

**POLAR®**

# POLAR M450



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA K M450**

# OBSAH

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>9</b>
M450 .....	9
Snímač srdeční frekvence H7 .....	9
Kabel USB .....	10
Mobilní aplikace Polar Flow .....	10
Software Polar FlowSync .....	10
Webová služba Polar Flow .....	10
<b>Začínáme</b> .....	<b>11</b>
Nastavení M450 .....	11
Nastavení ve webové službě Polar Flow. ....	11
Nastavení z přístroje .....	12
Nabíjení baterie .....	13
Výdrž baterie .....	13
Upozornění, že baterie je slabá. ....	14
Tlačítka .....	14
Funkce tlačítek .....	14
OSVĚTLENÍ .....	14
Zpět .....	15
START .....	15
Nahoru / Dolů .....	15

Struktura menu .....	15
Diary(Diář) .....	16
Nastavení .....	16
Tests (Testy) .....	16
Interval timer(Intervalový časovač): .....	17
Favorites (Oblíbené) .....	17
Párování .....	17
Spárování kompatibilních snímačů Bluetooth Smart ® s M450 .....	17
Spárování mobilního zařízení s M450 .....	17
Zrušení párování .....	18
<b>Nastavení .....</b>	<b>19</b>
Nastavení sportovních profilů .....	19
Nastavení .....	20
Fyzická nastavení .....	21
Weight (Hmotnost) .....	22
Height (Výška) .....	22
Date of Birth (Datum narození) .....	22
Pohlaví .....	22
Training background (Frekvence tréninku) .....	22
Maximum Heart Rate (Maximální srdeční frekvence) .....	22
Obecná nastavení .....	23
Párování a synchronizace .....	23
Nastavení předního osvětlení .....	23

Letecký režim .....	24
Time (Čas) .....	24
Date (Datum) .....	24
První den v týdnu .....	24
Zvuková signalizace tlačítek .....	24
Button Lock (Zámek tlačítek) .....	24
Units (Jednotky) .....	24
Jazyk .....	25
Informace o výrobku .....	25
Quick Menu (Rychlé menu) .....	25
Aktualizace firmware .....	27
Jak aktualizovat firmware .....	27
<b>Montáž držáku na jízdní kolo .....</b>	<b>29</b>
Nastavitelný držák na jízdní kolo od Polaru .....	29
<b>Kompatibilní snímače .....</b>	<b>30</b>
Snímač srdeční frekvence Polar H7 Bluetooth® Smart .....	30
Spárování snímače srdeční frekvence s M450 .....	30
Snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart .....	30
Spárování snímače rychlosti s M450. ....	31
Měření rozměru kola .....	32
Snímač kadence Polar Bluetooth® Smart .....	33
Spárování snímače kadence se sporttesterem M450 .....	33
Snímač silového výkonu Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart .....	34

Spárování snímače Kéo Power s M450 .....	34
Nastavení silového výkonu na M450 .....	35
Kalibrace snímače Kéo Power .....	35
<b>Trénink .....</b>	<b>37</b>
Používání snímače srdeční frekvence .....	37
Zahájení tréninku .....	37
Zahajte trénink s funkcí Training Target (Tréninkový cíl). .....	39
Zahájení tréninku s funkcí Interval Timer (Intervalový časovač) .....	39
Funkce při tréninku .....	40
Nahrát tréninkové kolo nebo etapu .....	40
Uzamčení pásma srdeční frekvence, rychlosti nebo výkonu .....	40
Změnit fázi při fázovém tréninku .....	41
Změnit nastavení v Rychlém menu .....	41
Přerušení/ukončení tréninkové jednotky .....	41
<b>Po tréninku .....</b>	<b>43</b>
Tréninkový přehled ve vašem M450 .....	43
Aplikace Polar Flow .....	46
Webová služba Polar Flow .....	46
<b>Funkce .....</b>	<b>47</b>
Asistovaná GPS (A-GPS) .....	47
Životnost dat pořízených A-GPS .....	47
Funkce GPS .....	48
Zpět na začátek .....	48

Barometr .....	48
Chytré koučování .....	49
Přínos tréninku .....	49
Tréninková zátěž a regenerace .....	51
Test fyzické kondice .....	51
Před testem .....	52
Provedení testu .....	52
Výsledky testů .....	53
Třídy zdatnosti .....	53
Muži .....	53
Ženy .....	53
Vo2max .....	54
Ortostatický test .....	54
Před testem .....	55
Provedení testu .....	55
Výsledky testů .....	56
Pásma srdeční frekvence .....	56
Funkce Chytré kalorie .....	61
Pásma rychlosti a silového výkonu .....	61
Nastavení .....	61
Cíl tréninku s využitím pásem rychlosti a silového výkonu. ....	61
Při tréninku .....	62
Po tréninku .....	62

Sportovní profily .....	62
<b>Vyměnitelný kryt .....</b>	<b>63</b>
<b>Webová služba Polar Flow .....</b>	<b>64</b>
Tréninkové cíle .....	65
Stanovení tréninkového cíle .....	65
Quick Target (Rychlý cíl): .....	65
Phased Target (Fázovaný cíl): .....	66
Favorites (Oblíbené) .....	66
Oblíbené .....	66
Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek: .....	67
Změna oblíbené položky .....	67
Odstranění oblíbené položky .....	67
Sportovní profily ve webové službě Flow .....	67
Add a Sport Profile (Přidání sportovního profilu) .....	67
Změna sportovního profilu .....	68
Basics (Základní funkce) .....	68
Heart Rate (Srdeční frekvence) .....	68
Training Views (Tréninkové náhledy) .....	68
<b>Aplikace Polar Flow .....</b>	<b>73</b>
<b>Synchronizace .....</b>	<b>74</b>
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	74
Synchronizace dat s aplikací Flow. ....	74
<b>Péče o M450 .....</b>	<b>76</b>

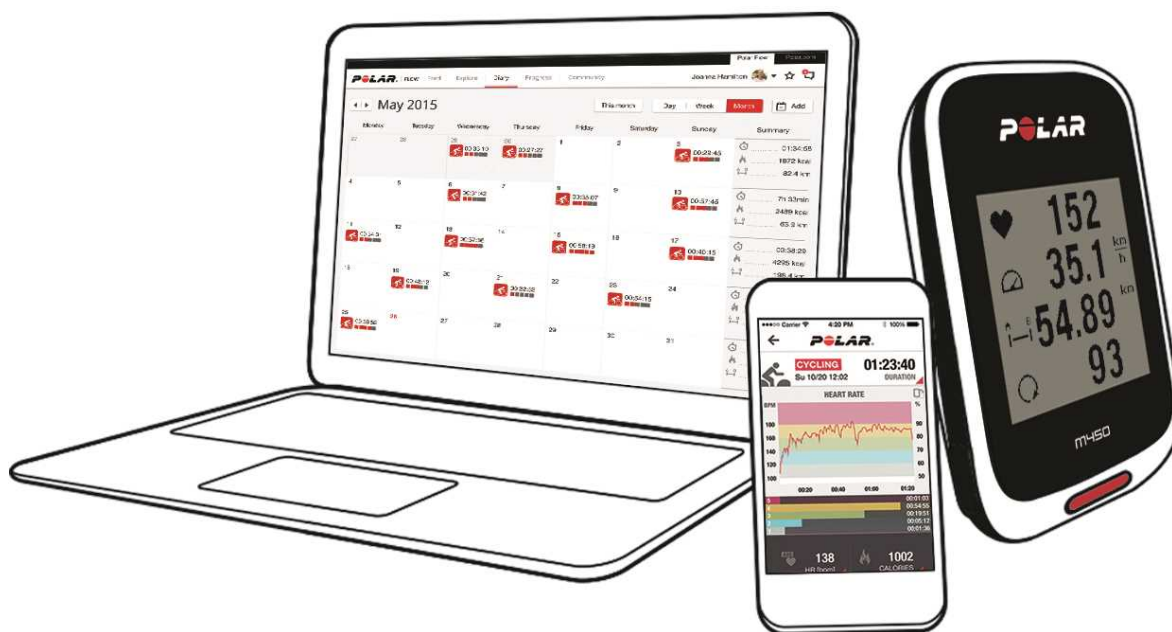
M450 .....	76
Snímač srdeční frekvence .....	76
Skladování .....	76
Servis .....	77
<b>Důležité informace .....</b>	<b>78</b>
Baterie .....	78
Changing Heart Rate Sensor Battery (Výměna baterie snímače srdeční frekvence) .....	78
Bezpečnostní opatření .....	79
Rušivé vlivy při tréninku .....	79
Minimalizace rizik při tréninku .....	80
TECHNICKÁ SPECIFIKACE .....	81
M450 .....	81
Snímač srdeční frekvence H7 .....	82
Software Polar FlowSync a kabel USB .....	82
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	83
Voděodolnost: .....	83
Omezená mezinárodní záruka Polarů .....	83
Informace o regulačních předpisech .....	84
Prohlášení o zodpovědnosti .....	85



# ÚVOD

Blahopřejeme Vám k vašemu novému tréninkovému počítači M450! Sporttester M450, navržený pro nadšené cyklisty a vybavený GPS a funkcí Smart Coaching (Chytré koučování), vás povede k tomu, abyste posouvali své hranice a podávali ty nejlepší výkony. Získejte okamžitý přehled o svém tréninku ihned po jeho dokončení prostřednictvím aplikace Flow. Trénink si detailně naplánujte a analyzujte ve webové službě Flow.

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít pracovat s vaším novým společníkem při tréninku. Videoinstruktáž a nejnovější verzi této uživatelské příručky naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/M450](http://www.polar.com/en/support/M450).




## M450

Prohlédněte si svá tréninková data, jako jsou například srdeční frekvence, rychlost, vzdálenost a nadmořská výška.

## SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

Při tréninku sledujte na svém tréninkovém počítači M450 přesné hodnoty svojí srdeční frekvence v reálném čase. Hodnoty vaší srdeční frekvence slouží k vyhodnocení vaší tréninkové jednotky.

 *Součástí balení pouze při zakoupení sady tréninkový počítač M450 a snímač srdeční frekvence. Pokud jste si koupili sadu bez snímače srdeční frekvence, nemusíte si dělat starosti, můžete si ho vždy pořídit dodatečně.*

## **KABEL USB**

Pro nabíjení baterie a synchronizaci dat mezi M450 a webovou službou Polar Flow prostřednictvím softwaru FlowSync použijte kabel USB.

## **MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW**

Po každé tréninkové jednotce získáte bleskový přehled o dosažených výsledcích. Aplikace Flow bezdrátově převede vaše data do webové služby Polar Flow. Stáhněte si ji z App Store nebo Google Play.

## **SOFTWARE POLAR FLOWSYNC**

Software Flowsync umožňuje přenos dat mezi M450 a webovou službou Flow ve vašem počítači přes kabel USB. Software Polar FlowSync si můžete stáhnout a nainstalovat na adrese [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start).

## **WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW**

Plánujte si a analyzujte každý detail svého tréninku, upravte si nastavení svého sporttesteru na míru a zjistěte si více o svém výkonu na adrese [polar.com/flow](https://polar.com/flow).


# ZAČÍNÁME

Nastavení M450 .....	11
Nastavení ve webové službě Polar Flow. ....	11
Nastavení z přístroje .....	12
Nabíjení baterie .....	13
Výdrž baterie .....	13
Upozornění, že baterie je slabá. ....	14
Tlačítka .....	14
Funkce tlačítek .....	14
Struktura menu .....	15
Diary(Diář) .....	16
Nastavení .....	16
Tests (Testy) .....	16
Interval timer(Intervalový časovač): .....	17
Favorites (Oblíbené) .....	17
Párování .....	17
Spárování kompatibilních snímačů Bluetooth Smart ® s M450 .....	17
Spárování mobilního zařízení s M450 .....	17
Zrušení párování .....	18

## NASTAVENÍ M450

Provedte si prosím nastavení ve webové službě Polar Flow. Zde můžete najednou zadat všechny fyzické údaje, které jsou potřebné k tomu, abyste mohli dostávat přesná data z tréninku. Můžete si pro M450 také zvolit jazyk a získat nejnovější firmware. Pro nastavení ve webové službě Flow budete potřebovat počítač s internetovým připojením.


Alternativně, pokud nebudete mít hned přístup k počítači s připojením na internet, můžete začít s nastavením v přístroji. **Upozorňujeme, že v přístroji je možné provést pouze některá nastavení.** K tomu, abyste mohli M450 využít na maximum, je důležité, abyste později provedli nastavení i ve webové službě Polar Flow.

 *M450 je dodáván ve spánkovém režimu. Probudí se, když ho připojíte k počítači nebo USB nabíječce. Pokud je baterie již zcela vybitá, trvá několik minut, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.*

## NASTAVENÍ VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW.

1. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a stáhněte si software Polar FlowSync, který budete potřebovat pro připojení M450 do webové služby Flow.
2. Otevřete instalační balíček a postupujte dle pokynů pro instalaci softwaru na obrazovce.
3. Po dokončení instalace se automaticky otevře FlowSync a požádá vás, abyste se připojili k přístroji od Polaru.

4. Připojte M450 do portu USB na vašem počítači přes kabel USB. M450 se probudí a začne se nabíjet. Ponechte počítač, aby nainstaloval všechny ovladače USB, které vám navrhne.
5. Ve webovém prohlížeči se automaticky otevře webová služba Flow. Vytvořte si účet u Polaru nebo se přihlašte, pokud již účet máte. Zadejte své fyzické hodnoty přesně, protože mají vliv na výpočet spotřeby kalorií a další funkce Smart Coaching (Chytrého koučování).
6. Spustíte synchronizaci kliknutím na **Done**(Hotovo) a nastavení bude synchronizováno mezi M450 a touto službou. Po dokončení synchronizace se stav indikovaný softwarem FlowSync změní na dokončeno.

 Ve webové službě Polar Flow si můžete vybrat z následujících jazyků: **Dansk**(dánština), **Deutsch** (němčina), **English**(angličtina), **Español**(španělština), **Français**(francouzština), **Italiano**(italština), **日本語** (japonština), **Nederlands**(holandština), **Norsk**(norština), **Polski**(polština), **Português**(portugalština), **简体中文** (čínština), **Русский**(ruština), **Suomi** (finština) nebo **Svenska**(švédština).

## NASTAVENÍ Z PŘÍSTROJE

Připojte M450 do portu USB nebo USB nabíječky na počítači přes kabel USB, který je součástí soupravy. Na displeji se zobrazí pokyn **Choose language** (Zvolte jazyk). Tlačítkem START nastavíte **angličtinu**. M450 je dodáván pouze v anglické verzi, ale když budete později provádět nastavení ve webové službě Polar Flow, budete si moci přidat i další jazyky.

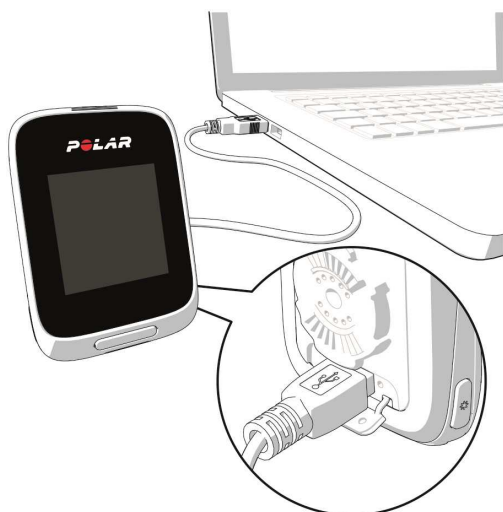
Nastavte následující údaje a každou volbu potvrďte tlačítkem Start. Budete-li se chtít v kterémkoliv bodě vrátit a nastavení změnit, mačkejte tlačítko Back (Zpět), dokud se nedostanete k nastavení, které si přejete změnit.

1. **Time format** (Časový formát): Vyberte **12h** nebo **24h**. U možnosti **12h** vyberte **AM** nebo **PM**. Potom nastavte místní čas.
2. **Date** (Datum) : Zadejte aktuální datum.
3. **Units** (Jednotky): Zvolte si metrické (**kg, cm**) nebo imperiální (**lb, ft**)(libry, stopy) jednotky.
4. **Weight** (Hmotnost): Zadejte svoji hmotnost.
5. **Height** (Výška): Zadejte svoji výšku.
6. **Date of birth** (Datum narození): Zadejte své datum narození.
7. **Sex** (Pohlaví): Zadejte **Male**(Muž) nebo **Female**(Žena).
8. **Training background**(Frekvence tréninku): **Occasional (0-1 h/week)**(Příležitostně - 0-1 h týdně), **Regular (1-3 h/week)**(Pravidelně - 1-3 h týdně), **Frequent (3-5 h/week)**(Často - 3-5 h týdně), **Heavy (5-8 h/week)**(Velmi často 5-8 h týdně), **Semi-Pro (8-12 h/week)**(Poloprofesionálně 8-12 h týdně), **Pro (12+ h/week)**(Profesionálně 12+ h týdně). Více informací o frekvenci tréninku najdete u funkce **Physical Settings**(Fyzická nastavení).
9. **Ready to go!** (Připraven k použití!) Tento text se zobrazí na displeji, jakmile dokončíte nastavení a M450 přejde do časového náhledu.

## NABÍJENÍ BATERIE

M450 má zabudovanou nabíjecí baterii. K jejímu nabití přes port USB ve vašem počítači používejte kabel USB z příslušenství. Baterii můžete nabíjet také ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB adaptér (není součástí příslušenství). Použijete-li adaptér střídavého proudu, dbejte na to, aby měl toto označení: „výstup 5Vdc“ a poskytoval proud minimálně 500mA. Používejte pouze náležitě atestované adaptéry střídavého proudu (označené „LPS“, „Limited Power Supply“ nebo „UL listed“).

1. Odklopte pryžový kryt portu USB. Zapojte mikrokonektor USB do M450 a druhý konec kabelu do osobního počítače.



2. Displej ukáže **Charging** (Nabívám).
3. Jakmile bude M450 plně nabitý, zobrazí se text **Charging completed** (Nabíjení dokončeno).

Neopouštějte baterii dlouho plně vybitou ani stále plně nabitou, protože toto by mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost. Když USB port zrovna nepoužíváte, ponechávejte ho zakrytý.

**i** *Baterii nenabíjejte, jestliže je M450 mokrá.*

**i** *Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C / 32°F nebo vyšších než +50 °C / 122 °F. Nabíjení M450 v prostředí, kde se teploty pohybují mimo tento teplotní rozsah, může vést k poškození baterie a trvalému snížení její kapacity - zejména pokud je teplota vyšší.*

## VÝDRŽ BATERIE

Výdrž baterie je až 16 hodin s GPS a snímačem srdeční frekvence. Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž M450 používáte, používané funkce (výdrž snižuje např. zapnuté

přední světlo) a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu.

## UPOZORNĚNÍ, ŽE BATERIE JE SLABÁ.

**Battery low (Baterie je slabá). Charge**(Nabijte ji)

Baterie je slabá. Doporučujeme M450 nabít.

**Charge before training**(Před tréninkem baterii nabijte)

Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá.

Novou tréninkovou jednotku nelze zahájit před nabitím M450.

**Jestliže je displej prázdný**, pak M450 přešel do spánkového režimu nebo je vybitá baterie. Jestliže je M450 v časovém režimu a již deset minut jste nestiskli žádné tlačítko, pak automaticky přechází do spánkového režimu. Ze spánkového režimu se probudí po stisknutí kteréhokoliv tlačítka. Pokud se neprobudí, je čas ho nabít.

