

# POLAR FT40

## Uživatelská příručka a záruční list



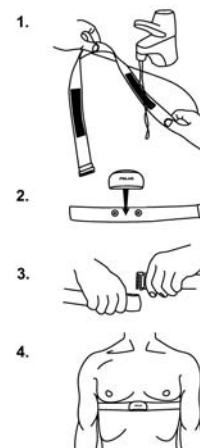
Tento sporttester se skládá ze 3 základních součástí:

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 = 1 metr).

Balení by též mělo obsahovat uživatelský manuál v originálu a českém jazyce, Technický Průkaz a mezinárodní záruční kartu.

### Instalování vysílače

1. Navlhčete plošné elektrody umístěné na vnitřní straně vysílače.
2. Spojte závlačkou oba konce popruhu dohromady (na boku hrudníku) a přicvakněte vysílač WearLink k elastickému popruhu (nacvaknutím druků).
3. Zkontrolujte, zda elektrody přiléhají dostatečně těsně na tělo a je-li vysílač správně umístěn a nasměrován, což signalizuje odpovídající poloha loga.



Přijímač nasad'te jako běžné náramkové hodinky, do držáku na kolo, na veslo atd.

## VYSVĚTLIVKY SYMBOLŮ POUŽÍVANÝCH V TOMTO MANUÁLU

- = důležité upozornění či poznámka rozšiřující vysvětlivky či popis funkce  
 = seznam nabídek uvnitř menu, přehled funkcí, pořadí úkonů atp.  
1., 2,... = pořadí jednotlivých úkonů (instalace součástí, nastavení parametrů,... )  
**AM/PM** = dopoledne / odpoledne při 12 hodinovém režimu denního času.

	Budíček je aktivní a začne zvonit v nastavený čas.		Symbol klíče se objeví při zamknutí tlačítek.
	Právě používáte druhou nastavenou časovou zónu.		Zvuková signalizace je vypnuta.
	Pokud se objeví tento symbol, baterie přístroje je blízko vybití.		Blikající symbol srdíčka indikuje právě probíhající měření tepové
<b>MON</b>	Indikátor dne v týdnu zobrazen v režimu denního času (MON = pondělí, TUE = úterý, WED = středa, THU = čtvrtek, FRI = pátek, SAT = sobota, SUN =		

## OBSAH

Vysvětlivky použitých symbolů .....	1
První spuštění přístroje + Základní režimy a jejich funkce.....	2
Schéma ovládání přístroje + Funkce tlačítek .....	3
Nastavení veškerých hodnot (režim SETTINGS) .....	4
(Funkce hodinek / Vlastnosti uživatele / Parametry pro měření / Všeobecná nastavení)	
Zóny tepové frekvence z hlediska zaměření .....	7
Měření a ukládání tepové frekvence a dalších údajů (režim TRAINING) .....	8
(Spuštění záznamu / Úprava parametrů před spuštěním / Zobrazení a funkce při záznamu / Ukazatel energ. krytí / Přerušování a ukončení měření / Rychlý přehled uložených údajů)	
Údaje uložené v paměti sporttesteru (režim DATA) .....	12
(Training files = uložené záznamy / Week summaries = týdenní přehledy / Totals = dlouhodobé statistiky / Delete + Reset = vymazání či vynulování údajů v paměti)	
Test kondice (režim FITNESS TEST) .....	14
(Provedení testu / Vyhodnocení testu kondice / Sledování vývoje Indexu kondice)	
Péče a údržba .....	17
Komunikace s počítačem; internetový tréninkový deník .....	18
Můj tréninkový deník .....	18
Technické údaje .....	19
Literatura / Můj tréninkový deník.....	20

## PRVNÍ SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE – RYCHLÝ NÁVOD

Přístroj poprvé spustíte dvojným stisknutím či přidržením libovolného tlačítka. Nejprve vyberte jazyk (angličtina, němčina, španělština, francouzština, italština).

☞ Tento manuál pracuje s jednotlivými položkami menu v jazyce anglickém.

Po zvolení jazyka stiskněte ● a vstoupíte do režimu **základního nastavení (Please enter basic Settings)**. V něm můžete zadat základní hodnoty potřebné pro záznam, měření a ukládání TF (režim času, denní čas, datum, používané jednotky, hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví). Hodnoty upravujte tlačítka ▲ a ▼ a potvrzujte tlačítkem ●, případnou chybu můžete napravit po stisku tlačítka ■ (BACK).

Na konci nastavení vyžaduje přístroj nápisem „**Settings OK?**“ Potvrzení zadaných údajů. Pomocí ▲ a ▼ nalistujte YES a potvrďte ● (OK) – právě můžete začít používat svůj nový sporttester POLAR!

☞ Podrobné pokyny k nastavení v kap. **NASTAVENÍ VEŠKERÝCH HODNOT.**

## ZÁKLADNÍ REŽIMY PŘÍSTROJE

- **TIME OF DAY = denní čas**: výchozí bod pro všechny funkce; datum a čas
- **TRAINING = měření a ukládání TF a dalších údajů**
- **DATA = vyvolání uložených údajů**
- **SETTINGS = nastavení všech údajů**
- **FITNESS TEST = test kondice**

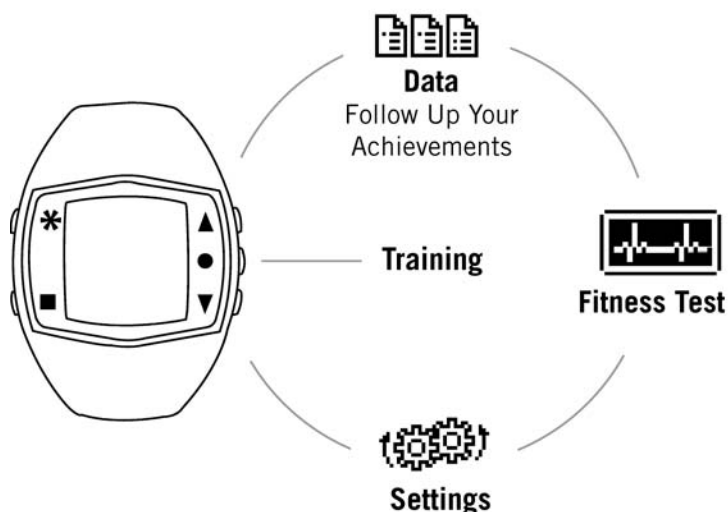
## SCHÉMA OVLÁDÁNÍ PŘÍSTROJE + FUNKCE TLAČÍTEK

