

## VÍTEJTE

Děkujeme vám, že jste si vybrali Polar! V této praktické příručce vás seznámíme se základními funkcemi tréninkového počítače RS300X.

### WEBOVÁ SLUŽBA POLARPERSONALTRAINER.COM

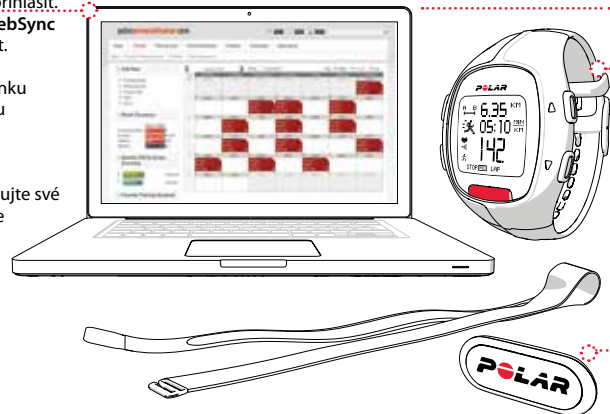
Stačí se jen zaregistrovat a přihlásit. Poté nainstalujte aplikaci **WebSync** pro přenos tréninkových dat.

Pro přenos informací z tréninku budete potřebovat jednotku přenosu dat **Polar FlowLink** (samostatně prodejnou).

Analyzujte svůj trénink, sledujte své pokroky a podělte se o ně se svými přáteli.

Navštivte také webovou službu **Flow** na adrese [polar.com/flow](http://polar.com/flow)

Kompletní uživatelskou příručku a nejnovější verzi tohoto průvodce si můžete stáhnout na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support). Další pomoc vám nabízíme prostřednictvím vynikajících videotutoriálů na adrese [polar.com/en/polar\\_community/videos](http://polar.com/en/polar_community/videos), které možná budete chtít zhlédnout.



### POLAR RS300X MONITOR SRDEČNÍ FREKVENCE

Ukáže vám vaši srdeční frekvenci, rychlost a vzdálenost v reálném čase.

Pomůže vám trénovat se správnou intenzitou v nastavitelných sportovních pásmech a provádět ta nejvhodnější cvičení (Intervalové, OwnZone, Základní, a Volný styl).

Nastavením možností displeje si můžete vybrat, které informace se vám budou zobrazovat.

### SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE H1\*

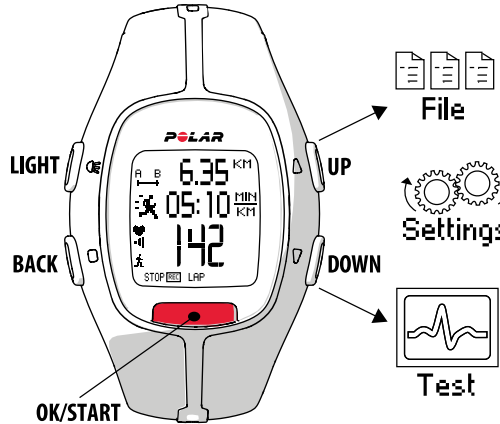
Noste kolem hrudníku připevněný pohodlný popruh a konektor, abyste z monitoru srdeční frekvence získali při tréninku přesné hodnoty vaší srdeční frekvence.

*\* H1 se dříve nazýval WearLink a tento název se i nadále používá v uživatelském rozhraní RS300X.*

**GPS SNÍMAČ G1** a **NOŽNÍ SNÍMAČ S1** jsou dostupná přídatná zařízení pro měření rychlosti a vzdálenosti.

## SEZNAMTE SE SE SVÝM TRÉNINKOVÝM POČÍTAČEM RS300X

K procházení menu slouží tlačítka **NAHORU** a **DOLŮ**. Volba se potvrzuje tlačítkem **START** a pro návrat, přerušení a zastavení slouží tlačítka **ZPĚT**.



