

POLAR®

POLAR M430



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Uživatelská příručka ke sportovním hodinkám Polar M430	11
Úvod	11
Využívejte všech výhod, které vám hodinky M430 nabízejí	11
Začínáme	12
Nastavení hodinek M430	12
Pro nastavení si vyberte jednu z těchto možností	12
Možnost A: nastavení pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow	13
Možnost B: nastavení pomocí počítače	14
Možnost C: Nastavení na hodinkách	14
Funkce tlačítek	15
Časový náhled a nabídka	15
Předtréninkový režim	16
Při tréninku	16
Struktura nabídky	16
Můj den	17
Diář	17
Nastavení	17
Fitness Test	18
Časovače	18

Oblíbené položky	18
Moje tepová frekvence	18
Nošení hodinek M430	19
Při měření tepové frekvence na zápěstí	19
Pokud neměříte tepovou frekvenci na zápěstí	19
Párování	19
Spárování mobilního zařízení s hodinkami M430	19
Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami M430	20
Spárování krokoměru s hodinkami M430	21
Spárování váhy Polar Balance s hodinkami M430	21
Zrušení spárování	22
Nastavení	23
Nastavení sportovních profilů	23
Nastavení	24
Fyzická nastavení	25
Hmotnost	25
Výška	25
Datum narození	25
Pohlaví:	25
Training background (Frekvence tréninku)	25
Maximum Heart Rate (Maximální srdeční frekvence)	26
Obecná nastavení	26

Souvislé sledování TF	27
Párování a synchronizace	27
Letecký režim	27
Zámek tlačítek	27
Chytrá upozornění	27
Upozornění na nečinnost	28
Jednotky	28
Jazyk	28
Barva tréninkového náhledu	29
Informace o výrobku	29
Nastavení hodinek	29
Alarm (Budík)	29
Time (Čas)	30
Date (Datum)	30
První den v týdnu	30
Watch face (Ciferník hodinek)	30
Rychlá nabídka	32
Rychlá nabídka v předtréninkovém režimu	32
Rychlá nabídka v tréninkovém náhledu	33
Rychlá nabídka v režimu pozastavení	34
Aktualizace firmwaru	35
Přes mobilní zařízení nebo tablet	35

Přes počítač	35
Trénink	36
Trénink s měřením tepové frekvence na zápěstí	36
Trénink se snímáním tepové frekvence	36
Měření tepové frekvence s hodinkami M430	36
Zahájení tréninku	37
Zahájení naplánovaného tréninku	39
Zahájení tréninku s intervalovým časovačem	39
Zahájení tréninkové jednotky s funkcí Odhadce cílového času	40
Při tréninku	40
Procházení tréninkových náhledů	40
Označení úseku	40
Uzamčení zóny tepové frekvence nebo rychlosti	41
Změna fáze při fázovém tréninku	41
Změna nastavení v rychlé nabídce	41
Upozornění	41
Přerušení/ukončení tréninkové jednotky	41
Tréninkový přehled	42
Po tréninku	42
Tréninková historie v hodinkách M430	45
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	45
Tréninková data ve webové službě Polar Flow	45

Funkce	46
Asistovaná GPS (A-GPS)	46
Životnost dat pořízených pomocí A-GPS	47
Funkce GPS	47
Back to start (Zpět na začátek)	48
Smart Coaching	48
Průvodce aktivitou	49
Activity Benefit	49
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu	49
Cíl aktivity	50
Údaje o aktivitě na hodinkách M430	50
Upozornění na nečinnost	51
Údaje o aktivitě v aplikaci a webové službě Flow	52
Polar Sleep Plus™	52
Údaje o spánku na hodinkách M430	52
Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow	53
Souvislé sledování tepové frekvence	54
Fitness Test s měřením tepové frekvence na zápěstí	55
Před zahájením testu	55
Provedení testu	56
Výsledky testů	56
Třídy zdatnosti	57

Muži	57
Ženy	57
Vo2max	58
Běžecský program od Polaru	58
Vytvoření Běžecského programu od Polaru	59
Spuštění tréninkového cíle	59
Sledujte svůj pokrok	59
Running Index	59
Krátkodobá analýza	60
Muži	60
Ženy	60
Dlouhodobá analýza	61
Chytré kalorie	62
Training Benefit	63
Tréninková zátěž a regenerace	64
Sportovní profily	65
Zóny tepové frekvence	65
Rychlostní zóny	68
Nastavení rychlostních zón	68
Tréninkový cíl s rychlostními zónami	68
Při tréninku	69
Po tréninku	69

Měření kadence na zápěstí	69
Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí	69
Chytrá upozornění	70
Nastavení funkce Chytrá upozornění na hodinkách M430	70
Nastavení funkce Chytrá upozornění na telefonu	70
Mobilní aplikace Polar Flow	70
Nevyrušovat	71
Blokování aplikací	71
Telefon (iOS)	72
Telefon (Android)	72
Chytrá upozornění v praxi	72
Funkce Chytrá upozornění funguje prostřednictvím Bluetooth.	72
Polar Flow	74
Aplikace Polar Flow	74
Tréninková data	74
Údaje o aktivitě	75
Údaje o spánku	75
Sportovní profily	75
Sdílení fotografií	75
Začínáme používat aplikaci Flow	75
Webová služba Polar Flow	76
Feed	76

Explore	76
Diář	77
Pokrok	77
Komunita	77
Programy	77
Oblíbené	78
Přidání tréninkového cíle do Oblíbených:	78
Aktualizace oblíbeného cíle	78
Odstranění oblíbené položky	78
Plánování tréninku	78
Vytvoření tréninkového cíle ve webové službě Polar Flow	79
Rychlý cíl	79
Fázovaný cíl	79
Oblíbené položky	79
Synchronizování cílů do hodinek M430	80
Sportovní profily v Polar Flow	80
Přidání sportovního profilu	80
Změna sportovního profilu	81
Synchronizace	83
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow	84
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync	84
Důležité informace	86

Baterie	86
Nabíjení baterie hodinek M430	86
Výdrž baterie	87
Upozornění na slabou baterii	87
Péče o hodinky M430	88
Udržujte hodinky M430 v čistotě	88
Pečlivě pečujte o optický snímač tepové frekvence	88
Skladování	88
Servis	89
Bezpečnostní opatření	89
Rušivé vlivy při tréninku	89
Minimalizace rizik při tréninku	90
Technické specifikace	91
M430	91
Software Polar FlowSync	92
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow	93
Voděodolnost výrobků od Polaru	93
Omezená mezinárodní záruka Polaru	94
Informace o regulačních předpisech	95
Prohlášení o zodpovědnosti	95

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA KE SPORTOVNÍM HODINKÁM POLAR M430

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít s novými hodinkami M430 pracovat. Chcete-li se podívat na instruktážní videa k hodinkám M430 a přečíst si často kladené dotazy, přejděte na adresu support.polar.com/en/M430.

ÚVOD

Gratulujeme, že jste si pořídili hodinky Polar M430!

Polar M430 jsou běžecké hodinky s GPS s měřením tepové frekvence na zápěstí, pokročilými tréninkovými funkcemi od Polaru a nepřetržitým sledováním aktivity. M430 vám poskytují personalizované pokyny a zpětnou vazbu pro trénink a denní aktivitu, abyste mohli snadněji dosáhnout svých cílů. Umožní vám sledovat tempo běhu, vzdálenost, nadmořskou výšku a trasu díky integrované GPS. Pokud není signál GPS k dispozici, M430 sledují rychlost a vzdálenost na základě pohybů zápěstí.

Nemusíte mít na sobě samostatný snímač tepové frekvence, místo toho si můžete užívat běh s měřením tepové frekvence na zápěstí, které je vždy připravené, když je potřebujete.

Díky nepřetržitému sledování aktivity můžete sledovat své každodenní aktivity. Pozorujte, jak prospívají vašemu zdraví, a získejte tipy, jak splnit svůj cíl denní aktivity. A zůstaňte ve spojení díky chytrým upozorněním; přijímejte na hodinkách M430 upozornění na příchozí hovory, zprávy a aktivitu aplikací na vašem telefonu.

VYUŽÍVEJTE VŠECH VÝHOD, KTERÉ VÁM HODINKY M430 NABÍZEJÍ

Napojte se na ekosystém Polar a využívejte hodinky M430 co nejvíce.

Pořídte si [aplikaci Polar Flow](#) v App Store® nebo Google Play™. Po tréninku hodinky M430 synchronizujte s aplikací Flow a získejte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svým tréninkovým výsledkům a výkonu. V aplikaci Flow se můžete také podívat, jak jste spali a jak aktivní jste byli během dne.

Převeďte svá tréninková data do [webové služby Polar Flow](#) pomocí aplikace FlowSync na počítači nebo pomocí aplikace Flow. Ve webové službě můžete plánovat trénink, sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků, aktivity a spánku. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům, najděte spřátelené sportovce a získejte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích. Toto vše naleznete na adrese flow.polar.com.

ZAČÍNÁME

Nastavení hodinek M430	12
Možnost A: nastavení pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow	13
Možnost B: nastavení pomocí počítače	14
Možnost C: Nastavení na hodinkách	14
Funkce tlačítek	15
Struktura nabídky	16
Můj den	17
Diář	17
Nastavení	17
Fitness Test	18
Časovače	18
Oblíbené položky	18
Moje tepová frekvence	18
Nošení hodinek M430	19
Při měření tepové frekvence na zápěstí	19
Pokud neměříte tepovou frekvenci na zápěstí	19
Párování	19
Spárování mobilního zařízení s hodinkami M430	19
Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami M430	20
Spárování krokoměru s hodinkami M430	21
Spárování váhy Polar Balance s hodinkami M430	21
Zrušení párování	22

NASTAVENÍ HODINEK M430


Vaše nové hodinky M430 jsou ve skladovacím režimu a aktivujete je, když je zapojíte k USB nabíječce nebo k počítači při nastavení. Doporučujeme, abyste předtím, než začnete M430 používat, nabili baterii. Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet.

Viz [Baterie](#), kde naleznete podrobné informace o tom, jak se baterie nabíjí, jaká je její výdrž a jakým způsobem dostanete upozornění, že baterie je slabá.

PRO NASTAVENÍ SI VYBERTE JEDNU Z TĚCHTO MOŽNOSTÍ

A. Mobilní nastavení je výhodné, jestliže nemáte přístup k počítači s USB portem, může však trvat déle. Tento způsob vyžaduje připojení k internetu.

B. Nastavení přes kabelové připojení k počítači je rychlejší a zároveň si při něm můžete hodinky M430 nabít. Budete k tomu ale potřebovat počítač. Tento způsob vyžaduje připojení k internetu.

 *A a B jsou doporučené možnosti. Můžete zadat všechny fyzické údaje potřebné k získání přesných tréninkových dat najednou. Můžete si zvolit i jazyk a získat pro M430 nejnovější firmware.*


C. Jestliže nemáte kompatibilní mobilní zařízení ani přístup k počítači připojenému na internet, můžete začít na hodinkách. **Pozor, na hodinkách můžete udělat jen část nastavení.** Abyste mohli hodinky M430 a unikátní funkce Polar Smart Coaching využívat naplno, je důležité, abyste později provedli další nastavení ve webové službě Polar Flow podle pokynů u možnosti A nebo B.

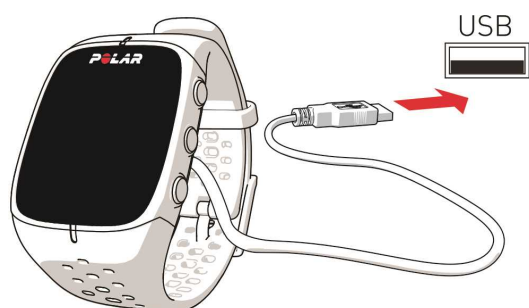
MOŽNOST A: NASTAVENÍ POMOCÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ A APLIKACE POLAR FLOW

Hodinky Polar M430 se k mobilní aplikaci Polar Flow připojují bezdrátově přes Bluetooth® Smart, nezapomeňte si tedy Bluetooth v mobilním zařízení zapnout.


Kompatibilitu s aplikací Polar Flow si můžete ověřit na adrese support.polar.com.

1. Abyste měli jistotu, že vám v hodinkách M430 vydrží pro mobilní nastavení baterie, připojte je USB kabelem k napájenému USB portu nebo k USB nabíječce. Dbejte na to, aby nabíječka měla označení „výstup 5 V stejn.“ a poskytovala proud minimálně 500 mA. Může trvat několik minut, než se hodinky M430 aktivují a zobrazí se animace nabíjení.

 *Než budete hodinky M430 nabíjet, ujistěte se, že USB konektor není vlhký, nejsou na něm chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. Hodinky M430 nenabíjejte, jestliže je USB konektor mokrý.*



2. V mobilním zařízení jděte do App Store nebo Google Play a vyhledejte a stáhněte si aplikaci Polar Flow.
3. Spustěte aplikaci Flow na mobilním zařízení. Aplikace rozpozná hodinky M430, pokud budou blízko, a vybědne vás ke spárování. Přijměte žádost o spárování a **zadejte párovací kód Bluetooth, který se zobrazí na displeji M430, do aplikace Flow.**
4. Potom si vytvořte účet u Polaru nebo se přihlaste, pokud již účet máte. S přihlášením a nastavením vám pomohou pokyny v aplikaci.


 *Chcete-li dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data o tréninku, dbejte na to, aby nastavení bylo přesné. Při registraci si můžete zvolit, jaký jazyk budete chtít na hodinkách M430 používat. Je-li pro M430 k dispozici [aktualizace firmwaru](#), doporučujeme, abyste ji při provádění nastavení nainstalovali. To může trvat až 20 minut.*

5. Jakmile provedete nastavení, klepněte na **Uložit a synchronizovat**. Vaše osobní nastavení se nyní převede do hodinek M430.
6. Po skončení synchronizace se na displeji hodinek M430 ukáže časový náhled.


Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!

MOŽNOST B: NASTAVENÍ POMOCÍ POČÍTAČE

1. Jděte na adresu flow.polar.com/start a nainstalujte si software FlowSync pro nastavení hodinek M430.
2. Připojte hodinky M430 k počítači pomocí přiloženého USB kabelu, aby se během nastavování nabíjely. Může trvat několik minut, než se hodinky M430 aktivují. Povolte, aby se na počítači nainstalovaly jakékoli navržené USB ovladače.

 *Než budete hodinky M430 nabíjet, ujistěte se, že USB konektor není vlhký, nejsou na něm chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. Hodinky M430 nenabíjejte, jestliže je USB konektor mokrý.*

3. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polaru nebo si založte nový. Webová služba vás provede registrací a nastavením.

 *K tomu, abyste mohli dostávat ta nej přesnější a nej osobnější data o své aktivitě a tréninku, je důležité, abyste zadali přesná nastavení. Při registraci si můžete zvolit, jaký jazyk budete chtít na hodinkách M430 používat. Je-li pro M430 k dispozici [aktualizace firmwaru](#), doporučujeme, abyste ji při provádění nastavení nainstalovali. Může to trvat až 10 minut.*

Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!

MOŽNOST C: NASTAVENÍ NA HODINKÁCH

Pomocí přibaleného kabelu připojte hodinky M430 k USB portu počítače nebo k USB nabíječce. Zobrazí se text **Zvolit jazyk**. Stiskněte START pro nastavení **anglického jazyka**. Hodinky M430 se dodávají pouze v anglické verzi, ale při pozdějším nastavení ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow můžete přidat i další jazyky.

Nastavte následující údaje a každou volbu potvrďte tlačítkem START. Pokud se v kterémkoli okamžiku budete chtít vrátit a změnit nějaké nastavení, mačkejte tlačítko ZPĚT, dokud se nedostanete k nastavení, které chcete změnit.

1. **Formát času:** Vyberte si **12 h** nebo **24 h**. U nastavení **12 h** zadejte **AM** (dopoledne) nebo **PM** (odpoledne). Potom nastavte místní čas.
2. **Datum:** Zadejte aktuální datum.
3. **Jednotky:** Zvolte si metrické (**kg, cm**) nebo imperiální (**lb, ft**) jednotky.
4. **Hmotnost:** Zadejte svoji hmotnost.
5. **Výška:** Zadejte svoji výšku.

6. **Datum narození:** Zadejte svoje datum narození.
7. **Pohlaví:** Zadejte **Muž**, nebo **Žena**.
8. **Frekvence tréninku:** **Příležitostně (0–1 h/týden)**, **Pravidelně (1–3 h/týden)**, **Často (3–5 h/týden)**, **Velmi často (5–8 h/týden)**, **Poloprofesionální (8–12 h/týden)**, **Profesionální (12+ h/týden)**. Více informací o frekvenci tréninku najdete ve funkci [Fyzická nastavení](#).
9. Jakmile nastavení dokončíte, na displeji se zobrazí text **Připraven k použití!** a M430 přejde do časového náhledu.

i Když provádíte nastavení přímo na hodinkách M430, nejsou ještě připojené k webové službě Polar Flow. Abyste mohli hodinky M430 a unikátní funkce Polar Smart Coaching využívat naplno, je důležité, abyste později provedli další nastavení ve webové službě Polar Flow nebo mobilní aplikaci Flow podle pokynů u možnosti A nebo B.

FUNKCE TLAČÍTEK

M430 má pět tlačítek, která plní různé funkce, podle toho, v jaké situaci jsou používána. Níže uvedené tabulky ukazují, jaké funkce jednotlivá tlačítka plní v různých režimech.



ČASOVÝ NÁHLED A NABÍDKA

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	START	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Odejít z nabídky	Potvrzení výběru	Procházet seznamy možností
Stisknout a podržet pro uzamčení tlačítek	Vrátit se na předchozí úroveň	Vstoupit do předtréninkového režimu	Upravit zvolenou hodnotu
	Ponechat nastavení beze změny	Potvrdit volbu zobrazenou na displeji	Stisknout a podržet tlačítko NAHORU pro
	Zrušit výběr		

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	START	NAHORU/DOLŮ
	Stisknout a podržet pro návrat z nabídky do časového náhledu		změnu vzhledu displeje
	Stisknout a podržet pro spuštění párování a synchronizace		

PŘEDTRÉNINKOVÝ REŽIM

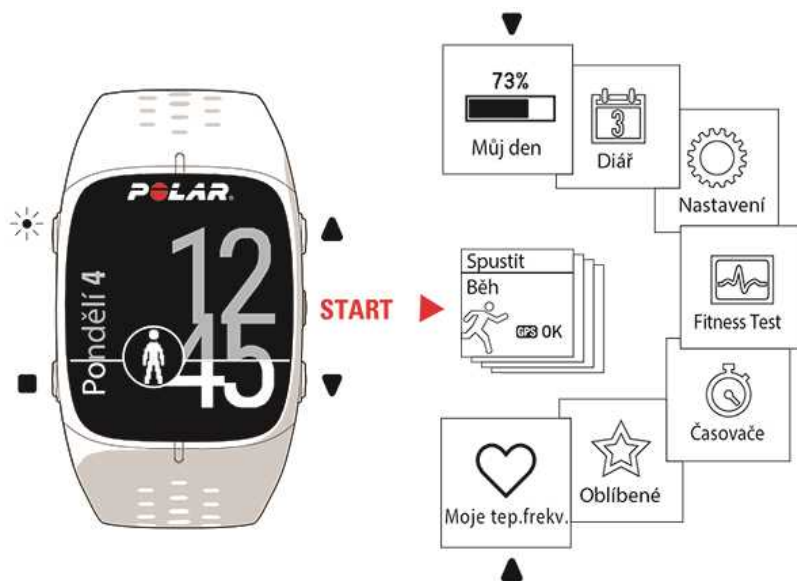
OSVĚTLENÍ	ZPĚT	START	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Návrat do časového náhledu	Zahájení tréninku	Procházet seznamy sportovních disciplín
Stisknout a podržet pro vstup do nastavení sportovních profilů			

PŘI TRÉNINKU

OSVĚTLENÍ	ZPĚT	START	NAHORU/DOLŮ
Rozsvítit displej	Přerušit trénink jedním stisknutím	Označení úseku	Změnit tréninkový náhled
Stisknout a podržet pro vstup do Rychlé nabídky	Stisknout a podržet po dobu tří vteřin pro ukončení nahrávání	Stisknout a podržet pro odemčení/uzamčení zámku zóny	
		Pokračovat v nahrávání záznamu z tréninku i při jeho přerušení	

STRUKTURA NABÍDKY

Vstupte do nabídky a procházejte ji mačkáním tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Výběr potvrďte tlačítkem START a návrat provedte tlačítkem ZPĚT.



