

**POLAR**<sup>®</sup>  
LISTENS TO YOUR BODY

**POLAR**  
**RCX3**

Uživatelská příručka

# OBSAH

<b>1. ÚVOD</b> .....	<b>4</b>
<b>2. ÚPLNÝ TRÉNINKOVÝ SYSTÉM</b> .....	<b>5</b>
Součásti tréninkového počítače .....	5
Tréninkový software .....	5
Doplňky, které máte k dispozici .....	6
<b>3. ZAČÍNÁME</b> .....	<b>7</b>
Základní nastavení .....	7
Funkce tlačítek a struktura nabídky .....	7
<b>4. PŘÍPRAVA NA TRÉNINK</b> .....	<b>10</b>
Naplánování tréninku .....	10
Sportovní profily .....	10
Tréninkový program Polar Endurance .....	10
Kalibrace krokového snímače Polar s3+ .....	10
Průvodce kalibrací podle běhu .....	10
Ruční nastavení kalibračního faktoru .....	11
Kalibrace snímače podle zaběhnutí známé vzdálenosti (letmá kalibrace) .....	11
<b>5. TRÉNINK</b> .....	<b>13</b>
Používejte snímač tepové frekvence .....	13
Začněte trénovat .....	13
Trénink s funkcí Polar ZoneOptimizer .....	14
Zahájení tréninku s funkcí Polar ZoneOptimizer .....	14
Používání tréninkového programu Polar Endurance .....	16
Náhledy tréninku .....	16
Funkce tlačítek během tréninku .....	20
Záznam úseku .....	20
Zamykání sportovní zóny .....	20
Noční režim .....	20
Zobrazení rychlé nabídky .....	20
Pozastavení/přerušení záznamu tréninku .....	21
<b>6. PO TRÉNINKU</b> .....	<b>22</b>
Analýza výsledků tréninku .....	22
Výhody tréninku .....	24
Týdenní přehledy .....	26
Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx .....	26
Smazání souborů .....	26
Resetování týdenních přehledů .....	27
Resetování celkových hodnot .....	27
<b>7. PŘENOS DAT</b> .....	<b>28</b>
Přenos dat .....	28
<b>8. NASTAVENÍ</b> .....	<b>29</b>
Nastavení sportovních profilů .....	29
Nastavení běhu .....	29
Nastavení jízdy na kole .....	29
Nastavení dalších sportů .....	31
Nastavení tepové frekvence .....	32
Nastavení informací o uživateli .....	32
Maximální tepová frekvence (HRmax) .....	33
OwnIndex® .....	33

<b>Obecná nastavení</b> .....	<b>33</b>
<b>Nastavení hodinek</b> .....	<b>33</b>
<b>Rychlá nabídka</b> .....	<b>34</b>
Režim času.....	34
Režim přípravného tréninku.....	34
Režim tréninku.....	34
<b>9. TEST FYZICKÉ KONDICE POLAR</b> .....	<b>35</b>
Před testem.....	35
Provedení testu.....	35
Po provedení testu.....	36
<b>10. POUŽITÍ NOVÉHO SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE</b> .....	<b>38</b>
<b>Použití nového snímače tepové frekvence</b> .....	<b>38</b>
Párování nového snímače tepové frekvence s tréninkovým počítačem.....	38
<b>11. POUŽITÍ NOVÉHO PŘÍSLUŠENSTVÍ</b> .....	<b>39</b>
Párování nového snímače rychlosti s tréninkovým počítačem.....	39
Párování nového snímače kadence s tréninkovým počítačem.....	39
Párování nového snímače GPS s tréninkovým počítačem.....	40
Párování nového krokového snímače s tréninkovým počítačem.....	40
<b>12. ZÁKLADNÍ INFORMACE</b> .....	<b>41</b>
<b>Sportovní zóny Polar</b> .....	<b>41</b>
<b>Variabilita tepové frekvence</b> .....	<b>42</b>
<b>Polar ZoneOptimizer</b> .....	<b>42</b>
<b>Maximální tepová frekvence</b> .....	<b>44</b>
<b>Kadence běhu a délka kroku</b> .....	<b>44</b>
<b>Running Index (index běhu) Polar</b> .....	<b>45</b>
<b>Funkce Training Load (tréninková zátěž) Polar</b> .....	<b>47</b>
<b>Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole</b> .....	<b>48</b>
<b>13. DŮLEŽITÉ INFORMACE</b> .....	<b>49</b>
<b>Péče o výrobek</b> .....	<b>49</b>
Servis.....	49
<b>Výměna baterií</b> .....	<b>49</b>
Samostatná výměna baterií.....	50
<b>Úsporný režim</b> .....	<b>51</b>
<b>Životnost baterie v počítači RCX3</b> .....	<b>51</b>
<b>Bezpečnostní opatření</b> .....	<b>51</b>
Interference v průběhu tréninku.....	52
Omezení rizik při tréninku.....	52
<b>Technické údaje</b> .....	<b>53</b>
<b>Často kladené otázky</b> .....	<b>55</b>
<b>Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee</b> .....	<b>56</b>
<b>Prohlášení o zodpovědnosti</b> .....	<b>57</b>
<b>REJSTŘÍK</b> .....	<b>58</b>

# 1. ÚVOD

Blahopřejeme vám k zakoupení vašeho nového tréninkového počítače Polar RCX3™! Tréninkový počítač RCX3 nabízí kompletní systém řízení vašeho tréninku.



Tato uživatelská příručka obsahuje kompletní pokyny, které vám pomohou maximálně využívat váš tréninkový počítač.

Aktuální verzi této příručky si lze stáhnout na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support). Instruktažní videa naleznete na stránce [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

## Hlavní prvky a výhody

**Prvek Sportovní profil** vám pomůže pohodlně zahájit každý jednotlivý trénink. Počítač RCX3 nabízí čtyři sportovní profily; jeden pro běh, dva pro jízdu na kole a jeden pro ostatní sporty.

Prvek **Sportovní zóny Polar** vám pomůže zvolit správnou intenzitu tréninku. Svou cílovou sportovní zónu pro každý trénink si můžete zamknout. Jakmile se vaše tepová frekvence dostane nad nebo pod limit zvolené sportovní zóny, počítač RCX3 vás upozorní zvukovým a optickým signálem.

Funkce **Polar ZoneOptimizer** individuálně nastavuje vaše zóny tepové frekvence během rozcvičování. Funkce ZoneOptimizer měří variabilitu vaší tepové frekvence a podle ní určuje vaše osobní sportovní zóny.

**Programy Polar Endurance pro běh a jízdu na kole** jsou individuální tréninkové programy pro vaši osobní úroveň tělesné zdatnosti. Tréninkový program je průvodcem správným tréninkem tím, že stanovuje objem tréninku, jeho intenzitu a zařazení ve všední dny pro optimální zlepšení kondice. S funkcí Polar ZoneOptimizer spolupracuje tréninkový program, který upravuje jednotlivé tréninky podle vašich osobních sportovních zón.

Prvek **Výhody tréninku** vám pomůže lépe poznat prospěch, který budete mít z každého tréninku, pomocí textové zpětné vazby o vašem výkonu.

Prvek **Tréninková zátěž** na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) vás bude pohodlně a přehledně na jedné stránce informovat o tom, jak náročný váš trénink byl a kdy budete dostatečně zotaveni na další trénink. Trvalé sledování vašeho tréninku a zotavování po jednotlivých trénincích vám pomůže poznat své osobní kondiční limity, vyhnout se nadměrnému přetížení při tréninku nebo naopak tréninkové nedostatečnosti a pomůže vám přizpůsobit váš tréninkový program vašim denním a týdenním tréninkovým cílům.

## 2. ÚPLNÝ TRÉNINKOVÝ SYSTÉM

### Součásti tréninkového počítače



**Tréninkový počítač Polar RCX3** vám poskytne data nezbytná ke zdokonalení vaší tréninkové výkonnosti a rovněž je uloží pro jejich pozdější analýzu.

Registrujte svůj výrobek na webové stránce <http://register.polar.fi/>, pomůžete nám tak vylepšovat naše výrobky a služby tak, aby lépe vyhovovaly vašim potřebám.

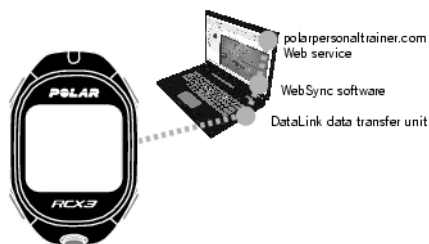


Pohodlný snímač tepové frekvence **Polar WearLink® s vysílačem W.I.N.D.** / **Polar H2** / **Polar H3** přesně zjišťuje vaši tepovou frekvenci podle elektrických signálů vašeho srdce a data v reálném čase odesílá do vašeho tréninkového počítače.

Snímač tepové frekvence se skládá z konektoru a popruhu.



Data si můžete převádět z tréninkového počítače do webové aplikace [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) a zpět pomocí jednotky pro převod dat **Polar DataLink** a softwaru WebSync. DataLink se zapojuje do portu USB počítače a pomocí bezdrátové technologie W.I.N.D. komunikuje s vaším tréninkovým počítačem.



**i** Snímače tepové frekvence se speciální technologií přenosu magnetických dat využívanou společností Polar, například Polar H1 a H2, jsou použitelné s kompatibilním vybavením fitness center.

### Tréninkový software



Pomocí softwaru **Polar WebSync software\*** můžete

- vytvářet a stahovat tréninkové programy Polar Endurance do tréninkového počítače a využívat je při tréninku,
- synchronizovat a převádět data mezi vaším tréninkovým počítačem a aplikací [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com),
- doladřovat nastavení vašeho tréninkového počítače a zapínat a vypínat úsporný režim Power Save, a dále
- upravovat si displej vašeho počítače RCX3 například přidáním vašeho osobního loga nebo
- exportovat data do jiných programů.


Software WebSync lze načíst na adrese [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).

\*Volitelnou jednotku pro převod dat DataLink si můžete dokoupit jako doplněk vašeho tréninkového počítače.



S webovou službou **polarpersonaltrainer.com** můžete

- sdílet informace o svém tréninku ve společenských médiích,
- získávat podrobnější zpětnou vazbu o svém tréninku
- manuálně nebo pomocí DataLink si svá tréninková data ukládat pro sledování vašeho pokroku
- sledovat svou tréninkovou trasu (na to potřebujete volitelný doplněk Polar G5 nebo Polar G3 se snímačem GPS a technologií W.I.N.D.)
- analyzovat intenzitu tréninku a potřebnou dobu odpočinku pomocí prvku Tréninková zátěž, a
- soutěžit s přáteli ve virtuálních sportovních soutěžích.

 *Jako uživatelské jméno pro váš účet Polar Account použijte svou emailovou adresu. Stejné uživatelské jméno a heslo platí pro registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách polarpersonaltrainer.com a na diskusním fóru společnosti Polar.*

### Doplňky, které máte k dispozici

S pomocí doplňků k počítači Polar si můžete obohatit vaše tréninkové zážitky a lépe poznat svou výkonnost.



Volitelný **krokový snímač Polar s3+** bezdrátově měří rychlost/tempo, vzdálenost, kadenci šlapání a délku kroku.



Volitelný **snímač Polar G5 GPS / Polar G3 GPS s technologií W.I.N.D.** přenáší údaje o rychlosti, vzdálenosti a místu spolu s informacemi o trase do počítače RCX3, který údaje zaznamenává a zobrazuje pro pozdější analýzu.



Volitelný **snímač kadence Polar CS W.I.N.D.** bezdrátově měří kadenci šlapání na kole, tj. vaši aktuální a průměrnou rychlost šlapání v otáčkách za minutu.



Volitelný **snímač rychlosti Polar CS W.I.N.D.** bezdrátově měří ujetou vzdálenost na kole a vaši aktuální, průměrnou a maximální rychlost.

Data ze všech kompatibilních snímačů jsou přenášena bezdrátově do tréninkového počítače pomocí technologie 2,4 GHz W.I.N.D., která je patentovaným vlastnictvím společnosti Polar. Tato technologie eliminuje rušení během tréninku.

## 3. ZAČÍNÁME


### Základní nastavení

Před prvním použitím tréninkového počítače upravte základní nastavení. Zadejte co nejpřesnější data, aby bylo možné vytvořit na základě vaší výkonnosti správnou zpětnou vazbu.

Tréninkový počítač aktivujete stiskem tlačítka OK. Zobrazí se **Select language** (Vybrat jazyk). Můžete si vybrat z následujících jazyků:

**Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** nebo **Svenska** a potvrdit tlačítkem OK. Zobrazí se **Please enter basic settings** (Zadejte základní nastavení). Stiskněte OK a upravte následující data:

1. **Time** (Čas): Vyberte **12h** nebo **24h**. U volby **12h** vyberte **AM** nebo **PM**. Zadejte místní čas.
2. **Date** (Datum): Zadejte aktuální datum.
3. **Units** (Jednotky): Vyberte metrické (**kg/cm**) nebo britské (**Lb/Ft**) (librostopa) jednotky.
4. **Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
5. **Height** (Výška): Zadejte svou výšku. Při formátu LB/FT nejprve zadejte stopy a poté palce.
6. **Date of birth** (Datum narození): Zadejte své datum narození.
7. **Sex** (Pohlaví): Vyberte **Male** (Muž) nebo **Female** (Žena).
8. Zobrazí se **Settings OK?** (Nastavení OK?). Pro změnu nastavení tiskněte tlačítko ZPĚT, dokud se nevrátíte do požadovaného nastavení. Pro přijetí nastavení stiskněte OK a tréninkový počítač se vrátí do režimu času.

 *Základní nastavení je potřeba provést přesně, především když nastavujete svou hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví, protože tyto údaje mají vliv na přesnost naměřených hodnot jako jsou limity tepové frekvence nebo kalorický výdej.*

### Funkce tlačítek a struktura nabídky

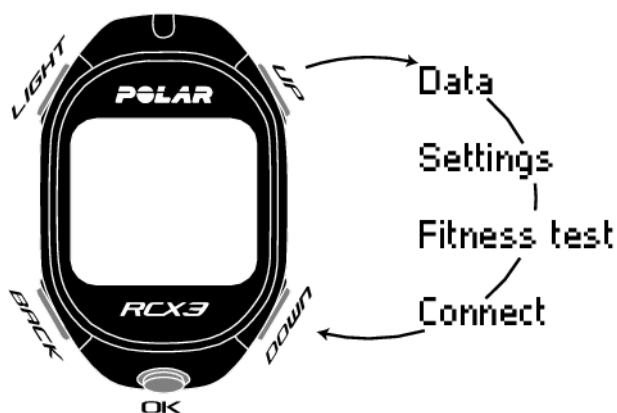
#### Funkce tlačítek

Tréninkový počítač má pět tlačítek, která mají v závislosti na situaci použití různé funkce.

SVĚTLO	BACK (ZPĚT)	OK	UP (NAHORU)	DOWN (DOLŮ)
--------	-------------	----	-------------	-------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rozsviňte si displej</li> <li>• Stiskněte a podržte zamykací tlačítko, abyste tlačítka odemkli, pokud jsou zamčená.</li> <li>• V režimu času stiskněte a podržte tlačítko pro vstup do <b>QUICK MENU</b> (Rychlá nabídka)</li> <li>• V režimu "před tréninkem" stiskněte a podržte tlačítko pro vstup do <b>QUICK MENU</b> (Rychlé nabídky)</li> <li>• V tréninkovém režimu stiskněte a podržte tlačítko pro vstup do <b>QUICK MENU</b> (Rychlé nabídky)</li> </ul> <p>Další informace o rychlé nabídce jsou uvedeny v kapitole Rychlá nabídka (str. 34).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zavřete nabídku</li> <li>• Vraťte se na předchozí úroveň</li> <li>• Nechte nastavení beze změny</li> <li>• Zrušte volby</li> <li>• <b>Stiskněte a podržte tlačítko</b> pro návrat do režimu času z jakéhokoliv jiného režimu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potvrďte volbu</li> <li>• Zahajte trénink</li> <li>• Zahajte kolo</li> <li>• <b>Stiskněte a podržte</b> tlačítko pro nastavení zámku zóny v režimu tréninku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procházejte seznam voleb</li> <li>• Upravte nastavenou hodnotu</li> <li>• V režimu času stiskněte a podržte pro změnu ciferníku hodin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Procházejte seznam voleb</li> <li>• Upravte nastavenou hodnotu</li> <li>• V režimu času stiskněte a podržte pro přepnutí mezi časem 1 a časem 2.</li> </ul>
--	---	--	--	--

### Struktura nabídky



### Program



Program se objeví v nabídce pouze tehdy, pokud jste vytvořili a stáhli program Endurance ze stránky [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Více informací naleznete v části Navazující Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole (str. 48)

### **Data**

Sledujte svá tréninková data. Více informací naleznete v Po tréninku (str. 22).

### **Nastavení**

Upravte svůj tréninkový počítač a vyberte nezbytné funkce pro každý ze sportovních profilů vhodných pro váš trénink. Další informace naleznete v Nastavení (str. 29).

### **Test kondice**

Abyste mohli trénovat správně a sledovat své pokroky, potřebujete znát svou aktuální kondici. Test fyzické kondice Polar je snadný a rychlý způsob, jak změřit svou kardiovaskulární kondici a aerobní kapacitu. Test se provádí v klidu. Výsledkem testu je hodnota OwnIndex. OwnIndex je srovnatelný s hodnotou maximálního příjmu kyslíku ( $VO_{2max}$ ), což je běžně používaný údaj pro zjišťování aerobní kapacity. Další informace naleznete v Test fyzické kondice Polar (str. 35).

