

POLAR CS300

Uživatelská příručka a záruční list



OBSAH

Úvod	2
Základní součásti přístroje a jejich instalace	2
Tlačítka a jejich použití / Schéma ovládání	4
První spuštění přístroje – Rychlý návod	5
Základní režimy a jejich funkce	5
SETTINGS = Nastavení veškerých hodnot	5
(WATCH = nastavení hodinek / BIKE = nastavení kola / EXE.SET = nastavení limitů / USER SET = nastavení uživatele / TIMERS = nastavení časovačů / GENERAL = všeobecná nastavení)	
EXERCISE = Měření a ukládání hodnot TF a cykloúdajů	13
(Spuštění záznamu / Úprava parametrů před spuštěním či v průběhu záznamu / Funkce a tipy v průběhu záznamu / Přerušování a ukončení měření / Rychlý přehled uložených údajů)	
OWNZONE = Vlastní zóna	16
FILE = Přehled uložených záznamů	17
(Uložené záznamy / Vymazání záznamů / Dlouhodobé statistiky / Vynulování počítadla)	
TEST = Test kondice	19
(Index kondice / Předpokládaná max. TF / Provedení Testu kondice / Vyhodnocení Testu kondice / Sledování vývoje Indexu kondice / Vymazání výsledku testu)	
CONNECT = Spojení s počítačem	22
Péče a údržba	23
Doporučená opatření	23
Předcházení možným rizikům při cvičení se sporttesterem	24
ČKD = často kladené dotazy	24
Vysvětlivky používaných symbolů a termínů	25
Technické údaje	27
Hraniční údaje pro nastavení a měření	28
Záruka a Opravárenský servis	28
Literatura	28

☞ POLAR CS300 nabízí celkem 5 ovládacích jazyků (AJ, NĚM, ŠPA, FRA, ITA). Tento manuál pracuje s jednotlivými položkami menu v jazyce anglickém !

☞ Drobné změny ve vedlejších funkcích oproti manuálu vyhrazeny !

ÚVOD

Měřič tepové frekvence (sporttester) POLAR je vyroben na základě nejmodernějších poznatků z oblasti elektrotechniky, medicíny (funkční diagnostiky a fyziologie) a teorie sportovního tréninku. Slouží k přesnému měření TF a dalších údajů.

ZÁKLADNÍ SOUČÁSTI PŘÍSTROJE A JEJICH INSTALACE

Tento sporttester se skládá z těchto základních součástí:

1. náramkový přijímač (hodinky) – přijímá a vyhodnocuje všechny měřené údaje, umožňuje také spojení s PC
2. kódovaný vysílač WearLink se zabudovanými elektrodami (příp. vysílač T 31C) – snímá signály tepové frekvence, odesílá je kódovaným přenosem do přijímače (max. dosah vysílání = 1 metr)
3. elastický popruh s přezkou (odlišné typy pro WearLink či T 31C)
– udržuje vysílač ve správné poloze na hrudníku
4. cyklosnímač rychlosti – snímá rychlostní údaje z kola a vysílá je do přijímače
5. držák přijímače na řídítka spolu se sadou úchyťů
6. snímač kadence (lze dokoupit nad rámec základního balení) – snímá a přenáší údaje o frekvenci šlapání

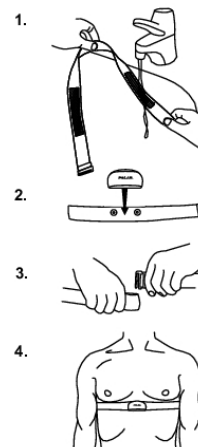
Balení by též mělo obsahovat uživatelský manuál v originálu a českém jazyce, řádně vyplněný záruční list a mezinárodní záruční kartu.

Způsob instalování

Přijímač si nasadíte jako běžné náramkové hodinky. Můžete ho též připevnit na řídítka kola (držákem POLAR), zátěžového ergometru apod. Dosah signálu TF od vysílače je 110 cm, od snímače rychlosti 50 cm a od snímače kadence 80 centimetrů.

Instalování vysílače WearLink

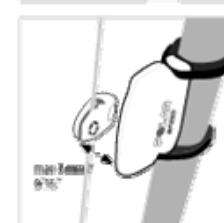
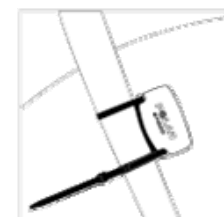
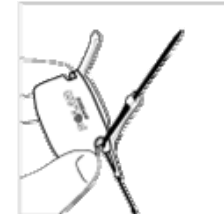
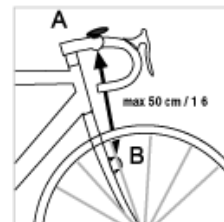
1. Navlhčete plošné elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače.
2. Nastavte délku hrudního pásu tak, aby těsně pod prsními svaly pevně přiléhal k hrudníku (elektrodami dolů). Poté spojte závlačkou oba konce pásu dohromady (na boku hrudníku).
3. Spojte vysílač WearLink s elastickým pásem (nacvaknutím druků).
4. Zkontrolujte, zda elektrody přiléhají dostatečně těsně na tělo a zda je vysílač správně umístěn a nasměrován, což signalizuje odpovídající poloha loga.



- ☞ Spojený vysílač nesundávejte přes nohy či přes hlavu, hrozí vážné poškození elektrod či spoje!
- ☞ Po každém použití odepněte středovou část (vysílač) od snímacího pásu s elektrodami. Jinak by měla neustále tendenci vysílat a rychle by se vybila.
- ☞ Vysílač po sundání z hrudníku otřete do sucha, elektrodový pás opláchněte a osušte (čas od času ho můžete i vyprat na 40°C). Nikdy elektrodový pás nežehlete!

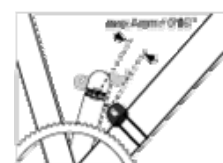
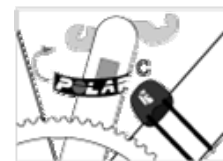
Snímač rychlosti na kolo (CS Speed) + držák na řídítka

1. Držák položte na podložku na řídítka a připevněte pomocí tenkých pásků.
 2. Na pravé přední vidlici zvolte vhodné místo pro připevnění snímače rychlosti (maximální dosah signálu při plné baterii činí 50 cm).
 3. Očistěte místo, které jste pro instalaci snímače vybrali.
 4. Nastavte úhly nasměrování snímače v rozsahu 45 až 90 stupňů.
 5. Přiložte snímač na gumovou podložku.
 6. Pro připevnění na vidlici protáhněte dva tenké pásky otvory v gumovém úchytu a ve snímači a spojte je kolem vidlice, prozatím ne zcela pevně. Pokud jsou pásky pro příslušnou vidlici krátké, spojte 2 dohromady.
 7. Magnet přišroubujte na jeden z drátů předního kola tak, aby směřoval ke snímači.
 8. Magnet by měl procházet v těsné blízkosti snímače, ale nesmí se jej dotýkat. Maximální vzdálenost mezi nimi může být 4 mm. Pokud jste našli optimální vzájemnou polohu obou těchto komponentů, utáhněte pevně oba pásky kolem vidlice a jejich přesahující konce odstříhňte.
- ☞ Zjištění správné funkčnosti snímače rychlosti: Položte sporttester do držáku na řídítka a spusťte režim měření. Pak otočte předním kolem, aby magnet projel kolem snímače. Na displeji sporttesteru by se měla objevit hodnota rychlosti.
- ☞ V zájmu vlastní bezpečnosti nezapomínejte při jízdě sledovat cestu a okolní dění. Před jízdou vyzkoušejte, zda je možno s řídítka normálně otáčet a lanka brzd a řazení nemohou zachytit o snímač. Zároveň se přesvědčte, jestli umístění snímače nenaruší šlapání či brzdění a řazení.
- ☞ Snímač začne měřit rychlostní údaje při každém otočení kola. Pokud tedy nehodláte měřit při cyklojízdě údaje o rychlosti a vzdálenosti, doporučujeme přijímač dočasně z kola odebrat, aby se zbytečně nevybíjela jeho baterie.



Snímač kadence na kolo (CS Cadence) – není součástí základního balení

1. Na hlavním rámu kola pod sedlovku zvolte vhodné místo pro připevnění snímače kadence (dosah signálu při plné baterii může být až 80 centimetrů).
 2. Očistěte místo, které jste pro instalaci snímače vybrali.
 3. Přiložte snímač na gumovou podložku.
 4. Protáhněte dva tenké pásky otvory v gumovém úchytu ve snímači a spojte je kolem rámu (či vidlice), prozatím ne zcela pevně. Jsou-li pásky příliš krátké, spojte 2 dohromady.
 5. Magnet připevněte dodávaným páskem na očistěnou kliku šlapky.
 6. Magnet by měl procházet v těsné blízkosti snímače, ale nesmí se jej dotýkat. Maximální vzdálenost mezi nimi může být 4 mm. Pokud jste našli optimální vzájemnou polohu obou těchto komponentů, utáhněte pevně oba pásky kolem rámu a jejich přesahující konce odstříhňte.
- ☞ Zjištění správné funkčnosti snímače kadence: Položte sporttester do držáku na řídítka a spusťte režim měření. Pak se projed'te na kole dostatečně dlouho, aby magnet projel kolem snímače. Na displeji sporttesteru by se měla objevit hodnota kadence.



- ☞ **V záruční době doporučujeme měnit baterie všech součástí vždy pouze v autorizovaném servisu. Upozorňujeme, že při výměně baterie mimo autorizovaný servis záruka zaniká.**

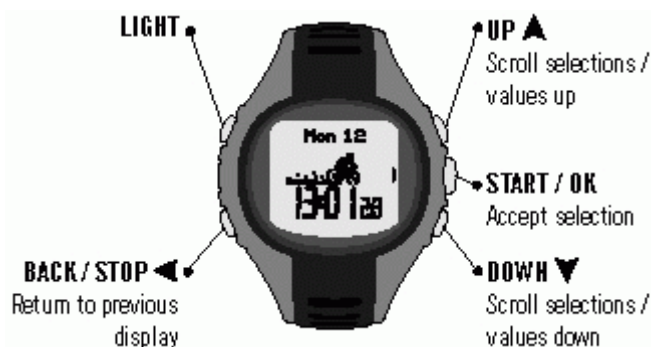
TLAČÍTKA A JEJICH POUŽITÍ; SCHÉMA OVLÁDÁNÍ

▲ UP (vpravo nahoře):

- Přejít do následujícího režimu (pohyb v nabídce směrem nahoru)
- Zvyšování vybrané hodnoty

▼ DOWN (vpravo dole):

- Návrat do předchozího režimu (pohyb v nabídce směrem dolů)
- Snižování vybrané hodnoty
- Přidržením tlačítka v režimu denního času přepnete přístroj do 2. nastavené časové zóny



Tlačítka ▲ a ▼ taktéž měníte zobrazení na displeji při měření a záznamu všech údajů.

● OK / START (uprostřed):

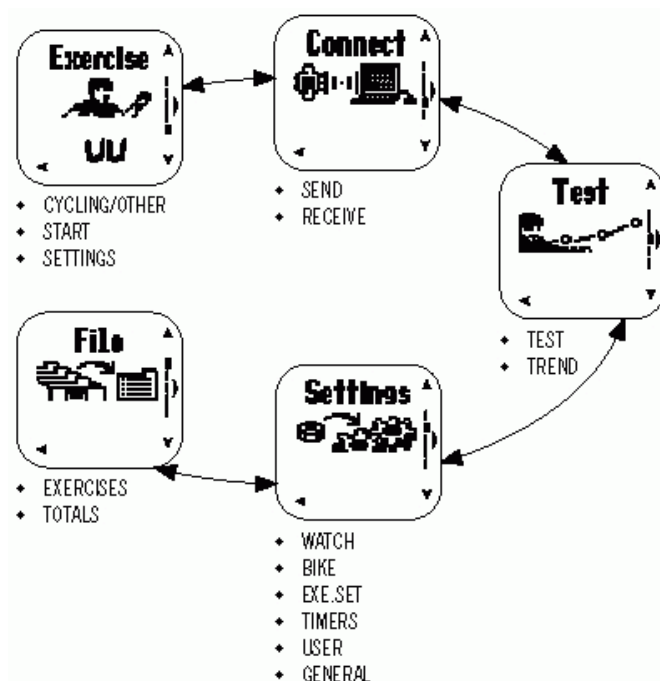
- Vstup do menu z režimu denního času
- Spuštění měření a záznamu všech údajů
- Přidržením tlačítka v režimu denního času rovnou zahájíte měření a ukládání údajů
- Stisknutím v průběhu měření vynulujete ujetou vzdálenost
- Vstup do zobrazeného režimu či do aktuálně označené položky v nabídce
- Potvrzení nastavené hodnoty

* LIGHT (vlevo nahoře):

- Podsvícení displeje
- Zamknutí / Odemknutí tlačítek přístroje (delším přidržením tlačítka)

■ STOP / BACK (vlevo dole):

- Opuštění zobrazovaného režimu a návrat na předchozí úroveň
- Zrušení nastavené volby
- Vypnutí budíčku
- Přerušování a zastavení záznamu
- Návrat do denního času z jakéhokoli režimu delším přidržením tlačítka
- Přidržením tlačítka v režimu Denního času vstoupíte do NASTAVENÍ FUNKCÍ HODINEK



Praktická doporučení :

- Rozlišujte krátké stisknutí tlačítka od zmáčknutí a přidržení po delší dobu (2 až 3 vteřiny).
- Kdykoli se můžete vrátit do režimu denního času stisknutím a podržením tlačítka BACK.
- Tlačítka jsou oproti běžným hodinkám mírně tužší, aby se předešlo náhodnému zmáčknutí.
- Ovládání pomocí signálu TF: přiložením přijímače v průběhu měření k vysílači na úrovni loga Polar dojde na několik vteřin k zobrazení denního času.

