

Polar FT60 Uživatelská příručka

OBSAH

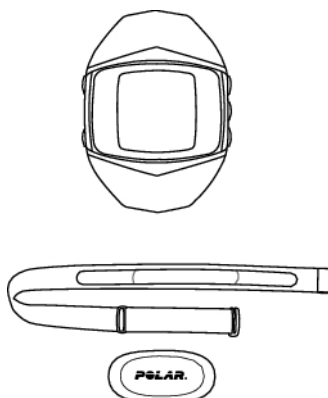
1. ZAČÍNÁME	3
Seznamte se se svým tréninkovým počítačem Polar FT60	3
Začneme základním nastavením	3
Tlačítka a struktura Menu	4
Symboly na displeji	4
2. PŘED TRÉNINKEM	5
Aktivace tréninkového programu Polar Star	5
Změna/ukončení programu	6
Test úrovně fyzické kondice	6
3. TRÉNINK	8
Nasadíte si snímač tepové frekvence	8
Začněte trénovat	8
Začátek tréninku s OwnZone	8
Během tréninku	9
Konec záznamu tréninku	10
4. PO TRÉNINKU	11
Zpětná vazba k tréninku	11
Týdenní sledování	11
Aktualizace programu	13
Deník hmotnosti	13
Dodržování výsledků testu fyzické kondice	13
Přehled tréninkových údajů	13
Přenos dat	14
5. NASTAVENÍ	15
Nastavení hodinek	15
Nastavení tréninku	15
Informace o uživateli	15
Obecná nastavení	16
Nastavení příslušenství	16
Kalibrace footpodu*	16
6. DŮLEŽITÉ INFORMACE	18
Péče o výrobek	18
Servis	18
Výměna baterií	18
Bezpečnostní opatření	20
Řešení problémů	20
Technické údaje	21
Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee	21

1. ZAČÍNÁME

Seznamte se se svým tréninkovým počítačem Polar FT60

Trénovací počítač Polar FT60 v průběhu tréninku zobrazuje a nahrává vaši tepovou frekvenci a další data.

Snímač tepové frekvence **Polar H1** přenáší elektrické signály srdce do tréninkového počítače. Snímač tepové frekvence je tvořen konektorem a páskou.



Nejnovější verzi této příručky pro uživatele lze stáhnout na adrese www.polar.com/support.

Zaregistrujte svůj výrobek Polar na adrese <http://register.polar.fi> a pomozte nám vylepšit naše výrobky a služby, aby lépe vyhovovaly vašim potřebám.

Začneme základním nastavením

Chcete-li aktivovat své zařízení Polar FT60, stiskněte po 1 vteřinu libovolné tlačítko. Jakmile je zařízení FT60 aktivováno, nelze jej vypnout.

1. **Language** (Jazyk): Vyberte **Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Português** nebo **Suomi** pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Stiskněte tlačítko OK. Zobrazí se výzva
2. **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Stiskněte tlačítko OK.
3. Vyberte **Time format** (Formát času).
4. Zadejte **Time** (Čas).
5. Zadejte **Date** (Datum).
6. Vyberte **Units** (Jednotky), metrické (kg, cm) nebo britské (lbs, ft). Volbou lbs/ft se kalorie zobrazí jako CAL, jinak se zobrazí jako KCAL. *Kalorie se měří jako kilokalorie.*
7. Vložte **Weight** (Hmotnost).
8. Zadejte **Height** (Výška).
9. Zadejte **Date of birth** (Datum narození).
10. Vyberte **Sex** (Pohlaví).
11. Zobrazí se dotaz **Settings OK?** (Nastavení hotovo?).
Chcete-li nastavení přijmout a uložit, vyberte **Yes** (Ano). Zobrazí se hlášení **Basic settings complete** (Základní nastavení hotovo) a FT60 vstoupí do režimu Čas.
Vyberte **No** (Ne), chcete-li nastavení ještě změnit. Zobrazí se výzva **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). Znovu zadejte své základní nastavení.

Chcete-li své osobní nastavení později změnit, nahlédněte do části Nastavení.

Tlačítka a struktura Menu

▲ NAHORU: Vstupte do nabídky a listujte výběrovými seznamy, nastavujte hodnoty

● OK: Potvrďte výběr, vyberte typ tréninku či nastavení tréninku

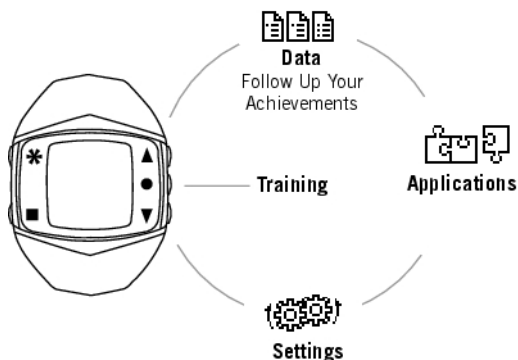
▼ DOLŮ: Vstupte do nabídky a listujte výběrovými seznamy, nastavujte hodnoty

■ ZPĚT:

- Opustit nabídku
- Vrátit se na předchozí úroveň
- Zrušit výběr
- Ponechat nastavení beze změny
- Dlouhým stisknutím návrat do režimu Času

*SVĚTLO:

- Osvítí displej
- Dlouhým stisknutím vstoupit do rychlého menu v režimu Času (k zamknutí tlačítek, nastavení alarmu či výběru časového pásma) či během tréninku (k nastavení zvuků tréninku či k zamknutí tlačítek)



Symbole na displeji

V následující tabulce jsou uvedeny symboly na displeji a jejich popisy.

Symbol	Popis
	Kapacita baterie záporní jednotky je nízká.
	Alarm je aktivní.
	Zvuky jsou vypnuté.
	Čas 2 se používá. Číslo dvě se zobrazí v pravém dolním rohu displeje.
	Máte jednu nebo více nových zpráv.
	Zámek tlačítka je aktivní.
	Footpod se používá. Pokud symbol bliká, FT60 se pokouší navázat spojení s footpodem.
	GPS snímač se používá. Pokud symbol bliká, FT60 se snaží navázat spojení s GPS snímačem nebo GPS snímač se snaží navázat spojení se satelity.
	Tepová frekvence je vysílána.

2. PŘED TRÉNINKEM

Aktivace tréninkového programu Polar Star

Přizpůsobivý, individualizovaný a vestavěný tréninkový program Polar Star vám dává optimální intenzitu a časové cíle vašeho tréninku. Tréninkový počítač vám dává zpětnou vazbu na vaše výkony po každém tréninku a jednou týdně.

Zařízení FT60 vytváří tréninkový program na základě informací uživatele (hmotnost, výška, věk, pohlaví), stupeň fyzické kondice, stupeň aktivity, a na základě cíle tréninku.

Analýzou svých týdenních tréninkových výsledků a stupně fyzické kondice vám tréninkový počítač dodá vedení tréninku na následující týden. Tento tréninkový program se adaptuje vašim trénovacím návykům a vašemu měnícímu se stupni fyzické kondice.

1. V režimu Času vyberte **Menu > Applications > Training program > Create new program** (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Vytvořit nový program).
2. Proveďte Test fyzické kondice Polar. Více informací naleznete v části Test fyzické kondice.
3. Vyberte si tréninkový cíl:
 - **Improve fitness** (Zlepšete si fyzickou kondici), je-li vaším cílem zlepšení aktuální kardiovaskulární úrovně fyzické kondice a pokud můžete trénovat pravidelně.
 - **Maximize fitness** (Maximalizace fyzické kondice), pokud váš cíl je maximalizovat svou aktuální úroveň fyzické kondice a pokud pravidelně trénujete již po dobu alespoň 10–12 týdnů a téměř každodenní trénink pro vás není problémem.
 - **Lose weight** (Úbytek hmotnosti), pokud je vaším cílem zhubnout.
4. Zobrazí se hlášení **Training program created!** (Tréninkový program vytvořen!).
5. Poté se zobrazí dotaz **View week targets?** (Prohlédnout týdenní cíle?). Vyberte **YES** (Ano), chcete-li zobrazit časové a kalorické cíle svého prvního tréninkového týdne. Vyberete-li **No** (Ne), zobrazí se hlášení **Training program active!** (Tréninkový program aktivní!) a tréninkový počítač se vrátí do režimu Času.



