



POUŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL – SK POLAR V800



Obsah

ÚVOD	8
V800	8
Snímač srdcovej frekvencie H7*	8
Kábel USB	8
Aplikácia Polar Flow	9
Softvér Polar FlowSync	9
Webová služba Polar Flow	9
ZAČÍNAME	9
Nabíjanie batérie	9
Výdrž batérie	10
Upozornenie, že batéria je slabá	10
Základné nastavenie	10
Funkcie tlačidiel, kombinácia označenia vybranej funkcie a potvrdenie tlačidlom a štruktúra menu	11
Funkcie tlačidiel	11
Time View and Menu (Časový náhľad a menu)	12
Predtréningový režim	12
Pri tréningu	12
Funkcia poklepu	13
HeartTouch	13
Štruktúra menu	13
Oblíbené	14
Timers (Časovače)	14
Tests (Testy)	14
Nastavenia	14
Status (Stav)	15
Diary (Diár)	15
Kompatibilné snímače	15
Krokomer Polar Bluetooth® Smart	15
Snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart	15
Snímač kadencie Polar Bluetooth® Smart	16
Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart	16
Pairing (Párovanie)	16
Spárovanie snímača srdcovej frekvencie so športtesterom V800	16
Spárovanie krokometra, snímača rýchlosti alebo snímača kadencie so športtesterom V800	17
Spárovanie mobilného zariadenia so športtesterom V800	17
Zrušenie spárovania	18
Synchronizácia	18
Synchronizácia dát s aplikáciou Flow	18
Synchronizácia s webovou službou Flow prostredníctvom softvéru FlowSync	18
NASTAVENIA	19

Sport Profile Settings (Nastavenie športových profilov)	19
Nastavenie	19
Physical Settings („Fyzické nastavenia“)	20
Hmotnosť	21
Výška	21
Dátum narodenia	21
Pohlavie	21
Training background (Frekvencia tréningu)	21
Maximum Heart Rate (Maximálna srdcová frekvencia)	22
Resting Heart Rate (Pokožová srdcová frekvencia)	22
Vo2max	22
Všeobecné nastavenia	22
Párovanie a synchronizácia	23
Letecký režim	23
Zvuková signalizácia tlačidiel	23
Button Lock (Zámok tlačidiel)	23
Citlivosť na poklep	23
Jednotky	23
Jazyk	23
Farba tréningového náhľadu	24
Informácie o výrobku	24
Nastavenie hodín	24
Alarm (Budík)	24
Time (Čas)	24
Date (Dátum)	24
Prvý deň v týždni	24
Watch face (Ciferník hodín)	25
Quick Menu (Rýchle menu)	25
Time View (Časový náhľad)	25
Training View (Tréningový náhľad)	25
Aktualizácia firmvéru	26
Ako aktualizovať firmvér	26
WEBOVÁ SLUŽBA A APLIKÁCIA POLAR FLOW	26
Polar Flow App (Aplikácia Polar Flow)	26
Polar Flow Web Service (Webová služba Polar Flow)	27
Tréningové ciele	28
Stanovenie tréningového cieľa	28
Quick Target (Rýchly cieľ)	28
Race Pace Target (Cieľ závodného tempa)	28
Phased Target (Fázový cieľ)	28
Favorites (Obľúbené)	29
Obľúbené	29

Pridanie trasy do obľúbených položiek	29
Pridanie tréningového cieľa do obľúbených položiek	29
Zmena obľúbenej položky	30
Odstránenie obľúbenej položky	30
TRÉNING.....	30
Noste snímač srdcovej frekvencie	30
Spárovanie snímača srdcovej frekvencie.....	30
Zahájenie tréningu	31
Zahájenie multišportového tréningu	32
Zahájenie tréningu s funkciou Training Target (Tréningový cieľ).....	32
Zahájenie tréningu s funkciou Route Guidance (Sprievodca trasou)	33
Zahájenie tréningu s funkciou Race Pace (Závodné tempo)	33
Zahájenie tréningu s funkciou Interval Timer (Intervalový časovač).....	33
Funkcie používané počas tréningu	33
Switch Sport During a Multisport Session (Zmeniť športovú disciplínu pri multišportovom tréningu)	33
Nahrať tréningový okruh alebo etapu.....	34
Lock a Heart Rate Zone (Uzamknúť pásmo srdcovej frekvencie)	34
Zmeniť fázu pri fázovom tréningu	34
Náhľad rýchleho menu	34
Nastavenie trvalého podsvietenia	34
Set Location Guide On (Nastaviť sprievodcu lokalitou)	34
Uložiť POI (Bod záujmu)	34
Odpočítavanie času.....	35
Automatické prerušenie.....	35
HeartTouch.....	35
Prerušenie/Ukončenie tréningovej jednotky	35
Zmazanie tréningovej jednotky	35
PO TRÉNINGU.....	35
Tréningový prehľad vo Vašom V800	36
Prehľad jednej športovej disciplíny.....	36
Multišportový prehľad	38
Aplikácia Polar Flow.....	38
Webová služba Polar Flow	38
Status (Stav)	38
Miera regenerácie	38
Daily activity (Denná aktivita)	39
Týždenné prehľady.....	39
FUNKCIE	39
GPS.....	39
Back to start (Späť na začiatok).....	40
Sprievodca trasou	40
Smerové znaky na displeji.....	40

Pridanie trasy do Polaru V800	41
Race Pace (Závodné tempo)	41
Barometer	41
Inteligentné koučovanie	41
Tréningová záťaž	42
Miera regenerácie vypočítaná z aktivity, zaznamenávanej sedem dní v týždni, 24 hodín denne	42
Pozrite sa na svoju mieru regenerácie	43
Sledovanie aktivity	44
Údaje o aktivite	44
Prínos tréningu	45
Ako to funguje?	45
Jump Test (Skokový test)	47
Squat Jump (Výskok z podrepu)	47
Prevedenie výskoku z podrepu	47
Výsledky testu	48
Countermovement Jump (Výskok s protipohybom)	48
Prevedenie výskoku s protipohybom	48
Výsledky testu	48
Continuous Jump (Súvislé výskoky)	48
Prevedenie súvislých výskokov	49
Výsledky testu	49
Test fyzickej kondície	49
Pred zahájením testu	50
Prevedenie testu	50
Výsledky testu	50
Triedy zdatnosti	50
Muži	50
Ženy	51
Ortostatický test	51
Pred zahájením testu	51
Prevedenie testu	52
Výsledky testu	52
Running Index (Bežecký index)	52
Krátkodobá analýza	53
Muži	53
Ženy	53
Dlhodobá analýza	54
Pásma srdcovej frekvencie	54
Inteligentné kalórie	56
Smart Notifications (Inteligentné upozornenia) (iOS)	56
Nastavenie	56
Ako to funguje	57

Smart Notifications (Inteligentné upozornenia) (Android)	58
Nastavenie	58
Ako to funguje	59
Rýchlostné zóny	60
Nastavenie rýchlostných zón	60
Tréningový cieľ s rýchlostnými zónami	60
Pri tréningu	60
Po tréningu	60
Sport Profiles (Športové profily)	60
Add a Sport Profile (Pridanie športového profilu)	61
Zmena športového profilu	61
Training Views (Tréningové náhľady)	61
Basic (Základné funkcie)	62
Heart Rate (Srdcová frekvencia)	62
Gestures and Feedback (Gestá a signalizácia)	62
Stride Sensor (Krokomer)	62
GPS a nadmorská výška	62
Multisport (Multišportový tréning)	63
Plávanie	63
Metrika plávania (plávanie v bazéne)	63
Plavecké štýly	63
Tempo a vzdialenosť	64
Počet záberov	64
SWOLF	64
Voľby dĺžky bazéna	64
Zahájenie tréningovej jednotky plávania v bazéne	64
Potom, čo dopláivate	64
Plávanie vo voľnej prírode	65
Plavecké štýly	65
Tempo a vzdialenosť	65
Frekvencia záberov	65
Zahájenie tréningovej jednotky plávania vo voľnej prírode	65
Pri plávaní	65
Po plávaní	65
Záznamová funkcia R-R	66
Prevedenie záznamu R-R	66
Výsledky testu	66
SNÍMAČE	67
Krokomer Polar Bluetooth® Smart	67
Spárovanie krokomera so športtesterom V800	67
Kalibrácia krokomera	67
Ručná kalibrácia	67

Správne nastavenie dĺžky okruhu/etapy	67
Nastavenie faktoru	68
Automatická kalibrácia	68
Kadencia behu a dĺžka kroku	68
Snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart.....	69
Spárovanie snímača rýchlosti so športtesterom V800	69
Meranie rozmeru kolesa	69
Snímač kadencie Polar Bluetooth® Smart	70
Spárovanie snímača kadencie so športtesterom V800.....	70
Snímač Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart	71
Spárovanie snímača Kéo Power s V800.....	71
Nastavenie výkonu v športtestery V800.....	71
Kalibrácia snímača Kéo Power	71
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE	72
Starostlivosť o Polar V800	72
V800	72
Snímač srdcovej frekvencie	72
Krokmer Bluetooth® Smart, snímač rýchlosti Bluetooth® Smart a snímač kadencie Bluetooth® Smart.....	72
Skladovanie	72
Servis.....	73
Technická špecifikácia	73
V800	73
Snímač srdcovej frekvencie H7	74
Softvér Polar FlowSync a kábel USB.....	74
Kompatibilita s mobilnou aplikáciou Polar Flow	74
Vodotesnosť	74
Batéria.....	75
Výmena batérie snímača srdcovej frekvencie	75
Upozornenie.....	76
Rušivé vplyvy pri tréningu	76
Minimalizácia rizík pri tréningu	77
Obmedzená medzinárodná záruka Polar	77
Prehlásenie o zodpovednosti.....	79

ÚVOD

Blahoželáme Vám k Vášmu novému tréningovému počítaču V800! V800 bol skonštruovaný pre náročných športovcov a športové disciplíny a s pomocou aplikácií, ako sú GPS, Inteligentné koučovanie a meranie aktivity po 24 hodín denne, 7 dní v týždni, Vám pomôže dosahovať vrcholových výkonov. Získajte okamžitý prehľad o svojom tréningu, ihneď po jeho dokončení, prostredníctvom aplikácie Flow, a tréning si detailne plánujte a analyzujte vo webovej službe Flow.

Táto používateľská príručka Vám pomôže začať pracovať s Vaším novým spoločníkom pri tréningu. Videoinštruktáž a najnovšiu verziu tejto používateľskej príručky nájdete na adrese www.polar.com/en/support/v800.



V800

Sledujte svoje dáta, ako sú napríklad srdcová frekvencia, rýchlosť, vzdialenosť, alebo trasa, a dokonca aj tie najdrobnejšie aktivity svojho každodenného života.

Snímač srdcovej frekvencie H7*

Sledujte na svojom tréningovom počítači V800 presné hodnoty svojej srdcovej frekvencie v reálnom čase, toto je možné aj pri plávaní. Hodnoty Vašej srdcovej frekvencie slúžia na vyhodnotenie Vašej tréningovej jednotky.

Kábel USB

Pre nabíjanie batérie a synchronizáciu dát medzi Vaším V800 a webovou službou Polar Flow, prostredníctvom softvéru FlowSync, používajte zákazkový kábel USB.

Aplikácia Polar Flow

Po každej tréningovej jednotke získajte bleskový prehľad o dosiahnutých výsledkoch. Aplikácia Flow bezdrôtovo prevedie Vaše dáta do webovej služby Polar Flow. Stiahnite si ju z App Store alebo z Google Play.

Softvér Polar FlowSync

Softvér Flowsync umožňuje prenos dát medzi V800 a webovou službou Flow vo Vašom počítači cez kábel USB. Softvér Polar FlowSync si môžete stiahnuť a nainštalovať na adrese www.flow.polar.com/start.

Webová služba Polar Flow

Plánujte si a analyzujte každý detail svojho tréningu, upravte si nastavenia svojho športtestera na mieru a zistite si viac o svojom výkone na adrese polar.com/flow.

** Súčasťou balenia len pri zakúpení súpravy tréningový počítač V800 a snímač srdcovej frekvencie. Ak ste si kúpili súpravu bez snímača srdcovej frekvencie, nemusíte si robiť starosti, môžete si ho vždy zaobstarať dodatočne.*

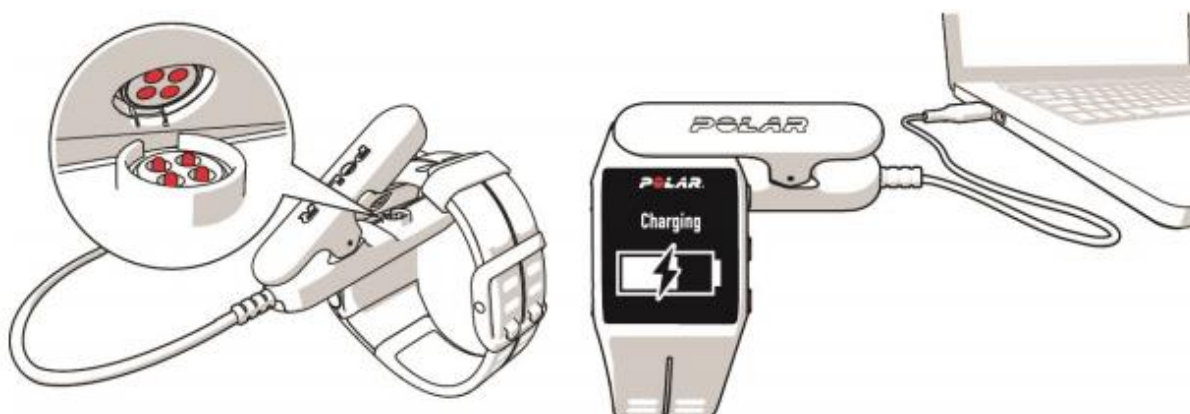
ZAČÍNAME

Nabíjanie batérie

Prvá vec, ktorú je potrebné urobiť po vybalení nového tréningového počítača V800, je nabitie batérie. Pred prvým použitím nabite batériu V800 na plnú kapacitu.

V800 má zabudovanú nabíjaciu batériu. K jej nabitíu cez port USB v osobnom počítači použite zákazkový kábel USB z príslušenstva. Batériu môžete nabíjať aj zo zásuvky. Pri nabíjaní zo zásuvky používajte USB adaptér (nie je súčasťou príslušenstva). Ak použijete adaptér striedavého prúdu, dbajte na to, aby mal toto označenie: „výstup 5Vdc 0,5A - 2A max" Používajte iba atestované adaptéry (označené „LPS", „Limited Power Supply" alebo „UL listed"). Nenabíjajte batériu pri teplotách nižších ako -10 °C a vyšších ako +50 °C.

1. Zapojte konektor zákazkového USB do V800.
2. Druhý koniec kábla zapojte do USB portu Vášho počítača.
3. Displej ukáže **Charging** (Nabíja).
4. Akonáhle bude V800 plne nabitý, zobrazí sa **Charging completed** (Nabíjanie dokončené).



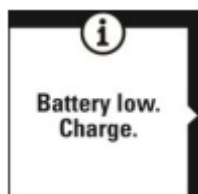
Dbajte na to, aby konektor USB pevne zacvakol, a aby logá Polaru na konektore USB a na V800 boli obrátené rovnakým smerom.

Výdrž batérie

Pri stálom používaní	V časovom režime so sledovaním dennej aktivity
Pri bežnom používaní GPS a so snímačom srdcovej frekvencie: až 13 hodín.	Približne 30 dní.
V úspornom režime GPS a so snímačom srdcovej frekvencie: až 50 hodín.	
S vypnutou GPS a zapnutým snímačom srdcovej frekvencie: až 100 hodín.	

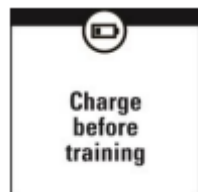
Výdrž batérie závisí od mnohých faktorov, ako sú napríklad teplota okolitého prostredia, aktivované funkcie a snímače a starnutie batérie. Výdrž batérie podstatne klesá pri teplotách, ktoré sú hlboko pod bodom mrazu. Predĺžiť výdrž batérie môžete tak, že budete V800 nosiť pod bundou, aby nebol vystavený tak veľkému chladu.

Upozornenie, že batéria je slabá



Battery low. (Batéria je slabá.) Charge (Nabíte ju).

Batéria je slabá. Odporúčame V800 nabiť.



Pred tréningom batériu nabíte.

Batéria je pre záznam tréningu príliš slabá. Novú tréningovú jednotku nemožno začať pred nabitím V800.



Ak je displej prázdny, potom je batéria vybitá a V800 prešiel do režimu spánku. Nabíte V800. Ak je batéria už úplne vybitá, môže chvíľu trvať, než sa na displeji zobrazí priebeh dobíjania.

Základné nastavenie

Aby ste si svoj športster V800 mohli užiť naplno, choďte prosím na flow.polar.com/start, kde Vás jednoduché inštrukcie prevedú jeho nastavením, stiahnutím posledného firmvéru a aktiváciou webovej služby Flow. **Ak už máte otvorený účet u Polar, nie je potreba otvárať ďalší účet pre webovú službu Flow.** Prihlasovať sa môžete pod rovnakým používateľským menom a heslom, ktoré používate napr. pre prihlásenie sa na stránky polarpersonaltrainer.com.

Po nabití V800 je čas vykonať základné nastavenie. K tomu, aby Vám mohli byť poskytované tie najpresnejšie a najosobnejšie údaje, je dôležité, aby ste presne zadali svoje fyzické nastavenia, ako sú napríklad vek, hmotnosť a pohlavie, pretože majú vplyv na výpočet kalorickej spotreby, tréningovej záťaže a miery regenerácie aj na ďalšie parametre funkcie Smart Coaching (Inteligentné koučovanie).

Na displeji sa zobrazí pokyn **Choose language** (Vyberte jazyk). Tlačidlom štart zvolíte **English** (angličtinu).

Ak si zvolíte iný jazyk, než **English** (angličtinu), budete nasmerovaní na polar.com/flow kde si ho môžete nastaviť. Pri aktivácii webovej služby Flow si môžete pre V800 nastaviť ešte ďalší jazyk. Ak si budete ďalší jazyk chcieť nastaviť neskôr, choďte na polar.com/flow a prihláste sa. V pravom hornom rohu kliknite na svoje meno/profilovú fotografiu, potom na **Products** (Produkty) a **V800 Settings** (Nastavenia V800). Zo zoznamu si vyberte jazyk a vykonajte synchronizáciu s V800. Môžete si vybrať z týchto jazykov: **Dansk** (dánčina), **Deutsch** (nemčina), **English** (angličtina), **Español** (španielčina), **Français**

(francúzština), **Italiano** (taliančina), 日本語 (japončina), **Nederlands** (holandčina), **Norsk** (nórčina), **Português** (portugalčina), 简体中文 (čínština), **Suomi** (fínčina) alebo **Svenska** (švédčina).

Ak si zvolíte angličtinu, zobrazí sa text **Set up your Polar V800** (Nastavte si svoj Polar V800). Nastavte nasledujúce údaje, a každú voľbu potvrdte tlačidlom **Start**. Ak sa budete chcieť v ktoromkoľvek bode vrátiť a nastavenie zmeniť, stláčajte tlačidlo **Back** (Späť), kým sa nedostanete na nastavenie, ktoré si prajete zmeniť.

1. **Time format** (Časový formát): Vyberte si z **12 h** alebo **24 h**. Pri **12 h** nastavení zadajte **AM** (Dopoludnia) alebo **PM** (Popoludní). Potom nastavte miestny čas.
2. **Date** (Dátum): Zadajte aktuálny dátum.
3. **Units** (Jednotky): Zvoľte metrické (**kg, cm, °C**) alebo imperiálne (**lb, ft, °F**) (libra, stopa, °F) jednotky.
4. **I wear my product on** (Športtester nosím na): Vyberte **Left hand** (Ľavej ruke) alebo **Right hand** (Pravej ruke).
5. **Weight** (Hmotnosť): Zadajte svoju hmotnosť.
6. **Height** (Výška): Zadajte svoju výšku.
7. **Date of birth** (Dátum narodenia): Zadajte svoje dátum narodenia.
8. **Sex** (Pohlavie): Zadajte **Muž** alebo **Žena**.
9. **Training background** (Frekvencia tréningu): **Occasional (0-1 h/week)** (Príležitostne - 0-1 h týždenne), **Regular (1-3 h/week)** (Pravidelne - 1-3 h týždenne), **Frequent (3-5 h/week)** (často - 3-5 h týždenne), **Heavy (5-8 h/week)** (Veľmi často 5-8 h týždenne), **Semi-Pro (8-12 h/week)** (poloprofesionálna 8-12 h týždenne), **Pro (12+ h/week)** (Profesionálne 12+ h týždenne). Viac informácií o frekvencii tréningu nájdete vo funkcii [Physical Settings](#) („Fyzické nastavenie“).
10. **Ready to go!** (Pripravený na použitie!) Tento nápis sa zobrazí na displeji, akonáhle dokončíte nastavenie, a V800 prejde do časového náhľadu.

Funkcie tlačidiel, kombinácia označenia vybranej funkcie a potvrdenie tlačidlom a štruktúra menu

V800 má päť tlačidiel, ktoré plnia rôzne funkcie, podľa toho, v akej situácii sú práve používané. Okrem toho má V800 funkcie poklepu. Tie fungujú tak, že poklepom na displej V800 si môžete v priebehu tréningu zobrazit' požadované informácie a aktivovať rôzne funkcie.

Nižšie uvedené tabuľky ukazujú, aké funkcie jednotlivé tlačidlá plnia v rôznych režimoch.

Funkcie tlačidiel



Time View and Menu (Časový náhľad a menu)

LIGHT (OSVETLENIE)	• Illuminate the display (Osvetlenie displeja). • Press and hold to enter Quick menu (Stlačiť a podržať pre vstup do Rýchleho menu).
BACK (SPÄŤ)	• Exit the menu (Odísť z menu). • Return to the previous level (Návrat na predchádzajúcu úroveň). • Leave settings unchanged (Ponechať nastavenia bez zmeny). • Cancel selections (Zrušiť výber). • Press and hold to return to time view from menu (Stlačiť a podržať pre návrat z menu do časového náhľadu). • Press and hold to sync with Flow app in time view (Stlačiť a podržať pre synchronizáciu s aplikáciou Flow v časovom náhľade).
START (ŠTART)	• Confirm selections (Potvrdiť výber). • Enter pre-training mode (Vstúpiť do predtréninového režimu). • Enter the selection shown on the display (Vstúpiť do výberu zobrazeného na displeji).
UP (HORE)	• Move through selection lists (Prechádzať zoznamy možností). • Adjust a selected value (Upraviť zvolenú hodnotu). • Press and hold to change the watch face (Stlačiť a pridržať pre zmenu vzhľadu displeja)..
DOWN (DOLE)	• Move through selection lists (Prechádzať zoznamy možností). • Adjust a selected value (Upraviť zvolenú hodnotu).
TAP (POKLEP)	-

Predtréninový režim

LIGHT (OSVETLENIE)	• Stlačiť a podržať pre vstup do nastavenia športových profilov.
BACK (SPÄŤ)	• Návrat do časového náhľadu
START (ŠTART)	• Zahájiť tréning.
UP (HORE)	• Prechádzať zoznamy športových disciplín.
DOWN (DOLE)	• Prechádzať zoznamy športových disciplín
TAP (POKLEP)	-

Pri tréningu

LIGHT (OSVETLENIE)	• Osvetlenie displeja. • Stlačiť a podržať pre vstup do Training Quick Menu (Rýchleho menu tréningu).
BACK (SPÄŤ)	• Prerušiť tréning jedným stlačením. • Stlačiť a podržať po dobu 3 sekúnd pre zastavenie nahrávania tréningu. • Vstúpiť do prechodového režimu pri multišportovom tréningu.
START (ŠTART)	• Stlačiť a podržať pre odomknutie / uzamknutie zámku pásma. • Pokračovať v nahrávaní záznamu z tréningu aj pri jeho prerušení.

UP (HORE)	• Zmeniť tréningový náhľad.
DOWN (DOLE)	• Zmeniť tréningový náhľad.
TAP (POKLEP)	• Absolvovať okruh/etapu/(Zmeniť tréningový náhľad)/(Aktivovať podsvietenie)*

*Funkciu poklepu si môžete individuálne prispôbiť v Nastavení športových profilov vo webovej službe Polar Flow.

Funkcia poklepu

Funkcia poklepu umožňuje sledovať informácie na displeji alebo ovládať rôzne funkcie v priebehu tréningu. Poklepom si v priebehu tréningu môžete zistiť svoju mieru regenerácie v časovom režime, zmerať dĺžku okruhu/etapy, zmeniť tréningový náhľad alebo aktivovať podsvietenie. Poklep na displej musí byť silný. Len ľahký dotyk nestačí. Poklep môžete vykonať primeranou silou dvoma prstami, sklo sa dôrazným poklepom nerozbije.

Funkcia nastavenia citlivosti na poklep podľa prevádzkovaného športu umožňuje nastaviť si citlivosť, ktorá je najvhodnejšia pre rôzne druhy športov. Pre zmenu citlivosti displeja na poklep podľa druhu športu (ako silno na neho musíte poklepať), choďte na **Settings > Sport profiles** (Nastavenie >, Športové profily) a pri športe, ktorý chcete editovať, zadajte **Sport specific tap sensitivity** (Citlivosť na poklep podľa druhu športu). Pre zmenu citlivosti na poklep v časovom režime (Ako silno musíte na displej poklepať, aby ste videli svoju mieru regenerácie), choďte na **Settings > General settings > Time mode tap sensitivity** (Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Citlivosť na poklep v časovom režime). Vyskúšajte si rôzne miery citlivosti, aby ste zistili, ktorá Vám najlepšie vyhovuje pre rôzne druhy športov, a ktorá je najvhodnejšia pre použitie v časovom režime. Citlivosť možno nastaviť na **Light tap**, **Normal tap**, **Strong tap**, **Very strong tap** (Ľahký poklep, Normálny poklep, Silný poklep, Veľmi silný poklep) alebo **Off** (Vypnuté).

Citlivosť na poklep podľa druhu športu si môžete zmeniť aj v priebehu tréningu v **Quick menu** (Rýchlom menu). Stlačte a podržte tlačidlo **LIGHT** (OSVETLENIE) a zadajte **Sport specific tap sensitivity** (Citlivosť na poklep podľa druhu športu).



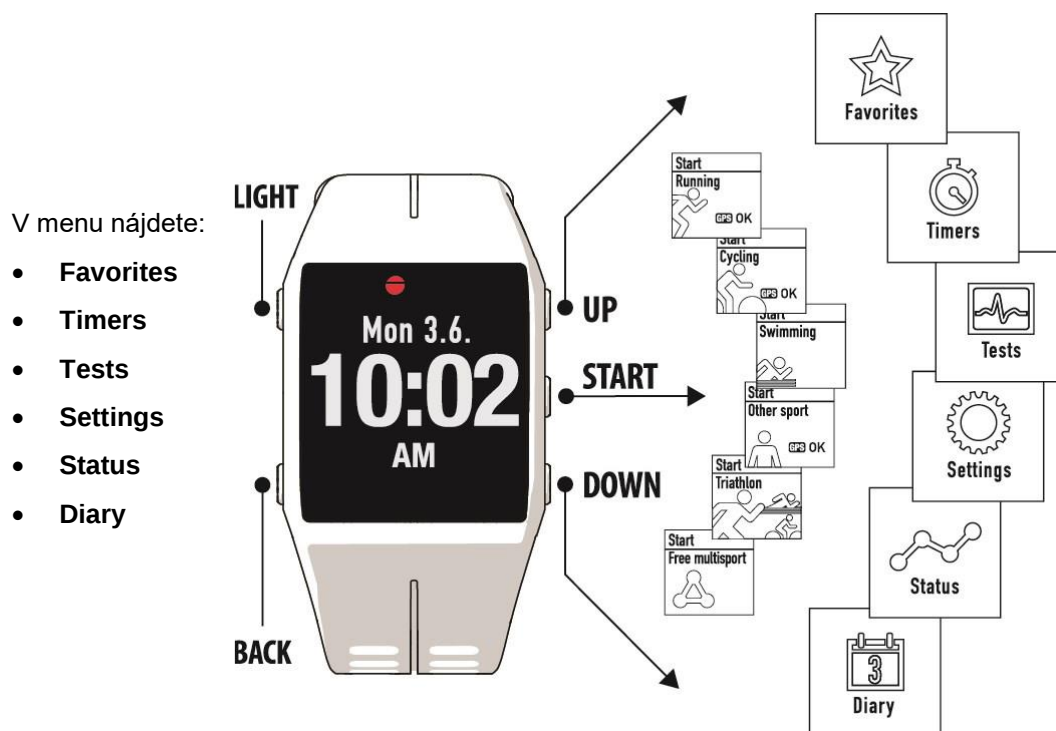
Funkciu poklepu si môžete individuálne prispôbiť v nastavení športových profilov vo webovej službe Polar Flow.

HeartTouch

Funkcia HeartTouch umožňuje ľahko zistiť, koľko je práve hodín, aktivovať podsvietenie displeja alebo Vám ukázať predchádzajúci okruh alebo etapu tréningu. Stačí dotknúť sa snímača srdcovej frekvencie športtesterom V800. Nie je k tomu potreba žiadnych tlačidiel. Funkciu poklepu môžete zmeniť v Nastavení športových profilov vo webovej službe Polar Flow. Viac informácií viď. [Sport Profiles](#) (Športové profily).

