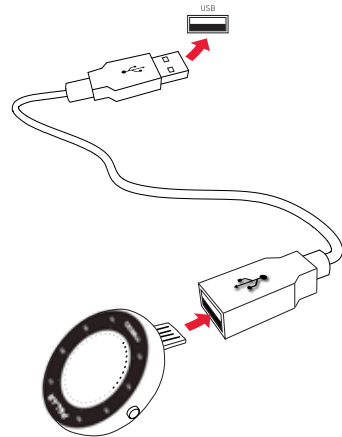


## Jak nastavit hodinky Polar M200

Vaše nové hodinky Polar M200 jsou ve skladovacím režimu a aktivujete je při nastavení. Nejprve **odepněte pásek**, jak je popsáno v kapitole Pásek. Dále připojte hodinky M200 k USB zdroji napájení, aby se během nastavování **nabíjely**. Může trvat několik minut, než se hodinky M200 aktivují.



**i** USB konektor hodinek M200 můžete také připojit přímo k USB zdroji napájení. Jen dbejte na to, aby čtyři piny USB konektoru lícovaly se čtyřmi piny USB portu nebo síťového adaptéru.

## NASTAVENÍ POMOCÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ A APLIKACE POLAR FLOW

**i** Pozor, párování musíte provést v aplikaci Flow a NE v nastavení Bluetooth vašeho mobilního zařízení.

1. Ujistěte se, že je vaše **mobilní zařízení** připojené k **internetu**, a zapněte **Bluetooth®**.
2. Do mobilního zařízení si stáhněte **aplikaci Polar Flow** z App Store nebo Google Play.
3. Spusťte aplikaci Flow na mobilním zařízení.
4. Aplikace Flow rozpozná hodinky M200 a vybídne vás ke spárování. Přijměte žádost o spárování a **zadejte párovací kód Bluetooth, který se zobrazí na displeji M200, do aplikace Flow**.
5. **Přihlaste se přes účet u Polaru** nebo si založte nový. S přihlášením a nastavením vám pomohou pokyny v aplikaci.

**i** K tomu, abyste o svojí aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data, je důležité, aby nastavení bylo přesné.

6. Když budete mít nastavení hotové, klepněte na **Uložit a synchronizovat** a nastavení se přenesou do hodinek M200.

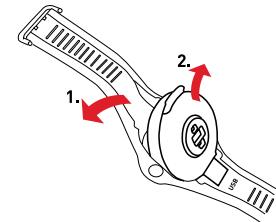
**i** Nastavení můžete případně provést i na počítači: Jděte na **flow.polar.com/start** a nainstalujte si do počítače software **FlowSync**. S přihlášením a nastavením vám pomohou pokyny ve webové službě.

## Pásek

Vyberte si snadno měnitelný pásek k hodinkám podle svého stylu. Další pásky si můžete koupit samostatně na adrese **mujpolar.cz**.

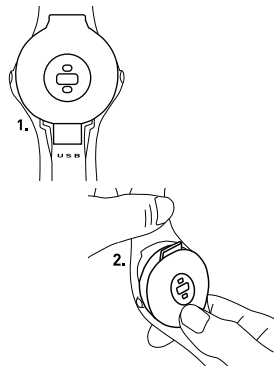
### Odepnutí pásku

1. Ohněte pásek na straně přezky tak, abyste mohli zařízení vyjmout.
2. Vyjměte zařízení z pásku.

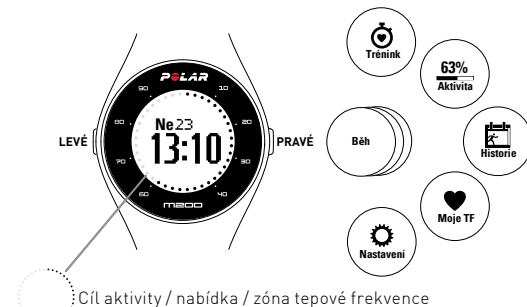


### Připnutí pásku

1. Hodinky vložte ze spodní strany pásku tak, aby USB konektor zapadl na místo.
2. Pásek na straně přezky mírně natáhněte, aby i druhý konec hodinek zapadl na místo.
3. Zkontrolujte, zda je pásek k hodinkám řádně uchycen po obou stranách.