Time target (Cílový čas)

Čas, po který byste měli trénovat v průběhu tohoto týdne.

Calorie target (Cílový úbytek kalorií)

Počet kalorií, které byste měli spálit v tomto týdnu.

6. Stiskněte tlačítko DOLŮ a tlačítko OK a zobrazíte tak svou cílovou dobu tréninku ve třech různých zónách tepové frekvence (stupních intenzity). Stiskněte tlačítko DOLŮ, chcete-li změnit displej.



Time target for intensity zone 1 (Cílový čas pro zónu intenzity 1)

Proužky zobrazují cílový čas při různých intenzitách. Proužky se v průběhu tréninku vyplňují. Cílový čas pro zónu intenzity 1 pro daný týden se zobrazí v nejnižším řádku.

7. Nyní jste aktivovali váš tréninkový program. Chcete-li se vrátit do režimu Času, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.

Chcete-li si své týdenní cíle prohlédnout později, vyberte **Menu > Applications > Training Program > View week targets** (Menu > Aplikace > Tréninkový program > Zobrazit týdenní cíle).

Zóna	Intenzita % HR _{max}	Výhody tréninku
Zóna 3	80-90%	<ul style="list-style-type: none"> • Výhody: Zvyšuje maximální kapacitu výkonu • Pocit: Svalová únava a těžký dech. • Doporučeno pro: Zdatní uživatelé pro krátký trénink

Zóna 2	70-80%	<ul style="list-style-type: none"> • Výhody: Zlepšuje aerobní fyzickou kondici • Pocit: Dobré, snadné dýchání, mírné pocení • Doporučeno pro: Každý pro obvyklý trénink o střední délce
Zóna 1	60-70%	<ul style="list-style-type: none"> • Výhody: Zlepšuje základní vytrvalost a napomáhá zotavení • Pocit: Pohodlné, snadné dýchání, nízké zatížení svalů, mírné pocení • Doporučeno pro: Každý

Řešení problémů

- Zobrazí se **User information missing** (Chybí informace o uživateli) > Zadejte chybějící informace o uživateli.
- Zobrazí se **Fitness test result required** (Požadován výsledek testu fyzické kondice) > Je nutné provést test fyzické kondice.

 Více informací o tréninku si přečtete v části Články o tréninku na adrese <http://articles.polar.fi>.

Změna/ukončení programu

- Pro změnu cílové fyzické kondice vytvořte nový program v **Menu > Applications > Training program > Change program** (Nabídka > Aplikace > Tréninkový program > Změnit program). Pokud jste například začali s programem hubnutí a dosáhli svého cíle, změňte jej na Zlepšení fyzické kondice nebo Maximalizace fyzické kondice.
- Chcete-li ukončit aktivní tréninkový program, zvolte **Menu > Applications > Training program > End program > End Program?** (Nabídka > Aplikace > Tréninkový program > Ukončit program > Ukončit program?) Vyberte **Yes** (Ano).

Chcete-li zobrazit výsledky předchozího programu:

Vyberte **Menu > Applications > Training program > Results of past prog.** (Nabídka > Aplikace > Tréninkový program > Výsledky minulého programu). Zobrazí se následující informace:

- **Start date** (Datum zahájení) a **Duration** (Doba trvání): Datum zahájení a doba trvání tréninkového programu.
- **Excel wks** (Výborné týdny) a **Calories** (Kalorie): Řada výborných týdnů tréninku (100 % dosaženého cíle) v porovnání s celkovým počtem týdnů tréninku a kalorií vynaložených v průběhu programu.
- **Before/After** (Před/po): Váš výsledek testu fyzické kondice (OwnIndex) nebo vaše hmotnost (pokud je aktivní program hubnutí) před programem a po programu.

Test úrovně fyzické kondice

Chcete-li správně trénovat a monitorovat váš postup, je důležité znát svou aktuální úroveň fyzické kondice. Test fyzické kondice Polar™ je snadný a rychlý způsob, jak změřit svou kardiovaskulární kondici. Test se provádí v klidu.

Výsledkem je hodnota s názvem OwnIndex. OwnIndex je srovnatelná s maximální spotřebou kyslíku (VO_{2max}), což je běžně používaný rozměr aerobní kapacity. Více o interpretaci výsledků se dočtete v části Interpretace výsledků testu fyzické kondice.

Hodnota OwnIndex také ovlivňuje přesnost tréninkového programu a výpočet kalorií během tréninku. Test je určen pro zdravé dospělé osoby. Spolehlivost testu zajistíte zohledněním následujících záležitostí:

- Vyvarujte se rozptýlení. Čím více budete uvolnění a čím klidnější bude testovací prostředí, tím přesnější bude výsledek testu (například žádná televize, telefon a mluvení).
- V den provedení testu a den před ním se vyhýbejte těžké fyzické námaze, alkoholu a nepředepsaným

farmakologickým stimulantům.

- Vyhněte se konzumaci těžkých jídel a kouření 2–3 hodiny před provedením testu.
- Test vždy provádějte za obdobných podmínek a ve stejnou dobu.
- Ujistěte se, že uživatelské informace jsou správné.

Proveďte Test kondice Polar

1. Nasaňte si snímače tepové frekvence, lehněte si a po 1-3 minuty relaxujte.
2. V režimu Času vyberte **Menu > Applications > Fitness test > Start test** (Nabídka > Aplikace > Test kondice > Zahájit test). Test kondice začne v okamžiku, kdy zařízení FT60 určí vaši tepovou frekvenci.
3. O přibližně 5 minut později vám pípnutí oznámí konec testu a váš výsledek se zobrazí na displeji.
4. Stiskněte tlačítko OK. Zobrazí se výzva **UPDATE VO_{2max}?** (Uložit výsledek VO_{2max}?).
5. Vyberte **Yes** (Ano), chcete-li uložit výsledek testu do svých **User information** (Informace uživatele) a **OwnIndex results** (Vlastní index výsledků). Pokud znáte svou laboratorně měřenou hodnotu VO_{2max} a zadali jste ji do svých **User information** (Informace uživatele), vyberte **No** (Ne) a tím uložíte svůj výsledek testu pouze do svých výsledků **OwnIndex results** (výsledky OwnIndex).

Řešení problémů

- Zobrazí se **Set activity lev. of past 3 months** (Nastavená úroveň aktivity za poslední 3 měsíce) > Nastavte svou úroveň aktivity (více informací o úrovních aktivity naleznete v části Nastavení). Zobrazí se **Activity set!** (Aktivita byla nastavena!) a test se spustí.
- Zobrazí se **Test Failed** (Test zdatnost selhal) nebo se nezobrazí srdeční frekvence > Test se nezdařil. Zkontrolujte, zda jsou elektrodové části vysílače dostatečně vlhké a zda je elastický popruh pohodlně obepnutý kolem hrudníku. Pokud test zdatnosti selže, vaše předchozí hodnota Vlastního indexu OwnIndex nebude nahrazena novou.

Interpretace výsledků testu fyzické kondice

Hodnoty OwnIndex interpretujte porovnáním jednotlivých hodnot a jejich časového průběhu. Hodnotu OwnIndex lze také interpretovat na základě pohlaví a věku. V tabulce vyhledejte svou hodnotu OwnIndex a zjistěte si vaši třídu úrovně fyzické kondice a jaká je vaše aerobní fyzická kondice v porovnání s dalšími osobami stejného pohlaví a věku.

Age	VERY LOW	LOW	FAIR	MODERATE	GOOD	VERY GOOD	ELITE
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	41-15	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
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Tato klasifikace je založena na literární revizi z 62 studií, v nichž byla měřena hodnota VO_{2max} přímo u zdravých dospělých osob v USA, Kanadě a 7 evropských zemích. Reference: Shvartz E, Reibold RC: Normy pro aerobní zdatnost u mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: revize. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

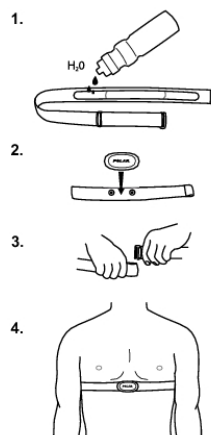
3. TRÉNINK

Nasad'te si snímač tepové frekvence

Nasad'te si snímač tepové frekvence, abyste si mohli měřit tep.