Štruktúra menu

Vstúpte do menu a prechádzajte ním stláčaním tlačidiel HORE alebo DOLE. Potvrďte výber tlačidlom ŠTART a vráťte sa tlačidlom SPÄŤ.



Obľúbené

Vo funkcii **Favorites** (Obľúbené) nájdete:

Race Pace (Závodné tempo), trasy a tréningové ciele, ktoré ste si uložili do obľúbených vo webovej službe Flow.

Pre viac informácií vid'. [Race Pace \(Závodné tempo\)](#).

Timers (Časovače)

Vo funkcii **Timers** (Časovače) nájdete:

- **Stopwatch** (Stopky)
- **Countdown timer** (Odpočítavač času)

Tests (Testy)

Vo funkcii **Tests** (Testy) nájdete:

- **Orthostatic test** (Ortostatický test)
- **Fitness test** (Test zdatnosti)
- **Jump test** (Skokový test)
- **RR recording** (Záznamovú funkciu RR)

Viac informácií vid'. [Status \(Stav\)](#).

Nastavenia

Vo funkcii **Settings** (Nastavenia) môžete upravovať:

- **Sport profiles** (Športové profily)
- **Physical settings** (Fyzické nastavenia)
- **General settings** (Všeobecné nastavenia)

- **Watch settings** (Nastavenia hodínok)

Viac informácií vid'. [Nastavenia](#).

Status (Stav)

Vo funkcii **Status** (Stav) nájdete:

- **Recovery status** (Miera regenerácie): Ukáže Vám Vašu mieru regenerácie. Viac informácií vid'. [„Recovery Status Based on 24/7 Activity“ \(Miera regenerácie, vypočítaná z aktivity, zaznamenaná sedem dní v týždni, 24 hodín denne\)](#).
- **Daily activity** (Denná aktivita): Ukáže Vám, koľko kalórií ste spálili pri tréningu, ostatnej aktivite a BMR (bazálnom metabolizmu, čo je minimálna metabolická aktivita, potrebná k zachovaniu života).
- **Week summaries** (Týždenné prehľady): Táto funkcia Vám ukáže týždenné tréningové prehľady. V týchto prehľadoch nájdete dĺžky tréningových jednotiek, vzdialenosť a dĺžku zotrvania v jednotlivých pásmach srdcovej frekvencie.

Pre viac informácií vid'. [Status \(Stav\)](#).

Diary (Diár)

V **Diary** (Diári) sa môžete pozrieť na týždenný prehľad. Ak sa chcete pozrieť na všetky tréningové jednotky v určitom dni, prehľad tréningu v každej z nich a na testy, ktorými ste prešli, zadajte ten konkrétny deň. Môžete sa tiež pozrieť na tréningové jednotky, ktoré ste si naplánovali.

Kompatibilné snímače

Zlepšite svoj tréning a orientujte sa lepšie vo svojich výkonoch s pomocou snímačov Bluetooth® Smart.

Krokmer Polar Bluetooth® Smart

Krokmer Bluetooth® Smart je určený pre bežcov, ktorí chcú zlepšiť svoju techniku a výkon. Umožní Vám sledovať Vašu rýchlosť a vzdialenosť, či už bežíte na trenažéri alebo napríklad v tom najblatavejšom teréne.

- Zmeria každý Váš krok a ukáže Vám rýchlosť behu a vzdialenosť.
- Ukáže Vám kadenciu Vášho behu a dĺžku kroku a pomôže Vám tak zlepšiť Vašu bežeckú techniku.
- Umožní Vám vykonať Skokový test.
- Vďaka svojej malej veľkosti drží pevne na šnúrkach od topánok.
- Je odolný proti otrasom a vodotesný, takže zvládne beh aj v tých najnáročnejších podmienkach.

Snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart

Existuje celý rad faktorov, ktoré môžu mať vplyv na rýchlosť Vašej jazdy na bicykli. Jedným z nich je samozrejme Vaša fyzická kondícia, veľkú úlohu však zohráva aj počasie a premenlivá svahovitosť terénu. Technologicky najpokročilejšiu metódu, ako zmerať pôsobenie faktorov, ktoré majú vplyv na Vašu rýchlosť, ponúka aerodynamický snímač rýchlosti.

- Zmeria Vašu aktuálnu, priemernú a maximálnu rýchlosť.
- Zaznamená Vašu priemernú rýchlosť, aby ste mohli sledovať svoj pokrok a zlepšovanie výkonu.
- Je ľahký, ale pevný a možno ho ľahko pripevniť.

Snímač kadencie Polar Bluetooth® Smart

Ten najpraktickejší spôsob, ako merať parametre Vášho cyklistického tréningu, predstavuje náš technologicky vyspelý bezdrôtový snímač kadencie. Zmeria priemernú a maximálnu kadenciu Vašej jazdy na bicykli v otáčkach za minútu, aby ste mohli porovnať techniku jazdy s predchádzajúcimi tréningami.

- Pomôže Vám zlepšiť techniku jazdy na bicykli a určiť optimálnu kadenciu.
- Ničím nenarušené hodnoty Vašej kadencie Vám umožní posúdiť svoj individuálny výkon.
- Snímač má aerodynamický tvar a veľmi nízku hmotnosť.

Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart

Výrazne si zlepšite svoj cyklistický výkon a techniku. Tento systém, ktorý je perfektným riešením pre ambiciózných cyklistov, pracuje s technológiou Bluetooth® Smart a má veľmi nízku spotrebu energie.

- Umožňuje presné meranie silového výkonu vo wattoch a poskytuje tak okamžitú spätnú väzbu.
- Monitoruje podiel ľavej a pravej nohy na šliapaní, a tiež aktuálnu aj priemernú kadenciu.
- Prostredníctvom funkcie merania silového vektora ukazuje, akým spôsobom prenášate silu na pedál.
- Jednoduché nastavenie a výmena medzi jednotlivými bicyklami.

Pairing (Párovanie)

Snímače, ktoré sú kompatibilné s V800, používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth® Smart. Skôr ako budete môcť začať používať nový snímač srdcovej frekvencie, cyklosnímač alebo mobilné zariadenie (napr. smartphone alebo tablet), musíte tieto zariadenia najprv spárovať s Vaším športtesterom V800. Spárovanie Vám zaberie iba niekoľko sekúnd a zaistí Vám, že V800 bude prijímať len signály z Vašich snímačov a zariadení, čím tiež umožní nerušený tréning v skupine. Pred účasťou na športovej akcii alebo na závode nezabudnite vykonať spárovanie ešte doma, aby ste predišli rušeniu, spôsobenému prenosom dát.

Spárovanie snímača srdcovej frekvencie so športtesterom V800

Existujú dva spôsoby, ako môžete snímač srdcovej frekvencie spárovať s V800:

1. Pripnite si snímač srdcovej frekvencie a stlačte tlačidlo ŠTART v časovom náhľade pre vstup do predtréningového režimu.
2. **To pair, touch your sensor with V800 is displayed**, (Pre spárovanie sa dotknite snímača svojím V800), dotknite sa snímača srdcovej frekvencie svojím V800 a počkajte, až bude detegovaný.
3. Zobrazí sa identifikačné číslo zariadenia **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Zvoľte **Yes** (Áno).
4. Po dokončení spárovania sa objaví nápis **Pairing completed**.

alebo

1. Chodíte na **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Spárovať nové zariadenie) a stlačte tlačidlo ŠTART.
2. V800 začne vyhľadávať snímač srdcovej frekvencie.
3. Akonáhle bude snímač srdcovej frekvencie nájdený, zobrazí sa jeho identifikačné číslo **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Stlačte tlačidlo ŠTART, objaví sa nápis **Pairing** (Párujem)
5. Po dokončení spárovania sa objaví nápis **Pairing completed**.

Spárovanie krokomera, snímača rýchlosti alebo snímača kadencie so športtesterom V800

Pred spárovaním krokomera, snímača rýchlosti alebo snímača kadencie skontrolujte, či boli správne nainštalované. Viac informácií o tom, ako tieto snímače nainštalovať, nájdete v ich používateľských manuáloch.

Existujú dva spôsoby, ako môžete snímač spárovať s V800:

1. Stlačte tlačidlo **ŠTART** v časovom náhľade pre vstup do predtréningového režimu.
2. V800 začne vyhľadávať Váš snímač.
 - Krokomer: Dotknite sa krokomera svojím V800 a počkajte, až bude nájdený.
 - Snímač kadencie: Niekoľkokrát zatočte pedálmi, pre aktiváciu snímača. Blikajúce červené svetlo snímača indikuje, že snímač bol aktivovaný.
 - Snímač rýchlosti: Snímač aktivujte niekoľkonásobným otočením kolesa. Blikajúce červené svetlo snímača indikuje, že snímač bol aktivovaný.
3. Zobrazí sa identifikačné číslo zariadenia **Pair Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx**. Zvoľte **Yes** (Áno).
4. Po dokončení spárovania sa objaví nápis **Pairing completed**.

alebo

1. Chodte na **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Spárovať nové zariadenie) a stlačte tlačidlo **START**.
2. V800 začne vyhľadávať Váš snímač.
3. Akonáhle bude snímač nájdený, zobrazí sa jeho identifikačné číslo **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx**.
4. Stlačte tlačidlo **ŠTART**, objaví sa nápis **Pairing** (Párovanie).
5. Po dokončení spárovania sa objaví nápis **Pairing completed**.

Pre viac informácií o párovaní jednotlivých druhov snímačov viď. [Snímače](#).

Spárovanie mobilného zariadenia so športtesterom V800

Než začnete s párovaním mobilného zariadenia, tak si otvorte účet v Polare, ak ho ešte nemáte, a stiahnite si aplikáciu Flow z App Store alebo z Google Play. Nezabudnite si tiež do svojho počítača stiahnuť a nainštalovať softvér FlowSync z adresy flow.polar.com/start, a zaregistrovať svoj športtester V800 vo webovej službe Flow.

Než spustíte párovanie, skontrolujte si, či máte na svojom mobilnom zariadení zapnutý Bluetooth a vypnutý letecký režim.

Spárovanie mobilného zariadenia:

1. Otvorte si na svojom mobilnom zariadení aplikáciu Flow a prihláste sa na účet Polar.
2. Počkajte, až sa na Vašom mobilnom zariadení zobrazí oznámenie, aby ste počkali na pripojovaný produkt **Searching for Polar V800** (Hľadám Polar V800).
3. V časovom režime V800 stlačte a podržte tlačidlo **SPĚŠ**.
4. **Connecting to device** (Pripájam sa k zariadeniu) je text, ktorý sa zobrazí, nasledovaný textom **Connecting to app** (Pripájam sa k aplikácii).
5. Prijmite žiadosť o spárovanie od Bluetooth na svojom mobilnom zariadení a zadajte PIN, ktorý sa zobrazí na Vašom V800.
6. Po dokončení spárovania sa objaví nápis **Pairing completed**.

Zrušenie spárovania

Spárovanie so snímačom alebo mobilným zariadením zrušíte nasledovne:

1. Chodte na **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Spárované zariadenia) a stlačte **ŠTART**.
2. Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť zo zoznamu a stlačte **ŠTART**.
3. Zobrazí sa otázka **Delete pairing?** (Zrušiť spárovanie?) Zadaajte **Yes** (Áno) a stlačte **ŠTART**.
4. Po dokončení sa objaví nápis **Pairing deleted** (Párovanie zrušené).

Synchronizácia

Dáta zo svojho tréningového počítača V800 môžete prevádzať prostredníctvom softvéru FlowSync cez kábel USB alebo bezdrôtovo pomocou technológie Bluetooth® Smart v aplikácii Polar Flow. K tomu, aby ste mohli prevádzať dáta medzi V800 a webovou službou a aplikáciou Flow, musíte mať otvorený účet u firmy Polar a nainštalovaný softvér FlowSync. Chodte na flow.polar.com/start, otvorte si účet v Polare vo webovej službe Polar Flow a stiahnite si a nainštalujte do svojho osobného počítača softvér FlowSync. Do mobilu si aplikáciu Flow môžete stiahnuť z App Store alebo z Google Play.

Nezabúdajte na synchronizáciu a aktualizáciu svojich dát medzi V800, webovou službou a mobilnou aplikáciou, nech ste kdekoľvek.

Synchronizácia dát s aplikáciou Flow

Pred začatím synchronizácie je potrebné:

- Mať účet v Polare a stiahnutú aplikáciu Flow.
- Mať tréningový počítač V800 zaregistrovaný vo webovej službe Flow a najmenej jedenkrát vykonanú synchronizáciu dát prostredníctvom softvéru FlowSync.
- Mať na svojom mobilnom zariadení zapnutý Bluetooth a vypnutý letecký režim.
- Mať V800 spárovaný s mobilným telefónom. Viac informácií viď. [Pairing \(Párovanie\)](#).

Existujú dva spôsoby, ako môžete svoje dáta synchronizovať:

1. Prihláste sa do aplikácie Flow a stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ na svojom V800. Zobrazí sa informácia **Connecting to device** (Pripájam sa k zariadeniu), nasledovaná **Connecting to app** (Pripájam sa k aplikácii). Po dokončení sa objaví nápis **Syncing completed** (Synchronizácia dokončená).

alebo

1. Prihláste sa do aplikácie Flow, chodte do **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Synchronizovať dáta) a stlačte tlačidlo **ŠTART** na V800.
2. Zobrazí sa informácia **Connecting to device** (Pripájam sa k zariadeniu), nasledovaná **Connecting to app** (Pripájam sa k aplikácii).
3. Po dokončení sa objaví nápis **Syncing completed** (Synchronizácia dokončená).



Ked' synchronizujete V800 s aplikáciou Flow, Vaše tréningové dáta a záznamy Vašej aktivity sú tiež automaticky zálohované do webovej služby Flow cez internetové pripojenie.

Pre podporu a viac informácií o tom, ako používať aplikáciu Polar Flow, chodte na www.polar.com/en/support/Flow_app.

Synchronizácia s webovou službou Flow prostredníctvom softvéru FlowSync

Pre synchronizáciu dát s webovou službou Flow potrebujete softvér FlowSync. Chodte na flow.polar.com/start a stiahnite si ju a nainštalujte predtým, než sa pustíte do synchronizácie.

1. Zapojte kábel USB do svojho počítača a zacvaknite konektor do V800. Skontrolujte, či je spustený softvér Flow Sync.
2. Na počítači sa otvorí okno FlowSync a spustí sa synchronizácia.
3. Po dokončení sa objaví nápis Dokončené.

Zakaždým, keď pripojíte V800 k svojmu počítaču, softvér Polar FlowSync prevedie Vaše dáta do webovej služby Polar Flow a uloží všetky nastavenia, ktoré ste prípadne zmenili. Ak synchronizácia nezačne automaticky, spustíte FlowSync z ikony na počítači (Windows) alebo z priečinka aplikácií (Mac OS X). Zakaždým, keď bude k dispozícii nová aktualizácia firmvéru, FlowSync Vás na to upozorní a požiada Vás, aby ste si ju nainštalovali.



Ak zmeníte nastavenia vo webovej službe Flow, keď máte V800 pripojený k počítaču, stlačte tlačidlo synchronizovať, aby FlowSync previedol nastavenia do Vášho V800.

Pre podporu a viac informácií o tom, ako používať službu Flow web, chodte na www.polar.com/en/support/flow.

Pre podporu a viac informácií o tom, ako používať softvér FlowSync, chodte na www.polar.com/en/support/FlowSync.

NASTAVENIA

Sport Profile Settings (Nastavenie športových profilov)

Nastavte si svoje športové profily tak, aby čo najlepšie vyhovovali Vaším tréningovým potrebám. V športtestery V800 si môžete zmeniť nastavenie niektorých športových profilov v **Settings > Sport profiles** (Nastavenie > Športové profily). Môžete si napríklad pre rôzne športy nastaviť vypnutie alebo zapnutie GPS.

Vo webovej službe Flow nájdete ešte ďalšie možnosti individuálneho nastavenia. Viac informácií vid' [Šport Profiles \(Športové profily\)](#).

V predtréningovom režime je prednastavených sedem športových profilov. Vo webovej službe Flow si k nim môžete pridať ďalšie športy a uložiť si ich vo svojom športtestery V800. Priamo v Polar V800 môžete mať súčasne uložených až 20 rôznych športov. Vo webovej službe Flow je počet športových profilov neobmedzený.

Prednastavené vo funkcii **Sport profiles** (Športové profily) nájdete tieto:

- **Running** (Beh)
- **Cycling** (Jazda na bicykli)
- **Swimming** (Plávanie)
- **Other outdoor** (Ďalšie outdoorové aktivity)
- **Other indoor** (Ďalšie halové aktivity)
- **Triathlon** (Triatlon)
- **Free multisport** (Voľné multišportové disciplíny)



Ak ste pred prvým tréningom zmenili svoje športové profily vo webovej službe Flow a uložili ste si ich vo svojom športtestery V800, tieto zmenené športové profily budú zahrnuté v zozname športových profilov.

Nastavenie

Ak sa chcete pozrieť do nastavenia svojich športových profilov alebo v nich vykonať nejaké zmeny, chodte do **Settings > Sport profiles** (Nastavenie > Športové profily) a vyberte profil, ktorý si prajete zmeniť. Do nastavenia športových profilov sa môžete dostať aj v predtréningovom režime stlačením a podržaním tlačidla OSVETLENIE. Pri športových profiloch, ktoré zahŕňajú viac športových disciplín

(napr. triatlon a biatlon) možno samostatne zmeniť nastavenie pre každý jednotlivý šport. Napríklad pri triatlone môžete zmeniť nastavenia pre plávanie, jazdu na bicykli a beh.

- Zvuková signalizácia pri tréningu: Zvoľte si **Off** (Vypnutá), **Soft** (Tichá), **Loud** (Hlasná) alebo **Very loud** (Veľmi hlasná).
- **Vibration feedback** (Vibračná signalizácia): Zadaťte **On** (Zapnutá) alebo **Off** (Vypnutá). Ak je vibračná signalizácia zapnutá, V800 začne vibrovať napríklad na začiatku alebo na konci tréningu, po nájdení signálu GPS alebo keď splníte niektorý tréningový cieľ.
- Nastavenie srdcovej frekvencie: **Heart rate view** (Náhľad srdcovej frekvencie): Zadaťte **Beats per minute** (bpm) ((Počet tepov za minútu (bpm)), **% of maximum** (% maximálnej hodnoty) alebo **% of Hr reserve** (% rezervy SF). **Check HR zone limits** (Náhľad hraničných hodnôt SF): Pozrite sa na hraničné hodnoty každého z pásiem srdcovej frekvencie. **HR visible to other device** (Možnosť sledovania hodnôt srdcovej frekvencie aj na iných zariadeniach): Zadaťte **On** (Zapnuté) alebo **Off** (Vypnuté). Ak zadáte **On** (Zapnuté), budú Vašu srdcovú frekvenciu môcť zachytiť aj ďalšie kompatibilné zariadenia (napr. telocvičné zariadenia).
- **GPS recording** (Záznam s GPS): Zadaťte **Off** (Vypnutý), **Normal** (Normálny) alebo **Power save, long session** (Dlhá jednotka v úspornom režime).
- **Calibrate stride sensor** (Kalibrácia krokomera): Zvoľte **Automatic** (Automatická) alebo **Manual** (Manuálna). Ak zvolíte **Manual** (Ručná), musíte nastaviť kalibračný faktor. Kliknite na **Set factor** (Nastaviť faktor) a faktor zadaťte. Viac informácií o kalibrácii vid' [„Stride Sensor Bluetooth Smart“ \(„Krokomer s technológiou Bluetooth Smart“\)](#).

Kalibrácia krokomera je viditeľná len vtedy, keď je krokomer spárovaný.

- **Calibrate altitude** (Kalibrácia nadmorskej výšky): Nastavte správnu nadmorskú výšku. Odporúčame, aby ste kalibráciu nadmorskej výšky vykonali zakaždým, keď poznáte svoju súčasnú nadmorskú výšku.

Kalibrácia nadmorskej výšky je viditeľná len vtedy, keď do športových profilov vstupujete z predtréningového režimu.

- **Speed View** (Náhľad rýchlosti): Zvoľte **km/h** (kilometre za hodinu) alebo **min/km** (minúty na kilometer). Ak ste si vybrali imperiálne jednotky, zadaťte **mph** (míle za hodinu) alebo **min/mi** (minúty na míľu).
- **Automatic pause** (Automatické prerušenie): Zadaťte **On** (Zapnuté) alebo **Off** (Vypnuté). Pri nastavení automatického prerušenia na **On** (Zapnuté), sa nahrávanie tréningovej jednotky automaticky preruší, kedykoľvek sa prestanete pohybovať.

Pre aktiváciu funkcie automatického prerušenia musí byť nahrávanie s GPS nastavené na normálny režim.

- **Automatic lap** (Automatický záznam okruhu/etapy): Zadaťte **Off** (Vypnutý), **Lap distance** (Dĺžka okruhu/etapy), **Lap duration** (Trvanie okruhu/etapy) alebo **Location based** (Podľa lokality). Ak zadáte **Lap distance** (Dĺžka okruhu/etapy), nastavte vzdialenosť, ktorá predstavuje jeden absolvovaný okruh/etapu). Ak zadáte **Lap duration** (Trvanie okruhu/etapy), nastavte časový úsek, ktorý predstavuje jeden absolvovaný okruh/etapu. Ak zvolíte **Location based** (Podľa lokality), tréningový okruh/etapa bude vždy merané v určenej lokalite. (Východiskovým bode tréningovej jednotky, čiže POI, ktorý ste si v priebehu tréningu označili).



Pre aktiváciu funkcie automatického záznamu okruhu/etapy musí byť nahrávanie s GPS nastavené na normálny režim.

Physical Settings („Fyzické nastavenia“)

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

Vo funkcii **Physical settings** (Fyzická nastavenia) nájdete:

- **Weight** (Hmotnosť)
- **Height** (Výšku)
- **Date of birth** (Dátum narodenia)
- **Sex** (Pohlavie)
- **Training background** (Frekvencia tréningu)
- **Maximum heart rate** (Maximálna srdcová frekvencia)
- **Resting heart rate** (Pokožová srdcová frekvencia)
- **VO2max**

Hmotnosť

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

Výška

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

Dátum narodenia

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

Pohlavie

Zadajte **Male** (Muž) alebo **Female** (Žena).

Training background (Frekvencia tréningu)

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

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

Webová služba Flow sleduje Vaše tréningové dávky na týždennej báze. Ak sa Vaše tréningové dávky zmenili, odporúčame Vám ich aktualizovať vo funkcii Frekvencia tréningu podľa posledných 14 dní tréningu.

Maximum Heart Rate (Maximálna srdcová frekvencia)

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

HRmax sa používa na odhad výdaja energie. HRmax je najvyšší počet úderov srdca za minútu pri maximálnom fyzickom vypätí. Najpresnejšou metódou, ako zistiť svoju individuálnu HRmax je absolvovať test maximálneho tréningového zaťaženia v laboratóriu. HRmax je zásadným ukazovateľom tiež pre určenie intenzity tréningu. Je individuálna a závisí od veku a dedičných faktoroch.

Resting Heart Rate (Pokožová srdcová frekvencia)

Zadajte svoju pokojovú srdcovú frekvenciu.

Pokožová srdcová frekvencia človeka HRrest je najnižší počet úderov srdca za minútu (bpm), keď je človek úplne uvoľnený a ničím nerušený. Na HRrest majú vplyv vek, fyzická kondícia, genetické vplyvy, zdravotný stav aj pohlavie. HRrest sa znižuje pôsobením kardiovaskulárneho cvičenia. Normálna hodnota u dospelého jedinca je 60 – 80 bpm, avšak u vrcholových športovcov môže byť aj menej, ako 40 bpm.

Vo2max

Zadajte svoju hodnotu VO2.max.

Existuje zrejma súvislosť medzi maximálnou telesnou spotrebou kyslíka (VO2max) a kardiorespiračnou zdatnosťou, pretože zásobovanie tkanív kyslíkom závisí na funkcii pľúc a srdca. VO2max (maximálna spotreba kyslíka, maximálna aeróbna sila) je maximálna rýchlosť, s akou telo dokáže spotrebúvať kyslík pri maximálne namáhavom cvičení; má priamu spojitosť s maximálnou schopnosťou srdca zásobovať svaly krvou. VO2max možno zmerať alebo odhadnúť pomocou testov fyzickej kondície (napr. test maximálnej tréningovej záťaže, test submaximálnej tréningovej záťaže, test fyzickej kondície od firmy Polar). VO2max je dobrým ukazovateľom kardiorespiračnej zdatnosti a dobrou indíciou pravdepodobnej výkonnosti pri vytrvalostných športových podujatiach, ako sú napr. cezpoľný beh, cyklistika, beh na lyžiach a plávanie.

VO2max možno vyjadriť buď v mililitroch za minútu (ml/min = ml ■ min⁻¹), alebo možno jeho hodnotu vydeliť telesnou hmotnosťou v kilogramoch (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

Všeobecné nastavenia

Pre náhľad a zmenu všeobecných nastavení chodte na **Settings > General settings** (Nastavenia > Všeobecné nastavenia).

Vo funkcii **General settings** (Všeobecné nastavenia) nájdete:

- **Pair and sync** (Párovanie a synchronizácia)
- **Flight mode** (Letecký režim)
- **Button sounds** (Zvuková signalizácia tlačidiel)
- **Button lock** (Zámok tlačidiel)
- **Tap sensitivity** (Citlivosť na poklep)
- **Units** (Jednotky)
- **Language** (Jazyk)
- **Training view color** (Farba tréningového náhľadu)
- **About your product** (O výrobku)

Párovanie a synchronizácia

- **Pair new device** (Spárovanie nového zariadenia): Spárujte snímače srdcovej frekvencie, bežecké snímače, cyklosnímače alebo mobilné zariadenia so svojim tréningovým počítačom V800.
- **Paired devices** (Spárované zariadenia): Náhľad na všetky zariadenia, ktoré ste spárovali so svojím V800. Môžu medzi nimi byť snímače srdcovej frekvencie, bežecké snímače, cyklosnímače a mobilné zariadenia.
- **Sync Data** (Synchronizácia dát): Synchronizácia dát s aplikáciou Flow. Funkcia **Sync data** (Synchronizácia dát) sa ukáže po tom, čo spárujete svoj V800 s mobilným zariadením.

Letecký režim

Zadajte **On** (Zapnutý) alebo **Off** (Vypnutý).

Aktiváciou leteckého režimu dôjde k prerušeniu všetkej bezdrôtovej komunikácie so zariadením. Môžete ich stále používať k záznamu aktivity, nemôžete ich však pri tréningu používať so snímačom srdcovej frekvencie, ani ukladať svoje dáta do mobilnej aplikácie Polar Flow, pretože Bluetooth® Smart je deaktivovaný.

Zvuková signalizácia tlačidiel

Nastavte zvukovú signalizáciu tlačidiel na **On** (Zapnutá) alebo **Off** (Vypnutá).



Upozorňujeme, že táto funkcia neslúži k zmene zvukovej signalizácie. Zvukovú signalizáciu si môžete zmeniť v nastaveniach športových profilov. Viac informácií vid' [Sport Profile Settings \(Nastavenie športových profilov\)](#).

Button Lock (Zámok tlačidiel)

Zvoľte si **Manual lock** (Ručný zámok) alebo **Automatic lock** (Automatický zámok). Vo funkcii **Manual lock** (Ručný zámok) môžete tlačidlá uzamknúť ručne v **Quick menu** (Rýchlom menu). Vo funkcii **Automatic Lock** (Automatický zámok) sa tlačidlá zamknú automaticky po 60 sekundách.



Pri aktivovanom zámku tlačidiel je možné používať funkciu poklepu.

Citlivosť na poklep

Zvoľte si **Off** (Vypnutý), **Light tap** (Ľahký poklep), **Normal tap** (Normálny poklep) alebo **Strong tap** (Silný poklep). Nastavte si silu poklepu na displej.

Jednotky

Zvoľte možnosť metrické (**kg, cm, °C**) alebo imperiálne (**lb, ft, °F**) (libra, stopa, °F). Nastavte jednotky hmotnosti, výšky, vzdialenosti, rýchlosti a teploty.

Jazyk

Zvoľte: **Dansk** (dánčina), **Deutsch** (nemčina), **English** (angličtina), **Español** (španielčina), **Français** (francúzština), **Italiano** (taliančina), 日本語 (japončina), **Nederlands** (holandčina), **Norsk** (nórčina), **Português** (portugalčina), 简体中文 (čínština), **Suomi** (fínčina) alebo **Svenska** (švédčina). Nastavte jazyk športtestera V800.

Farba tréningového náhľadu

Zvoľte **Dark** (Tmavý) alebo **Light** (Svetlý). Zmeňte farbu zobrazenia tréningového náhľadu. Ak zadáte **Light** (Svetlý), tréningový náhľad sa zobrazí tmavým písmom na svetlom pozadí. Ak zadáte **Dark** (Tmavý), tréningový náhľad sa zobrazí svetlým písmom na tmavom pozadí.

Informácie o výrobku

Zistite si identifikačné číslo svojho V800, verziu firmvéru a typ HW.

Nastavenie hodín

Pre vstup do nastavenia hodín a jeho zmenu prejdite na **Settings > Watch settings** (Nastavenia > Nastavenia hodín).

Vo funkcii **Watch settings** (Nastavenie hodín) nájdete:

- **Alarm** (Budík)
- **Time** (Čas)
- **Date** (Dátum)
- **Week's starting day** (Prvý deň v týždni)
- **Watch face** (Ciferník hodín)

Alarm (Budík)

Nastavte opakovania zvonenia: **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (Vypnuté, Jedenkrát, Od pondelka do piatka) alebo **Every day** (Každý deň). Ak si vyberiete **Once**, **Monday to Friday** (Jedenkrát, od pondelka do piatka) alebo **Every day** (Každý deň), nastavte tiež čas zvonenia.



