

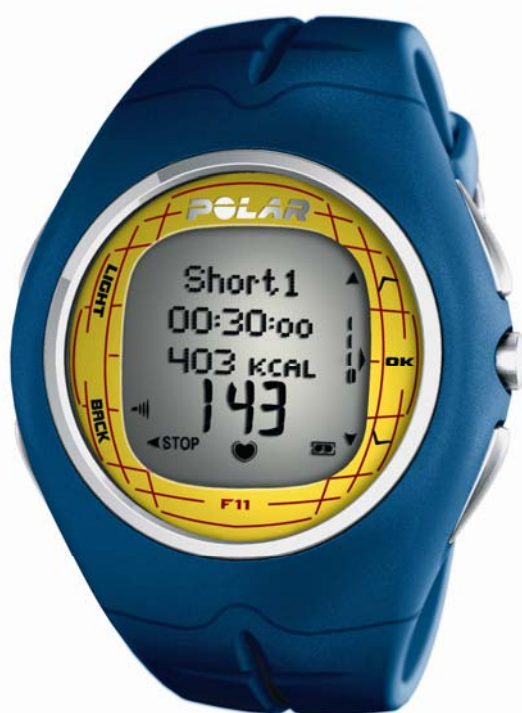
Uživatelská příručka

Měřič Tepové Frekvence

POLAR® F11

Poskytované údaje o fyziologických funkcích :

- TEPOVÁ FREKVENCE
- MAXIMÁLNÍ SPOTŘEBA KYSLÍKU
- ENERGETICKÝ VÝDEJ
- STANOVENÍ VLASTNÍ ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE
- PROGRAM KONDIČNÍHO TRÉNINKU



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

SCHÉMA OVLÁDÁNÍ PŘÍSTROJE

Přehled jednotlivých režimů

| DENNÍ ČAS (TIME OF DAY) | MĚŘENÍ TF (EXERCISE) | ULOŽENÉ ÚDAJE (FILE) | NASTAVENÍ (SETTINGS) | TEST KONDICE (TEST) | KONDIČNÍ PROGRAM (PROGRAM) |
|---|--|---|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Budík, Čas a Datum ▶ výchozí místo pro přístup ke všem funkcím | <ul style="list-style-type: none"> ▶ TF, Stopky, Denní čas, Doba v zóně TF, Energetický výdej | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Datum, Doba měření, Doba v zóně TF, Průměr a maximum TF, Energetický výdej ▶ Týdenní přehledy ▶ Dlouhodobé statistiky | <ul style="list-style-type: none"> ▶ viz tabulka níže | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Test Kondice ▶ Vývoj Indexu Kondice ▶ Zaslání výsledků na web | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Vytvoření a úprava programu ▶ Zaslání výsledků na web |

Diagram funkcí v režimu NASTAVENÍ (SETTINGS)

| HODINKY (WATCH) | ZÓNA TF (HR SET) | UŽIVATEL (USER) | VŠEOBECNÁ NASTAVENÍ (GENERAL) |
|---|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Časovač (Timer) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Zvuková signalizace (On / OFF) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Hmotnost (Weight) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Zvuky přístroje (Sound): On / OFF |
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Upomínky (Remind) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Zobrazení TF: absolutní hodnota či % z maxima TF | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Výška (Height) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Zamknutí kláves přístroje (Keylock): Manual / Automatic |
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Budík (Alarm) | | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Věk (Birthday) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Soustava jednotek (Units): KG/CM / LB/FT |
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Čas 1 (Time1) | | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Pohlaví (Sex) | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Výběr ovládacího jazyka (Language) |
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Čas 2 (Time2) | | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Pohybová aktivita (Activity) | |
| <ul style="list-style-type: none"> ▶ Datum (Date) | | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Extra údaje: maximálníTF, klidová TF, VO_{2max} | |

Názorný přehled ucelené nabídky přístroje neřeší přechod mezi jednotlivými režimy a funkcemi!! Tyto dílčí postupy jsou podrobně popsány v textu příslušných kapitol a doporučujeme využít také originální manuál, zejména z hlediska obrazového znázornění!!

! Drobné změny ve vedlejších funkcích oproti manuálu vyhrazeny !

Upozornění:

POLAR F11 nabízí celkem 5 ovládacích jazyků (angličtinu, němčinu, francouzštinu, španělštinu a italštinu). Tento manuál pracuje s jednotlivými položkami menu v jazyce anglickém !!!

! Drobné změny ve vedlejších funkcích oproti manuálu vyhrazeny !

OBSAH

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 4 |
| Základní součásti přístroje a způsob instalování | 4 |
| První spuštění – rychlý návod | 4 |
| Tlačítka a jejich použití | 5 |
| Základní režimy a jejich funkce | 6 |
| Nastavení veškerých údajů | 7 |
| Nastavení hodinek | 7 |
| Nastavení zobrazení TF | 9 |
| Nastavení parametrů uživatele | 9 |
| Všeobecná nastavení | 11 |
| Přenos nastavení z počítače | 11 |
| Test Kondice | 12 |
| Kondiční Program | 15 |
| Plnění cílů programu | 18 |
| Zahájení měření tepové frekvence | 20 |
| Úprava parametrů před měřením TF ... | 20 |
| Funkce v průběhu záznamu | 22 |
| Ukončení měření a rychlý přehled | 23 |
| Vlastní Zóna TF | 24 |
| Vyhodnocování uložených údajů | 25 |
| Uložené záznamy | 25 |
| Týdenní přehledy | 26 |
| Dlouhodobé statistiky | 27 |
| Týdenní sledování dosažených výsledků ... | 27 |
| Internetový Tréninkový deník | 28 |
| Péče a údržba | 28 |
| Další doporučená opatření | 28 |
| Závady a jejich odstranění | 29 |
| Předcházení možným rizikům při cvičení se sporttesterem ... | 29 |
| Používané symboly a termíny | 30 |
| Technické údaje | 31 |
| Záruka | 31 |
| Oprávkářský servis ... | 31 |
| Literatura | 32 |

ÚVOD

Měřicí Zařízení Tepové Frekvence (dále MZTF) je vyrobeno na základě nejmodernějších poznatků z oblasti elektrotechniky, medicíny (zejména funkční diagnostiky a fyziologie) a teorie sportovního tréninku.

ZÁKLADNÍ SOUČÁSTI PŘÍSTROJE A ZPŮSOB INSTALOVÁNÍ

Měřicí zařízení tepové frekvence se skládá ze 3 základních součástí:

1. Náramkový přijímač (hodinky)
 - zobrazuje hodnoty TF a další údaje v průběhu měření. Po skončení činnosti lze s pomocí přijímače provést její podrobné vyhodnocení.
2. Hrudní pás se zabudovanými elektrodami
 - snímá signály tepové frekvence a udržuje vysílač ve správné poloze na hrudníku
3. Kódovaný vysílač WearLink s vyměnitelnou baterií
 - odesílá signály TF do přijímače (max. dosah vysílání = 1 metr).

Balení by též mělo obsahovat uživatelský manuál v originálu a českém jazyce, Technický Průkaz, mezinárodní záruční kartu a anglicky psanou příručku Exercise Guide (Průvodce zatížením).

Instalování vysílače

1. Nastavte délku hrudního pásu tak, aby po přiložení kolem hrudníku těsně pod prsními svaly byla vzdálenost obou konců 10 až 15 cm. Poté přiložte pás k hrudníku elektrodami dolů.
2. Navlhčete plošné elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače a přitiskněte je na pokožku.
3. Spojte vysílač WearLink s elastickým pásem.
4. Zkontrolujte, zda elektrody přiléhají dostatečně těsně na tělo a je-li vysílač správně umístěn a nasměrován, což signalizuje odpovídající poloha loga.

Přijímač nasadíte jako běžné náramkové hodinky, do držáku na říditka kola, na veslo apod.


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 THE POLAR FITNESS WORLD stiskněte tlačítko OK pro výběr ovládacího jazyka (angličtina, němčina, španělština, francouzština, italština).

Po zvolení jazyka stiskněte dvakrát OK a vstoupíte do režimu **Základního nastavení (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 ▼ nalistujete 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**.

TLAČÍTKA A JEJICH POUŽITÍ

Schéma označení ovládacích tlačítek

A (Vlevo nahoře) = **LIGHT**

- * Osvětlení displeje
- * Stisknutím a přidržením zamknete/odemknete všechna tlačítka přístroje

B (Vlevo dole) = **BACK**

- * Opuštění zobrazovaného režimu a návrat na předchozí úroveň
- * Návrat do DENNÍHO ČASU z jakéhokoli režimu delším přidržením tlačítka
- * Vypnutí budíčku
- * Přidržením tlačítka v režimu Denního času vstoupíte do NASTAVENÍ FUNKCÍ HODINEK

C (Vpravo nahoře) = **UP (▲)**

- * Přejít do následujícího režimu (pohyb v nabídce směrem nahoru)
- * Zvyšování vybrané hodnoty (+)
- * Přidržením tlačítka v režimu Denního času změňte zobrazení v horním řádku displeje
- * Přidržením tlačítka v režimu Měření (EXERCISE) změňte informaci v horním řádku displeje

D (Vpravo uprostřed) = **OK**

- * Vstup do hlavní nabídky z hlavního režimu Denního času
- * Vstup do aktuálně označené položky v nabídce
- * Potvrzení nastavené volby
- * Přidržením tlačítka v režimu Denního času zahájíte Měření tepové frekvence (EXERCISE)

E (Vpravo dole) = **DOWN (▼)**

- * Návrat do předchozího režimu (pohyb v nabídce směrem dolů)
- * Snižování vybrané hodnoty (-)
- * Přidržením tlačítka v režimu Denního času přepnete přístroj do druhé nastavené časové zóny

Praktická doporučení :

- Rozlišujte krátké stisknutí tlačítka (zhruba v délce 1 vteřiny) od zmáčknutí a přidržení po delší dobu (2 až 5 vteřin).
- Kdykoli se můžete vrátit ze smyček Nastavení do zobrazení Denního času stisknutím a přidržením tlačítka B(ack).
- 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.