1. Část popruhu obsahující elektrody navlhčete.
2. Na popruh připevněte konektor.
3. Popruh si nasad'te pevně na hrud' těsně pod hrudní svaly a na druhý konec popruhu připevněte háček.
4. Upravte si délku popruhu, aby držel pevně, ale pohodlně. Zkontrolujte, zda vám navlhčené elektrody pevně doléhají na tělo, a zda je logo Polar na konektoru ve svislé poloze a v prostředku.

i Po každém použití odpojte konektor od popruhu a popruh opláchněte pod tekoucí vodou. Pot a tělesná vlhkost mohou udržovat elektrody vlhké a snímač srdeční frekvence aktivní. To zkracuje životnost baterie snímače tepové frekvence. Podrobné pokyny o čištění jsou uvedeny v kapitole **Důležité informace**.



Video školení viz http://www.polar.com/en/support/video_tutorials.

Začněte trénovat

1. Nasaďte si tréninkový počítáè a snímaè tepové frekvence.
2. V režimu Času stiskněte OK a vyberte **Start** (Start) či dlouze stiskněte tlačítko OK, jakmile budete chtít začít svůj trénink nahrávat.

Chcete-li před zahájením tréninku změnit zvuk, zobrazení tepové frekvence či jiná nastavení tréninku, vyberte **Training Settings** (Nastavení tréninku). Více informací naleznete v části **Nastavení**

i Trénink budou nahrán, pouze pokud byly stopky aktivní po více než jednu minutu.

Začátek tréninku s OwnZone

Zahájení každého tréninku s OwnZone zaručuje bezpečné a účinné zóny tepové frekvence pro každodenní kondici. Vaši OwnZone změňte

- alespoň vždy při změně tréninkového prostředí nebo sportu.
- při prvním tréninku po týdenní přestávce.
- Pokud jste se nezregenerovali po předchozím tréninku, necítíte se dobře nebo jste ve stresu.
- po změně informací o uživateli.

Stanovení limitů OwnZone trvá pět minut a lze je provést jako rozcvičku. Začněte zvolna a udržujte svou tepovou frekvenci pod 100 bpm/ 50 % HR_{max}. Po každé minutě postupně rychlost zvyšujte asi o 10 bpm/ 5 % HR_{max}.

Pokud jste aktivovali svůj tréninkový program a aktivně používáte stanovenou hodnotu OwnZone, zápisná jednotka zohlední při aktualizaci programových cílů vaše dlouhodobé výsledky OwnZone.

1. Nasaďte si tréninkový počítáè a snímaè tepové frekvence.
2. Stiskněte OK a vyberte **Start with OwnZone** (Začít s OwnZone).
 - Jděte pomalu 1 min.

- Jděte běžným tempem 1 min.
 - Jděte rychle 1 min.
 - Poklusávejte 1 min.
 - Běžte 1 min.
 - Zrychlete.
3. V určitém okamžiku během stanovení OwnZone se zobrazí **New limits in use** (Nové limity se již používají). Pokračujte v obvyklém tréninku.

Řešení problémů

- Pokud se stanovení OwnZone nezdaří a své limity OwnZone jste stanovili již dříve, zobrazí se **Previous limits in use** (Předchozí limity se používají). Pokud jste své limity OwnZone nestanovili, zobrazí se **Age-based limits in use** (Používají se limity na základě věku). Stanovení OwnZone se nezdaří, pokud tepová frekvence stoupne příliš rychle během stanovení OwnZone nebo v případě, že tepová frekvence je na začátku testu příliš vysoká.

Během tréninku

Během záznamu tréninku se mohou zobrazit následující informace. Pro přepínání různých displejů stiskněte tlačítko NAHORU/DOLŮ. Doba tréninku se zobrazí na všech obrazovkách.



Heart rate (Tepová frekvence)
Vaše tepová frekvence během tréninku.



Calories (Kalorie)
Spálené kalorie.



In zone 1 (V zóně 1), 2 nebo 3
Tréninkový čas v zóně a vaše tepová frekvence. Smajlík znamená, že stanovení OwnZone se zdaří.
Pokud vaše tepová frekvence není v rámci těchto zón, zobrazí se **NOT IN ZONE** (MIMO ZÓNU).



Week target (Týdenní cíl) (zobrazeno, pokud je tréninkový program aktivní)
Týdenní cíl pro každou zónu a skutečný tréninkový čas.



Speed (Rychlost)
Volitelný GPS snímač nebo footpod nutný ke zobrazení dat rychlosti.



Distance (Vzdálenost)
Volitelný GPS snímač nebo footpod nutný ke zobrazení dat vzdálenosti.



Time of day (Denní čas)



Uzamčení zóny: V závislosti na vašem cíli pro trénink můžete v průběhu tréninku zamknout zóny 1, 2 nebo 3. Pokud trénujete v požadované zóně, zamkněte ji stisknutím OK na jednu sekundu. Pokud jste například dosáhli svého týdenního cíle pro zóny 2 a 3, můžete zamknout zónu 1. Alarm zóny vám pomůže zůstat v uzamčené zóně.
Například zóna 2 je na tomto obrázku uzamčena.

Rychlá nabídka: Dlouhým stiskem SVĚTLO během nahrávání se dostanete do **Quick menu** (Rychlá nabídka). **Quick menu** (Rychlá nabídka) je zkratka k uzamčení tlačítek, nastavení zvuků tréninku, a pokud se používá footpod, ke kalibraci.


Heart touch (aktivace přiblížením hodinek k vysílači): Zkontrolujte záznam času během tréninku přiblížením jednotky na zápěstí ke snímači srdeční frekvence. Nastavte funkci Heart Touch **On/Off** (Zap/Vyp) v **Settings > Training Settings > HeartTouch** (Nastavení > Tréninková nastavení > HeartTouch).

Konec záznamu tréninku

Chcete-li svůj trénink přerušit, stiskněte tlačítko ZPĚT.

Trénink přerušte stisknutím ZPĚT dvakrát a zobrazí se **Stopped** (Přerušeno).

Více informací o okamžité zpětné vazbě k tréninku naleznete v části Pokračování úspěchů.

 *Zpětná vazba k tréninku se zobrazí, pouze pokud trénink trval deset a více minut.*

4. PO TRÉNINKU

Zpětná vazba k tréninku

Zápětní jednotka poskytuje následující zpětnou vazbu po tréninku.

Effect (Efekt)	Zpětná vazba k efektu tréninku. Více informací naleznete v tabulce 1.
Intensity (Intenzita)	Čas strávený v zónách 1, 2 a 3.
Zone Limits (Limity zóny)	Limity OwnZone (zobrazeno, pokud se OwnZone používá).
Calories (Kalorie)	Spálené kalorie v průběhu tréninku a procento tuku.
Average (Průměr) / Maximum (Maximum)	Průměrná a maximální tepová frekvence v průběhu tréninku.
Average (Průměr) / Maximum (Maximum)*	Průměrná a maximální rychlost tréninku (zobrazeno pouze v případě použití volitelného GPS snímače/footpodu).
Distance (Vzdálenost)*	Vzdálenost a doba trvání tréninku (zobrazeno pouze v případě použití volitelného GPS snímače/footpodu).
This week (Tento týden)	Vaše cíle pro aktuální týden tréninku a dosavadní dosažené výsledky. Tato informace je viditelná, pouze pokud je program aktivní.

* Volitelný GPS snímač nebo footpod potřebný k zobrazení dat rychlosti a vzdálenosti. Tabulka 1.


