



Polar Pacer



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

Obsah	2
Uživatelská příručka k hodinkám Polar Pacer	7
Úvod	7
Využívejte všech výhod, které vám hodinky Pacer nabízejí	8
Aplikace Polar Flow	8
Webová služba Polar Flow	8
Začínáme	9
Nastavení hodinek	9
Možnost A: nastavení pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow	9
Možnost B: nastavení pomocí počítače	10
Možnost C: Nastavení v hodinkách	10
Funkce tlačítek a gesta	10
Časový náhled a nabídka	11
Předtréninkový režim	11
Při tréninku	11
Gesto pro aktivaci podsvícení	11
Ciferníky	11
Nabídka	17
Párování mobilního zařízení s hodinkami	20
Před spárováním mobilního zařízení:	21
Spárování mobilního zařízení:	21
Zrušení spárování	21
Aktualizace firmwaru	22
Přes telefon nebo tablet	22
Přes počítač	22
Nastavení	23
Obecná nastavení	23
Párování a synchronizace	23
Nastavení jízdních kol	23
Souvislé sledování TF	23
Režim Letadlo	24
Jas podsvícení	24
Nerušit	24
Oznámení z telefonu	24
Ovládání hudby	24
Jednotky	24
Jazyk	24
Upozornění na nečinnost	24
Vibrace	24
Hodinky nosím na	24
Poziční satelity	24
Informace o hodinkách	25
Výběr náhledů	25
Nastavení ciferníků	26
Čas a datum	27
Čas	27
Datum	27
Formát data	28
První den v týdnu	28
Fyzická nastavení	28
Hmotnost	28
Výška	28
Datum narození	28

Pohlaví	28
Frekvence tréninku	28
Cíl aktivity	29
Preferovaná doba spánku	29
Maximální tepová frekvence	29
Klidová tepová frekvence	29
VO2max	30
Ikony na displeji	30
Restartování a resetování	30
Restartování hodinek	30
Resetování hodinek s obnovením továrního nastavení	31
Obnova továrního nastavení prostřednictvím FlowSync	31
Obnova továrního nastavení z hodinek	31
Trénink	32
Měření tepové frekvence na zápěstí	32
Nošení hodinek při měření tepové frekvence na zápěstí nebo sledování spánku	32
Nošení hodinek, když neměří tepovou frekvenci na zápěstí nebo nesledují spánek / Nightly Recharge	33
Zahájení tréninku	33
Zahájení naplánovaného tréninku	34
Zahájení multisportovního tréninku	34
Rychlá nabídka	35
Při tréninku	37
Procházení tréninkových náhledů	37
Nastavení časovačů	38
Intervalový časovač	39
Odpočítávací časovač	39
Uzamčení zóny tepové frekvence, rychlosti nebo silového výkonu	40
Uzamčení zóny tepové frekvence	40
Uzamčení zóny rychlosti/tempa	40
Uzamčení silové zóny	40
Označení úseku	41
Přepnutí sportu při tréninku s více sporty	41
Trénink s cílem	41
Změna fáze při fázovém tréninku	41
Zobrazení informací o tréninkovém cíli	42
Upozornění	42
Přerušování/ukončení tréninku	42
Tréninkový přehled	42
Po tréninku	42
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	44
Tréninková data ve webové službě Polar Flow	44
Funkce	46
Smart Coaching	46
Training Load Pro	46
Kardio zátěž	46
Subjektivní zátěž	47
Svalová zátěž (prostřednictvím snímače silového výkonu jiného výrobce)	47
Tréninková zátěž z jednoho tréninku	47
Námaha a tolerance	48
Stav kardio zátěže	48
Stav kardio zátěže na hodinkách	48
Dlouhodobá analýza v aplikaci a webové službě Flow	49
FuelWise™	50
Trénink s FuelWise™	51
Chytré připomenutí doplnění cukrů	51
Ruční připomenutí doplnění cukrů	51
Připomenutí doplnění tekutin	52
Test běžecké výkonnosti	53

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!