ZÁKLADNÍ REŽIMY A JEJICH FUNKCE

- **Základní nastavení (Basic Settings)**


Po prvním spuštění a po každém restartování přístroje umožňuje zadat nejdůležitější údaje.

- **Denní čas (Time of Day)**

~ výchozí místo pro přístup ke všem funkcím

~ zobrazení data a času

Přidržením stisknutého B(ack) se lze vrátit do režimu Denního času z kteréhokoliv režimu (kromě právě probíhajícího záznamu).

Je-li aktivována funkce buzení, svítí na displeji při znázornění Denního času symbol . Při dosažení doby, na kterou je přístroj seřízen, začne budík zvonit po dobu 1 minuty. Budík můžete vypnout tlačítkem Back nebo odložit o 10 minut pomocí tlačítek OK, ▲ nebo ▼.

- **Záznam = Měření a ukládání TF (Exercise)**

~ nastavení limitů zóny TF a formy zobrazení tepové frekvence v průběhu záznamu

~ znázornění různých informací při prováděném měření TF

~ měření TF a ukládání údajů během činnosti do záznamu

~ zobrazení krátkého souhrnu naměřených hodnot (Summary) po ukončení záznamu

- **Vyvolání uložených údajů (File)**

☑ EXERCISES ~ prohlížení údajů uložených do paměti v průběhu záznamu (datum, délka trvání, čas v nastavené zóně TF, průměrná a maximální TF, výdej kalorií)

☑ TOTALS ~ prohlížení údajů načítaných v paměti přístroje od posledního vynulování počítadel (celková délka trvání záznamů, celkový energetický výdej, celkový počet záznamů a týdenní frekvence záznamů)

☑ DIARY ~ prohlížení deníkových údajů za maximálně 12 posledních týdnů

☑ SEND ~ možnost zaslání údajů uložených v paměti přístroje do osobní databáze na internetu (viz kapitola INTERNETOVÝ TRÉNINKOVÝ DENÍK)

- **Nastavení (Settings)**

~ slouží k zadání následujících hodnot :

☑ WATCH: Funkce hodinek = budík, čas, datum

☑ HR SET: zobrazení tepové frekvence a zvuková signalizace překročení limitů TF

☑ USER: Vlastnosti uživatele = hmotnost, výška, věk, pohlaví

☑ GENERAL: Všeobecná nastavení (zvuková upozornění přístroje, zámek kláves a volba používaných jednotek – kg/cm nebo lb/ft a ovládacího jazyka přístroje)

- **Test Kondice (Test)**

☑ TEST ~ provedení Testu Kondice sloužícího ke stanovení Indexu Kondice v podobě VO_{2max}

☑ TREND ~ vývoj kondice (resp. Indexu Kondice) na základě výsledků posledních testů

☑ SEND ~ možnost zaslání výsledků Testu Kondice uložených v paměti přístroje do osobní databáze na internetu (viz kapitola INTERNETOVÝ TRÉNINKOVÝ DENÍK)

- **Kondiční Program (Program)**

~ vytvoření speciálního programu na zlepšení či udržení fyzické kondice

~ úprava programu v jeho průběhu

~ možnost zaslání průběhu a výsledků Kondičního programu do osobní databáze na internetu (viz kapitola INTERNETOVÝ TRÉNINKOVÝ DENÍK)

HELP: V režimech DIARY (Deník) a EXERCISE (Záznam) Vás budou provázet texty nápovědy.

NASTAVENÍ VEŠKERÝCH ÚDAJŮ (režim SETTINGS)

Veškeré důležité údaje (limity zóny TF, osobní parametry uživatele, funkce hodinek,...) se dají nastavovat a měnit v režimu Nastavení (Settings).

Alternativně můžete nastavit tyto údaje v počítači a přenést je zvukem do sporttesteru přes program UpLink (viz závěr této kapitoly).

Poznámka: pokud kdykoliv v průběhu nastavení ztratíte orientaci v menu, stiskněte a přidržte tlačítko B(ack) pro návrat do hlavního režimu Denního času. Poté začněte s nastavením znovu dle kroků popsaných níže v podkapitole Postup nastavení.

Postup nastavení

1. V režimu Denního času stiskněte OK. Pak pomocí tlačítek ▲ a ▼ přejděte do režimu Settings.
2. Stiskněte OK. Objeví se nabídka jednotlivých režimů nastavení.
3. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami (WATCH, HR SET, USER a GENERAL). Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.
4. Kdykoliv v průběhu nastavení se přidržetím tlačítka Back vrátíte do režimu Denního času.

A) NASTAVENÍ FUNKCÍ HODINEK (WATCH)

1. Podle pokynů v kapitole Postup nastavení (strana 6) vstupte do režimu WATCH SET.
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 (TIMER, REMIND, ALARM, TIME, TIME2 a DATE). Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.

A1) TIMER = nastavení časovače s odpočtem k nule

1. Po vstupu do režimu se na horním řádku displeje objeví blikající nuly.
2. Pomocí ▲ a ▼ nastavte nejprve hodiny časovače a stiskem OK přejděte na minuty.
3. Pomocí ▲ a ▼ nastavte minuty časovače.
4. Stiskem OK spustíte odpočet, který se začne odpočítávat v prostředním řádku displeje. Můžete odpočet zastavit stiskem B(ack) nebo restartovat přidržetím OK. Při přechodu do jiného režimu timer z displeje zmizí, nicméně odpočet běží stále dál.
5. Po skončení odpočtu začne přístroj pípat po dobu jedné minuty. Tlačítkem B(ack) alarm vypnete, displej se podsvítí a přístroj se přepne do režimu Denního času.

Poznámka: pokud zní alarm odpočtu, můžete ovládat tlačítka přístroje i přes jejich případné předchozí zamknutí.

A2) REMIND = nastavení upomínek

Přístroj umožňuje nastavení až 7 různých upomínek, které vám připomenou důležité schůzky atp.

➤ **Zadání nové upomínky**

1. Z nabídky zobrazované v režimu REMINDER zvolte pomocí ▲ a ▼ položku **Add** a stiskněte OK.
2. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ a potvrzovacího OK nejprve nastavte postupně datum a čas, kdy Vás má upomínka upozornit. I další parametry upomínky vybíráte pomocí ▲ či ▼ a potvrzujete OK.
3. Na Vašem výběru na další obrazovce **Alarm** závisí, po jak dlouhou dobu se bude upomínka připomínat (např. při výběru **1 HOUR** bude alarm upomínky opakovaně znít po dobu 1 hodiny).
4. Na další obrazovce **Repeat** můžete zvolit pravidelnou periodickou aktivaci příslušné upomínky (např. **WEEKLY** = upomínka zazní každý týden v nastavený den a čas; **ONCE** = upomínka zazní pouze v originálně nastavený okamžik).

Poznámka: pokud upomínku vypnete, můžete ji pak aktivovat pouhým zadáním periody opakování.

5. V nabídce **Exercise** můžete k dané upomínce přiřadit některé zatížení, jež Vám navrhl vytvořený Kondiční program. Pokud jste doposud žádný program nevytvořili, nabízí se pouze možnost NONE = žádné zatížení nebude k upomínce přidáno.
6. Na další obrazovce lze upravit název upomínky (standartně se nabízí „Remind X“, kde X je pořadové číslo upomínky). Pomocí tlačítek ▲ a ▼ označte znak (písmena A-Z, číslice 0-9, další speciální znaky) – ten rovnou zamění podtrženou pozici v názvu upomínky. Stiskem OK zadání znaku potvrdíte a posunete se na další, stiskem Back se vrátíte v případě chybného zadání.

Poznámka: pokud nechcete název upomínky měnit, delším přidržením OK přeskočíte tuto obrazovku a vrátíte se rovnou do hlavního režimu REMINDER.

➤ **Prohlížení, úprava a smazání upomínek**

1. V nabídce zobrazované v režimu REMINDER označte pomocí ▲ a ▼ příslušnou upomínku.
2. Po stisknutí OK se objeví obrazovka s následujícími informacemi:

| | |
|-----------------|--|
| Klus | V horním řádku stojí název upomínky |
| NORMAL1 | Identifikace přiloženého zatížení (pokud jste nějaké k upomínce přiložili) |
| 11:00 AM | Uprostřed je čas upomínky |
| 1 HOUR | Pod časem vidíte zvolený Alarm upomínky |
| 26.11.04 | Ve spodním řádku stojí datum, na které je upomínka nastavena |

3. Pro úpravu parametrů upomínky stiskněte OK. Můžete si rovněž pomocí tlačítek ▲ a ▼ prohlížet údaje o dalších upomínkách nebo se pomocí tlačítka Back vrátit zpět.
4. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte parametr, který hodláte změnit (EXERCISE = zatížení, TIME = čas, ALARM = délka upomínání, DATE = datum, REPEAT = perioda opakování, TEXT = název upomínky) a potvrďte výběr stiskem OK.
5. Pokud chcete upomínku smazat, vyberte položku DELETE. Přístroj se ujistí dotazem DELETE REMINDER? Tlačítka ▲ a ▼ zvolte YES a stiskem OK upomínku definitivně vymaže.

➤ **Alarm upomínky**

V nastavený čas počne upomínka pípat a na displeji svítí text upomínky spolu s nápisem SNOOZE? Tlačítkem A (Light) vypnete alarm, text upomínky však stále zůstává na displeji. (Pokud tlačítko Light nestisknete, alarm odpípá jednu minutu a poté se přístroj přepne do režimu Denního času.) Po stisku Back upomínka zcela zmizí, displej se rozsvítí a přístroj přepne do režimu Denního času. Tlačítko OK odloží alarm o dalších 10 minut.