Zpětná vazba	
Fat burn improving (Zlepšení spalování tuků)	Tréninkem při nízké intenzitě se zlepšuje schopnost těla spalovat tuky.
Fitness improving (Zlepšení fyzické kondice)	Tréninkem při mírné intenzitě se zlepšuje vaše fyzická kondice.
Maximal perform. improving (Maximální zlepšení výkonu)	Tréninkem při vysoké intenzitě se zlepšuje váš maximální výkon.
Pokud trénujete dostatečně při více než jednom stupni intenzity, trénink bude mít několik efektů.	
Fat burn and fitness improving (Spalování tuků a zlepšení fyzické kondice)	Trénink především zlepšuje schopnost těla spalovat tuky, ale také zlepšuje vaši fyzickou kondici.
Fitness and fat burn improving (Zlepšení fyzické kondice a spalování tuků)	Trénink především zlepšuje fyzickou kondici, ale také schopnost vašeho těla spalovat tuky.
Max. perf. and fitness improving (Max. zlepšení výkonu a fyzické kondice)	Trénink zlepšuje vaši fyzickou kondici a maximální výkon.

Týdenní sledování

Každou neděli o půlnoci se na displeji zápětní jednotky zobrazí obálka s týdenními výsledky. Ke zobrazení stiskněte NAHORU.

Week targets achieved (Dosažené týdenní cíle)	Sdělí vám, zda jste dosáhli týdenních cílů.
--	---

ČEŠTINA

Results (Výsledky)	Vynikající! / Výborně! / Pěkně! / Udržení fyzické kondice / Nedokončený tréninkový týden / Týden dobré regenerace / Týden vynikající regenerace  Pokud je váš výsledek vynikající, FT60 vás odmění trofejí. Trofej se zobrazí na displeji režimu času.
Achieved/Week target (Dosažený/týdenní cíl)	Dosažená doba tréninku oproti týdenní cílové době trvání
Achieved/Week target (Dosažený/týdenní cíl)	Spálené kalorie oproti týdennímu cíli
Sessions (Relace)	Počet tréninků dosažených v tomto týdnu (také zobrazeno bez programu).
Achieved time per zone (Dosažený čas na 1 zónu)	Čas strávený v zónách intenzity 1, 2 a 3.
This week (Tento týden)	Pokyny k tréninku pro počáteční týden se zobrazí pouze po přístupu z obálky. Více informací naleznete v tabulce 2.

Tabulka 2.

Pokyny k tréninku pro počáteční týden	
Train a lot more (Trénujte mnohem více)	K požadovanému efektu je nutné trénovat mnohem více.
Train more (Trénujte více)	Pro zlepšení netrénujete dostatečně.
Train more in zone X (Trénujte více v zóně X)	Je třeba trénovat více v této zóně.
Train like last week! (Trénujte jako minulý týden!)	Minulý týden jste odvedli dobrou práci. Jen tak dál!
Train less in zone X (Trénujte méně v zóně X)	Měli byste snížit trénink v této zóně.
Train much less in zone 3 (Trénujte mnohem méně v zóně 3)	Tento týden byste měli trénovat méně v zóně těžké intenzity.
Recovery week (Týden regenerace)	Regeneraci je třeba se vyhnout přehnané námaze.
Recovery week still needed (Týden regenerace je stále nutný)	Ještě jste se nezregenerovali; minulý týden byl příliš namáhavý.
Train as planned (Trénujte podle plánu)	Váš začátek byl dobrý, pokračujte v tréninku podle programu.

Aktualizace hmotnosti

Pokud pokračujete v programu váhového úbytku, FT60 vám jednou týdně připomene aktualizaci vaší hmotnosti zobrazením obálky.

1. Zobrazí se čas ke kontrole vaší hmotnosti. Stiskněte tlačítko **OK**, zobrazí se
2. **Set current weight?** (Nastavit aktuální hmotnost?). Výběrem **Yes** (Ano) svou hmotnost aktualizujete.

Test fyzické kondice

Jakmile dosáhnete vašich tréninkových cílů, FT60 odešle obálku, která vám připomene provedení testu fyzické kondice. Výsledek testu je zohledněn při týdenní aktualizaci programu.

1. Zobrazí se **Time to test fitness** (Čas do provedení testu fyzické kondice).
2. Zobrazí se **Test fitness?** (Otestovat fyzickou kondici?). Vyberte **Yes** (Ano) nebo **No** (Ne).
3. Pokud se rozhodnete provést nový test, více informací naleznete v části Test úrovně fyzické kondice.

Aktualizace programu

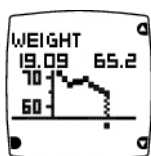
Polar FT60 průběžně analyzuje váš pokrok a upravuje jej zvýšením nebo snížením týdenních cílů. O aktualizaci programu informuje obálka zobrazená na displeji. Stiskem NAHORU obálku otevřete.

1. Zobrazí se **Program has been updated** (Program byl aktualizován): FT60 analyzoval váš pokrok a odpovídajícím způsobem upravil vaše programové cíle.
2. Zobrazí se **Time for a recovery week** (Čas pro týden regenerace): Chcete-li optimalizovat svůj trénink, musíte mít ideální rovnováhu mezi tréninkem a zotavením. Týden regenerace umožní vašemu tělu se zlepšit a přizpůsobit poskytnutému stimulu tréninku.

Deník hmotnosti

V deníku můžete sledovat vaše hubnutí a zobrazit váš pokrok v průběhu doby. Chcete-li aktualizovat svou hmotnost, vyberte **Menu > Applications > Weight diary > Set current weight** (Nabídka > Aplikace > Deník hmotnosti > Nastavit aktuální hmotnost). Nastavte svou hmotnost a stiskněte OK. Vaše aktuální hmotnost bude rovněž aktualizována v **User information** (Informace o uživateli).

Ke zobrazení vašeho trendu hmotnosti vyberte **Menu > Applications > Weight diary > Weight trend** (Nabídka > Aplikace > Deník hmotnosti > Trend hmotnosti) a stiskněte OK.



Weight trend (Trend hmotnosti)

Hmotnost a datum zadání.

Trend hmotnosti včetně nejnižší a nejvyšší hmotnosti.

Ke smazání hodnoty vyberte hodnotu, kterou si přejete smazat, pomocí NAHORU/DOLŮ. Po zobrazení hodnoty stiskněte a podržte SVĚTLO, dokud se nezobrazí **Delete this value?** (Smazat tuto hodnotu?). Vyberte **Yes** (Ano).

Dodržování výsledků testu fyzické kondice

Výrazné zlepšení aerobní fyzické kondice trvá v průměru šest týdnů pravidelného tréninku. Chcete-li nejefektivněji zlepšit svou aerobní fyzickou kondici, musíte trénovat velké svalové skupiny. Sledujte své dlouhodobé výsledky testu v části **OwnIndex results** (Výsledky OwnIndex), která obsahuje 47 vašich posledních hodnot OwnIndex a datum provedení testů.

1. Vyberte **Menu > Applications > Fitness test > OwnIndex results** (Nabídka > Aplikace > Test fyzické kondice > Výsledek OwnIndex).
2. Zobrazí se aktuální výsledek OwnIndex a datum testu. Stiskněte NAHORU/DOLŮ pro zobrazení předchozích výsledků OwnIndex.



OwnIndex

Datum a výsledek testu

Váš výsledný graf OwnIndex s nejnižší a nejvyšší hodnotou OwnIndex

Ke smazání hodnoty OwnIndex vyberte hodnotu, kterou si přejete smazat, pomocí NAHORU/DOLŮ. Po zobrazení hodnoty stiskněte a podržte SVĚTLO, dokud se nezobrazí **Delete this value?** (Smazat tuto hodnotu?). Vyberte **Yes** (Ano).

Přehled tréninkových údajů

Údaje o Vašem tréninku si lze prohlédnout **Training files** (Tréninkové soubory), **Week summaries** (Týdenní souhrny) a **Totals** (Celkový přehled).

1. Vyberte **Data > Training files** (Data > Tréninkové soubory) a zobrazí se podrobné informace o tréninku pro 100 nejaktuálnějších tréninků. Informace jsou podobné tomu, co je zobrazeno po každém tréninku.



Každý proužek představuje jeden trénink. Vyberte trénink, který si přejete zobrazit.

