se na čítači neobjeví nula. Další možnost je poklepat na displeji na červenou ikonku pro ukončení a podržet ji.</p>
---	---

 *Jestliže trénink ukončíte po jeho přerušení, čas, po který byl přerušen nebude započítán do celkové doby tréninku.*


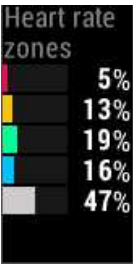





## SHRnutí TRÉNINKU PO TRÉNINKU

Okamžitě po skončení tréninku z něj budete mít ve sporttesteru A360 k dispozici souhrnná data. V aplikaci Flow nebo ve webové službě Flow můžete získat podrobnější a grafickou analýzu.

### SHRnutí TRÉNINKU VE SPORTTESTERU A360.

Shnutí tréninku můžete ve sporttesteru A360 vidět pouze za aktuální den. Jděte do [My day](#) (Můj den) a zadejte tréninkovou jednotku, na niž se chcete podívat.

<p>Start time</p> <p><b>8:18</b></p> <p>Duration</p> <p><b>0:31</b><sub>18</sub></p>	<p><b>Start time</b>(Čas zahájení)</p> <p>Čas zahájení tréninkové jednotky.</p> <p><b>Duration</b>(Délka trvání)</p> <p>Délka trvání tréninkové jednotky</p>
<p>Average heart rate</p> <p><b>120</b></p> <p>Maximum heart rate</p> <p><b>172</b></p>	<p><b>Average heart rate</b>(Průměrná hodnota srdeční frekvence)</p> <p>Průměrná hodnota srdeční frekvence při tréninku</p> <p><b>Maximum heart rate</b>(Maximální hodnota srdeční frekvence)</p> <p>Maximální hodnota srdeční frekvence při tréninku</p>

	<p><b>Training Benefit</b>(Přínos tréninku)</p> <p>Hlavní účinek tréninku / zpětná vazba. Pro získání zpětné vazby Přínos tréninku je potřeba, abyste trénovali nejméně deset minut ve sportovních pásmech se zapnutým snímačem srdeční frekvence.</p>
	<p><b>Heart rate zones</b>(Pásma srdeční frekvence)</p> <p>Čas strávený v každém z pásem srdeční frekvence v procentech</p>
	<p><b>Calories</b>(Kalorie)</p> <p>Množství kalorií spálených při tréninku</p> <p><b>Fat burn %</b>(Spálený tuk v %)</p> <p>Procentní podíl tuku na spálených kaloriích při tréninku</p>
	<p>Průměrná a maximální rychlost nebo tempo tréninkové jednotky</p> <p> Zobrazuje se pouze u běžeckých sportovních profilů*</p>
	<p>Vzdálenost, kterou jste při tréninkové jednotce překonali.</p> <p> Zobrazuje se pouze u běžeckých sportovních profilů*</p>

\* Běh, jogging, silniční běh, indiánský běh, běh na тренаžéru, atletické běžecké disciplíny , chůze, ultraběh



## **APLIKACE POLAR FLOW**

V časovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko pro synchronizaci A360 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.

Další informace viz [Polar Flow App](#)(Aplikace Polar Flow).

## **WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW**

Webová služba Polar Flow vám umožňuje analyzovat každý detail vašeho a zjistit si více informací o dosaženém 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

A360 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. Doporučujeme sporttester A360 nosit na nedominantní ruce. Sledování aktivity tak bude přesnější.

### CÍL DENNÍ AKTIVITY

Po vytvoření účtu u Polaru obdržíte v aplikaci Flow váš osobní cíl denní aktivity. Povede vás k tomu, abyste ho každý den splnili. Tento cíl můžete vidět ve sporttesteru A360, v aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě. Cíl aktivity vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, které najdete v nastavení Cíle denní aktivity ve [Flow web service](#) (webové službě Flow).

Budete-li chtít cíl změnit, přihlašte se do webové služby Flow, v pravém horním rohu klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii, a v Settings (Nastavení) přejděte na záložku Daily Activity goal (Cíl denní aktivity). Nastavení cíle denní aktivity vám umožňuje zvolit si takový cíl, který nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě, přičemž si můžete vybrat ze tří úrovní aktivity. Pod polem výběru můžete vidět, nakolik musíte být aktivní, abyste splnili cíl denní 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

A360 postupně zaplňuje lištu aktivity, na níž můžete sledovat, jak se vám daří naplňovat váš denní cíl. Jakmile je lišta plná, cíle bylo dosaženo a budete na to upozomeni vibrací. Lišta aktivity se zobrazuje v nabídce **My day** (Můj den) a na některých z displejů hodinek.

V nabídce **My day** (Můj den) můžete vidět, nakolik jste dnes již byli aktivní i tréninkové jednotky, které jste dnes již absolvovali, nebo které jste si na dnešní den naplánovali.

- **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.
- **Calories**(Kalorie): Ukáže vám, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR (bazálního metabolismu: minimální metabolické aktivity potřebné k zachování života).

## INACTIVITY ALERT (UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST)

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro udržení si dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je důležité i to, abyste se vyhýbali dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou aktivitu. A360 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.