MŮJ DEN

Váš cíl denní aktivity zobrazuje kruh, který se vyplňuje, když jste aktivní. V nabídce **Můj den** najdete:

- Délku spánku a skutečný spánek. Budete-li mít hodinky M430 na ruce i v noci, budou sledovat váš spánek. Zaznamenají, kdy usnete a kdy se probudíte, a shromažďují údaje pro podrobnější analýzu v aplikaci a webové službě Polar Flow. Více informací viz [Sledování spánku](#).
- Podrobnější informace o denní aktivitě a pokyny, jak splnit svůj cíl denní aktivity. Další informace viz [Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu](#).
- Tréninky absolvované v daném dni. Můžete se podívat na přehled tréninku stisknutím tlačítka START.
- [Tréninky, které jste si na daný den naplánovali](#) ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow. Stisknutím tlačítka START můžete zahájit naplánovaný trénink a otevřít minulé tréninky a prohlédnout si je podrobněji.
- Pokud v daném dni absolvujete [Fitness test](#), výsledek se zobrazí v nabídce **Můj den**.
- Jakékoli události v daném dni. Můžete vytvářet a přidávat se k akcím v komunitě Polar Flow na adrese flow.polar.com.

DIÁŘ

Ve funkci **Diář** uvidíte aktuální týden, uplynulé čtyři týdny a následující čtyři týdny. Vyberte si den, v němž se chcete podívat na svoji aktivitu a tréninky, přehled každého tréninku a testy, které jste absolvovali. Uvidíte zde také naplánované tréninky.

NASTAVENÍ

V **Nastavení** můžete upravovat:

- Sportovní profily
- Fyzická nastavení
- Obecná nastavení
- Nastavení hodinek

Pro více informací viz [Nastavení](#).

FITNESS TEST

Změřte si fyzickou kondici snadno pomocí měření tepové frekvence na zápěstí, zatímco ležíte a odpočíváte.

Více informací viz [Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí](#).

ČASOVAČE

V nabídce **Časovače** naleznete:

- Stopky
- **Intervalový časovač:** Nastavte si intervalové časovače v závislosti na čase nebo vzdálenosti pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází intervalového tréninku.
- **Odhadce cílového času:** Dosáhněte cílového času na danou vzdálenost. Zadejte vzdálenost tréninkové destinace a hodinky M430 podle vaší rychlosti odhadnou čas, kdy dorazíte na místo.

Pro více informací viz [Zahájení tréninku](#).

OBLÍBENÉ POLOŽKY

V nabídce **Oblíbené** naleznete tréninkové cíle, které jste si uložili do oblíbených položek ve webové službě Flow.


Další informace viz [Oblíbené položky](#).

MOJE TEPOVÁ FREKVENCE

V nabídce **Moje tepová frekvence** můžete rychle zjistit, jaká je vaše aktuální tepová frekvence, aniž byste museli zahajovat trénink. Stačí, když utáhnete pásek hodinek, stiskněte START a za okamžik se zobrazí vaše aktuální tepová frekvence. Pro ukončení stiskněte tlačítko ZPĚT.


NOŠENÍ HODINEK M430 PŘI MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

K tomu, aby tepová frekvence mohla být ze zápěstí odečítána přesně, je nutné připevnit pásek hodinek M430 pevně k zápěstí, těsně za zápěstní kost s displejem směřujícím nahoru. Snímač se musí dotýkat kůže, ale pásek by neměl být příliš utažený, aby nebránil proudění krve. Aby údaje o tepové frekvenci byly co nejpřesnější, doporučujeme, abyste si hodinky M430 nasadili několik minut před zahájením měření tepové frekvence. Více informací viz [Trénink s měřením tepové frekvence na zápěstí](#).

 Po tréninku, při kterém jste se zpotili, doporučujeme hodinky M430 umýt jemným mýdlovým roztokem a opláchnout pod tekoucí vodou. Poté je vytřete do sucha měkkým hadříkem. Před nabíjením je nechte úplně uschnout.

POKUD NEMĚŘÍTE TEPOVOU FREKVENCÍ NA ZÁPĚSTÍ

Pásek trochu povolte, aby byl pohodlnější a aby pokožka mohla dýchat. Hodinky M430 noste jako běžné hodinky.

 Jednou za čas je dobré nechat zápěstí dýchat, zejména pokud máte citlivou kůži. Odepněte hodinky M430 a nabijte je. Tak si vaše kůže i hodinky odpočinou a budou připravené na další trénink.

PÁROVÁNÍ

Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), snímač tepové frekvence, krokoměr nebo váhu Polar Balance, musíte je s hodinkami M430 nejprve spárovat. Spárování vám zabere pouze několik vteřin a zajistí, že M430 budou 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 MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ S HODINKAMI M430

Pokud jste nastavení hodinek M430 prováděli pomocí mobilního zařízení, jak je popsáno v kapitole [Nastavení hodinek M430](#), jsou hodinky již spárované. Pokud jste nastavení prováděli pomocí počítače a chtěli byste hodinky M430 používat s aplikací Polar Flow, spárujte je s mobilním telefonem, jak je uvedeno níže:

Před spárováním mobilního zařízení

- Z App Store nebo Google Play si stáhněte aplikaci Flow.
- Dbejte na to, aby v mobilním zařízení bylo zapnuté Bluetooth, a aby byl vypnutý režim letadlo.


Spárování mobilního zařízení:

1. Otevřete si na mobilním zařízení aplikaci Flow a přihlaste se přes účet u Polaru, který jste si vytvořili, když jste prováděli nastavení M430.
2. Počkejte, až se na mobilním zařízení objeví náhled pro **Připojení výrobku** (zobrazí se text **Čekám na M430**).
3. V časovém režimu hodinek M430 stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.
4. Zobrazí se text **Připojuji se k zařízení**, následovaný textem **Připojuji se k aplikaci**.
5. Přijměte žádost o spárování od Bluetooth na svém mobilním zařízení a zadejte PIN, který se zobrazí na M430.
6. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

nebo

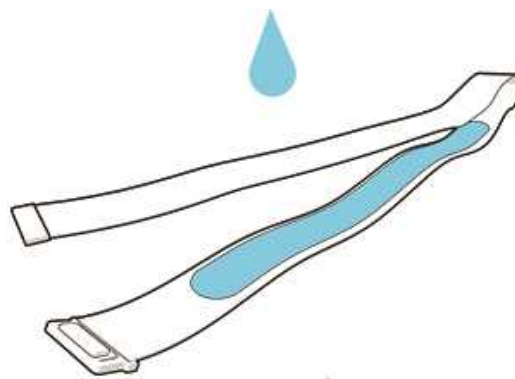
1. Na mobilním zařízení spusťte aplikaci Flow a přihlaste se k účtu u Polaru.
2. Počkejte, až se na mobilním zařízení objeví náhled pro **Připojení výrobku** (zobrazí se text **Čekám na M430**).
3. V M430 jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat a synchronizovat mobilní zařízení** a stiskněte START.
4. Na displeji M430 se zobrazí text **Potvrďte kódem PIN xxxxxx na jiném zařízení**. Na mobilním zařízení zadejte kód PIN pro M430. Párování je zahájeno.
5. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE S HODINKAMI M430

 *Když používáte snímač tepové frekvence Polar, který je spárováný s hodinkami M430, hodinky neměří vaši tepovou frekvenci na zápěstí.*

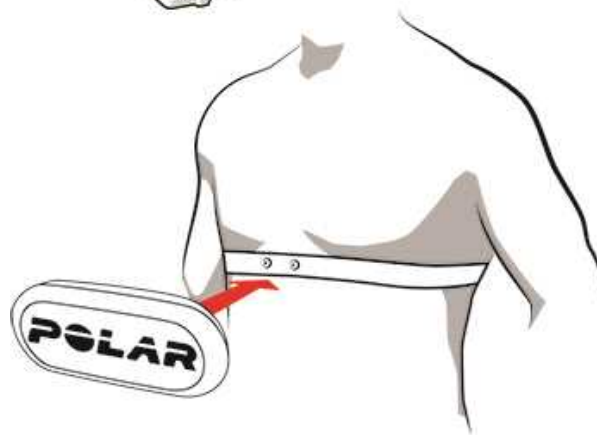
Snímač tepové frekvence můžete s hodinkami M430 spárovat dvěma způsoby:

1. Připněte si navlhčený snímač tepové frekvence.
2. Jděte v M430 do **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovat další zařízení** a stiskněte tlačítko **START**.
3. M430 začne vyhledávat snímač tepové frekvence.
4. Po nalezení snímače tepové frekvence se zobrazí identifikační číslo zařízení **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Stiskněte **START**, zobrazí se text **Páruji**.
6. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.



NEBO

1. Připněte si navlhčený snímač tepové frekvence.
2. Na M430 stiskněte **START** v časovém náhledu pro vstup do předtréninkového režimu.
3. Dotkněte se hodinkami M430 snímače tepové frekvence a vyčkejte, dokud nebude zachycen jeho signál.
4. Zobrazí se identifikační číslo zařízení **Spárovat Polar H10 xxxxxxxx**. Zvolte **Ano**.
5. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.



SPÁROVÁNÍ KROKOMĚRU S HODINKAMI M430

Pokyny k tomu, jak spárovat a kalibrovat krokomeř, najdete v tomto [dokumentu podpory](#).

SPÁROVÁNÍ VÁHY POLAR BALANCE S HODINKAMI M430


Existují dva způsoby, jak váhu Polar Balance spárovat s hodinkami M430:

1. Stoupněte si na váhu. Na displeji se zobrazí vaše hmotnost.
2. Po pípnutí začne na displeji váhy blikat ikona Bluetooth, což znamená, že připojení je aktivní. Váha je připravena ke spárování s hodinkami M430.
3. Na M430 stiskněte a na dvě vteřiny podržte tlačítko **ZPĚT** a počkejte, dokud vám displej neoznámí, že spárování bylo dokončeno.

nebo

1. Jděte do **Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Párovat další zařízení** a stiskněte **START**.
2. Hodinky M430 začnou vyhledávat váhu.
3. Stoupněte si na váhu. Na displeji se zobrazí vaše hmotnost.

4. Jakmile bude váha nalezena, zobrazí se na M430 identifikační číslo zařízení **Váha značky Polar** **xxxxxxx**.
5. Stiskněte START, zobrazí se text **Páruji**.
6. Po dokončení se zobrazí text **Párování dokončeno**.

 *Váhu lze spárovat se 7 různými zařízeními od Polaru. Když počet spárovaných zařízení překročí 7, první párování se odstraní a nahradí novým.*

ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ

Spárování se snímačem nebo mobilním zařízením zrušíte následovně:

1. Jděte do **Nastavení > Obecná nastavení > Párování a synchronizace > Spárovaná zařízení** a stiskněte START.
2. Vyberte zařízení, které chcete odebrat ze seznamu a stiskněte START.
3. Zobrazí se dotaz **Smazat párování?** Zvolte **Ano** a stiskněte START.
4. Po dokončení se zobrazí text **Párování smazáno**.


NASTAVENÍ

Nastavení sportovních profilů	23
Nastavení	24
Fyzická nastavení	25
Hmotnost	25
Výška	25
Datum narození	25
Pohlaví :	25
Training background (Frekvence tréninku)	25
Maximum Heart Rate (Maximální srdeční frekvence)	26
Obecná nastavení	26
Souvislé sledování TF	27
Párování a synchronizace	27
Letecký režim	27
Zámek tlačítek	27
Chytrá upozornění	27
Upozornění na nečinnost	28
Jednotky	28
Jazyk	28
Barva tréninkového náhledu	29
Informace o výrobku	29
Nastavení hodinek	29
Alarm (Budík)	29
Time (Čas)	30
Date (Datum)	30
První den v týdnu	30
Watch face (Ciferník hodinek)	30
Rychlá nabídka	32
Rychlá nabídka v předtréninkovém režimu	32
Rychlá nabídka v tréninkovém náhledu	33
Rychlá nabídka v režimu pozastavení	34
Aktualizace firmwaru	35
Přes mobilní zařízení nebo tablet	35
Přes počítač	35

NASTAVENÍ SPORTOVNÍCH PROFILŮ

Na hodinkách M430 si můžete změnit nastavení některých sportovních profilů. Můžete si například pro různé sporty nastavit vypnutí nebo zapnutí GPS. Další možnosti individuálního nastavení jsou k dispozici v aplikaci a webové službě Polar Flow. Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).

V hodinkách M430 jsou přednastavené čtyři sportovní profily: **Běh**, **Jízda na kole**, **Jiné venkovní sporty** a **Jiné halové sporty**. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow si do seznamu sportů můžete přidávat další sportovní profily a měnit jejich nastavení. Na hodinkách M430 můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít v aplikaci nebo webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do M430.

 *Jestliže jste před prvním tréninkem změnili sportovní profily ve webové službě Flow a uložili si je v hodinkách M430, tyto změněné sportovní profily budou zahrnuty v seznamu sportovních profilů.*


NASTAVENÍ

Chcete-li se podívat do nastavení svých sportovních profilů nebo v nich provést nějaké změny, jděte do **Nastavení > Sportovní profily** a vyberte profil, který si přejete změnit. Do nastavení aktuálně zvoleného sportovního profilu se můžete dostat rovněž v předtréninkovém režimu stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ.

- **Nastavení tepová frekvence:** **Náhled tepové frekvence:** Zvolte **Počet tepů za minutu (bpm)** nebo **% maximální hodnoty**. **Náhled limitů zón TF:** Podívejte se na limity každé zóny tepové frekvence. **TF viditelná pro ostatní zařízení:** Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.** Zadáte-li **Zap.**, budou vaši tepovou frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení používající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. **tělocvičné zařízení**. Hodinky M430 můžete používat i na lekcích Polar Club k odesílání vaší tepové frekvence do systému Polar Club.
- **Záznam GPS:** Zvolte **Vysoká přesnost**, **Střední přesnost**, **Úsporný režim**, **dlouhý trénink** nebo **Vyp.**.
- **Krokoměr:** Toto nastavení se zobrazí pouze, pokud máte s hodinkami M430 spárovaný krokoměr od Polaru. Zvolte **Kalibrace** nebo **Zvolte snímač rychlosti**. V nabídce **Kalibrace** vyberte **Automatická** nebo **Ruční**. V nabídce **Zvolte snímač rychlosti** zadejte zdroj rychlostních dat: **Krokoměr** nebo **GPS**. Více informací o kalibraci krokoměru viz tento [dokument podpory](#).
- **Nastavení rychlosti:** **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). **Náhled limitů zón rychlosti:** Limity zón rychlosti/tempa najdete zde.
- **Nastavení automatického pozastavení:** **Automatické pozastavení:** Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.** Při nastavení **Automatického pozastavení** na **Zap.** se nahrávání tréninku automaticky pozastaví, když se přestanete pohybovat. **Rychlost aktivace:** Nastavte rychlost, při které se záznam přeruší.

 *Chcete-li **Automatické pozastavení** použít při tréninku, musíte mít GPS nastavenou na **Vysokou přesnost** nebo používat krokoměr od Polaru.*

- **Automatický záznam úseku:** Zadejte **Vyp.**, **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Jestliže si zvolíte **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jeden absolvovaný úsek. Zadáte-li **Trvání úseku**, nastavte interval, po němž absolvujete každý úsek.

 *Chcete-li použít automatický úsek založený na vzdálenosti, musíte mít zapnutý záznam GPS nebo používat krokoměr od Polaru.*

FYZICKÁ NASTAVENÍ

Pro náhled a změnu fyzických nastavení jděte na **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) jsou tyto údaje:

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

HMOTNOST

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

VÝŠKA

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

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 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 miles 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)

Nastavte svoji maximální srdeční frekvenci, jestliže znáte její současnou hodnotu. Pokud tuto hodnotu nastavujete 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 výdeje energie. HR_{max} (SF_{max}) 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} (SF_{max}) má zásadní význam i pro stanovení intenzity tréninku. Je individuální a závisí na věku a dědičných faktorech.

OBEČNÁ NASTAVENÍ

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

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

- **Continuous HR tracking** (Souvislé sledování TF)
- **Pair and sync**(Párování a synchronizace)
- **Flight mode**(Letecký režim)
- **Button lock**(Zámek tlačítek)
- **Smart notifications**(Chytrá upozornění)
- **Inactivity alert**(Upozornění na nečinnost)
- **Units**(Jednotky)
- **Language**(Jazyk)

- **Training view color**(Barva tréninkového náhledu)
- **About your product**(Informace o výrobku)

SOUVISLÉ SLEDOVÁNÍ TF

Zap. neo vyp. funkci souvislého sledování tepové frekvence. Více informací viz [Souvislé sledování tepové frekvence](#).

PÁROVÁNÍ A SYNCHRONIZACE

- **Pair and sync mobile device** (Spárovat a synchronizovat mobilní zařízení) / **Pair other device**(Spárování jiného zařízení): Spárování snímačů nebo mobilních zařízení s hodinkami M430. Synchronizace dat s aplikací Flow.
- **Paired devices** (Spárovaná zařízení): Zobrazení všech zařízení, která jste spárovali s M430. Mohou mezi nimi být snímače tepové frekvence, běžecské snímače a mobilní zařízení.

LETECKÝ REŽIM

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

Aktivací leteckého režimu dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením. Můžete je stále používat k záznamu aktivity, nemůžete je však při tréninku používat se snímačem srdeční frekvence, ani ukládat svá data do mobilní aplikace Polar Flow, protože *Bluetooth*® Smart je deaktivován.

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.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

Ve výchozím nastavení jsou upozornění vypnuta. Zapnete je takto: **Nabídka > Nastavení > Obecná nastavení > Chytrá upozornění**.

