

POLAR®

POLAR IGNITE



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Uživatelská příručka k hodinkám Polar Ignite	7
Úvod	7
Využívejte všech výhod hodinek Polar Ignite	8
Aplikace Polar Flow	8
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
Ciferníky	11
Aktivace podsvícení	15
Gesto pro aktivaci podsvícení	15
Režim Nerušit	15
Stále zapnuté podsvícení během tréninku	15
Nabídka	16
Rychlá nastavení	18
Párování telefonu s hodinkami	18
Před spárováním telefonu:	19
Spárování telefonu:	19
Zrušení spárování	19
Aktualizace firmwaru	20
Přes telefon nebo tablet	20
Přes počítač	20
Nastavení	21
Obecná nastavení	21
Párování a synchronizace	21
Souvislé sledování TF	21
Režim Letadlo	21
Nerušit	21
Oznámení na telefon	22
Jednotky	22
Jazyk	22
Upozornění na nečinnost	22
Vibrace	22
Hodinky nosím na	22
Poziční satelity	22
Informace o hodinkách	23
Fyzická nastavení	23
Hmotnost	23
Výška	23
Datum narození	23
Pohlaví	24

Frekvence tréninku	24
Cíl aktivity	24
Preferovaná doba spánku	25
Maximální tepová frekvence	25
Klidová tepová frekvence	25
VO2max	25
Nastavení hodinek	26
Budík	26
Ciferník hodinek	26
Čas	26
Datum	26
První den v týdnu	26
Ikony na displeji	27
Restartování a resetování	27
Restartování hodinek	27
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení	27
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	32
Při tréninku	33
Procházení tréninkových náhledů	33
Nastavení časovačů	34
Intervalový časovač	35
Odpočítávací časovač	36
Nastavení automatického záznamu úseku	36
Trénink s cílem	36
Změna fáze při fázovém tréninku	37
Upozornění	37
Přerušování/ukončení tréninku	37
Tréninkový přehled	37
Po tréninku	37
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	40
Tréninková data ve webové službě Polar Flow	40
Funkce	41
GPS	41
Životnost dat pořízených pomocí A-GPS	41
Funkce GPS	41
Smart Coaching	42
Měření regenerace Nightly Recharge™	42
Podrobné informace o kvalitě ANS v aplikaci Polar Flow	45
Podrobné informace o kvalitě spánku v aplikaci Polar Flow	46
Pro cvičení	46
Pro spánek	46
Pro regulaci výdeje energie	46
Sledování spánku Sleep Plus Stages™	47
Průvodce tréninkem FitSpark™ pro každý den	53
Při tréninku	55
Řízené dechové cvičení Serene™	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!