### ▲ UP (vpravo nahoře):

- Přejít do následujícího režimu
- Zvyšování vybrané hodnoty
- Přidržením tlačítka v Denním času změníte vzhled displeje

### ▼ DOWN (vpravo dole):

- Návrat do předchozího režimu
- Snižování vybrané hodnoty
- Přidržením tlačítka v Denním času přepnete přístroj do 2. časové zóny



Tlačítka ▲ a ▼ taktéž měníte zobrazení na displeji v režimu TRAINING

### ● OK / START (vpravo uprostřed):

- Rychlý přechod do režimu TRAINING
- Spuštění měření a záznamu všech údajů
- Potvrzení nastavené hodnoty
- Vstup do zobrazeného režimu a do položky v nabídce
- Přidržením v Denním času zahájíte měření a ukládání údajů (TRAINING)

### \* LIGHT (vlevo nahoře):

- Osvětlení displeje
- Přidržením vstoupíte do nabídky funkcí v Denním času či v režimu TRAINING

### ■ STOP / BACK (vlevo dole):

- Opuštění zobrazovaného režimu a návrat na předchozí úroveň
- Zrušení nastavené volby
- Vypnutí budíčku
- Návrat do Denního času z jakéhokoli režimu delším přidržením tlačítka

### Praktická doporučení :

- Rozlišujte krátké stisknutí tlačítka od přidržení po delší dobu (2 až 3 vteřiny).
- Kdykoli se můžete vrátit do Denního času delším přidržením tlačítka BACK.
- Tlačítka sporttesteru 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.

## NASTAVENÍ VEŠKERÝCH HODNOT (režim SETTINGS)

Veškeré důležité údaje (limity zóny TF, osobní parametry uživatele, funkce hodinek,...) se dají nastavovat v režimu Settings. Veškeré údaje můžete také nastavit v počítači a přenést je do sporttesteru přes program WebSync (viz kap. SPOJENÍ S POČÍTAČEM).

☞ Ztratíte-li v průběhu nastavení orientaci v menu, přidržte tlačítko BACK pro návrat do režimu Denního času. Pak začněte s nastavením znovu dle popisu v podkapitolce Postup nastavení (viz níže).

### Postup nastavení

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ a ▼ do režimu **Settings**.
  2. Stiskněte OK. Objeví se nabídka jednotlivých režimů nastavení.
  3. Pomocí ▲ a ▼ můžete přecházet mezi položkami (WATCH, TRAINING, USER a GENERAL). Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.
- ☞ Veškeré hodnoty při nastavování upravujete pomocí tlačítek ▲ či ▼ a potvrzujete tlačítkem OK. Případnou chybu napравíte po stisku levého tlačítka BACK. Delším přidržením tlačítek ▲ či ▼ zvyšujete či snižujete právě zadávanou hodnotu rychleji.
- ☞ Odkudkoliv se delším přidržením BACK vrátíte do Denního času.

## NASTAVENÍ FUNKCÍ HODINEK (Watch, time & date)

1. Dle pokynů *Postup nastavení (strana 4)* vstupte do režimu **Watch, time & date**.
2. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami (ALARM, TIME, DATE, a WATCH FACE). Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.

### ALARM = nastavení budíčku

1. Z nabídky zvolte aktivaci budíčku: ONCE = jedenkrát, MONDAY TO FRIDAY = pouze všední dny, EVERY DAY = denně, OFF = budíček vypnut
  2. Při aktivaci budíčku (nenastaven na OFF) se na displeji objeví symbol budíčku a můžete postupně pomocí ▲ a ▼ zadat hodinu a minutu, kdy má alarm zaznít.
  3. Budík začne pípat v nastavený čas. Tlačítkem Back alarm vypnete, displej se rozsvítí a přepne do režimu Denního času. Tlačítka ▲ a ▼ odloží alarm o dalších 10 minut (“Snooze”).
- ☞ Budíček zní ve všech režimech kromě spuštěného měření v režimu TRAINING.
- ☞ Při pípání budíčku můžete ovládat tlačítka i přes jejich předchozí zamknutí.

### TIME = nastavení denního času

1. Time 1: nejprve zvolte časový režim (12H / 24H), pak nastavte hodiny a minuty
  2. Time 2: zadejte časový rozdíl oproti prvnímu času (po 30 minutách).
  3. Time zone: zvolte časovou zónu pro okamžité použití (Time 1 nebo Time 2).
- ☞ Druhé časové pásmo zobrazíte v režimu Denního času přidržením tlačítka ▼.

## **DATE = nastavení data**

Zde nastavíte datum (postupně den, měsíc a rok).

## **WATCH FACE = podoba displeje v režimu Denního času**

Můžete zvolit mezi zobrazením denního času přes celý displej (Time only) a zobrazením denního času společně s logem ve spodním řádku (Time and logo).