## TLAČÍTKA

M450 má pět tlačítek, která plní různé funkce, podle toho, v jaké situaci jsou právě používána. Níže uvedené tabulky ukazují, jaké funkce jednotlivá tlačítka plní v různých režimech:

### FUNKCE TLAČÍTEK



### OSVĚTLENÍ

ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozsvítit displej</li><li>• Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozsvítit displej</li><li>• Stisknout a podržet pro vstup do nastavení sportovních profilů</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozsvítit displej</li><li>• Stisknout a podržet pro vstup do <b>Quick Menu</b> (Rychlého menu)</li></ul>

## ZPĚT

ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
<ul style="list-style-type: none"><li>• Odejít z menu</li><li>• Vrátit se na předchozí úroveň</li><li>• Ponechat nastavení beze změny</li><li>• Zrušit výběr</li><li>• Stisknout a podržet pro návrat z menu do časového náhledu</li><li>• Stisknout a podržet pro synchronizaci s aplikací Flow v časovém náhledu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Návrat do časového náhledu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Přerušit trénink jedním stisknutím</li><li>• Stisknout a podržet po dobu tří vteřin pro ukončení nahrávání</li></ul>

## START

ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
<ul style="list-style-type: none"><li>• Potvrdit výběr</li><li>• Vstoupit do předtréninkového režimu</li><li>• Potvrdit volbu zobrazenou na displeji</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Zahájit trénink</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stisknout a podržet pro odemčení/uzamčení zámku pásma</li><li>• Pokračovat v nahrávání záznamu z tréninku i při jeho přerušení</li><li>• Stisknout pro nahrání kola/etapy</li></ul>

## NAHORU / DOLŮ

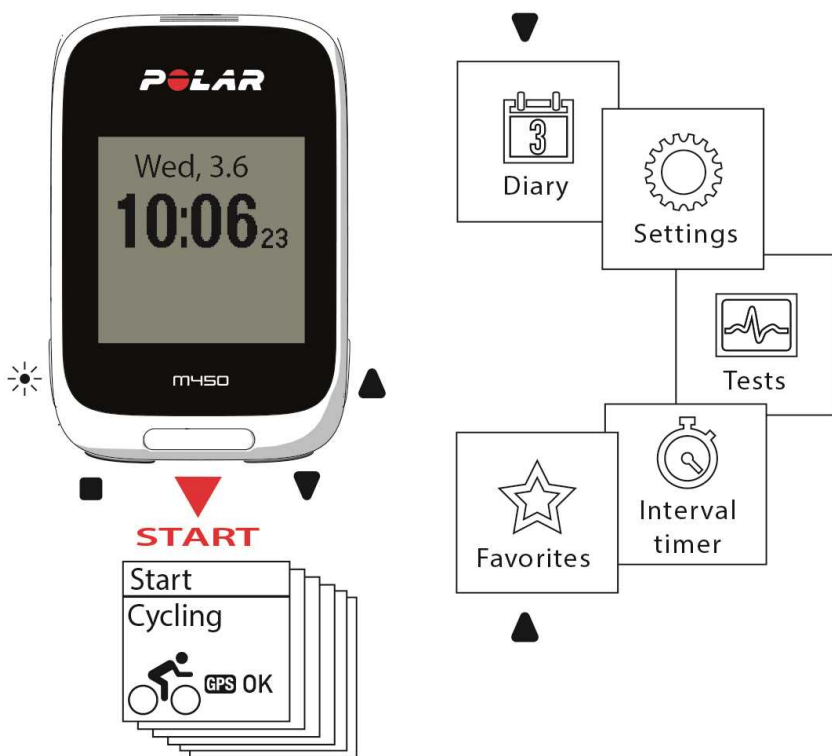
ČASOVÝ NÁHLED A MENU	PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM	PŘI TRÉNINKU
<ul style="list-style-type: none"><li>• Procházet seznamy možností</li><li>• Upravit zvolenou hodnotu</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Procházet seznamy sportovních disciplín</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Změnit tréninkový náhled</li></ul>

## STRUKTURA MENU

Do menu vstoupíte a procházet jím můžete mačkáním tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Výběr potvrdíte tlačítkem START a vrátíte se tlačítkem ZPĚT.

V menu naleznete:

- **Diary**(Diář)
- **Settings**(Nastavení)
- **Tests**(Testy)
- **Interval timer**  
(Intervalový časovač):
- **Favorites**(Oblíbené)



## DIARY(DIÁŘ)

Ve funkci **Diary** (Diář) můžete vidět data za aktuální týden, uplynulé čtyři týdny a následující čtyři týdny. Vyberte si den, v němž se chcete podívat na své tréninkové jednotky, přehled každé tréninkové jednotky a testy, kterým jste se podrobili. Můžete zde také vidět tréninkové jednotky, které jste si naplánovali.

## NASTAVENÍ

Ve funkci **Settings** (Nastavení) můžete upravovat:

- **Sport profiles**(Sportovní profily)
- **Physical settings**(Fyzická nastavení)
- **General settings**(Obecná nastavení)
- **Watch settings**(Nastavení hodinek)

Další informace viz [Settings](#)(Nastavení).

## TESTS (TESTY)

Ve funkci **Tests** (Testy) naleznete:



**Orthostatic test**(Ortostatický test)

**Fitness test**(Test zdatnosti)

Další informace viz [Features](#)(Funkce).

## INTERVAL TIMER(INTERVALOVÝ ČASOVAČ):

Vytvořte si intervalové časovače, v závislosti na čase nebo vzdálenosti, pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází svého intervalového tréninku.

Další informace viz [Start a Training Session](#)(Zahájení tréninku).

## FAVORITES (OBLÍBENÉ)

Ve **Favorites** (Oblíbené) naleznete tréninkové cíle, které jste si uložili do oblíbených ve webové službě Flow.

Další informace viz [Favorites](#)(Oblíbené).

## PÁROVÁNÍ

Předtím, než budete moci svůj nový snímač srdeční frekvence *Bluetooth Smart*® nebo mobilní zařízení (smartphone, tablet) použít, budete ho muset spárovat s M450. Spárování vám zabere pouze několik vteřin a zajistí vám, že M450 bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení, čímž také umožní nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě nezapomeňte provést spárování ještě doma, abyste předešli rušení způsobenému přenosem dat.

### SPÁROVÁNÍ KOMPATIBILNÍCH SNÍMAČŮ BLUETOOTH SMART® S M450

Další informace o párování jednotlivých druhů snímačů viz [Compatible Sensors](#)(Kompatibilní snímače).

### SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ S M450

Než začnete s párováním mobilního zařízení, tak si otevřete účet u Polar, pokud ho ještě nemáte, a stáhněte si aplikaci Flow z App Store nebo z Google Play. Nezapomeňte si také do svého počítače stáhnout a nainstalovat software FlowSync z adresy [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a zaregistrovat svůj sporttester M450 ve webové službě Flow.

Před zahájením párování zkontrolujte, zda máte na svém mobilním zařízení zapnutou aplikaci *Bluetooth* a že je vypnut letecký režim.

Spárování mobilního zařízení:

1. Ve sporttesteru M450 jděte do **Settings > General settings > Pair and sync > Pair mobile device** (Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat mobilní zařízení) a stiskněte

tlačítko START

2. Jakmile bude zařízení nalezeno, na displeji M450 se zobrazí identifikační číslo tohoto zařízení **Polar mobile xxxxxxxx** .
3. Stiskněte START, zobrazí se text **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následován textem **Connecting to app**(Připojuji se k aplikaci).
4. Přijměte žádost o spárování od Bluetooth na svém mobilním zařízení a zadejte PIN, který se zobrazí na vašem M450.
5. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

nebo

1. Otevřete si na svém mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlašte se přes účet Polar.
2. Počkejte, dokud se na vašem mobilním zařízení neobjeví oznámení, že je navazováno spojení. Zobrazí se text (**Searching for Polar M450**) (Vyhledávám Polar M450).
3. V časovém režimu sporttesteru M450 stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.
4. Zobrazí se text **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaný textem **Connecting to app**(Připojuji se k aplikaci).
5. Přijměte žádost o spárování od Bluetooth na svém mobilním zařízení a zadejte PIN, který se zobrazí na vašem M450.
6. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

## ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:


1. Jděte na **Settings > General settings > Pair and sync > Paired devices** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovaná zařízení) a stiskněte START.
2. Vyberte zařízení, které chcete odstranit ze seznamu, a stiskněte START.
3. Zobrazí se dotaz **Delete pairing?** (Zrušit spárování?) Zadejte **Yes** (Ano) a stiskněte START.
4. Po dokončení se zobrazí text **Pairing deleted** (Spárování dokončeno).

# NASTAVENÍ

Nastavení sportovních profilů .....	19
Nastavení .....	20
Fyzická nastavení .....	21
Weight (Hmotnost) .....	22
Height (Výška) .....	22
Date of Birth (Datum narození) .....	22
Pohlaví .....	22
Training background (Frekvence tréninku) .....	22
Maximum Heart Rate (Maximální srdeční frekvence) .....	22
Obecná nastavení .....	23
Párování a synchronizace .....	23
Nastavení předního osvětlení .....	23
Letecký režim .....	24
Time (Čas) .....	24
Date (Datum) .....	24
První den v týdnu .....	24
Zvuková signalizace tlačítek .....	24
Button Lock (Zámek tlačítek) .....	24
Units (Jednotky) .....	24
Jazyk .....	25
Informace o výrobku .....	25
Quick Menu (Rychlé menu) .....	25
Aktualizace firmware .....	27
Jak aktualizovat firmware .....	27

## NASTAVENÍ SPORTOVNÍCH PROFILŮ

Nastavte si své sportovní profily tak, aby co nejlépe vyhovovaly vašim tréninkovým potřebám. Ve sporttesteru M450 si můžete změnit nastavení některých sportovních profilů v **Settings > Sport profiles** (Nastavení > Sportovní profily). Můžete si například pro různé sporty nastavit vypnutí nebo zapnutí GPS .


 *Ve webové službě Flow naleznete ještě další možnosti individuálního nastavení. Další informace viz [Sport Profiles in Flow](#) (Sportovní profily v aplikaci Flow).*

V předtréninkovém režimu je přednastaveno šest sportovních profilů. Ve webové službě Flow si k nim můžete přidat další sporty a uložit si je v M450. Přímou v Polar M450 můžete mít současně uloženo až 20 různých sportů. Ve webové službě Flow je počet sportovních profilů neomezený.

Přednastavené ve funkci **Sport profiles** (Sportovní profily) naleznete tyto:

- **Cycling** (Jízda na kole)
- **Road Cycling** (Silniční cyklistika)
- **Indoor Cycling** (Halová cyklistika)


- **Mountain biking**(Jízda na horském kole)
- **Other outdoor**(Další venkovní sporty)
- **Other indoor**(Další halové sporty)

 *Jestliže jste před prvním tréninkem změnili svoje sportovní profily ve webové službě Flow a uložili si je ve sporttesteru M450, tyto změněné sportovní profily budou zahrnuty v přehledu sportovních profilů.*

## NASTAVENÍ


Pro náhled nebo změnu nastavení sportovních profilů jděte do **Settings > Sport profiles** (Nastavení > Sportovní profily) a zvolte profil, který si přejete změnit. Do nastavení aktuálně zvoleného sportovního profilu se můžete dostat rovněž v předtréninkovém režimu stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ.

- **Training sounds**(Zvuková signalizace při tréninku): Zvolte si **Off**(Vypnuto), **Soft**(Tichá), **Loud** (Hlasitá) nebo **Very loud**(Velmi hlasitá).
- **Heart rate settings**(Nastavení srdeční frekvence): **Heart rate view**(Náhled srdeční frekvence): Zadejte **Beats per minute (bpm)** (Počet tepů za minutu) nebo **% of maximum**(% maximální hodnoty). **Check HR zone limits**(Zkontrolujte hraniční hodnoty srdeční frekvence): Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. **HR visible to other device**(Možnost sledování hodnot srdeční frekvence na jiném zařízení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Zadáte-li **On**(Zapnuto), budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
- **Bike power settings**(Nastavení silového výkonu jízdního kola): **Power view**(Náhled silového výkonu): Zvolte si, jakým způsobem chcete zobrazovat data silového výkonu **Watts (W)**(watty (W)), **Watts/kg (W/kg)** (watty/kg (W/kg) nebo **% of FTP**(procentní hodnotu FTP). **Power, rolling average** (Silový výkon, klouzavý průměr): Zadejte frekvenci záznamu. Můžete si zvolit 1, 3, 5, 10, 15, 30 nebo 60 vteřin. **Set FTP value**(Nastavení hodnoty FTP): Nastavte hodnotu FTP (Funkční prahovou hodnotu silového výkonu). Rozsah je 60 až 600 wattů. **Check power zone limits**(Kontrola hraničních hodnot pásem silového výkonu): Zkontrolujte si hraniční hodnoty pásem silového výkonu.


 *Nastavení silového výkonu jízdního kola je viditelné pouze tehdy, když máte spárovaný snímač Kéo Power.*

- **GPS recording**(Záznam s GPS): Zadejte **Off** (Vypnuto) nebo **On**.(Zapnuto).
- **Calibrate power sensor**(Kalibrace snímače silového výkonu): Kalibrace snímače silového výkonu se zobrazuje pouze tehdy, když do nastavení sportovních profilů vstupujete z předtréninkového režimu a snímač je spárovaný. Další informace o kalibraci viz [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#)(Snímač silového výkonu Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart).
- **Bike settings**(Nastavení jízdního kola): **Wheel size**(Rozměr kola): Zadejte rozměr kola v milimetrech. Další informace viz [Measuring the wheel size](#)(Měření rozměru kola). **Crank length**(Délka kliky): Zadejte délku kliky v milimetrech. **Used sensors**(používané snímače): Podívejte se na všechny snímače, které jste si k jízdnímu kolu připojili.

- **Calibrate altitude**(Kalibrace nadmořské výšky): Zadejte správnou nadmořskou výšku. Doporučujeme, abyste pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku, provedli ruční kalibraci nadmořské výšky.

 *Kalibrace nadmořské výšky se zobrazuje pouze tehdy, když do sportovních profilů vstupujete z předtréninkového nebo tréninkového režimu.*

- **Speed settings**(Nastavení rychlosti): **Speed View**(Náhled rychlosti): Zvolte **km/h** (kilometry za hodinu) nebo **min/km** (minuty na kilometr). Pokud jste si vybrali imperiální jednotky, zadejte **mph** (míle za hodinu) nebo **min/mi** (minuty na míli). **Check speed zone limits**(Kontrola hraničních hodnot pásem rychlosti): Zkontrolujte si hraniční hodnoty každého rychlostního pásma.
- **Automatic pause sett.**(Nastavení funkce automatického přerušení): **Automatic pause**(Automatické přerušení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Při nastavení automatic pause (automatického přerušení) na **On**(Zapnuto), se nahrávání tréninkové jednotky automaticky přeruší, kdykoliv se přestanete pohybovat. **Activation speed**(Aktivační rychlost): nastavte rychlost, při níž bude záznam přerušen.
- **Automatic lap**(Automatický záznam kola/etapy): Zadejte **Off**(Vypnuto), **Lap distance** (Délka kola/etapy) nebo **Lap duration**(Trvání kola/etapy). Jestliže si zvolíte **Lap distance**(Délka kola/etapy), zadejte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zvolíte-li si **Lap duration**(Trvání kola/etapy), zadejte časový interval, který představuje každé jednotlivé kolo/etapu.

 *K tomu, abyste mohli používat funkci automatického přerušení nebo automatického záznamu kola/etapy v závislosti na vzdálenosti, musíte mít zapnutou GPS function, anebo aktivován snímač rychlosti Polar Speed Sensor Bluetooth® Smart.*

## FYZICKÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu fyzických nastavení jděte do **Settings > Physical settings**(Nastavení > Fyzická nastavení). Je důležité, abyste do fyzických nastavení zadali přesné hodnoty, zejména pokud jde o tělesnou hmotnost, výšku, datum narození a pohlaví, protože tyto údaje mají vliv na přesnost naměřených hodnot, jako jsou například hranice pásem srdeční frekvence a výdej kalorií.

Ve funkci **Physical settings** (Fyzická nastavení) najdete:

- **Weight**(Hmotnost)
- **Height**(Výška)
- **Date of birth**(Datum narození)
- **Sex**(Pohlaví)
- **Training background**(Frekvence tréninku)
- **Maximum heart rate**(Maximální hodnota srdeční frekvence)

## WEIGHT (HMOTNOST)

Zadejte svoji hmotnost v kilogramech (kg) nebo v librách (lbs).

## HEIGHT (VÝŠKA)

Zadejte svoji výšku v centimetrech (metrická jednotka) nebo ve stopách a palcích (imperiální jednotky).

## DATE OF BIRTH (DATUM NAROZENÍ)

Zadejte svoje datum narození. Datum bude zobrazeno v takovém formátu, jaký jste si zvolili (24h: den - měsíc - rok / 12h: měsíc - den - rok).

## POHLAVÍ

Zadejte **Male**(Muž) nebo **Female**(Žena).

## TRAINING BACKGROUND (FREKVENCE TRÉNINKU)

Frekvence tréninku poskytuje hodnocení úrovně vaší dlouhodobé fyzické aktivity. Zvolte možnost, která nejvíce odpovídá průměrné úrovni vaší fyzické aktivity za poslední tři měsíce.

- **Occasional (0-1h/week)**(Občasná - 0-1h týdně): Nevěnujete se pravidelně plánovanému rekreačnímu sportu, ani namáhavé fyzické aktivitě, např. chodíte pěšky jen pro potěšení a pouze občas cvičíte dost usilovně na to, abyste se zadýchali nebo zpotili.
- **Regular (1-3h/week)**(Pravidelná - 1-3h týdně): Pravidelně rekreačně sportujete, např. uběhnete 5-10 km nebo 3-6 mil týdně, anebo věnujete 1-3 hodiny týdně srovnatelné fyzické aktivitě, případně vaše zaměstnání vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
- **Frequent (3-5h/week)**(Častá - 3-5h týdně): Nejméně 3 krát týdně se věnujete namáhavému fyzickému cvičení, např. týdně uběhnete 20-50 km/12-31 mil nebo strávíte 3-5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
- **Heavy (5-8h/week)**(Těžká - 5-8h týdně): Nejméně 5 krát týdně se věnujete těžké fyzické aktivitě, a někdy se možná účastníte i masových sportovních akcí.
- **Semi-pro (8-12h/week)**(Poloprofesionální - 8-12h týdně): Téměř denně se věnujete těžké fyzické aktivitě a cvičíte, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.
- **Pro (>12h/week)**(Profesionální - >12h týdně): Jste vytrvalostní sportovec. Věnujete se těžké fyzické aktivitě, abyste zlepšili svůj výkon pro závodní účely.

## MAXIMUM HEART RATE (MAXIMÁLNÍ SRDEČNÍ FREKVENCE)

Zadejte svoji maximální srdeční frekvenci, jestliže znáte její současnou hodnotu. Pokud tuto hodnotu zadáváte poprvé, jako standardní nastavení se zobrazí odhad vaší maximální hodnoty srdeční frekvence, provedený podle věku (220-věk).

$HR_{max}$  (SF max) se používá k odhadu energetického výdeje.  $HR_{max}$  (SFmax) je nejvyšší počet úderů srdce za minutu při maximálním fyzickém vypětí. Nejpřesnější metodou, jak zjistit svoji individuální  $SF_{max}$  je absolvovat test maximálního tréninkového zatížení v laboratoři.  $HR_{max}$  (SFmax) má zásadní význam i pro stanovení intenzity tréninku. Je individuální a závisí na věku a dědičných faktorech.

## OBECNÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu obecných nastavení jděte do **Settings > General settings** (Nastavení > Obecná nastavení)

Ve funkci **General settings** (Obecná nastavení) naleznete:

- **Pair and sync** (Párování a synchronizace)
- **Front light settings** (Nastavení předního osvětlení)
- **Flight mode** (Letecký režim)
- **Time** (Čas)
- **Date** (Datum)
- **Week's Starting Day** (První den v týdnu)
- **Button sounds** (Zvuková signalizace tlačítek)
- **Button lock** (Zámek tlačítek)
- **Units** (Jednotky)
- **Language** (Jazyk)
- **About your product** (Informace o výrobku)

## PÁROVÁNÍ A SYNCHRONIZACE

- **Párování a synchronizace mobilního zařízení:** Spárujte mobilní zařízení s M450.
- **Pair other device**(Spárování jiného zařízení): Spárujte snímače srdeční frekvence a cyklistické snímače s M450.
- **Paired devices**(Spárovaná zařízení): Náhled všech zařízení, která jste spárovali s M450.
- **Sync Data**(Synchronizace dat): Synchronizace dat s aplikací Flow. **Funkce Sync data** (Synchronizace dat) se ukáže poté, co M450 spárujete s mobilním zařízením.

## NASTAVENÍ PŘEDNÍHO OSVĚTLENÍ

- **Front light**(Přední osvětlení): Zadejte **Manual front light** (Ruční ovládání čelního osvětlení) nebo **Automatic front light**(Automatické ovládání čelního osvětlení)
  - **Manual front light**(Ruční ovládání čelního osvětlení): Ovládejte čelní osvětlení ručně z rychlého menu.

