

POLAR RS400

Uživatelská příručka a záruční list

- ☞ Snímač rychlosti na nohu „S1“ má v základní výbavě pouze model RS400sd. Model RS400 měření rychlosti a vzdálenosti kroku při běhu či chůzi podporuje, snímač rychlosti na nohu k němu lze dokoupit jako příslušenství.
- ☞ Přístroj nabízí celkem 4 ovládací jazyky (angličtinu, němčinu, francouzštinu a španělštinu). Tento manuál pracuje s jednotlivými položkami menu v jazyce anglickém !
- ☞ Drobné změny ve vedlejších funkcích oproti manuálu vyhrazeny !



PRVNÍ SPUŠTĚNÍ PŘÍSTROJE – RYCHLÝ NÁVOD

1. Přístroj poprvé spustíte stiskem libovolného tlačítka. Celý displej se zaplní znaky.
 2. Po dalším stisku tlačítka Vás vítá nápis WELCOME TO POLAR RUNNING WORLD!
 3. Dalším stisknutím prostředního tlačítka vstoupíte do režimu **Základního nastavení (Start with basic settings)**.
 4. Postupně můžete zadat základní hodnoty potřebné pro záznam, měření a ukládání TF (ovládací jazyk, režim času, denní čas, datum, používané jednotky, hmotnost, výšku, věk a pohlaví). Hodnoty upravujte pomocí tlačítek ▲ či ▼ a zadání potvrzujte prostředním tlačítkem OK. Případnou chybu napравíte po stisku levého tlačítka STOP.
- ☞ Přidržením tlačítek ▲ či ▼ zvyšujete právě zadávanou hodnotu rychleji.
 - ☞ Více informací o práci s jednotlivými položkami v režimu Nastavení najdete v kapitole **NASTAVENÍ VEŠKERÝCH ÚDAJŮ**.
 - ☞ Můžete také přenést veškerá nastavení přes IR port přímo z počítače. Více informací najdete v kapitole **CONNECT = SPOJENÍ S POČÍTAČEM**.
 - ☞ Po výměně baterií je nutno při dalším zapnutí přístroje zadat pouze denní čas a datum. Ostatní nastavené údaje i uložené záznamy zůstávají v paměti i při vybití baterie.
 - ☞ Přidržením prostředního tlačítka START v Denním čase spustíte záznam. Více informací o měření tepové frekvence a dalších parametrech v průběhu zatížení najdete v kapitole **EXERCISE = MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ VEŠKERÝCH INFORMACÍ**.

OBSAH

První spuštění přístroje – rychlý návod	1
Tlačítka a jejich použití	3
Základní součásti přístroje a způsob instalace	4
Základní režimy a jejich funkce	6
Režim denního času	6
SETTINGS = nastavení veškerých hodnot	7
Nastavení údajů o uživateli (USER)	7
Aktivace funkcí (FEATURES).....	8
Nastavení parametrů záznamu (EXERCISE)	11
Nastavení obecných vlastností přístroje (GENERAL)	13
Nastavení hodinek (WATCH)	14
EXERCISE = měření a ukládání všech údajů	17
Funkce v průběhu záznamu	18
Změna jednotlivých zobrazení v průběhu záznamu	19
Změření mezičasu (LAP) / Uložení informací o úseku	20
Změna nastavení v průběhu měření	21
Přerušování a ukončení měření; Rychlý přehled uložených údajů	22
OWNZONE = Vlastní zóna	22
FILE = vyhodnocování uložených záznamů	24
EXERCISE LOG = uložené záznamy	24
WEEKLY = týdenní přehledy	29
TOTALS = dlouhodobé statistiky	29
DELETE = vymazání záznamů; uvolnění paměti.....	30
TEST = kondiční testy	31
Test kondice (FITNESS TEST)	31
Test vlastní optimalizace (OPTIMIZER)	35
CONNECT = spojení s počítačem	39
PROGRAM = tréninkový program.....	40
Nastavitelné parametry	42
Záruka a Autorizovaný servis	42
Péče a údržba	43
Technické údaje	44

- ☞ Přístroj nabízí celkem 4 ovládací jazyky (ANG, NĚM, FRA, ŠPA). Tento manuál pracuje s jednotlivými položkami menu v jazyce anglickém!
- ☞ Drobné změny ve vedlejších funkcích oproti manuálu vyhrazeny !

TLAČÍTKA A JEJICH POUŽITÍ

LIGHT (vlevo nahoře)

- Osvětlení displeje
- Vstup do „rychlé nabídky“ (přidržením)
- Odemknutí tlačítek přístroje (přidržením)

STOP, BACK (vlevo dole)

- Opuštění zobrazovaného režimu a návrat na předchozí úroveň
- Návrat do denního času z jakéhokoli režimu delším přidržením tlačítka
- Přerušování a zastavení záznamu
- Vypnutí budíčku

UP / ▲ (vpravo nahoře)

- Přejít do následujícího režimu (pohyb v nabídce směrem nahoru)
- Zvyšování vybrané hodnoty (+)
- Změna informací na displeji v průběhu záznamu

DOWN / ▼ (vpravo dole)

- Návrat do předchozího režimu (pohyb v nabídce směrem dolů)
- Snižování vybrané hodnoty (-)
- Změna informací na displeji v průběhu záznamu

OK, START (dole uprostřed)

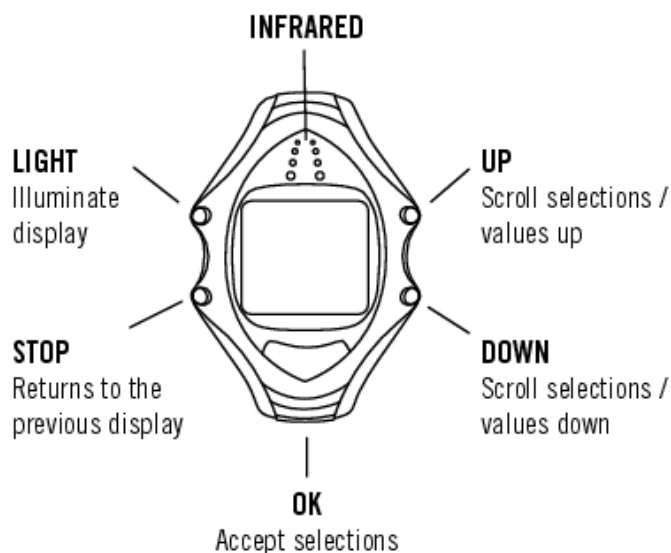
- Vstup do aktuálně označené položky v nabídce
- Potvrzení nastavené volby
- Přejít do režimu Měření z denního času; spuštění záznamu
- Přidržením v režimu Denního času spustíte rovnou záznam (EXERCISE)
- Stisk v průběhu záznamu = změření a uložení mezičasu

INFRARED (nahore uprostřed)

- Infračervené čidlo pro komunikaci s počítačem

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 záznamu Denního času stisknutím a podržením tlačítka BACK.
- Tlačítka jsou oproti běžným hodinkám tužší, aby se předešlo náhodnému zmáčknutí.
- Ovládání pomocí signálu TF („Heart touch“): přiložením přijímače v průběhu měření k vysílači na úrovni loga POLAR provedete úkon dle nastavení v režimu Setting – Features – Heart touch.



ZÁKLADNÍ SOUČÁSTI PŘÍSTROJE A ZPŮSOB INSTALACE

Sporttester se skládá z těchto součástí:

1. náramkový přijímač pro příjem a vyhodnocení všech měřených údajů
2. elastický textilní popruh se zabudovanými elektrodami (snímá signál TF přímo ze srdce na principu EKG) + kódovaný vysílač WearLink – kódovaný přenos signalizovaný rámečkem okolo symbolu srdíčka zabraňuje vzájemnému rušení s jinými přístroji
3. snímač rychlosti na nohu S1 včetně jedné AAA baterie (v základní výbavě RS400sd)

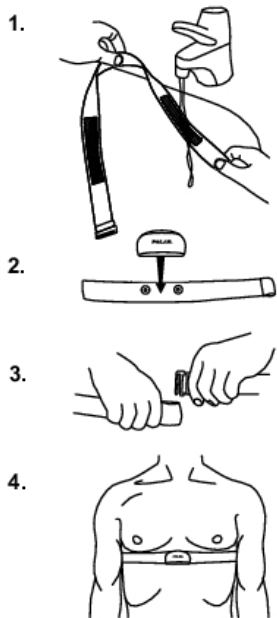
Balení by též mělo obsahovat manuál v originálu a českém jazyce i záruční list.

ZPŮSOB INSTALACE JEDNOTLIVÝCH SOUČÁSTÍ

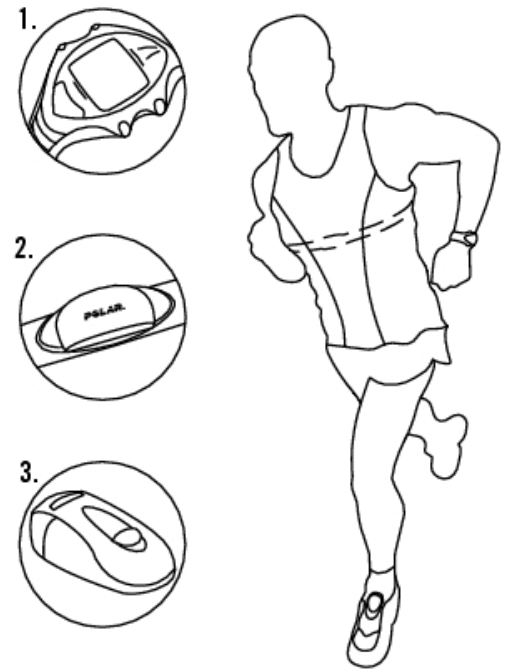
Přijímač (sporttester) si nasadíte jako běžné náramkové hodinky, můžete ho také připevnit (držákem POLAR) na řídítka kola, zátěžového ergometru, na veslo apod.

Vysílač Wearlink:

Elektrody snímají údaje TF přímo z hrudníku, vysílač je posílá do vzdálenosti 1 metru.



1. Navlhčete plošné elektrody na vnitřní straně vysílače.
2. Nastavte délku hrudního pásu tak, aby těsně pod prsními svaly pevně přiléhal k hrudníku (ale neškrtil) elektrodami dolů. Poté spojte závlačkou oba konce pásu dohromady (na boku hrudníku).
3. Do druků na pásu (uprostřed hrudníku) zapojte vysílač tak, aby logo POLAR bylo zepředu čitelné.
4. Vysílač začne snímat údaje TF ihned po nasazení. Je proto vhodné odepnout vysílač co nejdříve po skončení měření – zamezíte tím zbytečnému vybíjení a prodloužíte životnost baterie ve vysílači.
5. Po tréninku odpojte krouživým pohybem vysílač od elektrodového pásu. Nikdy nesundávejte spojený vysílač přes nohy či přes hlavu!

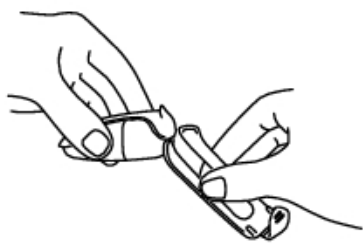


S1 = Snímač rychlosti na nohu (viz též nákres v originálním manuálu)

Snímač rychlosti S1 slouží ke snímání údajů o rychlosti při běhu či chůzi přímo z nártu.

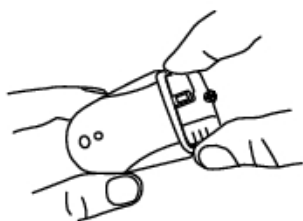
➤ Nejprve musíte do snímače vložit baterii (případně s asistencí autorizovaného servisu):

1.



1. Stiskněte zadní část snímače a sejměte úchyt s pacičkami.
2. Sundejte ze snímače černý horní kryt: uchopit za zadní část se zobáčkem a silou zvednout (případně zvedněte zobáček vhodným předmětem = držátkem lžičky atp.).
3. Vysuňte zadní část krytu a vyndejte žlutou kolébku baterie.
4. Vložte správně orientovanou baterii typu AAA do žluté kolébky (dbejte na polarizaci + a -).
5. Zasuňte žlutou kolébku zpět a zavřete zadní část krytu snímače. Pokud vám při rozebírání vypadlo gumové těsnění, nezapomeňte jej vložit mezi obě části krytu !!!
6. Připevněte černý horní kryt a úchyt s pacičkami.
7. Pokud jste baterii vložili správně, začne po stisknutí a přidržení červeného tlačítka blikat těsně pod ním zelené světýlko (po dalším přidržení tlačítka zhasne). Snímač Rychlosti je připraven k použití.

2.



☞ Pokud při používání Snímače Rychlosti začne po stisku červeného tlačítka blikat červené světýlko namísto zeleného, je potřeba baterii ve snímači vyměnit!

➤ Při instalaci nabitého snímače rychlosti postupujte následovně:

1. Stiskněte zadní část snímače a sejměte úchyt s pacičkami.
2. Rozvažte tkaničky na své obuvi, vložte pod ně pacičky úchytu a tkaničky opět zavažte.
3. Zasuňte S1 do úchytu na noze (nasadit přední část a poté zaklapnout vzadu).
4. Snímač Rychlosti by se neměl hýbat do stran a měl by kopírovat směr nártu.
5. Aktivujte Snímač Rychlosti stisknutím a přidržením červeného tlačítka – rozbliká se zelené světýlko a přijímač zahájí vysílání údajů.
6. Po měření přidržte červené tlačítko. Zelené světýlko zhasne a snímač se vypne.

1.



2.



3.



4.



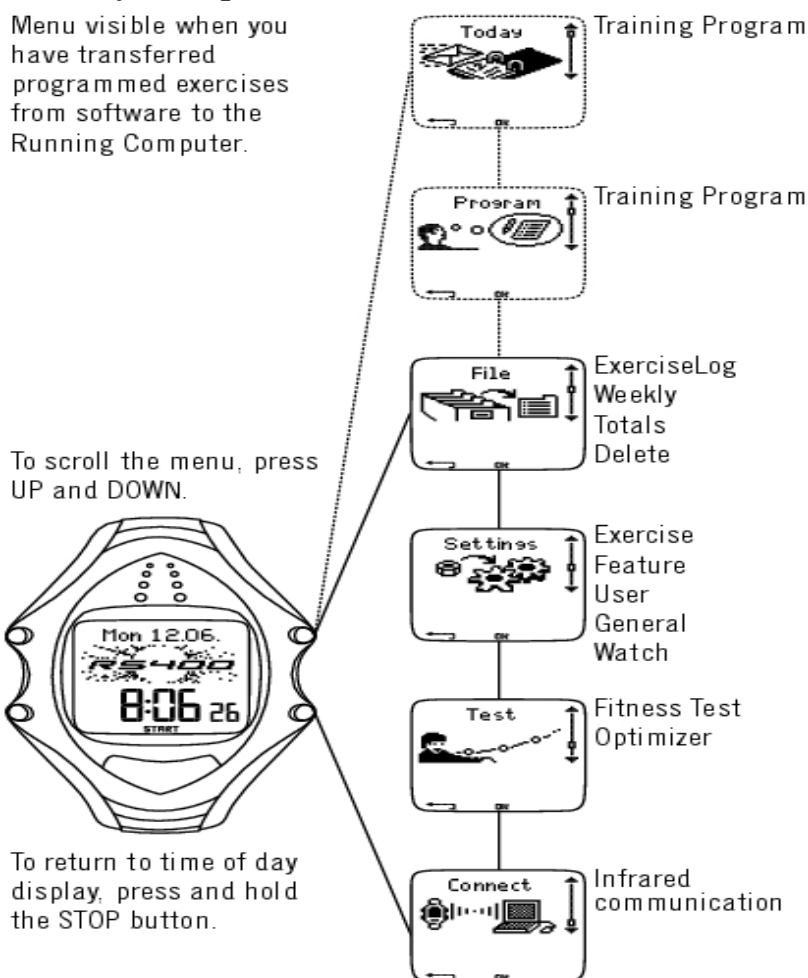
☞ S1 začíná měřit rychlostní údaje ihned po navázání signálu s přijímačem. Pro přesné měření rychlosti a vzdálenosti pomocí S1 je nezbytné nožní snímač nejprve zkalibrovat.