### **NASTAVENÍ VLASTNOSTÍ UŽIVATELE (User information)**

1. Podle pokynů *Postup nastavení (strana 4)* vstupte do režimu **User information**.
2. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami. Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů a vlastností uživatele:

Weight	hmotnost (v kilogramech)
Height	tělesná výška (v centimetrech)
Date of birth	datum narození (formát dd.mm.rrrr)
Sex	Pohlaví (Male = mužské; Female = ženské)
Maximum heart rate	Maximální TF (výpočet ze zadaného data narození, lze však upravit)
Activity – viz tabulka níže	Dlouhodobá úroveň pohybové aktivity (cca posledních 6 měsíců)
OwnIndex (VO2max)	Maximální kyslíková spotřeba – bližší info viz kap. TEST KONDICE

<b>Stupeň aktivity</b>	<b>Stručná charakteristika</b>
<b>TOP</b>	Pravidelné provádění náročné pohybové činnosti nejméně 5krát týdně. Příprava je zaměřena na zvyšování výkonnosti zejména také z důvodů účasti na závodech
<b>HIGH</b>	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
<b>MODERATE</b>	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
<b>LOW</b>	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

## **NASTAVENÍ PARAMETRŮ PRO MĚŘENÍ A ZÁZNAM (Training settings)**

1. Podle pokynů *Postup nastavení (strana 4)* vstupte do režimu **Training settings**.
2. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami. Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých parametrů.

### **TRAINING SOUNDS = hlasitost zvukového signálu při záznamu**

Off = žádný zvukový signál; Soft = nízká hlasitost; Loud = střední hlasitost; Very loud = vysoká hlasitost

### **HEART RATE VIEW = způsob zobrazení TF při záznamu**

Beats per minute = absolutní hodnoty tepové frekvence

Percent of maximum = procenta z maxima tepové frekvence

### **HEART TOUCH = změna zobrazení po přiblížení hodinek k vysílači**

Off = deaktivace funkce přiblížení hodinek k vysílači

On = po přiblížení hodinek k vysílači se na displeji zobrazí údaj denního času.

### **HEART RATE UPPER LIMIT = aktivace horního limitu TF**

Off = horní limit TF vypnutý

On = na další obrazovce nastavte horní limit TF (v absolutních hodnotách nebo jako % z maxima TF)

☞ Parametry měření lze upravit také před spuštěním záznamu v režimu **Training**.

## **VŠEOBECNÁ NASTAVENÍ (General settings)**

1. Podle pokynů *Postup nastavení (strana 4)* vstupte do režimu **General settings**.
2. Pomocí ▲ a ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami. Stiskem OK vstoupíte do nastavení jednotlivých základních vlastností přístroje.

### **BUTTON SOUNDS = nastavení zvukových signálů přístroje**

Off = žádný zvukový signál; Soft = nízká hlasitost; Loud = střední hlasitost; Very loud = vysoká hlasitost

☞ Nastavení ovlivní jen pípání při mačkání tlačítek, ne hlasitost budíčku či zvukový signál limitů TF.

### **BUTTON LOCK = způsob zamknutí kláves přístroje**

**Manual lock** = tlačítka přístroje zamknete / odemknete přidržením tlačítka LIGHT.

**Automatic lock** = tlačítka přístroje se automaticky zamknou, když žádné nestisknete po dobu jedné minuty. Tlačítka znovu odemknete delším přidržením LIGHT, dokud displej nezobrazí nápis "Buttons unlocked".

☞ Zamknutí tlačítek indikuje symbol klíče v levém horním rohu displeje vedle tlačítka LIGHT.

## UNITS = nastavení soustavy jednotek

**Metric units (KG, CM)** = váha: kilogramy; výška: stopy a palce; kalorie: kcal

**Imperial units (LBS, FT)** = váha: libry; výška: centimetry; kalorie: Cal

## LANGUAGE = nastavení ovládacího jazyka přístroje

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte ze zobrazené nabídky jazyků: ENGLISH = angličtina, ESPAÑOL = španělština, FRANCAIS = francouzština a ITALIANO = italština, DEUTSCH = němčina. Po potvrzení chvíli vyčkejte (symbol přesýpacích hodin značí, že přístroj mění svůj ovládací jazyk.

## **ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE Z HLEDISKA ZAMĚŘENÍ**

Ke stanovení odpovídající zóny tepové frekvence je nutné znát hodnotu maximální TF. Přibližně ji lze určit výpočtem podle vzorce: **TFmax = 220 - věk**

Pro přesnější měření je však každopádně vhodné určit hodnotu TFmax pomocí zátěžového testu na pracovišti funkční zátěžové diagnostiky.

Rozmezí příslušné zóny TF je ohraničeno horním a spodním limitem, které odpovídají určitému procentu aktuální TFmax.

*Jednotlivé zóny zatížení z hlediska účinnosti na organismus :*

<b>oblast Nízké Intenzity</b>	Tyto pohybové aktivity jsou zaměřeny na udržování tělesné pohody a předcházení stresům, což napomáhá zlepšování zdravotního stavu. Patří sem běžná každodenní pohybová činnost.	Představuje zatížení na úrovni 50-60 % TFmax.
<b>oblast Nízké až Střední Intenzity</b>	Tyto aktivity se doporučují za účelem regulace hmotnosti, umožňují rozvoj celkové kondice a vytvářejí základ všeobecné vytrvalosti.	Jedná se o zatížení na úrovni 60-70 % TFmax.
<b>oblast Střední Intenzity</b>	Tato pohybová činnost působí v případě pravidelného cvičení efektivně na zvyšování kondice srdečně cévního systému a především aerobní výkonnosti. Jedná se o náročnější zatížení, které nelze provádět souvisle po příliš dlouhou dobu.	Představuje zatížení na úrovni 70-85 % TFmax.
<b>oblast Vysoké Intenzity</b>	Trénink s tímto zaměřením je zacílen na dosažení maximální výkonnosti. Je prováděn především prostřednictvím speciálních tréninkových prostředků typických pro příslušné odvětví.	Jde o zatížení na úrovni 85-100 % TFmax.

## MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ TF A DALŠÍCH ÚDAJŮ (režim TRAINING)

Hlavním posláním je měření tepové frekvence a souvisejících parametrů. Údaje TF snímá vysílač přímo ze srdce a vysílá je do 1 metru kolem sebe – tam musí být umístěn přijímač (na ruce, řídítkách kola, atp.), aby byl přenos úspěšný.