Poznámka: budíček zní ve všech režimech kromě spuštěného zatížení v režimu Exercise

Poznámka: v daný okamžik může pípat pouze jedna upomínka – pokud na stejný čas nastavíte upomínky dvě, pípá první (druhá se zobrazí až po vypnutí první upomínky)

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

A3) ALARM = nastavení budíčku

1. Ze zobrazované nabídky zvolte aktivaci budíčku: DAILY = denně, MON-FRI = pouze všední dny, 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. Tlačítko OK, ▲ a ▼ odloží alarm o dalších 10 minut.

Poznámka: budíček zní ve všech režimech kromě spuštěného zatížení v režimu Exercise

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

A4) TIME = nastavení denního času

V režimu nastavení denního 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).

A5) TIME2 = nastavení druhého časového pásma

V režimu nastavení druhého časového pásma upravte rozdíl oproti prvnímu nastavenému času. Ten vidíte ve spodním řádku, rozdíl nastavujete uprostřed displeje pomocí ▲ a ▼ (po 30 minutách).
Druhé časové pásmo zobrazíte v režimu Denního času přidržetím tlačítka ▼.

A6) 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.

Pozn.: Stisknutím a přidržetím tlačítka B(ack) se můžete kdykoliv vrátit do režimu Denního času.

B) NASTAVENÍ ZOBRAZENÍ TEPOVÉ FREKVENCE (HR SET)

Zde můžete nastavit veškeré parametry zobrazení a signalizace tepové frekvence při záznamu v režimu **Exercise**.

1. Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení (strana 6)* vstupte do režimu HR SET.
2. Po vstupu do režimu se na obrazovce objeví nabídka (HR ALARM, HR VIEW).
3. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami. Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých zvukových a obrazových parametrů TF:

B1) HR 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 HR SET.

B2) 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 HR SET.

Poznámka: Výběr z různých způsobů výpočtu / určení zóny tepové frekvence a podrobnou úpravu limitů TF můžete provést až přímo před vlastním měřením v režimu EXERCISE.

Stisknutím a přidržetím tlačítka B(ack) se můžete kdykoliv vrátit do režimu Denního času.

C) NASTAVENÍ PARAMETRŮ UŽIVATELE (USER SET)

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. Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení (strana 6)* 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 údaj data narození. Pomocí tlačítek ▲ 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 přiměřenou 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 příležitostně 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 přidržetím 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. Nejpresněji 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, již 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. Nejpresněji 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 přidržetím tlačítka A (Light). Objeví se nápis **RESTORE DEFAULT** s volbami **NO** a **YES**, mezi nimiž přecházíte pomocí tlačítek ▲ či ▼ a volbu potvrzujete stiskem OK.*

D) VŠEOBECNÁ NASTAVENÍ (GENERAL)

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, UNITS a LANGUAGE).
3. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami. Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.

D1) 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 HR SET.

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

D2) 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.

 *Zamknutí tlačítek přístroje indikuje symbol klíče v levém horním rohu vedle tlačítka A.*

D4) 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.


D5) LANGUAGE = nastavení ovládacího jazyka přístroje

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte ze zobrazené 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 všech režimů i text nápovědy budou nyní ve zvoleném jazyce).

 *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 viz kapitola První spuštění).*

PŘENOS NASTAVENÍ Z POČÍTAČE

1. Před přenosem z PC je třeba nejprve sejmout vysílač z hrudníku.
2. Stáhněte a nainstalujte si aplikaci **UpLink** z webu www.PolarFitnessTrainer.com nebo www.polar.fi. Proveďte v ní veškerá potřebná nastavení.
3. Z Denního času sporttesteru přejděte do režimu **Settings**.
4. Přiblížte přístroj zadním krytem max. 10 cm od reproduktorů (sluchátek) počítače. V aplikaci UpLink spusťte přenos údajů. Celou dobu udržujte přístroj v uvedené vzdálenosti.

 *Pokud přenos proběhl úspěšně, objeví se na displeji **Ok**. Pokud ne, hlásí to nápis **Failed**.*

 *Pro úspěšný zvukový přenos přes UpLink potřebujete počítač s OS Windows 98 a novějším a se zvukovou kartou, dále pak dynamický zvukový reproduktor nebo sluchátka.*

TEST KONDICE (režim TEST)

Test Kondice vyvinutý firmou POLAR je snadný, bezpečný a rychlý způsob určení individuálního maxima aerobní kapacity. Je určen pro zdravé dospělé jedince.

Vlastní Index Kondice

Vlastní Index je údaj vyplývající z maximální spotřeby kyslíku, která je prezentována hodnotou VO_{2max} , a vyjadřující úroveň aerobní kondice. Vlastní Index je výsledek Testu Kondice, který umožňuje jednoduchým, spolehlivým a rychlým 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.

Pokud má dojít ke zlepšení kondice, je nutné pravidelné provádění příslušné činnosti po dobu nejméně 6 týdnů, aby nastaly postizitelné změny Indexu Kondice. 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 Vlastního Indexu, proveďte v průběhu prvních dvou týdnů opakovaně několik testů ke zjištění základní výchozí hodnoty. Později je vhodné opakovat test zhruba jednou měsíčně. Výpočet Indexu vychází z hodnot klidové tepové frekvence, variability tepové frekvence v klidu, věku, pohlaví, výšky, tělesné váhy a vlastního ohodnocení úrovně pohybové aktivity.

Nastavení údajů pro test

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

Provedení testu

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).

1. V režimu Denního stiskněte tlačítko OK a poté pomocí tlačítek ▲ či ▼ přejděte 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, 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 (potvrďte YES). Pokud zvolíte NO, výsledek testu se pouze přidá do linie vývoje kondice (viz níže), VO_{2max} uživatele nedozná změn.

Poznámky:

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 popsanych 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 umístěné tabulky – uváděné hodnoty = VO_{2max} v ml / kg / min.):

| 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 |

| 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 |

Pro jednotlivé úrovně výkonnostní kondice je možno z hlediska zaměření 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

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 výkonnostní 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.PolarFitnessTrainer.com (blíže viz kapitola INTERNETOVÝ TRÉNINKOVÝ DENÍK).

1. V režimu Denního stiskněte tlačítko OK a poté pomocí tlačítek ▲ či ▼ přejděte do režimu **Test**.
2. Stiskem OK vstoupíte do režimu. 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.

KONDIČNÍ PROGRAM (režim PROGRAM)

Tento model vám umožňuje vytvořit vlastní Kondiční Program a řídit podle něj svá zatížení. Přístroj na základě aktuálního stavu Vaší kondice a osobních cílů navrhne intenzitu i frekvenci zatížení potřebnou k dosažení stanovených cílů. Poté stanoví denní a týdenní „tréninkové plány“, které každý týden kontroluje a doporučuje opatření pro další úspěšný chod programu.

Základní kroky úspěšného zlepšování kondice:

1. Zjistěte aktuální stav své kondice (pomocí Testu Kondice stanovujícího VO_{2max} – režim **Test**)
2. Stanovte si kondiční cíle (vytvořte nový Kondiční Program)
3. Poctivě cvičte v souladu s programem (měření TF v režimu **Exercise**)
4. Sledujte své pokroky směrem k požadovaným cílům (v režimu **File** = Soubor a **Diary** = Deník)
5. Upravujte program podle dosažených výsledků.
6. Udržujte se v dosažené kondici (po úspěšném programu vytvořte nový pro udržení kondice)

Tato kapitola se zabývá vytvořením nového Kondičního Programu (kroky 2 a 5; ostatní výše uvedené kroky jsou popsány v jednotlivých zmíněných režimech).

KONDIČNÍ PROGRAM

Po zjištění aktuálního stavu kondice v režimu **Test** můžete vytvořit nový Kondiční Program přímo v přístroji v režimu **Program**.

Alternativně se dá nový program vytvořit v osobní databázi internetového tréninkového deníku a odsud přenést do přístroje zvukovým přenosem UpLink (viz závěr kapitoly NASTAVENÍ...)

Tvorba nového programu

1. Začněte v režimu Denního času.
2. Po stisku OK (vpravo uprostřed) se objeví režim Exercise.
3. Pomocí ▲ a ▼ přejděte do režimu Program a stiskněte OK. Objeví se vnitřní nabídka režimu.
4. Když šipka ukazuje na CREATE, stiskněte znovu OK a můžete směle začít vytvářet nový Kondiční Program.

Možné chybové hlášky:

- ☞ *pokud je nějaký program již vytvořen, objeví se obrazovka s dotazem „OVERWRITE CURRENT?“ Chcete-li starý program skutečně přepsat novým, nalistujte pomocí ▲ a ▼ volbu YES a potvrďte ji stiskem OK.*
- ☞ *OWN INDEX MISSING. DEFAULT USED = za posledních 6 měsíců jste neprovedli ani jeden Test Kondice. Přístroj tedy pro nový program počítá s VO_{2max} (OWNINDEX) zadanou v osobních parametrech v režimu Settings. Doporučujeme aktualizovat Index Kondice v režimu Test.*
- ☞ *START WITH BASIC SETTINGS = nejsou zadána základní nastavení. Vstupte do režimu Settings a zadejte je (viz kapitola NASTAVENÍ...)*

5. **OwnIndex**: v prostředním řádku vidíte hodnotu VO_{2max} naposledy zjištěnou v Testu Kondice, ve spodním slovní hodnocení příslušné úrovně kondice (blíže viz kapitola TEST KONDICE). Pomocí tlačítek ▲ a ▼ můžete hodnotu VO_{2max} upravit a stiskem OK se posunout dále.