PRVNÍ SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE – RYCHLÝ NÁVOD

Přístroj poprvé spustíte stiskem libovolného tlačítka. (Po této aktivaci již přístroj nelze vypnout, pouze resetovat současným stiskem všech tlačítek kromě tlačítka A – Light).

Na následující obrazovce s nápisem WELCOME TO POLAR CYCLING WORLD stiskněte tlačítko OK pro výběr ovládacího jazyka (angličtina, němčina, španělština či francouzština).

Po zvolení jazyka stiskněte dvakrát OK a vstoupíte do režimu **Základního nastavení (Start with Basic Settings)**. V něm můžete zadat základní hodnoty potřebné pro záznam, měření a ukládání TF (režim času, denní čas, datum, používané jednotky, hmotnost, výšku, věk [resp. datum narození] a pohlaví). Hodnoty upravujte tlačítkem SET a potvrzujte tlačítkem OK, případnou chybu napравíte po stisku tlačítka Back.

Na konci nastavení vyžaduje přístroj nápisem SETTINGS OK? Potvrzení zadaných údajů. Pomocí ▲ a ▼ nalistujte YES a potvrďte OK – nyní můžete začít používat svůj sporttester.

☞ *Více informací o práci s jednotlivými položkami v režimu Nastavení najdete v kapitole **NASTAVENÍ VEŠKERÝCH ÚDAJŮ**.*

ZÁKLADNÍ REŽIMY A JEJICH FUNKCE

☞ Zde uvádíme pouze stručný přehled jednotlivých režimů přístroje. Podrobné informace o jednotlivých režimech se dočtete v příslušných kapitolách.

- **BASIC SETTINGS = zadání nejdůležitějších údajů** po 1. spuštění a po každém restartu
- **TIME OF DAY = denní čas**: výchozí bod pro přístup ke všem funkcím; zobrazení data a času
- **EXERCISE = měření a ukládání TF, cykloúdatů a dalších údajů**
- **FILE = přehled údajů z posledních 16 záznamů + dlouhodobé statistiky**
- **SETTINGS = nastavení všech důležitých údajů** (parametry záznamu, (de)aktivace funkcí, podrobnosti o uživateli, nastavení hodin, datumu a budíčku, všeobecná nastavení)
- **TEST = zjištění VO_{2max} klidovým testem kondice**
- **CONNECT = Spojení s PC** (SEND= do PC přes mikrofon; RECEIVE = z PC přes reproduktory)

SETTINGS = NASTAVENÍ VEŠKERÝCH ÚDAJŮ

Veškeré důležité údaje (limity zóny TF, parametry používaného bicyklu, osobní charakteristiky uživatele, funkce hodinek,...) se dají nastavovat a měnit v režimu **Settings (Nastavení)**. Můžete též nastavit tyto údaje v PC a přenést je do přístroje funkcí UpLink (režim CONNECT).

Pokud kdykoliv v průběhu nastavení ztratíte orientaci v menu, stiskněte a přidržte tlačítko BACK pro návrat do hlavního režimu Denního času. Poté začněte s nastavením znovu dle kroků popsaných níže v podkapitole Postup nastavení.

Postup nastavení

1. Z režimu Denního času pomocí tlačítek ▲ a ▼ přejděte až do režimu **Settings**.
2. Stiskněte OK. Objeví se nabídka jednotlivých režimů nastavení.
3. Pomocí ▲ a ▼ nyní přecházejte mezi jednotlivými položkami (WATCH, BIKE, EXE.SET, TIMERS, USER a GENERAL). Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.
4. Kdykoliv v průběhu nastavení se přidržení tlačítka Back vrátíte do režimu Denního času.

WATCH = NASTAVENÍ HODINEK

1. Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení (strana 5)* vstupte do režimu WATCH.
2. Po vstupu do režimu se na obrazovce objeví nabídka jednotlivých nastavení. Ve spodním řádku můžete stále sledovat aktuální denní čas.
3. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami (ALARM, TIME1, TIME2 a DATE). Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.

ALARM = nastavení budíčku

1. Ze zobrazované nabídky zvolte aktivaci budíčku: ONCE = pouze jednou, MON-FRI = jen všední dny, DAILY = denně, OFF = budíček vypnut
2. Při aktivaci budíčku (nenastaven na OFF) se ve spodním řádku objeví symbol budíčku (🕒) a můžete postupně pomocí ▲ a ▼ zadat hodinu a minutu, kdy má alarm zaznít. OK potvrzuje zadání a posouvá na další položku.
3. Budíček začne v nastavený čas pípat a na displeji svítí nápis SNOOZE? Tlačítkem Back alarm vypnete, displej se rozsvítí a přístroj přepne do režimu Denního času. Tlačítka OK, ▲ a ▼ odloží alarm o dalších 10 minut.

Poznámka: budíček zní ve všech režimech kromě spuštěného zatížení v režimu Exercise, a to i při předchozím vypnutí zvukové signalizace v režimu Settings-General-Sound

Poznámka: při pípání budíčku lze ovládat tlačítka přístroje i přes jejich předchozí zamknutí.

Poznámka: budíček nelze aktivovat, pokud je baterie téměř vybitá (symbol 🔋)

☞ *Rychleji se do nastavení budíčku dostanete přidržením tlačítka BACK v Denním času.*

TIME 1 = nastavení času

V režimu nastavení času nejprve zvolte časový režim (12H / 24H) a poté hodiny a minuty denního času (▲ a ▼ mění hodnotu, OK potvrzuje nastavení a posouvá na další údaj).

TIME2 = nastavení druhého časového pásma

V nastavení druhého časového pásma upravte rozdíl oproti prvnímu nastavenému času. Ten vidíte ve spodním řádku, rozdíl nastavujete uprostřed displeje pomocí ▲ a ▼ (po 30 minutách).

TIME ZONE = volba časového pásma

Zde můžete pomocí ▲ a ▼ vybrat časové pásmo, které chcete nyní používat. Po potvrzení výběru tlačítkem OK zobrazí přístroj nápis „Time 1 (2) in use“.

☞ *Časová pásma můžete přepínat také v režimu Denního času přidržením tlačítka ▼.*

DATE = nastavení data

Zde nastavíte datum (postupně den, měsíc a rok). Stiskem ▲ nebo ▼ upravíte daný údaj, OK potvrdíte nastavení a po zadání roku vyskočíte na úvodní obrazovku režimu WATCH SET.

☞ *Stisknutím a přidržením tlačítka B(ack) se můžete kdykoliv vrátit do režimu Denního času*

☞ *Do nastavení času se dostanete také delším přidržením tlačítka BACK v Denním času.*

BIKE = NASTAVENÍ PARAMETRŮ KOLA

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 5)* vstupte do režimu BIKE.

BIKE = označení kola

1. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví nápis **BIKE** spolu s blikajícím označením kola (1 / 2).
2. Pomocí ▲ a ▼ zvolte používané kolo (1 či 2) a potvrďte stiskem OK.
☞ *V přijímači lze přednastavit hodnoty dvou bicyklů. Je-li zadáno nastavení pro obě kola, vyberte před zahájením jízdy příslušný rozměr 1 nebo 2. Nastavení obvodu kola je nezbytným předpokladem pro získání cyklistických údajů.*

AUTOSTART = automatické (znovu)spuštění záznamu šlápnutím do pedálů

1. Po výběru bicyklu vidíte nápis **AutoStart** spolu s blikajícím **On / OFF**.
2. Pomocí ▲ a ▼ funkci autostartu (de)aktivujte a pomocí OK své nastavení potvrďte.
☞ *Je-li autostart nastaven na On, přijímač automaticky zahájí záznam údajů, jakmile je bicykl uveden do pohybu či naopak ukládání do paměti ukončí při jeho zastavení.*

CADENCE = měření frekvence šlapání

1. Na displeji vidíte nápis **Cadence** spolu s blikajícím **On / OFF**.
2. Pomocí ▲ a ▼ měření kadence (de)aktivujte. Stiskem OK potvrzujete nastavení.

DISTANCE = nastavení plánované vzdálenosti pro určení předpokládaného času návratu

1. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví nápis **TargetDist** spolu s aktuálně zadanou vzdáleností. V dolní části displeje bliká nápis **On / OFF**.
2. Pomocí ▲ a ▼ (de)aktivujte funkci stanovení vzdálenosti (On či OFF). Při deaktivaci (OFF) přeskočte následující krok nastavení.
3. Na displeji bliká číslice na pozici stovek kilometrů (mílí). Pomocí ▲ a ▼ upravte postupně stovky, desítky, jednotky a desetiny kilometrů (potvrzujte stiskem prostředního OK).
☞ *Podle nastavené plánované vzdálenosti cyklovyjížděky bude přístroj v průběhu měření ukazovat předpokládaný čas návratu (ukončení vyjížděky) v závislosti na aktuální rychlosti.*

WHEEL SIZE = zadání obvodu kola

1. Na displeji svítí nápis **Wheel size** spolu s blikající aktuálně nastavenou hodnotou.
2. Na displeji bliká číslice na pozici tisícovek milimetrů (palců). Pomocí ▲ a ▼ upravte postupně tisíce, stovky, desítky a jednotky milimetrů (potvrzujte stiskem prostředního OK).

☞ *Zjištění velikosti obvodu kola můžete provést mimo jiné následujícími způsoby...*

Metoda 1:

Udělejte značku na vnější straně pláště a od čáry na podložce (ne hrbolaté !). Proved'te jedno celé otočení kola tak, aby se značka opět dotkla podložky. Místo, k němuž jste tímto otočením dospěli, označte čarou. Dosaženou vzdálenost mezi oběma čarami (výchozí a cílovou) přesně změřte. Od získaného údaje v mm odečtete 4 mm připadající na deformaci způsobenou hmotností. Konečnou hodnotu použijte pro zadání (např. 2086 - 4 = 2082 mm).

☞ *Použití metody 1 je vždy přesnější, neboť metodu 2 zkresluje typ a nahuštění pneumatiky. Zadané hodnoty zůstanou v přijímači přednastavené, dokud je znovu nezměníte.*

Metoda 2:

Prohlédnete-li si plášť či galusku bicyklu, najdete vytištěný údaj týkající se průměru kola. V níže uvedené tabulce najdete rozměr v palcích nebo v ERTRO a jemu odpovídající obvod v mm na pravé straně použijete pro zadání.

ERTRO	Obvod v palcích	Zadání obvodu v mm
25-559	26 x 1,0	1884
30-559	26 x 1,25	1923
35-559	26 x 1,5	1947
44-559	26 x 1,75	1989
47-559	26 x 1,95	2022
52-559	26 x 2,0	2054
23-571	650 x 23C	1909
20-662	700 x 20C	2051
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
37-622	700 x 35C	1958
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
	26 x 11/8 Tubular	1970
	700C Tubular	2130

EXE.SET = NASTAVENÍ LIMITŮ PRO MĚŘENÍ

Zde můžete nastavit veškeré parametry zobrazení a signalizace měřených údajů (tepová frekvence a cyklo) při záznamu v režimu **Exercise**.

1. Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení (strana 5)* vstupte do režimu EXE. SET.
2. Po vstupu do režimu se na obrazovce objeví nabídka (ALARM, LIMITS, HR VIEW).
3. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami. Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů limitů měření:

ALARM = nastavení zvukového signálu při překročení limitů TF

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte úroveň hlasitosti, kterou má přístroj pípat při pobytu mimo nastavené limity TF (VOL2 = vyšší hlasitost, VOL1 = nižší hlasitost, OFF = vypnutí zvukového signálu). Stiskem OK potvrdíte nastavení a vrátíte se do úvodní nabídky režimu EXE.SET.

