



POLAR VANTAGE V2



OBSAH PŘÍRUČKY K HODINKÁM GRIT X

Obsah příručky k hodinkám Grit X	2
Uživatelská příručka k hodinkám Polar Vantage V2	9
Úvod	9
Využijte všech výhod, které vám hodinky Vantage V2 nabízejí	11
Aplikace Polar Flow	11
Webová služba Polar Flow	11
Začínáme	12
Nastavení hodinek	12
Možnost A: nastavení pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow	13
Možnost B: nastavení pomocí počítače	13
Možnost C: Nastavení v hodinkách	13
Funkce tlačítek a gesta	14
Časový náhled a nabídka	14
Předtréninkový režim	15
Při tréninku	15
Barevný dotykový displej	16
Zobrazení upozornění / ovládání hudby	16
Funkce klepnutí	16
Gesto pro aktivaci podsvícení	16
Ciferníky hodinek a nabídka	16
Ciferníky	16
Nabídka	24
Nastavení	28
Nabídka rychlých nastavení	28
Párování mobilního zařízení s hodinkami	29
Zrušení párování	30
Aktualizace firmwaru	30
Přes mobilní zařízení nebo tablet	31
Přes počítač	31
Nastavení	32
Obecná nastavení	32
Párování a synchronizace	32
Nastavení jízdních kol	32
Souvislé sledování TF	33
Režim Letadlo	33
Nerušit	33
Oznámení z telefonu	33
Jednotky	33
Jazyk	33
Upozornění na nečinnost	34
Vibrace	34

Hodinky nosím na	34
Poziční satelity	34
Informace o hodinkách	34
Fyzická nastavení	35
Hmotnost	35
Výška	35
Datum narození	36
Pohlaví	36
Frekvence tréninku	36
Cíl aktivity	36
Preferovaná doba spánku	37
Maximální tepová frekvence	37
Klidová tepová frekvence	37
VO2max	38
Nastavení hodinek	38
Budík	39
Ciferník hodinek	39
Čas	39
Datum	39
První den v týdnu	39
Ikony na displeji	40
Restartování a resetování	40
Restartování hodinek	40
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení	41
Trénink	42
Měření tepové frekvence na zápěstí	42
Nošení hodinek, když měříte tepovou frekvenci na zápěstí	42
Nošení hodinek, když neměříte tepovou frekvenci na zápěstí	43
Zahájení tréninku	43
Zahájení naplánovaného tréninku	45
Zahájení multisportovního tréninku	45
Rychlá nabídka	46
Při tréninku	50
Procházení tréninkových náhledů	50
Nastavení časovačů	52
Intervalový časovač	53
Odpočítávací časovač	54
Uzamčení zóny tepové frekvence, rychlosti nebo silového výkonu	54
Uzamčení zóny tepové frekvence	55
Uzamčení zóny rychlosti/tempa	55
Uzamčení silové zóny	55
Označení úseku	56
Přepnutí sportu při tréninku s více sporty	56
Trénink s cílem	56
Změna fáze při fázovém tréninku	57

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!