



## UŽIVATEĽSKÝ MANUÁL – SK Športové hodinky POLAR M430




# OBSAH

UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA K ŠPORTOVÝM HODINKÁM M430 .....	8
ÚVOD .....	8
VYUŽÍVAJTE VŠETKY VÝHODY, KTORÉ VÁM HODINKY M430 PONÚKAJÚ.....	8
ZAČÍNAME .....	8
NASTAVENIE HODINIEK M430 .....	8
PRE NASTAVENIE SI VYBERTE JEDNU Z TÝCHTO MOŽNOSTÍ .....	9
MOŽNOSŤ A: NASTAVENIE POMOCOUB MOBILNÉHO ZARIADENIA A APLIKÁCIE POLAR FLOW .....	9
MOŽNOSŤ B: NASTAVENIE POMOCOUB POČÍTAČA .....	10
MOŽNOSŤ C: NASTAVENIE NA HODINKÁCH.....	10
FUNKCIE TLAČIDIEL.....	11
ČASOVÝ NÁHĽAD A PONUKA.....	11
PREDTRÉNINGOVÝ REŽIM.....	12
PRI TRÉNINGU .....	12
ŠTRUKTÚRA PONUKY .....	12
MÔJ DEŇ .....	13
DIÁR.....	13
NASTAVENIE .....	13
FITNESS TEST.....	14
ČASOVAČE .....	14
OBLÚBENÉ POLOŽKY .....	14
MOJA TEPOVÁ FREKVENCIA .....	14
NOSENIE HODINIEK M430 .....	14
PRI MERANÍ TEPOVEJ FREKVENCIE NA ZÁPÄSTÍ.....	14
POKIAL' NEMERIEATE TEPOVÚ FREKVENCIEU NA ZÁPÄSTÍ.....	14
PÁROVANIE.....	15
SPÁROVANIE MOBILNÉHO ZARIADENIA S HODINKAMI M430 .....	15
SPÁROVANIE SNÍMAČA TEPOVEJ FREKVENCIE S HODINKAMI M430 .....	15
SPÁROVANIE KROKOMERA S HODINKAMI M430 .....	16
SPÁROVANIE VÁHY POLAR BALANCE S HODINKAMI M430.....	16
ZRUŠENIE SPÁROVANIA .....	17
NASTAVENIE .....	17
NASTAVENIE ŠPORTOVÝCH PROFILOV .....	17
NASTAVENIE .....	17
FYZICKÉ NASTAVENIA.....	18
HMOTNOSŤ .....	18

VÝŠKA .....	18
DÁTUM NARODENIA .....	18
POHLAVIE .....	19
TRAINING BACKGROUND (FREKVENCIA TRÉNINGU) .....	19
MAXIMUM HEART RATE (MAXIMÁLNA SRDCOVÁ FREKVENCIA) .....	19
VŠEOBECNÉ NASTAVENIA .....	19
PÁROVANIE A SYNCHRONIZÁCIA .....	20
LETECKÝ REŽIM .....	20
ZÁMOK TLAČIDIEL .....	20
UPOZORNENIE NA NEČINNOSŤ .....	20
JEDNOTKY .....	20
JAZYK .....	20
FARBA TRÉNINGOVÉHO NÁHLADU .....	21
INFORMÁCIE O VÝROBKU .....	21
NASTAVENIE HODINIEK .....	21
ALARM (BUDÍK) .....	21
TIME (ČAS) .....	21
DATE (DÁTUM) .....	22
PRVÝ DEŇ V TÝŽDNI .....	22
WATCH FACE (CIFERNÍK HODINIEK) .....	22
RÝCHLA PONUKA .....	22
RÝCHLA PONUKA V PREDTRÉNINGOVOM REŽIME .....	22
RÝCHLA PONUKA V TRÉNINGOVOM NÁHLADE .....	23
RÝCHLA PONUKA V REŽIME POZASTAVENIA .....	24
AKTUALIZÁCIA FIRMWARU .....	24
CEZ MOBILNÉ ZARIADENIE ALEBO TABLET .....	25
CEZ POČÍTAČ .....	25
TRÉNING .....	25
TRÉNING S MERANÍM TEPOVEJ FREKVENCIE NA ZÁPÄSTÍ .....	25
TRÉNING SO SNÍMANÍM TEPOVEJ FREKVENCIE .....	25
MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE S HODINKAMI M430 .....	25
ZAHÁJENIE TRÉNINGU .....	26
ZAHÁJENIE NAPLÁNOVANÉHO TRÉNINGU .....	27
ZAHÁJENIE TRÉNINGU S INTERVALOVÝM ČASOVAČOM .....	27
ZAHÁJENIE TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY S FUNKCIOU ODHADCU CIEĽOVÉHO ČASU .....	28
PRI TRÉNINGU .....	28
PRECHÁDZANIE TRÉNINGOVÝCH NÁHLADOV .....	28
OZNAČENIE ÚSEKU .....	28

UZAMKNUTIE ZÓNY TEPOVEJ FREKVENCIE ALEBO RÝCHLOSTI .....	29
ZMENA FÁZY PRI FÁZOVOM TRÉNINGU .....	29
ZMENA NASTAVENIA V RÝCHLEJ PONUKE .....	29
UPOZORNENIE.....	29
PRERUŠENIE/UKONČENIE TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY.....	29
TRÉNINGOVÝ PREHLAD.....	29
PO TRÉNINGU .....	29
TRÉNINGOVÁ HISTÓRIA V HODINKÁCH M430.....	32
TRÉNINGOVÉ DÁTA V APLIKÁCII POLAR FLOW .....	32
TRÉNINGOVÉ DÁTA VO WEBOVEJ SLUŽBE POLAR FLOW .....	33
FUNKCIE .....	33
ASISTOVANÁ GPS (A-GPS) .....	33
ŽIVOTNOSŤ DÁT ZÍSKANÝCH POMOCOU A-GPS .....	33
FUNKCIE GPS.....	33
BACK TO START (SPAŤ NA ZAČIATOK) .....	34
SLEDOVANIE AKTIVITY 24 HODÍN DENNE , 7 DNÍ V TÝŽDNI .....	34
CIEĽ AKTIVITY .....	34
ÚDAJE O AKTIVITE NA HODINKÁCH M430.....	35
UPOZORNENIE NA NEČINNOSŤ .....	36
ÚDAJE O AKTIVITE V APLIKÁCII A WEBOVEJ SLUŽBE FLOW .....	36
SLEDOVANIE SPÁNKU.....	37
ÚDAJE O SPÁNKU NA HODINKÁCH M430.....	37
ÚDAJE O SPÁNKU V APLIKÁCII A WEBOVEJ SLUŽBE FLOW .....	37
SMART COACHING.....	37
SPRIEVODCA AKTIVITOU .....	38
ACTIVITY BENEFIT.....	38
FITNESS TEST S MERANÍM TEPOVEJ FREKVENCIE NA ZÁPÄSTÍ.....	38
PRED ZAHÁJENÍM TESTU.....	39
VYKONANIE TESTU .....	39
VÝSLEDKY TESTOV.....	39
TRIEDY ZDATNOSTI.....	40
MUŽI .....	40
VO2max .....	41
BEŽECKÝ PROGRAM OD POLARU .....	41
VYTVORENIE BEŽECKÉHO PROGRAMU OD POLARU.....	41
SPUSTENIE TRÉNINGOVÉHO CIEĽA.....	42
SLEDUJTE SVOJ POKROK.....	42
RUNNING INDEX.....	42

KRÁTKODOBÁ ANALÝZA.....	43
MUŽI .....	43
ŽENY .....	43
DLHODOBÁ ANALÝZA .....	44
INTELIGENTNÉ KALÓRIE .....	45
TRAINING BENEFIT.....	45
TRÉNINGOVÁ ZÁŤAŽ A REGENERÁCIA .....	46
ŠPORTOVÉ PROFILY .....	47
ZÓNY TEPOVEJ FREKVENCIE .....	47
RÝCHLOSTNÉ ZÓNY .....	49
NASTAVENIE RÝCHLOSTNÝCH ZÓN.....	49
TRÉNINGOVÝ CIEĽ S RÝCHLOSTNÝMI ZÓNAMI .....	49
PRI TRÉNINGU .....	50
PO TRÉNINGU .....	50
MERANIE KADENCIE NA ZÁPÄSTÍ.....	50
MERANIE RÝCHLOSTI A VZDIALENOSTI NA ZÁPÄSTÍ.....	50
INTELIGENTNÉ UPOZORNENIA.....	50
NASTAVENIE FUNKCIE INTELIGENTNÉ UPOZORNENIA .....	51
TELEFÓN (IOS).....	51
TELEFÓN (ANDROID) .....	51
MOBILNÉ APLIKÁCIE POLAR FLOW .....	51
 NEVYRUŠOVAŤ .....	51
BLOKOVANIE APLIKÁCIÍ.....	52
INTELIGENTNÉ UPOZORNENIA V PRAXI .....	52
FUNKCIA INTELIGENTNÉ UPOZORNENIA FUNGUJE PROSTREDNÍCTVOM BLUETOOTH .....	52
POLAR FLOW .....	53
APLIKÁCIA POLAR FLOW .....	53
TRÉNINGOVÉ DÁTA.....	53
ÚDAJE O AKTIVITE .....	53
ÚDAJE O SPÁNKU.....	53
ŠPORTOVÉ PROFILY.....	53
ZDIEĽANIE FOTOGRAFÍI .....	53
ZAČÍNAME POUŽÍVAŤ APLIKÁCIU FLOW .....	53
WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW .....	54
FEED.....	54
EXPLORE .....	54
DIÁR.....	54

POKROK.....	54
KOMUNITA .....	55
PROGRAMY .....	55
OBLÚBENÉ .....	55
PRIDANIE TRÉNINGOVÉHO CIEĽA DO OBLÚBENÝCH .....	55
AKTUALIZÁCIA OBLÚBENÉHO CIEĽA .....	55
ODSTRÁNENIE OBLÚBENEJ POLOŽKY .....	56
PLÁNOVANIE TRÉNINGU.....	56
VYTVORENIE TRÉNINGOVÉHO CIEĽA VO WEBOVEJ SLUŽBE POLAR FLOW .....	56
RÝCHLY CIEĽ.....	56
FÁZOVÝ CIEĽ.....	56
OBLÚBENÉ POLOŽKY .....	57
SYNCHRONIZOVANIE CIEĽOV DO HODINIEK M430 .....	57
ŠPORTOVÉ PROFILY V POLAR FLOW .....	57
PRIDANIE ŠPORTOVÉHO PROFILU.....	58
ZMENA ŠPORTOVÉHO PROFILU .....	59
SYNCHRONIZÁCIA .....	60
SYNCHRONIZÁCIA PROSTREDNÍCTVOM MOBILNEJ APLIKÁCIE FLOW .....	60
SYNCHRONIZÁCIA S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTREDNÍCTVOM SOFTWARE FLOWSYNC.....	61
DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE .....	61
BATÉRIA .....	61
NABÍJANIE BATÉRIE HODINIEK M430 .....	61
VÝDRŽ BATÉRIE .....	62
UPOZORNENIE NA SLABÚ BATÉRIU .....	62
STAROSTLIVOSŤ O HODINKY M430 .....	63
UDRŽUJTE HODINKY M430 V ČISTOTE .....	63
STAROSTLIVO SA STARAJTE O OPTICKÝ SNÍMAČ TEPEVEJ FREKVENCIE .....	63
SKLADOVANIE.....	63
SERVIS.....	63
BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA .....	64
RUŠIVÉ VPLYVY PRI TRÉNINGU.....	64
MINIMALIZÁCIA RIZÍK PRI TRÉNINGU .....	64
TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE .....	65
M430 .....	65
SOFTWARE POLAR FLOWSYNC .....	66
KOMPATIBILITA S MOBILNOU APLIKÁCIOU POLAR FLOW.....	67
VODOODOLNOSŤ VÝROBKOV OD POLARU.....	67
OBMEDZENÁ MEDZINÁRODNÁ ZÁRUKA POLARU .....	67

PREHLÁSENIE O ZODPOVEDNOSTI .....	69
ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE .....	69

# UŽÍVATEĽSKÁ PRÍRUČKA K ŠPORTOVÝM HODINKÁM M430

Táto užívateľská príručka Vám pomôže začať s novými hodinkami M430 pracovať. Ak sa chcete pozrieť na inštruktážne videá k hodinkám M430 a prečítať si často kladené otázky, prejdite na adresu: [support.polar.com/en/M430](http://support.polar.com/en/M430).

## ÚVOD

Gratulujeme, že ste si zaobstarali hodinky Polar M430!

Polar M430 sú bežecké hodinky s GPS meraním tepovej frekvencie na zápästie, pokročilými tréningovými funkciami od Polaru a s nepretržitým sledovaním aktivity. M430 Vám poskytujú personalizované pokyny a spätnú väzbu pre tréning a dennú aktivitu, aby ste mohli ľahšie dosiahnuť svoje ciele. Umožnia Vám sledovať tempo behu, vzdialenosť, nadmorskú výšku a trasu vďaka integrovanej GPS. Ak nie je signál GPS k dispozícii, M430 sledujú rýchlosť a vzdialenosť na základe pohybov zápästia.

Nemusíte mať na sebe samostatný snímač tepovej frekvencie, namiesto toho si môžete užívať beh s meraním tepovej frekvencie na zápästí, ktoré je vždy pripravené, keď ich potrebujete.

Vďaka nepretržitému sledovaniu aktivity môžete sledovať svoje každodenné aktivity. Pozorujte, ako prospievajú Vášmu zdraviu, a získajte tipy, ako splniť svoj cieľ dennej aktivity. A zostaňte v spojení vďaka inteligentným upozorneniam; prijímajte na hodinkách M430 upozornenie na prichádzajúce hovory, správy a aktivitu aplikácií na Vašom telefóne.

## VYUŽÍVAJTE VŠETKY VÝHODY, KTORÉ VÁM HODINKY M430 PONÚKAJÚ

Napojte sa na ekosystém Polar a využívajte hodinky M430 čo najviac.

Zaobstarajte si [aplikáciu Polar Flow](#) v App Store® alebo Google Play™. Po tréningu hodinky M430 synchronizujte s aplikáciou Flow a získajte okamžitý prehľad a spätnú väzbu k svojim tréningovým výsledkom a výkonu.

V aplikácii Flow sa môžete tiež pozrieť, ako ste spali a ako aktívny ste boli počas dňa.

Preveďte svoje tréningové dáta [webovej služby Polar Flow](#) pomocou aplikácie FlowSync na počítači alebo pomocou aplikácie Flow. Vo webovej službe môžete plánovať tréning, sledovať svoje úspechy, získať pokyny a podrobnú analýzu tréningových výsledkov, aktivity a spánku. Dajte o svojich úspechoch vedieť všetkým svojim priateľom, nájdite spriatelovaných športovcov a získajte motiváciu v tréningových komunitách na sociálnych sieťach. Toto všetko nájdete na adrese [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## ZAČÍNAME

### NASTAVENIE HODINIEK M430

Vaše nové hodinky M430 sú v skladovacom režime a aktivujete ich, keď ich zapojíte k USB nabíjačke alebo k počítaču pri nastavení. Odporúčame, aby ste predtým, ako začnete M430 používať, nabili batériu. Ak je batéria úplne vybitá, môže trvať niekoľko minút, než sa začne nabíjať.

Pozrite kapitolu [Batéria](#), kde nájdete podrobné informácie o tom, ako sa batéria nabíja, aká je jej výdrž a akým spôsobom dostanete upozornenie, že batéria je slabá.



## PRE NASTAVENIE SI VYBERTE JEDNU Z TÝCHTO MOŽNOSTÍ

A. Mobilné nastavenie je výhodné, ak nemáte prístup k počítaču s USB portom, môže však trvať dlhšie. Tento spôsob vyžaduje pripojenie k internetu.

B. Nastavenie cez káblové pripojenie k počítaču je rýchlejšie a zároveň si pri ňom môžete hodinky M430 nabíť. Budete k tomu ale potrebovať počítač. Tento spôsob vyžaduje pripojenie k internetu.

**i** A a B sú odporúčané možnosti. Môžete zadať všetky fyzické údaje potrebné na získanie presných tréningových dát naraz. Môžete si zvoliť aj jazyk a získať pre M430 najnovší firmware.

C. Pokiaľ nemáte kompatibilné mobilné zariadenie ani prístup k počítaču pripojenému na internet, môžete začať na hodinkách. **Pozor, na hodinkách môžete urobiť len časť nastavenia.** Aby ste mohli hodinky M430 a unikátne funkcie Polar Smart Coaching využívať naplno, je dôležité, aby ste neskôr vykonali ďalšie nastavenia vo webovej službe Polar Flow podľa pokynov u možnosti A alebo B.

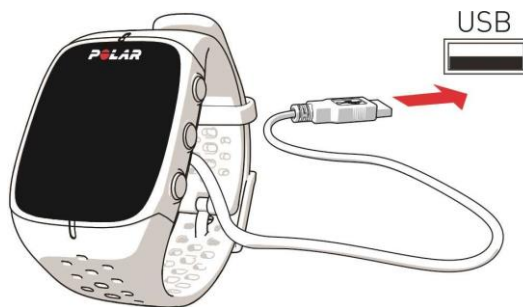
### MOŽNOSŤ A: NASTAVENIE POMOCOU MOBILNÉHO ZARIADENIA A APLIKÁCIE POLAR FLOW

Hodinky Polar M430 sa k mobilnej aplikácii Polar Flow pripájajú bezdrôtovo cez Bluetooth® Smart, nezabudnite si teda Bluetooth v mobilnom zariadení zapnúť.

Kompatibilitu s aplikáciou Polar Flow si môžete overiť na adrese: [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Aby ste mali istotu, že Vám v hodinkách M430 vydrží pre mobilné nastavenie batéria, pripojte ho USB - káblom k napájanému USB portu alebo k USB nabíjačke. Dbajte na to, aby nabíjačka mala označenie „výstup 5 V.“ a poskytovala prúd minimálne 500 mA. Môže trvať niekoľko minút, kým sa hodinky M430 aktivujú a zobrazí sa animácia nabíjania.

**i** Skôr ako budete hodinky M430 nabíjať, uistite sa, že USB konektor nie je vlhký, nie sú na ňom chlpy, prach alebo nečistoty. Akúkoľvek nečistotu alebo vlhkosť jemne zotrite. Hodinky M430 nenabíjajte, ak je USB konektor mokrý.



2. V mobilnom zariadení choďte do App Store Alebo Google Play a vyhľadajte a stiahnite si aplikáciu PolarFlow.
3. Spustíte aplikáciu Flow na mobilnom zariadení. Aplikácia rozpozná hodinky M430, ak budú blízko, a vyzve Vás na spárovanie. Prijmite žiadosť o spárovanie a zadajte párovací kód Bluetooth, ktorý sa zobrazí na displeji M430, do aplikácie Flow.
4. Potom si vytvorte účet v Polar alebo sa prihláste, ak už účet máte. S prihlásením a nastavením Vám pomôžu pokyny v aplikácii.


**i** Ak chcete dostávať tie najpresnejšie a najosobnejšie dáta o tréningu, dbajte na to, aby nastavenie bolo presné. Pri registrácii si môžete zvoliť, aký jazyk budete chcieť na hodinkách M430 používať. Ak je pre M430 k dispozícii aktualizácia firmwaru, odporúčame, aby ste ju pri vykonávaní nastavení nainštalovali. To môže trvať až 20 minút.

5. Akonáhle vykonáte nastavenia, kliknite na Uložiť a synchronizovať. Vaše osobné nastavenie sa teraz prevedie do hodínok M430.
6. Po skončení synchronizácie sa na displeji hodínok M430 ukáže časový náhľad.


Akonáhle bude nastavenie dokončené, môžete začať. Užite si to!

## MOŽNOSŤ B: NASTAVENIE POMOCOU POČÍTAČA

1. Choďte na adresu [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a nainštalujte si softvér FlowSync pre nastavenie hodínok M430.
2. Pripojte hodinky M430 k počítaču pomocou priloženého USB kábla, aby sa počas nastavovania nabíjali. Môže trvať niekoľko minút, než sa hodinky M430 aktivujú. Povoľte, aby sa na počítači nainštalovali akékoľvek navrhnuté USB ovládače.

 *Skôr ako budete hodinky M430 nabíjať, uistite sa, že USB konektor nie je vlhký, nie sú na ňom chlpy, prach alebo nečistoty. Akúkoľvek nečistotu alebo vlhkosť jemne zotrite. Hodinky M430 nenabíjajte, ak je USB konektor mokrý.*

3. Prihláste sa pomocou svojho účtu v Polare alebo si založte nový. Webová služba Vás prevedie registráciou a nastavením.

 *K tomu, aby ste mohli dostávať tie najpresnejšie a najosobnejšie dáta o svojej aktivite a tréningu, je dôležité, aby ste zadali presné nastavenia. Pri registrácii si môžete zvoliť, aký jazyk budete chcieť na hodinkách M430 používať. Ak je pre M430 k dispozícii [aktualizácia firmwaru](#), odporúčame, aby ste ju pri vykonávaní nastavenia nainštalovali. Môže to trvať až 10 minút.*


Akonáhle bude nastavenie dokončené, môžete začať. Užite si to!

## MOŽNOSŤ C: NASTAVENIE NA HODINKÁCH

Pomocou pribaleného kábla pripojte hodinky M430 k USB portu počítača alebo k USB nabíjačke. Zobrazí sa text *Zvoliť jazyk*. Stlačte START pre nastavenie anglického jazyka. Hodinky M430 sa dodávajú iba v anglickej verzii, ale pri neskoršom nastavení vo webovej službe alebo aplikácii Polar Flow môžete pridať aj ďalšie jazyky.

Nastavte nasledovné údaje a každú voľbu potvrdte tlačidlom START. Ak sa v ktoromkoľvek momente budete chcieť vrátiť a zmeniť nejaké nastavenia, stláčajte tlačidlo SPÄŤ, kým sa nedostanete na nastavenie, ktoré chcete zmeniť.

1. **Formát času:** Vyberte si 12 h alebo 24 h. Pri nastavení 12 h zadajte AM (dopoludnie) alebo PM (popoludnie). Potom nastavte miestny čas.
2. **Dátum:** Zadajte aktuálny dátum.
3. **Jednotky:** Zvoľte si metrické (kg, cm) alebo imperiálne (lb, ft) jednotky.
4. **Hmotnosť:** Zadajte svoju hmotnosť.
5. **Výška:** Zadajte svoju výšku.
6. **Dátum narodenia:** Zadajte svoj dátum narodenia.
7. **Pohlavie:** Zadajte Muž, alebo Žena.
8. **Frekvencia tréningu:** Príležitostne (0-1 h/týždeň), Pravidelne (1-3 h/týždeň), Často (3-5 h/týždeň), Veľmi často (5-8 h/týždeň, Poloprofesionálne (8-12 h/týždeň), Profesionálne (12+ h/týždeň). Viac informácií o frekvencii tréningu nájdete vo funkcii [Fyzické nastavenia](#).
9. Akonáhle nastavenie dokončíte, na displeji sa zobrazí text *Pripravený na použitie!* a M430 prejde do časového náhľadu.

 *Keď vykonávate nastavenia priamo na hodinkách M430, nie sú ešte pripojené k webovej službe Polar Flow. Aby ste mohli hodinky M430 a unikátne funkcie Polar Smart Coaching využívať naplno, je*

dôležité, aby ste neskôr vykonali ďalšie nastavenia vo webovej službe Polar Flow alebo mobilnú aplikáciu Flow podľa pokynov u možnosti A alebo B.

## FUNKCIE TLAČIDIEL

M430 má päť tlačidiel, ktoré plnia rôzne funkcie, podľa toho, v akej situácii sú používané. Nižšie uvedené tabuľky ukazujú, aké funkcie jednotlivé tlačidlá plnia v rôznych režimoch.



## ČASOVÝ NÁHĽAD A PONUKA

OSVĚTLENÍE	SPÁŤ	ŠTART	HORE/DOLE
Rozsvietiť displej	Odísť z ponuky	Potvrdenie výberu	Prechádzať zoznamy možností
Stlačiť a podržať pre uzamknutie tlačidiel	Vrátiť sa na predchádzajúcu úroveň	Vstúpiť do predtrénigového režimu	Upraviť zvolenú hodnotu
	Ponechať nastavenie bez zmeny	Potvrdiť voľbu zobrazenú na displeji	Stlačiť a podržať tlačidlo HORE pre zmenu vzhľadu displeja
	Zrušiť výber		
	Stlačiť a podržať pre návrat z ponuky do časového náhľadu		
	Stlačiť a podržať pre spustenie párovania a synchronizácie		

## PREDTRÉNINGOVÝ REŽIM

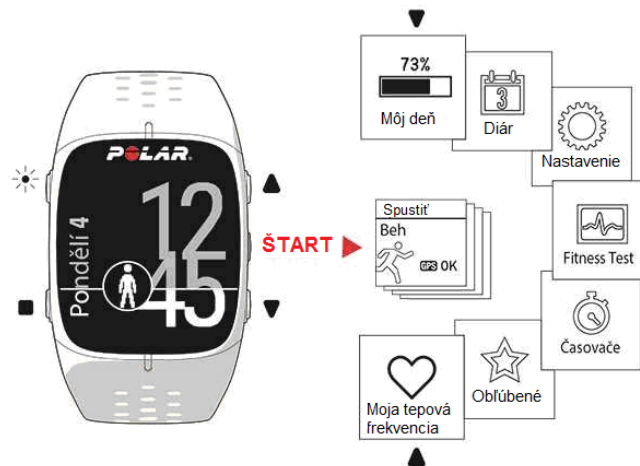
OSVETLENIE	SPÄŤ	ŠTART	HORE/DOLE
Rozsvietiť displej	Návrat časového náhľadu do	Zahájenie tréningu	Prechádzať zoznamy športových disciplín
Stlačiť a podržať pre vstup do nastavenia športových profilov			

## PRI TRÉNINGU

OSVETLENIE	SPÄŤ	ŠTART	HORE/DOLU
Rozsvietiť displej	Prerušiť tréning jedným stlačením	Označenie úseku	Zmeniť tréningový náhľad
Stlačiť a podržať pre vstup do <b>Rýchlej ponuky</b>	Stlačiť a podržať na 3 sekundy pre ukončenie nahrávania	Stlačiť a podržať pre odomknutie/uzamknutie zámku zóny	
		Pokračovať v nahrávaní záznamu z tréningu i pri jeho prerušení	

## ŠTRUKTÚRA PONUKY

Vstúpte do ponuky a prechádzajte ju stláčaním tlačidiel HORE alebo DOLE. Výber potvrdíte tlačidlom ŠTART a návrat vykonajte tlačidlom SPÄŤ.