ZÁKLADNÍ REŽIMY A JEJICH FUNKCE

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

- **TIME OF DAY = denní čas:** výchozí místo pro přístup do menu; zobrazení data a času
- **EXERCISE = měření a ukládání TF a dalších údajů**
- **FILE = přehled údajů z posledních 99 záznamů + týdenní a dlouhodobé statistiky**
- **SETTINGS = nastavení všech údajů** (aktivace snímačů a funkcí, detaily uživatele, hodin...)
- **TEST = Test Kondice (stanovení VO_{2max}) + Test Vlastní Optimalizace (ortostatický)**
- **CONNECT = obousměrná komunikace s počítačem**
- **PROGRAM / TODAY = Tréninkový program / Dnešní trénink** (tento režim je dostupný pouze po přetažení tréninkového programu ze SW ProTrainer5)

Menu visible when you have transferred programmed exercises from software to the Running Computer.



REŽIM DENNÍHO ČASU

V režimu denního času funguje přístroj jako běžné hodinky s ukazatelem data a dne v týdnu. Přidržením tlačítka LIGHT vstoupíte do rychlé nabídky, kde můžete aktivovat pomocí prostředního tlačítka OK následující funkce:

- **Keylock** – zamknete tlačítka přístroje
- **Reminders** – umožňuje práci s upomínkami (více info v kap. NASTAVENÍ HODINEK)
- **Alarm** – zkratka do nastavení budíčku (bližší popis v kap. NASTAVENÍ HODINEK)
- **Time Zone** – přepínáte mezi nastavenými časovými zónami (NASTAVENÍ HODINEK)
- **Sleep** – potvrzením YES na další obrazovce přepnete do úsporného spánkového režimu

☞ Přístroj opět probudíte stiskem libovolného tlačítka a potvrzením YES na obrazovce „Turn Display on?“ (pokud během 60 vteřin YES nepotvrdíte, přístroj znovu „usne“).

☞ Do režimu Denního času se přístroj přepne vždy, když v ostatních režimech (kromě právě probíhajícího měření) nestisknete po dobu 5 minut žádné tlačítko.

SETTINGS = NASTAVENÍ VEŠKERÝCH ÚDAJŮ

Veškeré důležité údaje (parametry záznamu, funkce při měření TF, osobní charakteristiky uživatele, funkce hodinek a všeobecná nastavení) se dají nastavovat a měnit v režimu **Settings (Nastavení)**. Vše můžete také nastavit v programu Polar ProTrainer5 přímo v PC a přenést je do přístroje infračerveným přenosem (viz kapitola CONNECT).

Postup nastavení společný pro všechny položky režimu SETTINGS

1. Z Denního času postupným mačkáním tlačítek ▲ či ▼ přejděte až do režimu SETTINGS.
2. Při zobrazení SETTINGS na displeji stiskněte prostřední červené tlačítko. Objeví se vnitřní nabídka jednotlivých režimů nastavení.
3. Tlačítka ▲ či ▼ můžete nyní přecházet mezi jednotlivými položkami (EXERCISE, FEATURES, USER, GENERAL a WATCH). Stiskem červeného tlačítka START při zobrazení příslušné položky menu vstoupíte do nastavení jejích jednotlivých parametrů.
4. Kdykoliv v průběhu nastavení se stiskem levého tlačítka STOP vrátíte o úroveň výš.
 - ☞ Veškeré hodnoty při nastavování upravujete pomocí tlačítek ▲ či ▼ a potvrzujete prostředním tlačítkem OK. Případnou chybu napравíte po stisku levého tlačítka BACK. Delším přidržením ▲ či ▼ zvyšujete či snižujete právě zadávanou hodnotu rychleji.
 - ☞ Kdykoliv při nastavení se přidržením tlačítka BACK vrátíte do režimu Denního času.

NASTAVENÍ ÚDAJŮ O UŽIVATELI (USER)

Podle pokynů v kapitole Postup nastavení... (strana 7) vstupte do režimu USER.

Nastavení jednotlivých charakteristik

Pomocí tlačítek ▲ a ▼ (upravují hodnotu) a prostředního tlačítka OK (potvrzuje zadanou hodnotu) postupně nastavte následující parametry:

Weight	Height	Birthday (19..)	Sex	Activity	HR Max*	HR Sit**	VO2max ***
Hmotnost	Výška	den, měsíc a rok narození	Pohlaví (Male = muž, Female = žena)	Stupeň aktivity (viz další tabulka)	Max. tepová frekvence	Klidová tepová frekvence	Maximální spotřeba kyslíku

* předpoklad maximální TF – přesně lze zjistit např. zátěžovým lékařským testem nebo pomocí Testu Kondice (viz příslušná kapitola o testech)

** klidovou TF doporučujeme měřit vleže či vsedě po alespoň 3-minutové relaxaci (přijímač držte v dlaní, spusťte záznam a po zrelaxování stiskněte prostřední tlačítko pro záznam a zobrazení aktuální hodnoty tepu = klidové TF)

*** 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. Parametr VO_{2max} pomáhá rovněž při výpočtu energetického výdeje.

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. Občas se jen pro radost projdete nebo si zacvičíte pro prohloubení dýchání a mírné zapocení.

☞ Jednotky charakteristik uživatele závisí na nastavení v sekci GENERAL (viz níže...):

Charakteristika	Jednotky 1	Jednotky 2
Hmotnost	kg	lbs = libry
Výška	cm	Fts/inch = stopy / palce
Datum narození	den-měsíc-rok	měsíc-den-rok

AKTIVACE FUNKCÍ (FEATURES)

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 7)* vstupte do režimu FEATURES, ve kterém můžete (de)aktivovat následující funkce:

A. LAP = automatické změření mezičasu

Při aktivaci funkce Autolap se automaticky měří mezičasy po uběhnutí zadané vzdálenosti.

1. Když šipka ► ukazuje na „A.Lap“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Chcete-li automatické měření mezičasů aktivovat, potvrďte na další obrazovce volbu On.
3. Na další obrazovce „Autolap“ upravte pomocí ▲ či ▼ vzdálenost, po níž má přístroj změřit mezičas (v rozmezí 0,4 – 10 km).

SHOES 1 = výběr používané obuvi

Přístroj umožňuje přesnou separátní evidenci naběhané vzdálenosti pro dva typy obuvi.

1. Když šipka ► ukazuje na „Shoes 1“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Zvolte obuv, pro kterou se má načítat naběhaná vzdálenost, a stiskněte OK.
3. Na další obrazovce máte několik možností:
 - a) Select – po potvrzení této volby se rychlostní a vzdálenostní údaje z následných záznamů budou načítat do separátní složky zvolené obuvi
 - b) Rename – pro lepší orientaci můžete přidělit obuvi vlastní jméno

☞ Volba „Other“ – naměřené údaje se načítají do celkových statistik, nejsou však přiděleny žádné z obou druhů obuvi.

SPEED VIEW = zobrazení rychlosti

1. Když šipka ► ukazuje na „Speed View“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
 2. Na další obrazovce můžete vybrat jednotky, v nichž se mají ukazovat rychlostní hodnoty:
 - a) km / h – rychlost uvidíte v kilometrech za hodinu
 - b) min / km – rychlost uvidíte v minutách na kilometr
- ☞ Pokud zvolíte americkou soustavu jednotek, místo „km“ pracujete s mílemi („mile“).

FOOTPOD = snímač rychlosti na nohu S1

1. Když šipka ► ukazuje na „Footpod“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
 2. Na další obrazovce vidíte několik voleb:
 - a) On / Off – stiskněte prostřední tlačítko OK a na další obrazovce pomocí ▲ a ▼ (de)aktivujte měření rychlosti a vzdálenosti při běhu / chůzi (spojení se snímačem rychlosti na nohu)
 - b) Calibrate – stiskněte tlačítko OK a na další obrazovce zadejte „kalibrační faktor“:
 - I. S nainstalovaným snímačem rychlosti (viz kapitola ZÁKLADNÍ SOUČÁSTI...) absolvujte trať, jejíž délku přesně znáte (např. ovál na stadionu o délce 400m).
 - II. Ukončete měření a podívejte se, jak daný úsek změřil Váš sporttester.
 - III. V režimu „SETTINGS – FEATURES – FOOTPOD – CALIBRATE“ na obrazovce „**Calibration Factor**“ upravte hodnotu kalibračního faktoru (po tisícinách) pomocí ▲ a ▼ tak, že vydělíte skutečnou délku úseku délkou naměřenou snímačem.
- ☞ Pokud kupříkladu na jednom 400-metrovém oválu snímač rychlosti naměřil pouze 390 m, získáte kalibrační faktor vydělením $400 / 390 = 1.026$.
- IV. Potvrďte zadání faktoru tlačítkem OK. Objeví se nápis „**Calibrated with X**“, kde X představuje novou hodnotu kalibračního faktoru pro správné měření s nožním snímačem rychlosti.
- ☞ Kalibrační faktor pro měření rychlosti a vzdálenosti můžete upravovat také při probíhajícím záznamu. Více informací najdete v kapitole ZMĚNA NASTAVENÍ V PRŮBĚHU MĚŘENÍ.

REC. RATE = ukládací interval

1. Když šipka ► ukazuje na „Rec.Rate“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
 2. Na další obrazovce vyberte interval ukládání všech měřených údajů do paměti přístroje.
 3. Pomocí ▲ a ▼ vybíráte ukládací interval, ve spodním řádku přitom vidíte volnou paměť přístroje (čím delší interval, tím vyšší kapacita paměti). Svou volbu nakonec potvrďte tlačítkem OK.
- ☞ Přehledná tabulka kapacity paměti přístroje v závislosti na měřených parametrech:

Měření rychlosti (Speed /Pace)	Ukládací interval (UI) = 1s	UI = 5s	UI = 15s	UI = 60s
Off	31h 30min	158h*	474h*	1899h*
On	7h 50min	39h 30min	94h 50min	379h**

* celková kapacita pro 2 a více záznamů. Délka 1 záznamu může být max. 99h 59min 59vt.

☞ Měření času záznamu pokračuje i při zaplnění paměti (kvůli dlouhod. statistikám).

SPORT ZONES = nastavení Zón zatížení

Nastavte limity TF (v procentech z maxima), podle nichž mají být rozděleny zátěžové zóny.

1. Když šipka ► ukazuje na „Sport Zones“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Na další obrazovce nastavte v procentech z maximální TF, kde má začínat nejnižší zóna.
3. Obdobně pak nastavte limity pro všechny další čtyři zátěžové zóny (nastavením horního limitu předchozí zóny vždy automaticky upravíte spodní limit zóny následující, což přehledně vidíte v horní části displeje).
4. Po potvrzení poslední zóny vidíte nápis „SportZones OK!“ = zóny úspěšně nastaveny.
5. Stiskněte znovu OK pro návrat do přehledu funkcí.

Stručný vysvětlující popis jednotlivých ZÓN ZATÍŽENÍ (SPORT ZONES):

ZÓNA ZATÍŽENÍ	INTENZITA V % Z MAXIMA TF	DOPORUČENÁ DÉLKA CVIČENÍ	TRÉNINKOVÝ EFEKT
VELMI LEHKÁ	50 % – 60 %	20 – 40 minut	Napomáhá a urychluje zotavení po náročném zatížení organismu
LEHKÁ	60 % – 70 %	40 – 80 minut	Zlepšuje látkovou výměnu Připravuje organismus na vyšší zátěž
STŘEDNÍ	70 % – 80 %	10 – 40 minut	Zvyšuje aerobní výkonnost Zlepšuje krevní oběh
VYSOKÁ	80 % – 90 %	2 – 10 minut	Vyšší odolnost vůči anaerobním stavům Lepší úroveň rychlostní vytrvalosti
MAXIMÁLNÍ	90 % – 100 %	0 – 2 minut	Tonizuje nervosvalový systém Zvyšuje maximální rychlostní dispozice

H. TOUCH = přiblížení k vysílači TF

1. Když šipka ► ukazuje na „H.Touch“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Na další obrazovce vyberte, co má přístroj přiblížený k vysílači TF při záznamu provést:
 - a) „Show limits“ – zobrazí se nastavené limity tepové frekvence
 - b) „Take lap“ – změří mezičas
 - c) „Change View“ – změní údaje na displeji (viz kapitola **Funkce v průběhu záznamu**)
 - d) „Light“ – podsvítí displej
 - e) „Off“ – funkce přiblížení k vysílači není aktivní

HR VIEW = zobrazení tepové frekvence

1. Když šipka ► ukazuje na „HR View“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Na další obrazovce můžete vybrat, jakým způsobem má přístroj zobrazovat hodnoty TF:
 - a) HR = tepová frekvence v absolutních hodnotách
 - b) HR% = tepová frekvence v procentech z maximální TF
 - c) HRR% = tepová frekvence v procentech z rezervy TF (rozdíl mezi klidovou a maximální TF)

NASTAVENÍ PARAMETRŮ ZÁZNAMU (EXERCISE)

Zde můžete nastavit základní parametry pro následné měření tepové frekvence, především pak používané zóny TF nebo rychlost, podle níž se bude řídit intervalový trénink. Snadno si tak nastavíte jednotlivé profily např. pro běhání, jízdu na kole, plavání či další sporty, které pak jen aktivujete před příslušným zatížením.

1. Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení (strana 7)* vstupte do režimu EXERCISE.
2. Po vstupu do režimu se na obrazovce objeví nabídka jednotlivých módů měření (FREE, BASIC, INTERVAL, OWNZONE a ADD NEW = přidat novou šablonu).
3. Pomocí ▲ či ▼ můžete nyní zvolit požadovaný režim. Stiskem červeného tlačítka OK při zobrazení příslušného režimu měření vstoupíte do nastavení podrobných parametrů...

Popis jednotlivých šablon měření, které máte na výběr:

NÁZEV	STRUČNÝ POPIS	PŘÍKLAD AKTIVITY
FREE	Žádná nastavení zón tepové frekvence ani čehokoliv jiného, co by omezovalo Vaše cvičení	Libovolná pohybová aktivita
BASIC	Zatížení v aerobní zóně (vypočtené podle věku) bez jakýchkoliv časovačů či úsekových intervalů.	Např. plynulý běh po dobu 45 minut
OWNZONE	Zatížení, jemuž předchází stanovení Vlastní Zóny = optimální úroveň zátěže pro následnou aktivitu (blíže viz kapitola věnovaná přímo stanovení VZ)	Aerobní zatížení na úrovni 65-85 % TFmax.
INTERVAL	Cvičení, při kterém se střídají zátěžové fáze s fázemi zotavení. Fáze jsou přesně nastaveny a nelze je měnit (přes Add new můžete vytvořit jiný intervalový trénink).	Rozcvičení = 15 minut Fáze zatížení = 1 km Fáze zotavení = 3 min. (celkem 5 opakování) Uklidnění = 15 minut
ADD NEW	Umožňuje přidat až 6 nových šablon pro měření.	

