

POLAR®

POLAR M200



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Začínáme	5
Uživatelská příručka ke sportovním hodinkám Polar M200	5
Úvod	5
Využijte všech výhod, které vám hodinky M200 nabízejí	5
Nastavení hodinek M200	5
Pro nastavení si vyberte jednu z možností: kompatibilní mobilní zařízení, nebo počítač	6
Možnost A: nastavení pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow	6
Možnost B: nastavení pomocí počítače	7
Pásek hodinek	7
Funkce tlačítek, ikony na displeji a struktura menu	8
Tlačítka	8
Ikony na displeji	9
Struktura nabídky	10
Trénink	11
Aktivita	11
Historie	11
Moje TF	11
Nastavení	11
Párování	11
Spárování mobilního zařízení s hodinkami M200	12
Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami M200	13
Spárování váhy Polar Balance s hodinkami M200	13
Odebrání párování	13
Nošení hodinek M200	14
Nastavení	15
Změna nastavení	15
Párování a synchronizace	15
Režim Letadlo	15
Chytrá upozornění	15
Informace o výrobku	15
Nastavení aktuálního času	15
Restartování hodinek M200	16
Obnovení továrního nastavení hodinek M200	16
Aktualizace firmwaru	16
Přes mobilní zařízení nebo tablet	17
Přes počítač	17
Trénink	18
Trénink se snímáním tepové frekvence na zápěstí	18
Trénink se snímáním tepové frekvence	18
Měření tepové frekvence s hodinkami M200	18
Zahájení tréninku	18
Zahájení naplánovaného tréninku	19
Při tréninku	19
Procházení tréninkových náhledů	19
Trénink s rychlým cílem	20
Trénování s fázovaným tréninkovým cílem	20

Zóny tepové frekvence	21
Funkce při tréninku	21
Označení kola/etapy	21
Změna fáze při fázovém tréninku	21
Podsvícení displeje	21
Upozornění	21
Přerušování/ukončení tréninku	21
Tréninkový přehled	22
Po tréninku	22
Tréninková historie v hodinkách M200	22
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	23
Tréninková data ve webové službě Polar Flow	23
Funkce	24
Funkce GPS	24
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu	24
Cíl denní aktivity	24
Údaje o aktivitě	25
Upozornění na nečinnost	25
Informace o spánku ve webové službě a aplikaci Flow	25
Údaje o aktivitě v aplikaci a webové službě Flow	26
Chytrá upozornění	26
Sportovní profily Polar	26
Zóny tepové frekvence	27
Funkce Smart Coaching od Polar	27
Průvodce aktivitou	27
Průvodce aktivitou na hodinkách M200	27
Activity Benefit	28
Chytré kalorie	28
Training Benefit	29
Běžecský program	30
Vytvoření běžecského programu od Polar	30
Zahájení plnění běžecského cíle	30
Sledujte svůj pokrok.	31
Týdenní odměna	31
Running Index	31
Krátkodobá analýza	32
Muži	32
Ženy	32
Dlouhodobá analýza	33
Polar Flow	35
Aplikace Polar Flow	35
Tréninková data	35
Údaje o aktivitě	35
Informace o spánku	35
Sportovní profily	35
Sdílení obrázků	35
Začínáme používat aplikaci Polar Flow	36
Plánování tréninku v aplikaci Polar Flow	36
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow	36
Vytvoření rychlého cíle	36
Vytvoření fázovaného cíle	37

Sportovní profily Polaru v aplikaci Flow	37
Přidání sportovního profilu	37
Odebrání sportovního profilu	37
Webová služba Polar Flow	38
Diář	38
Zprávy	38
Programy	38
Plánování tréninku ve webové službě Polar Flow	39
Vytvoření tréninkového cíle ve webové službě Polar Flow	39
Rychlý cíl	39
Fázovaný cíl	39
Oblíbené	39
Synchronizování cílů do hodinek M200	40
Oblíbené	40
Přidání tréninkového cíle do Oblíbených:	40
Aktualizace oblíbeného cíle	40
Odstranění oblíbené položky	41
Sportovní profily Polaru ve webové službě Flow	41
Přidání sportovního profilu	41
Změna sportovního profilu	41
Synchronizace	42
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow	43
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync	43
Důležité informace	44
Péče o hodinky M200	44
Uskladnění	44
Servis	45
Baterie	45
Nabíjení baterie hodinek M200	45
Výdrž baterie	46
Upozornění, že baterie je slabá.	47
Bezpečnostní opatření	47
Rušivé vlivy při tréninku	47
Zdraví a trénink	48
Varování – Baterie uchovávejte mimo dosah dětí	49
Technické specifikace	49
M200	49
Software Polar FlowSync	50
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow	50
Voděodolnost výrobků od Polaru	50
Omezená mezinárodní záruka Polaru	51
Informace o regulačních předpisech	51
Prohlášení o zodpovědnosti	52

ZAČÍNÁME

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA KE SPORTOVNÍM HODINKÁM POLAR M200

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít s novými hodinkami M200 pracovat. Chcete-li se podívat na instruktážní videa k hodinkám M200 a přečíst si často kladené dotazy, přejděte na adresu support.polar.com/en/M200.

ÚVOD

Gratulujeme, že jste si pořídili hodinky Polar M200!

Běžecské hodinky M200 od Polaru mají integrovanou GPS, snímání tepové frekvence na zápěstí a unikátní funkce chytrého koučování. Umožní vám sledovat tempo běhu, vzdálenost, nadmořskou výšku a trasu díky integrované GPS. Nemusíte mít na sobě samostatný snímač tepové frekvence, místo toho si můžete užívat trénink s měřením tepové frekvence na zápěstí, které je vždy připravené, když je potřebujete.

