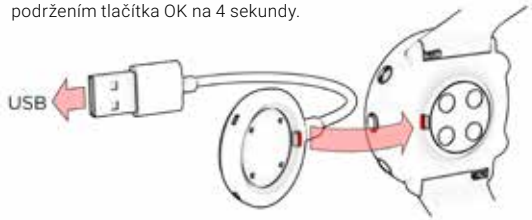


Jak začít?

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

- 1. Abyste hodinky aktivovali a nabili,** připojte je pomocí přibaleného kabelu k napájenému USB portu nebo k USB nabíječe. Kabel zapadne na místo jako magnet, jen dbejte na to, aby výstupek na kabelu lícovl s drážkou na hodinkách (vyznačeno červeně). Upozorňujeme, že může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh dobíjení. Hodinky můžete aktivovat také stisknutím a podržením tlačítka OK na 4 sekundy.



- 2. Abyste hodinky nastavili,** 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 možnost, která se vám nejvíce líbí, pomocí tlačítka **NAHORU/DOLŮ** a potvrďte tlačítkem **OK**. Doporučujeme možnost **A** nebo **B**.

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

i 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.

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 vybidne 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 Polar**u 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.

B NASTAVENÍ POMOCÍ POČÍTAČE

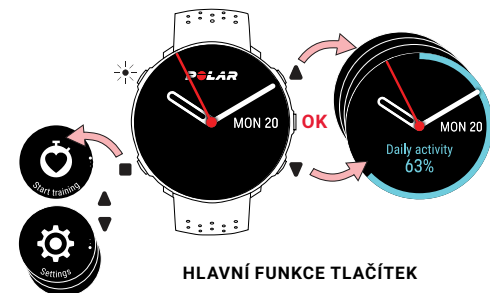
1. Jděte na adresu **flow.polar.com/start**, stáhněte si do počítače a nainstalujte software pro přenos dat **Polar FlowSync**.
2. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polaru nebo si založte nový. Provedeme vás přihlášením a nastavením ve webové službě Polar Flow.

C NASTAVENÍ NA HODINKÁCH

Upravte hodnoty pomocí tlačítek **NAHORU/DOLŮ** a každý výběr potvrďte tlačítkem **OK**. Pokud se v kterémkoli okamžiku budete chtít vrátit a změnit nějaké nastavení, mačkejte tlačítko **ZPĚT**, dokud se nedostanete k nastavení, které chcete změnit.

Když provádíte nastavení přímo na hodinkách, nejsou ještě připojené k Polar Flow. Aktualizace firmwaru hodinek jsou k dispozici pouze prostřednictvím Polar Flow. Abyste mohli hodinky a unikátní funkce Polar využívat naplno, je důležité, abyste později provedli další nastavení ve webové službě nebo mobilní aplikaci Polar Flow podle pokynů u možnosti **A** nebo **B**.

Seznamte se s hodinkami Vantage M



HLAVNÍ FUNKCE TLAČÍTEK

- Stiskněte tlačítko **OK** pro potvrzení výběru.
- Procházejte ciferníky, tréninkové náhledy a nabídku tlačítka **NAHORU/DOLŮ**, procházejte 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, stiskněte a podržte pro spuštění párování a synchronizace.
- Stiskněte a podržte tlačítko **OSVĚTLENÍ** pro uzamčení tlačítek.

i Buďte vždy sladění díky snadno vyměnitelným řemínkům. Další řemínky můžete zakoupit zvlášť na adrese **www.polar.com**.

Hlavní funkce

TRÉNINK SE SNÍMÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

Špičková fúzní technologie snímače Polar Precision Prime pro nošení na zápěstí kombinuje optické měření tepové frekvence s měřením styku s pokožkou, a tak zajišťuje přesné měření tepové frekvence na zápěstí po celý den, a to i při náročných tréninkových podmínkách.

INTEGROVANÁ GPS

Integrovaná GPS sleduje vaše tempo, vzdálenost a nadmořskou výšku při tréninku. Po ukončení tréninku se v aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Flow můžete podívat na svoji trasu na mapě.

TRAINING LOAD PRO

Získejte ucelený přehled o tom, jak tréninky různým způsobem zatěžují vaše tělo. Monitorování jednotlivých tréninků a dlouhodobé monitorování.