- **Automatic front light**(Automatické ovládání čelního osvětlení): M450 zapíná a vypíná čelní osvětlení dle viditelnosti.
- **Activation level**(Úroveň aktivace): Zvolte **Dark**(Tma), **Dusk** (Přítmí) nebo **Light**(Světlo).
- **Blink rate**(Frekvence blikání): Zadejte **Blinking off**(Blikání vypnuto), **Slow**(Pomalé), **Fast** (Rychlé) nebo **Very fast**(Velmi rychlé).

## LETECKÝ REŽIM

Zadejte **On** (Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto)

Aktivací leteckého režimu dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením. Nemůžete ho používat při tréninku se snímači *Bluetooth*® Smart, ani při ukládání dat do mobilní aplikace Polar Flow, protože *Bluetooth*® Smart je vypnutý.

## TIME (ČAS)

Nastavte časový formát: **24 h** nebo **12 h**. Potom nastavte čas.

## DATE (DATUM)


Nastavte datum. Nastavte rovněž **Date format**(Formát data). Můžete si vybrat z **mm/dd/yyyy**, **dd/mm/yyyy**, **yyyy/mm/dd**, **dd-mm-yyyy**, **yyyy-mm-dd**, **dd.mm.yyyy**anebo**yyyy.mm.dd**(rrrr.mm.dd).

## PRVNÍ DEN V TÝDNU

Vyberte první den každého týdne Zvolte si **Monday**, **Saturday** (pondělí, sobota) nebo **Sunday**(neděle).

## ZVUKOVÁ SIGNALIZACE TLAČÍTEK

Nastavte zvukovou signalizaci tlačítek na **On** (Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto).

 *Vezměte prosím na vědomí, že tato funkce neslouží ke změně zvukové signalizace. Zvukovou signalizaci si můžete změnit v nastavení sportovních profilů. Další informace viz "Nastavení sportovních profilů" on page 19.*

## BUTTON LOCK (ZÁMEK TLAČÍTEK)

Zvolte si **Manual lock** (Ruční zámek) nebo **Automatic lock**(Automatický zámek). Ve funkci **Manual lock** (Ruční zámek) můžete tlačítka zamykat ručně z **Quick menu**(Rychlého menu). Ve funkci **Automatic Lock** (Automatický zámek) se tlačítka zamknou automaticky po 60 vteřinách.

## UNITS (JEDNOTKY)

Zvolte si metrické (**kg**, **cm**) nebo imperiální (**lb**, **ft**)(libry, stopy) jednotky. Nastavte si jednotky hmotnosti, výšky, vzdálenosti a rychlosti.



## JAZYK

Zvolte si: **Dansk**(dánština), **Deutsch**(němčina), **English**(angličtina), **Español**(španělština), **Français**(francouzština), **Italiano**(italština), **日本語**(japonština), **Nederlands**(holandština), **Norsk**(norština), **Polski**(polština), **Português**(portugalština), **简体中文**(čínština), **Русский**(ruština), **Suomi**(finština) nebo **Svenska**(švédština). Nastavte jazyk sporttesteru M450.

## INFORMACE O VÝROBKU

Zjistěte si identifikační číslo svého M450, verzi firmware, typ HW a datum vypršení životnosti dat z A-GPS.

## QUICK MENU (RYCHLÉ MENU)

V předtréninkovém režimu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do nastavení aktuálně zvoleného sportovního profilu:

- **Training sounds**(Zvuková signalizace při tréninku): Zvolte si **Off**(Vypnuto), **Soft**(Tichá), **Loud**(Hlasitá) nebo **Very loud**(Velmi hlasitá).
- **Heart rate settings**(Nastavení srdeční frekvence): **Heart rate view**(Náhled srdeční frekvence): Zadejte **Beats per minute (bpm)** (Počet tepů za minutu) nebo **% of maximum**(% maximální hodnoty). **Check HR zone limits**(Zkontrolujte hraniční hodnoty srdeční frekvence): Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. **HR visible to other device**(Možnost sledování hodnot srdeční frekvence na jiném zařízení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Zadáte-li **On**(Zapnuto), budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
- **GPS recording**(Záznam s GPS): Zadejte **Off** (Vypnuto) nebo **On**.(Zapnuto).
- **Bike settings**(Nastavení jízdního kola): **Used sensors**(Používané snímače): Podívejte se na všechny snímače, které jste si k jízdnímu kolu připojili.
- **Calibrate altitude** (Kalibrace nadmořské výšky): Nastavte správnou nadmořskou výšku. Doporučujeme, abyste pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku, provedli ruční kalibraci.
- **Speed settings**(Nastavení rychlosti): **Speed View**(Náhled rychlosti): Zvolte **km/h** (kilometry za hodinu) nebo **min/km**(minuty na kilometr). Pokud jste si vybrali imperiální jednotky, zadejte **mph** (míle za hodinu) nebo **min/mi** (minuty na míli). **Check speed zone limits**(Kontrola hraničních hodnot rychlostních pásem): Zkontrolujte si hraniční hodnoty každého rychlostního pásma.
- **Automatic pause sett.**(Nastavení funkce automatického přerušení): **Automatic pause**(Automatické přerušení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Při nastavení automatic pause automatického přerušení na **On**(Zapnuto), se nahrávání tréninkové jednotky automaticky přeruší, kdykoliv se přestanete pohybovat. **Activation speed**(Aktivační rychlost): nastavte si rychlost, při níž má dojít k přerušení záznamu.
- **Automatic lap**(Automatické měření kola/etapy): Zadejte **Off**(Vypnuto), **Lap distance** (Délka kola/etapy) nebo **Lap duration**(Délka trvání kola/etapy). Zvolíte-li si **Lap distance**(Délka kola/etapy), zadejte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zvolíte-li si **Lap duration**(Trvání kola/etapy), zadejte časový interval, který představuje jedno absolvované kolo/etapu.

V tréninkovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do funkce **Quick menu** (Rychlé menu). Naleznete:

- **Lock buttons** (Uzamknout tlačítka): Pro uzamknutí tlačítek stiskněte START. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ.
- **Set front light on** (Nastavte přední osvětlení na zapnuto) nebo **off** (vypnuto).
- **Set backlight on** (Nastavte zadní osvětlení na zapnuto) nebo **off** (vypnuto).
- **Calibrate power sensor** (Kalibrace snímače silového výkonu): Kalibrace snímače silového výkonu se zobrazuje pouze tehdy, když do nastavení sportovních profilů vstupujete z předtréninkového režimu a snímač je spárováný. Další informace o kalibraci viz [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#) (Snímač silového výkonu Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart).
- **Calibrate altitude** (Kalibrace nadmořské výšky): Zadejte správnou nadmořskou výšku. Doporučujeme, abyste pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku, provedli ruční kalibraci.
- **Interval timer** (Intervalový časovač): Vytvořte si intervalové časovače v závislosti na čase nebo vzdálenosti pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází svého intervalového tréninku.
- **Current location info\*** (Informace o aktuální poloze\*): Aktuální poloha a počet viditelných satelitů.
- Zadejte **Set location guide on\*** (Nastavit Průvodce lokalitou\*) a stiskněte START. **Zobrazí se text Location guide arrow view set on** (Nastavení náhled průvodce lokalitou s pomocí šipek) a M450 přejde do náhledu funkce **Back to Start** (Zpět na začátek).


*\*Tato funkce je k dispozici pouze tehdy, jestliže je GPS nastavena na sportovní profil.*

V režimu přerušení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Quick menu** (Rychlého menu). Tam naleznete:

- **Lock buttons** (Uzamčení tlačítek): Pro uzamknutí tlačítek stiskněte START. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ.
- **Set front light** (Nastavení předního osvětlení na) **on** (zapnuto) nebo **off** (vypnuto).
- **Training sounds** (Zvuková signalizace při tréninku): Zvolte si **Off** (Vypnuto), **Soft** (Tichá), **Loud** (Hlasitá) nebo **Very loud** (Velmi hlasitá).
- **Heart rate settings** (Nastavení srdeční frekvence): **Heart rate view** (Náhled srdeční frekvence): Zadejte **Beats per minute (bpm)** (Počet tepů za minutu) nebo **% of maximum** (% maximální hodnoty). **Check HR zone limits** (Zkontrolujte hraniční hodnoty srdeční frekvence): Podívejte se na hraniční hodnoty každého z pásem srdeční frekvence. **HR visible to other device** (Možnost sledování hodnot srdeční frekvence na jiném zařízení): Zadejte **On** (Zapnuto) nebo **Off** (Vypnuto). Zadáte-li **On** (Zapnuto), budou vaši srdeční frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení (např. tělocvičné zařízení).
- **Bike power settings** (Nastavení silového výkonu jízdního kola): **Power view** (Náhled silového výkonu): Zvolte si, jakým způsobem chcete zobrazovat data silového výkonu **Watts (W)** (watty (W)), **Watts/kg (W/kg)** (watty/kg (W/kg)) nebo jako **% of FTP** (procentní hodnotu FTP). **Power, rolling average** (Silový výkon, klouzavý průměr): Zadejte frekvenci záznamu. Můžete si zvolit 1, 3, 5, 10, 15,

30 nebo 60 vteřin. **Set FTP value**(Nastavení hodnoty FTP): Nastavte hodnotu FTP (Funkční prahovou hodnotu silového výkonu). Rozsah je 60 až 600 wattů. **Check power zone limits**(Kontrola hraničních hodnot pásem silového výkonu): Zkontrolujte si hraniční hodnoty pásem silového výkonu.

- **GPS recording**(Záznam s GPS): Zadejte **Off** (Vypnuto) nebo **On**.(Zapnuto).
- **Calibrate power sensor**(Kalibrace snímače silového výkonu): Kalibrace snímače silového výkonu se zobrazuje pouze tehdy, když do nastavení sportovních profilů vstupujete z předtréninkového režimu a snímač je spárováný. Další informace o kalibraci viz [Polar LOOK Kéo Power Sensor Bluetooth® Smart](#)(Snímač silového výkonu Polar LOOK Kéo Bluetooth® Smart).
- **Bike settings**(Nastavení jízdního kola): **Used sensors**(Používané snímače): Podívejte se na všechny snímače, které jste si k jízdnímu kolu připojili.
- **Calibrate altitude**(Kalibrace nadmořské výšky):Nastavení správné nadmořské výšky). Doporučujeme, abyste pokaždé, když znáte svoji současnou nadmořskou výšku, provedli ruční kalibraci.
- **Speed settings**(Nastavení rychlosti): **Speed View**(Náhled rychlosti): Zvolte **km/h** (kilometry za hodinu) nebo **min/km** (minuty na kilometr). Pokud jste si vybrali imperiální jednotky, zadejte **mph** (míle za hodinu) nebo **min/mi** (minuty na míli). **Check speed zone limits**(Kontrola hraničních hodnot rychlostních pásem): Zkontrolujte si hraniční hodnoty každého rychlostního pásma.
- **Automatic pause sett.**(Nastavení funkce automatického přerušení): **Automatic pause**(Automatické přerušení): Zadejte **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto). Při nastavení automatic pause automatického přerušení na**On**(Zapnuto), se nahrávání tréninkové jednotky automaticky přeruší, kdykoliv se přestanete pohybovat. **Activation speed**(Aktivační rychlost): nastavte si rychlost, při níž má dojít k přerušení záznamu.
- **Automatic lap**(Automatické měření kola/etapy): Zadejte **Off**(Vypnuto), **Lap distance** (Délka kola/etapy) nebo **Lap duration**(Délka trvání kola/etapy). Zvolíte-li si **Lap distance**(Délka kola/etapy), zadejte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zvolíte-li si **Lap duration**(Trvání kola/etapy), zadejte časový interval, který představuje jedno absolvované kolo/etapu.

 *K tomu, abyste mohli používat funkci automatického přerušení nebo automatického záznamu kola/etapy v závislosti na vzdálenosti, musíte mít zapnutou GPS, anebo aktivován snímač rychlosti Polar Speed Sensor Bluetooth® Smart.*

## AKTUALIZACE FIRMWARE


Firmware sporttesteru M450 lze aktualizovat. Vždy, když bude k dispozici nová verze firmware, FlowSync vás na to upozorní, jakmile M450 připojíte USB kabelem k počítači. Aktualizace firmware se stahují přes kabel USB a software FlowSync. Aplikace Flow vás na novou verzi firmware rovněž upozorní.

Aktualizace firmware slouží ke zlepšení funkčnosti sporttesteru M450. Tyto aktualizace mohou například vylepšovat stávající funkce, přinášet zcela nové funkce nebo opravit chybu v programu.

## JAK AKTUALIZOVAT FIRMWARE


Pro aktualizaci firmware sporttesteru M450 musíte mít:

- Účet u webové služby Flow
- Nainstalovaný software FlowSync
- M450 musí být zaregistrovaný ve webové službě Flow:

 Jděte na [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), otevřete si účet u Polaru ve webové službě Polar Flow a stáhněte si a nainstalujte do svého osobního počítače software FlowSync.

Pro aktualizaci firmwre:

1. Zapojte zakázkový mikrokonektor USB do sporttesteru M450 a druhý konec kabelu do osobního počítače.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmwre.
4. Zvolte Yes (Ano). Nový firmwre je instalován (může to chvíli trvat), a poté sporttester M450 spustí inicializaci.

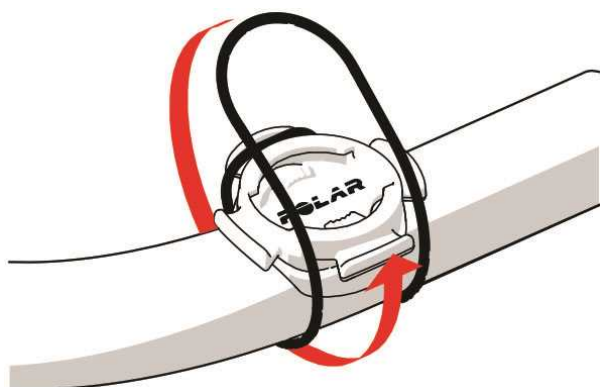
 Před aktualizací firmwre jsou ta nejdůležitější data z vašeho M450 zálohována do webové služby Flow. Při aktualizaci proto žádná důležitá data neztratíte.

# MONTÁŽ DRŽÁKU NA JÍZDNÍ KOLO

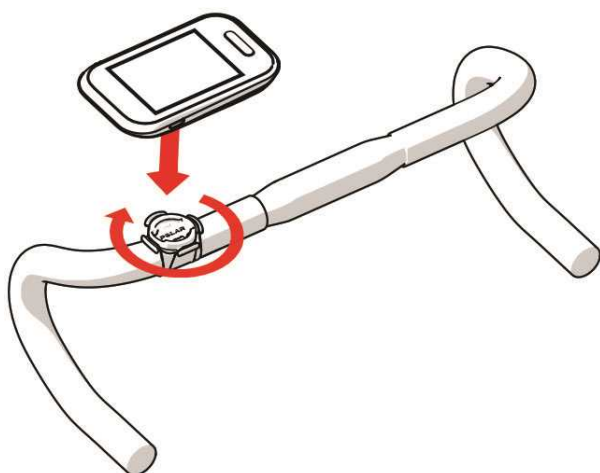
## NASTAVITELNÝ DRŽÁK NA JÍZDNÍ KOLO OD POLARU

Nastavitelný držák na jízdní kolo od Polaru můžete namontovat na rám nebo na levou či pravou stranu řídítek.

1. Položte na rám nebo řídítka pryžovou podložku.
2. Na podložku usadte držák, tak, aby logo Polaru bylo v jedné rovině s řídítky.
3. Uchyťte držák na rámu nebo řídítkách pomocí O-kroužku.



4. Zasuňte výstupky na zadní straně sporttesteru M450 do drážek držáku jízdního kola a otáčejte po směru hodinových ručiček, dokud M450 nebude ustaven na svém místě.



**i** Pro optimální fungování GPS dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.

# KOMPATIBILNÍ SNÍMAČE

## SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE POLAR H7 BLUETOOTH® SMART

Snímač srdeční frekvence od Polarů sestává z pohodlného pásu a konektoru. Přesně měří vaši srdeční frekvenci a odesílá data do M450 v reálném čase.

Údaje o srdeční frekvenci vám ukáží, jakou máte kondici, a jak vaše tělo na trénink reaguje. I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, dech, fyzické počitky), žádný z nich není tak spolehlivý, jako výsledek měření srdeční frekvence. Ten je objektivní a je ovlivněn vnitřními i vnějšími faktory - což znamená, že jde o spolehlivý ukazatel vašeho fyzického stavu.

### SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE S M450

Navlékněte si snímač srdeční frekvence dle instrukcí v kapitole [Wear the Heart Rate Sensor](#) (Používání snímače srdeční frekvence). Existují dva způsoby, jak můžete snímač srdeční frekvence spárovat s M450:

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat jiné zařízení) a stiskněte **START**.
2. M450 začne hledat váš snímač srdeční frekvence.
3. Jakmile bude snímač srdeční frekvence nalezen, zobrazí se jeho identifikační číslo, například **Pair Polar H7 (Spárovat Polar H7) xxxxxxxx**. Vyberte snímač srdeční frekvence, který si přejete spárovat.
4. Stiskněte **START**, **objeví se text Pairing (Páruji)**.
5. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

nebo

1. Stiskněte **START** v časovém náhledu pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Na displeji se zobrazí text **To pair, touch your sensor with M450** (Pro spárování se dotkněte sporttesterem M450 snímače srdeční frekvence). Udělejte to a počkejte na nalezení signálu.
3. M450 vám ukáže seznam snímačů srdeční frekvence, které nalezne. Zobrazí identifikační číslo přístroje, např. **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Spárovat Polar H7 xxxxxxxx). Vyberte snímač srdeční frekvence, který si přejete spárovat, a zadejte **Yes** (Ano).
4. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).

## SNÍMAČ RYCHLOSTI POLAR BLUETOOTH® SMART

Existuje celá řada faktorů, které mohou mít vliv na rychlost vaší jízdy na kole. Jedním z nich je samozřejmě vaše fyzická kondice, velkou roli však hraje i počasí a proměnlivá svažitost terénu. Technologicky

nejpokročilejší metodu, jak změřit působení faktorů, které mají vliv na vaši rychlost, nabízí aerodynamický snímač rychlosti.


- Změří vaši aktuální, průměrnou a maximální rychlost.
- Zaznamenávejte svoji průměrnou rychlost, abyste mohli sledovat svůj pokrok a zlepšování výkonu.
- Lehký, ale pevný a snadno namontovatelný.

## SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE RYCHLOSTI S M450.

Zkontrolujte, zda byl snímač rychlosti správně nainstalován. Další informace o tom, jak nainstalovat snímač rychlosti, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak můžete snímač rychlosti spárovat s M450.

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat jiné zařízení) a stiskněte **START**.
2. M450 začne snímač rychlosti vyhledávat. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
3. Jakmile bude snímač rychlosti nalezen, zobrazí se **Polar SPD xxxxxxxx**.
4. Stiskněte **START**, **objeví se text** Pairing (Páruji).
5. Jakmile bude spárování dokončeno, na displeji se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).
6. Zobrazí se text **Sensor linked to:** (Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3** (Jízdní kolo 3). Potvrďte tlačítkem **START**.
7. Zobrazí se text **Set wheel size** (Nastavte rozměr kola). Nastavte rozměr a stiskněte tlačítko **START**.

 *První cyklosnímač, který spárujete, bude automaticky spojen s **Bike 1** (Jízdním kolem 1).*

nebo

1. Stiskněte **START** v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. M450 začne snímač rychlosti vyhledávat. Snímač aktivujte několikerým otočením kola. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar SPD xxxxxxxx** (Spárovat Polar SPD xxxxxxxx). Zvolte **Yes** (Ano).
4. Jakmile bude spárování dokončeno, na displeji se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).
5. Zobrazí se text **Sensor linked to:** (Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3** (Jízdní kolo 3). Potvrďte tlačítkem **START**.
6. Zobrazí se text **Set wheel size** (Nastavte rozměr kola). Nastavte rozměr a stiskněte tlačítko **START**.