☞ Šablonu měření, kterou chcete použít, můžete také vybrat až před samotným spuštěním záznamu (více informací v kapitole ZAHÁJENÍ MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE)

4. Interní nabídka každého módu měření obsahuje níže popsané možnosti:
 - SELECT – stisknutím prostředního tlačítka potvrdíte výběr příslušného módu měření. Nápis „Selected as default exercise“ potvrzuje, že tento režim bude použit při dalších měřeních, dokud neaktivujete mód jiný.
 - VIEW – po stisku OK si můžete prohlédnout aktuálně nastavené podrobnosti příslušného módu měření
 - EDIT – po stisku OK můžete měnit aktuální nastavení daného módu měření:
 - FREE – volba EDIT není aktivní
 - OWNZONE – můžete nastavit časovače (Timers) či vzdálenostní limity (Distances), kterými se má cvičení podle stanovení Vlastní Zóny řídit (automaticky zapípá po dosažení nastavené hodnoty, aniž by Vás při záznamu nutil stále sledovat displej)
 - INTERVAL – volba EDIT není aktivní

- BASIC – na obrazovce NUMBER OF ZONES nastavte počet zón, které budou při záznamu aktivní. Na dalších obrazovkách poté definujte podrobné parametry těchto zón (blíže viz kapitola o přidání nové šablony pro měření)
- RENAME – přejmenování zvoleného režimu měření (pouze pro módy BASIC a INTERVAL); pro podrobný postup přejmenování viz kap. o přidání nové šablony
- DEFAULT – umožňuje návrat k původnímu nastavení příslušného režimu měření, pokud jste nespokojeni s nastavením, které jste právě provedli

PŘIDÁNÍ NOVÉ ŠABLONY PRO MĚŘENÍ


Sporttester umožňuje vytvořit vlastní šablonu pro tréninky. Pomocí 1 až 3 zón TF, limitů rychlosti a časovačů snadno vytvoříte zcela individuální režim pro měření svých aktivit.

1. Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení (strana 7)* vstupte do režimu EXERCISE.
2. Po vstupu do režimu se na obrazovce objeví nabídka jednotlivých šablon měření. Vyberte možnost ADD NEW (= přidat novou šablonu) a potvrďte výběr tlačítkem OK.
3. Na obrazovce „**Number of Zones**“ nastavte pomocí tlačítek ▲ či ▼ a počet zón podle toho, kolik jich chcete při záznamu používat. Prostředním tlačítkem OK se posuňte dále.
 - ☞ Pokud nechcete záznam omezovat zónami, nastavte na obrazovce Exercise Zone Count hodnotu 0. Přístroj pak přeskočí krok / obrazovku 4.
4. Na obrazovce „**Zone Type**“ vyberte pomocí tlačítek ▲ či ▼ parametry zóny – limity buď podle TF nebo podle rychlosti (tempa). Prostředním tlačítkem OK se posuňte dále...
 - a) „**HR Zone**“ – pokud zvolíte limity podle TF, vyberte na této obrazovce, zda chcete použít Zóny zatížení (SportZone – na další obrazovce vyberte pomocí ▲ a ▼ z 5 odlišných zón vymezených v procentech vůči maximu tepové frekvence) nebo zda chcete limity zadat ručně (Manual – na další obrazovce upravte pomocí ▲ a ▼ horní = **High** a spodní = **Low** limit tepové frekvence)
 - b) „**PaceZone**“ – pokud zvolíte limity podle tempa (chůze či běhu), nastavte na další obrazovce pomocí ▲ a ▼ horní = **High** a spodní = **Low** limit tempa (v minutách:vteřinách na kilometr).
5. Na další obrazovce „**Guide Type**“ vyberte pomocí tlačítek ▲ či ▼ parametr, kterým má být měření řízeno (tzn. kdy má přístroj přepínat mezi nastavenými zónami)
 - a) „**Timers**“ – na další obrazovce zadejte pomocí ▲ a ▼ minuty a vteřiny časovače
 - b) „**Distances**“ – na další obrazovce zadejte pomocí ▲ a ▼ vzdálenost (stovky metrů)
 - c) „**Off**“ – přepínání mezi zónami neřídí žádný parametr, musíte jej provádět sami
 - ☞ Při nulovém počtu zón může tento parametr sloužit kupříkladu jen jako vodič = „zajíc“ a můžete tak na první obrazovce této smyčky „**Number of Timers (Distances)**“ nastavit až tři časovače / vodiče dle vzdálenosti.
6. Objeví se nápis „**Zone 1 OK!**“. Pokud jste v kroku 3 zadali více zón než jednu, přístroj se automaticky přepne na obrazovku 4a) nebo 4b) – podle zadání pro první zónu. Zopakujte postup popsany v bodech 4 a 5 také pro druhou (třetí) zónu.
 - ☞ Po zadání parametrů pro nastavený počet zón potvrdí sporttester vytvoření nové šablony nápisem „**New Exercise Added**“. Odted' ji můžete nalézt mezi ostatními položkami v úvodní nabídce menu „Exercise“ (coby „New Exe4, 5, 6,...“) a upravovat jako ostatní módy měření (viz výše – možnosti jako u režimu BASIC).

NASTAVENÍ OBECNÝCH VLASTNOSTÍ PŘÍSTROJE (GENERAL)

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 7)* vstupte do režimu GENERAL.

SOUND = veškerá zvuková signalizace přístroje

1. Když šipka ► ukazuje na „Sound“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
 2. Na další obrazovce můžete pracovat s následujícími položkami:
 - a) „Volume“ – stiskněte OK a na další obrazovce upravte hlasitost zvukových signálů přístroje: On = zvuky zapnuty; Off = zvuky vypnuty
 - b) „TZ Alarm“ – stiskněte OK a na další obrazovce (de)aktivujte výběrem On či Off zvukový signál pobytu mimo nastavené zóny tepové frekvence
- ☞ Když se při záznamu ocitnete mimo nastavené limity TF, přístroj začne pípat (ve stejných intervalech, v jakých právě tepe Vaše srdíčko).
- ☞ I když nastavíte hlasitost (Volume) na Off, signál překročení nastavených limitů a signál budíčku (je-li aktivován) budou stále zapnuty.
- ☞ Veškeré zvuky a podsvícení displeje jsou automaticky vypnuty při blížícím se vybití baterie (signalizováno symbolem prázdné baterie ).

KEYLOCK = zamknutí tlačítek přístroje

1. Když šipka ► ukazuje na „Keylock“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Na další obrazovce můžete vybrat způsob zamknutí tlačítek přístroje:
 - a) „Manual“ – tlačítka zamknete sami přes rychlé menu aktivované z režimu Denního času (viz příslušná kapitola na straně 8)
 - b) „Automatic“ – tlačítka přístroje se zamknou automaticky po 60 vteřinách bez stisknutí

UNITS = výběr jednotek měření

1. Když šipka ► ukazuje na „Units“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte soustavu jednotek a svůj výběr potvrďte stiskem OK.

Jednotky 1 (kontinentální Evropa):
kg, cm, km, den-měsíc-rok

Jednotky 2 (Velká Británie, USA, ...):
libry, stopy a palce, míle, měsíc-den-rok

LANGUAGE = nastavení ovládacího jazyka přístroje

1. Když šipka ► ukazuje na „Language“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Na další obrazovce zvolte pomocí ▲ a ▼ ovládací jazyk přístroje: ENGLISH = angličtina, DEUTSCH = němčina, ESPAÑOL = španělština a FRANCAIS = francouzština.
3. Po stisku OK se přístroj ujistí dotazem ARE YOU SURE? Vyberte YES a stiskněte OK – přístroj změní svůj ovládací jazyk (veškeré položky ve všech režimech budou nyní ve zvoleném jazyce).

SLEEP = přechod do úsporného spánkového režimu

1. Když šipka ► ukazuje na „Sleep“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Výběrem YES na další obrazovce „Activate sleep mode?“ přepnete přístroj do úsporného spánkového režimu. Přístroj pak znovu probudíte stiskem libovolného tlačítka.

NASTAVENÍ HODINEK (WATCH)

Podle pokynů v kapitole *Postup nastavení... (strana 7)* vstupte do režimu WATCH.

REMINDERS = nastavení upomínky

Přístroj umožňuje zadat do paměti upomínku (např. důležitou schůzku, závod atp.)

➤ **Zadání nové upomínky**

1. Když šipka ► ukazuje na „Reminders“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
 2. Objeví se obrazovka „Add new“. Stiskněte znovu OK.
 3. Objeví se obrazovka „Day“. Pomocí ▲ a ▼ postupně upravte den, měsíc a rok upomínky.
 4. Na další obrazovce „Time“ zadejte čas upomínky (postupně hodiny a minuty).
 5. Položka „Alarm“ – zadejte, kdy se má upomínka připomenout: On time = v zadaný čas; 10 min = 10 minut předem; 30 min = půl hodiny předem; 60 min = hodinu předem
 6. V nabídce „Sound“ zvolte intenzitu pípání při upomínce (Silent = tiše; Beep = pípnutí; Normal = signál budíčku).
 7. Položka „Repeat“ – zda a v jakých intervalech se má upomínka znovu připomenout: Once = pouze jedenkrát; Hourly = každou hodinu; Daily = denně v zadaný čas; Weekly = každý týden; Monthly = každý měsíc v daný den; Yearly = každoročně v týž den
 8. „Exercise: k upomínce můžete přidat libovolný typ zatížení. Jakmile upomínka dozní, zvolený typ zatížení se nastaví jako defaultní pro další cvičení. (None = nepřidáte žádný typ zatížení).
 9. V položce „Rename“ lze upravit název upomínky (standardně se nabízí „Remind 1“, ale lze zadat až 8 znaků. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ označte znak (písmena A-Z, číslice 0-9, další speciální znaky) – ten rovnou zamění podrženou pozici v názvu upomínky. Stiskem OK zadání znaku potvrdíte a posunete se na další, stiskem Back se vrátíte v případě chybného zadání.
- ☞ Pokud nechcete název upomínky měnit, delším přidržením OK přeskočíte tuto obrazovku.
- ☞ Po zadání posledního znaku a potvrzením stiskem OK se přístroj automaticky přepne do základní nabídky menu REMINDERS. Upomínka je úspěšně zadána a přidána do seznamu.

➤ **Prohlížení, úprava a smazání upomínky**

1. V režimu SETTINGS – WATCH potvrďte tlačítkem OK výběr ► „Reminders“.
 2. Vidíte obrazovku s přehledem všech zadaných upomínek. Jednu vyberte a stiskněte OK
 3. Nabízejí se Vám tyto možnosti:
 - a) „View“ – stručný přehled parametrů upomínky (název, den, čas, přidělené cvičení)
 - b) „Edit“ – možnost upravit některý parametr upomínky (viz postup při zadání nové)
 - c) „Rename“ – změna názvu upomínky (výše popsáním způsobem)
 - d) „Delete“ – chcete-li upomínku vymazat, stiskněte OK a na další obrazovce „Delete reminder?“ potvrďte YES.
- ☞ Režim pro prohlížení, úpravu a smazání upomínky se objeví pouze tehdy, když předtím zadáte novou upomínku.

EVENT = zadání důležité akce

Zde můžete zadat datum nejbližšího závodu či jiného vyvrcholení Vašeho tréninkového snažení a pak sledovat odpočet dní k datumu závodu.

➤ **Zadání nové akce**

1. Když šipka ► ukazuje na „Event“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
 2. Objeví se obrazovka „Day“. Pomocí ▲ a ▼ postupně upravte den a měsíc akce.
 3. Na obrazovce „Rename“ lze upravit název akce (standardně se nabízí „Event“, ale lze zadat až 8 znaků. Tlačítka ▲ a ▼ označte znak (písmena A-Z, číslice 0-9, další speciální znaky) – ten rovnou zamění podtrženou pozici v názvu akce. Stiskem OK zadání znaku potvrdíte a posunete se na další, stiskem Back se vrátíte při chybném zadání.
- ☞ Nechcete-li název upomínky měnit, delším přidržením OK přeskočíte tuto obrazovku.
 - ☞ Po zadání posledního znaku a potvrzením stiskem OK se přístroj automaticky přepne do základní nabídky WATCH. Akce je úspěšně zadána do paměti přístroje.
 - ☞ Po přidržení tlačítka ▲ v režimu Denního času vidíte uprostřed obrazovky počet dní, které zbývají do data akce (nápis „Today Event“ ohlašuje, že připomínaná akce se koná právě dnes).


➤ **Prohlížení, úprava a smazání akce**

1. V režimu SETTINGS – WATCH potvrďte stisknutím tlačítka OK výběr ► „Event“.
2. Objeví se obrazovka s následujícími možnostmi:
 - a) „View“ – stručný přehled parametrů akce (počet dní do akce, název a datum konání)
 - b) „Date“ – pod touto volbou můžete změnit datum akce
 - c) „Rename“ – změna názvu akce (výše popsáním způsobem)
 - d) „Delete“ – chcete-li upomínku vymazat, stiskněte OK a na další obrazovce „Delete Event?“ potvrďte YES.

ALARM = nastavení budíčku

1. Když šipka ► ukazuje na „Alarm“, stiskněte prostřední tlačítko OK.
2. Na další obrazovce zvolte pomocí ▲ a ▼ jednu z těchto možností:
ONCE = budík zazní pouze jednou v zadaný čas, pak se automaticky deaktivuje; MON-FRI = budík pípá pouze všední dny; DAILY = budík pípá denně v nastavený čas; OFF = budík vypnut
3. Při aktivaci budíčku (nenastaven na OFF) se v pravé dolní části displeje objeví symbol budíčku (zvonku) a Vy můžete postupně pomocí ▲ a ▼ zadat hodinu a minutu, kdy má alarm zaznít.

- ☞ Budíček začne v nastavený čas pípat a na podsvíceném displeji se rozsvítí nápis **Alarm!** Tlačítkem STOP alarm vypnete; tlačítka OK, ▲ a ▼ posunou alarm o 10 minut (nápis **Snooze**).
- ☞ Budíček zní ve všech režimech (dokonce i v úsporném spánkovém režimu), jedinou výjimkou je spuštěné zatížení v režimu Exercise. Budík zní i při vypnutí zvuků v menu General – Sound.

- ☞ Při pípání budíčku můžete ovládat tlačítka přístroje i přes jejich předchozí zamknutí.
- ☞ Signál budíčku je spolu s ostatními zvuky a podsvícením displeje automaticky vypnut při blížícím se vybití baterie (signalizováno symbolem prázdné baterie ).

TIME 1 = nastavení denního času

1. Když šipka ► ukazuje na „Time 1“, stiskněte prostřední tlačítka OK.
2. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ (upravují hodnotu) a prostředního tlačítka OK (potvrzuje zadanou hodnotu) postupně nastavte následující parametry:

Časový režim	Dopo / Odpo (jen u 12h režimu)	Hodiny	Minuty
12h / 24h	AM / PM	bliká 1.pozice	2.pozice

TIME 2 = nastavení druhého časového pásma

1. Když šipka ► ukazuje na „Time 2“, stiskněte prostřední tlačítka OK.
2. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ upravte blikající časový údaj v horní části displeje a potvrďte OK.