Pokud jste již 55 minut nevyvinuli žádnou pohybovou aktivitu, dostanete upozornění na nečinnost: Zobrazí se text **It's time to move** (Je čas se hýbat), spolu se slabou vibrací. Vstaňte a najděte si nějakou pohybovou aktivitu. Jděte na krátkou vycházku, protáhněte se, nebo vykonejte nějakou jinou lehkou aktivitu. Text zmizí, jakmile se začnete hýbat nebo po stisknutí kteréhokoliv tlačítka. Pokud se nezačnete pohybovat do pěti minut, obdržíte známku nečinnosti, kterou po synchronizaci uvidíte v aplikaci Flow a ve webové službě Flow.

Aplikace Flow i webová služba Flow vám ukáží, kolik známek 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 A360 u sebe i v noci, bude sledovat váš spánek a jeho kvalitu (vydatný / neklidný). Nemusíte zapínat spánkový režim. Zařízení z pohybů vašeho zápěstí automaticky pozná, že spíte. Doba spánku a jeho kvalita (vydatný / neklidný) se po synchronizaci s A360 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. Přerušení spánku kratší než jedna hodina nezastaví záznam spánku, nepočítá se však do celkové doby spánku. Intervaly přerušení spánku, které jsou delší než jedna hodina, způsobí zastavení záznamu 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. Použitý algoritmus neprovádí pouze jednoduchý součet intervalů, kdy se ve spánku nehýbete, ale přikládá větší váhu delším takovým intervalům, než těm krátkým. Procento vydatného spánku udává podíl vydatného spánku na celkové době spánku. Vydatný spánek je velmi individuální záležitost a měl by být interpretován společně s dobou spánku.

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

## ÚDAJE O AKTIVITĚ V APLIKACI FLOW A VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

S aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o svojí aktivitě takřikajíc za pochodu a bezdrátově je převádět z A360 do webové služby Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace.

## SMART NOTIFICATIONS (CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ) IOS

Funkce Smart Notifications vám umožní přijímat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z aplikací do vašeho tréninkového počítače od Polaru. Tatáž upozornění a oznámení, která se objeví na displeji vašeho telefonu, budou přijata i do tréninkového počítače od Polaru. Jestliže sporttester A360 používáte při tréninku se snímačem srdeční frekvence, můžete přijímat upozornění na příchozí hovory pouze tehdy, když máte v telefonu spuštěnou aplikaci Polar Flow.

- Dbejte na to, abyste měli v A360 nainstalovanou nejnovější verzi firmwaru, a nejnovější verzi aplikace Polar Flow.
- K tomu, abyste mohli funkci Smart Notifications používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro iOS a sporttester A360 musí být s touto aplikací spárován.
- Vezměte prosím na vědomí, že když bude funkce Smart Notifications zapnuta, baterie ve sporttesteru od Polaru i v telefonu se budou vybíjet rychleji, neboť aplikace Bluetooth bude nepřetržitě v provozu.

## NASTAVENÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS


### MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW


 V mobilní aplikaci Polar Flow je funkce Smart Notifications přednastavena.

Funkci Smart Notifications si v mobilní aplikaci můžete zapínat a vypínat následovně.

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do **Settings** (Nastavení) > **Notifications**(Upozornění).
3. V nabídce **SMART NOTIFICATIONS** zvolte **On (Zapnuto - bez náhledu)** nebo **Off**(Vypnuto).

4. **Synchronizaci sporttesteru A360 s mobilní aplikací provedete** stisknutím a podržením tlačítka na A360.
5. Na displeji sporttesteru A360 se zobrazí **Smart notifications on** (Chytrá upozornění zapnuta) nebo **Smart notifications off** (Chytrá upozornění vypnuta).

 Pokaždé, když nastavení upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow změníte, nezapomeňte sporttester A360 synchronizovat s mobilní aplikací.

 Jestliže máte zapnutý příkaz Do not disturb (Nerušit), tak je zabráněno tomu, aby se displej při pohybech zapěstí rozsvěcoval, což vám umožní lépe si odpočinout, když jste ve tmě, například v ložnici.

### **NASTAVENÍ PŘÍKAZU DO NOT DISTURB (NERUŠIT) V APLIKACI POLAR FLOW**

Chcete-li upozornění vypnout na určité hodiny dne, aktivujte si v mobilní aplikaci Polar Flow příkaz **Do not disturb** (Nerušit). Když bude tento příkaz aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění. Příkaz **Do not disturb** (Nerušit) je ve sporttesteru přednastaven a časové rozpětí je 22:00 – 7:00 hodin.

Změna nastavení příkazu **Do not disturb** se provádí takto:

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do **Settings** (Nastavení) > **Notifications** (Upozornění).
3. Ve funkci **SMART NOTIFICATIONS** (CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ) si můžete příkaz **Do not disturb** aktivovat nebo deaktivovat a nastavit si čas aktivace a deaktivace příkazu **Do not disturb**.
4. Stiskněte a podržte tlačítko sporttesteru A360 pro jeho synchronizaci s mobilní aplikací.

### **NASTAVENÍ PŘÍKAZU DO NOT DISTURB (NERUŠIT) VE SPORTTESTERU A360**

Upozornění si můžete vypnout přímo v A360, a to následovně:

1. Stiskněte a podržte boční tlačítko, dokud se nezobrazí Ovládací menu. (Nejprve se objeví slovo



Searching (Hledám), ale Vy prostě jen dál držte tlačítko.)