## MĚŘENÍ ROZMĚRU KOLA

Zadání rozměru kol je předpokladem pro získání správných informací o cyklistickém výkonu. Rozměr kol svého jízdního kola si můžete zjistit dvěma způsoby:

### Method 1(Postup 1)

Vyhledejte průměr v palcích nebo ve specifikaci ETRTO, vyražené na pneumatice. Tento údaj potom přiřadíte k rozměru kola v milimetrech v pravém sloupci tabulky.

ETRTO	Průměr kola (v palcích)	Nastavení rozměru kola (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 *Rozměry kol v této tabulce představují pouze orientační hodnoty, neboť rozměr kola závisí na jeho typu a na tlaku v pneumatikách.*

### Method 2(Postup 2)

- Abyste získali co nejpřesnější hodnotu, změřte si kolo sami.
- Použijte ventilku kola jako referenční bod doteku pláště se zemí. Od bodu doteku nakreslete na zemi čáru. Popojedte dopředu o jednu plnou otočku kola. Pneumatika by měla se zemí svírat pravý úhel. V úrovni ventilku nakreslete na zemi další čáru, k vyznačení vzdálenosti, kterou kolo urazilo při jedné otočce. Změřte vzdálenost mezi těmito dvěma čarami.
- Od této hodnoty odečtete 4 mm, pro započtení vlivu vaší tělesné hmotnosti. Výsledná hodnota představuje obvod vašeho kola.



# SNÍMAČ KADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

Ten nejpraktičtější způsob, jak si můžete měřit parametry svého cyklistického tréninku, představuje náš technologicky vyspělý bezdrátový snímač kadence. Změří průměrnou i maximální kadenci vaší jízdy na kole v otáčkách za minutu, abyste mohli porovnat techniku jízdy s předchozími tréninky.

- Pomůže vám zlepšit techniku jízdy na kole a určit optimální kadenci
- Ničím nenarušené hodnoty vaší kadence vám umožní posoudit váš individuální výkon
- Snímač má aerodynamický tvar a velice nízkou hmotnost

## SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE KADENCE SE SPORTTESTEREM M450

Zkontrolujte, zda byl snímač kadence správně nainstalován. Více informací o tom, jak snímač kadence nainstalovat, naleznete v návodu na jeho použití.

Existují dva způsoby, jak můžete snímač kadence spárovat s M450.

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat jiné zařízení) a stiskněte **START**.
2. M450 začne vyhledávat snímač kadence. Několikrát pootočte klikou, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo znamená, že je snímač aktivní.
3. Jakmile bude snímač kadence nalezen, zobrazí se **Polar CAD xxxxxxxx**.
4. Stiskněte **START**, **objeví se text** Pairing (Páruji).
5. Jakmile je spárování dokončeno, na displeji se zobrazí text **Pairing completed**.
6. Objeví se text **Sensor linked to:** (Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3** (Jízdní kolo3). Potvrďte tlačítkem **START**.

 *První cyklosnímač, který spárujete, bude automaticky spojen s **Bike 1** (Jízdním kolem 1).*

nebo

1. Stiskněte **START** v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. M450 začne snímač kadence vyhledávat. Několikrát pootočte klikou, pro aktivaci snímače. Blikající červené světlo znamená, že snímač byl aktivován.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar CAD xxxxxxxx**. Zvolte **Yes** (Ano).
4. Jakmile je spárování dokončeno, na displeji se zobrazí text **Pairing completed**.
5. Objeví se text **Sensor linked to:** (Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3** (Jízdní kolo3). Potvrďte tlačítkem **START**.

# SNÍMAČ SILOVÉHO VÝKONU POLAR LOOK KÉO BLUETOOTH® SMART

Se snímačem silového výkonu Polar LOOK Kéo Power si můžete výrazně zlepšit svůj cyklistický výkon a techniku. Tento systém, který je perfektním řešením pro ambiciózní cyklisty, pracuje s technologií *Bluetooth® Smart* a má velice nízkou spotřebu energie.

- Změří váš silový výkon (ve wattech) a sílu (v newtonech).
- Nastavení je snadné a můžete ho snadno přemístit na jiná jízdní kola.
- M450 zobrazuje váš silový výkon ve wattech, wattch/kg nebo jako procentní hodnotu FTP (funkčního prahového výkonu).
- M450 vám ukáže poměr levé a pravé nohy při šlapání, průměrnou a maximální kadenci.

Sada snímače **Kéo Power Bluetooth® Smart** obsahuje dva pedály a dva snímače výkonu.

Snímač **Kéo Power Essential Bluetooth® Smart** je úspornou volbou pro základní měření výkonu. Změří váš výkon a sílu působící na levý pedál a poskytne vám celkovou hodnotu výkonu/síly vynásobením naměřených hodnot dvěma. Sada obsahuje dva pedály a jeden snímač výkonu.

## SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE KÉO POWER S M450

Před spárováním snímače Kéo Power si nejprve zkontrolujte, zda jste ho správně nainstalovali. Pokyny k montáži pedálů a instalaci snímačů naleznete v uživatelské příručce Polar LOOK Kéo Power, která je součástí balení, anebo ve video tutoriálu.


Jestliže máte dva snímače výkonu, musíte je spárovat každý zvlášť. Po spárování prvního snímače můžete ihned spárovat ten druhý. Na zadní straně každého snímače si zkontrolujte jeho ID, abyste měli jistotu, že ze seznamu vyberete ty správné snímače.

Existují dva způsoby, jak můžete snímač Kéo Power spárovat s M450:

1. Jděte do **General Settings > Pair and sync > Pair other device** (Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Spárovat jiné zařízení) a stiskněte **START**.
2. Zatočením klikou snímače „probudíte“. M450 začne snímač Kéo Power vyhledávat.
3. Jakmile bude snímač nalezen, zobrazí se **Polar PWR xxxxxxxx**.
4. Stiskněte **START**, **objeví se text Pairing** (Páruji).
5. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).
6. Zobrazí se text **Sensor linked to:** (Snímač připojen k:). Zvolte **Bike 1** (Jízdní kolo 1), **Bike 2** (Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3** (Jízdní kolo 3). Potvrďte tlačítkem **START**. Zobrazí se text **Do you have another pedal**

**to pair?** (Potřebujete spárovat další pedál?) Jestliže máte dva snímače, zvolte **Yes** (Ano) pro spárování toho druhého.

7. **Set crank length**(Zadání délky kliky): Zadejte délku kliky v milimetrech.

 *První cyklosnímač, který spárujete, bude automaticky spojen s **Bike 1**(Jízdním kolem 1).*

nebo

1. Stiskněte **START** v časovém náhledu, pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Zatočením klikou snímače „probudíte“.
3. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Pair Polar PWR xxxxxxxx** . Zvolte **Yes**(Ano).
4. Po dokončení se zobrazí text **Pairing completed** (Spárování dokončeno).
5. Zobrazí se text **Sensor linked to:**(Snímač připojen k:) Zvolte **Bike 1**(Jízdní kolo 1), **Bike 2**(Jízdní kolo 2) nebo **Bike 3**(Jízdní kolo3). Potvrďte tlačítkem **START**. Zobrazí se text **Do you have another pedal to pair?** (Potřebujete spárovat další pedál?) Jestliže máte dva snímače, zvolte **Yes** (Ano) pro spárování toho druhého.
6. **Set crank length**(Zadání délky kliky): Zadejte délku kliky v milimetrech.

## NASTAVENÍ SILOVÉHO VÝKONU NA M450


Přizpůsobte si nastavení silového výkonu tak, aby co nejlépe vyhovovalo vašim tréninkovým potřebám. Změna nastavení silového výkonu **Settings > Sport profiles**(Nastavení >Sportovní profily). Zvolte profil, který si přejete změnit, a potom zadejte **Bike power settings**(Nastavení silového výkonu jízdního kola).

V **Bike power settings**(Nastavení silového výkonu jízdního kola) najdete:

- **Power view**(Náhled silového výkonu): Zvolte si **Watts (W)**(watty (W)), **Watts/kg (W/kg)** (watty/kg (W/kg) nebo **% of FTP**(procentní hodnotu FTP).
- **Power, rolling average**(Výkon, klouzavý průměr): Zadejte frekvenci záznamu. Zvolte si z 1, 3, 5, 10, 15, 30 nebo 60 vteřin.
- **Set FTP value**(Nastavení hodnoty FTP): Set your FTP value (Nastavte hodnotu FTP). Rozsah nastavení je 60 až 600 wattů.
- **Check power zone limits**(Kontrola pásem silového výkonu): Zkontrolujte si pásma silového výkonu.

## KALIBRACE SNÍMAČE KÉO POWER

Před zahájením tréninkové jednotky snímač Kéo Power zkalibrujte. Systém Polar LOOK Kéo Power se automaticky zkalibruje pokaždé, když se snímače probudí a M450 je nalezen. Kalibrace trvá jen několik vteřin.

 Na přesnost kalibrace má vliv teplota tréninkového prostředí. Budete-li například trénovat venku, půl hodiny před tím, než provedete kalibraci, vynesete kolo ven. Teplota vašeho kola tak bude přibližně stejná, jako teplota tréninkového prostředí.

Kalibrace snímače Kéo power:

1. Kalibraci začněte pootočením kliky, aby se snímače „probudily“, a na M450 vstupte do předtréninkového režimu, aby kalibrace mohla začít.
2. Udržujte jízdní kolo ve vertikální poloze a klikou nehýbejte, dokud nebude kalibrace ukončena.

Pro správnou kalibraci dbejte následujících pokynů:

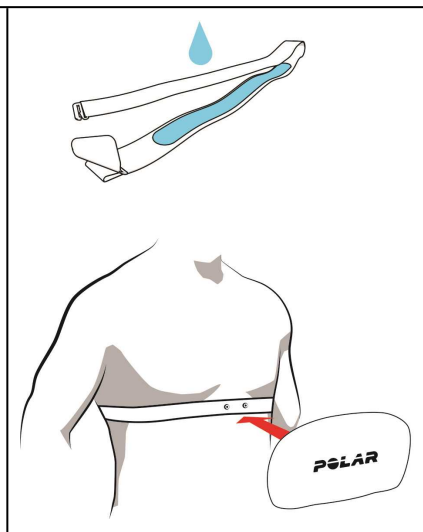
- Při kalibraci žádným způsobem nezatěžujte pedály.
- Kalibraci nepřerušujte.

Po dokončení kalibrace zabliká na snímačích zelená LED dioda a můžete začít s tréninkem.

# TRÉNINK

## POUŽÍVÁNÍ SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete hrudní pás v místech, kde se nacházejí elektrody.
2. Do pásu zapněte konektor.
3. Upravte si délku pásu tak, aby dosedal na tělo pevně, a přitom pohodlně. Utáhněte si pás kolem hrudi, těsně pod hrudními svaly, a k jeho druhému konci připevněte hák.
4. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně dosedají na tělo, a zda se logo Polar na konektoru nachází ve svislé poloze a uprostřed.



**i** Po každém tréninku odpojte konektor od hrudního pásu a pás opláchněte proudem tekoucí vody. Pot a vlhkost mohou způsobit, že snímač srdeční frekvence zůstane aktivován, nezapomeňte ho proto do sucha vytřít.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

1. V časovém režimu stiskněte **START** pro vstup do předtréninkového režimu.
2. V předtréninkovém režimu si zvolte sportovní profil, který chcete použít, pomocí tlačítek **NAHORU/DOLŮ**.

**i** Přejete-li si před zahájením tréninku (v předtréninkovém režimu) sportovní profil změnit, stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ** pro vstup do **Quick Menu** (Rychlého menu). Pro návrat do předtréninkového režimu stiskněte tlačítko **ZPĚT**.



Pokud jste si pro tento sportovní profil aktivovali funkci GPS a kompatibilní snímač [Bluetooth® Smart](#) nebo obojí, začne M450 automaticky vyhledávat příslušné signály.

**Zůstaňte v předtréninkovém režimu, dokud M450 nenajde signály GPS a váš snímač srdeční frekvence, abyste mohli mít jistotu, že tréninková data, která obdržíte, budou přesná.** Pro zachycení satelitních signálů GPS vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Při vyhledávání signálů držte M450 displejem vzhůru. Stůjte klidně na místě, dokud M450 satelitní signály nezachytí.

Vyhledání satelitních signálů GPS je s pomocí asistované GPS (A-GPS) rychlejší. Datový soubor A-GPS je automaticky nahrán do vašeho M450, když sporttester synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow. Jestliže platnost datového souboru A-GPS již vypršela, anebo jste M450 ještě nesynchronizovali, vyhledání satelitních signálů může trvat déle. Více informací viz [Assisted GPS \(A-GPS\)](#) (Asistovaná GPS - A-GPS).

**3. Jakmile M450 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete začít trénovat.**



**Heart rate**(Srdeční frekvence): To, že M450 našel signál ze snímače srdeční frekvence, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše srdeční frekvence.

**GPS:** Procentní hodnota zobrazená vedle ikonky GPS ukazuje, kdy je GPS připravena. Jakmile tato hodnota dosáhne 100 %, objeví se OK.

**Cycling sensors**(Cyklosnímače): Jakmile M450 zachytí signály snímače, vedle ikony jízdního kola se zobrazí **OK**. Jestliže máte snímače spojené s více než jedním jízdním kolem, vedle ikony jízdního kola spatříte číslo právě používaného jízdního kola. M450 vybere jízdní kolo, s nímž je spojen nejbližší snímač.

Příklad:

Jeden snímač rychlosti jste připojili k **Bike 1** (Jízdnímu kolu 1) a druhý snímač rychlosti k **Bike 2** (Jízdnímu kolu 2). Když v M450 vstoupíte do předtréninkového režimu, jsou obě jízdní kola nablízku. Snímač rychlosti spojený s **Bike 1** (Jízdním kolem 1) je k M450 blíže. M450 proto pro jízdu zvolí **Bike 1** (Jízdní kolo 1). Vedle ikony jízdního kola se zobrazí číslo 1.

Pokud jste chtěli použít **Bike 2** (Jízdní kolo 2) udělejte jednu z následujících věcí:

- Vraťte se do časového režimu. Potom zvýšte vzdálenost mezi M450 a **Bike 1** (Jízdním kolem 1), aby k M450 bylo blíže **Bike 2** (Jízdní kolo 2). Opět vstupte do předtréninkového režimu.
- Dotkněte se M450 snímače na **Bike 2** (Jízdním kole 2).

## ZAHAJTE TRÉNINK S FUNKCÍ TRAINING TARGET (TRÉNINKOVÝ CÍL).

Ve webové službě Flow si můžete vytvořit podrobné tréninkové cíle a uložit si je do svého sporttesteru M450 prostřednictvím softwaru Flowsync nebo aplikace Flow. V průběhu tréninku se můžete snadno řídit pokyny ze svého zařízení.

Pro zahájení tréninkové jednotky s tréninkovým cílem postupujte následovně:

1. Začněte vstupem do **Diary** (Diáře) nebo **Favorites** (Oblíbených).
2. Ve funkci **Diary** (Diář) zadejte datum, kdy plánujete dosažení cíle, a stiskněte tlačítko START, potom vyberte cíl ze seznamu a opět stiskněte **START**. Zobrazí se veškeré poznámky, které jste si ohledně cíle zapsali.

nebo

Ve funkci **Favorites** (Oblíbené) vyberte cíl ze seznamu a stiskněte START. Zobrazí se veškeré poznámky, které jste si ohledně cíle zapsali.

3. Stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
4. Jakmile M450 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.


Další informace o tréninkových cílech viz [Training Targets](#) (Tréninkové cíle):

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S FUNKCÍ INTERVAL TIMER (INTERVALOVÝ ČASOVAČ)

Jako průvodce tréninkem a regenerací při intervalovém tréninku si můžete nastavit jeden opakovací nebo dva alterující časovače vytvořené v závislosti na čase a/nebo vzdálenosti.

1. Začněte tím, že přejdete na funkci **Timers** (Časovače) > **Interval timer** (Intervalový časovač). Zadejte **Set timer(s)** (Nastavit časovač/e), pro vytvoření nových časovačů.
2. Zadejte **Time-based** (V závislosti na čase) nebo **Distance-based** (V závislosti na vzdálenosti):
  - **Time-based** (V závislosti na čase): Nastavte pro časovač minuty a vteřiny a stiskněte START.
  - **Distance-based** (V závislosti na vzdálenosti): Nastavte pro časovač vzdálenost a stiskněte START.
3. Zobrazí se text **Set another timer?** (Nastavit další časovač?). Pro nastavení dalšího časovače zadejte **Yes** (Ano) a zopakujte krok 2.

4. Po dokončení zadejte **Start X.XX km / XX:XX** a stiskněte tlačítko START pro vstup do předtréninkového režimu, potom zadejte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile M450 nalezne všechny potřebné signály, stiskněte tlačítko START. Na displeji se objeví **Recording started** (Záznam spuštěn) a můžete trénovat.

 V průběhu tréninku můžete také zapnout **Interval timer** (Intervalový časovač), např. po rozcvičce. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Quick menu** (Rychlého menu) a potom zadejte **Interval timer** (Intervalový časovač).


## FUNKCE PŘI TRÉNINKU

### NAHRÁT TRÉNINKOVÉ KOLO NEBO ETAPU

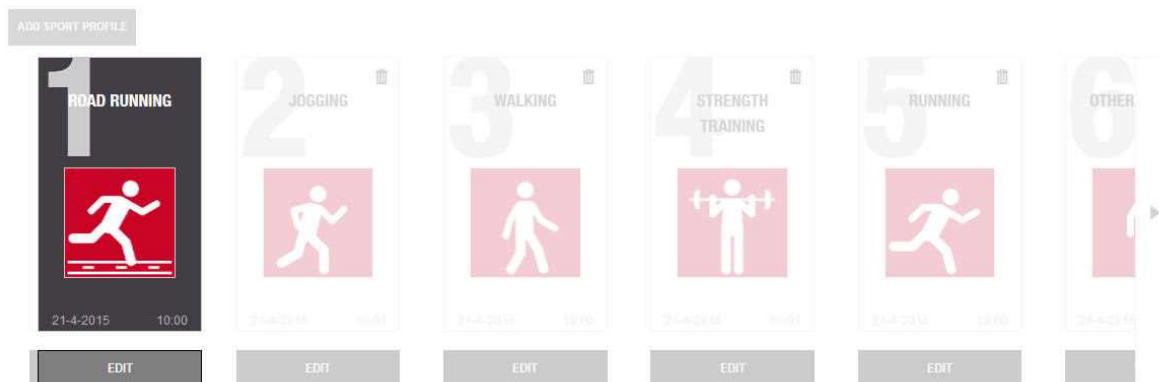
Stiskněte tlačítko START pro záznam průběhu tréninkového kola nebo etapy. Tréninková kola nebo etapy lze nahrávat i automaticky. V nastavení sportovních profilů si nastavte **Automatic lap** (Automatický záznam kola/etapy) na **Lap distance** (Délku kola/etapy) nebo **Lap duration** (Čas absolvování kola/etapy). Jestliže zadáte **Lap distance** (Délka kola/etapy), nastavte vzdálenost, která představuje jedno absolvované kolo/etapu. Zadáte-li **Lap duration** (Trvání kola/etapy), nastavte časový úsek, který představuje jedno absolvované kolo/etapu.

### UZAMČENÍ PÁSMO SRDEČNÍ FREKVENCE, RYCHLOSTI NEBO VÝKONU

Stiskněte a podržte tlačítko START pro uzamčení pásma srdeční frekvence, rychlosti nebo výkonu, které máte momentálně nastavené. Pro uzamčení/odemčení pásma stiskněte a podržte tlačítko START. Jestliže vaše srdeční frekvence, rychlost nebo výkon z uzamčeného pásma vybočí, budete upozorněni zvukovou signalizací.

 *Pásma srdeční frekvence, rychlosti a výkonu můžete aktivovat ve webové službě Flow. Pásma si můžete pro každý sportovní profil, k němuž jsou k dispozici, individuálně přizpůsobit. Pro změnu pásem se přihlaste do webové služby Flow a v pravém horním rohu klikněte na svoje jméno. Klikněte na Sportovní profily a na sportovní profil, který chcete změnit. Pásma lze nastavovat pod možnostmi Heart rate (Srdeční frekvence), Speed/Pace (Rychlost/Tempo) and Power settings (Nastavení silového výkonu). Po změně pásem si je uložte do tréninkového zařízení prostřednictvím softwaru FlowSync.*





## RELATED TO SPORT

<b>BASICS</b>	
<b>HEART RATE</b>	
<b>SPEED/PACE SETTINGS</b>	
<b>SPEED/PACE VIEW</b> <input type="radio"/> km/h <input checked="" type="radio"/> min/km	<b>ZONE LOCK AVAILABLE</b> ⓘ <input type="radio"/> Off <input checked="" type="radio"/> On

## ZMĚNIT FÁZI PŘI FÁZOVÉM TRÉNINKU

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Zobrazí se **Quick menu** (Rychlé menu). Vyberte v nabídce funkci **Start next phase** (Zahájit novou fázi) a stiskněte tlačítko START. Pokud jste si při stanovení cíle zvolili automatickou změnu fáze, po dokončení aktuální fáze se fáze automaticky změní. Budete upozorněni zvukovým signálem.