- ☞ Minimální časový posun mezi oběma pásmy činí 30 minut (zadání „+ / – 00:30“).
- ☞ Maximální časový posun mezi oběma pásmy může být 24 hodin (zadání „+ / – 24:00“).

TIME ZONE = přepnutí časových pásem

1. Když šipka ► ukazuje na „Time Zone“, stiskněte prostřední tlačítka OK.
2. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ můžete přepnout čas přístroje do druhého časového pásma. Potvrďte OK.

- ☞ Mezi dvěma nastavenými pásmy můžete rychle přecházet po přidržení tlačítka LIGHT v režimu Denního času. Stačí z nabídky vybrat „Time Zone“ a přístroj se rovnou přepne na dosud nepoužívané časové pásmo (druhé pásmo signalizuje symbol 2 v dolním rohu displeje).
- ☞ Časová pásma rychle přepnete také přidržením tlačítka ▼ v režimu Denního času.

DATE = nastavení datumu

1. Když šipka ► ukazuje na „Date“, stiskněte prostřední tlačítka OK.
2. Pomocí tlačítek ▲ a ▼ (upravují hodnotu) a prostředního tlačítka OK (potvrzuje zadanou hodnotu) postupně nastavte následující parametry:

Den*	Měsíc*	Rok*
1.pozice	2.pozice	3.pozice (20..)

* pro nastavení data je rozhodující volba časového režimu = při 12h režimu se datum nastavuje v opačném pořadí (měsíc – den – rok)

EXERCISE = MĚŘENÍ A UKLÁDÁNÍ VEŠKERÝCH INFORMACÍ

Hlavním posláním přístroje je měření a ukládání hodnot TF 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 řídítkách kola, atp.), aby byl přenos úspěšný. Sporttester vybavený snímačem rychlosti měří také rychlost a vzdálenost při běhu či chůzi. Měření nelze zahájit, dokud neprovedete kompletní nastavení veškerých údajů (především pak parametrů uživatele) – postup nastavení viz předchozí kapitola.

SPUŠTĚNÍ ZÁZNAMU

1. Nasad'te si vysílač a přijímač dle popisu v příslušné kapitole na začátku této příručky.
2. Přijímač nesmí být dále než 1 metr od vysílačky (střední část pásu s logem POLAR) !!!
3. V režimu Denního času stiskněte prostřední tlačítko START. Na displeji se objeví nápis **Exercise** a pod ním dvě možnosti (**Start** a **Settings**).
4. Když šipka ► ukazuje na „Start“, stiskněte tlačítko OK, čímž rozběhnete vlastní záznam.
5. Veškeré měřené údaje, které vidíte na displeji, jsou nyní ukládány do paměti přístroje, což signalizuje symbol **REC** v dolní části displeje.



- ☞ Záznam můžete rychle spustit delším přidržením tlačítka START z Denního času.
- ☞ Zobrazí-li přístroj místo údajů TF -- / 00, ověřte správné navlhčení elektrod vysílacího pásu, dostatečné upevnění kolem hrudníku i správnou orientaci loga POLAR.
- ☞ Chybové hlášky, které se mohou objevit (v závislosti na volbě měřených parametrů provedené v režimu Settings): „Check WearLink!“ = signál od vysílače TF nenalezen; „Check footpod!“ = signál od snímače rychlosti nenalezen)
- ☞ 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 od ostatních vysílačů Wearlink a znovu spustit záznam = vyhledat znovu příslušný signál kódu.
- ☞ Chcete-li pro vlastní měření změnit rozličná nastavení, přejděte před startem záznamu na položku **Settings** a proveďte potřebné změny (bližší popis viz níže).
- ☞ Nápisem **Battery Low** přístroj v režimu měření oznamuje blížící se vybití baterie.
- ☞ Pokud je aktivován test Stanovení Vlastní zóny (viz str.25), spustí se před vlastním zatížením nejprve tento testík (nápis **Finding OwnZone** na displeji). Jestliže chcete stanovení vlastní zóny přeskočit a použít naposledy stanovené limity, stiskněte při nápisu **OZ** ► _ _ _ _ znovu prostřední tlačítko.

FUNKCE V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

V průběhu měření můžete pomocí tlačítek ▲ a ▼ procházet mezi následujícími displeji. Jednotlivé informace uvádíme v pořadí, v němž se na displeji objevují odshora dolů...



I. Heart Rate:

- Aktuální tempo (rychlost) běhu * / energetický výdej (spálené kalorie)
- Dosavadní délka záznamu („stopky“)
- Aktuální TF (buď absolutní hodnota či % z max.TF)



II. Stopwatch:

- Dosavadní energetický výdej (v kaloriích)
- Denní čas / tempo (rychlost) běhu *
- Dosavadní délka záznamu („stopky“)



III. Lap Time:

- Symbol srdíčka Vám ukazuje zónu zatížení (Sport Zone), v níž se právě nalézáte (případně nastavenou zónu TF, rychlosti či tempa).
- Aktuální tepová frekvence (buď absolutní hodnota či % z max.TF)
- Dosavadní časová délka aktuálního úseku



IV. Pace / Speed *:

- Frekvence kroku / dosavadní délka záznamu („stopky“)
- Dosud absolvovaná vzdálenost
- Tempo (rychlost) – podle nastavení (viz. kapitola SETTINGS)



V. Distance *:

- (zleva doprava): číselná identifikace Zóny zatížení; časovač (příp. čas úseku, není-li časovač nastaven)
- Ukazatel pobytu v zóně (Zóna zatížení, zóna TF, tempa či rychlosti)
- Dosud absolvovaná vzdálenost / čas probíhajícího úseku

* - jen při cvičení s aktivovaným nožním snímačem S1 (Settings – Features – Footpod)

VI. Vlastní obrazovka vytvořená v programu ProTrainer5:



- pomocí počítačového programu ProTrainer5 můžete vytvořit vlastní zobrazení (nastavit do jednotlivých řádků jediné obrazovky všechny parametry, které Vás nejvíce zajímají)
- tuto vlastnoručně vytvořenou obrazovku pak přetáhnete z PC do přístroje (viz kapitola CONNECT) a můžete ji používat při záznamu



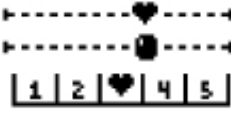

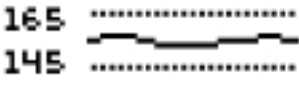



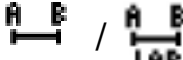

☞ Přidržením ▲ / ▼ roztáhnete v jednotlivých režimech údaj v horním / prostředním řádku přes řádek prostřední / horní (údaj na tomto řádku pak zůstane skrytý).

ZMĚNA JEDNOTLIVÝCH ZOBRAZENÍ

Přístroj umožňuje plně přizpůsobit jednotlivé symboly a obrazovky Vaším požadavkům...

1. V průběhu měření stiskněte tlačítko **B (Stop)** – tím přerušíte měření a ukládání údajů.
2. Pomocí tlačítek **▲** a **▼** přejděte na položku **Settings** a stiskněte OK.
3. V rozbalené nabídce zvolte **Display**. Objeví se nabídka **Edit** a **Titles**.
 - a) **Edit**: zde můžete upravit zobrazení na jednotlivých displejích. Tlačítka **▲** a **▼** nyní rolujete mezi jednotlivými obrazovkami (**Edit Heart Rate view**, **Edit Stopwatch view**, **Edit LapTime View**, **Edit Speed/Pace view** a **Edit Distance view** – poslední dva dostupné pouze při aktivaci snímače rychlosti). Na každé obrazovce můžete po stisku OK postupně měnit zobrazení v horním („upper row“), prostředním („middle row“) a spodním („lower row“) řádku displeje. Požadovaný údaj vyberte pomocí **▲** a **▼** (nabídku jednotlivých symbolů a jejich popis viz níže v tabulce ÚDAJE NA VÝBĚR A JEJICH SYMBOLY) – po potvrzení tlačítkem OK se posunete na další řádek.
 - b) **Titles**: tato volba Vám umožňuje nastavit, zda se před jednotlivými displeji mají (On) či nemají (Off) zobrazovat jejich názvy (nápis „Heart rate“, „Stopwatch“ atp.)
4. Pomocí **Stop** se vraťte o úroveň výš a potvrďte **Continue** pro pokračování záznamu.
 - ☞ Pokud nejste s provedeným nastavením spokojeni a chcete se vrátit k původnímu zobrazení, přidrže při blikajícím horním či prostředním řádku tlačítko **A (Light)**. Přístroj se dotáže **Return Defaults?** Výběrem a potvrzením **YES** přepnete zobrazení zpět na původní hodnoty.
 - ☞ Při měření můžete přepnout na naposledy nastavené zobrazení přidržením tlačítka **▲**.
 - ☞ Zobrazení můžete změnit již před spuštěním záznamu, když na úvodní obrazovce režimu Exercise vstoupíte do položky **Settings – Display...**

ÚDAJE NA VÝBĚR A JEJICH SYMBOLY

				
Čas a číselné označení úseku	Denní čas	Limity používané zóny (TF, tempo, Zóny zatížení)	Energetický výdej	Dosavadní průběh křivky TF
				
Stopky (doba měření od spuštění záznamu)	Aktuální tepová frekvence	Rychlost / Tempo běhu či chůze *	Absolvovaná vzdálenost * / Vzdálenost úseku *	Časovač / Limity dle vzdálenosti *

* - tyto údaje jsou dostupné pouze při aktivaci snímače rychlosti na nohu

ZMĚŘENÍ MEZIČASU (LAP) / ULOŽENÍ INFORMACÍ O ÚSEKU

Kdykoliv v průběhu měření můžete změřit mezičas stiskem prostředního tlačítka LAP.



Objeví se obrazovka s následujícími údaji (odshora dolů a zleva doprava):

- Nápis **LapX**, kde X označuje pořadové číslo úseku
- Vedle symbolu srdíčka průměrná TF právě ukončeného úseku
- Časová délka právě ukončeného úseku



Při měření s nožním snímačem rychlosti následuje ještě druhá obrazovka:

- Nápis **LapX**, kde X označuje pořadové číslo úseku
- Vedle symbolu úsečky celková vzdálenost uběhnutá v rámci úseku
- Průměrná rychlost (tempo) v průběhu úseku

- ☞ Můžete uložit maximálně 99 mezičasů. Při zaplnění paměti přístroj zahlásí **LapTime FULL**. Můžete dále měřit mezičasy, ty se ale neuloží do vyhodnocovacího souboru.
- ☞ Pokud jste aktivovali funkci automatických mezičasů (Settings – Features – A.Lap), přístroj zaznamenává mezičasy automaticky podle nastavené vzdálenosti.
- ☞ Když v paměti přístroje zbývá místo na méně než 42 mezičasů, objeví se nápis **Memory Low**. Když se paměť přístroje zaplní úplně, přístroj zapípá a zobrazí **Memory Full**. Dále změřené mezičasy se zobrazují na displeji, ale jejich údaje se již neukládají do paměti přístroje. Když dosáhnete maximální délky záznamu (100 hodin), přístroj oznamuje hláškou **Maximum Exercise Time**, že již není možné měřit mezičasy a že záznam už není ukládán do paměti.

DALŠÍ TIPY V PRŮBĚHU ZÁZNAMU

- ☞ Krátkým stiskem tlačítka LIGHT můžete při probíhajícím měření na několik vteřin osvětlit displej. Kdykoliv potom stisknete libovolné tlačítko, displej se opět na pár vteřin podsvítí.
- ☞ **Zoom**: delším přidržením tlačítka ▼ zvětšíte údaj aktuálně zobrazený na prostředním řádku přes celý horní řádek. Opětovným přidržením tlačítka ▼ opět přepnete displej do třířádkového zobrazení. Obdobně funguje přidržení tlačítka ▲ pro horní řádek displeje.
- ☞ **Zvolení aktuální Zóny zatížení**: pokud cvičíte bez nastavené zóny (TF či rychlosti) – např. v nastaveném režimu Exercise – Free, vidíte na displeji tabulku Zón zatížení, ve které srdíčko indikuje, kde se právě nalézá Vaše TF (


1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

 - srdíčko není vidět při aktuální TF nižší než 50% z maximální TF). Pokud chcete aktuálně označenou zónu použít i pro zbytek cvičení, stiskněte a přidržte prostřední červené tlačítko. Objeví se nápis **SportZone X (X=1-5) Locked Y% - Z%** (podle procentuálního vymezení příslušné zóny). Daná Zóna zatížení je nastavena pro zbytek záznamu, alarmy oznamují pobyt mimo její limity.
- ☞ S využitím počítačového SW Polar ProTrainer5 můžete obdobně zvolit (zamknout) zónu aktuální rychlosti / tempa běhu. Více informací se dozvíte v nápovědě programu.

- ☞ **Vypnutí Zóny zatížení:** jestliže jste nastavili Zónu zatížení a nechcete ji již používat, znovu stiskněte a přidržte prostřední červené tlačítko. Zóna včetně alarmů se tím deaktivuje, což oznamuje nápis **SportZone X Unlocked**.
- ☞ Nastavené časovače fungují automaticky v celém průběhu záznamu. Když čas (vzdálenost) dosáhne nastavené hodnoty časovače, přístroj zvukovým i vizuálním alarmem připomíná změnu zóny tepové frekvence (rychlosti).

ZMĚNA NASTAVENÍ V PRŮBĚHU MĚŘENÍ

Stisknutím levého spodního tlačítka STOP přerušte záznam a z rozbalené nabídky **Stop menu** vyberte pomocí tlačítek ▲, ▼ a potvrzovacího OK možnost **Settings...**

- Keylock = zamknutí tlačítek přístroje (krom tlačítka Light). Objeví se symbol  .
Odemknutí tlačítek: stiskněte a přidržte Light, dokud nevidíte nápis **Buttons Unlocked**.
- TZ Alarm = zapnutí / vypnutí signalizace pobytu mimo nastavené limity TF
- ZoneChange = při záznamu s více nastavenými zónami mezi nimi můžete přepínat
- HR view = zobrazení TF v absolutních hodnotách či v % z maxima
- Heart touch = změna funkce aktivované přiblížením hodinek ke středu vysílače
- Calibrate = zde můžete poopravit kalibrační faktor pro správné měření rychlosti a vzdálenosti nožním snímačem rychlosti:
 - I. Nejprve v rámci měření uběhněte nějakou přesně změřenou vzdálenost (min. 400 m).
 - II. Přerušte záznam a v nabídce **Settings** zvolte položku **Calibrate – Correct Lap**.
 - III. Na displeji se objeví nápis „Set true lap distance“, pod nímž vidíte vzdálenost naměřenou od začátku záznamu (podle kalibračního faktoru zadaného v menu **Settings – Features – Footpod – Calibrate**).
 - IV. Jestliže se zobrazená vzdálenost liší od té, kterou jste skutečně absolvovali (např. 386m místo 400m), upravte údaj pomocí tlačítek tak, aby odpovídal skutečnosti.
 - V. Stiskněte OK pro návrat zpět do nabídky přerušeného záznamu.
- ☞ Druhá možnost **Set factor** v nabídce režimu Calibrate umožňuje manuální úpravu kalibračního faktoru (viz kapitola NASTAVENÍ – AKTIVACE FUNKCÍ)
 - A.Lap = (de)aktivace automatických mezičasů (snímač rychlosti musí být používán)
 - Display = podle popisu v kapitole ZMĚNA JEDNOTLIVÝCH ZOBRAZENÍ (viz výše) změňte parametry zobrazované na displeji v průběhu měření

Po změně nastavení se přístroj automaticky přepne zpět do nabídky **Stop menu**. Tam se přepne také tehdy, když nezmáčknete žádné tlačítko po dobu 30 vteřin.