V nastaveních funkce **Chytrá upozornění** najdete:

- **Upozornění:** Nastavte upozornění na **Zap.**, **Zap. (bez náhledu)** nebo **Vyp.**

Zap.: obsah upozornění se zobrazí na displeji M430. **Zap. (bez náhledu):** obsah upozornění se nezobrazí na displeji M430. **Vyp.** (výchozí): na M430 nebudete dostávat žádná upozornění.



V aplikaci Polar Flow si můžete zvolit aplikace, od nichž chcete upozornění dostávat.

- **Vibrační signalizace:** Nastavte vibrační signalizaci na **Zap.** nebo **Vyp.**
- **Nevyrušovat:** Chcete-li upozornění aplikací nebo upozornění na hovor na určitou část dne vypnout, zapněte režim **Nevyrušovat**. Pak nastavte dobu, kdy má být režim **Nevyrušovat** zapnutý. Když je režim **Nevyrušovat** zapnutý, nebudete po nastavenou dobu dostávat žádná upozornění aplikací ani upozornění na hovor.

 Ve výchozím nastavení je režim **Nevyrušovat** zapnutý od 22 do 7 hodin.

UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Nastavte si upozornění na nečinnost **On**(Zapnuto) nebo **Off**(Vypnuto).

JEDNOTKY

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

JAZYK

Během nastavení si můžete zvolit, jaký jazyk budete chtít na hodinkách M430 používat. Hodinky M430 podporují tyto jazyky: *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi, Svenska* or *Türkçe*.

Pokud budete chtít jazyk hodinek M430 změnit, je to možné buď ve webové službě Polar Flow, nebo v aplikaci Polar Flow.

Změna jazykového nastavení ve webové službě Polar Flow:

1. Ve webové službě Flow klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Výrobky**.
3. Klikněte na **Nastavení** vedle Polar M430.
4. V rozbalovacím seznamu vyhledejte **Jazyk zařízení**, který chcete na M430 používat.
5. Klepněte na **Uložit**.
6. Nezapomeňte změněné jazykové nastavení synchronizovat s hodinkami M430.

Změna jazykového nastavení v aplikaci Polar Flow:

1. Na mobilním zařízení spusťte aplikaci Flow a přihlaste se pomocí účtu u Polaru, který jste si vytvořili při nastavování hodinek M430.
2. Jděte do nabídky **Zařízení**.
3. Klepněte na **Jazyk zařízení** u Polar M430, aby se otevřel seznam podporovaných jazyků.
4. Klepněte na požadovaný jazyk a poté na **Hotovo**.

5. Synchronizujte změněné nastavení do běžeckých hodinek M430 stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na hodinkách.

BARVA TRÉNINKOVÉHO NÁHLEDU

Zvolte **Dark**(Tmavá) nebo **Light**(Světlá). Změňte barvu zobrazení tréninkového náhledu. Zadáte-li **Light** (Světlá), tréninkový náhled se zobrazí tmavým písmem na světlém pozadí. Zadáte-li **Dark**(Tmavá), tréninkový náhled se zobrazí světlým písmem na tmavém pozadí.

INFORMACE O VÝROBKU

Podívejte se na identifikační číslo hodinek M430, verzi firmware, typ HW, datum vypršení platnosti dat A-GPS a regulační štítky M430.

Restartovat zařízení: Vyskytnou-li se s hodinkami M430 nějaké potíže, zkuste je restartovat. Restartováním hodinek M430 se nesmažou žádná nastavení ani vaše osobní údaje v nich uložené. Stiskněte tlačítko START a pak potvrďte restartování klepnutím na **Ano**.

NASTAVENÍ HODINEK

Pro vstup do nastavení hodinek a jeho změnu přejděte na **Settings > Watch settings (Nastavení > Nastavení hodinek)**

Ve funkci **Watch settings**(Nastavení hodinek) naleznete:

- Alarm (Budík)
- Time (Čas)
- Date (Datum)
- Week's Starting Day (První den v týdnu)
- Cíferník

ALARM (BUDÍK)

Nastavte opakování zvonění:**Off, Once, Monday to Friday** (Vypnuto, Jedenkrát, Od pondělí do pátku) nebo **Every day**(Každý den). Vyberete-li si **Once, Monday to Friday** (Jedenkrát, od pondělí do pátku) nebo **Every day** (Každý den), nastavte rovněž čas zvonění.

 *Když je budík zapnutý, v časovém náhledu se zobrazí ikonka budíku.*

TIME (ČAS)

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

 Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je čas aktualizován automaticky z této služby.


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** (mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, rrrr/mm/dd, dd-mm-rrrr, rrrr-mm-dd, dd.mm.rrrr) nebo **yyyy.mm.dd**(rrrr.mm.dd).

 Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je čas aktualizován automaticky z této služby.

PRVNÍ DEN V TÝDNU

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

 Při synchronizaci s aplikací a webovou službou Flow je první den v týdnu aktualizován automaticky z této služby.

WATCH FACE (CIFERNÍK HODINEK)

Vyberte si ciferník hodinek:

- Jumbo



- Aktivita



- Velký



- Analogový



- Velké číslice



i Když si zvolíte ciferník „Jumbo“ (výchozí ciferník) nebo „Aktivita“, v časovém náhledu uvidíte, jak daleko jste s plněním cíle denní aktivity.

i Ciferníky se zobrazenými sekundami se aktualizují každou sekundu, takže spotřebují trochu víc baterie.

RYCHLÁ NABÍDKA


RYCHLÁ NABÍDKA V PŘEDTRÉNINKOVÉM REŽIMU

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

- **Nastavení tepové frekvence: Náhled tepové frekvence:** Zvolte **Počet tepů za minutu (bpm)** nebo **% maximální hodnoty**. **Náhled limitů zón TF:** Podívejte se na limity každé zóny tepové frekvence. **TF viditelná pro ostatní zařízení:** Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.** Zadáte-li **Zap.**, budou vaši tepovou frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení používající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. tělocvičné zařízení. Hodinky M430 můžete používat i na lekcích Polar Club k odesílání vaší tepové frekvence do systému Polar Club.
- **Záznam GPS:** Zvolte **Vysoká přesnost**, **Střední přesnost**, **Úsporný režim**, **dlouhý trénink** nebo **Vyp.**
- **Krokoměr:** Toto nastavení se zobrazí pouze, pokud máte s hodinkami M430 spárovaný krokoměr od Polaru. Zvolte **Kalibrace** nebo **Zvolte snímač rychlosti**. V nabídce **Kalibrace** vyberte **Automatická** nebo **Ruční**. V nabídce **Zvolte snímač rychlosti** zadejte zdroj rychlostních dat: **Krokoměr** nebo **GPS**. Více informací o kalibraci krokoměru viz tento [dokument podpory](#).
- **Nastavení rychlosti: 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). **Náhled limitů zón rychlosti:** Limity zón rychlosti/tempa najdete zde.
- **Nastavení automatického pozastavení: Automatické pozastavení:** Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.** Při nastavení **Automatického pozastavení** na **Zap.** se nahrávání tréninku automaticky pozastaví, když se přestanete pohybovat. **Rychlost aktivace:** Nastavte rychlost, při které se záznam přeruší.

 Chcete-li **Automatické pozastavení** použít při tréninku, musíte mít GPS nastavenou na **Vysokou přesnost** nebo používat **krokoměr od Polaru**.

- **Automatický záznam úseku:** Zadejte **Vyp.**, **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Jestliže si zvolíte **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jeden absolvovaný úsek. Zadáte-li **Trvání úseku**, nastavte interval, po němž absolvujete každý úsek.

 Chcete-li použít **automatický úsek založený na vzdálenosti**, musíte mít **zapnutý záznam GPS** nebo používat **krokoměr od Polaru**.

RYCHLÁ NABÍDKA V TRÉNINKOVÉM NÁHLEDU

V tréninkovém náhledu stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ** pro vstup do **Rychlé nabídky**. V **Rychlé nabídce** v tréninkovém náhledu naleznete:

- **Zamknout tlačítka:** Pro uzamknutí tlačítek stiskněte **START**. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ**.
- **Nastavit podsvícení:** Nastavte soustavné podsvícení na **Zap.** nebo **Vyp.** Po aktivaci je podsvícení zapnuto nepřetržitě. Nepřetržitě podsvícení můžete vypnout a znovu zapnout stisknutím tlačítka **OSVĚTLENÍ**. Vezměte prosím na vědomí, že používání této funkce zkracuje životnost baterie.
- **Vyhledat snímač:** Toto nastavení se zobrazí pouze, pokud máte s hodinkami M430 spárovaný snímač tepové frekvence nebo krokoměr.
- **Krokoměr:** Toto nastavení se zobrazí pouze, pokud máte s hodinkami M430 spárovaný krokoměr od Polaru. Zvolte **Kalibrace** nebo **Zvolte snímač rychlosti**. V nabídce **Kalibrace** vyberte **Automatická** nebo **Ruční**. V nabídce **Zvolte snímač rychlosti** zadejte zdroj rychlostních dat: **Krokoměr** nebo **GPS**. Více informací o kalibraci krokoměru viz tento [dokument podpory](#).
- **Intervalový časovač:** Vytvořte si intervalové časovače v závislosti na čase nebo vzdálenosti pro přesné plánování tréninkových a odpočinkových fází intervalového tréninku. Zadejte **Start X.XX km / XX:XX**, chcete-li použít dříve nastavený časovač, nebo si vytvořte nový časovač v nabídce **Nastavit časovač**.
- **Odhadce cílového času:** Zadejte vzdálenost tréninkové destinace a hodinky M430 podle vaší rychlosti odhadnou čas, kdy dorazíte na místo. Zadejte **Start XX.XX km / X.XX mi**, chcete-li použít dříve nastavenou cílovou vzdálenost, nebo si určete nový cíl v nabídce **Nastavit vzdálenost**.
- **Informace o aktuální poloze:** Tato možnost je k dispozici pouze tehdy, jestliže pro daný sportovní profil máte zapnutou GPS.
- **Zapnout průvodce lokalitou:** Funkce **Zpět na začátek** vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninku. Zvolte **Zapnout průvodce lokalitou** a stiskněte **START**. Zobrazí se text **Zobrazení šipky navigace zapnuto** a M430 zobrazí náhled **Zpět na začátek**. Více informací viz [Zpět na začátek](#).


RYCHLÁ NABÍDKA V REŽIMU POZASTAVENÍ

V režimu pozastavení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do Rychlé nabídky. V Rychlé nabídce v režimu pozastavení naleznete:

- **Zamknout tlačítka:** Pro uzamknutí tlačítek stiskněte START. Pro jejich odemčení stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ.
- **Nastavení tepová frekvence:** **Náhled tepové frekvence:** Zvolte **Počet tepů za minutu (bpm)** nebo **% maximální hodnoty**. **Náhled limitů zón TF:** Podívejte se na limity každé zóny tepové frekvence. **TF viditelná pro ostatní zařízení:** Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.** Zadáte-li **Zap.**, budou vaši tepovou frekvenci moci zachytit i další kompatibilní zařízení používající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. **tělocvičné zařízení**. Hodinky M430 můžete používat i na lekcích Polar Club k odesílání vaší tepové frekvence do systému Polar Club.
- **Záznam GPS:** Zvolte **Vysoká přesnost**, **Střední přesnost**, **Úsporný režim**, **dlouhý trénink** nebo **Vyp.**
- **Krokoměr:** Toto nastavení se zobrazí pouze, pokud máte s hodinkami M430 spárovaný krokoměr od Polaru. Zvolte **Kalibrace** nebo **Zvolte snímač rychlosti**. V nabídce **Kalibrace** vyberte **Automatická** nebo **Ruční**. V nabídce **Zvolte snímač rychlosti** zadejte zdroj rychlostních dat: **Krokoměr** nebo **GPS**. Více informací o kalibraci krokoměru viz tento [dokument podpory](#).
- **Nastavení rychlosti:** **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). **Náhled limitů zón rychlosti:** Limity zón rychlosti/tempa najdete zde.
- **Nastavení automatického pozastavení:** **Automatické pozastavení:** Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.** Při nastavení **Automatického pozastavení** na **Zap.** se nahrávání tréninku automaticky pozastaví, když se přestanete pohybovat. **Rychlost aktivace:** Nastavte rychlost, při které se záznam přeruší.


 *Chcete-li **Automatické pozastavení** použít při tréninku, musíte mít **GPS** nastavenou na **Vysokou přesnost** nebo používat krokoměr od Polaru.*

- **Automatický záznam úseku:** Zadejte **Vyp.**, **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Jestliže si zvolíte **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jeden absolvovaný úsek. Zadáte-li **Trvání úseku**, nastavte interval, po němž absolvujete každý úsek.

 *Chcete-li použít automatický úsek založený na vzdálenosti, musíte mít zapnutý záznam **GPS** nebo používat krokoměr od Polaru.*


AKTUALIZACE FIRMWAREU

Firmware hodinek M430 můžete aktualizovat sami, abyste měli vždy poslední verzi. Aktualizace firmwaru jsou poskytovány pro zlepšení funkčnosti hodinek M430. Tyto aktualizace mohou například vylepšit stávající funkce, přinést zcela nové funkce nebo opravit chyby v programu. Doporučujeme, abyste firmware hodinek M430 aktualizovali pokaždé, když je k dispozici nová verze.

 Při aktualizaci firmwaru neztratíte žádná data. Před zahájením aktualizace jsou data z hodinek M430 zálohována do webové služby Flow.

PŘES MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ NEBO TABLET

Firmware můžete aktualizovat přes mobilní zařízení, jestliže používáte mobilní aplikaci Polar Flow k synchronizaci dat o tréninku a aktivitě. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací. Pro zajištění bezchybné aktualizace doporučujeme M430 před jejím spuštěním připojit ke zdroji napájení.

 Bezdrátová aktualizace firmwaru může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení.

PŘES POČÍTAČ

Vždy, když bude k dispozici nová verze firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, jakmile M430 připojíte k počítači. Aktualizace firmwaru se stahují přes FlowSync.

Pro aktualizaci firmwaru:

1. Připojte hodinky M430 k počítači.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmwaru.
4. Zvolte **Ano**. Nainstaluje se nový firmware (může to trvat až 10 minut) a hodinky M430 se restartují. Počkejte, dokud se aktualizace firmwaru nedokončí, a teprve poté odpojte hodinky M430 od počítače.

TRÉNINK

Trénink s měřením tepové frekvence na zápěstí	36
Trénink se snímáním tepové frekvence	36
Měření tepové frekvence s hodinkami M430	36
Zahájení tréninku	37
Zahájení naplánovaného tréninku	39
Zahájení tréninku s intervalovým časovačem	39
Zahájení tréninkové jednotky s funkcí Odhadce cílového času	40
Při tréninku	40
Procházení tréninkových náhledů	40
Označení úseku	40
Uzamčení zóny tepové frekvence nebo rychlosti	41
Změna fáze při fázovém tréninku	41
Změna nastavení v rychlé nabídce	41
Upozornění	41
Přerušení/ukončení tréninkové jednotky	41
Tréninkový přehled	42
Po tréninku	42
Tréninková historie v hodinkách M430	45
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	45
Tréninková data ve webové službě Polar Flow	45

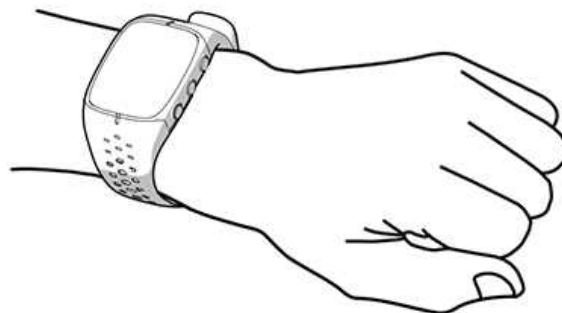
TRÉNINK S MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ TRÉNINK SE SNÍMÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE

I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, rytmus dechu, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý jako měření tepové frekvence. To je objektivní a je ovlivněno vnitřními i vnějšími faktory, což znamená, že budete mít k dispozici spolehlivý ukazatel své fyzické kondice.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE S HODINKAMI M430

Hodinky Polar M430 mají zabudovaný snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci na zápěstí. Sledujte, ve kterých zónách tepové frekvence trénujete, přímo na svém zařízení a získejte pokyny k tréninkům, které jste si naplánovali ve webové službě Flow.

K tomu, aby tepová frekvence mohla být ze zápěstí odečítána přesně, je nutné připevnit pásek hodinek M430 pevně k zápěstí, těsně za zápěstní kost s displejem směřujícím nahoru (viz obrázek vpravo). Snímač na zadní straně se musí neustále dotýkat kůže, pásek by však neměl být příliš těsný, aby nebránil proudění krve. Aby údaje o tepové frekvenci byly co nejpřesnější, doporučujeme, abyste si hodinky M430 nasadili několik minut před zahájením měření tepové frekvence.



Jestliže máte na zápěstí tetování, nepřikládejte snímač přímo na ně, protože tetování může hodnoty tepové frekvence zkreslovat.

Pokud vaše ruce a pokožka snadno prochladnou, je vhodné se nejprve zahřát. Před tréninkem je potřeba rozproudit krev!


U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, anebo kde dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu v blízkosti snímače, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření tepové frekvence.

Při záznamu plaveckého tréninku s hodinkami M430 nemusí být vlivem působení vody měření tepové frekvence na zápěstí optimální. M430 však budou přesto snímat data o aktivitě z pohybů vašeho zápěstí při plavání. Pozn.: Při plavání nemůžete s hodinkami M430 používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním pásem, protože Bluetooth ve vodě nefunguje.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

1. [Nasaďte si hodinky M430](#) a utáhněte pásek.
2. V časovém náhledu stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu.




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

3. Pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ procházejte sportovní profily. Do hodinek M430 můžete přidávat další sportovní profily v mobilní aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Flow. Ke každému sportovnímu profilu si můžete určit také specifická nastavení jako například vlastní tréninkové náhledy.
4. **V tomto předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky M430 nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a satelitní signál GPS, abyste zajistili, že vaše tréninková data jsou přesná.**




Tepová frekvence: To, že hodinky M430 zachytily signál ze snímače tepové frekvence, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše tepová frekvence.

 *Když používáte snímač tepové frekvence Polar, který je spárovaný s hodinkami M430, hodinky k měření tepové frekvence při tréninku automaticky použijí připojení snímač. Ikona Bluetooth na symbolu tepové frekvence znamená, že hodinky M430 k měření tepové frekvence používají připojený snímač.*

GPS: Procentní hodnota zobrazená vedle ikonky GPS ukazuje, kdy je GPS připravena. Jakmile tato hodnota dosáhne 100 %, objeví se text OK a hodinky jsou připravené k použití.

Abyste chytili satelitní signál GPS, jděte ven a stranou vysokých budov a stromů. Aby systém GPS fungoval co nejlépe, noste hodinky M430 na ruce tak, aby displej směřoval nahoru. Mějte je v horizontální poloze před sebou a dál od hrudníku. Během vyhledávání držte ruku nad úroveň hrudníku a nehýbejte s ní. Stůjte klidně a vydržte, dokud M430 nezachytí satelitní signál.