ⓘ Fázované tréninkové cíle si můžete vytvořit ve webové službě Flow. Další informace viz [Training Targets](#). (Tréninkové cíle).

## ZMĚNIT NASTAVENÍ V RYCHLÉM MENU

Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Zobrazí se **Quick menu** (Rychlé menu). Některá nastavení můžete změnit i bez toho, že byste přerušili trénink. Další informace viz [Quick Menu](#) (Rychlé menu).

## PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

1. Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT . Zobrazí se text **Recording paused** (Nahrávání přerušeno) a M450 přejde do režimu přerušení. Přejete-li si pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko START.

2. Pro ukončení tréninkové jednotky stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT po dobu tří vteřin, dokud se na displeji neobjeví text **Recording ended** (Nahrávání ukončeno).




 *Doba přerušení není do celkového tréninkového času započítána.*

# PO TRÉNINKU




Získejte okamžitou analýzu a hloubkové náhledy do svého tréninku prostřednictvím sporttesteru M450, aplikace Flow a webové služby Flow.

## TRÉNINKOVÝ PŘEHLED VE VAŠEM M450

Po ukončení každé tréninkové jednotky o ní získáte okamžitý přehled. Budete-li si chtít prohlédnout svůj tréninkový přehled později, přejděte do **Diary** (Díáře), zadáte datum, a potom vyberete přehled tréninkové jednotky, který chcete vidět.

<p><b>Summary</b></p>  <p><b>Longest distance</b> <b>34.20 km!</b></p>	<p>Pokaždé, když dosáhnete <b>Personal best</b> (Osobního rekordu) v průměrné dosažené rychlosti/tempu, překonané vzdálenosti nebo ve spálených kaloriích, M450 vás odmění. Výsledky <b>Personal best</b> (Osobních rekordů) jsou evidovány pro každý sportovní profil zvlášť.</p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Start time</b> 10:42 AM</p> <p><b>Duration</b> 01:18:44.3</p> <p><b>Distance</b> 34.20 km</p>	<p>Čas zahájení tréninku, jeho délka a překonaná vzdálenost.</p> <p> <i>Překonaná vzdálenost se zobrazí tehdy, jestliže jste měli zapnutou GPS nebo jestliže jste používali snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart.</i></p>
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Training benefit</b> <b>Steady state training</b></p>	<p>Textová zpětná vazba k vašemu výkonu. Zpětná vazba je založena na rozdělení času tréninku mezi jednotlivá pásma srdeční frekvence, spotřebě kalorií a době trvání tréninku.</p> <p>Pro více informací stiskněte tlačítko START.</p> <p> <i><b>Training benefit</b> (Přínos tréninku) se zobrazí, jestliže jste použili snímač srdeční frekvence a trénovali celkem alespoň 10 minut v pásmech srdeční frekvence.</i></p>

<p><b>Summary</b></p> <p><b>HR zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:01:27</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:11:20</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:22:02</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:08:11</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:07:20</td></tr> </table>	5	00:01:27	4	00:11:20	3	00:22:02	2	00:08:11	1	00:07:20	<p>Čas, strávený v každém z pásem srdeční frekvence.</p> <p><i>i</i> Tyto hodnoty můžete sledovat, jestliže jste trénovali se snímačem srdeční frekvence.</p>
5	00:01:27										
4	00:11:20										
3	00:22:02										
2	00:08:11										
1	00:07:20										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Avg heart rate</b> 138</p> <p><b>Max heart rate</b> 162</p>	<p>Průměrná a maximální hodnota srdeční frekvence je zobrazována v tepech za minutu a v procentech vaší maximální srdeční frekvence.</p> <p><i>i</i> Tyto hodnoty můžete vidět, jestliže jste trénovali se snímačem srdeční frekvence.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Calories</b> 764 kcal</p> <p><b>Fat burn % of calories</b> 30%</p>	<p>Počet kalorií spálených při tréninku a procentní podíl tuku na spálených kaloriích.</p>										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Speed zones</b></p> <table border="1"> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:13:39</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:36:25</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:25:24</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:00:42</td></tr> </table>	5	00:00:00	4	00:13:39	3	00:36:25	2	00:25:24	1	00:00:42	<p>Čas, strávený v každém z rychlostních pásem.</p> <p><i>i</i> Zobrazí se tehdy, jestliže jste měli zapnutou GPS nebo jestliže jste používali snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart.</p>
5	00:00:00										
4	00:13:39										
3	00:36:25										
2	00:25:24										
1	00:00:42										
<p><b>Summary</b></p> <p><b>Average speed</b> 30.4 km/h</p> <p><b>Maximum speed</b> 42.7 km/h</p>	<p>Průměrná a maximální rychlost/tempo při tréninku.</p> <p><i>i</i> Zobrazí se tehdy, jestliže jste měli zapnutou GPS nebo jestliže jste používali snímač rychlosti Polar Bluetooth® Smart.</p>										

<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Average cadence</b></td><td>86</td></tr> <tr><td><b>Maximum cadence</b></td><td>108</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Average cadence</b>	86	<b>Maximum cadence</b>	108	<p>Průměrná a maximální kadence tréninku.</p> <p> <i>Zobrazí se tehdy, jestliže jste používali snímač silového výkonu Polar LOOK Kéo Power nebo snímač kadence Polar Bluetooth® Smart.</i></p>								
<b>Summary</b>															
<b>Average cadence</b>	86														
<b>Maximum cadence</b>	108														
<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Avg power</b></td><td>230 w</td></tr> <tr><td><b>Max power</b></td><td>269 w</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Avg power</b>	230 w	<b>Max power</b>	269 w	<p>Průměrný a maximální silový výkon při tréninku.</p> <p> <i>Zobrazí se tehdy, jestliže jste používali snímač Polar LOOK Kéo Power.</i></p>								
<b>Summary</b>															
<b>Avg power</b>	230 w														
<b>Max power</b>	269 w														
<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td colspan="2"><b>Power zones</b></td></tr> <tr><td>5</td><td>00:00:00</td></tr> <tr><td>4</td><td>00:18:05</td></tr> <tr><td>3</td><td>00:40:06</td></tr> <tr><td>2</td><td>00:15:52</td></tr> <tr><td>1</td><td>00:05:45</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Power zones</b>		5	00:00:00	4	00:18:05	3	00:40:06	2	00:15:52	1	00:05:45	<p>Čas, strávený v každém ze silových pásem.</p> <p> <i>Zobrazí se tehdy, jestliže jste používali snímač Polar LOOK Kéo Power.</i></p>
<b>Summary</b>															
<b>Power zones</b>															
5	00:00:00														
4	00:18:05														
3	00:40:06														
2	00:15:52														
1	00:05:45														
<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td><b>Max altitude</b></td><td>148 m</td></tr> <tr><td><b>Ascent</b></td><td>418 m</td></tr> <tr><td><b>Descent</b></td><td>390 m</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Max altitude</b>	148 m	<b>Ascent</b>	418 m	<b>Descent</b>	390 m	<p>Maximální nadmořská výška, vystoupané metry/stopy a sestoupané metry/stopy).</p>						
<b>Summary</b>															
<b>Max altitude</b>	148 m														
<b>Ascent</b>	418 m														
<b>Descent</b>	390 m														
<table border="1"> <tr><td colspan="2"><b>Summary</b></td></tr> <tr><td colspan="2"><b>Laps</b></td></tr> <tr><td colspan="2">(2)</td></tr> <tr><td><b>Best lap</b></td><td>00:19:00.5</td></tr> <tr><td><b>Average lap</b></td><td>00:19:00.5</td></tr> </table>	<b>Summary</b>		<b>Laps</b>		(2)		<b>Best lap</b>	00:19:00.5	<b>Average lap</b>	00:19:00.5	<p>Počet kol/etap a nejlepší a průměrný čas kola/etapy.</p> <p>Pro více informací stiskněte tlačítko START.</p>				
<b>Summary</b>															
<b>Laps</b>															
(2)															
<b>Best lap</b>	00:19:00.5														
<b>Average lap</b>	00:19:00.5														

<table border="1"> <tr> <td><b>Summary</b></td> </tr> <tr> <td><b>Automatic laps</b></td> </tr> <tr> <td>(5)</td> </tr> <tr> <td><b>Best lap</b></td> </tr> <tr> <td>00:09:06.0</td> </tr> <tr> <td><b>Average lap</b></td> </tr> <tr> <td>00:09:44.5 ■</td> </tr> </table>	<b>Summary</b>	<b>Automatic laps</b>	(5)	<b>Best lap</b>	00:09:06.0	<b>Average lap</b>	00:09:44.5 ■	<p>Počet automaticky měřených kol/etap a nejlepší a průměrný čas automaticky měřeného kola/etapy.</p> <p>Pro více informací stiskněte tlačítko START.</p>
<b>Summary</b>								
<b>Automatic laps</b>								
(5)								
<b>Best lap</b>								
00:09:06.0								
<b>Average lap</b>								
00:09:44.5 ■								

## APLIKACE POLAR FLOW

Po skončení každého tréninku synchronizujte M450 s aplikací Flow, což vám umožní provést rychlou analýzu dat. Aplikace Flow vám umožňuje získat rychlý přehled dat z vašich tréninků.

Další informace viz [Polar Flow App](#)(Aplikace Polar Flow).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožňuje analyzovat každý detail vašeho tréninku a zjistit si více informací o vašem výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

Další informace viz [Polar Flow Web Service](#).

# FUNKCE

Asistovaná GPS (A-GPS) .....	47
Funkce GPS .....	48
Zpět na začátek .....	48
Barometr .....	48
Chytré koučování .....	49
Přínos tréninku .....	49
Tréninková zátěž a regenerace .....	51
Test fyzické kondice .....	51
Ortostatický test .....	54
Pásmo srdeční frekvence .....	56
Funkce Chytré kalorie .....	61
Pásmo rychlosti a silového výkonu .....	61
Nastavení .....	61
Cíl tréninku s využitím pásem rychlosti a silového výkonu. ....	61
Při tréninku .....	62
Po tréninku .....	62
Sportovní profily .....	62

## ASISTOVANÁ GPS (A-GPS)

Tréninkový počítač M450 má zabudovanou GPS, která nabízí přesné měření vzdálenosti a rychlosti pro celou řadu venkovních sportů, a po ukončení tréninku vám poskytne náhled vaší trasy na mapě v aplikaci Flow a ve webové službě.

Pro rychlou předpověď pozice satelitu využívá M450 službu AssistNow® Offline. Služba AssistNow Offline poskytuje data pořízená technologií A-GPS, která sporttesteru M450 udávají předpokládané polohy satelitů GPS. M450 tak ví, kde má satelity hledat, a dokáže proto začít jejich signály přijímat během několika vteřin, a to i za zhoršených podmínek.

Data pořízená A-GPS jsou aktualizována jedenkrát denně. Nejnovější datový soubor z A-GPS je automaticky nahrán do vašeho M450, když sporttester synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow.

### ŽIVOTNOST DAT POŘÍZENÝCH A-GPS

Datový soubor z A-GPS má platnost až 14 dní. Vyhledávání satelitních signálů GPS je relativně rychlé v prvních třech dnech. Čas, potřebný pro předpověď pozice satelitu se v průběhu desátého až čtrnáctého dne postupně zvyšuje. Pravidelné aktualizace pomáhají zabezpečit rychlou předpověď pozice satelitu.

Čas vypršení platnosti aktuálního souboru dat A-GPS si můžete zjistit v M450. V M450 jděte do **Settings** > **General settings** > **About your product** > **A-GPS exp. date** (Nastavení > Obecná nastavení > Informace o výrobku > Datum vypršení platnosti dat A-GPS). Pokud již platnost datového souboru A-GPS vypršela, synchronizujte M450 prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow.

Po vypršení platnosti datového souboru A-GPS může vyhledání satelitních signálů trvat déle.

## FUNKCE GPS

GPS v Polaru M450 obsahuje následující funkce:

- **Distance**(Vzdálenost): Poskytne vám přesné údaje o vzdálenosti, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- **Speed/Pace**(Rychlost/Tempo): Poskytne vám přesné údaje o rychlosti/tempu, jak v průběhu tréninku, tak i po něm.
- **Back to start**(Zpět na začátek): Tato funkce vás zavede tou nejkratší možnou trasou zpět na výchozí stanoviště a cestou vám ukazuje, jak jste od něj daleko. Nyní si můžete vyzkoušet dobrodružnější trasy a bezpečně je prozkoumat s vědomím, že jste jen na stisk tlačítka od informace, kde leží vaše výchozí stanoviště.

## ZPĚT NA ZAČÁTEK

Funkce Back to start vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninkové jednotky.

### Používání funkce Zpět na začátek:

1. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Zobrazí se **Quick menu** (Rychlé menu).
2. Zadejte **Set location guide on**(Nastavit průvodce lokalitou). Zobrazí se text **Location guide arrow view set on** (Nastavení náhled průvodce lokalitou se směrůvkami) a M450 přejde k náhledu **Back to Start** (Zpět na začátek).

### Návrat na výchozí stanoviště:

- Nezastavujte se, aby M450 dokázal určit, kterým směrem se pohybujete. Šipka vám ukáže, kterým směrem leží vaše výchozí stanoviště.
- Pro návrat na výchozí stanoviště se vždy obraťte ve směru šipky.
- M450 ukazuje rovněž souřadnice směrového vektoru a vzdušnou vzdálenost mezi vámi a výchozím stanovištěm.

 *Nacházíte-li se v neznámém prostředí, mějte vždy po ruce mapu, pro případ, že by M450 ztratil satelitní signál nebo že by došlo k vybití baterie.*

## BAROMETR

Barometr nabízí tyto funkce:

- Měření nadmořské výšky, překonaného výškového rozdílu při výstupu a sestupu:
- Teplota při tréninku (lze sledovat na displeji)
- Sklonoměr (vyžaduje snímač rychlosti Bluetooth® Smart)




- Sklonoměr VAM v reálném čase (průměrná rychlost výstupu)
- Vliv nadmořské výšky na množství spálených kalorií

Sporttester M450 měří nadmořskou výšku s pomocí snímače atmosférického tlaku, který naměřený tlak převádí na nadmořskou výšku. Toto je ten nejpřesnější způsob, jak měřit nadmořskou výšku a změny nadmořské výšky (výstup / sestup) po kalibraci. Výstup a sestup jsou udávány v metrech/stopách. Strmost stoupání a klesání je udávána v procentech a stupních a při tréninku se zobrazuje pouze tehdy, jestliže používáte snímač rychlosti Bluetooth® Smart.

Pro zachování přesnosti měření nadmořské výšky je potřeba ji nově zkalibrovat pokaždé, když máte k dispozici spolehlivý vztažný bod, například nějaký vrchol nebo údaj z topografické mapy, případně, když se nacházíte na úrovni moře. Na přesnost měření nadmořské výšky mohou mít vliv změny tlaku způsobené proměnlivostí počasí nebo klimatizací.

Zobrazená teplota je teplota vašeho M450.

 *Nadmořská výška je automaticky zkalibrována přes GPS a dokud není zkalibrována, je zobrazována šedou barvou. Pro získání co nejpřesnějších hodnot nadmořské výšky doporučujeme provést ruční kalibraci pokaždé, když znáte svoji momentální nadmořskou výšku. Ruční kalibraci můžete provést v předtréninkovém náhledu, anebo v rychlém menu tréninkového náhledu. Další informace viz [Quick Menu](#). (Rychlé menu).*

## CHYTRÉ KOUČOVÁNÍ

Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, Smart Coaching vám nabízí celou řadu jedinečných, uživatelsky přívětivých funkcí, které jsou přizpůsobeny vašim potřebám a navrženy tak, aby vám poskytly maximální motivaci a radost z tréninku.

M450 obsahuje následující funkce chytrého koučování:

- Training Benefit (Přínos tréninku)
- Training Load and Recovery (Tréninková zátěž a regenerace). Tato funkce je k dispozici ve webové službě Polar Flow.
- Fitness Test (Test zdatnosti)
- Orthostatic Test (Ortostatický test)
- Heart rate zones (Pásma srdeční frekvence)
- Smart calories (Chytré kalorie)

## PŘÍNOS TRÉNINKU

Funkce Training Benefit (Přínos tréninku) vám pomůže lépe porozumět účinkům vašeho tréninku. Tato funkce vyžaduje používání snímače srdeční frekvence. Po každém tréninku vám nabídne zpětnou vazbu v textové podobě, pokud jste trénovali celkem alespoň 10 minut ve sportovních pásmech. Zpětná vazba je založena na

rozdělení času tréninku mezi jednotlivá sportovní pásma, spotřebě kalorií a době trvání tréninku. Ve funkci Training Files (Tréninkové soubory) získáte podrobnější zpětnou vazbu. V následující tabulce jsou uvedeny různé možnosti, jakým způsobem vám mohl konkrétní trénink prospět.

Zpětná vazba	Přínos
Maximální trénink+	Toto byl náročný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Maximální trénink	Toto byl náročný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximální trénink a trénink tempa	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a maximální trénink	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zlepšila vaši rychlost a efektivnost.
Trénink tempa+	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Trénink tempa	Výborné tempo! Posílili jste svou aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a vytrvalosti	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž posílila vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.
Trénink vytrvalosti a tempa	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tato tréninková jednotka také posílila vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Trénink vytrvalosti +	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Trénink vytrvalosti	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a posílili aerobní kondici.
Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Trénink vytrvalosti a základní trénink	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a posílili aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.

Zpětná vazba	Přínos
Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý	Výborně! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky. Zlepšil rovněž vytrvalost vašich svalů a aerobní zdatnost.
Základní trénink a trénink vytrvalosti	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla pálit během cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Základní trénink, dlouhý	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Základní trénink	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Regenerační trénink	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit se tréninku.

## TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ A REGENERACE

Funkce tréninkové zátěže v diáři webové služby Polar Flow vám podá praktické informace o tom, jak náročný byl váš trénink, a kolik času budete potřebovat na úplnou regeneraci. Sdělí vám, zda jste již dostatečně zregenerovaní na to, abyste mohli v tréninku pokračovat, a pomůže vám tak nalézt rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem. Ve webové službě Polar Flow si můžete plánovat svoji celkovou tréninkovou zátěž, optimalizovat svůj trénink a sledovat průběh výkonnosti.

Měření tréninkové zátěže bere v úvahu různé faktory, které mají vliv na vaši tréninkovou zátěž, jako jsou například srdeční frekvence při tréninku, délka tréninku a individuální faktory, např. pohlaví, věk, výška a tělesná hmotnost. Průběžné sledování hodnot tréninkové zátěže a regenerace vám pomůže lépe rozpoznat vaše osobní hranice, vyhnout se přetrénovanosti, nebo naopak podtrénovanosti, a přizpůsobit intenzitu tréninku a jeho délku vašim denním a týdenním cílům.

Funkce Training Load (Tréninková zátěž) Vám pomůže plánovat si celkovou tréninkovou zátěž, optimalizovat svůj trénink a sledovat průběh výkonnosti. Tato funkce vám umožní porovnávat mezi sebou různé tréninkové jednotky a pomůže vám nalézt dokonalou rovnováhu mezi odpočinkem a tréninkem.

## TEST FYZICKÉ KONDICE

Kondiční test od Polaru je snadný, rychlý a bezpečný způsob, jak odhadnout aerobní (kardiovaskulární) zdatnost jedince v klidovém stavu. Výsledek, hodnota Polar OwnIndex, je srovnatelný s maximální spotřebou kyslíku ( $VO_{2max}$ ), která se běžně používá k hodnocení aerobní kondice. Dlouhodobá intenzita vašeho tréninku, srdeční frekvence, proměnlivost srdeční frekvence v klidovém stavu, pohlaví, výška a tělesná hmotnost, to všechno jsou faktory, které OwnIndex ovlivňují. Kondiční test od Polaru byl vyvinut pro zdravé dospělé osoby.