### **Připojení**

Pro dlouhodobý přehled si všechny soubory s tréninkovými údaji ukládejte v aplikaci [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Zde si můžete prohlédnout informace o tréninkových údajích a lépe porozumět vašemu tréninku. Datová přenosová jednotka Polar DataLink a software WebSync usnadňují přenos souborů o tréninku do webové služby. Více informací je uvedeno v Přenos dat (str. 28)

## 4. PŘÍPRAVA NA TRÉNINK

### Naplánování tréninku

Na stránce polarpersonaltrainer.com lze pro běh nebo jízdu na kole použít připravený vytrvalostní program Polar Endurance nebo si vytvořit vlastní postupný trénink. Do tréninkového počítače jej lze přenést pomocí DataLink a softwaru WebSync. Více informací je uvedeno na stránce polarpersonaltrainer.com v části Náповěda.

### Sportovní profily

Tréninkový počítač Polar RCX3 nabízí čtyři tréninkové profily; jeden pro běh, dva pro jízdu na kole a jeden pro ostatní sporty.

Upravte si nastavení sportovních profilů podle svých tréninkových potřeb v nabídce **MENU > Settings > Sport profiles** (MENU > Nastavení > Sportovní profily). Zde si můžete například aktivovat snímače, které budete chtít při sportu používat. Jakmile začnete trénovat se sportovním profilem, tréninkový počítač si automaticky zjistí potřebné snímače

Pokud aktivujete volitelný snímač (krokový snímač s3+, snímač G5/G3 GPS, snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D. nebo snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.) poprvé, musíte ho s tréninkovým počítačem spárovat. Další informace o nastavení sportovních profilů a párování snímačů s tréninkovým počítačem viz Nastavení sportovních profilů (str. 29) a Použití nového příslušenství (str. 39).

### Tréninkový program Polar Endurance

Tréninkové programy Polar Endurance pro běh a cyklistiku lze vytvářet a následně si je stáhnout na stránkách polarpersonaltrainer.com.

Získáte individuální tréninkový program pro vaši úroveň fyzické zdatnosti. Úroveň fyzické zdatnosti bude vypočítána buď z vašich předchozích tréninků na stránkách polarpersonaltrainer.com, nebo budete požádáni o vyplnění krátkého dotazníku, který vám pomůže stanovit aktuální úroveň fyzické zdatnosti.

Vytrvalostní tréninkový program vás provede tréninkem správným a efektivním způsobem a stanoví objem, intenzitu a plán tréninku pro optimální zlepšení fyzické zdatnosti. Každý trénink bude tvořen fází rozcvičení, vlastního tréninku a uvolnění.

Tréninkový program spolupracuje s funkcí Polar ZoneOptimizer, což znamená, že jednotlivé tréninky jsou upravovány podle vašich osobních sportovních zón. Více informací je uvedeno v Polar ZoneOptimizer (str. 42)


Více informací o vytrvalostních programech Endurance naleznete na stránkách polarpersonaltrainer.com v části Náповěda.

### Kalibrace krokového snímače Polar s3+

Krokový snímač Polar s3+ lze nastavit pouze pro sportovní profil **Running** (Běh).

Kalibrace tohoto snímače zlepšuje přesnost měření rychlosti a vzdálenosti. Krokový snímač se doporučuje kalibrovat před jeho prvním použitím, v případě významných změn vašeho běžeckého stylu nebo v případě výrazné změny polohy krokového snímače na obuvi (např. při použití nové obuvi nebo přesunu snímače z pravé boty na levou botu). Krokový snímač lze kalibrovat zaběhnutím známé přesné vzdálenosti nebo ručním nastavením faktoru kalibrace. Kalibrace by se měla provést při vaší běžné rychlosti běhu. Pokud běháte různou rychlostí, měli byste provést kalibraci pro vaši průměrnou rychlost.

### Průvodce kalibrací podle běhu

 *Před kalibrací musíte krokový snímač spárovat s vaším tréninkovým počítačem. Více informací o párování krokového snímače s tréninkovým počítačem naleznete v Použití nového příslušenství (str. 39).*

Zkontrolujte, zda je funkce krokového snímače v tréninkovém počítači zapnutá. Stiskněte tlačítko UP (NAHORU) a otevřete **MENU**. Tam zvolte **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Zapnout).

Chcete-li kalibrovat určitou vzdálenost a přejete si podrobný návod, zvolte

1. **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor calibration > By running** (MENU > Nastavení > Sportovní profily > Běh > Kalibrace krokového snímače > Během). Objeví se volba **Set distance** (Nastavit vzdálenost).
2. Upravte nastavení vzdálenosti, kterou chcete uběhnout, a snímač kalibrujte (minimální kalibrační vzdálenost je 400 metrů / 0,3 míle). Stiskněte tlačítko OK. Zobrazí se **Stand still until stride sensor is found** (Stůjte v klidu, dokud nebude krokový snímač nalezen).
3. **Press OK and run xx.x km/mi** Stiskněte OK a začněte běžet. Zobrazí se údaj o rychlosti xx.x km/min. Na startovní čáře stiskněte OK a začněte běžet- Vykročte nohou, na které máte krokový snímač, a pravidelnou rychlostí uběhněte nastavenou vzdálenost.
4. **Press OK after xx.x km/mi** Po jejím uběhnutí stiskněte OK a zobrazí se xx.x km/min. Zastavte se přesně na cílové čáře a stiskněte tlačítko.
5. V případě úspěšné kalibrace se zobrazí **Calibrated to x.xxx** (Kalibrováno na x.xxx). Použije se nový kalibrační faktor. Zobrazí se otázka **Continue recording?** (Pokračovat v nahrávání?) Pokud chcete s nahráváním tréninku pokračovat, zvolte **Yes** (Ano). Jinak zvolte **No** (Ne).
6. Chcete-li kalibraci zrušit, stiskněte tlačítko BACK (ZPĚT), a zobrazí se **Calibration canceled** (Kalibrace zrušena).  
Pokud se kalibrace nezdaří, zobrazí se **Calibration failed** (Kalibrace se nezdařila) a pokud kalibraci zrušíte tlačítkem BACK (ZPĚT), objeví se nápis **Calibration canceled** (Kalibrace zrušena). Pokud se kalibrace nezdaří, zkuste to znovu.

### Ruční nastavení kalibračního faktoru


Kalibrační faktor se vypočítá jako poměr skutečné vzdálenosti a nekalibrované vzdálenosti. Příklad: při zaběhnutí vzdálenosti 1200 m ukazuje tréninkový počítač vzdálenost 1180 m, kalibrační faktor je 1,000. Nový kalibrační faktor vypočtete následovně:  $1.000 * 1200 / 1180 = 1.017$ . Rozsah měření pro tento faktor je 0,500-1,500.

Chcete-li před tréninkem krokový snímač kalibrovat ručně, zvolte

1. **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Set factor** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Nastavit faktor).
2. Upravte faktor. Zobrazí se **Calibrated to x.xx** (Kalibrováno na x.xx).

Kalibrační faktor lze nastavit i během tréninku, pokud při něm budete používat krokový snímač. Stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevřete si **Quick menu** (Rychlou nabídku), ve které zvolíte **Calibrate stride sensor > Set factor** (Kalibrovat krokový snímač > Nastavit faktor). Zobrazí se **Calibrated to x.xx** (Kalibrováno na x.xx) a můžete pokračovat v běhu.

### Kalibrace snímače podle zaběhnutí známé vzdálenosti (letmá kalibrace)

 *Před kalibrací musíte krokový snímač spárovat s vaším tréninkovým počítačem. Další informace o párování krokového snímače a tréninkového počítače viz Použití nového příslušenství (str. 39).*

### Nastavení správné délky kola

Pokud netrénujete se stanoveným cílem v podobě vzdálenosti, kterou chcete uběhnout, můžete kdykoliv během tréninku upravit ve snímači délku kola. Stačí uběhnout známou vzdálenost, raději víc než 1000 metrů / 0,62 míle.

Předtím si však zkontrolujte, zda je funkce krokového snímače v tréninkovém počítači zapnuta. V režimu času stiskněte tlačítko UP (NAHORU), otevřete **MENU** a zvolte **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > On** (Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Zapnuto).

## ČEŠTINA

1. V režimu času stiskněte OK a zvolte si jako váš sportovní profil **Running** (Běh). Opět stiskněte OK a začněte běžet.
2. Na startu úseku o známé vzdálenosti stiskněte OK. Po zaběhnutí celé vzdálenosti úseku stiskněte OK.
3. Poté snímač kalibrujte: Stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevřete si **Quick menu** (Rychlou nabídku). Zvolte možnost **Calibrate stride sensor** (Kalibrovat krokový snímač).
4. Zvolte **Set correct lap distance** (Nastavit správnou délku kola). Opravte zobrazenou délku kola o vzdálenost, kterou jste právě uběhli, a stiskněte OK. Zobrazí se **Calibrated to x.xxx** (Kalibrováno na x,xxx). Snímač byl nyní zkalibrován a je připraven k funkci.

### Nastavení správné vzdálenosti

Nebo můžete krokový snímač kalibrovat opravou celkové zaznamenané uběhnuté vzdálenosti.

1. V režimu času stiskněte OK a zvolte si jako váš sportovní profil **Running** (Běh). Opět stiskněte OK a začněte běžet.
2. Stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevřete si **Quick menu** (Rychlou nabídku). Zvolte možnost **Calibrate stride sensor** (Kalibrovat krokový snímač).
3. Zvolte **Set correct distance** (Nastavit správnou vzdálenost). Opravte zobrazenou vzdálenost o vzdálenost, kterou jste právě uběhli, a stiskněte OK. Zobrazí se **Calibrated to x.xxx** (Kalibrováno na x,xxx). Snímač je nyní kalibrován a připraven k činnosti.

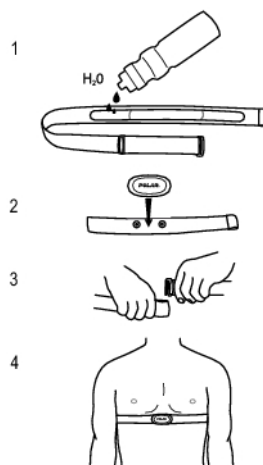
Během tréninku můžete také kalibrační faktor upravit ručně. Stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevřete si **Quick menu** (Rychlou nabídku). Zvolte **Calibrate stride sensor > Set factor** (Kalibrovat krokový snímač > Nastavit faktor).

## 5. TRÉNINK

### Používejte snímač tepové frekvence

Používejte snímač tepové frekvence pro měření tepové frekvence.

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



**i** Po každém použití konektor od popruhu odpojte, zvýšíte tak životnost baterie. Pot a vlhkost mohou udržet elektrodové části vlhké a snímač tepové frekvence aktivní. Tím se zkracuje životnost baterie. Podrobnější pokyny o čištění viz **Důležité informace** (str. 49).

Podrobnější informace o čištění jsou uvedeny v kapitole **Důležité informace**.

Instruktažní videa naleznete na stránce [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

### Začněte trénovat

Nasadte si snímač tepové frekvence a ověřte, zda jste nastavili volitelný snímač\* podle pokynů v uživatelské příručce ke snímači. Pokud používáte snímač rychlosti, kadence, GPS snímač nebo krokový snímač poprvé, podívejte se do **Použití nového příslušenství** (str. 39). **Nastavení sportovních profilů viz Nastavení sportovních profilů** (str. 29). **Používání funkce Polar ZoneOptimizer pro váš trénink viz Trénink s funkcí Polar ZoneOptimizer** (str. 14).



1. Trénink zahajte stiskem tlačítka OK. Tréninkový počítač se přepne do režimu "před tréninkem". Sportovní profil na začátku seznamu je profil použitý při posledním tréninku. Pro změnu profilu pro aktuální trénink proveďte volbu ze seznamu pomocí tlačítek UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).



2. Nastavení sportovních profilů nebo tepové frekvence před zahájením záznamu tréninku (v režimu před tréninkem) změňte stiskem a podržením tlačítka LIGHT (SVĚTLO), které vám otevře **QUICK MENU** (Rychlou nabídku). Další informace naleznete v **Rychlá nabídka** (str. 34). Pro návrat do režimu před tréninkem stiskněte tlačítko BACK (ZPĚT).



3. Pokud jste pro daný sportovní profil aktivovali volitelný snímač, tréninkový počítač automaticky vyhledá jeho signál.



4. Zatřetí naznačí, že byl signál nalezen. Pokud tréninkový počítač signál nenalezne, zobrazí se na displeji trojúhelník s vykřičníkem.

**i** Během vyhledávání signálu snímače nepoužívejte podsvícení. Vyhledávání snímače by nefungovalo.



5. Jakmile tréninkový počítač najde všechny signály, stiskněte OK. Zobrazí se **Recording started** (Spuštění záznamu) a je možné začít s tréninkem. Během záznamu tréninku lze posouváním tlačítka NAHORU/DOLŮ změnit náhled tréninku. Pokud si přejete nastavení změnit bez zastavení záznamu tréninku, stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO pro vstup do RYCHLÉ NABÍDKY. Více informací je uvedeno v Rychlá nabídka (str. 34).

\*Volitelné snímače jsou krokový snímač Polar s3+, snímač Polar G5 GPS / snímač Polar G3 GPS s technologií W.I.N.D., snímač rychlosti Polar CS s technologií W.I.N.D. nebo snímač kadence Polar CS s technologií W.I.N.D.

**i** Pokud kterýkoliv snímač bude mít během tréninku málo nabitou baterii, objeví se hlášení "Slabá baterie snímače XX"

## Trénink s funkcí Polar ZoneOptimizer

Funkce ZoneOptimizer určuje vaše osobní sportovní zóny (zóny tepové frekvence) pro váš trénink aerobní kondice. Vaše osobní sportovní zóny určuje podle variability vaší tepové frekvence během rozvíčování. Více informací naleznete v Polar ZoneOptimizer (str. 42).

Použití funkce ZoneOptimizer při tréninku nastavte výběrem **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (NABÍDKA > Nastavení > Nastavení tepové frekvence > ZoneOptimizer > Zapnuto).

Funkce ZoneOptimizer určuje osobní cílové zóny tepové frekvence na začátku každého vašeho tréninku. Pokud od poslední definice funkce ZoneOptimizer uplynul kratší čas než hodina, dané cílové zóny tepové frekvence nemusí být bezpodmínečně platné, protože nemuselo dojít k regeneraci po předchozím tréninku a při okamžité regeneraci se variabilita tepové frekvence vrací do normálního stavu pomaleji než tepová frekvence.

### Zahájení tréninku s funkcí Polar ZoneOptimizer

Před stanovením funkce ZoneOptimizer ověřte, zda používáte standardní limity Polar pro tepové frekvence ve sportovních zónách, tj. zda jste limity tepové frekvence neupravili ručně. Pokud si přejete upravit limity tepové frekvence ve sportovních zónách ručně, vypněte funkci ZoneOptimizer.

K nastavení funkce ZoneOptimizer na Zapnuto vyberte **MENU > Settings > Heart rate settings > ZoneOptimizer > On** (NABÍDKA > Nastavení > Nastavení tepové frekvence > ZoneOptimizer > Zapnuto).

Stanovení funkce ZoneOptimizer začne na pozadí vždy v režimu přípravného tréninku. Pokud se zobrazí křivka ECG v pravém horním rohu displeje, je to signál toho, že je zapnuto měření tepové frekvence a funkce ZoneOptimizer.



1. Trénink s funkcí ZoneOptimizer zahajte stiskem tlačítka OK.  
Na displeji se zobrazí druh sportu praktikovaný při předchozím tréninku a odpočítadlo začne běžet na pozadí, jakmile tepová frekvence dosáhne 70 úderů za minutu. V horním pravém rohu displeje se zobrazí křivka ECG.  
Sportovní profil, který si přejete použít pro trénink, vyberte tlačítkem NAHORU/DOLŮ a pro zahájení tréninku stiskněte OK.




2. **Tepovou frekvenci udržujte v rozmezí 70 a 100 úderů za minutu po dobu dvou minut.**  
Toho lze dosáhnout stáním nebo velmi mírnou intenzitou tréninku, např. pomalou chůzí.  
Alarm zazní po dokončení první části stanovení.




3. Druhá část stanovení začne, jakmile vaše tepová frekvence stoupne nad 100 tepů za minutu.  
**Pokračujte v tréninku při mírné intenzitě. Srdeční frekvenci postupně zvyšujte a udržujte ji v rozmezí 100 až 130 tepů za minutu po dobu dvou minut.**  
Toho lze dosáhnout například svižnou chůzí nebo jízdou na kole/kondičním během při nízké intenzitě ve fázi rozcvičování.

Pokud máte velmi nízkou hodnotu HR<sub>max</sub>, tréninkový počítač vám poskytne zvláštní limity.

Alarm zazní po dokončení druhé části stanovení funkce ZoneOptimizer.

-  *Pokud byl dosažen limit odchylky tepové frekvence, stanovení funkce ZoneOptimizer pravděpodobně skončí již v tomto okamžiku.*



4. Třetí část stanovení začne, jakmile vaše tepová frekvence stoupne nad 130 tepů za minutu.  
**Tepovou frekvenci postupně zvyšujte nad 130 bpm a na této úrovni ji zachovejte.**  
 *Stanovení funkce ZoneOptimizer se dokončí, pokud tepová frekvence byla vyšší než 130 úderů za minutu po dobu delší než půl minuty.*

Alarm zazní po dokončení třetí a poslední části stanovení.



5. **Po dokončení stanovení tréninkový počítač zobrazí jedno z následujících:**
  - **Default sport zones (heart rate zones) in use.** (Standardní používané sportovní zóny (zóny tepové frekvence)). Stanovení se nezdařilo. Použijí se limity sportovních zón (tepové frekvence).
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on higher level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na vyšší úrovni.) Limity byly zvýšeny v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer.
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on normal level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na normální úrovni.) Limity byly v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer pouze mírně zvýšeny nebo sníženy.
  - **Sport zones optimized. Heart rate zones on lower level.** (Sportovní zóny optimalizovány. Zóny tepové frekvence na nižší úrovni.) Limity byly sníženy v porovnání s vašimi průměrnými limity ZoneOptimizer.
6. **Po obdržení a přečtení zpětné vazby stiskněte pro opuštění displeje zprávy a pokračování v tréninku libovolné tlačítko kromě SVĚTLO.**

## Používání tréninkového programu Polar Endurance

Stáhněte si vytrvalostní program Polar Endurance ze stránky [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) a získáte připravený program, který vás provede tréninkem.