6. **Target:** pomocí tlačítek ▲ a ▼ zvolte a stiskem OK potvrďte požadovaný charakter programu:

| | | |
|-----------------|---|---|
| MAXIMIZE | Cílem programu má být posunutí aktuálního stavu kondice na nejvyšší možnou míru. Tento cíl doporučujeme stanovit pouze tehdy, kdy jste již před vlastní tvorbou programu pravidelně (prakticky denně) cvičili alespoň 10 až 12 týdnů. | Program doporučí týdenní zatížení v souhrnné délce cca 5 hodin rozdělené do 4 až 6 cvičebních jednotek. |
| IMPROVE | Program má plynule zvýšit aktuální úroveň kondice s pomocí Vašeho pravidelného aerobního zatěžování. | Program doporučí týdenní zatížení v souhrnné délce cca 3 hodiny rozdělené do 3 až 5 cvičebních jednotek. |
| MAINTAIN | Hlavním účelem programu je zde udržení aerobní kondice na aktuální úrovni. Tento cíl použijte, když s pravidelným cvičením začínáte, a také pro udržení předchozího zvýšení kondiční úrovně. | Program doporučí týdenní zatížení v souhrnné délce cca 1,5 hodin rozdělené do 2 až 3 cvičebních jednotek. |

7. **Exe.Count:** na základě VO_{2max} a stanovených cílů program navrhne četnost zatížení v týdnu. Sami pochopitelně můžete počet týdenních cvičebních jednotek upravit tlačítky ▲ či ▼.

Poznámka: Program Vás nepustí do extrémů – tzn. pokud chcete kupříkladu udržet nízkou kondiční úroveň, nedovolí Vám zadat 5 nebo 6 cvičebních jednotek za týden.

8. Po stisku OK (vpravo uprostřed) se objeví nápis YOUR PERSONAL PROGRAM, který poté vystřídá obrazovka **Weekly Targets** se základními charakteristikami nově vytvořeného programu. Pomocí tlačítka ▼ si poté ještě můžete prohlédnout **Weekly HR zones** a **Weekly Exercises**. Stiskem B(ack) se vrátíte na předchozí úroveň, přidržetím B(ack) až do režimu Denního času.

Poznámka: parametry nově vytvořeného Kondičního Programu jsou blíže vysvětleny v subkapitole Prohlížení a úprava Kondičního Programu, která začíná bezprostředně pod touto poznámkou.

Prohlížení a úprava Kondičního Programu

1. Z režimu Denního času přejděte po stisku OK pomocí tlačítek ▲ a ▼ až do režimu Program.
2. Stiskněte OK. Objeví se vnitřní nabídka režimu Program.
3. Přejděte pomocí tlačítek ▲ a ▼ na položku EDIT a stiskněte znovu OK.

*Možná chybová hláška: objeví-li se nápis **Empty**, žádný Kondiční Program jste dosud nevytvořili.*

4. **Weekly Targets:** zde si můžete pouze prohlédnout základní charakteristiky vytvořeného programů:

4/WEEK četnost cvičení = počet zátěžových jednotek za týden
03:05:00 celková doporučená délka zatížení v každém týdnu programu
1800 KCAL navržený týdenní energetický výdej

5. Stiskněte ▼ pro přechod na obrazovku **Weekly HR zones**. Po stisku OK vidíte postupně (přepínání tlačítka ▲ a ▼) rozvržení celkové délky programu do jednotlivých zón TF:

| <i>Zóna TF</i> | <i>Vyjádření v % z maxima TF</i> | <i>Charakteristika</i> |
|--------------------|----------------------------------|---|
| 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 a zahrnut pouze v programech Maximize a Improve. |
| MODERATE (střední) | 70 – 80% | Střední zónu TF odpovídá pravidelnému cvičení na aerobní úrovni. Obsahují ji všechny vytvořené programy. |
| LIGHT (nízká) | 60 – 70% | Pohybové aktivity v nižší zóně TF jsou zaměřeny na udržování tělesné pohody, předcházení stresům, regulaci hmotnosti či zotavení po náročných zatíženích (program Maintain). |

6. Vraťte se zpět stiskem B(ack) a pomocí ▼ přejdete na rozvrh jednotlivých cvičebních jednotek podle délky (**Weekly Exercises**) – např. zobrazení **1 SHORT, 2 NORMAL, 1 LONG** znamená, že Program navrhl jedno krátké, dvě normální a jedno dlouhé zatížení.
7. Po stisku OK se můžete podívat na podrobné charakteristiky cvičebních jednotek. Zatížení jsou pod sebou seřazena v pořadí, jak byste je měli v rámci programu absolvovat. Tlačítka ▲ a ▼ můžete přejít na cvičební jednotku, jejíž charakteristiky chcete upravit. Můžete rovněž vybranou jednotku smazat či přejít až na položku **ADD** a přidat novou zátěžovou jednotku.
8. Úprava charakteristik zátěžové jednotky: zvolte ze seznamu cvičení, které chcete upravit, a stiskněte OK. Objeví se obrazovka **Targets** s doporučenou délkou cvičení v prostředním řádku a předpokládaným energetickým výdejem v řádku spodním. Nyní máte více možností...
- a) Stiskněte OK. Přístroj se dotáže: „EDIT DURATION?“ Pokud hodláte upravit délku příslušné zátěžové jednotky, přejděte pomocí ▲ a ▼ na nabídku YES a potvrďte OK. Na další obrazovce pak můžete postupně upravit hodiny a minuty (▲ a ▼ editují, OK potvrzuje a posouvá dále). Po úpravě délky zatížení se objeví nápis EXERCISE CALORIE UPDATED – energetický výdej byl automaticky upraven podle nově zadané délky. Poté se přístroj přepne zpět na přehled charakteristik jednotky.
- b) Posuňte se jediným stiskem tlačítka ▲ na přehled rozložení časové délky cvičební jednotky do jednotlivých zón TF. Poté stiskněte OK. Vyberte šipkami ▲ a ▼ sloupec zóny TF (LIGHT, MODERATE či HARD) a stiskněte OK. Přístroj se dotáže: „EDIT DURATION?“ Pokud hodláte upravit čas strávený v dané zóně TF, přejděte pomocí ▲ a ▼ na nabídku YES a potvrďte OK. Na další obrazovce pak můžete postupně upravit hodiny a minuty (▲ a ▼ editují, OK potvrzuje a posouvá dále). Po úpravě délky zatížení se objeví nápis EXERCISE CALORIE UPDATED – energetický výdej byl automaticky upraven podle nově zadané délky. Poté se přístroj přepne zpět na přehled charakteristik jednotky.
9. Smazání zátěžové jednotky: přejděte na příslušnou jednotku a stiskněte dlouze tlačítko A (Light). Na všech potvrzovacích obrazovkách poté zvolte pomocí ▲ a ▼ nabídku YES a potvrďte ji tlačítkem OK. Po smazání jednotky se objeví nápis PROGRAM TARGETS UPDATED – cíle programu se po smazání jednotky automaticky upravily.
10. Přidání nové zátěžové jednotky: v seznamu cvičení zvolte **ADD** a stiskněte OK. Objeví se obrazovka **Duration**, kde zadáte délku jednotky a poté i časové rozložení v jednotlivých zónách tepové frekvence (podrobný popis jednotlivých kroků viz výše položka 8a) a 8b).

Poznámka: zátěžová jednotka delší než 60 minut se automaticky přejmenuje na LONG, naopak jednotka kratší než 30 minut je přejmenována na SHORT


Další nastavení Kondičního programu

1. V režimu Denního času stiskněte OK a pak pomocí ▲ a ▼ přejděte do režimu **Program**.
2. Stiskněte OK. Objeví se vnitřní nabídka režimu.
3. Když šipka ukazuje na SETTINGS, stiskněte OK. Objeví se nabídka EXERCISES a ON/OFF.
4. Najed'te šipkou na SETTINGS a stiskněte OK. Vidíte nabídku OWNZONE, RENAME a ON/OFF.

*(Možná chybová hláška: objeví-li se nápis **Empty**, žádný Kondiční Program jste dosud nevytvořili.)*

- a. OWNZONE = (de)aktivace stanovení Vlastní Zóny (bližší viz samostatná kapitola): potvrďte ON, pokud chcete automaticky stanovovat Vlastní zónu před každým záznamem. Vyberte OFF, jestliže se chcete řídit jinak stanovenými limity.
- b. RENAME = přejmenování vybrané zátěžové jednotky: vyberte zátěžovou jednotku, kterou chcete přejmenovat, a stiskněte OK. Pak pomocí tlačítek ▲ a ▼ označte znak (písmena A-Z, číslice 0-9, další speciální znaky) – ten rovnou zamění podtrženou pozici v názvu zátěžové jednotky. Stiskem OK zadání znaku potvrdíte a posunete se na další, stiskem Back se vrátíte v případě chybného zadání o pozici zpět. Stiskem OK po zadání posledního znaku či delším přidržením OK kdykoliv v průběhu přejmenovávání potvrdíte nastavení a vrátíte se do úvodní nabídky režimu **Settings**.
- c. ON/OFF: můžete vytvořený program aktivovat (potvrzením ON) nebo odložit (OFF).

Poznámka: jestliže program dočasně odložíte, nebudou prováděné aktivity zahrnovány do jeho plánu (a rovněž deníkové záznamy nebudou kalkulovat s nastavenými cíli programu), dokud jej znovu neaktivujete.

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

PLNĚNÍ CÍLŮ PROGRAMU; SLEDOVÁNÍ VÝVOJE KONDICE

Úspěšný rozvoj kondice pochopitelně nezaručí pouhé stanovení cílů, ale až jejich plnění. Přístroj Vám proto bude po vytvoření Kondičního programu pravidelně oznamovat, jak na tom z hlediska plnění stanovených cílů jste. Na základě zjištěných informací můžete pak upravit cíle probíhajícího programu, aby více odpovídaly realitě.