## Seznamte se s hodinkami Polar M200



**Stiskněte LEVÉ tlačítko** pro návrat na předchozí úroveň nabídky a pozastavení tréninku.

**Stiskněte a podržte LEVÉ tlačítko** pro návrat do časového náhledu, ukončení tréninku a spuštění párování a synchronizace v časovém náhledu.

**Stiskněte PRAVÉ tlačítko** pro procházení nabídky, výběr a tréninkové náhledy.

**Stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko** pro vstup do nabídky, potvrzení výběru, zahájení tréninku a změření kola nebo etapy při tréninku.

**i** Při tréninku se displej rozsvítí, když otočíte zápěstí, abyste se na něj mohli podívat.

## Hlavní funkce

### INTEGROVANÁ GPS

Díky integrované GPS můžete při tréninku sledovat své tempo, vzdálenost a nadmořskou výšku. Po tréninku si můžete trasu zobrazit na mapě v aplikaci Polar Flow nebo webové službě Polar Flow.

### TRÉNINK SE SNÍMÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

Hodinky M200 mají zabudovaný snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci ze zápěstí. Díky tomu je trénink podle tepové frekvence ještě pohodlnější než kdy předtím.

### SLEDOVÁNÍ AKTIVITY 24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU

Hodinky M200 sledují počet kroků, aktivitu, spánek a kalorie 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a pomáhají vám dosáhnout vašeho cíle denní aktivity. Tečky kolem displeje v režimu hodinek ukazují, jak se vám daří naplňovat váš denní cíl.

### RYCHLÉ TRÉNINKOVÉ CÍLE Z APLIKACE FLOW

Vytvořte si tréninkový cíl, například intervalový cíl, v aplikaci Flow a synchronizujte jej do M200. Začněte trénink a hodinky M200 vás tréninkem provedou.

### CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

Zobrazujte upozornění ze svého telefonu na displeji hodinek Polar M200. Spárujte M200 s aplikací Flow. Na hodinkách M200 nebo v aplikaci Flow aktivujte chytrá upozornění.



## POLAR M200

BĚŽECKÉ HODINKY S GPS  
S MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE  
NA ZÁPĚSTÍ

### Návod pro první použití

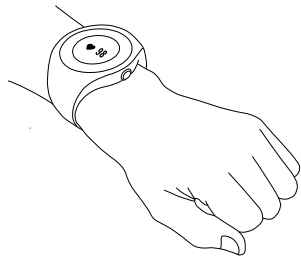
Čeština

## Trénink podle tepové frekvence s hodinkami Polar M200

Měřením tepové frekvence při tréninku zajistíte, že budete trénovat správnou intenzitou vzhledem ke svému cíli. A získáte právě ty přínosy, kterých chcete dosáhnout.

Měření tepové frekvence na zápěstí je pohodlné a snadné. Na trénink utáhněte pásek, spusťte trénink na hodinkách M200 a můžete vyrazit.

Aby byly hodnoty tepové frekvence při tréninku přesné, připněte pásek pevně k horní části zápěstí, těsně za zápěstní kosti. Běžecké hodinky NEPŘÍPÍNEJTE k horní části zápěstí. Snímač se musí neustále dotýkat kůže, pásek by však neměl být příliš těsný.



Hodinky M200 jsou kompatibilní také se snímačem tepové frekvence s technologií Bluetooth Smart® s hrudním pásem. Snímač tepové frekvence si můžete zakoupit jako příslušenství.

## Zahájení tréninku

1. Nasadte si hodinky M200 a utáhněte pásek.
2. Ve zobrazení času na hodinkách M200 stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.
3. PRAVÝM tlačítkem vyberte sport.
4. Vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Držte hodinky M200 v klidu s displejem směřujícím nahoru, abyste zachytili satelitní signál GPS. Jakmile zachytíte signál, hodinky M200 zavibrují a ikona GPS přestane blikat. To, že hodinky M200 zachytily signál ze snímače tepové frekvence, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše tepová frekvence.
5. Chcete-li spustit záznam tréninku, stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.