Abyste si mohli program stáhnout, budete potřebovat účet u [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), datovou přenosovou jednotku DataLink a software WebSync. Více informací je uvedeno na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) v části Nápověda.

Jakmile si program stáhnete do svého tréninkového počítače, přejděte do **MENU > PROGRAM (NABÍDKA > PROGRAM)** a stiskněte OK. Pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ můžete procházet plánovanými tréninky a vybrat požadovaný trénink (např. **Thu 26.8.Long run 20km** (Úterý 26. 8. Dlouhý běh 20 km)). Trénink zahajte stiskem tlačítka OK.

## Náhledy tréninku

Různé náhledy tréninku si můžete prohlédnout pomocí tlačítek UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ). Náhled se objeví na několik sekund.

Zobrazené informace se liší podle snímačů, které jste si instalovali, podle prvků, které jste si nastavili, a podle druhu sportu.

Níže jsou možné náhledy s různými kombinacemi snímačů. V těchto příkladech se tréninkové údaje zobrazují na třech řádcích. Můžete si také nastavit zobrazování údajů na jednom nebo dvou řádcích v nabídce **MENU > Settings > Sport profiles > Sport > Training view** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Sport > Náhled tréninku).

Snímač tepové frekvence		Snímač tepové frekvence krokový snímač s3+		Snímač tepové frekvence snímač G5/G3 GPS	
	<b>HEART RATE</b> Tepová frekvence Čas kola Trvání		<b>HEART RATE</b> Tepová frekvence Rychlost Vzdálenost		<b>HEART RATE</b> Tepová frekvence Rychlost Vzdálenost



	<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Doba v zóně Trvání		<b>PACE/SPEED</b> Rychlost Vzdálenost Trvání		<b>PACE/SPEED</b> Rychlost Vzdálenost Trvání
	<b>CALORIES</b> Kalorie Denní doba Trvání		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Doba v zóně Trvání		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Doba v zóně Trvání
	<b>SPORT ZONES (SPORTOVNÍ ZÓNY)</b> Doba v každé zóně		<b>LAP 01 TIME (ČAS 1. KOLA)</b> Čas kola Tepová frekvence Délka kola		<b>LAP 01 TIME (ČAS 1. KOLA)</b> Čas kola Tepová frekvence Délka kola
			<b>AVERAGE PACE/SPEED (PRŮMĚRNÁ RYCHLOST)</b> Průměrná rychlost Kalorie Denní doba		<b>AVERAGE PACE/SPEED (PRŮMĚRNÁ RYCHLOST)</b> Průměrná rychlost Kalorie Denní doba
			<b>SPORT ZONES (SPORTOVNÍ ZÓNY)</b> Doba v každé zóně		<b>SPORT ZONES (SPORTOVNÍ ZÓNY)</b> Doba v každé zóně

<b>Snímač tepové frekvence</b>  <b>Snímač rychlost CS s technologií W.I.N.D.</b>	<b>Snímač tepové frekvence</b>  <b>Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.</b>	<b>Snímač tepové frekvence</b>  <b>Snímač kadence CS s technologií W.I.N.D.</b>  <b>Snímač rychlosti CS s technologií W.I.N.D. NEBO snímač G5/G3 GPS</b>
<b>HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE)</b> Tepová frekvence Rychlost Vzdálenost	<b>HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE)</b> Tepová frekvence Kadence Doba trvání	<b>HEART RATE (TEPOVÁ FREKVENCE)</b> Tepová frekvence Rychlost Vzdálenost

	<b>SPEED/PACE (RYCHLOST)</b> Rychlost Vzdálenost Doba trvání		<b>CADENCE (CADENCE)</b> Kadence Čas kola Doba trvání		<b>SPEED/PACE (RYCHLOST)</b> Rychlost Vzdálenost Doba trvání
	<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Doba v zóně Trvání		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Kadence Doba trvání		<b>ZONEPOINTER</b> ZonePointer Doba v zóně Trvání
	<b>LAP 01 TIME</b> Čas kola Tepová frekvence Délka kola		<b>CADENCE</b> Cadence Time of day Calories		<b>LAP 01 TIME</b> Čas kola Tepová frekvence Délka kola
	<b>AVERAGE SPEED/PACE</b> Průměrná rychlost Kalorie Denní doba		<b>SPORT ZONES (SPORTOVNÍ ZÓNY)</b> Doba v každé zóně		<b>AVERAGE SPEED/PACE</b> Průměrná rychlost Kalorie Denní doba
	<b>SPORT ZONES (SPORTOVNÍ ZÓNY)</b> Doba v každé zóně				<b>CADENCE</b> Kadence Rychlost Tepová frekvence
					<b>SPORT ZONES (SPORTOVNÍ ZÓNY)</b> Doba v každé zóně

**Symbols na displeji**

**Vysvětlení**



**Kadence**

Rychlost otáčení hřídele vašeho bicyklu



**Kalorie**

Dosud spálené kalorie.  
Počítání kalorií začne po zobrazení vaší tepové



frekvence.

### Vzdálenost

Součet vzdáleností



### Doba trvání

Celková doba trvání  
dosavadního tréninku



### Tepová frekvence

Vaše aktuální tepová  
frekvence



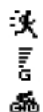
### Délka kola

Manuálně nastavené délka  
kola



### Čas kola

Manuálně nastavené číslo a  
čas kola



### Rychlost

Vaše aktuální rychlost  
(vyjádřená v min/km nebo  
min/míle)

### Rychlost

Vaše aktuální rychlost  
(vyjádřená v km/h nebo mph)

Zobrazení rychlosti si můžete  
zvolit v nastavení sportovních  
profilů. Pokyny viz Nastavení  
sportovních profilů (str. 29)



### ZonePointer

Ukazatel cílové zóny se  
symbolem srdce, který se  
pohybuje doleva nebo doprava  
po stupnici podle vaší aktuální  
srdeční frekvence.



### Doba v zóně

Doba, kterou jste strávili v cílové zóně



### Denní doba

## Funkce tlačítek během tréninku

### Záznam úseku



Úsek zaznamenejte stiskem OK. Na displeji se zobrazí:

Číslo úseku  
Průměrná tepová frekvence úseku  
Čas úseku



Pokud je aktivní snímač rychlosti, objeví se také:

Číslo kola  
Průměrná rychlost kola  
Délka kola

### Zamykání sportovní zóny

Můžete si zamknout nebo odemknout tepovou frekvenci pro aktuální zónu.

Pro zamčení nebo odemčení sportovní zóny stiskněte a podržte tlačítko OK.



Například pokud běžíte s tepovou frekvencí 130 bpm, která představuje 75% vaší maximální tepové frekvence a odpovídá zóně 3, můžete stiskem a podržením tlačítka OK zamknout svou tepovou frekvenci do této zóny. Zobrazí se **Sport zone3 Locked** (Sportovní zóna 3 zamčena).



Pokud stanovenou tepovou frekvenci překročíte kterýmkoliv směrem (nahoru nebo dolů), ozve se zvukový signál. Sportovní zónu znovu odemkněte stisknutím a podržením tlačítka OK: Zobrazí se **Sport zone3 Unlocked** (Sportovní zóna odemčena).

### Noční režim

Tréninkový počítač RCX3 má noční režim. Během režimu přípravného tréninku, režimu záznamu tréninku nebo režimu pozastavení stiskněte jednou tlačítko SVĚTLO. Jakmile stisknete libovolné tlačítko, aktivuje se podsvícení displeje.

Displej se také rozsvítí, když obdržíte zprávu, například **Check heart rate sensor** (Zkontrolujte snímač tepové frekvence).


Noční režim se vypne, jakmile vypnete záznam tréninku.

### Zobrazení rychlé nabídky

Stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO. Zobrazí se **QUICK MENU** (RYCHLÁ NABÍDKA). Některá nastavení je možné měnit bez pozastavení záznamu tréninku. Více informací je uvedeno v Rychlá nabídka (str. 34).

## Pozastavení/přerušení záznamu tréninku

1. Záznam tréninku lze pozastavit stiskem tlačítka ZPĚT. V záznamu tréninku pokračujte stiskem tlačítka OK.
2. Chcete-li záznam zastavit úplně, stiskněte tlačítko BACK (ZPĚT) dvakrát. Zobrazí se následující shrnutí vašeho tréninku
  - Textová zpětná vazba, například **Stabilní trénink+** se zobrazí tehdy, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních zónách. Podrobnější informace o zpětné vazbě jsou uvedeny v kapitole **Soubory tréninku**. Další informace viz Po tréninku (str. 22)
  - **Duration** (Doba trvání) a **Calories** (Kalorie)
  - **Average heart rate** (Průměrná tepová frekvence) a **Maximum heart rate** (Maximální tepová frekvence)
  - **Sport zones** (Sportovní zóny) (Doba v každé zóně)
  - **Average pace** (Průměrné tempo) a **Maximum pace** (Maximální tempo) nebo **Average speed** (Průměrná rychlost) a **Maximum speed** (Maximální rychlost) (snímač G5/G3 GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlost CS jsou nutné)
  - **Distance** (Vzdálenost) (snímač G5/G3 GPS nebo krokový snímač s3+ nebo snímač rychlosti CS jsou nutné) a **Running Index** (Index běhu) (krokový snímač s3+ nebo snímač G5/G3 GPS jsou nutné)

 *Péče o snímač tepové frekvence po tréninku Odpojte konektor od řemínku a řemínek po každém použití opláchněte pod tekoucí vodou. Úplné pokyny pro péči a údržbu jsou uvedeny v *Péče o výrobek* (str. 49).*

## 6. PO TRÉNINKU

### Analýza výsledků tréninku

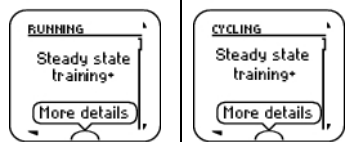
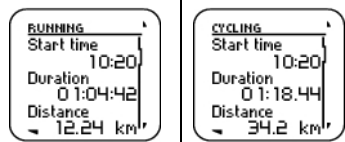
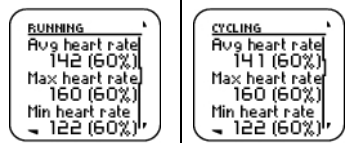
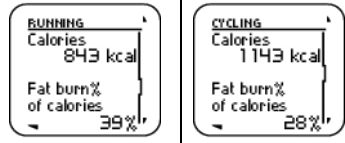
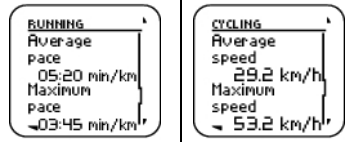
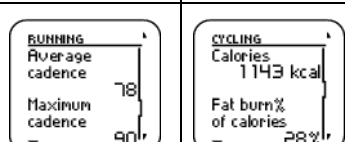
Tréninkový počítač RCX3 zaznamenává vaše tréninkové údaje do **Training files** (Tréninkových souborů), pokud trénink trval alespoň minutu.

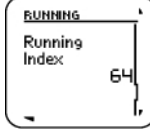




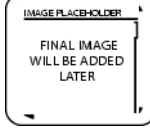







Chcete-li si prohlédnout základní údaje o vašem výkonu, otevřete si **MENU > Data > Training files** (Nabídka > Data > Tréninkové soubory).



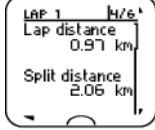
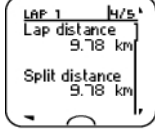
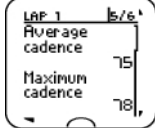
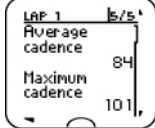
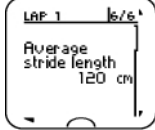
Chcete-li hlubší analýzu, přeneste si data do aplikace polarpersonaltrainer.com pomocí aplikace pro přenos dat DataLink a softwaru WebSync. Tato webová služba nabízí různé možnosti analýzy dat.

**Training files** (Tréninkovými soubory) můžete procházet tlačítky NAHORU / DOLU. Jakmile najdete soubor, který chcete otevřít, stiskněte tlačítko OK.

Informace ukládané do tréninkového souboru záleží na vybraném sportovním profilu a použitých snímačích. Tabulka níže ukazuje příklady tréninkových souborů pro běžecký sport a cyklistiku.


OBRAZOVKY TRÉNINKOVÝCH SOUBORŮ	ZOBRAZENÉ INFORMACE
	<p>Textová zpětná vazba o vašem výkonu, například <b>Steady state training+</b> (Trénink vytrvalosti) se zobrazí tehdy, pokud jste trénovali alespoň celkem 10 minut ve sportovních zónách.</p> <p>Chcete-li si prohlédnout Training Benefit (Výhody tréninku), zvolte <b>More details</b> (Další podrobnosti) a stiskněte tlačítko OK.</p>
	<p><b>Start time</b> (čas zahájení)</p> <p><b>Duration</b> (Doba trvání)</p> <p><b>Distance</b> (Vzdálenost) (tyto možnost se zobrazí, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač G5/G3 GPS nebo snímač rychlosti CS)</p>
	<p><b>Avg heart rate</b> (Průměrná tepová frekvence)</p> <p><b>Max heart rate</b> (Maximální tepová frekvence)</p> <p><b>Min heart rate</b> (Minimální tepová frekvence)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte snímač tepové frekvence)</p>
	<p><b>Calories</b> (Kalorie)</p> <p><b>Fat burn% of calories</b> (Procento spáleného tuku v kaloriích)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte snímač tepové frekvence)</p>
	<p><b>Average pace / Average speed</b> (Průměrné tempo/rychlost)</p> <p><b>Maximum pace / Maximum speed</b> (Maximální tempo/rychlost)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač G5/G3 GPS nebo snímač rychlosti CS)</p>
	<p><b>Average cadence</b></p> <p><b>Maximum cadence</b></p> <p>(Průměrná/Maximální kadence) (zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač cyklistické kadence)</p>

	<p><b>Running index</b> (Index běhu)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte snímač G5/G3 GPS)</p>	
	<p><b>Average stride length</b> (průměrná délka kroku)</p> <p><b>Running index</b>(Index běhu)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+)</p>	
	<p><b>Bike in use</b>(Použité kolo)</p> <p><b>Riding duration</b>(Doba jízdy na kole)</p> <p>(zobrazí se v tréninkovém souboru pro cyklistiku)</p>	
		<p><b>Sport zones</b>(Sportovní zóny)</p> <p>Time on each zone</p> <p>(Doba strávená v každé zóně) (zobrazí se, pokud používáte snímač tepové frekvence)</p>
		<p><b>Zone limits</b></p> <p>(Limity zón) (zobrazí se, pokud používáte ZoneOptimizer a snímač tepové frekvence)</p>
		<p><b>Laps/Automatic laps</b> (Kola/Automatická kola) (počet uběhnutých nebo ujetých kol)</p> <p><b>Best lap</b></p> <p><b>Average lap</b> (Nejlepší kolo/Průměrné kolo)</p>
<p>Chcete-li si prohlédnout podrobnější informace, zvolte <b>More details</b> (Další podrobnosti) a stiskněte tlačítko OK.</p>		
		<p>Zobrazí se tyto informace o <b>LAP 1 / A. LAP 1</b> (KOLU 1/A. KOLO 1):</p> <p><b>Lap time</b>(Čas kola)</p> <p><b>Split time</b>(Podíl času)</p>
<p>Jednotlivými koly můžete procházet tlačítka NAHORU a DOLU.</p> <p>Chcete-li vyhledat následující informace pro určité kolo, stiskněte OK.</p>		
		<p><b>Average heart rate</b></p> <p><b>Maximum heart rate</b> (Průměrná/Maximální tepová frekvence)</p>

			<p><b>Average pace / Average speed</b> (Průměrné tempo/rychlost)</p> <p><b>Maximum pace / Maximum speed</b> (Maximální tempo/rychlost)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač G5/G3 GPS nebo snímač rychlosti CS)</p>
			<p><b>Lap distance</b> (Délka kola)</p> <p><b>Split distance</b> (Podíl délky)</p> <p>(zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač G5/G3 GPS nebo snímač rychlosti CS)</p>
			<p><b>Average cadence</b></p> <p><b>Maximum cadence</b></p> <p>(Průměrná/Maximální kadence) (zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+ nebo snímač kadence CS)</p>
			<p><b>Average stride length</b></p> <p>(Průměrná délka kroku) (zobrazí se, pokud používáte krokový snímač s3+)</p>

### Výhody tréninku

Prvek **Výhody tréninku** vám umožní lépe poznat účinnost vašeho trénování. Po každém tréninku vám nabídne zpětnou vazbu v textové podobě a souhrn vašich výsledků, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních zónách. Zpětná vazba je založena na rozdělení času tréninku mezi jednotlivé sportovní zóny, spotřebě kalorií a době trvání tréninku. Z **Training Files** (Tréninkových souborů) získáte podrobnější zpětnou vazbu. Popis jednotlivých výhod tréninku je uveden v tabulce níže.

 Abyste viděli prospěch získaný z tréninku s podrobnostmi o tělesných údajích, přeneste si svá data do aplikace [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).