## MÔJ DEŇ

Váš cieľ dennej aktivity zobrazuje kruh, ktorý sa vyplňa, keď ste aktívny. V ponuke *Môj deň* nájdete:

- Dĺžku spánku a skutočný spánok. Ak budete mať hodinky M430 na ruke aj v noci, budú sledovať Váš spánok. Zaznamenajú, kedy zaspíte a kedy sa prebudíte, a zhromažďujú údaje pre podrobnejšie analýzy v aplikácii a webovej službe Polar Flow. Viac informácií viď [Sledovanie spánku](#).
- Podrobnejšie informácie o dennej aktivite a pokyny, ako splniť svoj cieľ dennej aktivity. Ďalšie informácie viď [Sledovanie aktivity 24 hodín denne, 7 dní v týždni](#).
- Tréningy absolvované v danom dni. Môžete sa pozrieť na prehľad tréningu stlačením tlačidla START.
- [Tréningy, ktoré ste si na daný deň naplánovali](#) vo webovej službe alebo aplikácii Polar Flow. Stlačením tlačidla START môžete zahájiť naplánovaný tréning a otvoriť minulé tréningy a prezrieť si ich podrobnejšie.
- Ak v danom dni absolvujete [Fitness test](#), výsledok sa zobrazí v ponuke *Môj deň*.
- Akékoľvek udalosti v danom dni. Môžete vytvárať a pridávať sa k akciám v komunite Polar Flow na adrese [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

## DIÁR

Vo funkcii *Diár* uvidíte aktuálny týždeň, uplynulé štyri týždne a nasledujúce štyri týždne. Vyberte si deň, v ktorom sa chcete pozrieť na svoju aktivitu a tréningy, prehľad každého tréningu a testy, ktoré ste absolvovali. Uvidíte tu tiež naplánované tréningy.

## NASTAVENIE

V Nastavení môžete upravovať:

- Športové profily
- Fyzické nastavenia
- Všeobecné nastavenia
- Nastavenie hodínok

Pre viac informáciu viď [Nastavenie](#).

## FITNESS TEST

Zmerajte si fyzickú kondíciu ľahko pomocou merania tepovej frekvencie na zápästí, zatiaľ čo ležíte a odpočívate. Viac informácií vid' [Test fyzickej kondície s meraním tepovej frekvencie na zápästí](#).

## ČASOVAČE

V ponuke Časovače nájdete:

- **Stopky**
- **Intervalový časovač:** Nastavte si intervalový časovač v závislosti na čase alebo vzdialenosti pre presné plánovanie tréningových a odpočinkových fáz intervalového tréningu.
- **Odhadcu cieľového času:** Dosiahnite cieľový čas na danú vzdialenosť. Zadajte vzdialenosť tréningovej destinácie a hodinky M430 podľa Vašej rýchlosti odhadnú čas, kedy dorazíte na miesto. Pre viac informácií vid': [Zahájenie tréningu](#).

## OBLÚBENÉ POLOŽKY

V ponuke *Oblúbené* nájdete tréningové ciele, ktoré ste si uložili do oblúbených položiek vo webovej službe Flow.

Ďalšie informácie vid' [Oblúbené položky](#).


## MOJA TEPOVÁ FREKVENCIA

V ponuke Moja tepová frekvencia môžete rýchlo zistiť, aká je Vaša aktuálna tepová frekvencia, bez toho aby ste museli začínať tréning. Stačí, keď utiahnete remienok hodinek, stlačte START a za okamih sa zobrazí Vaša aktuálna tepová frekvencia. Pre ukončenie stlačte tlačidlo SPÄŤ.

## NOSENIE HODINIEK M430


### PRI MERANÍ TEPOVEJ FREKVENCII NA ZÁPÄSTÍ

K tomu, aby tepová frekvencia mohla byť zo zápästia odpočítaná presne, je nutné pripevniť remienok hodinek M430 pevne k zápästiu, tesne za zápästnú kosť s displejom smerujúcim hore. Snímač sa musí dotýkať kože, ale remienok by nemal byť príliš utiahnutý, aby nebránil prúdeniu krvi. Aby údaje o tepovej frekvencii boli čo najpresnejšie, odporúčame, aby ste si hodinky M430 nasadili niekoľko minút pred začiatkom merania tepovej frekvencie. Viac informácií vid' [Tréning s meraním tepovej frekvencie na zápästí](#).

 *Po tréningu, pri ktorom ste sa spotili, odporúčame hodinky M430 umyť jemným mydlovým roztokom a opláchnuť pod tečúcou vodou. Potom ich vytrite dosucha mäkkou handričkou. Pred nabíjaním ich nechajte úplne uschnúť.*

### POKIAL' NEMERIA TEPOVÚ FREKVENCIU NA ZÁPÄSTÍ

Remienok trochu povolte, aby bol pohodlnejší a aby pokožka mohla dýchať. Hodinky M430 noste ako bežné hodinky.

 *Raz za čas je dobré nechať zápästie dýchať, najmä ak máte citlivú kožu. Odopnite hodinky M430 a nabite ich. Tak si Vaša koža i hodinky oddýchnu a budú pripravené na ďalší tréning.*

## PÁROVANIE

Skôr ako budete môcť začať používať nové mobilné zariadenie (smartphone, tablet), snímač tepovej frekvencie, krokomer alebo váhu Polar Balance, musíte ich s hodinkami M430 najprv spárovať. Spárovanie Vám zaberie iba niekoľko sekúnd a zaisťuje, že M430 budú prijímať len signály z Vašich snímačov a zariadení, čím tiež umožní nerušený tréning v skupine. Pred účasťou na športovej akcii alebo v závode nezabudnite vykonať spárovanie ešte doma, aby ste predišli rušeniu, ktoré je spôsobené prenosom dát.

### SPÁROVANIE MOBILNÉHO ZARIADENIA S HODINKAMI M430

Ak ste nastavenie hodín M430 vykonali pomocou mobilného zariadenia, ako je popísané v kapitole [Nastavenie hodín M430](#), sú hodinky už spárované. Ak ste nastavenie vykonávali pomocou počítača a chceli by ste hodinky M430 používať s aplikáciou Polar Flow, spárujte ich s mobilným telefónom, ako je uvedené nižšie:

Pred spárovaním mobilného zariadenia:

- Z App Store alebo Google Play si stiahnite aplikáciu Flow.
- Dbajte na to, aby v mobilnom zariadení bolo zapnuté Bluetooth a aby bol vypnutý režim lietadlo.

Spárovanie mobilného zariadenia:

1. Otvorte si na mobilnom zariadení aplikáciu Flow a prihláste sa cez účet v Polare, ktorý ste si vytvorili, keď ste vykonávali nastavenia M430.
2. Počkajte, až sa na mobilnom zariadení objaví náhľad pre *Pripojenie výrobku* (zobrazí sa text *Čakám na M430*).
3. V časovom režime hodín M430 stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ.
4. Zobrazí sa text *Pripájam na zariadenie*, nasledovaný textom *Pripájam sa k aplikácii*.
5. Prijmite žiadosť o spárovanie od Bluetooth na svojom mobilnom zariadení a zadajte PIN, ktorý sa zobrazí na M430.
6. Po dokončení sa zobrazí text *Párovanie dokončené*.

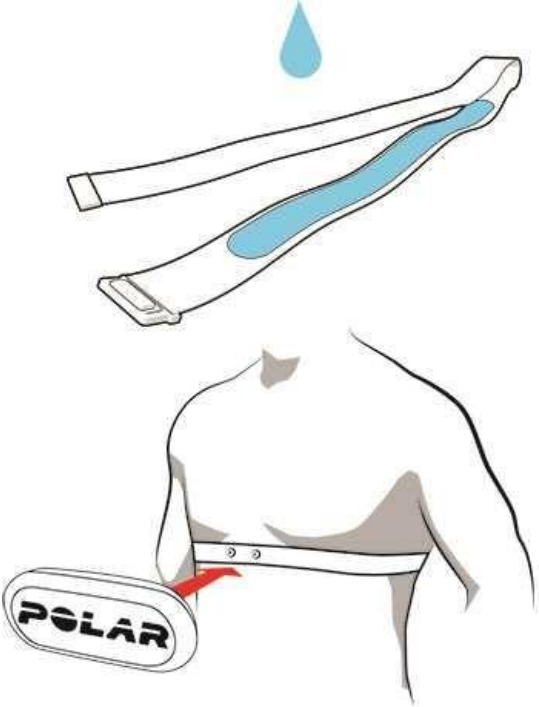
alebo

1. Na mobilnom zariadení spustíte aplikáciu Flow a prihláste sa na konto v Polare.
2. Počkajte, až sa na mobilnom zariadení objaví náhľad pre *Pripojenie výrobku* (zobrazí sa text *Čakám na M430*).
3. V M430 choďte do *Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Spárovať a synchronizovať mobilné zariadenie* a stlačte ŠTART.
4. Na displeji M430 sa zobrazí text *Potvrďte kódom PIN xxxxxx na inom zariadení*. Na mobilnom zariadení zadajte PIN kód pre M430. Párovanie je začaté.
5. Po dokončení sa zobrazí text *Párovanie dokončené*.

### SPÁROVANIE SNÍMAČA TEPOVEJ FREKVENCIE S HODINKAMI M430

 *Keď používate snímač tepovej frekvencie Polar, ktorý je spárovaný s hodinkami M430, hodinky nemerajú Vašu tepovú frekvenciu na zápästí.*

Snímač tepovej frekvencie môžete s hodinkami M430 spárovať dvoma spôsobmi:

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pripnite si navlhčený snímač tepovej frekvencie.</li> <li>2. Choďte v M430 do <i>Všeobecné nastavenia &gt; Párovanie a synchronizácia &gt; Spárovať ďalšie zariadenia</i> a stlačte tlačidlo ŠTART.</li> <li>3. M430 začne vyhľadávať snímač tepovej frekvencie.</li> <li>4. Po nájdení snímača tepovej frekvencie sa zobrazí identifikačné číslo zariadenia <i>Polar H10 xxxxxxxx</i>.</li> <li>5. Stlačte ŠTART, zobrazí sa text párov.</li> <li>6. Po dokončení sa zobrazí text <i>Párovanie dokončené</i>.</li> </ol> <p>Alebo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pripnite si navlhčený snímač tepovej frekvencie.</li> <li>2. Na M430 stlačte ŠTART v časovom náhľade pre vstup do predtréningového režimu.</li> <li>3. Dotknite sa hodinkami M430 snímače tepovej frekvencie a počkajte, pokiaľ nebude zachytený jeho signál.</li> <li>4. Zobrazí sa identifikačné číslo zariadenia <i>Spárovať Polar H10 xxxxxxxx</i>. Vyberte <i>Áno</i>.</li> <li>5. Po dokončení sa zobrazí text <i>Párovanie dokončené</i>.</li> </ol>	
--	---

## SPÁROVANIE KROKOMERA S HODINKAMI M430

Pokyny k tomu, ako spárovať a kalibrovať krokomer, nájdete v tomto [dokumente podpory](#).

## SPÁROVANIE VÁHY POLAR BALANCE S HODINKAMI M430

Existujú dva spôsoby, ako váhu Polar Balance spárovať s hodinkami M430:


1. Postavte sa na váhu. Na displeji sa zobrazí Vaša hmotnosť.
2. Po pípnutí začne na displeji váhy blikať ikona Bluetooth, čo znamená, že pripojenie je aktívne. Váha je pripravená na spárovanie s hodinkami M430.
3. Na M430 stlačte a na dve sekundy podržte tlačidlo SPÄŤ a počkajte, kým vám displej neoznami, že spárovanie bolo dokončené.

alebo

1. Choďte do *Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Párovať ďalšie zariadenia* a stlačte ŠTART.
2. Hodinky M430 začnú vyhľadávať váhu.
3. Postavte sa na váhu. Na displeji sa zobrazí Vaša hmotnosť.



4. Akonáhle bude váha nájdená, zobrazí sa na M430 identifikačné číslo zariadenia *Váha značky Polar xxxxxxxx*.
5. Stlačte **ŠTART**, zobrazí sa text *Párovanie*.
6. Po dokončení sa zobrazí text *Párovanie dokončené*.

 *Váhu možno spárovať so 7 rôznymi zariadeniami od Polaru. Keď počet spárovaných zariadení prekročí 7, prvý párovaný sa odstráni a nahradí novým.*

## ZRUŠENIE SPÁROVANIA

Spárovanie so snímačom alebo mobilným zariadením zrušíte nasledovne:


1. Choďte do *Nastavenia > Všeobecné nastavenia > Párovanie a synchronizácia > Spárované zariadenia* a stlačte **ŠTART**.
2. Vyberte zariadenie, ktoré chcete odstrániť zo zoznamu a stlačte **ŠTART**.
3. Zobrazí sa otázka *Odstrániť párovanie?* Vyberte **Áno** a stlačte **ŠTART**.
4. Po dokončení sa zobrazí text *Párovanie vymazané*.

## NASTAVENIE

### NASTAVENIE ŠPORTOVÝCH PROFILOV

Na hodinkách M430 si môžete zmeniť nastavenie niektorých športových profilov. Môžete si napríklad pre rôzne športy nastaviť vypnutie alebo zapnutie GPS. Ďalšie možnosti individuálneho nastavenia sú k dispozícii v aplikácii a webovej službe Polar Flow. Viac informácií viď [Športové profily vo Flow](#).

V hodinkách M430 sú prednastavené štyri športové profily: Beh, Jazda na bicykli, Iné vonkajšie športy a Iné halové športy. V aplikácii alebo webovej službe Polar Flow si do zoznamu športov môžete pridávať ďalšie športové profily a meniť ich nastavenia. Na hodinkách M430 môžete mať maximálne 20 športových profilov. Ak budete mať v aplikácii alebo webovej službe Flow uložených viac ako 20 športových profilov, prvých 20 bude pri synchronizácii odoslaných do M430.

 *Ak ste pred prvým tréningom zmenili športové profily vo webovej službe Flow a uložili si ich v hodinkách M430, tieto zmenené športové profily budú zahrnuté v zozname športových profilov.*


## NASTAVENIE

Ak sa chcete pozrieť do nastavenia svojich športových profilov alebo v nich vykonať nejaké zmeny, choďte do *Nastavenia > Športové profily* a vyberte profil, ktorý si prajete zmeniť. Do nastavenia aktuálne zvoleného športového profilu sa môžete dostať aj v predtréningovom režime stlačením a podržaním tlačidla OSVETLENIE.


- **Nastavená tepová frekvencia: Náhľad tepovej frekvencie:** Zvoľte *Počet tepov za minútu (bpm)* alebo *% maximálnej hodnoty*. **Náhľad limitov zón TF:** Pozrite sa na limity každej zóny tepovej frekvencie. TF viditeľná pre ostatné zariadenia: Zvoľte *Zap.* alebo *Vyp.* Ak zadáte *Zap.*, budú Vašu tepovú frekvenciu môcť zachytiť aj ďalšie kompatibilné zariadenia využívajúce bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart, napr. telocvičné zariadenia. Hodinky M430 môžete používať aj na lekciách Polar Club k odosielaniu Vašej tepovej frekvencie do systému Polar Club.
- **Záznam GPS:** Vyberte *Vysoká presnosť*, *Stredná presnosť*, *Úsporný režim*, *Dlhý tréning* alebo *Vyp.*
- **Krokomer:** Toto nastavenie sa zobrazí len, ak máte s hodinkami M430 spárovaný krokomer od Polaru. Zvoľte *Kalibrácia* alebo *Zvoľte snímač rýchlosti*. V ponuke *Kalibrácia* vyberte

*Automatická* alebo *Ručná*. V ponuke *Zvoľte snímač rýchlosti* zadajte zdroj rýchlostných údajov: *Krokomer* alebo *GPS*. Viac informácií o kalibrácii krokometra vid' tento [dokument podpory](#).

- **Nastavenie rýchlosti: Náhľad rýchlosti:** Zvoľte *km/h* (kilometre za hodinu) alebo *min/km* (minúty na kilometer). Ak ste si vybrali imperiálne jednotky, zadajte *mph* (míle za hodinu) alebo *min/mi* (minúty na míľu). Náhľad limitov zón rýchlosti: Limity zón rýchlosti/tempa nájdete tu.
- **Nastavenie automatického pozastavenia: Automatické pozastavenie:** Zvoľte *Zap.* alebo *Vyp.* Pri nastavení *Automatického pozastavenia* na *Zap.* sa nahrávanie tréningu automaticky pozastaví, keď sa prestanete pohybovať. **Rýchlosť aktivácie:** Nastavte rýchlosť, pri ktorej sa záznam preruší.

 Ak chcete *Automatické pozastavenie* použiť pri tréningu, musíte mať *GPS* nastavenú na *Vysokú presnosť* alebo používať *krokomer* od *Polaru*.

- **Automatický záznam úseku:** Zadajte *Vyp.*, *Vzdialenosť úseku* alebo *Trvanie úseku*. Ak si zvolíte *Vzdialenosť úseku*, zadajte vzdialenosť, ktorá predstavuje jeden absolvovaný úsek. Ak zadáte *Trvanie úseku*, nastavte interval, po ktorom absolvujete každý úsek.

 Ak chcete použiť *automatický úsek založený na vzdialenosti*, musíte mať *zapnutý záznam GPS* alebo používať *krokomer* od *Polaru*.

## FYZICKÉ NASTAVENIA

Pre náhľad a zmenu fyzických nastavení choďte do *Settings > Physical settings (Nastavenia > Fyzické nastavenia)*. Je dôležité, aby ste do fyzických nastavení zadali presné hodnoty, najmä pokiaľ ide o telesnú hmotnosť, výšku, dátum narodenia a pohlavie, pretože tieto údaje majú vplyv na presnosť nameraných hodnôt, ako sú napríklad limity pásom srdcovej frekvencie a výdaj kalórií.

Vo funkcii *Physical settings (Fyzické nastavenia)* sú tieto údaje:

- **Weight (Hmotnosť)**
- **Height (Výška)**
- **Date of birth (Dátum narodenia)**
- **Sex (Pohlavie)**
- **Training background (Frekvencia tréningu)**
- **Maximum heart rate (Maximálna hodnota srdcovej frekvencie).**

### HMOTNOSŤ

Zadajte svoju hmotnosť v kilogramoch (kg) alebo v librách (lbs).

### VÝŠKA

Zadajte svoju výšku v centimetroch (metrická jednotka) alebo v stopách a palcoch (imperiálne jednotky).

### DÁTUM NARODENIA

Zadajte svoj dátum narodenia. Dátum bude zobrazený v takom formáte, aký ste si zvolili (24h: deň - mesiac - rok / 12h: mesiac - deň - rok).

## POHLAVIE

Zadajte Male (Muž) alebo Female (Žena).

## TRAINING BACKGROUND (FREKVENCIA TRÉNINGU)

Frekvencia tréningu poskytuje hodnotenie úrovne Vašej dlhodobej fyzickej aktivity. Zvoľte možnosť, ktorá najviac zodpovedá priemernej úrovni Vašej fyzickej aktivity za posledné tri mesiace.

- **Occasional (0–1h/week)** (Občasná (0-1h/týždenne)): Nevenujete sa pravidelne plánovanému rekreačnému športu, ani namáhavej fyzickej aktivite, napr. chodíte pešo len pre potešenie a iba občas cvičíte dosť usilovne na to, aby ste sa zadýchali alebo spotili.
- **Regular (1-3h/week)** (Pravidelná (1-3h/týždenne)): Pravidelne rekreačne športujete, napr. prebehnete 5 – 10 km alebo 3 – 6 míľ týždenne, alebo venujete 1 – 3 hodiny týždňa porovnateľnej aktivite, prípadne Vaše zamestnanie vyžaduje miernu fyzickú aktivitu.
- **Frequent (3-5h/week)** (Častá (3-5h/týždenne)): Najmenej 3 krát týždenne sa venujete namáhavému fyzickému cvičeniu, napr. týždenne prebehnete 20 – 50 km/12 – 31 míľ alebo strávite 3 – 5 hodín týždenne porovnateľnou fyzickou aktivitou.
- **Heavy (5-8h/week)** (Ťažká (5-8h/týždenne)): Najmenej 5 krát týždenne sa venujete ťažkej fyzickej aktivite a niekedy sa možno zúčastňujete aj masových športových podujatí.
- **Semi-pre (8-12h/week)** (Poloprofesionálne (8-12h/týždenne)): Takmer denne sa venujete ťažkej fyzickej aktivite a cvičíte, aby ste zlepšili svoj výkon pre závodné účely.
- **Pro (> 12h/week)** (Profesionálne (> 12h/týždenne)): Ste vytrvalostný športovec. Venujete sa ťažkej fyzickej aktivite, aby ste zlepšili svoj výkon pre závodné účely.

## MAXIMUM HEART RATE (MAXIMÁLNA SRDCOVÁ FREKVENCIA)

Nastavte svoju maximálnu srdcovú frekvenciu, ak poznáte jej súčasnú hodnotu. Ak túto hodnotu nastavujete prvýkrát, ako štandardné nastavenie sa zobrazí odhad Vašej maximálnej hodnoty srdcovej frekvencie, vykonaný podľa veku (220-vek).

$HR_{max}$  ( $SF_{max}$ ) sa používa k odhadu výdaja energie.  $HR_{max}$  ( $SF_{max}$ ) je najvyšší počet úderov srdca za minútu pri maximálnom fyzickom vypätí. Najpresnejšou metódou, ako zistiť svoju individuálnu  $SF_{max}$  je absolvovať test maximálneho tréningového zaťaženia v laboratóriu.  $HR_{max}$  ( $SF_{max}$ ) má zásadný význam aj pre stanovenie intenzity tréningu. Je individuálna a závisí od veku a dedičných faktoroch.

## VŠEOBECNÉ NASTAVENIA

Pre náhľad a zmenu všeobecných nastavení choďte do *Settings > General settings (Nastavenia > Všeobecné nastavenia)*

Vo funkcii *General settings (Všeobecné nastavenia)* nájdete:

- **Pair and sync** (Párovanie a synchronizácia)
- **Flight mode** (Letecký režim)
- **Button lock** (Zámok tlačidiel)
- **Smart notifications** (Inteligentné upozornenia)
- **Inactivity alert** (Upozornenia na nečinnosť)
- **Units** (Jednotky)
- **Language** (Jazyk)
- **Training view color** (Farba tréningového náhľadu)

- **About your produkt** (Informácie o výrobku).

## PÁROVANIE A SYNCHRONIZÁCIA

- **Pair and sync mobile device** (Spárovať a synchronizovať mobilné zariadenie) / **Pair other device** (Spárovanie iného zariadenia): Spárovanie snímačov alebo mobilných zariadení s hodinkami M430. Synchronizácia dát s aplikáciou Flow.
- **Paired devices** (Spárované zariadenia): Zobrazenie všetkých zariadení, ktoré ste spárovali s M430. Môžu medzi nimi byť snímače tepovej frekvencie, bežecké snímače a mobilné zariadenia.

## LETECKÝ REŽIM

Zadajte *On* (Zapnuté) alebo *Off* (Vypnuté).

Aktiváciou leteckého režimu dôjde k prerušeniu všetkej bezdrôtovej komunikácie so zariadením. Môžete ich stále používať k záznamu aktivity, nemôžete ich však pri tréningu používať so snímačom srdcovej frekvencie, ani ukladať svoje dáta do mobilnej aplikácie Polar Flow, pretože Bluetooth® Smart je deaktivovaný.

## ZÁMOK TLAČIDIEL

Zvoľte si *Manual lock* (Ručný zámok) alebo *Automatic lock* (Automatický zámok). Vo funkcii *Manual lock* (Ručný zámok) môžete tlačidlá zamykať ručne z *Quick menu* (Rýchleho menu). Vo funkcii *Automatic Lock* (Automatický zámok) sa tlačidlá zamknú automaticky po 60 sekundách.

## UPOZORNENIE NA NEČINNOSŤ

Nastavte si upozornenie na nečinnosť *On* (Zapnuté) alebo *Off* (Vypnuté).

## JEDNOTKY

Zvoľte si metrické (kg, cm) alebo imperiálne (lb, ft) (libry, stopy) jednotky. Nastavte si jednotky hmotnosti, výšky, vzdialenosti a rýchlosti.

## JAZYK

Počas nastavenia si môžete zvoliť, aký jazyk budete chcieť na hodinkách M430 používať. Hodinky M430 podporujú tieto jazyky: **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Русский, Suomi, Svenska alebo Türkçe.**

Ak budete chcieť jazyk hodinek M430 zmeniť, je to možné buď vo webovej službe Polar Flow, alebo v aplikácii Polar Flow.

Zmena jazykového nastavenia vo webovej službe Polar Flow:

1. Vo webovej službe Flow kliknite na svoje meno/profilovú fotografiu v pravom hornom rohu.
2. Zvoľte *Výrobky*.
3. Kliknite na *Nastavenie* vedľa Polar M430.
4. V rozbaľovanom zozname vyhľadajte *Jazyk zariadenia*, ktorý chcete na M430 používať.
5. Kliknite na *Uložiť*.
6. Nezabudnite zmenené jazykové nastavenia synchronizovať s hodinkami M430.

Zmena jazykového nastavenia v aplikácii Polar Flow:

1. Na mobilnom zariadení spustíte aplikáciu Flow a prihláste sa pomocou účtu v Polare, ktorý ste si vytvorili pri nastavovaní hodín M430.
2. Choďte do ponuky *Zariadenie*.
3. Kliknite na *Jazyk zariadenia* pri Polar M430, aby sa otvoril zoznam podporovaných jazykov.
4. Kliknite na požadovaný jazyk a potom na *Hotovo*.
5. Synchronizujte zmenené nastavenie do bežeckých hodín M430 stlačením a podržaním tlačidla SPÄŤ na hodinkách.

## FARBA TRÉNINGOVÉHO NÁHLĀDU

Zvoľte *Dark (Tmavá)* alebo *Light (Svetlá)*. Zmeňte farbu zobrazenia tréningového náhľadu. Ak zadáte *Light (Svetlá)*, tréningový náhľad sa zobrazí tmavým písmom na svetlom pozadí. Ak zadáte *Dark (Tmavá)*, tréningový náhľad sa zobrazí svetlým písmom na tmavom pozadí.

## INFORMÁCIE O VÝROBKU

Pozrite sa na identifikačné číslo hodín M430, verziu firmware, typ HW, dátum vypršania platnosti dát A-GPS a na regulačné štítky M430.

**Reštartovať zariadenie:** Ak sa vyskytnú s hodinkami M430 nejaké ťažkosti, skúste ich reštartovať. Reštartovaním hodín M430 sa neodstránia žiadne nastavenia ani Vaše osobné údaje v nich uložené. Stlačte tlačidlo ŠTART a potom potvrdte reštartovanie kliknutím na *Áno*.