Aerobní zdatnost vypovídá o tom, jak dobře váš kardiovaskulární systém zásobuje tělo kyslíkem. Čím lepší je vaše aerobní zdatnost, tím silnější je vaše srdce, a tím efektivněji pracuje. Dobrá aerobní zdatnost má velký vliv na vaše zdraví. Pomáhá například snížit riziko vysokého krevního tlaku a riziko kardiovaskulárních nemocí a infarktu. Přejete-li si svoji aerobní zdatnost zlepšit, znatelnou změnu hodnoty OwnIndex je možné

pozorovat v průměru již po šesti týdnech pravidelného tréninku. Méně zdatní jedinci zaznamenají pokrok ještě rychleji. Čím je vaše aerobní zdatnost lepší, tím menších zlepšení hodnot OwnIndexu budete dosahovat.

Ke zlepšení aerobní zdatnosti je nejvhodnější takový druh tréninku, který zaměstnává velké svalové partie. Mezi takové aktivity patří například běhání, jízda na kole, chůze, veslování, plavání, bruslení nebo běh na lyžích. Svůj pokrok začněte sledovat tak, že v prvních dvou týdnech si OwnIndex změřte několikrát, abyste získali výchozí hodnoty, a poté test opakujte přibližně jedenkrát za měsíc.

Pro zajištění spolehlivosti výsledků testu je potřeba dodržovat tyto základní podmínky:

- Test můžete provádět kdekoliv - doma, v kanceláři, ve sportovním klubu - za předpokladu, že při něm nebudete rušeni. Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- Test provádějte vždy ve stejném prostředí a ve stejnou hodinu.
- 2-3 hodiny před testováním nejezte nic těžkého a nekuřte.
- V den testu i den před ním se vyhýbejte fyzickému vypětí, alkoholu a farmaceutickým stimulantům.
- Měli byste být uvolnění a klidní. Před zahájením testu si lehněte a 1–3 minuty odpočívajte.

## PŘED TESTEM

si připeňte snímač srdeční frekvence. Další informace viz [Wear Heart Rate Sensor](#) (Používání snímače srdeční frekvence).

Před započítím testu se ujistěte, že jste přesně zadali svoje fyzická nastavení, včetně frekvence tréninku do [Settings > Physical settings](#) (Nastavení > Fyzická nastavení)

## PROVEDENÍ TESTU

K provedení testu svojí fyzické kondice přejděte na [Tests > Fitness Test > Relax and start the test](#) (Testy > Test fyzické kondice > Uvolněte se a spusťte testování).

- Objeví se text [Searching for heart rate](#) (Hledám srdeční frekvenci). Jakmile bude srdeční frekvence nalezena, na displeji se zobrazí graf srdeční frekvence, graf vaší aktuální srdeční frekvence a pokyn [Lie down & relax](#) (Lehněte si a uvolněte se). Zůstaňte uvolnění, zbytečně se nehýbejte a nekomunikujte.
- Stisknutím tlačítka ZPĚT můžete test v kterékoliv jeho fázi přerušit. V tom případě se zobrazí text [Test canceled](#) (Test zrušen).

Jestliže M450 nedokáže zachytit signál vaší srdeční frekvence, objeví se text [Test failed](#) (Test se nezdařil). V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda jsou elektrody snímače srdeční frekvence navlhčené, a zda textilní hrudní pás dobře přiléhá.

## VÝSLEDKY TESTŮ

Po ukončení testu uslyšíte dvojitý pípnutí, spolu s popisem výsledku testu a odhadnutou hodnotou vaší  $VO_{2max}$ .

Zobrazí se dotaz [Update to VO2max to physical settings?](#) (Uložit hodnotu VO2max do fyzických nastavení?)

- Zvolte **Yes** (Ano) pro uložení vaší hodnoty do **Physical settings** (Fyzických nastavení).
- **No** (Ne) zadejte pouze tehdy, jestliže znáte hodnotu své nedávno změřené  $VO_{2max}$  a pokud se tato hodnota liší o více než jednu třídu zdatnosti od výsledku.

Nejnovější výsledek svého testu naleznete v [Tests > Fitness test > Latest result](#) (Testy > Test fyzické kondice > Poslední výsledek). Zobrazí se pouze výsledek posledního testu.

Chcete-li vidět analýzu výsledků svých testů fyzické kondice, přejděte do webové služby Flow a v diáři si vyberte test, který si chcete detailně prohlédnout.

### Třídy zdatnosti

#### Muži

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

#### Ženy

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
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

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
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

Tato klasifikace vychází z literární rešerše 62 studií, při nichž byla hodnota  $VO_{2max}$  měřena přímo u zdravých dospělých jedinců v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: shmutí. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2MAX}$

Existuje jasná spojitost mezi maximální spotřebou kyslíku ( $VO_{2max}$ ) a kardiorespirační zdatností, protože zásobování tkání kyslíkem závisí na funkci srdce a plic.  $VO_{2max}$  (maximální spotřeba kyslíku, maximální aerobní síla) je maximální rychlost, s jakou tělo dokáže spotřebovat kyslík při maximálně namáhavém cvičení; má přímou spojitost s maximální schopností srdce zásobovat svaly krví.  $VO_{2max}$  lze změřit nebo odhadnout pomocí testů fyzické kondice (např. test maximální tréninkové zátěže, test submaximální tréninkové zátěže, test fyzické kondice od firmy Polar).  $VO_{2max}$  je dobrým ukazatelem kardiorespirační zdatnosti a dobrou indicií pravděpodobné výkonnosti při vytrvalostních sportovních podnicích, jako jsou např. přespolní běh, cyklistika, běh na lyžích a plavání.

$VO_{2max}$  lze vyjádřit buďto v mililitrech za minutu ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), anebo lze jeho hodnotu vydělit tělesnou hmotností v kilogramech ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## ORTOSTATICKÝ TEST

Ortostatický test je běžně používaný nástroj pro sledování rovnováhy mezi tréninkem a regenerací. Je založený na změnách funkce autonomního nervového systému, k nimž dochází vlivem tréninku. Na výsledky ortostatického testu má vliv několik vnějších faktorů, jako jsou například duševní vypětí, spánek, skryté onemocnění, změny prostředí (teplota, nadmořská výška) a další. Průběžné testování, prováděné po delší období, vám pomůže optimalizovat váš trénink a předejít nadměrné zátěži.

Ortostatický test je založený na měření srdeční frekvence a její proměnlivosti. Změny v srdeční frekvenci a její proměnlivosti odrážejí změny automatické regulace kardiovaskulárního systému. V průběhu testu jsou měřeny hodnoty HRrest (klidová srdeční frekvence), HRstand (srdeční frekvence ve stoje) a HRpeak (maximální srdeční frekvence). Hodnoty srdeční frekvence a její proměnlivosti měřené při ortostatickém testu jsou dobrými indikátory poruch autonomního nervového systému, jako jsou například únava nebo přetížení. Reakce srdeční frekvence na únavu a přetížení jsou však vždy individuální a vyžadují dlouhodobější sledování.

## PŘED TESTEM

Jestliže provádíte tento test poprvé, měli byste nejprve absolvovat šest základních testů, rozložených do dvou týdnů, pro stanovení vaší osobní základní hodnoty. Tato základní měření by měla být provedena v průběhu dvou týdnů běžného tréninku, nikoliv v období, kdy trénujete tvrdě. Tato základní měření by měla zahrnovat testy provedené jednak na konci tréninkového dne i po dni odpočinku.

Po pořízení těchto základních záznamů byste měli v testech pokračovat dvakrát až třikrát týdně. Každý týden proveďte tento test ráno po odpočinkovém dni i po dni tvrdého tréninku (nebo řadě dní tvrdého tréninku). Po běžném tréninkovém dni můžete provést ještě volitelný třetí test. Tento test nemusí poskytnout spolehlivé výsledky v období, kdy netrénujete dostatečně nebo trénujete jen velmi nepravidelně. Přestanete-li trénovat po dobu 14 dní a déle, měli byste se před testováním nejprve vrátit ke svým dlouhodobým tréninkovým dávkám a zopakovat si základní testy.

Pro získání spolehlivých výsledků by měl test pokaždé probíhat ve standardizovaných/podobných podmínkách. Doporučujeme test provádět ráno před snídaní. Je potřeba, aby byly dodrženy tyto základní podmínky:

- Připněte si snímač srdeční frekvence.
- Měli byste být uvolnění a klidní.
- Můžete se usadit v pohodlné pozici nebo si lehnout na lůžko. Při provádění testu by vaše pozice měla být pokaždé stejná.
- Tento test můžete provádět kdekoliv - doma, v kanceláři, ve zdravotním klubu – důležité je, aby prostředí bylo klidné. Neměly by být slyšet žádné rušivé zvuky (např. z televize, rádia nebo telefonu) a neměl by na vás nikdo mluvit.
- Dvě až tři hodiny před spuštěním testu nic nejzte, nepijte a nekuřte.
- Pro získání srovnatelných výsledků doporučujeme test provádět pravidelně a pokaždé ve stejný čas, nejlépe hned ráno po probuzení.

## PROVEDENÍ TESTU

Zadejte [Tests > Orthostatic test > Relax and start the test](#) (Testy > Ortostatický test > Uvolněte se a spusťte test). Objeví se text [Searching for heart rate](#) (Hledám srdeční frekvenci). Jakmile bude nalezen signál srdeční frekvence, na displeji se objeví nápis [Lie down & relax](#) (Lehněte si a uvolněte se).

- Na displeji se zobrazí graf vaší srdeční frekvence. V průběhu této první části testu, která trvá tři minuty, se nehýbejte.
- Po uplynutí tří minut M450 zapípá a zobrazí se pokyn [Stand up](#) (Vstaňte). Vstaňte a po tři minuty nehybně stůjte.
- Po uplynutí tří minut M450 opět zapípá a test bude ukončen.

- Stisknutím tlačítka ZPĚT můžete test v kterékoliv jeho fázi přerušit. V tom případě se zobrazí text **Test canceled** (Test zrušen).

Jestliže M450 nedokáže zachytit signál vaší srdeční frekvence, objeví se text **Test failed** (Test se nezdařil). V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda jsou elektrody snímače srdeční frekvence navlhčené, a zda textilní hrudní pás dobře přiléhá.

## VÝSLEDKY TESTŮ


Výsledkem testu budou hodnoty vaší klidové SF, SF ve stoje a maximální SF a jejich porovnání s průměrnými výsledky předchozích testů.

Výsledek svého posledního testu najdete v **Tests > Orthostatic test > Latest result** (Testy > Ortostatický test > Poslední výsledek). Zobrazí se pouze výsledek posledního testu.


Ve webové službě Flow můžete sledovat výsledky testů za dlouhé období. Chcete-li vidět analýzu výsledků svých ortostatických testů, přejděte do webové služby Flow a v diáři si vyberte test, který si chcete detailně prohlédnout.


## PÁSMA SRDEČNÍ FREKVENCE



Pásma srdeční frekvence od Polaru pozvedávají efektivitu tréninku pracujícího s hodnotami srdeční frekvence na další úroveň. Trénink je rozdělen podle pěti pásem srdeční frekvence, která jsou procentním vyjádřením maximální srdeční frekvence. Pomocí pásem srdeční frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku.

Cílové pásmo	Intensity % of HR <sub>max</sub> (Intenzita v % SF <sub>max</sub> )  HR <sub>max</sub> = Maximální srdeční frekvence (220-věk frekvence (220-věk)).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220–30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
MAXIMÁLNÍ 	90–100%	171-190 tepů za minutu	méně než 5 minut	Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.  Pocitové vyjádření: Velmi



Cílové pásmo	Intensity % of HR <sub>max</sub> (Intenzita v % SF <sub>max</sub> )  HR <sub>max</sub> = Maximální srdeční frekvence (220-věk frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
				<p>vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.</p> <p>Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.</p>
<p>NÁROČNÝ</p> 	80–90%	152-172 bpm	2-10 minut	<p>Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</p> <p>Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky</p>

Cílové pásmo	Intensity % of HR <sub>max</sub> (Intenzita v % SF <sub>max</sub> )  HR <sub>max</sub> = Maximální srdeční frekvence (220-věk frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
				tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.
<p>STŘEDNÍ</p> 	70–80% 133–152 bpm		10-40 minut	<p>Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zvyšuje efektivnost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání, které máte pod kontrolou.</p> <p>Doporučujeme pro: Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit výkonnost.</p>
LEHKÝ	60–70%	114-133 bpm	40–80 minut	Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.

Cílové pásmo	Intensity % of HR <sub>max</sub> (Intenzita v % SF <sub>max</sub> )  HR <sub>max</sub> = Maximální srdeční frekvence (220-věk frekvence (220-věk)).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
				<p>Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení.</p> <p>Doporučujeme pro: Každého, kdo do svých základních tréninkových období zařazuje dlouhé tréninkové jednotky a pro regenerační cvičení v závodní sezóně.</p>
<p>VELMI LEHKÝ</p> 	50–60%	104–114 bpm	20–40 minut	<p>Přínos: Pomáhá člověku se rozcvičit i zklidnit a pomáhá v regeneraci.</p> <p>Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha.</p> <p>Doporučujeme pro: Regeneraci a ochlazení po celou</p>

Cílové pásmo	Intensity % of HR <sub>max</sub> (Intenzita v % SF <sub>max</sub> )  HR <sub>max</sub> = Maximální srdeční frekvence (220-věk frekvence (220-věk).	Příklad: Pásma srdeční frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální srdeční frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).	Příklady délek tréninkových jednotek	Přínos tréninku
				tréninkovou sezónu.

Trénink v 1. pásmu srdeční frekvence se provádí s velmi nízkou intenzitou. Hlavní princip tohoto typu tréninku spočívá v tom, že výkon se dále zlepšuje i při následné regeneraci, a nikoli jen v průběhu samotného tréninku. Urychlete proces regenerace tréninkem o velice nízké intenzitě.

Trénování ve 2. pásmu srdeční frekvence slouží ke zvyšování vytrvalosti, což je důležitou součástí kteréhokoliv tréninkového programu. Tréninkové jednotky v této zóně jsou velmi snadné a jsou aerobní povahy. Výsledkem dlouhodobého tréninku v této lehké zóně je efektivní výdej energie. Pokrok vyžaduje vytrvalost.

Trénink ve 3. pásmu srdeční frekvence rozvíjí aerobní sílu. Intenzita tréninku je sice vyšší, než v pásmu 1 a 2, přesto však zůstává převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénování v tomto pásmu je mimořádně účinné pro zlepšení krevního oběhu v srdečním svalu a v kosterním svalstvu.

Je-li vaším cílem dosahovat vrcholových výkonů, potom budete muset trénovat v pásmech 4 a 5. V těchto pásmech budete trénovat anaerobně v intervalech v délce do 10 minut. Čím kratší interval, tím vyšší intenzita. Velmi důležitá je dostatečná regenerace mezi jednotlivými intervaly. Tréninkový model v pásmech 4 a 5 je navržen tak, aby vedl k těm nejvyšším výkonům.

Cílová pásma srdeční frekvence od Polaru lze uzpůsobit dle individuální potřeby, pomocí v laboratoři změřené hodnoty maximální srdeční frekvence HR<sub>max</sub>, anebo pomocí osobně naměřené hodnoty HR<sub>max</sub> v terénním testu. Při tréninku v cílovém pásmu srdeční frekvence se pokuste využít celý jeho rozsah. Střední část pásma je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení srdeční frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Srdeční frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například, při přechodu z cílového pásma 1 srdeční frekvence do pásma 3, se oběhový systém a srdeční frekvence přizpůsobí během 3-5 minut.

Srdeční frekvence reaguje na intenzitu tréninku v závislosti na faktorech, jako jsou např. fyzická zdatnost a míra regenerace i na prostředí. Je důležité věnovat pozornost subjektivním pocitům únavy a náležitě upravit tréninkový program.

## FUNKCE CHYTRÉ KALORIE

Ten nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství spálených kalorií. Tento výpočet energetického výdeje je založen na:

- Tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví
- Maximální srdeční frekvenci jedince ( $SF_{max}$ )
- Srdeční frekvenci při tréninku
- Maximální spotřebě kyslíku jedince ( $VO2_{max}$ )
- Nadmořské výšce

## PÁSMO RYCHLOSTI A SILOVÉHO VÝKONU

S využitím pásme rychlosti a silového výkonu můžete v průběhu tréninku snadno sledovat svoji rychlost nebo silový výkon a přizpůsobit si je tak, abyste dosáhli splnění svého tréninkového cíle. Tato pásma vám mohou pomoci k větší efektivitě tréninku a kombinovat tréninky o různé intenzitě k tomu, abyste dosahovali optimálních výsledků.

### NASTAVENÍ

Pásma rychlosti a silového výkonu si můžete nastavovat ve webové službě Flow. Můžete si je zapínat a vypínat v příslušných sportovních profilech. K dispozici je pět různých pásme. Jejich hraniční hodnoty si můžete nastavit manuálně, anebo můžete použít ty přednastavené. Jsou přizpůsobena jednotlivým sportovním disciplínám, takže si pásma můžete nastavit tak, aby co nejlépe vyhovovala každé z nich. Pásma jsou k dispozici pro běžecké sporty (včetně týmových sportů, jejichž součástí je běh), cyklistiku i veslování a jízdu na kánoji.

#### Default(Standardní nastavení)

Zvolíte-li si **Default** (Standardní nastavení), nemůžete hraniční hodnoty změnit. Přednastavená pásma jsou optimalizována pro osoby s relativně vysokou zdatností.

#### Free(Volné nastavení)

Zvolíte-li možnost **Free** (Volné nastavení), můžete všechny hraniční hodnoty změnit. Jestliže jste si například otestovali svoje skutečné prahové hodnoty, jako jsou anaerobní a aerobní prahové hodnoty, anebo horní a spodní laktátní prahové hodnoty, můžete trénovat v pásmech, která vycházejí z vašich individuálních prahových hodnot rychlosti a tempa. Doporučujeme, abyste si nastavili anaerobní prahovou hodnotu rychlosti a tempa jako minimální hodnotu pásma 5. Jestliže použijete i aerobní prahovou hodnotu, nastavte si ji jako minimální hodnotu pásma 3.

## CÍL TRÉNINKU S VYUŽITÍM PÁSEM RYCHLOSTI A SILOVÉHO VÝKONU.

Můžete si vytvořit tréninkové cíle v závislosti na pásmech rychlosti a silového výkonu. Po synchronizaci cílů prostřednictvím softwaru FlowSync získáte ze svého tréninkového zařízení při tréninku vedení.

## PŘI TRÉNINKU

V průběhu tréninku se můžete podívat, ve kterém pásmu momentálně trénujete, a také, kolik času jste strávili v každém z pásem.

## PO TRÉNINKU

V tréninkovém přehledu uvidíte v M450 přehled o tom, kolik času jste strávili v každém z pásem rychlosti a silového výkonu. Po synchronizaci můžete ve webové službě Flow vidět podrobné vizuální informace o pásmech rychlosti a silového výkonu.

## SPORTOVNÍ PROFILY

Tato funkce vám umožňuje vytvořit si přehled všech oblíbených sportovních disciplín a pro každou z nich si určit specifické nastavení. Můžete si například vytvořit na míru uzpůsobené náhledy pro každý sport, který děláte, a zvolit si data, která chcete při tréninku sledovat; např. pouze srdeční frekvenci nebo jen rychlost a vzdálenost – cokoliv vám nejvíce vyhovuje, a co nejlépe poslouží vašim tréninkovým potřebám a nárokům.

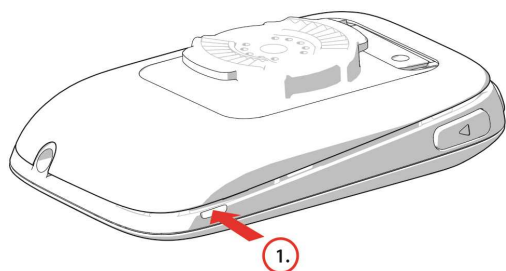
Další informace viz [Sport Profiles Settings](#) (Nastavení sportovních profilů) a [Sport Profiles in Flow Web Service](#) (Sportovní profily ve webové službě Flow).