Před měřením byste nejprve měli nastavit veškeré údaje (především pak parametrů uživatele) v režimu **Settings** – postup nastavení viz kapitola NASTAVENÍ VEŠKERÝCH HODNOT...).

### SPUŠTĚNÍ ZÁZNAMU

1. Nasad'te si vysílač a přijímač dle příslušného popisu na začátku této příručky.
2. Přijímač nesmí být dále než metr od vysílače (střední část pásu s logem POLAR)!
3. Z režimu Denního času přejděte tlačítkem OK do režimu **Training**.
4. Na displeji se objeví nápis **Start** a pod ním symbol srdíčka. Sporttester vyhledává signál TF, kterou do 15 vteřin zobrazí vedle symbolu srdce v dolní části displeje.
  - ☞ Pokud přístroj místo údajů TF zobrazí --/00, ověřte navlhčení elektrod vysílacího pásu, jeho dostatečné upevnění kolem hrudníku i správnou orientaci loga POLAR.
5. Stiskněte znovu OK - spustíte ukládání údajů do paměti ("Started" na displeji).
  - ☞ Pokud chcete ještě před spuštěním upravit parametry záznamu (zvukový signál, zobrazení TF, aktivace horního limitu TF), přejděte pomocí ▲ či ▼ do nabídky Training Settings.
  - ☞ Záznam je uložen do paměti pouze tehdy, trvá-li déle než jednu minutu.
  - ☞ Přenos mezi vysílačem a přijímačem je u tohoto modelu kódovaný. 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 ZÁZNAMU PŘED SPUŠTĚNÍM



Pokud chcete ještě před spuštěním upravit parametry záznamu, přejděte na úvodní obrazovce režimu **Training** (nápis Start na displeji) pomocí tlačítka ▲ či ▼ do nabídky Training Settings.

- Training sounds: vyberte úroveň hlasitosti zvukového signálu při záznamu (Off = žádný zvukový signál; Soft = nízká hlasitost; Loud = střední hlasitost; Very loud = vysoká hlasitost)
- Heart rate view: zvolte zobrazení TF při záznamu (Beats per minute = absolutní hodnoty tepové frekvence; Percent of maximum = procenta z maxima TF)
- Heart touch: Off = deaktivace funkce přiblížení hodinek k vysílači; On = po přiblížení hodinek k vysílači se na displeji zobrazí údaj denního času
- Heart rate upper limit: Off = horní limit TF vypnutý; On = na další obrazovce nastavte hodnotu horního limitu TF (v absol. hodnotách či v % z maxima TF)



## ZOBRAZENÍ NA DISPLEJI; FUNKCE TLAČÍTEK V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

Při měření můžete tlačítka ▲ a ▼ procházet mezi následujícími obrazovkami...  
Ve spodním řádku se vždy zobrazuje údaj o dosavadní délce záznamu (stopky).



<b>Náhled displeje</b>				
<b>Nápis na displeji</b>	HEART RATE	CALORIES	TIME	EFFECT (FATBURN / FITNESS)
<b>Údaje na displeji</b>	Aktuální TF	Dosavadní energetický výdej (v kilokaloriích)	Aktuální denní čas	* - údaje najdete pod touto tabulkou

- \* Aktuální hodnota tepové frekvence (horní údaj)
- \* Hranice TF, na níž se hlavní efekt zatížení mění ze spalování tuků na rozvíjení kondice (spodní údaj) – viz **Ukazatel energetického krytí...** Symbol „~“ zmizí hned po nalezení hranice pro příslušné cvičení.
- \* Srdíčko označuje aktuální TF; přerušovaná svíslá čára přitom určuje hranici, na níž se mění hlavní efekt zatížení

## UKAZATEL ENERGETICKÉHO KRYTÍ

Tento sporttester dokáže každý den doporučit optimální intenzitu pro spalování tuků a pro zlepšování tělesné kondice = hranici energetického krytí, která se může individuálně pohybovat v rozmezí 60 % až 80 % z maximální tepové frekvence.

1. Po spuštění záznamu je pro stanovení limitu nutné začít cvičit v nízké intenzitě (cca 50% z TFmax, která zhruba odpovídá hodnotě 220 – věk uživatele). Začněte každopádně pod úrovní sporttesterm navržené hranice energetického krytí (např. „~ 130“). Pak postupně mírně zvyšujte intenzitu a sledujte, jak se hranice posouvá (např. „~ 140“).
2. Po chvíli sporttester zapípá, zobrazí nápis „Limit found“ a zmizí symbol „~“ před spodní hodnotou TF. Právě rozpoznal dle aktuální TF a její variability současný stav Vaší kondice a podle něj upravil hranici, na níž se hlavní efekt zatížení mění ze spalování tuků na rozvíjení kondice (např. „135“).
3. Cvičte dále pro spalování tuků či pro rozvoj kondice (nalevo / napravo od přerušované čáry).

	
<p>Na nižší intenzitě spočívá hlavní efekt zatížení ve spalování tuků (které zde kryjí rozhodující podíl energetického výdeje). Při cvičení za účelem zhubnutí by každé zatížení na nízké intenzitě mělo trvat od 30 do 60 minut.</p>	<p>Zatížení na vyšší intenzitě zlepšuje Vaši kardiovaskulární kondici (posiluje srdce a zrychluje oběh krve do plic a svalů). Energetický výdej kryjí hlavně sacharidy (cukry). Zatížení na vyšší intenzitě by nemělo trvat příliš dlouho (nejvýš 20 až 30 minut).</p>