Keď je budík zapnutý, v pravom hornom rohu sa v časovom režime objaví ikonka budíka.

Time (Čas)

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



Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow je čas aktualizovaný automaticky z tejto služby.

Date (Dátum)

Nastavte dátum. Nastavte tiež **Date format** (Formát dátumu), môžete si vybrať z **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy** (mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy alebo (yyyy-mm-dd).



Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow je čas aktualizovaný automaticky z tejto služby.

Prvý deň v týždni

Vyberte prvý deň každého týždňa. Zvoľte si **Monday**, **Saturday** (pondelok, sobota) alebo **Sunday** (nedeľa).



Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow je prvý deň v týždni aktualizovaný automaticky z tejto služby.

Watch face (Ciferník hodiniek)

Vyberte si ciferník hodiniek: **Date and time** (Dátum a čas), **Your name and time** (Vaše meno a čas), **Analog** (Analogový) alebo **Dig** (Digitálny).

Quick Menu (Rýchle menu)

Niektoré nastavenia možno zmeniť. Do funkcie **Quick menu** (Rýchle menu) môžete vstúpiť stlačením a podržaním tlačidla OSVETLENIE v časovom alebo tréningovom náhľade. **Quick menu** (Rýchle menu) bude obsahovať rôzne nastavenia, podľa toho, z ktorého náhľadu doň vstúpite.

Time View (Časový náhľad)

V časovom náhľade stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do funkcie **Quick menu** (Rýchle menu). V časovom náhľade **Quick menu** (Rýchleho menu) môžete:

- **Lock buttons** (Zamknúť tlačidlá): Pre uzamknutie tlačidiel stlačte ŠTART. Pre ich odomknutie stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE.
- **Alarm** (Budík): Nastavte **Off**, **Once**, **Monday to Friday** (vypnuté, jedenkrát, pondelok až piatok) alebo **Every day** (Každý deň). Ak zvolíte **Once**, **Monday to Friday** (Jedenkrát, pondelok až piatok) alebo **Every day** (Každý deň), nastavte tiež čas budenia.
- **Flight mode** (Letecký režim): Nastavte **On** (Zapnutý) alebo **Off** (Vypnutý).

Training View (Tréningový náhľad)

V tréningovom náhľade stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do funkcie **Quick menu** (Rýchle menu). V tréningovom náhľade **Quick menu** (Rýchleho menu) môžete:

- **Lock buttons** (Zamknúť tlačidlá): Pre uzamknutie tlačidiel stlačte ŠTART. Pre ich odomknutie stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE.

Upozorňujeme, že pri uzamknutí tlačidiel je možné používať funkciu poklepu.

- **Set backlight** (Nastaviť podsvietenie): Zadajte **On** (Zapnúť) alebo **Off** (Vypnúť).
- **Search Sensor** (Vyhľadať snímač): Vyhľadajte snímač srdcovej frekvencie, bežecký snímač alebo cyklosnímač.
- **Calibrate stride sensor** (Kalibrovať krokomer): Ak si zvolíte **Manual** (Ručne), musíte nastaviť kalibračný faktor. Kliknite na **Set factor** (Nastaviť faktor) a faktor zadajte. Viac informácií o kalibrácii vid' [„Stride Sensor Bluetooth Smart“ \(Krokomer s technológiou Bluetooth Smart\)](#).
- **Calibrate altitude** (Kalibrovať nadmorskú výšku): Nastavte správnu nadmorskú výšku. Odporúčame, aby ste kalibráciu nadmorskej výšky vykonali zakaždým, keď poznáte svoju súčasnú nadmorskú výšku.
- **Countdown timer** (Odpočítavanie času): Zapnite odpočítavanie času. Po zapnutí sa odpočítavanie času zobrazí vo svojom vlastnom tréningovom náhľade.
- **Current location info** (Informácie o súčasnom umiestnení): Táto funkcia je k dispozícii iba vtedy, ak je GPS nastavené na športový profil.
- Po zadaní **Set location guide on** (Zapnúť sprievodcu lokalitou), **Set target point** sa na displeji objaví pokyn Nastaviť cieľový bod. Zadajte **Starting point (default)** (Východiskový bod - prednastavený).

Cieľový bod si môžete zmeniť návratom do **Quick menu** (Rýchleho menu) a kliknutím na **Change target point** (Zmeniť cieľový bod).

Ak je zapnutý **Location guide** (Sprievodca lokalitou), **Save new POI** (Uložiť nové POI) je pridané do **Quick menu** (Rýchleho menu).

- Pre uloženie Vašej novej lokality do bodu záujmu stlačte tlačidlo ŠTART potom, čo sa zobrazí pokyn **Save new POI** (Uložiť nové POI).

Aktualizácia firmvéru

Firmvér športtestera V800 je možné aktualizovať. Vždy, keď bude k dispozícii nová verzia firmvéru, FlowSync Vás na to upozorní, akonáhle V800 pripojíte USB káblom k počítaču. Aktualizácie firmvéru sa sťahujú cez kábel USB a softvér FlowSync. Aplikácia Flow Vás na novú verziu firmvéru takisto upozorní.

Aktualizácia firmvéru slúži na zlepšenie funkčnosti športtestera V800. Tieto aktualizácie môžu napríklad vylepšovať existujúce funkcie, prinášať úplne nové funkcie alebo opraviť chybu v programe.

Ako aktualizovať firmvér

Pre aktualizáciu firmvéru svojho športtestera V800 musíte mať:

- Účet vo webovej službe Flow.
- Nainštalovaný softvér FlowSync.
- Registráciu svojho V800 vo webovej službe Flow.



Chodte na flow.polar.com/start, založte si účet v Polare vo webovej službe Polar Flow a do počítača si stiahnite a nainštalujte softvér FlowSync.

Pre aktualizáciu firmvéru:

1. Zapojte zákazkový konektor USB do športtestera V800 a druhý koniec kábla do osobného počítača.
2. FlowSync začne zálohovať Vaše dáta.
3. Po skončení zálohovania budete vyzvaní na aktualizáciu firmvéru. Zvoľte **Yes** (Áno). Prebehne inštalácia nového firmvéru (môže to chvíľu trvať) a dôjde k spusteniu inicializácie V800.



Pred aktualizáciou firmvéru sú tie najdôležitejšie dáta z Vášho V800 zálohované do webovej služby Flow. Pri aktualizácii preto žiadne dôležité dáta nestratíte.

WEBOVÁ SLUŽBA A APLIKÁCIA POLAR FLOW

Polar Flow App (Aplikácia Polar Flow)

Aplikácia Polar Flow umožňuje prezrieť si záznamy z tréningu offline, ihneď po skončení tréningu. Poskytuje ľahký prístup k tréningovým cieľom a prezeranie výsledkov testov. Aplikácia Flow je ten najjednoduchší spôsob, ako si môžete synchronizovať tréningové dáta vo svojom tréningovom počítači V800 s webovou službou Flow.

Aplikácia Flow Vám ukáže:

- Náhľad trasy na mape.
- Tréningovú záťaž a čas potrebný na regeneráciu.
- Prínos tréningu.
- Čas začatia a dĺžku tréningovej jednotky.
- Priemernú a maximálnu rýchlosť/tempo, vzdialenosť, bežecký index.
- Priemernú a maximálnu srdcovú frekvenciu, kumulatívne pásma srdcovej frekvencie.
- Spálené kalórie a percentuálny podiel tuku na spálených kalóriách.
- Maximálnu nadmorskú výšku, výstup a zostup alebo zjazd.
- Detaily tréningového okruhu/etapy.
- Priemernú a maximálnu kadenciu (behu a jazdy na bicykli).

Aby ste mohli začať aplikáciu Flow používať, stiahnite si ju do mobilu z App Store alebo z Google Play. Aplikácia Flow je kompatibilná s iPhonom 4S a novšími. Pre podporu a viac informácií o tom, ako používať aplikáciu Polar Flow, choďte na www.polar.com/en/support/Flow_app.

K tomu, aby ste mali prístup k dátam z tréningu v aplikácii Flow je potrebné, aby ste ju po skončení tréningu synchronizovali so svojím športtesterom V800. Informácie o synchronizácii V800 s aplikáciou Flow nájdete v časti [Synchronizácia](#).

Polar Flow Web Service (Webová služba Polar Flow)

Webová služba Polar Flow Vám umožní plánovať si a analyzovať každý detail svojho tréningu a lepšie sa orientovať vo svojich výkonoch. Nastavte a individuálne si prispôsobte V800 tak, aby dokonale splňal Vaše tréningové potreby. Môžete si do neho pridávať rôzne športové disciplíny a prispôsobiť si na mieru rôzne nastavenia a tréningové náhľady. Sledujte a vizuálne analyzujte svoj pokrok, vytvárajte si tréningové ciele a pridávajte si ich, spolu s obľúbenými trasami, medzi obľúbené.

S webovou službou Flow môžete:

- Analyzovať všetky svoje tréningové dáta s pomocou vizuálnych grafov a náhľadov trás.
- Porovnávať špecifické dáta s inými, ako napr. absolvované tréningové okruhy/etapy alebo rýchlosť s hodnotami srdcovej frekvencie.
- Analyzovať dáta špecifické pre určitý šport pri multišportovom tréningu.
- Pozrieť sa, aký účinok má Vaša tréningová záťaž na kumulatívnu mieru regenerácie.
- Sledovať dlhodobý svoj pokrok pozorovaním trendov a detailov, ktoré sú pre Vás najdôležitejšie.
- Sledovať svoj pokrok s pomocou týždenných alebo mesačných prehľadov, špecifických pre určitý šport.
- Zdieľať svoje úspechy so svojimi fanúškami.
- Späťne si prehrávať svoje tréningové jednotky aj tréningové jednotky iných používateľov.

Aby ste mohli webovú službu Flow začať používať, choďte prosím na flow.polar.com/start, a otvorte si účet v Polare, ak ho ešte nemáte. Z toho istého umiestnenia si stiahnite a nainštalujte aj softvér FlowSync, aby bolo možné synchronizovať dáta medzi športtesterom V800 a webovou službou Flow. Stiahnite si aplikáciu Flow aj do svojho mobilu, aby ste mali prístup k okamžitým analýzám a zálohovaniu dát do webovej služby.

Feed

Vo funkcii **Feed** sa môžete pozrieť, čím ste sa v poslednej dobe zaoberali, a tiež sledovať aktivity svojich priateľov a pridávať komentáre.

Explore

Vo funkcii **Explore** môžete pri prezeraní mapy objaviť tréningové jednotky a trasy, pridať si ich k obľúbeným a uložiť si ich do svojho V800. Prezrite si zverejnené tréningové jednotky, o ktoré sa podelili ostatní používatelia a znovu si prejdite svoje vlastné trasy aj trasy tých druhých a pozrite sa, kde boli dosiahnuté tie najväčšie úspechy.

Diary (Diár)

V **Diary** (Diári) si môžete prezrieť svoje plánované tréningové jednotky a znovu si prejsť tie absolvované. V prehľade nájdete: denné, týždenné alebo mesačné tréningové plány, individuálne tréningové jednotky, testy a týždenné prehľady.

Progress (Pokrok)

Funkcia **Progress** (Pokrok) Vám umožní sledovať Váš vývoj prostredníctvom písomných záznamov. Písomné záznamy sú užitočným pomocníkom pri monitorovaní pokroku za dlhšie obdobie. Zvolené športové disciplíny môžete sledovať pomocou týždenných, mesačných aj ročných správ. V individuálnom nastavení dĺžky sledovaného obdobia (**custom period**) si môžete zvoliť dĺžku obdobia a šport. Vyberte si časové obdobie a športovú disciplínu v rozbaľovacom menu a stlačte ikonu kolesa. Tu si budete môcť zvoliť, ktoré dáta chcete vidieť v grafe správy.

Podporu a viac informácií o používaní webovej služby Flow nájdete na www.polar.com/en/support/flow.

Tréningové ciele

Stanovte si podrobné tréningové ciele vo webovej službe Flow a uložte si ich vo svojom tréningovom počítači V800, prostredníctvom softvéru Flowsync alebo aplikácie Flow. V priebehu tréningu sa môžete ľahko riadiť pokynmi z Vášho zariadenia.

- **Quick Target** (Rýchly cieľ): Zadaťte jednu hodnotu. Za cieľ si zvolte dĺžku trvania, vzdialenosť alebo výdaj kalórií.
- **Race Pace Target** (Cieľ pretekárskeho tempa): Prijmite výzvu a pokúste sa dosiahnuť cieľového času na stanovenú vzdialenosť - prebehnite napríklad 10 km za 45 minút - alebo sa pokúste o udržanie stáleho tempa. Zadaťte dve z týchto hodnôt a tretia bude zadaná automaticky.
- **Phased Target** (Fázový cieľ): Tréning si môžete rozdeliť na jednotlivé fázy a pre každú z nich si stanoviť ako cieľ inú dĺžku trvania alebo vzdialenosť a intenzitu.
- **Favorites** (Oblíbené): Stanovte si nejaký cieľ na základe cieľa, ktorý máte už uložený v **Favorites** (Oblíbených).

Nezabudnite si svoje tréningové ciele uložiť do športtestera V800 z webovej služby Flow, prostredníctvom softvéru FlowSync alebo aplikácie Flow. Ak si ich neuložíte, potom ich budete môcť vidieť iba v diári webovej služby Flow alebo v zozname oblíbených.

Stanovenie tréningového cieľa

Choďte do **Diary** (Diára) a kliknite na **Add** (Pridať) > **Training target** (Tréningový cieľ). V náhľade **Add training target** (Pridať tréningový cieľ) zadaťte **Quick** (Rýchly), **Race Pace** (Závodné tempo), **Phased** (Fázový) alebo **Favorite** (Oblíbený).

Quick Target (Rýchly cieľ)

1. Zadaťte **Quick** (Rýchly).
2. Zadaťte **Sport**, zadaťte **Target name** (Pomenovanie cieľa - vyžadované), **Date** (Dátum - voliteľný údaj) a **Time** (Čas - voliteľný údaj) a akékoľvek **Notes** (Poznámky - voliteľný údaj), ak si prajete nejaké pridať.
3. Zadaťte jednu z týchto hodnôt: dĺžka trvania, vzdialenosť alebo výdaj kalórií. Môžete zadať iba jednu z týchto hodnôt.
4. Kliknite na **Save** (Uložiť) pre pridanie cieľa do svojho **Diary** (Diára) alebo na ikonu  , čím ho pridáte do **Favorites** (Oblíbených).

Race Pace Target (Cieľ závodného tempa)

1. Zadaťte **Race Pace** (Závodné tempo).
2. Zadaťte **Sport**, zadaťte **Target name** (Pomenovanie cieľa - vyžadované), **Date** (Dátum - voliteľný údaj) a **Time** (Čas - voliteľný údaj) a akékoľvek **Notes** (Poznámky - voliteľný údaj), ktoré si prajete pridať.
3. Zadaťte jednu z týchto hodnôt: dĺžka trvania, vzdialenosť alebo Závodné tempo.
4. Kliknite na **Save** (Uložiť) pre pridanie cieľa do svojho **Diary** (Diára) alebo na ikonu  , čím ho pridáte do **Favorites** (Oblíbených).

Phased Target (Fázový cieľ)

1. Zadaťte **Phased** (Fázový).

2. Zadajte **Sport**, zadajte **Target name** (Pomenovanie cieľa - vyžadované), **Date** (Dátum - voliteľný údaj) a **Time** (Čas - voliteľný údaj) a akékoľvek **Notes** (Poznámky - voliteľný údaj), ktoré si prajete pridať.
3. Pridajte k cieľu jednotlivé fázy. Pre každú fázu zvolte dĺžku jej trvania, ručné alebo automatické spustenie nasledujúcej fázy a intenzitu.
4. Kliknite na **Save** (Uložiť) pre pridanie cieľa do svojho **Diary** (Diára) alebo na ikonu  , čím ho pridáte do **Favorites** (Oblíbených).

Favorites (Oblíbené)

Ak ste si stanovili nejaký cieľ a pridali si ho do oblíbených, môžete ho používať ako plánovaný cieľ.

1. Zadajte **Favorites** (Oblíbené). Zobrazia sa Vaše oblíbené tréningové ciele.
2. Kliknite na oblíbený cieľ, ktorý si chcete nastaviť ako šablónu.
3. Zadajte **Sport**, zadajte **Target name** (Pomenovanie cieľa - vyžadované), **Date** (Dátum - voliteľný údaj) a **Time** (Čas - voliteľný údaj) a akékoľvek **Notes** (Poznámky - voliteľný údaj), ak si prajete nejaké pridať.
4. Ak si prajete, môžete si cieľ upraviť alebo ho ponechať tak, ako je. Kliknite na **Update changes** (Aktualizovať zmeny) pre uloženie zmien v oblíbených. Kliknite na **Add to diary** (Pridať do diára) pre pridanie cieľa do svojho **Diary** (Diára) bez aktualizácie oblíbených.

Po uložení tréningových cieľov v športtestery V800 nájdete: Plánované tréningové ciele v **Diary** (Diári) (na súčasný týždeň a ďalšie 4 týždne) Tréningové ciele uvedené ako oblíbené vo funkcii **Favorites** (Oblíbené). Keď začínate tréning, vstúpte do svojho cieľa z **Diary** (Diára) alebo z **Favorites** (Oblíbených). Informácie o začatí tréningu s tréningovým cieľom viď. [Začatie tréningu](#).

Oblíbené

Vďaka funkcii **Favorites** (Oblíbené) si môžete ukladať a spravovať svoje oblíbené trasy a tréningové ciele vo webovej službe Flow. Priamo v športtestery V800 môžete mať súčasne uložených až 20 oblíbených položiek. Počet oblíbených položiek vo webovej službe Flow je neobmedzený. Ak máte vo webovej službe Flow uložených viac ako 20 oblíbených položiek, prvých 20 ich je pri synchronizácii odoslaných do Vášho športtestera V800.

Poradie oblíbených položiek si môžete zmeniť pretiahnutím. Vyberte položku, ktorú chcete premiestniť a presuňte ju na miesto v zozname, kde ju chcete mať.

Pridanie trasy do oblíbených položiek

Pridajte si do oblíbených položiek trasu, ktorú ste si nahrali Vy sami alebo niektorý iný používateľ, a po jej uložení v športtestery V800 ju môžete absolvovať so sprievodcom trasou.

1. Pri prezeraní trasy kliknite na ikonku oblíbených položiek  v pravom dolnom rohu mapy.
2. Cieľ pomenujte a stlačte **Save** (Uložiť).
3. Trasa bola pridaná do oblíbených.

Pridanie tréningového cieľa do oblíbených položiek

1. Stanovenie tréningového cieľa.
2. Kliknite na ikonku oblíbených položiek  v pravom dolnom rohu stránky.
3. Cieľ bol týmto pridaný medzi oblíbené položky.

alebo

1. si vyberte už existujúci cieľ zo svojho **Diary** (Diára).

2. Kliknite na ikonku obľúbených položiek  v pravom dolnom rohu stránky.
3. Cieľ bol týmto pridaný medzi obľúbené položky.

Zmena obľúbenej položky

1. Kliknite na ikonku obľúbených položiek  v pravom hornom rohu, vedľa svojho mena. Zobrazia sa všetky Vaše obľúbené trasy a tréningové ciele.
2. Vyberte položku, ktorú chcete zmeniť:
 - **Trasy:** Názov trasy môžete zmeniť, ale trasa samotná na mape sa zmeniť nedá.
 - **Tréningové ciele:** Cieľ môžete zmeniť alebo modifikovať kliknutím na ikonku **Edit** (Zmeniť) v pravom dolnom rohu.

Odstránenie obľúbenej položky

Kliknite na ikonku mazania v pravom hornom rohu trasy alebo tréningového cieľa, a tým položku odstránite zo zoznamu obľúbených.

TRÉNING

Noste snímač srdcovej frekvencie

Pri tréningu používajte snímač srdcovej frekvencie, aby ste vyťažili maximum z jedinečnej aplikácie **Smart Coaching** (Inteligentné koučovanie) od Polaru. Hodnoty srdcovej frekvencie Vám poskytnú pohľad do Vašej fyzickej kondície a ukážu Vám, ako Vaše telo na tréning reaguje. To Vám pomôže vyladiť si tréningové plány a dosahovať vrcholových výsledkov.

Monitor srdcovej frekvencie Vám prostredníctvom presného zmerania Vašej srdcovej frekvencie poskytne fyziologické okno, aby ste videli, ako Vaše telo reaguje na momentálne zmeny vo Vašej fyzickej aktivite. Aj keď v priebehu cvičenia dostávate veľa subjektívnych signálov o tom, ako sa Vaše telo s fyzickou záťažou vyrovnáva (namáhavosť cvičenia, dych, fyzické pocity), žiadny z nich nie je tak spoľahlivý, ako výsledok merania srdcovej frekvencie. Ten je objektívny a je ovplyvnený vnútornými i vonkajšími faktormi - čo znamená, že ide o spoľahlivý ukazovateľ Vášho fyzického stavu.

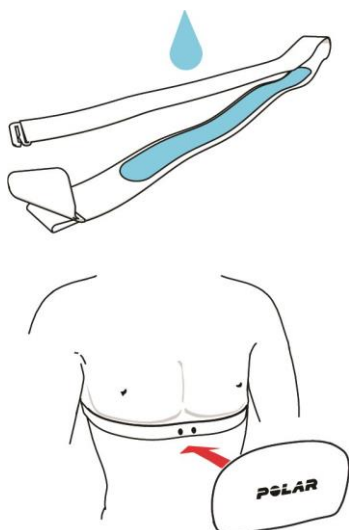
Spárovanie snímača srdcovej frekvencie

1. Pripnite si snímač srdcovej frekvencie a stlačte tlačidlo **ŠTART** v časovom náhľade, pre vstup do predtréningového režimu.
2. Na displeji sa zobrazí text, **touch your heart rate sensor with V800, then wait for it to be found** (pre spárovanie sa dotknite snímačom srdcovej frekvencie svojho V800, potom počkajte na nájdenie signálu).
3. Zobrazí sa identifikačné číslo zariadenia **Pair Polar H7 xxxxxxxx**. Zvoľte **Yes** (Áno).
4. **Pairing completed** (Spárovanie ukončené) Vám oznámi, že spárovanie bolo dokončené.

Nový snímač môžete spárovať tiež v **Settings > General settings > Pair and sync > Pair new device** (Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Spárovať nové zariadenie). Viac informácií viď. [Pairing \(Párovanie\)](#).



Ak používate snímač srdcovej frekvencie H7, športtester V800 môže zachytiť Vašu srdcovú frekvenciu pomocou technológie GymLink, ešte pred spárovaním. Nezabudnite spárovanie vykonať, skôr než začnete trénovať.

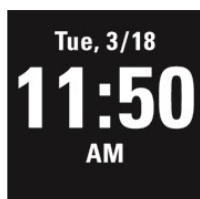


1. Navlhčíte hrudný pás v miestach, kde sa nachádzajú elektródy.
2. Pripojte k nemu konektor. Upravte si dĺžku hrudného pásu tak, aby dosadal na telo pevne, a pritom pohodlne. Utiahnite si pás okolo hrudníka, tesne pod hrudnými svalmi, a ku druhému koncu pásu pripevnite hák.
3. Skontrolujte, či Vám navlhčené elektródy pevne dosadajú na telo, a či sa logo Polar na konektore nachádza vo zvislej polohe a uprostred.

Po každom tréningu odpojte konektor od hrudného pásu a pás opláchnite prúdom tečúcej vody. Pot a vlhkosť môžu spôsobiť, že snímač srdcovej frekvencie zostane aktivovaný, nezabudnite ho preto do sucha vytrieť.

Zahájenie tréningu

Navlečte si snímač srdcovej frekvencie a nezabudnite ho spárovať, rovnako tak, ako aj všetky ostatné kompatibilné snímače, so športtesterom V800.



1. Začnite stlačením tlačidla ŠTART pre vstup do predtréningového režimu.

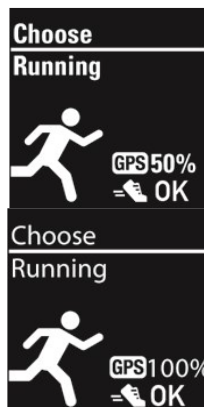
Zadajte športovú disciplínu.



2. Zvoľte športový profil.

Ak si želáte pred začatím tréningu (v predtréningovom režime) zmeniť nastavenia športových profilov, stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do **Quick Menu** (Rýchleho menu). Pre návrat do predtréningového režimu stlačte tlačidlo SPÄŤ.

Počkajte, kým športtester V800 nedeteguje GPS a voliteľné snímače.



3. Ak ste aktivovali funkciu GPS a/alebo spárovali voliteľný snímač*, V800 začne automaticky vyhľadávať príslušné signály.

Zostaňte v predtréningovom režime, kým V800 nezachytí signály snímačov a Vašu srdcovú frekvenciu. Akonáhle budú tieto signály zachytené, vedľa ikony príslušného snímača sa objaví nápis OK.

4. Zastavte sa a nehybne stojte, kým V800 nezachytí satelitné signály. Percentuálna hodnota, zobrazená vedľa ikonky GPS, ukazuje, kedy je GPS pripravené na použitie. Akonáhle táto hodnota dosiahne 100%, objaví sa nápis OK a športtester je pripravený na použitie.

Pre zachytenie satelitných signálov GPS vyjdite von a choďte ďalej od vysokých budov a stromov. Noste športtester V800 na zápästí displejom nahor. Držte ho v

horizontálnej polohe pred sebou a ďalej od hrude. Pri hľadaní signálu držte pažu v nehybnej polohe, zdvihnutú nad úroveň hrudníka.

V800 používa technológiu SiRFInstantFix™ pre predpoveď pozície satelitu, vďaka čomu dokáže satelitný signál zachytiť veľmi rýchlo. Presne predpovedá pozíciu satelitu až na tri dni dopredu a umožňuje tak nájsť satelitné signály počas 5 – 10 sekúnd.

Aby ste z GPS dostali čo najlepší výkon, noste športtester V800 na zápästí displejom nahor. Vzhľadom na umiestnenie antény GPS na V800 neodporúčame, aby displej bol na spodnej strane zápästia. Ak budete mať V800 uchytené na kormidle bicykla, opäť dbajte na to, aby displej smeroval nahor.

5. Akonáhle V800 nájde všetky potrebné signály, stlačte tlačidlo **ŠTART**. Na displeji sa objaví **Recording started** (Záznam spustený) a môžete začať trénovať.

V priebehu nahrávania tréningu môžete meniť tréningový náhľad pomocou tlačidiel HORE/DOLE. Pre zmenu nastavenia, bez nutnosti pozastaviť záznam tréningu, stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE a vstúpte do funkcie **Quick menu** (Rýchle menu). Pre viac informácií viď. [Quick Menu \(Rýchle menu\)](#).

* Medzi voliteľné snímače patrí krokomer Polar Bluetooth® Smart, snímač kadencie Polar Bluetooth® Smart a snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart.

Zahájenie multišportového tréningu

Pred začatím multišportovej tréningovej jednotky si skontrolujte, či máte nastavené športové profily pre každý zo športov, ktoré budete trénovať. Viac informácií viď. [Šport Profiles \(Športové profily\)](#).



1. Začnite stlačením tlačidla **ŠTART**.
2. Zvoľte **Triathlon** (Triatlon), **Free multisport** (Voľné multišportové disciplíny) alebo ktorýkoľvek iný multišportový profil (športové profily možno dopĺňať vo webovej službe Flow).
3. Akonáhle V800 nájde všetky potrebné signály, stlačte tlačidlo **ŠTART**. Na displeji sa objaví **Recording started** (Záznam spustený) a môžete začať trénovať.
4. Pre zmenu športovej disciplíny stlačte tlačidlo **BACK** (SPÄŤ) čím vstúpite do prechodového režimu.
5. Vyberte si ďalší šport, stlačte tlačidlo **ŠTART** a pokračujte v tréningu.

Viac informácií o multišportovom tréningu viď. [Multisport \(Multišportový tréning\)](#).

Zahájenie tréningu s funkciou Training Target (Tréningový cieľ)

1. Začnite vstupom do funkcie **Diary** (Diár) alebo **Favorites** (Oblúbené).
2. Vo funkcii **Diary** (Diár) zadajte dátum, kedy plánujete dosiahnutie cieľa a stlačte tlačidlo **ŠTART**, potom vyberte cieľ zo zoznamu a stlačte **ŠTART**. Zobrazia sa všetky poznámky, ktoré ste si ohľadom cieľa zapísali.
alebo
Vo funkcii **Favorites** (Oblúbené) vyberte cieľ zo zoznamu a stlačte **ŠTART**. Zobrazia sa všetky poznámky, ktoré ste si ohľadom cieľa zapísali.
3. Stlačte **ŠTART** pre vstup do predtréningového režimu a vyberte športový profil, ktorý chcete použiť.
4. Akonáhle V800 nájde všetky potrebné signály, stlačte tlačidlo **ŠTART**. Na displeji sa objaví **Recording started** (Záznam spustený) a môžete trénovať.

Viac informácií o tréningových cieľoch vid'. [Tréningové ciele](#).