Zpětná vazba	Výhody tréninku
<b>Maximum training+ (Maximální trénink)</b>	To byl tvrdý trénink! Zlepšili jste si rychlost sprintu a nervový systém svalů, takže jich umíte efektivněji využívat. Tento trénink také zvýšil vaši odolnost proti únavě.
<b>Maximum training (Maximální trénink)</b>	To byl tvrdý trénink! Zlepšili jste si rychlost sprintu a nervový systém svalů, takže jich umíte efektivněji využívat.
<b>Maximum &amp; Tempo training (Maximální trénink a trénink tempa)</b>	Výborný trénink! Zlepšili jste si rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svou aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
<b>Tempo &amp; Maximum training (Trénink tempa a maximální trénink)</b>	Výborný trénink! Výrazně jste posílili svou aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Rozvíjeli jste také rychlost a efektivnost.
<b>Tempo training+ (Trénink tempa)</b>	Výborné tempo na dlouhý trénink! Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink také zvýšil vaši odolnost proti únavě.
<b>Tempo training (Trénink tempa)</b>	Výborné tempo! Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
<b>Tempo &amp; Steady state training (Trénink tempa a vytrvalosti)</b>	Dobré tempo! Zlepšili jste si schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink také posílil vaši aerobní kondici a vytrvalost svalů
<b>Steady state &amp; Tempo training (Trénink vytrvalosti a tempa)</b>	Dobré tempo! Zlepšili jste si aerobní kondici a vytrvalost svalů. Tento trénink také posílil vaši schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
<b>Steady state training+ (Trénink vytrvalosti)</b>	Výborně! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Také zvýšil vaši odolnost proti únavě.
<b>Steady state training (Trénink vytrvalosti)</b>	Výborně! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a posílili aerobní kondici.
<b>Steady state &amp; Basic training, long (Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý)</b>	Výborně! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky.
<b>Steady state &amp; Basic training (Trénink vytrvalosti a základní trénink)</b>	Výborně! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky.
<b>Basic &amp; Steady state training, long (Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý)</b>	Skvělé! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky. Také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
<b>Basic &amp; Steady state training (základní trénink a trénink vytrvalosti)</b>	Skvělé! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
<b>Basic training, long (Základní trénink, dlouhý)</b>	Skvělé! Tento dlouhý trénink o nízké intenzitě zlepšil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla během cvičení pálit tuky.
<b>Basic training (Základní trénink)</b>	Dobře! Tento trénink o nízké intenzitě zlepšil vaši celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla během cvičení pálit tuky.

Zpětná vazba	Výhody tréninku
Recovery training (Rehabilitační trénink)	Velmi dobrá rehabilitace. Takové lehké cvičení umožní vašemu tělu zvyknout si na trénink.



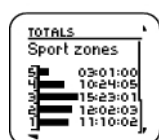
### Týdenní přehledy

Chcete-li zobrazit týdenní přehledy tréninkových souborů, přejděte do **MENU > Data > Week summaries > Summary** (NABÍDKA > Data > Týdenní přehledy > Přehledy) a stiskněte OK.

	<b>SUMMARY (PŘEHLED)</b> Tento týden Data, kdy byly údaje shromážděny Doba
	Doba Vzdálenost
	Kalorie Počet tréninků
	Sportovní zóny 1, 2, 3, 4 a 5 Čas na zónu

### Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx

Chcete-li zobrazit celkové hodnoty tréninkových souborů, přejděte do **MENU > Data > Totals since** (NABÍDKA > Data > Celkové hodnoty od) a stiskněte OK.

	Doba Vzdálenost
	Kalorie Počet tréninků
	Sportovní zóny 1, 2, 3, 4 a 5 Čas na zónu

### Smazání souborů

Paměť tréninkových souborů se naplní, jakmile dosáhnete maximální doby nahrávání nebo maximálního počtu souborů. Další informace o limitních hodnotách viz Technické údaje (str. 53).

Jakmile se paměť naplní, začnou se novými soubory přepisovat nejstarší soubory. Chcete-li si tréninkový

soubor uložit na delší dobu, odešlete si ho do webové služby Polar na adrese [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Další informace viz Přenos dat (str. 28).

Odstraňování tréninkového souboru:

1. Zvolte **MENU > DATA > Delete files > Training file** (Nabídka > Data > Odstranit soubory > Tréninkové soubory) a stiskněte OK. Pro výběr souboru, který chcete odstranit, použijte tlačítka NAHORU/DOLU. Po výběru souboru stiskněte OK **Objeví se potvrzující otázka Delete file? (Odstranit soubor?) YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).  
Soubor můžete také smazat volbou **MENU > Data > Training files** (Nabídka > Data > Tréninkové soubory). Pomocí tlačítek NAHORU/DOLU pak vyberete soubor, který chcete odstranit, a stisknete a podržíte tlačítko SVĚTLO. Zobrazí se **Delete file? (Odstranit soubor?) YES/NO** (ANO/NE).
2. Zvolte **YES** (ANO). Zobrazí se **File deleted** (Soubor odstraněn). Poté se zobrazí **Remove file from totals?** (Odstranit soubory z celkových hodnot?). Pokud vyberete **YES** (ANO), zobrazí se **File deleted from totals** (Soubor smazán z celkových hodnot). Pokud vyberete **NO** (NE), tréninkový počítač se vrátí do nabídky tréninkových souborů. Pozor! Odstranění souboru z celkových výsledků nesmaže data z **Week summaries** (Týdenních přehledů). **Week summaries** (Týdenní přehledy) lze jen vynulovat

Odstranění všech souborů:

1. Zvolte **MENU > DATA > Delete files > All files** (Nabídka > Data > Odstranit soubory > Všechny soubory) a stiskněte OK. Zobrazí se **Delete all files? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
2. Zvolte **YES** (Ano) a zobrazí se **All files deleted** (Všechny soubory odstraněny). Pokud zvolíte **NO** (NE), vrátí se počítač do nabídky všech tréninkových souborů.

### Resetování týdenních přehledů

Chcete-li resetovat týdenní přehledy, vyberte **MENU > DATA > Reset week summaries?** (NABÍDKA > DATA > Resetovat týdenní přehledy?). Vyberte **Yes** (Ano) a zobrazí se **Week summaries reset** (Resetování týdenních přehledů) nebo **No** (Ne) a tréninkový počítač se vrátí do nabídky Data.

### Resetování celkových hodnot

Chcete-li resetovat celkové hodnoty, vyberte **MENU > DATA > Reset totals?** (Nabídka > Data > Resetovat celkové hodnoty?) Vyberte **Yes** (Ano) a zobrazí se **Totals reset** (Resetování celkových hodnot) nebo **No** (Ne) a tréninkový počítač se vrátí do nabídky Data.


## 7. PŘENOS DAT

### Přenos dat

Pro dlouhodobý přehled si všechny soubory s tréninkovými údaji ukládejte v aplikaci polarpersonaltrainer.com. Zde si můžete prohlédnout podrobné informace o tréninkových údajích a lépe porozumět vašemu tréninku. Datová přenosová jednotka Polar DataLink a software WebSync usnadňují přenos souborů tréninku do webové služby polarpersonaltrainer.com.

#### Jak nastavit počítač pro datový přenos

1. Zaregistrujte se v aplikaci polarpersonaltrainer.com
2. Načtete a instalujete si software Polar WebSync na váš počítač do aplikace polarpersonaltrainer.com.
3. Poklepejte na ikonu WebSync na panelu nástrojů nebo nabídky a software spusťte. Otevře se uvítací obrazovka. Pokud chcete přenášet tréninkové údaje, zvolte **Synchronize** (Synchronizovat). Zvolte **Training Computer** (Tréninkový počítač), pokud se chcete připojit k vašemu tréninkovému počítači a upravovat nastavení a přenášet nastavení do vašeho tréninkového počítače.
4. Připojte jednotku pro přenos dat DataLink k USB portu počítače. Správně připojená jednotka DataLink bliká červeně. Maximální vzdálenost mezi jednotkou DataLink a tréninkovým počítačem jen 3m.

 Před přenosem dat si sejměte popruh snímače tepové frekvence.

#### Jak připojit tréninkový počítač

5. Zvolte **MENU > Connect > Start synchronizing > OK** (Nabídka > Připojit > Zahájit synchronizaci > OK). Pokud zvolíte **Synchronize** (Synchronizovat) v nástroji WebSync, budou tréninkové údaje synchronizovány s webovou službou polarpersonaltrainer.com přes WebSync. Pokud zvolíte **Training Computer** (Tréninkový počítač) ve WebSync, můžete se k programu WebSync připojit, upravit nastavení a tato nastavení přenést do svého tréninkového počítače. Postupujte podle pokynů pro přenos dat a načítání dat ze softwaru WebSync, které budete vidět na obrazovce vašeho počítače.

#### Nastavení připojení v tréninkovém počítači

1. **Remove pairings?** (Odstranit párování)? Váš tréninkový počítač a software WebSync jsou spárovány během první synchronizace, což znamená, že v paměti programu WebSync je uložen identifikátor vašeho tréninkového počítače. Zvolte **YES** (Ano) nebo **NO** (Ne). Pokud zvolíte **YES** (Ano), bude párování tréninkového počítače s počítačem odstraněno.
2. **AutoSync:** Zvolte **AutoSync > Set AutoSync** (automatic synchronization) (Nastavit automatickou synchronizaci) > **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto). Pokud zvolíte **On** (Zapnuto), začne synchronizace automaticky, kdykoliv se přiblížíte ke svému počítači.

 Funkce AutoSync je standardně vypnutá.

Další informace o přenosu dat a úpravách nastavení tréninkového počítače viz nápověda WebSync Help [[https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar\\_WebSync\\_2.x\\_Help\\_EN.htm](https://www.polarpersonaltrainer.com/help/websync2/en/Polar_WebSync_2.x_Help_EN.htm)].

## 8. NASTAVENÍ

### Nastavení sportovních profilů


Na počítači Polar RCX3 jsou nastaveny čtyři různé sportovní profily.

Chcete-li upravit nastavení sportovního profilu, zvolte **MENU** > **Settings** > **Sport profiles** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily).

#### Nastavení běhu

Chcete-li si prohlédnout nebo upravit nastavení pro běh, zvolte **MENU** > **Settings** > **Sport profiles** > **Running** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Běh)

- **Training sounds** (Tréninkové zvuky): Zvolte **Off** (Vypnuté), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité).
- **Heart rate sensor** (Snímač srdeční frekvence): Zvolte **On** (Zapnout), **Off** (Vypnout) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **GPS sensor** (Snímač GPS): Zvolte **On** (Zapnout), **Off** (Vypnout) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **Stride sensor** (Krokový snímač): Zvolte **On** (Zapnout), **Off** (Vypnout) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **Stride sensor calibration** (Kalibrace krokového snímače): Zvolte **Calibrate** > **By running** (Kalibrovat > Během) nebo **Set factor** (Nastavit faktor). Další informace o kalibraci viz Kalibrace krokového snímače Polar s3+ (str. 10).

 *Kalibrace krokového snímače se zobrazí jen tehdy, pokud je krokový snímač zapnutý.*

- **Speed View** (Náhled rychlosti): Zvolte **Kilometers per hour** (Kilometry za hodinu) nebo **Minutes per kilometer** (Minut na kilometr) nebo pokud jste si vybrali anglické jednotky, zvolte **Miles per hour** (Mil za hodinu) nebo **Minutes per mile** (Minut na míli).
- **Automatic lap** (Automatické nastavení kola): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud nastavíte automatický úsek na **On** (Zapnuto), zobrazí se **Set automatic lap distance** (Nastavit vzdálenost automatického úseku). Nastavte vzdálenost v kilometrech nebo v mílich.
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v předtréninkovém režimu?) Vyberte **YES** (ANO), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravného tréninku). Sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravného tréninku, pokud stisknete OK v režimu času. Vyberte **No** (Ne), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nezobrazen v režimu přípravného tréninku).
- **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů) zapnete výběrem **On** (Zapnout), objeví se na několik sekund číslo tréninkového náhledu při procházení seznamu tlačítky UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).
- **Training view** (Náhled tréninku): Zvolte **3 rows** (2 řádky) nebo **2 rows** (3 řádky). Tréninkové informace se zobrazí ve dvou nebo ve třech řádcích, podle toho, co si vyberete.

 *Před aktivací každého nového snímače musí být snímač párován s tréninkovým počítačem.*

Další informace o párování nového snímače s tréninkovým počítačem viz Použití nového příslušenství (str. 39).

#### Nastavení jízdy na kole

Chcete-li prohlížet nebo upravovat nastavení sportovního profilu pro jízdu na kole, zvolte **MENU** > **Settings** > **Sport profiles** > **Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2)** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Cyklistika (Bicykl 1)/Bicykl 2)

- **Training sounds** (Tréninkové zvuky): Zvolte **Off** (Vypnuté), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud**


(Velmi hlasitě).

- **Heart rate sensor** (Snímač srdeční frekvence): Zvolte **On** (Zapnutý), **Off** (Vypnutý) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **GPS sensor** (Snímač GPS): Zvolte **On** (Zapnutý), **Off** (Vypnutý) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **Bike 1 settings** (Nastavení bicyklu 1) Další informace viz Bike Settings (Nastavení kola).
- **Speed View** (Náhled rychlosti): Zvolte **Kilometers per hour** (Kilometry za hodinu) nebo **Minutes per kilometer** (Minut na kilometr). Pokud jste si zvolili anglické jednotky, zvolte **Miles per hour** (Mil za hodinu) nebo **Minutes per mile** (Minut na míli).
- **Automatic lap** (Automatické kolo) je nastaveno standardně. Stiskněte tlačítko **OK**, zobrazí se **Nastavit vzdálenost**. Vzdálenost nastavte v kilometrech nebo mílích a potvrďte tlačítkem **OK**. Zobrazí se **Automatic lap set to x.x km** (Automatický úsek nastaven na x,x km). Poté lze zvolit Automatický úsek **Off** (Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v režimu přípravného tréninku?) Vyberte **YES** (Ano), zobrazí se **Sport shown in pre-training mode** (Sport zobrazený v režimu přípravného tréninku). Sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravného tréninku, pokud stisknete **OK** v režimu času. Vyberte **No** (Ne), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nezobrazen v režimu přípravného tréninku).
- **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů) zapnete výběrem **On** (Zapnout), objeví se na několik sekund číslo tréninkového náhledu při procházení seznamu tlačítky **UP/DOWN** (NAHORU/DOLŮ).
- **Training view** (Náhled tréninku): Zvolte **3 rows** (2 řádky) nebo **2 rows** (3 řádky). Tréninkové informace se zobrazí na dvou nebo třech řádcích podle toho, co si vyberete.

#### Nastavení jízdního kola

Chcete-li si prohlédnout nebo upravit nastavení bicyklu, zvolte **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike1)/Cycling2 (Bike 2) > Bike 1 settings/Bike 2 settings** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Cyklistika (bicykl 1)/ Cyklistika (bicykl 2) > Nastavení kola 1/Nastavení kola 2

- **Speed sensor** (Snímač rychlosti): Zvolte **Off** (Vypnutý), **On** (Zapnutý) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **Wheel size** (Velikost kola): Nastavte velikost kola v xxxx mm. Další informace o měření rozměru kola viz **Measuring Wheel Size** (Měření rozměru kola).
- **Cadence sensor** (Snímač kadence): Zvolte **Off** (Vypnutý), **On** (Zapnutý) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **Autostart**: Nastavte na **Off** (Vypnutý) nebo **On** (Zapnutý). Pokud vyberete **On** (Zapnuto), zobrazí se **Speed sensor for bike required, Activate speed sensor YES/NO** (Požadován snímač rychlosti pro jízdní kolo, Aktivovat snímač rychlosti ANO/NE). Pokud vyberete **YES** (ANO), zobrazí se **Autostart on** (Autostart zapnutý). Pokud zvolíte **NO** (Ne), zobrazí se **Activation canceled** (Aktivace zrušena).

 *Před aktivací každého nového snímače jej musíte nejprve spárovat s tréninkovým počítačem.*

Další informace o párování nového snímače s tréninkovým počítačem viz Použití nového příslušenství (str. 39).

#### Měření velikosti kola

Zvolte **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1)/Cycling 2 (Bike 2) > Bike 1 settings > Wheel size > Set wheel size**

(Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Cyklistika (bicykl 1)/Cyklistika (bicykl 2) > Nastavení kola 1/Nastavení kola 2 > Velikost kola > Nastavit rozměr kola. Nastavení velikosti kola je předpoklad správných informací o cyklistickém výkonu. Velikost kola u jízdního kola lze určit dvěma způsoby:

#### Metoda 1

Vyhledejte průměr v palcích nebo v ETRTO vytištěný na kole. Přiřaďte jej k velikosti kola v milimetrech v pravém sloupci tabulky.

ETRTO	Průměr kola (palce)	Nastavení velikosti kola (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Velikosti kola v tabulce jsou orientační, protože velikost kola závisí na typu kola a tlaku vzduchu.

## Metoda 2

Kolo změřte ručně, aby bylo dosaženo co nejpřesnějšího výsledku.

K označení bodu, v němž se kolo dotýká země, použijte ventilek. Bod vyznačte nakreslením čáry na zemi. Otočte jízdní kolo dopředu na rovném povrchu o jednu celou otáčku. Plášť by měl být kolmý k zemi. Na zemi zakreslete další čáru u ventilků k označení celé otáčky. Změřte vzdálenost mezi oběma čarami.

Odečtěte 4 mm, které připadají na vaši hmotnost na jízdním kole, a získáte obvod kola. Tuto hodnotu zadejte do tréninkového počítače.

## Nastavení dalších sportů

Chcete-li prohlížet nebo upravovat nastavení sportovního profilu pro jiný sport, zvolte **MENU > Settings > Sport profiles > Other sport** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Jiný sport)

- **Training sounds** (Tréninkové zvuky): Zvolte **Off** (Vypnuté), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité).
- **Heart rate sensor** (Snímač srdeční frekvence): Zvolte **On** (Zapnout), **Off** (Vypnout) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **GPS sensor** (Snímač GPS): Zvolte **On** (Zapnutý), **Off** (Vypnutý) nebo **Search new** (Vyhledat nový).
- **Speed View** (Náhled rychlosti): Zvolte **Kilometers per hour** (Kilometry za hodinu) nebo **Minutes per kilometer** (Minut na kilometr). Nebo pokud jste si zvolili anglické jednotky, zvolte **Miles per hour** (Mil za hodinu) nebo **Minutes per mile** (Minut na míli).
- **Automatic lap** (Automatické kolo): Nastavte **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto). Pokud nastavíte automatický úsek na **On** (Zapnuto), zobrazí se **Set automatic lap distance** (Nastavit vzdálenost automatického úseku). Nastavte vzdálenost v kilometrech nebo v mílich.
- **Show in pre-training mode?** (Zobrazit v předtréninkovém režimu?): Vyberte **YES** (ANO), zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport zobrazen v režimu přípravného tréninku). Sport se zobrazí v seznamu sportů v režimu přípravného tréninku, pokud stisknete OK v režimu času. Vyberte **No** (Ne),

zobrazí se **Sport not shown in pre-training mode** (Sport nezobrazen v režimu přípravného tréninku).