Vyhledání signálů GPS je díky asistované GPS (A-GPS) rychlé. Nejnovější datový soubor A-GPS se do hodinek M430 automaticky nahraje pokaždé, když je synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow nebo s aplikací Flow. Jestliže platnost datového souboru A-GPS již vypršela, anebo jste M430 ještě nesynchronizovali, může to trvat déle, než získáte svoji aktuální polohu. Více informací viz [Asistovaná GPS \[A-GPS\]](#).

 Vzhledem k umístění antény GPS na M430 se nedoporučuje hodinky nosit s displejem na spodní části zápěstí. Pokud je budete mít uchyceny na řídkách jízdního kola, opět dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.

5. Jakmile M430 zachytí všechny signály, stiskněte START. Na displeji se objeví **Záznam zahájen** a můžete trénovat.

Další informace o tom, co můžete s hodinkami M430 při tréninku dělat, najdete v kapitole [Při tréninku](#).


ZAHÁJENÍ NAPLÁNOVANÉHO TRÉNINKU

V aplikaci a webové službě Polar Flow si můžete naplánovat trénink a [vytvořit podrobné tréninkové cíle](#), které pak můžete synchronizovat do hodinek M430.

Chcete-li zahájit trénink naplánovaný na aktuální den:

1. V časovém náhledu stiskněte START pro vstup do předtréninkového režimu. Naplánované tréninky se zobrazují jako první na seznamu.
2. Vyberte cíl a stiskněte **START**. Zobrazí se veškeré poznámky, které jste si ohledně cíle zapsali.
3. Stiskněte START pro návrat do předtréninkového režimu a vyberte sportovní profil, který chcete použít.
4. Jakmile M430 zachytí všechny signály, stiskněte START. Na displeji se objeví **Záznam zahájen** a můžete trénovat.

Hodinky M430 vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle. Další informace najdete v kapitole [Při tréninku](#).


 Trénink naplánovaný na aktuální den můžete zahájit také v nabídce **Můj den** a **Diář**. Pokud chcete zvolit cíl naplánovaný na jiný den, jednoduše vyberte den v **Diáři** a spusťte trénink naplánovaný na tento den. Pokud jste si přidali tréninkový cíl do [Oblíbených položek](#), můžete trénink zahájit také z **Oblíbených položek**.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S INTERVALOVÝM ČASOVAČEM

Jako průvodce fázemi tréninku a regenerace si můžete nastavit jeden opakovací nebo dva alternující časovače, vytvořené v závislosti na čase a/nebo vzdálenosti.

1. Začněte tím, že přejdete na funkci **Časovače** > **Intervalový časovač**. Zadejte **Nastavit časovač(e)**, chcete-li vytvořit nové časovače.
2. Zvolte **V závislosti na čase** nebo **V závislosti na vzdálenosti**: **V závislosti na čase**: Nastavte pro časovač minuty a vteřiny a stiskněte START. **V závislosti na vzdálenosti**: Nastavte pro časovač vzdálenost a stiskněte START.
3. Zobrazí se text **Nastavit další časovač?** Pro nastavení dalšího časovače zadejte **Ano** a zopakujte krok 2.


4. Po dokončení zadejte **Start XX.XX km / X.XX mi** a stiskněte tlačítko START pro vstup do předtréninkového režimu, potom zadejte sportovní profil, který chcete použít.
5. Jakmile M430 zachytí všechny signály, stiskněte START. Na displeji se objeví **Záznam zahájen** a můžete trénovat.

 **Intervalový časovač** můžete zapnout i během tréninku, např. po rozcvičce. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Rychlé nabídky** a potom zvolte **Intervalový časovač**.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY S FUNKCÍ ODHADCE CÍLOVÉHO ČASU

Zadejte vzdálenost tréninkové destinace a hodinky M430 podle vaší rychlosti odhadnou čas, kdy dorazíte na místo.

1. Začněte přejitím do funkce **Časovače > Odhadce cílového času**.
2. Pro nastavení cílové vzdálenosti jděte na **Nastavit vzdálenost** a vyberte si **5,00 km, 10,00 km, Půlmaraton, Maraton** nebo **Nastavit jinou vzdálenost**. Stiskněte START. Zvolíte-li si **Nastavit jinou vzdálenost**, nastavte vzdálenost a stiskněte START. Zobrazí se text **Cílový čas bude odhadnut pro XX.XX**.
3. Zadejte **Start XX.XX km / X.XX mi** a stiskněte tlačítko START pro vstup do předtréninkového režimu, potom zadejte sportovní profil, který chcete použít.
4. Jakmile M430 zachytí všechny signály, stiskněte START. Na displeji se objeví **Záznam zahájen** a můžete trénovat.

 **Odhadce cílového času** můžete použít i při tréninku, např. po rozcvičce. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ pro vstup do **Rychlé nabídky** a potom zvolte **Odhadce cílového času**.

PŘI TRÉNINKU PROCHÁZENÍ TRÉNINKOVÝCH NÁHLEDŮ

Při tréninku můžete procházet tréninkové náhledy pomocí tlačítek NAHORU/DOLŮ. Pozor, dostupné tréninkové náhledy a zobrazené údaje závisí na zvoleném sportu. Specifická nastavení každého sportovního profilu můžete definovat a aplikaci a webové služby Polar Flow; můžete například vytvářet vlastní tréninkové náhledy. Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).

OZNAČENÍ ÚSEKU

Chcete-li označit úsek, stiskněte START. Úseky lze nahrávat i automaticky. V nastavení sportovních profilů si nastavte **Automatický záznam úseku** na **Vzdálenost úseku** nebo **Trvání úseku**. Jestliže si zvolíte **Vzdálenost úseku**, zadejte vzdálenost, která představuje jeden absolvovaný úsek. Zadáte-li **Trvání úseku**, nastavte časový úsek, který představuje jeden absolvovaný úsek.

UZAMČENÍ ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE NEBO RYCHLOSTI

Pokud chcete uzamknout aktuálně nastavenou zónu tepové frekvence nebo rychlosti, stiskněte a podržte tlačítko START. Zvolte **Zóna TF** nebo **Zóna rychlosti**. Pro uzamčení/odemčení zóny stiskněte a podržte tlačítko START. Vybočí-li vaše tepová frekvence nebo rychlost z uzamčené zóny, M430 vás upozorní vibrací.

ZMĚNA FÁZE PŘI FÁZOVÉM TRÉNINKU

Pokud jste si při vytváření fázovaného cíle zvolili ruční změnu fáze:

1. Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ.
2. Zobrazí se **Rychlá nabídka**.
3. Ze seznamu vyberte funkci **Zahájit novou fázi** a stisknutím tlačítka START přejděte k další fázi.

Jestliže jste si zvolili automatickou změnu fáze, fáze se změní automaticky, jakmile jednu fázi dokončíte. Hodinky M430 vás upozorní vibrací.

ZMĚNA NASTAVENÍ V RYCHLÉ NABÍDCE


Stiskněte a podržte tlačítko OSVĚTLENÍ. Zobrazí se **Rychlá nabídka**. Některá nastavení můžete změnit, aniž byste přerušili trénink. Podrobnější informace viz [Rychlá nabídka](#).

UPOZORNĚNÍ

Pokud trénujete mimo plánovanou zónu tepové frekvence nebo rychlosti/tempa, hodinky M430 vás upozorní vibrací.

PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

1. Pro přerušování tréninkové jednotky stiskněte tlačítko ZPĚT. Zobrazí se text **Recording paused** (Nahrávání přerušeno) a M430 přejde do režimu přerušování. 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).

 *Ukončíte-li trénink poté, co jste ho přerušili, čas, který po přerušování uběhl, není započítán do celkového tréninkového času.*

TRÉNINKOVÝ PŘEHLED

PO TRÉNINKU

Okamžitě po skončení tréninku z něj budete mít v hodinkách M430 k dispozici souhrnná data. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow můžete získat podrobnější a grafickou analýzu.

Na hodinkách M430 se zobrazí tato data z tréninku:



Pokaždé, když dosáhnete **Osobního rekordu** v průměrné dosažené rychlosti/tempu, překonané vzdálenosti nebo ve spálených kaloriích, M430 vás odmění. **Osobní rekordy** jsou evidovány pro každý sportovní profil zvlášť.




Čas, kdy jste trénink zahájili, délka tréninku a překonaná vzdálenost při tréninku.



Textová zpětná vazba ohledně účinku každého tréninku. Zpětná vazba vychází z rozložení doby tréninku mezi zóny tepové frekvence, ze spálených kalorií a délky tréninku.

Pro více informací stiskněte tlačítko START.

 **Training benefit (Přínos tréninku)** se zobrazí, jestliže jste použili snímač tepové frekvence a trénovali celkem alespoň 10 minut v zónách tepové frekvence.



Čas strávený v každé zóně tepové frekvence.



Průměrná a maximální hodnota tepové frekvence je zobrazována v tepech za minutu a v procentech maximální tepové frekvence.



Počet kalorií spálených při tréninku a procentní podíl tuku na spálených kaloriích.



Průměrná a maximální rychlost/tempo při tréninku.



Running Index se vypočítává při každém tréninku, pokud je měřena tepová frekvence, je zapnuta GPS / používá se krokoměr a jsou splněny tyto podmínky:


- Jako sportovní profil se používá běžecký sport (běh, silniční běh, terénní běh atd.).
- Tempo by mělo být 6 km/h nebo rychlejší a trénink by měl trvat nejméně 12 minut.

 Ve [webové službě Polar Flow](#) můžete sledovat svůj pokrok a odhadované časy v závodě.

Více informací viz [Running Index](#).



Maximální nadmořská výška (vyběhnuté metry/stopy a seběhnuté metry/stopy).

 Tyto hodnoty můžete sledovat, jestliže jste trénovali venku a měli zapnutou GPS.



Počet ručních kol/etap a nejlepší a průměrný čas zaběhnutí kola/etapy.

Pro více informací stiskněte tlačítko START.



Počet automatických úseků a nejlepší a průměrný čas automatického úseku.

Pro více informací stiskněte tlačítko START.

TRÉNINKOVÁ HISTORIE V HODINKÁCH M430

V nabídce **Diář** uvidíte shrnutí tréninků za poslední čtyři týdny. Jděte do nabídky **Diář** a procházejte požadovaný trénink pomocí tlačítka NAHORU/DOLŮ. Pro zobrazení údajů stiskněte START.

Hodinky M430 mohou uložit až 60 hodin tréninku s GPS a měřením tepové frekvence. Pokud v hodinkách M430 dochází paměť k ukládání tréninkové historie, vyzvou vás, abyste minulé tréninky synchronizovali do aplikace nebo webové služby Flow.

TRÉNINKOVÁ DATA V APLIKACI POLAR FLOW

Hodinky M430 se s aplikací Polar Flow synchronizují automaticky po skončení tréninku, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Tréninková data můžete mezi hodinkami M430 a aplikací Flow synchronizovat také ručně tak, že na hodinkách stisknete a podržíte tlačítko ZPĚT, když jste přihlášení k aplikaci Flow a máte telefon v dosahu Bluetooth. V aplikaci můžete po každém tréninku rychle vyhodnotit svá tréninková data. Aplikace vám poskytuje stručný přehled tréninkových dat.

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

TRÉNINKOVÁ DATA VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

Analyzujte každý detail tréninku a zjistěte více o svém výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Webová služba Polar Flow | Analýza tréninku](#)

Další informace viz [Webová služba Polar Flow](#).

FUNKCE

Asistovaná GPS (A-GPS)	46
Funkce GPS	47
Back to start (Zpět na začátek)	48
Smart Coaching	48
Průvodce aktivitou	49
Activity Benefit	49
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu	49
Polar Sleep Plus™	52
Souvislé sledování tepové frekvence	54
Fitness Test s měřením tepové frekvence na zápěstí	55
Běžecský program od Polaru	58
Running Index	59
Chytré kalorie	62
Training Benefit	63
Tréninková zátěž a regenerace	64
Sportovní profily	65
Zóny tepové frekvence	65
Rychlostní zóny	68
Nastavení rychlostních zón	68
Tréninkový cíl s rychlostními zónami	68
Při tréninku	69
Po tréninku	69
Měření kadence na zápěstí	69
Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí	69
Chytrá upozornění	70
Nastavení funkce Chytrá upozornění na hodinkách M430	70
Nastavení funkce Chytrá upozornění na telefonu	70
Chytrá upozornění v praxi	72
Funkce Chytrá upozornění funguje prostřednictvím Bluetooth.	72

ASISTOVANÁ GPS (A-GPS)

Tréninkový počítač M430 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 a webové službě Flow.

Hodinky M430 používají službu Assisted GPS (A-GPS) pro rychlé získání polohy satelitu. Data pořízená technologií A-GPS hodinkám M430 poskytují předpokládané polohy satelitů GPS. Hodinky M430 tak ví, kde mají satelity hledat, a dokážou proto začít jejich signály přijímat během několika vteřin, a to i za zhoršených podmínek.

Data pořízená technologií A-GPS se aktualizují jednou denně. Nejnovější datový soubor A-GPS je automaticky nahrán do hodinek M430 pokaždé, když je synchronizujete prostřednictvím softwaru FlowSync s webovou službou Flow. Když hodinky M430 synchronizujete s webovou službou Flow přes aplikaci Flow, datový soubor A-GPS se aktualizuje jednou týdně.

ŽIVOTNOST DAT POŘÍZENÝCH POMOCÍ A-GPS

Datový soubor z A-GPS má platnost 13 dní. Přesnost určování polohy je relativně vysoká v průběhu prvních tří dnů, ve zbývajících dnech postupně klesá. Pravidelné aktualizace pomáhají zajistit vysokou přesnost určování zeměpisné polohy.


Čas vypršení platnosti aktuálního souboru dat A-GPS si můžete zjistit ve svém sporttesteru M430. V M430 jděte do **Settings > General settings > About your product > A-GPS exp. date** (Nastavení > Obecná nastavení > Informace o výrobku > Datum vypršení platnosti dat A-GPS). Jestliže platnost datového souboru již vypršela, synchronizujte M430 s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync nebo aplikace Flow pro aktualizaci dat A-GPS.

Po vypršení platnosti datového souboru GPS může získání aktuální polohy trvat déle.

FUNKCE GPS

GPS v M430 obsahuje následující funkce:

- **Altitude, ascent and descent** (Nadmořská výška, délka výstupu a sestupu/sjezdu): Měření nadmořské výšky v reálném čase, a také překonaných výškových rozdílů, tj. výstupu a sestupu/sjezdu v metrech/stopách.
- **Distance** (Vzdálenost): Poskytne vám přesné údaje o rychlosti, 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.
- **Running index** (Běžecský index): U sporttesteru M430 se běžecský index vypočítává ze srdeční frekvence a rychlosti, naměřených při běhu. Poskytne vám informace o vaší výkonnosti, a to jak o aerobní kondici, tak i efektivitě běhu.
- **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.
- **Úsporný režim**: Umožňuje prodlužovat výdrž baterie hodinek M430 při dlouhých trénincích. GPS data se ukládají v 60sekundových intervalech. Delší interval vám poskytne více času záznamu. Při zapnutém úsporném režimu nelze používat automatické pozastavení. Dále nelze používat Running Index, pokud nemáte krokoměr.

 Abyste z GPS dostali co nejlepší výkon, noste sporttester M430 na zářestí displejem vzhůru. Vzhledem k umístění antény na M430 nedoporučujeme, aby displej byl na spodní straně zářestí. Pokud ho budete mít uchycený na řídítkách jízdního kola, opět dbejte na to, aby displej směřoval vzhůru.

BACK TO START (ZPĚT NA ZAČÁTEK)


Funkce Back to start (Zpět na začátek) vás nasměruje zpět na výchozí stanoviště tréninkové jednotky.

Návod k použití:

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** (Nastaven náhled průvodce lokalitou se směřovkami) a M430 přejde k náhledu **Back to Start** (Zpět na začátek).

Návrat na výchozí stanoviště:

- Držte M430 vodorovně před sebou.
- Nezastavujte se, aby M430 dokázal určit, kterým směrem se pohybujete. Směřovka vám ukáže, kterým směrem leží vaše výchozí stanoviště.
- Při návratu na výchozí stanoviště se vždy nechte vést směrovkou.
- M430 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 M430 ztratil satelitní signál nebo že by došlo k vybití baterie.

SMART COACHING

Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, funkce Smart Coaching (Chytré koučování) 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.

Hodinky M430 mají následující funkce Smart Coaching od Polaru:

- [Průvodce aktivitou](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Fitness Test](#)
- [Zóny tepové frekvence](#)

- [Running Program](#)
- [Running Index](#)
- [Chytré kalorie](#)
- [Training Benefit](#)
- [Tréninková zátěž](#)

PRŮVODCE AKTIVITOU

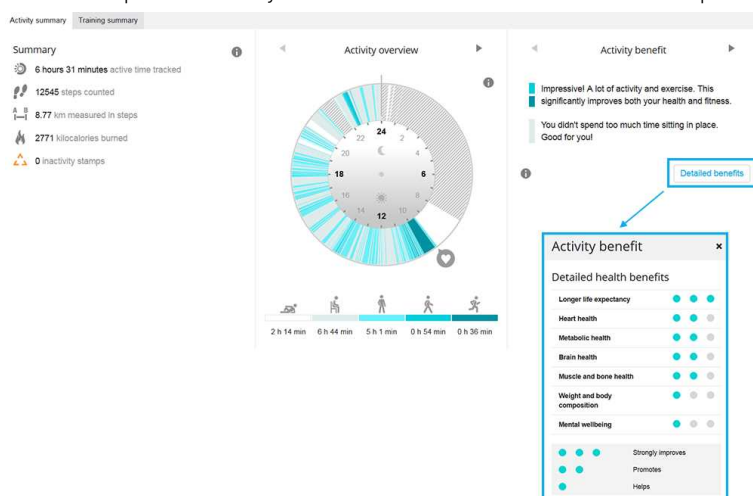
Funkce Průvodce aktivitou ukazuje, jak aktivní jste v průběhu dne byli a co musíte ještě udělat, abyste dosáhli doporučené denní fyzické aktivity. Míru splnění svého denního cíle aktivity můžete zjistit buď na hodinkách M430, v aplikaci, nebo webové službě Polar Flow.

Další informace viz [Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu](#).

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit (Přínos aktivity) vám poskytuje zpětnou vazbu ohledně příznivého vlivu fyzické aktivity na vaše zdraví a také o nežádoucích účincích dlouhého sezení na vaše zdraví. Tato zpětná vazba vychází z mezinárodních směrnic a z výzkumu vlivu fyzické aktivity a sezení na lidské zdraví. Základní myšlenku lze vyjádřit takto: Čím jste aktivnější, tím více prospíváte svému zdraví.

Přínos vaší denní aktivity uvidíte v aplikaci Flow i ve webové službě Flow. Můžete zobrazit denní, týdenní a měsíční přínos aktivity. Ve webové službě Flow uvidíte také podrobné informace o zdravotních přínosech.



Více informací naleznete v oddílu [Sledování aktivity 24/7](#).

SLEDOVÁNÍ AKTIVITY 24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU

M430 sledují vaši aktivitu pomocí zabudovaného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Provádí analýzu frekvence, intenzity a pravidelnosti vašich pohybů v kombinaci s vašimi fyzickými údaji a

umožňuje vám sledovat, jak jste aktivní i ve chvílích, kdy zrovna nemáte pravidelný trénink. Hodinky M430 byste měli nosit na nedominantní ruce. Sledování aktivity tak bude přesnější.

Cíl aktivity

Po nastavení hodinek M430 obdržíte osobní cíl aktivity a hodinky vás každý den povedou k tomu, abyste jej splnili. Cíl aktivity vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, které najdete v aplikaci Polar Flow nebo ve [webové službě Polar Flow](#).

Pokud chcete cíl změnit, spusťte aplikaci Flow, v nabídce klepněte na své jméno / profilovou fotografii a přejeďte prstem dolů, kde najdete **Cíl aktivity**. Nebo jděte na adresu flow.polar.com a přihlaste se ke svému účtu u Polaru. Poté klikněte na své jméno > **Nastavení** > **Cíl aktivity**. Vyberte si jednu ze tří úrovní aktivity, která nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě. Pod polem výběru uvidíte, nakolik musíte být aktivní, abyste splnili cíl denní aktivity ve zvolené úrovni. Jestliže například pracujete v kanceláři a většinu dne sedíte, měli byste v běžném dni věnovat přibližně čtyři hodiny fyzické aktivitě o nízké intenzitě. Na lidi, kteří v pracovní době hodně stojí a chodí, jsou nároky vyšší.

Čas, po který musíte být v průběhu dne aktivní, abyste splnili cíl aktivity, závisí na úrovni, kterou jste si zvolili, a na intenzitě vašich aktivit. Splňte svůj cíl rychleji pomocí intenzivnějších aktivit nebo buďte aktivní na mírnější úrovni po celý den. Na míru intenzity, s jakou byste měli cíl aktivity splnit, má vliv i váš věk a pohlaví. Čím jste mladší, tím intenzivnější aktivitu musíte vyvíjet.

Údaje o aktivitě na hodinkách M430

To, jak si z hlediska aktivity vedete, můžete sledovat v náhledu **Můj den**.



Váš cíl denní aktivity zobrazuje kruh, který se vyplňuje, když jste aktivní.

Chcete-li zobrazit podrobnější přehled své aktivity za celý den, stiskněte tlačítko START a otevřete nabídku **Můj den**. M430 vám ukáží tyto informace:




- **Denní aktivita:** Procentuální hodnota, která ukazuje, jak daleko jste s plněním cíle denní aktivity.
- **Kalorie:** Ukáže vám, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR (bazálního metabolismu: minimální metabolické aktivity potřebné k zachování života).
- **Kroky:** Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.

Znovu stiskněte START, pokud chcete zobrazit podrobnější informace, a tlačítka NAHORU/DOLŮ procházejte pokyny, jak splnit cíl denní aktivity:



- **Aktivně strávený čas:** Funkce Aktivně strávený čas vám oznámí celkový čas, který jste strávili fyzickou aktivitou prospěšnou vašemu zdraví.
- **Kalorie:** Ukáže vám, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR (bazálního metabolismu: minimální metabolické aktivity potřebné k zachování života).
- **Kroky:** Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.
- **Zbývá:** M430 vám nabízí různé možnosti, jak splnit svůj cíl denní aktivity. Sdělí vám, jak dlouho ještě musíte být aktivní, v závislosti na tom, zda jste si zvolili nízkou, střední nebo vysokou úroveň aktivity. Máte jeden cíl, ale celou řadu možností, jak ho dosáhnout. Cíl denní aktivity může být splněn při nízké, střední nebo vysoké intenzitě. Na hodinkách M430 „na nohou“ znamená nízkou intenzitu, „chůze“ znamená střední a „běh“ znamená vysokou intenzitu. Další příklady aktivit nízké, střední a vysoké intenzity najdete ve webové službě a mobilní aplikaci Flow a můžete si vybrat nejlepší způsob, jak dosáhnout svého cíle.

 Když si zvolíte ciferník „Jumbo“ (výchozí ciferník) nebo „Aktivita“, uvidíte, jak daleko jste s plněním cíle denní aktivity. Na ciferníku **Jumbo** se celý ciferník vyplňuje, jak se blížíte ke splnění cíle denní aktivity. Kruh kolem data a času na ciferníku **Aktivita** ukazuje, jak daleko jste s plněním svého denního cíle aktivity. Kruh se vyplňuje, když jste aktivní. Ciferník hodinek můžete změnit stisknutím a podržením tlačítka NAHORU.

Upozornění na nečinnost

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro to, abyste si udrželi dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je také důležité vyhnout se dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou aktivitu. M430 zaznamená, když jste v průběhu dne byli již příliš

dlouho neaktivní, a pomůže vám tak přerušit sezení, aby se předešlo neblahým účinkům, které má na vaše zdraví.

Pokud jste již 55 minut nevyvinuli žádnou pohybovou aktivitu, dostanete upozornění na nečinnost: Zobrazí se text **Je čas se hýbat**, spolu se slabou vibrací. Vstaňte a najděte si nějakou pohybovou aktivitu. Jděte na krátkou procházku, protáhněte se nebo vykonajte nějakou jinou lehkou aktivitu. Text zmizí, jakmile se začnete hýbat, nebo po stisknutí kteréhokoli tlačítka. Pokud se nezačnete pohybovat do pěti minut, obdržíte známku za nečinnost, kterou po synchronizaci uvidíte v aplikaci a webové službě Flow. Aplikace a webová služba Flow vám ukáží, kolik známek za nečinnost jste dosud obdrželi. Můžete potom přehodnotit svůj denní režim a učinit kroky k aktivnějšímu životnímu stylu.

Údaje o aktivitě v aplikaci a webové službě Flow

S aplikací Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o své aktivitě takříkajíc za pochodu a bezdrátově je synchronizovat z M430 do webové služby Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace. Pomocí zpráv o aktivitě (v záložce **POKROK**) můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy.

POLAR SLEEP PLUS™

Budete-li mít hodinky M430 na ruce i v noci, budou sledovat váš spánek. Zaznamenají, kdy usnete a kdy se probudíte, a shromažďují údaje pro podrobnější analýzu v aplikaci a webové službě Polar Flow. Hodinky M430 sledují pohyby vaší ruky během noci, aby zaznamenaly všechna přerušení spánku, a dají vám vědět, kolik času jste ve skutečnosti prospali.

Údaje o spánku na hodinkách M430

Údaje o spánku můžete sledovat v nabídce **Můj den**.



- **Dobou spánku** se rozumí celková doba od usnutí do probuzení.
- **Skutečným spánkem** se rozumí doba spánku od usnutí do probuzení. Konkrétněji je to doba spánku minus přerušení. Do skutečného spánku se započítává jen doba, kdy jste opravdu spali.

Chcete-li zobrazit podrobnější údaje o spánku, stiskněte tlačítko **START** a otevřete shrnutí spánku. Hodinky M430 zobrazí **délku spánku** a **skutečný spánek** na začátku shrnutí. Procházením pomocí tlačítek **NAHORU/DOLŮ** zobrazíte tyto informace:



Průběh: Průběh spánku značí, nakolik souvislý byl váš spánek. Průběh spánku se hodnotí na stupnici od jedné do pěti: přerušovaný – poměrně přerušovaný – poměrně souvislý – souvislý – velmi souvislý.



Čas usnutí a čas probuzení.



Zpětná vazba: Získáte zpětnou vazbu ohledně délky a kvality spánku. Zpětná vazba k délce spánku vychází z doby spánku a preferované doby spánku.



Jak se vám spalo? Uplynulou noc můžete oznámkovat pomocí pětibodové škály: velmi špatně – špatně – OK – dobře – velmi dobře. Na základě tohoto hodnocení spánku získáte podrobnější zpětnou vazbu v aplikaci a webové službě Flow. Zpětná vazba v aplikaci a webové službě Flow zohledňuje vaše subjektivní hodnocení spánku a upraví zpětnou vazbu podle toho.

Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Flow

Údaje o spánku se zobrazí v aplikaci a webové službě Flow po synchronizaci hodinek M430. Můžete zobrazovat čas, množství a kvalitu spánku. Můžete si nastavit **preferovanou dobu spánku**, a tak určit, jak

dlouho chcete každou noc spát. V aplikaci a webové službě Flow můžete svůj spánek také hodnotit. Obdržíte zpětnou vazbu ohledně toho, jak jste spali, vycházející z údajů o vašem spánku, preferované doby spánku a vašeho hodnocení.

Ve webové službě Flow najdete údaje o spánku na kartě **Spánek v Diáři**. Údaje o spánku můžete zahrnout také do **zpráv o aktivitě** na kartě **Pokrok**.

Sledováním spánkových vzorců zjistíte, zda je neovlivňují nějaké změny ve vašem každodenním životě, a můžete najít rovnováhu mezi odpočinkem, denní aktivitou a tréninkem.

Více informací o funkci Polar Sleep Plus naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

SOUVISLÉ SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Funkce souvislého sledování tepové frekvence měří vaši tepovou frekvenci pravidelně po celý den. Umožňuje přesnější měření denní spotřeby kalorií a vaší celkové aktivity, protože měří i fyzickou aktivitu s velmi malými pohyby zápěstí, jako například cyklistika.

Souvislé sledování tepové frekvence sporttesterů Polar se spouští jednou za několik minut nebo podle pohybu zápěstí.

Každých několik minut se spouští načasované měření tepové frekvence a pokud je zjištěn zvýšení tep, spustí se souvislé sledování tepové frekvence. Souvislé sledování tepové frekvence se spouští také podle pohybu zápěstí, například pokud alespoň minutu jdete dostatečně rychle.

Jakmile se úroveň aktivity dostatečně sníží, souvislé sledování tepové frekvence se automaticky vypne. Pokud sporttester Polar zjistí, že delší dobu sedíte, spustí se souvislé sledování tepové frekvence, které vyhledává nejnižší tepové frekvence během aktuálního dne.

Funkci souvislého sledování tepové frekvence můžete na sporttesteru M430 zapínat a vypínat z nabídky **Nastavení > Obecná nastavení > Souvislé sledování TF**.

V nabídce **Můj den** naleznete nejvyšší a nejnižší hodnotu tepové frekvence během aktuálního dne a také nejnižší tepovou frekvenci naměřenou během uplynulé noci. Podrobnější záznamy v delších časových úsecích nabízí aplikace Polar Flow, ať již na webu nebo v mobilní aplikaci.

 *Upozorňujeme, že pokud funkci souvislého sledování tepové frekvence ponecháte na sporttesteru M430 zapnutou, bude se rychleji vybíjet baterie.*

Více informací o funkci souvislého sledování tepové frekvence naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).

FITNESS TEST S MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

Fitness Test od Polaru s měřením tepové frekvence na zápěstí je snadný, rychlý a bezpečný způsob, jak odhadnout klidovou aerobní (kardiovaskulární) zdatnost jedince. 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 nevhodnější 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 zařízení - za předpokladu, že při něm nebudete ničím 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.
- 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 ZAHÁJENÍM TESTU

Před zahájením testu se ujistěte, že jste přesně zadali svá fyzická nastavení, včetně frekvence tréninku, do **Nastavení > Fyzická nastavení**.

Hodinky M430 si připevněte na ruku, těsně za zápěstní kost s displejem směřujícím nahoru. Snímač tepové frekvence na zadní straně hodinek M430 se musí neustále dotýkat kůže, pásek by však neměl být příliš těsný, aby nebránil proudění krve.

 Fitness test můžete provést také s měřením tepové frekvence pomocí kompatibilního snímače tepové frekvence Polar. Když používáte snímač tepové frekvence Polar, který je spárovaný s hodinkami M430, hodinky k měření tepové frekvence při testu automaticky použijí připojený snímač.

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).

- Zobrazí se text **Searching for heart rate** (Vyhledávám 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.
- Test můžete v kterékoliv jeho fázi přerušit, stisknutím tlačítka ZPĚT. Zobrazí se text **Test canceled** (Test zrušen).

Jestliže M430 nedokážou zachytit signál tepové frekvence, objeví se text **Test se nezdařil**. V takovém případě byste měli zkontrolovat, zda se snímač tepové frekvence na zadní straně hodinek M430 stále dotýká kůže. Podrobnější pokyny k nošení hodinek M430 při měření tepové frekvence na zápěstí viz [Trénink se snímáním tepové frekvence na zápěstí](#).

VÝSLEDKY TESTŮ


Po skončení testu vás M430 upozorní vibrací a zobrazí odhadovanou hodnotu VO_{2max} a popis výsledku fitness testu.

Zobrazí se dotaz **Update to VO2max to physical settings?** (Uložit VO_{2max} do fyzických nastavení?)

- Zvolte **Yes** (Ano), pro uložení vaší hodnoty do **Physical settings** (Fyzických nastavení).
- Zadejte **No** (Ne) pouze pokud 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.

 *Hodinky M430 se s aplikací Flow synchronizují automaticky po skončení testu, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth.*

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
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 rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota VO_{2max} u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: posudek. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

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 milimetrech za minutu (ml/min = ml ■ min⁻¹), anebo lze jeho hodnotu vydělit tělesnou hmotností v kilogramech (ml/kg/min = ml ■ kg⁻¹ ■ min⁻¹).

BĚŽECKÝ PROGRAM OD POLARU

Běžecký program od Polaru je personalizovaný program založený na vaší fyzické kondici, sestavený tak, abyste trénovali správně a nepřepínali své síly. Je inteligentní a přizpůsobuje se vašemu vývoji. Oznámi vám, kdy byste měli poněkud zvolnit, a kdy byste měli naopak přidat. Každý program je vytvořen na míru příslušnému sportovnímu výkonu a bere v potaz vaše osobní předpoklady, intenzitu tréninku a čas na přípravu. Tento program je vám k dispozici zdarma a naleznete ho ve webové službě Polar Flow na adrese www.polar.com/flow.

Programy jsou vytvořeny pro běh na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton. Každý z programů má tři fáze: Budování základny, běh na plný výkon a zvolnění. Tyto fáze mají za úkol postupně zvyšovat vaši výkonnost a důkladně vás připravit na závod. Běžecké tréninkové jednotky jsou rozděleny do pěti disciplín: lehký poklus, běh na střední vzdálenost, běh na dlouhou vzdálenost, tempový běh a intervalový běh. Součástí každé tréninkové jednotky je rozcvička, vlastní trénink a rehabilitační fáze, aby bylo dosaženo optimálních výsledků. Kromě toho můžete provádět i posilovací cvičení, cvičení pro posílení střední části těla, a cvičení pro zvýšení pohyblivosti, abyste dosáhli ještě lepších výsledků. V každém tréninkovém týdnu je zařazeno od dvou do pěti tréninkových jednotek, jejichž celková délka za týden se pohybuje v rozsahu jedné až sedmi hodin, dle vaší fyzické kondice. Minimální délka programu je 9 týdnů a maximální 20 měsíců.

Více se toho o běžeckém programu Polaru dovíte v tomto [podrobném průvodci](#). Nebo si přečtete další informace o tom, jak [s Běžeckým programem začít](#).

Chcete-li se podívat na video, klikněte na některý z těchto odkazů:

[Začínáme](#)

[Návod k použití](#)

VYTVOŘENÍ BĚŽECKÉHO PROGRAMU OD POLARU

1. Přihlašte se do webové služby Flow na adrese www.polar.com/flow.
2. Na kartě zadejte **Programs** (Programy).
3. Zadejte sportovní akci, pojmenujte ji, uveďte její datum, a kdy si přejete s programem začít.
4. Zodpovězte dotazy týkající se vaší fyzické aktivity.*
5. Uveďte, zda chcete do programu zařadit i podpůrná cvičení.
6. Přečtěte si a vyplňte dotazník připravenosti k fyzické aktivitě.
7. Program zkontrolujte a proveďte případné změny v nastavení.
8. Až budete hotovi, zadejte **Start program**(Spustit program).


*Pokud jsou k dispozici čtyři týdny tréninkové historie, tak budou předvyplněny.

SPUŠTĚNÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE

Před zahájením tréninku nezapomeňte do svého zařízení synchronizovat tréninkový cíl. Tréninky se synchronizují do vašeho zařízení jako tréninkové cíle.

Naplánované tréninkové cíle pro aktuální den se zobrazují jako první na seznamu v předtréninkovém režimu.

1. V časovém náhledu stiskněte **START** pro vstup do předtréninkového režimu.
2. Zvolte si cíl a poté sportovní profil.
3. Jakmile M430 zachytí všechny signály, stiskněte **START** a postupujte podle pokynů na hodinkách během celého tréninku.

 *Běžecký cíl naplánovaný na aktuální den můžete zahájit také v nabídce **Můj den a Diář**. Pokud chcete zvolit cíl naplánovaný na jiný den, jednoduše vyberte den v **Diáři** a spusťte trénink naplánovaný na tento den.*

SLEDUJTE SVŮJ POKROK

Převeďte si výsledky tréninku ze sporttesteru do webové služby Flow, prostřednictvím kabelu USB nebo aplikace Flow. Sledujte svůj pokrok na kartě **Programs** (Programy). Zobrazí se náhled aktuálního programu a to, jakého jste v něm dosáhli v něm pokroku.

RUNNING INDEX


Running Index nabízí snadný způsob, jak sledovat změny v běžeckém výkonu. Hodnota Running Index je přibližná hodnota maximálního aerobního běžeckého výkonu, na nějž mají vliv aerobní zdatnost a úspornost běhu. Dlouhodobějším zaznamenáváním indexu Running Index můžete sledovat, jaké děláte pokroky. Zlepšení se projeví tak, že určité tempo bude pro vás méně namáhavé nebo že nyní poběžíte rychleji, ale neunavíte se při tom více, než dřív.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty TF_{max} .

Running Index se vypočítává při každém tréninku, pokud je měřena tepová frekvence, je zapnuta GPS / používá se krokoměr a jsou splněny tyto podmínky:

- Jako sportovní profil se používá běžecký sport (běh, silniční běh, terénní běh atd.).
- Rychlost by měla být 6 km/h nebo vyšší a trénink by měl trvat nejméně 12 minut.
- Pokud používáte GPS k měření rychlosti, musíte ji mít nastavenou na vysokou přesnost.
- Měříte-li rychlost pomocí krokoměru, musí být zkalibrovaný. Pokyny ke kalibraci najdete v [dokumentu podpory](#).

Výpočet indexu začíná ve chvíli, kdy začnete trénink nahrávat. Během tréninku se můžete dvakrát zastavit, například na světelné křižovatce, aniž by došlo k přerušení výpočtu.

 *Running Index uvidíte v přehledu tréninku na hodinkách M430. Ve [webové službě Polar Flow](#) můžete sledovat svůj pokrok a odhadované časy v závodech.*

Výsledek porovnejte s níže uvedenou tabulkou.

KRÁTKODOBÁ ANALÝZA

Muži

Věk / počet 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 / počet roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51

Věk / počet roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobry	Elitní
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 rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota VO_{2max} u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: přepracované znění. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U hodnot indexu Running Index se můžeme setkat s denními výkyvy. Na Running Index má vliv množství faktorů. Hodnota, kterou získáte v určitý den, je ovlivněna změnami vnějších podmínek při běhu, mezi jinými například rozdílným povrchem, silou větru a teplotními výkyvy.

DLOUHODOBÁ ANALÝZA

Hodnoty jednoho indexu Running Index nastavují trend, který napovídá, s jakým úspěchem zaběhnete určité vzdálenosti. Zprávu Running Index najdete ve webové službě Polar Flow v záložce **POKROK**. Zpráva ukazuje, nakolik se váš běžecký výkon zlepšil během delšího časového období. Pokud trénujete na běžecký závod podle [běžeckého programu od Polaru](#), můžete sledovat svůj pokrok z hlediska hodnoty Running Index, a zjistit tak, jak jste se v běhu zlepšili v porovnání s vaším cílem.

V následující tabulce naleznete odhadnuté časy zaběhnutí určitých vzdáleností běžcem, který podá maximální výkon. Při interpretaci tabulky použijte dlouhodobý průměr hodnoty svého indexu Running Index. Tyto odhady jsou nejpřesnější pro hodnoty indexu Running Index, které byly získány z rychlostí naměřených v podobných podmínkách, v jakých budou zaběhnuty sledované výkony.

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

CHYTRÉ KALORIE

Nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství kalorií spálených během dne na základě údajů o:

- tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví,
- maximální tepové frekvenci jedince (TF_{max}),
- intenzitě tréninku nebo aktivity,
- maximální spotřebě kyslíku jedince ($VO2_{max}$).

Výpočet kalorií je založený na chytré kombinaci údajů o zrychlení a tepové frekvenci. Výpočet kalorií přesně určí počet spálených kalorií při tréninku.

Můžete se podívat na kumulativní výdej energie (v kaloriích, kcal) při trénincích a celkový počet kalorií spálených při tréninku po jeho skončení. Můžete také sledovat celkový výdej kalorií za den.

TRAINING BENEFIT

Funkce Training Benefit (Přínos tréninku) vám poskytne textovou zpětnou vazbu ohledně účinku každého tréninku, a pomůže vám tak lépe poznat, nakolik byl účinný. **Zpětnou vazbu naleznete v aplikaci a ve webové službě Flow.** Pro získání zpětné vazby musíte trénovat celkem minimálně deset minut v [zónách tepové frekvence](#).

Zpětná vazba funkce Training Benefit (Přínos tréninku) je založena na zónách tepové frekvence. Zaznamená, kolik času strávíte a kolik kalorií spálíte v jednotlivých zónách.

V následující tabulce jsou uvedeny různé možnosti, jakým způsobem vám mohl konkrétní trénink prospět.

Zpětná vazba	Přínos
Maximální trénink+	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Maximální trénink	Úžasný 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. Tento trénink rovněž zlepšil vaši rychlost a efektivnost.
Trénink tempa+	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink tempa	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a vytrvalosti	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž posílil vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.
Trénink vytrvalosti a tempa	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tento trénink také posílil vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Trénink vytrvalosti+	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink vytrvalosti	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a 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.

Zpětná vazba	Přínos
Trénink vytrvalosti a základní trénink	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
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 spalovat při 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

Tréninková zátěž je textová zpětná vazba týkající se namáhavosti určitého tréninku. Tréninková zátěž se vy počítá podle spotřeby kritických zdrojů energie (uhlhydrátů a proteinů) při cvičení.

Funkce Tréninková zátěž umožňuje vzájemně srovnávat zátěž různých typů tréninků. Můžete například porovnávat zátěž dlouhého cyklistického tréninku s nízkou intenzitou s krátkým běžeckým tréninkem o vysoké intenzitě. Aby bylo srovnání tréninků přesnější, převedli jsme tréninkovou zátěž na přibližný odhad potřeby regenerace.

Popis tréninkové zátěže uvidíte po každém tréninku v přehledu tréninku v aplikaci Polar. Odhadovanou potřebu regenerace u různých úrovní tréninkové zátěže najdete zde:

- **Mírná** 0–6 hodin
- **Obstojná** 7–12 hodin
- **Náročná** 13–24 hodin
- **Velmi náročná** 25–48 hodin
- **Extrémní** více než 48 hodin

Podrobnou analýzu tréninku s přesnější hodnotou tréninkové zátěže u každého tréninku najdete ve webové službě Polar Flow.

Míra regenerace se počítá z kumulativní tréninkové zátěže, denní aktivity a odpočinku za posledních 8 dní. Nedávnější tréninkové jednotky a aktivity mají větší váhu, než ty dřívější, a mají proto na vaši míru regenerace největší vliv. Vaše aktivita mimo trénink je sledována pomocí vestavěného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Provádí analýzu frekvence, intenzity a nepravidelnosti vašich pohybů, v

kombinaci s vašimi fyzickými údaji, a umožňuje vám sledovat, jak jste aktivní mimo trénink. Kombinací denní aktivity s tréninkovou zátěží získáte pravdivý obraz o potřebné míře regenerace. Průběžné sledování hodnot míry regenerace Vám pomůže lépe rozpoznat své osobní hranice, vyhnout se přetrénovanosti, nebo naopak podtrénovanosti a přizpůsobit intenzitu tréninku a jeho délku denním a týdenním cílům.

SPORTOVNÍ PROFILY

Sportovní profily jsou sporty, ze kterých si na hodinkách M430 můžete vybírat. Na hodinkách M430 jsme vytvořili čtyři výchozí sportovní profily, ale můžete přidávat nové sportovní profily v aplikaci nebo webové službě Polar Flow a synchronizovat je do hodinek M430, a tak si vytvořit seznam všech oblíbených sportů.

Ke každému sportovnímu profilu si můžete určit také specifická nastavení. Můžete si například vytvořit personalizované **tréninkové náhledy** pro každý sport, který děláte, a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět: jen tepovou frekvenci nebo jen rychlost a vzdálenost, zkrátka podle toho, co nejlépe vyhovuje vám, vašim tréninkovým potřebám a požadavkům.

V hodinkách M430 můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Počet sportovních profilů v mobilní aplikaci nebo ve webové službě Polar Flow není omezený.





Více informací viz [Sportovní profily ve Flow](#).


Používání sportovních profilů vám poskytne přehled o vaší dosavadní činnosti a ukáže vám, jakého pokroku jste dosáhli v jednotlivých sportovních disciplínách. Ve [webové službě Flow](#) si můžete prohlédnout svoji tréninkovou historii a sledovat svůj pokrok.

ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

Zóny tepové frekvence od Polaru pozvedávají efektivitu tréninku, pracujícího s hodnotami tepové frekvence, na další úroveň. Trénink je rozdělen podle pěti zón tepové frekvence, které jsou procentním vyjádřením maximální tepové frekvence. Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku.

Cílová zóna	Intenzita v % TF _{max} *	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady trvání tréninku	Účinek tréninku
MAXIMÁLNÍ	90–100 %	171–190 tepů/min	méně než 5 minut	Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů. Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.

Cílová zóna	Intenzita v % TF _{max} *	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady trvání tréninku	Účinek tréninku
				Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.
NÁROČNÁ 	80–90 %	152–172 tepů/min	2–10 minut	Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost. Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost. Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.
STŘEDNÍ 	70–80 %	133–152 tepů/min	10–40 minut	Přínos: Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zvyšuje efektivnost. Pocitové vyjádření: Rovnoměrné a rychlé dýchání. Doporučujeme pro: Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit svoji výkonnost.
LEHKÁ 	60–70 %	114–133 tepů/min.	40–80 minut	Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus. Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení. Doporučujeme pro: Každého, kdo do svého základního tréninku zařazuje i dlouhé tréninkové jednotky, a pro regeneraci v průběhu závodní sezóny.

Cílová zóna	Intenzita v % TF _{max} *	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady trvání tréninku	Účinek tréninku
VELMI LEHKÁ 	50–60 %	104–114 tepů/min	20–40 minut	Přínos: Zahřívá i uvolňuje a pomáhá při regeneraci. Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha. Doporučujeme pro: Regeneraci a uvolnění po celou tréninkovou sezónu.

* TF_{max} = maximální tepová frekvence (220-věk).

** Zóny tepové frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální tepová frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).

Trénink v 1. zóně tepové 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. Urychlíte proces regenerace tréninkem o velice nízké intenzitě.

Trénování ve 2. zóně tepové frekvence slouží ke zvyšování vytrvalosti, což je důležitou součástí kteréhokoli tréninkového programu. Tréninky 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. zóně tepové frekvence rozvíjí aerobní sílu. Intenzita tréninku je sice vyšší, než v zóně 1 a 2, přesto však zůstává převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénování v této zóně 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 zónách 4 a 5. V těchto zónách 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 zónách 4 a 5 je navržen tak, aby vedl k těm nejvyšším výkonům.

Cílové zóny tepové frekvence od Polarů si lze přizpůsobit na míru, s využitím hodnoty maximální tepové frekvence (TF_{max}), pořízené v laboratoři, anebo osobně při tzv. polním testu. Limity zón tepové frekvence můžete upravovat zvlášť u každého sportovního profilu, který máte ve svém účtu u Polarů ve webové službě Polar Flow.

Při tréninku v cílové zóně tepové frekvence se pokuste využít celý její rozsah. Střední část zóny je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení tepové frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Tepová frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například při přechodu z cílové zóny tepové frekvence 1 do zóny 3 se oběhový systém a tepová frekvence přizpůsobí během 3–5 minut.

Tepová frekvence reaguje na intenzitu tréninku v závislosti na faktorech, jako jsou např. fyzická zdatnost a míra regenerace, i na prostředí. Je důležité všimnout si subjektivních pocitů únavy a upravit si podle toho tréninkový program.

RYCHLOSTNÍ ZÓNY

Pomocí zón rychlosti/tempa můžete při tréninku snadno sledovat svoji rychlost nebo tempo a přizpůsobit je dosažení požadovaného cíle tréninku. Zón můžete využít při tréninku jako průvodce efektivitou jednotlivých tréninkových jednotek. Pomohou vám také zapojit do vašeho tréninku různé úrovně intenzity, pro dosažení optimálních výsledků.

NASTAVENÍ RYCHLOSTNÍCH ZÓN

Rychlostní zóny si můžete nastavit ve webové službě Flow. Můžete si je zapínat a vypínat ve sportovních profilech, v nichž jsou dostupné. Existuje pět různých zón a jejich limitní hodnoty si můžete nastavit ručně, anebo použít přednastavené hodnoty. Jsou přizpůsobené jednotlivým sportům, což umožňuje, abyste si zóny nastavili tak, aby co nejlépe odpovídaly každé ze sportovních disciplín. Tyto zóny jsou k dispozici pro běžecké sporty (včetně týmových sportů, při nichž se běhá), cyklistické sporty, a také pro veslování a jízdu na kánoji.

Default (Přednastavené hodnoty)

Přednastavené zóny jsou vhodné pro lidi, jejichž fyzická kondice je relativně vysoká. Jestliže si zvolíte **Default** (Přednastavené hodnoty), nemůžete měnit limitní hodnoty. Přednastavené zóny jsou příklady zón rychlosti/tempa, vhodné pro lidi, jejichž fyzická kondice je relativně vysoká.

Free (Volné)

Zadáte-li možnost **Free** (Volné), všechny limitní hodnoty budete moci změnit. Jestliže jste si například vyzkoušeli své skutečné prahové hodnoty, např. anaerobní a aerobní, anebo vyšší a nižší prahové hodnoty koncentrace laktátu v krvi, můžete trénovat v zónách, které vycházejí z vaší individuální prahové rychlosti nebo tempa. Doporučujeme nastavit si anaerobní práh rychlosti a tempa minimálně pro zónu 5. Použijete-li rovněž aerobní práh, nastavte si ho minimálně pro zónu 3.

TRÉNINKOVÝ CÍL S RYCHLOSTNÍMI ZÓNAMI

Na základě zón rychlosti/tempa si můžete vytvářet tréninkové cíle. Po synchronizaci cílů přes aplikaci FlowSync získáte prostřednictvím vašeho zařízení v průběhu tréninku vedení.

PŘI TRÉNINKU

V průběhu tréninku se můžete podívat, ve které tréninkové zóně právě trénujete a kolik času strávíte v každé tréninkové zóně.

PO TRÉNINKU

V tréninkovém přehledu si můžete ve M430 otevřít přehled, který vám ukáže, kolik času jste strávili v každé rychlostní zóně. Po synchronizaci si ve webové službě Flow můžete o rychlostních zónách prohlédnout podrobné vizuální informace.

MĚŘENÍ KADENCE NA ZÁPĚSTÍ

Měření kadence na zápěstí umožňuje měřit kadenci běhu bez samostatného krokoměru. Kadence se měří pomocí zabudovaného akcelerometru na základě pohybů zápěstí. Pozor, při používání krokoměru se bude kadence vždy měřit pomocí krokoměru.

Měření kadence na zápěstí je k dispozici pro tyto běžecké sporty: chůze, běh, jogging, silniční běh, běh v terénu, běh na běžeckém pásu, běh na oválu a ultraběh.

Chcete-li zobrazit kadenci při tréninku, přidejte si kadenci do tréninkových náhledů sportovního profilu, který používáte při běhu. To můžete udělat ve **Sportovních profilech** v mobilní aplikaci Polar Flow nebo webové službě Flow.

Více informací o [sledování kadence běhu](#) a o tom, [jak kadenci běhu používat při tréninku](#).

MĚŘENÍ RYCHLOSTI A VZDÁLENOSTI NA ZÁPĚSTÍ

Hodinky M430 měří rychlost a vzdálenost na základě pohybů zápěstí pomocí zabudovaného akcelerometru. Tato funkce je praktická při běhu ve vnitřních prostorách nebo na místech s omezeným signálem GPS. V zájmu zajištění maximální přesnosti dbejte na to, abyste správně nastavili výšku a to, na které ruce budete hodinky nosit. Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí funguje lépe při běhu přirozeným tempem, které je vám pohodlné.

Hodinky M430 mějte připnuté těsně na ruce, aby se nemohly pohybovat. Aby byly hodnoty konzistentní, měli byste mít hodinky připnuté na zápěstí vždy na stejném místě. Na stejné ruce nenoste žádné jiné přístroje, jako jsou hodinky, monitory aktivity nebo náramky k telefonu. Ve stejné ruce také nic nedržte (např. mapu nebo telefon).

Měření rychlosti a vzdálenosti na zápěstí je k dispozici pro tyto běžecké sporty: chůze, běh, jogging, silniční běh, běh v terénu, běh na běžeckém pásu, běh na oválu a ultraběh. Chcete-li zobrazit rychlost a vzdálenost při tréninku, přidejte si rychlost a vzdálenost do tréninkových náhledů sportovního profilu, který používáte při běhu. To můžete udělat ve **Sportovních profilech** v mobilní aplikaci Polar Flow nebo webové službě Flow.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

Funkce Chytrá upozornění umožňuje přijímat upozornění z vašeho telefonu do hodinek M430. M430 vás upozorní na příchozí hovory a zprávy (např. SMS nebo zprávy z WhatsApp). Upozorní vás také na události, které máte poznačené v kalendáři na telefonu. Chytrá upozornění jsou blokována při Fitness Testu a trénincích s intervalovým časovačem.

- K tomu, abyste mohli funkci Chytrá upozornění používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro iOS nebo Android a hodinky M430 musí být s touto aplikací spárované.
- Vezměte na vědomí, že když je funkce Chytrá upozornění zapnutá, budou se baterie v přístroji od Polaru i v telefonu vybíjet rychleji, protože *Bluetooth* bude nepřetržitě v provozu.

Abyste mohli na hodinkách M430 přijímat upozornění a výstrahy z vašeho telefonu, musíte si v mobilní aplikaci Polar Flow nebo v **Obecných nastaveních** na hodinkách M430 nastavit chytrá upozornění.

NASTAVENÍ FUNKCE CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ NA HODINKÁCH M430

Ve výchozím nastavení jsou upozornění vypnuta. Zapnete je takto: **Nabídka > Nastavení > Obecná nastavení > Chytrá upozornění**.

V nastaveních funkce **Chytrá upozornění** najdete:

- **Upozornění:** Nastavte upozornění na **Zap.**, **Zap. (bez náhledu)** nebo **Vyp.**

Zap.: obsah upozornění se zobrazí na displeji M430. **Zap. (bez náhledu):** obsah upozornění se nezobrazí na displeji M430. **Vyp. (výchozí):** na M430 nebudete dostávat žádná upozornění.

 *V aplikaci Polar Flow si můžete zvolit aplikace, od nichž chcete upozornění dostávat.*

- **Vibrační signalizace:** Nastavte vibrační signalizaci na **Zap.** nebo **Vyp.**
- **Nevyrušovat:** Chcete-li upozornění aplikací nebo upozornění na hovor na určitou část dne vypnout, zapněte režim **Nevyrušovat**. Pak nastavte dobu, kdy má být režim **Nevyrušovat** zapnutý. Když je režim **Nevyrušovat** zapnutý, nebudete po nastavenou dobu dostávat žádná upozornění aplikací ani upozornění na hovor.

 *Ve výchozím nastavení je režim **Nevyrušovat** zapnutý od 22 do 7 hodin.*

NASTAVENÍ FUNKCE CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ NA TELEFONU

MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW

 *V mobilní aplikaci Polar Flow je funkce Chytrá upozornění přednastavena.*

Funkci Chytrá upozornění si v mobilní aplikaci můžete zapínat a vypínat následovně:

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení**.
3. V nabídce **Chytrá upozornění** zvolte **Zap. (bez náhledu)** nebo **Vyp.**.
4. **Synchronizujte hodinky M430 s mobilní aplikací** stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na hodinkách.
5. Na displeji hodinek M430 se zobrazí **Upozornění zapnuta** nebo **Upozornění vypnuta**.

 *Po každé změně nastavení funkce upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow nezapomeňte hodinky M430 s mobilní aplikací synchronizovat.*



Nevyrušovat

Chcete-li upozornění vypnout na určité hodiny dne, aktivujte v mobilní aplikaci Polar Flow režim **Nevyrušovat**. Když bude tento režim aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění. Ve výchozím nastavení se režim **Nevyrušovat** zapíná od 22 do 7 hodin.

Změna nastavení režimu **Nevyrušovat** se provádí takto:

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení**.
3. V nabídce **Chytrá upozornění** si můžete režim **Nevyrušovat** aktivovat nebo deaktivovat a nastavit si čas jeho aktivace a deaktivace.
4. **Synchronizujte hodinky M430 s mobilní aplikací** stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na hodinkách.

Blokování aplikací

Dá se použít pouze na hodinkách M430 spárovaných s telefonem s operačním systémem Android.

Pokud na váš telefon chodí určitá upozornění, která nechcete na hodinkách M430 zobrazovat, můžete zablokovat jednotlivé aplikace, aby na hodinky M430 chytrá upozornění neposílaly. Chcete-li zablokovat upozornění z určitých aplikací:

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení**.
3. Poté u možnosti M430 klepněte na **Blokovat aplikace** ve spodní části stránky.
4. Vyberte, jakou aplikaci chcete blokovat, a zaškrtněte rámeček vedle jejího názvu.
5. Synchronizujte změněné nastavení do běžeckých hodinek M430 stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na hodinkách.

TELEFON (IOS)

To, jaká upozornění budete do hodinek M430 dostávat, bude záležet na tom, jaká upozornění si nastavíte v telefonu. Změna nastavení upozornění v telefonu s operačním systémem iOS:

1. Jděte do **Nastavení > Upozornění**.
2. Otevřete nastavení upozornění aplikace tak, že klepnete na aplikaci pod položkou **ZPŮSOB UPOZORNĚNÍ**.
3. Dbejte na to, abyste měli zapnutou volbu **Povolit upozornění** a aby u volby **ZPŮSOB VÝSTRAHY PŘI NEZAMČENÉM ZAŘÍZENÍ** bylo nastaveno **Banery** nebo **Výstrahy**.

TELEFON (ANDROID)

Tato funkce vyžaduje, abyste měli v telefonu nainstalovanou verzi Android 5.0 nebo novější.

K tomu, abyste mohli přijímat upozornění ze svého telefonu do zařízení od Polaru, musíte tuto funkci nejprve aktivovat v mobilních aplikacích, z nichž chcete upozornění přijímat. To můžete provést buď v nastavení mobilních aplikací, nebo v nastavení upozornění aplikací v telefonu se systémem Android. V uživatelské příručce k mobilnímu telefonu najdete další informace k nastavení upozornění v aplikacích.

Aplikace Polar Flow pak musí dostat svolení číst upozornění z vašeho telefonu. Aplikaci Polar Flow musíte poskytnout přístup k upozorněním z vašeho telefonu (tj. umožnit jí přijímat upozornění v aplikaci Polar Flow). Aplikace Polar Flow vám poskytne náповědu, jak přístup povolit, pokud to budete potřebovat.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ V PRAXI

Jakmile obdržíte upozornění, hodinky M430 vám o tom dají diskrétně vědět vibrací. Na akci v kalendáři a zprávu budete upozorněni jedenkrát, zatímco upozornění na přichozí hovory bude pokračovat, dokud nestisknete tlačítko na M430, nebo hovor nepřijmete. Pokud upozornění přijde během upozornění na hovor, nezobrazí se.

Při tréninku můžete přijímat hovory a oznámení (e-mail, kalendář, aplikace atd.), pokud máte v telefonu spuštěnou aplikaci Flow.

FUNKCE CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ FUNGUJE PROSTŘEDNICTVÍM BLUETOOTH.

Spojení přes Bluetooth a funkce Chytrá upozornění fungují mezi hodinkami M430 a telefonem tehdy, když jsou tyto přístroje od sebe vzdáleny do 10 m. Jestliže jsou hodinky M430 mimo dosah méně než dvě hodiny, telefon spojení obnoví automaticky, a to do 15 minut poté, co se M430 vrátí do uvedené vzdálenosti.

Jestliže budou hodinky M430 mimo dosah déle než dvě hodiny, můžete spojení obnovit, jakmile se telefon a hodinky M430 opět dostanou do dosahu Bluetooth, stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na hodinkách.



Připojení bylo ztraceno

Tato ikona v levém horním rohu displeje znamená, že hodinky M430 ztratily připojení k telefonu a nemohou přijímat upozornění. Zkontrolujte, zda je telefon ve vzdálenosti do 10 m od hodinek Polar a má zapnuté Bluetooth.

POLAR FLOW

Aplikace Polar Flow	74
Tréninková data	74
Údaje o aktivitě	75
Údaje o spánku	75
Sportovní profily	75
Sdílení fotografií	75
Začínáme používat aplikaci Flow	75
Webová služba Polar Flow	76
Feed	76
Explore	76
Diář	77
Pokrok	77
Komunita	77
Programy	77
Oblíbené	78
Plánování tréninku	78
Vytvoření tréninkového cíle ve webové službě Polar Flow	79
Synchronizování cílů do hodinek M430	80
Sportovní profily v Polar Flow	80
Přidání sportovního profilu	80
Změna sportovního profilu	81
Synchronizace	83
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow	84
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync	84

APLIKACE POLAR FLOW

V mobilní aplikaci Polar Flow vidíte okamžitě grafické znázornění svých tréninkových dat a dat o aktivitě. V aplikaci můžete také plánovat trénink.

TRÉNINKOVÁ DATA

S aplikací Polar Flow máte snadný přístup k informacím o minulých i plánovaných trénincích a můžete vytvářet nové tréninkové cíle. Můžete si vytvořit rychlý cíl nebo fázovaný cíl.

Získejte rychlý přehled o svém tréninku a okamžitě analyzujte každý detail svého výkonu. Zobrazujte týdenní souhrny tréninku v tréninkovém diáři. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli pomocí funkce "Sdílení fotografií" on the next page.

ÚDAJE O AKTIVITĚ

Podívejte se na podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Zjistěte, nakolik neplníte svůj cíl denní aktivity a jak ho můžete splnit. Podívejte se, jakou vzdálenost jste urazili na základě počtu kroků a kolik jste spálili kalorií.

ÚDAJE O SPÁNKU

Sledujte spánkové vzorce, abyste zjistili, zda je neovlivňují nějaké změny ve vašem každodenním životě, a našli rovnováhu mezi odpočinkem, denní aktivitou a tréninkem. Pomocí aplikace Polar Flow můžete zobrazovat čas, množství a kvalitu spánku.

Můžete si nastavit preferovanou dobu spánku, a tak určit, jak dlouho chcete každou noc spát. Můžete také hodnotit svůj spánek. Obdržíte zpětnou vazbu ohledně toho, jak jste spali, vycházející z údajů o vašem spánku, preferované doby spánku a vašeho hodnocení.

SPORTOVNÍ PROFILY

Sportovní profily můžete snadno přidávat, upravovat, odebírat a reorganizovat v aplikaci Flow. V aplikaci Flow a hodinkách M430 můžete mít až 20 sportovních profilů.

SDÍLENÍ FOTOGRAFIÍ

S funkcí sdílení fotografií aplikace Flow můžete sdílet fotografie s uvedením tréninkových dat na většině běžných sociálních sítí, jako je Facebook a Instagram. Můžete sdílet buď stávající fotografii, nebo pořídít novou a upravit ji přidáním tréninkových dat. Pokud jste při tréninku používali záznam s GPS, můžete také sdílet obrázek své tréninkové trasy.

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Aplikace Polar Flow | Sdílení tréninkových výsledků s fotografií](#)

ZAČÍNÁME POUŽÍVAT APLIKACI FLOW

Hodinky [M430 můžete nastavit](#) pomocí mobilního zařízení a aplikace Flow.

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilního zařízení z obchodu App Store nebo Google Play. Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese support.polar.com/en/support/Flow_app.

Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat s hodinkami M430. Více informací viz kapitola [Párování](#).

Hodinky M430 synchronizují tréninková data s aplikací Flow automaticky po skončení tréninku. Pokud máte telefon připojený k internetu, vaše data o aktivitě a tréninková data se také automaticky synchronizují s webovou službou Flow. Aplikace Flow je ten nejsnazší způsob, jak synchronizovat tréninková data z hodinek M430 s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole [Synchronizace](#).

Více informací a pokyny k funkcím aplikace Flow najdete na [stránce podpory k aplikaci Polar Flow](#).

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožňuje plánovat a podrobně analyzovat trénink a získat více informací o dosaženém výkonu. Individuálně si přizpůsobte hodinky M430 tak, aby dokonale splňovaly vaše tréninkové potřeby, přidáním sportovních profilů a upravením nastavení. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli v komunitě Flow, přihlašovat se na lekce klubu a získat personalizovaný tréninkový program na běžecký závod.

Webová služba Polar Flow vám také ukáže, na kolik procent máte splněný cíl denní aktivity, i podrobné údaje o vaší aktivitě a pomůže vám porozumět tomu, jaký vliv mají vaše každodenní zvyky a rozhodnutí na vaše fyzické i duševní zdraví.

Hodinky [M430 můžete nastavit](#) pomocí počítače na adrese flow.polar.com/start. Zde naleznete pokyny ke stažení a instalaci softwaru FlowSync, který vám umožní synchronizovat data mezi M430 a webovou službou, a k vytvoření uživatelského účtu pro webovou službu. Pokud jste nastavení provedli pomocí mobilního zařízení a aplikace Flow, můžete se k webové službě Flow přihlásit pomocí přihlašovacích údajů, které jste si v rámci nastavení vytvořili.

FEED

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel. Podívejte se na své poslední tréninkové jednotky a přehledy aktivit, podělte se o své nejlepší výkony, komentujte a lajkujte aktivity svých přátel.

EXPLORE

Ve funkci **Explore** si můžete procházet mapu a podívat se na tréninky s informacemi o trase, které sdíleli jiní uživatelé. Můžete si také prohlédnout trasy, které sdíleli jiní uživatelé, a podívat se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů.

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Webová služba Polar Flow | Explore](#)

DIÁŘ

V **Diáři** si můžete vyhledat svoji denní aktivitu, spánek, naplánované tréninky (tréninkové cíle) i se znovu se podívat na výsledky již absolvovaných tréninků.

POKROK

Funkce **Pokrok** vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím zpráv.

Zprávy o tréninku jsou užitečným pomocníkem při sledování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období si můžete zvolit délku období a sport. V rozbalovacím seznamu si zvolte časové období pro zprávu a sportovní disciplínu a stiskněte ikonku kola pro výběr dat, která chcete zobrazit v grafu zprávy.

Pomocí zpráv o aktivitě můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy. Ve zprávě o aktivitě uvidíte také nejlepší dny z hlediska denní aktivity, počtu kroků, spálených kalorií a spánku ve zvoleném časovém období.

Zpráva Running Index je nástroj, který vám pomůže sledovat dlouhodobý vývoj vašich hodnot Running Index a odhadnout úspěch například v závodech na 10 km nebo v půlmaratonu.

KOMUNITA

V sekcích **Skupiny Flow**, **Kluby** a **Závody** můžete najít sportovce, kteří trénují na stejný závod nebo ve stejném klubu jako vy. Nebo můžete založit vlastní skupinu pro lidi, se kterými chcete trénovat. Můžete sdílet cvičení a tréninkové tipy, komentovat tréninkové výsledky ostatních členů a být součástí komunity Polar. V klubech Flow si můžete prohlížet rozvrhy lekcí a přihlašovat se na lekce. Přidejte se a získejte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích!

Chcete-li se podívat na video, klikněte na tento odkaz:

[Akce Polar Flow](#)

PROGRAMY

Běžecský program od Polarů je uzpůsobený vašemu cíli, založený na vašich zónách tepové frekvence a zohledňuje vaše osobní vlastnosti a tréninkovou minulost. Program je chytrý a průběžně se přizpůsobuje podle toho, jak se vyvíjíte. Běžecské programy od Polarů jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton a skládají se ze dvou až pěti běžecských tréninků týdně v závislosti na konkrétním programu. Je to opravdu velmi jednoduché!


Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese support.polar.com/en/support/flow.

OBLÍBENÉ


Díky funkci **Oblíbené** si můžete ukládat a spravovat oblíbené tréninkové cíle ve webové službě Flow. Oblíbené položky můžete na hodinkách M430 používat jako naplánované cíle. Další informace viz [Plánování tréninku ve webové službě Flow](#).

V hodinkách M430 můžete mít najednou uloženo maximálně 20 oblíbených položek. Počet oblíbených položek ve webové službě Flow je neomezený. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 oblíbených položek, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do M430. 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:

1. [Vytvořte si tréninkový cíl](#).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.


nebo

1. Otevřete stávající cíl, který jste si vytvořili, v **Diáři**.
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

AKTUALIZACE OBLÍBENÉHO CÍLE

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klikněte na oblíbenou položku, kterou chcete upravit, a poté klikněte na **Upravit**.
3. Můžete změnit sport, název cíle a přidávat poznámky. Můžete změnit tréninkové informace cíle u možnosti **Rychlý** nebo **Fázovaný**. (Více informací viz kapitola o [plánování tréninku](#).) Po provedení všech požadovaných změn klikněte na tlačítko **Aktualizovat změny**.

ODSTRANĚNÍ OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Pro odstranění tréninkového cíle ze seznamu oblíbených položek klikněte na ikonku pro mazání v pravém horním rohu.

PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU

Ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow můžete plánovat trénink a vytvářet si osobní tréninkové cíle. Pozor, tréninkové cíle musíte nejprve synchronizovat s hodinkami M430 pomocí softwaru FlowSync nebo


aplikace Flow, abyste je mohli používat. Hodinky M430 vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle.

- **Rychlý cíl:** Jako cíl si zvolte délku tréninku nebo výdej kalorií. Můžete se například rozhodnout, že spálíte 500 kcal, uběhnete 10 km nebo že budete 30 minut plavat.
- **Fázovaný cíl:** Trénink si můžete rozdělit na jednotlivé fáze a pro každou z nich si stanovit jinou intenzitu a délku trvání. Může jít např. o sestavení intervalového tréninku, jehož součástí je vhodná rozcvička a odpočinkové fáze.
- **Oblíbené:** Oblíbené položky můžete na hodinkách M430 používat jako naplánované cíle nebo jako šablony pro tréninkové cíle.


VYTVOŘENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

1. Přejděte do **Diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.
2. V náhledu **Přidat tréninkový cíl** vyberte **Rychlý** nebo **Fázovaný**.

RYCHLÝ CÍL

1. Vyberte **Rychlý**.
2. Zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 číslic), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které si chcete doplnit.
3. Vyplňte buď **Délku trvání**, **Vzdálenost**, nebo **Kalorie**. Můžete zadat pouze jednu z těchto hodnot.
4. Klikněte na ikonku oblíbených , přejete-li si přidat svůj cíl do **Oblíbených**.
5. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

FÁZOVANÝ CÍL

1. Zvolte **Fázovaný**.
2. Zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 číslic), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které si chcete doplnit.
3. Vyberte si, zda chcete **Vytvořit nový** fázovaný cíl, nebo **Použít šablonu**.
 - **Vytvořit nový:** Přidejte ke svému cíli fáze. Klikněte na **Délka trvání** pro přidání fáze podle délky trvání nebo na **Vzdálenost** pro přidání fáze podle vzdálenosti. Pro každou fázi zvolte **Název** a **Délku trvání / Vzdálenost**, **Ruční** nebo **Automatické** zahájení další fáze a **Zvolte intenzitu**. Poté klikněte na **Hotovo**. Pokud chcete upravit fáze, které jste přidali, můžete se k nim vrátit kliknutím na ikonu tužky.
 - **Použití šablony:** Můžete upravit šablonu fáze kliknutím na ikonu tužky vpravo. Do šablony můžete přidávat další fáze podle výše uvedených pokynů pro vytvoření nového fázovaného cíle.
4. Klikněte na ikonku oblíbených , přejete-li si přidat svůj cíl do **Oblíbených**.
5. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

OBLÍBENÉ POLOŽKY

Když si vytvořený cíl přidáte k oblíbeným položkám, můžete ho pak používat jako plánovaný cíl.

1. V **Diáři** klikněte na **+Přidat** u dne, kdy chcete použít oblíbenou položku jako naplánovaný cíl.
2. Klikněte na **Oblíbený cíl**, aby se otevřel seznam oblíbených cílů.
3. Klikněte na oblíbenou položku, kterou chcete použít.
4. Oblíbený cíl byl přidán do diáře jako naplánovaný cíl pro daný den. Výchozí naplánovaný čas tréninkového cíle je 18.00. Pokud chcete změnit údaje tréninkového cíle, klikněte na cíl v **Diáři** a upravte jej podle sebe. Poté klikněte na **Uložit**, aby se změny aktualizovaly.

Pokud chcete použít stávající oblíbenou položku jako šablonu pro tréninkový cíl, postupujte takto:

1. Přejděte do **Diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.
2. V náhledu **Přidat tréninkový cíl** klikněte na **Oblíbené cíle**. Zobrazí se vaše oblíbené tréninkové cíle.
3. Kliknutím na **Použít** si některý z oblíbených cílů zvolte za šablonu.
4. Zadejte **Datum** a **Čas**.
5. Upravte oblíbený cíl podle sebe. Pokud cíl upravíte v tomto náhledu, původní oblíbený cíl se nezmění.
6. Klikněte na **Přidat do diáře** pro přidání cíle do svého **Diáře**.

SYNCHRONIZOVÁNÍ CÍLŮ DO HODINEK M430

Nezapomeňte si tréninkové cíle z webové služby Flow uložit do hodinek M430 prostřednictvím softwaru **FlowSync** nebo **aplikace Flow**. Pokud je neuložíte, budete se na ně moci podívat pouze v diáři webové služby Flow nebo v seznamu oblíbených položek.

Informace, jak zahájit tréninkovou jednotku, naleznete v kapitole [Zahájení tréninku](#).

SPORTOVNÍ PROFILY V POLAR FLOW

V hodinkách M430 jsou přednastavené čtyři sportovní profily. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow si do seznamu sportů můžete přidávat další sportovní profily a měnit jejich nastavení. Na hodinkách M430 můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít v aplikaci nebo webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do M430.

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

Chcete-li se podívat na video, klikněte na některý z těchto odkazů:

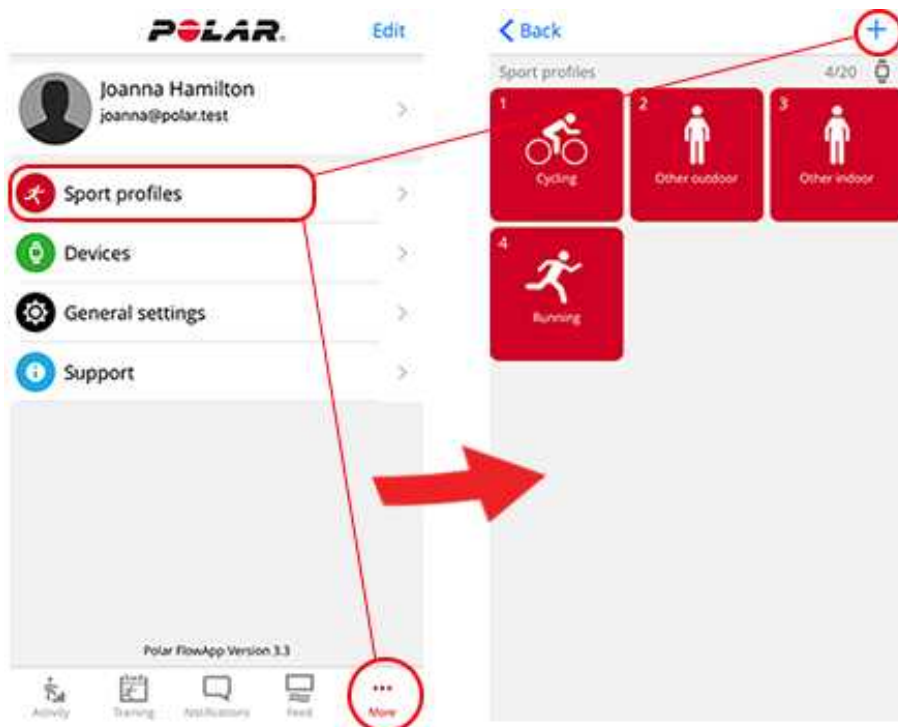
[Aplikace Polar Flow | Upravování sportovních profilů](#)

[Webová služba Polar Flow | Sportovní profily](#)

PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Jděte do **Sportovních profilů**.
2. Klepněte na znaménko plus v pravém horním rohu.
3. Ze seznamu vyberte sport. Klepněte na Hotovo v aplikaci pro Android. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních profilů.



Ve webové službě Polar Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **Přidat sportovní profil** a vyberte sport ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

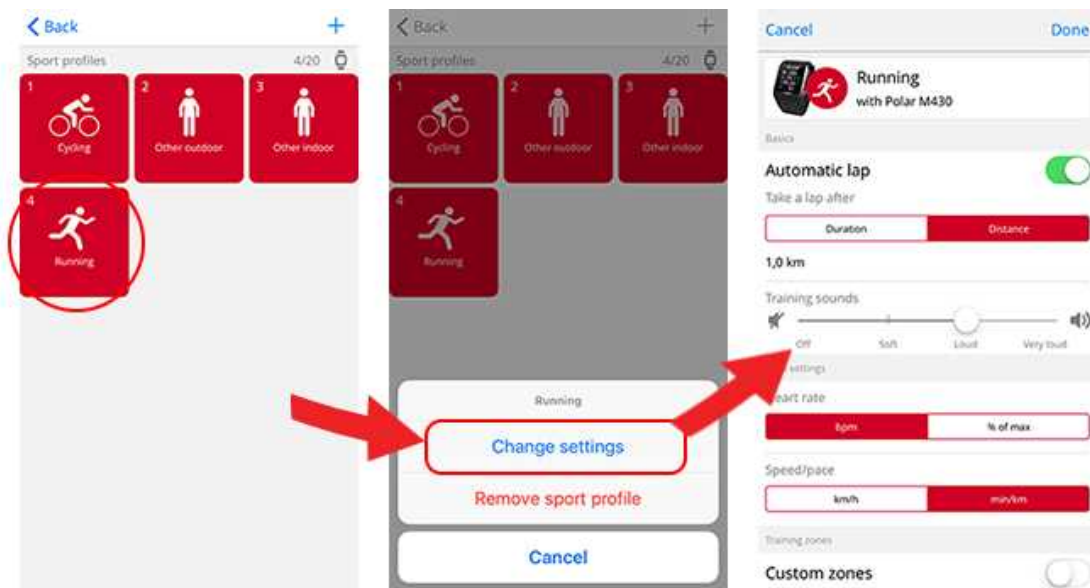
i Nemůžete sami vytvářet nové sporty. Seznam sportů řídí Polar, protože každý sport má určitá výchozí nastavení a hodnoty, které mají vliv například na výpočet kalorií a na funkci tréninkové zátěže a regenerace.

ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

V mobilní aplikaci Polar Flow:

1. Jděte do **Sportovních profilů**.
2. Vyberte sport a klepněte na **Změnit nastavení**.

3. Jakmile budete hotovi, klepněte na Hotovo. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s M430.



Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. U sportu, v němž chcete provést nějaké změny, klikněte na **Upravit**.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

Základní funkce

- Automatický záznam úseku (lze nastavit na záznam podle trvání, vzdálenosti nebo vypnout)

Tepová frekvence

- Náhled tepové frekvence (tepy za minutu nebo % maxima)
- Tepová frekvence je viditelná i na jiných zařízeních. (To znamená, že vaši tepovou frekvenci mohou zachytit kompatibilní zařízení používající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. cvičební vybavení.) Hodinky M430 můžete používat i na lekcích Polar Club k odesílání vaší tepové frekvence do systému Polar Club.
- Zámeček zóny
- Nastavení zón tepové frekvence (Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku. Zvolíte-li Výchozí, nebudete moci limity tepové frekvence měnit. Zvolíte-li Volitelné,

budete moci měnit všechny limity. Výchozí limity zón tepové frekvence se počítají z vaší maximální tepové frekvence.)

Nastavení rychlosti/tempa

- Náhled rychlosti/tempa (vyberte si rychlost km/h / mph nebo tempo min/km / min/mi)
- Funkce Zámek zóny je k dispozici. (Nastavte zámek zóny rychlosti/tempa na zap. nebo vyp.)
- Nastavení zón rychlosti/tempa (Pomocí zón rychlosti/tempa můžete snadno zvolit a sledovat svoji rychlost nebo tempo podle toho, co zvolíte.) Výchozí zóny jsou příkladem zón rychlosti/tempa pro osobu s relativně dobrou fyzickou kondicí. Zvolíte-li Výchozí, nebudete moci limity měnit. Zvolíte-li Volitelné, budete moci měnit všechny limity.

Tréninkové náhledy

Vyberte si informace, které chcete v tréninkových náhledech při tréninku vidět. Pro každý sportovní profil můžete mít celkem osm různých tréninkových náhledů. Každý z těchto tréninkových náhledů může mít maximálně čtyři datová pole.

Klikněte na ikonu tužky na stávajícím náhledu, pokud jej chcete upravit, nebo klikněte na **Přidat nový náhled**.

Gesta a zpětná vazba

- Automatické pozastavení: Chcete-li **Automatické pozastavení** použít při tréninku, musíte mít GPS nastavenou na **Vysokou přesnost** nebo používat krokoměr od Polaru. Záznam tréninku se automaticky pozastaví, jakmile zastavíte, a znovu se spustí, jakmile se začnete pohybovat.
- Vibrační signalizace (můžete si vybrat, zda budou vibrace zapnuté nebo vypnuté)

GPS a nadmořská výška

- Zvolte interval záznamu GPS.

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **Uložit**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s M430.

SYNCHRONIZACE

Data z hodinek M430 můžete bezdrátově převádět do aplikace Polar Flow prostřednictvím připojení Bluetooth Smart. Nebo můžete hodinky M430 synchronizovat s webovou službou Polar Flow pomocí USB portu a softwaru FlowSync. K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi hodinkami M430 a aplikací Flow, musíte mít účet u Polaru. Pokud chcete synchronizovat data z hodinek M430 rovnou do webové služby, potřebujete kromě účtu u Polaru také software FlowSync. Jestliže jste provedli nastavení hodinek M430, již

jste si účet u Polaru vytvořili. Pokud jste hodinky M430 nastavovali pomocí počítače, máte software FlowSync na počítači již nainstalovaný.

Nezapomínejte synchronizovat a aktualizovat svá data mezi hodinkami M430, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoli.


SYNCHRONIZACE PROSTŘEDNICTVÍM MOBILNÍ APLIKACE FLOW

Před zahájením synchronizace musíte:

- mít účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow,
- mít zapnuté Bluetooth a vypnutý režim Letadlo na mobilním zařízení,
- spárovat M430 s mobilním telefonem. Další informace viz [Párování](#).

Synchronizace dat:

1. Přihlaste se do aplikace Flow a na hodinkách M430 stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT.
2. Zobrazí se text **Připojuji se k zařízení**, následovaný textem **Připojuji se k aplikaci**.
3. Po dokončení se objeví text **Synchronizace dokončena**.

 *Hodinky M430 se s aplikací Flow synchronizují automaticky po skončení tréninku, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Když se hodinky M430 synchronizují s aplikací Flow, automaticky se synchronizují také vaše data o aktivitě a tréninková data prostřednictvím internetového připojení do webové služby Flow.*


Podporu a podrobnější informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese support.polar.com/en/support/Flow_app.

SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC

K synchronizaci dat s webovou službou Flow budete potřebovat software FlowSync. Jděte na adresu flow.polar.com/start a stáhněte a nainstalujte si ho, než se pustíte do synchronizace.

1. Připojte hodinky M430 k počítači. Zkontrolujte, zda je software FlowSync spuštěný.
2. Na počítači se otevře okno softwaru FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Hotovo.

Pokaždé, když hodinky M430 připojíte k počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a synchronizuje 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 firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

 Jestliže ve webové službě Flow změníte nastavení, když máte M430 připojené k počítači, stiskněte tlačítko Synchronizovat v aplikaci FlowSync, aby nové nastavení bylo převedeno do hodinek M430.

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese www.polar.com/en/support/flow.

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na www.polar.com/en/support/FlowSync.

DŮLEŽITÉ INFORMACE


Baterie	86
Nabíjení baterie hodinek M430	86
Výdrž baterie	87
Upozornění na slabou baterii	87
Péče o hodinky M430	88
Udržujte hodinky M430 v čistotě	88
Skladování	88
Servis	89
Bezpečnostní opatření	89
Rušivé vlivy při tréninku	89
Minimalizace rizik při tréninku	90
Technické specifikace	91
M430	91
Software Polar FlowSync	92
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow	93
Voděodolnost výrobků od Polaru	93
Omezená mezinárodní záruka Polaru	94
Informace o regulačních předpisech	95
Prohlášení o zodpovědnosti	95

BATERIE


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, využijete samostatné sběrný elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříditelný komunální odpad.

NABÍJENÍ BATERIE HODINEK M430

Hodinky M430 mají vnitřní dobíjecí baterii. Dobíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

 *Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C a vyšších než +40 °C nebo když je USB port vlhký.*

K nabití přes USB port počítače použijte přiložený USB kabel. Baterii můžete nabíjet také ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí balení). Použijete-li USB nabíječku, dbejte na to, aby měla toto označení: „výstup 5 V stejn.“ a poskytovala proud minimálně 500 mA. Používejte výhradně USB nabíječku, která má adekvátní bezpečnostní certifikaci (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“ nebo „UL listed“).

 Než budete hodinky M430 nabíjet, ujistěte se, že USB port nebo nabíjecí kabel nejsou vlhké, nejsou na nich chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu jemně setřete a prach odfoukněte. V případě potřeby můžete použít párátko. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání výrobku.

Pro nabíjení přes počítač stačí hodinky M430 připojit k počítači. Zároveň je tak můžete synchronizovat se softwarem FlowSync.

1. Zapojte USB konektor do USB portu na hodinkách M430 a druhý konec kabelu zapojte do počítače.
2. Displej ukáže **Nabím**.
3. Když je ikonka baterie plná, je baterie hodinek M430 plně nabitá.

 Nenechávejte baterii dlouho zcela vybitou ani stále plně nabitou, protože by to mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost.

VÝDRŽ BATERIE

Výdrž baterie je:

- až 8 hodin tréninku s GPS a měřením tepové frekvence pomocí optického snímače nebo
- až 30 hodin tréninku s úsporným režimem GPS a měřením tepové frekvence pomocí optického snímače nebo
- až 50 hodin tréninku s úsporným režimem GPS a měřením tepové frekvence pomocí snímače Bluetooth Smart nebo
- jestliže se hodinky používají pouze v časovém režimu s denním sledováním aktivity, provozní doba je přibližně 20 dní.

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž M430 používáte, používané funkce a snímače a stárnutí baterie. Výdrž baterie snižují také chytrá upozornění a časté synchronizování s aplikací Flow. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete hodinky M430 nosit pod bundou, aby nebyly vystavené tak velkému chladu.

UPOZORNĚNÍ NA SLABOU BATERII

Slabá baterie. Nabijte ji: Baterie je slabá. Doporučujeme M430 nabít.

Před tréninkem nabijte baterii: Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá. Nový trénink nemůžete zahájit, dokud nebudou hodinky M430 nabité.

Upozornění na slabou baterii při tréninku:

- M430 vás upozorní, jakmile výdrž baterie vystačí již pouze na jednu hodinu tréninku.
- Pokud se při tréninku zobrazí upozornění **Baterie je slabá**, vypne se měření tepové frekvence a GPS.
- Když je baterie velmi slabá, zobrazí se **Záznam ukončen**. M430 ukončí záznam tréninku a uloží tréninková data.

Jestliže je displej prázdný, pak je baterie vybitá a hodinky M430 přešly do spánkového režimu. Nabijte baterii M430. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení.

PEČE O HODINKY M430

Jako každé elektronické zařízení, i Polar M430 je třeba udržovat v čistotě a pečlivě opatrovat. Pokyny níže vám pomohou dodržet záruční podmínky, udržet zařízení ve špičkovém stavu, a vyhnout se tak problémům s nabíjením a synchronizací.

UDRŽUJTE HODINKY M430 V ČISTOTĚ

Po každém tréninku hodinky M430 umyjte jemným mýdlovým roztokem a opláchněte proudem tekoucí vody. Vytřete je do sucha měkkým hadříkem.

Udržujte USB port hodinek M430 a nabíjecí kabel v čistotě, aby bylo zajištěno plynulé nabíjení a synchronizace

Než budete hodinky M430 nabíjet, ujistěte se, že USB port nebo nabíjecí kabel nejsou vlhké, nejsou na nich chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu jemně setřete a prach odfoukněte. V případě potřeby můžete použít párátko. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání výrobku.

Udržujte USB port v čistotě, a tak účinně chraňte hodinky M430 před oxidací a dalším možným poškozením způsobeným nečistotami a slanou vodou (např. potem nebo mořskou vodou). Nejlepší způsob, jak udržovat USB port v čistotě, je opláchnout ho po každém tréninku vlažnou vodou. USB port je voděodolný a můžete jej oplachovat pod tekoucí vodou, aniž byste poškodili elektronické součástky. **Hodinky M430 nenabíjejte, pokud je port USB vlhký nebo od potu.**

PEČLIVĚ PEČUJTE O OPTICKÝ SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE

Zajistěte, aby oblast optického snímače na zadní straně krytu nebyla poškrábaná. Škrábance a nečistoty sníží funkčnost měření tepové frekvence na zápěstí.

SKLADOVÁNÍ

Tréninkový počítač uchovávejte na chladném a suchém místě. Neuchovávejte jej ve vlhkém prostředí, v neprodyšném obalu (igelitový sáček či sportovní taška), ani ve vodivém obalu (vlhký ručník). Nevystavujte tréninkový počítač po delší dobu přímému slunečnímu záření, například v autě nebo uchycený na držáku

jízdního kola. Tréninkový počítač doporučujeme skladovat **částečně** nebo **plně** nabitý. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkový počítač uskladnit na delší dobu, doporučujeme jej po pár měsících znovu nabít. Prodloužíte tím životnost baterie.

Zařízení nevystavujte silnému mrazu (pod -10 °C), horku (nad 50 °C) ani přímému slunečnímu záření.

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 škody, které vznikly servisním zásahem u poskytovatele, který není autorizovaný firmou Polar Electro. Další informace viz Omezená mezinárodní záruka společnosti Polar.

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek společnosti Polar naleznete na adrese www.polar.com/support a na webových stránkách příslušné země.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Hodinky Polar M430 byly sestrojeny k tomu, aby vás informovaly o vaší aktivitě a měřily tepovou frekvenci, rychlost, vzdálenost a kadenci běhu. Nejsou vyrobeny za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Tréninkový počítač by neměl být používán 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 nevyočitatelně 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 připeňte 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 support.polar.com.

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 tričku nebo na dresu. Tričko nebo dres však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače.

i *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.*

Na vaší bezpečnosti nám záleží. Tvar krokoměru Polar Bluetooth® Smart je navržen tak, aby se minimalizovala možnost, že by se o něco zachytil. Přesto však buďte opatrní, jestliže s krokoměrem poběžíte například houštím.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

M430

Typ baterie:	Dobíjecí baterie Li-pol 240 mAh
Výdrž baterie:	Při soustavném používání: Až 8 hodin tréninku s GPS a měřením tepové frekvence pomocí optického snímače Až 30 hodin tréninku s úsporným režimem GPS a měřením tepové frekvence pomocí optického snímače
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Materiál použitý při výrobě tréninkového počítače:	Silikon, termoplastický polyuretan, nerezová ocel, akrylonitril butadien styren, skleněné vlákno, polykarbonát, polymetyl metakrylát, kapalně krystalický polymer
Přesnost hodinek:	lepší než ± 0,5 s / den při 25 °C
Přesnost GPS:	vzdálenost ±2%, rychlost ±2 km/h
Rozlišení nadmořské výšky:	1 m
Rozlišení stoupání/klesání:	5 m
Maximální nadmořská výška:	9000 m / 29525 stop
Četnost vzorkování:	1 s při záznamu GPS s vysokou přesností, 30 s při záznamu GPS se střední přesností a 60 s při úsporném režimu GPS

Přesnost snímače tepové frekvence:	± 1% nebo 1 tep za minutu, podle toho, která hodnota je vyšší. Tyto hodnoty platí pouze ve stabilních podmínkách.
Rozsah měření tepové frekvence:	15–240 tepů/min.
Rozmezí zobrazení aktuální rychlosti:	0–399 km/h nebo 247,9 mil/h (0–36 km/hod. nebo 0–22,5 mph (při měření rychlosti krokoměrem značky Polar))
Vodotěsnost:	30 m (vhodný pro koupání i plavání)
Kapacita paměti:	60 h tréninku s GPS a snímačem tepové frekvence, v závislosti na jazykovém nastavení
Rozlišení displeje:	128 x 128

Používá bezdrátovou technologii Bluetooth®.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	32bitový	64bitový
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Zařízení od Polarů fungují s většinou moderních chytrých telefonů. Minimální požadavky:

- mobilní zařízení se systémem iOS, iPhone 5 a novější,
- mobilní zařízení se systémem Android vybavené Bluetooth 4.0 a operačním systémem Android 4.4 nebo novějším (kompletní specifikace telefonu viz výrobce telefonu).

Různá zařízení se systémem Android se velmi liší, pokud jde o způsob práce s technologiemi, které používáme v našich produktech a službách, jako je Bluetooth Low Energy (BLE) a různé standardy a protokoly. Proto se kompatibilita s telefony od různých výrobců liší a Polar bohužel nemůže zaručit, že je možné používat všechny funkce se všemi zařízeními.

VODĚODOLNOST VÝROBKŮ OD POLARU

V hodinářství se voděodolnost zpravidla označuje v metrech, což znamená statický tlak vody v dané hloubce. Společnost Polar používá stejný systém označování. Voděodolnost výrobků od Polarů je testována podle mezinárodních norem ISO 22810 nebo IEC60529. Každý přístroj od Polarů, který je označen jako voděodolný, se před dodáním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar jsou dle stupně voděodolnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Na zadní části výrobku od Polarů najdete kategorii voděodolnosti. Porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusí platit pro výrobky jiných výrobců.

Při jakékoli činnosti pod vodou je dynamický tlak, který vzniká při pohybu pod vodou, větší než statický tlak. To znamená, že pokud se výrobek pod vodou pohybuje, je vystavený většímu tlaku, než kdyby se nehýbal.

Označení na zadní straně výrobku	Postříkání vodou, pot, dešťové kapky apod.	Plavání a koupání	Šnorchlování (bez dýchacího přístroje)	Potápění (s dýchacím přístrojem)	Charakteristiky voděodolnosti
Voděodolnost IPX7	OK	-	-	-	K čištění nepoužívejte tlakový čistič. Ochrana proti postříkání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Voděodolnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.
Voděodolný Voděodolný do 20/30/50 metrů Vhodný pro plavání	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: ISO22810.

Voděodolný do 100
metrů

OK

OK

OK

-

Pro časté používání ve vodě, ale
ne pro potápění.
Viz norma: ISO22810.

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.

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2017 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

	Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2014/53/EU a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o právních předpisech naleznete na adrese www.polar.com/cs/regulacni_informace .
 	Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpadky vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směrnici 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 možné, abyste využívali sběrů vyřazených elektronických zařízení a sběrů vyřazených baterií a akumulátorů.

PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. 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 nebo 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 05/2017