LIMITS = nastavení limitů pro měření

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte způsob určení limitů tepové frekvence pro následné zatížení:

- **OWNZONE** = stanovení limitů v testu Vlastní Zóny (blíže viz strana 18)
 - Po stisknutí OK se na obrazovce na okamžik objeví horní (UPPER) a spodní (LOWER) limit naposledy zjištěné Vlastní Zóny (VZ). Nebyla-li VZ dosud stanovena, vidíte limity určené podle věku. Pak se přístroj přepne zpět do úvodní obrazovky režimu EXE.SET.
- **AUTOMATIC** = stanovení limitů podle věku (a dalších parametrů zadaných v menu USER)
 - Po stisknutí OK vyberte zónu TF, kterou chcete používat (viz tabulka níže). Maximální TF je stanovena na základě parametrů zadaných o uživateli v menu USER.
 - Pro zvolení požadované zóny TF stiskněte OK. Přístroj na chvíli zobrazí příslušné limity zvolené zóny, než se přepne zpět do úvodní obrazovky režimu EXE.SET.

- **MANUAL** = ruční nastavení limitů zóny TF
 - Po stisknutí OK můžete sami zadat limity zóny tepové frekvence (pokud je např. znáte přesně na základě laboratorního lékařského testu atp.)
- I. Uprostřed displeje bliká vedle nápisu UPPER hodnota horního limitu (stanovena podle věku) – upravte ji pomocí tlačítek ▲ či ▼ a potvrďte stiskem OK. *Maximální možná hodnota horního limitu je 199 tepů/min a nemůže klesnout pod spodní limit (ten bude v tom případě automaticky upraven).*
- II. Nyní bliká ve středu displeje vedle nápisu LOWER hodnota spodního limitu (podle věku) – upravte ji pomocí tlačítek ▲ či ▼ a potvrďte OK. *Nejnižší možná hodnota spodního limitu je 30 tepů/min a nemůže přerůst limit horní (ten by pak byl automaticky upraven).*
- III. Po potvrzení spodního limitu se přístroj přepne do úvodní obrazovky režimu EXE.SET.

Zóna TF	Vyjádření v % z maximální TF	Charakteristika
HARD (vyšší)	80 – 90%	Vyšší zóna TF je určena pro kratší zatížení na vysoké intenzitě. Trénink s tímto zaměřením je zacílen na dosažení maximální výkonnosti.
MODERATE (střední)	70 – 80%	Střední zónu TF doporučujeme při pravidelném cvičení na aerobní úrovni – pak působí efektivně na zvyšování kondice srdečně cévního systému a především aerobní výkonnosti.
LIGHT (nízká)	60 – 70%	Pohybové aktivity v nižší zóně TF jsou zaměřeny na udržování tělesné pohody a předcházení stresům, což napomáhá zlepšování zdravotního stavu. Tato intenzita je také velice vhodná pro cvičení za účelem regulace hmotnosti.
BASIC (základní)	65 – 85%	Základní zóna TF je použitelná pro veškeré aerobní aktivity, které umožňují rozvoj celkové kondice a vytvářejí základ všeobecné vytrvalosti.

- **CADENCE** = zatížení řízené podle limitů kadence (frekvence šlapání)
 - Po stisknutí OK zadejte horní a spodní limit frekvence šlapání (postup je zcela analogický ručnímu nastavení limitů zóny TF)
- ☞ *Objeví-li se po vstupu do limitů dle kadence nápis „Set Cadence On“, musíte na následující obrazovce aktivovat měření kadence (posunout šipku na On a potvrdit tlačítkem OK).*
- **OFF** = signalizace limitů zóny TF v průběhu záznamu je VYPNUTA

HR VIEW = způsob zobrazení TF při záznamu

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte z nabídnutých možností buď **HR** (tepová frekvence bude zobrazována v absolutních hodnotách) nebo **HR%** (TF se zobrazí jako procento z vypočteného maxima tepové frekvence).

Stiskem OK potvrdíte nastavení a vrátíte se do úvodní nabídky režimu EXE.SET.

- ☞ *Výběr z různých způsobů výpočtu / určení zóny tepové frekvence a podrobnou úpravu limitů můžete provést až přímo před vlastním měřením v režimu EXERCISE.*
- ☞ *Stisknutím a přidržením tlačítka B(ack) se můžete kdykoliv vrátit do režimu Denního času.*

USER SET =NASTAVENÍ PARAMETRŮ UŽIVATELE

Zde můžete nastavit veškeré charakteristiky uživatele, který bude posléze měřen v režimu **Exercise**. Kdykoliv uděláte při nastavení chybu, můžete se postupně tlačítkem Back vrátit až na příslušnou položku a chybu opravit.

1. Dle pokynů v kapitole *Postup nastavení (strana 5)* vstupte do režimu USER a stiskněte OK.
2. V horním řádku je nápis **Weight** a uprostřed displeje bliká údaj hmotnosti. Upravte jej pomocí tlačítek ▲ či ▼. Stiskem OK potvrdíte nastavení a posunete se na další položku.
3. V horním řádku je nápis **Height** a uprostřed displeje bliká údaj tělesné výšky. Upravte jej pomocí tlačítek ▲ či ▼. Stiskem OK potvrdíte nastavení a posunete se na další položku.
4. V horním řádku displeje vidíte nyní nápis **Birthday**, uprostřed nápis „dd.mm.yy“ a ve spodním řádku bliká datum narození. Tlačítka ▲ či ▼ a potvrzováním tlačítkem OK nastavte postupně den, měsíc a rok svého narození. Stisk OK po zadání roku narození vás posune na další položku.
5. V horním řádku je nápis **Sex** a pod ním bliká šipka vedle nápisu MALE. Pomocí tlačítek ▲ či ▼ zvolte pohlaví uživatele (MALE = muž, FEMALE = žena). Stiskněte OK.
6. Z nabídky v položce **Activity** vyberte odpovídající dlouhodobou úroveň pohybové aktivity v průběhu zhruba posledních 6 měsíců. Doporučujeme neměnit úroveň aktivity dříve než po uplynutí dalších 6 měsíců, i když se mezitím změní četnost pravidelného cvičení...

Stupeň aktivity	Stručná charakteristika
TOP	Pravidelné provádění náročné pohybové činnosti nejméně 5krát týdně. Příprava je zaměřena na zvyšování výkonnosti zejména také z důvodů účasti na závodech
HIGH	Cvičení je neodmyslitelnou součástí Vašeho způsobu života. Hýbete se pravidelně nejméně 3krát týdně vyšší průměrnou intenzitou. Jde kupříkladu o běhání cca 10 až 20 km týdně nebo celkem 2 až 3 hodiny za týden vyplněné srovnatelnými pohybovými aktivitami
MODERATE	Pravidelná účast při rekreačním sportování. Např. týdně uběhnutých cca 5 až 10 km nebo 30 až 120 minut za týden naplněných srovnatelnými pohybovými aktivitami, případně pracovní činnost vyžadující mírnou tělesnou aktivitu
LOW	Rekreační cvičení ani náročnější pohybová aktivita nejsou pravidelnou součástí Vašeho životního stylu. Praktikujete třeba chůzi jen pro radost nebo příležitostné cvičení postačující pouze k prohloubení dýchání nebo mírnému zapocení

7. Po stisknutí tlačítka OK nyní displej zobrazí dotaz VIEW EXTRA USER SETTINGS. Zde můžete stiskem OK vstoupit do nastavení speciálních údajů o uživateli. Alternativně se stiskem a přidržením tlačítka Back vrátíte do režimu Denního času.
 - a) **HR_{max}**: údaj maximální tepové frekvence blikající uprostřed displeje upravte pomocí tlačítek ▲ či ▼ a potvrďte stiskem OK.
Maximum TF představuje nejvyšší tepovou frekvenci dosažitelnou daným jedincem v průběhu fyzické aktivity. Nejpřesněji lze max.TF změřit pomocí laboratorního zátěžového testu. Od maximální TF se odvíjí výpočet jednotlivých zátěžových zón i energetického výdeje.

- b) **HR_{sit}**: údaj klidové tepové frekvence blikající uprostřed displeje upravte pomocí tlačítek ▲ či ▼ a potvrďte stiskem OK.

Klidová TF představuje hodnotu tepové frekvence, jíž by měl jedinec dosahovat, pokud se nevěnuje žádné pohybové aktivitě. Bývá měřena obvykle po 2 až 3 minutách strávených v klidu vsedě. Též od klidové TF se odvíjí stanovení energetického výdeje.

- c) **VO_{2max}**: údaj maximální kyslíkové spotřeby blikající uprostřed displeje upravte pomocí tlačítek ▲ či ▼ a potvrďte stiskem OK.

VO_{2max} odpovídá spotřebě kyslíku vydané organismem při maximálním zatížení. Bývá též označována jako maximální kyslíkový příjem/výdej či jako aerobní výkon. Hodnota VO_{2max} bývá obecně přijímána jako spolehlivý ukazatel tělesné fyzické kondice. Nejpřesněji lze VO_{2max} změřit pomocí laboratorního zátěžového testu, jehož poměrně dosti přesnou alternativou je klidový Test kondice vyvinutý firmou POLAR, který nabízí i tento model. Rovněž VO_{2max} pomáhá při výpočtu energetického výdeje a je nezbytným parametrem při tvorbě nového Kondičního programu.

***Poznámka:** Pokud jste speciální údaje (EXTRA USER SETTINGS) změnili omylem, můžete se vrátit zpět k původně nastaveným údajům stisknutím a přidržením tlačítka A (Light). Objeví se nápis RESTORE DEFAULT s volbami NO a YES, mezi nimiž přecházíte pomocí tlačítek ▲ či ▼ a volbu potvrzujete stiskem OK.*

TIMERS = NASTAVENÍ ČASOVAČŮ

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 5)* vstupte do režimu TIMER SET.

TIMER 1 = první časovač

1. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví nápis **Timer1** spolu s aktuálně zadanou hodnotou časovače. V dolní části displeje bliká nápis **On / OFF**.

2. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ (de)aktivujte časovač (On či OFF).

☞ *Při deaktivaci (OFF) prvního timeru nemůžete nastavit ani žádný další časovač.*

3. Po aktivaci časovače (On) na displeji bliká číslice na pozici minut. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ upravte postupně minuty, vteřiny a desetiny vteřiny (potvrzujte stiskem prostředního OK).

☞ *Po zadání prvního časovače můžete zcela stejným způsobem nastavit i **Timer2**. Časovače slouží v průběhu zatížení jako dokonalý průvodce intervalovým tréninkem atp.*

☞ *Minimální hodnota časovače, kterou přístroj dovoluje nastavit, činí 10 vteřin.*

GENERAL = VŠEOBECNÁ NASTAVENÍ

Zde můžete nastavit veškeré obecné vlastnosti přístroje (zvukové signály, zámek tlačítek, používané jednotky a ovládací jazyk).

1. Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení (strana 6)* vstupte do režimu GENERAL.
2. Po vstupu do režimu se na obrazovce objeví nabídka všeobecných nastavení (SOUND, KEYLOCK, HELP, UNITS a LANGUAGE).
3. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami. Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.

SOUND = nastavení zvukových signálů přístroje


Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte úroveň hlasitosti (VOL2 = vyšší hlasitost, VOL1 = nižší hlasitost, OFF = vypnutí zvukového signálu). Stiskem OK potvrdíte nastavení a vrátíte se do úvodní nabídky režimu GENERAL.

Poznámka: Nastavení hlasitosti na VOL2 či VOL1 ovlivní následující zvuky přístroje: pípání při pobytu mimo nastavenou zónu TF, budíček a odpočítávací časovač.

KEYLOCK = způsob zamknutí kláves přístroje

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte mezi MANUAL či AUTOMATIC a svou volbu potvrďte OK.:

- **MANUAL** = tlačítka přístroje zamknete / odemknete stiskem a přidržením tlačítka A (Light)
- **AUTOMATIC** = tlačítka přístroje se automaticky zamknou, pokud nestlačíte žádné z nich po dobu jedné minuty. Odemknutí tlačítek provedete stiskem a přidržením A (Light), dokud displej nezobrazí nápis BUTTONS UNLOCKED.

Poznámka: Zamknutí tlačítek přístroje indikuje symbol klíče v levém horním rohu displeje: 

HELP = (de)aktivace nápovědy

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte mezi ON (nápověda zapnuta) a OFF (nápověda vypnuta). Stiskem OK svou volbu potvrdíte.

Poznámka: Texty aktivované nápovědy vás budou provázet ve všech režimech.

UNITS = nastavení soustavy jednotek

Po vstupu do režimu se na obrazovce objeví v prostředním řádku nápis Units, pod nímž blikají zkratky aktuálně používaných jednotek:

- **KG/CM** = váha: kilogramy; výška: stopy a palce; kalorie: kcal
- **LB/FT** = váha: libry; výška: centimetry; kalorie: Cal

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte soustavu jednotek. Stiskem OK potvrdíte nastavení a vrátíte se na předchozí obrazovku.

LANGUAGE = nastavení ovládacího jazyka přístroje

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte z nabídky jazyků: ENGLISH = angličtina, DEUTSCH = němčina, ESPAÑOL = španělština, FRANCAIS = francouzština a ITALIANO = italština.

