

Polar Street X

Městské sportovní hodinky

Polar Vantage V3

Prvotřídní univerzální sportovní hodinky

Polar Vantage M3

Chytré multisportovní hodinky

Polar Grit X2 Pro

Prémiové outdoorové hodinky

Polar Grit X2

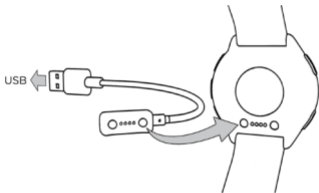
Outdoorové hodinky

Návod pro první použití



Nabíjení

Abyste hodinky aktivovali a nabili, připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému portu USB nebo k nabíječce USB.



Průvodce instalací

Po aktivování hodinek zvolte jazyk a způsob nastavení.

Pokud jsou hodinky vybaveny funkcí PIN, budete během nastavení vyzváni k zadání šestimístného PIN kódu.

Nastavení kódu PIN na hodinkách je pomáhá chránit před neoprávněným použitím.

Hodinky vám nabídnou tři možnosti nastavení: na telefonu (**A**), na počítači (**B**) nebo na hodinkách (**C**). Doporučujeme možnost **A** a v této příručce uvádíme pokyny. Nastavením hodinek v telefonu pomocí aplikace Polar Flow získáte nejnovější aktualizace hodinek a během nastavení budou hodinky spárovány s telefonem.



Vyberte si požadovanou možnost pomocí tlačítka **NAHORU/DOLŮ** a potvrďte tlačítkem **OK**.

Chcete-li dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější údaje o tréninku a aktivitě, dbejte na to, aby bylo nastavení přesné.

Chcete-li, aby byly hodinky aktuální a fungovaly co nejlépe, aktualizujte firmware vždy, když je k dispozici nová verze. O dostupnosti nové verzi vás bude informovat služba Flow.

Nastavení na telefonu

Upozorňujeme, že spárování musíte provést v aplikaci Polar Flow, NIKOLI v nastavení Bluetooth ve vašem telefonu.

1. Zajistěte, aby byl telefon připojen k **internetu**, a zapněte **Bluetooth**[®].
2. Stáhněte si **aplikaci Polar Flow** z obchodu **App Store** nebo **Google Play**.
3. Po stažení otevřete aplikaci a klepněte na **Zahájit nastavení**.
4. Aplikace Polar Flow rozpozná hodinky a vybědne vás ke spárování. Klepněte na tlačítko **Start**.
5. Přijměte v telefonu žádost o spárování zařízení Bluetooth. Na hodinkách potvrďte kód PIN a párování se dokončí.
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.

Seznamte se s hodinkami

Základní funkce tlačítek

- Pro potvrzení výběru stiskněte tlačítko **OK**.
- Procházejte náhledy a nabídku tlačítka **NAHORU/ DOLŮ**, procházejte seznamy možností a upravujte zvolené hodnoty.
- K návratu, pozastavení a zastavení tréninku slouží tlačítko **ZPĚT**. V časovém náhledu stiskněte tlačítko **ZPĚT** pro vstup do nabídky, pro spuštění párování a synchronizace jej stiskněte a podržte.
- K uzamčení tlačítek stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ**.



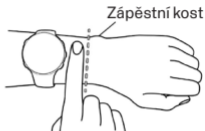
Dotykový displej (Blokováno během tréninků)

- Položky vyberte klepnutím na displej.
- Posunujte zobrazení potahováním nahoru nebo dolů.
- Chcete-li zobrazit různé náhledy, potáhněte zobrazení času doleva nebo doprava.
- Potažením od horní hrany displeje směrem dolů v časovém náhledu otevřete nabídku **Rychlá nastavení**.

Nošení

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.

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

Hodinky jsou kompatibilní také se snímačem tepové frekvence Polar s hrudním popruhem a optickými snímači tepové frekvence. Snímač tepové frekvence si můžete koupit jako příslušenství. Kompletní seznam snímačů a příslušenství, které jsou s hodinkami kompatibilní, najdete na adrese **support.polar.com/en**.

Trénink

1. Nasadíte si hodinky a utáhněte řemínek.
2. Stisknutím tlačítka **ZPĚT** přejděte do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájit trénink** a poté vyberte sportovní profil.

Při zahájení venkovního tréninku: Běžte dál od vysokých budov a stromů a držte hodinky v klidu displejem vzhůru, dokud nezachytí signál GPS. Jakmile je funkce GPS připravena, kroužek kolem ikonky GPS se zobrazí zeleně.

3. To, že hodinky zachytily tepovou frekvenci, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše tepová frekvence.
4. Jakmile hodinky zachytí všechny signály, spusťte záznam tréninku stisknutím tlačítka **OK**.

Pozastavení a ukončení tréninku

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

Polar Flow

Po tréninku hodinky synchronizujte s aplikací **Polar Flow**, a získáte **okamžitý přehled** a zpětnou vazbu ke svým tréninkům, aktivitě a spánku.

Synchronizujte svá tréninková data s **webovou službou Flow** prostřednictvím počítače nebo aplikace Polar Flow a získajte pokyny, sledujte své úspěchy, a **podrobnou analýzu** tréninkových výsledků, aktivity a spánku.

Péče o hodinky

Po každém tréninku hodinky umyjte jemným mýdlovým roztokem a opláchněte proudem tekoucí vody.

Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že nabíjecí kontakty na hodinkách a kabelu nejsou mokré, zaprášené ani znečištěné. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. **Hodinky nenabíjejte, když jsou mokré.**

Potřebujete pomoc?

Navštivte **support.polar.com/en** a získajte přístup k podrobnějším uživatelským příručkám, videím s podporou a návodům k řešení problémů. Kontaktujte nás prostřednictvím chatu nebo e-mailu.

Informace o použitých materiálech a technické specifikace naleznete v uživatelské příručce na adrese **support.polar.com/en**.

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

Technologie snímání biologických funkcí Polar Elixir a technologie optického snímače tepové frekvence Polar Precision Prime používají velice malé a bezpečné množství elektrického proudu k měření kontaktu hodinek se zápěstím za účelem zvýšení přesnosti.

App Store je značka služby společnosti Apple Inc.
Android a google Play jsou ochranné známky společnosti Google Inc.

Další informace najdete na stránce
support.polar.com



Kompatibilní s



Model:

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Výrobce

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com



[/polarglobal](https://www.youtube.com/polarglobal)

CS 12/2025