- **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté). Pokud **Training view numbering** (Číslování tréninkových náhledů) zapnete výběrem **On** (Zapnout), objeví se několik sekund číslo tréninkového náhledu při procházení seznamu tlačítka UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ).
- **Training view** (Náhled tréninku): Zvolte **3 rows** (2 řádky) nebo **2 rows** (3 řádky). Tréninkové informace se zobrazí ve dvou nebo ve třech řádcích, podle toho, co si vyberete.

 *Před aktivací každého nového snímače musí být snímač párován s tréninkovým počítačem.*


Další informace o párování nového snímače s tréninkovým počítačem viz Použití nového příslušenství (str. 39).

## Nastavení tepové frekvence

Chcete-li zobrazit a změnit nastavení tepové frekvence, vyberte **MENU > SETTINGS > Heart rate settings > HR SETTINGS** (NABÍDKA > NASTAVENÍ > Nastavení tepové frekvence > NASTAVENÍ TF).

- **ZoneOptimizer**: Nastavte **On** (Zapnutý) nebo **Off** (Vypnutý).
- **Heart rate view** (Náhled tepové frekvence): Zvolte **Beats per minute** (BPM) (Počet tepů za minutu) nebo **Percent of maximum** (% maxima).
- **Heart rate zone lock** (Zámek zóny tepové frekvence): Zvolte **Heart rate zone lock OFF** (Zámek zóny tepové frekvence, Vypnutý), nebo některou ze zón zamkněte volbou **Zone 1**, **Zone 2**, **Zone 3**, **Zone 4** or **Zone 5** (Zóna 1, 2, 3, 4 nebo 5). Zobrazí se **Zone X locked** (Zóna X zamčena).
- **Sport zones** (Sportovní zóny): Nastavte limity tepové frekvence pro zónu 1, 2, 3, 4 a 5. Další informace o sportovních zónách viz Sportovní zóny Polar (str. 41).

Před úpravou limit zón musíte vypnout funkci ZoneOptimizer. Zobrazí se **To modify zones, first set ZoneOptimizer off** (Chcete-li upravovat zóny, nejprve vypněte funkci Zone Optimizer). Zobrazí se **Set ZoneOptimizer off? YES/NO?** (Vypnout funkci ZoneOptimizer? ANO/NE?) Vyberte **YES** (ANO), **ZoneOptimizer off** (ZoneOptimizer Vypnuto). Můžete začít upravovat limity zón.

 *Pokud máte aktivní vytrvalostní program, je třeba program odstranit na stránce polarpersonaltrainer.com a provést synchronizaci před možností úpravy limitů zón. Více informací je uvedeno na stránce polarpersonaltrainer.com v části Nápověda.*

## Nastavení informací o uživateli

Abyste obdrželi správnou zpětnou vazbu k vašemu výkonu, zadejte do tréninkového počítače přesné informace o uživateli.

Chcete-li prohlížet a upravovat nastavení informací o uživateli, zvolte **MENU > Settings > User information > USER INFORMAT.** (Nabídka > Nastavení > Informace o uživateli). Procházejte seznamem tlačítka UP/DOWN (NAHORU/DOLŮ) a vybranou hodnotu potvrzujte tlačítkem OK.

- **Weight** (Tělesná hmotnost): Nastavte svou tělesnou hmotnost v kilogramech nebo librách (kg, lbs).
- **Height** (Výška): Nastavte svou tělesnou výšku v centimetrech (cm) nebo ve stopách a palcích (pokud používáte anglické jednotky)
- **Date of Birth** (Datum narození): Nastavte své datum narození. Pořadí nastavení data narození závisí na časovém režimu, který jste si zvolili. (24 hodinový: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).
- **Sex** (Pohlaví): Zvolte **Male** (/Mužské) nebo **Female** (Ženské).
- **Activity level** (Úroveň fyzické aktivity): Zvolte **Low [0-1 h/wk]** (Nízká (0-1 hod/týdně), **Moderate [1-3 h/wk]** (Střední (1-3 hod/týdně), **High [3-5 h/wk]** (Vysoká (3-5 hod/týdně) nebo **Top [5+ h/wk]** (Maximální (5 a více hod/týdně)

Úroveň aktivity se vztahuje k vašemu dlouhodobému průměru. Nastavte alternativu, která nejvíce odpovídá vaší průměrné úrovni fyzické aktivity za poslední tři měsíce.

- **Top [5+ h/wk]** (Maximální (5 a více hod/týdně): Tvrdě trénujete nejméně 5x týdně nebo cvičíte kvůli



zlepšení výkonu před soutěží.

- **High [3-5 h/wk]** (Vysoká (3-5 hod/týdně): Tvrdě trénujete nejméně 3x týdně, například uběhnete 20-50 km týdně nebo strávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou tělesnou činností.
- **Moderate [1-3 h/wk]** (Střední (1-3 hod/týdně): Pravidelně rekreačně sportujete, například uběhnete 5-10 km týdně nebo strávíte 1-3 hodiny týdně srovnatelnou tělesnou činností, nebo vaše práce vyžaduje fyzickou námahu.
- **Low [0-1 h/wk]** (Nízká (0-1 hod/týdně): Nesportujete pravidelně ani se nezabýváte náročnou tělesnou činností, procházíte se jen pro potěšení a jen příležitostně se zadýcháte nebo zpotíte. Tréninkový počítač využívá těchto údajů k výpočtu vašeho energetického výdeje.
- **Maximum heart rate** (Maximální tepová frekvence): Nastavte si svou maximální tepovou frekvenci, pokud znáte její laboratorní hodnotu. Pokud tuto hodnotu nastavujete poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí vaše maximální hodnota tepové frekvence určená podle věku (220-věk). Další informace viz Maximum Heart Rate ( $HR_{max}$ ) (Maximální tepová frekvence ( $HR_{max}$ )).
- **OwnIndex** ( $VO_{2max}$ ): Nastavte si hodnotu vašeho OwnIndex ( $VO_{2max}$ ). Další informace viz kapitola OwnIndex.

### Maximální tepová frekvence ( $HR_{max}$ )

$HR_{max}$  se používá k odhadu energetického výdeje.  $HR_{max}$  je maximální počet úderů za minutu během maximální fyzické námahy.  $HR_{max}$  je také užitečné při stanovení intenzity tréninku. Nejpřesnější metodou pro stanovení vaší individuální hodnoty  $HR_{max}$  je provedení testu maximální námahy při cvičení v laboratoři.

### OwnIndex®

Polar OwnIndex, výsledek Test fyzické kondice Polar (str. 35), předvidá váš maximální příjem kyslíku ( $VO_{2max}$ ). OwnIndex se obvykle pohybuje mezi 20 a 95 a je srovnatelný s hodnotou  $VO_{2max}$ , která se běžně používá pro hodnocení aerobní kondice. Mezi faktory, které ovlivňují hodnotu OwnIndex, patří dlouhodobá úroveň fyzické aktivity, tepové frekvence, variabilita tepové frekvence v klidu, pohlaví, věk, výška a tělesná hmotnost. Čím je hodnota OwnIndex vyšší, tím je lepší vaše aerobní fyzická kondice.

## Obecná nastavení

Chcete-li prohlížet nebo upravovat svá obecná nastavení, zvolte **MENU > Settings > General settings** (Nabídka > Nastavení > Obecná nastavení).

- **Sounds** (Zvuky): Zvolte **On** (Zapnuté) nebo **Off** (Vypnuté)
- **Button lock** (Zamknutí tlačítek): Zvolte buď **Manual lock** (Manuální zámek) nebo **Automatic lock** (Automatický zámek)
- **Units** (Jednotky): Zvolte **Metric units (kg, m)** (Metrické jednotky (kg, m)) nebo **Imperial units (lbs, ft)** (Anglické jednotky (lbs, ft))
- **Language** (Jazyk): Zvolte **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi** nebo **Svenska** a potvrďte tlačítkem OK.

## Nastavení hodinek

Chcete-li prohlížet nebo upravovat **Watch settings** (Nastavení hodinek), zvolte **Settings > Watch settings** (Nastavení > Nastavení hodinek)

- **Alarm** (Budík): Nastavte si opakované buzení na **Off** (Vypnuté), **Once** (Jednou), **Monday to Friday** (Od pondělí do pátku) nebo **Every day** (Každý den)
- **Time** (Čas): Zvolte **Time 1** (Čas 1), **Time 2** (Čas 2) nebo **Time in use** (Aktuální čas)
- **Date** (Datum): **Set date** (Nastavit datum), **Date format** (Formát data) a **Date separator** (Oddělovač data)
- **Week starting day** (První den v týdnu): Nastavte **Monday** (pondělí), **Saturday** (sobota) nebo **Sunday** (neděle)
- **Watch face** (Ciferník): Zvolte **Time only** (Jen čas), **Time and logo** (Čas a logo) **Time and event** (Čas a akce) (zobrazí se, pokud máte nastavenou akci v aplikaci [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) a přenesete si data do svého tréninkového počítače pomocí jednotky pro přenos dat DataLink a softwaru WebSync).

## Rychlá nabídka

Některá nastavení lze upravit tlačítkem klávesové zkratky. Do **Quick menu** (Rychlá nabídka) lze vstoupit stiskem a podržením tlačítka LIGHT (SVĚTLO) z režimu Čas, Přípravný trénink nebo Trénink. Podle toho, ze kterého režimu vstoupíte do Rychlé nabídky, naleznete různé funkce k upravení.

### Režim času

V režimu času stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) pro vstup do **Quick menu** (Rychlá nabídka).

- Vyberte **Lock buttons** (Uzamknout tlačítka) a stiskněte **OK**. Pro odemčení tlačítek opět stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO).
- Vyberte opakování alarmu **Alarm > Off** (Alarm > Vypnuto), **Once** (Jednou), **Monday to Friday** (Pondělí až pátek) nebo **Every day** (Každý den).
- Vyberte **Time in use > Time 1 or Time 2** (Používaný čas > Čas 1 nebo Čas 2).

### Režim přípravného tréninku


Stiskem OK v režimu času zapnete režim "před tréninkem". V tomto režimu stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) a otevře se vám **Quick menu** (Rychlá nabídka).

- Upravte nastavení aktuálního sportovního profilu. Více informací je uvedeno v Nastavení sportovních profilů (str. 29).
- Upravte nastavení tepové frekvence. Více informací je uvedeno v Nastavení tepové frekvence (str. 32).


### Režim tréninku

V režimu tréninku stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) pro vstup do **Quick menu** (Rychlá nabídka).


- Vyberte **Lock buttons** (Uzamknout tlačítka) a stiskněte **OK**. K odemčení tlačítek opět stiskněte a podržte LIGHT (SVĚTLO). Zobrazí se **Buttons unlocked** (Tlačítka odemčena).
- Zvolte **Search sensor** (Vyhledat snímač) a tréninkový počítač začne vyhledávat chybějící snímač.

 *Tato možnost je k dispozici jedině tehdy, pokud počítač ztratil spojení s některým ze snímačů.*


- Zvolte **Calibrate stride sensor** (Kalibrovat krokový snímač) a provedte kalibraci snímače s3+.

 *Možnost je dostupná, pouze pokud se používá krokový snímač s3+.*

- Vyberte **Training sounds** (Tréninkové zvuky) a nastavte tréninkové zvuky na **Off** (Vypnuto), **Soft** (Tiché), **Loud** (Hlasité) nebo **Very loud** (Velmi hlasité)
- Vyberte **Set automatic lap off** (Nastavit automatický úsek na Vypnuto) nebo **On** (Zapnuto).

 *Tato volba je k dispozici pouze pokud jsou k dispozici informace o rychlosti, například z volitelného snímače rychlosti CS, krokového snímače s3+ nebo snímače G5/G3 GPS, nastavené pro daný sportovní profil.*

- Zvolte **GPS info** a zobrazte si souřadnice své pozice a počet dostupných satelitů. Je požadován volitelný snímač GPS.
- Zvolte **Show zone limits** (Zobrazit limity zóny), pokud chcete vidět limity tepové frekvence pro danou sportovní zónu.

 *Tato volba je k dispozici pouze se zapnutým snímačem tepové frekvence.*

## 9. TEST FYZICKÉ KONDICE POLAR

Test fyzické kondice Polar je snadný a rychlý způsob, jak změřit svou aerobní (kardiovaskulární) zdatnost v klidovém stavu. Výsledek, hodnota Polar OwnIndex, je srovnatelný s maximální spotřebou kyslíku ( $VO_{2max}$ ), která se běžně používá k hodnocení aerobní kondice. Mezi faktory, které ovlivňují hodnotu OwnIndex, patří dlouhodobá úroveň fyzické aktivity, tepové frekvence, variabilita tepové frekvence v klidu, pohlaví, věk, výška a tělesná hmotnost. Test fyzické kondice Polar byl vypracován pro zdravé dospělé jedince.

Aerobní zdatnost je měřítkem toho, jak funguje kardiovaskulární systém při transportu kyslíku do těla. Čím lepší je vaše aerobní zdatnost, tím silnější je vaše srdce a tím efektivněji pracuje. Dobrá aerobní zdatnost má řadu zdravotních výhod. Pomáhá například při snížení vysokého krevního tlaku a rizika vzniku kardiovaskulárních onemocnění a mrtvice. Pokud chcete zlepšit svou aerobní zdatnost, znatelná změna hodnoty OwnIndex je viditelná v průměru po šesti týdnech pravidelného tréninku. Méně zdatní jednotlivci zaznamenají pokrok ještě rychleji. Čím lepší je vaše aerobní zdatnost, tím menší je zlepšení hodnoty OwnIndex.

Aerobní zdatnost se nejlépe zlepšuje typem tréninku, při kterém jsou zapojeny velké svalové skupiny. Mezi tyto činnosti patří běh, cyklistika, turistika, veslování, plavání, bruslení a běh na lyžích.

Chcete-li sledovat svůj pokrok, začněte měřením hodnoty OwnIndex několikrát během prvních dvou týdnů, a získáte základní hodnotu, a poté test opakujte přibližně jednou za měsíc.

Spolehlivost výsledků testu lze ověřit těmito základními požadavky:

- Test lze provádět kdekoli - doma, v kanceláři, ve fitness centru - za předpokladu, že testovací prostředí je klidné. Je třeba vyloučit rušivé zvuky (např. televize, rozhlas nebo telefon) a komunikaci s ostatními osobami.
- Test vždy provádějte ve stejném prostředí a ve stejnou hodinu.
- Před provedením testu nejezte těžká jídla a nekuřte po dobu 2–3 hodin.
- V den provedení testu a předchozí den se vyhněte těžké fyzické námaze, konzumaci alkoholu a užívání farmakologických stimulantů.
- Je třeba být uvolněný a v klidu. Před zahájením testu si lehněte a odpočívejte 1–3 minuty.

### Před testem

#### Nasad'te si snímač tepové frekvence

Další informace viz Používejte snímač tepové frekvence (str. 13)

#### Zadejte informace o uživateli

Zvolte **MENU** > **Settings** > **User information**

(Nabídka > Nastavení > Informace o uživateli). Pro provedení testu fyzické kondice Polar zadejte v nastavení uživatele vaše osobní uživatelské informace a úroveň dlouhodobé fyzické aktivity.

### Provedení testu

Zvolte **MENU** > **Fitness test** > **Start test** (Nabídka > Test kondice > Zahájit test)

Postupová lišta signalizuje, že test probíhá. Uvolněte se a omezte tělesný pohyb a komunikaci s dalšími osobami.

Pokud jste v nastavení informací o uživateli nenastavili úroveň dlouhodobé fyzické aktivity, zobrazí se **Set activity level of past 3 months** (Nastavit úroveň aktivity za poslední 3 měsíce). Vyberte **Top** (Nejvyšší), **High** (Vysoká), **Moderate** (Střední) nebo **Low** (Nízká). Více informací o úrovních aktivity naleznete v Nastavení informací o uživateli (str. 32).

## ČEŠTINA


Pokud tréninkový počítač nepřijímá na začátku nebo v průběhu testu údaj o tepové frekvenci, test se nezdařil a zobrazí se **Test failed** (Test se nezdařil), **Check heart rate sensor** (Zkontrolujte vysílač tepové frekvence). Ověřte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence navlhčené a popruh dostatečně přiléhá, poté test spusťte znovu.

Po skončení testu zazní dvakrát zvuková signalizace. Hodnota OwnIndex se zobrazí v podobě číselné hodnoty a hodnocení úrovně. Další informace o hodnocení viz Fitness Level Classes (Třídy úrovně fyzické kondice).

### Aktualizujte VO<sub>2max</sub>?

- Zvolte **Yes** (Ano) a uložte si hodnotu OwnIndex do vašich uživatelských nastavení a nabídky **OwnIndex results** (Výsledky OwnIndex).
- Zvolte **No** (Ne) jen tehdy, pokud znáte své laboratorní hodnoty VO<sub>2max</sub>, a pokud se liší víc než o jednu třídu od výsledku OwnIndex. Vaše hodnota OwnIndex se uloží jen do nabídky **OwnIndex results** (Výsledky OwnIndex). Další informace o vývoji kondice viz OwnIndex results (Výsledky OwnIndex).

Test můžete kdykoliv zastavit tlačítkem **BACK** (ZPĚT). Poté se na několik sekund objeví hlášení **Test canceled** (Test zrušen).

 *Po uložení hodnoty OwnIndex se bude tato hodnota používat pro výpočet spálených kalorií.*

## Po provedení testu

### Třídy úrovně fyzické kondice

#### Muži

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

#### Ženy

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

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

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

### Výsledky OwnIndex

Zvolte **MENU > Fitness test > OwnIndex results** (Nabídka > Test kondice > Výsledky OwnIndex).