Po stisku OK se přístroj ujistí dotazem ARE YOU SURE? Vyberte YES a stiskněte OK – přístroj mění svůj ovládací jazyk (veškeré položky ve všech režimech i text nápovědy budou nyní ve zvoleném jazyce).


Poznámka: Jestliže jste jazyk změnili omylem a nyní se v novém ovládacím nastavení neorientujete, resetujte přístroj současným stiskem všech tlačítek (kromě tlačítka A – Light). Poté přístroj znovu spusťte a vyberte jazyk, v němž se orientujete (bližší kapitola První spuštění).

EXERCISE = MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ HODNOT TF A CYKLOÚDAJŮ

Hlavním posláním přístroje je měření a ukládání hodnot tepové frekvence a cyklistických parametrů. Údaje TF snímá vysílač přímo ze srdce, údaje rychlosti (kadence) příslušný snímač přímo z kola. Přijímač na řídítkách všechny údaje zaznamenává a ukládá do paměti přístroje, kam se u modelu CS300 vejde 14 posledních záznamů.

Měření nelze zahájit, dokud není provedeno kompletní nastavení veškerých údajů (především pak parametrů uživatele) – postup nastavení viz kapitola NASTAVENÍ VEŠKERÝCH ÚDAJŮ.

SPUŠTĚNÍ ZÁZNAMU

1. Nasad'te si vysílač a přijímač dle popisu v kapitole na začátku této příručky (strana 2).
2. Přijímač nesmí být dále než 1 metr od vysílačky (střední část pásu s logem POLAR) !!!
3. V režimu Denního času stiskněte na přijímači tlačítko OK. Na displeji se objeví nápis **Exercise** a pod ním symbol pohybující se postavy. Přístroj začne vyhledávat aktuální údaje TF, které pak do 15 vteřin zobrazí spolu se symbolem srdce v dolní části displeje. Pokud přístroj místo údajů TF zobrazí --/00, ověřte správné navlhčení elektrod vysílacího pásu, jeho dostatečné upevnění kolem hrudníku i správnou orientaci loga POLAR.
4. Stiskněte znovu tlačítko OK. Na displeji se objeví nabídka CYCLING (měření veškerých údajů včetně cyklistických – symbol cyklisty  vlevo dole na displeji) a OTHER (měření tepové frekvence bez snímání cykloúdačů).
 - ☞ *Když šipka ukazuje na **Cycling**, můžete stisknutím a přidržením tlačítka ▼ změnit používaný bicykl (Bike 1 / Bike 2).*
5. Vyberte charakter aktivity (CYKLO nebo OTHER) a stiskněte OK. Bez ohledu na výběr se nyní na displeji objeví nabídka START a SETTINGS (umožňuje změnit nastavení parametrů záznamu a vlastností týkajících se měření a ukládání TF) – viz níže.
6. Ve chvíli, kdy šipka ukazuje na START, stiskněte znovu OK pro spuštění záznamu. Pokud chcete změnit nastavení záznamu, učiňte tak pod položkou SETTINGS (viz níže).
 - ☞ *Pokud je aktivován test Stanovení Vlastní zóny (viz str.16), spustí se před vlastním zatížením nejprve tento testík (nápis **OwnZone** na displeji).*
 - ☞ *Záznam je uložen do paměti přístroje (režim **File**) jen tehdy, trvá-li déle než jednu minutu.*
 - ☞ *Jestliže přístroj namísto spuštění záznamu zobrazí nápis **START WITH BASIC SETTINGS**, znamená to, že jste dosud nezadali některé osobní parametry nezbytné pro měření. Stiskněte OK a učiňte tak.*
 - ☞ *Přenos mezi vysílačem a přijímačem je u tohoto modelu KÓDOVANÝ (obrys okolo symbolu srdce). Pokud přesto přístroj po spuštění záznamu ukazuje podivné hodnoty, doporučujeme odstoupit na vzdálenost větší než 1 metr a znovu spustit záznam = znovu vyhledat kód.*

ÚPRAVA PARAMETRŮ MĚŘENÍ PŘED SPUŠTĚNÍM ZÁZNAMU ČI V JEHO PRŮBĚHU Opakujte kroky 1.-5. z kapitolky SPUŠTĚNÍ ZÁZNAMU.

6. Ve chvíli, kdy šipka ukazuje na SETTINGS, stiskněte OK.
7. Objeví se nápis **Exe.Set** a pod ním nabídka ALARM, LIMITS a HR VIEW.
 - ☞ *Můžete změnit jednotlivé parametry limitů pro měření (způsob úpravy je popsán v kapitole NASTAVENÍ LIMITŮ PRO MĚŘENÍ na straně 11 tohoto manuálu.*
 - ☞ *Při probíhajícím záznamu stiskněte krátce B(ack), z nabídky vyberte pomocí tlačítek ▲ a ▼ položku Settings. Potvrďte stiskem OK a dále postupujte podle výše popsaných kroků 6 a 7.*

FUNKCE V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

V průběhu měření můžete tlačítka ▲ a ▼ procházet následující obrazovky...

Poznámka 1: údaje kadence jsou dostupné pouze při jízdě s namontovaným snímačem kadence

Poznámka 2: Šipky vedle příslušného symbolu Vás motivují k návratu do nastavené zóny TF či kadence (⤴ - jste momentálně pod spodním limitem; ⤵ - nalézáte se nad limitem horním)

I. Dist (zobrazuje se pouze v režimu **Cycling**):

- V horním řádku alternuje doposud ujetá vzdálenost v průběhu aktuálního záznamu s celkovou kilometráží za určité období
- V prostředním řádku vidíte aktuální rychlost
- Ve spodním řádku je nalevo od symbolu srdíčka aktuální tepová frekvence (buď absolutní hodnota či % z max.TF), vpravo pak pod symbolem cyklisty kadence

II. Speed (zobrazuje se pouze v režimu **Cycling**):

- V horním řádku se dosavadní průměrnou rychlost střídá s aktuální rychlostí
- V prostředním řádku vidíte aktuální kadenci
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (absolutní hodnota či % z max.TF)

III. Duration:

- V horním řádku
 - a) režim **Cycling**: dosavadní energetický výdej v (kilo)kaloriích od spuštění záznamu (pokud není v dosahu signál TF, alternuje zde údaj aktuální a průměrné rychlosti)
 - b) režim **Other**: dosavadní energetický výdej se střídá s mírou energetického výdeje na hodinu (Cal/h) odhadovanou z dosavadního průběhu záznamu
- V prostředním řádku vidíte stopky (celkovou dosavadní délku cvičení)
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (absolutní hodnota či % z max.TF)

IV. Time (→ 12:01):

- V horním řádku předpokládaný čas návratu dle zadané vzdálenosti cyklotrasy a dosavadní průměrné rychlosti (při vypnutí funkce se zde střídá aktuální a průměrná rychlost)
- V prostředním řádku vidíte denní čas
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (absolutní hodnota či % z max.TF)

V. Zone Pointer (80 - ♥ - 156) – zobrazuje se pouze při předchozí aktivaci limitů TF či kadence:

- Zcela nahoře vidíte čas doposud strávený v nastavené a používané zóně. Pod tímto údajem je grafické znázornění limitů nastavené a používané zóny TF (či kadence).
- Uprostřed: Symbol srdíčka se pohybuje mezi limity podle aktuální hodnoty TF (kadence). Když se octnete mimo nastavenou zónu, symbol zmizí a přístroj Vás upozorňuje zvukovým signálem (pokud jste tento signál aktivovali v režimu Settings - General).
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (absolutní hodnota či % z max.TF)

VI. Energy Output / Calorie Consumption (zobrazuje se pouze v režimu **Cycling**):

- V horním řádku vidíte dosavadní průměrnou TF celého záznamu
- V prostředním řádku vidíte „relativní energetický výdej (míra e.v.)“: vypočtený průměrný výdej kalorií na hodinu (kcal/h) alternuje s průměrným výdejem na kilometr (kcal/km)
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (absolutní hodnota či % z max.TF)

Poznámka: „Míra energetického výdeje“ Vám při delší cestě pomůže správně načasovat pauzy na občerstvení. Díky tomuto ukazateli můžete také porovnávat náročnost jednotlivých tras.

- VII. Timers (zobrazuje se, pokud jste v režimu Settings – Watch zadali alespoň jeden časovač):
- V horním řádku vidíte označení právě probíhajícího časovače
 - Uprostřed se zobrazuje čas zbývající do konce časovače
 - Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (absolutní hodnota či % z max.TF)
- VIII. Grafické porovnání měřených hodnot (zobrazuje se pouze v režimu Cycling):
- Grafické sloupce v horním řádku poměřují aktuální TF vzhledem k nastavenému maximu
 - Sloupečky uprostřed indikují aktuální rychlost: 1 sloupec = 5 km/h (3 míle/h) – minimální zobrazená rychlost je 1 km/h, maximální pak 50 km/h
 - Sloupečky dole vypovídají o aktuální kadenci: 1 sloupec = 12 rpm (otáček za minutu) – minimální zobrazená kadence je 30 rpm, maximální pak 150 rpm
 - Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (absolutní hodnota či % z max.TF)

TIPY V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

- ☞ Jestliže přidržíte pravá tlačítka ▲ či ▼ na několik vteřin, začne přístroj rolovat mezi jednotlivými obrazovkami automaticky, dokud tento proces opětovným delším přidržením ▲ či ▼ nezastavíte.
- ☞ Symbol ↻ v pravém horním rohu displeje indikuje aktivovaný zvukový signál pobytu mimo nastavenou zónu tepové frekvence (pokud jste zónu pro daný záznam zcela vypnuli, neočekávejte žádnou signalizaci ani žádné informace o zóně v uloženém záznamu)
- ☞ Krátkým stiskem tlačítka A (Light) můžete při probíhajícím měření na několik vteřin osvětlit displej. Po prvním osvětlení displeje se vlevo uprostřed objeví značka (♦). Kdykoliv potom stisknete libovolné tlačítko přístroje, displej se opět na několik vteřin podsvítí.
- ☞ Delším přidržením tlačítka A (Light) můžete při probíhajícím měření zamknout a poté opět odemknout tlačítka přístroje – a předejít tak nechtěnému zmáčknutí některého z nich.
- ☞ Ovládání pomocí signálu TF : Přiložením přijímače v průběhu Měření k vysílači na úrovni loga Polar dojde na několik vteřin k zobrazení Denního času spolu s aktuální hodnotou TF.

PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ MĚŘENÍ; RYCHLÝ PŘEHLED ULOŽENÝCH ÚDAJŮ

Stisknutím tlačítka Back záznam přerušíte. Objeví se následující nabídka:

- CONTINUE – můžete pokračovat v měření
 - EXIT – definitivně ukončíte záznam
 - SETTINGS – vstoupíte do režimu nastavení parametrů zóny TF
- (Vyberte požadovanou akci pomocí tlačítek ▲ a ▼ a potvrďte ji stiskem OK.)

Pokud vyberete EXIT nebo stisknete při zobrazené nabídce ještě jednou tlačítko Back, ukončíte měření a ukládání záznamu do paměti přístroje.

Automaticky se zobrazí **Summary** – krátký stručný přehled právě ukončeného záznamu (po měření v režimu **Cycling** se střídavě zobrazuje také stručný přehled cykloúdat – viz níže *):

- V horním řádku celková délka záznamu (* celková ujetá vzdálenost)
 - Uprostřed celkový energetický výdej v kaloriích (* nápis „Speed“)
 - Ve spodním řádku střídavě průměrná (AVG) a maximální (MAX) tepová frekvence záznamu (* střídavě průměrná (AVG) a maximální (MAX) rychlost záznamu)
- ☞ Naměřené údaje jsou zároveň uloženy do paměti přístroje. V režimu FILE (Vyvolání Záznamu) si je pak můžete prohlédnout ve větším klidu.
 - ☞ Po zobrazení jednotlivých údajů přepnete tlačítkem BACK (či OK) přístroj zpět do Denního času. (Tam se přepne i automaticky sám, pokud po dobu 5 minut nestisknete žádné tlačítko.)

!!! Záznam trvající kratší dobu než 60 vteřin není do paměti přístroje uložen !!!

OWNZONE = VLASTNÍ ZÓNA

Přístroj je díky funkci OwnZone schopen stanovit na základě přesného rozboru variability TF nejaktuálnější zónu tepové frekvence pro adekvátní zatížení příslušného jedince. Toto pásmo se nazývá Vlastní Zóna (dále jen VZ) a je prakticky nejpřesnějším dostupným způsobem stanovení intenzity pro následné zatížení.

