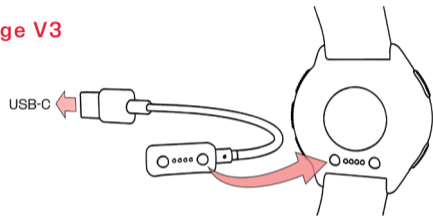


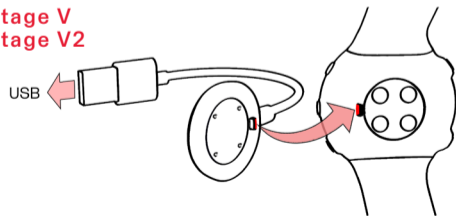
Nabíjení

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

Vantage V3



Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



Průvodce instalací

Po aktivování hodinek zvolte jazyk a způsob nastavení. Hodinky vám nabídnou tři možnosti nastavení:

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

Vyberte si požadovanou možnost pomocí tlačítka **NAHORU/DOLŮ** a potvrďte tlačítkem **OK**. Doporučujeme možnost **A** nebo **B**. 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 Polar**, 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 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 Polar, nebo si založte nový. Provedeme vás přihlášením a nastavením ve webové službě Polar Flow.

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.

Seznamte se s hodinkami



☀ OSVĚTLENÍ

■ ZPĚT/NABÍDKA/
SYNCHRONIZACE

▲ NAHORU

▼ DOLŮ

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.

Dotykový displej* (není k dispozici u všech modelů)

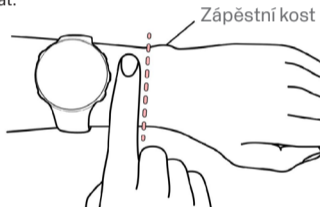
- Položky vyberte klepnutím na displej
- Zobrazení posouvejte potahováním nahoru nebo dolů
- Chcete-li zobrazit různé ciferníky hodinek, potáhněte zobrazení času doleva nebo doprava

*Blokováno během tréninků

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. 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.

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.**

Polar Flow

Po tréninku hodinky synchronizujte s aplikací **Polar Flow**, a získajte **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.

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 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.

Model: Vantage V3: 5P, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

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

Výrobce
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

Kompatibilní s
 **Bluetooth**



17982766.04 CZE 07/2023

POLAR

Návod pro první použití

Vantage V3

Prémiové multisportovní hodinky s GPS

Grit X

Outdoorové multisportovní hodinky

Grit X Pro

Prémiové outdoorové multisportovní hodinky

Vantage V a Vantage V2

Multisportovní hodinky s GPS

Čeština

Další informace najdete na stránce support.polar.com/en.