Zahájenie tréningu s funkciou Route Guidance (Sprievodca trasou)

1. Najprv vstúpte do funkcie **Favorites** (Oblíbené).
2. Zo zoznamu vyberte trasu a stlačte tlačidlo **ŠTART**.
3. Stlačte **ŠTART** pre vstup do predtréningového režimu a vyberte športový profil, ktorý chcete použiť.
4. Akonáhle V800 nájde všetky potrebné signály, stlačte tlačidlo **ŠTART**. Na displeji sa objaví **Recording started** (Záznam spustený) a môžete trénovať.

Zahájenie tréningu s funkciou Race Pace (Závodné tempo)

1. Najprv vstúpte do funkcie **Favorites** (Oblíbené).
2. Zvoľte **Race pace** (Závodné tempo) a stlačte **ŠTART**. Nastavte si cieľovú vzdialenosť v km/m a cieľový čas.
3. Stlačte **ŠTART** pre vstup do predtréningového režimu a vyberte športový profil, ktorý chcete použiť.
4. Akonáhle V800 nájde všetky potrebné signály, stlačte tlačidlo **ŠTART**. Na displeji sa objaví **Recording started** (Záznam spustený) a môžete trénovať.

Viac informácií o závodnom tempe vid'. [Race Pace \(Závodné tempo\)](#).

Zahájenie tréningu s funkciou Interval Timer (Intervalový časovač)

Ako sprievodcu fázami tréningu a regenerácie si môžete nastaviť jeden opakovací alebo dva alternujúce časovače, vytvorené v závislosti na čase a/alebo vzdialenosti.

1. Začnite tým, že prejdete na funkciu **Timers** (Časovače) > **Interval timer** (Intervalový časovač). Zadaťte **Set timer (s)** (Nastaviť časovač/e), pre vytvorenie nových časovačov.
2. Zadaťte **Time-based** (V závislosti na čase) alebo **Distance-based** (V závislosti od vzdialenosti):
 - **Time-based** (V závislosti na čase): Nastavte pre časovač minúty a sekundy a stlačte **ŠTART**.
 - **Distance-based** (V závislosti od vzdialenosti): Nastavte pre časovač vzdialenosť a stlačte **ŠTART**.
3. Zobrazí sa text **Set another timer?** (Nastaviť ďalší časovač?). Pre nastavenie ďalšieho časovača zadajte **Yes** (Áno) a zopakujte krok 2.
4. Po dokončení zadajte **Start XX.XX km/X.XX mi** a stlačte tlačidlo **ŠTART**, pre vstup do predtréningového režimu, potom zadajte športový profil, ktorý chcete použiť.
5. Akonáhle V800 nájde všetky signály, stlačte **ŠTART**. Na displeji sa objaví **Recording started** (Záznam spustený) a môžete trénovať.



*V priebehu tréningu môžete tiež zapnúť **Interval timer** (Intervalový časovač), napr. po rozcvičke. Stlačte a podržte tlačidlo **OSVETLENIE** pre vstup do **Quick menu** (Rýchleho menu), a potom zadajte **Interval timer** (Intervalový časovač).*

Funkcie používané počas tréningu

Switch Sport During a Multisport Session (Zmeniť športovú disciplínu pri multišportovom tréningu)

Stlačte **SPÄŤ** a vyberte šport, ku ktorému chcete prejsť. Potvrďte svoju voľbu tlačidlom **ŠTART**.

Nahrať tréningový okruh alebo etapu

Stlačte tlačidlo ŠTART pre záznam priebehu tréningového okruhu alebo etapy. Tréningový okruh alebo etapu si môžete nahrať tiež poklepnutím na displej, ak ste si túto možnosť nastavili vo funkcii Nastavenie športových profilov vo webovej službe Flow. Tréningové okruhy alebo etapy možno nahrávať aj automaticky. V nastavení športových profilov si nastavte **Automatic lap** (Automatický záznam okruhu/etapy) na **Lap distance** (Dĺžku okruhu/etapy), **Lap duration** (Čas absolvovania okruhu/etapy) alebo **Location-based** (Podľa zemepisnej polohy). Ak zadáte **Lap distance** (Dĺžka okruhu/etapy), nastavte vzdialenosť, ktorá predstavuje jeden absolvovaný okruh/etapu. Ak zadáte **Lap duration** (Trvanie okruhu/etapy), nastavte časový úsek, ktorý predstavuje jeden absolvovaný okruh/etapu. Ak zvolíte **Location-based** (Podľa lokality), tréningový okruh/etapa bude vždy meraný/á v určenej lokalite. (Vo východiskovom bode tréningovej jednotky, čiže POI, ktorý ste si v priebehu tréningu označili).

Lock a Heart Rate Zone (Uzamknúť pásmo srdcovej frekvencie)

Stlačte a podržte tlačidlo ŠTART pre uzamknutie pásma srdcovej frekvencie, ktoré máte momentálne nastavené. Pre uzamknutie/odamknutie pásma stlačte a podržte tlačidlo ŠTART. Ak Vaša srdcová frekvencia z uzamknutej zóny vybočí, budete upozornení zvukovou a vibračnou signalizáciou.

Zmeniť fázu pri fázovom tréningu

Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Zobrazí sa **Quick menu** (Rýchle menu). Vyberte v ponuke funkciu **Start next phase** (Začať novú fázu) a stlačte tlačidlo ŠTART (ak ste si pri stanovení cieľa zvolili ručnú zmenu fázy). Ak ste si zvolili automatickú zmenu, fáza sa zmení automaticky, akonáhle je dokončená.

Náhľad rýchleho menu

Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Zobrazí sa **Quick menu** (Rýchle menu). Niektoré nastavenia môžete zmeniť aj bez toho, že by ste prerušili tréning. Viac informácií vid' [Quick Menu \(Rýchle menu\)](#).

Nastavenie trvalého podsvietenia

Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Zobrazí sa **Quick menu** (Rýchle menu). V ponuke zadajte **Set backlight on** (Zapnúť podsvietenie) a stlačte tlačidlo ŠTART. Keď je táto funkcia aktivovaná, po stlačení tlačidla OSVETLENIE zostane displej stále podsvietený. Upozorňujeme, že používanie tejto funkcie skraca životnosť batérie.

Set Location Guide On (Nastaviť sprievodcu lokalitou)

Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Zobrazí sa **Quick menu** (Rýchle menu). Zadajte **Set location guide on** (Aktivovať sprievodcu lokalitou) a na displeji sa objaví nápis **Set target point** (Nastaviť cieľové stanovište). Zadajte **Starting point (default)** (Predvolené stanovište - prednastavené). Cieľové stanovište môžete zmeniť návratom do **Quick menu** (Rýchleho menu) a zadáním funkcie **Change target point** (Zmeniť cieľové stanovište). K tomu, aby bolo možné cieľové stanovište zmeniť, musí byť pri tréningu uložený aspoň jeden **POI** (bod záujmu). **Location guide** (Sprievodca lokalitou) je využívaný funkciou **Back to start** (Späť na začiatok), ktorá Vás privedie späť na východiskové stanovište alebo do POI (bodu záujmu). Viac informácií vid' [Back to start \(Späť na začiatok\)](#).

Uložiť POI (Bod záujmu)

Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Zobrazí sa **Quick menu** (Rýchle menu). V ponuke zadajte **Set location guide on** (Aktivovať sprievodcu lokalitou) a stlačte tlačidlo ŠTART. V ponuke zadajte **Save new POI** (Uložiť tento bod záujmu) a stlačte tlačidlo ŠTART pre uloženie Vášho súčasného stanovišta ako bod záujmu.

Odpočítavanie času

Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Zobrazí sa **Quick menu** (Rýchle menu). V ponuke zadajte **Countdown timer** (Odpočítavanie času) a stlačte **ŠTART**. Zadajte **Set Timer** (Nastaviť časovač), nastavte odpočítavaný čas a potvrdte tlačidlom **ŠTART**.

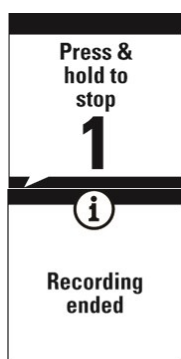
Automatické prerušenie

Akonáhle sa začnete alebo prestanete pohybovať, V800 automaticky spustí alebo zastaví záznam tréningu. Aby funkcia automatického prerušenia fungovala, záznam z GPS musí byť nastavený do normálnej polohy, alebo musíte mať snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart. Funkciu automatického prerušenia nastavte na pozíciu zapnuté alebo vypnuté v ponuke **Quick menu** (Rýchleho menu) alebo v nastavení športových profilov. Viac informácií vid'. [Sport Profile Settings \(Nastavenia športových profilov\)](#).

HeartTouch

Priblížte svoj V800 ku snímaču srdcovej frekvencie pre aktiváciu funkcie HeartTouch, V tejto funkcii si môžete nastaviť tieto možnosti: vypnuté, aktivovať podsvietenie, ukázať predchádzajúci okruh/etapu alebo aktuálny čas. Funkcia HeartTouch funguje len so snímačom srdcovej frekvencie H7. Funkciu HeartTouch si môžete zmeniť v nastaveniach športových profilov vo webovej službe Flow. Viac informácií vid'. [Sport Profiles \(Športové profily\)](#).

Prerušenie/Ukončenie tréningovej jednotky



1. Pre prerušenie tréningovej jednotky stlačte tlačidlo SPÄŤ. Na displeji sa objaví nápis **Recording paused** (Nahrávanie pozastavené). Ak si želáte pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo **ŠTART**.
2. Pre ukončenie tréningovej jednotky stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ po dobu troch sekúnd, kým sa na displeji neobjaví nápis **Recording ended** (Nahrávanie ukončené).



Ak ukončíte tréning po tom, čo ste ho prerušili, čas, ktorý po prerušení ubehol, nie je započítaný do celkového tréningového času.

Zmazanie tréningovej jednotky

Pre zmazanie tréningovej jednotky prejdite v športtestery V800 do **Diary** (Diár), a vyberte dátum. V ponuke prejdite na **Delete session** (Zmazať tréningovú jednotku) a vyberte tréning, ktorý si prajete zmazať.



V **Diary** (Diári) športtestera V800 môžete zmazať iba tie tréningové jednotky, ktoré ešte neboli uložené v aplikácii Flow alebo vo webovej službe Flow. Ak chcete vymazať súbor, ktorý bol už uložený, môžete to urobiť vo webovej službe Flow.

PO TRÉNINGU

Získajte okamžitú analýzu svojho tréningu a hĺbkové náhľady do neho i do procesu regenerácie pomocou webovej aplikácie a webovej služby Flow.

Tréningový prehľad vo Vašom V800

Po ukončení každej tréningovej jednotky o nej získate okamžitý prehľad. Po vzhliadnutí tréningového prehľadu Vám bude tiež ukázané, aký mala táto jednotka vplyv na Vašu mieru regenerácie.

Informácie v tomto prehľade závisia na športovom profile a na použitých snímačoch. V prehľade nájdete:

- Tréningovú záťaž a čas potrebný na regeneráciu po konkrétnej tréningovej jednotke.
- Prínos tréningu.
- Čas začatia a dĺžku tréningovej jednotky.
- Priemernú a maximálnu rýchlosť/tempo a prekonanú vzdialenosť.
- Priemernú a maximálnu hodnotu srdcovej frekvencie a kumulatívne pásma srdcovej frekvencie.
- Výškovo kompenzované kalórie a percentá spáleného tuku na výdaji kalórií.
- Bežecký index.
- Priemernú a maximálnu kadenciu (behu a jazdy na bicykli).
- Priemernú a maximálnu dĺžku kroku (pri behu).
- Maximálnu nadmorskú výšku, stúpanie a klesanie.
- Podrobnosti o absolvovanom tréningovom okruhu/etape.

Ak si budete chcieť prezrieť svoj tréningový prehľad neskôr, prejdete do **Diary** (Diára), zadáte dátum, a potom vyberiete prehľad tréningovej jednotky, ktorý chcete vidieť.

Prehľad jednej športovej disciplíny

Prehľad jednej športovej disciplíny Vám poskytne podrobné informácie o tréningovej jednotke.

Summary
Start time
10:31 PM
Duration
00:51:23
Distance
10.20 km

Čas začatia.

Dĺžka tréningovej jednotky.

Vzdialenosť (zobrazuje sa, keď je zapnutá GPS alebo krokomer Polar Bluetooth® Smart/snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart).

Summary
Race time
01:50:20 PM
Average speed in race
23.2 km/h

Čas závodu.

Priemerná rýchlosť pri závode.



*Táto hodnota sa zobrazuje len vtedy, ak je zapnutá funkcia **Race Pace** (Závodné tempo).*

Summary
Training load
Reasonable
Recovery need for this session
12 h

Tréningová záťaž.

Čas potrebný na regeneráciu pri tejto tréningovej jednotke.

Summary
Training benefit
Basic training

Prínos tréningu.

Pre viac informácií stlačte tlačidlo **START**.



Zobrazuje sa, ak je používaný snímač srdcovej frekvencie, nezobrazuje sa pri multišportových tréningových jednotkách.

Summary	
HR zones	
5	00:01:27
4	00:11:20
3	00:22:02
2	00:08:11
1	00:07:20
Summary	
Avg heart rate	
137 (76%)	
Max heart rate	
168 (93%)	
Summary	
Calories	
682 kcal	
Fat burn % of calories	
35 %	
Summary	
Average pace	
5:00 min/km	
Maximum pace	
3:47 min/km	
Summary	
Running Index	
50	
Summary	
Average cadence	
80	
Maximum cadence	
110	
Summary	
Average stride length	
125 cm	
Maximum stride length	
140 cm	
Summary	
Average cadence	
86	
Maximum cadence	
108	
Summary	
Max altitude	
172 m	
Ascent	
40 m	
Descent	
25 m	

Pásma srdcovej frekvencie.



Tieto sú zobrazené, ak je používaný snímač srdcovej frekvencie.

Priemerná hodnota srdcovej frekvencie.

Maximálna hodnota srdcovej frekvencie.

Kalórie.

Percentuálny podiel tuku na spaľených kalóriách.

Priemerná rýchlosť/tempo.

Maximálna rýchlosť/tempo.

Bežecký index.



Zobrazuje sa, ak používate bežecký snímač a GPS alebo krokmer Polar Bluetooth® Smart.

Priemerná kadencia.

Maximálna kadencia.



Zobrazuje sa, ak používate krokmer Polar Bluetooth® Smart.

Priemerná dĺžka kroku.

Maximálna dĺžka kroku.



Zobrazuje sa, ak používate krokmer Polar Bluetooth® Smart.

Priemerná kadencia.

Maximálna kadencia.



Zobrazuje sa, ak používate snímač kadencie Polar Bluetooth® Smart.

Maximálna nadmorská výška.

Stúpanie.

Klesanie.



Zobrazuje sa, ak používate výškomer.

Summary	
Laps (5)	
Best lap	09:30:07
Average lap	10:02:52
Summary	
Automatic laps (10)	
Best lap	03:20:08
Average lap	05:01:02

Okruhy (etapy).

Najlepší okruh (etapa).

Priemerný okruh (etapa).

Pre viac informácií stlačte tlačidlo **ŠTART**.

Automatic lap (Automatický záznam tréningového okruhu/etapy):

Najlepší okruh (etapa).

Priemerný okruh (etapa).

Pre viac informácií stlačte tlačidlo **ŠTART**.

Multišportový prehľad

Multišportový prehľad Vám ukáže celkový prehľad tréningovej jednotky, aj prehľady, špecifické pre daný šport.

Multisport	
Summary	
Duration	02:42:09
Distance	40.94 km

Multišportový prehľad Vám poskytne všeobecné informácie o celej tréningovej jednotke.

Dĺžka tréningovej jednotky.

Vzdialenosť.

Pre viac informácií o celej tréningovej jednotke stlačte tlačidlo **ŠTART**. Pre podrobné informácie, špecifické pre danú športovú disciplínu, prechádzajte menu pomocou tlačidiel **UP/DOWN** (hore/dole) a stlačte **ŠTART** v prehľade tohto športu.

Aplikácia Polar Flow

Po skončení každého tréningu synchronizujte svoj športtester V800 s aplikáciou Flow, čo Vám umožní vykonať rýchlu analýzu dát. Aplikácia Flow Vám umožňuje získať rýchly prehľad o tréningových dátach offline.

Viac informácií viď. [Polar Flow App \(„Aplikácia Polar Flow“\)](#).

Webová služba Polar Flow

Webová služba Polar Flow Vám umožňuje analyzovať každý detail svojho tréningu a zistiť si viac informácií o svojom výkone. Sledujte svoj pokrok a podelte sa o svoje najlepšie tréningové jednotky s ostatnými.

Viac informácií viď. [Polar Flow Web Service \(Webová služba Polar Flow\)](#).

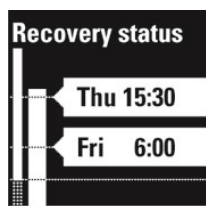
Status (Stav)

Pre informácie, v akom stave sa nachádzate, prejdite na **Status** (Stav). Vo funkcii **Status** (Stav) nájdete:

Miera regenerácie

Recovery status	
Very strained	
Strained	
Balanced	
Undertrained	

Tá ukazuje, nakoľko ste zregenerovaný, a kedy dosiahnete ďalšieho stupňa regenerácie.



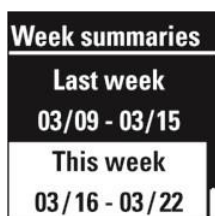
Viac informácií vid'. [Miera regenerácie, vypočítaná z aktivity, zaznamenané sedem dní v týždni, 24 hodín denne.](#)

Daily activity (Denná aktivita)



Tá ukazuje, koľko kalórií ste spálili pri tréningu, ostatnej aktivite a BMR (bazálnym metabolizmom, čo je minimálna metabolická aktivita, potrebná k zachovaniu života).

Týždenné prehľady



Ukazujú celkovú dĺžku tréningu, prekonanú vzdialenosť a čas zotrvania v jednotlivých pásmach srdcovej frekvencie v danom týždni.

FUNKCIE

GPS

Tréningový počítač Polar V800 má zabudovanú GPS, ktorá ponúka presné meranie vzdialenosti a rýchlosti pre celý rad vonkajších športov, a po ukončení tréningu Vám poskytne náhľad Vašej trasy na mape v aplikácii a webovej službe Flow.

GPS v Polare V800 obsahuje nasledujúce funkcie:

- **Distance** (Vzdialenosť): Poskytne Vám presné údaje o vzdialenosti, ako v priebehu tréningu, tak aj po ňom.
- **Speed/Pace** (Rýchlosť / Tempo): Poskytne Vám presné údaje o rýchlosti/tempo, ako v priebehu tréningu, tak aj po ňom.
- **Race Pace** (Závodné tempo): Pomôže Vám udržať rovnomerné tempo a dosiahnuť požadovaného času pre danú vzdialenosť.
- **Running index** (Bežecký index): V Polare V800 sa bežecký index počíta zo srdcovej frekvencie, rýchlosti a nadmorskej výšky, nameraných pri behu. Poskytne Vám informácie o Vašej výkonnosti, a to ako o aeróbnej kondícii, tak aj efektívite behu. V športtestery V800 táto funkcia takisto rozpozná, či bežíte do kopca alebo z kopca.
- **Back to start** (Späť na začiatok): Táto funkcia Vás zavedie tou najkratšou možnou trasou späť na predvolené stanovište a cestou Vám ukazuje, ako ste od neho ďaleko. Teraz si môžete vyskúšať dobrodružnejšie trasy a bezpečne ich preskúmať s vedomím, že ste len na stlačenie tlačidla od informácie, kde leží Vaše predvolené stanovište.
- **Route guidance** (Sprievodca trasou): Povedie Vás už predtým zaznamenanými trasami aj zdieľanými trasami z webovej služby Polar Flow.
- **Power save mode** (Úsporný režim): Predlžuje životnosť batérie Vášho tréningového počítača pri dlhých tréningových jednotkách. Dáta z GPS si môžete ukladať v intervaloch 1 sekundy alebo 60 sekúnd. Dlhší interval Vám poskytne dlhší čas záznamu, zatiaľ čo kratší interval

umožňuje nahráť podrobnejšie údaje. V úspornom režime nie je možné používať funkcie automatického záznamu okruhu/etapy podľa lokality, automatického prerušenia a sprievodcu trasou.



V úspornom režime nie sú dáta z GPS tak presné, ako v normálnom režime. Úsporný režim odporúčame používať iba pri dlhých tréningových jednotkách, ktoré trvajú dlhšie ako 10 hodín.



Pri tréningu s krokomerom Polar Bluetooth® Smart alebo so snímačom rýchlosti Polar Bluetooth® Smart s aktivovanou GPS, sú informácie o rýchlosti a vzdialenosti zhromažďované z krokomera alebo snímača rýchlosti, nie z GPS. Informácie o trase sú však zhromažďované z GPS.

Aby ste z GPS dostali čo najlepší výkon, noste športtester V800 na zápästí displejom nahor. Vzhľadom na umiestnenie antény na V800 neodporúčame, aby displej bol na spodnej strane zápästia. Pokiaľ ho budete mať uchytý na kormidle bicykla, potom tiež dbajte na to, aby displej smeroval nahor.

Back to start (Späť na začiatok)

Funkcia **Back to start** (Späť na začiatok) Vás nasmeruje späť na východiskové stanovište tréningovej jednotky alebo k uloženému POI (Point of Interest = bod záujmu).

Návod na používanie:

1. Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Otvorí sa **Quick menu** (Rýchle menu). Zadaťte **Set location guide on** (Nastaviť sprievodcu lokalitou) na **Set target point** (Nastaviť cieľové stanovište).
2. Zadaťte **Starting point (default)** (Predvolené stanovište - prednastavené).

Cieľové stanovište môžete zmeniť tak, že sa vrátite na funkciu **Quick menu** (Rýchle menu) a zvolíte **Change target point** (Zmeniť cieľové stanovište). K tomu, aby bolo možné cieľové stanovište zmeniť, musí byť pri tréningu uložený aspoň jeden POI.

Návrat na východiskové stanovište:

1. Vráťte sa na funkciu **Back to start** (Späť na začiatok).
2. Držte V800 vodorovne pred sebou. Nezastavujte sa, aby V800 dokázal určiť, ktorým smerom sa pohybujete. Šípka Vám ukáže, ktorým smerom leží Vaše východiskové stanovište.
3. Pre návrat na východiskové stanovište sa vždy obráťte v smere šípky.
4. V800 ukazuje tiež súradnice smerového vektora a vzdušnú vzdialenosť medzi Vami a východiskovým stanovišťom.



Ak sa nachádzate v neznámom prostredí, majte vždy po ruke mapu, pre prípad, že by V800 stratil satelitný signál, alebo že by došlo k vybitiu batérie.

Sprievodca trasou

Funkcia sprievodca trasou Vás povedie trasami, ktoré ste si nahrali pri predchádzajúcich tréningoch, alebo trasami, ktoré si nahrali iní používatelia webových služieb Flow a podelili sa o ne.

Akonáhle zahájite tréningovú jednotku so zapnutou funkciou sprievodca trasou, V800 Vás povedie priamo na východiskové stanovište, pomocou smerovej šípky, podobne ako pri funkcii späť na začiatok. K tomu, aby mohol byť sprievodca spustený, musíte ísť najprv na východiskové stanovište svojej trasy. Akonáhle dorazíte na predvolené stanovište, V800 Vás prevedie celou trasou, až do cieľa. Zobrazované informácie Vás nenechajú pri tréningu zabúdiť.

Smerové znaky na displeji

- Krúžok ukazuje Vašu polohu (ak je krúžok prázdny, odchýlili ste sa z trasy).
- Šípka ukazuje správny smer.

- Postupne sa zobrazujú ďalšie úseky trasy.

Pridanie trasy do Polar V800

Aby ste do svojho V800 mohli pridať trasu, musíte si ju najprv uložiť do obľúbených vo webovej službe Flow v náhľade **Explore**, alebo do analytického náhľadu tréningovej jednotky, a potom ju previesť do V800.

Viac informácií o obľúbených vid'. [Obľúbené](#).

Viac informácií o začatí tréningu so sprievodcom trasou vid'. [Začatie tréningu](#).

Race Pace (Závodné tempo)

Funkcia **Race Pace** (Závodné tempo) Vám pomôže udržať stále tempo a dosiahnuť cieľového času pre stanovenú vzdialenosť. Nastavte si cieľový čas pre určitú vzdialenosť, napr. 45 minút pre beh na 10 kilometrov. V priebehu tréningu bude tempo/rýchlosť tréningu porovnávané s tréningovými informáciami. Budete mať prehľad o tom, o koľko sa oneskorujete alebo o koľko ste naopak napred oproti prednastavenej cieľovej hodnote. Môžete sa tiež pozrieť, aké tempo/rýchlosť potrebujete udržiavať k tomu, aby ste dosiahli stanoveného cieľa.

Viac informácií o začatí tréningu s funkciou Race Pace nájdete v časti [Začatie tréningu](#).

Barometer

Funkcie barometra zahŕňajú:

- Meranie nadmorskej výšky, výstupu a zostupu (zjazdu).
- Teploty.
- Sklonomer (vyžaduje snímač rýchlosti Bluetooth® Smart).

Športtester V800 meria nadmorskú výšku s pomocou snímača atmosférického tlaku a nameraný tlak prevádza na nadmorskú výšku. Toto je ten najpresnejší spôsob, ako merať nadmorskú výšku a zmeny nadmorskej výšky (stúpanie/klesanie) po kalibrácii. Výstup a zostup (zjazd) sú merané v metroch/stopách. Strmosť stúpania a klesania je zobrazovaná v percentách a stupňoch a je pri tréningu k dispozícii len vtedy, keď pri jazde na bicykli používate snímač rýchlosti Bluetooth® Smart.

Pre zachovanie presnosti merania nadmorskej výšky je potrebné ju nanovo kalibrovať zakaždým, keď máte k dispozícii spoľahlivý vzťažný bod, napríklad nejaký vrchol alebo údaj z topografickej mapy, prípadne, keď sa nachádzate na úrovni mora. Možno nastaviť tiež automatickú kalibráciu. Toto je vhodné najmä v prípadoch, keď každá tréningová jednotka začína v rovnakom prostredí. Namerané hodnoty nadmorskej výšky môžu byť ovplyvnené zmenami tlaku, spôsobenými premenlivosťou počasia alebo klimatizáciou.

Indikovaná teplota je teplota Vášho V800. Ak nosíte V800 na zápästí, teplota Vášho tela ovplyvní nameranú teplotu. Pre získanie presnej hodnoty teploty vzduchu V800 na 15 – 20 minút odložte.

Nadmorská výška je automaticky kalibrovaná pomocou GPS. Kým nie je kalibrovaná, tak je zobrazená šedou farbou. Pre získanie čo najpresnejšej hodnoty nadmorskej výšky sa odporúča vykonať ručnú kalibráciu, zakaždým, keď poznáte svoju aktuálnu nadmorskú výšku. Ručnú kalibráciu možno vykonať v predtréningovom náhľade alebo v rýchlom menu tréningového náhľadu. Ďalšie informácie [Quick Menu \(Rýchle menu\)](#).

Inteligentné koučovanie

Ak trénujete s cieľom dosiahnuť veľký pokrok, potrebujete k tomu to najlepšie vedenie. Aby sme Vám v tom pomohli, vyvinuli sme Smart Coaching. Či už vykonávate každodenné hodnotenie úrovne svojej fyzickej zdatnosti, vytvárate si individuálne tréningové plány, trénujete so správnou intenzitou alebo prijímate okamžitú spätnú väzbu, Smart Coaching Vám ponúka celý rad jedinečných, používateľsky prívetivých funkcií, ktoré sú prispôbené Vaším potrebám a navrhnuté tak, aby Vám poskytli maximálnu motiváciu a radosť z tréningu.

V 800 obsahuje nasledujúce funkcie Smart Coachingu:

- Tréningová záťaž a regenerácia.
- Miera regenerácie, založená na sledovaní dennej aktivity, 24 hodín denne, 7 dní v týždni.
- Prínos tréningu.
- Skokový test.
- Test fyzickej kondície.
- Ortostatický test.
- Bežecký index.
- Pásma srdcovej frekvencie.
- Inteligentné kalórie.

Tréningová záťaž

Funkcia **Training load** (Tréningová záťaž) je textová spätná väzba, vypovedajúca o namáhavosti konkrétnej tréningovej jednotky. Výpočet tréningovej záťaže je založený na spotrebe primárnych zdrojov energie (karbohydrátov a proteínov) pri cvičení. Umožňuje medzi sebou vzájomne porovnávať tréningovú záťaž pri rôznych druhoch tréningových jednotiek. Aby sme umožnili presnejšie porovnávanie jednotlivých tréningových jednotiek, previedli sme tréningovú záťaž na ukazovateľ odhadnutej priemernej potreby regenerácie.

Funkcia tréningovej záťaže berie do úvahy rôzne faktory, ktoré majú vplyv na Vašu tréningovú záťaž a na odhadovanú potrebu regenerácie. Medzi tieto faktory patrí **HR sit** (srdcová frekvencia v sede), **HRmax** (maximálna srdcová frekvencia), **VO2max** (maximálna spotreba kyslíka), pohlavie, vek, výška, hmotnosť a frekvencia tréningu. Na tento výpočet majú tiež vplyv aeróbny a anaeróbny prah (tieto možno nastaviť vo webovej službe Flow), srdcovej frekvencie pri tréningu a dĺžka tréningovej jednotky. Pri výpočte ukazovateľov tréningovej záťaže a potreby regenerácie sa k namáhavosti prevádzkovaného športu pripočítava ešte faktor, ktorý je špecifický pre každý jednotlivý šport.



Po každom tréningu získate v tréningovom prehľade popis svojej tréningovej záťaže a odhadovaný čas na potrebnú regeneráciu.