U většiny dospělých odpovídá základní zóna pro aerobní zatížení 65 až 85 % jejich maximální TF. Zatížení na intenzitě VZ jsou vhodná zejména pro rozvoj kardiovaskulárního systému (ať již v rámci zdravotně - rehabilitačních pohybových aktivit, nebo jako součást zvyšování kondice). Stejně tak VZ pomáhá při kontrole intenzity pohybové činnosti zaměřené na redukci tělesné hmotnosti, neboť spodní část aerobního fyziologického pásma odpovídá zátěži na mírné intenzitě podněcující v organismu využívání tukových energetických zdrojů. Při dodržování nižší intenzity lze cvičit poměrně dlouho, což je právě pro snižování váhy nejvíce efektivní.

Postup stanovení VZ

Stanovení Vlastní Zóny (VZ) se provádí v rámci rozcvičení před měřením a trvá 1 až 5 minut. Určení VZ je snadno proveditelné pomocí chůze a klusání, jak je popsáno níže. Stejně tak je možné využít jinou kontinuální pohybovou činnost, například šlapání na bicyklovém ergometru. Každopádně je však nutno začít velice volně a postupně intenzitu zvyšovat:

1. Zkontrolujte, zda jsou správně zadány příslušné údaje týkající se uživatele (**Settings – User**).
2. Protože měření variability TF vyžaduje zachycení skutečně každého tepu bezchybně od samého začátku, dostatečně navlhčete že snímací elektrody, aby přenos začal okamžitě.
3. Zkontrolujte, zda je funkce OwnZone zapnuta (**Settings – Exe.Set – Limits – OwnZone**).
4. Zahajte měření TF dle popisu v kapitole MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ... (režim EXERCISE).
5. Spusťte stopky. Na horním řádku displeje se objeví **OZ** ► _ _ _ _ a stopky se rozběhnou.
6. Stanovení Vlastní Zóny probíhá v 5 stupních:

Stupeň	Displej přístroje	Doporučená TF	Příklad aktivity na rozcvičení a určení OZ
1.	OZ ► _ _ _ _	okolo 100 tepů/min. (50% max.TF)	Velice pomalá jízda po dobu 1 minuty
2.	OZ ►► _ _	100 – 110 tepů/min. (55%)	Pomalá jízda po dobu 1 minuty
3.	OZ ►►► _	110 – 120 tepů/min. (60%)	Svižná jízda po dobu 1 minuty
4.	OZ ►►►►	120 – 130 tepů/min. (65%)	Rychlá jízda po dobu 1 minuty
5.	OZ ►►►►►	130 – 140 tepů/min. (70%)	Velice rychlá jízda po dobu 1 minuty

Poznámka: Ke znázornění hodnot Vlastní Zóny dojde obvykle ve 3. či 4. stupni (tedy do tří až čtyř minut). Při prvním stupni udržujte TF pod hodnotou 100 tepů/min. Po skončení každé periody se ozve pípnutí oznamující, že máte mírně zvýšit rychlost pohybu tak, aby TF stoupla o 10 až 15 tepů. Po úspěšném stanovení VZ svítí při záznamu na displeji symbol smajlíka 😊

7. Během některé z period 1 až 5 uslyšíte dvě pípnutí. Tím (a nápisem **OwnZone Updated** v horním řádku displeje) přístroj oznamuje, že limity byly nalezeny a je možno pokračovat ve vlastní činnosti, neboli zahájit měření.
 - Určené limity TF se zobrazí uprostřed displeje a rozběhne se vlastní záznam, který již bude řízen právě těmito nově stanovenými limity (nápis **OwnZone Limits** na displeji).

*Překročí-li tepová frekvence v průběhu stanovení bezpečný limit, přístroj Vlastní Zónu neurčí, zobrazí nápis **OwnZone Limits** a použije pro měření naposledy stanovenou Vlastní Zónu. Jestliže dosud žádné stanovení Vlastní Zóny neproběhlo a není tedy v paměti přístroje uloženo, spočítá přístroj limity vymezeného pásma na podkladě předpokládané maximální TF podle věku.*

FILE = PŘEHLED ULOŽENÝCH ZÁZNAMŮ

V tomto režimu si můžete prohlížet veškeré údaje z nejvýše 14 naposledy uložených záznamů (položka **Exercises**). Můžete rovněž procházet dlouhodobě načítané statistiky (položka **Totals**).

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ a ▼ až do režimu **File**.
2. Ze zobrazené nabídky vyberte pomocí ▲ a ▼, které soubory chcete prohlížet (**Exercises** = jednotlivé záznamy; **Totals** = dlouhodobé statistiky). Potvrďte OK.

☞ *Jestliže se objeví nápis **Empty**, znamená to, že jste doposud neabsolvovali žádný záznam delší než 60 vteřin (a žádný záznam se tak zatím neuložil do paměti přístroje).*

1) EXERCISES = ULOŽENÉ ZÁZNAMY

Položka **Exercises** obsahuje údaje naměřené a uložené v posledních pořízených záznamech. (Přístroj uloží do paměti a zobrazí maximálně 14 posledních záznamů.)

Po vstupu do přehledu jednotlivých záznamů se objeví obrazovka s následujícími údaji:

- Pokud šlo o běžný záznam, v horním řádku svítí nápis **Other**.
- Záznam měřený a ukládáný spolu s cykloúdaji indikuje nápis **Cycling** v horním řádku.
- Uprostřed vidíte graf jednotlivých záznamů podle data pořízení (sloupec zcela vpravo = nejnovější záznam; vyšší sloupeček = delší záznam). Aktuálně vybraný záznam je podtržen.
- Ve spodní části displeje vidíte datum pořízení označeného (podtrženého) záznamu.

Mezi jednotlivými záznamy přecházíte pomocí tlačítek ▲ a ▼. Při označení požadovaného záznamu stiskněte OK pro zobrazení podrobností o tomto záznamu (mezi jednotlivými obrazovkami opět přepínejte pomocí tlačítek ▲ a ▼)...

Obrazovka **Exercise** obsahuje (odshora dolů):

- přesný denní čas, kdy byl záznam spuštěn
- délku trvání záznamu (pod nápisem **Duration**)

Obrazovka **Time** střídavě zobrazuje:

- časový podíl strávený při cvičení v nastavené zóně TF nebo kadence (**in zone**), nad horním limitem (**above**) a pod limitem spodním (**bellow**)
- ☞ *Jestliže nebyly limity při měření aktivovány, obrazovku **Time** v přehledu záznamu nevidíte.*

Obrazovka **HeartRate** obsahuje (odshora dolů):

- maximální TF v průběhu záznamu (střídavě v absolutních hodnotách a v % z maximální TF)
- průměrná TF v průběhu záznamu (střídavě v absolutních hodnotách a v % z maximální TF)

Obrazovka **Calories** obsahuje (odshora dolů):

- energetický výdej za celý záznam
- procento spáleného tuku
- ☞ *Procento spáleného tuku se odvíjí z celkového výdeje kalorií při záznamu a průběhu TF. Hodnota se pohybuje mezi 0% a 60% a je počítána s přesností 5%.*

Obrazovka **Distance and Speed** (pouze pro záznam v režimu **Cycling**) obsahuje (odshora dolů):

- celkovou ujetou vzdálenost
- střídavě průměrnou a maximální rychlost celého záznamu

Obrazovka **Riding Time and Cadence** (pouze pro záznam **Cycling**) obsahuje (odshora dolů):

- celkový ujetý čas (dobu, po kterou se kola otáčela)
- střídavě průměrnou a maximální kadenci (frekvenci šlapání) záznamu
- ☞ *Údaje kadence vidíte pouze pro záznam měřený s namontovaným snímačem kadence a s předem aktivovaným měřením kadence v režimu **Settings – Bike**:*

VYMAZÁNÍ ZÁZNAMU (UVOLNĚNÍ PAMĚTI):

1. Na obrazovce Exercise stiskněte a dlouze přidržíte tlačítko A (Light).
 2. Objeví se dotaz **DELETE FILE?** Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte, zda chcete záznam opravdu smazat (volba YES) nebo ne (volba NO). Stiskněte OK.
 3. Pokud zvolíte YES, přístroj se ještě jednou ujistí o smazání záznamu dotazem **ARE YOU SURE?** Jestliže nyní opět zvolíte YES a potvrdíte, nenávratně smažete příslušný záznam.
- ☞ *Stisknutím Back se vrátíte do přehledu záznamů. Pokud Back přidržíte, přístroj se přepne rovnou do základního režimu Denního času.*

2) TOTALS = DLOUHODOBÉ STATISTIKY

Přístroj načítá jednotlivé měřené parametry do dlouhodobých statistik. Můžete tak například jednoduše porovnávat kilometráž najetou v dubnu a květnu atp.

- ☞ *Znovu připomínáme, že údaje ze záznamu trvajících kratší dobu než 60 vteřin nejsou do paměti přístroje (tedy ani do dlouhodobých statistik) uloženy !!!*
1. V nabídce zobrazené po vstupu do režimu **File – Totals** vidíte položky **This Week** (týdenní statistiky) a **Season** (dlouhodobé statistiky načítané od posledního vynulování příslušného počítadla). Vyberte pomocí ▲ a ▼ statistiky pro bližší rozbor a stiskněte tlačítko OK.
 2. Mezi jednotlivými dlouhodobými statistikami přecházíte pomocí tlačítek ▲ a ▼. V horním řádku se vždy střídá označení příslušné statistiky s datem, kdy bylo naposledy vynulováno její počítadlo (u týdenních statistik vidíte datum 1.dne = pondělí aktuálně probíhajícího týdne):
 - **Exe.Time** = celková doba všech záznamů
 - **RideTime** = celkový ujetý čas (dobu, po kterou se kola otáčela)
 - **Calories** = celkový energetický výdej
 - **Exe.Count** = celkový počet záznamů
 - **Ride.Count** = celkový počet záznamů v režimu **Cycling** (tedy s měřenými cykloúdaji)
 - **Odometr** = celková ujetá vzdálenost se střídá s poměrnou kilometráží absolvovanou oběma nastavenými bicykly – dostupné pouze ve statistikách **Season** (nelze vynulovat !!!)
 - **Distance 1** = celková kilometráž bicyklu označeného v nastavení číslem 1
 - **Distance 2** = celková kilometráž bicyklu označeného v nastavení číslem 2
 - **MaxSp** = nejvyšší dosažená rychlost v daném období
 - **Max.cad** = nejvyšší dosažená kadence
 - **HR zones** = poměr času odcvičeného v jednotlivých zónách TF (viz **Settings – Exe.Set** = popis nastavení limitů) – stiskněte OK a tlačítka ▲ a ▼ listujte mezi detaily jednotlivých zón
- ☞ *Celková doba cvičení se zobrazuje v hodinách a minutách, než překročí 99 hodin a 59 minut. Pak je zobrazována již pouze v hodinách a když dosáhne 9999 hodin, počítadlo se vynuluje.*
- ☞ *Když energetický výdej dosáhne 999 999 Cal / kcal, počítadlo se automaticky vynuluje.*
- ☞ *Když celkový počet záznamů (Exe.Count) dosáhne 65635, počítadlo se automaticky vynuluje.*
- ☞ *Odometr se dá vynulovat pouze přes PC pomocí funkce UpLink (viz kap. CONNECT)*
- ☞ *Kdykoliv v průběhu prohlížení se stiskem levého tlačítka BACK vrátíte o úroveň výš.*

VYNULOVÁNÍ POČÍTADLA – pouze u celkových „sezónních“ statistik

(resp. návrat k předchozí maximální hodnotě u statistik MAX.SPEED a MAX.CADENCE):

1. Na úvodní obrazovce **Exe.Time** stiskněte jednou tlačítko ▲.
(Můžete také stisknout naopak ▼ na poslední obrazovce **HR zones**.)
2. Objeví se nápis **Reset Total Counters?** Stiskněte OK.
3. Nyní můžete pomocí ▲ a ▼ nalistovat počítadlo, které chcete vynulovat (**ALL** nuluje vše).
4. Po stisku OK přístroj vyžaduje potvrzení dotazem **ARE YOU SURE?**
5. Levým tlačítkem B(ack) se ještě můžete vrátit zpět. Pokud však nyní opět stiskněte OK, nenávratně vynulujete příslušné počítadlo.

TEST KONDICE (režim TEST)

Test Kondice vyvinutý firmou POLAR je snadný, bezpečný a rychlý způsob určení osobního maxima aerobní kapacity. Je určen pro sledování a rozvoj kondice zdravých dospělých jedinců.

☞ *Test Kondice doporučujeme provést před prvním cvičením se sporttesterem POLAR*

Index Kondice

Index kondice (dále jen IK) je údaj vyplývající z maximální spotřeby kyslíku, která je prezentována hodnotou VO_{2max} , a vyjadřující úroveň aerobní kondice. IK je výsledek Testu Kondice, který umožňuje rychlým a spolehlivým způsobem stanovit maximální aerobní výkonnost organismu.

Stav aerobní kondice neboli výkonnost srdečně cévního systému vyjadřuje kvalitu činnosti tohoto systému při zásobování těla kyslíkem. Vyšší úroveň této kondice znamená, že srdce je silnější a pracuje účinněji. Hodnota VO_{2max} je velice spolehlivým ukazatelem úrovně výkonnosti ve vytrvalostních sportovních odvětvích.