## NASTAVENIE HODINIEK

Pre vstup do nastavenia hodín a jeho zmenu prejdite na *Settings > Watch settings (Nastavenia > Nastavenia hodín)*.

Vo funkcii *Watch settings (Nastavenie hodín)* nájdete:

- **Alarm (Budík)**
- **Time (Čas)**
- **Date (Dátum)**
- **Week's Starting Day (Prvý deň v týždni)**
- **Ciferník.**

### ALARM (BUDÍK)

Nastavte opakovanie zvonenia: *Off, Once, Monday to Friday (Vypnuté, Jedenkrát, Od pondelka do piatku)* alebo *Every day (Každý deň)*. Ak si vyberiete *Once, Monday to Friday (Jedenkrát, od pondelka do piatku)* alebo *Every day (Každý deň)*, nastavte tiež čas zvonenia.



*Keď je budík zapnutý, v časovom náhľade sa zobrazí ikonka budíka.*

### TIME (ČAS)


Nastavte časový formát: 24 h alebo 12 h. Potom nastavte čas.



*Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow je čas aktualizovaný automaticky z tejto služby.*


## DATE (DÁTUM)

Nastavte dátum. Nastavte rovnako *Date format (Formát dátumu)*. Môžete si vybrať z *mm/dd/yyyy, dd/mm/yyyy, yyyy/mm/dd, dd-mm-yyyy, yyyy-mm-dd, dd.mm.yyyy (mm/dd/rrrr, dd/mm/rrrr, rrrr/mm/dd, dd-mm-rrrr, rrrr-mm-dd, dd.mm.rrrr)* alebo *yyyy.mm.dd(rrrr.mm.dd)*.

 *Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow je čas aktualizovaný automaticky z tejto služby.*

## PRVÝ DEŇ V TÝŽDNI


Vyberte prvý deň každého týždňa. Zvoľte si *Monday, Saturday (pondelok, sobota)* alebo *Sunday (nedeľa)*.

 *Pri synchronizácii s aplikáciou a webovou službou Flow je prvý deň v týždni aktualizovaný automaticky z tejto služby.*

## WATCH FACE (CIFERNÍK HODINIEK)

Vyberte si ciferník hodín:



 *Keď si zvolíte ciferník „Jumbo“ (predvolený ciferník) alebo „Aktivita“, v časovom náhľade uvidíte, ako ďaleko ste s plnením cieľa dennej aktivity.*

 *Ciferníky so zobrazenými sekundami sa aktualizujú každú sekundu, takže spotrebujú trochu viac batérie.*


## RÝCHLA PONUKA

### RÝCHLA PONUKA V PREDTRÉNINGOVOM REŽIME


V predtréningovom režime stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do nastavenia aktuálne zvoleného športového profilu:

- **Nastavenie tepovej frekvencie: Náhľad tepovej frekvencie:** Zvoľte *Počet tepov za minútu (bpm)* alebo *% maximálnej hodnoty*. **Náhľad limitov zón TF:** Pozrite sa na limity každej zóny tepovej frekvencie. TF viditeľná pre ostatné zariadenia: Zvoľte *Zap.* alebo *Vyp.* Ak zadáte *Zap.*, budú Vašu tepovú frekvenciu môcť zachytiť aj ďalšie kompatibilné zariadenia využívajúce bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart, napr. telocvičné zariadenia. Hodinky M430 môžete používať aj na lekciách Polar Club k odosielaniu Vašej tepovej frekvencie do systému Polar Club.
- **Záznam GPS:** Vyberte *Vysoká presnosť, Stredná presnosť, Úsporný režim, Dlhý tréning* alebo *Vyp.*

- **Krokomer:** Toto nastavenie sa zobrazí len, ak máte s hodinkami M430 spárovaný krokomer od Polaru. Zvoľte *Kalibrácia* alebo *Zvoľte snímač rýchlosti*. V ponuke *Kalibrácia* vyberte *Automatická* alebo *Ručná*. V ponuke *Zvoľte snímač rýchlosti* zadajte zdroj rýchlostných údajov: *Krokomer* alebo *GPS*. Viac informácií o kalibrácii krokometra pozri tento [dokument podpory](#).
- **Nastavenie rýchlosti: Náhľad rýchlosti:** Zvoľte *km/h* (kilometre za hodinu) alebo *min/km* (minúty na kilometer). Ak ste si vybrali imperiálne jednotky, zadajte *mph* (míle za hodinu) alebo *min/mi* (minúty na míľu). Náhľad limitov zón rýchlosti: Limity zón rýchlosti/tempa nájdete tu.
- **Nastavenie automatického pozastavenia: Automatické pozastavenie:** Zvoľte *Zap.* alebo *Vyp.* pri nastavení *Automatického pozastavenia* na *Zap.* sa nahrávanie tréningu automaticky pozastaví, keď sa prestanete pohybovať. **Rýchlosť aktivácie:** Nastavte rýchlosť, pri ktorej sa záznam preruší.

 Ak chcete *Automatické pozastavenie* použiť pri tréningu, musíte mať *GPS* nastavenú na *Vysokú presnosť* alebo používať krokomer od Polaru.

- **Automatický záznam úseku:** Zadajte *Vyp.*, *Vzdialenosť úseku* alebo *Trvanie úseku*. Ak si zvolíte *Vzdialenosť úseku*, zadajte vzdialenosť, ktorá predstavuje jeden absolvovaný úsek. Ak zadáte *Trvanie úseku*, nastavte interval, po ktorom absolvujete každý úsek.

 Ak chcete použiť automatický úsek založený na vzdialenosti, musíte mať zapnutý záznam *GPS* alebo používať krokomer od Polaru.

## RÝCHLA PONUKA V TRÉNINGOVOM NÁHĽADE

V tréningovom náhľade stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do *Rýchlej ponuky*. V *Rýchlej ponuke* v tréningovom náhľade nájdete:


- **Zamknúť tlačidlá:** Pre uzamknutie tlačidiel stlačte ŠTART. Pre ich odomknutie stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE.
- **Nastaviť podsvietenie:** Nastavte stále podsvietenie na *Zap.* alebo *Vyp.* Po aktivácii je podsvietenie zapnuté nepretržite. Nepretržité podsvietenie môžete vypnúť a znovu zapnúť stlačením tlačidla OSVETLENIE. Upozorňujeme, že používanie tejto funkcie skracuje životnosť batérie.
- **Vyhľadať snímač:** Toto nastavenie sa zobrazí len ak máte s hodinkami M430 spárovaný snímač tepovej frekvencie alebo krokomer.
- **Krokomer:** Toto nastavenie sa zobrazí len ak máte s hodinkami M430 spárovaný krokomer od Polaru. Zvoľte *Kalibrácia* alebo *Zvoľte snímač rýchlosti*. V ponuke *Kalibrácia* vyberte *Automatická* alebo *Ručná*. V ponuke *Zvoľte snímač rýchlosti* zadajte zdroj rýchlostných údajov: *Krokomer* alebo *GPS*. Viac informácií o kalibrácii krokometra vid' tento [dokument podpory](#).
- **Intervalový časovač:** Vytvorte si interval časovača v závislosti na čase alebo vzdialenosti pre presné plánovanie tréningových a odpočinkových fáz intervalového tréningu. Zadajte *Start x.xx km/XX:XX*, ak chcete použiť skôr nastavený časovač, alebo si vytvorte nový časovač v ponuke *Nastaviť časovač*.
- **Odhadca cieľového času:** Zadajte vzdialenosť tréningovej destinácie a hodinky M430 podľa Vašej rýchlosti odhadnú čas, kedy dorazíte na miesto. Zadajte *Start xx km/x.xx mi*, ak chcete použiť skôr nastavenú cieľovú vzdialenosť, alebo si určíte nový cieľ v ponuke *Nastaviť vzdialenosť*.
- **Informácie o aktuálnej polohe:** Táto možnosť je k dispozícii iba vtedy, ak pre daný športový profil máte zapnutú *GPS*.
- **Zapnúť sprievodcu lokalitou:** Funkcia *Späť na začiatok* Vás nasmeruje späť na východiskové stanovište tréningu. Zvoľte *Zapnúť sprievodcu lokalitou* a stlačte ŠTART.

Zobrazí sa text *Zobrazenie šípky navigácie zapnuté* a M430 zobrazí náhľad *Späť na začiatok*.  
Viac informácií vid' [Späť na začiatok](#).


## RÝCHLA PONUKA V REŽIME POZASTAVENIA

V režime pozastavenia stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do *Rýchlej ponuky*. V *Rýchlej ponuke* v režime pozastavenia nájdete:

- **Zamknúť tlačidlá:** Pre uzamknutie tlačidiel stlačte ŠTART. Pre ich odomknutie stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE.
- **Nastavenie tepovej frekvencie: Náhľad tepovej frekvencie:** Zvoľte *Počet tepov za minútu (bpm)* alebo *% maximálnej hodnoty*. **Náhľad limitov zón TF:** Pozrite sa na limity každej zóny tepovej frekvencie. TF viditeľná pre ostatné zariadenia: Zvoľte *Zap.* alebo *Vyp.* Ak zadáte *Zap.*, budú Vašu tepovú frekvenciu môcť zachytiť aj ďalšie kompatibilné zariadenia využívajúce bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart, napr. telocvičné zariadenia. Hodinky M430 môžete používať aj na lekciách Polar Club k odosielaniu Vašej tepovej frekvencie do systému Polar Club.
- **Záznam GPS:** Vyberte *Vysoká presnosť*, *Stredná presnosť*, *Úsporný režim*, *Dlhý tréning* alebo *Vyp.*
- **Krokomer:** Toto nastavenie sa zobrazí len, ak máte s hodinami M430 spárovaný krokomer od Polaru. Zvoľte *Kalibrácia* alebo *Zvoľte snímač rýchlosti*. V ponuke *Kalibrácia* vyberte *Automatická* alebo *Ručná*. V ponuke *Zvoľte snímač rýchlosti* zadajte zdroj rýchlostných údajov: *Krokomer* alebo *GPS*. Viac informácií o kalibrácii krokometra pozri tento [dokument podpory](#).
- **Nastavenie rýchlosti: Náhľad rýchlosti:** Zvoľte *km/h* (kilometre za hodinu) alebo *min/km* (minúty na kilometer). Ak ste si vybrali imperiálne jednotky, zadajte *mph* (míle za hodinu) alebo *min/mi* (minúty na míľu). **Náhľad limitov zón rýchlosti:** Limity zón rýchlosti/tempa nájdete tu.
- **Nastavenie automatického pozastavenia: Automatické pozastavenie:** Zvoľte *Zap.* alebo *Vyp.* Pri nastavení *Automatického pozastavenia* na *Zap.* sa nahrávanie tréningu automaticky pozastaví, keď sa prestanete pohybovať. **Rýchlosť aktivácie:** Nastavte rýchlosť, pri ktorej sa záznam preruší.


 Ak chcete *Automatické pozastavenie* použiť pri tréningu, musíte mať *GPS* nastavenú na *Vysokú presnosť* alebo používať krokomer od Polaru.

- **Automatický záznam úseku:** Zadajte *Vyp.*, *Vzdialenosť úseku* alebo *Trvanie úseku*. Ak si zvolíte *Vzdialenosť úseku*, zadajte vzdialenosť, ktorá predstavuje jeden absolvovaný úsek. Ak zadáte *Trvanie úseku*, nastavte interval, po ktorom absolvujete každý úsek.

 Ak chcete použiť *automatický úsek založený na vzdialenosti*, musíte mať *zapnutý záznam GPS* alebo používať krokomer od Polaru.

## AKTUALIZÁCIA FIRMWARU

Firmware hodín M430 môžete aktualizovať sami, aby ste mali vždy poslednú verziu. Aktualizácie firmwaru sú poskytované pre zlepšenie funkčnosti hodín M430. Tieto aktualizácie môžu napríklad vylepšiť existujúce funkcie, priniesť úplne nové funkcie alebo opraviť chyby v programe. Odporúčame, aby ste firmware hodín M430 aktualizovali zakaždým, keď je k dispozícii nová verzia.

 Pri aktualizácii firmwaru nestratíte žiadne dáta. Pred aktualizáciou sú dáta z hodín M430 zálohované do webovej služby Flow.



## CEZ MOBILNÉ ZARIADENIE ALEBO TABLET

Firmware môžete aktualizovať cez mobilné zariadenia, ak používate mobilnú aplikáciu Polar Flow k synchronizácii dát o tréningu a aktivite. Táto aplikácia Vás upozorní, keď bude aktualizácia k dispozícii, a poslúži Vám ako sprievodca jej inštaláciou. Pre zaistenie bezchybnej aktualizácie odporúčame M430 pred jej spustením pripojiť k zdroju napájania.



Bezdrôtová aktualizácia firmwaru môže trvať až 20 minút, v závislosti na pripojení.

## CEZ POČÍTAČ

Vždy, keď bude k dispozícii nová verzia firmweru, FlowSync Vás na to upozorní, akonáhle M430 pripojíte k počítaču. Aktualizácie firmwaru sa sťahujú cez FlowSync.

### Pre aktualizáciu firmwaru:

1. Pripojte hodinky M430 k počítaču.
2. FlowSync začne zálohovať Vaše dáta.
3. Po skončení zálohovania budete vyzvaný k aktualizácii firmvéru.
4. Zvoľte *Áno*. Nainštaluje sa nový firmware (môže to trvať až 10 minút) a hodinky M430 sa reštartujú. Počkajte, kým sa aktualizácia firmvéru nedokončí, a až potom odpojte hodinky M430 od počítača.

## TRÉNING

### TRÉNING S MERANÍM TEPOVEJ FREKVENCIE NA ZÁPÄSTÍ

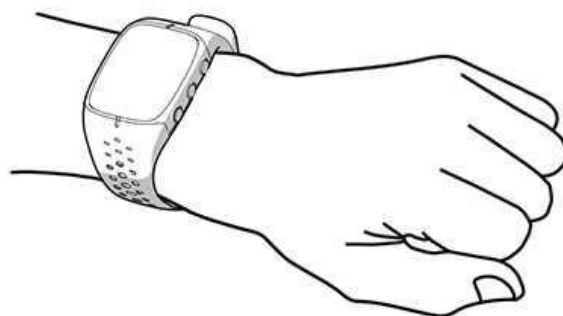
#### TRÉNING SO SNÍMANÍM TEPOVEJ FREKVENCIE

Aj keď v priebehu cvičenia dostávate veľa subjektívnych signálov o tom, ako sa Vaše telo s fyzickou záťažou vyrovnáva (namáhavosť cvičenia, rytmus dychu, fyzické pocity), žiadny z nich nie je tak spoľahlivý ako meranie tepovej frekvencie. To je objektívne a je ovplyvnené vnútornými aj vonkajšími faktormi, čo znamená, že budete mať k dispozícii spoľahlivý ukazovateľ svojej fyzickej kondície.

#### MERANIE TEPOVEJ FREKVENCIE S HODINKAMI M430

Hodinky Polar M430 majú zabudovaný snímač tepovej frekvencie, ktorý meria tepovú frekvenciu na zápästí. Sledujte, v ktorých zónach tepovej frekvencie trénujete, priamo na svojom zariadení a získajte pokyny k tréningom, ktoré ste si naplánovali vo webovej službe Flow.

K tomu, aby tepová frekvencia mohla byť zo zápästia odpočítaná presne, je nutné pripevniť remienok hodínok M430 pevne k zápästiu, tesne za zápästnú kosť s displejom smerujúcim hore (viď obrázok vpravo). Snímač na zadnej strane sa musí neustále dotýkať kože, remienok by však nemal byť príliš tesný, aby nebránil prúdeniu krvi. Aby údaje o tepovej frekvencii boli čo najpresnejšie, odporúčame, aby ste si hodinky M430 nasadili niekoľko minút pred začatím merania tepovej frekvencie.



Ak máte na zápästí tetovanie, neprikladajte snímač priamo naň, pretože tetovanie môže hodnoty tepovej frekvencie skresľovať.

Ak Vaše ruky a pokožka ľahko prechladnú, je vhodné sa najprv zahriať. Pred tréningom je potreba rozprúdiť krv!

Pri športových disciplínach, kde je ťažšie zabezpečiť, aby snímač držal na zápästí v stabilnej polohe, alebo kde dochádza k svalovému a šľachovému napätiu alebo pohybu v blízkosti snímača, odporúčame používať snímač tepovej frekvencie Polar s hrudným pásom, ktorý Vám zaistí presnejšie meranie tepovej frekvencie.

Pri zázname plaveckého tréningu s hodinkami M430 nemusí byť vplyvom pôsobenia vody meranie tepovej frekvencie na zápästí optimálne. M430 však budú napriek tomu snímať dáta o aktivite z pohybov Vášho zápästia pri plávaní. Pozn.: Pri plávaní nemôžete s hodinkami M430 používať snímač tepovej frekvencie Polar s hrudným pásom, pretože Bluetooth vo vode nefunguje.

## ZAHÁJENIE TRÉNINGU

1. [Nasadte si hodinky M430](#) a utiahnite remienok.
2. V časovom náhľade stlačte tlačidlo ŠTART pre vstup do predtréningového režimu.



**i** Ak si želáte pred začatím tréningu (v predtréningovom režime) športový profil zmeniť, stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do Rýchlej ponuky. Pre návrat do predtréningového režimu stlačte tlačidlo SPÁŤ.

3. Pomocou tlačidla HORE/DOLE prechádzajte športové profily. Do hodínok M430 môžete pridávať ďalšie športové profily v mobilnej aplikácii Polar Flow alebo vo webovej službe Flow. Ku každému športovému profilu si môžete určiť tiež špecifické nastavenia ako napríklad vlastné tréningové náhľady.
4. V tomto predtréningovom režime zotrvaťe, kým hodinky M430 nezaznamenajú Vašu tepovú frekvenciu a satelitný signál GPS, aby ste zabezpečili, že Vaše tréningové dáta sú presné.



**Tepová frekvencia:** To, že hodinky M430 zachytili signál zo snímača tepovej frekvencie, spoznáte podľa toho, že sa Vám zobrazí Vaša tepová frekvencia.


**i** Keď používate snímač tepovej frekvencie Polar, ktorý je spárovaný s hodinkami M430, hodinky na meranie tepovej frekvencie pri tréningu automaticky použijú pripojenie snímača.

*Ikona Bluetooth na symbole tepovej frekvencie znamená, že hodinky M430 na meranie tepovej frekvencie používajú pripojený snímač.*

**GPS:** Percentuálna hodnota zobrazená vedľa ikony GPS ukazuje, kedy je GPS pripravená. Akonáhle táto hodnota dosiahne 100%, objaví sa text OK a hodinky sú pripravené na použitie.

Aby ste chytili satelitný signál GPS, choďte von a ďalej od vysokých budov a stromov. Aby systém GPS fungoval čo najlepšie, noste hodinky M430 na ruke tak, aby displej smeroval hore. Majte ich v horizontálnej polohe pred sebou a ďalej od hrudníka. Počas vyhľadávania držte ruku nad úrovňou hrudníka a nehýbte s ňou. Stojte pokojne a vydržte, kým M430 nezachytia satelitný signál.

Vyhľadanie signálov GPS je vďaka asistovanej GPS (A-GPS) rýchle. Najnovší dátový súbor A-GPS sa do hodínok M430 automaticky nahrá zakaždým, keď ich synchronizujete prostredníctvom softvéru FlowSync s webovou službou Flow alebo s aplikáciou Flow. Ak platnosť dátového súboru A-GPS už vypršala, alebo ste M430 ešte nesynchronizovali, môže to trvať dlhšie, než získate svoju aktuálnu polohu. Viac informácií vid' [Asistovaná GPS \(A-GPS\)](#).

 *Vzhľadom na umiestnenie antény GPS na M430 sa neodporúča hodinky nosiť s displejom na spodnej časti zápästia. Ak ich budete mať uchytené na kormidle bicykla, opäť dbajte na to, aby displej smeroval nahor.*

5. Akonáhle M430 zachytí všetky signály, stlačte ŠTART. Na displeji sa objaví *Záznam zahájený* a môžete trénovať.

Ďalšie informácie o tom, čo môžete s hodinkami M430 pri tréningu robiť, nájdete v kapitole [Pri tréningu](#).


## ZAHÁJENIE NAPLÁNOVANÉHO TRÉNINGU

V aplikácii a webovej službe Polar Flow si môžete naplánovať tréning a [vytvoriť podrobné tréningové ciele](#), ktoré potom môžete synchronizovať do hodínok M430.

Ak chcete zahájiť tréning naplánovaný na aktuálny deň:

1. V časovom náhľade stlačte ŠTART pre vstup do predtréningového režimu. Naplánované tréningy sa zobrazujú ako prvé na zozname.
2. Vyberte cieľ a stlačte ŠTART. Zobrazia sa všetky poznámky, ktoré ste si ohľadom cieľa zapísali.
3. Stlačte ŠTART pre návrat do predtréningového režimu a vyberte športový profil, ktorý chcete použiť.
4. Akonáhle M430 zachytí všetky signály, stlačte ŠTART. Na displeji sa objaví *Záznam zahájený* a môžete trénovať.


Hodinky M430 Vás pri tréningu povedú k splneniu Vášho cieľa. Ďalšie informácie nájdete v kapitole [Pri tréningu](#).

 *Tréning naplánovaný na aktuálny deň môžete začať tiež v ponuke **Môj deň** a **Diár**. Pokiaľ chcete zvoliť cieľ naplánovaný na iný deň, jednoducho vyberte deň v **Diári** a spustíte tréning naplánovaný na tento deň. Ak ste si pridali tréningový cieľ do [Oblíbených položiek](#), môžete tréning zahájiť tiež z **Oblíbených položiek**.*

## ZAHÁJENIE TRÉNINGU S INTERVALOVÝM ČASOVAČOM

Ako sprievodca fázami tréningu a regenerácie si môžete nastaviť jeden opakovací alebo dva alternujúce časovače, vytvorené v závislosti na čase a/alebo vzdialenosti.


1. Začnite tým, že prejdete na funkciu *Časovače > Intervalový časovač*. Zadaťte *Nastaviť časovač (e)*, ak chcete vytvoriť nové časovače.
2. Zvoľte *V závislosti na čase* alebo *V závislosti od vzdialenosti*. *V závislosti na čase*: Nastavte pre časovač minúty a sekundy a stlačte ŠTART. *V závislosti od vzdialenosti*: Nastavte pre časovač vzdialenosť a stlačte ŠTART.
3. Zobrazí sa text *Nastaviť ďalší časovač?* Pre nastavenie ďalšieho časovača zadajte *Áno* a zopakujte krok 2.
4. Po dokončení zadajte *Štart xx km/x.xx mi* a stlačte tlačidlo ŠTART pre vstup do predtréningového režimu, potom zadajte športový profil, ktorý chcete použiť.
5. Akonáhle M430 zachytí všetky signály, stlačte ŠTART. Na displeji sa objaví *Záznam zahájený* a môžete trénovať.

 **Intervalový časovač** môžete zapnúť aj počas tréningu, napr. po rozcvičke. Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do **Rýchlej ponuky** a potom zvoľte **Intervalový časovač**.

## ZAHÁJENIE TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY S FUNKCIOU ODHADCU CIEĽOVÉHO ČASU

Zadaťte vzdialenosť tréningovej destinácie a hodinky M430 podľa Vašej rýchlosti odhadnú čas, kedy dorazíte na miesto.

1. Začnite prechodom do funkcie *Časovače > Odhadca cieľového času*.
2. Pre nastavenie cieľovej vzdialenosti choďte na *Nastaviť vzdialenosť* a vyberte si *5,00 km*, *10,00 km*, *Polmaratón*, *Maratón* alebo *Nastaviť inú vzdialenosť*. Stlačte ŠTART. Ak si zvolíte *Nastaviť inú vzdialenosť*, nastavte vzdialenosť a stlačte ŠTART. Zobrazí sa text *Cieľový čas bude odhadnutý pre XX.XX*.
3. Zadaťte štart *XX.XX km / X.XX mi* a stlačte tlačidlo ŠTART pre vstup do predtréningového režimu, potom zadajte športový profil, ktorý chcete použiť.
4. Akonáhle M430 zachytí všetky signály, stlačte ŠTART. Na displeji sa objaví *Záznam zahájený* a môžete trénovať.

 **Odhadcu cieľového času** môžete použiť aj pri tréningu, napr. po rozcvičke. Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE pre vstup do **Rýchlej ponuky** a potom zvoľte **Odhadca cieľového času**.

## PRI TRÉNINGU

### PRECHÁDZANIE TRÉNINGOVÝCH NÁHĽADOV

Pri tréningu môžete prechádzať tréningové náhľady pomocou tlačidiel HORE/DOLE. Pozor, dostupné tréningové náhľady a zobrazené údaje závisia od zvoleného športu. Špecifické nastavenie každého športového profilu môžete definovať v aplikácii a webovej službe Polar Flow; môžete napríklad vytvárať vlastné tréningové náhľady. Viac informácií vid' [Športové profily vo Flow](#).

### OZNAČENIE ÚSEKU

Ak chcete označiť úsek, stlačte ŠTART. Úseky možno nahrávať aj automaticky. V nastavení športových profilov si nastavte *Automatický záznam úseku* na *Vzdialenosť úseku* alebo *Trvanie úseku*. Ak si zvolíte *Vzdialenosť úseku*, zadajte vzdialenosť, ktorá predstavuje jeden absolvovaný úsek. Ak zadáte *Trvanie úseku*, nastavte časový úsek, ktorý predstavuje jeden absolvovaný úsek.

## UZAMKNUTIE ZÓNY TEPOVEJ FREKVENCIE ALEBO RÝCHLOSTI

Pokiaľ chcete uzamknúť aktuálne nastavenú zónu tepovej frekvencie alebo rýchlosti, stlačte a podržte tlačidlo ŠTART. Zvoľte *Zóna TF* alebo *Zóna rýchlosti*. Pre uzamknutie/odmknutie zóny stlačte a podržte tlačidlo ŠTART. Ak Vaša tepová frekvencia alebo rýchlosť vybočí z uzamknutej zóny, budete upozornení zvukovou signalizáciou.

## ZMENA FÁZY PRI FÁZOVOM TRÉNINGU

Ak ste si pri vytváraní frázovaného cieľa zvolili ručnú zmenu fázy:

1. Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE.
2. Zobrazí sa *Rýchla ponuka*.
3. Zo zoznamu vyberte funkciu *Začať novú fázu* a stlačením tlačidla ŠTART prejdite k ďalšej fáze.