V nabídce **OwnIndex results** (Výsledky OwnIndex) uvidíte, jak se vaše hodnota OwnIndex vyvíjí. Na displeji je uvedeno až 60 posledních hodnot OwnIndex a příslušná data. V případě zaplnění souboru aktuálními výsledky se nejstarší výsledky automaticky smažou.

### Odstraňování hodnoty OwnIndex

Zvolte **MENU > Fitness test > OwnIndex results**

(Nabídka > Test kondice > Výsledky OwnIndex). Zvolte hodnotu, kterou chcete odstranit, a stiskněte a podržte tlačítko LIGHT (SVĚTLO) > **Delete OwnIndex (xx) value (Odstranit hodnotu OwnIndex)? YES/NO** (Smazat hodnotu? ANO/NE). Potvrďte tlačítkem OK.

### Softwarová analýza výsledků OwnIndex

Když si výsledky testu načtete do aplikace polarpersonaltrainer.com, máte možnost různých způsobů analýzy výsledků a získání podrobnějších informací o vašem pokroku.

## 10. POUŽITÍ NOVÉHO SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE

### Použití nového snímače tepové frekvence

Pokud si jako další příslušenství zakoupíte nový kompatibilní snímač tepové frekvence, musíte ho svému tréninkovému počítači "představit". Tomu se říká párování a trvá to jen několik sekund. Párování zajistí, aby váš tréninkový počítač přijímal data jen z vašeho snímače tepové frekvence, a nerušené skupinové trénování.


K tréninkovému počítači může být spárován jen jeden snímač tepové frekvence. Pokud spárujete s tréninkovým počítačem další snímač tepové frekvence, bude původní vymazán z paměti.

 *Před odchodem na soutěž nebo závod si doma proveďte spárování. Tím zabráníte rušení při přenosu dat.*

### Párování nového snímače tepové frekvence s tréninkovým počítačem

Nasadte si snímač tepové frekvence a zkontrolujte, zda ve vzdálenosti do 40 m není jiný snímač tepové frekvence.

1. Otevřete si **Menu > Settings > Sport profiles > Sport > Heart rate sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Sport > Snímač tepové frekvence > Vyhledat nový) a stiskněte **OK**.
2. Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače tepové frekvence a na displeji se objeví **Searching for new heart rate sensor** (Hledám nový snímač tepové frekvence).
3. Jakmile počítač nový snímač najde, zobrazí se hlášení **Heart rate sensor found** (Snímač tepové frekvence nalezen). Tím je párování dokončeno.
4. Pokud by bylo hledání neúspěšné, objevilo by se hlášení **Heart rate sensor not found** (Snímač tepové frekvence nenalezen) nebo **Other heart rate sensors interfering Move further.** (Rušení jinými snímači tepové frekvence. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
5. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
6. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
7. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko **ZPĚT**.

 *Pokud jste váš tréninkový počítač se snímačem tepové frekvence ještě nepárovali, provede se párování automaticky při zahájení prvního tréninku. Nasadte si tréninkový počítač a snímač tepové frekvence a začněte stiskem tlačítka **OK**. Zobrazí se **Searching for new heart rate sensor** (Hledám nový snímač tepové frekvence). Tréninkový počítač bude hledat signál snímače tepové frekvence. Jakmile ho najde, objeví se **Heart rate sensor found** (Snímač tepové frekvence nalezen).*

## 11. POUŽITÍ NOVÉHO PŘÍSLUŠENSTVÍ

Než bude možné nové příslušenství používat, je nutné jej zavést do tréninkového počítače. Tomu se říká párování a trvá to jen několik sekund. Párování zajistí, že tréninkový počítač bude přijímat pouze signály z vašeho příslušenství, a umožní nerušený trénink ve skupině.

Před odchodem na soutěž nebo závod si doma proveďte spárování. Tím zabráníte rušení při přenosu dat. Při párování nového snímače dbejte, aby v dosahu minimálně 40 m nebyl jiný podobný snímač.

### Párování nového snímače rychlosti s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl snímač rychlosti správně instalován. Více informací o instalaci snímače rychlosti naleznete v uživatelské příručce ke snímači rychlosti nebo v instruktážním videu na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Na tréninkový počítač můžete připojit dva bicykly. Pro každý bicykl musíte počítač samostatně seznámit s příslušnými snímači. Na každém bicyklu můžete mít jen jeden snímač rychlosti. Pokud máte dva bicykly, mohou oba používat společný snímač rychlosti. Nebo mohou mít každý svůj snímač. Pokud spárujete s tréninkovým počítačem snímač pro bicykl, pro který je již snímač v paměti počítače uložen, nový snímač nahradí ten stávající.

1. Otevřete si **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling (Bike 1) > Bike 1 settings > Speed sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Cyklistika (bicykl 1) > Nastavení bicyklu 1 > Snímač rychlosti > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. Zobrazí se **Press OK to start test drive** (Stiskněte OK a zahajte testovací jízdu).
3. Stiskněte OK a zobrazí se **Searching for new speed sensor** (Vyhledání nového (snímače rychlosti). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače rychlosti. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
4. Jakmile počítač nový snímač najde, zobrazí **Speed sensor found** (Snímač rychlosti nalezen). Párování je dokončeno.
5. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Speed sensor not found** (Snímač rychlosti nenalezen) nebo **Other speed sensors interfering. Move further.** (Rušení jiných snímačů rychlosti. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
6. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
7. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
8. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

### Párování nového snímače kadence s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl snímač kadence správně instalován. Více informací o instalaci snímače kadence naleznete v uživatelské příručce ke snímači kadence nebo v instruktážním videu na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

Na tréninkový počítač můžete připojit dva bicykly. Pro každý bicykl musíte počítač samostatně seznámit s příslušnými snímači. Na každém bicyklu můžete mít jen jeden snímač kadence. Pokud máte dva bicykly, mohou oba používat společný snímač kadence. Nebo mohou mít každý svůj snímač. Pokud spárujete s tréninkovým počítačem snímač pro bicykl, pro který je již snímač v paměti počítače uložen, nový snímač nahradí ten stávající.

1. Otevřete si **MENU > Settings > Sport profiles > Cycling Bike 1 > Bike 1 settings > Cadence sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Cyklistika (bicykl 1) > Nastavení bicyklu 1 > Snímač kadence > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. Zobrazí se **Press OK to start test drive** (Stiskněte OK a zahajte testovací jízdu).
3. Stiskněte OK a **Searching for new cadence sensor** (Vyhledání nového snímače kadence). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál snímače kadence. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
4. Po identifikaci nového snímače kadence se zobrazí **Cadence sensor found** (Snímač kadence nalezen).

Párování je dokončeno.

5. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Cadence sensor not found** (Snímač kadence nenalezen) nebo **Other heart rate transmitters interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných snímačů kadence. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
6. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
7. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
8. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

### Párování nového snímače GPS s tréninkovým počítačem

Zkontrolujte, zda byl GPS snímač správně upevněn, ve vzpřímené poloze a že GPS snímač nosíte na stejné paži jako tréninkový počítač. Také ověřte, zda jste GPS snímač zapnuli. Více informací o nastavení GPS snímače naleznete v uživatelské příručce k GPS snímači. Uživatelskou příručku si můžete načíst na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

1. Otevřete si **MENU > Settings > Sport profiles > Running > GPS sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Běh > Snímač GPS > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. **Zobrazí se Searching for new GPS sensor** (Vyhledání nového snímače GPS). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál GPS snímače.
3. Jakmile ho nalezne, zobrazí **GPS sensor found** (Snímač GPS nalezen). Párování je dokončeno.
4. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **GPS sensor not found** (GPS snímač nenalezen) nebo **Other GPS sensors interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných snímačů GPS. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
5. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
6. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
7. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

### Párování nového krokového snímače s tréninkovým počítačem

Ověřte, zda byl krokový snímač správně upevněn k obuvi. Více informací o nastavení krokového snímače naleznete v uživatelské příručce ke krokovému snímači nebo v instruktážním videu na adrese [http://www.polar.com/en/polar\\_community/videos](http://www.polar.com/en/polar_community/videos).

S tréninkovým počítačem může být najednou spárován jen jeden krokový snímač. Pokud spárujete s tréninkovým počítačem nový snímač, tento nový snímač vždy nahradí ten stávající. Krokový snímač lze párovat jen ke sportovnímu profilu Běh.






1. Otevřete si **MENU > Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Search new** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily > Běh > Krokový snímač > Vyhledat nový) a stiskněte OK.
2. **Zobrazí se Searching for new stride sensor** (Vyhledání nového krokového snímače). Tréninkový počítač začne vyhledávat signál krokového snímače.
3. Jakmile ho najde, zobrazí **Stride sensor found** (Krokový snímač nalezen). Párování je dokončeno.
4. Pokud se vyhledání nezdařilo, zobrazí se **Stride sensor not found** (Krokový snímač nenalezen) nebo **Other stride sensors interfering. Move further.** (Rušivý vliv jiných krokových snímačů. Vzdalte se z jejich dosahu.), **Try again? YES/NO** (Zkusit znovu? ANO/NE).
5. Vyberte **YES** (ANO) a vyhledání se spustí znovu.
6. Vyberte **NO** (NE) a vyhledání se zruší.
7. Pro návrat do časového režimu stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.



## 12. ZÁKLADNÍ INFORMACE

### Sportovní zóny Polar

Sportovní zóny Polar zavádějí novou úroveň efektivity do tréninku podle tepové frekvence. Trénink je podle procent maximální tepové frekvence rozdělen do pěti sportovních zón. S pomocí sportovních zón lze snadno vybírat a monitorovat intenzitu tréninku.

Cílová zóna	Intenzita % HR <sub>max</sub> , bpm	Příklady trvání	Výhody tréninku
<b>MAXIMÁLNÍ</b> 	90-100% 171-190 bpm	max. 5 minut	Výhody: Maximální nebo téměř maximální úsilí pro dýchání a svaly. Pocit: Velmi vyčerpávající pro dýchání a svaly. Doporučeno pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze krátké intervaly, obvykle při konečné přípravě na krátké závody.
<b>NÁROČNÝ</b> 	80-90% 152-172 bpm	2-10 minut	Výhody: Lepší schopnost odolat zátěži při vysoké rychlosti. Pocit: Způsobuje svalovou únavu a těžký dech. Doporučeno pro: Zkušené sportovce a celoroční trénink a pro různé doby tréninku. Vyšší důležitost během přípravy na soutěže.
<b>STŘEDNÍ</b> 	70-80% 133-152 bpm	10-40 minut	Výhody: Zlepšuje obecné tréninkové tempo, zmírňuje námahu při střední intenzitě a zlepšuje účinnost. Pocit: Stabilní, kontrolované, rychlé dýchání. Doporučeno pro: Sportovce trénující na akce nebo usilující o lepší výkonnost.
<b>SVĚTLO</b> 	60-70% 114-133 bpm	40-80 minut	Výhody: Zlepšuje obecnou základní fyzickou kondici, zlepšuje regeneraci a podporuje metabolismus. Pocit: Pohodlný a snadný, nízká svalová a kardiovaskulární zátěž. Doporučeno pro: Každého pro dlouhý trénink během základního období tréninku a pro regenerační trénink během období soutěže.
<b>VELMI LEHKÝ</b> 	50-60 % 104-114 bpm	20-40 minut	Výhody: Pomáhá při rozcvičce a uvolnění a přispívá k regeneraci. Pocit: Velmi lehký, mírná námaha. Doporučeno pro: Pro regeneraci a uvolnění během tréninku.

HR<sub>max</sub> = Maximální tepová frekvence (220-věk). Příklad: 30letý jedinec, 220-30=190 bpm.

Trénink v **zóně tepové frekvence 1** se provádí při velmi nízké intenzitě. Hlavní princip tréninku je, že se výkon zlepšuje při následné regeneraci, a nikoli jen během tréninku. Urychlete proces regenerace s tréninkem při velmi nízké intenzitě.

Trénink v **zóně tepové frekvence 2** je pro vytrvalostní trénink, který je nedílnou součástí každého tréninkového programu. Trénink v této zóně je velmi snadný a aerobní. Výsledkem dlouhodobého tréninku v této lehké zóně je efektivní výdej energie. Pokrok bude vyžadovat vytrvalost.

Aerobní výkon se zlepšuje ve **zóně tepové frekvence 3**. Intenzita tréninku je vyšší než ve sportovních

zónách 1 a 2, ale přesto je převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénink v této zóně je zejména efektivní pro zlepšení účinnosti krevního oběhu v srdečním svalu a kosterním svalstvu.

Je-li vaším cílem soutěžit s nejvyšším potenciálem, budete muset trénovat v **zóně tepové frekvence 4 a 5**. V těchto zónách cvičíte anaerobně v intervalech do 10 minut. Čím je interval kratší, tím je intenzita vyšší. Velmi důležitá je dostatečná regenerace mezi intervaly. Tréninkový model v zónách 4 a 5 je určen k vytvoření špičkového výkonu.

Cílové zóny tepové frekvence Polar lze upravit pomocí laboratorně změřené hodnoty  $HR_{max}$  nebo provedením terénního testu k vlastnímu změření hodnoty. Při tréninku v cílové zóně tepové frekvence se pokuste využít celou zónu. Střední zóna je dobrý cíl, ale udržení tepové frekvence neustále přesně na této úrovni není nutné. Tepová frekvence se postupně upravuje podle intenzity tréninku. Například při přechodu z cílové zóny tepové frekvence 1 až 3 se oběhový systém a tepová frekvence upraví asi za 3–minut.

Tepová frekvence reaguje na intenzitu tréninku v závislosti na faktorech jako např. úroveň fyzické kondice a regenerace, jakož i faktorech prostředí. Je důležité dávat pozor na subjektivní pocity únavy a náležitě upravit tréninkový program.

### Variabilita tepové frekvence

Tepová frekvence se liší s každým úderem srdce. Variabilita tepové frekvence (Heart rate variability, HRV) je odchylka intervalů mezi údery, takzvaných R-R intervalů.



HRV signalizuje kolísání tepové frekvence kolem průměrné tepové frekvence. Průměrná tepová frekvence 60 úderů za minutu (bpm) neznamena, že interval mezi následnými údery srdce je přesně 1,0 s, spíše se může lišit/kolísat v rozmezí od 0,5 do 2,0 s.

Hodnota HRV u dobře trénovaného srdce je v klidu obvykle velká. Mezi další faktory, které ovlivňují HRV, jsou věk, genetika, tělesná poloha, denní čas a zdravotní stav. Během cvičení se hodnota HRV snižuje s růstem tepové frekvence a intenzity cvičení. HRV se také snižuje během období duševního tlaku.

HRV se reguluje autonomním nervstvem. Parasymptická aktivita snižuje tepovou frekvenci a zvyšuje HRV, zatímco sympatická aktivita zvyšuje tepovou frekvenci a snižuje HRV.

HRV se používá u funkcí OwnIndex a ZoneOptimizer.

### Polar ZoneOptimizer

Funkce Polar ZoneOptimizer upravuje vaše sportovní zóny podle informací o vaší osobě včetně variability vaší tepové frekvence. Doporučuje mírnější intenzitu tréninku, pokud je variabilita tepové frekvence nízká, a vyšší intenzitu, pokud je vysoká. Poskytuje také zpětnou vazbu o vašich zónách

tepové frekvence v porovnání s vaší normální úrovní.

### Výhody funkce ZoneOptimizer

Každá sportovní zóna má odlišnou fyziologickou odezvu, což je stručně popsáno v části Sportovní zóny Polar (str. 41). Funkce ZoneOptimizer změří vaše osobní parametry, včetně variability tepové frekvence, a podle nich před každým tréninkem individuálně upraví vaše sportovní zóny.

### Měření ZoneOptimizer

Polar ZoneOptimizer doporučuje při zjištění nízké variability tepové frekvence trénink o nižší intenzitě a při zjištění vysoké variability tepové frekvence trénink o vyšší intenzitě. Také poskytuje zpětnou vazbu v případě, že aktuální limity jsou vyšší, normální nebo nižší než běžná úroveň v porovnání s dřívějším měřením. Zpětnou vazbu ke každodennímu fyziologickému stavu lze získat věnováním pozornosti rychlosti a snadnosti provádění tréninku při doporučených tepových frekvencích.

Určení cílového limitu zóny se provádí ve třech fázích. Analýza, kterou provádí ZoneOptimizer, trvá maximálně 10 minut.


Akce	Tepová frekvence v úderech za minutu	Doba	Jak jí dosáhnout
Tepovou frekvenci udržujte v rozmezí 70 a 100 úderů za minutu.	70–100 bpm	Min. 2 minuty	Stání nebo velmi mírná intenzita tréninku, např. pomalá chůze.
Tepovou frekvenci postupně zvyšujte během dvou minut ze 100 na 130 úderů za minutu.	100–130 bpm	Min. 2 minuty	Svížná chůze nebo jízda na kole / kondiční běh při nízké intenzitě ve fázi rozcvičování.
Tepovou frekvenci postupně zvyšujte nad úroveň 130 úderů za minutu.	130 bpm <	Min. 30 sekund, max. 6 minut	Postupné zvyšování tepové frekvence a postup podle plánu.

### Fáze měření

- Příprava na trénink: Tepová frekvence se proměňuje.** Protože v této fázi je ještě tepová frekvence hodně proměnlivá, je snadné zjistit denní rozdíly. V absolutních číslech to znamená tepovou frekvenci v rozmezí 70 až 100 úderů za minutu.
- Zahřívací kolo: tepová frekvence se pozvolna zvedá a ustaluje se, tj. její proměnlivost klesá.** Během této fáze se snižuje proměnlivost tepové frekvence a tělo se připravuje na vyšší intenzitu tréninku. V absolutních číslech to znamená tepovou frekvenci v rozmezí 100 až 130 úderů za minutu.
- Variabilita tepové frekvence se vyrovnává.** Po této fázi zůstane variabilita tepové frekvence na velmi nízké úrovni nebo téměř zmizí. K tomu obvykle dochází asi při 130 a více úderech za minutu. Limity všech zón se aktualizují poté, co tepová frekvence byla nepřetržitě, alespoň 30 sekund, nad horním limitem fáze 2 (130 úderů za minutu / 75 % HR<sub>max</sub>).