Má-li dojít ke zlepšení kondice, je nutné pravidelně provádět příslušnou činnost po dobu nejméně 6 týdnů, aby nastaly znatelné změny IK. U méně zdatných dochází k významnému vzestupu rychleji, zatímco výkonnější jedinci potřebují k dalšímu zlepšení více času. Zlepšení výkonnosti srdečně cévního systému se projevuje individuálně zvýšením Indexu Kondice.

Ke zvyšování výkonnosti oběhového systému napomáhají především pohybové aktivity zatěžující současně velké svalové skupiny – např. chůze, klusání, běh, plavání, veslování, bruslení, běh na lyžích a jízda na kole.

Aby bylo možno následně zahájit zvyšování kondice za využití měření IK, proveďte v průběhu prvních dvou týdnů opakovaně několik testů ke zjištění základní výchozí hodnoty.

Později je vhodné opakovat test zhruba jednou měsíčně. Výpočet IK vychází z hodnot klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence v klidu, věku, pohlaví, výšky, tělesné váhy a vlastního ohodnocení úrovně pohybové aktivity.

Předpokládaná maximální TF (TFmax-p)

Stanovení hodnoty TFmax-p se provádí současně s výpočtem IK při Testu Kondice.

Maximum tepové frekvence je tak určeno s daleko větší přesností než např. podél běžného výpočtu na základě věku (220-věk), neboť jsou zohledněny všechny individuální zvláštnosti.

Metoda vycházející pouze z věku je založena na pravidelné posloupnosti, a není tudíž příliš přesná zejména u jedinců, kteří se dlouhodobě udržují v kondici nebo např. u starších osob.

Nejpřesnějším způsobem stanovení individuální hodnoty max.TF je klinické měření provedené formou laboratorního testu do maxima na běhátkovém či bicyklovém ergometru proveditelném na kardiologickém nebo sportovně-lékařském pracovišti.

Maximální TF se u jedince mění podle úrovně kondice a výkonnosti. Pravidelné vytrvalostní aktivity vedou ke snižování TFmax-p. Odlišné jsou též dosažitelné hodnoty u stejné osoby při různých pohybových činnostech: **TFmax při běhu > TFmax při cyklistice > TFmax při plavání**. Znalost TFmax-p poskytuje možnost určování úrovně intenzity z hlediska procentuálního rozložení k maximu (= 100 %), dále také porovnávat následné změny max.TF, k nimž dochází v průběhu tréninku, a to bez provádění testu do úplného vyčerpání.

Hodnota TFmax-p je vypočtena na základě údajů klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence v klidu, věku, pohlaví, výšky, tělesné váhy a maximální spotřeby kyslíku = VO_{2max} (změřené či předpokládané). Nejpřesnějšího určení TFmax-p bude dosaženo v případě zadání laboratorně zjištěné hodnoty VO_{2max} do paměti přijímače.

Nastavení údajů pro test

Před zahájením Testu Kondice je nezbytné se přesvědčit, zda bylo provedeno zadání osobních parametrů uživatele v režimu Nastavení (**Settings – User**).

Pro získání přesných výsledků je potřeba dodržovat následující zásady :

- Je nezbytné být uvolněný a klidný (alespoň 3 minuty se před testem zrelaxujte).
- Provádění je možné v jakémkoli prostředí - doma, v kanceláři, rehabilitačním zařízení, ve škole apod., kde je možno zajistit potřebný klid. Nutno vyloučit veškeré rušivé vlivy, např. telefon, rozhlas, televizi, další hovořící osoby atd.
- Pokuste se pokud možno stále dodržovat stejný testovací prostor a denní dobu testování.
- Omezte těžké jídlo, pití většího množství kávy 2 až 3 hodiny před testem. Kouření u uživatelů měřičů tepové frekvence a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!
- Nutno vyloučit vysoké tělesné zatížení, alkoholické nápoje, farmaceutické stimulační prostředky apod. v průběhu testovacího dne (potažmo den předem).

Provedení testu

1. V režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ či ▼ do režimu **Test**.
 2. Stiskněte OK pro vstup do režimu. Ze zobrazené nabídky vyberte pomocí ▲ a ▼ položku **Test**.
 3. Položte se a snažte se o co možná největší uvolnění svalstva a myslte po dobu 1 až 3 minut.
 4. Když šipka ► ukazuje na **Test**, stiskem OK spustíte Test kondice.
 5. Na displeji se objeví nápis **Fitness Test**, grafický indikátor průběhu ► _ _ _ _ _ a hodnota TF.
 6. Přístroj poté pokračuje v testování (indikátor průběhu postupně narůstá ►►► _ _ _). Vy se však zobrazením na displeji příliš nezneklidňujte, zůstaňte v klidu ležet se sporttesterem položeným na hrudníku či vedle těla. Doporučujeme ležet klidně se zavřenými očima, nepohybovat rukama či nohama, ani tělem, vyloučit komunikaci s dalšími osobami a vůbec předcházet ostatním možným rušivým vlivům zvukového i jiného charakteru.
 7. Po nějaké době sporttester dvakrát zapípá. Tím signalizuje ukončení testu a na displeji vidíte:
 - nahoře nápis **OwnIndex** a pod ním právě změřenou hodnotu VO_{2max}
 - uprostřed slovní hodnocení úrovně kondice zjištěné podle aktuálního výsledku testu – bližší popis rozvržení VO_{2max} do jednotlivých úrovní kondice najdete v tabulce o kousek níže
 - ve spodním řádku datum provedení testu (tedy aktuálního dne)
 8. Stiskněte znovu OK. Přístroj se dotazem **UPDATE USER SET?** ptá, zda chcete podle aktuálně zjištěné VO_{2max} upravit hodnotu VO_{2max} v nastavení uživatele (potvrdit YES). Pokud zvolíte NO, výsledek testu se jen přidá do linie vývoje kondice (viz níže), VO_{2max} uživatele nedozná změn.
 9. Po potvrzení YES (nebo NO) vidíte na displeji hodnotu předpokládané maximální TF (**HRmax predicted**) spolu s datem provedení testu. Aktuální hodnotu můžete nyní uložit do nastavení uživatele (postupujte stejně jako při ukládání Vlastního Indexu – viz výše kroky 7. a 8.)
- ☞ **Fitness Test Failed** – *jestliže přístroj ukáže tento nápis, neprobíhal Test Kondice dobře, byl zastaven a nedošlo ke stanovení VO_{2max} . Zopakujte test znovu, přičemž se důsledně držte výše popsaných zásad.*
- ☞ **Přerušeni testu** – *kdykoli v průběhu testu můžete měření ukončit stisknutím tlačítka B(ack). Přístroj rovněž na okamžik zobrazí nápis **Fitness Test Failed**.*

Vyhodnocení Testu Kondice

Výsledky testování jsou smysluplné, pokud jsou posuzovány hodnoty individuálních údajů a změny v nich probíhající. Vlastní Index je také interpretován s přihlédnutím k pohlaví a věku. Začleněním získané hodnoty indexu lze vyhodnotit aktuální kardiovaskulární kondici a provést klasifikaci v rámci příslušné věkové skupiny a odpovídajícího pohlaví (viz níže uvedené tabulky).

Pro jednotlivé úrovně výkonnostní kondice je možno doporučit následující pohybové aktivity:

- 1 – 3 = Provádějte cvičební aktivity zlepšující zdraví a kondici
- 4 = Podstatná část činnosti zlepšuje zdraví. Lze doporučit aktivity zaměřené na rozvoj kondice
- 5 – 7 = Hlavní část cvičení vede k dobrému zdravotnímu stavu a zvyšování výkonnosti

Klasifikační tabulky podle Indexu Kondice (uváděné hodnoty = VO_{2max} v ml / kg / min.).

ŽENY	1 (VERY LOW)	2 (LOW)	3 (FAIR)	4 (MODERATE)	5 (GOOD)	6 (VERY GOOD)	7 (ELITE)
Věk	podprůměr	mírný podprůměr	horší průměr	průměr	lepší průměr	mírný nadprůměr	vynikající
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

MUŽI	1 (VERY LOW)	2 (LOW)	3 (FAIR)	4 (MODERATE)	5 (GOOD)	6 (VERY GOOD)	7 (ELITE)
Věk	podprůměr	mírný podprůměr	horší průměr	průměr	lepší průměr	mírný nadprůměr	vynikající
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

Špičkoví sportovci ve vytrvalostních odvětvích dosahují ve Vlastním Indexu hodnoty v případě mužů nad 70 a u žen nad 60 bodů. V případě naměření 95 se jedná o sportovce vrcholné výkon-nostní úrovně. Nejvyšších hodnot dosahují jedinci ve sportovních odvětvích, v nichž jsou průběžně využívány k lokomoci velké svalové skupiny, např. lyžaři běžci, cyklisté, veslaři, plavci atd.

Sledování vývoje Indexu kondice

Přístroj Vám umožňuje sledovat vývoj kondice přímo na svém displeji. Pamatuje si 47 naposledy zjištěných Indexů Kondice (VO_{2max}), jimiž proloží křivku graficky znázorňující vývoj kondice.

Poznámka: Při zaplnění displeje (47 výsledků Testu Kondice) nahradí další Index kondice ten nejstarší výsledek. Pokud byste rádi sledovali rozvoj kondice v ještě delším období, přeneste výsledky do internetové databáze na adrese www.PolarPersonalTrainer.com.

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ či ▼ do režimu **Test** a stiskněte OK.
2. Ze zobrazené nabídky vyberte pomocí ▲ a ▼ položku **Trend** a potvrďte její výběr pomocí OK.
3. Na displeji se zobrazí:
 - v horním řádku datum provedení posledního Testu kondice
 - uprostřed grafická linie trendu (tečky označují jednotlivé výsledky testů)
 - dolní část displeje pak patří naposledy zjištěnému Indexu kondice
4. Pomocí tlačítek ▼ a pak i ▲ můžete listovat staršími výsledky (datum jejich pořízení se vždy zobrazí v horním řádku displeje).

Vymazání výsledku testu (Indexu Kondice)

Pokud se mezi zjištěnými výsledky objevuje nějaký extrémně odlišný (např. se s přístrojem měřila jiná osoba) a Vy jej chcete z linie trendu (a tedy z paměti přístroje) vymazat, postupujte takto:

1. Když se pomocí ▲ a ▼ přesunete na příslušný výsledek, stiskněte a přidržte tlačítko A (Light).
2. Objeví se nápis **DELETE VALUE?** Přejděte na YES a stiskem OK potvrďte vymazání zvoleného výsledku (Indexu kondice). Přístroj hodnotu VO_{2max} vymaže z paměti a poté se přepne zpět na grafické zobrazení vývoje kondice.

CONNECT = SPOJENÍ S POČÍTAČEM

Tento model komunikuje s počítačem obousměrně – můžete nahrávat nastavení z PC do přijímače nebo přenášet nahrané soubory opačným směrem. Na adrese www.PolarPersonalTrainer.com můžete po zadání sériového čísla svého přístroje vyhodnocovat záznamy a sledovat dlouhodobý vývoj kondice. Z téže adresy lze rovněž z osobní složky stahovat nastavení parametru do přijímače. Cizojazyčná databáze obsahuje tréninkový deník včetně široké škály testů, výpočtů, dlouhodobých výsledků a relevantních článků. Další informace můžete nalézt na www.PolarPersonalTrainer.com.

Přenos nastavení z PC do přijímače přes reproduktory (funkce UpLink)

Přístroj nabízí možnost připravit kompletní nastavení jednotlivých hodnot zvukovým přenosem z počítače. Tímto způsobem je kupříkladu nastavitelná funkce identifikace uživatele, jeho jméno nebo logo pro snadnější rozpoznání pro případ, že probíhá více měření současně.

☞ *Pro úspěšný zvukový přenos z počítače přes UpLink potřebujete počítač s operačním systémem Windows 98 či novějším a se zvukovou kartou (kompatibilní se SoundBlaster), dále pak dynamický zvukový reproduktor nebo sluchátka.*

1. Ve své osobní složce na www.PolarPersonalTrainer.com nastavte potřebné údaje.
2. Na přijímači přejděte z režimu Denního času pomocí tlačítek ▲ a ▼ až do režimu **Connect**.
3. Vstupte do režimu stiskem OK. Vyberte položku **Receive** a stiskněte OK.
4. Položte přijímač do 10 cm od reproduktoru. Aktivujte v PC funkci přenosu parametrů.
5. Přijímač zahájí automaticky přetažení nastavených údajů (uslyšíte bzučivý zvuk). Během tohoto přenosu dat nesmíte s přijímačem hýbat.