Ak ste si zvolili automatickú zmenu fázy, fáza sa zmení automaticky, akonáhle jednu fázu dokončíte. Hodinky M430 Vás upozornia vibráciami.

## ZMENA NASTAVENIA V RÝCHLEJ PONUKE


Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Zobrazí sa *Rýchla ponuka*. Niektoré nastavenia môžete zmeniť bez toho aby ste prerušili tréning. Podrobnejšie informácie pozri [Rýchla ponuka](#).

## UPOZORNENIE

Ak trénujete mimo plánovanú zónu tepovej frekvencie alebo rýchlosti/tempa, hodinky M430 Vás upozornia vibráciami.

## PRERUŠENIE/UKONČENIE TRÉNINGOVEJ JEDNOTKY

1. Pre prerušenie tréningovej jednotky stlačte tlačidlo SPÄŤ. Zobrazí sa text *Recording paused (Nahrávanie prerušené)* a M430 prejde do režimu prerušenia. Ak si želáte pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo ŠTART.
2. Pre ukončenie tréningovej jednotky stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ, na 3 sekundy, kým sa na displeji neobjaví text *Recording ended (Nahrávanie ukončené)*.

 Ak ukončíte tréning po tom, čo ste ho prerušili, čas, ktorý po prerušení ubehol, nie je započítaný do celkového tréningového času.

## TRÉNINGOVÝ PREHĽAD

### PO TRÉNINGU

Okamžite po skončení tréningu z neho budete mať v hodinkách M430 k dispozícii súhrnné údaje. V aplikácii alebo webovej službe Polar Flow môžete získať podrobnejšiu a grafickú analýzu.

Na hodinkách M430 sa zobrazia tieto dáta z tréningu:



Zakaždým, keď dosiahnete *Osobný rekord* v priemernej dosiahnutej rýchlosti/tempe, prekonanej vzdialenosti alebo v spálených kalóriách, M430 Vás odmenia. Osobné rekordy sú evidované pre každý športový profil zvlášť.



Čas, kedy ste tréning zahájili, dĺžka tréningu a prejdená vzdialenosť pri tréningu.



Textová spätná väzba ohľadom účinku každého tréningu. Spätná väzba vychádza z rozloženia doby tréningu medzi zónami tepovej frekvencie, zo spálených kalórií a z dĺžky tréningu.

Pre viac informácií stlačte tlačidlo ŠTART.

**i Training benefit (Prínos tréningu)** sa zobrazí, ak ste použili snímač tepovej frekvencie a trénovali celkovo najmenej 10 minút v zónach tepovej frekvencie.



Čas strávený v každej zóne tepovej frekvencie.



Priemerná a maximálna hodnota tepovej frekvencie je zobrazovaná v tepoch za minútu a v percentách maximálnej tepovej frekvencie.



Počet kalórií spálených pri tréningu a percentuálny podiel tuku na spálených kalóriách.




Priemerná a maximálna rýchlosť/tempo pri tréningu.



Running Index sa vypočítava pri každom tréningu, ak je meraná tepová frekvencia, je zapnutá GPS/používa sa krokomer a sú splnené tieto podmienky:


- Ako športový profil sa používa bežecký šport (beh, cestný beh, terénny beh atď.).
- Tempo by malo byť 6 km/h alebo rýchlejšie a tréning by mal trvať najmenej 12 minút.

 Vo [webovej službe Polar Flow](#) môžete sledovať svoj pokrok a odhadované časy v závode.

Viac informácií vid' [Running Index](#).



Maximálna nadmorská výška (vybehnuté metre/stopy a zbehnuté metre/stopy).

 Tieto hodnoty môžete sledovať, keď ste trénovali vonku a mali zapnutú GPS.



Počet kôl/etáp a najlepší a priemerný čas zabehnutia kola/etapy.

Pre viac informácií stlačte tlačidlo ŠTART.



Počet automatických úsekov a najlepší a priemerný čas automatického úseku.

Pre viac informácií stlačte tlačidlo ŠTART.

## TRÉNINGOVÁ HISTÓRIA V HODINKÁCH M430

V ponuke *Diár* uvidíte zhrnutie tréningov za posledné štyri týždne. Choďte do ponuky *Diár* a prechádzajte požadovaný tréning pomocou tlačidla HORE/DOLE. Pre zobrazenie údajov stlačte ŠTART.

Hodinky M430 môžu uložiť až 60 hodín tréningu s GPS a meraním tepovej frekvencie. Ak v hodinkách M430 dochádza pamäť na ukladanie tréningovej histórie, vyzvú Vás, aby ste minulé tréningy synchronizovali do aplikácie alebo webovej služby Flow.

## TRÉNINGOVÉ DÁTA V APLIKÁCII POLAR FLOW

Hodinky M430 sa s aplikáciou Polar Flow synchronizujú automaticky po skončení tréningu, pokiaľ máte telefón v dosahu Bluetooth. Tréningové dáta môžete medzi hodinkami M430 a aplikáciou Flow synchronizovať aj ručne tak, že na hodinkách stlačíte a podržíte tlačidlo SPÄŤ, keď ste prihlásení k aplikácii Flow a máte telefón v dosahu Bluetooth. V aplikácii môžete po každom tréningu rýchlo vyhodnotiť svoje tréningové dáta. Aplikácia Vám poskytuje stručný prehľad tréningových dát.



Ďalšie informácie vid' [Aplikácia Polar Flow](#).

## TRÉNINGOVÉ DÁTA VO WEBOVEJ SLUŽBE POLAR FLOW

Analyzujte každý detail tréningu a zistite viac o svojom výkone. Sledujte svoj pokrok a podelte sa o svoje najlepšie tréningové jednotky s ostatnými.

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na tento odkaz:

[Webová služba Polar Flow | Analýza tréningu](#).

Ďalšie informácie vid' [Webová služba Polar Flow](#).

## FUNKCIE

### ASISTOVANÁ GPS (A-GPS)

Tréningový počítač M430 má zabudovanú GPS, ktorá ponúka presné meranie vzdialenosti a rýchlosti pre celý rad vonkajších športov, a po ukončení tréningu Vám poskytne náhľad Vašej trasy na mape v aplikácii a webovej službe Flow.

Hodinky M430 používajú službu Assisted GPS (A-GPS) pre rýchle získanie polohy satelitu. Dáta urobené technológiou A-GPS hodinkám M430 poskytujú predpokladanú polohu satelitov GPS. Hodinky M430 tak vedia, kde majú satelity hľadať, a dokážu preto začať ich signály prijímať v priebehu niekoľkých sekúnd, a to aj za zhoršených podmienok.

Dáta urobené technológiou A-GPS sa aktualizujú raz denne. Najnovší dátový súbor A-GPS je automaticky nahraný do hodínok M430 zakaždým, keď ich synchronizujete prostredníctvom softvéru FlowSync s webovou službou Flow. Keď hodinky M430 synchronizuje s webovou službou Flow cez aplikáciu Flow, dátový súbor A-GPS sa aktualizuje raz týždenne.

### ŽIVOTNOSŤ DÁT ZÍSKANÝCH POMOCOU A-GPS

Dátový súbor z A-GPS má platnosť 13 dní. Presnosť určenia polohy je relatívne vysoká v priebehu prvých troch dní, v zostávajúcich dňoch postupne klesá. Pravidelné aktualizácie pomáhajú zabezpečiť vysokú presnosť určovania zemepisnej polohy.

Čas vypršania platnosti aktuálneho súboru dát A-GPS si môžete zistiť vo svojom športtesteri M430. V M430 choďte do *Settings > General settings > About your produkt > A-GPS exp. date (Nastavenie > Všeobecné nastavenia > Informácie o výrobku > Dátum vypršania platnosti dát A-GPS)*. Ak platnosť dátového súboru už vypršala, synchronizujte M430 s webovou službou Flow prostredníctvom softvéru FlowSync alebo aplikácie Flow pre aktualizáciu dát A-GPS.


Po vypršaní platnosti dátového súboru GPS môže získanie aktuálnej polohy trvať dlhšie.

## FUNKCIE GPS

GPS v M430 obsahuje nasledujúce funkcie:

- **Altitude, ascent and descent** (Nadmorská výška, dĺžka výstupu a zostupu/zjazdu): Meranie nadmorskej výšky v reálnom čase, a tiež prekonaných výškových rozdielov, tj. výstupu a zostupu/zjazde v metroch/stopách.
- **Distance** (Vzdialenosť): Poskytne Vám presné údaje o rýchlosti, ako v priebehu tréningu, tak aj po ňom.
- **Speed/Pace** (Rýchlosť/Tempo): Poskytne Vám presné údaje o rýchlosti/tempe, ako v priebehu tréningu, tak aj po ňom.

- **Running index** (Bežecký index): Pri športtesteri M430 sa bežecký index vypočítava zo srdcovej frekvencie a rýchlosti, nameraných pri behu. Poskytne Vám informácie o Vašej výkonnosti, a to ako o aeróbnej kondícii, tak aj efektívite behu.
- **Back to start** (Späť na začiatok): Táto funkcia Vás zavedie tou najkratšou možnou trasou späť na východiskové stanovište a cestou Vám ukazuje, ako ste od neho ďaleko. Teraz si môžete vyskúšať dobrodružnejšie trasy a bezpečne ich preskúmať s vedomím, že ste len na stlačenie tlačidla od informácie, kde leží Vaše predvolené stanovište.
- **Úsporný režim:** Umožňuje predlžovať výdrž batérie hodínok M430 pri dlhých tréningoch. GPS dáta sa ukladajú v 60-sekundových intervaloch. Dlhší interval Vám poskytne viac času záznamu. Pri zapnutom úspornom režime nemožno používať automatické pozastavenie. Ďalej nemožno používať Running Index, ak nemáte krokomer.

 *Aby ste z GPS dostali čo najlepší výkon, noste športtester M430 na zápästí displejom nahor. Vzhľadom na umiestnenie antény na M430 neodporúčame, aby displej bol na spodnej strane zápästia. Pokiaľ ho budete mať uchytený na kormidle bicykla, opäť dbajte na to, aby displej smeroval nahor.*

## BACK TO START (SPAŤ NA ZAČIATOK)


Funkcia Back to start (Späť na začiatok) Vás nasmeruje späť na východiskové stanovište tréningovej jednotky.

### Návod na použitie:

1. Stlačte a podržte tlačidlo OSVETLENIE. Zobrazí sa *Quick menu* (*Rýchle menu*).
2. Zadajte *Set location guide on* (*Nastaviť sprievodca lokalitou*). Zobrazí sa text *Location guide arrow view set on* (*Nastavený náhľad sprievodca lokalitou so smerovkami*) a M430 prejde k náhľadu *Back to Start* (*Späť na začiatok*).

### Návrat na východiskové stanovište:

1. Držte M430 vodorovne pred sebou.
2. Nezastavujte sa, aby M430 dokázali určiť, ktorým smerom sa pohybujete. Smerovka Vám ukáže, ktorým smerom leží Vaše predvolené stanovište.
3. Pri návrate na východiskové stanovište sa vždy nechajte viesť smerovkou.
4. M430 ukazuje tiež súradnice smerového vektora a vzdušnú vzdialenosť medzi Vami a východiskovým stanovišťom.

 *Ak sa nachádzate v neznámom prostredí, majte vždy po ruke mapu, pre prípad, že by M430 stratil satelitný signál, alebo že by došlo k vybitiu batérie.*

## SLEDOVANIE AKTIVITY 24 HODÍN DENNE , 7 DNÍ V TÝŽDNI

M430 sledujú Vašu aktivitu pomocou zabudovaného 3D akcelerometra, ktorý zaznamenáva pohyby zápästia. Vykonáva analýzu frekvencie, intenzity a pravidelnosti Vašich pohybov v kombinácii s Vašimi fyzickými údajmi a umožňuje Vám sledovať, ako ste aktívny aj vo chvíľach, keď práve nemáte pravidelný tréning. Hodinky M430 by ste mali nosiť na nedominantnej ruke. Sledovanie aktivity tak bude presnejšie.

### CIEĽ AKTIVITY

Po nastavení hodínok M430 obdržíte osobný cieľ aktivity a hodinky Vás každý deň povedú k tomu, aby ste ho splnili. Cieľ aktivity vychádza z nastavenia vašich osobných dát a úrovne aktivity, ktoré nájdete v aplikácii Polar Flow alebo vo [webovej službe Polar Flow](#).

Pokiaľ chcete cieľ zmeniť, spustíte aplikáciu Flow, v ponuke kliknete na svoje meno/profilovú fotografiu a prejdete prstom dole, kde nájdete *Cieľ aktivity*. Alebo choďte na adresu [flow.polar.com](http://flow.polar.com) a prihláste sa k svojmu účtu v Polare. Potom kliknete na svoje meno > *Nastavenia* > *Cieľ aktivity*. Vyberte si jednu

z troch úrovní aktivity, ktorá najlepšie zodpovedá Vášmu typickému dňu a aktivite. Pod poľom výberu uvidíte, nakoľko musíte byť aktívny, aby ste splnili cieľ dennej aktivity vo zvolenej úrovni. Ak napríklad pracujete v kancelárii a väčšinu dňa sedíte, mali by ste sa v bežnom dni venovať približne štyri hodiny fyzickej aktivite pri nízkej intenzite. Na ľudí, ktorí v pracovnej dobe veľa stoja a chodia, sú nároky vyššie.

Čas, po ktorý musíte byť v priebehu dňa aktívny, aby ste splnili cieľ aktivity, závisí na úrovni, ktorú ste si zvolili, a na intenzite Vašich aktivít. Splňte svoj cieľ rýchlejšie pomocou intenzívnejších aktivít alebo buďte aktívny na miernejšej úrovni po celý deň. Na mieru intenzity, s akou by ste mali cieľ aktivity splniť, má vplyv aj váš vek a pohlavie. Čím ste mladší, tým intenzívnejšiu aktivitu musíte vyvíjať.

## ÚDAJE O AKTIVITE NA HODINKÁCH M430

To, ako si z hľadiska aktivity vediete, môžete sledovať v náhľade **Môj deň**.



Váš cieľ dennej aktivity zobrazuje kruh, ktorý sa vyplňa, keď ste aktívny.

Ak chcete zobrazit' podrobnejší prehľad svojej aktivity za celý deň, stlačte tlačidlo ŠTART a otvorte ponuku **Môj deň**. M430 Vám ukážu tieto informácie:



- **Denná aktivita:** Percentuálna hodnota, ktorá ukazuje, ako ďaleko ste s plnením cieľa dennej aktivity.
- **Kalórie:** Ukáže Vám, koľko kalórií ste spálili pri tréningu aj pri dennej aktivite, a tiež hodnotu BMR (bazálneho metabolizmu: minimálnej metabolickej aktivity potrebnej na zachovanie života).
- **Kroky:** Počet krokov, ktoré ste zatiaľ urobili. Množstvo a druhy telesných pohybov sú zaznamenávané a vykonávané na odhadovaný počet krokov.

Znovu stlačte ŠTART, ak chcete zobrazit' podrobnejšie informácie, a tlačidlami HORE/DOLE prechádzajte pokyny, ako splniť cieľ dennej aktivity:



- **Aktívne strávený čas:** Funkcia Aktívne strávený čas Vám oznámi celkový čas, ktorý ste strávili fyzickou aktivitou prospešnou pre Vaše zdravie.
- **Kalórie:** Ukáže Vám, koľko kalórií ste spálili pri tréningu aj pri dennej aktivite, a tiež hodnotu BMR (bazálneho metabolizmu: minimálnej metabolickej aktivity potrebnej na zachovanie života).
- **Kroky:** Počet krokov, ktoré ste zatiaľ urobili. Množstvo a druhy telesných pohybov sú zaznamenávané a vykonávané na odhadovaný počet krokov.
- **Zostáva:** M430 Vám ponúka rôzne možnosti, ako splniť svoj cieľ dennej aktivity. Informuje Vás, ako dlho ešte musíte byť aktívny, v závislosti na tom, či ste si zvolili nízku, strednú alebo vysokú úroveň aktivity. Máte jeden cieľ, ale celý rad možností, ako ho dosiahnuť. Cieľ dennej aktivity môže byť splnený pri nízkej, strednej alebo vysokej intenzite. Na hodinách M430 „na nohách“ znamená nízku intenzitu, „chôdza“ strednú a „beh“ znamená vysokú intenzitu. Ďalšie príklady aktivít nízkej, strednej a vysokej intenzity nájdete vo webovej službe a mobilnej aplikácii Flow a môžete si vybrať najlepší spôsob, ako dosiahnuť svoj cieľ.

**i** Keď si zvolíte ciferník „Jumbo“ (predvolený ciferník) alebo „Aktivita“, uvidíte, ako ďaleko ste s plnením cieľa dennej aktivity. Na ciferníku **Jumbo** sa celý ciferník vyplňa, ako sa blížite k splneniu cieľa dennej aktivity. Kruh okolo dátumu a času na ciferníku **Aktivita** ukazuje, ako ďaleko ste s plnením svojho denného cieľa aktivity. Kruh sa vyplňa, keď ste aktívny. Ciferník hodín môžete zmeniť stlačením a podržaním tlačidla HORE.

## UPOZORNENIE NA NEČINNOSŤ



Je všeobecne známe, že fyzická aktivita je zásadným faktorom pre to, aby ste si udržali dobré zdravie. Okrem fyzickej aktivity je tiež dôležité vyhýbať sa dlhému sedeniu. Dlhé sedenie škodí Vašmu zdraviu, a to aj v dňoch, kedy trénujete a vyvíjate dostatočnú aktivitu. M430 zaznamená, keď ste v priebehu dňa boli už príliš dlho neaktívny a pomôže Vám tak prerušiť sedenie, aby sa predišlo negatívnym účinkom, ktoré má na Vaše zdravie.

Ak ste už 55 minút nevyvinuli žiadnu pohybovú aktivitu, dostanete upozornenie na nečinnosť: Zobrazí sa text *Je čas sa hýbať*, spolu so slabou vibráciou. Vstaňte a nájdite si nejakú pohybovú aktivitu. Choďte na krátku prechádzku, pretiahnite sa alebo vykonajte nejakú inú ľahkú aktivitu. Text zmizne, akonáhle sa začnete hýbať, alebo po stlačení ktoréhokoľvek tlačidla. Ak sa nezačnete pohybovať do piatich minút, dostanete známku za nečinnosť, ktorú po synchronizácii uvidíte v aplikácii a webovej službe Flow. Aplikácia a webová služba Flow Vám ukážu, koľko známok za nečinnosť ste doteraz dostali. Môžete potom prehodnotiť svoj denný režim a urobiť kroky k aktívnejšiemu životnému štýlu.

## ÚDAJE O AKTIVITE V APLIKÁCIÍ A WEBOVEJ SLUŽBE FLOW

S aplikáciou Flow môžete sledovať a analyzovať údaje o svojej aktivite takpovediac za pochodu a bezdrôtovo ich synchronizovať z M430 do webovej služby Flow. Webová služba Flow Vám o Vašej pohybovej aktivite poskytne tie najpodrobnejšie informácie. Pomocou správ o aktivite (v záložke **POKROK**) môžete sledovať dlhodobý trend svojej dennej aktivity. Môžete si vybrať, či chcete zobraziť buď denné, týždenné, alebo mesačné správy.

## SLEDOVANIE SPÁNKU

Ak budete mať hodinky M430 na ruke aj v noci, budú sledovať Váš spánok. Zaznamenajú, kedy zaspíte a kedy sa prebudíte a zhromažďujú údaje pre podrobnejšiu analýzu v aplikácii a webovej službe Polar Flow. Hodinky M430 sledujú pohyby Vašej ruky počas noci, aby zaznamenali všetky prerušenia spánku, a dajú Vám vedieť, koľko času ste v skutočnosti prespali.

### ÚDAJE O SPÁNKU NA HODINKÁCH M430

Údaje o spánku môžete sledovať v ponuke [Môj deň](#).



- **Dobou spánku** sa rozumie celkový čas od zaspatia do prebudenia.
- **Skutočným spánkom** sa rozumie čas spánku od zaspatia do prebudenia. Konkrétnejšie je to doba spánku mínus prerušenie. Do skutočného spánku sa započítava len doba, kedy ste naozaj spali.

### ÚDAJE O SPÁNKU V APLIKÁCIÍ A WEBOVEJ SLUŽBE FLOW

Údaje o spánku sa zobrazia v aplikácii a webovej službe Flow po synchronizácii hodínok M430. Vo webovej službe Flow nájdete údaje o spánku na karte *Spánok v Diári*. Údaje o spánku môžete zahrnúť aj *do správ o aktivite* na karte *Pokrok*.

V aplikácii a webovej službe Polar Flow si môžete nastaviť preferovanú dobu spánku, a tak určiť, ako dlho chcete každú noc spať. Môžete tiež hodnotiť svoj spánok. Dostanete spätnú väzbu ohľadne toho, ako ste spali, vychádzajúcu z údajov o Vašom spánku, preferované doby spánku a Vášho hodnotenia.

Sledovaním spánkových vzorcov zistíte, či ich neovplyvňujú nejaké zmeny vo vašom každodennom živote a môžete nájsť rovnováhu medzi odpočinkom, dennou aktivitou a tréningom

## SMART COACHING

Či už vykonávate každodenné hodnotenie úrovne svojej fyzickej zdatnosti, vytvárate si individuálne tréningové plány, trénujete so správnou intenzitou alebo prijímate okamžitú spätnú väzbu, funkcia Smart Coaching (Inteligentné koučovanie) Vám ponúka celý rad jedinečných, užívateľsky prívetivých funkcií, ktoré sú prispôbené Vaším potrebám a navrhnuté tak, aby Vám poskytli maximálnu motiváciu a radosť z tréningu.

Hodinky M430 majú nasledujúce funkcie Smart Coaching od Polaru:

- [Sprievodca aktivitou](#)
- [Activity benefit](#)
- [Fitnes test](#)
- [Zóny tepovej frekvencie](#)
- [Running program \(bežecký program\)](#)
- [Running Index](#)

- [Inteligentné kalórie](#)
- [Training Benefit](#)
- [Tréningová záťaž](#)

## SPRIEVODCA AKTIVITOU

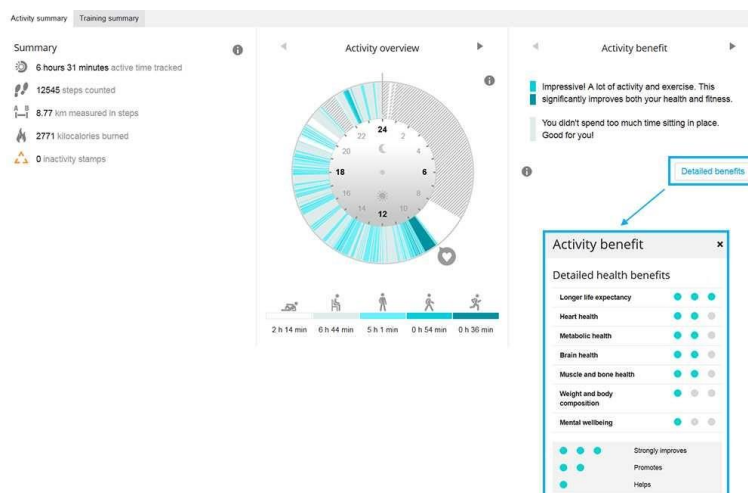
Funkcia Sprievodca aktivitou ukazuje, ako aktívny ste boli v priebehu dňa a čo musíte ešte urobiť, aby ste dosiahli odporúčanej dennej fyzickej aktivity. Mieru splnenia svojho denného cieľa aktivity môžete zistiť buď na hodinkách M430, v aplikácii, alebo webovej službe Polar Flow.

Ďalšie informácie vid' [Sledovanie aktivity 24 hodín denne, 7 dní v týždni](#).

## ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit (Prínos aktivity) Vám poskytuje spätnú väzbu o priaznivom vplyve fyzickej aktivity na Vaše zdravie a tiež o nežiaducich účinkoch dlhého sedenia na Vaše zdravie. Táto spätná väzba vychádza z medzinárodných smerníc a z výskumu vplyvu fyzickej aktivity a sedenia na ľudské zdravie. Základnú myšlienku možno vyjadriť takto: Čím ste aktívnejší, tým viac prispievate svojmu zdraviu.

Prínos Vašej dennej aktivity uvidíte v aplikácii Flow aj vo webovej službe Flow. Môžete zobrazit' denný, týždenný a mesačný prínos aktivity. Vo webovej službe Flow uvidíte tiež podrobné informácie o zdravotných prínosoch.



Viac informácií nájdete v sekcii [Sledovanie aktivity 24/7](#).

## FITNESS TEST S MERANÍM TEPOVEJ FREKVENCIE NA ZÁPÄSTÍ

Fitness Test od Polaru s meraním tepovej frekvencie na zápästí je jednoduchý, rýchly a bezpečný spôsob, ako odhadnúť kľudovú aeróbnu (kardiovaskulárnu) zdatnosť jedinca. Výsledok, hodnota Polar OwnIndex, je porovnateľný s maximálnou spotrebou kyslíka (VO2max), ktorá sa bežne používa na hodnotenie aeróbnej kondície. Dlhodobá intenzita Vášho tréningu, srdcová frekvencia, premenlivosť srdcovej frekvencie v kľudovom stave, pohlavie, výška a telesná hmotnosť, to všetko sú faktory, ktoré OwnIndex ovplyvňujú. Kondičný test od Polar bol vyvinutý pre zdravé dospelé osoby.

Aeróbná zdatnosť vypovedá o tom, ako dobre Váš kardiovaskulárny systém zásobuje telo kyslíkom. Čím lepšia je Vaša aeróbná zdatnosť, tým silnejšie je Vaše srdce a tým efektívnejšie pracuje. Dobrá aeróbná zdatnosť má veľký vplyv na Vaše zdravie. Pomáha napríklad znížiť riziko vysokého krvného tlaku a riziko kardiovaskulárnych chorôb a infarktu. Ak si želáte svoju aeróbnu zdatnosť zlepšiť, znateľnú zmenu hodnoty OwnIndex je možné pozorovať v priemere už po šiestich týždňoch

pravidelného tréningu. Menej zdatní jedinci zaznamenajú pokrok ešte rýchlejšie. Čím je Vaša aeróbná zdatnosť lepšia, tým menších zlepšení hodnôt OwnIndexu budete dosahovať.

K zlepšeniu aeróbnej zdatnosti je najvhodnejší taký druh tréningu, ktorý zamestnáva veľké svalové partie. Medzi také aktivity patrí napríklad behanie, bicyklovanie, chôdza, veslovanie, plávanie, korčuľovanie alebo beh na lyžiach. Svoj pokrok začnite sledovať tak, že v prvých dvoch týždňoch si OwnIndex zmerajte niekoľkokrát, aby ste získali predvolené hodnoty, a potom test opakujte približne jedenkrát za mesiac.