ZoneOptimizer obvykle používá absolutní hodnoty (70-100-130 tepů za minutu), ale obě horní hodnoty se změň, pokud je osobní HR<sub>max</sub> velmi nízké. Horní limit druhé fáze, který je běžně 130 úderů za minutu, je omezen tak, aby nepřekročil 75 % HR<sub>max</sub>. To se provádí automaticky bez vašeho zásahu.

ZoneOptimizer umožňuje různé doby trvání fáze 1 (příprava na trénink, tepová frekvence v rozmezí 70–100 úderů za minutu) a fáze 2 (rozcvičení, tepová frekvence v rozmezí 100–130 úderů za minutu). Doporučená minimální doba pro úspěšné stanovení limitů je 2 minuty pro fázi 1, 2 minuty pro fázi 2 a půl minuty nebo 6 minut pro fázi 3.

 *Funkce ZoneOptimizer je určena pro použití zdravými osobami. Některé zdravotní podmínky mohou vyvolat neúspěšné stanovení ZoneOptimizer na základě variability tepové frekvence nebo poskytnout nižší cílové*

*hodnoty intenzity. Mezi tyto podmínky patří vysoký krevní tlak, srdeční arytmie a určité léky.*

## Maximální tepová frekvence

Maximální tepová frekvence ( $HR_{max}$ ) je maximální počet úderů za minutu (bpm) během maximální fyzické námahy. Je individuální a závisí na věku, dědičných faktorech a úrovni fyzické kondice. Také se liší podle typu prováděného sportu.  $HR_{max}$  se také používá při stanovení intenzity tréninku.

### Stanovení maximální tepové frekvence

Hodnotu  $HR_{max}$  lze stanovit několika způsoby.

- Nejpresnější způsob je klinické změření vaší hodnoty  $HR_{max}$ , které se obvykle provádí na testu chůze na páse nebo testu jízdy na kole pod dozorem kardiologa nebo fyziologa.
- Svou hodnotu  $HR_{max}$  si také můžete změřit v terénu ve spolupráci s vaším tréninkovým partnerem.
- Hodnotu  $HR_{max}$  lze také odhadnout pomocí tohoto vzorce:  $220 - \text{věk}$ , přestože výzkum ukazuje, že tato metoda není velmi přesná, zejména u starších lidí nebo lidí, kteří si udržovali dobrou fyzickou kondici po mnoho let.

Pokud jste v minulých týdnech podstoupili náročný trénink a jste si vědomi, že dokážete bezpečně dosáhnout maximální tepové frekvence, můžete test ke stanovení  $HR_{max}$  provést bezpečně sami. Při provádění testu se doporučuje mít tréninkového partnera. Pokud si nejste jistí, před podstoupením testu se poraďte s lékařem.

Zde je příklad jednoduchého testu.

**Krok 1:** Rozcvičujte se 15 minut na rovné ploše do vytvoření obvyklého tréninkového tempa.

**Krok 2:** Vyberte si svah nebo schodiště, jejichž zdolání vám zabere delší dobu než 2 minuty. Vyběhněte do svahu/po schodech při maximálním tempu, které jste schopni si udržet na 20 minut. Vraťte se k úpatí svahu / na začátek schodiště.

**Krok 3:** Vyběhněte do svahu/schodů znovu při tempu, které jste schopni si udržet na vzdálenost asi 3 kilometry. Poznamenejte si nejvyšší tepovou frekvenci. Maximální tepová frekvence je pravděpodobně o 10 úderů vyšší než zaznamenaná hodnota.

**Krok 4:** Seběhněte dolů ze svahu a umožněte pokles tepové frekvence na 30–40 úderů za minutu.

**Krok 5:** Vyběhněte do svahu/schodů znovu při tempu, které jste schopni si udržet asi po dobu 1 minuty. Pokuste se vyběhnout do poloviny svahu/schodů. Poznamenejte si nejvyšší tepovou frekvenci. Takto přibližně zjistíte svou maximální tepovou frekvenci. Tuto hodnotu použijte jako maximální tepovou frekvenci pro nastavení tréninkových zón.

**Krok 6:** Zajistěte si správné uvolnění, minimálně po dobu 10 minut.

## Kadence běhu a délka kroku

Kadence\* je počet úderů, kterými chodidlo s krokovým snímačem\* udeří do země za jednu minutu.

Délka kroku\* je průměrná délka jednoho kroku. Jedná se o vzdálenost mezi pravým a levým chodidlem, které je v kontaktu se zemí.

Rychlost běhu =  $2 * \text{délka kroku} * \text{kadence}$

Běh lze zrychlit dvěma způsoby: pohybováním chodidly při vyšší kadenci nebo delšími kroky.

Špičkoví dálkoví běžci typicky dosahují vysoké kadence 85–95. Při běhu do svahu jsou typické hodnoty kadence nižší. Při běhu ze svahu jsou vyšší. Běžci upravují délku kroku, aby získali vyšší rychlost: délka kroku se s rostoucí rychlostí zvyšuje.

Přesto jednou z nejběžnějších chyb, kterých se běžci nováčci dopouštějí, je nadměrný počet kroků. Nejeftektivnější délka kroku je přirozená délka – taková, která je nejpohodlnější. Při závodech poběžíte

rychleji tím, že posílíte svaly nohou, aby vás posouvaly dopředu delším krokem.

Je třeba rovněž pracovat na maximalizaci účinnosti kadence. Kadence se nezvyšuje snadno, při správném tréninku však budete schopni si ji udržet po celou vzdálenost běhu a maximalizovat svůj výkon. K rozvoji kadence je zapotřebí trénink nervosvalových spojů, a to přiměřeně často. Dobrým začátkem je týdenní trénink kadence. Do zbývajících částí týdne zahrňte práci na kadenci. Do zbývajících částí týdne zahrňte práci na kadenci. Při dlouhém běhu můžete občas zahrnout rychlejší kadenci.

Správný způsob zlepšení délky kroku je podstoupení specifického silového tréninku, např. běh do svahu, běh v měkkém písku nebo běh do schodů. Šestitýdenní trénink včetně silového tréninku by měl znamenat výrazné zlepšení délky kroku a v kombinaci s rychlejší prací nohou (krátké kroky při nejlepším tempu 5 km) také výrazná zlepšení celkové rychlosti.

\*Požadován volitelný krokový snímač s3+.

## Running Index (index běhu) Polar

Funkce Running Index nabízí snadný způsob monitorování změny výkonu. Výkon (jak rychle a snadno běžíte daným tempem) je přímo ovlivněn aerobní kondicí ( $VO_{2max}$ ) a úsporností pohybu při tréninku (jak efektivně vaše tělo běží), a Running Index (index běhu) je právě měření tohoto vlivu). Průběžným záznamem Running Index lze monitorovat svůj pokrok. Zlepšení znamená, že běh při daném tempu vyžaduje menší úsilí nebo že vaše tempo je rychlejší při dané úrovni námahy. Funkce Running Index taková zlepšení vypočítává. Running Index také poskytuje každodenní informace o úrovni běžeckého výkonu, která se může v jednotlivých dnech lišit.

Výhody funkce Running Index:

- zdůrazňuje kladný účinek správného tréninku a dnů odpočinku.
- monitoruje fyzickou zdatnost a vývoj výkonu při různých úrovních tepové frekvence - nejen během maximálního výkonu.
- optimální rychlost běhu lze stanovit porovnáním indexů běhu z různých typů tréninku.
- klade důraz na pokrok docílený lepší běžeckou technikou a úrovní fyzické kondice.


Running Index (index běhu) se počítá během každého tréninku, jakmile se zaznamenává tepová frekvence a signál krokového snímače s3+ nebo snímače G3/ G5 GPS\*, pokud se uplatňují následující požadavky:

- rychlost by měla být 6 km/h / 3,75 mil/h nebo rychlejší a minimální doba trvání 12 minut.
- tepová frekvence by měla být alespoň 40% vaší HRR (rezervy tepové frekvence). Rezerva tepové frekvence je rozdíl mezi maximální tepovou frekvencí ( $HR_{max}$ ) a klidovou tepovou frekvencí ( $HR_{rest}$ )

### Příklad:

Osoba s hodnotou  $HR_{max}$  190 bpm a  $HR_{rest}$  60 bpm

40% (190-60) + 60 = 112 bpm (tepová frekvence by měla být nejméně 112 bpm)

 Pro přesný trénink srdce potřebujete znát svou hodnotu  $HR_{max}$  a  $HR_{rest}$ . Pokud používáte odhad hodnoty  $HR_{max}$ , jsou hodnoty tepové frekvence pro trénink také odhady.

Krokový snímač musí být kalibrován. Výpočet začne zahájením záznamu tréninku. Během tréninku lze například jednou zastavit na semaforu bez přerušení výpočtu.

Na konci zobrazí tréninkový počítač hodnotu Running Index a výsledek uloží v oddíle Tréninkové soubory. Váš výsledek porovnejte s tabulkou níže. Pomocí softwaru lze monitorovat a analyzovat zlepšení hodnot Running Index podle času a různých rychlostí běhu. Nebo lze porovnat hodnoty z různých tréninků a analyzovat je v krátkodobém a dlouhodobém horizontu.

## Krátkodobá analýza

### Muži

## ČEŠTINA

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

### Ženy

Věk / roky	Velmi nízká	Nízká	Uspokojivá	Střední	Dobrá	Velmi dobrá	Nejlepší
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

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

Z důvodu změn podmínek běhu, např. odlišnost povrchu, běh do svahu, vliv větru nebo teploty, může docházet k denním odchylkám hodnot Running Index.

### Dlouhodobá analýza

Jednoduché hodnoty Running Index tvoří trend, který předpovídá váš úspěch v běhu na určitou vzdálenost.

Následující tabulka je odhadem doby, které běžec může dosáhnout při maximálním výkonu u určité vzdálenosti. Při interpretaci tabulky použijte dlouhodobý průměr hodnoty Running Index. **Předikce je nejlepší u hodnot Running Index, které byly obdrženy při podmínkách rychlosti a běhu podobných cílovému výkonu.**

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00

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

\*Požadován volitelný krokový snímač s3+ nebo GPS snímač G3/G5.

## Funkce Training Load (tréninková zátěž) Polar

Funkce tréninkové zátěže v náhledu kalendáře na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) vám pohodlně sdělí informace o náročnosti vašeho tréninku a o čase potřebném pro úplnou regeneraci. Tato funkce vám sdělí, zda u vás došlo k dostatečné regeneraci pro další trénink, čímž vám pomůže nalézt rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem. Na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) můžete kontrolovat svou celkovou pracovní zátěž, optimalizovat svůj trénink a monitorovat vývoj výkonu.

Funkce Training Load zohledňuje různé faktory, které mají vliv na tréninkovou zátěž a čas regenerace, např. tepová frekvence během tréninku, doba trvání tréninku a vaše individuální faktory, jako jsou pohlaví, věk, výška a hmotnost. Průběžné sledování tréninkové zátěže a regenerace vám pomůže rozpoznat osobní limity, vyhnout se nadměrnému nebo nedostatečnému tréninku a přizpůsobit intenzitu a dobu tréninku vlastním denním a týdenním cílům.

Funkce Training Load vám pomůže kontrolovat vaši celkovou pracovní zátěž, optimalizovat váš trénink a monitorovat vývoj výkonu. Díky této funkci lze navzájem porovnávat různé typy tréninku a nalézt

dokonalou rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem.

Více informací o funkci Training Load naleznete v části Návod na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).

## **Tréninkový program Polar Endurance pro běh a jízdu na kole**

Společnost Polar vytvořila přizpůsobené tréninkové programy Endurance pro běh a jízdu na kole, které jsou dostupné na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com). Získáte individuálně upravený tréninkový program optimální pro vaši aktuální úroveň fyzické zdatnosti.

Tréninkové programy Endurance jsou pro vás ideální, pokud běh či jízda na kole tvoří vaši hlavní náplň kondičního tréninku. Programy Endurance zlepšují kardiovaskulární fyzickou kondici a nejsou zaměřeny na žádný sportovní závod.

Tréninkové programy Endurance jsou nepřetržité, tj. program pokračuje až do požadavku přerušení. Tréninkový program je průvodcem správným tréninkem tím, že stanovuje objem tréninku, jeho intenzitu a zařazení ve všední dny pro optimální zlepšení kondice.

S funkcí Polar ZoneOptimizer spolupracuje tréninkový program, což znamená, že jednotlivé tréninky jsou upravovány podle vašich osobních sportovních zón, jak je určil ZoneOptimizer. Více informací je uvedeno v Polar ZoneOptimizer (str. 42).

### **Vhodná startovní úroveň programu pro každého**

Úroveň programu je třeba znát před volbou vhodného tréninkového modulu. Stanovení úrovně programu lze provést:

- automaticky s pomocí předchozích tréninků na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com)
- nebo s pomocí krátkého dotazníku, který bude třeba vyplnit.

Obecné programy jsou tvořeny 4týdenními tréninkovými moduly. Tréninkový modul na úrovni 1 je nejméně náročný a modul na úrovni 20 je nejnáročnější. Kroky mezi úrovněmi 1–20 jsou lineární, což znamená, že fyzickou kondici lze zlepšovat postupně (například z úrovně 7 na úroveň 8 atd.).

Tréninkové moduly a vaše tréninková aktivita jsou propojené, aby se náročnost tréninkových modulů zvyšovala s růstem vaší tréninkové aktivity a rovněž snižovala s poklesem vaší tréninkové aktivity.

Stupeň pro začátečníky je tvořen úrovněmi 1–5. V tomto stupni obsahuje 4týdenní tréninkový modul převážně střednědobý a dlouhodobý trénink; intervalové tréninky jsou zadány od úrovně 5 výše.

Střední stupeň je tvořen úrovněmi 6–10. V tomto stupni obsahuje 4týdenní tréninkový modul převážně střednědobý, dlouhodobý a intervalový trénink; tempo tréninky jsou zadány od úrovně 11 výše.

Pokročilý stupeň je tvořen úrovněmi 11–20. V tomto stupni obsahuje 4týdenní tréninkový modul převážně střednědobý, dlouhodobý, intervalový a tempo trénink; jednoduché tréninky jsou zadány od úrovně 12 výše.

Více informací o tréninkových programech Polar Endurance naleznete v části Návod na stránce [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com).




## 13. DŮLEŽITÉ INFORMACE

### Péče o výrobek

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

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

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

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

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

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

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


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

### Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje kromě výměny baterie prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisem neautorizovaným společností Polar Electro. Další informace viz Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee (str. 56).

Kontaktní údaje a adresy všech servisních center Polar naleznete na stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) a webových stránkách jednotlivých zemí.

Zaregistrujte svůj produkt Polar na adrese <http://register.polar.fi> a tím zajistíte, že budeme moci neustále vylepšovat naše produkty a služby a budeme schopni lépe vyhovět vašim potřebám.

 *Uživatelské jméno pro váš účet Polar Account je vždy vaše e-mailová adresa. Stejně uživatelské jméno a heslo platí pro registraci produktu od společnosti Polar, na webových stránkách [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) a na diskusním fóru a pro registraci zpravodaje společnosti Polar.*

### Výměna baterií

Jak tréninkový počítač RCX3 tak snímač tepové frekvence Polar H3 mají baterii vyměnitelnou uživatelem. Samostatnou výměnu baterie proveďte přesně podle pokynů v kapitole Samostatná výměna baterií.

Baterie pro snímač rychlosti a kadence nelze vyměnit. Snímače rychlosti a kadence jsou v zapečetěném provedení od společnosti Polar pro maximalizaci jejich mechanické životnosti a spolehlivosti. Snímače jsou napájeny bateriemi o dlouhé životnosti. Pro nákup nového snímače kontaktujte vaše autorizované servisní centrum Polar nebo vašeho prodejce.

Informace o postupu výměny baterie krokového snímače s3+, snímače Polar G5 GPS nebo Polar G3 GPS s technologií W.I.N.D., naleznete v uživatelské příručce k tomuto snímači.

**Před výměnou baterie věnujte pozornost následujícímu:**

- Ukazatel nízké baterie se zobrazí, až bude zbývat 10-15% kapacity baterie.
- Před výměnou baterie přeneste všechna data z počítače RCX3 na stránku polarpersonaltrainer.com, aby se zamezilo jejich ztrátě. Více informací naleznete v části Přenos dat (str. 28).
- Při nadměrném používání podsvícení se baterie vybíjí rychleji.
- Za chladných podmínek se ukazatel nízkého stavu baterie může zobrazit, ale po zvýšení teploty opět zmizí.
- Podsvícení a zvuky se po zobrazení ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypínají. Všechna upozornění nastavená před spuštěním ukazatele nízkého stavu baterie zůstanou aktivní.

 *Baterie udržujte mimo dosah dětí. Při požití ihned kontaktujte lékaře. Baterie je třeba řádně zlikvidovat v souladu s místními předpisy.*

**Samostatná výměna baterií**

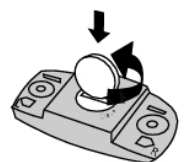
Samostatnou výměnu baterií tréninkového počítače a snímače tepové frekvence proveďte s pečlivým dodržáním níže uvedených instrukcí:

Při výměně baterií ověřte, zda těsnicí kroužek není poškozen, v tomto případě je nutné jej vyměnit za nový. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou soupravy těsnicích kroužků/baterií k dostání na adrese [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Zkratováním se baterie obvykle nepoškozuje, ale může dojít ke snížení kapacity a životnosti baterie.