☞ *Jestliže byl přenos neúspěšný, přiblížte přijímač ke zvukovému reproduktoru nebo zesilte úroveň hlasitosti tohoto reproduktoru.*

Zvukový přenos údajů z přijímače do PC přes mikrofon (funkce WebLink)

Tento model umožňuje přenést veškeré uložené záznamy, dlouhodobé statistiky a výsledky testů do osobní složky vytvořené v internetové databázi na www.PolarPersonalTrainer.com.

☞ *Pro úspěšný zvukový přenos do počítače přes WebLink potřebujete počítač s operačním systémem Windows 98 či novějším a běžný mikrofon.*

1. Vstupte do své osobní složky na www.PolarPersonalTrainer.com.
2. Spusťte software pro přenos údajů **WebLink** (lze stáhnout zcela zadarmo z www.polar.fi).
3. Na přijímači přejděte z režimu Denního času pomocí tlačítek ▲ a ▼ až do režimu **Connect**.
4. Vstupte do režimu stiskem OK. Vyberte položku **Send** a stiskněte OK.
5. Přiblížte přijímač zadním krytem na 5cm k mikrofonu.
6. Aktivujte v software Weblink funkci příjmu údajů z přijímače.
7. Přenos údajů se spustí automaticky. Během tohoto přenosu dat nesmíte s přijímačem hýbat.

☞ *Jestliže byl přenos neúspěšný, přiblížte přijímač blíže k mikrofonu.*

PÉČE A ÚDRŽBA

☞ Životnost baterie v nově zakoupeném přístroji může být zkrácena vzhledem k době skladování přístroje před expedicí a prodejem.

Vysílač Wearlink: Vysílač je aktivně v činnosti, když je na hrudníku. Po sejmutí dojde k jeho vypnutí. Přesto však pot nebo nějaké nečistoty mohou udržet vysílač v činnosti, třebaže není připevněn na těle. Proto vysílač po každém použití otřete do sucha, a tím zamezíte předčasnému vybití baterií. Dávejte též pozor na snímací elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače, aby během manipulace nedošlo k jejich poškození. Povrch elektrod nikdy nedrhněte a nepoužívejte k jejich čištění alkohol, nýbrž výhradně odmašťovací prostředky.

WearLink: Po každém použití je nutno odepnout středovou část (vysílač) od snímacího pásu s elektrodami. Vysílač otřete do sucha, elektrodotový pás opláchněte v mýdlové vodě a osušte (čas od času ho můžete i vyprat na 40°C). Životnost elektrodotového textilního pásu je přibližně 2-3 roky. Nikdy elektrodotový pás nežehlete!

Baterie: Při každodenním hodinovém používání vydrží baterie v přijímači i ve vysílači cca po dobu dvou let. Tato doba bude u přijímače kratší, jestliže jsou často používány zvukové signály a osvětlení displeje. V zájmu prodloužení životnosti baterií se přijímač vrátí do režimu Denního času, pokud v průběhu 5 minut nedojde ke zmáčknutí žádného tlačítka nebo nepřichází žádný impuls z vysílače. Vodotěsnost přijímače není možno garantovat v případě zásahu neautorizovaného servisu!

Z toho důvodu mohou být baterie nahrazeny pouze níže uvedeným servisním pracovištěm, aby byla zajištěna vodotěsnost přístroje (a to i pro případ vniknutí potu, vlhka při dešti apod.).

Rozhodnete-li se vyměnit baterie ve vysílači WearLink sami a nikoliv přes servis, postupujte takto:

1. Otevřete zadní kryt vysílače: otočte mincí proti směru hodin. ručiček z pozice CLOSE do polohy OPEN.
2. Sejměte kryt a vyndejte baterii (např. s pomocí šroubováčku či nehtu).
3. Vložte novou baterii do vysílače: strana (-) přiléhá na konektor vysílače a strana (+) baterie leží v krytu.
4. Vložte kryt s baterií zpět do vysílače, aby šipka na krytu směřovala do pozice OPEN. Na kryt lehce zatlačte až do úrovně, kdy zhruba splývá s povrchem vysílače.
5. Pomocí mince otočte kryt zpět do polohy CLOSE.

Snímač rychlosti (a kadence): Snímač nikdy neponořujte do vody, pouze ho v případě znečištění otřete vždy podle potřeby vlhkým hadrem. Snažte se také chránit Snímač před silnými nárazy, které by mohly způsobit poškození jeho vnitřního elektronického mechanismu a tím i ohrožení funkčnosti.

☞ Ve snímačích rychlosti a kadence vydrží baterie zhruba 3 až 4 roky v závislosti na četnosti využití. Pak je potřeba vrátit starý snímač prodejci výměnou za zcela nový snímač.

DOPORUČENÁ OPATŘENÍ

- Přístroj je plně vodotěsný pro plavání, nikoliv pro potápění. Přesto se příliš nedoporučuje používat tlačítka přijímače pod vodou (nebezpečí vniknutí vody se pak rapidně zvyšuje).
 - Náramkový přijímač je schopen přijímat signály z vysílače na vzdálenost 90 až 110 cm. Z tohoto důvodu se před použitím přesvědčte, že se v této vzdálenosti nevyskytuje žádný jiný vysílač. Signály přijaté současně z více zdrojů mohou způsobovat nepřesnost údajů.
 - Chyby mohou nastat také při používání poblíž silných elektromagnetických polí (TV přijímačů, elektrických motorů, vysílacích antén, vedení vysokého napětí a špatně odrušených automobilů). Obdobné problémy mohou vznikat při současném použití některých typů bezdrátových cyklocomputerů.
 - Nevystavujte přístroj extrémním teplotám a přímému slunečnímu svitu.
 - Tření umělohmotných oděvů o vysílač může vyvolat statickou elektřinu a tím narušit přenos.
 - Před zahájením aplikace měřicího zařízení tepové frekvence se poraďte u odborníků a to zejména v případě, že hodláte přístroj používat při určitých zdravotních potížích v rámci prevence nebo jako součást rehabilitace.
 - Rušení způsobené tréninkovými trenažéry (běhátkový, bicyklový, veslařský ergometr). Tyto poruchy mohou být odstraněny umístěním přijímače na jiném místě.
1. Odložte vysílač a vyzkoušejte ergometr bez měření TF.
 2. Pomocí přijímače hledejte prostor, kde se na displeji nic neobjeví a srdce neblíká. Rušení může vycházet z přední strany ukazatele trenažéru, zatímco po stranách se poruchy nevyskytují.
 3. Připevněte opět vysílač na hrudník a ponechte přijímač umístěný v nerušeném prostoru.
 4. Zjistěte, jestli se v blízkosti nevyskytuje elektromagnetické pole (monitor PC, televizor apod.)

PŘEDCHÁZENÍ MOŽNÝM RIZIKŮM PŘI CVIČENÍ S MZTF

Už samo používání přístroje umožňujícího sledování hodnot tepové frekvence a řízení požadované úrovně intenzity zatížení zcela rozhodně snižuje nebezpečí neúměrného přetěžování organismu v průběhu pohybových aktivit, ať již jsou zaměřeny k jakémukoliv účelu.

I přesto existuje určité nebezpečí především u jedinců, kteří neprovádějí pohybovou činnost pravidelně a nemají odpovídající zkušenosti, resp. se u nich vyskytují některé z faktorů spojených s výskytem civilizačních chorob apod.

K minimalizaci možného rizika je vhodné se řídit následujícími doporučeními:

- Před zahájením pravidelného cvičebního programu kontaktujte dle předpokládaného zaměření příslušného odborného pracovníka. Konzultace s lékařem je nezbytná v následujících případech:
 - je Vám více než 40 let, máte převážně sedavý způsob života a neprováděl jste v průběhu posledních 5 let pravidelně tělesné aktivity;
 - kouření u uživatelů MZTF a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, nepředpokládáme!!;
 - máte vysoký krevní tlak;
 - máte zvýšenou hladinu cholesterolu;
 - objevují se u Vás příznaky a projevy nějaké choroby;
 - zotavujete se po vážném onemocnění nebo složitém lékařském zákroku;
 - používáte-li pacemaker, případně máte instalován jiný přístroj elektronické povahy

! V úvahu nutno brát skutečnost, že vliv intenzity zatížení na TF může být ještě zvýrazněn přítomností dalších osob, okolním prostředím, dále léky ovlivňujícími srdeční činnost a krevní oběh, krevní tlak, astmatické a dýchací poruchy, stejně tak energetické nápoje, alkohol, nikotin, kofein atd.

➤ Je důležité vnímat pocity vlastního těla z hlediska reakce na probíhající činnost :

Pokud cítíte neúměrnou bolest či únavu při jinak obvyklé úrovni intenzity cvičení, je nezbytné činnost přerušit nebo alespoň výrazně zmírnit intenzitu.

➤ Upozornění pro uživatele pacemakeru, defibrilátoru nebo obdobného implantovaného zařízení:

Osoby s uvedenými přístroji používají výrobky POLAR na vlastní nebezpečí. Před zahájením pravidelné pohybové aktivity doporučujeme každopádně provedení zátěžového testu pod lékařským dohledem. Tento test by měl být určitým ověřením bezpečnosti a funkční nezávislosti zmíněných přístrojů a MZTF při jejich současném provozu.

ČKD = ČASTO KLADENÉ DOTAZY

- Nepřesné (neodpovídající) hodnoty: Můžete se vyskytovat v dosahu silného elektromagnetického pole, jehož signály způsobují chybné údaje na displeji. Zkuste najít a odstranit příčinu rušení.
- Přístroj zamrzl a nereaguje na žádná tlačítka: Resetujte přístroj současným stisknutím a přidržením všech tří tlačítek najednou. Resetování vymaže pouze údaj denního času a data, veškeré uložené záznamy zůstanou v paměti přístroje.
 1. Displej přístroje se zcela zaplní znaky.
 2. Stiskněte nyní libovolné tlačítko pro vstup do režimu Základního nastavení.
- Nedochozí ke znázornění TF:
 1. Zkontrolujte, zda je vysílač dostatečně těsně upevněný (nesmí být volný) a dbejte, aby na něm umístěné logo POLAR bylo ve správné poloze.
 2. Proveďte kontrolu navlhčení elektrod. V případě příliš suché pokožky není signál snímatelný.
 3. Podívejte se, nejsou-li elektrody znečištěny.
 4. Nemáte srdeční problémy, které mohou ovlivňovat průběh křivky EKG? Konzultujte tuto situaci se svým lékařem.
- Symbol srdce bliká nepravidelně nebo hodnoty TF na ukazateli jsou extrémně vysoké:
 1. Vyzkoušejte, zda se přijímač nachází v dosahu vysílače.
 2. Zkontrolujte, zda se během měření vysílač s elastickým pásem příliš neuvolnil .
 3. Přezkoušejte, jestli jsou snímací elektrody dostatečně vlhké.
 4. Nepravidelnosti může způsobovat srdeční arytmie. V tomto případě kontaktujte svého lékaře.
- Žádné nebo slabě viditelné údaje na displeji: kontaktujte servisní pracoviště ohledně výměny baterií.

- Číselné údaje týkající se rychlosti, vzdálenosti nebo TF se objevují nepravidelně: Pravděpodobně se nacházíte v prostoru silného elektromagnetického pole, které způsobuje výpadky. Zkuste se přemístit z dosahu rušení a vyzkoušejte opět funkčnost přístroje.
- Na ukazateli rychlosti (kadence) je 00 anebo se údaj o rychlosti během jízdy vůbec neobjevuje:
 1. Zkontrolujte vzájemné polohy a vzdálenosti Snímače rychlosti (kadence), magnetu a přijímače.
 2. Zkontrolujte, jestli je bicykl 1 nebo 2 nastaven na On.
 3. Když svítí 00 nepravidelně, může to způsobovat elektromagnetické rušení okolního prostředí.
 4. Pokud 00 svítí stále, je zřejmě baterie ve Snímači rychlosti (kadence) již slabá.
- Nelze nalézt předchozí záznam: Pravděpodobně jste používali režim Exercise, aniž byste však spustili záznam. Hodnoty se tedy na displeji objevovaly, ale neukládaly se do paměti přijímače. Aby mohly být údaje zaznamenávány, musíte spustit stopky tlačítkem OK v režimu Měření.
- Používání přístroje střídavě různými osobami: Před zahájením měření je nutno zadat přesné údaje týkající se osoby, u níž bude měření následně probíhat. Jinak nebudou informace získané během záznamu adekvátní.
- Není možné nalézt v záznamu spotřebu kalorií: Zkontrolujte nastavení osobních údajů uživatele a aktivujte výpočet Energetického výdeje (On). Zjistěte, zda se v průběhu záznamu nacházela TF nad 90 tepy či přesahovala 60 % osobního maxima.
- Přenos údajů do počítače byl neúspěšný:
 1. Zkontrolujte správnou vzájemnou pozici přijímače vůči mikrofonu (reproduktorům).
 2. Přesvědčte se, zda se mezi oběma stranami přenosu nevyskytuje nějaká překážka nebo rušivý faktor.