Pre zaistenie spoľahlivosti výsledkov testu je potrebné dodržiavať tieto základné podmienky:

- Test môžete vykonávať kdekoľvek - doma, v kancelárii, v športovom zariadení - za predpokladu, že pri ňom nebudete ničím rušený. Nemali by byť počuť žiadne rušivé zvuky (napr. z televízie, rádia alebo telefónu) a nemal by na Vás nikto hovoriť.
- Test vykonávajte vždy v rovnakom prostredí a v rovnakú hodinu.
- 2 – 3 hodiny pred testovaním nejedzte nič ťažké.
- V deň testu aj deň pred ním sa vyhýbajte fyzickému vypätiu, alkoholu a farmaceutickým stimulantom.
- Mali by ste byť uvoľnený a pokojný. Pred začatím testu si ľahnite a 1 – 3 minúty odpočívajte.

## PRED ZAHÁJENÍM TESTU

Pred začatím testu sa uistite, že ste presne zadali svoje fyzické nastavenia, vrátane frekvencie tréningu, do *Nastavenia > Fyzické nastavenia*.

Hodinky M430 si pripnite na ruku, tesne za zápästnú kosť s displejom smerujúcim hore. Snímač tepovej frekvencie na zadnej strane hodínok M430 sa musí neustále dotýkať kože, remienok by však nemal byť príliš tesný, aby nebránil prúdeniu krvi.

 *Fitness test môžete vykonať tiež s meraním tepovej frekvencie pomocou kompatibilného snímača tepovej frekvencie Polar. Keď používate snímač tepovej frekvencie Polar, ktorý je spárovaný s hodinkami M430, hodinky na meranie tepovej frekvencie pri teste automaticky použijú pripojený snímač.*

## VYKONANIE TESTU

Na vykonanie testu svojej fyzickej kondície prejdite na *Tests > Fitness Test > Relax and start the test (Testy > Test fyzickej kondície > Uvoľnite sa a spustíte testovanie)*.

- **Zobrazí sa text Searching for heart rate** (Vyhľadávam srdcovú frekvenciu). Akonáhle bude srdcová frekvencia nájdená, na displeji sa zobrazí graf srdcovej frekvencie, graf Vašej aktuálnej srdcovej frekvencie a pokyn *Lie down & relax (Ľahnite si a uvoľnite sa)*. Zostaňte uvoľnený a zbytočne sa nehýbte a nekomunikujte.
- Test môžete v ktorejkoľvek jeho fáze prerušiť, stlačením tlačidla SPÄŤ. Zobrazí sa text *Test canceled (Test zrušený)*.

Ak M430 nedokáže zachytiť signál tepovej frekvencie, objaví sa text *Test zlyhal*. V takom prípade by ste mali skontrolovať, či sa snímač tepovej frekvencie na zadnej strane hodínok M430 stále dotýka kože. Podrobnejšie pokyny k noseniu hodínok M430 pri meraní tepovej frekvencie na zápästí vid' [Tréning so snímaním tepovej frekvencie na zápästí](#).

## VÝSLEDKY TESTOV

Po ukončení testu začujete dvojité pípnutie, spolu s popisom výsledku testu a približnou hodnotou VO<sub>2</sub>max .

Zobrazí sa dotaz *Update to VO2max to physical settings?* (Uložiť VO2max do fyzických nastaveniach?)

- Vyberte **Yes** (Áno), pre uloženie Vašej hodnoty do **Physical settings** (Fyzických nastavení).
- Zadajte **No** (Nie) iba ak poznáte hodnotu svojej nedávno zmeranej VO2max a ak sa táto hodnota líši o viac ako jednu triedu zdatnosti od výsledku.

Najnovší výsledok svojho testu nájdete v *Tests > Fitness test > Latest result* (Testy > Test fyzickej kondície > Posledný výsledok). Zobrazí sa iba výsledok posledného testu.

Ak chcete vidieť analýzu výsledkov svojich testov fyzickej kondície, prejdite do webovej služby Flow a v diári si vyberte test, ktorý si chcete detailne prezrieť.

 Hodinky M430 sa s aplikáciou Flow synchronizujú automaticky po skončení testu, pokiaľ máte telefón v dosahu Bluetooth.

## TRIEDY ZDATNOSTI

### MUŽI

Vek/roky	Veľmi nízka	Nízka	Uspokojivá	Stredná	Dobrá	Veľmi dobrá	Elitná
20 – 24	< 32	32 – 37	38 – 43	44 – 50	51 – 56	57 – 62	> 62
25 – 29	< 31	31 – 35	36 – 42	43 – 48	49 – 53	54 – 59	> 59
30 – 34	< 29	29 – 34	35 – 40	41 – 45	46 – 51	52 – 56	> 56
35 – 39	< 28	28 – 32	33 – 38	39 – 43	44 – 48	49 – 54	> 54
40 – 44	< 26	26 – 31	32 – 35	36 – 41	42 – 46	47 – 51	> 51
45 – 49	< 25	25 – 29	30 – 34	35 – 39	40 – 43	44 – 48	> 48
50 – 54	< 24	24 – 27	28 – 32	33 – 36	37 – 41	42 – 46	> 46
55 – 59	< 22	22 – 26	27 – 30	31 – 34	35 – 39	40 – 43	> 43
60 – 65	< 21	21 – 24	25 – 28	29 – 32	33 – 36	37 – 40	> 40

### ŽENY

Vek/roky	Veľmi nízka	Nízka	Uspokojivá	Stredná	Dobrá	Veľmi dobrá	Elitná
20 – 24	< 27	27 – 31	32 – 36	37 – 41	42 – 46	47 – 51	> 51
25 – 29	< 26	26 – 30	31 – 35	36 – 40	41 – 44	45 – 49	> 49
30 – 34	< 25	25 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 42	43 – 46	> 46
35 – 39	< 24	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 40	41 – 44	> 44
40 – 44	< 22	22 – 25	26 – 29	30 – 33	34 – 37	38 – 41	> 41
45 – 49	< 21	21 – 23	24 – 27	28 – 31	32 – 35	36 – 38	> 38
50 – 54	< 19	19 – 22	23 – 25	26 – 29	30 – 32	33 – 36	> 36
55 – 59	< 18	18 – 20	21 – 23	24 – 27	28 – 30	31 – 33	> 33
60 – 65	< 16	16 – 18	19 – 21	22 – 24	25 – 27	28 - 30	> 30

Táto klasifikácia je založená na literárnej rešerši 62 štúdií, pri ktorých bola meraná hodnota VO2max u zdravých dospelých ľudí v USA, Kanade a siedmich európskych krajinách. Odkazy: Shvartz E, Reibold



RC. Normy aeróbnej zdatnosti mužov a žien vo veku od 6 do 75 rokov: posudok. AVIAT Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## VO2max

Existuje jasná súvislosť medzi maximálnou spotrebou kyslíka (VO2max) a kardiorespiračnou zdatnosťou, pretože zásobovanie tkanív kyslíkom závisí na funkcii srdca a pľúc. VO2max (maximálna spotreba kyslíka, maximálna aeróbna sila) je maximálna rýchlosť, s akou telo dokáže spotrebovať kyslík pri maximálne namáhavom cvičení; má priamu spojitosť s maximálnou schopnosťou srdca zásobovať svaly krvou. VO2max možno zmerať alebo odhadnúť pomocou testov fyzickej kondície (napr. test maximálnej tréningovej záťaže, test submaximálnej tréningovej záťaže, test fyzickej kondície od firmy Polar). VO2max je dobrým ukazovateľom kardiorespiračnej zdatnosti a dobrou indíciou pravdepodobnej výkonnosti pri vytrvalostných športových aktivitách, ako sú napr. cezpoľný beh, cyklistika, beh na lyžiach a plávanie.

VO2max je možné vyjadriť buď v milimetroch za minútu (ml/min = ml ■ min<sup>-1</sup>), alebo je možné jeho hodnotu vydeliť telesnou hmotnosťou v kilogramoch (ml/kg/min = ml ■ kg<sup>-1</sup> ■ min<sup>-1</sup>).

## BEŽECKÝ PROGRAM OD POLARU

Bežecký program od Polar je personalizovaný program založený na Vašej fyzickej kondícii, zostavený tak, aby ste trénovali správne a neprepínali svoje sily. Je inteligentný a prispôsobuje sa Vášmu vývoju. Oznámi Vám, kedy by ste mali trochu zvoľniť, a kedy by ste mali naopak pridať. Každý program je vytvorený na mieru príslušnému športovému výkonu a berie do úvahy Vaše osobné predpoklady, intenzitu tréningu a čas na prípravu. Tento program je vám k dispozícii zadarmo a nájdete ho vo webovej službe Polar Flow na adrese [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Programy sú vytvorené pre beh na 5 km, 10 km, polmaratón a maratón. Každý z programov má tri fázy: Budovanie základne, beh na plný výkon a zvoľnenie. Tieto fázy majú za úlohu postupne zvyšovať Vašu výkonnosť a dôkladne Vás pripraviť na preteky. Bežecké tréningové jednotky sú rozdelené do piatich disciplín: ľahký poklus, beh na strednú vzdialenosť, beh na dlhú vzdialenosť, Kempový beh a intervalový beh. Súčasťou každej tréningovej jednotky je rozcvička, vlastný tréning a rehabilitačné fázy, aby sa dosiahli optimálne výsledky. Okrem toho môžete vykonávať aj posilňovacie cvičenia, cvičenia pre posilnenie strednej časti tela, a cvičenia pre zvýšenie pohyblivosti, aby ste dosiahli ešte lepšie výsledky. V každom tréningovom týždni je zaradené od dvoch do piatich tréningových jednotiek, ktorých celková dĺžka za týždeň sa pohybuje v rozsahu jednej až siedmich hodín, podľa Vašej fyzickej kondície. Minimálna dĺžka programu je 9 týždňov a maximálna 20 mesiacov.

Viac sa toho o bežeckom programe od Polar dozviete v tomto [podrobnom sprievodcovi](#). Alebo si prečítajte ďalšie informácie o tom, ako [s Bežeckým programom začať](#).

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na niektorý z týchto odkazov:

[Začíname](#)

[Návod na používanie](#)

## VYTVORENIE BEŽECKÉHO PROGRAMU OD POLARU

1. Prihláste sa do webovej služby Flow na adrese [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Na karte zadajte *Programs (Programy)*.
3. Zadajte športovú akciu, pomenujte ju, uveďte jej dátum, a kedy si prajete s programom začať.
4. Odpovedzte otázky týkajúce sa Vašej fyzickej aktivity.\*
5. Uveďte, či chcete do programu zaradiť aj podporné cvičenia.
6. Prečítajte si a vyplňte dotazník pripravenosti k fyzickej aktivite.

7. Program skontrolujte a vykonajte prípadné zmeny v nastavení.
8. Až budete hotový, zadajte *Start program (Spustiť program)*.


\* Ak sú k dispozícii štyri týždne tréningovej histórie, tak budú predom vyplnené.

## SPUSTENIE TRÉNINGOVÉHO CIEĽA

Pred začatím tréningu nezabudnite do svojho zariadenia synchronizovať tréningový cieľ. Tréningy sa synchronizujú do Vášho zariadenia ako tréningové ciele.

Naplánované tréningové ciele pre aktuálny deň sa zobrazujú ako prvé na zázname v predtréningovom režime.

1. V časovom náhľade stlačte ŠTART pre vstup do predtréningového režimu.
2. Zvoľte si cieľ a potom športový profil.
3. Akonáhle M430 zachytia všetky signály, stlačte ŠTART a postupujte podľa pokynov na hodinkách počas celého tréningu.

 *Bežecký cieľ naplánovaný na aktuálny deň môžete začať tiež v ponuke **Môj deň** a **Diár**. Pokiaľ chcete zvoliť cieľ naplánovaný na iný deň, jednoducho vyberte deň v **Diári** a spustíte tréning naplánovaný na tento deň.*

## SLEDUJTE SVOJ POKROK

Preveďte si výsledky tréningu zo športtestera do webovej služby Flow, prostredníctvom kábla USB alebo aplikácie Flow. Sledujte svoj pokrok na karte *Programs (Programy)*. Zobrazí sa náhľad aktuálneho programu a to, aký pokrok ste v ňom dosiahli.

## RUNNING INDEX


Running Index ponúka jednoduchý spôsob, ako sledovať zmeny v bežekom výkone. Hodnota Running Index je približná hodnota maximálneho aeróbného bežeckého výkonu, na ktorý majú vplyv aeróbna zdatnosť a úspornosť behu. Dlhodobejším zaznamenávaním indexu Running Index môžete sledovať, aké robíte pokroky. Zlepšenie sa prejaví tak, že určité tempo bude pre Vás menej namáhavé alebo že teraz pobežíte rýchlejšie, ale neunavíte sa pri tom viac, než predtým.

Pre získanie čo najpresnejších informácií o svojom výkone nezabudnite zadať hodnoty TFmax.

Running Index sa vypočítava pri každom tréningu, ak je meraná tepová frekvencia, je zapnutá GPS / používa sa krokomer a sú splnené tieto podmienky:

- Ako športový profil sa používa bežecký šport (beh, cestný beh, terénny beh atď.).
- Rýchlosť by mala byť 6 km/h alebo vyššia a tréning by mal trvať najmenej 12 minút.

Výpočet indexu začína vo chvíli, kedy začnete tréning nahrávať. Počas tréningu sa môžete dvakrát zastaviť, napríklad na svetelnej križovatke, bez toho aby došlo k prerušeniu výpočtu.

 *Running Index uvidíte v prehľade tréningu na hodinkách M430. Vo [webovej službe Polar Flow](#) môžete sledovať svoj pokrok a odhadované časy v závode.*

Výsledok porovnajte s nižšie uvedenou tabuľkou.

## KRÁTKODOBÁ ANALÝZA

### MUŽI

Vek / počet rokov	Veľmi nízky	Nízky	Uspokojivý	Stredný	Dobry	Veľmi dobrý	Elitný
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

### ŽENY

Vek / počet rokov	Veľmi nízky	Nízky	Uspokojivý	Stredný	Dobry	Veľmi dobrý	Elitný
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Táto klasifikácia je založená na literárnej rešerši 62 štúdií, pri ktorých bola meraná hodnota  $VO_{2max}$  u zdravých dospelých v USA, Kanade a siedmich európskych krajinách. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aeróbnej zdatnosti mužov a žien vo veku od 6 do 75 rokov: prepracované znenie. AVIAT Space Environ Med; 61: 3-11, 1990.

Pri hodnotách indexu Running Index sa môžeme stretnúť s dennými výkyvmi. Na Running Index má vplyv množstvo faktorov. Hodnota, ktorú získate v určitý deň, je ovplyvnená zmenami vonkajších podmienok pri behu, medzi inými napríklad rozdielnym povrchom, silou vetra a teplotnými výkyvmi.

## DLHODOBÁ ANALÝZA

Hodnoty jedného indexu Running Index nastavujú trend, ktorý napovedá, s akým úspechom zabehnete určitú vzdialenosť. Správu Running Index nájdete vo webovej službe Polar Flow v záložke POKROK. Správa ukazuje, nakoľko sa Váš bežecký výkon zlepšil počas dlhšieho časového obdobia. Ak trénujete na bežecký závod podľa [bežeckého programu od Polaru](#), môžete sledovať svoj pokrok z hľadiska hodnoty Running Index, a zistiť tak, ako ste sa v behu zlepšili v porovnaní s Vaším cieľom.

V nasledujúcej tabuľke nájdete odhadnuté časy zabehnutia určitých vzdialeností bežcom, ktorý podá maximálny výkon. Pri interpretácii tabuľky použijete dlhodobý priemer hodnoty svojho indexu Running Index. Tieto odhady sú najpresnejšie pre hodnoty indexu Running Index, ktoré boli získané z rýchlostí nameraných v podobných podmienkach, v akých budú zabehnuté sledované výkony.

Running Index	Cooperov test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00

78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00
----	------	---------	---------	---------	---------

## INTELIGENTNÉ KALÓRIE

Najpresnejší počítač kalórií na trhu vypočítava množstvo kalórií spálených počas dňa na základe údajov o:

- telesnej hmotnosti, výške, veku, pohlavia,
- maximálnej tepovej frekvencii jedinca (SF max),
- intenzite tréningu alebo aktivity,
- maximálnej spotrebe kyslíka jedinca (VO2max).

Výpočet kalórií je založený na inteligentnej kombinácii údajov o zrýchlení a tepovej frekvencii. Výpočet kalórií presne určí počet spálených kalórií pri tréningu.

Môžete sa pozrieť na kumulatívny výdaj energie (v kalóriách, kcal) pri tréningoch a celkový počet kalórií spálených pri tréningu po jeho skončení. Môžete tiež sledovať celkový výdaj kalórií za deň.

## TRAINING BENEFIT

Funkcia Training Benefit (Prínos tréningu) Vám poskytne textovú spätnú väzbu o účinku každého tréningu, a pomôže Vám tak lepšie spoznať, nakoľko bol účinný. Spätnú väzbu nájdete v aplikácii a vo webovej službe Flow. Pre získanie spätnej väzby musíte trénovať celkom minimálne desať minút v [zónach tepovej frekvencie](#).

Spätná väzba funkcie Training Benefit (Prínos tréningu) je založená na zónach tepovej frekvencie. Zaznamená to, koľko času strávite a koľko kalórií spálite v jednotlivých zónach.

V nasledujúcej tabuľke sú uvedené rôzne možnosti, akým spôsobom Vám mohol konkrétny tréning prospieť.

Spätná väzba	Prínos
Maximálny tréning+	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť v šprinte a posilnili nervový systém svalov, takže ich teraz dokážete efektívnejšie využívať. Tento tréning tiež zvýšil Vašu odolnosť voči únave.
Maximálny tréning	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť v šprinte a posilnili nervový systém svalov, takže ich teraz dokážete efektívnejšie využívať.
Maximálny tréning a tréning tempa	Úžasný tréning! Zlepšili ste svoju rýchlosť a efektívnosť. Výrazne ste tiež posilnili svoju aeróbnu kondíciu a schopnosť vydržať dlhšiu intenzívnu námahu.
Tréning tempa a maximálny tréning	Úžasný tréning! Výrazne ste zlepšili svoju aeróbnu kondíciu a schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu. Tento tréning tiež zlepšil Vašu rýchlosť a efektívnosť.
Tréning tempa+	Výborné tempo pri dlhom tréningu. Posilnili ste svoju aeróbnu kondíciu, zlepšili rýchlosť a schopnosť vydržať dlhšie intenzívnu námahu. Tento tréning tiež zvýšil Vašu odolnosť voči únave.
Tréning tempa	Výborné tempo! Posilnili ste svoju aeróbnu kondíciu, zlepšili rýchlosť a schopnosť vydržať dlhšie intenzívnu námahu.
Tréning tempa a vytrvalosti	Dobré tempo! Zlepšili ste svoju schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu. Tento tréning takisto posilnil Vašu aeróbnu zdatnosť a výdrž Vašich svalov.

Tréning vytrvalosti a tempa	Dobré tempo! Zvýšili ste svoju aeróbnu zdatnosť a vytrvalosť svalov. Tento tréning tiež posilnil Vašu schopnosť dlhšie vydržať intenzívnu námahu.
Tréning vytrvalosti+	Vynikajúce! Tento dlhý tréning zlepšil vytrvalosť Vašich svalov a posilnil Vašu aeróbnu kondíciu. Tento tréning tiež zvýšil Vašu odolnosť voči únave.
Tréning vytrvalosti	Vynikajúce! Zlepšili ste si vytrvalosť svalov a aeróbnu kondíciu.
Tréning vytrvalosti a základný tréning, dlhý	Vynikajúce! Tento dlhý tréning zlepšil vytrvalosť Vašich svalov a posilnil Vašu aeróbnu kondíciu. Posilnil tiež Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Tréning vytrvalosti a základný tréning	Vynikajúce! Zlepšili ste si vytrvalosť svalov a aeróbnu kondíciu. Tento tréning tiež posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Základný tréning a tréning vytrvalosti, dlhý	Výborne! Tento dlhý tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky. Zlepšil taktiež vytrvalosť Vašich svalov a aeróbnu zdatnosť.
Základný tréning a tréning vytrvalosti	Výborne! Posilnili ste si celkovú vytrvalosť a schopnosť Vášho tela spaľovať pri cvičení tuky. Tento tréning tiež zvýšil vytrvalosť Vašich svalov a Vašu aeróbnu kondíciu.
Základný tréning, dlhý	Výborne! Tento dlhý, ľahký tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Základný tréning	Dobrá práca! Tento dlhý, ľahký tréning posilnil Vašu celkovú vytrvalosť a schopnosť tela spaľovať pri cvičení tuky.
Regeneračný tréning	Veľmi dobrý tréning pre Vašu regeneráciu. Takéto ľahké cvičenie umožňuje telu prispôbiť sa tréningu.

## TRÉNINGOVÁ ZÁŤAŽ A REGENERÁCIA

**Tréningová záťaž** je textová spätná väzba týkajúca sa namáhavosti určitého tréningu. Tréningová záťaž sa vypočíta podľa spotreby kritických zdrojov energie (uhlôhydrátov a proteínov) pri cvičení.

Funkcia Tréningová záťaž umožňuje vzájomne porovnávať záťaž rôznych typov tréningov. Môžete napríklad porovnávať záťaž dlhého cyklistického tréningu s nízkou intenzitou s krátkym bežeckým tréningom pri vysokej intenzite. Aby bolo porovnanie tréningov presnejšie, previedli sme tréningovú záťaž na približný odhad potreby regenerácie.

Popis tréningovej záťaže uvidíte po každom tréningu v prehľade tréningu v aplikácii Polar. Odhadovanú potrebu regenerácie u rôznych úrovni tréningovej záťaže nájdete tu:

- **Mierna** 0 – 6 hodín
- **Obstojná** 7 – 12 hodín
- **Náročná** 13 – 24 hodín
- **Veľmi náročná** 25 – 48 hodín
- **Extrémna** viac ako 48 hodín

Podrobnú analýzu tréningu s presnejšou hodnotou tréningovej záťaže pri každom tréningu nájdete vo webovej službe Polar Flow.

Miera regenerácie sa počíta z kumulatívnej tréningovej záťaže, dennej aktivity a odpočinku za posledných 8 dní. Nedávnejšie tréningové jednotky a aktivita majú väčšiu váhu, než tie predchádzajúce, a majú preto na Vašu mieru regenerácie najväčší vplyv. Vaša aktivita mimo tréning je

sledovaná pomocou vstavaného 3D akcelerometra, ktorý zaznamenáva pohyby zápästia. Vykonáva analýzu frekvencie, intenzity a nepravidelnosti Vašich pohybov, v kombinácii s Vašimi fyzickými údajmi, a umožňuje Vám sledovať, ako ste aktívny mimo tréning. Kombináciou dennej aktivity s tréningovou záťažou získate pravdivý obraz o potrebnej miere regenerácie. Priebežné sledovanie hodnôt miery regenerácie Vám pomôže lepšie rozpoznať svoje osobné hranice, vyhnúť sa pretrénovanosti, alebo naopak podtrénovanosti a prispôbiť intenzitu tréningu a jeho dĺžku denným a týždenným cieľom.

## ŠPORTOVÉ PROFILY

Športové profily sú športy, z ktorých si na hodinkách M430 môžete vyberať. Na hodinkách M430 sme vytvorili štyri predvolené športové profily, ale môžete pridávať nové športové profily v aplikácii alebo webovej službe Polar Flow a synchronizovať ich do hodínok M430, a tak si vytvoriť zoznam všetkých obľúbených športov.

Ku každému športovému profilu si môžete určiť tiež špecifické nastavenia. Môžete si napríklad vytvoriť personalizované tréningové náhľady pre každý šport, ktorý robíte, a zvoliť, aké dáta chcete pri tréningu vidieť: len tepovú frekvenciu alebo len rýchlosť a vzdialenosť, skrátka podľa toho, čo najlepšie vyhovuje Vám, Vaším tréningovým potrebám a požiadavkám.


V hodinkách M430 môžete mať maximálne 20 športových profilov. Počet športových profilov v mobilnej aplikácii alebo vo webovej službe Polar Flow nie je obmedzený.

Viac informácií pozri na [Športové profily vo Flow](#).

Používanie športových profilov Vám poskytne prehľad o Vašej doterajšej činnosti a ukáže Vám, aký pokrok ste dosiahli v jednotlivých športových disciplínach. Vo [webovej službe Flow](#) si môžete prehliadnuť svoju tréningovú históriu a sledovať svoj pokrok.

## ZÓNY TEPOVEJ FREKVENCIE

Zóny tepovej frekvencie od Polar zvyšujú efektivitu tréningu, pracujúceho s hodnotami tepovej frekvencie, na ďalšiu úroveň. Tréning je rozdelený podľa piatich zón tepovej frekvencie, ktoré sú percentuálnym vyjadrením maximálnej tepovej frekvencie. Pomocou zón tepovej frekvencie si môžete ľahko zvoliť a sledovať intenzitu tréningu.

Cieľová zóna	Intenzita v % TFmax*	Príklad: Zóny tepovej frekvencie*	Príklady trvania tréningu	Účinok tréningu
<b>MAXIMÁLNA</b> 	90 – 100 %	171 – 190 tepov/min	Menej ako 5 minút	<p><b>Prínos:</b> Maximálne alebo takmer maximálne úsilie vynaložené pri dýchaní a používaní svalov.</p> <p><b>Pocitové vyjadrenie:</b> Veľmi vyčerpávajúce, ako z hľadiska dýchania, tak i svalovej záťaže.</p> <p><b>Odporúčame pre:</b> Veľmi skúsených a zdatných športovcov. Iba v krátkych intervaloch, obvykle ako konečnú prípravu pre krátkodobé športové výkony.</p>

<p><b>NÁROČNÁ</b></p> 	80 – 90 %	152 – 172 tepov/min	2 – 10 minút	<p><b>Prínos:</b> Väčšia vytrvalosť, schopnosť udržať si vysokú rýchlosť.</p> <p><b>Pocitové vyjadrenie:</b> Spôsobuje svalovú únavu a zadýchanie.</p> <p><b>Odporúčame pre:</b> Skúsených športovcov pre celoročný tréning a rôzne dĺžky tréningových jednotiek. Nadobúda na význame v období pred závodom.</p>
<p><b>STREDNÁ</b></p> 	70 – 80 %	133 – 152 tepov/min	10 – 40 minút	<p><b>Prínos:</b> Zvyšuje celkové tempo tréningu, vedie k ľahšiemu zvládaniu strednej záťaže a zvyšuje efektívnosť.</p> <p><b>Cieľová zóna</b> Rovnomerné a rýchle dýchanie.</p> <p><b>Odporúčame pre:</b> Športovcov, ktorí sa pripravujú na preteky alebo si chcú zlepšiť svoju výkonnosť.</p>
<p><b>ĽAHKÁ</b></p> 	60 – 70 %	114 – 133 tepov/min.	40 – 80 minút	<p><b>Prínos:</b> Zlepšuje celkovú všeobecnú zdatnosť, urýchľuje regeneráciu a podporuje metabolizmus.</p> <p><b>Pocitové vyjadrenie:</b> Prijemné a jednoduché, nízke svalové a kardiovaskulárne zaťaženie.</p> <p><b>Odporúčame pre:</b> Každého, kto do svojho základného tréningu zaraďuje aj dlhé tréningové jednotky, a pre regeneráciu v priebehu závodnej sezóny.</p>
<p><b>VEĽMI ĽAHKÁ</b></p> 	50 – 60 %	104 – 114 tepov/min	20 – 40 minút	<p><b>Prínos:</b> Zahrieva i uvoľňuje a pomáha pri regenerácii.</p> <p><b>Pocitové vyjadrenie:</b> Veľmi ľahké, nízka námaha.</p> <p><b>Odporúčame pre:</b> Regeneráciu a uvoľnenie po celú tréningovú sezónu.</p>

\*  $TF_{max}$  = maximálna tepová frekvencia (220-vek).

