

POLAR®

Polar Ignite 3



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Uživatelská příručka k hodinkám Polar Ignite 3	7
Úvod	7
Využívejte hodinky Polar Ignite 3 na maximum	8
Aplikace Polar Flow	8
Webová služba Polar Flow	8
Začínáme	9
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
Nastavení	17
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
Trénink	30
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
Funkce	41
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!