2. Poklepejte na ikonku příkazu Do not disturb:



Na displeji se zobrazí příkaz Do not disturb a displej přejde do časového režimu. Když je tato funkce zapnuta,



tak je na displeji v časovém náhledu ikonka ve tvaru srpku měsíce:

Pro aktivaci upozornění tyto kroky zopakujte.

## NASTAVENÍ TELEFONU

To, jaká upozornění budete do sporttesteru A360 dostávat, bude záležet na tom, jaká upozornění si nastavíte v telefonu. Změna nastavení upozornění v telefonu iOS:

1. Jděte do **Settings** (Nastavení) > **Notifications** (Upozornění).
2. Zkontrolujte si, že aplikace, z nichž chcete upozornění přijímat, jsou uvedeny v nabídce **INCLUDE**, a jako způsob upozornění mají nastaveno buďto **Banners** nebo **Alerts**.

Veďte prosím na vědomí, že v průběhu tréninku budete moci přijímat pouze telefonní hovory a lokální zprávy.

Z aplikací uvedených pod **DO NOT INCLUDE** (NEZAHRNOVAT) nebudete dostávat žádná upozornění.

## JAK TO FUNGUJE

Když vám přijde nějaké upozornění nebo oznámení, sporttester od Polarů vás upozorní zvukovou signalizací. Když máte příchozí hovor, můžete ho přijmout, vypnout vyzvánění, anebo ho odmítnout (pouze s operačním systémem iOS 8). Vypnutím vyzvánění ztišíte pouze sporttester od Polarů, telefon bude vyzvánět dál. Jestliže v průběhu upozornění na příchozí hovor přijde nějaké další upozornění nebo oznámení, tak nebude ukázáno.

Když budete mít v telefonu spuštěnou aplikaci Flow, tak v průběhu tréninku budete moci přijímat hovory a pokyny z navigace (pouze z Google maps). V průběhu tréninku nebudete dostávat žádná upozornění a oznámení (e-mailová, kalendářní akce, z aplikací atd.)

## ODMÍTNUTÍ UPOZORNĚNÍ

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

Odstranění upozornění z displeje:

- Ručně: Stiskněte boční tlačítko

Vypršením času: Jestliže upozornění neodmítnete ručně, tak po 30 vteřinách zmizí automaticky

## FUNKCE SMART NOTIFICATIONS FUNGUJE PROSTŘEDNICTVÍM BLUETOOTH.

Spojení přes Bluetooth a funkce Smart Notifications fungují mezi sporttesterem A360 a telefonem tehdy, když jsou tyto přístroje od sebe vzdáleny do 5 m/16 stop. Jestliže je sporttester A360 mimo dosah méně než dvě hodiny, telefon spojení obnoví automaticky, a to do 15 minut poté, co se A360 vrátí do tohoto rozsahu.


Jestliže bude sporttester A360 mimo dosah déle než dvě hodiny, spojení obnovíte poklepem na dotykové tlačítko sporttesteru A360.

## SMART NOTIFICATIONS (CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ) (ANDROID)

Funkce Smart Notifications vám umožní přijímat upozornění na příchozí hovory, zprávy a oznámení z aplikací do vašeho tréninkového počítače od Polaru. Tatáž upozornění a oznámení, která se objeví na displeji vašeho telefonu, budou přijata i do tréninkového počítače od Polaru. Upozorňujeme, že když budete při tréninku s A360 používat snímač srdeční frekvence, tak upozornění a oznámení nebudete moci přijímat.

- Dbejte na to, abyste měli v telefonu nainstalovaný Android verze 5.0 nebo novější.
- Dbejte na to, abyste v A360 měli nainstalovanou nejnovější verzi firmwaru, nejméně 1.1.15.
- Abyste mohli funkci Smart Notifications používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro Android, a sporttester A360 musí být s touto aplikací spárován.
- K tomu, aby mohla funkce Smart Notifications fungovat, musí být aplikace Polar Flow ve vašem telefonu spuštěna.
- Vezměte prosím na vědomí, že když bude funkce Smart Notifications zapnuta, baterie v tréninkovém

počítači od Polaru i v telefonu se budou vybíjet rychleji, neboť aplikace Bluetooth bude nepřetržitě v provozu.

 Funkčnost jsme prověřili na několika z nejběžnějších modelů telefonů, jako jsou například Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. U jiných modelů telefonů s operačním systémem Android 5.0 se mohou ve funkčnosti vyskytovat určité rozdíly.


## NASTAVENÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS


### ZAPÍNÁNÍ A VYPÍNÁNÍ FUNKCE SMART NOTIFICATIONS

 V mobilní aplikaci Polar Flow je funkce Smart Notifications přednastavena.

Funkci Smart Notifications si v mobilní aplikaci můžete zapínat a vypínat následovně.

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Synchronizujte sporttester A360 s mobilní aplikací, stisknutím a podržením bočního tlačítka na A360.
3. Jděte do **Settings** (Nastavení) > **Notifications** (Upozornění).
4. U funkce **SMART NOTIFICATIONS** zvolte **On (no preview)** (Zapnuto - bez náhledu) nebo **Off** (Vypnuto).  
Po aktivaci funkce Smart notifications budete provedeni aktivací upozornění ve vašem telefonu (např. poskytnutím přístupu k upozorněním z telefonu aplikaci Polar Flow), pokud jste je ještě neaktivovali. Zobrazí se text: Aktivovat upozornění? Poklepejte na Aktivovat. Potom zadejte Polar Flow a poklepejte na OK.
5. **Synchronizujte A360 s mobilní aplikací**, stisknutím a podržením bočního tlačítka na A360.
6. Na displeji A360 se zobrazí text **Smart notifications on** (Chytrá upozornění zapnuta) nebo **Smart notifications off** (Chytrá upozornění vypnuta).