\*\* Zóny tepovej frekvencie (v tepoch za minútu) pre tridsaťročného človeka, ktorého maximálna tepová frekvencia je 190 tepov za minútu (220-30).

Tréning v 1. zóne tepovej frekvencie sa vykonáva s veľmi nízkou intenzitou. Hlavný princíp tohto typu tréningu spočíva v tom, že výkon sa ďalej zlepšuje aj pri následnej regenerácii, a nie len v priebehu samotného tréningu. Urýchlite proces regenerácie tréningom pri veľmi nízkej intenzite.

Trénovanie v 2. zóne tepovej frekvencie slúži na zvyšovanie vytrvalosti, čo je dôležitou súčasťou ktoréhokoľvek tréningového programu. Tréningy v tejto zóne sú veľmi jednoduché a sú aeróbnej



povahy. Výsledkom dlhodobého tréningu v tejto ľahkej zóne je efektívny výdaj energie. Pokrok vyžaduje vytrvalosť.

Tréning v 3. zóne tepovej frekvencie rozvíja aeróbnu silu. Intenzita tréningu je síce vyššia, než v zóne 1 a 2, napriek tomu však zostáva prevažne aeróbna. Tréning v športovej zóne 3 môže byť napríklad tvorený intervalmi s následnou regeneráciou. Trénovanie v tejto zóne je mimoriadne účinné pre zlepšenie krvného obehu v srdcovom svale a v kostrovom svalstve.

Ak je Vaším cieľom dosahovať vrcholových výkonov, potom budete musieť trénovať v zónach 4 a 5. V týchto zónach budete trénovať anaeróbne v intervaloch v dĺžke do 10 minút. Čím kratší interval, tým vyššia intenzita. Veľmi dôležitá je dostatočná regenerácia medzi jednotlivými intervalmi. Tréningový model v zónach 4 a 5 je navrhnutý tak, aby viedol k tým najvyšším výkonom.

Cieľové zóny tepovej frekvencie od Polar si možno prispôbiť na mieru, s využitím hodnoty maximálnej tepovej frekvencie (SFmax), zhotovené v laboratóriu, alebo osobne pri tzv. poľnom teste. Limity zón tepovej frekvencie môžete upravovať zvlášť pri každom športovom profile, ktorý máte vo svojom účte v Polar vo webovej službe Polar Flow.

Pri tréningu v cieľovej zóne tepovej frekvencie sa pokúste využiť celý jej rozsah. Stredná časť zóny je dobrý cieľ, nie je však nutné usilovať o udržanie tepovej frekvencie presne na tejto úrovni po celú dobu tréningu. Tepová frekvencia sa postupne prispôbuje intenzite tréningu. Napríklad pri prechode z cieľovej zóny tepovej frekvencie 1 do zóny 3 sa obehový systém a tepová frekvencia prispôbia počas 3 – 5 minút.

Tepová frekvencia reaguje na intenzitu tréningu v závislosti od faktorov, ako sú napr. fyzická zdatnosť a miera regenerácie, ale aj od prostredia. Je dôležité všimnúť si subjektívnych pocitov únavy a upraviť si podľa toho tréningový program.

## RÝCHLOSTNÉ ZÓNY

Pomocou zón rýchlosti/tempa môžete pri tréningu ľahko sledovať svoju rýchlosť alebo tempo a prispôbiť ich dosiahnutie požadovanému cieľu tréningu. Zóny môžete využiť pri tréningu ako sprievodcu efektívnosťou jednotlivých tréningových jednotiek. Pomôžu Vám tiež zapojiť do Vášho tréningu rôzne úrovne intenzity, pre dosiahnutie optimálnych výsledkov.

## NASTAVENIE RÝCHLOSTNÝCH ZÓN

Rýchlostné zóny si môžete nastaviť vo webovej službe Flow. Môžete si ich zapínať a vypínať v športových profiloch, v ktorých sú dostupné. Existuje päť rôznych zón a limity si môžete nastaviť ručne, alebo použiť prednastavené hodnoty. Sú prispôbené jednotlivým športom, čo umožňuje, aby ste si zóny nastavili tak, aby čo najlepšie zodpovedali každej zo športových disciplín. Tieto zóny sú k dispozícii pre bežecké športy (vrátane tímových športov, pri ktorých sa behá), cyklistické športy, a tiež pre veslovanie a jazdu na kanoe.

### Default (Prednastavené hodnoty)

Prednastavené zóny sú vhodné pre ľudí, ktorých fyzická kondícia je relatívne vysoká. Ak si zvolíte *Default (Prednastavené hodnoty)*, nemôžete meniť limitné hodnoty. Prednastavené zóny sú príklady zón rýchlosti/tempa, vhodné pre ľudí, ktorých fyzická kondícia je relatívne vysoká.

### Free (Voľné)

Ak zadáte možnosť *Free (Voľné)*, všetky limitné hodnoty budete môcť zmeniť. Ak ste si napríklad vyskúšali svoje skutočné prahové hodnoty, napr. anaeróbne a aeróbne, alebo vyššie a nižšie prahové hodnoty koncentrácie laktátu v krvi, môžete trénovať v zónach, ktoré vychádzajú z Vašej individuálnej prahovej rýchlosti alebo tempa. Odporúčame nastaviť si anaeróbny prah rýchlosti a tempa minimálne pre zónu 5. Ak použijete tiež aeróbny prah, nastavte si ho minimálne pre zónu 3.

## TRÉNINGOVÝ CIEĽ S RÝCHLOSTNÝMI ZÓNAMI

Na základe zón rýchlosti/tempa si môžete vytvárať tréningové ciele. Po synchronizácii cieľov cez aplikáciu FlowSync získate prostredníctvom Vášho zariadenia v priebehu tréningu vedenie.

## PRI TRÉNINGU

V priebehu tréningu sa môžete pozrieť, v ktorej tréningovej zóne práve trénujete a koľko času strávite v každej tréningovej zóne.

## PO TRÉNINGU

V tréningovom prehľade si môžete v M430 otvoriť prehľad, ktorý Vám ukáže, koľko času ste strávili v každej rýchlostnej zóne. Po synchronizácii si vo webovej službe Flow môžete o rýchlostných zónach prehliadnuť podrobné vizuálne informácie.

## MERANIE KADENCIE NA ZÁPÄSTÍ

Meranie kadencie na zápästí umožňuje merať kadenciu behu bez samostatného krokometra. Kadencia sa meria pomocou zabudovaného akcelerometra na základe pohybov zápästí. Pozor, pri používaní krokometra sa bude kadencia vždy merať pomocou krokometra.

Meranie kadencie na zápästí je k dispozícii pre tieto bežecké športy: chôdza, beh, jogging, cestný beh, beh v teréne, beh na bežeckom páse, beh na ovále a ultrabeh.

Ak chcete zobrazíť kadenciu pri tréningu, pridajte si kadenciu do tréningových náhľadov športového profilu, ktorý používate pri behu. To môžete urobiť v *Športových profiloch* v mobilnej aplikácii Polar Flow alebo webovej službe Flow.

Viac informácií o [sledovaní kadencie behu](#) a o tom, ako [kadenciu behu používať pri tréningu](#).

## MERANIE RÝCHLOSTI A VZDIALENOSTI NA ZÁPÄSTÍ

Hodinky M430 merajú rýchlosť a vzdialenosť na základe pohybov zápästia pomocou zabudovaného akcelerometra. Táto funkcia je praktická pri behu vo vnútorných priestoroch alebo na miestach s obmedzeným signálom GPS.

V záujme zabezpečenia maximálnej presnosti dbajte na to, aby ste správne nastavili výšku a to, na ktorej ruke budete hodinky nosiť. Meranie rýchlosti a vzdialenosti na zápästí funguje lepšie pri behu prirodzeným tempom, ktoré je Vám pohodlné.

Hodinky M430 majte pripnuté tesne na ruke, aby sa nemohli pohybovať. Aby boli hodnoty konzistentné, mali by ste mať hodinky pripnuté na zápästí vždy na rovnakom mieste. Na rovnakej ruke nenoste žiadne iné prístroje, ako sú hodinky, monitory aktivity alebo náramky k telefónu. V rovnakej ruke tiež nič nedržte (napr. mapu alebo telefón).

Meranie rýchlosti a vzdialenosti na zápästí je k dispozícii pre tieto bežecké športy: chôdza, beh, jogging, cestný beh, beh v teréne, beh na bežeckom páse, beh na ovále a ultrabeh. Ak chcete zobrazíť rýchlosť a vzdialenosť pri tréningu, pridajte si rýchlosť a vzdialenosť do tréningových náhľadov športového profilu, ktorý používate pri behu. To môžete urobiť vo *Športových profiloch* v mobilnej aplikácii Polar Flow alebo webovej službe Flow.

## INTELIGENTNÉ UPOZORNENIA

Funkcia Inteligentné upozornenia umožňuje prijímať upozornenia z Vášho telefónu do hodínok M430. M430 vás upozornia na prichádzajúce hovory a správy (napr. SMS alebo správy z WhatsApp). Upozornia Vás tiež na udalosti, ktoré máte poznačené v kalendári na telefóne. Inteligentné upozornenia sú blokované pri Fitness Teste a tréningoch s intervalovým časovačom.

- Na to, aby ste mohli funkciu Inteligentné upozornenia používať, potrebujete mobilnú aplikáciu Polar Flow pre iOS alebo Android a hodinky M430 musia byť s touto aplikáciou spárované. Podporované sú verzie mobilných operačných systémov počínajúc iOS 8 a Androidom 5.0.

- Vezmite na vedomie, že keď je funkcia Inteligentné upozornenia zapnutá, budú sa batérie v prístroji od Polaru aj v telefóne vybíjať rýchlejšie, pretože Bluetooth bude nepretržite v prevádzke.

## NASTAVENIE FUNKCIE INTELIGENTNÉ UPOZORNENIA

### TELEFÓN (IOS)

To, aké upozornenia budete do hodinek M430 dostávať, bude záležať na tom, aké upozornenia si nastavíte v telefóne. Zmena nastavenia upozornení v telefóne s operačným systémom iOS:

1. Choďte do *Nastavenia > Upozornenia*.
2. Otvorte nastavenia upozornenia aplikácie tak, že kliknete na aplikáciu pod položkou SPÔSOB UPOZORNENIA.
3. Dbajte na to, aby ste mali zapnutú voľbu *Povoliť upozornenia* a aby pri voľbe SPÔSOB VÝSTRAHY PRI NEUZAMKNUTOM ZARIADENÍ bolo nastavené *Banery* alebo *Výstrahy*.

### TELEFÓN (ANDROID)

K tomu, aby ste mohli prijímať upozornenia zo svojho telefónu do zariadenia od Polaru, musíte túto funkciu najskôr aktivovať v mobilných aplikáciách, z ktorých chcete upozornenia prijímať. To môžete urobiť buď v nastavení mobilných aplikácií, alebo v nastavení upozornení aplikácií v telefóne so systémom Android. V užívateľskej príručke k mobilnému telefónu nájdete ďalšie informácie k nastaveniu upozornenia v aplikáciách.

Aplikácia Polar Flow potom musí dostať povolenie čítať upozornenie z Vášho telefónu. Aplikácii Polar Flow musíte poskytnúť prístup k upozorneniam z Vášho telefónu (tz. umožniť jej prijímať upozornenia v aplikácii Polar Flow). Aplikácia Polar Flow Vám poskytne nápovedu, ako prístup povoliť, ak to budete potrebovať.

### MOBILNÉ APLIKÁCIE POLAR FLOW



V mobilnej aplikácii Polar Flow je funkcia **Inteligentné upozornenia** prednastavená.

Funkciu Inteligentné upozornenia si v mobilnej aplikácii môžete zapínať a vypínať nasledovne:

1. Otvorte mobilnú aplikáciu Polar Flow.
2. Choďte do ponuky *Zariadenie*.
3. V ponuke *Inteligentné upozornenie* zvolte *Zap. (bez náhľadu)* alebo *Vyp.*
4. Synchronizujte hodinky M430 s mobilnou aplikáciou stlačením a podržaním tlačidla SPÄŤ na hodinkách.
5. Na displeji hodinek M430 sa zobrazí *Upozornenia zapnuté* alebo *Upozornenia vypnuté*.



Po každej zmene nastavenia funkcie upozornenia v mobilnej aplikácii Polar Flow nezabudnite hodinky M430 s mobilnou aplikáciou synchronizovať.



### NEVYRUŠOVAŤ

Ak chcete budenie vypnúť na určité hodiny dňa, aktivujte v mobilnej aplikácii Polar Flow režim *Nevyrušovať*. Keď bude tento režim aktivovaný, nebudete v čase, ktorý ste si nastavili, dostávať žiadne upozornenia. V predvolenom nastavení sa režim *Nevyrušovať* zapína od 22. do 7. hodiny.

Zmena nastavenia režimu *Nevyrušovať* sa vykonáva takto:

1. Otvorte mobilnú aplikáciu Polar Flow.
2. Choďte do ponuky *Zariadenie*.
3. V ponuke *Inteligentné upozornenie* si môžete režim *Nevyrušovať* aktivovať alebo deaktivovať a nastaviť si čas jeho aktivácie a deaktivácie.
4. *Synchronizujte hodinky M430 s mobilnou aplikáciou* stlačením a podržaním tlačidla SPÄŤ na hodinkách.

## BLOKOVANIE APLIKÁCIÍ

Dá sa použiť len na hodinkách M430 spárovaných s telefónom s operačným systémom Android.

Pokiaľ na Váš telefón chodia určité upozornenia, ktoré nechcete na hodinkách M430 zobrazovať, môžete zablokovať jednotlivé aplikácie, aby na hodinky M430 inteligentné upozornenia neposielali. Ak chcete zablokovať upozornenia z určitých aplikácií:

1. Otvorte mobilnú aplikáciu Polar Flow.
2. Choďte do ponuky *Zariadenie*.
3. Potom u možnosti M430 kliknite na *Blokovať aplikácie* v spodnej časti stránky.
4. Vyberte, akú aplikáciu chcete zablokovať, a zaškrtnite rámček vedľa jej názvu.
5. Synchronizujte zmenené nastavenia do bežeckých hodínok M430 stlačením a podržaním ĽAVÉHO tlačidla na hodinkách.

## INTELIGENTNÉ UPOZORNENIA V PRAXI

Akonáhle dostanete upozornenie, hodinky M430 Vám o tom dajú diskrétno vedieť vibráciou. Na podujatie v kalendári a správu budete upozornení jedenkrát, zatiaľ čo upozornenie na prichádzajúce hovory bude pokračovať, kým nestlačíte tlačidlo na M430, alebo hovor neprijmete. Ak upozornenie príde počas upozornenia na hovor, nezobrazí sa.

Pri tréningu môžete prijímať hovory a oznámenia (e-mail, kalendár, aplikácie atď.), Ak máte v telefóne spustenú aplikáciu Flow.

## FUNKCIA INTELIGENTNÉ UPOZORNENIA FUNGUJE PROSTREDNÍCTVOM BLUETOOTH

Spojenie cez Bluetooth a funkcie Inteligentné upozornenia fungujú medzi hodinkami M430 a telefónom vtedy, keď sú tieto prístroje od seba vzdialené do 10 m. Ak sú hodinky M430 mimo dosahu menej ako dve hodiny, telefón spojenie obnoví automaticky, a to do 15 minút potom, čo sa M430 vráti do uvedenej vzdialenosti.

Ak budú hodinky M430 mimo dosahu dlhšie ako dve hodiny, môžete spojenie obnoviť, akonáhle sa telefón a hodinky M430 opäť dostanú do dosahu Bluetooth, stlačením a podržaním tlačidla SPÄŤ na hodinkách.



### Pripojenie bolo stratené

Táto ikona v ľavom hornom rohu displeja znamená, že hodinky M430 stratili pripojenie k telefónu a nemôžu prijímať upozornenia. Skontrolujte, či je telefón vo vzdialenosti do 10 m od hodínok Polar a má zapnuté Bluetooth.

Podrobnejšie pokyny nájdete na adrese [support.polar.com/en/M430](https://support.polar.com/en/M430).

## POLAR FLOW

### APLIKÁCIA POLAR FLOW

V mobilnej aplikácii Polar Flow vidíte okamžité grafické znázornenie svojich tréningových dát a dát o aktivite. V aplikácii môžete tiež plánovať tréning.

### TRÉNINGOVÉ DÁTA

S aplikáciou Polar Flow máte jednoduchý prístup k informáciám o minulých i plánovaných tréningoch a môžete vytvárať nové tréningové ciele. Môžete si vytvoriť rýchly cieľ alebo fázový cieľ.

Získajte rýchly prehľad o svojom tréningu a okamžite analyzujte každý detail svojho výkonu. Zobrazujte týždenné súhrny tréningu v tréningovom diári. Môžete sa tiež podeliť o hviezdne okamihy svojho tréningu s priateľmi pomocou funkcie "Zdieľanie fotografií" on the next page.

### ÚDAJE O AKTIVITE

Pozrite sa na podrobný prehľad o svojej aktivite po 24 hodín denne, 7 dní v týždni. Zistíte, nakoľko neplníte svoj cieľ dennej aktivity a ako ho môžete splniť. Pozrite sa, akú vzdialenosť ste prešli na základe počtu krokov a koľko ste spálili kalórií.

### ÚDAJE O SPÁNKU

Sledujte spánkové vzorce, aby ste zistili, či ich neovplyvňujú nejaké zmeny vo Vašom každodennom živote, a našli rovnováhu medzi odpočinkom, dennou aktivitou a tréningom. Pomocou aplikácie Polar Flow môžete zobrazovať čas, množstvo a kvalitu spánku.

Môžete si nastaviť preferovanú dobu spánku, a tak určiť, ako dlho chcete každú noc spať. Môžete tiež hodnotiť svoj spánok. Dostanete spätnú väzbu ohľadne toho, ako ste spali, vychádzajúcu z údajov o Vašom spánku, preferovanej dobe spánku a Vášho hodnotenia.

### ŠPORTOVÉ PROFILY

Športové profily môžete ľahko pridávať, upravovať, odoberať a reorganizovať v aplikácii Flow. V aplikácii Flow a hodinkách M430 môžete mať až 20 športových profilov.

### ZDIEĽANIE FOTOGRAFIÍ

S funkciou zdieľanie fotografií aplikácie Flow môžete zdieľať fotografie s uvedením tréningových dát na väčšine bežných sociálnych sieťach, ako je Facebook a Instagram. Môžete zdieľať buď existujúcu fotografiu, alebo zaobstarať novú a upraviť ju pridaním tréningových dát. Ak ste pri tréningu používali záznam s GPS, môžete tiež zdieľať obrázok svojej tréningovej trasy.

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na tento odkaz:

[Aplikácia Polar Flow | Zdieľanie tréningových výsledkov s fotografiou](#)

### ZAČÍNAME POUŽÍVAŤ APLIKÁCIU FLOW

Hodinky [M430 môžete nastaviť](#) pomocou mobilného zariadenia a aplikácie Flow.

Aby ste mohli začať aplikáciu Flow používať, stiahnite si ju do mobilného zariadenia z obchodu App Store alebo Google Play. Aplikácia Flow pre iOS je kompatibilná s iPhonom 4S (a novšími) a vyžaduje Apple iOS 7.0 (a novšie). Mobilná aplikácia Polar Flow pre Android je kompatibilná s prístrojmi vybavenými verziou Android 4.3 a novšími. Podporu a ďalšie informácie o používaní aplikácie Polar Flow nájdete na adrese: [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://support.polar.com/en/support/Flow_app).

Skôr ako budete môcť začať používať nové mobilné zariadenie (smartphone, tablet), musíte ho najprv spárovať s hodinkami M430. Viac informácií vid' kapitola [Párovanie](#).

Hodinky M430 synchronizujú tréningové dáta s aplikáciou Flow automaticky po skončení tréningu. Ak máte telefón pripojený k internetu, Vaše dáta o aktivite a tréningové dáta sa tiež automaticky synchronizujú s webovou službou Flow. Aplikácia Flow je ten najľahší spôsob, ako synchronizovať tréningové údaje z hodínok M430 s webovou službou. Ďalšie informácie o synchronizácii nájdete v kapitole [Synchronizácia](#).

Viac informácií a pokyny k funkciám aplikácie Flow nájdete na [stránke podpory k aplikácii Polar Flow](#).

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow Vám umožňuje plánovať a podrobne analyzovať tréning a získať viac informácií o dosiahnutom výkone. Individuálne si prispôsobte hodinky M430 tak, aby dokonale spĺňali Vaše tréningové potreby, pridaním športových profilov a upravením nastavenia. Môžete sa tiež podeliť o hviezdne okamihy svojho tréningu s priateľmi v komunite Flow, prihlasovať sa na lekcie klubu a získať personalizovaný tréningový program na bežecký závod.

Webová služba Polar Flow Vám tiež ukáže, na koľko percent máte splnený cieľ dennej aktivity, aj podrobné údaje o Vašej aktivite a pomôže Vám porozumieť tomu, aký vplyv majú Vaše každodenné zvyky a rozhodnutia na Vaše fyzické i duševné zdravie.

Hodinky [M430 môžete nastaviť](#) pomocou počítača na adrese [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Tu nájdete pokyny na stiahnutie a inštaláciu softvéru FlowSync, ktorá Vám umožní synchronizovať dáta medzi M430 a webovou službou, a na vytvorenie používateľského účtu pre webovú službu. Ak ste nastavenie vykonali pomocou mobilného zariadenia a aplikácie Flow, môžete sa k webovej službe Flow prihlásiť pomocou prihlasovacích údajov, ktoré ste si v rámci nastavenia vytvorili.

## FEED

Vo funkcii *Feed* sa môžete pozrieť, čím ste sa v poslednej dobe zaoberali, a tiež sledovať aktivity svojich priateľov. Pozrite sa na svojej poslednej tréningovej jednotky a prehľady aktivít, podelte sa o svoje najlepšie výkony, komentujte a lajkujte aktivity svojich priateľov.

## EXPLORE

Vo funkcii *Explore* si môžete prechádzať mapu a pozrieť sa na tréningy s informáciami o trase, ktoré zdieľali iní užívatelia. Môžete si tiež pozrieť trasy, ktoré zdieľali iní používatelia, a pozrieť sa, kde bolo dosiahnuté tých najväčších úspechov.

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na tento odkaz:

[Webová služba Polar Flow/Explore](#)

## DIÁR

V *Diári* si môžete vyhľadať svoju dennú aktivitu, spánok, naplánované tréningy (tréningové ciele) aj sa znovu pozrieť na výsledky už absolvovaných tréningov.

## POKROK

Funkcia Pokrok Vám umožní sledovať Váš vývoj prostredníctvom správ.

Správy o tréningu sú užitočným pomocníkom pri sledovaní pokroku za dlhšie obdobie. Zvolené športové disciplíny môžete sledovať pomocou týždenných, mesačných i ročných správ. V individuálnom nastavení dĺžky sledovaného obdobia si môžete zvoliť dĺžku obdobia a šport. V rozbaľovanom zozname si zvolte časové obdobie pre správu a športovú disciplínu a stlačte ikonku bicykla pre výber dát, ktoré chcete zobrazit' v grafe správy.

Pomocou správ o aktivite môžete sledovať dlhodobý trend svojej dennej aktivity. Môžete si vybrať, či chcete zobrazíť buď denné, týždenné, alebo mesačné správy. V správe o aktivite uvidíte tiež najlepšie dni z hľadiska dennej aktivity, počtu krokov, spálených kalórií a spánku vo zvolenom časovom období.

Správa Running Index je nástroj, ktorý Vám pomôže sledovať dlhodobý vývoj Vašich hodnôt Running Index a odhadnúť úspech napríklad v závode na 10 km alebo v polmaratóne.

## KOMUNITA

V sekciách *Skupiny Flow*, *Kluby* a *Preteky* môžete nájsť športovcov, ktorí trénujú na rovnaký závod alebo v rovnakom klube ako Vy. Alebo môžete založiť vlastnú skupinu pre ľudí, s ktorými chcete trénovať. Môžete zdieľať cvičenia a tréningové tipy, komentovať tréningové výsledky ostatných členov a byť súčasťou komunity Polar. V kluboch Flow si môžete prezerať rozvrhy lekcií a prihlasovať sa na lekcie. Pridajte sa a získajte motiváciu v tréningových komunitách na sociálnych sieťach!

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na tento odkaz: [Akcia Polar Flow](#).

## PROGRAMY

Bežeký program od Polaru je prispôsobený Vášmu cieľu, založený na Vašich zónach tepovej frekvencie a zohľadňuje Vaše osobné vlastnosti a tréningovú minulosť. Program je šikovný a priebežne sa prispôbuje podľa toho, ako sa vyvíjate. Bežeké programy od Polaru sú dostupné pre preteky na 5 km, 10 km, polmaratón a maratón a skladajú sa z dvoch až piatich bežekých tréningov týždenne v závislosti na konkrétnom programe. Je to naozaj veľmi jednoduché!


Podporu a ďalšie informácie o tom, ako používať webovú službu Flow, nájdete na adrese [support.polar.com/en/support/flow](http://support.polar.com/en/support/flow).

## OBLÚBENÉ


Vďaka funkcii *Oblúbené* si môžete ukladať a spravovať oblúbené tréningové ciele vo webovej službe Flow. Oblúbené položky môžete na hodinkách M430 používať ako naplánované ciele. Ďalšie informácie vid' [Plánovanie tréningu vo webovej službe Flow](#).