BĚŽECKÝ PROGRAM

Trénujte na běžecký závod s osobním a adaptivním tréninkovým plánem ve webové službě Polar Flow. Vyberte si ze čtyř různých tréninkových cílů: 5 km, 10 km, půlmaraton nebo maraton a získejte tréninkový plán, který je pro vás a vaše cíle vhodný.

RUNNING INDEX

Running Index vám poskytuje cenné informace o vašem běžeckém výkonu, a tak umožňuje snadno sledovat váš pokrok.

Trénink se snímáním tepové frekvence

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.
- Pásek utáhněte pevně kolem zápěstí. Snímač na zadní straně se musí neustále dotýkat kůže a hodinky by se na ruce neměly pohybovat.
- Hodinky nasadte několik minut před tréninkem, aby se pokožka přizpůsobila.



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

i Hodinky jsou také kompatibilní s hrudním snímačem tepové frekvence Polar H10. Snímač tepové frekvence si můžete přikoupit jako příslušenství. Kompletní seznam snímačů a příslušenství, které jsou s hodinkami kompatibilní, najdete na adrese support.polar.com/en/vantage-m.

Zahájení tréninku

1. Nasadte si hodinky a utáhněte náramek.
2. Stiskněte tlačítko **ZPĚT** pro vstup do hlavní nabídky, vyberte možnost **Zahájit trénink** a poté vyhledejte sportovní profil.
3. Vyjděte ven a stranou vysokých budov a stromů. Držte hodinky v poloze displejem vzhůru, dokud nezachytí signál GPS. Jakmile je funkce GPS připravena, zobrazí se kolem ikonky GPS kroužek.
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 tlačítko **ZPĚT**. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko **OK**. Pro ukončení tréninku při jeho přerušení stiskněte a podržte tlačítko **ZPĚT**, dokud se nezobrazí text **Nahrávání ukončeno**. Ihned po skončení tréninku budete mít na hodinkách k dispozici souhrnná data.

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

PĚČE O HODINKY VANTAGE M

Udržujte hodinky v čistotě tak, že je po každém tréninku omyjete 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

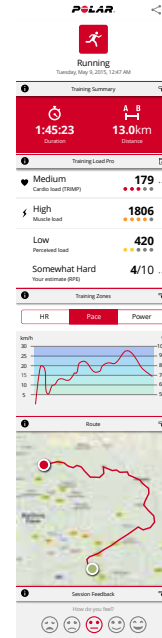
OKAMŽITÉ ZOBRAZENÍ TRÉNINKOVÝCH DAT V MOBILNÍ APLIKACI

Pořídte si aplikaci Polar Flow v App Store nebo na Google Play. Po tréninku hodinky 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.

i Hodinky si můžete přizpůsobit nastavením oblíbených sportů a informací, které chcete při tréninku sledovat, pomocí **sportovních profilů Polar** ve webové službě a aplikaci Polar Flow.



Technické specifikace

TYP BATERIE:	LITHIUM-POLYMEROVÁ BATERIE 230 mAh
SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE:	INTERNÍ OPTICKÝ
VODOTĚSNOST:	30 M (VHODNÉ PRO PLAVÁNÍ)
POUŽITÉ MATERIÁLY:	ČERNÉ PŘEVEDENÍ: ABS+GF, PMMA, NEREZ OCEĽ, TPC-ET, PC ČERVENÉ A BÍLÉ PŘEVEDENÍ: ABS+GF, PMMA, NEREZ OCEĽ, SILIKON, PA+GF KABEL: MOSAZ, PA66+PA6, PC, TPE, UHLÍKOVÁ OCEĽ, NYLON

Rádiové zařízení pracuje ve frekvenčním pásmu 2,402–2,480 GHz ISM a s maximálním výkonem 3,1 mW.

Technologie optického snímání tepové frekvence Polar Precision Prime používá velice malé a bezpečné množství elektrického proudu na pokožce, který měří kontakt zařízení a vašeho zápěstí 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 ZNÁMKA NEBO ZAPSANÁ OCHRANNÁ ZNÁMKA 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

KOMPATIBILNÍ S



17972094.01 CZE 01/2019 10011



VANTAGE M

UNIVERZÁLNÍ SPORTOVNÍ HODINKY S GPS

Návod pro první použití

Podrobnější informace najdete na adrese

support.polar.com/en/vantage-m

Čeština