 Nezapomeňte A360 s mobilní aplikací synchronizovat po každé změně nastavení upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow.

 Jestliže máte zapnutý příkaz Do not disturb (Nerušit), tak je zabráněno tomu, aby se displej při pohybech zápěstí rozsvěcoval, což vám umožní lépe si odpočinout, když jste ve tmě, například v ložnici.

### NASTAVENÍ PŘÍKAZU DO NOT DISTURB (NERUŠIT) V APLIKACI POLAR FLOW

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



upozornění. Příkaz **Do not disturb** (Nerušit) je ve sporttesteru přednastaven a časové rozpětí je 22:00 – 7:00 hodin.

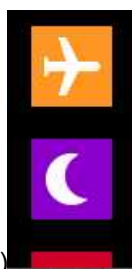
Změna nastavení příkazu **Do not disturb** se provádí takto:

1. Otevřete si mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do **Settings** (Nastavení) > **Notifications** (Upozornění).
3. Ve funkci **SMART NOTIFICATIONS** můžete příkaz **Do not disturb** zapínat a vypínat a nastavit si čas, od do kdy bude příkaz **Do not disturb** zapnutý. Nastavení příkazu Do not disturb se zobrazí, když je funkce Smart notifications aktivována (bez náhledu).
4. Stiskněte a podržte tlačítko na sporttesteru A360 pro jeho synchronizaci s mobilní aplikací.

### NASTAVENÍ PŘÍKAZU DO NOT DISTURB (NERUŠIT) VE SPORTTESTERU A360

Upozornění si můžete vypnout přímo ve sporttesteru A360, a to následovně:

1. Stiskněte a podržte boční tlačítko, dokud se nezobrazí Ovládací menu. (Nejprve se objeví slovo



Searching (Hledám), ale Vy prostě jen dál držte tlačítko.)



2. Pокlepejte na ikonku příkazu Do not disturb:

Na displeji se zobrazí příkaz Do not disturb a displej přejde do časového režimu. Když je tato funkce zapnuta,



tak je na displeji v časovém náhledu ikonka ve tvaru srpku měsíce:

Pro aktivaci upozornění tyto kroky zopakujte.

## **BLOKACE APLIKACÍ**

V aplikaci Polar Flow si můžete upozornění z některých aplikací zablokovat. Jakmile z některé aplikace přijmete do sporttesteru A360 první upozornění, bude tato aplikace uložena v Settings > Notifications > Block apps (Nastavení > Upozornění > Blokace aplikací), a pokud budete chtít, tak si ji můžete zablokovat.

## **NASTAVENÍ TELEFONU**

K tomu, abyste mohli přijímat upozornění ze svého telefonu do sporttesteru A360, musíte si tuto funkci nejprve aktivovat v mobilních aplikacích, z nichž chcete upozornění přijímat. Můžete to provést buďto přes nastavení v mobilní aplikaci nebo přes nastavení v telefonu s operačním systémem Android. V uživatelské příručce k mobilnímu telefonu najdete další informace k nastavení upozornění v aplikacích.

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

## **JAK TO FUNGUJE**

Když vám přijde nějaké upozornění nebo oznámení, sporttester od Polaru vás upozorní zvukovou signalizací. Když máte přichozí hovor, můžete ho přijmout, vypnout vyzvánění, anebo ho odmítnout. Vypnutím vyzvánění ztišíte pouze sporttester od Polaru, telefon bude vyzvánět dál. Jestliže v průběhu upozornění na přichozí hovor přijde nějaké další upozornění nebo oznámení, tak nebude ukázáno.

V průběhu tréninku nebudete dostávat žádná upozornění a oznámení.

## **ODMÍTNUTÍ UPOZORNĚNÍ**

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

Odstranění upozornění z displeje

- Ručně: Stiskněte boční tlačítko

Vypršením času: Jestliže upozornění neodmítnete ručně, tak po 30 vteřinách zmizí automaticky

## FUNKCE SMART NOTIFICATIONS FUNGUJE PROSTŘEDNICTVÍM BLUETOOTH.

Spojení přes Bluetooth a funkce Smart Notifications fungují mezi sporttesterem A360 a telefonem tehdy, když jsou tyto přístroje od sebe vzdáleny do 5 m/16 stop. Jestliže je sporttester A360 mimo dosah méně než dvě hodiny, telefon spojení obnoví automaticky, a to do 15 minut poté, co se A360 vrátí do tohoto rozsahu.

Jestliže bude sporttester A360 mimo dosah déle než dvě hodiny, spojení obnovíte poklepnem na dotykové tlačítko sporttesteru A360.

## SPORTOVNÍ PROFILY POLARU

Pro váš tréninkový počítač A360 jsme vytvořili sedm přednastavených sportovních profilů. Ve webové službě Flow si k nim můžete přidávat další sportovní profily, ukládat si je do A360, 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 vibrační signalizaci při tréninku. Další informace viz [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. Toto vám umožňuje [webová služba Flow](#).

