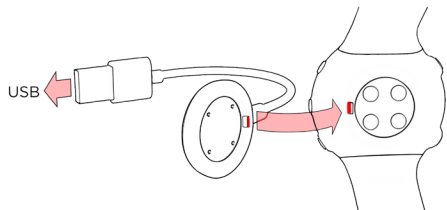


## Začínáme

Gratulujeme ke skvělé volbě! V tomto návodu najdete první kroky, jak začít používat nové hodinky Polar.

**Než vyrazíte na trénink, během nastavení si stáhněte nejnovější firmware.** Pokud nastavení provádíte prostřednictvím mobilního zařízení nebo počítače, na novou verzi budete upozorněni.

1. **Abyste hodinky aktivovali a nabili,** připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému USB portu nebo k USB nabíječce. Kabel zapadne na místo pomocí magnetu, jen dbejte na to, aby výstupek na kabelu lícovál s drážkou na hodinkách (vyznačeno červeně). Upozorňujeme, že chvíli trvá, než se průběh dobíjení zobrazí na displeji. Pokud baterie není zcela vybitá, hodinky můžete aktivovat také stisknutím a podržením tlačítka OK na 4 sekundy.



2. **Chcete-li hodinky nastavit,** zvolte jazyk a upřednostňovaný způsob nastavení. Hodinky vám nabídnou tři možnosti nastavení: nastavení pomocí mobilního zařízení (**A**), počítače (**B**) nebo přímo z hodinek (**C**). Vyberte si požadovanou možnost pomocí tlačítka **NAHORU/DOLŮ** a potvrďte tlačítkem **OK**. Doporučujeme možnost **A** nebo **B**.

## A NASTAVENÍ POMOCÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ A APLIKACE POLAR FLOW



Pozor, párování musíte provést v aplikaci Flow a NE v nastavení Bluetooth na mobilním zařízení.

1. Zajistěte, aby **mobilní zařízení** bylo připojené k **internetu** a zapněte **Bluetooth®**.
2. Stáhněte si **aplikaci Polar Flow** z obchodu App Store nebo Google Play na mobilním zařízení.
3. Spustěte aplikaci Flow na mobilním zařízení. Aplikace Flow rozpozná hodinky, pokud budou blízko, a vybídne vás ke spárování. Klepněte na tlačítko Start.
4. Jakmile se na mobilním zařízení zobrazí žádost o spárování zařízení Bluetooth, zkontrolujte, zda se kódy na hodinkách a mobilním zařízení shodují.
5. Přijměte na mobilním zařízení žádost o spárování zařízení Bluetooth a stisknutím tlačítka OK potvrďte PIN, který se zobrazí na hodinkách. Po dokončení párování se na displeji zobrazí **Spárování dokončeno**.
6. **Přihlaste se** pomocí svého **účtu u Polaru**, nebo si založte nový. Provedeme vás přihlášením a nastavením v aplikaci.

Po dokončení nastavení klepněte na **Uložit a synchronizovat** a nastavení se synchronizuje do hodinek. Hodinky pravidelně synchronizujte s aplikací Polar Flow.

## B NASTAVENÍ POMOCÍ POČÍTAČE





1. Jděte na adresu **flow.polar.com/start**, stáhněte si do počítače a nainstalujte software pro přenos dat **Polar FlowSync**.
2. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polaru, nebo si založte nový. Provedeme vás přihlášením a nastavením ve webové službě Polar Flow.

-  Chcete-li dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data o tréninku a aktivitě, dbejte na to, aby nastavení bylo přesné.
-  Možnosti **A** a **B**: Je-li pro hodinky k dispozici aktualizace firmwaru, doporučujeme, abyste ji při provádění nastavení nainstalovali. Může to trvat až 10 minut.

## Seznamte se s hodinkami



### ZÁKLADNÍ FUNKCE TLAČÍTEK

-  **OSVĚTLENÍ**
  -  **ZPĚT/NABÍDKA/ SYNCHRONIZACE**
  -  **NAHORU**
  -  **DOLŮ**
- Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko **OK**.
  - Pomocí tlačítek **NAHORU/DOLŮ** procházejte ciferníky, tréninkové náhledy, nabídky a seznamy možností a upravujte zvolené hodnoty.
  - Pro návrat, přerušení a zastavení tréninku použijte tlačítko **ZPĚT**. V časovém náhledu stiskněte tlačítko **ZPĚT** pro vstup do nabídky, pro spuštění párování a synchronizace jej stiskněte a podržte.
  - Stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ** pro uzamčení tlačítek.