- ☞ Upravovat jednotlivé parametry záznamu můžete také po delším přidržení **Light** přímo v průběhu měření. Vstoupíte do rychlé nabídky funkcí, která se shoduje s nabídkou **Settings** (chybí zde jen možnost úpravy Display). Měření se v tomto případě nepřerušuje.

Po změně nastavení v tomto režimu se přístroj automaticky přepne zpět do režimu měření.

PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ MĚŘENÍ RYCHLÝ PŘEHLED ULOŽENÝCH ÚDAJŮ

Stisknutím levého spodního tlačítka STOP záznam přerušíte. Na displeji se objeví nabídka **Stop menu**, z níž můžete pomocí ▲, ▼ a potvrzovacího OK vybírat z těchto možností:

- Continue = pokračovat v záznamu
 - Exit = ukončit záznam
 - Summary = stručný přehled informací o záznamu: na obrazovce **Summary** vidíte postupně energetický výdej, absolvovanou vzdálenost* a délku záznamu.; obrazovka **Heart rate** nabízí maximální TF, nejnižší TF a průměrnou TF a na obrazovce **Pace/Speed*** vidíte maximální i průměrnou rychlost (tempo). Podrobné vyhodnocení záznamu najdete v režimu FILE.
- (* - údaje dostupné pouze při aktivaci měření rychlosti v režimu Settings – Features).
- Settings = změna nastavení v průběhu měření (viz výše kapitola s totožným názvem)
 - Reset = vynulování dosavadního průběhu záznamu (údaje nebudou uloženy do paměti přístroje) a spuštění záznamu znovu od začátku. Přístroj se ujistí dotazem „**Reset Exercise**“? Pro resetování záznamu zvolte a potvrďte YES.
 - Free Mode = přepnutí do režimu „volného měření“ bez jakýchkoliv nastavených limitů či časovačů (bez ohledu na to, jaké parametry měření byly dosud používány).
- ☞ Maximální možná délka záznamu činí 99 hodin 59 minu a 59 vteřin. Při jejím dosažení přístroj zapíše a zobrazí HALT, čímž vyzývá k ukončení záznamu stiskem BACK.
- ☞ Všechny naměřené údaje jsou zároveň uloženy do paměti přístroje. V režimu FILE (Vývolání Záznamu) si je pak můžete prohlédnout ve větším klidu.

OWNZONE = VLASTNÍ ZÓNA

Funkce OwnZone (OZ) stanoví na základě přesného rozboru variability TF nejaktuálnější zónu tepové frekvence pro adekvátní zatížení příslušného jedince. Pásmo OZ je nejpresnějším způsobem stanovení adekvátní 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. Na nižší intenzitě lze zároveň cvičit poměrně dlouhou dobu, což je právě pro snižování váhy nejvíce efektivní.

Postup stanovení

Stanovení Vlastní Zóny provádějte 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 lze využít jinou kontinuální pohybovou činnost, například šlapání na bicyklovém ergometru. Každopádně je nutné začít velice volně a postupně intenzitu zvyšovat.

1. Zkontrolujte, zda jsou v režimu **Settings** zadány příslušné údaje týkající se uživatele.

2. Protože měření variability TF vyžaduje zachycení každého tepu skutečně bezchybně od samého začátku, opravdu důkladně navlhčete snímací elektrody vysílacího pásu.
3. Zkontrolujte, zda je OwnZone zapnuta (**Settings – Exercise – OwnZone – Select**).
4. Zahajte měření TF dle popisu v kapitole ZAHÁJENÍ MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE.
5. Spusťte stopky. Na displeji se objeví nápis **Finding OwnZone** a symbol **OZ▶ _ _ _ _**
Spolu s ním se rozběhnou stopky.
6. Stanovení Vlastní Zóny probíhá v 5 stupních:

Stupeň	Displej přístroje	Doporučená TF	Příklad aktivity na rozcvičení a určení OZ
1.	OZ▶ _ _ _ _	okolo 100 tepů/min. (50% max.TF)	chůze velice pomalá po dobu 1 minuty
2.	OZ▶▶ _ _ _ _	100 – 110 tepů/min. (55%)	chůze rychlá po dobu 1 minuty
3.	OZ▶▶▶ _ _	110 – 120 tepů/min. (60%)	chůze velice rychlá po dobu 1 minuty
4.	OZ▶▶▶▶ _	120 – 130 tepů/min. (65%)	klus pomalý po dobu 1 minuty
5.	OZ▶▶▶▶▶	130 – 140 tepů/min. (70%)	běh po dobu 1 minuty

☞ Při 1.stupni udržujte TF pod hodnotou 100 tepů/min atd. Pípnutí na konci každého stupně oznamuje, že máte mírně zvýšit rychlost pohybu, aby TF stoupla o 10 – 15 tepů.

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.

- ☞ Ke znázornění Vlastní Zóny dojde obvykle ve 3. či 4. stupni (tedy do tří až čtyř minut).
- ☞ 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 zóny TF (65% – 85%) podle předpokládané maximální TF podle věku (**AgeBased**).

- ☞ Pokud chcete stanovení VZ přeskočit, stiskněte po jeho spuštění ještě jednou OK.
- ☞ Dobu odčvičenou v průběhu stanovení VZ přístroj započte do celkové délky záznamu.
- ☞ Více info o stanovení Vlastní Zóny najdete na www.polarownzone.com (v angličtině).

FILE = VYHODNOCOVÁNÍ ULOŽENÝCH ZÁZNAMŮ

V tomto režimu si můžete prohlížet veškeré údaje ukládané při měření do paměti přístroje.

1. Z Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ a ▼ až do režimu FILE.
2. Ze zobrazené nabídky vyberte pomocí ▲ a ▼, jak chcete se záznamy pracovat, a potvrďte OK (**ExerciseLog** = vyhodnocení záznamu, **Weekly** = týdenní souhrny, **Totals** = dlouhodobé statistiky, **Delete** = vymazání údajů z paměti přístroje).



EXERCISE LOG = ULOŽENÉ ZÁZNAMY

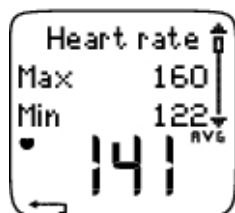
Položka **Exercise Log** obsahuje údaje naměřené a uložené v posledních záznamech. (Přístroj uloží do paměti a zobrazí maximálně 99 posledních záznamů.)

1. Po vstupu do přehledu se objeví obrazovka se sloupcovými grafy (každý sloupec představuje jeden záznam, přičemž výška sloupce odpovídá časové délce záznamu). Nápis v horní části označuje šablonu použitou při měření (Free, Basic, Ownzone, ...).
2. Mezi sloupci se můžete pohybovat pomocí tlačítek ▲ a ▼. Příslušný sloupec se označí podtržením, dole přitom vidíte datum pořízení záznamu. Tlačítkem OK vstoupíte do podrobného vyhodnocení právě označeného záznamu (podtrženého sloupce).
3. Objeví se úvodní obrazovka obsahující (odshora dolů) název zatížení (šablonu měření), datum a čas spuštění záznamu a celkovou dobu trvání záznamu. Nyní můžete...
 - a) stiskem OK přejít na podrobný přehled záznamu
 - b) tlačítka ▲ a ▼ přejít na výpis Zón zatížení (Sport zones) a přehled mezičasů (Laps). Pokud jste vytvořili vlastní šablonu pro měření pomocí počítačového SW a nastavili v ní fáze (intervaly), objeví se mezi Sport zones a Laps i položka Phases (Basic run).
 - c) přidržet tlačítko LIGHT se dostat do dalších možností práce se záznamem

Podrobný přehled záznamu

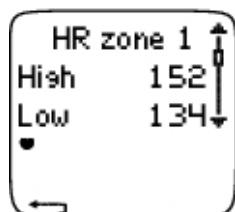
Mezi jednotlivými obrazovkami přecházejte pomocí tlačítek ▲ a ▼. Tlačítkem STOP se kdykoliv vrátíte na úvodní obrazovku s názvem a datem pořízení záznamu.

Obrazovka **Heart Rate** obsahuje (odshora dolů):



- maximální TF v průběhu záznamu *
- nejnižší TF v průběhu záznamu *
- průměrná TF v průběhu záznamu *

* = střídavě v absolutních hodnotách a v % z maximální TF



Obrazovka **HR (Pace, Speed) zone** se objeví jen po použití zón TF (tempa, rychlosti) při měření a obsahuje (odshora dolů):

- horní (High) a spodní (Low) limit zóny

☞ při více použitých zónách se údaje o zónách automaticky střídají



Obrazovka **TimeInZone** se objeví jen po použití zón TF

(tempa, rychlosti) při měření a obsahuje:

- Above = čas záznamu strávený nad horním limitem zóny
- Below = čas záznamu strávený pod spodním limitem zóny
- ve spodním řádku vidíte čas strávený v nastavené zóně

Obrazovka **Speed (Pace)** se objeví jen po měření se snímačem rychlosti a obsahuje:



- maximální rychlost (tempo) změřenou v průběhu záznamu
- průměrnou rychlost (tempo) celého záznamu
- celkovou absolvovanou vzdálenost
- ☞ mezi údaji rychlosti / tempa můžete přecházet přidržením LIGHT



Obrazovka **Calories** obsahuje:

- energetický výdej za celý záznam



Obrazovka **Running Index** se objeví jen po měření splňujícím požadavky na výpočet Běžeckého indexu (měření TF, aktivní snímač S1, průměr TF nad 40% TFmax, průměr rychlosti nad 6 km/h a délka záznamu aspoň 12 minut):

- uprostřed obrazovky vidíte zjištěnou hodnotu Běžeckého indexu

☞ Běžecký Index je kombinovaným ukazatelem stavu kondice a ekonomiky běhu. Růst tohoto ukazatele v čase vypovídá o rostoucí výkonnosti a zlepšující se technice běhu. Na hodnotu BI má vliv kromě talentu především četnost a kvalita běžeckého tréninku.

☞ Pro správný výpočet Běžeckého Indexu musí běh splňovat následující parametry: měření TF v celém průběhu záznamu + aktivní snímač rychlosti + průměr TF nad 40% TFmax + průměr rychlosti nad 6 km/h + délka záznamu aspoň 12 minut

☞ Vyhodnocení Běžeckého Indexu:

Index	< 30	31-37	38-44	45-51	52-58	59-65	> 65
Běžecká výkonnost	podprůměr	mírný podprůměr	horší průměr	průměr	lepší průměr	mírný nadprůměr	vynikající

☞ Odhadovaná výkonnost ve vybraných běžeckých disciplínách na základě hodnot BI:

Běžecký Index	Cooperův test (12 min)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Půlmaraton = 21.098 km (h:mm:ss)	Maraton = 42.195 km (h:mm:ss)
36	1900 m	0:37:30	1:16:00	2:45:00	5:45:00
38	2000 m	0:35:00	1:11:30	2:34:00	5:20:00
40	2100 m	0:32:30	1:06:30	2:24:00	5:00:00
42	2200 m	0:30:45	1:03:00	2:16:00	4:45:00
44	2300 m	0:29:00	0:59:30	2:09:00	4:30:00
46	2400 m	0:28:00	0:57:30	2:04:00	4:20:00
48	2500 m	0:26:45	0:55:00	1:59:00	4:10:00
50	2600 m	0:25:30	0:52:30	1:54:00	4:00:00
52	2700 m	0:24:15	0:50:00	1:49:00	3:50:00
54	2850 m	0:23:15	0:48:00	1:44:00	3:40:00
56	2950 m	0:22:15	0:46:00	1:40:00	3:32:00
58	3100 m	0:21:15	0:44:00	1:36:00	3:25:00
60	3200 m	0:20:30	0:42:30	1:33:00	3:18:00
62	3300 m	0:19:30	0:40:30	1:29:00	3:10:00
64	3400 m	0:19:00	0:39:30	1:26:00	3:05:00
66	3500 m	0:18:30	0:38:30	1:24:00	3:00:00
68	3650 m	0:17:45	0:37:00	1:21:00	2:55:00
70	3750 m	0:17:15	0:36:00	1:19:00	2:50:00
72	3900 m	0:16:30	0:34:30	1:16:00	2:45:00
74	4000 m	0:16:00	0:33:30	1:14:00	2:40:00
76	4100 m	0:15:30	0:32:30	1:12:00	2:35:00
78	4200 m	0:15:15	0:32:00	1:10:00	2:30:00

Výpis Zón zatížení

Z úvodní obrazovky s názvem a datem pořízení záznamu přejděte pomocí tlačítek ▲ a ▼ na zobrazení **SportZones** (vyšší sloupec = delší doba strávená v příslušné Zóně). Poté stiskněte OK...



Objeví se obrazovka **SportZone X** (X = číslo 1 až 5):

- nastavená Zóna zatížení č.X je označena podtržením příslušného grafu
- ve spodním řádku vidíte čas strávený v této Zóně zatížení

☞ Tlačítka ▲ a ▼ si můžete postupně prohlížet obrazovky všech 5 nastavených Zón zatížení.



Fáze (intervaly) tréninku

(jen po předchozím vytvoření tréninku s fázemi pomocí SW)

Z úvodní obrazovky s názvem a datem pořízení záznamu přejděte pomocí tlačítek ▲ a ▼ na zobrazení **Phases (Basic run)**. Po stisknutí OK můžete procházet jednotlivé fáze pomocí ▲ či ▼. Obrazovky s jednotlivými podrobnými údaji o konkrétní fázi tréninku přepínáte tlačítkem OK:



Obrazovka **Work Time** obsahuje (odshora dolů):

- čas úseku
- dobu trvání příslušné fáze



Obrazovka **Heart Rate** obsahuje (odshora dolů):

- rozdíl TF na začátku a na konci fáze (střídavě v absolutních hodnotách TF, v % z maximální TF a v % z rezervy TF) spolu s indikací posunu TF od začátku do konce fáze (↗ = nárůst TF, ↘ = pokles TF, 0 = TF nedoznala změn)
- hodnota TF na konci fáze



Obrazovka **HR differ.** obsahuje (odshora dolů):

- maximální TF v průběhu záznamu *
- nejnižší TF v průběhu záznamu *
- průměrná TF v průběhu záznamu *

* = střídavě v absolutních hodnotách a v % z maximální TF



Obrazovka **Speed (Pace)** se objeví jen po měření se snímačem rychlosti a obsahuje (odshora dolů):

- maximální rychlost (tempo) změřenou v průběhu fáze
- průměrnou rychlost (tempo) celé fáze

☞ mezi údaji rychlosti / tempa přecházíte přidržetím tlačítka LIGHT



Obrazovka **Distance** obsahuje:

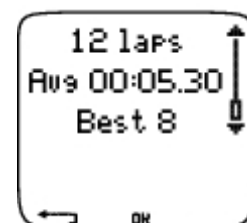
- kilometráž (absolvovanou vzdálenost) celé fáze

Tlačítkem STOP se kdykoliv vrátíte na úvodní obrazovku režimu **Phases**.

Přehled uložených mezičasů

Z úvodní obrazovky s názvem a datem pořízení záznamu přejděte pomocí tlačítek ▲ a ▼ na zobrazení **X Laps** (X = počet uložených mezičasů):

- uprostřed vidíte vedle nápisu **Avg** průměrnou časovou délku mezičasu
- ve spodním se automaticky střídá nápis **Best X** (X = číslo nejrychlejšího úseku) s časem nejrychlejšího úseku



Stisknutím OK vstoupíte do podrobného přehledu prvního úseku (mezičasu).