Recovery Time (Čas regenerácie)	Training Load (Tréningové zaťaženie)
> 49 h	Extreme (Extrémne)
25 – 48 h	Very demanding (Veľmi náročné)
13 – 24 h	Demanding (Náročné)
7 – 12 h	Reasonable (Primerané)
0 – 6 h	Mild (Mierne)

V nasledujúcej tabuľke nájdete odhadovanú potrebu regenerácie pri rôznych stupňoch tréningovej záťaže.

Podrobnejšie vizuálne hodnotenie svojej tréningovej záťaže a regenerácie nájdete vo webovej službe Flow.

Miera regenerácie vypočítaná z aktivity, zaznamenávanej sedem dní v týždni, 24 hodín denne

Funkcia miery regenerácie zaznamená Vašu kumulatívnu záťaž - tzn. intenzitu, rozsah a frekvenciu Vášho tréningu a aktivity - a berie tak do úvahy aj to, ako často trénujete. Táto funkcia počíta s Vašou

tréningsovou záťažou, v kombinácii s každodennými aktivitami. Odhadne Vašu mieru regenerácie a to, koľko času potrebujete na regeneráciu. Je to nástroj, ktorý Vám pomôže vyhnúť sa pretrénovanosti alebo naopak podtrénovanosti a upraviť si svoj tréningový plán, spolu s ďalšími nástrojmi, ako je napríklad ortostatický test.

Miera regenerácie sa počíta z kumulatívnej tréningovej záťaže, dennej aktivity a odpočinku za posledných 8 dní. Nedávnejšie tréningové jednotky a aktivita majú väčšiu váhu, než tie predchádzajúce, a majú preto na Vašu mieru regenerácie najväčší vplyv. Vaša aktivita mimo tréning je sledovaná pomocou vstavaného 3D akcelerometra, ktorý zaznamenáva pohyby zápästia. Vykonáva analýzu frekvencie, intenzity a nepravidelnosti Vašich pohybov, v kombinácii s Vašimi fyzickými údajmi, a umožňuje Vám sledovať, ako ste aktívny mimo tréning. Kombináciou dennej aktivity s tréningovou záťažou získate pravdivý obraz o potrebnej miere regenerácie. Priebežné sledovanie hodnôt miery regenerácie Vám pomôže lepšie rozpoznať svoje osobné hranice, vyhnúť sa pretrénovanosti, alebo naopak podtrénovanosti a prispôbiť intenzitu tréningu a jeho dĺžku denným a týždenným cieľom.

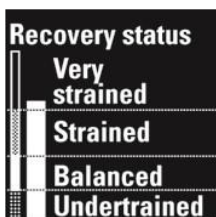
Pre získanie čo najpresnejších informácií o svojej miere regenerácie noste pri tréningu snímač srdcovej frekvencie.

Veľmi unavený

„Veľmi unavený“ znamená, že ste v poslednej dobe trénovali tvrdo a Vaša kumulatívna záťaž je veľmi vysoká. Časom to povedie k zlepšeniu Vašej fyzickej kondície a výkonnosti. Potrebujete si len dopriať dostatok času na úplnú regeneráciu, než zahájite ďalšie obdobie tvrdého tréningu alebo pretekania.

Unavený

„Unavený“ ukazuje, že sa Vaša tréningová záťaž kumulovala a je teraz vysoká. Môže to tiež znamenať, že ste sa ešte plne nezregenerovali po predchádzajúcom tréningu a aktivite. Zlepšenie fyzickej kondície a výkonnosti vyžaduje občasný vysilujúci tréning, zároveň však aj čas na regeneráciu.

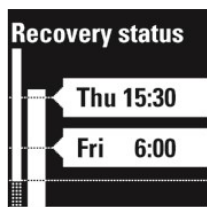


Vyrovnaný

„Vyrovnaný“ vypovedá o tom, že Váš tréning aj čas, ktorý si poskytujete na regeneráciu, sú v rovnováhe. Venujete tak dostatok času regenerácii, môžete sa spoľahnúť na to, že zo svojho tréningu vyťažíte maximum.

Podtrénovaný

„Podtrénovaný“ znamená, že ste poslednou dobou trénovali menej, než obvykle. Je možné, že potrebujete nejaký čas na zotavenie sa po chorobe alebo zo stresu z každodenného života, alebo zmeniť zameranie tréningového plánu. Majte však prosím na pamäti, že ak znížite svoju tréningovú záťaž na niekoľko týždňov po sebe bez dôkladného plánovania, môže sa stať, že niektoré výsledky, ktoré ste doterajším tréningom získali, sa môžu zhoršiť.



Ukáže Vám, kedy dosiahnete ďalšieho stupňa miery regenerácie.

Pozrite sa na svoju mieru regenerácie

- Poklopte na displej v časovom režime, alebo
 - V hlavnej ponuke choďte na **Status > Recovery status** (Stav > Miera zotavenie).
- Sledujte svoju dennú aktivitu.

Pozrite sa, koľko kalórií ste spálili pri tréningu, ostatnej aktivite a BMR (bazálnym metabolizmom, čo je minimálna metabolická aktivita, potrebná k zachovaniu života).

- Poklopte dvakrát na displej v časovom režime,

alebo

- V hlavnej ponuke choďte na **Today's activity** (Dnešná aktivita) a v náhľade aktivity stlačte tlačidlo **START**.

Podrobnejší prehľad svojej dennej aktivity, vrátane jej intenzity, aktívne stráveného času, dĺžky nečinnosti, počtu krokov, spálených kalórií a dĺžky spánku nájdete vo webovej službe a aplikácii Flow.

Sledovanie aktivity

V800 sleduje Vašu aktivitu pomocou zabudovaného 3D akcelerometra, ktorý zaznamenáva pohyby zápästia. Vykonáva analýzu frekvencie, intenzity a nepravidelnosti Vašich pohybov, v kombinácii s Vašimi fyzickými údajmi, a umožňuje Vám sledovať, ako ste aktívny mimo tréningu.

Dostanete cieľ dennej aktivity aj rady, ako ho dosiahnuť. V800 Vám tiež pripomenie, aby ste vstali a začali sa hýbať, ak ste boli už príliš dlho neaktívny. Sledujte svoje dáta vo V800 alebo v aplikácii Polar Flow.

Cieľ dennej aktivity, ktorý získate z Polar V800, vychádza z celosvetových odporúčaní miernych aj vysoko intenzívnych aktivít, a tiež z výsledkov výskumu, ktorý sa zaoberá negatívnymi zdravotnými dôsledkami sedavého spôsobu života. Cieľ dennej aktivity, ktorý Vám V800 poskytne, môže byť v skutočnosti o niečo vyšší, než nájdete vo väčšine odporúčaní. Okrem jednej hodiny miernej aktivity je pre splnenie cieľa dennej aktivity pri športtestery V800 dôležitá aj nízka aktivita.

Cieľ dennej aktivity vychádza z Vášho fyzického nastavenia a Vášho typického dňa. Ak napríklad pracujete v kancelárii, mali by ste v bežnom dni vyvinúť približne štyri hodiny nízkej aktivity. Na ľudí, ktorí v pracovnej dobe veľa stoja a chodia, má V800 vyššie nároky.

Údaje o aktivite

V800 postupne zapíňa lištu aktivity, na ktorej môžete sledovať svoj pokrok v dosahovaní svojho denného cieľa. Lištu aktivity môžete sledovať vo funkcii **Today's activity** (Dnešná aktivita), prípadne v časovom náhľade (displej hodiniek zmeníte stlačením a podržaním tlačidla **UP**).

Vo funkcii **Today's activity** môžete vidieť, ako ste dnes boli zatiaľ aktívny, a získať radu, ako dosiahnuť svoj cieľ.

- **Activity** (Aktivita)
 - **Active time** (Aktívne strávený čas): Funkcia Active time Vám ukáže celkovú dobu, kedy ste vykonávali telesné pohyby, ktoré sú prospešné pre Vaše telo a zdravie.
 - **Calories** (Kalórie): Ukáže Vám, koľko kalórií ste spálili pri tréningu, ostatnej aktivite a BMR (bazálnym metabolizmom, čo je minimálna metabolická aktivita, potrebná k zachovaniu života).
 - **Steps** (Kroky): Počet krokov, ktoré ste zatiaľ urobili. Množstvo a druhy telesných pohybov sú zaznamenávané a prevádzané na odhadovaný počet krokov. Základné odporúčanie je stanoviť si za cieľ najmenej 10 000 krokov za deň.

V náhľade **Activity** (Aktivita) stlačte tlačidlo **START**. Bude Vám ukázané, koľko kalórií ste spálili pri tréningu, ostatnej aktivite a BMR (bazálnym metabolizmom).

- **To go** (Zostáva): V800 Vám ponúka rôzne možnosti, ako splniť svoj cieľ dennej aktivity. Informuje Vás, ako dlho ešte musíte byť aktívny, v závislosti na tom, či ste si zvolili nízku, strednú alebo vysokú úroveň aktivity. Máte jeden cieľ, ale celý rad možností, ako ho dosiahnuť. Cieľ dennej aktivity môže byť splnený pri nízkej, strednej alebo vysokej intenzite. Vo V800, **'up'** (na nohách) znamená nízku intenzitu, **'walking'** (,chôdza) znamená strednú intenzitu a **'jogging'** (,beh) znamená vysokú intenzitu. Vo webovej službe Flow nájdete ďalšie príklady nízkej, strednej a vysokej aktivity. Zvoľte si svoju vlastnú cestu k dosiahnutiu stanoveného cieľa.

Upozornenie na nečinnosť

V800 zaznamená, keď ste v priebehu dňa boli už príliš dlho neaktívny.

Ak ste sa nehýbali už 55 minút, ukáže Vám **It's time to move** (Je čas sa hýbať). Vstaňte a nájdite si spôsob, ako byť aktívny. Ak nezačnete byť fyzicky aktívny do piatich minút, dostanete známku nečinnosti.

Toto upozornenie si môžete zapínať a vypínať v **Settings > General Settings > Inactivity alert** (Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Upozornenie na nečinnosť).

Aplikácia Polar Flow aj webová služba Polar Flow Vám ukážu, koľko upozornení na fyzickú nečinnosť ste dostali. Môžete sa teda pozrieť na svoj denný režim a zmeniť ho tak, aby ste žili aktívnejšie.

Informácie o spánku vo webovej službe a aplikácii Flow

Ak budete mať športtester V800 pri sebe aj v noci, bude sledovať Váš spánok. Nie je potrebné aktivovať žiadny spánkový režim. V800 automaticky spozná podľa pohybov Vašich zápästí, že spíte.

Doba spánku je najdlhší súvislý čas odpočinku za 24 hodín a počítá sa od 18:00 hod do 18:00 hod nasledujúceho dňa. Aj keď intervaly prerušenia spánku, ktoré trvajú menej ako jednu hodinu, nespôsobia zastavenie záznamu času spánku, do doby spánku sa nezapočítavajú. Intervaly prerušenia spánku, ktoré sú dlhšie ako jedna hodina, spôsobia zastavenie záznamu doby spánku.

Doba spánku a jeho kvalita (výdatný/nepokojný) sú k nahliadnutiu vo webovej službe Flow a v aplikácii Flow, potom, čo bol V800 synchronizovaný. Čas, po ktorý spíte pokojne a príliš sa nehýbate, je zaznamenávaný ako výdatný spánok. Čas, po ktorý sa v spánku hýbate a meníte svoju polohu, je zaznamenávaný ako nepokojný spánok. Použitý algoritmus nevykonáva jednoduchý súčet intervalov, kedy sa v spánku nehýbate, ale prikladá väčšiu váhu dlhším takým intervalom, než tým krátkym. Percento výdatného spánku udáva podiel výdatného spánku na celkovej dobe spánku. Výdatný spánok je veľmi individuálna záležitosť a mal by byť interpretovaný spoločne s dobou spánku.

Informácie o tom, ako dlho trvá Váš výdatný aj nepokojný spánok Vám umožní vidieť, ako v noci spíte, a či Váš spánok nie je ovplyvnený nejakými zmenami vo Vašom všednom živote. To Vám môže pomôcť nájsť spôsob, ako svoj spánok zlepšiť a cítiť sa počas dňa odpočinutí.

Údaje o aktivite v aplikácii Flow

S mobilnou aplikáciou Polar Flow môžete sledovať a analyzovať údaje o svojej aktivite takpovediac za pochodu a z V800 si ich môžete do služby Polar Flow prevádzať bezdrôtovo.

Prínos tréningu

Funkcia **Training Benefit** Vám pomôže lepšie porozumieť účinkom Vášho tréningu. Táto funkcia vyžaduje používanie snímača srdcovej frekvencie. Po ukončení každej tréningovej jednotky k nej získate textovú spätnú väzbu, za predpokladu, že ste trénovali najmenej po dobu 10 minút v pásmach srdcovej frekvencie.

Ako to funguje?

Spätná väzba funkcie **Training Benefit** je založená na pásmach srdcovej frekvencie. Ukáže Vám, koľko času ste strávili a koľko kalórií spálili v každom z pásiem.

Motivujúca spätná väzba, ktorá sa človeku dostane bezprostredne po cvičení je niečo, čo môže pomôcť každému z nás. Ak teda chcete poznať účinky rôznych tréningových dávok, táto funkcia Vám ukáže presne to, čo potrebujete vedieť. Po každom tréningu získate stručný prehľad. Podrobnejšiu spätnú väzbu si môžete prečítať buď v tréningovom súbore, alebo v hĺbkovej analýze na adrese polar.com/flow. V nasledujúcej tabuľke je uvedený prínos rôznych druhov tréningu.

Spätná väzba	Prínos tréningu
Maximum training+ (Maximálny tréning)	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť v šprinte a posilnili nervový systém svalov, takže ich teraz dokážete efektívnejšie využívať. Táto tréningová jednotka tiež zvýšila Vašu odolnosť voči únave.
Maximum training (Maximálny tréning)	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť v šprinte a posilnili nervový systém svalov, takže ich teraz dokážete efektívnejšie využívať.

Maximum & Tempo training (Maximálny tréning a tréning tempa)	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť a efektívnosť. Výrazne ste tiež posilnili svoju aeróbnu kondíciu a schopnosť vydržať dlhšie intenzívnu námahu.
Tempo & Maximum training (Tréning tempa a maximálny tréning)	Úžasný tréning! Výrazne ste zlepšili svoju aeróbnu kondíciu a schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu. Táto tréningová jednotka tiež zlepšila Vašu rýchlosť a efektívnosť.
Tempo training+ (Tréning tempa)	Výborné tempo pri dlhom tréningu. Posilnili ste svoju aeróbnu kondíciu, zlepšili rýchlosť a schopnosť vydržať dlhšie intenzívne námahu. Táto tréningová jednotka tiež zvýšila vašu odolnosť voči únave
Tempo training (Tréning tempa)	Výborné tempo! Posilnili ste svoju aeróbnu kondíciu, zlepšili rýchlosť a schopnosť vydržať dlhšie intenzívnu námahu.
Tempo & Steady state training (Tréning tempa a vytrvalosti)	Dobré tempo! Zlepšili ste svoju schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu. Táto tréningová jednotka tiež posilnila Vašu aeróbnu zdatnosť a výdrž Vašich svalov.
Steady state & Tempo training (Tréning vytrvalosti a tempa)	Dobré tempo! Zvýšili ste svoju aeróbnu zdatnosť a vytrvalosť svalov. Táto tréningová jednotka tiež posilnila Vašu schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu.
Steady state training+ (Tréning vytrvalosti)	Vynikajúce! Tento dlhý tréning zlepšil vytrvalosť Vašich svalov a posilnil Vašu aeróbnu kondíciu. Táto tréningová jednotka tiež zvýšila Vašu odolnosť voči únave.
Steady state training (Tréning vytrvalosti)	Vynikajúce! Zlepšili ste si vytrvalosť svalov a aeróbnu kondíciu.
Steady state & Basic training, long (Tréning vytrvalosti a základný tréning, dlhý)	Vynikajúce! Tento dlhý tréning zlepšil vytrvalosť Vašich svalov a posilnil Vašu aeróbnu kondíciu. Posilnil tiež Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Steady state & Basic training (Tréning vytrvalosti a základný tréning)	Vynikajúce! Zlepšili ste si vytrvalosť svalov a aeróbnu kondíciu. Tento tréning tiež posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Basic & Steady state training, long (Základný tréning a tréning vytrvalosti, dlhý)	Výborne! Tento dlhý tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky. Zlepšil taktiež vytrvalosť Vašich svalov a aeróbnu zdatnosť.
Basic & Steady state training (Základný tréning a tréning vytrvalosti)	Výborne! Posilnili ste si celkovú vytrvalosť a schopnosť Vášho tela páliť počas cvičenia tuky. Tento tréning tiež zvýšil vytrvalosť Vašich svalov a Vašu aeróbnu kondíciu.
Basic training, long (Základný tréning, dlhý)	Výborne! Tento dlhý, ľahký tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Basic training (Základný tréning)	Dobrá práca! Tento dlhý, ľahký tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Recovery training (Regeneračný tréning)	Veľmi dobrý tréning pre Vašu regeneráciu. Takéto ľahké cvičenie umožňuje telu prispôbiť sa tréningu.

Jump Test (Skokový test)

Môžete si vybrať z troch druhov skokových testov: výskok z podrepu, výskok s protipohybom a kontinuálny skokový test. Test výskokov z podrepu a výskokov s protipohybom meria výbušnú silu, ale pri výskoku s protipohybom dochádza aj k pretiahnutiu svalov a šliach, čo umožňuje využitie tiež elastickej sily, a tým obvykle aj vyššie výskoky. Test súvislých výskokov meria anaeróbnú silu. Je užitočný najmä pre tých športovcov, ktorí prevádzkujú šport, ktorý si vyžaduje anaeróbnú silu, inými slovami, maximálne úsilie v krátkych časových úsekoch.

Pre vykonanie skokového testu prejdite na **Tests > Jump Test** (Testy > Skokový test). Na vykonanie testu budete potrebovať krokmer Polar Bluetooth® Smart. Viac informácií vid' [Krokmer Polar Bluetooth® Smart](#).



*Ak ste ešte nespárovali krokmer Polar Bluetooth® Smart so športtesterom V800, na displeji sa objaví nápis **You need a Polar stride sensor** (Potrebujete krokmer Polar), pri pokuse o vstup do aplikácie **Jump Test** (Skokový test).*

Pred vykonaním ktoréhokoľvek zo skokových testov dbajte na to, aby ste sa najskôr dobre rozcvičili, predovšetkým svaly na nohách. Pri vykonávaní ktoréhokoľvek z týchto testov používajte vždy tú istú techniku výskoku, pre zaistenie maximálnej porovnateľnosti a spoľahlivosti výsledkov.

Najnovší výsledok testu nájdete v **Tests > Jump test > Latest result** (Testy > Skokový test > Posledný výsledok). Zobrazí sa iba výsledok posledného testu. V diári športtestera V800 si môžete prezrieť predchádzajúce výsledky. Výslednú analýzu výsledkov skokového testu si môžete prezrieť vo webovej službe Flow; vyberte príslušný test vo svojom **Diary** (Diári).

Squat Jump (Výskok z podrepu)

Výskok z podrepu meria výbušnú silu. Zaujmite pozíciu v podrepe, tak, aby kolená zvierali uhol 90°, a z tejto pozície vyskočte priamo nahor, ako len najviac dokážete. Ruky by ste pri tom mali mať opreté o bedrá, aby ste si nimi pri výskoku nepomáhali. Pri výskoku by ste mali mať nohy a chodidlá vo výpone a v podobnej pozícii by mali byť aj pri doskoku.

Pri tomto teste vykonajte tri výskoky, pričom za výsledok testu sa počíta ten najlepší z nich. Medzi jednotlivými pokusmi si vždy na chvíľu oddýchnite, aby ste každému z nich mohli venovať maximálnu snahu o čo najlepší výkon.

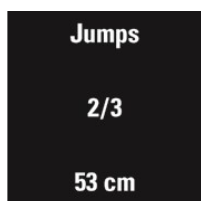
Prevedenie výskoku z podrepu

Pripnite si krokmer Polar Bluetooth® Smart, zadajte **Jump test > Squat** (Skokový test > Podrep) a stlačte tlačidlo **START Searching for stride sensor** (Vyhľadávam krokmer). Zobrazí sa nápis **Squat jumps. Start now!** (Výskok z podrepu. Zčať teraz!). Tento pokyn sa zobrazí, akonáhle budete pripravení test začať.

Stojte s rukami opretými o bedrá a s kolenami pokrčenými do uhla 90°. Niekoľko sekúnd zostaňte nehybne stáť. Vyskočte priamo do výšky bez akéhokoľvek protipohybu. Doskočte na obe nohy, pričom nohy i chodidlá sú pri doskoku vo výpone. Prevedte tri výskoky z podrepu. Medzi jednotlivými pokusmi si vždy na chvíľu oddýchnite, aby ste každému z nich mohli venovať maximálnu snahu o čo najlepší výkon.

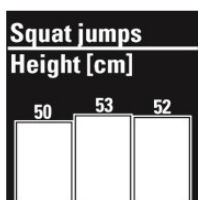


Je dôležité, aby ste pri skokovom teste z podrepu neurobili žiadny protipohyb.



V priebehu testu sa na displeji zobrazí počet už vykonaných výskokov (1/3, 2/3 alebo 3/3) a výška Vášho posledného výskoku, napr. 53 cm.

Výsledky testu



Po skončení testu uvidíte, akej výšky ste pri každom z tých troch výskokov dosiahli.

Countermovement Jump (Výskok s protipohybom)

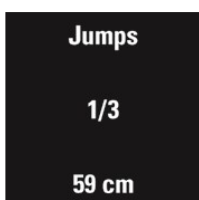
Skokový test s protipohybom meria výbušnú silu. Zaujmite vzpriamený postoj. Potom choďte do podrepu, tak, aby kolená zvierali uhol 90°, a okamžite vyskočte priamo do výšky, ako len najviac dokážete. Ruky by ste pri tom mali mať opreté o bedrá, aby ste si nimi pri výskoku nepomáhali. Pri výskoku by ste mali mať nohy a chodidlá vo výpone a v podobnej pozícii by mali byť aj pri doskoku.

Pri tomto teste vykonajte tri výskoky s protipohybom, pričom za výsledok testu sa počíta ten najlepší z nich. Medzi jednotlivými pokusmi si vždy na chvíľu oddýchnite, aby ste každému z nich mohli venovať maximálnu snahu o čo najlepší výkon.

Prevedenie výskoku s protipohybom

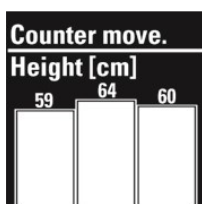
Pripnite si krokomer Polar Bluetooth® Smart a zadajte **Jump test > Countermovement** (Skokový test > Protipohyb), a stlačte tlačidlo **START Searching for stride sensor** (Vyhľadávam krokomer). Zobrazí sa nápis **Countermovement Start now!** (Výskok s protipohybom. Zčať teraz!). Tento pokyn sa zobrazí, akonáhle budete pripravení test začať.

1. Zaujmite vzpriamený postoj, s rukami opretými o bedrá.
2. Rýchlo podrepnite, tak, aby kolená zvierali uhol približne 90°, a potom okamžite vyskočte priamo do výšky. Doskočte na obe nohy, pričom nohy aj chodidlá sú pri doskoku vo výpone. Prevedte tri výskoky s protipohybom. Medzi jednotlivými pokusmi si vždy chvíľu oddýchnite, aby ste každému z nich mohli venovať maximálnu snahu o čo najlepší výkon.



V priebehu testu sa na displeji zobrazí počet už vykonaných výskokov (1/3, 2/3 alebo 3/3) a výška Vášho posledného výskoku, napr. 59 cm.

Výsledky testu



Po skončení testu uvidíte, akej výšky ste pri každom z tých troch výskokov dosiahli.

Continuous Jump (Súvislé výskoky)

Test súvislých výskokov meria anaeróbnu silu. Tento test je užitočný najmä pre športovcov, ktorí robia športy, ktoré vyžadujú anaeróbnu silu, inými slovami, vynaloženie maximálneho úsilia počas krátkeho časového úseku.

Zaujmite pozíciu v podrepe, tak, aby kolená zvierali uhol 90°, a potom rýchlo vyskočte priamo do výšky, ako len najviac dokážete. Pri doskoku dopadnite na zem oboma nohami súčasne, opäť pokrčte kolená a vertikálne výskoky opakujte, kým Vám nevyprší stanovený čas. Pri tomto teste by ste mali vynaložiť maximálne úsilie a skákať čo najvyššie a čo najrýchlejšie. Pri ďalších výskokoch budete už celkom prirodzene pociťovať únavu, napriek tomu však venujte všetkým maximálne úsilie. Vo webovej službe

Flow si môžete prezrieť podrobnú analýzu a sledovať, ako sa výška Vášho výskoku v priebehu testu znižovala.

Prevedenie súvislých výskokov

Pred začatím testu súvislých výskokov si nastavte dĺžku testu. Zvoľte **Jump test > Set duration of cont. test** (Skokový test > Nastaviť dĺžku testu súvislých výskokov). Prednastavené hodnoty sú **15 seconds, 30 seconds, 60 seconds** (15 sekúnd, 30 sekúnd alebo 60 sekúnd), prípadne si môžete **Set other duration** (Nastaviť inú dĺžku). Ak si zvolíte **Set other duration** (Nastaviť inú dĺžku), môžete si dĺžku trvania testu nastaviť v rozpätí 5 – 300 sekúnd.

Pripnite si krokomer Polar Bluetooth® Smart a zadajte **Jump test > Continuous** (Skokový test > Súvislý) a stlačte tlačidlo **START Searching for stride sensor** (Vyhľadávam krokomer). Zobrazí sa nápis **Continuous jumps, Start now!** (Súvislé výskoky. Z začať teraz!). Tento pokyn sa zobrazí, akonáhle budete pripravení test začať.

1. Zaujmite vzpriamený postoj, s rukami opretými o bedrá.
2. Podrepnite, tak, aby kolená zvierali uhol 90° a okamžite vyskočte priamo do výšky. Doskočte na obe nohy, pričom nohy i chodidlá sú pri doskoku vo výpone.
3. Test nepretržite opakujte, kým neuplynie časový limit (na ukončenie testu budete upozornení zvukovou a vibračnou signalizáciou).

Jumps
25
26 cm
30 s

V priebehu testu vám bude ukazovaný počet už vykonaných výskokov a zostávajúci čas.

Výsledky testu

Cont. jumps	
Jumps	57
Avg height	23
Avg power/kg	21

Po ukončení testu Vám bude ukázaný počet výskokov, priemerná výška výskokov a priemerná sila na kilogram/libru.

Test fyzickej kondície

Kondičný test od Polaru je jednoduchý, rýchly a bezpečný spôsob, ako odhadnúť aeróbnu (kardiovaskulárnu) zdatnosť jedinca. Dátový výstup, Polar OwnIndex, je porovnateľný s Vašou maximálnou spotrebou kyslíka (VO2max), hodnotou, ktorá sa bežne používa pre vyhodnotenie aeróbnej zdatnosti. Dlhodobá intenzita Vášho tréningu, srdcová frekvencia, premenlivosť srdcovej frekvencie v pokojovom stave, pohlavie, výška a telesná hmotnosť, to všetko sú faktory, ktoré OwnIndex ovplyvňujú. Kondičný test od Polaru bol vyvinutý pre zdravé dospelé osoby.

Aeróbná zdatnosť vypovedá o tom, ako dobre Váš kardiovaskulárny systém zásobuje telo kyslíkom. Čím lepšia je Vaša aeróbná zdatnosť, tým silnejšie je Vaše srdce a tým efektívnejšie pracuje. Dobrá aeróbná zdatnosť má veľký vplyv na Vaše zdravie. Pomáha napríklad znížiť riziko vysokého krvného tlaku a riziko kardiovaskulárnych chorôb a infarktu. Ak si želáte svoju aeróbnu zdatnosť zlepšiť, znateľnú zmenu hodnoty OwnIndex je možné pozorovať v priemere už po šiestich týždňoch pravidelného tréningu. Menej zdatní jedinci zaznamenávajú pokrok ešte rýchlejšie. Čím je Vaša aeróbná zdatnosť lepšia, tým menšie zlepšenie hodnôt OwnIndexu budete dosahovať.

K zlepšeniu aeróbnej zdatnosti je najvhodnejší taký druh tréningu, ktorý zamestnáva veľké svalové partie. Medzi také aktivity patrí napríklad behanie, bicyklovanie, chôdza, veslovanie, plávanie, korčuľovanie alebo beh na lyžiach. Svoj pokrok začnite sledovať tak, že v prvých dvoch týždňoch si OwnIndex zmerajte niekoľkokrát, aby ste získali predvolené hodnoty, a potom test opakujte približne jedenkrát za mesiac.

Pre zaistenie spoľahlivosti výsledkov testu je potrebné dodržiavať tieto základné podmienky:

- Test môžete vykonávať kdekoľvek - doma, v kancelárii, v športovom zariadení - za predpokladu, že pri ňom nebudete ničím rušení. Nemali by byť počuť žiadne rušivé zvuky (napr. z televízie, rádia alebo telefónu) a nemal by na Vás nikto hovoriť.
- Test vykonávajte vždy v rovnakom prostredí a v rovnakú hodinu.
- 2-3 hodiny pred testovaním nejedzte nič ťažké.
- V deň testu aj deň pred ním sa vyhýbajte fyzickému vypätiu, alkoholu a farmaceutickým stimulantom.
- Mali by ste byť uvoľnený a pokojný. Pred začatím testu si ľahnite a 1 – 3 minúty odpočívajte.