### DOTYKOVÝ DISPLEJ\* (NENÍ K DISPOZICI U VŠECH MODELŮ)

- Položky vyberte klepnutím na displej
- Zobrazení posouvejte potahováním nahoru nebo dolů
- Chcete-li zobrazit různé ciferníky hodinek, potáhněte zobrazení času doleva nebo doprava

\*Blokováno během tréninků

## Měření tepové frekvence na zápěstí

Chcete-li při tréninku získat přesné údaje o tepové frekvenci, hodinky musí být správně připnuté:

- Hodinky noste na horní straně zápěstí nejméně na šířku prstu od zápěstní kosti.
- Řemínek utáhněte pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně se musí neustále dotýkat pokožky a hodinky by se neměly na paži pohybovat.
- Hodinky nasadte několik minut před tréninkem, aby se pokožka přizpůsobila.



Když neměříte tepovou frekvenci, řemínek trochu povolte, aby byl pohodlnější a aby pokožka mohla dýchat.

**i** Hodinky jsou kompatibilní také se snímačem tepové frekvence Polar s hrudním popruhem. Snímač tepové frekvence si můžete zakoupit jako příslušenství. Kompletní seznam snímačů a příslušenství, které jsou s hodinkami kompatibilní, najdete na adrese [support.polar.com/en/compatibility](https://support.polar.com/en/compatibility)

## Zahájit trénink

1. Nasadte si hodinky a utáhněte řemínek.
2. Stisknutím tlačítka **ZPĚT** přejděte do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájit trénink** a poté vyberte sportovní profil.
3. Vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Držte hodinky v poloze displejem vzhůru, dokud nezachytí signál GPS. Jakmile je funkce GPS připravena, kroužek kolem ikonky GPS se zobrazí zeleně.
4. To, že hodinky zachytily tepovou frekvenci, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše tepová frekvence.
5. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, spusťte záznam tréninku stisknutím **OK**.

### POZASTAVENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Pro přerušení tréninkové jednotky stiskněte tlačítka **ZPĚT**. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítka **OK**. Pro ukončení tréninku při jeho přerušení stiskněte a podržte tlačítka **ZPĚT**, dokud se nezobrazí text **Záznam ukončen**. Ihned po skončení tréninku budete mít na hodinkách k dispozici souhrnná data.

**i** Hodinky synchronizují vaše tréninková data s mobilní aplikací Polar Flow automaticky, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth a aplikace Polar Flow je spuštěná.

### PÉČE O HODINKY

Udržujte hodinky v čistotě a po každém tréninku je omyjte pod tekoucí vodou. Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a kabelu nejsou mokré, zaprášené nebo znečištěné. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. **Hodinky nenabíjejte, když jsou mokré.**

## Aplikace a webová služba Polar Flow

**OKAMŽITÉ ZOBRAZENÍ TRÉNINKOVÝCH DAT V MOBILNÍ APLIKACI**  
Poříďte si aplikaci Polar Flow v App Store nebo na Google Play a pomocí této aplikace spárujte hodinky s telefonem. Po tréninku hodinky synchronizujte s aplikací Polar Flow, a získáte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svým tréninkům, aktivitě a spánku.

### WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW PRO PODROBNĚJŠÍ ANALÝZU

Převed'te 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.

### Informace o použitých materiálech a technické specifikace naleznete v uživatelské příručce na adrese [support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Rádiové zařízení pracuje ve frekvenčním pásmu ISM 2,402–2,480 GHz s maximálním výkonem 5 mW.

Technologie fúzního optického snímání tepové frekvence Polar Precision Prime používá velice malé a bezpečné množství elektrického proudu k měření kontaktu zařízení se zápěstím za účelem zvýšení přesnosti.

APP STORE JE ZNAČKA SLUŽBY SPOLEČNOSTI APPLE INC.

ANDROID A GOOGLE PLAY JSOU OCHRANNÉ ZNÁMKY SPOLEČNOSTI GOOGLE INC.

IOS JE OCHRANNÁ ZNÁMKY NEBO ZAPSANÁ OCHRANNÁ ZNÁMKY SPOLEČNOSTI CISCO V USA A V DALŠÍCH ZEMÍCH A POUŽÍVÁ SE NA ZÁKLADĚ LICENCE.

VÝROBCE  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL. +358 8 5202 100  
[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

KOMPATIBILNÍ S  
 **Bluetooth**

    /polarglobal

17982766.00 CZE 1/2020

**POLAR**

**UNIVERZÁLNÍ SPORTOVNÍ  
HODINKY S GPS**

## Návod pro první použití

Další informace najdete na adrese  
[support.polar.com/en](https://support.polar.com/en)

Čeština