

**POLAR®**

# POLAR UNITE



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

# OBSAH

Obsah .....	2
<b>Uživatelská příručka k hodinkám Polar Unite .....</b>	<b>6</b>
Úvod .....	6
Využívejte všech výhod hodinek Polar Unite .....	8
Webová služba Polar Flow .....	8
<b>Začínáme .....</b>	<b>9</b>
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
<b>Nastavení .....</b>	<b>25</b>
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
<b>Trénink .....</b>	<b>32</b>
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
<b>Funkce .....</b>	<b>43</b>
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!