Pred zahájením testu

Pred zahájením testu si pripnite snímač srdcovej frekvencie. Viac informácií vid' [Noste snímač srdcovej frekvencie](#).

Pred začatím testu sa uistite, že ste presne zadali svoje fyzické nastavenia, vrátane frekvencie tréningu do **Settings > Physical settings** (Nastavenia > Fyzické nastavenia).

Prevedenie testu

Na vykonanie testu svojej fyzickej kondície prejdite na **Tests > Fitness Test > Relax and start the test** (Testy > Test fyzickej kondície > Uvoľnite sa a spustíte testovanie).

- Zobrazí sa nápis **Searching for heart rate** (Vyhľadávam srdcovú frekvenciu). Akonáhle bude srdcová frekvencia nájdená, na displeji sa zobrazí graf srdcovej frekvencie, graf Vašej aktuálnej srdcovej frekvencie a pokyn **Lie down & relax** (Ľahnite si a uvoľnite sa). Zostaňte uvoľnený, zbytočne sa nehýbte a nekomunikujte.
- Test môžete v ktorejkoľvek jeho fáze prerušiť stlačením tlačidla SPÄŤ. Zobrazí sa nápis **Test cancelled** (Test zrušený).

Ak nebude športtester V800 môcť zachytiť signál Vašej srdcovej frekvencie, objaví sa správa **Test failed** (Test zlyhal). V takom prípade by ste mali skontrolovať, či sú elektródy snímača srdcovej frekvencie navlhčené, a či textilný hrudný pás dobre prilieha.

Výsledky testu

Po ukončení testu budete počuť dvojité pípnutie, spolu s popisom výsledku testu a približnou hodnotou VO2max. Zobrazí sa otázka **Update to VO2max to physical settings?** (Uložiť VO2max do fyzických nastavení?).

- Zvoľte **Yes** (Áno) pre uloženie Vašej hodnoty do **Physical settings** (Fyzických nastavení).
- Zvoľte **No** (Nie) iba v prípade, že poznáte nedávno nameranú hodnotu svojho VO2max, a že sa od novej nameranej hodnoty líši o viac ako jednu výkonnostnú triedu.

Najnovší výsledok svojho testu nájdete v **Tests > Fitness test > Latest result** (Testy > Test fyzickej kondície > Posledný výsledok). Zobrazí sa iba výsledok posledného testu.

Ak chcete vidieť analýzu výsledkov svojich testov fyzickej kondície, prejdite do webovej služby Flow a v diári si vyberte test, ktorý si chcete detailne prezrieť.

Triedy zdatnosti

Muži

Vek/Roky	Veľmi nízka	Nízka	Uspokojivá	Stredná	Dobrá	Veľmi dobrá	Najlepšia
20 – 24	< 32	32 – 37	38 – 43	44 – 50	51 – 56	57 – 62	< 62
25 – 29	< 31	31 – 35	36 – 42	43 – 48	49 – 53	54 – 59	< 59

30 – 34	< 29	29 – 34	35 – 40	41 – 45	46 – 51	52 – 56	< 56
35 – 39	< 28	28 – 32	33 – 38	39 – 43	44 – 48	49 – 54	< 54
40 – 44	< 26	26 – 31	32 – 35	36 – 41	42 – 46	47 – 51	< 51
45 – 49	< 25	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 43	44 – 48	< 48
50 – 54	< 24	24 – 27	28 – 32	33 – 36	37 – 41	42 – 46	< 46
55 – 59	< 22	22 – 26	27 – 30	31 – 34	35 – 39	40 – 43	< 43
60 – 65	< 21	21 – 24	25 – 28	29 – 32	33 – 36	37 – 40	< 40

Ženy

Vek/Roky	Veľmi nízka	Nízka	Uspokojivá	Stredná	Dobrá	Veľmi dobrá	Najlepšia
20 – 24	< 27	27 – 31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 51	< 51
25 – 29	< 26	26 – 30	31 – 35	36 – 40	41 – 44	45 – 49	< 49
30 – 34	< 25	25 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 42	43 – 46	< 46
35 – 39	< 24	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 40	41 – 44	< 44
40 – 44	< 22	22 – 25	26 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 41	< 41
45 – 49	< 21	21 – 23	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 38	< 38
50 – 54	< 19	19 – 22	23 – 25	26 – 29	30 – 32	33 – 36	< 36
55 – 59	< 18	18 – 20	21 – 23	24 – 27	28 – 30	31 – 33	< 33
60 – 65	< 16	16 – 18	19 – 21	22 – 24	25 – 27	28 – 30	< 30

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

Ortostatický test

Ortostatický test je bežne používaný nástroj pre sledovanie rovnováhy medzi tréningom a regeneráciou. Je založený na zmenách funkcie autonómneho nervového systému, ku ktorým dochádza vplyvom tréningu. Na výsledky ortostatického testu má vplyv niekoľko faktorov, ako sú napríklad duševné vypätie, spánok, skryté ochorenia, zmeny prostredia (teplota, výška) a ďalšie. Priebežné testovanie, vykonávané po dlhšie obdobie, Vám pomôže optimalizovať Váš tréning a predísť nadmernej záťaži.

Ortostatický test je založený na meraní srdcovej frekvencie a jej premenlivosti. Zmeny v srdcovej frekvencii a jej premenlivosti odrážajú zmeny automatickej regulácie kardiovaskulárneho systému. V priebehu testu sú merané hodnoty **HRrest** (pokojová srdcová frekvencia), **HRstand** (srdcová frekvencia v stoji) a **HRpeak** (maximálna srdcová frekvencia). Hodnoty srdcovej frekvencie a jej premenlivosti, merané pri ortostatickom teste, sú dobrými indikátormi porúch autonómneho nervového systému, ako sú napríklad únava alebo preťaženie. Reakcia srdcovej frekvencie na únavu a preťaženie sú však vždy individuálne a vyžadujú dlhodobé sledovanie.

Pred zahájením testu

Ak vykonávate tento test prvýkrát, mali by ste najprv absolvovať šesť základných testov, rozložených do dvoch týždňov, pre stanovenie Vašej osobnej základnej hodnoty. Tieto základné merania by mali byť vykonané v priebehu dvoch týždňov bežného tréningu, nie v období, kedy trénujete tvrdo. Tieto základné merania by mali zahŕňať testy vykonané jednak na konci tréningového dňa aj po dni odpočinku.

Po nasnímaní týchto základných záznamov by ste mali v testoch pokračovať dvakrát až trikrát týždenne. Každý týždeň vykonajte tento test ráno po odpočinkovom dni aj po dni tvrdého tréningu (alebo rade dní tvrdého tréningu). Po bežnom tréningovom dni môžete vykonať ešte voliteľný tretí test. Tento test nemusí poskytnúť spoľahlivé výsledky v období, keď netrénujete dostatočne alebo trénujete len nepravdivé. Ak prestanete trénovať po dobu 14 dní a dlhšie, mali by ste sa pred testovaním najprv vrátiť k svojim dlhodobým tréningovým dávkam a zopakovať si základné testy.

Pre získanie spoľahlivých výsledkov by mal test zakaždým prebiehať v štandardizovaných/podobných podmienkach. Odporúčame test vykonávať ráno pred raňajkami. Je potrebné, aby boli dodržané nasledovné podmienky:

- Pripríte si snímač srdcovej frekvencie.
- Mali by ste byť uvoľnený a pokojný.
- Môžete sa posadiť v pohodlnej pozícii alebo si ľahnúť na lôžko. Pri vykonávaní testu by Vaša pozícia mala byť zakaždým rovnaká.
- Tento test môžete vykonávať kdekoľvek - doma, v kancelárii, v športovom klube - dôležité je, aby prostredie bolo pokojné. Nemali by byť počuť žiadne rušivé zvuky (napr. z televízie, rádia alebo telefónu) a nemal by na Vás nikto hovoriť.
- 2 – 3 hodiny pred spustením testu nič nejedzte, nepite a nefajčite.
- Pre získanie porovnateľných výsledkov odporúčame test vykonávať pravidelne a zakaždým v rovnaký čas, najlepšie hneď ráno po prebudení.

Prevedenie testu

Zadajte **Tests > Orthostatic test > Relax and start the test** (Testy > Ortostatický test > Uvoľnite sa a spustíte test). Objaví sa nápis **Searching for heart rate** (Hľadám srdcovú frekvenciu). Akonáhle bude nájdený signál srdcovej frekvencie, na displeji sa objaví nápis **Lie down & relax** (Ľahnite si a uvoľnite sa).

- Na displeji sa zobrazí graf Vašej srdcovej frekvencie. V priebehu tejto prvej časti testu, ktorá trvá 3 minúty, sa nehýbte.
- Po uplynutí 3 minút zapípa zápäšná jednotka a zobrazí sa pokyn **Stand up** (Vstaňte). Vstaňte a po tri minúty nehybne stojte.
- Po uplynutí 3 minút zápäšná jednotka opäť zapípa a test bude ukončený.
- Test môžete v ktorejkoľvek jeho fáze prerušiť, stlačením tlačidla SPÄŤ. V tom prípade sa zobrazí nápis **Test canceled** (Test zrušený).

Ak V800 nedokáže zachytiť signál Vašej srdcovej frekvencie, objaví sa nápis **Test failed** (Test zlyhal). V takom prípade by ste mali skontrolovať, či sú elektródy snímača srdcovej frekvencie navlhčené, a či textilný hrudný pás dobre prilieha.

Výsledky testu

Výsledkom testu budú hodnoty Vašej pokojovej SF, SF v stojí a maximálnej SF a ich porovnanie s priemernými výsledkami predchádzajúcich testov.

Výsledok svojho posledného testu nájdete v **Tests > Orthostatic test > Latest result** (Testy > Ortostatický test > Posledný výsledok). Zobrazí sa iba výsledok posledného testu.

Vo webovej službe Flow môžete sledovať výsledky testov za dlhé obdobie. Ak chcete vidieť analýzu výsledkov svojich ortostatických testov, prejdite do webovej služby Flow a v diári si vyberte test, ktorý si chcete detailne prezrieť.

Running Index (Bežecký index)

Bežecký index ponúka jednoduchý spôsob, ako sledovať zmeny v bežekom výkone. Bežecký index je približná hodnota maximálneho aeróbného bežekého výkonu, na ktorý majú vplyv aeróbna zdatnosť a úspornosť behu. Dlhodobejším sledovaním bežekého indexu môžete vidieť, aké robíte pokroky. Zlepšenie sa prejaví tak, že určité tempo bude pre Vás menej namáhavé alebo že teraz pobežíte rýchlejšie, ale neunavíte sa pri tom viac, než predtým.

Športtester V800 pri tom započítava aj rozdiely medzi behom do kopca a z kopca. Pri danom tempe je beh do kopca fyzicky namáhavejší, než beh po rovine a beh z kopca je fyzicky menej namáhavý, než beh po rovine.

Pre získanie čo najpresnejších informácií o svojom výkone nezabudnite zadať hodnoty HRmax a HRrest (pokojová SF).

Bežecský index je vypočítavaný pri každej tréningovej jednotke, ak je zapnutý snímač srdcovej frekvencie, spolu s GPS/krokomerom Bluetooth® Smart, a ak sú splnené tieto podmienky:

- Použitý športový profil sa týka bežecského športu (beh, cestný beh, terénny beh atď.)
- Rýchlosť by mala byť 6 km/h / 3,75 mi/h a vyššia a minimálny čas zabehnutia okruhu/etapy 12 minút.
- Musia byť k dispozícii údaje o nadmorskej výške (inak by nemohol byť započítaný beh do kopca a z kopca).

Pre získanie čo najpresnejších informácií o svojom výkone nezabudnite zadať hodnoty **HRmax** (maximálnej srdcovej frekvencie), a **HRrest** (pokojovej srdcovej frekvencie). Výpočet bežecského indexu začína vo chvíli, keď začnete svoju tréningovú jednotku nahrávať. V priebehu tréningovej jednotky sa môžete dvakrát zastaviť, napríklad na svetelnej križovatke, bez toho aby došlo k prerušeniu výpočtu. Po skončení tréningu Vám V800 ukáže Váš bežecský index a výsledok uloží do tréningového prehľadu.

Ak použijete krokomer, dbajte na to, aby bol skalibrovaný.

Výsledok porovnajte s nižšie uvedenou tabuľkou.

Krátkodobá analýza

Muži

Vek/Roky	Veľmi nízka	Nízka	Uspokojivá	Stredná	Dobrá	Veľmi dobrá	Najlepšia
20 – 24	< 32	32 – 37	38 – 43	44 – 50	51 – 56	57 – 62	< 62
25 – 29	< 31	31 – 35	36 – 42	43 – 48	49 – 53	54 – 59	< 59
30 – 34	< 29	29 – 34	35 – 40	41 – 45	46 – 51	52 – 56	< 56
35 – 39	< 28	28 – 32	33 – 38	39 – 43	44 – 48	49 – 54	< 54
40 – 44	< 26	26 – 31	32 – 35	36 – 41	42 – 46	47 – 51	< 51
45 – 49	< 25	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 43	44 – 48	< 48
50 – 54	< 24	24 – 27	28 – 32	33 – 36	37 – 41	42 – 46	< 46
55 – 59	< 22	22 – 26	27 – 30	31 – 34	35 – 39	40 – 43	< 43
60 – 65	< 21	21 – 24	25 – 28	29 – 32	33 – 36	37 – 40	< 40

Ženy

Vek/Roky	Veľmi nízka	Nízka	Uspokojivá	Stredná	Dobrá	Veľmi dobrá	Najlepšia
20 – 24	< 27	27 – 31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 51	< 51
25 – 29	< 26	26 – 30	31 – 35	36 – 40	41 – 44	45 – 49	< 49
30 – 34	< 25	25 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 42	43 – 46	< 46
35 – 39	< 24	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 40	41 – 44	< 44
40 – 44	< 22	22 – 25	26 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 41	< 41
45 – 49	< 21	21 – 23	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 38	< 38
50 – 54	< 19	19 – 22	23 – 25	26 – 29	30 – 32	33 – 36	< 36
55 – 59	< 18	18 – 20	21 – 23	24 – 27	28 – 30	31 – 33	< 33
60 – 65	< 16	16 – 18	19 – 21	22 – 24	25 – 27	28 – 30	< 30

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

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

Dlhodobá analýza

Hodnoty jedného bežeckého indexu nastavujú trend, ktorý napovedá, s akým úspechom zabehnete určité vzdialenosti.

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

Running index	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21.098 km (h:mm:ss)	42.195 km (h:mm:ss)
36	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2 000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2 100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2 200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2 300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2 400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2 500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2 600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2 700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2 800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2 900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3 000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3 100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3 200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3 300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3 350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:00	0:33:00	1:12:30	2:32:00

Pásma srdcovej frekvencie

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

Cieľové pásmo	Intenzita HRmax* (Heart Rate max = max. srdcová frekvencia) v%, bpm (beats per minute = tepov za minútu)	Príklady dĺžok tréningových jednotiek	Účinok tréningu
---------------	--	---------------------------------------	-----------------

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

*HRmax = Maximálna srdcová frekvencia (220-vek). Príklad: Vek: 30 rokov, 220-30 = 190 bpm.

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

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

Tréning v 3. pásme srdcovej frekvencie rozvíja aeróbnú silu. Intenzita tréningu je síce vyššia, než v pásme 1 a 2, napriek tomu však zostáva prevažne aeróbna. Tréning v pásme 3 môže spočívať napríklad z tréningových intervalov, nasledovaných časom na regeneráciu. Trénovanie v tomto pásme je mimoriadne účinné pre zlepšenie krvného obehu v srdcovom svalu a v kostrovom svalstve.

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

Cieľové pásma srdcovej frekvencie od Polaru sú individuálne prispôsobiteľné v nastavení športových profilov vo webovej službe Flow, s využitím hodnoty srdcovej frekvencie, zmeranej v laboratóriu, maximálnej srdcovej frekvencie, zmeranej v laboratóriu, alebo osobne pri tzv. polnom teste. Pri tréningu v cieľovom pásme srdcovej frekvencie sa pokúste využiť celý jeho rozsah. Stredná časť pásma je dobrý cieľ, nie je však nutné usilovať o udržanie srdcovej frekvencie presne na tejto úrovni po celú dobu tréningu. Srdcová frekvencia sa postupne prispôbuje intenzite tréningu. Napríklad, pri prechode z cieľového pásma 1 srdcovej frekvencie do pásma 3, sa obehový systém a srdcová frekvencia prispôbia počas 3 – 5 minút.

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

Inteligentné kalórie

Ten najpresnejší počítač kalórií na trhu vypočítava množstvo spálených kalórií. Tento výpočet energetického výdaja je založený na:

- Telesnej hmotnosti, výške, veku, pohlaví.
- Maximálnej srdcovej frekvencii jedinca (HRmax).
- Srdcovej frekvencii pri tréningu.
- Srdcovej frekvencii jedinca v pokoji (HRrest).
- Maximálnej spotrebe kyslíka jedinca (VO2max).
- Altitude (nadmorskej výške).



Aby ste z funkcie **Smart Calories** (Inteligentné kalórie) získali čo najpresnejšie hodnoty, zadajte prosím do svojho športtestera V800 namerané hodnoty VO2max a HRmax, ak ich máte k dispozícii. Ak nie, použite hodnoty, ktoré ste získali pri teste fyzickej kondície od Polaru.

Smart Notifications (Inteligentné upozornenia) (iOS)

Funkcia Smart Notifications umožňuje prijímať upozornenia na prichádzajúce hovory, správy a oznámenia z rôznych aplikácií do tréningového počítača od Polaru. V počítači od Polaru sa Vám budú zobrazovať tie isté správy, aké sa zobrazujú na displeji telefónu. Funkcia Smart Notifications je k dispozícii pre iOS aj pre Android.

Nastavenie

K tomu, aby ste mohli upozornenia a oznámenia prijímať, musíte tréningový počítač od Polaru najprv spárovať s aplikáciou Flow. Tréningový počítač od Polaru a telefón musíte mať aj správne nastavené.

Po aktualizácii firmvéru tréningového počítača od Polaru **musíte tréningový počítač spárovať s aplikáciou Flow ešte raz, aby sa Vám mohlo zobrazit' nastavenie pre inteligentné upozornenia**. Ak ich znova nespárujete, nastavenie sa nezobrazí.

V800

Upozornenia a oznámenia sú štandardne vypnuté. Aktivujte ich v **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Menu > Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Inteligentné upozornenia).

- Zvoľte **On** (Zapnuté) pre prijímanie upozornení a zobrazovania ich obsahu na displeji.
- Zadajte **On (no preview)** (Zapnuté (bez náhľadu)), ak nechcete, aby sa Vám na displeji zobrazoval obsah upozornenia. Budete iba informovaní tom, že ste práve dostali nejaké upozornenie.
- **Notify, do not disturb** (Upozornenie Nerušiť): Ak chcete upozornenia na správy a prichádzajúce hovory vypnúť len na určitú dobu, aktivujte si príkaz **Do not disturb**. Potom nastavte časové rozpätie, kedy bude príkaz **Do not disturb** aktivovaný (v predvolenom nastavení je to 22:00 – 7:00 hod). Keď bude príkaz **Do not disturb** aktivovaný, nebudete v čase, ktorý ste si nastavili, dostávať žiadne upozornenia.

Telefón

Nastavenie upozornení vo Vašom telefóne určí, aké upozornenia budete v tréningovom počítači od Polaru prijímať. Zmena nastavenia upozornení v telefóne iOS:

1. Choďte do **Settings > Notifications** (Nastavenia > Upozornenia).
2. Skontrolujte si, či aplikácie, z ktorých chcete upozornenia prijímať, sú zaradené v ponuke **Include**, a spôsob upozornenia majú nastavený na **Banners** (Bannery) alebo **Alerts** (Upozornenie).

Z aplikácií uvedených pod **Do not include** nebudete dostávať žiadne upozornenia.

Ako to funguje

Akonáhle dostanete upozornenie, tréningový počítač od Polaru Vás na to diskrétno upozorní vibráciou. Keď dostanete hovor, môžete ho prijať, prepnúť do tichého režimu, alebo odmietnuť (iba pri iOS 8). Prepnutie do tichého režimu stíši len tréningový počítač od Polaru, nie telefón. Ak v priebehu upozornenia na prichádzajúci hovor príde nejaká správa, tak nebude zobrazená.

V priebehu tréningu môžete prijímať hovory a navigačné pokyny (len v aplikácii Google maps), ak máte v telefóne spustenú aplikáciu Flow. V priebehu tréningu nebudete dostávať žiadne upozornenia (e-mail, akcie poznačené v kalendári, aplikácie atď.).

Odmietnutie upozornení

Upozornenie môžete odmietnuť buď ručne, alebo sa vypne automaticky po uplynutí určitej doby. Pri ručnom odmietnutí upozornenie zmizne tiež z displeja telefónu, ak však necháte vypršať jeho čas, potom bude vymazané len z tréningového počítača od Polaru, zostane však zobrazené na displeji telefónu.

Odstránenie upozornení z displeja:

- **Ručne:** Stlačte tlačidlo SPÄŤ.
- **Vypršaním času:** Ak upozornenie neodmietnete ručne, tak po 30 sekundách zmizne automaticky.

Do not disturb (Nerušiť)

Ak si chcete upozornenie vypnúť len na určité hodiny dňa, aktivujte v mobilnej aplikácii Polar Flow príkaz **Do not disturb**. Keď bude tento príkaz aktivovaný, nebudete v čase, ktorý ste si nastavili, dostávať žiadne upozornenia.

Príkaz **Do not disturb** je vo športtestery prednastavený a časové rozpätie je 22:00 – 7:00 hod. Časové rozpätie si môžete v tréningovom počítači zmeniť vo funkcii **General Settings** (Všeobecné nastavenia).

Keď bude príkaz **Do not disturb** aktivovaný, tak v ľavom hornom rohu displeja športtestera V800 uvidíte ikonku (polmesiac), ktorá indikuje, že upozornenia nemôžete prijímať.

Smart Notifications (Inteligentné upozornenia) (Android)

Funkcia Smart Notifications umožňuje prijímať upozornenia na prichádzajúce hovory, správy a oznámenia z aplikácií do tréningového počítača od Polaru. V tréningovom počítači od Polaru sa Vám budú zobrazovať tie isté správy, aké sa zobrazujú na displeji telefónu. Upozorňujeme, že v priebehu tréningu upozornenia prijímať nemôžete.

- Uistite sa, že máte v telefóne nainštalovaný Android verzie 5.0 alebo novší.
- Uistite sa, že máte v športtestery V800 nainštalovanú poslednú verziu firmvéru.
- K tomu, aby ste funkciu Smart Notifications mohli používať, musíte mať nainštalovanú mobilnú aplikáciu Polar Flow pre Android a športtester Polar V800 musí byť s touto aplikáciou spárovaný. K tomu, aby funkcia Smart Notifications mohla fungovať, musíte mať aplikáciu Polar Flow v telefóne spustenú.
- Upozorňujeme, že keď je funkcia Smart Notifications zapnutá, batérie v tréningovom počítači od Polaru aj v telefóne sa budú vybíjať rýchlejšie, pretože aplikácia Bluetooth bude nepretržite v prevádzke.



Funkčnosť sme otestovali na niekoľkých najpoužívanějších mobilných telefónoch, napr. na modeli Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. U iných modeloch mobilných telefónov, ktoré podporujú Android 5.0, sa môžu z hľadiska funkčnosti vyskytnúť určité rozdiely.

Nastavenie

K tomu, aby ste mohli upozornenia a správy prijímať, musíte tréningový počítač od Polaru najprv spárovať s aplikáciou Flow. Tréningový počítač od Polaru a telefón musíte mať aj správne nastavené.

Po aktualizácii firmvéru tréningového počítača od Polaru musíte tréningový počítač spárovať s aplikáciou Flow ešte raz, aby sa Vám mohlo zobraziť nastavenie pre inteligentné upozornenia. Ak ich znova nespárujete, nastavenie sa nezobrazí.

Upozornenia sú v predvolenom nastavení vypnuté. Zapínať/vypínať si ich môžete v športtestery V800 alebo v aplikácii Polar Flow. Ak chcete v nastavení urobiť nejaké zmeny, odporúčame, aby ste ich vždy vykonávali v športtestery V800.

V800

Funkciu Smart Notifications si v športtestery V800 môžete zapínať a vypínať nasledovne.

Choďte v športtestery V800 do **Menu > Settings > General settings > Smart notifications** (Menu > Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Inteligentné upozornenia).

- Zvoľte **On** (Zapnuté) pre prijímanie upozornení a zobrazovania ich obsahu na displeji.
- Zadajte **On (no preview)** (Zapnuté (bez náhľadu)), ak nechcete, aby sa Vám na displeji zobrazoval obsah upozornenia. Budete iba informovaní tom, že ste práve dostali nejaké upozornenie.

Flow App (Aplikácia Flow)

Funkciu Smart Notifications zapnete a vypnete v mobilnej aplikácii Polar Flow nasledovne.

1. Otvorte si mobilnú aplikáciu Polar Flow.
2. Preved'te synchronizáciu športtestera V800 s mobilnou aplikáciou stlačením a podržaním tlačidla SPÄŤ na športtestery Polar V800.
3. Choďte do **Settings > Notifications** (Nastavenia > Upozornenia).
4. Vo funkcii Smart notifications zadajte **On** (Zapnuté), **On no preview** (Zapnuté - bez náhľadu) alebo **Off** (Vypnuté).

Po zapnutí funkcie Smart notifications obdržíte pokyny, ako si v telefóne aktivovať funkciu zasielania upozornení (to znamená, ako poskytnúť aplikácii Polar Flow prístup k upozorneniu odosielaných z Vášho telefónu), ak ste tak ešte neurobili. Zobrazí sa text **Enable notifications?** (Umožniť prijímať upozornenia?). Poklopte **Enable** (Umožniť). Potom zadajte Polar Flow a dvakrát poklopte na OK.

5. Prevedte synchronizáciu športtestera V800 s mobilnou aplikáciou stlačením a podržaním tlačidla SPÄŤ na športtestery Polar V800.



Zakaždým, keď nastavenie upozornenia v mobilnej aplikácii Polar Flow zmeníte, nezabudnite športtester V800 synchronizovať s mobilnou aplikáciou.

Telefón

K tomu, aby Vám mohli do športtestera Polar V800 chodiť upozornenia z Vášho telefónu si túto funkciu musíte najskôr aktivovať v mobilných aplikáciách, z ktorých chcete upozornenia prijímať. Môžete to urobiť buď cez nastavenia v mobilnej aplikácii alebo cez nastavenia v telefóne s operačným systémom Android. V používateľskej príručke k mobilnému telefónu nájdete ďalšie informácie k nastaveniu upozornení v aplikáciách.

Aplikácia Polar Flow musí potom získať súhlas čítať upozornenia z Vášho telefónu. Aplikácii Polar Flow musíte poskytnúť prístup k upozorneniam z Vášho telefónu (to jest, umožniť jej prijímať upozornenia v aplikácii Polar Flow). Aplikácia Polar Flow Vám poskytne nápovedu, ako prístup povoliť, ak to budete potrebovať.

Ako to funguje

Akonáhle dostanete upozornenie, tréningový počítač od Polaru Vás na to diskkrétne upozorní vibráciou. Na podujatie poznačené v kalendári a na správu budete upozornení jedenkrát, zatiaľ čo upozornenie na prichádzajúce hovory bude pokračovať, kým na športtestery Polar V800 nestlačíte tlačidlo SPÄŤ, kým hovor neprijmete, alebo po uplynutí 30 sekúnd.

Meno volajúceho sa na displeji zobrazí vtedy, ak ho budete mať v telefónnom zozname. Zobrazuje sa základnými písmenami latinky a špeciálnymi znakmi týchto jazykov: Francúzštiny, fínčiny, švédčiny, nemčiny, nórčiny a španielčiny.

Odmietnutie upozornenia

Upozornenie môžete odmietnuť buď ručne, alebo sa vypne automaticky po uplynutí určitej doby. Pri ručnom odmietnutí upozornenie zmizne tiež z displeja telefónu, ak však necháte vypršať jeho čas, potom bude vymazané len z tréningového počítača od Polaru, zostane však zobrazené na displeji telefónu.

Odstránenie upozornení z displeja:

- **Ručne:** Stlačte tlačidlo SPÄŤ.
- **Vypršaním času:** Ak upozornenie neodmietnete ručne, tak po 30 sekundách zmizne automaticky.

Do not disturb (Nerušit)

Ak si chcete správy a upozornenia na prichádzajúce hovory vypnúť len na určité hodiny dňa, aktivujte si príkaz Do not disturb. Keď bude tento príkaz aktivovaný, nebudete v čase, ktorý ste si nastavili, dostávať žiadne upozornenia.

Príkaz Do not disturb je prednastavený a časové rozpätie je 22:00 – 7:00 hod. Časové rozpätie si môžete v tréningovom počítači od Polaru zmeniť vo funkcii **General Settings** (Všeobecné nastavenia).

Keď bude príkaz Do not disturb aktivovaný, tak v ľavom hornom rohu displeja športtestera V800 uvidíte ikonku (polmesiac), ktorá indikuje, že upozornenia nemôžete prijímať.

Blokácia aplikácií

V aplikácii Polar Flow si môžete zablokovat' upozornenia z určitých aplikácií. Akonáhle Vám do športtestera V800 príde z niektorej aplikácie prvé upozornenie, bude táto aplikácia zaevidovaná v **Settings > Notifications > Block apps** (Nastavenie > Upozornenie > Blokácia aplikácií), a ak budete chcieť, môžete si ju zablokovat'.