V hodinkách M430 môžete mať naraz uložených maximálne 20 oblúbených položiek. Počet oblúbených položiek vo webovej službe Flow je neobmedzený. Ak budete mať vo webovej službe Flow uložených viac ako 20 oblúbených položiek, prvých 20 ich bude pri synchronizácii odoslaných do M430. Poradie oblúbených položiek si môžete zmeniť pretiahnutím. Vyberte položku, ktorú chcete premiestniť, a presuňte ju na miesto v zozname, kde ju chcete mať.


## PRIDANIE TRÉNINGOVÉHO CIEĽA DO OBLÚBENÝCH

1. [Vytvorte si tréningový cieľ](#).
2. Kliknite na ikonku oblúbených položiek  v pravom dolnom rohu stránky.
3. Cieľ bol týmto pridaný medzi oblúbené položky.


alebo

1. Otvorte existujúci cieľ, ktorý ste si vytvorili, v *Diári*.
2. Kliknite na ikonku oblúbených položiek  v pravom dolnom rohu stránky.
3. Cieľ bol týmto pridaný medzi oblúbené položky.

## AKTUALIZÁCIA OBLÚBENÉHO CIEĽA

1. Kliknite na ikonku obľúbených položiek  v pravom hornom rohu vedľa Vášho mena. Zobrazia sa všetky Vaše obľúbené tréningové ciele.
2. Kliknite na obľúbenú položku, ktorú chcete upraviť, a potom kliknite na *Upraviť*.
3. Môžete zmeniť šport, názov cieľa a pridávať poznámky. Môžete zmeniť tréningové informácie cieľu pri možnosti *Rýchly* alebo *Fázový*. (Viac informácií vid' kapitola o [plánovaní tréningu](#).) Po vykonaní všetkých požadovaných zmien kliknite na tlačidlo *Aktualizovať zmeny*.

## ODSTRÁNENIE OBLÚBENEJ POLOŽKY

1. Kliknite na ikonku obľúbených položiek  v pravom hornom rohu vedľa Vášho mena. Zobrazia sa všetky Vaše obľúbené tréningové ciele.
2. Pre odstránenie tréningového cieľa zo zoznamu obľúbených položiek kliknite na ikonku pre mazanie v pravom hornom rohu.

## PLÁNOVANIE TRÉNINGU


Vo webovej službe alebo aplikácii Polar Flow môžete plánovať tréning a vytvárať si osobné tréningové ciele. Pozor, tréningové ciele musíte najprv synchronizovať s hodinkami M430 pomocou softvéru FlowSync alebo aplikácie Flow, aby ste ich mohli používať. Hodinky M430 Vás pri tréningu povedú k dosiahnutiu Vášho cieľa.

1. **Rýchly cieľ:** Ako cieľ si zvolíte dĺžku tréningu alebo výdaj kalórií. Môžete sa napríklad rozhodnúť, že spálite 500 kcal, prebehnete 10 km alebo že budete 30 minút plávať.
2. **Fázový cieľ:** Tréning si môžete rozdeliť na jednotlivé fázy a pre každú z nich si stanoviť inú intenzitu a dĺžku trvania. Môže ísť napr. o zostavenie intervalového tréningu, ktorého súčasťou je vhodná rozcvička a odpočinkové fázy.
3. **Obľúbené:** [Obľúbené položky](#) môžete na hodinkách M430 používať ako naplánované ciele alebo ako šablóny pre tréningové ciele.

## VYTVORENIE TRÉNINGOVÉHO CIEĽA VO WEBOVEJ SLUŽBE POLAR FLOW

1. Prejdite do *Diára* a kliknite na *Pridať > Tréningový cieľ*.
2. V náhľade *Pridať tréningový cieľ* vyberte *Rýchly* alebo *Fázový*.


### RÝCHLY CIEĽ

1. Vyberte *Rýchly*.
2. Zvoľte *Šport*, zadajte *Názov cieľa* (maximálne 45 číslíc), *Dátum* a *Čas* a akékoľvek *Poznámky* (voliteľné), ktoré si chcete doplniť.
3. Vyplňte buď *Dĺžku trvania*, *Vzdialenosť*, alebo *Kalórie*. Môžete zadať iba jednu z týchto hodnôt.
4. Kliknite na ikonku obľúbených , ak si želáte pridať svoj cieľ do *Obľúbených*.
5. Kliknutím na tlačidlo *Uložiť* pridáte cieľ do *Diára*.

### FÁZOVÝ CIEĽ

1. Zvoľte *Fázový*.
2. Zvoľte *Šport*, zadajte *Názov cieľa* (maximálne 45 číslíc), *Dátum* a *Čas* a akékoľvek *Poznámky* (voliteľné), ktoré si chcete doplniť.



3. Vyberte si, či chcete *Vytvoriť nový fázový cieľ*, alebo *Použiť šablónu*.
  - a. Vytvoriť nový: Pridajte k svojmu cieľu fázy. Kliknite na *Dĺžka trvania* pre pridanie fázy podľa dĺžky trvania alebo na *Vzdialenosť* pre pridanie fázy podľa vzdialenosti. Pre každú fázu zvolte *Názov* a *Dĺžku trvania/Vzdialenosť*, *Ručné* alebo *Automatické* začatie ďalšej fázy a *Zvoľte intenzitu*. Potom kliknite na *Hotovo*. Ak chcete upraviť fázy, ktoré ste pridali, môžete sa k nim vrátiť kliknutím na ikonu ceruzky.
  - b. Použitie šablóny: Môžete upraviť šablónu fázy kliknutím na ikonu ceruzky vpravo. Do šablóny môžete pridávať ďalšie fázy podľa vyššie uvedených pokynov pre vytvorenie nového fázového cieľa.
4. Kliknite na ikonku obľúbených , ak si želáte pridať svoj cieľ do *Obľúbených*.
5. Kliknutím na tlačidlo *Uložiť* pridáte cieľ do *Diára*.

## OBLÚBENÉ POLOŽKY

Keď si vytvorený cieľ pridáte medzi obľúbené položky, môžete ho potom používať ako plánovaný cieľ.

1. V *Diári* kliknite na *+Pridať* pri dni, kedy chcete použiť obľúbenú položku ako naplánovaný cieľ.
2. Kliknite na *Obľúbený cieľ*, aby sa otvoril zoznam obľúbených cieľov.
3. Kliknite na obľúbenú položku, ktorú chcete použiť.
4. Obľúbený cieľ bol pridaný do diára ako naplánovaný cieľ pre daný deň. Predvolený naplánovaný čas tréningového cieľa je 18.00. Pokiaľ chcete zmeniť údaje tréningového cieľa, kliknite na cieľ v *Diári* a upravte ho podľa seba. Potom kliknite na *Uložiť*, aby sa zmeny aktualizovali.

Ak chcete použiť existujúcu obľúbenú položku ako šablónu pre tréningový cieľ, postupujte nasledovne:

1. Prejdite do *Diára* a kliknite na *Pridať > Tréningový cieľ*.
2. V náhľade *Pridať tréningový cieľ* kliknite na *Obľúbené ciele*. Zobrazia sa Vaše obľúbené tréningové ciele.
3. Kliknutím na *Použiť* si niektorý z obľúbených cieľov vyberte za šablónu.
4. Zadaťte *Dátum* a *Čas*.
5. Upravte obľúbený cieľ podľa seba. Ak cieľ upravíte v tomto náhľade, pôvodný obľúbený cieľ sa nezmení.
6. Kliknite na *Pridať do diára* pre pridanie cieľa do svojho *Diára*.

## SYNCHRONIZOVANIE CIEĽOV DO HODINIEK M430

Nezabudnite si tréningové ciele z webovej služby Flow uložiť do hodínok M430 prostredníctvom softvéru *FlowSync* alebo aplikácie *Flow*. Ak ich neuložíte, budete sa na ne môcť pozrieť iba v diári webovej služby Flow alebo v zozname obľúbených položiek.

Informácie, ako začať tréningovú jednotku, nájdete v kapitole [Zahájenie tréningu](#).

## ŠPORTOVÉ PROFILY V POLAR FLOW

V hodinkách M430 sú prednastavené štyri športové profily. V aplikácii alebo webovej službe Polar Flow si do zoznamu športov môžete pridávať ďalšie športové profily a meniť ich nastavenia. Na hodinkách M430 môžete mať maximálne 20 športových profilov. Ak budete mať v aplikácii alebo webovej službe Flow uložených viac ako 20 športových profilov, prvých 20 ich bude pri synchronizácii odoslaných do M430.

Poradie obľúbených športových profilov si môžete zmeniť pretiahnutím. Vyberte šport, ktorý chcete premiestniť, a presuňte ho na miesto v zozname, kde ho chcete mať.

Ak sa chcete pozrieť na video, kliknite na niektorý z týchto odkazov:

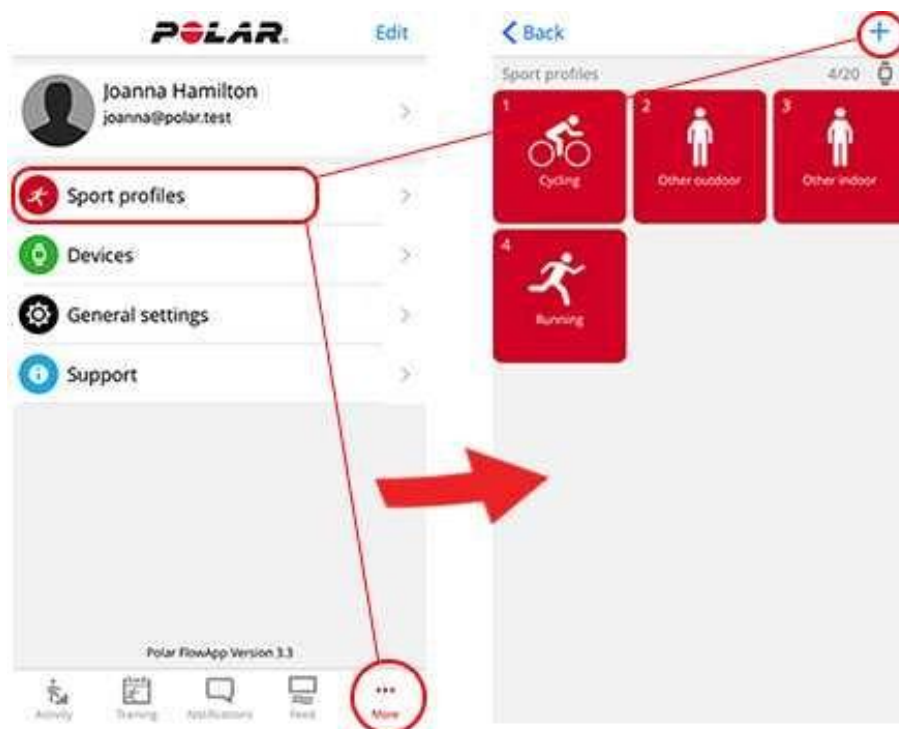
[Aplikácia Polar Flow/Upravovanie športových profilov](#)

[Webová služba Polar Flow/Športové profily](#)

## PRIDANIE ŠPORTOVÉHO PROFILU

V mobilnej aplikácii Polar Flow:

1. Choďte do *Športových profilov*.
2. Kliknite na znamienko plus v pravom hornom rohu.
3. Zo zoznamu vyberte šport. Kliknite na *Hotovo* v aplikácii pre Android. Vybraný šport bude pridaný do Vášho zoznamu športových profilov.



Vo webovej službe Polar Flow:

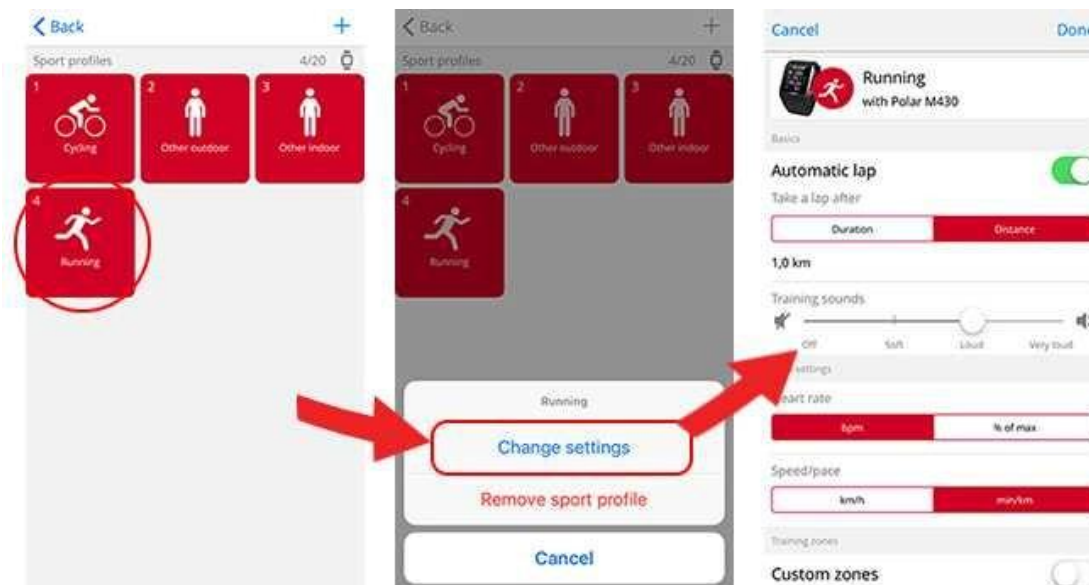
1. Kliknite na svoje meno/profilovú fotografiu v pravom hornom rohu.
2. Zvoľte *Športové profily*.
3. Kliknite na *Pridať športový profil* a vyberte šport zo zoznamu.
4. Vybraný šport bude pridaný do Vášho zoznamu športových disciplín.

**i** Nemôžete sami vytvárať nové športy. Zoznam športov riadi Polar, pretože každý šport má určité predvolené nastavenia a hodnoty, ktoré majú vplyv napríklad na výpočet kalórií a na funkciu tréningovej záťaže a regenerácie.

## ZMENA ŠPORTOVÉHO PROFILU

V mobilnej aplikácii Polar Flow:

1. Choďte do *Športových profilov*.
2. Vyberte šport a kliknite na *Zmeniť nastavenie*.
3. Akonáhle budete hotový, kliknite na *Hotovo*. Nezapudnite nastavenie synchronizovať s M430.



Vo webovej službe Flow:

1. Kliknite na svoje meno/profilovú fotografiu v pravom hornom rohu.
2. Zvoľte *Športové profily*.
3. Pre šport, v ktorom chcete vykonať nejaké zmeny, kliknite na *Upraviť*.

V každom športovom profile môžete meniť nasledujúce informácie:

### Základné funkcie

- Automatický záznam úseku (možno nastaviť na záznam podľa trvania, vzdialenosti alebo vypnúť).

### Tepová frekvencia

- Náhľad tepovej frekvencie (tepy za minútu alebo % maximum).
- Tepová frekvencia je viditeľná aj na iných zariadeniach. (To znamená, že Vašu tepovú frekvenciu môžu zachytiť kompatibilné zariadenia využívajúce bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart, napr. cvičebné vybavenie.) Hodinky M430 môžete používať aj na lekciách Polar Club k odosielaniu Vašej tepovej frekvencie do systému Polar Club.
- Zámok zóny.
- Nastavenie zón tepovej frekvencie (Pomocou zón tepovej frekvencie si môžete ľahko zvoliť a sledovať intenzitu tréningu. Ak zvolíte *Predvolené*, nebudete môcť limity tepovej frekvencie meniť. Ak zvolíte *Voliteľné*, budete môcť meniť všetky limity. Východiskové limity zón tepovej frekvencie sa počítajú z Vašej maximálnej tepovej frekvencie.)

### Nastavenie rýchlosti/tempa

- Náhľad rýchlosti/tempa (vyberte si rýchlosť km/h / mp/h alebo tempo min/km / min/mi)
- Funkcia Zámok zóny je k dispozícii. (Nastavte zámok zóny rýchlosti/tempa na zap. alebo vyp.)
- Nastavenie zón rýchlosti/tempa (Pomocou zón rýchlosti/tempa môžete ľahko zvoliť a sledovať svoju rýchlosť alebo tempo podľa toho, čo zvolíte.) Predvolené zóny sú príkladom zón rýchlosti/tempa pre osobu s relatívne dobrou fyzickou kondíciou. Ak zvolíte *Predvolené*, nebudete môcť limity meniť. Ak zvolíte *Voliteľné*, budete môcť meniť všetky limity.

### Tréningové náhľady

Vyberte si informácie, ktoré chcete v tréningových náhľadoch pri tréningu vidieť. Pre každý športový profil môžete mať celkom osem rôznych tréningových náhľadov. Každý z týchto tréningových náhľadov môže mať maximálne štyri dátové polia.

Kliknite na ikonu ceruzky na existujúcom náhľade, ak ho chcete upraviť, alebo kliknite na *Pridať nový náhľad*.

### Gestá a spätná väzba

- Automatické pozastavenie: Ak chcete *Automatické pozastavenie* použiť pri tréningu, musíte mať GPS nastavenú na *Vysokú presnosť* alebo používať krokomer od Polaru. Záznam tréningu sa automaticky pozastaví, keď zastavíte, a znovu sa spustí, akonáhle sa začnete pohybovať.
- Vibračná signalizácia (môžete si vybrať, či budú vibrácie zapnuté alebo vypnuté)

### GPS a nadmorská výška

- Zvoľte interval záznamu GPS.

Akonáhle nastavenie športových profilov dokončíte, kliknite na tlačidlo *Uložiť*. Nezabudnite nastavenie synchronizovať s M430.

## SYNCHRONIZÁCIA

Dáta z hodínok M430 môžete bezdrôtovo prevádzať do aplikácie Polar Flow prostredníctvom pripojenia Bluetooth Smart. Alebo môžete hodinky M430 synchronizovať s webovou službou Polar Flow pomocou USB portu a softvéru FlowSync. K tomu, aby bolo možné synchronizovať dáta medzi hodinkami M430 a aplikáciou Flow, musíte mať účet v Polare. Ak chcete synchronizovať dáta z hodínok M430 rovno do webovej služby, potrebujete okrem účtu v Polare tiež softvér FlowSync. Ak ste vykonali nastavenie hodínok M430, už ste si účet v Polare vytvorili. Ak ste hodinky M430 nastavovali pomocou počítača, máte softvér FlowSync na počítači už nainštalovaný.

Nezabúdajte synchronizovať a aktualizovať svoje dáta medzi hodinkami M430, webovou službou a mobilnou aplikáciou, nech ste kdekkoľvek.


## SYNCHRONIZÁCIA PROSTREDNÍCTVOM MOBILNEJ APLIKÁCIE FLOW

Pred zahájením synchronizácie musíte:

- mať účet v Polare a nainštalovanú aplikáciu Flow,
- mať zapnuté Bluetooth a vypnutý režim Lietadlo na mobilnom zariadení,
- spárovať M430 s mobilným telefónom. Ďalšie informácie vid' [Párovanie](#).

Synchronizácia dát:

1. Prihláste sa do aplikácie Flow a na hodinkách M430 stlačte a podržte tlačidlo SPÄŤ.
2. Zobrazí sa text *Pripájam na zariadenie*, nasledovaný textom *Pripájam sa k aplikácii*.
3. Po dokončení sa objaví text *Synchronizácia dokončená*.

 *Hodinky M430 sa s aplikáciou Flow synchronizujú automaticky po skončení tréningu, ak máte telefón v dosahu Bluetooth. Keď sa hodinky M430 synchronizujú s aplikáciou Flow, automaticky sa synchronizujú tiež Vaše dáta o aktivite a tréningové dáta prostredníctvom internetového pripojenia do webovej služby Flow.*

Podporu a podrobnejšie informácie o tom, ako používať aplikáciu Polar Flow, nájdete na adrese: [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/en/support/Flow_app).


## **SYNCHRONIZÁCIA S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTREDNÍCTVOM SOFTWARE FLOWSYNC**

Na synchronizáciu dát s webovou službou Flow budete potrebovať softvér FlowSync. Choďte na adresu [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) a stiahnite a nainštalujte si ho, skôr ako sa pustíte do synchronizácie.

1. Pripojte hodinky M430 k počítaču. Skontrolujte, či je softvér FlowSync spustený.
2. Na počítači sa otvorí okno softvéru FlowSync a spustí sa synchronizácia.
3. Po dokončení sa objaví text Hotovo.

Zakaždým, keď hodinky M430 pripojíte k počítaču, softvér Polar FlowSync prevedie Vaše dáta do webovej služby Polar Flow a synchronizuje všetky nastavenia, ktoré ste prípadne zmenili. Ak synchronizácia nezačne automaticky, spustíte FlowSync z ikony na počítači (Windows) alebo z priečinka aplikácií (Mac OS X).

Zakaždým, keď bude k dispozícii nová aktualizácia firmwaru, FlowSync Vás na to upozorní, a požiada Vás, aby ste si ju nainštalovali.

 *Ak vo webovej službe Flow zmeníte nastavenia, keď máte M430 pripojené k počítaču, stlačte tlačidlo Synchronizovať v aplikácii FlowSync, aby nové nastavenia boli prevedené do hodín M430.*

Podporu a ďalšie informácie o tom, ako používať webovú službu Flow, nájdete na adrese [www.polar.com/en/support/flow](https://www.polar.com/en/support/flow).

Podporu a ďalšie informácie o tom, ako používať softvér FlowSync, nájdete na [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://www.polar.com/en/support/FlowSync).


## **DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE**

### **BATÉRIA**

Spoločnosť Polar by Vás chcela požiadať, aby ste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný vplyv na životné prostredie a ľudské zdravie tým, že sa budete riadiť miestnymi predpismi o nakladaní s odpadmi, a tam, kde je to možné, využijete samostatné zberne elektronických zariadení. Nevyhadzujte tento výrobok ako netriedený komunálny odpad.


### **NABÍJANIE BATÉRIE HODINIEK M430**

Hodinky M430 majú vnútornú nabíjateľnú batériu. Dobíjacie batérie majú obmedzený počet nabíjaciech cyklov. Batériu môžete vybiť a znova nabiť viac ako 300-krát, než dôjde k viditeľnému poklesu jej kapacity. Počet cyklov dobíjania závisí aj od spôsobu používania batérie a od prevádzkových podmienok.

 *Batériu nenabíjajte pri teplotách nižších ako 0°C a vyšších ako +40°C alebo keď je USB port vlhký.*


K nabitiu cez USB port počítača použite priložený USB kábel. Batériu môžete nabíjať aj zo zásuvky. Pri nabíjaní zo zásuvky používajte USB nabíjačku (nie je súčasťou balenia). Ak použijete USB nabíjačku, dbajte na to, aby mala toto označenie: "výstup 5 V" a poskytovala prúd minimálne 500 mA.

Používajte výhradne USB nabíjačku, ktorá má adekvátnu bezpečnostnú certifikáciu (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“ alebo „UL listed“).

 *Skôr ako budete hodinky M430 nabíjať, uistite sa, že USB port alebo nabíjací kábel nie sú vlhké, nie sú na nich chlpy, prach alebo nečistoty. Akúkoľvek nečistotu jemne zotrite a prach odfúknite. V prípade potreby môžete použiť špáradlo. Na čistenie nepoužívajte žiadne ostré nástroje, aby nedošlo k poškriabaniu výrobku.*

Pre nabíjanie cez počítač stačí hodinky M430 pripojiť k počítaču. Zároveň ich tak môžete synchronizovať so softvérom FlowSync.

1. Zapojte USB konektor do USB portu na hodinkách M430 a druhý koniec kábla zapojte do počítača.
2. Displej ukáže *Nabíjam*.
3. Keď je ikonka batérie plná, je batéria hodínok M430 plne nabitá.

 *Nenechávajte batériu dlho úplne vybitú ani stále plne nabitú, pretože by to mohlo mať nepriaznivý vplyv na jej životnosť.*

## VÝDRŽ BATÉRIE

Výdrž batérie je:

- až 8 hodín tréningu s GPS a meraním tepovej frekvencie pomocou optického snímača alebo
- až 30 hodín tréningu s úsporným režimom GPS a meraním tepovej frekvencie pomocou optického snímača alebo
- až 50 hodín tréningu s úsporným režimom GPS a meraním tepovej frekvencie pomocou snímača
- Bluetooth Smart alebo
- ak sa hodinky používajú len v časovom režime s denným sledovaním aktivity, prevádzková doba je približne 20 dní.

Výdrž batérie závisí od mnohých faktorov, ako sú napríklad teplota prostredia, v ktorom M430 používate, používané funkcie a snímače, a starnutie batérie. Výdrž batérie znižujú tiež múdre upozornenia a časté synchronizácie s aplikáciou Flow. Výdrž batérie podstatne klesá pri teplotách hlboko pod bodom mrazu. Predĺžiť výdrž batérie môžete tak, že budete hodinky M430 nosiť pod bundou, aby neboli vystavené tak veľkému chladu.

## UPOZORNENIE NA SLABÚ BATÉRIU

**Slabá batéria. Nabite ju:** Batéria je slabá. Odporúčame M430 nabiť.

**Pred tréningom nabite batériu:** Batéria je pre záznam tréningu príliš slabá. Nový tréning nemôžete začať, kým nebudú hodinky M430 nabité.

Upozornenie na slabú batériu pri tréningu:

- M430 Vás upozornia akonáhle výdrž batérie vystačí už len na jednu hodinu tréningu.
- Ak sa pri tréningu zobrazí upozornenie *Batéria je slabá*, vypne sa meranie tepovej frekvencie a GPS.
- Keď je batéria veľmi slabá, zobrazí sa *Záznam ukončený*. M430 ukončí záznam tréningu a uloží tréningové dáta.

Ak je displej prázdny, potom je batéria vybitá a hodinky M430 prešli do režimu spánku. Nabite batériu M430. Ak je batéria už úplne vybitá, môže chvíľu trvať, než sa na displeji zobrazí priebeh dobíjania.

## **STAROSTLIVOSŤ O HODINKY M430**

Ako každé elektronické zariadenie, i Polar M430 je potrebné udržiavať v čistote a starostlivo opatrovať. Pokyny nižšie Vám pomôžu dodržať záručné podmienky, udržať zariadenie v špičkovom stave, a vyhnúť sa tak problémom s nabíjaním a synchronizáciou.

### **UDRŽUJTE HODINKY M430 V ČISTOTE**

Po každom tréningu hodinky M430 umyte jemným mydlovým roztokom a opláchnite prúdom tečúcej vody. Vytrite ich do sucha mäkkou handričkou.