Mezi jednotlivými níže popsánymi obrazovkami přecházíte opět pomocí tlačítka OK.



První obrazovka **Lap X (Time)** obsahuje (odshora dolů):

- pod nápisem **Time** čas uběhnuvší od spuštění záznamu do změření mezičasu
- dole čas změřeného úseku



Další obrazovka **Lap X (Heart rate)** obsahuje (odshora dolů):

- maximální TF v průběhu záznamu *
 - průměrná TF v průběhu záznamu *
 - aktuální TF v okamžiku změření mezičasu (čili TF na konci úseku)
- * = střídavě v absolutních hodnotách a v % z maximální TF



Další obrazovka **Lap X (Speed / Pace)** se objeví jen po měření se snímačem rychlosti a obsahuje:

- průměrnou rychlost (tempo) úseku
- rychlost (tempo) změřenou na konci úseku

☞ mezi údaji rychlosti / tempa přecházíte přidržetím tlačítka LIGHT



Další obrazovka **Lap X (Distance)** se objeví jen po měření se snímačem rychlosti a obsahuje:

- pod nápisem **Distance** celkovou vzdálenost od spuštění záznamu do změření mezičasu
- dole délku úseku v kilometrech (mílich)

Pomocí ▲ a ▼ si lze postupně prohlížet vyhodnocení všech změřených úseků (mezičasů).

- ☞ ukončení záznamu tlačítkem Stop je rovněž považováno za mezičas, nicméně ten nemůže být považován za nejrychlejší. Doporučujeme změřit nejprve „mezičas“ posledního úseku a pak teprve ukončit záznam tlačítkem B = Stop
- ☞ Stisknutím Back se odkudkoliv vrátíte o úroveň výš. Pokud Back přidržíte, přístroj se přepne rovnou do základního režimu Denního času.

Další možnosti práce se záznamem

Na úvodní obrazovce s názvem a datem pořízení záznamu dlouze přidržte tlačítko LIGHT. Objeví se následující nabídka možností:

I) „Add info“:

- „Rank“ = přidělit záznamu hodnocení (obodovat ho 1 až 5 křížky)
- „Feeling“ = zhodnotit subjektivní pocity při zatížení v rámci záznamu
- „Temperat.“ = zadat teplotu při záznamu
- „Distance“ = opravit kilometráž záznamu nebo ji přidělit správným botám (pokud jste před záznamem zapomněli boty „přepnout“)

☞ Všechny tyto informace se při spojení s PC přenesou spolu se záznamem.

II) „Delete“ = vymazání záznamu z paměti. Po stisknutí OK se přístroj ujistí, zda chcete záznam opravdu vymazat („Delete exercise?“). Zvolením YES záznam vymažete.

☞ Údaje z vymazaného záznamu se nepočítají do týdenních přehledů ani do celkových statistik.

WEEKLY = TÝDENNÍ PŘEHLEDY

Položka **Weekly** obsahuje souhrnné týdenní přehledy měřených parametrů za nejvýše 16 uplynulých týdnů (tedy za necelé 4 uplynulé měsíce).

1. Po vstupu do položky **File - Weekly** se objeví obrazovka se sloupcovými grafy (každý sloupec prezentuje jeden týden, přičemž výška sloupce odpovídá sumě uložených údajů).



2. Mezi sloupci se můžete pohybovat pomocí tlačítek ▲ a ▼. Příslušný týden je označen:

- nápisem v horním řádku (**This week** značí aktuální týden, ostatní týdny jsou nadepsány datem neděle, jíž skončily = **Sun datum**).
- podtržením sloupce v prostředním řádku
- dole pak vidíte celkový čas měření v daném týdnu

3. Tlačítkem OK vstoupíte do podrobného vyhodnocení právě označeného týdne (sloupce).



Objeví se obrazovka **Weeks Total** obsahující (odshora dolů):

- Energetický výdej v celém týdnu
- Absolvovanou vzdálenost v celém týdnu
- Celkový čas měření v daném týdnu

4. Pomocí tlačítek ▲ či ▼ přejdete na výpis Zón zatížení. Sloupcový graf znázorňuje rozvržení záznamů v průběhu týdne do jednotlivých nastavených Zón zatížení. Stiskněte OK...



5. Objeví se obrazovka **SportZone 1**:

- nastavená Zóna zatížení č.1 je označena podtržením příslušného grafu
- ve spodním řádku vidíte čas strávený v této Zóně zatížení
- Pomocí ▲ a ▼ si můžete postupně prohlížet obrazovky všech pěti nastavených Zón zatížení

TOTALS = DLOUHODOBÉ STATISTIKY

V režimu **Totals** si můžete prohlížet dlouhodobé statistiky svých aktivit (celkový energetický výdej, absolvovaná vzdálenost atp.) Ty jsou načítány vždy od posledního vynulování příslušného počítadla (viz níže).

Po vstupu do položky **File - Totals** můžete pomocí ▲ a ▼ přecházet mezi jednotlivými dlouhodobými statistikami. Na každé obrazovce vždy vidíte název statistiky, datum posledního vynulování počítadla a stav počítadla načítaný od tohoto data.

☞ Pokud dosud neproběhlo měření, objeví se pouze nápis **Empty** (prázdná paměť).

Jednotlivé dlouhodobé statistiky:

- **Shoes 1 Distance** = celková kilometráž obuvi s označením „Shoes 1“
- **Shoes 2 Distance** = celková kilometráž obuvi s označením „Shoes 2“
- **Total Distance** = celková kilometráž od posledního vynulování počítadla

☞ *Celková kilometráž nesmí přesáhnout 999 999 km (621 370 mil). Když tento limit překročí, počítadlo se automaticky vynuluje.*

- **Total Duration** = celková doba měření (cvičení) od posledního vynulování počítadla

- ☞ *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.*
- **Total Calories** = celkový energetický výdej (v kaloriích) od posledního vynulování počítadla
- ☞ *Když energetický výdej dosáhne 999 999 Cal / kcal, počítadlo se automaticky vynuluje.*
- **Total Exerc.Count** = počet záznamů změřených od data posledního vynulování počítadla
- ☞ *Když počet záznamů dosáhne 9999, počítadlo se automaticky vynuluje.*
- **Obrazovka Reset Totals** slouží k VYNULOVÁNÍ POČÍTADEL:
 1. Stiskněte OK. Objeví se nabídka jednotlivých dlouhodobých statistik, z níž můžete pomocí ▲ a ▼ vybrat, která počítadla se mají vynulovat (**All** = všechna, **Shoes 1** = první obuv, **Shoes 2** = druhá obuv, **Distance** = celková vzdálenost, **Duration** = doba měření, **Calories** = energetický výdej, **Exerc.Count** = počet záznamů)
 2. Když šipka ► ukazuje na zvolené počítadlo, stiskněte OK.
 3. Přístroj se táže: **Reset ...?** Pomocí tlačítek ▲ a ▼ vyberte, zda chcete zvolené počítadlo opravdu vynulovat (volba YES) nebo ne (volba NO).
 4. Dalším stiskem OK při orámečkováném YES definitivně vynulujete zvolené počítadlo.

DELETE = VYMAZÁNÍ ZÁZNAMŮ; UVOLNĚNÍ PAMĚTI

V režimu **Delete** můžete vymazat některé položky z režimu File a uvolnit paměť přístroje.

1. Po vstupu do položky **File - Delete** se objeví nabídka jednotlivých položek, z níž můžete pomocí ▲ a ▼ vybrat, které údaje se mají vymazat:
 - **Exercise** = záznam – stiskněte OK a na další obrazovce podtrhněte pomocí ▲ či ▼ sloupec záznamu, který hodláte vymazat. Poté opět stiskněte OK. Přístroj se táže: **Delete exercise?** Pomocí ▲ a ▼ vyberte, zda chcete zvolený záznam opravdu vymazat (YES) nebo ne (NO).
 - **All Exerc.** = všechny záznamy – stiskněte OK. Přístroj se táže: **Delete all?** Pomocí ▲ a ▼ vyberte, zda chcete opravdu vymazat všechny záznamy (YES) nebo ne (NO)
 - **Totals** = dlouhodobé statistiky – vynulování dlouhodobých počítadel popisujeme těsně nad touto kapitolou.
 2. Dalším stiskem OK při orámečkováném YES definitivně vymažete příslušné údaje.
- ☞ Stisknutím Back se odkudkoliv vrátíte o úroveň výš. Pokud Back přidržíte, přístroj se přepne rovnou do základního režimu Denního času.

TEST = KONDIČNÍ TESTY

Pokud jste před vstupem do testů nenastavili uživatelské údaje v menu **Settings – User**, sporttester se hned po vstupu do režimu TEST přepne do nastavení parametrů uživatele!



TEST KONDICE (FITNESS TEST)

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

Index Kondice

Index Kondice je údaj vyplývající z maximální spotřeby kyslíku, která je prezentována hodnotou VO_{2max} , a vyjadřující úroveň aerobní kondice. Index Kondice (dále jen IK) 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.

Zlepšení výkonnosti srdečně cévního systému se projevuje individuálně zvýšením IK. Pokud má dojít ke zlepšení kondice, je nutné pravidelné provádění příslušné činnosti po dobu nejméně 6 týdnů, aby nastaly postižitelné změny IK. U méně zdatných dochází k významnému vzestupu rychleji, výkonnější jedinci potřebují k dalšímu zlepšení více času. Ke zvyšování výkonnosti oběhového systému napomáhají především pohybové aktivity zatěžující současně velké svalové skupiny - např. chůze, klusání resp. běh, plavání, veslování, bruslení, běh na lyžích a jízda na kole.

Aby bylo možno zahájit zvyšování kondice s pomocí IK, proveďte v průběhu prvních dvou týdnů opakovaně několik měření 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.

Předpokládaná $TF_{max} = TF_{max-p}$

TF_{max-p} je stanovena současně s vypočtením Indexu Kondice během Testu Kondice. Dosažitelné maximum tepové frekvence je takto určeno s daleko větší přesností než např. formou výpočtu na základě věku ($220 - \text{věk}$), neboť jsou zohledněny poměrně početné individuální zvláštnosti. Metoda vycházející pouze z věku je založena na pravidelné posloupnosti, a není tudíž příliš přesná zejména u jedinců, kteří se dlouhodobě udržují v kondici nebo např. u starších osob.

Nejpřesnějším způsobem stanovení individuální hodnoty TF_{max-p} je klinické měření provedené formou laboratorního testu do maxima na běhátkovém či bicyklovém ergometru realizovatelném na pracovišti funkční diagnostiky. TF_{max-p} se u jedince mění v závislosti na úrovni kondice a výkonnosti. Pravidelné vytrvalostní aktivity vedou ke snížení TF_{max-p} . Odlišné jsou také dosažitelné hodnoty u téže osoby při různých pohybových činnostech:

TF_{max} při běhu > TF_{max} při cyklistice > TF_{max} při plavání

Znalost TFmax-p poskytuje možnost určování úrovně intenzity z hlediska procentuálního rozložení k maximu (= 100 %), dále také porovnávat následné změny max.TF, k nimž dochází v průběhu tréninku, a to bez provádění testu do úplného vyčerpání.

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

Nastavení údajů pro test

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

Provedení testu

Pro získání přesných výsledků je potřeba dodržovat následující zásady:

- Je nezbytné být uvolněný a klidný (alespoň 3 minuty se před testem zrelaxujte).
- Test lze provádět 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 či kouření 2 až 3 hodiny před testem.
- Nutno vyloučit vysoké tělesné zatížení, alkoholické nápoje, farmaceutické stimulační prostředky apod. v průběhu testovacího dne (potažmo den předem).

1. Nasad'te si hrudní vysílač způsobem popsáným v úvodu této příručky.
2. Lehněte si a snažte se co nejvíc uvolnit svalstvo i mysl po dobu 1 až 3 minut.
3. Z režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ či ▼ do režimu **Test**.
4. Nalistujte položku **Fitness** a tlačítkem OK vstupte do režimu Testu Kondice.
5. Chcete-li, aby test stanovil také **predikci maximální TF**, nalistujte pomocí ▲ a ▼ položku **HRmax-p**, stiskněte OK a na další obrazovce potvrďte **On** (pole se zaškrtně).
6. Stiskněte OK pro vstup do režimu. Z nabídky vyberte pomocí ▲ a ▼ položku **Start**.
7. Když šipka ► ukazuje na **Start**, stiskem OK spustíte Test kondice.
5. Displej odpočítává čas do spuštění testu (nápís **Fitness Test Starts in 5,4,3,2,1 sec**).
6. Až skončí odpočítávání, objeví se nápís **Fitness Test (Lay Down = lehněte si)**. Pod ním pak vidíte grafický indikátor průběhu ► _ _ _ _ _ a hodnotu TF.
7. Sporttester 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.
8. Po nějaké době sporttester dvakrát zapípá. Signalizuje ukončení testu a na displeji vidíte:
 - nahoře nápís **Fitness test OwnIndex** a pod ním právě změřenou hodnotu VO_{2max} , která se automaticky přidá do linie vývoje kondice.
 - uprostřed slovní hodnocení úrovně kondice dle aktuálního výsledku testu – bližší popis rozvržení VO_{2max} do jednotlivých úrovní kondice najdete níže v tabulce
 - ve spodním řádku datum provedení testu (tedy aktuálního dne)

9. Stiskněte tlačítko ▼ pro zobrazení predikce maximální TF – na displeji vidíte nápis **Predicted maximum Heart Rate** spolu se zjištěnou hodnotou předpokládané TF_{max} .
10. Stiskněte OK. Přístroj se dotazem **Update to VO_{2max} ?** ptá, zda chcete podle aktuálně zjištěné VO_{2max} upravit hodnotu VO_{2max} v nastavení uživatele (potvrďte YES) – *aktualizace VO_{2max} zpřesňuje následně výpočet Energetického výdeje a jiných parametrů při zatížení*. Pokud zvolíte NO, výsledek testu se pouze přidá do linie vývoje kondice (viz níže), VO_{2max} uživatele nedozná změn.

- ☞ **Fitness Test Failed** – jestliže přístroj ukáže tento nápis, neprobíhal Test Kondice dobře, byl zastaven a nedošlo ke stanovení VO_{2max} . Zopakujte test znovu, přičemž se důsledně držte výše popsaných zásad.
- ☞ **Přerušeni testu** – kdykoli v průběhu testu můžete měření ukončit stisknutím tlačítka B(ack): objeví se nápis **Fitness Test cancelled**.

Sledování vývoje Indexu kondice

Přístroj Vám umožňuje sledovat vývoj kondice přímo na svém displeji. Pamatuje si 16 naposledy zjištěných Indexů Kondice (VO_{2max}), jimiž proloží křivku graficky znázorňující vývoj kondice.

- ☞ Při zaplnění displeje (16 výsledků Testu Kondice) nahradí další Index kondice ten nejstarší výsledek. Pokud byste rádi sledovali rozvoj kondice v ještě delším období, přeneste výsledky testů kondice do počítačového programu ProTrainer5 (blíže viz kapitola CONNECT = SPOJENÍ S POČÍTAČEM).