VYSVĚTLIVKY POUŽÍVANÝCH SYMBOLŮ A TERMÍNŮ

Používaná terminologie

ELEKTRODY: Jsou umístěny na zadní straně vysílače a snímají signál TF z povrchu těla.

KÓDOVANÝ PŘENOS SIGNÁLU: Při používání vysílače umožňujícího kódovaný přenos signálu TF, proběhne automatické navolení kódu digitálního přenosu signálu, přičemž se tato informace zobrazí na displeji v podobě číselného údaje. Při kódovaném přenosu akceptuje přijímač signály TF pouze z příslušného aktuálně komunikujícího vysílače. Třebaže tento způsob komunikace významným způsobem omezuje rušení, které by mohly způsobovat MZTF používané v okolí, naprosto nelze vyloučit občasné poruchy z ostatních zdrojů.

MAXIMÁLNÍ TEPOVÁ FREKVENCE (HR_{max}): Představuje nejvyšší hodnotu v tepech za minutu dosaženou příslušným jedincem.

KLIDOVÁ TEPOVÁ FREKVENCE (HR_{sit}): hodnota TF naměřená v klidu (vsedě, vleže).

OVLÁDÁNÍ POMOCÍ SIGNÁLU TF: Přiblížením přijímače k vysílači na úrovni loga během prováděného měření dojde k přepnutí vybrané funkce na několik vteřin.

PODOBA USPOŘÁDÁNÍ DISPLEJE : V průběhu měření může být přijímač nastaven různými způsoby z hlediska uspořádání informací zobrazovaných ve spodním a horním řádku.

REŽIM MĚŘENÍ: Dochází k zobrazení hodnot TF bez jejich ukládání do paměti přístroje.

REŽIM UKLÁDÁNÍ: Stopky jsou spuštěny a hodnoty o průběhu měření jsou ukládány do paměti.

SPOJENÍ : Spojení s PC nebo-li režim komunikace mezi přijímačem a počítačem.

TEPOVÁ FREKVENCE : Číselný údaj představující počet tepů za minutu.

VYMEZENÁ ZÓNA / PÁSMO TEPOVÉ FREKVENCE : Představuje rozpětí mezi horním a dolním limitem TF. Stanovení tohoto pásma je závislé na osobním kondičním zaměření.

Zobrazované symboly



Srdíčko blikající v rytmu tepové frekvence signalizuje probíhající měření. Chybí-li rámeček, není přenos TF kódovaný, což je obdobná situace jako při použití nekódovaného vysílače.

Znázorňuje, že neprobíhá příjem signálu TF kratší dobu než 5 min.

- - Znázorňuje, že neprobíhá příjem signálu TF v průběhu posledních 5 min.

Signalizuje slabou baterii

🚲 Ikona označuje v jednotlivých režimech následující informace

Nastavení : provádíte zadání funkcí Cyklo;

Zatížení : použit je bicykl 1 nebo 2;

Záznam : prohlíženy jsou informace Cyklo

➤ Během Měření upozorňuje ikona, že příslušná hodnota je nad vymezenou zónou (hodnotou). V módu prohlížení Záznamu ukazuje čas strávený nad vymezenou zónou.

⚡ Během Měření upozorňuje ikona, že příslušná hodnota je pod vymezenou zónou (hodnotou). V módu prohlížení Záznamu ukazuje čas strávený pod vymezenou zónou.

Zobrazované texty

AM nebo PM : Dopoledne / Odpoledne při 12 hodinovém režimu denního času. Ve 24 hod. režimu 13:00 znamená 1:00 PM.

AVG : Spolu s číselným údajem představuje průměrnou TF v Ukládání záznamu.

b0 : Není nastaven žádný bicykl; b1 : Nastaven bicykl č. 1; b2 : Nastaven bicykl č. 2.

Best Lap : Nejrychlejší čas úseku.

Cad = rychlost pohybu pedálů v počtu otáček za minutu (rpm) - pouze se snímačem kadence.

DAY : Ukazuje den v týdnu v režimu denního času (Mon = pondělí, Tue = úterý, Wed = středa, Thu = čtvrtek, Fri = pátek, Sat = sobota, Sun = neděle)

Exe.Time : Celková doba provádění Záznamu.

FILE : Režim vyvolání Záznamu, kdy je možno z paměti přístroje vyvolat uložené údaje.

HR Max : Maximální dosažená TF.

In Zone / Above / Below : Doba strávená ve vymezeném pásmu / nad / pod vymezenou zónou.

KCal : Hodnota energetické spotřeby dosažená v průběhu Záznamu.

LAPS : Počet úseků uložených v záznamu.

Lim Low : Dolní limit vymezeného pásma TF.

Lim High : Horní limit vymezeného pásma TF.

MAX : Spolu se zobrazenou hodnotou označuje nejvyšší dosaženou TF.

MAX % : Spolu se zobrazenou hodnotou TF znázorňuje, na jaké procentuální úrovni individuálního maxima probíhá aktuální zatížení.

Mem full : paměť přijímače je plná. Následně je možno v činnosti pokračovat a provádět odměřování času úseků, ale údaje se již nebudou ukládat k následnému vyvolání.

Odometer : Tachometr provádějící průběžně celkové načítání kilometráže všech jednotlivých jízd.

OwnCal : Během měření dochází k průběžnému propočítávání Energetického výdeje v kilokaloriích (1 kcal = 1000 cal). Tato funkce umožňuje sledovat, kolik energie bylo spotřebováno v průběhu 1 cvičební jednotky resp. za 1 den, 1 týden , 1 měsíc, 1 rok apod. Zjištěné údaje lze používat mimo jiné pro úpravu stravovacího režimu, sestavování jídelníčku atd. Načítání spotřeby energie probíhá, jakmile hodnota TF dosáhne 90 tepů/min nebo 60 % individuálního zadaného maxima, kterýžto údaj může být nižší. Tyto limity jsou nařízeny pouze na výpočet vydané energie. Vyšší tepová frekvence urychluje spotřebu energie. Energetický výdej je poměrně přesně kalibrován zadáním osobní váhy, výšky a maximální TF (TFmax). Nejpřesnější hodnoty Energetického výdeje může být dosaženo při zadání údajů TFmax získaných při laboratorním testování na běhátkovém nebo bicyklovém ergometru zatížením do maxima. Měření Energetického výdeje je nejpřesnější při souvislých pohybových aktivitách jako jsou např. běh, cyklistika, chůze, plavání apod.

OWNZONE, OZ : Vlastní Zóna = pásmo vymezené pomocí MZTF. Tyto individuální údaje jsou významným vodítkem pro udržování odpovídající intenzity při řízené pohybové aktivitě.

OZ > ___ : Znázorňuje probíhající proceduru stanovení Vlastní Zóny.

SETTINGS: Režim Nastavení způsobu zatěžování během cvičení, aktivace dalších funkcí, informací o uživateli, podoby přijímače při měření a funkcí hodinek.

Spd = rychlost jízdy

Split Time : Průběžný čas uběhnuvší od spuštění stopky do uložení mezičasu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Sporttestery POLAR znázorňují úroveň fyziologického zatížení z hlediska intenzity kladené na organismus v průběhu pohybové aktivity či jiné pracovní činnosti, případně ke sledování klidových hodnot. TF je zobrazena v podobě číselného údaje vyjadřujícího počet tepů za minutu (tepy / min).

Vysílač tepové frekvence

Typ	Kódovaný vysílač tepové frekvence WearLink
Typ baterie:	CR 2025
Životnost baterie	cca 700 hodin = zhruba 2 roky při 1 hodinovém každodenním měření
Provozní teplota:	-10° až +50° C
Vodotěsnost:	plně vodotěsný pro plavání – označení 30m dle normy ISO 2281
Těsnění:	těsnicí kroužek „O“ (20,0 * 1,0 mm)

Elektrodotýkáčový pás

Přezky – materiál: polyamid
Popruh – materiál: polyuretan, nylon, polyamid, polyester, přírodní kaučuk, malé množství latexu

Náramkový přijímač

Typ baterie	CR 2430
Životnost baterie:	minimálně cca 350 hodin = zhruba 1 rok při 1-hodinovém každodenním měření a při aktivaci všech funkcí, zvukového signálu a podsvícení displeje (v nově zakoupeném přístroji může být životnost baterie zkrácena vzhledem k době skladování přístroje před expedicí)
Provozní teplota	-10° až +50° C
Vodotěsnost:	plně vodotěsný pro plavání – označení 50m dle normy ISO 2281
Řemínek – materiál	polyuretan
Přezka řemínku – materiál	polyoxymethylen
Spodní kryt je z nerezavějící oceli v souladu s direktivou EU 94/27/EU a upřesnění 1999/C205/05 ohledně uvolňování niklu u výrobků přicházejících do přímého dlouhodobého kontaktu s pokožkou.	
Přesnost měření TF	+ - 1 % nebo 1 tep/min. vyšší přesnost je dosažitelná při zachování stálosti podmínek
Přesnost hodin	rozdíl méně než +- 0,5 vteřiny za den

Snímače rychlosti a kadence

Materiál	Termoplastický polymer třídy ABS+GF
Provozní teplota	-10° až +50° C
Životnost baterie:	snímač kadence – zhruba 2 až 3 roky (každodenní 1-hodinové měření) snímač rychlosti – zhruba 3 až 4 roky (každodenní 1-hodinové měření)
Přesnost	+ - 1 %
Vodotěsnost	voděodolný (proti dešti, potu, postříkání atp.)
Rozsah měření	▪ kadence: 0-199 otáček/min ▪ rychlost: v závislosti na obvodu kola (např. obvod 2000 mm = = maximální rychlost 2000 x 0,0533333 = 106,66 km/h)

Systémové požadavky pro nastavení zvukem z PC (UpLink):

- operační systém Windows 98 / 98SE / ME / 2000 / XP
- běžná zvuková karta v PC
- reproduktory či sluchátka

Systémové požadavky pro přenos do PC přes mikrofon (WebLink):

- operační systém Windows 98 / 98SE / ME / 2000 / XP
- nainstalovaný SW Weblink (zdarma z www.polar.fi)
- běžný počítačový mikrofon

Hraniční limity nastavitelných parametrů:

Stopky = možná doba měření	23hod.59min.59vt.
Limity TF, rozsah měření	15 - 240 tepů / min
Celková doba záznamu	9999 hod. 59min. 59 vt.
Celkový energetický výdej	999999 KCal (v režimu TOTALS)
Celkový počet záznamů	14 (kompletních přehledů v režimu FILE – EXERCISE)
Celkový počet záznamů	65535 (v režimu FILE – TOTALS)
Datum narození	1921 – 2020
Rychlost	0 – 127 km/h

ZÁRUKA

Záruka se vztahuje po dobu 24 měsíců ode dne prodeje na poruchy prokazatelně nezaviněné uživatelem. Při jejím uplatnění je nutno předložit náležitě vyplněný Technický průkaz (v zahraničí Mezinárodní záruční kartičku). Nárok na záruku zaniká, pokud přístroj není používán v souladu s pokyny obsaženými v této uživatelské příručce nebo v případě neodborného zásahu.

OPRAVÁRENSKÝ SERVIS

Pokud přístroj vyžaduje opravu během záruky nebo i po ní, doporučujeme zaslat jej výhradně značkové opravně. Zabalte důkladně všechny součásti do původního obalu, aby nemohly být při přepravě poškozeny. V rámci trvání záruky přiložte vyplněný Technický průkaz, případně upozorněte na vyskytnuvší se problémy. Přístroj neposílejte na adresu distributora, zašlete (resp. po předchozí domluvě doručte) přímo do některé z autorizovaných servisních oprav:

Firma	Adresa	Provozní doba	Web	Telefon	E-mail
ALL SYSTEM s.r.o.	Korunovačnická 16, Praha 7	Po - Pá: 9:00 - 17:00	www.allsystem.cz	233 372 533	info@allsystem.cz
HSH SPORT, s.r.o.	Radlická 462/19, Praha 5	Po - Pá: 9:00 - 18:00	www.hshsport.cz	224 919 152	servis@hshsport.cz
Pavel Šácha	Pejevové 3122, 14300 Praha 4	Dle dohody, podrobné info na webu	www.polarshop.cz	774 307 454	PolarShop@seznam.cz



Firma Dr. Svoboda – SPORTOVNÍ SLUŽBY je zapojena do sběru elektroodpadu v rámci systému ASEKOL pod číslem AK-051105.

Sběrné místo najdete na adrese:

Areál SK Motorlet (plavecký bazén), Radlická 298/105, 150 00 Praha 5 – Radlice

LITERATURA

Seznam doporučených publikací v českém jazyce najdete na www.polarczech.cz.

Česká verze © :

Dr. Pavel SVOBODA – SPORTOVNÍ SLUŽBY

Provozovna: areál plaveckého bazénu SK Motorlet, Radlická 298/105, 150 00 Praha 5

Tel, Fax: 251554704, polarps@seznam.cz, www.polarczech.cz