Rýchlostné zóny

Pomocou zón rýchlosti/tempa môžete pri tréningu ľahko sledovať svoju rýchlosť alebo tempo a prispôsobiť ich dosiahnutie požadovaného cieľa tréningu. Zóny môžete využiť pri tréningu ako sprievodcu efektívnosťou jednotlivých tréningových jednotiek. Pomôžu Vám tiež zapojiť do Vášho tréningu rôzne úrovne intenzity, pre dosiahnutie optimálnych výsledkov.

Nastavenie rýchlostných zón

Rýchlostné zóny si môžete nastaviť vo webovej službe Flow. Môžete si ich zapínať a vypínať v športových profiloch, v ktorých sú dostupné. Existuje päť rôznych zón a limity si môžete nastaviť ručne, alebo použiť prednastavené hodnoty. Sú prispôbené jednotlivým športom, čo umožňuje, aby ste si zóny nastavili tak, aby čo najlepšie zodpovedali každej zo športových disciplín. Tieto zóny sú k dispozícii pre bežecké športy (vrátane tímových športov, pri ktorých sa behá), cyklistické športy, a tiež pre veslovanie a jazdu na kanoe.

Default (Prednastavené hodnoty)

Prednastavené zóny sú vhodné pre ľudí, ktorých fyzická kondícia je relatívne vysoká. Ak si zvolíte **Default** (Prednastavené hodnoty), nemôžete meniť limitné hodnoty. Prednastavené zóny sú príklady zón rýchlosti/tempa, vhodné pre ľudí, ktorých fyzická kondícia je relatívne vysoká.

Free (Voľné)

Ak zadáte možnosť **Free** (Voľné), všetky limitné hodnoty budete môcť zmeniť. Ak ste si napríklad vyskúšali svoje skutočné prahové hodnoty, napr. anaeróbne a aeróbne, alebo vyššie a nižšie prahové hodnoty koncentrácie laktátu v krvi, môžete trénovať v zónach, ktoré vychádzajú z Vašej individuálnej prahovej rýchlosti alebo tempa. Odporúčame nastaviť si anaeróbny prah rýchlosti a tempa minimálne pre zónu 5. Ak použijete tiež aeróbny prah, nastavte si ho minimálne pre zónu 3.

Tréningový cieľ s rýchlostnými zónami

Na základe zón rýchlosti/tempa si môžete vytvárať tréningové ciele. Po synchronizácii cieľov cez aplikáciu FlowSync získate prostredníctvom Vášho zariadenia v priebehu tréningu vedenie.

Pri tréningu

V priebehu tréningu sa môžete pozrieť, v ktorej tréningovej zóne práve trénujete a koľko času strávite v každej tréningovej zóne.

Po tréningu

V tréningovom prehľade si môžete vo V800 otvoriť prehľad, ktorý Vám ukáže, koľko času ste strávili v každej rýchlostnej zóne. Po synchronizácii si vo webovej službe Flow môžete o rýchlostných zónach prehliadnuť podrobné vizuálne informácie.

Sport Profiles (Športové profily)

Táto funkcia Vám umožňuje vytvoriť si prehľad všetkých svojich obľúbených športových disciplín a pre každú z nich si určiť špecifické nastavenie. Môžete si napríklad vytvoriť na mieru prispôbené náhľady pre každý šport, ktorý robíte, a zvoliť si údaje, ktoré chcete pri tréningu sledovať; napr. len srdcovú frekvenciu alebo len rýchlosť a vzdialenosť - čokoľvek Vám najviac vyhovuje, a čo najlepšie poslúži Vaším tréningovým potrebám a nárokom.

Vo Vašom V800 je prednastavených šesť športových profilov. Vo webovej službe Flow si do svojho zoznamu športových disciplín môžete pridávať ďalšie športové profily a vykonávať potrebné zmeny. V800 môže obsahovať maximálne 20 športových profilov. Vo webovej službe Flow je počet športových profilov neobmedzený. Ak budete mať vo webovej službe Flow uložených viac ako 20 športových profilov, prvých 20 ich bude pri synchronizácii odoslaných do Vášho športtestera V800.

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

Add a Sport Profile (Pridanie športového profilu)

Vo webovej službe Flow:

1. V pravom hornom rohu kliknite na: **your name/profile photo** (Vaše meno/profilová fotografia). Zadaťte **Sport Profiles** (Športové profily). Kliknite na **Add sport profile** (Pridať športový profil) a vyberte športovú disciplínu zo zoznamu.
2. Vybraný šport je pridaný do Vášho zoznamu športových disciplín.

Zmena športového profilu

Vo webovej službe Flow:

1. Kliknite na **your name/profile photo** (Vaše meno/profilová fotografia) v pravom hornom rohu. Zvoľte **Sport profiles** (Športové profily).
2. Kliknite na **Edit** (Zmeniť) pri športovej disciplíne, ktorú si prajete zmeniť.

V každom športovom profile môžete meniť nasledujúce informácie:

Training Views (Tréningové náhľady)

Zvoľte si, ktoré údaje chcete sledovať v tréningových náhľadoch v priebehu tréningu. Pre každý športový profil môžete mať celkom osem rôznych tréningových náhľadov. Každý z týchto tréningových náhľadov môže mať maximálne štyri dátové polia.

Ak chcete niektorý tréningový náhľad zmeniť, alebo pridať nový náhľad, kliknite na ikonu ceruzky na vybranom náhľade. Pre svoj náhľad si môžete zvoliť jednu až štyri položky v šiestich kategóriách:

Čas	• Time of day (denný čas) • Duration (Dĺžka trvania) • Lap time (Čas okruhu/etapy) • Last lap time (Čas posledného okruhu/etapy)
Prostredie	• Altitude (Nadmorská výška) • Total ascent (Celkový výstup) • Total descent (Celkový zostup)
Telesné miery	• Heart rate (Srdcová frekvencia) • Average heart rate (Priemerná srdcová frekvencia) • Maximum heart rate (Maximálna srdcová frekvencia) • HG avg in lap (Priemerná SF v tréningovom okruhu/etape) • Calories (Kalórie) • Zone Pointer (Ukazovateľ pásma) • Time in zone (Čas v pásme) • RR variation (Variabilita RR)
Vzdialenosť	• Distance (Vzdialenosť) • Lap distance (Dĺžka okruhu/etapy) • Last lap distance (Dĺžka posledného okruhu/etapy)
Rýchlosť	• Speed/pace (Rýchlosť/tempo)

	• Average speed/pace (Priemerná rýchlosť/tempo) • Maximum speed/pace (Maximálna rýchlosť/tempo) • Lap speed/pace (Rýchlosť/tempo okruhu/etapy)
Kadencia	• Running/Cycling cadence (Kadencia behu/šliapania) • Average running/cycling (Priemerná kadencia behu/šliapania) • Current lap running/cycling cadence (Aktuálna kadencia behu/šliapania) • Stride length (Dĺžka kroku) • Average stride length (Priemerná dĺžka kroku)

Basic (Základné funkcie)

- **Automatic lap** (Automatický záznam okruhu/etapy) (možno merať zabehnutý/najazdený čas, vzdialenosť alebo polohu)
- **Training sounds** (Zvuková signalizácia)
- **Speed view** (Náhľad rýchlosti)
- **Training reminder (You will receive a message after a set duration, distance or a certain amount of calories burned)** (Tréningový pripomínač) (Po uplynutí nastaveného času, prekonaní stanovenej vzdialenosti alebo po spálení určitého množstva kalórií dostanete správu)

Heart Rate (Srdcová frekvencia)

- **Heart rate view** (Náhľad srdcovej frekvencie)
- (Náhľad srdcovej frekvencie) Srdcová frekvencia je viditeľná aj na iných zariadeniach (Aj iné kompatibilné zariadenia, ktoré pracujú s bezdrôtovou technológiou Bluetooth® Smart (napr. telocvičné vybavenie), môžu zachytiť Vašu srdcovú frekvenciu.
- Nastavenie pásiem srdcovej frekvencie (Pomocou pásiem srdcovej frekvencie si môžete ľahko zvoliť a sledovať intenzitu tréningu). Ak si zvolíte **Default** (Štandardné nastavenie), nemôžete pásma srdcovej frekvencie zmeniť. Ak zvolíte možnosť **Free** (Voľné nastavenie), všetky hranice si môžete posunúť. Štandardné pásma srdcovej frekvencie sa vypočítavajú na základe Vašej maximálnej srdcovej frekvencie.

Gestures and Feedback (Gestá a signalizácia)

- Heart touch
- Tap (Poklep)
- Automatic pause (Automatické prerušenie)
- Vibration feedback (Vibračná signalizácia)

Stride Sensor (Krokomer)

- Kalibrácia krokomera

Upozorňujeme, že nastavenie krokomera je viditeľné vo všetkých profiloch jednotlivých športových disciplín. Ak krokomer nemáte, toto nastavenie ignorujte.

GPS a nadmorská výška

- Rýchlosť záznamu GPS (Úsporný režim pre dlhé tréningové jednotky odporúčame používať iba pri tréningových jednotkách, ktoré trvajú dlhšie ako 10 hodín). V úspornom režime nie sú dáta z GPS tak presné, ako v normálnom režime.

- Nadmorská výška

Akonáhle nastavenia športových profilov dokončíte, kliknite na **Save** (Uložiť). Pre uloženie nastavení do športtestera V800 stlačte tlačidlo **Synchronize** (Synchronizovať) v aplikácii FlowSync.

Multisport (Multišportový tréning)

Funkcia **Multisport** (Multišportový tréning) umožňuje zahrnúť do tréningovej jednotky viac rôznych športov a plynulo prepínať medzi jednotlivými disciplínami bez toho, aby bolo prerušené nahrávanie. V priebehu multišportovej tréningovej jednotky sú automaticky sledované doby prechodu medzi jednotlivými športami, takže máte možnosť vidieť, ako dlho Vám trvalo prejsť od jedného športu k inému.

Existujú dva rôzne spôsoby, ako vykonávať multišportový tréning: pevný a voľný. Pri pevnom multišportovom tréningu (podľa nastavených multišportových profilov v zozname športových disciplín), ako je napr. tréning v triatlone, je poradie jednotlivých športov nemenné. Pri voľnom multišportovom tréningu si môžete zvoliť, ktoré športové disciplíny a v akom poradí budete trénovať, tak, že si ich vyberiete zo zoznamu. Môžete tiež prepínať medzi jednotlivými športami.

Informácie o začatí multišportového tréningu vid' [Začatie tréningu](#).

Plávanie

Polar V800 je vodotesný do hĺbky 30 metrov a môžete ho mať pri sebe aj pri plávaní. Pri plávaní používa snímač srdcovej frekvencie H7 k prenosu dát technológiu GymLink, pretože Bluetooth Smart® vo vode nefunguje. Upozorňujeme, že použitím GPS pri plávaní môže nastať rušenie záznamu a nahrané dáta nemusia byť tak presné, ako pri suchozemských disciplínach. GPS môže pri plávaní rušiť aj funkciu technológie GymLink a spôsobiť tak nepresnosť merania hodnôt srdcovej frekvencie. Preto pri meraní srdcovej frekvencie vo vode odporúčame GPS vypnúť.

Pri meraní srdcovej frekvencie vo vode môže dôjsť k rušeniu, pretože:

- Sila signálu ECG je individuálna a môže sa meniť podľa zloženia tkaniva každého športovca. K problémom dochádza častejšie pri meraní srdcovej frekvencie vo vode.
- Voda v bazéne s obsahom chlóru a morská voda majú vysokú vodivosť. V takomto prostredí môže dôjsť ku skratu elektród snímača, takže ECG signál nebude zachytený.
- Skokom do vody alebo usilovnou prácou svalov pri závodnom plávaní môže dôjsť k posunu vysielacza do polohy, kde signály ECG nebudú zachytené.

Metrika plávania (plávanie v bazéne)

Metrika plávania Vám pomôže analyzovať každú plaveckú tréningovú jednotku a dlhodobo sledovať Váš výkon a pokrok. Metrika zaznamenáva preplávanú vzdialenosť, čas a tempo, frekvenciu záberov, a tiež identifikuje Váš plavecký štýl. Okrem toho si môžete zlepšiť plaveckú techniku pomocou skóre SWOLF.

Aby ste mohli dostávať tie najpresnejšie informácie, nezabudnite v nastavení uviesť, na ktorej ruke máte V800 pripnutý. Toto si vo V800 môžete nastaviť v **General Settings** (Všeobecných nastaveniach).



Metrika plávania je k dispozícii len v profile plávanie v bazéne. Pre získanie plaveckého profilu musíte mať vo V800 nainštalovaný firmvér minimálnej verzie 1.2.

Plavecké štýly

V800 rozpozná Váš plavecký štýl a vypočíta metriky špecifické pre tento štýl, ako aj súhrnné hodnoty za celú tréningovú jednotku.

V800 rozpozná tieto plavecké štýly:

- Freestyle (Voľný štýl)
- Backstroke (Znak)

- Breaststroke (Prsia)
- Butterfly (Motýlik)

Tempo a vzdialenosť

Meranie tempa a vzdialenosti vychádza z dĺžky bazéna, k získaniu presných dát je preto potrebné, aby ste vždy dbali na správne zadanie jeho dĺžky. V800 rozpozná, keď vykonáte obrátku a túto informáciu využije na to, aby Vám oznámil presné tempo a vzdialenosť.

Počet záberov

Počet záberov ukazuje, koľko záberov urobíte za minútu alebo na dĺžke bazéna. Môže Vám poskytnúť viac informácií o Vašej plaveckej technike, rytmu a načasovaní.

SWOLF

SWOLF (skratka, vytvorená zo slov swimming (plávanie) a golf) je nepriama miera efektivity. SWOLF sa vypočítava súčtom dosiahnutého času a počtu záberov, ktoré urobíte, než preplávate bazén na dĺžku. Napríklad 30 sekúnd a 10 záberov k preplávaniu bazéna na dĺžku sa rovná skóre SWOLF 40. Všeobecne platí, že čím je hodnota SWOLF pre danú vzdialenosť a štýl nižšia, tým ste efektívnejší.

SWOLF je vysoko individuálne a nemalo by sa porovnávať so skóre SWOLF, ktoré dosiahli druhí. Je to skôr osobný nástroj, ktorý Vám pomôže zlepšiť a vypilovať techniku a nájsť optimálnu efektivitu plávania pre rôzne štýly.

Voľby dĺžky bazéna

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

Zvolená dĺžka bazéna sa zobrazí v predtréningovom režime. Ak si želáte ju v tomto režime zmeniť, stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do ponuky **Sport Profile** (Športový profil), zadajte **Pool length** (Dĺžka bazéna) a nastavte správnu dĺžku. Zmeniť ju môžete tiež v **Settings > Sport Profiles > Pool swimming > Pool length** (Nastavenie > Športové profily > Plávanie v bazéne > Dĺžka bazéna).

Zahájenie tréningovej jednotky plávania v bazéne

1. V časovom náhlade stlačte tlačidlo ŠTART, pre vstup do predtréningového režimu, a prejdite na profil plávanie v bazéne.
2. Skontrolujte, či máte správne nastavenú dĺžku bazéna (zobrazenú na displeji).
3. Stlačte ŠTART pre spustenie nahrávania.

Potom, čo dopláivate

V tréningovom prehľade športtestera V800 uvidíte:

- Priemerné a maximálne tempo (tempo/100 metrov alebo tempo/100 yardov).
- Informácie o dĺžke okruhu/etapy.
- Celkový prehľad podľa jednotlivých plaveckých štýlov, v ktorom sú uvedené:
 - **Swimming time** (Zaplávaný čas).
 - **Average and maximum heart rate (if a H7 heart rate sensor is used)** (Priemerná a maximálna srdcová frekvencia (pri použití snímača srdcovej frekvencie H7)).

- **Average and maximum pace (pace/100 meters or pace/100 yards)** (Priemerné a maximálne tempo (tempo/100 metrov alebo tempo/100 yardov)).
- **Stroke average (strokes/pool length and strokes/minute)** (Priemerný počet záberov (zábery/dĺžka bazéna a zábery/minúta)).

Po skončení tréningu sa môžete pozrieť do podrobného rozpisu svojho plávania vo webovej službe Flow.

Ďalšie informácie o metrike plávania vid'.
www.polar.com/en/support/V800/swimming_metrics_pool_swimming.

Plávanie vo voľnej prírode

Športový profil plávanie vo voľnej prírode Vám prináša metriku plávania vo voľnom štýle pre plávanie vonku. V800 nahráva preplávanú vzdialenosť, tempo, frekvenciu záberov pre voľný štýl a trasu. Trasa je nahrávaná prostredníctvom GPS a po skončení plávania si ju môžete prezrieť na mape v aplikácii Flow a vo webovej službe.

Pre získanie čo najpresnejších informácií dbajte na to, aby ste nezabudli zadať, na ktorej ruke V800 nosíte. Túto informáciu môžete u V800 zadať v **General Settings** (Všeobecných nastaveniach).

Plavecké štýly

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

Tempo a vzdialenosť

V priebehu Vášho plávania používa V800 pre výpočet tempa a vzdialenosti GPS.

Frekvencia záberov

Frekvencia záberov (koľko záberov urobíte za minútu) je vypočítavaná pre voľný štýl.

Zahájenie tréningovej jednotky plávania vo voľnej prírode

1. V časovom režime stlačte **START** pre vstup do predtréningového režimu a prejdite na profil Plávanie vo voľnej prírode.
2. Stlačte **START** pre spustenie nahrávania tréningu.

Pri plávaní

Pri plávaní môžete na displeji vidieť:

- Vzdialenosť
- Tempo
- Čas
- Frekvenciu záberov (voľný štýl)
- Srdcovú frekvenciu a pásma srdcovej frekvencie

Informácie, ktoré sa Vám budú na displeji zobrazovať, si môžete individuálne nastaviť v oddieloch športových profilov vo webovej službe Flow.

Po plávaní

V tréningovom prehľade vo V800 uvidíte:

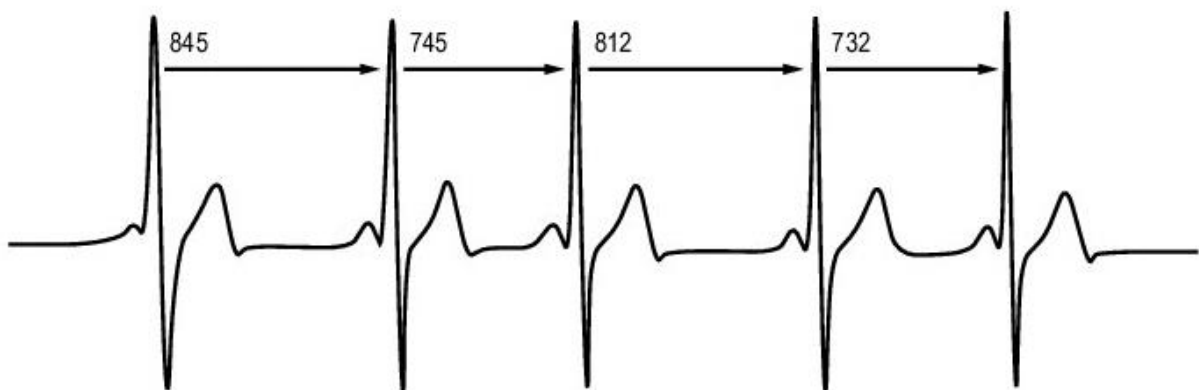
- Zaplávateľ čas.

- Priemernú a maximálnu hodnotu srdcovej frekvencie (pri použití snímača srdcovej frekvencie H7).
- Priemerné a maximálne tempo (tempo/100 metrov alebo tempo/100 yardov).
- Priemernú a maximálnu frekvenciu záberov pri voľnom štýle.
- Vzdialenosť.

Po skončení tréningu si na mape môžete prezrieť svoju trasu. Podrobný prehľad o tom, ako ste zaplávali, uvidíte v aplikácii Flow a vo webovej službe.

Záznamová funkcia R-R

Funkcia R-R recording ukladá intervaly RR, tzn. intervaly medzi dvoma po sebe nasledujúcimi údermi srdca. Srdcová frekvencia sa mení s každým úderom. Premennosť srdcovej frekvencie (HRV - Heart Rate Variability) je kolísanie intervalov RR. Funkcia záznamu R-R Vám umožní zaznamenávať si intervaly RR na účely výskumu alebo koučingu, bez nutnosti zhromažďovať tréningové dáta. Upozorňujeme, že nemôžete trénovať s V800, keď práve používate záznamovú funkciu R-R.



Prevedenie záznamu R-R

Postup pri zázname R-R:

1. Pripnite si snímač srdcovej frekvencie, prejdite do **Tests > RR recording > Start Recording** (Testy > Záznam RR > Spustiť nahrávanie) a stlačte **ŠTART**.
2. Na displeji sa objaví **Searching for heart rate** (Vyhľadávam srdcovú frekvenciu). Nahrávanie začne, akonáhle sa na displeji objaví **Heart rate found** (Srdcová frekvencia nájdená). Pre zastavenie nahrávania stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ.

Výsledky testu

Po skončení nahrávania sa môžete pozrieť na výsledok. Výstup testu ukazuje:

- Dĺžka záznamu
- Čas spustenia záznamu
- Čas ukončenia záznamu
- Minimálnu srdcovú frekvenciu
- Maximálnu srdcovú frekvenciu
- Priemernú srdcovú frekvenciu

SNÍMAČE

Krokomer Polar Bluetooth® Smart

Spárovanie krokomera so športtesterom V800

Skontrolujte si, či máte krokomer na topánke dobre upevnený. Viac informácií o tom, ako krokomer nastaviť, nájdete v návode na jeho používanie.

Existujú dva spôsoby, ako možno krokomer spárovať s V800:

1. Stlačte **ŠTART** v časovom náhľade, pre vstup do predtréningového režimu.
2. Dotknite sa krokomera športtesterom V800 a počkajte, až bude zachytený jeho signál.
3. Zobrazí sa identifikačné číslo zariadenia **Pair Polar RUN xxxxxxxx**. Zvoľte **Yes** (Áno).
4. Zobrazí sa text **Pairing completed** (Spárovanie ukončené) Vám oznámi, že spárovanie bolo dokončené.

alebo

1. Choďte na **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Spárovať nové zariadenie) a stlačte tlačidlo **ŠTART**.
2. V800 začne krokomer vyhľadávať.
3. Akonáhle bude krokomer nájdený, na displeji sa objaví **Polar RUN xxxxxxxx**.
4. Stlačte **ŠTART**, objaví sa nápis **Pairing** (Párujem).
5. Zobrazí sa text **Pairing completed** (Spárovanie ukončené) Vám oznámi, že spárovanie bolo dokončené.

Kalibrácia krokomera

Kalibráciou krokomera sa zvýši presnosť merania rýchlosti/tempa a vzdialenosti. Krokomer odporúčame skalibrovať pred prvým použitím, a tiež v prípade, že ste významne zmenili svoj bežecký štýl, alebo ste zásadne zmenili umiestnenie krokomera na topánke (napr. keď máte nové topánky alebo keď krokomer premiestnite z pravej topánky na ľavú). Kalibrácia by mala byť vykonaná pri rýchlosti, ktorú zvyčajne beháte. Ak rýchlosť behu striedate, potom by kalibrácia mala byť vykonaná pri Vašej priemernej rýchlosti. Krokomer môžete skalibrovať manuálne alebo automaticky.

Pri tréningu s krokomerom môžete používať dáta z GPS alebo z vlastného krokomera. Pre nastavenie choďte na **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Choose sensor for speed** (Nastavenie > Športové profily > Beh > Krokomer > Zvoliť snímač rýchlosti) a zadajte **Stride sensor** (Krokomer) alebo **GPS**.

Ručná kalibrácia

Ručnú kalibráciu môžete vykonať dvoma spôsobmi. Môžete ubehnúť nejakú trasu, ktorú už poznáte, a v **Quick menu** (Rýchlom menu) si nastaviť správnu vzdialenosť. Kalibračný faktor môžete nastaviť aj manuálne, ak poznáte nejaký faktor, ktorý Vám poskytne presnú vzdialenosť.

Správne nastavenie dĺžky okruhu/etapy

1. V časovom náhľade stlačte **ŠTART** pre otvorenie predtréningového režimu a prejdite na **Running profile** (Bežecký profil).
2. Stlačte a podržte tlačidlo **OSVETLENIE** a vyberte **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Krokomer > Kalibrácia > Manuálne > Nastaviť správnu vzdialenosť okruhu/etapy).
3. Začnite tréning a prebehnite vzdialenosť, o ktorej viete, že je dlhšia ako 400 metrov.
4. Po ubehnutí tejto vzdialenosti stlačte **ŠTART**, pre záznam okruhu/etapy.

5. Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do **Quick menu** (Rýchleho menu) a vyberte **Stride sensor > Calibration > Manual > Set correct lap distance** (Krokomer > Kalibrácia > Manuálna > Nastaviť správnu vzdialenosť okruhu/etapy).
6. Zadaťte skutočnú vzdialenosť, ktorú ste ubehli. Kalibračný faktor bol aktualizovaný.

Nastavenie faktoru

Pre ručnú kalibráciu krokometra nastavením faktora zadajte **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Manual > Set factor** (Nastavenie > Športové profily > Beh > Krokomer > Kalibrácia > Ručná > Nastaviť faktor), ak už poznáte faktor, ktorý Vám udáva presnú vzdialenosť. **Calibrated** (Skalibrovaný). Po dokončení sa zobrazí text **Factor: xxxx**.



*Ručnú kalibráciu môžete zahájiť aj v priebehu tréningu, ak pri ňom používate krokomer. Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do **Quick menu** (Rýchleho menu), a potom zadajte **Stride sensor > Calibration > Manual** (Krokomer > Kalibrácia > Ručná).*

Automatická kalibrácia

Automatická kalibrácia krokometra sa vykonáva z dát nasnímaných GPS a prebieha na pozadí. Kalibračný faktor je aktualizovaný, ak hodnota vzdialenosti nameraná pomocou GPS sa líši o viac ako tri percentá od hodnoty vzdialenosti nameranej krokomerom. Po automatickej kalibrácii prebehne aktualizácia a správne zobrazenie aktuálneho tempa, dĺžky kroku a kumulatívnej vzdialenosti. Vaša rýchlosť sa bude na displeji zobrazovať šedým písmom, kým neprekonáte kalibračnú vzdialenosť. Ak neskôr skalibrujete krokomer ručne, kalibračný faktor vychádzajúce z dát GPS bude prepísaný.

Automatická kalibrácia nastáva po 100 metroch. Pri kalibračnej vzdialenosti 500 m je potrebné splniť tieto kritériá:

- K dispozícii musí byť aspoň šesť satelitov.
- Rýchlosť musí byť najmenej 7 km/h.
- Prekonaný výškový rozdiel pri výstupe a zostupe je menší ako 30 metrov.

Pre automatickú kalibráciu snímača zadajte **Settings > Sport profiles > Running > Stride sensor > Calibration > Automatic** (Nastavenia > Športové profily > Beh > Krokomer > Kalibrácia > Automatická).



*Automatickú kalibráciu môžete zahájiť aj v priebehu tréningu, ak pri ňom používate krokomer. Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do **Quick menu** (Rýchleho menu), a potom zadajte **Stride sensor > Calibration > Automatic** (Krokomer > Kalibrácia > Automatická).*

Kadencia behu a dĺžka kroku

Kadencia je počet dotykov chodidla, na ktorom je pripevnený krokomer, so zemou za minútu. Dĺžka kroku je priemerná dĺžka jedného kroku. Je to vzdialenosť medzi pravým a ľavým chodidlom pri kontakte so zemou. Rýchlosť behu = 2 x dĺžka kroku x kadencia. Existujú dva spôsoby, ako zrýchliť beh: Zvýšiť kadenciu pohybu nôh, alebo robiť dlhšie kroky. Elitný bežci na dlhé trate zvyčajne behajú s vysokou kadenciou 85 – 95. Pri behu do kopca býva kadencia nižšia. Pri behu z kopca sa zvyšuje. Bežci si upravujú dĺžku kroku, aby boli rýchlejší: s väčšou dĺžkou kroku sa zvyšuje rýchlosť. Avšak jedna z častých chýb začiatočníkov je, že robia príliš dlhé kroky. Najefektívnejšia dĺžka kroku je prirodzená dĺžka - taká, ktorá je najpohodlnejšia. Pri pretekoch pobežíte rýchlejšie, keď budete posilňovať svaly na nohách, aby Vás poháňali dopredu dlhšími krokmi.

Mali by ste pracovať tiež na efektívnosti kadencie. Zlepšovať kadenciu nie je ľahké, ale pri správnom tréningu sa Vám to podarí a budete podávať maximálne výkony. Pre rozvoj kadencie je potreba trénovať neuromuskulárne spojenie - a to primerane často. Pre začiatok je dobré trénovať kadenciu jedenkrát týždenne. Začleňte prácu na zlepšovaní kadencie do svojho programu aj po zvyšok týždňa. Do dlhého nevysilujúceho behu môžete chvíľami zaradiť aj rýchlejšiu kadenciu. Účinný spôsob, ako zoptimalizovať dĺžku kroku je špecifický silový tréning, napríklad beh do kopca, beh v hlbokom piesku alebo beh do schodov. Šesťtýždňové tréningové obdobie, ktorého súčasťou je silový tréning, by malo priniesť

nezanedbateľné zlepšenie dĺžky kroku. A ak bude skombinované s prácou na zrýchlenie pohybu nôh (napríklad prejsť 5 km trasy krátkymi krokmi pri maximálnom tempe), malo by sa dostať tiež znateľné zvýšenie celkovej rýchlosti.