 *Do deníku se ukládají pouze informace ze záznamů delších než 10 minut.*

Deníkové záznamy

1. V režimu Denního času stiskněte krátce tlačítko ▲, dokud se neobjeví nápis **Diary**.
2. Nabídka „Deníkových záznamů“ obsahuje položky **Diary**, **HR Zones**. My si nejprve projdeme jednotlivé údaje v přehledu Diary (do něhož vstoupíte stiskem OK při nápisu Diary na displeji):

Položka **EXE.COUNT** obsahuje (odshora dolů):

- v horním řádku vlevo symbol počítadla záznamů a vpravo plánovaný počet zatížení v týdnu
- v grafu uprostřed je pouze pro orientaci zvýrazněn sloupec se symbolem počítadla záznamů
- ve spodním řádku vidíte počet zatím provedených záznamů v probíhajícím týdnu

Položka **EXE.TIME** obsahuje (odshora dolů):

- v horním řádku vlevo symbol načítání času a vpravo plánovanou dobu zatížení v týdnu
- v grafu uprostřed je pouze pro orientaci zvýrazněn sloupec se symbolem načítání času
- ve spodním řádku vidíte prozatím absolvovanou dobu zatížení v probíhajícím týdnu

Položka **CALORIES** obsahuje (odshora dolů):

- v horním řádku vlevo symbol počítadla kalorií a vpravo celkový plánovaný energetický výdej v týdnu
 - v grafu uprostřed je pouze pro orientaci zvýrazněn sloupec se symbolem počítadla kalorií
 - ve spodním řádku vidíte celkový prozatimní energetický výdej v probíhajícím týdnu
3. Krátkým stiskem tlačítka B(ack) se vrátíte do přehledu „Deníkových záznamů“ (nápis **Diary**).
4. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ nalistujte položku **HR Zones** a stiskem OK vstupte do zobrazení deníkových přehledů jednotlivých zón tepové frekvence:

Jednotlivé obrazovky (zóny **LIGHT**, **MODERATE** a **HARD** obsahují – vždy odshora dolů):

- zcela nahoře vlevo symbol zóny TF a vpravo plánovanou týdenní dobu zatížení v příslušné zóně
- v grafu uprostřed je pouze pro orientaci zvýrazněn sloupec se symbolem příslušné zóny TF
- ve spodním řádku vidíte dobu prozatím strávenou v příslušné zóně TF v probíhajícím týdnu

5. Krátkým stiskem tlačítka B se vrátíte do přehledu „Deníkových záznamů“ (nápis **HR Zones**).

Stisknutím Back se vrátíte na předchozí úroveň. Pokud Back přidržíte, přístroj se přepne rovnou do základního režimu Denního času.

TIP: Pokud chcete při příštím zrychleném vstupu do Deníku okamžitě zobrazit parametr, který Vás nejvíce zajímá (např. energetický výdej = **Calories** pro **Dairy** či střední zóna TF = **Moderate** pro **HR Zones**), nalistujte příslušný ukazatel a při jeho zobrazení se vraťte zpět tlačítkem Back. Při příštím vstupu do deníkových přehledů přejdete automaticky na tento preferovaný parametr.

Týdenní kontrola plnění cílů programu

Každé pondělní ráno bude na displeji Vašeho přístroje svítit v pravém horním rohu obálka ☒.

Po stisknutí tlačítka ▲ obálku „otevřete“. Objeví se nápis CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISE.

Po stisku OK se objeví obrazovka **Result** se stručným souhrnem právě skončeného týdne:

| | |
|-----------------|--|
| 4 / WEEK | celkový počet záznamů v minulém týdnu |
| 3:05:35 | celková doba cvičení v minulém týdnu |
| 2357 CAL | celkový energetický výdej za uplynulý týden |
| 13 % | procentuální vyjádření plnění cílů Kondičního programu |

Symbol poháru se střídá se souhrnným zobrazením v případě, že jste spálili více než 75% plánovaných kalorií.

Dalším stiskem OK se vrátíte zpět do režimu Denního času.

Měsíční upomínka k provedení Testu Kondice

Pokud jste v uplynulém měsíci neprovedli ani jeden Test Kondice, objeví se v prvním dnu následujícího měsíce na displeji Vašeho přístroje v pravém horním rohu obálka ☒.

Po stisknutí tlačítka ▲ obálku „otevřete“. Objeví se nápis TEST YOUR OWNINDEX.

Stiskem OK vstoupíte do režimu TEST a můžete provést Test Kondice (bližší informace najdete v kapitole TEST KONDICE).

Pokud nechcete test absolvovat, stiskem tlačítka B(ack) se vrátíte zpět do režimu Denního času.

ZAHÁJENÍ MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE (režim EXERCISE)

Hlavním posláním přístroje je měření a ukládání hodnot tepové frekvence a od nich se odvíjejících dalších parametrů. Údaje snímá vysílač přímo ze srdce a vysílá je do 1 metru kolem sebe – tam musí být umístěn přijímač (na ruce, na řídkách kola, atp.), aby byl přenos úspěšný.

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

SPUŠTĚNÍ ZÁZNAMU

1. Nasadíte si vysílač a přijímač dle popisu v příslušné kapitole na začátku této příručky (strana 3).
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 běžce. 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 START a SETTINGS (umožňuje změnit nastavení parametrů záznamu a vlastností týkajících se měření a ukládání TF) – viz níže.

*Poznámka: pokud má být zamýšlená aktivita součástí vytvořeného Kondičního Programu, bliká v nejvyšší postaveném řádku displeje střídavě nápis **Exercise** a označení adekvátní zátěžové jednotky, která je právě v rámci programu „na řadě“ (např. **Normal2**).*

5. Ve chvíli, kdy šipka ukazuje na START, stiskněte znovu OK pro spuštění záznamu.

- ☞ Pokud je aktivován test Stanovení Vlastní zóny (viz str.23), spustí se před vlastním zatížením nejprve tento testík (nápis **OwnZone** na displeji).
- ☞ Záznam je uložen do paměti přístroje pouze 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** (což označuje rámeček okolo symbolu srdce). Pokud přesto přístroj po spuštění záznamu ukazuje podivné hodnoty, doporučujeme odstoupit na vzdálenost větší než 1 metr a znovu spustit záznam = vyhledat signál kódu znovu.

ÚPRAVA PARAMETRŮ ZÁTĚŽOVÝCH JEDNOTEK A ZÓN TF PŘED SPUŠTĚNÍM ZÁZNAMU

Poznámka: zobrazení v nabídce Settings závisí na tom, zda máte aktivovaný Kondiční program...

A. VOLBA ZÁTĚŽOVÉ JEDNOTKY KONDIČNÍHO PROGRAMU

5. Aktivujte Kondiční program (viz příslušná kapitola: PROGRAM – SETTINGS).
6. V režimu Exercise posuňte pomocí ▲ a ▼ šipku na SETTINGS a stiskněte OK. Objeví se nápis Settings a pod ním nabídka EXERCISE, HR ALARM a HR VIEW. Zvolte položku EXERCISE.
7. Na další obrazovce **Exercise** vidíte jednotlivé zátěžové jednotky Kondičního programu. Pomocí ▲ a ▼ nalistujte zátěžovou jednotku, kterou chcete absolvovat, stiskněte OK a na další obrazovce pak zvolte SELECT (druhá volba VIEW umožní prohlédnout si podrobnosti o této jednotce zadané při editaci Kondičního programu)

B. NASTAVENÍ LIMITŮ TF PRO CVIČENÍ MIMO KONDIČNÍ PROGRAM

5. Deaktivujte v režimu PROGRAM Kondiční program.
6. V režimu Exercise posuňte pomocí ▲ a ▼ šipku na SETTINGS a stiskněte OK. Objeví se nápis Settings s nabídkou HR ALARM, HR LIMITS a HR VIEW. Zvolte položku HR LIMITS.
7. Na další obrazovce **HR limits** vidíte jednotlivé způsoby stanovení zóny tepové frekvence.
8. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte způsob určení limitů tepové frekvence pro následné zatížení:

➤ **OWNZONE** = zcela individuální stanovení limitů TF v testu Vlastní Zóny (bližší viz strana 23) po stisknutí OK vyberte z jednotlivých zón TF tu, kterou chcete v testu Vlastní Zóny stanovit – přehled jednotlivých položek nabídky je v následující tabulce...

| <i>Zóna TF</i> | <i>Vyjádření v % z maximální TF</i> | <i>Charakteristika</i> |
|-----------------------|-------------------------------------|--|
| 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. |

Po stisknutí OK přístroj na chvíli zobrazí příslušné limity zvolené zóny (na základě věku či již dříve stanovené Vlastní Zóny), než se přepne zpět do úvodní obrazovky režimu Exercise.

➤ **AUTOMATIC** = stanovení limitů podle věku (a dalších parametrů zadaných v menu USER) po stisknutí OK opět vybíráte z jednotlivých zón TF, kterou chcete používat (viz tabulka výše). Maximální TF je stanovena na základě parametrů zadaných o uživateli v menu USER.

Po stisknutí OK přístroj na chvíli zobrazí příslušné limity zvolené zóny, než se přepne zpět do úvodní obrazovky režimu Exercise.

➤ **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. Ve středu displeje bliká vedle nápisu UPPER hodnota horního limitu (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 stiskem OK. *Nejnižší možná hodnota spodního limitu je 30 tepů/min a nemůže přerůst limit horní (ten by pak byl automaticky upraven).*
- III. Po stisknutí OK přístroj na chvíli zobrazí příslušné limity zvolené zóny, než se přepne zpět do úvodní obrazovky režimu Exercise.