## FUNKCE SMART COACHING (CHYTRÉ KOUČOVÁNÍ) OD POLARU

Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, funkce Smart Coaching (Chytré koučování) od Polarů 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.

A360 má následující funkce chytrého koučování od Polarů:

- [Smart calories](#) (Chytré kalorie)
- [Heart rate zones](#) (Pásma srdeční frekvence)
- [Training Benefit](#) (Přínos tréninku)


## SMART CALORIES (CHYTRÉ KALORIE)


Ten nejpresnější 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 testu zdatnosti od Polaru. Dostupné pouze se snímačem srdeční frekvence Polar H7.


## PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE


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

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max}$ (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/min	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.

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max}$ (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
				Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.
<b>NÁROČNÝ</b>  	80-90%	152-172 tepů/min	2-10 minut	Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.  Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.  Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max}$ (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
				celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.
<p>STŘEDNÍ</p> 	70–80%	133–152 tepů/min	10–40 minut	<p>Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zvyšuje efektivnost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání.</p> <p>Doporučujeme pro: Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit svoji výkonnost.</p>

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max}$ (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
LEHKÝ  	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 svého základního tréninku zařazuje i dlouhé tréninkové jednotky a pro regeneraci v průběhu závodní sezóny.</p>
VELMI LEHKÝ	50–60%	104–114 tepů/min	20–40 minut	Přínos: Zahřívá i

Cílové pásmo	Intensity % of $HR_{max}$ (Intenzita v % $SF_{max}$ )  $HR_{max}$ (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>ochlazuje a pomáhá v regeneraci.</p> <p>Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha.</p> <p>Doporučujeme pro: Regeneraci a ochlazení po celou tréninkovou sezónu.</p>

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 Polarů 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.

## TRAINING BENEFIT (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	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	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	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a

Zpětná vazba	Přínos
tempa a maximální trénink)	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.
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,	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou

Zpětná vazba	Přínos
dlouhý)	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.

## ALARM (BUDÍK)

Budík ve sporttesteru A360 je tichý a vibrující. Budík lze nastavit pouze v mobilní aplikaci Polar Flow.

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

Čas spuštění budíku můžete vidět v nabídce **My day („Můj den“)**. Potáhněte prstem náhled směrem vzhůru.

# APLIKACE POLAR FLOW A WEBOVÁ SLUŽBA

## APLIKACE POLAR FLOW

Díky aplikaci Polar Flow si můžete kdykoliv okamžitě prohlédnout záznamy o vaší aktivitě a tréninku offline.

Získejte podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Zjistěte si, co vám v cíli denní aktivity uniká, a jak to můžete napravit. Podívejte se, kolik jste udělali kroků, jakou vzdálenost jste urazili, kolik jste spálili kalorií, i na to, jak dlouho jste spali.

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. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli v komunitě Flow.


Můžete si přes ni také bezdrátově nastavit svůj nový sporttester A360. Podívejte se jak v [Setup your A360](#) (Nastavení A360).

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 8.0 (a novější) od Applu. Mobilní aplikace Polar Flow pro Android je kompatibilní s přístroji vybavenými verzí Android 4.3 a novějšími. Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app) Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat se sporttesterem A360.

## SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ S A360

Než přistoupíte ke spárování mobilního zařízení, tak

- si z App Store nebo Google Play stáhněte aplikaci Flow.
- Zkontrolujte si, zda máte na mobilním zařízení zapnutou *Bluetooth* a vypnutý letecký režim.

 *Veďte prosím na vědomí, že spárování musíte provést v aplikaci Flow, a NIKOLIV v nastavení Bluetooth ve vašem mobilním zařízení.*

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 A360](#).

2. Počkejte, dokud se na vašem mobilním zařízení nezobrazí náhled pro **Connect product** (Připojení výrobku). Zobrazí se text **Waiting for A360** (Čekám na A360).
3. Stiskněte tlačítko na A360 a podržte je
4. Zobrazí se text **Pair: touch device with A360** (Spárovat: dotkněte se A360 zařízení). Dotkněte se sporttesterem A360 mobilního zařízení
5. Zobrazí se text **Pairing** (Páruji).
6. Na A360 se zobrazí text **Confirm on other dev. xxxxx** (Potvrďte na dalším zařízení). Zadejte na mobilním zařízení PIN kód k A360. Párování je zahájeno.
7. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

Aby se vám data z tréninku v aplikaci Flow zobrazila, musíte ji po tréninku nejprve synchronizovat s A360. Jakmile provedete synchronizaci A360 s aplikací Flow, vaše aktivity a tréninková data budou prostřednictvím internetového připojení automaticky uloženy do webové služby Flow. Aplikace Flow je ten nejjednodušší způsob, jak synchronizovat tréninková data z A360 s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole [Syncing](#) (Synchronizace).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám ukáže cíl denní aktivity i podrobné údaje o vaší aktivitě a pomůže vám porozumět tomu, jaký vliv mají vaše každodenní zvyky a rozhodnutí na vaše fyzické i duševní zdraví. Webová služba Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail vašeho tréninku a zjistit si více o svém výkonu a pokroku, jaký děláte v dlouhodobém horizontu. Individuálně si přizpůsobte A360 tak, aby dokonale splňoval vaše tréninkové potřeby, přidáním sportovních profilů a nastavením na míru. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli v komunitě služby Flow.