Horní řádek: Datum a čas, kdy byl soubor vytvořen

Dolní řádek: Čas tréninku

Jakmile se **Training files** (Tréninkové soubory) zaplní, nejstarší tréninkový soubor se nahradí novějším souborem. Pokud chcete soubor uložit na delší dobu, převedte jej do webové služby Polar www.polarpersonaltrainer.com. Další informace naleznete v Přenos dat.

Pro smazání tréninkového souboru vyberte **Data > Delete files** (Data > Smazat soubory) a soubor, který si přejete smazat. Zobrazí se dotaz **Delete file?** (Smazat soubor?). Vyberte **Yes** (Ano). Zobrazí se dotaz **Remove from total?** (Odstranit z celkového přehledu?). Chcete-li soubor odstranit i z celkového přehledu, vyberte **Yes** (Ano).

2. Vyberte **Data > Week summaries** (Data > Týdenní přehledy) ke zobrazení dat a výsledků tréninku za posledních 16 týdnů.



Každý proužek představuje jeden tréninkový týden. Pomocí

NAHORU/DOLŮ vyberte týden, který si přejete zobrazit.

Horní řádek: Datum začátku/konce týdne

Dolní řádek: Celkový čas tréninku

K resetování týdenních přehledů vyberte **Data > Reset weeks?** (Data > Resetovat týdny?). Vyberte **Yes** (Ano) k resetování týdenních přehledů.

3. Vyberte **Data > Totals since xx.xx.xxxx** (Data > Celkové hodnoty od xx.xx.xxxx) a zobrazí se celková kumulativní doba trvání, počet tréninků a kalorie od posledního resetu.

Pro resetování celkových hodnot vyberte **Data > Reset totals** (Data > Resetovat celkové hodnoty) a vyberte **Yes** (Ano).

Přenos dat

Jak přenést data z vašeho FT60 do polarpersonaltrainer.com

Pro dlouhodobé sledování můžete všechny své tréninkové soubory ukládat na polarpersonaltrainer.com. Tam si můžete prohlédnout grafy a více dat tréninku a získat lepší porozumění vašemu tréninku. S pomocí Polar FlowLink* je možné snadno přenášet tréninkové soubory do webové služby.

1. Zaregistrujte se na polarpersonaltrainer.com
2. Postupujte podle pokynů ke stažení a instalaci softwaru pro přenos dat WebSync na váš počítač.
3. Software Polar WebSync se automaticky aktivuje a ve vašem počítači se zobrazí pokyny pro stažení dat. Postupujte podle pokynů a vaše tréninková data se přenesou do webové služby polarpersonaltrainer.com.
4. Umístěte FT60 na displej FlowLink směrem dolů.
5. Postupujte podle postupu přenosu dat ze softwaru WebSync na obrazovce počítače. Další pokyny k datovému přenosu naleznete na stránce polarpersonaltrainer.com „Nápověda“.

Požadován *Volitelný Polar FlowLink.

5. NASTAVENÍ

Nastavení hodinek

Vyberte hodnotu, kterou chcete změnit, a stiskněte OK. Hodnoty nastavte pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ a přijměte tlačítkem OK.


Vyberte **Settings** > **Watch, time and date** (Nastavení) > (Hodinky, čas a datum).

- **Alarm** (Budík): Nastavte budík, aby se zapínal **Once** (Jednou), od **Monday to Friday** (Pondělí až pátek), **Every day** (Každý den) nebo jej vypněte pomocí **Off** (Vypnuto). Stisknutím ZPĚT zastavte alarm nebo NAHORU/DOLŮ k odložení na dobu 10 minut. Alarm nelze během tréninku použít.
- **Time** (Čas): Vyberte **Time 1** (Čas 1) a nastavte formát času, hodiny a minuty. Vyberte **Time 2** (Čas 2) pro nastavení časového pásma přidáním nebo odebráním hodin. Na obrazovce Času lze rychle přepínat z **Time 1** (Čas 1) na **Time 2** (Čas 2) stisknutím a podržením DOLŮ.
- **Time zone** (Časové pásmo): Vyberte časové pásmo 1 nebo 2. Datum.
- **Date** (Datum): Nastavte datum.
- **Watch face** (Ciferník hodinek): Vyberte **Time and logo** (Čas a logo), **Time and trophy** (Čas a trofej) nebo **Time only** (Pouze čas).

Nastavení tréninku

Vyberte **Settings** > **Training settings** (Nastavení > Tréninková nastavení).

- **Training sounds** (Zvuky tréninku): Vyberte **Very loud** (Velmi hlasitý), **Loud** (Hlasitý), **Soft** (Mírný) nebo **Off** (Vypnuto).
- **Speed sensor** (Snímač rychlosti): Aktivujte a deaktivujte snímač rychlosti výběrem **GPS sensor** (GPS snímač), **Footpod** (Footpod) nebo **Off** (Vypnuto).
- **Heart rate view** (Zobrazení tepové frekvence): Nastavte FT60 pro zobrazení tepové frekvence jako **Beats per minute** (Tepy za minutu) nebo jako **Percent of maximum** (Procento maxima).
- **Speed view** (Zobrazení rychlosti): Vyberte **Kilometres per hour (KM/H)** (Kilometry za hodinu) / **Minutes per kilometre (MIN/KM)** (Minuty na kilometr) nebo **Miles per hour (MPH)** (Míle za hodinu) / **Minutes per mile (MIN/M)** (Minuty na míli)
- **Footpod calib. factor** (Kalibrační faktor footpodu): Více informací naleznete v Nastavení příslušenství.
- **HeartTouch**: Vyberte **On** (Zap) nebo **Off** (Vyp).
- **Zone lock** (Zámek zóny): Vyberte **Zone 1** (Zóna 1), **2** nebo **3** pro trénink v konkrétní zóně tepové frekvence nebo nastavte zámek zóny na **Off** (Vypnuto).
- **Zone 1 Limits** (Limity zóny 1): Limity zóny 1 nastavte ručně. Při nastavení horního limitu se dolní limit zóny 2 nastaví automaticky.
- **Zone 2 Limits** (Limity zóny 2): Limity zóny 2 nastavte ručně. Při nastavení dolního limitu se horní limit zóny 1 nastaví automaticky. Při nastavení horního limitu se dolní limit zóny 3 nastaví automaticky.
- **Zone 3 Limits** (Limity zóny 3): Limity zóny 3 nastavte ručně. Při nastavení dolního limitu se horní limit zóny 2 nastaví automaticky.

 *Změňte limity zóny definované Polar FT60 pouze tehdy, pokud znáte své limity pro spalování tuků, zlepšení fyzické kondice a maximalizaci fyzické kondice. Je-li tréninkový program aktivní, FT60 začlení vaše nové limity zóny při aktualizaci programových cílů.*

Informace o uživateli

Vyberte **Settings** > **User Information** (Nastavení > Informace o uživateli) a stiskněte OK.

- **Weight** (Hmotnost): Zadejte svou hmotnost.
- **Height** (Výška): Zadejte svou výšku.
- **Date of birth** (Datum narození): Zadejte vaše datum narození.
- **Sex** (Pohlaví): Vyberte **MALE** (MUŽ) nebo **FEMALE** (ŽENA).
- **Maximum heart rate** (Maximální tepová frekvence) je maximální počet úderů za minutu (bpm) během

maximální fyzické námahy. Změňte výchozí hodnotu pouze tehdy, pokud znáte vaši laboratorně naměřenou hodnotu.

- **Activity** (Aktivita): Vyberte alternativu, která nejlépe vystihuje celkový objem a intenzitu vaší fyzické aktivity v posledních třech měsících.
 1. **TOP (5+ hours per week)** (MAXIMÁLNÍ (5 a více hodin týdně): Těžké fyzické cvičení provádíte alespoň 5krát týdně nebo cvičíte s cílem zlepšit výkon pro závodní účely.
 2. **HIGH (3-5 hours per week)** (VYSOKÁ (3–5 hodin týdně): Alespoň 3krát týdně provádíte těžké fyzické cvičení, např. uběhnete 20–50 km nebo 12–31 mil za týden nebo trávíte 3–5 hodin týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou.
 3. **MODERATE (1-3 hours per week)** (MÍRNÁ (1–3 hodiny týdně): Pravidelně pěstujete rekreační sporty, např. uběhnete 5–10 km nebo 3–6 mil za týden nebo trávíte 1–3 hodiny týdně srovnatelnou fyzickou aktivitou nebo vaše práce vyžaduje mírnou fyzickou aktivitu.
 4. **LOW (0-1 hours per week)** (NÍZKÁ (0–1 hodina týdně): Neúčastníte se pravidelně rekreačního sportu či těžké fyzické aktivity, např. chodíte pouze pro potěšení nebo cvičíte na úroveň těžkého dechu a pocení jen příležitostně.
- **OwnIndex (VO_{2max})**: Při provádění testu fyzické kondice Polar se vaše hodnota OwnIndex zobrazí jako výchozí. Změňte výchozí hodnotu pouze tehdy, pokud znáte vaši laboratorně naměřenou hodnotu VO_{2max}.