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí tlačítek ▲ či ▼ přejděte do režimu **Test**.
 2. Stiskem OK vstupte do režimu, vyberte položku **Fitness** a stiskněte znovu OK. Ze zobrazené nabídky vyberte pomocí ▲ a ▼ položku **Trend** a potvrďte výběr pomocí OK.
 3. Na displeji se zobrazí:
 - v horním řádku datum provedení posledního Testu kondice
 - uprostřed grafická linie trendu (sloupce 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 spolu s podtržením příslušného sloupce).
- ☞ Pokud jste dosud neprovedli žádný test, objeví se na displeji pouze nápis **Empty**.

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. V přehledu výsledků Indexu kondice (**Trend**) pomocí ▲ a ▼ přejděte na příslušný výsledek, poté 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.

Vyhodnocení Testu Kondice

Výsledky testování jsou smysluplné, pokud jsou posuzovány hodnoty individuálních údajů a změny v nich probíhající. Vlastní Index je také interpretován s přihlédnutím k pohlaví a věku. Začleněním získané hodnoty indexu lze vyhodnotit aktuální kardiovaskulární kondici a provést klasifikaci v rámci příslušné věkové skupiny a odpovídajícího pohlaví (viz níže uvedené tabulky – uváděné hodnoty = VO_{2max} v ml / kg / min.):

Pro jednotlivé úrovně výkonnosti kondice je možno z hlediska zaměření doporučit následující pohybové aktivity:

1 – 3 = Provádějte cvičební aktivity zlepšující zdraví a kondici

4 = Podstatná část cvičení zlepšuje zdraví. Doporučujeme aktivity mířené na rozvoj kondice

5 – 7 = Hlavní část cvičení vede k dobrému zdravotnímu stavu a zvyšování výkonnosti

ŽENY	1 (VERY LOW)	2 (LOW)	3 (FAIR)	4 (MODERATE)	5 (GOOD)	6 (VERY GOOD)	7 (ELITE)
Věk	podprůměr	mírný podprůměr	horší průměr	průměr	lepší průměr	mírný nadprůměr	vynikající
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

MUŽI	1 (VERY LOW)	2 (LOW)	3 (FAIR)	4 (MODERATE)	5 (GOOD)	6 (VERY GOOD)	7 (ELITE)
Věk	podprůměr	mírný podprůměr	horší průměr	průměr	lepší průměr	mírný nadprůměr	vynikající
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

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

TEST VLASTNÍ OPTIMALIZACE (OPTIMIZER)



Při trénování za účelem zvyšování výkonnosti může dojít k občasnému přetěžování (nadměrná délka zatížení, vyšší intenzita, příliš vysoký celkový objem zátěže atp.) Aby se zabránilo nežádoucímu stavu přetrénování, je potřeba každé přetížení kompenzovat adekvátní fází zotavení. Následkem nedostatečné regenerace může být namísto očekávaného nárůstu naopak pokles úrovně kondice (výkonnosti). Pomocí Testu Vlastní Optimalizace snadno zjistíte, jak optimální je průběh Vašeho zatěžování.

Popis Testu Vlastní Optimalizace

Test Vlastní Optimalizace je modifikací klasického ortostatického testu přetrénování. Je užitečnou a nezbytnou pomůckou pro každého, kdo chce pravidelným zatěžováním dosáhnout rozvoje své kondice. Princip testu se zakládá na měření tepové frekvence a její variability v průběhu ortostatického testu (vstávání z klidové pozice). Na základě výsledků testu můžete dlouhodobě rozvíjet výkonnost a předcházet stavům přetrénování či naopak neefektivně nízkého zatěžování.

Při Testu Vlastní Optimalizace přístroj kalkuluje s pěti klíčovými hodnotami tepové frekvence. Dvě z nich jsou počítány v klidové poloze, jedna při přechodu do stoje a zbývající dvě již při stání. Při každém provedení testu MZTF uloží jeho výsledky a porovná je s výsledky testu předchozího.

Úvodní Testy Vlastní Optimalizace

Když začínáte používat Test Vlastní Optimalizace, měli byste během dvou týdnů provést 6 testů pro určení základní srovnávací úrovně (Baseline). Polovina těchto testů (tj. 3) by měla být provedena po zátěžových dnech a polovina po dnech odpočinkových.

☞ Jestliže od posledního testu Vlastní Optimalizace uběhlo více než 14 dní, doporučujeme znovu nalézt základní srovnávací úroveň.

Sledování a porovnávání hodnot Vlastní Optimalizace

Po stanovení základní srovnávací úrovně byste měli Test Vlastní Optimalizace provádět dvakrát až třikrát týdně. Nejvhodnější je testovat se vždy po ránu ve dnech zátěžových (2 testy v týdnu) i odpočinkových (1 test týdně).

Porovnání hodnot Testu Vlastní Optimalizace může vykazovat zcela mylné výsledky po období delšího přerušování tréninku (např. z důvodů nemoci). Při tréninkové pauze delší než 14 dní je vhodné znovu provést 6 základních testů pro určení srovnávací úrovně.

Provedení Testu Vlastní Optimalizace

Test by měl být vždy prováděn v podobných podmínkách pro dosažení maximální věrohodnosti a přesnosti výsledků. (Vhodným časem k provedení testu je ráno po probuzení před snídaní.)

➤ Příprava před testem

Pro získání přesných výsledků je potřeba dodržovat následující zásady :

- Je nezbytné být uvolněný a klidný (alespoň 3 minuty se před testem zrelaxujte).
- Test lze provádět 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 hodně kávy a nedejte kouření 2 až 3 hodiny před testem.
- Nutno vyloučit vysoké tělesné zatížení, alkoholické nápoje, farmaceutické stimulační prostředky apod. v průběhu testovacího dne (potažmo den předem).

➤ Připravení přijímače

1. Z Denního času přejděte pomocí ▲ či ▼ až do režimu Testy (objeví se nápis TESTS).
2. Tlačítkem OK vstupte do režimu Testů.
3. Pomocí tlačítek ▲ nebo ▼ se přesuňte na zobrazení **Optimizer** a stiskněte OK.
4. Posad'te se nebo položte a snažte se o co možná největší uvolnění svalstva a mysli.

➤ Zahájení testu

Test potrvá zhruba 6 minut.

1. Až se budete cítit uvolnění, spusťte test (když šipka ► ukazuje na **Start**, stiskněte OK).
2. Vysílač zahájí vyhledávání TF a na displeji se objeví nápis "Optimizer Lie down". Setrvejte pokud možno bez větších pohybů v klidové poloze (sed nebo leh) po celou první fázi testu, která trvá 3 minuty.
3. Po uplynutí tří minut přijímač vydá zvukový signál a zobrazí pokyn "Optimizer Stand up". Postavte se a setrvejte ve stoje po dobu dalších 3 minut, dokud přístroj dalším zvukovým signálem neoznámí ukončení testu.
4. Na displeji se zobrazí výsledná hodnota v číselné i slovní podobě.

☞ *Nepovede-li se test správně provést (dojde k chybě v jeho průběhu), přijímač to oznámí zvukovým signálem a nápisem "Failed test". Spusťte test znovu od samotného začátku.*

Vyhodnocení Testu Vlastní Optimalizace

Sporttester pracuje při vyhodnocování testu s pěti parametry založenými na tepové frekvenci a její variabilitě. Hodnotu Vlastní Optimalizace pak určuje porovnáním s naposledy naměřenými výsledky. Na displeji přijímače se objeví klidová hodnota tepu vleže (HR rest), maximální hodnota tepu při vstávání (HR peak) a průměrná hodnota TF ve stoje (HR stand). Displej zároveň zobrazí slovní popis aktuálního stavu kondice:

GOOD RECOVERY (1) – ÚPLNÉ ZOTAVENÍ

Organismus se po zatížení plně zotavil. Můžete pokračovat s dalším zatížením podle plánu.

NORMAL STATE (2) – NORMÁLNÍ STAV

Stav organismu se nachází na normální úrovni, v níž byste jej měli nadále udržovat.

TRAINING EFFECT (3) – TRÉNINKOVÝ EFEKT

Tato hodnota Vlastní Optimalizace indikuje zjištěný tréninkový efekt v organismu. Ten se obvykle dostaví po několika dnech náročnějšího zatěžování. Zotavení z takového tréninkového efektu si vyžádá přibližně dva dny lehkého zatížení či absolutního klidu.

STEADY STATE (4) – USTÁLENÝ STAV

Prováděné zatížení je pravděpodobně příliš monotónní: trénink nepřináší zlepšování kondice nebo jej nedoprovází adekvátní klidové fáze. Doporučujeme příští provedení testu po lehkém zatěžovém dni nebo po dni klidu.

STAGNANT STATE (5) – STAGNUJÍCÍ STAV

Výsledkem předchozího Testu Vlastní Optimalizace byl pravděpodobně USTÁLENÝ STAV – STEADY (4). Dlouhodobě se Vám nedaří zatěžovat organismus se zamýšlenou efektivitou a poskytovat mu dostatečný odpočinek. Měli byste zvážit změnu stanoveného zatěžového programu.

Pokud se hodnota Vlastní Optimalizace vyšplhá na 5, aniž je vám známo předchozí přetěžování organismu, může být příčinou také začínající nemoc (chřipka, horečka).

HARD TRAINING (6) – PŘETÍŽENÍ ORGANISMU

Organismus vykazuje zřetelné známky přetěžování. Doporučujeme zařadit do programu den klidu či lehké zátěže a po něm provést test znovu.

Špičkoví sportovci mohou ke stavu občasného a krátkodobého přetížení organismu dospět zcela vědomě a je součástí jejich tréninku.

OVERREACHING (7) – SILNÉ PŘETÍŽENÍ ORGANISMU

Po náročné zátěži trvajícím několik dnů či dokonce týdnů dochází k silnému přetížení organismu. Je potřeba zařadit do programu klidovou fázi zotavení v délce úměrně odpovídající předchozímu zatěžování.

SYMPATHETIC OVERTRAINING (8) – PŘETRÉNOVÁNÍ SYMPATIKU

Při dosažení této hodnoty směřujete k vážnému přetrénování. Testu Vlastní Optimalizace zřejmě předcházela dlouhodobá fáze náročného zatěžování s nedostatečným zotavováním. Lehký trénink či absolutní klid je naprosto nezbytný. Po několika nezátěžových dnech doporučujeme provést Test Vlastní Optimalizace znovu a výsledky porovnat s předchozími a se základní srovnávací úrovní. Pokud fáze přetrénování sympatiku trvá déle než týden, doporučujeme přerušit zamýšlený zatěžový program.

PARASYMPATHETIC OVERTRAINING (9) – PŘETRÉNOVÁNÍ PARASYMPATIKU

Tato hodnota indikuje nejvážnější stav přetrénování, které je patrné i v absolutním klidu. Jeho příčinou bývá velmi dlouhodobé zatížení (i na nízké intenzitě) neregulované zotavováním v odpovídající časové délce. Zatížení s jednotvárným charakterem a s vysokými časovými objemy snižuje celkovou úroveň kondice, fyzickou výkonnost a hodnotu maximální tepové frekvence a směřuje ke stavu přetrénování parasympatiku.

Pokud pociťujete opravdu vážné zdravotní problémy, měli byste zvážit konzultaci s lékařem či odborníkem.

Z tohoto vážného stavu se můžete dostat lehčím zatížením s menšími objemy. Čím vážnější je přetrénování, tím delší čas si zotavení vyžádá (minimálně však týden, maximálně i několik měsíců). Je nezbytné přerušit aktuální zátěžový program a pravidelně sledovat stav kondice Testem Vlastní Optimalizace. Až se budete cítit plně zotaveni, doporučujeme stanovit novou základní srovnávací úroveň Vlastní Optimalizace.

☞ *Před jakoukoliv radikální změnou zátěžového programu zvažte kromě objektivních výsledků Testu Vlastní Optimalizace také vlastní subjektivní pocity. Pokud se neshodují se zjištěnými hodnotami Vlastní Optimalizace, doporučujeme provést test znovu. Výsledek testu může být ovlivněn rozličnými vnějšími faktory: psychický stres, skrytá začínající choroba, změny počasí a podnebí (teplota, nadmořská výška), aklimatizace apod. Proto doporučujeme provádět úvodní testy ke stanovení základní srovnávací úrovně alespoň jedenkrát ročně nebo před začátkem každého zátěžového programu.*

Sledování vývoje Vlastní optimalizace

Sporttester umožňuje sledovat vývoj výsledků Vlastní optimalizace přímo na svém displeji. Pamatuje si 16 naposledy zjištěných výsledků, jimiž proloží grafickou křivku vývoje.

Poznámka: Při zaplnění displeje (16 výsledků) nahradí další hodnota Vlastní optimalizace ten nejstarší výsledek. Pokud chcete sledovat vývoj v ještě delším období, přeneste výsledky testů do počítačového programu ProTrainer5 (blíže viz kapitola CONNECT).

1. Z Denního času přejděte tlačítka ▲ či ▼ a OK do režimu **Test - Optimizer**.
2. Z nabídky vyberte pomocí ▲ a ▼ položku **Trend** a potvrďte její výběr pomocí OK.
3. Na displeji se zobrazí:
 - v horním řádku datum provedení posledního Testu Vlastní optimalizace
 - uprostřed grafická linie trendu (sloupce označují jednotlivé výsledky testů)
 - dolní část displeje pak patří naposledy zjištěné hodnotě Vlastní optimalizace
4. Pomocí tlačítek ▼ a pak i ▲ můžete listovat staršími výsledky (datum jejich pořízení se vždy zobrazí v horním řádku displeje spolu s podtržením příslušného sloupce).

☞ *Pokud jste dosud neprovedli žádný test, objeví se na displeji pouze nápis **Empty**.*

Vymazání výsledku testu

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

1. V přehledu výsledků testu Vlastní optimalizace (**Trend**) pomocí ▲ a ▼ přejděte na příslušný výsledek, poté stiskněte a přidržte tlačítko A (Light).
2. Objeví se nápis **Delete value?** Přejděte na YES a stiskem OK potvrďte vymazání zvolené hodnoty Vlastní optimalizace. Přístroj hodnotu vymaže z paměti a poté se přepne zpět na grafické zobrazení vývoje kondice.

Položka „Test – Optimizer – Reset“

Tato funkce umožňuje vymazání výsledků Testu Vlastní Optimalizace pro pozdější určení nové základní srovnávací úrovně (např. při změně uživatele přístroje).

CONNECT = SPOJENÍ S POČÍTAČEM

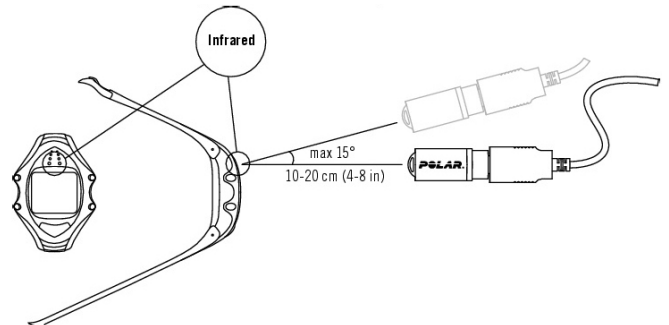
Sporttester komunikuje s PC obousměrným infračerveným spojením. Přenášejte záznamy do PC a nahrávejte do sporttesteru nastavení a tréninkové programy vytvořené v SW Polar ProTrainer5.