➤ **OFF** = signalizace limitů zóny TF v průběhu záznamu je VYPNUTA

☞ *Limity zóny TF můžete upravit také před zátěžovou jednotkou Kondičního programu. Nejprve je však třeba v jeho nastavení zrušit stanovení Vlastní Zóny automaticky přednastavené pro každý záznam v rámci Kondičního programu (viz kapitola KONDIČNÍ PROGRAM).*

C. ÚPRAVA ZOBRAZENÍ A SIGNALIZACE TF PŘI ZÁZNAMU

5. V režimu Exercise posuňte pomocí ▲ a ▼ šipku na SETTINGS a stiskněte OK. Ze zobrazené nabídky zvolte položku HR ALARM nebo HR VIEW.
6. HR ALARM: 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 potvrďte svůj výběr.
7. HR VIEW: pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte způsob zobrazení tepové frekvence při záznamu: buď **HR** (tepová frekvence bude zobrazována v absolutních hodnotách) nebo **HR%** (TF se zobrazí jako procento z vypočteného maxima tepové frekvence). Stiskem OK potvrďte svůj výběr.

FUNKCE V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

V průběhu měření můžete pomocí tlačítek ▲ a ▼ procházet mezi následujícími obrazovkami...

I. Exercise:

- V prostředním řádku dosavadní délka záznamu („stopky“)
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (buď absolutní hodnota či % z max.TF)

II. Calories:

- V prostředním řádku dosavadní energetický výdej v (kilo)kaloriích
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (buď absolutní hodnota či % z max.TF)

III. HR Zones (dostupné pouze při zatížení v rámci aktivovaného Kondičního programu):

- V horním řádku Vám symbol ukazuje zónu intenzity, v níž se právě nalézáte (Light, Moderate či Hard). Vedle symbolu se pak načítá doba strávená v této cílové zóně TF
- V prostředním řádku je vyvýšen sloupec zóny, ve které aktuálně cvičíte. Míra zaplnění sloupce ukazuje, kolik z předpokládané doby jste zatím v dané zóně odcvičili
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (buď absolutní hodnota či % z max.TF)

IV. Exercise Targets (dostupné pouze při zatížení v rámci aktivovaného Kondičního programu):

- V horním řádku název aktuálně absolvované cvičební jednotky (např. Short1)
- V prostředním řádku vidíte cíle příslušné cvičební jednotky, jak byly nastaveny v Kondičním programu (předpokládaná délka trvání a doporučený energetický výdej)
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (buď absolutní hodnota či % z max.TF)

V. InZone (zobrazí se pouze při aktivování limitů v režimu Exercise – Settings):

- *po úspěšném stanovení Vlastní Zóny se objeví symbol smajlíka ☺*
- V horním řádku je zobrazen dosavadní čas záznamu strávený v nastavené zóně TF
- Uprostřed vidíte nastavené limity (buď absolutní hodnota či % z max.TF) spolu s grafickou osou, na níž symbol srdíčka označuje aktuální tepovou frekvenci a její „pozici v zóně TF“
- Ve spodním řádku aktuální tepová frekvence (buď absolutní hodnota či % z max.TF)

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

V režimech **Exercise** a **Calories** můžete navíc měnit údaj zobrazený v horním řádku stiskem a delším přidržením tlačítka ▲ :

- V režimu Exercise takto postupně změníte nápis Exercise na údaj denního času, dosavadní kalorický výdej a ukazatele bodování kondice (● - jedna tečka za každých 10 minut strávených v zóně TF)
- V režimu Calories měníte postupně nápis Calories na denní čas, dosavadní délku záznamu a ukazatele bodování kondice (● - jedna tečka za každých 10 minut strávených v zóně TF)

DALŠÍ TIPY V PRŮBĚHU 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.*
- ☞ *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.*

ZMĚNA NASTAVENÍ PŘI PROBÍHAJÍCÍM ZÁZNAMU

Kdykoliv v průběhu měření můžete upravit nastavení parametrů zóny TF v režimu **Settings**:

1. Pokud chcete upravit nastavení bez pozastavení záznamu, stiskněte a přidržte tlačítko OK (záznam tak běží dál, zatímco Vy měníte nastavení).
2. Pokud chcete záznam naopak nejprve pozastavit, stiskněte jednou krátce Back. Ze zobrazené nabídky poté vyberte **Settings** a stiskněte OK.
3. Objeví se nabídka shodná s režimem úpravy parametrů zóny TF: HR ALARM, HR LIMITS a HR VIEW.

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:

- V horním řádku celková délka záznamu
- Uprostřed celkový energetický výdej v kaloriích
- Ve spodním řádku střídavě průměrná (AVG) a maximální (MAX) tepová frekvence záznamu (buď absolutní hodnota či % z max.TF)

Po zobrazení jednotlivých údajů přepnete tlačítkem Back přístroj zpět do základního režimu 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 !!!

Poznámka: Naměřené údaje jsou zároveň uloženy do paměti přístroje. V režimu FILE (Vyvolání Záznamu) si je pak můžete prohlédnout ve větším klidu.

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 (OwnZone – OZ) 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 Vlastní Zóny jsou vhodná zejména pro rozvoj kardiovaskulárního systému (ať již v rámci zdravotně - rehabilitačních pohybových aktivit, nebo jako součást zvyšování kondice). Stejně tak Vlastní Zóna pomáhá při kontrole intenzity pohybové činnosti zaměřené na redukci tělesné hmotnosti, neboť spodní část aerobního fyziologického pásma odpovídá zatížení mírné intenzity podněcujícímu v organismu využívání tukových energetických zdrojů. Při dodržování nižší intenzity lze provádět příslušnou činnost po poměrně dlouhou dobu, což je právě pro snižování váhy nejvíce efektivní.

Postup stanovení

Stanovení Vlastní Zóny se provádí v rámci rozcvičení v průběhu 1 až 5 minut.

Určení Vlastní Zóny 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.
2. Protože měření variability TF vyžaduje zachycení každého tepu skutečně bezchybně od samého začátku, přesvědčte se, že snímací elektrody jsou dostatečně vlhké a případně je navlhčete.
3. Zkontrolujte, zda je funkce OwnZone zapnuta a jaká ze čtyř nabízených Vlastních zón je aktivována (viz kapitola ZAHÁJENÍ MĚŘENÍ TF – ÚPRAVA PARAMETRŮ...).
4. Zahajte měření TF dle popisu v kapitole ZAHÁJENÍ MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE.
5. Spustíte stopky. Na displeji 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. | chůze velice pomalá po dobu 1 minuty |
| 2. | OZ ► ► _ _ _ | 100 – 110 tepů/min. | chůze rychlá po dobu 1 minuty |
| 3. | OZ ► ► ► _ _ | 110 – 120 tepů/min. | chůze velice rychlá po dobu 1 minuty |
| 4. | OZ ► ► ► ► _ | 120 – 130 tepů/min. | klus pomalý po dobu 1 minuty |
| 5. | OZ ► ► ► ► ► | 130 – 140 tepů/min. | běh 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 Vlastní Zóny svítí při záznamu na displeji symbol smajlíka ☺

7. Během některé z period 1 až 5 uslyšíte 2 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 zatížení, který již bude řízen právě těmito nově stanovenými limity.

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.

VYHODNOCOVÁNÍ ULOŽENÝCH ÚDAJŮ (režim FILE)

V tomto režimu si můžete prohlížet veškeré údaje z maximálně 12 naposledy uložených záznamů. Můžete rovněž procházet dlouhodobě načítané statistiky, jakož i údaje z posledních 12 týdnů zachycených v Deníku (**Diary**).

A v neposlední řadě je zde i volba **Send** – zaslání vybraných parametrů do internetové databáze (viz příslušná kapitola INTERNETOVÝ TRÉNINKOVÝ DENÍK).

1. V režimu Denního času stiskněte tlačítko OK – zobrazí se nápis Exercise.
2. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ přejděte až do režimu File.
3. Ze zobrazené nabídky vyberte pomocí ▲ a ▼, které záznamy chcete prohlížet, a potvrďte OK.

1) EXERCISES = ULOŽENÉ ZÁZNAMY

Položka **Exercises** obsahuje údaje naměřené a uložené v posledních pořízených záznamech. (Přístroj uloží do paměti a zobrazí maximálně 12 posledních záznamů.)

Po vstupu do přehledu jednotlivých záznamů se objeví následující obrazovka:

V horním řádku svítí nápis **Exercise** (pokud jde o zatížení v rámci **Kondičního programu**, objeví se místo tohoto nápisu název příslušné cvičební jednotky (např. **Normal2** či uživatelem zvolený). Graf jednotlivých záznamů podle pořízení v čase (vyšší sloupeček = delší záznam). Aktuálně vybraný záznam je označen podtržením.

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 ▼):

První obrazovka **Exercise** (event. **Normal2** atp.) obsahuje (odshora dolů):

- přesný denní čas, kdy byl záznam spuštěn
- délku trvání záznamu

Druhá obrazovka **Calories** obsahuje (odshora dolů):

- energetický výdej za celý záznam
- procento spáleného tuku

Třetí 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)

Čtvrtá obrazovka **HR zones** se objeví pouze u záznamu pořízeného v rámci **Kondičního programu** a obsahuje:

- grafický přehled času stráveného v jednotlivých zónách TF (stiskněte OK a poté šipkami ▲ a ▼ přecházejte mezi jednotlivými zónami (**Light**, **Moderate** a **Hard** – v každé z nich pak vidíte odshora dolů: střídavě název zóny a plánovaný čas v dané zóně TF; grafický diagram se zvýrazněním aktuálně prohlížené zóny; celkovou dobu strávenou v příslušné zóně)

Pátá obrazovka **Exe.Time In Zone** se objeví jen tehdy, když jste pro záznam nastavili zónu tepové frekvence **Manual** a aktivovali jste sledování limitů TF. Na obrazovce vidíte (odshora dolů):

- nastavenou zónu tepové frekvence v absolutních hodnotách
- dobu záznamu strávená v nastavené zóně TF

Stisknutím Back se vrátíte do přehledu záznamů. Pokud Back přidržíte, přístroj se přepne rovnou do základního režimu Denního času.