Abyste mohli webovou službu Flow začít využívat [provedte nastavení A360](#) na adrese [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Naleznete se zde instrukce ke stažení a instalaci softwaru FlowSync, který vám umožní synchronizovat data mezi A360 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

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel. Podívejte se na své poslední tréninkové jednotky a přehledy aktivit, podělte se o své nejlepší výkony, komentujte a laikujte aktivity svých přátel.

## EXPLORE

Ve funkci **Explore** si můžete procházet mapu a podívat se na tréninkové jednotky, spolu s informacemi o trase, o něž se podělili jiní uživatelé. Můžete si také prohlédnout trasy, o něž se podělili jiní uživatelé, 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](https://polar.com/en/support/flow).

## PLÁNUJTE SI SVŮJ TRÉNINK


Naplánujte si trénink ve webové službě Flow. Vytvoříte si v ní podrobné tréninkové cíle a pak si je uložíte do A360 prostřednictvím softwaru Flowsync nebo aplikace Flow. A360 vás při tréninku povede ke splnění vašeho cíle. Při trénincích naplánovaných ve webové službě Flow pracuje A360 s [pásmy 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 30 minut poběžíte.
- **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. Go to **Diary**(Díáře) 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 **Save** (Uložit) přidáte cíl do **Diary**(Díáře).


### Fázovaný cíl

1. Zadejte **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 **Save** (Uložit) přidáte cíl do **Diary**(Díáře).

### Oblíbené

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

1. Zadejte **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 A360.

**Nezapomeňte si tréninkové cíle z webové služby Flow uložit do A360, prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow.** Pokud je neuložíte, budete se na ně moci podívat pouze v Diáři webové služby Flow nebo v seznamu oblíbených položek.

Po uložení tréninkových cílů do A360 budete mít své oblíbené tréninkové cíle k dispozici 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 ukládat a spravovat svoje oblíbené tréninkové cíle ve webové službě Flow. Ve sporttesteru A360 můžete mít současně uložených maximálně 20 oblíbených položek. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do A360. Ve sporttesteru A360 je najdete v nabídce funkce **Favorites** (Oblíbené).

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

### Přidání tréninkového cíle do Oblíbených:

1. [Create a training target](#) (Vytvořte si tréninkový cíl).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

nebo

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



### Aktualizace oblíbeného cíle

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek ☆ v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Vyberte ten, který chcete změnit.
3. Můžete 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 oblíbených položek ☆ v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Pro odstranění tréninkového cíle ze seznamu oblíbených položek klikněte na ikonku pro mazání v pravém horním rohu.

## SPORTOVNÍ PROFILY POLARU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

V A360 je přednastaveno sedm 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. Sporttester A360 může obsahovat 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 A360.

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

### PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii 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 svoje jméno/profilovou fotografii 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:

#### **Heart Rate**(Srdeční frekvence)

- 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 A360.

#### **Gestures and Feedback**(Gesta a zpětná vazba)

- Vibrační signalizace

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **ULOŽIT**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s A360.

## **SYNCHRONIZACE**

Data můžete ze sporttesteru A360 převádět přes port USB prostřednictvím softwaru FlowSync nebo bezdrátově přes Bluetooth Smart® prostřednictvím aplikace Flow. K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi sporttesterem A360 a webovou službou a aplikací Flow, musíte mít účet u Polar a nainstalovaný software FlowSync. Pokud jste již [provedli nastavení A360](#) na adrese [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), pak máte účet již otevřený a software stažený. Jestliže jste A360 začali používat v rychlém nastavení, jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a nastavení [dokončete](#). Z App Store nebo Google Play si do mobilu stáhněte aplikaci Flow.

Pamatujte na aktualizaci dat a jejich synchronizaci mezi sporttesterem A360, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoliv.

## **SYNCHRONIZACE PROSTŘEDNICTVÍM MOBILNÍ APLIKACE FLOW**


Před zahájením synchronizace musíte:

- Mít účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow
- Zapnutou Bluetooth a vypnutý letecký režim na mobilním zařízení.
- Spárovat sporttester A360 s mobilním telefonem. Další informace viz [Polar Flow App](#)(Aplikace Polar Flow).

Ruční synchronizace dat:

1. Přihlašte se do aplikace Flow, potom stiskněte a podržte tlačítko na sporttesteru A360.
2. Zobrazí se text **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaný textem **Connecting to app**(Připojuji se k aplikaci).
3. Po dokončení se zobrazí text **Syncing completed** (Synchronizace dokončena).

Počínaje verzí 1.1.15 firmwaru sporttesteru Polar A360, sporttester provádí synchronizaci s aplikací Polar Flow každou hodinu, bez toho, že byste ji museli spouštět. Data jsou synchronizována pomocí aplikace na pozadí rovněž po skončení každé tréninkové jednotky, po upozornění na nečinnost, po dosažení cíle aktivity a po provedeném testu fyzické zdatnosti.

 *Jakmile provedete synchronizaci A360 s aplikací Flow, vaše aktivity 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](http://www.polar.com/en/support/Flow_app)

## **SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC**

K synchronizaci dat s webovou službou Flow budete potřebovat software FlowSync. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), odkud si ho stáhněte a nainstalujte, než se do synchronizace pustíte.

