

POLAR®

POLAR GRIT X PRO



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH PŘÍRUČKY K HODINKÁM GRIT X

Obsah příručky k hodinkám Grit X	2
Uživatelská příručka Polar Grit X Pro	9
Úvod	9
Využijte všech výhod, které vám hodinky Grit X Pro nabízejí	10
Aplikace Polar Flow	10
Webová služba Polar Flow	10
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	16
Funkce klepnutí	16
Gesto pro aktivaci podsvícení	16
Ciferníky hodinek a nabídka	16
Ciferníky	16
Nabídka	26
Nastavení	31
Nabídka rychlých nastavení	31
Párování mobilního zařízení s hodinkami	32
Zrušení párování	33
Aktualizace firmwaru	33
Přes mobilní zařízení nebo tablet	34
Přes počítač	34
Nastavení	35
Obecná nastavení	35
Párování a synchronizace	35
Nastavení jízdních kol	36
Souvislé sledování TF	36
Režim Letadlo	36
Jas podsvícení	36
Nerušit	36
Oznámení z telefonu	36
Ovládání hudby	37
Jednotky	37
Jazyk	37

Upozornění na nečinnost	37
Vibrace	37
Hodinky nosím na	37
Poziční satelity	37
Informace o hodinkách	38
Fyzická nastavení	38
Hmotnost	39
Výška	39
Datum narození	39
Pohlaví	39
Frekvence tréninku	39
Cíl aktivity	40
Preferovaná doba spánku	40
Maximální tepová frekvence	40
Klidová tepová frekvence	41
VO2max	41
Nastavení hodinek	42
Budík	42
Ciferník hodinek	42
Čas	42
Datum	42
První den v týdnu	43
Ikony na displeji	43
Restartování a resetování	44
Restartování hodinek	44
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení	44
Trénink	45
Měření tepové frekvence na zápěstí	45
Nošení hodinek, když měříte tepovou frekvenci na zápěstí	45
Nošení hodinek, když neměříte tepovou frekvenci na zápěstí	46
Zahájení tréninku	46
Zahájení naplánovaného tréninku	48
Zahájení multisportovního tréninku	48
Rychlá nabídka	49
Při tréninku	53
Procházení tréninkových náhledů	53
Nastavení časovačů	55
Intervalový časovač	56
Odpočítávací časovač	57
Uzamčení zóny tepové frekvence, rychlosti nebo silového výkonu	57
Uzamčení zóny tepové frekvence	58
Uzamčení zóny rychlosti/tempa	58
Uzamčení silové zóny	58
Označení úseku	59
Přepnutí sportu při tréninku s více sporty	59

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!