**Výměna baterie v tréninkovém počítači**

1. Pro otevření pouzdra na baterie použijte speciální nástroj na otevření krytu. Nasadte nástroj přesně na horní stranu zadního krytu a otočte jím z polohy CLOSE (ZAVŘENO) do polohy (OPEN) OTEVŘENO. Sejměte kryt baterie.
2. Opatrně baterii vyjměte. Postupujte pečlivě, aby se nepoškodil kovový akustický prvek nebo drážky. Vložte novou baterii kladným pólem (+) směrem ven.
3. Zavřete kryt pouzdra baterie nástrojem na jeho otvírání a znovu zadejte základní nastavení.



**Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar H1/H2/H3**

1. Sponkou na popruhu otevřete kryt pouzdra baterie.
2. Tvrdým špičatým předmětem vhodné velikosti, například párátkem, vyjměte starou baterii z pouzdra. Nejlépe nekovovým nástrojem. Dbejte, abyste nepoškodili kryt pouzdra na baterie.

3. Do pouzdra vložte novou baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda těsnicí kroužek zapadá do drážky, aby byla zajištěna vodotěsnost.
4. Nasadte okraj krytu pouzdra baterie do otvoru na konektoru a zatlačte zpět na místo. Mělo by se ozvat zacvaknutí.

### Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar WearLink+

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



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

## Úsporný režim

Úsporný režim je standardně aktivní.

Během noci, tj. od půlnoci do 6 hodin ráno, se bude displej tréninkového počítače automaticky vypínat. Během této doby nebude aktivní funkce AutoSync. Pro zrušení úsporného režimu stiskněte libovolné tlačítko. Po pěti minutách se displej do úsporného režimu znovu vrátí.

Úsporný režim není aktivní během záznamu tréninku.

Období aktivace úsporného režimu podle vašeho individuálního tréninkového rozvrhu lze upravit v programu WebSync. Více informací je uvedeno v nápovědě WebSync.

## Životnost baterie v počítači RCX3

Životnost baterie v tréninkovém počítači RCX3 je v průměru 7-8 měsíců a závisí na tom, jaké prvky a snímače používáte. Níže uvedené návrhy vám pomohou životnost baterie prodloužit.

Abyste dosáhli maximální životnosti baterie 8 měsíců, nastavte si ve vašem tréninkovém počítači následující parametry:

- Vypněte funkci AutoSync v nabídce **MENU > Connect > AutoSync > Off** (Nabídka > Připojit > AutoSync > Vypnout).
- Vypněte si snímač GPS v nabídce **MENU > Settings > Sport profiles** (Nabídka > Nastavení > Sportovní profily), pokud momentálně nepotřebujete údaje o rychlosti, vzdálenosti nebo místě.

## Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Tréninkový počítač Polar je určen k zobrazování úrovně vaší fyzické zátěže a potřeby odpočinku během tréninku a po něm. Měří tepovou frekvenci, rychlost a vzdálenost jízdy na kole snímačem Polar CS s technologií W.I.N.D. Měří také rychlost a vzdálenost při běhu krokovým snímačem Polar s3+ nebo snímačem Polar G5 GPS / Polar G3 GPS s technologií W.I.N.D.. Snímač kadence Polar CS W.I.N.D. je určen k měření kadence při jízdě na

kole. Nemá sloužit k žádnému jinému použití a jiné použití z něj ani nevyplývá.

Tréninkový počítač Polar by se neměl používat k získání environmentálních měření, která vyžadují odbornou či průmyslovou přesnost.

## Interference v průběhu tréninku

### Elektromagnetická interference a tréninkové vybavení

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení. Při tréninku s tréninkovým počítačem mohou interferenci způsobit také základnové stanice WLAN. Aby se zamezilo chybnému odečtu nebo nesprávnému fungování, udržujte zařízení v bezpečné vzdálenosti od možných zdrojů rušení.

Tréninkové vybavení s elektronickými nebo elektrickými součástmi, jako např. LED displeji, pohony a elektrickými brzdami, může vyvolat interferenční rušivé signály. K vyřešení problémů zkuste následující:

1. Popruh snímače tepové frekvence sejměte z hrudníku a tréninkové vybavení používejte jako obvykle.
2. Tréninkový počítač přemístěte v okolí, dokud nenaleznete oblast, v níž se nezobrazují žádné cizí signály nebo v níž neblíká symbol srdce. Interference je často nejhorší přímo před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.
3. Připojte si popruh snímače tepové frekvence zpět na hrud' a udržujte tréninkový počítač co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud tréninkový počítač stále nefunguje, toto vybavení může být na bezdrátové měření tepové frekvence elektricky příliš hlučné.

Více informací naleznete na stránce [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## Omezení rizik při tréninku

Trénink může představovat určité riziko. Před započítím pravidelného tréninkového programu se doporučuje odpovědět na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z těchto otázek odpovíte kladně, doporučujeme se před započítím libovolného programu poradit s lékařem.

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

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

Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. **Pokud při cvičení cítíte neočekávanou bolest nebo extrémní únavu, doporučuje se cvičení přerušit a pokračovat s nižší intenzitou.**

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

**Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou, nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku,** zkontrolujte materiály uvedené v části Technické údaje (str. 53). Chcete-li se vyhnout podráždění pokožky snímačem tepové frekvence,

noste jej přes tričko, ale tričko pod elektrodami dobře navlhčete, aby přístroj fungoval bezchybně.

Vaše bezpečnost je pro nás důležitá. Tvar krokového snímače s3+\* má při svém provedení minimalizovat možnost zachycení o nějaký předmět. V každém případě dávejte pozor při běhu s krokovým snímačem například přes křoviny.

**i** *Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit sedření černé barvy z povrchu snímače, a hrozí poskvrnění oděvů světlých barev. Pokud na svou pokožku používáte parfém či repelent, musíte zabránit kontaktu těchto přípravků s tréninkovým počítačem nebo snímačem tepové frekvence.*

**Používání tréninkového počítače RCX3 ve vodě:** Tréninkový počítač je odolný proti vodě. Avšak měření tepové frekvence ve vodě nefunguje. Tréninkový počítač můžete pod vodou používat jako stopky, ale není to potápěčská výstroj. Chcete-li udržet voděodolnost zařízení, nemačkejte pod vodou žádná tlačítka. Používání tréninkového počítače za hustého deště může rovněž způsobit rušení.

## Technické údaje

### Tréninkový počítač

Životnost baterie:	Průměrně 8 měsíců, pokud používáte jen snímač tepové frekvence a trénujete průměrně 1 h/den, 7 dnů/týden. Průměrně 7,5 měsíců, pokud používáte snímač tepové frekvence a jeden další snímač a trénujete průměrně 1 h/den, 7 dnů/týden. Průměrně 7 měsíců, pokud používáte snímač tepové frekvence a dva další snímače a trénujete průměrně 1 h/den, 7 dnů/týden. Životnost baterie byla vypočítána za předpokladu, že bude aktivní úsporný režim.
Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	Silikon
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiály tréninkového počítače:	Objektivy PMMA s tvrdým povlakem na vrchním povrchu, těleso tréninkového počítače ABS+GF kovové části z nerez oceli
Materiály zápního popruhu a přezky:	Polyuretan (TPU)/Silikon, nerez ocel
Přesnost hodin:	Lepší než ± 0,5 vteřin/den při teplotě 25 °C/77 °F.
Přesnost monitorování tepové frekvence:	± 1 % nebo 1 bpm podle toho, co je větší. Definice platí pro stabilní podmínky.
Rozsah měření tepové frekvence:	15-240
Rozsah displeje aktuální rychlosti:	0-127 km/h nebo 0-75 mph (při měření rychlosti krokovým snímačem s3+ nebo snímačem rychlosti CS) 0-400 km/h nebo 0-248,5 mph (při měření rychlosti snímačem G5/G3 GPS)
Voděodolnost:	30 m (Vhodné pro koupání a plavání)

### Limitní hodnoty tréninkového počítače

Maximální počet souborů:	99
Maximální časový záznam na 1 soubor:	99 h 59 min 59 s
Maximální časový záznam na 1 soubor s různými kombinacemi snímačů:	
Tepová frekvence	99
Snímač tepové frekvence a krokový snímač	26
Snímač tepové frekvence a snímač GPS	15
Snímač tepové frekvence a snímač rychlosti CS	32
Snímač tepové frekvence a snímač kadence CS	61
Snímač tepové frekvence, krokový snímač a snímač GPS	14

Snímač tepové frekvence, snímač GPS a snímač rychlosti CS	15
Snímač tepové frekvence, snímač GPS a snímač kadence CS	14
Snímač tepové frekvence, snímač rychlosti CS a snímač kadence CS	26
Snímač tepové frekvence, snímač rychlost CS a snímač kadence CS	14
Krokový snímač	32
Krokový snímač a snímač GPS	15
Snímač GPS	17
Snímač GPS a snímač rychlosti CS	17
Snímač GPS a snímač kadence CS	15
Snímač GPS, snímač rychlosti CS a snímač kadence CS	15
Snímač rychlosti CS	40
Snímač kadence CS	99
Snímač rychlosti a snímač kadence CS	32
Tréninkový počítač ukládá data každých pět sekund.	

Maximální počet kol zaznamenaný během jednoho tréninku:	99
Maximální počet automatických kol zaznamenaný během jednoho tréninku:	99
Celková vzdálenost:	99999,99 km / 99999,99 mil
Celková doba:	9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie:	999 999 kcal
Celkový počet tréninkových souborů:	65535

#### Snímač tepové frekvence

Životnost baterie:	1600 hod
Typ baterie:	CR2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20,0 x 0,90 materiál silikon
Provozní teplota:	-10 °C až +40 #/14°F až 104 °F
Materiál konektoru:	ABS
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Voděodolnost:	30 m (Vhodný pro koupání a plavání). Snímač tepové frekvence Polar H3 neměří tep ve vodě.

Tréninkový počítač Polar RCX3 používá následující patentované technologie, mimo jiné:

- Technologie OwnIndex® pro test fyzické kondice.
- Osobní výpočet kalorií OwnCal®.

#### Software Polar WebSync Software a Polar DataLink™

Systémové požadavky:	Operační systém: Microsoft Windows XP/Vista/7 nebo Mac OS X 10.5 (Intel) nebo novější
	Internetové připojení
	Samostatný USB port pro DataLink

#### Voděodolnost

Voděodolnost výrobků Polar je testována podle mezinárodní normy IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Výrobky jsou rozděleny do čtyř různých kategorií podle voděodolnosti. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Voděodolné IPX7	Nevhodné pro koupání nebo plavání. Chráněné proti rozstříkům a dešti. Neperte v tlakové pračce.
Voděodolné	Nevhodné pro plavání. Chráněné proti rozstříkům, potu, dešti atd. Neperte v tlakové pračce.
Voděodolné 30 m/50 m	Vhodné pro koupání a plavání
Voděodolné 100 m	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)

## Často kladené otázky

### Co mám dělat, když...

#### ...se zobrazí symbol baterie a nápis **Low battery** (Baterie je vybitá)?

Ukazatel nízké kapacity baterie je obvykle první známkou vybité baterie. Ukazatel nízké kapacity baterie se však může objevit za chladných podmínek. Ukazatel zmizí, jakmile teplota dostatečně stoupne. Když se tento symbol zobrazí, zvuky a podsvícení tréninkového počítače se automaticky deaktivují. Více informací o výměně baterie naleznete v části Důležité informace (str. 49).

#### ...Nevím, v které části nabídky se nacházím?

Stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí denní čas.

#### ...po stisknutí libovolného tlačítka není žádná odezva?

Tréninkový počítač resetujte stiskem všech tlačítek současně na dvě sekundy, dokud se displej nezaplní číslicemi. Po resetu stiskněte libovolné tlačítko a nastavte čas a datum v Základních nastaveních. Všechna ostatní nastavení se uloží. Zbylá nastavení opusťte stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT.

#### ...údaj o tepové frekvenci je chybný, extrémně vysoký nebo zobrazí nulu (00)?

- Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.
- Zkontrolujte, zda textilní elektrody ve sportovním oděvu těsně přiléhají.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.
- Zkontrolujte, zda je snímač tepové frekvence čistý. Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybné údaje. Více informací je uvedeno v Bezpečnostní opatření (str. 51).
- Chybný údaj o tepové frekvenci se zobrazuje i po vzdálení od zdroje rušení, zpomalte vaši rychlost a pulz zkontrolujte ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není vážná, nicméně se poraďte se svým lékařem.
- Srdeční příhoda mohla být příčinou změny EKG křivky. V tomto případě se poraďte s lékařem.

#### ...Zobrazí se **Check heart rate sensor!** (Zkontrolujte snímač tepové frekvence) a počítač nemůže najít signál vašeho srdce?

- Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence čisté a nepoškozené.

Pokud jste provedli všechny výše uvedené úkony a zpráva se stále zobrazuje a měření tepové frekvence nefunguje, pravděpodobně je vybitá baterie snímače tepové frekvence. Více informací je uvedeno v části Důležité informace (str. 49).

#### ...Zobrazí se **Calibration failed** (Kalibrace se nezdařila)?\*

Kalibrace se nezdařila a musíte ji opakovat. Kalibrace se nezdaří, pokud se během daného postupu pohybujete. Jakmile dosáhnete vzdálenosti úseku, zastavte se a proveďte se kalibrace. Rozsah kalibračního faktoru během ruční kalibrace je 0,5000–1,500. Pokud jste kalibrační faktor nastavili nad

nebo pod těmito hodnotami, kalibrace se nezdaří.

\*Potřebujete volitelný krokový snímač s3+.

#### Selhalo zjištění funkcí ZoneOptimizer?

- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence vlhké.
- Ověřte, zda se popruh snímače tepové frekvence během cvičení neuvolnil.
- Zkontrolujte, zda jsou elektrody snímače tepové frekvence čisté a nepoškozené.
- Ověřte si, zda jste se přesně drželi pokynů.

Pokud jste provedli všechny výše uvedené úkony a zpráva se stále zobrazuje a měření tepové frekvence nefunguje, pravděpodobně je vybitá baterie snímače tepové frekvence. Více informací je uvedeno v části Důležité informace (str. 49).

### Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

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

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

## CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné Prohlášení o shodě je k dispozici na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Zákonem požadované informace jsou k dispozici na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

Konkrétní certifikáty pro zařízení RCX3 a značky shody najdete v nabídce **MENU > Settings > General settings** (Nabídka > Nastavení > Obecná nastavení) po stisku a podržení tlačítka LIGHT (SVĚTLO) po dobu dvou sekund.



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají



pod Směrnicí Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně. Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví také mimo Evropskou unii dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat oddělený sběr elektronických zařízení pro produkty, sběr baterií a akumulátorů pro baterie a akumulátory.



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

Společnost Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakékoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovaná ochranná známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovaná ochranná známka Apple Inc.

## Prohlášení o zodpovědnosti

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

Na tento produkt se vztahují nehmotná práva společnosti Polar Electro Oy, jak jsou definována v následujících dokumentech: FI88972, DE4223657.6 A, FI9219139.8, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 111514B, DE19781642T1, GB2326240, HK1016857, US6277080, US20070082789, EP1795128, FI20085432, US12/434143, EP09159601.5, FI114202, US6537227, EP1147790, HK1040065, FI115289, EP1127544, US6540686, HK1041188, EP2070473A1, US20090156944, FI110915, US7324841, EP1361819, FI6815, EP1245184, US7076291, HK1048426, FI 110303, US6104947, EP0748185, JP3831410, FI 96380, EP0665947, US5611346, JP3568954, FI23471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003. Jiné přihlášené patenty.

Výrobce:

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

4.0 CS 5/2013

## REJSTŘÍK

Čas 1 .....	33	Smazání souborů .....	26
AutoSync .....	28	Snímač tepové frekvence .....	13, 38
Baterie je vybitá .....	55	Sportovní profily .....	10
Bezpečnostní opatření .....	51	Sportovní zóny .....	41
Celkové hodnoty .....	26	Symbol baterie .....	55
Chybné údaje .....	55	Test fyzické kondice .....	35
Cíferník .....	33	Tlačítka nereagují .....	55
Délka kroku .....	44	Training load .....	47
Endurance program .....	10, 48	Třídy úrovně fyzické kondice pro muže .....	36
Funkce tlačítek .....	7, 20	Třídy úrovně fyzické kondice pro ženy .....	36
HR <sub>max</sub> .....	44	Týdenní přehledy .....	26
Interference .....	52	Voděodolnost .....	54
Kadence běhu .....	44	Výměna baterií .....	49
Kalibrace .....	10	Vytváření nových sportovních profilů .....	29
Kalibrace podle běhu .....	10	Zahájení tréninku .....	13
Letmá kalibrace .....	11	Základní nastavení .....	7
Měření velikosti kola .....	30	Zastavení záznamu .....	21
Nabídka .....	8	Zonelock .....	20
Nastavení běhu .....	29	ZoneOptimizer .....	14, 14, 42, 56
Nastavení dalších sportů .....	31		
Nastavení funkce ZoneOptimizer .....	32		
Nastavení hodinek .....	33		
Nastavení informací o uživateli .....	32		
Nastavení jízdního kola .....	30		
Nastavení jízdy na kole .....	29		
Nastavení náhledu tepové frekvence .....	32		
Nastavení připojení .....	28		
Nastavení sportovních profilů .....	29		
Nastavení tepové frekvence .....	32		
Nastavení zámku zóny .....	32		
Noční režim .....	20		
Obecná nastavení .....	33		
Odstranění párování .....	28		
Omezení rizik .....	52		
OwnIndex .....	35		
Párování GPS snímače .....	40		
Párování krokového snímače .....	40		
Párování snímače kadence .....	39		
Párování snímače rychlosti .....	39		
Pokyny pro péči .....	49		
Použití nového příslušenství .....	39		
Pozastavení záznamu .....	21		
Prázdný displej .....	55		
Přenos dat .....	28		
Přiblížit režim tréninku .....	7		
Resetování celkových hodnot .....	27		
Resetování týdenních přehledů .....	27		
Ruční kalibrace .....	11		
Running Index .....	45		
Rychlá nabídka .....	34		
Rychlá nabídka v režimu Času .....	34		
Rychlá nabídka v režimu přípravného tréninku .....	34		
Rychlá nabídka v režimu tréninku .....	34		
Servis .....	49		