### UŽITEČNÉ TIPY

V průběhu tréninku můžete měnit tréninkové náhledy s použitím tlačítek **NAHORU** a **DOLŮ** a nahrát kolo nebo etapu stisknutím tlačítka **START**. Stisknutím a podržením tlačítka **OSVĚTLENÍ** vstoupíte do rychlého menu, kde si můžete například nastavit funkci **HeartTouch**. Se zapnutou funkcí **HeartTouch** můžete při tréninku získat přístup k různým informacím o něm, a to tak, že sporttester RS300X přiblížíte ke snímači srdeční frekvence.

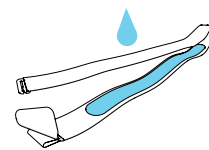
## ZAČNĚTE

Nejprve stiskněte a na vteřinu podržte kterékoliv tlačítka, abyste sporttester RS300X aktivovali, a potom proveďte základní nastavení.

K tomu, abyste mohli dostávat co nejpřesnější a co nejvíce individualizovaná tréninková data je důležité, abyste do fyzických nastavení zadali přesné údaje, např. věk a hmotnost.

### POUŽÍVEJTE SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

1. Navlhčete hrudní pás v oblasti elektrod.
2. Připněte si popruh kolem hrudníku a upravte si ho tak, aby těsně doléhal na tělo.
3. Připojte konektor.



Po ukončení tréninku odpojte konektor a popruh opláchněte proudem tekoucí vody, abyste ho udržovali v čistotě. Podrobnější instrukce viz kompletní uživatelská příručka na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support).



## TRÉNINK S RS300X

### ABYSTE MOHLI ZAČÍT

1. Připněte si sporttester RS300X a snímač srdeční frekvence (H1 nebo WearLink).
2. V časovém režimu stiskněte **START**. Vyberte si (**Settings** > **Exercise**) (Nastavení > Cvičení) druh cvičení (Free, Basic, Interval nebo OwnZone - Volný styl, Základní, Intervalové nebo OwnZone). Přednastavený je volný styl. Základní cvičení vás například povede k tréninku o mírné intenzitě.
3. Počkejte, dokud monitor srdeční frekvence nenajde vaši srdeční frekvenci, a potom znovu stiskněte **START**.

Při tréninku budete moci sledovat v reálném čase svoji srdeční frekvenci, množství spálených kalorií, délku tréninkové jednotky a informace o jednotlivých pásmech. Navštivte nás na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support), kde naleznete další informace o přínosu tréninku o různé intenzitě.

### PŘERUŠENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Chcete-li trénink přerušit, stiskněte tlačítka **ZPĚT**. Přejete-li si v tréninku pokračovat, stiskněte **START**. Trénink ukončíte opětovným stisknutím tlačítka **ZPĚT**.

Podrobné informace o svém tréninku naleznete ve funkci **File** (Soubor) a výběrem tréninkové jednotky, na niž se chcete podívat. Můžete tam vidět:

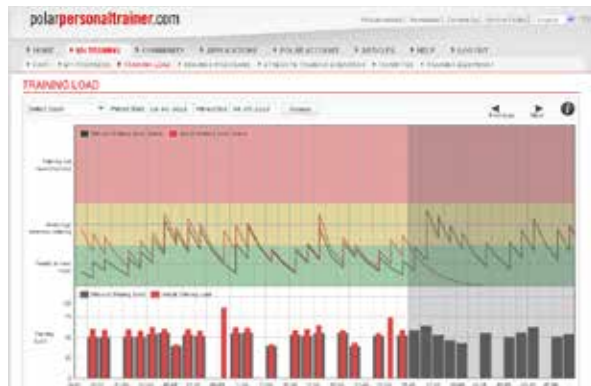
- » jak dlouho trénink trval
- » množství spálených kalorií
- » průměrnou a maximální hodnotu srdeční frekvence
- » čas, po který jste trénovali v každém z pěti pásem srdeční frekvence

## ZÁKLADNÍ FUNKCE

### USING POLARPERSONALTRAINER.COM

Když si výsledky tréninku přepošlete z tréninkového počítače do Diary (Díáře), budete moci na svůj trénink snadno navázat a naplánovat si další tréninkové jednotky. K přenosu informací z tréninku budete potřebovat jednotku přenosu dat Polar FlowLink (samostatně prodejnou).