VYMAZÁNÍ ZÁZNAMU (UVOLNĚNÍ PAMĚTI):

1. Na obrazovce Exercise stiskněte a dlouze přidržte 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.

2) DIARY = TÝDENNÍ PŘEHLEDY

Po výběru položky **Diary** vstoupíte do deníku, který obsahuje informace za posledních 12 týdnů (deníkový „týden“ začíná / končí nedělní půlnocí, do deníku je přitom zanesen i týden bez jakéhokoliv uloženého záznamu).

*Poznámka: nápis **Empty** značí, že jste doposud neprovedli vůbec žádný záznam.*

Na displeji se objeví nabídka jednotlivých deníkových přehledů. Vyberte z ní pomocí tlačítek ▲ a ▼ a stiskem OK. (Z jednotlivých položek se zpět do nabídky dostanete krátkým stiskem Back.)

Položka **EXE.COUNT** obsahuje (odshora dolů):

- zcela nahoře vidíte poslední den označeného týdne
- v grafu uprostřed představuje každý sloupec jeden týden, aktuálně vybraný týden je podtržený
- ve spodním řádku vidíte celkový počet záznamů v daném týdnu

Položka **EXE.TIME** obsahuje (odshora dolů):

- zcela nahoře vidíte poslední den označeného týdne
- v grafu uprostřed představuje každý sloupec jeden týden, aktuálně vybraný týden je podtržený
- ve spodním řádku vidíte celkovou dobu strávenou cvičením v příslušném týdnu

Položka **CALORIES** obsahuje (odshora dolů):

- zcela nahoře vidíte poslední den označeného týdne
- v grafu uprostřed představuje každý sloupec jeden týden, aktuálně vybraný týden je podtržený
- ve spodním řádku vidíte celkový energetický výdej v daném týdnu

Položka **HR ZONES** obsahuje (odshora dolů):

- zcela nahoře vidíte poslední den označeného týdne
- v grafu uprostřed představuje každý sloupec jeden týden, aktuálně vybraný týden je podtržený
- ve spodním řádku vidíte celkovou dobu strávenou v zóně střední intenzity (MODERATE) – po stisknutí OK můžete poté tlačítky ▲ a ▼ pozorovat dobu strávenou v zónách LIGHT a HARD.

Stisknutím Back se vrátíte na předchozí úroveň. Pokud Back přidržíte, přístroj se přepne rovnou do základního režimu Denního času.

TIP: Do Deníku se můžete rychle dostat stiskem tlačítka ▲ v režimu Denního času. Zde poté postupujte podle pokynů popsanych v kapitole PLNĚNÍ CÍLŮ PROGRAMU.

3) TOTALS = DLOUHODOBÉ STATISTIKY

V režimu **Totals** si můžete prohlížet dlouhodobě načítané údaje (počet záznamu za týden, energetický výdej za měsíc atd.)

Po zvolení položky **Totals** a potvrzení tlačítkem OK se postupně objevují následující údaje (mezi jednotlivými obrazovkami přepínejte pomocí tlačítek ▲ a ▼):

První obrazovka **Total Exe.Count** obsahuje (odshora dolů):

- datum posledního vynulování počítadla záznamů
- počet záznamů změřených od data posledního vynulování počítadla

Poznámka: Když počet záznamů dosáhne 65635, počítadlo se automaticky vynuluje.

Druhá obrazovka **Total Duration** obsahuje (odshora dolů):

- datum posledního vynulování počítadla celkové délky zatížení
- celková délka zatížení (cvičení) od data posledního vynulování počítadla

Poznámka: Celková načítaná 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 automaticky vynuluje.

Třetí obrazovka **Total Calories** obsahuje (odshora dolů):

- datum posledního vynulování počítadla celkového energetického výdeje
- celkový energetický výdej (v kaloriích) od data posledního vynulování počítadla


Poznámka: Když energetický výdej dosáhne 999 999 Cal / kcal, počítadlo se automaticky vynuluje.

Čtvrtá obrazovka slouží k VYNULOVÁNÍ VŠECH POČÍTADEL:

1. Přístroj se táže: **Reset Total Counters?** Stiskněte OK.
2. Z nabídky (**ALL, EXE.COUNT, DURATION a CALORIES**) můžete pomocí tlačítek ▲ a ▼ vybrat, která počítadla chcete vynulovat (položka ALL vynuluje všechna počítadla).
3. Po stisku OK vyžaduje přístroj potvrzení dotazem ARE YOU SURE? Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte, zda chcete zvolené počítadlo opravdu vynulovat (volba YES) nebo ne (volba NO).
4. Dalším stiskem OK definitivně vynulujete zvolené počítadlo.

Stisknutím Back se vrátíte do přehledu záznamů. Pokud Back přidržíte, přístroj se přepne rovnou do základního režimu Denního času.

TÝDENNÍ SLEDOVÁNÍ DOSAŽENÝCH VÝSLEDKŮ

Každé pondělní ráno bude na displeji Vašeho přístroje svítit v pravém horním rohu obálka .

Po stisknutí tlačítka ▲ obálku „otevřete“. Objeví se nápis CHECKING YOUR WEEKLY EXERCISE. Po stisku OK se objeví obrazovka se stručným souhrnem právě skončeného týdne:

| | |
|-----------------|---|
| 4 / WEEK | celkový počet záznamů v minulém týdnu |
| 3:05:35 | celková doba cvičení v minulém týdnu |
| 2357 CAL | celkový energetický výdej za uplynulý týden |

Dalším stiskem OK se vrátíte zpět do režimu Denního času.

INTERNETOVÝ TRÉNINKOVÝ DENÍK

Na adrese www.PolarFitnessTrainer.com můžete po zadání sériového čísla svého přístroje vyhodnocovat záznamy a sledovat dlouhodobý vývoj kondice.

Uložené údaje se dají z přístroje přenést zvukem (přes libovolný mikrofon připojený k počítači) přes program **WebLink** (volně ke stažení z www.polar.fi) do osobní složky v databázi na internetu. V hlavní nabídce režimů FILE, PROGRAM a TEST najdete přímo volbu **Send** určenou právě k zaslání uložených záznamů, parametrů programu a výsledků testů na internet.

Databáze obsahuje tréninkový deník včetně široké škály testů, výpočtů, dlouhodobých výsledků a relevantních článků. Další informace můžete nalézt i na www.polar.fi/fitness.

PÉČE A ÚDRŽBA

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

Vysílač: Vysílač je aktivně v činnosti, je-li instalován na hrudníku, a po sejmutí dojde k jeho vypnutí. Přesto však pot nebo nějaké nečistoty mohou udržet vysílač v činnosti, třebaže není připevněn na těle. Proto vždy, pokud vysílač nepoužíváte, otřete jej 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 také nepoužívejte k jejich čištění alkohol, nýbrž výhradně některý z odmašťovacích prostředků. Elastický pás je vhodné průběžně prát v horké vodě s mýdlovým přípravkem a poté opláchnout čistou vodou. Při častém nošení ztrácí pás postupně potřebnou pružnost, přestává držet na těle, což může způsobit nepřesnosti při měření. V tom případě je nutno objednat u dodavatele nový.

WearLink: Po každém použití je nutno odepnout středovou část (vysílač) od snímacího pásu s elektrodami. Vysílač otřete do sucha, elektrodový pás opláchněte a osušte (čas od času ho můžete i vyprat na 40°C). Nikdy elektrodový pás nežehlete! Životnost elektrodového pásu se v závislosti na frekvenci používání pohybuje mezi 1 a 1,5 rokem. Po této době obvykle dojde ke ztrátě pružnosti a k takovému opotřebení elektrod, které způsobuje chyby při přenosu signálu TF a vyžaduje výměnu elektrodového pásu za nový.

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. Otočením mincí proti směru hodinových ručiček z pozice CLOSE do polohy OPEN otevřete zadní kryt vysílače.
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.

DALŠÍ DOPORUČENÁ OPATŘENÍ

Měřicí zařízení tepové frekvence Polar jsou sice vodotěsná, nikoli však potápěčská. Lze s nimi plavat, skákat do vody, silně se zpotit, používat je v dešti...

Nepoužívejte nicméně tlačítka přijímače pod vodou, neboť při stisknutí může natéct voda do přijímače.

S tlačítky je možno pracovat pouze tehdy, když je přijímač nad hladinou.

- Vlivem elektrické vodivosti vody mohou být EKG signály na pokožce uživatele příliš slabé. V mořské nebo příliš chemizované vodě bazénu může docházet ke zkratům u vysílače (ten pak nedokáže snímat EKG signál). Při skákání do vody, při obrátce či rychlých pohybech v průběhu závodního plavání či tréninku může docházet k posouvání vysílače po těle až do míst, kde není signál zachytitelný.
- 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.

Nevyzpytatelné chyby mohou nastat též při používání v blízkosti silných elektromagnetických polí jako TV přijímačů, elektrických motorů, vysílacích antén, vedení vysokého napětí a špatně odrušených automobilů. Obdobné problémy mohou vznikat při současném používání některých typů bezdrátových cyklocomputerů.

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 v případě určitých zdravotních potíží 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 nejste v blízkosti elektromagnetického pole (monitor PC, televizor apod.).