1. USB kabelem připojte A360 k počítači. Zkontrolujte, zda je software FlowSync spuštěný.
2. Na počítači se otevře okno software FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Completed (Hotovo).

Pokaždé, když sporttester A360 připojíte k počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží všechna 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 firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

 Změníte-li nastavení ve webové službě Flow, zatímco sporttester A360 bude připojen k počítači, stiskněte tlačítko v softwaru FlowSync, čímž toto nové nastavení převedete do sporttesteru A360.

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync)

# DŮLEŽITÉ INFORMACE

## PÉČE O SPORTTESTER A360

Jako každé elektronické zařízení, i Polar A360 by měl být pečlivě opatrován. Níže uvedená doporučení vám pomohou dodržet podmínky záruky a těšit se z tohoto výrobku po mnoho let.

**Zařízení nenabíjejte, jestliže je port USB port vlhký.** Před nabíjením ponechte port USB vyschnout při otevřeném krytu portu. Zajistíte tím hladký průběh dobíjení a synchronizace.



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.

**i** *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 A360 k počítači nebo k nabíječce zkontrolujte, zda není konektor USB A360 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.

## USKLADNĚNÍ

Tréninkové zařízení přechovávejte na chladném a suchém místě. Neopouštějte je ve vlhkém prostředí, zabalené v neprodyšném materiálu (igelitový sáček nebo sportovní taška) nebo ve vodivém materiálu (mokrý ručník). Nevystavujte tréninkové zařízení po delší dobu přímému slunečnímu záření, např. v autě nebo namontované na držák jízdního kola.

Tréninkové zařízení doporučujeme skladovat částečně nebo plně nabité. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkové zařízení uskladnit na delší dobu, doporučujeme je po pár měsících znovu nabít. Prodloužíte tím životnost baterie.

Abyste co nejvíce prodloužili životnost snímače srdeční frekvence, sušte a ukládejte hrudní pás a konektor odděleně. Snímač srdeční frekvence přechovávejte na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neopouštějte snímač srdeční frekvence vlhký v neprodyšném obalu, např. ve sportovní tašce. Nevystavujte snímač srdeční frekvence po delší dobu přímému slunečnímu záření.

## 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 servisním zásahem u poskytovatele, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Další informace viz [Omezená mezinárodní záruka firmy Polar](#).

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese [www.polar.com/support](http://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 Polar, který jste si vytvořili, když jste začali přístroj používat prostřednictvím webu. Jako uživatelské jméno k vašemu účtu u Polar slouží vždy vaše e-mailová adresa. Pro registraci výrobku od firmy Polar, přihlášení se do aplikace i webové služby Polar Flow, do diskusního fóra i k odebírání zpravodaje se používá totéž uživatelské jméno a heslo.

## BATERIE

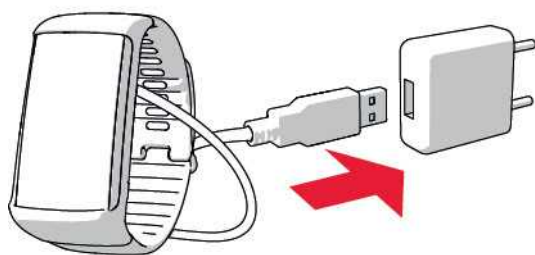
Společnost Polar by Vás chtěla požádat, abyste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný dopad na životní prostředí a lidské zdraví, tím, že se budete řídit místními předpisy o nakládání s odpady, a tam, kde je to možné, využili samostatné sběry elektronických zařízení. Nevyhazujte tento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

### NABÍJENÍ BATERIE SPORTTESTERU A360

A360 má vnitřní dobíjecí 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.

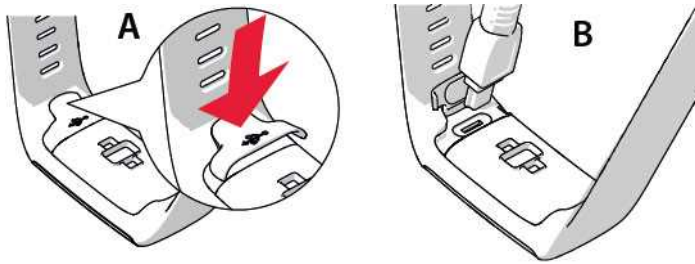
 *Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0°C a vyšších než +40°C nebo když je port USB vlhký.*

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

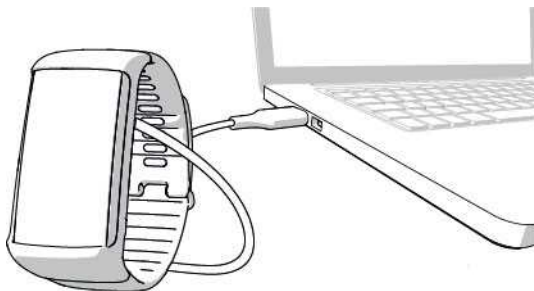


Pro nabíjení přes počítač stačí A360 připojit k počítači, a zároveň ho můžete synchronizovat se softwarem FlowSync.

1. Zatlačte horní část (A) krytu USB do náramku, abyste získali přístup k mikroportu USB, a zapojte do něj kabel USB (B), který je součástí příslušenství.



2. Druhý konec kabelu zapojte do portu USB počítače. Před jeho připojením k počítači zkontrolujte, zda je port USB suchý. Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet.