Udržujte USB port hodínok M430 a nabíjací kábel v čistote, aby sa zabezpečilo plynulé nabíjanie a synchronizácia

Ako budete hodinky M430 nabíjať, uistite sa, že USB port alebo nabíjací kábel nie sú vlhké, nie sú na nich chlpy, prach alebo nečistoty. Akúkoľvek nečistotu jemne zotrite a prach odfúknite. V prípade potreby môžete použiť špáradlo. Na čistenie nepoužívajte žiadne ostré nástroje, aby nedošlo k poškriabaniu výrobku.

Udržujte USB port v čistote, a tak účinne chráňte hodinky M430 pred oxidáciou a ďalším možným poškodením spôsobeným nečistotami a slanou vodou (napr. potom alebo morskou vodou). Najlepší spôsob, ako udržiavať USB port v čistote, je opláchnuť ho po každom tréningu vlažnou vodou. USB port je vodeodolný a môžete ho oplachovať pod tečúcou vodou, bez toho aby ste poškodili elektronické súčiastky. Hodinky M430 nenabíjajte, ak je port USB vlhký alebo od potu.

### **STAROSTLIVO SA STARAJTE O OPTICKÝ SNÍMAČ TEPEVEJ FREKVENCIE**

Zaistite, aby oblasť optického snímača na zadnej strane krytu nebola poškriabaná. Škrabance a nečistoty znížia funkčnosť merania tepovej frekvencie na zápästí.

### **SKLADOVANIE**

Tréningový počítač uchovávajte na chladnom a suchom mieste. Neuchovávajte ho vo vlhkom prostredí, v nepriedušnom obale (igelitové vrečko či športová taška), ani vo vodivom obale (vlhký uterák). Nevystavujte tréningový počítač po dlhšiu dobu priamemu slnečnému žiareniu, napríklad v aute alebo uchytený na držiaku bicykla. Tréningový počítač odporúčame skladovať čiastočne alebo plne nabitý. Pri skladovaní sa batéria pomaly vybíja. Ak sa chystáte tréningový počítač uskladniť na dlhší čas, odporúčame ho po pár mesiacoch znova nabiť. Predĺžite tým životnosť batérie.

Zariadenie nevystavujte silnému mrazu (pod  $-10^{\circ}\text{C}$ ), horúčave (nad  $50^{\circ}\text{C}$ ) ani priamemu slnečnému žiareniu.

### **SERVIS**

Odporúčame, aby ste v priebehu dvojročnej záručnej lehoty nechali vykonávať servisné opravy iba autorizovanými servisnými strediskami firmy Polar. Záruka sa nevzťahuje na poškodenie obalu ani na škody, ktoré vznikli servisným zásahom u poskytovateľa, ktorý nie je autorizovaný firmou Polar Electro. Ďalšie informácie vid' Obmedzená medzinárodná záruka spoločnosti Polar.

Kontaktné informácie a adresy všetkých autorizovaných servisných stredísk spoločnosti Polar nájdete na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) a na webových stránkach príslušnej krajiny.

## BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

Hodinky Polar M430 boli zostrojené na to, aby Vás informovali o Vašej aktivite a merali tepovú frekvenciu, rýchlosť, vzdialenosť a kadenciu behu. Nie sú vyrobené za žiadnym iným účelom, priamym alebo nepriamym.

Tréningový počítač by nemal byť používaný pre environmentálne merania, ktoré vyžadujú profesionálnu alebo priemyselnú presnosť.

## RUŠIVÉ VPLYVY PRI TRÉNINGU

**Electromagnetic Interference and Training Equipment** (Elektromagnetické rušenie a tréningové vybavenie)

V blízkosti elektrických zariadení môže dochádzať k rušeniu signálov. Taktiež stanice siete WLAN môžu pri tréningu s tréningovým počítačom rušiť signál. Aby ste sa vyhli nevypočítateľne skresleným hodnotám merania, trénujte mimo dosahu zdrojov možného rušenia.

Tréningové vybavenie s elektronickými alebo elektrickými komponentmi, ako sú napr. LED displeje, motory a elektronické brzdy, môžu vysielať zblúdilé rušivé signály. Pre riešenie týchto problémov skúste nasledujúce:

1. Odopnite si hrudný pás so snímačom srdcovej frekvencie a používajte tréningové vybavenie ako normálne.
2. Pohybujte tréningovým počítačom, kým nenájdete oblasť, v ktorej sa neobjavujú žiadne zblúdilé signály alebo neblíkajú symboly pre srdce. Rušenie je často najhoršie priamo pred displejom, zatiaľ čo naľavo či napravo od neho býva rušenia relatívne malé.
3. Znovu si pripnite hrudný pás a zdržiavajte sa čo najviac v tomto priestore bez rušivých signálov.

Ak tréningový počítač ani teraz nespôsobuje s tréningovým vybavením, je možné, že tréningové vybavenie je po elektrickej stránke príliš hlučné na to, aby bolo možné vykonať bezdrôtové meranie srdcovej frekvencie. Viac informácií vid' [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMALIZÁCIA RIZÍK PRI TRÉNINGU

Tréning môže predstavovať určité riziká. Pred začatím pravidelného tréningového programu odporúčame, aby ste si odpovedali na nasledujúce otázky o Vašom zdravotnom stave. Ak bude odpoveď na všetky tieto otázky kladná, odporúčame, aby ste sa pred začatím akéhokoľvek tréningového programu poradili s lekárom.

- Boli ste posledných 5 rokov fyzicky neaktívny?
- Máte vysoký krvný tlak alebo vysokú hladinu cholesterolu?
- Užívate nejaké lieky na krvný tlak alebo na srdce?
- Trpeli ste alebo trpíte dýchacími ťažkosťami?
- Prejavujú sa u Vás príznaky nejakého ochorenia?
- Zotavujete sa po vážnej chorobe alebo lekárskom ošetrení?
- Používate kardiosťimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie?
- Fajčíte?
- Ste tehotná?

Upozorňujeme, že okrem intenzity tréningu môžu mať na srdcovú frekvenciu vplyv aj lieky na problémy so srdcom, krvný tlak, psychické rozpoloženie, astma, ťažkosti s dýchaním, ako aj niektoré energetické nápoje, alkohol a nikotín.



Je dôležité, aby ste pri tréningu venovali pozornosť signálom svojho tela. Ak máte počas tréningu náhlu bolesť alebo nadmernú únavu, odporúčame tréning ukončiť alebo zmierniť jeho intenzitu.

**Vezmite prosím na vedomie!** Výrobky Polaru môžete používať aj vtedy, ak používate kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie. Teoreticky by nemalo byť možné rušenie kardiostimulátora zo strany výrobkov Polaru. V praxi nebol nikdy zaznamenaný prípad, že by sa niekto s takým rušením stretol. Nemôžeme však poskytnúť oficiálnu záruku ohľadom vhodnosti našich výrobkov pre tréning so všetkými typmi kardiostimulátorov alebo s inými implantovanými zariadeniami, vzhľadom k veľkej rozmanitosti sortimentu takýchto zariadení. Ak budete mať akékoľvek pochybnosti, alebo ak budete vnímať pri používaní výrobkov Polaru nezvyčajné pocity, poraďte sa prosím so svojím lekárom alebo kontaktujte výrobcu implantovaného zariadenia, aby posúdil bezpečnostné aspekty vo Vašom konkrétnom prípade.

Ak máte alergiu na akúkoľvek substanciu, ktorá prichádza do kontaktu s pokožkou alebo ak máte podozrenie, že alergická reakcia nastala v dôsledku používania nášho výrobku, preštudujte si prosím materiály, uvedené v technickej špecifikácii. Aby nedošlo k akémukoľvek podráždeniu kože snímačom srdcovej frekvencie, noste ho na tričku alebo na drese. Tričko alebo dres však na miestach dotyku elektród riadne navlhčite, aby bola zaistená správna funkcia snímača.

Na Vašej bezpečnosti nám záleží. Tvar krokomera Polar Bluetooth® Smart je navrhnutý tak, aby sa minimalizovala možnosť, že by sa o niečo zachytil. Napriek tomu však buďte opatrní, ak s krokomerom pobežíte napríklad húštinou.



*Kombinovaným pôsobením vlhkosti a intenzívneho trenia môže dôjsť ku stieraniu farby z povrchu snímača srdcovej frekvencie a znečisteniu odevu. Ak používate parfum, opaľovací krém alebo odpudzovač hmyzu, je nutné dbať na to, aby tieto látky neprišli do kontaktu s tréningovým zariadením alebo so snímačom srdcovej frekvencie. Nenoste prosím oblečenie, ktoré môže púšťať farbu a znečistiť tréningové zariadenie (najmä ak používate tréningové zariadenie, ktoré má svetlú farbu).*

## TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

### M430

Typ batérie:	Dobíjacia batéria Li-pol 240 mAh
Výdrž batérie:	Pri sústavnom používaní: Až 8 hodín tréningu s GPS a meraním tepovej frekvencie pomocou optického snímača. Až 30 hodín tréningu s úsporným režimom GPS a meraním tepovej frekvencie pomocou optického snímača.
Prevádzková teplota:	-10°C až +50°C / 14°F až 122°F
Materiál použitý pri výrobe tréningového počítača:	Silikón, termoplastický polyuretán, nerezová oceľ, akrylonitril butadién styren, sklenené vlákno, poly karbonát, polymetyl metakrylát, kvapalné kryštalický polymér
Presnosť hodínok:	lepšia ako $\pm 0,5$ s / deň pri 25°C
Presnosť GPS:	vzdialenosť $\pm 2\%$ , rýchlosť $\pm 2$ km/h
Rozlíšenie nadmorskej výšky:	1 m
Rozlíšenie stúpania/klesania:	5 m
Maximálna nadmorská výška:	9000 m / 29 525 stôp

Frekvencia vzorkovania:	1s pri zázname GPS s vysokou presnosťou, 30s pri zázname GPS so strednou presnosťou a 60s pri úspornom režime GPS
Presnosť snímača tepovej frekvencie:	± 1% alebo 1 tep za minútu, podľa toho, ktorá hodnota je vyššia. Tieto hodnoty platia len v stabilných podmienkach.
Rozsah merania tepovej frekvencie:	15 – 240 tepov/min.
Rozmedzie zobrazenia aktuálnej rýchlosti:	0 – 399 km/h alebo 247,9 míľ/h (0 – 36 km/hod. alebo 0 – 22,5 mph (pri meraní rýchlosti krokmerom značky Polar))
Vodotesnosť:	30 m (vhodný pre kúpanie i plávanie)
Kapacita pamäte:	60 h tréningu s GPS a snímačom tepovej frekvencie, v závislosti na jazykovom nastavení
Rozlíšenie displeja:	128 x 128

Používa bezdrôtovou technológiu Bluetooth®.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

K tomu, aby ste mohli používať softvér FlowSync, potrebujete počítač s operačným systémom Microsoft Windows alebo Mac OS X s internetovým pripojením a voľným USB portom.

FlowSync je kompatibilný s týmito operačnými systémami:

Operačný systém počítača	32bitový	64bitový
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## KOMPATIBILITA S MOBILNOU APLIKÁCIOU POLAR FLOW

- iPhone 4S a novší
- Android 4.3 a novší, s funkciou Inteligentné upozornenia Android 5.0 a novší

## VODOODOLNOSŤ VÝROBKOV OD POLARU

V hodinárstve sa vodoodolnosť spravidla označuje v metroch, čo znamená statický tlak vody v danej hĺbke. Spoločnosť Polar používa rovnaký systém označovania. Vodoodolnosť výrobkov od Polaru je testovaná podľa medzinárodných noriem ISO 22810 alebo IEC60529. Každý prístroj od Polaru, ktorý je označený ako vodoodolný, sa pred dodaním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar sú podľa stupňa vodoodolnosti rozdelené do štyroch rôznych kategórií. Na zadnej časti výrobku od Polaru nájdete kategóriu vodoodolnosti. Porovnajte ju s nižšie uvedenou tabuľkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusia platiť pre výrobky iných výrobcov.

Pri akejkoľvek činnosti pod vodou je dynamický tlak, ktorý vzniká pri pohybe pod vodou, väčší než statický tlak. To znamená, že ak sa výrobok pod vodou pohybuje, je vystavený väčšiemu tlaku, než keby sa nehýbal.

Označenie na zadnej strane výrobku	Postriekanie vodou, pot, dažďové kvapky a pod.	Plávanie a kúpanie	Potápanie (bez dýchacieho prístroja)	Potápanie (s dýchacím prístrojom)	Charakteristika vodoodolnosti
Vodoodolnosť IPX7	OK	-	-	-	K čisteniu nepoužívajte tlakový čistič. Ochrana proti postriekaniu vodou, dažďovým kvapkám atď. Viz norma: IEC 60529
Vodoodolnosť IPX8	OK	OK	-	-	Minimálne pre kúpanie a plávanie. Viz norma: IEC 60529
Vodoodolný Vodoodolný do 20/30/40 metrov Vhodný pre plávanie	OK	OK	-	-	Minimálne pre kúpanie a plávanie. Viz norma: ISO 22810
Vodoodolný do 100 m	OK	OK	OK	-	Pre časté používanie vo vode, ale nie pre potápanie. Viz norma: ISO 22810

## OBMEDZENÁ MEDZINÁRODNÁ ZÁRUKA POLARU

- Táto záruka nemá vplyv na zákonné práva spotrebiteľa, vyplývajúce z platných národných alebo štátnych zákonov, ani na práva spotrebiteľa voči predajcovi, vyplývajúce z predajnej/kúpnej zmluvy medzi nimi.
- Táto obmedzená medzinárodná záruka Polaru je vystavená firmou Polar Electro Inc. pre zákazníkov, ktorí si tento výrobok zakúpili v USA alebo v Kanade. Táto obmedzená medzinárodná záruka Polaru je vystavená firmou Polar Electro Inc. pre zákazníkov, ktorí si tento výrobok zakúpili v iných krajinách.

- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje pôvodnému zákazníkovi/kupujúcemu tohto zariadenia, že tento výrobok bude zbavený vád, materiálových i výrobných, po dobu 2 rokov od jeho zakúpenia.
- Potvrdenka pôvodného nákupu je Vaším dokladom o predaji!
- Táto záruka sa nevzťahuje na batériu, bežné opotrebenie, poškodenie nesprávnym zaobchádzaním, nehodami alebo nedodržaním preventívnych opatrení; nesprávnou údržbou a komerčným používaním, ďalej na prasknuté, rozbité alebo poškriabané puzdra a displeje, pásky na rukáv, elastický pás a oblečenie.
- Táto záruka nepokrýva žiadne škody, straty, náklady, ani výdavky, priame, nepriame alebo náhodné, následné alebo špecifické, spôsobené týmto výrobkom alebo s ním spojené.
- Predmety zakúpené už ako použité nie sú touto dvojročnou zárukou pokryté, pokiaľ nie je miestnymi zákonmi stanovené inak.
- V záručnej lehote bude tento výrobok buď opravený alebo vymenený v ktoromkoľvek z autorizovaných servisných stredísk Polaru, bez ohľadu na to, v ktorej krajine bol zakúpený.

Záruka, vzťahujúca sa na ktorýkoľvek výrobok, bude obmedzená na krajiny, v ktorých bol daný výrobok pôvodne predávaný.



Tento výrobok je v súlade so smernicami 2014/53 / EÚ a 2011/65 / EÚ. Príslušné vyhlásenie o zhode nájdete na adrese [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support)

Príslušné vyhlásenie o zhode nájdete na adrese [www.polar.com/cs/regulacni\\_informace](http://www.polar.com/cs/regulacni_informace).



Tento symbol prečiarknutého kontajnera na odpady vypovedá o tom, že výrobky firmy Polar sú elektronické zariadenia a podliehajú tak Smernici Európskeho parlamentu a Rady 2012/19/EÚ o odpade z elektrických a elektronických zariadení (OEEZ) a batérie a akumulátory, používané vo výrobkoch, podliehajú Smernici 2006/66/EC Európskeho parlamentu a rady zo 6. septembra 2006 o batériách a akumulátoroch a o použitých batériách a akumulátoroch. Tieto výrobky i batérie/akumulátory vo výrobkoch firmy Polar by teda mali byť v krajinách Európskej únie likvidované oddelene. Firma Polar Vás žiada, aby ste minimalizovali možné negatívne dopady odpadu na životné prostredie a ľudské zdravie aj mimo krajín Európskej únie, dodržiavaním miestnych zákonov a predpisov o odpadoch. A tam, kde je to možné, aby ste využívali zberne vyradených elektronických zariadení a zberne vyradených batérií a akumulátorov.

Vyrobene firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je držiteľom certifikátu ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto príručky nesmie byť použitá alebo reprodukováaná, v akejkoľvek forme a akýmkoľvek spôsobom, bez písomného súhlasu spoločnosti Polar Electro Oy.

Názvy a logá v tejto užívateľskej príručke a na obale tohto výrobku sú ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a logá označené symbolom ® v tejto príručke a na obale tohto výrobku sú ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je ochranná známka firmy Apple Inc. Slovné označenie a logá Bluetooth® sú ochrannými známkami,

ktorých vlastníkom je firma Bluetooth SIG Inc. Akékoľvek použitie týchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

## PREHLÁSENIE O ZODPOVEDNOSTI

- Materiál v tejto príručke má iba informatívny charakter. Produkty, ktoré opisuje, môžu byť vzhľadom ku kontinuálnemu rozvojovému programu výrobcu zmenené bez predchádzajúceho upozornenia.
- Spoločnosť Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nerobí žiadne prehlásenia a neposkytuje žiadne záruky, týkajúce sa tejto príručky alebo výrobkov v nej uvedených.
- Spoločnosť Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nezodpovedá za žiadne škody, straty, výlohy či výdavky, priame, nepriame či náhodné, následné alebo zvláštne, týkajúce sa alebo vyplývajúce z používania tohto materiálu alebo výrobkov v ňom uvedených.

1.0 CS 05/2017

## ZÁRUČNÉ PODMIENKY, REKLAMÁCIE

### Všeobecné ustanovenia a vymedzenie pojmov

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok upravujú podmienky a rozsah záruky poskytované predávajúcim na tovar dodávaný kupujúcemu, takisto aj postup pri vybavovaní reklamačných nárokov uplatnených kupujúcim na dodaný tovar. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sa riadia príslušnými ustanoveniami zákona č. 250/2007 Z.z., Občiansky zákonník č. 40/1964 Zb. v znení neskorších predpisov, podľa § 422 až § 442 zákona č. 513/1991 Zb. Obchodný zákonník v platnom znení, a Zákona o ochrane spotrebiteľa č 250/2007 Z.z. v znení neskorších predpisov, a to aj vo veciach týmito záručnými podmienkami a reklamačným poriadkom nespomenutých.

Predávajúcim je spoločnosť inSPORTline s.r.o. so sídlom Električná 6471, 911 01 Trenčín, IČO 36311723, zapísaná v obchodnom registri Okresného súdu Trenčín v odd Sro, vložka č. 11888/R.

### Adresa predajní:

1. inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín , +421 917 864 593, [predajnatn@insportline.sk](mailto:predajnatn@insportline.sk)
2. Stores inSPORTline SK s.r.o., Račianska 184/B, 831 54 Bratislava (Rača), +421 917 866 623, [predajnaba@insportline.sk](mailto:predajnaba@insportline.sk)
3. Stores inSPORTline SK s.r.o., Trieda generála Ludvíka Svobodu 6/A, 040 22 Košice (Furča), +421 917 866 622, [predajnake@insportline.sk](mailto:predajnake@insportline.sk)

Vzhľadom k platnej právnej úprave sa rozlišuje kupujúci, ktorý je spotrebiteľom a kupujúci, ktorý spotrebiteľom nie je.

„Kupujúci spotrebiteľ“ alebo len „spotrebiteľ“ je osoba, ktorá pri uzatváraní a plnení zmluvy nejedná v rámci svojej obchodnej alebo inej podnikateľskej činnosti.

„Kupujúci, ktorý nie je „spotrebiteľ“, je podnikateľ, ktorý nakupuje výrobky alebo užíva služby za účelom svojho podnikania s týmito výrobkami alebo službami. Tento kupujúci sa riadi rámcovou kúpnu zmluvou a obchodnými podmienkami v rozsahu, ktoré sa ho týkajú a obchodným zákonníkom.

Tieto záručné podmienky a reklamačný poriadok sú nevyhnutnou súčasťou každej kúpnej zmluvy uzatvorenej medzi predávajúcim a kupujúcim. Záručné podmienky a reklamačný poriadok sú platné a záväzné, pokiaľ v kúpnej zmluve alebo v dodatku v tejto zmluvy alebo inej písomnej dohode nebude stranami dohodnuté inak.

### Záručné podmienky a záručná doba

Predávajúci poskytuje kupujúcemu záruku na tovar v dĺžke 24 mesiacov, u označených fitness modelov s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR bude poskytovaná záručná lehota 60 mesiacov na rám a na ostatné komponenty 24 mesiacov. Zákonná dĺžka záruky poskytovaná spotrebiteľovi nie je týmto dotknutá.

Zárukou za akosť preberá predávajúci záväzok, že dodaný tovar bude po určitú dobu spôsobilý pre použitie k obvyklému, príp. zmluvnému účelu a že si zachová obvyklé, príp. zmluvné vlastnosti.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok nasledujúcu záruku:

- a) záruka fitness zariadenie na rám vyrobený z ocele pre prvého majiteľa je 60 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi s kúpnu hodnotou vyššou ako 159,60 EUR s DPH.
- b) záruka na riadiacu jednotku a elektrozariadenie pre prvého majiteľa je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.
- c) záruka na ostatné diely je 24 mesiacov odo dňa predaja zákazníkovi.

**Záručné podmienky sa nevzťahujú na závady vzniknuté: (ak je možné aplikovať na zakúpený produkt):**

- zavinením užívateľa tj. poškodenie výrobku neodbornou repasiou, nesprávnou montážou, nedostatočným zasunutím sedlovej tyče do rámu, nedostatočným utiahnutím pedálov v kľučkách a kľučiek k stredovej osi nesprávnou montážou
- nesprávnou údržbou
- mechanickým poškodením
- opotrebením dielov pri bežnom používaní (napr. gumové a plastové časti, pohyblivé mechanizmy, atď.)
- neodvratnou udalosťou, živelnou pohromou
- neodbornými zásahmi
- nesprávnym zaobchádzaním alebo nevhodným umiestnením, vplyvom nízkej alebo vysokej teploty, pôsobením vody, neúmerným tlakom a nárazmi, úmyselne pozmeneným designom, tvarom alebo rozmermi.
- nesprávnym použitím tovaru, ktorý je v rozpore s kategorizáciou produktu (HC, HA – na domáce použitie: SC, S – na komerčné použitie)

#### **Upozornenie:**

- 1) v dobe záruky budú odstránené všetky poruchy výrobku spôsobené výrobnou závadou alebo chybným materiálom výrobku tak, aby vec mohla byť riadne používaná.
- 2) reklamácia sa uplatňuje zásadne písomne s presným popisom o chybe a potvrdeným dokladom o zakúpení.
- 3) záruka sa uplatňuje u výrobcu: inSPORTline s.r.o., Električná 6471, 911 01 Trenčín, v predajni v ktorej ste tovar zakúpili alebo u organizácie, v ktorej bol výrobok zakúpený.

#### **Reklamačný poriadok – reklamácia tovaru**

Kupujúci je povinný tovar, dodaný predávajúcim skontrolovať čo najskôr po prechode nebezpečia škody na tovar, resp. po jeho dodaní. Prehliadku musí kupujúci vykonať tak, aby zistil všetky závady, ktoré je možné pri primeranej odbornej prehliadke zistiť.

Pri reklamacii tovaru je kupujúci povinný na žiadosť predávajúceho preukázať nákup a oprávnenosť reklamácie faktúrou alebo dodacím listom s uvedeným výrobným (sériovým) číslom, prípadne tými istými dokladmi bez sériového čísla. Ak nepreukáže kupujúci oprávnenosť reklamácie týmito dokladmi, má predávajúci právo reklamáciu odmietnuť.

Pokiaľ kupujúci oznámi závalu, na ktorú sa nevzťahuje záruka (napr. neboli splnené podmienky záruky, závala bola nahlásená omylom apod.), je predávajúci oprávnený požadovať plnú úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s odstraňovaním závady takto oznámenej kupujúci. Kalkulácia servisného zásahu bude v tomto prípade vychádzať z platného cenníku pracovných výkonov a nákladov na dopravu.

Pokiaľ predávajúci zistí (testovaním), že reklamovaný výrobok nie je vadný, považuje sa reklamácia za neoprávnenú. Predávajúci si vyhradzuje právo požadovať úhradu nákladov, ktoré vznikli v súvislosti s neoprávnenou reklamáciou.

V prípade, že kupujúci reklamuje závady tovaru, na ktoré sa vzťahuje záruka podľa platných záručných podmienok predávajúceho, vykoná predávajúci odstránenie závady formou opravy, prípadne výmeny vadného dielu alebo zariadenia za bezporuchové. Predávajúci je so súhlasom kupujúceho oprávnený dodať výmenou za vadný tovar iný tovar plne funkčne kompatibilný, ale minimálne rovnakých alebo lepších technických parametrov. Voľba ohľadne spôsobu vybavenia reklamácie podľa tohto odstavca náleží predávajúcemu.

Predávajúci vybaví reklamáciu najneskôr do 30 kalendárnych dní od doručenia vadného tovaru, pokiaľ nebude dohodnutá dlhšia lehota. Za deň vybavenia sa považuje deň, kedy bol opravený alebo vymenený tovar prebraný kupujúcim. Ak nie je predávajúci s ohľadom na charakter vady schopný vybaviť reklamáciu v uvedenej lehote, dohodne s kupujúcim náhradné riešenie. Pokiaľ k takej dohode nedôjde, je predávajúci povinný poskytnúť kupujúcemu finančnú náhradu formou dobropisu.



**SEVEN SPORT s.r.o.**

Sídlo: Bořivojova 35/878, 130 00, Praha 3, ČR  
Centrála: Dělnická 957, 749 01 Vítkov  
Reklamácie a servis: Čermenská 486, 749 01 Vítkov

IČO: 26847264  
DIČ: CZ26847264  
Telefon: +420 556 300 970  
Mail: eshop@insportline.cz  
reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Web: www.insportline.cz

---

**SK**

**inSPORTline s.r.o.**

Centrála, reklamácie, servis: Električná 6471, 911 01 Trenčín, SK

IČO: 36311723  
DIČ: SK2020177082  
Telefón: +421(0)326 526 701  
Mail: objednavky@insportline.sk  
reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk  
Web: www.insportline.sk

Dátum predaja:

Pečiatka a podpis predajcu: