

**POLAR®**

# Polar Ignite 3



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Uživatelská příručka k hodinkám Polar Ignite 3</b> .....	<b>7</b>
Úvod .....	7
Využívejte hodinky Polar Ignite 3 na maximum .....	8
Aplikace Polar Flow .....	8
Webová služba Polar Flow .....	8
<b>Začínáme</b> .....	<b>9</b>
Nastavení hodinek .....	9
Možnost A: Nastavení pomocí telefonu a aplikace Polar Flow .....	9
Možnost B: Nastavení pomocí počítače .....	10
Možnost C: Nastavení v hodinkách .....	10
Funkce tlačítek a dotykový displej .....	10
Funkce tlačítek .....	10
Barevný dotykový displej .....	10
gesta .....	11
Aktivace podsvícení .....	11
Zobrazení upozornění .....	11
Označení úseku při tréninku .....	11
Ciferník, náhledy a nabídka .....	11
Ciferník .....	11
Náhledy .....	11
Nabídka .....	12
Nastavení podsvícení a displeje .....	14
Aktivace podsvícení .....	14
Jas podsvícení .....	14
Vždy zapnutý displej .....	15
Párování telefonu s hodinkami .....	15
Před spárováním telefonu: .....	15
Spárování telefonu: .....	15
Zrušení spárování .....	15
Aktualizace firmwaru .....	16
Přes telefon nebo tablet .....	16
Přes počítač .....	16
<b>Nastavení</b> .....	<b>17</b>
Obecná nastavení .....	17
Párování a synchronizace .....	17
Souvislé sledování TF .....	17
Režim Letadlo .....	17
Jas podsvícení .....	17
Displej je stále zapnutý .....	17
Nerušit .....	18
Oznámení z telefonu .....	18
Ovládání hudby .....	18
Jednotky .....	18
Jazyk .....	18
Upozornění na nečinnost .....	18
Vibrace .....	18
Hodinky nosím na .....	18
Poziční satelity .....	18
Informace o hodinkách .....	18
Výběr náhledů .....	19
Nastavení ciferníků .....	23
Uspořádání .....	23
Ručičky a pozadí .....	24

Barevné téma .....	24
Widgety .....	24
Čas a datum .....	25
Čas .....	25
Datum .....	25
První den v týdnu .....	25
Fyzická nastavení .....	25
Hmotnost .....	25
Výška .....	25
Datum narození .....	25
Pohlaví .....	26
Frekvence tréninku .....	26
Cíl aktivity .....	26
Preferovaná doba spánku .....	26
Maximální tepová frekvence .....	26
Klidová tepová frekvence .....	27
VO2max .....	27
Rychlá nastavení .....	28
Ikony na displeji .....	28
Restartování a resetování .....	29
Restartování hodinek .....	29
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení .....	29
Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync .....	29
Obnova továrního nastavení z hodinek .....	29
<b>Trénink .....</b>	<b>30</b>
Měření tepové frekvence na zápěstí .....	30
Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku .....	30
Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge .....	31
Zahájení tréninku .....	31
Zahájení naplánovaného tréninku .....	32
Rychlá nabídka .....	32
Při tréninku .....	34
Procházení tréninkových náhledů .....	34
Nastavení časovačů .....	35
Intervalový časovač .....	36
Odpočítávací časovač .....	36
Označení úseku .....	36
Trénink s cílem .....	37
Změna fáze při fázovém tréninku .....	37
Upozornění .....	37
Přerušování/ukončení tréninku .....	37
Tréninkový přehled .....	38
Po tréninku .....	38
Tréninková data v aplikaci Polar Flow .....	40
Tréninková data ve webové službě Polar Flow .....	40
<b>Funkce .....</b>	<b>41</b>
Smart Coaching .....	41
Měření regenerace Nightly Recharge™ .....	42
Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow .....	44
Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow .....	44
Pro cvičení .....	45
Pro spánek .....	45
Pro regulaci výdeje energie .....	45
Sledování spánku Sleep Plus Stages™ .....	46
Průvodce tréninkem FitSpark™ pro každý den .....	50
Při tréninku .....	51
Řízené dechové cvičení Serene™ .....	53
Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí .....	54
Před zahájením testu .....	55

# Obsah je uzamčen

**Dokončete, prosím, proces objednávky.**

**Následně budete mít přístup k celému dokumentu.**



**Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:**

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne\*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

*\*) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!