# VYMĚNITELNÝ KRYT

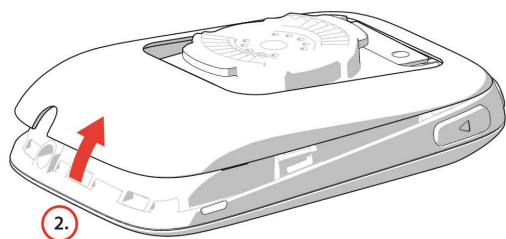
Vyměňte si u M450 zadní kryt, aby bezvadně ladil s barvami vašeho kola! Další zadní kryty si můžete přikoupit samostatně.

## Výměna krytu

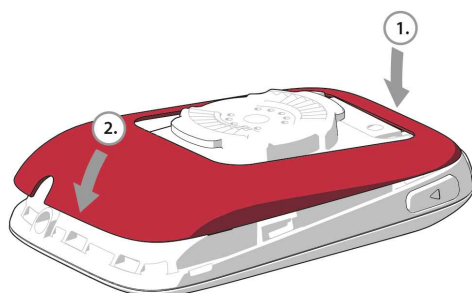
V pravém horním rohu M450 zasuňte nehet palce do drážky mezi tělo přístroje a zadní kryt a kryt mírně pootočte.



Z horní strany M450 otevřete kryt ještě o něco více nehtem palce druhé ruky. Potom kryt sejměte.



Nasadte spodní okraj barevného zadního krytu na spodní okraj M450 (1). Potom zmáčkněte horní část krytu, dokud nezacvakne na své místo (2).



# WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožní plánovat si a analyzovat každý detail svého tréninku a lépe se orientovat ve svých výkonech. Nastavte a individuálně si přizpůsobte M450 tak, aby dokonale splňoval vaše tréninkové potřeby. Můžete si do něj přidávat různé sportovní disciplíny a uzpůsobit si na míru různá nastavení a tréninkové náhledy. Sledujte a vizuálně vyhodnocujte svůj pokrok, vytvářejte si tréninkové cíle a přidávejte si je k oblíbeným položkám.

S webovou službou Flow můžete:

- Analyzovat veškerá svá tréninková data s pomocí vizuálních grafů a náhledů tras
- Porovnávat specifická data s jinými sportovci, jako např. absolvovaná tréninková kola/etapy nebo rychlost s hodnotami srdeční frekvence
- Podívejte se, jaký vliv má vaše tréninková zátěž na kumulativní míru regenerace.
- Sledovat dlouhodobě svůj pokrok pozorováním trendů a detailů, které jsou pro vás nejdůležitější
- Sledovat svůj pokrok s pomocí týdenních nebo měsíčních přehledů, specifických pro určitý sport
- Sdílet své největší úspěchy se svými fanoušky
- Zpětně si přehrávat své tréninkové jednotky i tréninkové jednotky jiných uživatelů.

Abyste mohli webovou službu Flow začít používat, jděte na adresu [flow.polar.com](https://flow.polar.com) a otevřete si účet u Polaru, pokud ho ještě nemáte. Z téhož umístění si stáhněte a nainstalujte i software FlowSync, abyste mohli synchronizovat data mezi sporttesterem M450 a webovou službou Flow.

## Feed

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel a přidávat komentáře.

## Explore

Ve funkci **Explore** můžete objevovat tréninkové jednotky a trasy na mapě. Trasy si můžete přidávat do oblíbených, nebudou však uloženy v M450. Prohlédněte si zveřejněné tréninkové jednotky, o něž se podělili ostatní uživatelé a znovu si projděte své vlastní trasy i trasy těch druhých a podívejte se, kde byly dosaženy ty největší úspěchy.

## Diary(Diář)

V **Diary** (Diáři) si můžete prohlédnout své plánované tréninkové jednotky a znovu si projít ty absolvované. Můžete zde nalézt takové informace, jako: tréninkové plány na určitý den, týdenní nebo měsíční výhledy, individuální tréninkové jednotky, testy a týdenní přehledy.

## Progress(Pokrok)




Funkce **Progress** (Pokrok) vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím písemných záznamů. Písemné záznamy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období (custom period) si můžete zvolit délku období a sport. Vyberte si časové období a sportovní disciplínu v rozbalovacím menu a stiskněte ikonu kola. Tady si budete moci zvolit, která data chcete vidět v grafu zprávy.

Podporu a další informace o používání webové služby Flow najdete na adrese [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

## TRÉNINKOVÉ CÍLE

Stanovte si podrobné tréninkové cíle ve webové službě Flow a uložte si je v M450, prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. V průběhu tréninku se můžete snadno řídit pokyny ze svého zařízení.


- **Quick Target**(Rychlý cíl): Zadejte jednu hodnotu. Za cíl si zvolte délku trvání, vzdálenost nebo výdej kalorií.
- **Phased Target**(Fázovaný cíl): Trénink si můžete rozdělit na jednotlivé fáze a pro každou z nich si stanovit jako cíl jinou délku trvání nebo vzdálenost a intenzitu. Může jít např. o sestavení intervalové tréninkové jednotky, jejíž součástí je vhodná rozcvička a odpočinkové fáze.
- **Favorites**(Oblíbené): Zvolte si cíl a přidejte ho do **Favorites** (Oblíbených), abyste ho mohli snadno vyhledat pokaždé, když si jeho splnění budete chtít zopakovat.

 *Nezapomeňte si své tréninkové cíle uložit do M450 z webové služby Flow prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow. Pokud si je neuložíte, pak je budete moci vidět pouze v diáři webové služby Flow nebo v seznamu oblíbených.*


## STANOVENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE

1. Jděte do **Diary**(Diáře) a klikněte na **Add**(Přidat) > **Training target**(Tréninkový cíl).
2. V náhledu **Add training target** (Přidat tréninkový cíl) zadejte **Quick**(Rychlý), **Phased** (Fázovaný) nebo **Favorite** (Oblíbený). (**Race Pace** (Závodní tempo) není pro Polar M450 k dispozici).

### QUICK TARGET (RYCHLÝ CÍL):

1. Zadejte **Quick**(Rychlý)
2. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Název cíle) (vyžadováno), **Date** (Datum) (volitelné) a **Time**(Čas) (volitelné) a jakékoliv **Notes** (Poznámky) (volitelné), které si chcete přidat.
3. Zadejte jednu z těchto hodnot: délka trvání, vzdálenost nebo výdej kalorií. Můžete zadat pouze jednu z těchto hodnot.
4. Klikněte na **Save** (Uložit), pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře), nebo na ikonu  , čímž ho přidáte do **Favorites**(Oblíbených).

## PHASED TARGET (FÁZOVANÝ CÍL):

1. Zadejte **Phased**(Fázovaný).
2. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Název cíle) (vyžadováno), **Date** (Datum) (volitelné) a **Time**(Čas) (volitelné) a jakékoliv **Notes** (Poznámky) (volitelné), které si chcete přidat.
3. Přidejte ke svému cíli fáze. Pro každou fázi zvolte vzdálenost nebo délku jejího trvání, ruční nebo automatické spuštění nahrávání následující fáze a intenzitu.
4. Klikněte na **Save** (Uložit), pro přidání cíle do svého **Diary**(Diáře), nebo na ikonu  , čímž ho přidáte do **Favorites**(Oblíbených).

## FAVORITES (OBLÍBENÉ)

Jestliže jste si stanovili cíl a přidali si ho do oblíbených, můžete ho používat jako plánovaný cíl.

1. Zadejte **Favorites**(Oblíbené). Zobrazí se vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klikněte na oblíbený cíl, který si chcete nastavit jako výchozí.
3. Zadejte **Sport**, zadejte **Target name** (Název cíle) (vyžadováno), **Date** (Datum) (volitelné) a **Time**(Čas) (volitelné) a jakékoliv **Notes** (Poznámky) (volitelné), které si chcete přidat.
4. Pokud si přejete, můžete si cíl upravit nebo ho ponechat tak, jak je.
5. Klikněte na **Update changes** (Aktualizovat změny) pro uložení změn v oblíbených. Klikněte na **Add to diary** (Přidat do diáře) pro přidání cíle do svého **Diary** (Diáře) bez aktualizace oblíbeného cíle.

Po uložení tréninkových cílů do M450 naleznete:

- Plánované tréninkové cíle v **Diary** (Diáři) (na aktuální týden a další 4 týdny)
- Tréninkové cíle uvedené jako oblíbené ve funkci **Favorites**(Oblíbené)

Když začínáte trénink, vstupte do svého cíle z **Diary** (Diáře) nebo z **Favorites**(Oblíbených).


Informace o zahájení tréninku s tréninkovým cílem viz "Zahájení tréninku" on page 37

## OBLÍBENÉ


Díky funkci **Favorites**(Oblíbené) si můžete ukládat a spravovat své oblíbené tréninkové cíle. Ve sporttesteru M450 můžete mít současně uloženo maximálně 20 oblíbených položek. Počet oblíbených položek ve webové službě Flow je neomezený. Máte-li ve webové službě Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich je při synchronizaci odesláno do vašeho sporttesteru M450.

Pořadí oblíbených položek si můžete změnit přetažením. Vyberte položku, kterou chcete přemístit, a přetáhněte ji na místo v seznamu, kde ji chcete mít.


## PŘIDÁNÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE DO OBLÍBENÝCH POLOŽEK:

1. Stanovení tréninkového cíle.
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

nebo

1. si vyberte již existující cíl ze svého **Diary**(Diáře).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

## ZMĚNA OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu, vedle svého jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené trasy a tréninkové cíle.
2. Vyberte položku, kterou chcete změnit: Změňte název cíle nebo cíl modifikujte prostřednictvím funkce Edit (Změnit) v pravém dolním rohu.

## ODSTRANĚNÍ OBLÍBENÉ POLOŽKY

Klikněte na ikonku mazání v pravém horním rohu tréninkového cíle, a tím položku odstraníte ze seznamu oblíbených.

## SPORTOVNÍ PROFILY VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

V M450 máte přednastavených šest sportovních profilů. Ve webové službě Flow si do svého seznamu sportovních disciplín můžete přidávat další sportovní profily a provádět v nich, i ve stávajících profilech, potřebné změny. M450 může obsahovat až 20 sportovních profilů. Ve webové službě Flow je počet sportovních profilů neomezený. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do vašeho sporttesteru M450.

Pořadí oblíbených sportovních profilů si můžete změnit přetažením. Vyberte sport, který chcete přemístit, a přetáhněte jej na místo v seznamu, kde ho chcete mít.

## ADD A SPORT PROFILE (PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU)

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na your name/profile photo (vaše jméno/profilová fotografie) v pravém horním rohu.
2. Zadejte **Sport Profiles**(Sportovní profily).
3. Klikněte na **Add sport profile**(Přidat sportovní profil) a vyberte sportovní disciplínu ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

## ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na **your name/profile photo** (vaše jméno/profilová fotografie) v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sport profiles**(Sportovní profily).
3. Klikněte na **Edit** (Změnit) u sportovní disciplíny, kterou si přejete změnit.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

### BASICS (ZÁKLADNÍ FUNKCE)

- Automaticky měřené kolo/etapa (lze nastavit v závislosti na čase nebo vzdálenosti)
- Training sounds (Zvuková signalizace při tréninku)
- Speed View (Náhled rychlosti)

### HEART RATE (SRDEČNÍ FREKVENCE)

- Náhled srdeční frekvence (zvolte počet tepů za minutu (bpm)) nebo % maxima.)
- Srdeční frekvence je viditelná i na jiných zařízeních (I jiná kompatibilní zařízení, která pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart (např. tělocvičné vybavení), mohou zachytit Vaši srdeční frekvenci).
- Nastavení pásem srdeční frekvence (Pomocí pásem srdeční frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku). Zvolíte-li si Default (Standardní nastavení), nemůžete pásma srdeční frekvence změnit. Zvolíte-li možnost Free (Volné nastavení), veškeré hranice si můžete posunout. Standardní pásma srdeční frekvence se vypočítávají na základě vaší maximální srdeční frekvence.

### TRAINING VIEWS (TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY)

Zvolte si, které údaje chcete v průběhu tréninku sledovat v tréninkových náhledech. Pro každý sportovní profil můžete mít celkem osm různých tréninkových náhledů. Každý z těchto tréninkových náhledů může mít maximálně čtyři datová pole.

Chcete-li některý tréninkový náhled změnit, anebo přidat nový náhled, klikněte na ikonu tužky ve vybraném náhledu. Pro svůj náhled si můžete zvolit jednu až čtyři položky v sedmi kategoriích:

TIME (ČAS)	ENVIRONMENT (PROSTŘEDÍ)	BODY MEASUREMENT (MĚŘENÍ TĚLESNÝCH HODNOT)	DISTANCE (VZDÁLENOST)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Time of day (Denní čas)</li><li>• Duration (Délka tréninkové jednotky)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Altitude (Nadmořská výška)</li><li>• Ascent (Stoupání)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Heart rate (Srdeční frekvence)</li><li>• (Average heart rate) Průměrná hodnota srdeční</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Distance (Vzdálenost)</li><li>• Lap distance (Délka kola/etapy)</li></ul>


TIME (ČAS)	ENVIRONMENT (PROSTŘEDÍ)	BODY MEASUREMENT (MĚŘENÍ TĚLESNÝCH HODNOT)	DISTANCE (VZDÁLENOST)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lap time (Čas kola/etapy)</li> <li>• Automatic lap (Automatický záznam kola/etapy)</li> <li>• Last lap time (Čas posledního tréninkového kola/etapy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lap ascent (Vystoupaná výška v kole/etapě)</li> <li>• Automatic lap ascent (Automatický záznam vystoupané výšky v kole/etapě)</li> <li>• Descent (Sestup/sjezd)</li> <li>• Lap descent (Sestup/sjezd v kole/etapě)</li> <li>• Automatic lap descent ((Automatický záznam sestoupané výšky v kole/etapě)</li> <li>• Lap VAM (Průměrná rychlost stoupání v kole/etapě)</li> <li>• Inclinometer (Sklonoměr)</li> <li>• Temperature (Teplota)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>frekvence</li> <li>• Lap HR average (Průměrná hodnota srdeční frekvence při zajištění kola/etapy)</li> <li>• Automatic lap average heart rate (Průměrná hodnota srdeční frekvence při zajištění automaticky měřeného kola/etapy)</li> <li>• Last lap average heart rate (Průměrná hodnota srdeční frekvence při zajištění posledního kola/etapy)</li> <li>• Maximum heart rate (Maximální hodnota srdeční frekvence)</li> <li>• Lap maximum heart rate (Maximální hodnota srdeční frekvence při zajištění kola/etapy)</li> <li>• Automatic lap maximum heart rate (Maximální hodnota srdeční frekvence při zajištění automaticky měřeného kola/etapy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Automatic lap distance (Délka automaticky měřeného kola/etapy)</li> </ul>

TIME (ČAS)	ENVIRONMENT (PROSTŘEDÍ)	BODY MEASUREMENT (MĚŘENÍ TĚLESNÝCH HODNOT)	DISTANCE (VZDÁLENOST)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Last lap maximum heart rate (Maximální hodnota srdeční frekvence v posledním kole/etapě)</li> <li>• Calories (Kalorie)</li> <li>• HR zone pointer (Ukazatel pásma srdeční frekvence)</li> <li>• Time in HR zones (Čas strávený v pásmech srdeční frekvence)</li> <li>• HR limits (Hraniční hodnoty srdeční frekvence)</li> </ul>	

SPEED (RYCHLOST)	CADENCE (KADENCE)	POWER (VÝKON)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speed/pace (Rychlost/tempo)</li> <li>• Average speed/pace (Průměrná rychlost/tempo)</li> <li>• Lap average speed/pace (Průměrná rychlost/tempo v kole/etapě)</li> <li>• Automatic lap average speed/pace (Průměrná rychlost/tempo v automaticky měřeném kole/etapě)</li> <li>• Lap average speed/pace (Průměrná rychlost/tempo v kole/etapě)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadence (Kadence)</li> <li>• Average cadence (Průměrná kadence)</li> <li>• Lap average cadence (Průměrná kadence při zjetí kola/etapy)</li> <li>• Automatic lap average cadence (Průměrná kadence v automaticky měřeném kole/etapě)</li> <li>• Lap average cadence (Průměrná kadence při zjetí kola/etapy)</li> <li>• Maximum cadence (Maximální kadence)</li> <li>• Lap maximum cadence (Maximální kadence při zjetí kola/etapy)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Power (Výkon)</li> <li>• Rolling average power (Klouzavý průměr silového výkonu)</li> <li>• Average power (Průměrná hodnota silového výkonu)</li> <li>• Lap average power (Průměrná hodnota silového výkonu při zjetí kola/etapy)</li> <li>• Automatic lap average power (Průměrná hodnota silového výkonu v automaticky měřeném kole/etapě)</li> <li>• Last lap average power</li> </ul>

SPEED (RYCHLOST)	CADENCE (KADENCE)	POWER (VÝKON)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum speed/pace (Maximální rychlost/tempo)</li> <li>• Lap maximum speed/pace (Maximální rychlost/tempo v kole/etapě)</li> <li>• Automatic lap max speed/pace (Maximální rychlost/tempo v automaticky měřeném kole/etapě)</li> <li>• Lap maximum speed/pace (Maximální rychlost/tempo v kole/etapě)</li> <li>• Speed/pace zone pointer (Ukazatel pásma rychlosti/tempa)</li> <li>• Distance in speed/pace zones (Vzdálenost v pásmech rychlosti/tempa)</li> <li>• Time in speed/pace zones (Čas v pásmech rychlosti/tempa)</li> <li>• Speed/pace limits (Hraniční hodnoty rychlosti/tempa)</li> </ul>	<p style="text-align: center;">zajetí kola/etapy)</p>	<p>(Průměrná hodnota silového výkonu v posledním zajetém kole/etapě)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maximum power (Maximální silový výkon)</li> <li>• Lap maximum power (Maximální silový výkon při zajetí kola/etapy)</li> <li>• Automatic lap maximum power (Maximální silový výkon v automaticky měřeném kole/etapě)</li> <li>• Last lap maximum power (Maximální silový výkon při zajetí posledního kola/etapy)</li> <li>• Power zone pointer (Ukazatel pásma silového výkonu)</li> <li>• Force max of revolution (Maximální silový výkon otáčky)</li> <li>• Left/right balance (Poměr levé a pravé nohy při šlapání)</li> <li>• Average left/right balance (Průměrná hodnota poměru levé a pravé nohy při šlapání)</li> <li>• Lap average left/right balance (Průměrná hodnota poměru levé a pravé nohy při šlapání v zajetém kole/etapě)</li> <li>• Automatic lap average left/right balance (Průměrná hodnota poměru levé a pravé nohy při šlapání v automaticky měřeném kole/etapě)</li> </ul>

SPEED (RYCHLOST)	CADENCE (KADENCE)	POWER (VÝKON)
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Last lap average left/right balance (Průměrná hodnota poměru levé a pravé nohy při šlapání v posledním zajištění kole/etapě)</li> </ul>

 Dle nastavení náhledu silového výkonu v [Sport profile settings](#) (Nastavení sportovních profilů) je silový výkon zobrazován ve **W** (Watts), (wattech) **W/kg** (Watts/kg) (wattech/kg) nebo v **FTP %** (procentech FTP) (% of functional threshold power). (procentech funkčního prahového silového výkonu).

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na Save (Uložit). Nastavení uložíte do M450 stisknutím tlačítka pro synchronizaci ve FlowSync.




# APLIKACE POLAR FLOW

Aplikace Polar Flow umožňuje prohlédnout si záznamy z tréninku offline ihned po skončení tréninku. Poskytuje snadný přístup k tréninkovým cílům a prohlížení výsledků testů. Aplikace Flow je ten nejjednodušší nástroj pro synchronizaci tréninkových dat v M450 s webovou službou Flow.