V aplikaci polarpersonaltrainer.com můžete svá tréninková data snadno analyzovat a podívat se na dokonalou rovnováhu mezi tréninkem a odpočinkem, kterou znázorňuje křivka Training Load (Tréninková zátěž).



### KONDIČNÍ TEST

Kondiční test od Polaru vám umožní zjistit si úroveň svojí fyzické zdatnosti během pouhých pěti minut. Tento test vypočítá vaši maximální spotřebu kyslíku ( $VO_{2max}$ ), a to na základě vašich osobních dat a klidové srdeční frekvence.

Pravidelným porovnáváním výsledků testu můžete sledovat, jak se vaše fyzická zdatnost postupně zvyšuje. Test každých šest týdnů zopakujte a podívejte se, jaké děláte pokroky.

### OWNZONE

Aplikace Polar OwnZone® vám určí vaše osobní hraniční hodnoty srdeční frekvence pro konkrétní tréninkovou jednotku. Fyzická kondice může v jednotlivých dnech i v průběhu téhož dne kolísat. Například, když jste vystresovaní nebo unavení, anebo pokud jste se ještě plně nezregenerovali po posledním tréninku. Polar toto dokáže zjistit podle vaší srdeční frekvence a doporučit vám tréninkové pásmo, které je pro vás aktuálně nejvhodnější.

### ŘÍZENÉ INTERVALOVÉ TRÉNINKY

Vytvořte si intervalové tréninky v závislosti na čase, srdeční frekvenci, rychlosti/tempu nebo vzdálenosti a získejte při svém tréninku vedení. Budete k tomu potřebovat GPS snímač G1 nebo nožní snímač S1 pro měření rychlosti, tempa nebo vzdálenosti. Jestliže jste si tréninkový počítač RS300X zakoupili bez potřebného příslušenství, není třeba si dělat starosti. Vždy si je můžete pořídit později.

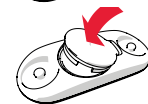
## TECHNICKÁ SPECIFIKACE RS300X

Jak monitor srdeční frekvence tak i snímač srdeční frekvence jsou vhodné ke koupání a plavání (voděodolnost 30 m), za předpokladu, že tlačítka nejsou mačkána pod vodou.

Typ baterie	CR2032
Životnost baterie	11 měsíců (1 hod. tréninku denně)
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Zadní kryt	polyamid
Zápěštní pásek	polyuretan
Přezka zápěštního pásku	nerozová ocel

### H1 SNÍMAČ SRDEČNÍ FREKVENCE

Typ a životnost baterie	CR2025, 1500 hod. provozu
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál konektoru	ABS
Materiál pásku	polyamid, polyuretan, elastan, polyester
Voděodolnost	30 m.



Z bezpečnostních důvodů dbejte prosím na to, abyste používali správnou baterii.

1. Otevřete kryt baterie sponkou na popruhu.
2. Vložte do něj novou baterii záporným (-) pólem směrem ven.
3. Nasadte okraj krytu baterie do drážky na konektoru a zatlačte kryt zpět na své místo.

Budete-li s tím ještě potřebovat pomoci, další informace naleznete v kompletní uživatelské příručce na adrese [polar.com/support](http://polar.com/support)

## VYHLEDEJTE PODPORU VÝROBKU



[polar.com/support/RS300X](http://polar.com/support/RS300X)

### ZŮSTAŇTE S POLAREM VE SPOJENÍ



[facebook.com/polarglobal](https://facebook.com/polarglobal)



[twitter.com/polarglobal](https://twitter.com/polarglobal)



[youtube.com/polar](https://youtube.com/polar)



[instagram.com/polarglobal](https://instagram.com/polarglobal)

Vyrobil

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)

Kompatibilní s výrobky značky Polar a mnoha různými prvky tělocvičného vybavení, které pracují se sporttesterem



07/2014

**POLAR**  
LISTENS TO YOUR BODY



**Polar RS300X**  
PRŮVODCE ZAČÍNÁME

Čeština