

**POLAR®**

# POLAR GRIT X PRO



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH PŘÍRUČKY K HODINKÁM GRIT X

<b>Obsah příručky k hodinkám Grit X</b> .....	<b>2</b>
<b>Uživatelská příručka Polar Grit X Pro</b> .....	<b>9</b>
Úvod .....	9
Využijte všech výhod, které vám hodinky Grit X Pro nabízejí .....	10
Aplikace Polar Flow .....	10
Webová služba Polar Flow .....	10
<b>Začínáme</b> .....	<b>12</b>
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
<b>Nastavení</b> .....	<b>35</b>
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
<b>Trénink .....</b>	<b>45</b>
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!