IR spojení přijímače s PC

- ☞ IR komunikační port je v přijímači umístěn nad logem POLAR.
 - ☞ Pro přímou IR (infračervenou) komunikaci je nutné, aby PC disponoval IrDa portem a operačním systémem WIN 98 či pozdější verzí. Nemáte-li na počítači infraport (moderní notebooky mají IR port vestavěný), je možno zvolit následující možnosti vybavení:
 - a) Polar IR Interface pro sériový port RS 232 a operační systém WIN 95 či pozdější
 - b) Polar IR Interface s USB konektorem a operační systém WIN 98 či pozdější
1. Nainstalujte na svůj počítač program ProTrainer5 (pomocí automatické instalace nebo přes soubor „protrainer5 – setup – setup.exe“ z disku CD).
 2. Spusťte SW a stáhněte nejnovější aktualizace (menu **Nápověda – Vyhledat aktualizace...**).
 3. Položte sporttester na rovnou podložku a nasměrujte IRDa port notebooku či IR čidlo interface proti IR portu na sporttesteru (nad logem POLAR).
 4. Pomocí ▲ a ▼ přejděte z denního času do režimu **Connect** a stiskněte OK. Na displeji sporttesteru vidíte nápis Infrared communication...
 5. V SW vyberte z menu **Nástroje** položku **Spojení s přijímačem...**
 6. Pokud spojení probíhá úspěšně, objeví se na obrazovce PC okno obsahující:
 - veškeré údaje v paměti sporttesteru, které lze přenést do PC
 - nabídku veškerých nastavení a funkcí, které se dají přenést z programu do sporttesteru

USB INTERFACE POLAR

- Kompatibilní se všemi sporttestery POLAR vybavenými IR portem (S610i ano – S610 ne)
- Připojení do USB portu počítače
- Win98, Win2000 – nutno instalovat ovladač
- Win XP – netřeba instalovat ovladač
- Win Vista – ovladač z CD neinstalujte! Systém má vlastní ovladače a došlo by ke kolizi...
- Úspěšný přenos (mezi Interface a čidlem sporttesteru): úhel: 0 – 30 °, vzdálenost 1 – 100 cm
- Po celou dobu práce v okně SW se infračervené spojení nesmí přerušit!



SW ProTrainer5 nabízí snadný způsob zpracování naměřených údajů. Tréninkový deník, který je v tomto programu obsažen, poskytuje možnost dlouhodobého plánování a následného komplexního vyhodnocování. ProTrainer5 umožňuje též jednoduchým způsobem nastavit v přijímači parametry, které nelze zadat ručně pomocí tlačítek. Po předchozím nastavení příslušných parametrů je možné volby pro přetažení uzamknout. Ty pak nelze zaměnit, dokud nedeaktivujete v SW funkci zámku v nastavení Charakteristik osoby.

Česká mutace SW na CD nabízí 4 možné diakritické verze. Zvolte tu, která bude vyhovovat příslušnému počítačovému prostředí (přes menu NASTAVENÍ – MOŽNOSTI – CELKOVĚ – JAZYK). V nejméně vhodném případě lze používat variantu ASCII bez diakritiky. Pro instalaci programu potřebujete operační systém Windows 95 či novější a 25 MB volného místa na disku. Výrobce SW Polar ProTrainer průběžně aktualizuje. Aktualizace si můžete průběžně stahovat po kliknutí na nabídku VYHLEDAT AKTUALIZACE (Check for updates) v menu NÁPOVĚDA.

PROGRAM = TRÉNINKOVÝ PROGRAM

Tréninkový program lze vytvořit v programu ProTrainer5 a pak jej přehrát do sporttesteru.

☞ Více instrukcí k vytvoření tréninkového programu najdete v nápovědě ProTrainer5.



Jakmile přenesete tréninkový program do sporttesteru, objeví se v nabídce sporttesteru dvě nová menu:

Program a Today.



Týdenní přehled tréninkového programu

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí ▲ a ▼ do režimu **Program**. Stiskněte OK.
2. Nalistujte položku **Week view** a stiskněte OK. Objeví se následující údaje:



- bílý sloupec symbolizuje plánovanou délku zatížení v týdnu
- černý sloupec symbolizuje prozatím absolvovanou délku zatížení v daném týdnu
- pod sloupci vidíte plánovanou délku zatížení v číselné podobě

3. Stiskněte a přidržte tlačítko LIGHT pro zobrazení dalších informací:

- „Week info“ = označení a popis týdne
- „Targets“ = souhrnný přehled cílů týdenního programu (energetický výdej, vzdálenost, délka zatížení). Pro přehled plánované délky zatížení v jednotlivých Zónách zatížení stiskněte OK a procházejte mezi zónami tlačítky ▲ a ▼.
- „Results“ = souhrnný přehled dosavadních výsledků týdenního programu (energetický výdej, vzdálenost, délka zatížení). Pro přehled délky zatížení absolvované v jednotlivých Zónách zatížení stiskněte OK a procházejte mezi zónami tlačítky ▲ a ▼.
- „Reminder“ = nastavte si upomínku, aby zazněla před každou tréninkovou jednotkou
- „Program off“ = zrušte tréninkový program a vymažte jej z paměti sporttesteru

Zobrazení programu na aktuální den

1. Z Denního času přejděte pomocí ▲ a ▼ do režimu **Program**. Stiskněte OK.
2. Nalistujte položku **Week view – Day view** a stiskněte OK. Objeví se následující údaje:



- bílý sloupec symbolizuje plánovanou délku zatížení pro daný den
- černý sloupec symbolizuje prozatím absolvovanou délku zatížení v daném dni
- pod sloupci vidíte plánovanou délku zatížení v číselné podobě

3. Stiskněte a přidržte tlačítko LIGHT pro zobrazení dalších informací:

- „Targets“ = souhrnný přehled cílů denního programu (energetický výdej, vzdálenost, délka zatížení). Pro přehled plánované délky zatížení v jednotlivých Zónách zatížení stiskněte OK a procházejte mezi zónami tlačítky ▲ a ▼.
- „Results“ = souhrnný přehled dosavadních výsledků denního programu (energetický výdej, vzdálenost, délka zatížení). Pro přehled délky zatížení absolvované v jednotlivých Zónách zatížení stiskněte OK a procházejte mezi zónami tlačítky ▲ a ▼.

☞ Do denního přehledu programu se dostanete také přes menu **Today – Exercise view**.

Seznam zatížení (tréninkových jednotek) pro daný den

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí ▲ a ▼ do režimu **Program**. Stiskněte OK.
2. Nalistujte položku **Week view – Day view – Exercise view** a stiskněte OK. Objeví se:
 - název a popis zatížení
 - plánovaná délka zatížení
3. Stiskněte a přidržte tlačítko LIGHT pro zobrazení dalších informací:
 - „Targets“ = souhrnný přehled cílů příslušné tréninkové jednotky (energetický výdej, vzdálenost, délka zatížení). Pro přehled plánované délky zatížení v jednotlivých Zónách zatížení stiskněte OK a procházejte mezi zónami tlačítky ▲ a ▼.
 - „Phases“ = přehled fází (intervalů) naprogramovaných pro příslušnou tréninkovou jednotku
 - „Sport profile“ = název zvoleného sportu (více informací o sportovních profilech najdete v nápovědě programu ProTrainer5)
 - „Reminder“ = nastavte si upomínku, aby zazněla před příslušnou tréninkovou jednotkou



Cvičení podle tréninkového programu

☞ Pokud jste si nastavili upomínku, zazní před tréninkovou jednotkou.

1. Z režimu Denního času přejděte pomocí ▲ a ▼ do režimu **Program**. Stiskněte OK.
2. Nalistujte položku **Week view – Day view – Exercise view** a stiskněte dvakrát OK.

☞ Tréninkovou jednotku spustíte i přes režim **Today – Exercise view** – dvojitým stisknutím OK.

Tréninková jednotka s fázemi (Phases)

Takto může vypadat tréninková jednotka rozdělená na fáze (intervaly):

1. P1 (Warm up) = 10-minutový klus na 55 – 65 % TFmax (rozcvičení)
2. P2 (Interval) = běh na 3 km tempem 3:30 – 4:00 min/km (zátěžová fáze)
3. P3 (Recovery) = pokles TF na 120 tepů/min (fáze zotavení).

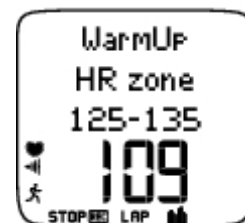
Fáze P2 a P3 střídavě se třikrát opakují.

4. P4 (Cool down) = 10-minutový výběh tempem 5:00 – 6:00 min/km (uklidnění)

Zobrazení na displeji sporttesteru v průběhu tréninkové jednotky (odshora dolů)

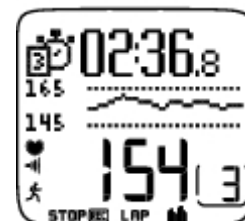
I. Začátek fáze:

- V horním řádku vidíte název fáze
- V prostředním řádku typ použité zóny (TF, tempo)
- Ve spodním řádku limity zóny
- Zcela dole počet opakování fáze



II. V průběhu fáze:

- Odpočet k nule / vzdálenost*, načítací timer, číselné označení fáze (přepínáte pomocí ▲ a ▼)
- Grafické znázornění pobytu v zóně (update každých 10 vteřin, na displej se vejde 8 minut)
- Aktuální tepová frekvence
- Počet opakování fáze



III. Na konci fáze:

- Délka trvání fáze / kilometráž*
- Rozdíl TF mezi začátkem a koncem fáze (včetně indikační šipky nárůstu ↑ / poklesu ↓)
- Průměrná TF fáze
- Počet ukončených fází



IV. Na konci celé tréninkové jednotky:

- Informační oznámení o ukončení tréninku s fázemi
- „-> Free mode“ = můžete pokračovat ve cvičení podle šablony Free. Do paměti (soubor File – Exercise Log) se uloží všechny údaje z tréninkové fáze i z cvičení v režimu Free.



- ☞ * = pouze při měření s aktivovaným snímačem rychlosti (menu **Settings – Features**).
- ☞ Pokud při cvičení v tréninkové jednotce změníte některé nastavení (např. kalibrační faktor snímače rychlosti), změna se aplikuje pouze na tuto tréninkovou jednotku. Další tréninkové jednotky programu už se řídí nastavením podle SW.
- ☞ Delším přidržením OK v průběhu cvičení s fázemi vstoupíte do rychlé nabídky funkcí: **End Phase** = ukončí fázi a posune se na další; **Jump to** = přeskočí na libovolnou fázi tréninkové jednotky; **Lock / Unlock Zone** = zamčení / odemčení zóny TF či tempa

NASTAVITELNÉ PARAMETRY

Hraniční limity nastavitelných parametrů:

Stopky = možná doba měření	99hod.59min.59vt.
Limity TF	15 - 240 tepů / min
Datum narození	1921 – 2020
Maximální počet uložených mezičasů	99
Maximální počet uložených záznamů	99
Celková doba záznamu	9 999 hodin (v režimu TOTALS)
Celkový energetický výdej	999 999 KCal (v režimu TOTALS)
Celkový počet záznamů	9 999 (v režimu TOTALS)
Celková naběhaná kilometráž	999 999 km (v režimu TOTALS)

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 některé z autorizovaných servisních opravěn uvedených na záručním listě či na www.polarczech.cz.

Vysílač Wearlink

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.

☞ *Po každém použití musíte odepnout středovou část (vysílač) od snímacího pásu s elektrodami.*

Elastický pás je vhodné průběžně prát v horké vodě s mýdlovým přípravkem a poté opláchnout čistou vodou (při každodenním měření vysílači neuškodí vyprání v pračce na 40°C). 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. Pás nikdy nežehlete!


Baterie ve vysílači: Při každodenním hodinovém používání vydrží baterie vysílače nejmíň 2 roky. Baterie doporučujeme měnit přímo v autorizovaném servisním pracovišti, aby byla zajištěna vodotěsnost přístroje (a to i pro případ vniknutí potu, vlhka při dešti apod.).

Při samostatné výměně baterie ve vysílači WearLink (a nikoliv přes servis) postupujte takto:

1. Otevřete zadní kryt vysílače pomocí mince. Otočte mincí proti směru hodinových ručiček z pozice CLOSE do polohy OPEN. Sejměte kryt a vyndejte baterii (šroubováčkem či nehtem).
2. Vložte novou baterii a nepoškozený těsnící kroužek do vysílače tak, aby strana (-) přiléhala na konektor vysílače a strana (+) baterie ležela v krytu.
3. 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.
4. Pomocí mince otočte kryt zpět do polohy CLOSE.

Přijímač

Při každodenním hodinovém používání vydrží baterie v přijímači cca po dobu jednoho roku. Tato životnost se podstatně zkracuje, pokud je často používán zvukový signál či osvětlení. V zájmu prodloužení životnosti baterie je přístroj naprogramován k přepnutí do režimu Denního času, nedojde-li v průběhu několika minut ke zmáčknutí žádného tlačítka nebo není přijímán žádný signál z vysílače TF nebo snímače rychlosti na nohu. Gumové těsnění zajišťující vodotěsnost přístroje je vhodné vyměňovat zhruba po dvou letech.

Baterie v přijímači: když je baterie přístroje vybita až na 10-15% své kapacity, na displeji se objeví symbol vybité baterie . Baterie v přijímači by měly být nahrazovány autorizovanou servisní opravou z toho důvodu, aby byla zajištěna vodotěsnost přístroje (i proti vniknutí potu, vlhka při dešti apod.). Pokud se rozhodnete baterie měnit sami, postupujte obdobně jako při měnění baterie ve vysílači Wearlink.

☞ *Po výměně baterie každopádně doporučujeme otestovat vodotěsnost u autorizovaného servisu. Vodotěsnost přijímače není možno garantovat v případě zásahu neautorizovaného servisu!*

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

☞ *Díky použití technologie EEPROM zůstávají data uložena v paměti i po výměně baterie.*

☞ Na výměnu baterie v přijímači ani ve vysílači se nevztahuje záruka !!!

Péče o snímač rychlosti na nohu je popsána v kap. ZÁKLADNÍ SOUČÁSTI... v úvodu manuálu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Sporttester (náramkový přijímač všech údajů)

Typ baterie	CR 2032
Životnost baterie:	cca 2 roky při každodenním jednohodinovém používání (životnost v nově zakoupeném přístroji může být kratší vzhledem k době skladování přístroje před expedicí)
Provozní teplota	-10° až +50° C
Vodotěsnost:	plně vodotěsný pro plavání – označení “50m“ dle normy ISO 2281 tlačítka nedoporučujeme mačkat pod vodou
Řemínek – materiál	polyuretan
Přezka řemínku – materiál	nerezavějící ocel
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
Rozsah měření TF	15 – 240 tepů/min
Rozsah měření rychlosti:	0 – 29,5 km/h (0 – 18,3 mílí/h)

Spodní kryt je z nerezavějící 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.

Kódovaný vysílač tepové frekvence WearLink

Typ baterie:	CR 2025
Životnost:	zhruba 2 roky při každodenním jednohodinovém měření
Provozní teplota:	-10° až +40° C
Vodotěsnost:	plně vodotěsný pro plavání – označení “50m“ dle normy ISO 2281
Materiál:	Polyamid

Elektrodový látkový pás k WearLink

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

Snímač rychlosti na nohu S1

Provozní teplota	-10° až +50° C
Typ baterie	1 AAA
Životnost	zhruba až 20 hodin chůze či běhu
Hmotnost	62 gramů (bez baterie)
Vodotěsnost	voděodolný (přežije déšť, kaluže, řeku do hloubky 2 metrů, atp.)
Přesnost	+/- 3 % (a lepší po kalibraci)



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