3. Po skončení synchronizace se na displeji začne vyplňovat zelená animovaná ikonka baterie.
4. Když je zelená ikonka baterie plná, je baterie sporttesteru A360 plně nabitá.

**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 12 dní se sledováním aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně a zapnuté funkci Chytrá upozornění. Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž A360 používáte, používané funkce, doba zapnutí displeje a stámutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete A360 nosit pod bundou, aby nebyl vystaven tak velkému chladu.

## UPOZORNĚNÍ, ŽE BATERIE JE SLABÁ.

	<p><b>Battery low (Baterie je slabá). CHARGE(DOBIJTE JI)</b></p> <p>Baterie je slabá. Doporučujeme A360 nabít.</p>
	<p><b>Charge before training.</b>(Před tréninkem baterii dobijte).</p>



Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá. Novou tréninkovou jednotku nemůžete zahájit, dokud nebude A360 nabitý.
---

Jestliže se displej pohybem zápěstí nebo stisknutím tlačítka neprobudí, pak je baterie vybitá a A360 přešel do spánkového režimu. Nabijte baterii A360. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Polar A360 byl sestrojen k tomu, aby vás informoval o vaší aktivitě a měřil vám srdeční frekvenci. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

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

Doporučujeme zařízení a zápeštní pásek občas umýt, aby vám ušpiněný náramek nezpůsobil kožní problémy.

## RUŠENÍ

### 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 elektrické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály.

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](http://www.polar.com/support).

## MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

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


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

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

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

**Upozornění!** Používáte-li kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, výrobky Polarů můžete také používat. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polarů. 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 veliké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoliv pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků Polarů jakékoliv neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného elektronického 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 snímač srdeční frekvence nedráždil pokožku, noste ho na triku. Triko však na místech dotyku 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

## A360

Typ baterie:	Dobíjecí baterie Li-pol 100 mAh
Výdrž baterie:	Výdrž baterie je až 12 dní se sledováním aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně a zapnuté funkci Chytrá upozornění.
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Doba nabíjení	Až dvě hodiny.
Teplota při nabíjení:	0 °C až +40 °C / 32 °F až 104 °F
Materiál sporttesteru:	Přístroj: termoplastický polyuretan, akrylonitril butadien styren, skleněné vlákno, polykarbonát, nerezová ocel, sklo  Zápěstní řemínek: silikon, nerezová ocel, polybutylen tereftalát, skleněné vlákno
Přesnost hodinek:	Lepší než ± 0.5 vteřiny / den při teplotě 25 °C / 77 °F
Rozsah měření srdeční frekvence:	30-240 tepů/min.
Voděodolnost:	30 m
Kapacita paměti:	60 hodin tréninku se snímačem srdeční frekvence, v závislosti na jazykovém nastavení

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart.

A360 je kompatibilní i s následujícími snímači srdeční frekvence: Polar H6 a H7.

## 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 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

## KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

- iPhone 4S a novější
- Android 4.3 a novější, s funkcí Chytrá upozornění Android 5.0 a novější

Tréninkové zařízení Polar A360 využívá, mimo jiné, následující patentované technologie:

- Technologie OwnIndex® pro test zdatnosti.

## VODĚODOLNOST

Voděodolnost výrobků od Polaru je testována dle mezinárodních norem IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C) and ISO 22810. Výrobky jsou dle stupně voděodolnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Na zadní části zařízení od Polaru najdete kategorii voděodolnosti. Porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusí platit pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadním krytu	Charakteristiky voděodolnosti
Voděodolnost IPX7	Není vhodný pro koupání a plavání. Chráněný proti postříkání vodou a dešťovým kapkám. K čištění nepoužívejte tlakový čistič.

Označení na zadním krytu	Charakteristiky voděodolnosti
Voděodolný	Nevhodný pro plavání. Chráněný proti postříkání vodou, potu, dešťovým kapkám apod. K čištění nepoužívejte tlakový čistič.
Voděodolný 30 m/50 m	Lze používat při koupání a plavání
Voděodolný do hloubky 100 m	Lze používat při plavání a potápění se (bez kyslíkových 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 Polaru je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v USA nebo v Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polaru je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v jiných zemích.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu zákazníkovi/kupujícímu tohoto zařízení, že tento výrobek bude prost vad, materiálových i výrobních, po dobu dvou (2) let od jeho zakoupení.
- Stvrzenka o původním nákupu je vaším dokladem o prodeji!
- Tato záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození nesprávným zacházením, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra a displeje, pásku na rukáv, elastický pás a oblečení značky Polar.
- 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 (2) 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 původně prodáván.



Tento výrobek vyhovuje Směnicím 1999/5/EC and 2011/65/EU.

Příslušné prohlášení o shodě naleznete na adrese [www.polar.com/en/regulatory\\_information](http://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 Směnci Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směnci 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 sběrů vyřazených elektronických zařízení a sběrů vyřazených baterií a akumulátorů.

Pro náhled specifické certifikace a informací o shodě ke sporttesteru A360 stiskněte a podržte tlačítko, dokud se nezobrazí řada ikon. Přejedte prstem vzhůru po displeji a poklepejte na informační ikonu.

Vyrobena firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita ani reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

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

## PROHLÁŠENÍ O VYLOUČENÍ 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 ani 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 ani produktů v něm uvedených.

4.0 CS 4/2016