## Během tréninku

Pomocí PRAVÉHO tlačítka můžete procházet tréninkovými náhledy. Informace, které chcete při tréninku vidět, si vyberte ve sportovních profilech ve webové službě Polar Flow.

Stisknutím a podržením PRAVÉHO tlačítka můžete změřit tréninkové kolo nebo etapu.

## Pozastavení a ukončení tréninku

Chcete-li trénink pozastavit, stiskněte LEVÉ tlačítko. Zobrazí se **Záznam pozastaven**. Pokud chcete pokračovat, stiskněte PRAVÉ tlačítko.

Chcete-li trénink ukončit, stiskněte a podržte LEVÉ tlačítko v režimu pozastavení. Zobrazí se **Záznam ukončen**.

## Po tréninku

Okamžitě po skončení tréninku budete mít na hodinkách M200 k dispozici souhrnná data. Podrobnější analýzu vám poskytne aplikace Flow nebo webová služba Flow.

### OKAMŽITÉ ZOBRAZENÍ TRÉNINKOVÝCH DAT V MOBILNÍ APLIKACI

Běžecké hodinky Polar M200 jsou kompatibilní s chytrými telefony s operačním systémem Android 4.3+ nebo iOS 8.0+. Pořídte si aplikaci Polar Flow v App Store nebo na Google Play. Po tréninku hodinky M200 synchronizujte s aplikací Flow a získáte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svému tréninkovému výsledku a výkonu. V aplikaci Flow se můžete také podívat, jak jste spali a jak aktivní jste byli během dne.

### WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW PRO PODROBNĚJŠÍ ANALÝZU

Převeďte svá tréninková data do webové služby Flow pomocí počítače nebo aplikace Flow. Ve webové službě můžete sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků, aktivity a spánku.

### PÉČE O M200

Udržujte M200 v čistotě tak, že po každém tréninku odpojíte pásek od hodinek a omyjete je pod tekoucí vodou.

Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že USB konektor M200 není vlhký, nejsou na něm chlupy, prach nebo nečistoty. Veškeré nečistoty nebo vlhkost jemně setřete.

## Technické specifikace

TYP BATERIE  
SNÍMAČ TEPOVÉ  
FREKVENCE  
VÝDRŽ BATERIE

BATERIE LI-POL 180 MAH

INTERNÍ OPTICKÝ  
AŽ 6 DNÍ SE SLEDOVÁNÍM AKTIVITY 24 HODIN DENNĚ, 7  
DNÍ V TÝDNU, PŘI JEDNÉ HODINĚ TRÉNINKU DENNĚ S  
GPS A MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ  
OPTICKÉHO SNÍMAČE, BEZ ZAPNUTÉ FUNKCE CHYTRÁ  
UPOZORNĚNÍ.

VODĚODOLNOST  
MATERIÁLY

VHODNÝ PRO PLAVÁNÍ  
ZÁPĚSTNÍ ŘEMÍNEK: TPU (ČERNÝ/ ČERVENÝ), SILIKON  
(JINÉ BARVY), NEREZOVÁ OCEL  
ZAŘÍZENÍ: AKRYLONITRIL BUTADIEN STYREN, SKLENĚNÉ  
VLÁKNO, POLYKARBONÁT, POLYMETYLMETAKRYLÁT,  
EPOXIDOVÉ LEPIDLO

## Více informací o hodinkách Polar M200

Více informací o hodinkách M200 najdete v uživatelské příručce, často kladených otázkách a video návodech na adrese [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

## Sledujte Polar



VÝROBCE  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300  
**WWW.POLAR.COM**

17962873.01 CZE 10/2016 10016



KOMPATIBILNÍ S  
APP STORE JE ZNÁMKA SLUŽBY SPOLEČNOSTI  
APPLE INC.  
ANDROID A GOOGLE PLAY JSOU OCHRANNÉ  
ZNÁMKY SPOLEČNOSTI GOOGLE INC.  
IOS JE OCHRANNÁ ZNÁMKA NEBO ZAPSANÁ  
OCHRANNÁ ZNÁMKA SPOLEČNOSTI CISCO V  
USA A V DALŠÍCH ZEMÍCH A POUŽÍVÁ SE NA  
ZÁKLADĚ LICENCE.