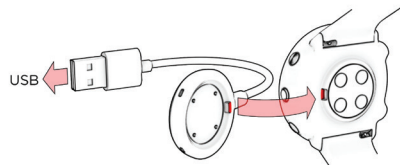


## Jak začít

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



2. **Abyste hodinky nastavili**, zvolte jazyk a způsob nastavení. Hodinky vám nabídnou tři možnosti nastavení:

- (A) nastavení na telefonu,
- (B) na počítači nebo
- (C) na hodinkách.

Požadovanou volbu vyberte pomocí tlačítka **NAHORU/DOLŮ** a potvrďte tlačítkem **OK**. Doporučujeme možnost **A** nebo **B**.

- i** Chcete-li pro hodinky získat nejnovější aktualizace, nastavte je prostřednictvím telefonu nebo počítače.

## A NASTAVENÍ NA TELEFONU

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. Spusťte aplikaci Polar Flow na telefonu. Aplikace Polar Flow rozpozná hodinky a vybědne vás ke spárování. Klepněte na tlačítko **Start**.
4. Přijměte na telefonu žádost o spárování zařízení Bluetooth. Na hodinkách potvrďte kód PIN a párování se dokončí.
5. **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.

- i** Hodinky synchronizují vaše tréninková data s mobilní aplikací Polar Flow automaticky, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth a aplikace Polar Flow je spuštěná. Tréninková data můžete s aplikací Polar Flow synchronizovat také ručně tak, že na hodinkách stisknete a podržíte tlačítko **ZPĚT**.

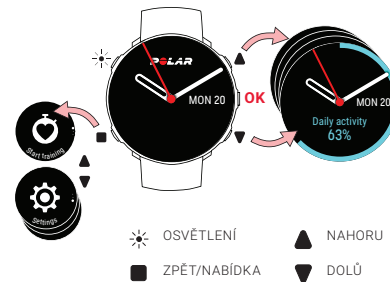
## B NASTAVENÍ NA POČÍTAČI

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 webových službách Polar Flow.

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

- i** 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



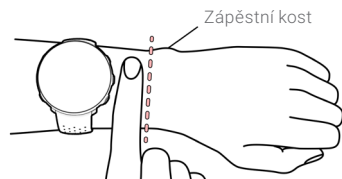
### ZÁKLADNÍ FUNKCE TLAČÍTEK

- 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.

## 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.



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



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](https://support.polar.com/en).

## 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 ikony 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 přerušování tréninkové jednotky stiskněte tlačítko **ZPĚT**. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko **OK**. Pro ukončení tréninku při jeho přerušování stiskněte a podržte tlačítko **ZPĚT**, dokud se nezobrazí text **Záznam ukončen**.

### PÉČE O HODINKY

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

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 získáte pokyny, sledujte své úspěchy, 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).

Pokyny k výměně řemínku naleznete v tomto videu: [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband)

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.

VÝROBCE

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5

90440 KEMPELE, FINLAND

CUSTOMERCARE@POLAR.COM

[WWW.POLAR.COM](https://www.polar.com)

17984875.00 CZE 12/2020

KOMPATIBILNÍ S



/polarglobal

**POLAR**®

**VANTAGE M**  
**VANTAGE M2**

**UNIVERZÁLNÍ SPORTOVNÍ HODINKY S GPS**

## Návod pro první použití

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

Čeština