Obecná nastavení

Vyberte **Settings** > **General settings** (Nastavení > Obecná nastavení).

- **Button sounds** (Zvuky tlačítek): Vyberte **OFF** (Vypnuto), **Soft** (Mírný), **Loud** (Hlasitý) nebo **Very loud** (Velmi hlasitý).
- **Button lock** (Zámek tlačítek): Vyberte **Manual lock** (Manuální zámek) nebo **Automatic lock** (Automatický zámek).
Automatic lock (Automatický zámek): Zápěštní jednotka automaticky uzamkne všechna tlačítka kromě tlačítka SVĚTLO během tréninku. Zámek tlačítek lze vypnout stisknutím a podržením SVĚTLO, dokud se nezobrazí **Buttons unlocked** (Tlačítka odemčená).
Manual lock (Manuální zámek): Chcete-li zamknout tlačítka ručně, stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO a potvrďte OK. K odemčení stiskněte SVĚTLO, dokud se nezobrazí **Buttons unlocked** (Tlačítka odemčená).
- **Units** (Jednotky): Vyberte **Metric (kg/km)** (Metrické (kg/km)) nebo **Imperial (lb/ft)** (Britské (lb/ft)). Výběrem lb/ft se zobrazí kalorie jako Cal, jinak se zobrazí jako kcal.
- **Language** (Jazyk): Vyberte **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **Português** (Němčina, angličtina, španělština, francouzština, italština, portugalština) nebo **Suomi** (Finština).

Nastavení příslušenství

Kalibrace footpodu*

Kalibrace footpodu během tréninku (letmá kalibrace)

Ověřte, zda je funkce footpodu v Polar FT60 zapnutá. Vyberte **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **Footpod** (Nastavení > Tréninková nastavení > Snímač rychlosti > Footpod) a stiskněte **OK**.

Kalibrace footpodu během tréninku, vybrání jedné alternativy:

1. Přerušete běh, zastavte se a stiskněte a podržte tlačítko SVĚTLO a přejdete do **Quick menu** (Rychlá nabídka).
NEBO
2. Přerušete běh, zastavte se a stiskněte tlačítko ZPĚT jedenkrát.

Vyberte **Calibrate footpod** (Kalibrace footpodu). Opravte zobrazenou vzdálenost skutečnou právě zaběhnutou vzdáleností a stiskněte OK. Zobrazí se **Calibration factor set!** (Kalibrační faktor nastavení!). Footpod byl nyní kalibrován a je připraven k činnosti.

Nastavení kalibračního faktoru ručně

Kalibrační faktor lze nastavit ručně dvěma způsoby:

1. Před tréninkem: Vyberte **Settings** > **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Nastavení > Tréninková nastavení > Kalibrační faktor footpodu). Nastavte kalibrační faktor a stiskněte **OK**. Footpod je nyní kalibrován.
2. Po spuštění měření tepové frekvence a před záznamem tréninku: V režimu času stiskněte tlačítko **OK** a poté vyberte **Training settings** > **Footpod calib. factor** (Tréninková nastavení > Kalibrační faktor footpodu). Nastavte kalibrační faktor a stiskněte **OK**. Footpod byl nyní kalibrován. Ke spuštění záznamu tréninku stiskněte jednou ZPĚT a poté vyberte **Start**.

*Požadován volitelný footpod S1.

6. DŮLEŽITÉ INFORMACE

Péče o výrobek

S tréninkovým počítačem Polar je třeba zacházet s náležitou péčí - jako s každým jiným elektronickým zařízením. Níže uvedená doporučení vám pomohou splnit záruční závazky a užívat si tento produkt po mnoho nadcházejících let.

Konektor: Po každém použití odpojte konektor od popruhu a osušte měkkým ručníkem. Konektor čistěte v případě potřeby mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál (jako je např. ocelová vlna nebo chemické čisticí prostředky).

Popruh: Po každém použití popruh opláchněte pod tekoucí vodou a pověste, aby uschl. Popruh čistěte v případě potřeby jemným mýdlovým roztokem vody. Nepoužívejte zvlhčovací mýdla, mohly by na popruhu zanechávat zbytky. Popruh nenamáčejte, nečistěte chemicky a nebělte. Popruh nenapínejte a nepřehýbejte části s elektrodami.



Na štítku vašeho popruhu si ověřte, zda se může prát v pračce. Ani popruh ani konektor nedávejte do sušičky!

Tréninkový počítač a snímače: Uchovávejte svůj tréninkový počítač a snímače v čistotě. Chcete-li udržet voděodolnost počítače nebo snímačů, neperte je v tlakové pračce. Čistěte je jemným mýdlem a vodním roztokem a oplachujte je čistou vodou. Neponořujte je do vody. Opatrně je osušte jemným ručníkem. Nepoužívejte nikdy alkohol ani brusný materiál, jako je např. drátěnka nebo chemické čisticí prostředky.

Tréninkový počítač a snímače ukládejte na chladné suché místo. Neskladujte je ve vlhkém prostředí, v neprodyšném materiálu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém materiálu (vlhký ručník). Tréninkový počítač i snímač tepové frekvence jsou voděodolné a lze je používat i při vodních sportech. Jiná kompatibilní čidla jsou voděodolná a lze je používat i při deštivém počasí. Tréninkový počítač dlouhodobě nevystavujte přímému slunečnímu záření, například ponecháním v autě nebo na rámu kola.

Zamezte tvrdým nárazům do tréninkového počítače a snímačů, tím se mohou jednotky snímačů poškodit.

Servis

Během dvouletého záručního období doporučujeme, aby servis vašeho přístroje prováděla pouze autorizovaná servisní centra Polar. Záruka nepokrývá poškození obalu či poškození v důsledku provedení servisu neautorizovaným společností Polar Electro.

Kontaktní informace a adresy všech servisních center Polar naleznete na webové stránce www.polar.com/support a webových stránkách zastoupení v jednotlivých zemích.

Výměna baterií

Jak tréninkový počítač FT60 tak snímač tepové frekvence Polar H1 mají baterii vyměnitelnou uživatelem. Chcete-li baterii vyměnit sami, postupujte pečlivě podle pokynů popsanych v kapitole Výměna baterie uživatelem.

Než baterie vyměníte, berte prosím na vědomí následující skutečnosti:

- Ukazatel nízkého stavu baterie se zobrazí pouze pokud zbývá jen 10-15% kapacity baterie.
- Nadměrné používání podsvícení baterii vyčerpává mnohem rychleji.
- Podsvícení a zvuky se při zapnutí ukazatele nízkého stavu baterie automaticky vypnou. Všechny alarmy nastavené před zobrazení ukazatele slabé baterie zůstanou aktivní.
- V chladných podmínkách se může ukazatel slabé baterie zobrazit, ale zmizí poté, co se okolní teplota zvýší.

Výměna baterie uživatelem

Při výměně baterie se ujistěte, že těsnicí kroužek není poškozen - v opačném případě byste jej museli nahradit novým. Soupravy těsnicích kroužků/baterií lze zakoupit u dobře vybavených prodejců společnosti Polar a autorizovaných servisů Polar. V USA a Kanadě jsou od autorizovaných servisních center Polar k dostání další těsnicí kroužky. V USA jsou těsnicí kroužky a sady baterií dostupné také na webové stránce [at www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

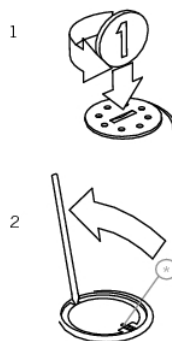
Držte baterie z dosahu dětí. V případě spolknutí baterie vyhledejte okamžitě lékařskou pomoc.