- ☞ Pokud nastavíte horní limit TF (**Training settings – Heart rate upper limit – On**) pod naposledy zjištěný ukazatel energetického krytí, pracuje přístroj při dalším záznamu pouze s horním limitem TF a ukazatel energetického krytí již nehledá. Pokud horní limit nastavíte nad naposledy zjištěný ukazatel, vyhledávání proběhne i při dalším záznamu.
- ☞ Více odborných informací o optimální intenzitě a délce cvičení najdete v literatuře uvedené na [www.polarczech.cz](http://www.polarczech.cz). Informace v angličtině též na <http://articles.polar.fi>.
- ☞ Můžete uzamknout aktuální zónu (**Fatburn** nebo **Fitness**) pro další použití v rámci aktuálního zatížení. Pokud se pak dostanete mimo tuto uzamčenou zónu, sporttester Vás na to upozorní zvukovou a vizuální signalizací.
- ☞ Jak na to? V požadované zóně stiskněte a přidržte tlačítko OK, dokud se neobjeví nápis Fat burning zone locked / Fitness zone locked. Na ilustračním obrázku je uzamčena zóna Fatburn. Zónu znovu odemknete delším přidržením tlačítka OK.



## DALŠÍ TIPY V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

- ☞ Krátké stisknutí tlačítka LIGHT osvětlí při probíhajícím měření na několik vteřin displej. Když pak stisknete libovolné tlačítko přístroje, displej se opět na několik vteřin podsvítí.
- ☞ Delším přidržením tlačítka LIGHT vstoupíte do nabídky funkcí (Lock buttons = zamknutí tlačítek přístroje; Training sounds = nastavení hlasitosti zvukového signálu při zatížení)
- ☞ Heart touch: Přiložením přijímače v průběhu měření k vysílači na úrovni loga Polar dojde na několik vteřin k zobrazení denního času spolu s aktuální hodnotou TF.

## PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ MĚŘENÍ; RYCHLÝ PŘEHLED ULOŽENÝCH ÚDAJŮ

Tlačítkem STOP záznam přerušíte. Objeví se nápis **Paused** a následující nabídka:

- CONTINUE – můžete pokračovat v měření
- STOP – definitivně ukončíte záznam
- TRAINING SOUNDS – můžete nastavit hlasitost zvukového signálu při zatížení (Vyberte požadovanou akci pomocí tlačítek ▲ a ▼ a potvrďte ji stiskem OK.)

Vyberete-li možnost STOP nebo stisknete ještě jednou tlačítko STOP, ukončíte ukládání záznamu do paměti. Ihned se zobrazí **Summary** = stručný přehled právě ukončeného záznamu.



CALORIES = celkový energetický výdej při záznamu

CAL. FAT = % podílu tuků na spálených kaloriích

AVERAGE = průměr tepové frekvence při záznamu

MAXIMUM = maximální tepová frekvence při záznamu

FAT BURN = čas strávený v zóně spalování tuků

FITNESS = čas strávený v zóně rozvíjení kondice

☞ Ve spodním řádku se vždy zobrazuje údaj o celkové délce záznamu (stopky).

Po zobrazení Summary přepnete tlačítkem STOP / BACK sporttester do režimu denního času. (Tam se přepne i automaticky sám, pokud po dobu 5 minut nestisknete žádné tlačítko.)

☞ **Údaje ze záznamu kratšího než 60 vteřin se do paměti neukládají !!!**

☞ Naměřené údaje jsou zároveň uloženy do paměti přístroje. V režimu DATA (Uložené záznamy) si je pak můžete prohlédnout ve větším rozsahu a klidu.

☞ Po každém cvičení odepněte 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!

## ÚDAJE ULOŽENÉ V PAMĚTI SPORTTESTERU (režim DATA)

Zde si můžete prohlížet veškeré údaje z nejvýše 50 naposledy uložených záznamů (**Training files**). Můžete rovněž procházet dlouhodobě načítané statistiky (**Totals**), jakož i údaje z posledních 16 týdnů (**Week summaries**).

☞ Nápis "Empty" v režimu **Data** značí, že jste doposud neprovedli žádný záznam.

1. Z Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ a ▼ do režimu **Data**. Stiskněte OK.
2. Objeví se nabídka jednotlivých uložených údajů (Training files, Week summaries, Totals, Delete files, Reset week summaries, Reset totals).
3. Pomocí ▲ a ▼ lze nyní přecházet mezi jednotlivými položkami; tlačítkem OK vstoupit do přehledu údajů.

### TRAINING FILES = ULOŽENÉ ZÁZNAMY

Tato položka obsahuje údaje uložené v posledních 50 pořizovaných záznamech. Po vstupu do přehledu jednotlivých záznamů se objeví následující obrazovka:



- Datum a přesný denní čas, kdy byl záznam spuštěn (horní řádek)
- Grafy jednotlivých záznamů: vyšší sloupec = delší záznam (prostřední řádek)
- Délka trvání označeného záznamu (spodní řádek)

Když je označen příslušný záznam, který si chcete prohlédnout, stiskněte OK. Informace uložené v souboru se shodují s informacemi v **Summary** zobrazeném na konci každého cvičení (viz PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ... na předchozí straně).

- ☞ Přístroj má paměť na 50 posledních záznamů. Každý další záznam přidaný do paměti automaticky vymaže nejstarší pořizovaný záznam. Pokud chcete záznamy zachovat, přeneste je do internetové aplikace (blíže viz kapitola KOMUNIKACE S POČÍTAČEM)
- ☞ Stisknutím BACK se vrátíte do přehledu záznamů, delším přidržením BACK rovnou do Denního času.

### WEEK SUMMARIES = TÝDENNÍ PŘEHLEDY

Zde najdete tréninkový deník, který obsahuje informace za posledních 16 týdnů (deníkový „týden“ začíná / končí nedělní půlnocí, do deníku je zanesen i týden bez uloženého záznamu).

Po vstupu do "týdeníku" se objeví následující obrazovka:



- První a poslední den označeného týdne (horní řádek)
- Grafy jednotlivých týdnů: vyšší sloupec = delší odcvičený čas (střední řádek)
- Celkový čas odcvičený v příslušném týdnu (spodní řádek)

Když je označen příslušný týden, který si chcete prohlédnout, stiskněte OK.