ZÁVADY A JEJICH ODSTRANĚNÍ

- Displej přístroje je slepý:
Sporttester se nachází v úsporném módu šetření baterie, v němž je dodáván z výroby. Stiskněte libovolné tlačítko pro vstup do režimu základního nastavení (viz kapitola PRVNÍ SPUŠTĚNÍ...)
- Tlačítka přístroje nereagují:
Restartujte sporttester současným stisknutím všech tlačítek kromě tlačítka A (Light). Displej se zcela zaplní číslicemi. Stiskněte jakékoli tlačítko pro vstup do základního nastavení (viz kapitola PRVNÍ SPUŠTĚNÍ...)
- Nepřesné (neodpovídající) hodnoty:
Můžete se vyskytovat v dosahu silného elektromagnetického pole, jehož signály způsobují chybné údaje na displeji. Zkuste najít a odstranit příčinu rušení (dráty vysokého napětí, semaforey, elektrické vedení železnic, tramvají atp., mobilní telefony, automobilové motory)
Vzhledem ke kódovanému přenosu by přístroj neměl být rušen jinými vysílači tepové frekvence. Pokud se tak děje, zkuste odstoupit dále než 1 metr a vyhledat signál TF znovu.
- Nedochozí ke zázornění 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. Zkontrolujte 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 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.
- Limity nově stanovené Vlastní Zóny (OZ) se až podezřele liší od předchozího stanovení:
Vlastní Zóna by měla být stanovena na začátku každého cvičení vzhledem k proměnlivosti variability TF v návaznosti na bezprostřední změny v organismu a vliv podmínek vnějšího prostředí. Limity TF Vlastní Zóny stanovené dle variability jsou významnější z hlediska platnosti ve srovnání s ostatními určujícími faktory, jako je aktuální stav kondice, doba určení Vlastní Zóny, typ pohybové aktivity či psychická nálada. Spodní limit Vlastní Zóny určené na principu variability TF se může měnit u téhož jedince až v rozpětí 30 tepů.
Především je důležité, že efekt pohybové aktivity s sebou přináší ve Vlastní Zóně úroveň lehké nebo mírné intenzity. Když například zvýšíte TF příliš rychle v průběhu prvního stupně stanovení, dostanete pravděpodobně limity Vlastní Zóny značně vysoké. Pokud jsou tyto limity skutečně neúměrně vysoko, doporučujeme provést stanovení Vlastní Zóny znovu.
- Žádné nebo slabě viditelné údaje na displeji: Kontaktujte servisní pracoviště POLAR ohledně výměny baterií.
- Nevíte, kde se nacházíte v menu přístroje: Přidržením tlačítka B(ack) se vrátíte do úvodního režimu Denního času.

PŘEDCHÁZENÍ MOŽNÝM RIZIKŮM PŘI CVIČENÍ SE SPORTTESTEREM

Už samo používání přístroje umožňujícího souvislé a bezprostřední sledování hodnot TF 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 sporttesterů a těch, kteří se zajímají o své zdraví a kondici, se nepředpokládá;
 - máte vysoký krevní tlak či 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 pacemaku, defibrilátoru či 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 sporttesterů POLAR při jejich současném provozu.

POUŽÍVANÉ SYMBOLY A TERMÍNY

- ♥ Blikající symbol srdíčka indikuje právě probíhající měření tepové frekvence.
 - 🔊 Zvukový symbol:
 - pokud symbol svítí v režimu Záznamu (měření TF), je aktivována zvuková signalizace pobytu mimo nastavené limity zóny TF
 - v režimu Denního času symbol označuje nastavený budíček – stiskem tlačítka SET alarm posunete o 10 minut, stiskem OK alarm definitivně vypnete
 - 📄 Prázdna (resp. plná) kazeta signalizuje režim měření TF (resp. ukládání hodnot do paměti sporttesteru).
 - Bodování kondice – jeden bod se objeví po každých 10 minutách strávených v nastavené zóně
 - ☺ - Vlastní Zóna byla úspěšně stanovena (smajlík se zobrazuje v celém následném záznamu)
- Symbol hodinek v režimu měření se objeví při zobrazení denního času ve spodním řádku
- MAX %** - pokud symbol svítí, tepová frekvence je zobrazována v procentech z maximální TF
- MON** – indikátor dne v týdnu zobrazen v režimu Denního času:
MON = pondělí, TUE = úterý, WED = středa, THU = čtvrtek, FRI = pátek, SAT = sobota, SUN = neděle
- ✉ - symbol obálky se objeví buď na začátku každého týdne (pravým horním tlačítkem vstoupíte do přehledu záznamů za uplynulý týden) nebo na konci měsíce jako upomínka k provedení Testu Kondice (pokud nebyl již déle než měsíc proveden)
- 🔑 Symbol klíče se objeví při zamknutí tlačítek. (Tlačítka zamknete/odemknete přidržením SET v režimu Denního času.)
- 🔋 Pokud se symbol baterie objeví v režimu Denního času, baterie přístroje je blízko vybití.
- MOVEYOURBODY** – text vyzývající k aktivitě se objeví, pokud za poslední tři dny nebyl do paměti uložen ani jeden záznam z měření TF. Text se objevuje na displeji každou hodinu.
- AM / PM** – dopoledne / Odpoledne při 12 hodinovém režimu denního času.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Přístroje POLAR jsou uzpůsobena ke znázornění úrovně fyziologického zatížení z hlediska intenzity kladené na organismus v průběhu pohybové aktivity či pracovní činnosti případně ke sledování klidových hodnot. TF je zobrazena v podobě číselného údaje vyjadřujícího počet tepů za minutu (tepy / min).

Náramkový přijímač

| | |
|---------------------------|--|
| Typ baterie | CR 2032 |
| <u>Životnost baterie:</u> | <u>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)</u> |
| Provozní teplota | -10° až +50° C |
| Vodotěsnost | plně vodotěsný pro plavání – označení 50m dle normy ISO 2281 |
| 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 |
| Řemínek – materiál | polyuretan |
| Přezka řemínku – materiál | polyoxymethylen |

Spodní kryt je z nerezivějící oceli v souladu s direktivou EU 94/27/EU a jejího upřesnění 1999/C205/05 týkajícího se uvolňování niklu u výrobků přicházejících do přímého a dlouhodobého kontaktu s pokožkou.

Vysílač tepové frekvence

| | |
|--------------------------|---|
| Typ | Kódovaný vysílač tepové frekvence WearLink |
| Typ baterie: | CR 2025 |
| <u>Životnost baterie</u> | <u>cca 700 hodin = zhruba 2 roky při 1 hodinovém každodenním měření</u> |
| Provozní teplota: | -10° až +50° C |
| Vodotěsnost: | plně vodotěsný pro plavání – označení 30m dle normy ISO 2281 |

Elektrodový látkový pás

| | |
|--------------------|---|
| Životnost: | zhruba 3 roky při každodenním jednohodinovém měření |
| Přezky – materiál: | polyamid |
| Popruh – materiál: | polyuretan, nylon, polyamid, polyester, přírodní kaučuk, malé množství latexu |

Hraniční limity nastavitelných parametrů:

| | |
|----------------------------|--|
| Stopky = možná doba měření | 23hod.59min.59vt. |
| Limity TF | 30 - 199 tepů / min |
| Celková doba záznamu | 9999 hod. 59min. 59 vt. |
| Celkový energetický výdej | 999999 KCal (v režimu TOTALS) |
| Celkový počet záznamů | 24 (kompletních přehledů v režimu FILE – EXERCISE) |
| Celkový počet záznamů | 65535 (v režimu FILE – TOTALS) |
| Datum narození | 1921 – 2020 |

ZÁRUKA A OPRAVÁRENSKÝ SERVIS

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. 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 (či po předchozí domluvě doručte) do některé z autorizovaných servisních oprav:

| Firma | Adresa | Provozní doba | Web | Telefon | E-mail |
|-------------------|------------------------------|-----------------------------|--|-------------|---------------------|
| ALL SYSTEM s.r.o. | Korunovační 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, 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

Níže uvádíme zahraniční publikace. Seznam doporučených publikací v českém jazyce najdete na www.polarczech.cz.

1. Akselrod S., Gordon D., Madwed J.B., Snidman N.C. a další : HEMODYNAMIC REGULATION - INVESTIGATION BY SPECTRAL ANALYSIS. Am J Phy (Heart Circ Physiol 18) 249 : H867-H875, 1985
2. Edward, S.: THE HEART RATE MONITOR BOOK, Polar Electro Finland, 1994
3. Franklin, A.B., Noakes, T., Brunsis, O.A.: ACTIVE CARDIAC REHABILITATION, Polar Electro Finland, 2001
4. Harries, M. a kol.: OXFORD TEXTBOOK OF SPORTS MEDICINE. Oxford University Press, New York, '94
5. Jackson, A.S., Blair, S.N., Mahar, M.T., Wier, L.T., Ross, R.M. and Stuteville, J.E.: PREDICATION OF FUNCTIONAL AEROBIC CAPACITY WITHOUT EXERCISE TESTING. Med Sci Sports Exerc 22:863-870, 1990
6. Laukkanen R.: RESEARCH INDEX - 2.VYD., Polar Electro, 1998 = Kompletní přehled literatury
7. Lehmann M. a kol.: INFLUENCE OF 6-WEEK, 6 DAYS PER WEEK, TRAINING ON PITUITARY FUNKTION IN RECREATIONAL ATHLETES, Br J Sports Med 27 (3): 186-192, 1993
8. Lehmann M. a kol. : DECREASED NOCUMAL CATECHOLAMINE EXCRETION: PARAMETER FOR AN OVERTRAINING SYNDROME IN ATHLETICS, Int J Sports Med 13 (3) : 236-242, 1992
9. Loromer, A.R., Shepherd, J.: PREVENTIVE CARDIOLOGY. BLACKWELL SCIENTIFIC PUBL., Oxford, 1991
10. Olšák, S. a kol.: SRDCE - ZDRAVIE - ŠPORT (VYUŽITIE SLEDOVANIA SRDCOVEJ FREKVENCIE V ŠPORTE A PRI POHYBOVEJ AKTIVITE PRE ZDOKONALOVANIE AKTÍVNEHO ZDRAVIA), RAVAL-R. Valovič, 1997
11. Rippe, J.M., Dougherty, K.: FAT FREE AND FIT FOREVER. Simon & Schuster Inc., New York, 1994
12. Tulppo, M., Mäkikallio, T., Takal, T., Seppänen, T. and Huikuri, H.: QUANTITATIVE BEAT-TO-BEAT ANALYSIS OF HEART RATE DYNAMICS DURING EXERCISE. Am J Physiol 271: H 244-252, 1996

Česká verze © SPORTOVNÍ SLUŽBY 2009