Baterie je nutno náležitě zlikvidovat v souladu s místními zákony.

Při manipulaci s novou, plně nabitou baterií zamezte spínání kontaktů, tj. současně na obou stranách pomocí kovu nebo elektricky vodivých nástrojů, např. pinzet. Tím může dojít ke zkratování baterie, a tedy rychlejšímu vybití. Většinou zkrat baterii nepoškodí, ale mohou snížit její kapacitu a životnost.

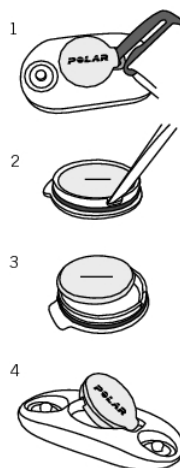
Výměna baterie v tréninkovém počítači

1. Pomocí mince otevřete kryt baterie jeho otočením z polohy CLOSE (ZAVŘENO) na OPEN (OTEVŘENO).
2. Sejměte kryt baterie a opatrně vyjměte baterii pomocí malé pevné tyčinky, například párátkem. Nejlépe nekovovým nástrojem. Postupujte pečlivě, aby se nepoškodil kovový akustický prvek (*) nebo drážky. Vložte novou baterii kladným pólem (+) směrem ven.
3. Starý těsnicí kroužek vyměňte za nový (máte-li jej k dispozici) a přiléhavě jej umístěte do žlábků krytu, abyste zajistili vodotěsnost krytu.
4. Uzavřete kryt a pomocí mince otočte krytem ve směru hodinových ručiček na CLOSE. Zobrazí se
5. **Please enter basic settings** (Zadejte prosím základní nastavení). **Chcete-li přeskočit základní nastavení, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.**
Pokud znovu vložíte Základní nastavení, tréninkový počítač vás bude považovat za zcela nového uživatele a program STAR bude vypnut.
6. Přejděte do **Režimu nastavení** a nastavte čas a datum.
7. Chcete-li se vrátit do režimu Času, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT. Nyní můžete počítač FT60 používat normálně.



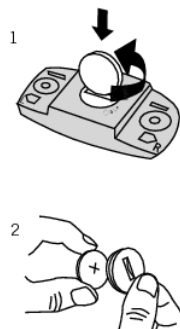
Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar H1/H2/H3

1. Sponkou na popruhu otevřete kryt pouzdra baterie.
2. Tvrdým špičatým předmětem vhodné velikosti, například párátkem, vyjměte starou baterii z pouzdra. Nejlépe nekovovým nástrojem. Dbejte, abyste nepoškodili kryt pouzdra na baterie.
3. Do pouzdra vložte novou baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda těsnicí kroužek zapadá do drážky, aby byla zajištěna vodotěsnost.
4. Nasadte okraj krytu pouzdra baterie do otvoru na konektoru a zatlačte zpět na místo. Mělo by se ozvat zacvaknutí.



Výměna baterie snímače tepové frekvence Polar WearLink+

1. Pomocí mince otevřete kryt pouzdra na baterii otáčením proti směru hodinových ručiček do polohy OPEN (OTEVŘENO).
2. Do pouzdra vložte baterii záporným pólem (-) směrem ven. Zkontrolujte, zda je těsnicí kroužek správně uložen do drážky v krytu, aby byla zajištěna odolnost proti vodě.
3. Zatlačte kryt zpět do konektoru.
4. Pomocí mince otočte krytem ve směru hodinových ručiček do polohy CLOSE (ZAVŘENO).



Nebezpečí výbuchu v případě výměny baterie za nesprávný typ.

Bezpečnostní opatření

Tréninkový počítač Polar zobrazuje ukazatele vašeho výkonu. Ukazuje úroveň fyziologické zátěže a intenzity během vašeho tréninku. K ničemu jinému není určen.

Minimalizace rizika během tréninku

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu odpovězte na následující otázky o svém zdravotním stavu. Pokud na některou z otázek odpovíte Ano, poraďte se před zahájením tréninkového programu s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky pasivní?
- máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte léky na snížení krevního tlaku nebo se léčíte se srdcem?
- Měli jste v minulosti problémy s dýcháním?
- Máte příznaky nějaké choroby?
- Zotavujete se ze závažné choroby nebo po léčení?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiný elektronický implantát?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Kromě zátěže cvičení mohou tepovou frekvenci ovlivnit také léky na srdeční onemocnění, krevní tlak, psychický stav, astma, dýchání, atd. a energetické nápoje, alkoholy a nikotin.

Je důležité v průběhu cvičení vnímat reakce vlastního těla. **Pokud během cvičení pocítíte nečekanou bolest nebo přílišnou únavu, doporučuje se přestat cvičit nebo snížit intenzitu cvičení.**

Upozornění! Pokud používáte kardiostimulátor, můžete používat tréninkové počítače Polar. Teoreticky by se tyto dva přístroje neměly rušit. V praxi neexistují zprávy o tom, že by někdo takové rušení zaznamenal. Avšak nemůžeme vydat oficiální záruku, že je náš produkt vhodný v kombinaci se všemi druhy kardiostimulátorů nebo jiných implantátů, protože je jich velké množství. Pokud máte jakékoli pochybnosti nebo pocítíte během používání výrobků Polar neobvyklé pocity, poraďte se se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce vašeho elektronického implantátu, abyste zjistili, zda je používání počítače Polar ve vašem případě bezpečné.

Pokud jste alergičtí na nějakou látku, která se dostane do styku s vaší pokožkou nebo pokud máte podezření na alergii v důsledku používání tohoto výrobku, zkontrolujte materiály uvedené v Technických údajích. Abyste zabránili případné alergické reakci kůže na snímač srdeční frekvence, noste jej na tričku, ale pod elektrodami tričko navlhčete, abyste zajistili bezchybnou funkci snímače.



Kombinovaný vliv vlhkosti a intenzivního tření může způsobit černé skvrny na světlých oděvech. Pokud používáte parfém nebo repelent, musíte dbát na to, aby se ošetřená kůže nedostala do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo snímačem tepové frekvence.

Tréninkové zařízení s elektronickými komponenty může vysílat rušivé signály. Při řešení těchto problémů zkuste následující možnosti:

1. Sejměte snímač tepové frekvence z hrudi a použijte svoje běžné tréninkové vybavení.
2. Otáčejte jednotkou na zápěstí tak dlouho, až najdete polohu, ve které nebude zobrazovat nesprávné hodnoty nebo symbol srdce nebude blikat. Interference je často nejhorší přímo před displejovým panelem vybavení, zatímco levá či pravá strana displeje rušení relativně vůbec nepodléhá.
3. Připněte snímač tepové frekvence zpět na hrud' a udržujte jednotku na zápěstí co nejvíce v nerušené zóně.

Pokud počítač FT60 ani tak nebude fungovat, může některý prvek zařízení vydávat příliš vysoké elektrické šumy pro bezdrátové měření srdeční frekvence.

Polar FT60 je možné používat při plavání. Chcete-li udržet voděodolnost zařízení, **netiskněte tlačítka pod vodou.** Pro více informací navštivte <http://www.polar.com/support>. Voděodolnost produktů Polar je testována podle mezinárodní normy ISO 2281. Produkty jsou rozděleny do tří kategorií podle jejich odolnosti proti vodě. Kategorii voděodolnosti zkontrolujte na zadní části výrobku Polar a porovnejte ji s tabulkou níže. Upozorňujeme, že tyto definice nutně neplatí pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadní straně pouzdra	Voděodolné vlastnosti
Water resistant (Voděodolné)	Chráněno proti postříkání vodou, potu, dešťovým kapkám atd. Není vhodné ke koupání.
Water resistant 30 m/50 m (Voděodolné 30 m/50 m)	Vhodné pro koupání a plavání
Water resistant 100 m (Voděodolné 100 m)	Vhodné pro plavání a šnorchlování (bez vzduchových nádob)

Řešení problémů

Pokud nevíte, kde v nabídce se nacházíte, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT, dokud se nezobrazí denní čas.

