

POLAR®

POLAR IGNITE 2



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Uživatelská příručka k hodinkám Polar Ignite 2	7
Úvod	7
Využívejte hodinky Polar Ignite 2 na maximum	7
Aplikace Polar Flow	7
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
Barevný dotykový displej	11
Zobrazení upozornění	11
Gesto pro aktivaci podsvícení	11
Nabídka	11
Ciferníky	13
Změna stylu a barvy ciferníku	17
Aktivace podsvícení	18
Gesto pro aktivaci podsvícení	18
Režim Nerušit	18
Stále zapnuté podsvícení během tréninku	18
Rychlá nastavení	19
Párování telefonu s hodinkami	19
Před spárováním telefonu:	20
Spárování telefonu:	20
Zrušení spárování	20
Aktualizace firmwaru	20
Přes telefon nebo tablet	21
Přes počítač	21
Nastavení	22
Obecná nastavení	22
Párování a synchronizace	22
Souvislé sledování TF	22
Režim Letadlo	22
Jas podsvícení	22
Nerušit	22
Oznámení z telefonu	22
Jednotky	23
Jazyk	23
Upozornění na nečinnost	23
Vibrace	23
Hodinky nosím na	23
Poziční satelity	23
Informace o hodinkách	23
Fyzická nastavení	24
Hmotnost	24
Výška	24
Datum narození	24
Pohlaví	24

Frekvence tréninku	24
Cíl aktivity	25
Preferovaná doba spánku	25
Maximální tepová frekvence	25
Klidová tepová frekvence	25
VO2max	26
Nastavení hodinek	26
Budík	26
Ciferník hodinek	26
Čas	27
Datum	27
První den v týdnu	27
Ikony na displeji	27
Restartování a resetování	28
Restartování hodinek	28
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení	28
Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync	28
Obnova továrního nastavení z hodinek	28
Trénink	29
Měření tepové frekvence na zápěstí	29
Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku	29
Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge	30
Zahájení tréninku	30
Zahájení naplánovaného tréninku	31
Rychlá nabídka	31
Při tréninku	33
Procházení tréninkových náhledů	33
Nastavení časovačů	34
Intervalový časovač	35
Odpočítávací časovač	35
Nastavení automatického záznamu úseku	36
Trénink s cílem	36
Změna fáze při fázovém tréninku	36
Upozornění	36
Přerušování/ukončení tréninku	37
Tréninkový přehled	37
Po tréninku	37
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	39
Tréninková data ve webové službě Polar Flow	39
Funkce	40
Smart Coaching	40
Měření regenerace Nightly Recharge™	41
Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow	43
Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow	43
Pro cvičení	44
Pro spánek	44
Pro regulaci výdeje energie	44
Sledování spánku Sleep Plus Stages™	45
Průvodce denním tréninkem FitSpark™	50
Při tréninku	51
Řízené dechové cvičení Serene™	54
Test fyzické kondice s měřením tepové frekvence na zápěstí	55
Před zahájením testu	56
Provedení testu	56

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!