První obrazovka nyní obsahuje (odshora dolů):

- DURATION = celková doba strávená cvičením (délka uložených záznamů)
- CALORIES = celkový energetický výdej

Tlačítka ▲ či ▼ přejdete do druhé obrazovky, která obsahuje (odshora dolů):

- SESSIONS = počet uložených záznamů v daném týdnu

### TOTALS = DLOUHODOBÉ STATISTIKY

Režim **Totals** obsahuje údaje (počet záznamu za měsíc, energetický výdej za čtvrtletí atd.) dlouhodobě načítané od posledního vynulování příslušného počítadla. Po zvolení položky “**Totals since dd.mm.rrrr**“ tlačítkem OK se objeví tyto údaje...

První obrazovka obsahuje (odshora dolů):

- DURATION = celková doba strávená cvičením (délka uložených záznamů)
- SESSIONS = počet uložených záznamů od posledního vynulování počítadla

Tlačítka ▲ či ▼ přejdete do druhé obrazovky, která obsahuje (odshora dolů):

- CALORIES = celkový energetický výdej od posledního vynulování počítadla

☞ Celková doba cvičení se zobrazuje v hodinách a minutách, než překročí 99 hodin a 59 minut. Pak je zobrazována jen v hodinách a když dosáhne 9999 hodin, počítadlo se vynuluje.

☞ Když energetický výdej dosáhne 999 999 Cal / kcal, počítadlo se vynuluje.

### DELETE FILES = VYMAZÁNÍ ZÁZNAMU (UVOLNĚNÍ PAMĚTI):

Zde můžete vymazat záznam(y) z paměti a uvolnit tak její kapacitu.

**Training file** = smazání jednoho záznamu:

1. Potvrďte OK, pak nalistujte tlačítka ▲ a ▼ záznam pro smazání a stiskněte OK.
2. Objeví se dotaz “Delete file?“ Vyberte YES a stiskněte OK.
3. Nyní se objeví dotaz “Remove from total?“. Pokud chcete hodnoty se smazaného záznamu odstranit z dlouhodobých počítadel, nalistujte a potvrďte YES.

**All files** = smazání všech uložených záznamů:

1. Po potvrzení OK se objeví dotaz “Delete all files?“ Vyberte YES a stiskněte OK.

☞ Pozor! Po potvrzení YES jsou příslušné záznamy definitivně nedostupné!

### RESET WEEK SUMMARIES = SMAZÁNÍ TÝDENNÍCH PŘEHLEDŮ

Přístroj se táže: “Reset weeks?“ Zvolte YES a stiskněte OK.

Týdenní přehledy jsou nyní smazány (vynulovány).

### RESET TOTALS = VYNULOVÁNÍ DLOUHODOBÝCH POČÍTADEL

Přístroj se táže: “Reset totals?“ Zvolte YES a stiskněte OK.

Všechna počítadla pro načítání dlouhodobých statistik se vynulují k dnešnímu dni.

## TEST KONDICE (režim FITNESS TEST)

- ☞ Klidový test kondice vyvinutý firmou POLAR je snadný, bezpečný a rychlý způsob určení individuálního maxima aerobní kapacity. Test je určen pro zdravé dospělé jedince a jeho výstupní hodnotou je tzv. Index kondice (dále pod zkratkou IK) odpovídající hodnotě  $VO_{2max}$ .
- ☞  $VO_{2max}$  odpovídá spotřebě kyslíku vydané organismem při maximálním zatížení. Bývá též označována jako maximální kyslíkový příjem/výdej či jako aerobní výkon. Hodnota  $VO_{2max}$  bývá obecně přijímána jako spolehlivý ukazatel tělesné fyzické kondice. Nejpřesněji lze  $VO_{2max}$  změřit pomocí laboratorního zátěžového testu, jehož poměrně dosti přesnou alternativou je klidový Test kondice vyvinutý firmou POLAR, který nabízí i tento model. Rovněž  $VO_{2max}$  pomáhá při výpočtu energetického výdeje a je nezbytným parametrem při tvorbě nového Kondičního programu.
- ☞ Pro zlepšení kondice (výkonnosti srdečně-cévního systému) cvičte pravidelně nejméně šest týdnů. Teprve pak nastanou postizitelné změny v Indexu kondice. U méně zdatných dochází k významnému vzestupu rychleji, výkonnější jedinci potřebují k dalšímu zlepšení více času.
- ☞ K lepší výkonnosti oběhového systému napomáhají především pohybové aktivity zatěžující současně velké svalové skupiny (chůze, klusání, běh, plavání, veslování, bruslení, běh na lyžích a jízda na kole).
- ☞ Než začnete se zlepšováním kondice (zvyšováním IK), proveďte v průběhu dvou týdnů opakovaně několik testů ke zjištění základní výchozí hodnoty.
- ☞ Pak opakujte test zhruba jednou za 14 dní. Výpočet IK vychází z hodnot klidové TF, variability TF, věku, pohlaví, výšky, hmotnosti a úrovně pohybové aktivity. Tyto údaje proto musíte nejprve nastavit v režimu **Settings – User information**.

### Zásady pro správné provedení testu kondice

Pro získání přesných výsledků testu kondice je třeba dodržovat následující zásady:

- Testování je možné v jakémkoli prostředí (doma, v kanceláři, rehabilitačním zařízení, ve škole), kde lze zajistit potřebný klid a vyloučit veškeré rušivé vlivy (telefon, rozhlas, televizi, další hovořící osoby).
- Pokuste se dodržovat stejný testovací prostor a totožnou denní dobu testování.
- Omezte těžké jídlo, pití hodně kávy či kouření 2 až 3 hodiny před testem.
- Nezbytné je vyloučit velkou tělesnou zátěž, alkoholické nápoje, farmaceutické stimulační prostředky apod. v průběhu testovacího dne (potažmo den předem).
- Pokuste se být naprosto uvolnění a klidní (před testem 3 minuty zrelaxujte).
- V režimu **Settings – User information** nejprve zadejte potřebné údaje o testované osobě.