Pokud není žádná odezva na tlačítka nebo zápěstní jednotka zobrazuje neobvyklé údaje, resetujte zápěstní jednotku stisknutím čtyř tlačítek (NAHORU, DOLŮ, ZPĚT a SVĚTLO) současně na čtyři sekundy. Všechna ostatní nastavení kromě data a času se uloží.

Pokud je odečet tepové frekvence chybný, příliš vysoký nebo ukazuje nulu (00), ujistěte se, že se v dosahu 1 m/3 stop nenachází

žádné další snímače tepové frekvence a že pás/textilní elektrodové části pevně sedí, jsou vlhké, čisté a nepoškozené.

Pokud měření tepové frekvence nefunguje u sportovního oblečení, zkuste měřit pomocí popruhu. Pokud funguje, problém je pravděpodobně v oděvu. Obráťte se na prodejce/výrobce oblečení.

Silné elektromagnetické signály mohou způsobit chybné odečty. K elektromagnetickému rušení může docházet u vysokonapěťového elektrického vedení, semaforů, trakčního vedení elektrických drah, elektrického vedení autobusů nebo tramvají, televizí, motorů automobilů, cyklistických počítačů, elektricky poháněného tréninkového vybavení, mobilních telefonů nebo elektrických bezpečnostních vrat. Aby se předešlo chybnému odečtu, vzdalte se od možných zdrojů rušení.

Pokud abnormální údaj pokračuje i přes vzdálení se od zdroje rušení, zpomalte a zkontrolujte puls ručně. Pokud podle vás odpovídá vysokému údaji na displeji, pravděpodobně se u vás vyskytla srdeční arytmie. Většina případů arytmie není vážná, nicméně se poraďte se svým lékařem.

Vaši křivku EKG mohla změnit srdeční příhoda. V tomto případě se poraďte se svým lékařem.

Pokud se měření tepové frekvence nedaří ani po provedení výše uvedených kroků, může to znamenat, že baterie vašeho snímače tepové frekvence je vybitá.

Technické údaje

Tréninkový počítač

Typ baterie	CR2025
Životnost baterie	Průměrně 1 rok (cvičení 1 hodina denně, 7 dní v týdnu)
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál zápěstního popruhu	Silikon (bílý model) / Polyuretan (ostatní modely)
Zadní kryt a přezka zápěstního popruhu	Nerezavějící ocel odpovídající standardům evropské Směrnice 94/27/ES a dodatku 1999/C 205/05 o uvolňování niklu z výrobků přicházejících do přímého a dlouhodobého styku s pokožkou.
Přesnost měření	Lepší než ± 0.5 vteřin/den při teplotě 25°C/77°F.
Přesnost měření tepové frekvence	± 1% nebo ± 1 bpm, cokoliv je vyšší, definice se vztahuje na podmínky v klidovém stavu.

Snímač srdeční frekvence

Typ baterie	CR 2025
Životnost baterie (Polar WearLink)	Průměrně 700 hodin používání
Životnost baterie (Polar H1)	Průměrně 1500 hodin používání
Těsnicí kroužek baterie (Polar WearLink)	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Těsnicí kroužek baterie (Polar H1)	O-kroužek 20,0 x 1,0 Materiál FPM
Provozní teplota	-10°C až +50°C/14°F až 122°F
Materiál konektoru (Polar WearLink)	Polyamid
Materiál konektoru (Polar H1)	ABS
Materiál popruhu (Polar WearLink)	35% Polyester, 35% Polyamid, 30% Polyuretan
Materiál popruhu (Polar Soft strap)	38% polyamid, 29% polyuretan, 20% elasthan, 13% polyester

Mezní hodnoty

Hodiny	23 h 59 min 59 s
Tepová frekvence	15 - 240 bpm
Celkový čas	0 - 9999 h 59 min 59 s
Celkové kalorie	0 - 999999 kcal/Cal
Celkem cvičení	65 535
Rok narození	1921 - 2020
Maximální rychlost s GPS senzorem	199,9 km/h
Maximální rychlost s chodidlovým měřidlem typu footpod	29,5 km/h

Polar FlowLink a Polar WebSync 2.1 (či novější)

Systémové požadavky:	PC MS Windows (7/XP/Vista), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0 Intel Mac OS X 10.5 či novější
----------------------	--

Tréninkový počítač Polar FT60 používá následující patentované technologie, mimo jiné:

- OwnZone® hodnocení k určení osobních cílových limitů tepové frekvence na den
- OwnCode® kódovaný přenos
- OwnIndex® technologie testování zdravotní způsobilosti
- OwnCal® osobní kalkulačka kalorií
- FlowLink® přenos dat

Omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele v rámci příslušného národního práva, ani na zákonná práva spotřebitele proti prodejci, která vyplývají z kupní/prodejní smlouvy.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polar Guarantee byla vydána společnosti Polar Electro Inc. pro spotřebitele, kteří si zakoupili tento produkt v USA či Kanadě. Tato mezinárodní záruka Polar byla vydána společností Polar Electro Oy pro spotřebitele, kteří si tento produkt zakoupili v jiné zemi.
- Společnost Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantuje původnímu spotřebiteli/kupci tohoto zařízení, že produkt nebude projevovat vady na materiálu či zpracování po dva (2) roky od data koupě.

- **Platební doklad z původní koupě je vaším důkazem o koupi!**
- Záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození v důsledku nesprávného použití, zneužití, nehody či nerespektování bezpečnostních opatření; nesprávné údržby, komerčního použití, na rozbité či poškrábané obaly/displeje, na pažní popruh, elastický popruh a vybavení Polar.
- Záruka se nevztahuje na jakékoliv poškození, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, zvláštní, vyplývající z produktu či v souvislosti s ním.
- Na položky zakoupené z druhé ruky se dvouletá (2 roky) záruka nevztahuje, pokud není jinak stanoveno místními zákony.
- Během záručního období bude produkt opraven či vyměněn v jakémkoliv servisním centru Polar bez ohledu na stát, v němž byl původně zakoupen.

Záruka vztahující se na veškeré produkty bude omezena na státy, v nichž byl produkt původně uveden na trh.

Copyright © 2013 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádnou část této příručky nelze použít či reprodukovat v jakémkoliv formě či jakýmkoliv způsobem bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Názvy a loga uvedená se symbolem ® v této příručce nebo v balení tohoto produktu jsou registrovanými ochrannými známkami společnosti Polar Electro Oy. Windows je registrovaná obchodní známka společnosti Microsoft Corporation a Mac OS je registrovaná obchodní známka společnosti Apple Inc.

Společnost Polar Electro Oy je společnost ověřená certifikátem ISO 9001:2008.

CE 0537

Tento produkt odpovídá standardům Směrnice 93/42/EHS, 1999/5/ES a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě naleznete na webové stránce www.polar.com/support.

Právní informace jsou k dispozici na adrese www.polar.com/support.



Tento přeškrtnutý odpadový kontejner na kolečkách značí, že produkty společnosti Polar jsou elektronická zařízení a spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory používané v produktech spadají pod Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2006/66/ES o bateriích a akumulátorech a odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto produkty a baterie/akumulátory uvnitř zařízení Polar by tedy měly být likvidovány v zemích Evropské unie odděleně. Společnost Polar doporučuje minimalizovat možné účinky odpadu na životní prostředí a lidské zdraví také mimo Evropskou unii dodržováním místních předpisů pro likvidaci odpadu a pokud možno využívat oddělený sběr elektronických zařízení pro produkty, sběr baterií a akumulátorů pro baterie a akumulátory.



Toto označení značí, že produkt je chráněn proti elektrickým šokům.

Prohlášení o zodpovědnosti

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

Na tento produkt se vztahují následující patentové dokumenty: US 5486818, US6277080, US6537227, US6540686, US20090156944, US7324841, US7076291, US6104947, US5611346, US D492999SS. Další patenty jsou v řízení.

Vyrobeno společností Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE.

Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com

CS 2.0 09/2013