Používání této aplikace spolu s M450 Vám umožňuje:

- Získat rychlý přehled o svém tréninku a provést okamžitou analýzu každého detailu svého výkonu
  - Získat náhled trasy na mapě
  - Přínos tréninku
  - Tréninkovou zátěž a regeneraci
  - Čas zahájení a délku tréninkové jednotky
  - Průměrnou a maximální rychlost/tempo a vzdálenost.
  - Průměrnou a maximální srdeční frekvenci, kumulativní pásma srdeční frekvence
  - Procentní podíl tuku na spálených kaloriích
  - Maximální nadmořskou výšku, výstup a sestup
  - Podrobnosti o absolvovaném kole nebo etapě
- Sledujte svůj pokrok pomocí týdenních přehledů v kalendáři

 *Dříve než budete moci začít aplikaci Flow používat, musíte si M450 zaregistrovat ve webové službě Flow. Registrace proběhne, když si M450 nastavíte na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Další informace viz [Set Up Your M450](#)(Nastavení M450)*

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilu z App Store nebo z Google Play. Pro podporu a další informace o tom, jak aplikaci Polar Flow používat, jděte na [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app). Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte toto zařízení nejprve spárovat se sporttesterem M450. Další informace viz [Pairing](#)(Párování).

K tomu, abyste měli přístup k datům z tréninku v aplikaci Flow je potřeba, abyste ji po skončení tréninku synchronizovali se sporttesterem M450. Informace o synchronizaci M450 s aplikací Flow naleznete v oddíle [Syncing](#)(Synchronizace).

# SYNCHRONIZACE

Data ze svého tréninkového počítače M450 můžete převádět prostřednictvím softwaru FlowSync přes kabel USB nebo bezdrátově pomocí technologie Bluetooth Smart® v aplikaci Polar Flow. K tomu, abyste mohli převádět data mezi M450 a webovou službou a aplikací Flow, musíte mít otevřený účet u firmy Polar a nainstalovaný software FlowSync. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), otevřete si účet u Polaru ve webové službě Polar Flow a stáhněte si a nainstalujte do svého osobního počítače software FlowSync. Z App Store nebo Google Play si do mobilu stáhněte aplikaci Flow.

Nezapomínejte na synchronizaci a aktualizaci svých dat mezi M450, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoliv.

## SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC

Pro synchronizaci dat s webovou službou Flow potřebujete software FlowSync. Jděte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a stáhněte si ji a nainstalujte předtím, než se do synchronizace pustíte.

1. Zapojte mikrokonektor USB do M450 a druhý konec kabelu do osobního počítače. Přesvědčte se, že je spuštěný software FlowSync.
2. Na počítači se otevře okno FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Completed (Dokončeno).

Pokaždé, když připojíte M450 ke svému počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a uloží veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikony na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmware, FlowSync vás na to upozorní a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.



*Jestliže ve webové službě Flow změňte nastavení, když máte M450 připojený k počítači, stiskněte tlačítko synchronizovat na FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do vašeho M450.*

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow)

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na [www.polar.com/en/support/FlowSync](http://www.polar.com/en/support/FlowSync).

## SYNCHRONIZACE DAT S APLIKACÍ FLOW.

Před započítím synchronizace je potřeba:

- Mít otevřený účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow.
- Mít tréninkový počítač M450 zaregistrovaný ve webové službě Flow a nejméně jedenkrát provedenou synchronizaci dat prostřednictvím softwaru FlowSync.
- Mít na svém mobilním zařízení zapnutý Bluetooth a vypnutý letecký režim.
- Mít M450 spárovaný s mobilním telefonem. Další informace viz "Párování" on page 17

Existují dva způsoby, jak můžete svá data synchronizovat:

1. Přihlašte se do aplikace Flow a stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT na M450.
2. Zobrazí se text **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaný textem **Connecting to app** (Připojuji se k aplikaci).
3. Po dokončení se zobrazí text **Syncing completed** (Synchronizace dokončena).

nebo

1. Přihlašte se do aplikace Flow, jděte do **Settings > General settings > Pair and sync > Sync data** (Nastavení > Obecná nastavení > Spárovat a synchronizovat > Synchronizovat data) a stiskněte tlačítko START na M450.
2. Zobrazí se text **Connecting to device** (Připojuji se k zařízení), následovaný textem **Connecting to app** (Připojuji se k aplikaci).
3. Po dokončení se zobrazí text **Syncing completed** (Synchronizace dokončena).



*Když synchronizujete M450 s aplikací Flow, vaše tréninková data jsou také automaticky zálohována do webové služby Flow přes internetové připojení.*

Pro podporu a více informací o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, jděte na [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).


# PÉČE O M450

Jako každé elektronické zařízení, i Polar M450 by měl být udržován v čistotě a pečlivě opatrován. Níže uvedené pokyny vám pomohou dodržet záruční podmínky, udržet zařízení ve špičkovém stavu a vyhnout se tak problémům s nabíjením a synchronizací.

## M450

Udržujte tréninkové zařízení v čistotě. K odstraňování nečistot z tréninkového zařízení používejte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování dokonalé voděodolnosti neomývejte tréninkové zařízení tlakovým čističem. Nepokládejte tréninkové zařízení do vody. Nikdy nepoužívejte alkohol nebo abrazivní materiál, jako jsou např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky.

Po každém použití portu USB na tréninkovém zařízení se podívejte, zda na těsnění krytu pouzdra neulpěly nějaké vlasy, prach nebo jiné nečistoty. Jakoukoliv nečistotu jemně otřete. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje nebo prostředky, které by mohly poškrábat plastové díly.

 *Nevhodný pro koupání nebo plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. Nepokládejte tréninkové zařízení do vody. Hustý déšť může bránit příjmu signálu GPS.*

**Nevystavujte zařízení silnému mrazu (pod  $-10\text{ °C}/14\text{ °F}$ ) a horku (nad  $50\text{ °C}/120\text{ °F}$ ) ani přímému slunečnímu záření.**

## SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

**Konektor:** Po každém použití odpojte konektor vysílače od hrudního pásu a osušte ho měkkým ručníkem. V případě potřeby očistěte konektor slabým mýdlovým roztokem. Nikdy nepoužívejte alkohol nebo abrazivní materiál (jako jsou např. ocelová vata nebo chemické čisticí prostředky).

**Hrudní pás:** Po každém použití hrudní pás opláchněte proudem tekoucí vody a nechte ho uschnout. V případě potřeby hrudní pás omyjte slabým mýdlovým roztokem. Nepoužívejte zvlhčující mýdla, protože ta by mohla na hrudním pásu zanechávat zbytky. Nenamáčejte hrudní pás ve vodě, nežehlete ho, nepoužívejte chemická čistidla a bělidla. Hrudní pás nenapínejte a neohýbejte ho do ostrých úhlů v místech, kde jsou umístěny elektrody.

 *Přečtěte si návod na praní na visačce hrudního pásu.*

## SKLADOVÁNÍ

**M450:** Tréninkové zařízení uchovávejte na chladném a suchém místě. Nepřechovávejte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte tréninkové zařízení po delší dobu přímému slunečnímu záření, například jeho ponecháním v autě nebo uchycením na držáku jízdního kola. Doporučujeme, aby tréninkové zařízení bylo skladováno s částečně nebo plně nabitou baterií. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkové zařízení

uskladnit na několik měsíců, doporučujeme, abyste ho v průběhu skladování po několika měsících znovu nabili. Prodloužíte tím životnost baterie.

**Heart rate sensor** (Snímač srdeční frekvence): Hrudní pás a konektor sušte a uchovávejte odděleně, čímž prodloužíte životnost baterie na maximum. Uchovávejte snímač srdeční frekvence na chladném a suchém místě. Abyste zabránili oxidaci, neponechávejte snímač vlhký v neprodyšném obalu, jako je například sportovní taška. Nevystavujte snímač srdeční frekvence po delší dobu přímému slunečnímu svitu.

## SERVIS

Doporučujeme, abyste v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět servisní opravy pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na následné škody, které vznikly servisem u poskytovatele, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Další informace viz Omezená mezinárodní záruka firmy Polar.

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) a na webových stránkách příslušné země.

Zaregistrujte si výrobek od Polaru na webové stránce <http://register.polar.fi/>; pomůžete nám tím dále zlepšovat naše výrobky a služby tak, aby ještě lépe uspokojovaly vaše potřeby.

Jako uživatelské jméno k vašemu účtu u Polaru slouží vždy vaše e-mailová adresa. Pro registraci výrobku od firmy Polar, přihlášení se do webové služby a aplikace Polar Flow, do diskusního fóra i k odebírání zpravodaje, se používá totéž uživatelské jméno a heslo.

# DŮLEŽITÉ INFORMACE

## BATERIE

Polar M450 má zabudovanou nabíjecí baterii. Nabíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300 krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

Společnost Polar by Vás chtěla požádat, abyste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný dopad na životní prostředí a lidské zdraví, tím že se budete řídit místními předpisy o nakládání s odpady a tam, kde je to možné, využili sběry elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

Snímač srdeční frekvence Polar H7 má uživatelsky vyměnitelnou baterii. Budete-li si baterii vyměňovat sami, dodržujte prosím pečlivě instrukce v kapitole [Changing Heart Rate Sensor Battery](#) (Výměna baterie snímače srdeční frekvence).

Baterie uchovávejte mimo dosah dětí. Dojde-li ke spolknutí baterie, okamžitě zavolejte lékaře. Použité baterie by se měly likvidovat v souladu s místními předpisy.

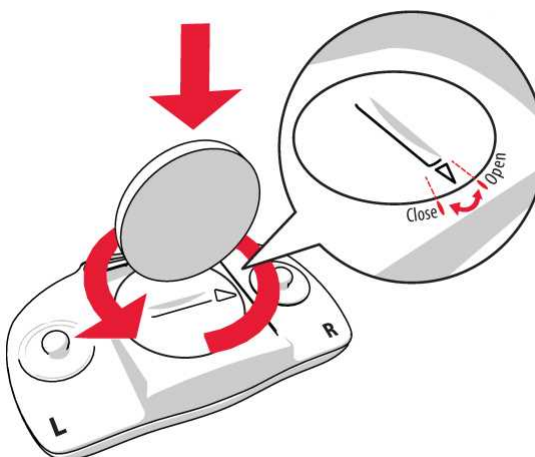
## CHANGING HEART RATE SENSOR BATTERY (VÝMĚNA BATERIE SNÍMAČE SRDEČNÍ FREKVENCE)


Budete-li si baterii ve snímači srdeční frekvence vyměňovat sami, dodržujte přitom pečlivě následující pokyny:

Při výměně baterie zkontrolujte, zda není poškozen těsnicí kroužek, a v případě poškození ho vyměňte. Soupravy těsnicích kroužků a baterií lze zakoupit u dobře vybavených maloobchodních prodejců výrobků firmy Polar a v autorizovaných servisech. V USA a Kanadě jsou v autorizovaných servisních střediscích Polaru k dostání i další těsnicí kroužky. Ve Spojených státech lze soupravy těsnicích kroužků a baterií zakoupit také na internetových stránkách [www.polar.com/us-en](http://www.polar.com/us-en).

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií ji nesvírejte žádným kovovým nebo vodivým předmětem, jako je např. pinzeta. Toto by mohlo způsobit zkrat baterie a její rychlejší vybití. Zkratování baterií obvykle nepoškodí, může však způsobit snížení její kapacity a zkrátit její životnost.

1. S pomocí mince otevřete víčko baterie, tak, že jím otáčíte proti směru hodinových ručiček ve směru OPEN (OTEVŘÍT).
2. Vložte baterii (CR 2025) do víčka, kladným (+) pólem směrem k víčku. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek v drážce, aby nedošlo k narušení voděodolnosti.
3. Zamáčkněte víčko zpět do konektoru.
4. S pomocí mince víčko zavřete jeho otáčením po směru hodinových ručiček na pozici CLOSE (ZAVŘÍT).



 V případě, že by baterie byla nahrazena nesprávným typem, hrozí nebezpečí exploze.

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Tréninkové zařízení Polar M450 poskytuje ukazatele výkonnosti. Tréninkové zařízení je zkonstruováno k tomu, aby ukazovalo úroveň fyzické námahy a regenerace v průběhu tréninku i po něm. Měří srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost. Měří rovněž kadenci jízdy na kole, jestliže je používáno se snímačem kadence a silový výkon, jestliže je používáno se snímačem Kéo Power *Bluetooth*® Smart. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Tréninkové zařízení by nemělo být používáno pro environmentální měření, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou preciznost.

## RUŠIVÉ VLIVY PŘI TRÉNINKU

### Electromagnetic Interference and Training Equipment (Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení)

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení signálů. Rovněž stanice sítě WLAN mohou při tréninku s tréninkovým zařízením rušit signál. Abyste se vyhnuli nevypočitatelně zkresleným hodnotám měření, trénujte mimo dosah zdrojů možného rušení.

Tréninkové vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektronické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály. Pro řešení těchto problémů zkuste následující:

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem srdeční frekvence a používejte tréninkové vybavení, jako normálně.

2. Pohybuje tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály nebo neblíká symbol pro srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejem, zatímco nalevo či napravo od něj bývá rušení relativně malé.
3. Znovu si připněte hrudní pás a pobývejte co nejvíce v tomto prostoru bez rušivých signálů.

Pokud tréninkové zařízení ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení je po elektrické stránce příliš hlučné na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření srdeční frekvence. Další informace viz [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na kteroukoliv z těchto otázek kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?


Vezměte prosím na vědomí, že kromě intenzity tréninku mohou mít na srdeční frekvenci vliv také léky na problémy se srdcem, krevní tlak, psychické rozpoložení, astma, potíže s dýcháním atp., jakož i některé energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité, abyste při tréninku věnovali pozornost signálům svého těla. **Pocítíte-li při tréninku náhlou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit nebo zmírnit jeho intenzitu.**

**Poznámka!** Výrobky značky Polar můžete používat i tehdy, jestliže máte implantován kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné elektronické zařízení. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů nebo s jinými implantovanými zařízeními, vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Pokud máte jakékoliv pochybnosti nebo pocítíte neobvyklé pocity, poraďte se s lékařem nebo výrobcem vašeho elektronického implantátu, který bude schopen určit bezpečnost používání tréninkového počítače ve vašem konkrétním případě.



Máte-li alergii na jakoukoliv substanci, která přichází do kontaktu s kůží nebo máte-li podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si prosím materiály, uvedené v kapitole [Technical Specifications](#) (Technická specifikace). Aby nedošlo k jakémukoliv podráždění kůže snímačem srdeční frekvence, noste ho na tričko nebo na dresu. Tričko nebo dres však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače.

 *Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít k tomu, že se z povrchu snímače srdeční frekvence začne stírat černá barva, což může způsobit ušpinění světlého oblečení. Jestliže používáte nějaký parfém nebo repelent hmyzu, který aplikujete na kůži, pak musíte dávat pozor, aby nepřišel do styku s tréninkovým počítačem, ani se snímačem srdeční frekvence.*

## TECHNICKÁ SPECIFIKACE

### M450

Typ baterie:	Nabíjecí baterie 400mAh, 4,35V
Výdrž baterie:	Až 16 hodin s GPS a snímačem srdeční frekvence.
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F  Nabíjení nebo přechovávání M450 v prostředí, kde se teploty pohybují mimo tento teplotní rozsah, může vést k poškození baterie a trvalému snížení její kapacity - zejména pokud je teplota vyšší.
Materiál použitý při výrobě tréninkového počítače:	PC+GF, ABS, PC, PMMA, TPU
Přesnost hodinek:	Lepší než $\pm 0,5$ s / den při teplotě 25 °C / 77 °F
Přesnost GPS:	Vzdálenost $\pm 2\%$ , rychlost $\pm 2$ km/h
Rozlišení nadmořské výšky:	1 m
Rozlišení stoupání/klesání:	5 m
Maximální nadmořská výška:	9000 m / 29525 stop
Četnost vzorkování:	1 s
Přesnost snímače srdeční frekvence:	$\pm 1\%$ nebo 1 tep za minutu, podle toho, která hodnota je vyšší. Tyto hodnoty platí pouze ve stabilních podmínkách.
Rozsah měření srdeční frekvence:	15-240 tepů/min.
Současný rozsah zobrazovaných	0-399 km/h nebo 247,9 mil/h

rychlostí:	
Voděodolnost:	IPX7 (odolný proti dešti, nevhodný pro plavání)
Kapacita paměti:	70 hod. tréninku s GPS a snímačem srdeční frekvence, v závislosti na jazykovém nastavení
Rozlišení displeje:	128 x 128

## SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H7

Životnost baterie:	200 hod
Typ baterie:	CR 2025
Těsnicí kroužek baterie:	O-kroužek 20.0 x 1.0 Materiál FPM
Provozní teplota:	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru:	Polyamid
Materiál popruhu:	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elastan, 13% polyester
Voděodolnost:	30 m

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC A KABEL USB

K tomu, abyste mohli používat software FlowSync, potřebujete počítač s operačním systémem Microsoft Windows nebo Mac OS X, s internetovým připojením a volným portem USB pro kabel USB.

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	64-bitový
Windows 7	X
Windows 8	X
Mac OS X 10.6	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.8	X
Mac OS X 10.7	X
Mac OS X 10.7	X

## KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Mobilní aplikace Polar Flow pro iOS vyžaduje Apple iOS 7.0 a novější.

- iPhone 4S a novější

Mobilní aplikace Polar Flow pro Android vyžaduje Android 4.3 a novější

Tréninkový počítač M450 používá, mezi jinými, tuto patentovanou technologii:

- Technologii OwnIndex® pro kondiční test.

## VODĚODOLNOST:

Voděodolnost je u výrobků značky Polar testována podle mezinárodní normy IEC 60529 IPX7 (1m, 30min, 20°C). Výrobky jsou rozděleny do čtyř různých kategorií, podle voděodolnosti. Kategorii voděodolnosti si zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Vezměte prosím na vědomí, že tyto hodnoty nemusí nutně platit pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Charakteristiky voděodolnosti
Voděodolnost IPX7	Nevhodný pro koupání nebo plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou a proti dešťovým kapkám. K čištění nepoužívejte tlakový čistič.
Voděodolný	Nevhodný pro plavání. Chráněný pro případ pocákání vodou, proti potu, dešťovým kapkám apod. K čištění nepoužívejte tlakový čistič.
Voděodolný do hloubky 30 m/50 m	Vhodný pro koupání a plavání
Voděodolný do hloubky 100 m	Vhodný pro plavání a šnorchlování (bez tlakových lahví)

## OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele, vyplývající z platných národních nebo státních zákonů, ani na práva spotřebitele vůči prodejci, vyplývající z prodejní/kupní smlouvy mezi nimi.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polaru je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v USA nebo v Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polaru je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v jiných zemích.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu zákazníkovi/kupujícímu tohoto zařízení, že tento výrobek bude prost vad, materiálových i výrobních, po dobu dvou (2) let od jeho zakoupení.

- Stvrzenka původního nákupu je vaším dokladem o nákupu!
- Tato záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození nesprávným zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou a komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra a displeje, pásku na rukáv, elastický pás a oblečení od Polaru.
- Tato záruka nepokrývá žádnou škodu nebo škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Předměty zakoupené již jako použité nejsou touto dvouletou (2) zárukou pokryty, pokud není místními právními předpisy uvedeno jinak.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoliv z autorizovaných servisních středisek Polaru, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.

Záruka, vztahující se na kterýkoliv výrobek, bude omezena na země, v nichž byl daný výrobek původně prodáván.



Vyrobeno firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).


Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je ochranná známka firmy Apple Inc. Slovní označení a loga Bluetooth® jsou ochrannými známkami, jejichž vlastníkem je firma Bluetooth SIG Inc. Veškeré použití těchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

## INFORMACE O REGULAČNÍCH PŘEDPÍSECH

	<p>Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 1999/5/EC a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na adrese <a href="http://www.polar.com/en/regulatory_information">www.polar.com/en/regulatory_information</a>.</p>
	<p>Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpady vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směnci Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směnci 2006/66/EC Evropského parlamentu a rady ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích firmy Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Firma Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské unie, dodržováním místních zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to</p>

	možné, abyste využívali sběren vyřazených elektronických zařízení a sběren vyřazených baterií a akumulátorů.
	Toto označení značí, že výrobek je chráněn proti elektrickým šokům.

Pro náhled regulačních štítků, určených speciálně pro M450, jděte do [Settings](#) > [General settings](#) > [About your product](#) (Nastavení > Obecná nastavení > Informace o výrobku).

 *Na zadní straně těla, pod zadním krytem, se nachází regulační označení. Pokyny pro sejmutí zadního krytu viz [Changeable cover](#) (Vyměnitelný kryt).*

Legislativní informace najdete na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky týkající se této příručky ani produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

1.0 CS 07/2015