## Postup testu kondice krok za krokem

1. Nasadíte si vysílač dle popisu v příslušné kapitole na začátku této příručky.
  2. Před spuštěním testu si lehněte a pokuste se co nejvíc uvolnit svalstvo i mysl po dobu nejméně 60 vteřin.
  3. Přijímač (hodinky) doporučujeme položit volně na hrudník či vedle sebe.
  4. Z Denního času přejděte tlačítky ▲ a ▼ do režimu **Fitness test**. Stiskněte OK.
  5. Při zobrazení “Start test“ na displeji spustíte tlačítkem OK test kondice.
  6. Objeví se nápis „Searching heart rate“ (sporttester vyhledává signál TF).
  7. Po nalezení signálu TF sporttester 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, příliš nehýbejte rukama ani nohama a zhluboka dýchejte.
  8. Po nějaké době (max. 5 minut) sporttester dvakrát zapípá. Test úspěšně skončil.
  9. Na displeji vidíte výsledek testu kondice (IK = změřenou hodnotu  $VO_{2max}$ ).
  10. Stiskněte tlačítko OK. Přístroj se dotazem **UPDATE  $VO_{2max}$ ?** ptá, zda chcete podle aktuálního výsledku testu kondice 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.
- ☞ **Set activity level of past 3 months** – nejprve zadejte úroveň pohybové aktivity uživatele v režimu **Settings – User information**, pak test opakujte.
  - ☞ **Test Failed** – jestliže přístroj ukáže tento nápis, neprobíhal Test Kondice dobře, byl zastaven a nedošlo ke stanovení  $VO_{2max}$ . Zopakujte test znovu, přičemž se důsledně držte výše popsaných zásad.
  - ☞ **Přerušení testu** – kdykoli v průběhu testu můžete měření ukončit stisknutím tlačítka BACK. Přístroj rovněž na okamžik zobrazí nápis **Test Failed**.

## Vyhodnocení testu kondice (Index kondice = IK)

Největší efekt přináší sledování Indexu kondice jednoho uživatele v čase (viz **Sledování vývoje...**). Rostoucí hodnota Indexu kondice svědčí o zvyšující se výkonnosti jedince. Buďte trpěliví, zlepšení IK se obvykle projeví nejdříve po 6 týdnech cíleného tréninku.

Špičkoví vytrvalostní sportovci dosahují hodnoty IK přes 70 (muži) či přes 60 (ženy). Při IK přes 90 se jedná o sportovce skutečně vrcholné výkonnostní úrovně. Nejvyšších hodnot obecně dosahují jedinci ve sportovních odvětvích, v nichž jsou průběžně využívány velké svalové skupiny (lyžaři běžci, cyklisté, veslaři, plavci).

## Sledování vývoje Indexu kondice

Tento sporttester umožňuje sledovat vývoj kondice. V režimu **Fitness test – OwnIndex results** jsou k nahlédnutí 2 nejnovější výsledky testu kondice. Přístroj si však pamatuje 60 naposledy zjištěných Indexů Kondice ( $VO_{2max}$ ), které můžete přenést do internetové databáze na [www.PolarFitnessTrainer.com](http://www.PolarFitnessTrainer.com) a prohlédnout si je v PC (blíže kapitola **KOMUNIKACE S POČÍTAČEM...**).

Výsledky se dají srovnávat napříč populací podle pohlaví a věku testované osoby. Toto srovnání nabízejí níže uvedené tabulky (hodnoty v  $\text{VO}_{2\text{max}}$  v ml / kg / min.):

<b>ŽENY</b>	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
<b>MUŽI</b>	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

Pro jednotlivé úrovně IK lze z hlediska zaměření doporučit tyto pohybové aktivity:

1 – 3 = Provádějte aerobní cvičení zlepšující zdraví a kondici

4 = Doporučujeme pohybové aktivity na rozvoj kondice a udržení zdraví

5 – 7 = Hlavní část cvičení (tréninku) vede ke špičkovému zdravotnímu stavu a zvyšování výkonnosti

☞ Test kondice doporučujeme vždy provést ještě před prvním cvičením se sporttestem. Hodnota IK kondice hraje totiž velmi důležitou roli při stanovení hranice energetického krytí.



## PÉČE A ÚDRŽBA, ZÁSADY SPRÁVNÉHO POUŽÍVÁNÍ

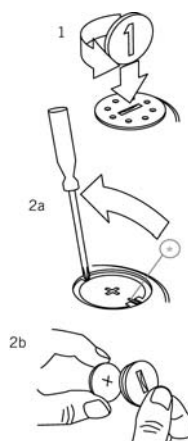
- ☞ **Po každém cvičení odepněte středovou část (vysílač) od pásu s elektrodami. Vysílač otřete do sucha. Elektrodotový pás opláchněte a osušte (občas i můžete i vyprat na 40°C), nikdy ho však nežehlete!**

**Vysílač WearLink:** Vysílač je aktivně v činnosti po celou dobu, kdy je na hrudníku. Proto po každém použití doporučujeme sundat vysílač z hrudníku a odepnout středovou část (vysílač) od snímacího pásu s elektrodami. Vysílač otřete do sucha, elektrodotový pás opláchněte a osušte (čas od času ho můžete i vyprat na 40°C). Tím zamezíte zanesení elektrod a předčasnému vybití baterií. Nikdy elektrodotový pás nedrhňte, nežehlete a nepoužívejte k jeho čištění přípravky na bázi alkoholu! Životnost elektrodotového pásu se v závislosti na frekvenci používání pohybuje mezi 1 a 2 lety. Po této době obvykle dojde ke ztrátě pružnosti a k takovému opotřebení elektrod, které způsobuje chyby při přenosu signálu TF a vyžaduje výměnu elektrodotového 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 (i pro případ vniknutí potu, vlhka při dešti apod.).

