

POLAR®

POLAR UNITE



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Uživatelská příručka k hodinkám Polar Unite	6
Úvod	6
Využívejte všech výhod hodinek Polar Unite	8
Webová služba Polar Flow	8
Začínáme	9
Nastavení hodinek	9
Možnost A: Nastavení pomocí telefonu a aplikace Polar Flow	11
Možnost B: Nastavení pomocí počítače	11
Možnost C: Nastavení v hodinkách	11
Jak používat řemínek hodinek Polar Unite	12
Funkce tlačítek a dotykový displej	13
Barevný dotykový displej	13
Zobrazení upozornění	14
Gesto pro aktivaci podsvícení	14
Ciferníky	14
Změna barevného tématu ciferníku	18
Aktivace podsvícení	18
Gesto pro aktivaci podsvícení	18
Režim Nerušit	19
Stále zapnuté podsvícení během tréninku	19
Nabídka	19
Rychlá nastavení	21
Párování telefonu s hodinkami	22
Před spárováním telefonu:	22
Spárování telefonu:	22
Zrušení spárování	23
Aktualizace firmwaru	23
Přes telefon nebo tablet	23
Přes počítač	23
Nastavení	25
Obecná nastavení	25
Párování a synchronizace	25
Souvislé sledování TF	25
Režim Letadlo	25
Nerušit	25
Oznámení z telefonu	25
Jednotky	26
Jazyk	26
Upozornění na nečinnost	26
Informace o hodinkách	26
Fyzická nastavení	26
Hmotnost	26
Výška	27
Datum narození	27
Pohlaví	27
Frekvence tréninku	27
Cíl aktivity	27

Preferovaná doba spánku	28
Maximální tepová frekvence	28
Klidová tepová frekvence	28
VO2max	29
Nastavení hodinek	29
Budík	29
Ciferník	29
Čas	30
Datum	30
První den v týdnu	30
Ikony na displeji	30
Restartování a resetování	31
Restartování hodinek	31
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení	31
Trénink	32
Měření tepové frekvence na zápěstí	32
Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku	32
Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge	33
Zahájení tréninku	33
Zahájení naplánovaného tréninku	34
Rychlá nabídka	35
Při tréninku	36
Procházení tréninkových náhledů	36
Nastavení časovačů	37
Intervalový časovač	38
Odpočítávací časovač	39
Trénink s cílem	39
Změna fáze při fázovém tréninku	40
Upozornění	40
Přerušování/ukončení tréninku	40
Tréninkový přehled	40
Po tréninku	40
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	42
Tréninková data ve webové službě Polar Flow	42
Funkce	43
Připojení k GPS	43
Chcete-li povolit GPS prostřednictvím mobilního telefonu	44
Smart Coaching	44
Měření regenerace Nightly Recharge™	45
Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow	48
Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow	48
Pro cvičení	48
Pro spánek	49
Pro regulaci výdeje energie	49
Sledování spánku Sleep Plus Stages™	49
Průvodce denním tréninkem FitSpark™	55
Při tréninku	57
Řízené dechové cvičení Serene™	58
Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí	60
Před zahájením testu	61
Provedení testu	61
Výsledky testu	61

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!