Snímač rýchlosti Polar Bluetooth® Smart

Spárovanie snímača rýchlosti so športtesterom V800

Skontrolujte, či bol snímač rýchlosti správne nainštalovaný. Viac informácií o tom, ako nainštalovať snímač rýchlosti, nájdete v návode na jeho používanie.

Existujú dva spôsoby, ako môžete snímač rýchlosti spárovať s V800.

1. Stlačte tlačidlo **ŠTART** v časovom náhľade, pre vstup do predtréningového režimu.
2. V800 začne snímač rýchlosti vyhľadávať. Snímač aktivujte niekoľkonásobným otočením kolesa. Blikajúce červené svetlo snímača indikuje, že je snímač aktivovaný.
3. Zobrazí sa identifikačné číslo zariadenia **Pair Polar SPD xxxxxxxx**. Zvoľte **Yes** (Áno).
4. Akonáhle bude spárovanie dokončené, na displeji sa zobrazí nápis **Pairing completed**.
5. Objaví sa nápis Snímač pripojený k: **Choose Bike 1** (Bicykel 1) alebo **Bike 2** (Bicykel 2). Potvrďte tlačidlom **ŠTART**.
6. Objaví sa nápis **Set wheel size** (Nastavte veľkosť kolesa). Nastavte veľkosť a stlačte tlačidlo **ŠTART**.

alebo

1. Chodte na **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Spárovať nové zariadenie) a stlačte tlačidlo **ŠTART**.
2. V800 začne vyhľadávať snímač rýchlosti. Snímač aktivujte niekoľkonásobným otočením kolesa. Blikajúce červené svetlo snímača indikuje, že snímač je aktivovaný.
3. Akonáhle bude snímač rýchlosti nájdený, zobrazí sa **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Stlačte tlačidlo **ŠTART**, zobrazí sa nápis **Pairing** (Párovanie).
5. Akonáhle je spárovanie dokončené, na displeji sa zobrazí nápis **Pairing completed**.
6. Objaví sa nápis Snímač pripojený k: **Choose Bike 1** (Bicykel 1) alebo **Bike 2** (Bicykel 2). Potvrďte tlačidlom **ŠTART**.
7. Objaví sa nápis **Set wheel size** (Nastavte veľkosť kolesa). Nastavte veľkosť a stlačte tlačidlo **ŠTART**.

Meranie rozmeru kolesa

Nastavenie rozmeru kolies je predpokladom pre získanie správnych informácií o cyklistickom výkone. Rozmer kolies svojho bicykla môžete zistiť dvomi spôsobmi:

Prvý spôsob

Vyhľadajte priemer v palcoch alebo v špecifikácii ETRTO, vyrazenej na pneumatike. Tento údaj potom priradte k rozmeru kolesa v milimetroch v pravom stĺpci tabuľky.

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

23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220



Rozmery kolies v tejto tabuľke predstavujú len orientačné hodnoty, pretože rozmer kolesa závisí od jeho typu a na tlaku v pneumatikách.

Druhý spôsob

- Aby ste získali čo najpresnejšiu hodnotu, zmerajte si koleso sami.
- Použite ventilček kolesa ako referenčný bod dotyku plášt'a so zemou. Od bodu dotyku nakreslite na zemi čiaru. Pohnite dopredu o jednu plnú otočku kolesa. Pneumatika by mala so zemou zviazať pravý uhol. V úrovni ventilu nakreslite na zemi ďalšiu čiaru, na vyznačenie vzdialenosti, ktorú koleso urazilo pri jednej otočke. Zmerajte vzdialenosť medzi týmito dvoma čiarami.
- Od tejto hodnoty odčítajte 4 mm, pre započítanie vplyvu Vašej telesnej hmotnosti. Výsledná hodnota predstavuje obvod Vášho kolesa.

Snímač kadencie Polar Bluetooth® Smart

Spárovanie snímača kadencie so športtesterom V800

Skontrolujte, či bol snímač kadencie správne nainštalovaný. Viac informácií o tom, ako snímač kadencie nainštalovať, nájdete v návode na jeho používanie.

Existujú dva spôsoby, ako môžete snímač kadencie spárovať s V800.

1. Stlačte tlačidlo **ŠTART** v časovom náhľade, pre vstup do predtréningového režimu.
2. V800 začne snímač kadencie vyhľadávať. Niekoľkokrát pootočte kľukami, pre aktiváciu snímača. Blikajúce červené svetlo snímača indikuje, že snímač bol aktivovaný.
3. Zobrazí sa identifikačné číslo zariadenia **Pair Polar CAD xxxxxxxx**. Zvoľte **Yes** (Áno).
4. Po dokončení spárovania sa na displeji objaví nápis **Pairing completed** (Spárovanie dokončené).
5. **Sensor is linked to** (Snímač je napojený na): Zadajte **Bike 1** (Bicykel 1) alebo **Bike 2** (Bicykel 2). Potvrďte tlačidlom **ŠTART**.

alebo

1. Choďte na **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Spárovať nové zariadenie) a stlačte tlačidlo **ŠTART**.
2. V800 začne vyhľadávať snímač kadencie. Niekoľkokrát pootočte kľukami, pre aktiváciu snímača. Blikajúce červené svetlo snímača indikuje, že snímač bol aktivovaný.
3. Akonáhle bude snímač kadencie nájdený, zobrazí sa **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Stlačte tlačidlo **ŠTART**, objaví sa nápis **Pairing** (Párovanie).
5. Po dokončení spárovania sa na displeji objaví nápis **Pairing completed**.
6. **Sensor is linked to** (Snímač je napojený na): Zadajte **Bike 1** (Bicykel 1) alebo **Bike 2** (Bicykel 2). Potvrďte tlačidlom **ŠTART**.

Snímač Polar LOOK Kéo Power Bluetooth® Smart

Spárovanie snímača Kéo Power s V800

Skôr než snímač Keo Power spárujete, skontrolujte, či ste ho správne nainštalovali. Návod na montáž pedálov a inštaláciu snímačov nájdete v príbalenej používateľskej príručke snímača Polar LOOK Keo Power, alebo vo videonávode.

Snímače je potreba spárovať jeden po druhom, preto musíte pri aktivácii Keo Power vykonať párovanie dvakrát. Po spárovaní prvého snímača môžete okamžite spárovať ďalší, jeho výberom zo zoznamu. Skontrolujte, či je na zadnej strane každého z vysieláčov jeho ID, aby ste mali istotu, že oba vysieláče boli spárované.

Existujú dva spôsoby, ako snímač Keo Power spárovať s V800.

1. Stlačte tlačidlo **ŠTART** v časovom náhľade, pre vstup do predtréningového režimu.
2. Zatočte šliapadlami pre prebudenie snímačov.
3. Zobrazí sa identifikačné číslo zariadenia **Pair Polar PWR xxxxxxxx**. Zvoľte **Yes** (Áno).
4. Text **Pairing completed** (Spárovanie ukončené) Vám oznámi, že spárovanie bolo dokončené.

alebo

1. Choďte na **General Settings > Pair and sync > Pair new device** (Všeobecné nastavenia > Spárovať a synchronizovať > Spárovať nové zariadenie) a stlačte tlačidlo **ŠTART**.
2. Zatočte šliapadlami pre prebudenie snímačov. V800 začne vyhľadávať snímač Keo Power.
3. Akonáhle bude nájdený, na displeji sa objaví text **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Stlačte tlačidlo **ŠTART**, objaví sa nápis **Pairing** (Párujem).
5. Text **Pairing completed** (Spárovanie ukončené) Vám oznámi, že spárovanie bolo dokončené.

Nastavenie výkonu v športtestery V800

Prispôbte si výkon tak, aby čo najlepšie vyhovoval Vaším tréningovým potrebám. Nastavenie výkonu môžete zmeniť v **Settings > Sport profiles** (Nastavenie > Športové profily). Vyberte profil, ktorý chcete zmeniť a zadajte **Bike power settings** (Nastavenie cyklistického výkonu).

V **Bike power settings** (Nastavenie cyklistického výkonu) nájdete:

- Náhľad výkonu: Zvoľte **Watts (W)** (watty), **Watts/kg (W/kg)** (watty/kg) alebo **% of FTP** (% FTP).
- Nastavenie hodnoty pre protokol FTP: Nastavte hodnotu pre FTP. Rozsah nastavenia je 60 až 600 wattov.
- Zistite si hraničné hodnoty výkonnostných pásiem: Zistite si hraničné hodnoty svojho výkonnostného pásma.

Kalibrácia snímača Kéo Power

Pred začatím tréningu snímač Keo Power skalibrujte. Snímač sa kalibruje automaticky zakaždým, keď sa prebudia snímače a našiel sa športtester V800. Kalibrácia trvá niekoľko sekúnd.



Na presnosť kalibrácie má vplyv teplota, preto dbajte na to, aby sa teplota bicykla pred kalibráciou ustálila.

Kalibráciu snímača Keo Power vykonajte nasledovne:

1. Kalibráciu začnite prebudením snímačov, tak, že zatočíte šliapadlami, a potom zvoľte na svojom športtestery V800 predtréningový režim.
2. Držte bicykel vo vzpriamenej polohe a nepohybujte šliapadlami, pokiaľ nebude kalibrácia dokončená.

Aby kalibrácia mohla prebehnúť správne:

1. Nezaťažujte v priebehu kalibrácie žiadnym spôsobom pedále.
2. Kalibráciu neprerušujte.

Po dokončení kalibrácie zabliká na snímačoch zelená LED dióda a môžete začať tréning.

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

Starostlivosť o Polar V800

Ako každé elektronické zariadenie, aj Polar V800 by mal byť starostlivo opatrovaný. Nižšie uvedené odporúčania Vám pomôžu dodržať podmienky záruky a tešiť sa z Vášho výrobku po mnoho rokov.

V800

Udržujte svoj tréningový počítač v čistote. Na odstraňovanie nečistôt z tréningového počítača používajte navlhčenú papierovú utierku. Pre zachovanie dokonalej vodotesnosti neumývajte tréningový počítač tlakovým čističom. Nekladte tréningový počítač do vody. Nikdy nepoužívajte alkohol, ani žiadny abrazívny materiál, ako sú napr. oceľová vata alebo chemické čistiace prostriedky.

Po každom použití portu USB na tréningovom počítači sa pozrite, či na tesnení krytu puzdra nezostali nejaké vlasy, prach alebo iné nečistoty. Akúkoľvek nečistotu jemne utrite. Na čistenie nepoužívajte žiadne ostré nástroje alebo prostriedky, ktoré by mohli poškriabať plastové diely.

Prevádzkové teploty sú -10 °C až +50 °C/+14 °F až +122 °F.

Snímač srdcovej frekvencie

Konektor: Po každom použití odpojte konektor vysielача od hrudného pásu a osušte ho mäkkým uterákom. V prípade potreby očistite konektor slabým mydlovým roztokom. Nikdy nepoužívajte alkohol, ani žiadny abrazívny materiál (ako sú napr. oceľová vata alebo chemické čistiace prostriedky).

Hrudný pás: Po každom použití hrudný pás opláchnite prúdom tečúcej vody a nechajte ho uschnúť. V prípade potreby hrudný pás umyte slabým mydlovým roztokom. Nepoužívajte zvlhčujúce mydlá, pretože tie by mohli na hrudnom páse zanechávať zvyšky. Hrudný pás nežmýkajte, nežehlite, nepoužívajte chemické čistiadla a bielidlá. Hrudný pás nenapínajte a neohýbajte ho do ostrých uhlov v miestach, kde sú umiestnené elektródy.



Prečítajte si návod na pranie na visačke hrudného pásu.

Krokmer Bluetooth® Smart, snímač rýchlosti Bluetooth® Smart a snímač kadencie Bluetooth® Smart

Snímače čistite slabým mydlovým roztokom a opláchnite ich čistou vodou. Pre zachovanie vodotesnosti neumývajte snímače tlakovým čističom. Nekladte snímač rýchlosti, snímač kadencie, ani krokmer do vody. Nikdy nepoužívajte alkohol, ani žiadny abrazívny materiál, ako sú napr. oceľová vata alebo chemické čistiace prostriedky. Chráňte snímače pred silnými nárazmi, pretože by mohlo dôjsť k ich poškodeniu.

Skladovanie

Tréningový počítač aj snímače uchovávajte na chladnom a suchom mieste. Nedržte ich vo vlhkom prostredí, v nepriepustnom obale (igelitovom vrecku či športovej taške), ani vo vodivom obale (vlhký uterák). Nevystavujte tréningový počítač po dlhšiu dobu priamemu slnečnému žiareniu, napríklad v aute alebo uchytený na držiaču bicykla.

Odporúčame, aby bol tréningový počítač skladovaný s čiastočne alebo plne nabitou batériou. Pri skladovaní sa batéria pomaly vybíja. Ak sa chystáte tréningový počítač uskladniť na dlhšiu dobu,

odporúčame, aby ste ho v priebehu skladovania po niekoľkých mesiacoch znova nabili. Predĺžite tým životnosť batérie.

Hrudný pás a konektor sušte a uchovávajte oddelene, čím maximálne predĺžite životnosť batérie snímača srdcovej frekvencie. Uchovávajte snímač srdcovej frekvencie na chladnom a suchom mieste. Aby ste zabránili oxidácii, neponechávajte snímač vlhký v nepriechodnom obale, ako je napríklad športová taška. Nevystavujte snímač srdcovej frekvencie po dlhšiu dobu priamemu slnečnému svetlu.

Servis

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

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

Zaregistrujte si svoj výrobok na webovej stránke <http://register.polar.fi/>; pomôžete nám tým ďalej zlepšovať naše výrobky a služby tak, aby ešte lepšie uspokojovali Vaše potreby.

Ako používateľské meno k Vášmu účtu u Polaru slúži vždy Vaša e-mailová adresa. Pre registráciu výrobku od firmy Polar, prihlásenie do webovej služby Polar Flow, do diskusného fóra aj na odoberanie spravodajcu sa používa to isté používateľské meno a heslo.

Technická špecifikácia

V800

Typ batérie:	Nabíjacia batéria Li-pol 350 mAh.
Výdrž batérie:	Až 13 h (sústavného tréningu) so snímačom srdcovej frekvencie a bežným používaním GPS, až 50 h (sústavného tréningu) v úspornom režime GPS so snímačom srdcovej frekvencie, približne 30 dní v časovom režime.
Prevádzková teplota	-10 °C do + 50 °C/14 °F až 122 °F
Materiál, použitý pri výrobe tréningového počítača:	ABS + GF, plastová zliatina PC/ABS, zliatina hliníka, nerezová oceľ, sklíčko značky Gorilla
Materiál zápästného remienka a pracky:	Termoplastický polyuretán, nerezová oceľ, zliatina hliníka
Presnosť hodiniek:	Lepšia ako $\pm 0,5$ s/deň pri 25 °C
Presnosť GPS:	Vzdialenosť +/- 2%, rýchlosť +/- 2 km/h
Rozlíšenie nadmorskej výšky:	1 m
Rozlíšenie stúpania/klesania	5 m
Maximálna nadmorská výška:	9 000 m
Frekvencia vzorkovania:	1 s pri bežnom používaní GPS, 60 s v úspornom režime GPS
Presnosť snímača srdcovej frekvencie:	$\pm 1\%$ alebo 1 tep za minútu, podľa toho, ktorá hodnota je vyššia. Tieto hodnoty platia len v stabilných podmienkach.
Rozsah merania srdcovej frekvencie:	15 – 240 tepov za minútu
Súčasný rozsah zobrazovaných rýchlostí:	0 – 36 km/h (pri meraní rýchlosti krokovým snímačom) 0 – 127 km/h (pri meraní rýchlosti snímačom rýchlosti) 0 – 399 km/h (pri meraní rýchlosti pomocou GPS)
Vodotesnosť:	30 m

Kapacita pamäte:	60 h tréningu s GPS a snímačom srdcovej frekvencie, v závislosti na jazykovom nastavení
Rozlíšenie displeja:	128 x 128

Snímač srdcovej frekvencie H7

Životnosť batérie:	200 hod
Typ batérie:	CR 2025
Tesniaci krúžok batérie:	O-krúžok 20.0 x 1.0 materiál FPM
Prevádzková teplota:	-10 °C do + 50 °C/14 °F až 122 °F
Materiál konektora:	Polyamid
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretán, 20% elastan, 13% polyester
Vodotesnosť:	30 m

Pracuje s bezdrôtovou technológiou Bluetooth® Smart a GymLink transmission.

Softvér Polar FlowSync a kábel USB

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

Operačný systém počítača	32 - bitový	64 – bitový
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	x
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
MacOS 10.12		X
MacOS 10.13		X

Kompatibilita s mobilnou aplikáciou Polar Flow

Mobilná aplikácia Polar Flow pre iOS potrebuje Apple iOS 7.0 alebo novší.

- iPhone 4S a novší

Mobilná aplikácia pre Android potrebuje Android verzie 4.3 alebo novší.

Tréningový počítač V800 používa, medzi inými, túto patentovanú technológiu:

- Technológiu OwnIndex® pre kondičný test.

Vodotesnosť

Vodotesnosť je u výrobkov značky Polar testovaná podľa medzinárodnej normy IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Výrobky sú rozdelené do štyroch rôznych kategórií podľa vodotesnosti. Kategóriu vodotesnosti si skontrolujte na zadnej časti výrobku Polar a porovnajte ju s nižšie uvedenou tabuľkou. Upozorňujeme, že tieto hodnoty nemusia nutne platiť pre výrobky iných výrobcov.

Označenie na zadnej strane puzdra	Charakteristiky vodotesnosti
Vodotesnosť IPX7	Nevhodný pre kúpanie alebo plávanie. Chránený pre prípad postriekania vodou a proti dažďovým kvapkám. Na čistenie nepoužívajte tlakový čistič.
Vodotesný	Nevhodný pre plávanie. Chránený pre prípad postriekania vodou, proti potu a dažďovým kvapkám apod. Na čistenie nepoužívajte tlakový čistič.
Vodotesný do hĺbky 30 m/50 m	Vhodný pre kúpanie a plávanie.
Vodotesný do hĺbky 100 m	Vhodný pre plávanie a šnorchlovanie (bez tlakových fliaš)

Batéria

Polar V800 má zabudovanú nabíjaciu batériu. Nabíjacie batérie majú obmedzený počet nabíjacích cyklov. Batériu môžete vybiť a znova nabiť viac ako 300 krát, než dôjde k viditeľnému poklesu jej kapacity. Počet cyklov dobíjania závisí aj od spôsobu používania batérie a na prevádzkových podmienkach. Batériu športtestera V800 nenabíjajte, ak je mokrá. Nenabíjajte batériu pri teplotách nižších ako -10 °C a vyšších ako +50 °C.

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

Snímač srdcovej frekvencie Polar H7 má používateľsky vymeniteľnú batériu. Ak si budete batériu vymieňať sami, riadte sa prosím starostlivo inštrukciami v oddiele [Výmena batérie snímača srdcovej frekvencie](#).

Batérie snímača rýchlosti Bluetooth Smart® a snímača kadencie Bluetooth Smart® nie sú vymeniteľné. Tieto snímače sú firmou Polar zapečatené, na účely ich maximálnej mechanickej životnosti a spoľahlivosti. Snímače sú napájané batériami s dlhou životnosťou. Pre nákup nového snímača kontaktujte autorizované servisné stredisko firmy Polar alebo maloobchodného predajcu.

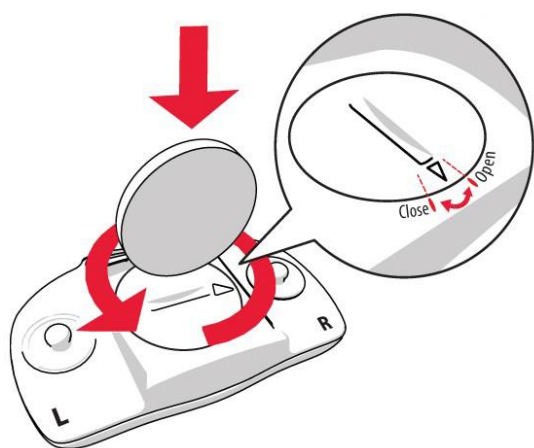
Informácie o batérii krokomera Polar Bluetooth Smart®, nájdete v používateľskej príručke konkrétneho výrobku.

Batérie uchovávajte mimo dosahu detí. Ak dôjde k prehĺtnutiu batérie, okamžite zavolajte lekára. Použité batérie by sa mali likvidovať v súlade s miestnymi predpismi.

Výmena batérie snímača srdcovej frekvencie

Ak si budete batériu v snímači srdcovej frekvencie vymieňať sami, dodržujte pritom starostlivo nasledujúce pokyny:

- Pri výmene batérie skontrolujte, či nie je poškodený tesniaci krúžok a v prípade poškodenia ho vymeňte. Súpravy tesniacich krúžkov a batérií možno zakúpiť u dobre vybavených predajcov výrobkov firmy Polar a v autorizovaných servisoch. V USA a Kanade sú v autorizovaných servisných strediskách Polar k dostaniu aj ďalšie tesniace krúžky. V Spojených štátoch možno súpravy tesniacich krúžkov a batérií zakúpiť aj na internetových stránkach www.shoppolar.com.
- Pri manipulácii s novou, plne nabitou batériou ju nezvierajte žiadnym kovovým alebo vodivým predmetom, ako je napr. pinzeta. Toto by mohlo spôsobiť skrat batérie a jej rýchlejšie vybitie. Skratovanie batériu zvyčajne nepoškodí, môže však spôsobiť zníženie jej kapacity a skrátiť jej životnosť.



1. S pomocou mince otvorte viečko batérie, tak, že ním otáčate proti smeru hodinových ručičiek v smere **OPEN** (OTVORIŤ).
2. Vložte batériu (CR 2025) do viečka, kladným (+) pólom smerom k viečku. Skontrolujte, či je tesniaci krúžok v drážke, aby nedošlo k narušeniu vodotesnosti.
3. Zatlačte viečko späť do konektora.
4. S pomocou mince viečko zatvorte jeho otáčaním v smere hodinových ručičiek na pozíciu **CLOSE** (ZATVORIŤ).



V prípade, že by batéria bola nahradená nesprávnym typom, hrozí nebezpečenstvo explózie.

Upozornenie

Tréningový počítač V800 poskytuje ukazovatele výkonnosti. Tréningový počítač je skonštruovaný na to, aby ukazoval úroveň fyzickej námahy a regenerácie počas tréningu i po ňom. Meria srdcovú frekvenciu, rýchlosť a vzdialenosť. Meria tiež kadenciu behu, ak je používaný spolu s krokomerom Polar Bluetooth® Smart, a kadenciu jazdy na bicykli, ak je používaný so snímačom kadencie Polar Bluetooth® Smart. Nie je vyrobený za žiadnym iným účelom, priamym alebo nepriamym.

Tréningový počítač by nemal byť používaný pre environmentálne merania, ktoré vyžadujú profesionálnu alebo priemyselnú precíznosť.

Rušivé vplyvy pri tréningu

Elektromagnetické rušenie a tréningové vybavenie.

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

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

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

Ak tréningový počítač ani teraz nespôsobuje s tréningovým vybavením, je možné, že tréningové vybavenie je po elektrickej stránke príliš hlučné na to, aby bolo možné vykonať bezdrôtové meranie srdcovej frekvencie. Viac informácií viď www.polar.com/support.

Niektoré diely V800 sú magnetické. Môže priťahovať kovové predmety a jeho magnetické pole môže ovplyvňovať funkciu kompasu. Aby ste toto rušenie eliminovali, odporúčame nosiť kompas na jednej paži (v úrovni hrudníka) a V800 na zápästí druhej ruky. Do blízkosti V800 nedávajte kreditné karty, ani iné magnetické pamäťové médiá, pretože by mohlo dôjsť k zmazaniu dát na nich uložených.

Minimalizácia rizík pri tréningu

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

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

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

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

Poznámka! Výrobky od Polaru môžete používať aj vtedy, ak používate kardiostimulátor, defibrilátor alebo iné implantované elektronické zariadenie. Teoreticky by nemalo byť možné žiadne rušenie kardiostimulátora zo strany výrobkov Polar. V praxi nebol nikdy zaznamenaný prípad, že by sa niekto s takým rušením stretol. Vzhľadom k veľkej rozmanitosti sortimentu takýchto zariadení však nemôžeme poskytnúť žiadnu oficiálnu záruku ohľadom vhodnosti našich výrobkov pre tréning so všetkými typmi kardiostimulátorov alebo s inými implantovanými zariadeniami. Ak budete mať akékoľvek pochybnosti, alebo ak pocítite pri používaní výrobkov Polar akékoľvek nezvyčajné pocity, poraďte sa prosím so svojím lekárom alebo kontaktujte výrobcu implantovaného zariadenia, aby posúdil bezpečnostné aspekty vo Vašom konkrétnom prípade.

Ak máte alergiu na akúkoľvek substanciu, ktorá prichádza do kontaktu s pokožkou alebo ak máte podozrenie, že alergická reakcia nastala v dôsledku používania nášho výrobku, preštudujte si prosím materiály, uvedené v technickej špecifikácii. Aby nedošlo k akémukoľvek podráždeniu kože snímačom srdcovej frekvencie, noste ho na tričku alebo na drese. Tričko alebo dres však na miestach dotyku elektród riadne navlhčite, aby bola zaistená správna funkcia snímača.

Vaša bezpečie je pre nás dôležité. Tvar krokometra Polar Bluetooth® Smart je navrhnutý tak, aby sa minimalizovala možnosť, že by sa o niečo zachytil. Napriek tomu však buďte opatrní, ak s krokomerom pobežíte napríklad húštinou.



Kombinovaným pôsobením vlhkosti a intenzívneho trenia môže dôjsť k tomu, že sa z povrchu snímača srdcovej frekvencie začne stierať čierna farba, čo môže spôsobiť zašpinenie svetlého oblečenia. Ak používate nejaký parfum alebo repelent proti hmyzu, ktorý aplikujete na kožu, potom musíte dávať pozor, aby neprišiel do styku s tréningovým počítačom, ani so snímačom srdcovej frekvencie.

Obmedzená medzinárodná záruka Polaru

- Táto záruka nemá vplyv na zákonné práva spotrebiteľa, vyplývajúce z platných národných alebo štátnych zákonov, ani na práva spotrebiteľa voči predajcovi, vyplývajúce z predajnej/kúpnej zmluvy medzi nimi.
- Táto obmedzená medzinárodná záruka Polaru je vystavená firmou Polar Electro Inc. pre zákazníkov, ktorí si tento výrobok zakúpili v USA alebo v Kanade. Táto obmedzená

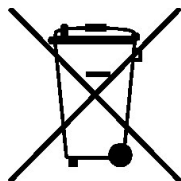
medzinárodná záruka Polaru je vystavená firmou Polar Electro Inc. pre zákazníkov, ktorí si tento výrobok zakúpili v iných krajinách.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje pôvodnému zákazníkovi/kupujúcemu tohto zariadenia, že tento výrobok bude zbavený väd, materiálových i výrobných, po dobu 2 rokov od jeho zakúpenia.
- Potvrdenka pôvodného nákupu je Vaším dokladom o predaji!
- Táto záruka sa nevzťahuje na batériu, bežné opotrebenie, poškodenie nesprávnym zaobchádzaním, nehodami alebo nedodržaním preventívnych opatrení; nesprávnou údržbou a komerčným používaním, ďalej na prasknuté, rozbité alebo poškriabané puzdra a displeje, pásky na rukáv, elastický pás a oblečenie.
- Táto záruka nepokrýva žiadne škody, straty, náklady, ani výdavky, priame, nepriame alebo náhodné, následné alebo špecifické, spôsobené týmto výrobkom alebo s ním spojené.
- Predmety zakúpené už ako použité nie sú touto dvojročnou zárukou pokryté, pokiaľ nie je miestnymi zákonmi stanovené inak.
- V záručnej lehote bude tento výrobok buď opravený alebo vymenený v ktoromkoľvek z autorizovaných servisných stredísk Polaru, bez ohľadu na to, v ktorej krajine bol zakúpený.
- Záruka, vzťahujúca sa na ktorýkoľvek výrobok, bude obmedzená na krajiny, v ktorých bol daný výrobok pôvodne predávaný.

CE 0537

Tento výrobok je v súlade so smernicami 93/42/EEC, 1999/5/EC a 2011/65/EÚ. Príslušné vyhlásenie o zhode nájdete na adrese www.polar.com/support.

Legislatívne informácie nájdete na adrese www.polar.com/support.



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



Toto označenie značí, že výrobok je chránený proti elektrickým šokom.

Polar Electro Oy je držiteľom certifikátu ISO 9001:2008.

© 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 Kempele, Finland. Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto príručky nesmie byť použitá alebo reprodukováaná, v akejkoľvek forme a akýmkoľvek spôsobom, bez písomného súhlasu spoločnosti Polar Electro Oy.

Názvy a logá v tejto používateľskej príručke a na obale tohto výrobku sú ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a logá označené symbolom ® v tejto príručke a na obale tohto výrobku sú ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je

ochranná známka firmy Apple Inc. Slovné označenie a logá Bluetooth® sú ochrannými známkami, ktorých vlastníkom je firma Bluetooth SIG Inc. Akékoľvek použitie týchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

Prehlásenie o zodpovednosti

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

Tento výrobok je chránený nasledujúcimi patentmi: Ďalšie patenty sú prejednávané.

Výrobca:

Polar electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tel +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

Zdroj verzia 1.6 CS 10/2015