- ☞ Životnost baterie při koupi sporttesteru může být kratší než je uváděno v manuálu.
- ☞ Na baterie, řemínky a popruhy se jakožto na spotřební materiál nevztahuje záruka!
- ☞ V záruční době doporučujeme měnit baterie vždy jen v autorizovaném servisu. Při výměně baterie mimo autorizovaný servis záruka zaniká.

Při samostatné výměně baterie ve sporttesteru či vysílači WearLink postupujte takto:

- 
1. Otočením mincí (**nejlépe se hodí 5,- Kč**) proti směru hodinových ručiček do polohy OPEN otevřete kryt baterie.
  2. Sejměte kryt a vyndejte baterii (např. s pomocí šroubováčku či nehtu).
  3. Vložte novou baterii. U hodinek strana (+) přiléhá na konektor a strana (-) na kryt, u vysílače naopak.
  4. Platí jen pro vysílač: vložte kryt s baterií zpět, 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 pokyny pro správné užívání, často kladené dotazy a instrukce pro předcházení možným rizikům při cvičení s měřiči tepové frekvence najdete na [www.polarczech.cz](http://www.polarczech.cz).**

## KOMUNIKACE S POČÍTAČEM; INTERNETOVÝ TRÉNINKOVÝ DENÍK

Tento sporttester přenáší údaje do počítače přes kolébkový interface Flowlink. Pomocí tohoto interface a jednoduché aplikace WebSync můžete přenášet záznamy i výsledky testů do vlastní složky v internetové databázi (případně stáhnout z PC logo na displej sporttesteru).



1. Zaregistrujte se na [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com).
2. Nainstalujte aplikaci WebSync zdarma z [www.polar.fi](http://www.polar.fi) (Support – Downloads – Software – WebSync).
3. Připojte interface Flowlink do USB portu počítače.
4. Spusťte WebSync a položte sporttester do Flowlinku.
5. Sledujte pokyny na obrazovce počítače.

- ☞ Aplikace WebSync i online databáze [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com) nepodporují v současnosti komunikaci v českém jazyce.
- ☞ Databáze obsahuje tréninkový deník včetně široké škály testů, výpočtů, dlouhodobých výsledků a relevantních článků.

## 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 záruční list. 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 autorizovaného servisu:

Firma	Adresa	Provozní doba	Web	Telefon	E-mail
ALL SYSTEM s.r.o.	Korunovační 16, 17000 Praha 7	Po - Pá: 9:00 - 17:00	<a href="http://www.allsystem.cz">www.allsystem.cz</a>	233372533	info@allsystem.cz
HSH SPORT, s.r.o.	Za Ženskými domovy 3, Pha 5	Po - Pá: 9:00 - 18:00	<a href="http://www.hshsport.cz">www.hshsport.cz</a>	224919152	servis@hshsport.cz
Pavel Šácha	Pejevové 3122, 14300 Praha 4	Dle dohody, info na webu	<a href="http://www.polarshop.cz">www.polarshop.cz</a>	774307454	PolarShop@seznam.cz
Fitness & Vitamins	Nám. Republiky 1400, 530 02 Pardubice	Po – So: 9:00 – 19:00	<a href="http://www.pulsmetry.cz">www.pulsmetry.cz</a>	776645086	servis@pulsmetry.cz

Aktuální seznam autorizovaných servisních pracovišť najdete na [www.polarczech.cz](http://www.polarczech.cz).

## TECHNICKÉ ÚDAJE

### Náramkový přijímač

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie:	minimálně cca 350 hodin = zhruba 1 rok při 1-hodinovém každodenním měření a při aktivaci všech funkcí, zvukového signálu a podsvícení displeje (v nově zakoupeném přístroji může být životnost baterie zkrácena vzhledem k době skladování přístroje před expedicí)
Provozní teplota	-10° až +50° C
Vodotěsnost:	plně vodotěsný pro plavání – označení 30m dle normy ISO 2281
Přesnost měření TF	+/- 1 % nebo 1 tep/min. (vyšší přesnost 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
Životnost baterie	cca 700 hodin = zhruba 2 roky při 1 hodinovém každodenním měření
Provozní teplota:	-10° až +50° C
Vodotěsnost:	plně vodotěsný pro plavání – označení 30m dle normy ISO 2281

### Elektrodotýkáčový pás k WearLink

Přezky – materiál:	polyamid
Popruh – materiál:	polyuretan, nylon, polyamid, polyester, přírodní kaučuk, latex
Životnost elektrod:	cca 500 hodin = 18 měsíců při 1-hodinovém každodenním měření

### Systémové požadavky na komunikaci s počítačem:

OS Microsoft Windows (2000 / XP / Vista) – 32/64 bitová verze  
Volný USB port v PC pro zapojení interface Flowlink

### Hraniční limity nastavitelných parametrů:

Stopky (možná doba měření)	23hod.59min.59vt.
Limity TF	15 - 240 tepů / min
Celková doba záznamu	9999 hod. 59min. 59 vt.
Celkový energetický výdej	999999 KCal (v režimu TOTALS)
Celkový počet záznamů	50 (přehledů v režimu DATA – TRAINING FILES)
Celkový počet záznamů	65535 (v režimu FILE – TOTALS)
Datum narození	1921 – 2020

## LITERATURA

Seznam doporučených publikací v českém jazyce najdete na [www.polarczech.cz](http://www.polarczech.cz).

## MŮJ TRÉNINKOVÝ DENÍK

(prostor pro archivaci nejzajímavějších záznamů)

<b>Datum</b>	<b>Aktivita</b>	<b>Čas (délka záznamu)</b>	<b>Energetický výdej</b>	<b>Průměr / Maximum TF</b>



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