Sledujte aktivity ve svém každodenním životě. Pozorujte, jak prospívají vašemu zdraví, a získejte tipy, jak splnit svůj cíl denní aktivity. A zůstaňte ve spojení díky chytrým upozorněním; přijímejte na hodinkách M200 upozornění na příchozí hovory, zprávy a aktivitu aplikací na vašem telefonu. Můžete si také vyměnit pásek hodinek, tak aby vhodně doplňoval jakékoli oblečení. Další pásky si můžete kupovat samostatně.

VYUŽÍVEJTE VŠECH VÝHOD, KTERÉ VÁM HODINKY M200 NABÍZEJÍ

Napojte se na ekosystém Polar a využívejte hodinky M200 co nejvíce.

Pořídte si aplikaci Polar Flow v App Store® nebo Google Play™. Po tréninku hodinky M200 synchronizujte s aplikací Flow a získejte 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.

Převeďte svá tréninková data do webové služby Polar Flow pomocí aplikace FlowSync na počítači nebo pomocí aplikace Flow. Ve webové službě můžete plánovat trénink, sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků, aktivity a spánku. Dejte o svých úspěších vědět všem svým přátelům, najděte spřátelené sportovce a získejte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích. Toto vše naleznete na adrese flow.polar.com.

NASTAVENÍ HODINEK M200

Vaše nové hodinky M200 jsou ve skladovacím režimu a aktivujete je, když je zapojíte k USB nabíječce nebo k počítači při nastavení. Doporučujeme, abyste předtím, než začnete M200 používat, baterii nabili. Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet. Viz [Baterie](#), kde naleznete podrobné informace o tom, jak se baterie nabíjí, jaká je její výdrž a jakým způsobem dostanete upozornění, že baterie je slabá.

PRO NASTAVENÍ SI VYBERTE JEDNU Z MOŽNOSTÍ: KOMPATIBILNÍ MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ, NEBO POČÍTAČ

Můžete si vybrat, jakým způsobem si hodinky M200 nastavíte: buď bezdrátově přes kompatibilní mobilní zařízení, nebo přes počítač. Obě metody vyžadují připojení k internetu.

- Mobilní nastavení je výhodné, jestliže nemáte přístup k počítači s USB portem, může však trvat déle.
- Nastavení přes kabelové připojení k počítači je rychlejší a zároveň si při něm můžete hodinky M200 nabít. Budete k tomu ale potřebovat počítač.

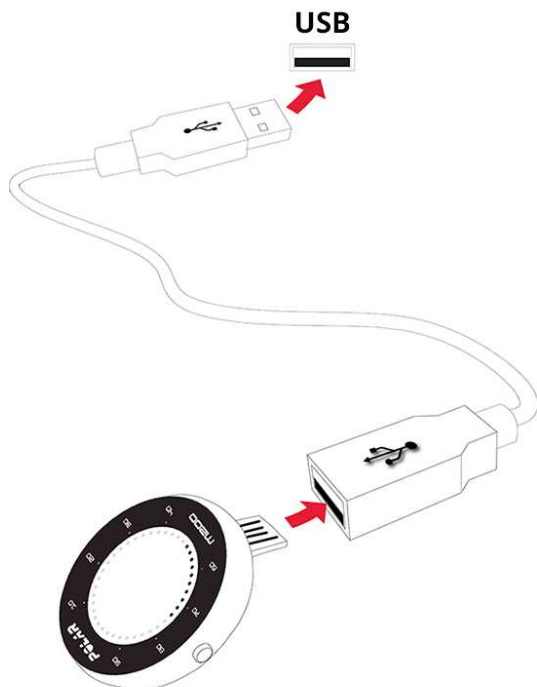
MOŽNOST A: NASTAVENÍ POMOCÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ A APLIKACE POLAR FLOW

Hodinky Polar M200 se k mobilní aplikaci Polar Flow připojují bezdrátově přes Bluetooth® Smart, nezapomeňte si tedy Bluetooth v mobilním zařízení zapnout.

Seznam zařízení kompatibilních s aplikací Polar Flow najdete na adrese support.polar.com.

1. Odepněte pásek, jak je popsáno v kapitole [Pásek hodinek](#).
2. Abyste měli jistotu, že vám v hodinkách M200 vydrží pro mobilní nastavení baterie, připojte je kabelem USB k napájenému portu USB nebo k USB nabíječce. Dbejte na to, aby nabíječka měla označení „výstup 5 V stejn.“ a poskytovala proud minimálně 500 mA. Také dbejte na to, abyste hodinky M200 správně připojili, tj. tak **aby čtyři piny USB konektoru na M200 lícovaly se čtyřmi piny USB portu počítače nebo USB nabíječky**. Může trvat několik minut, než se hodinky M200 aktivují a zobrazí se animace nabíjení.

i Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že USB konektor M200 není vlhký, nejsou na něm chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete.




3. V mobilním zařízení jděte do App Store nebo Google Play a vyhledejte a stáhněte si aplikaci Polar Flow.

4. Spustíte aplikaci Flow na mobilním zařízení. Aplikace rozpozná hodinky M200, pokud budou blízko, a vybídne vás ke spárování. Přijměte žádost o spárování a **zadejte párovací kód Bluetooth, který se zobrazí na displeji M200, do aplikace Flow.**

 *Abyste mohli hodinky M200 spojit s aplikací Flow, ujistěte se, že jsou připojené ke zdroji napájení.*

5. Potom si vytvořte účet u Polarů nebo se přihlaste, pokud již účet máte. S přihlášením a nastavením vám pomohou pokyny v aplikaci. Jakmile provedete nastavení, klepněte na **Uložit a synchronizovat**. Vaše osobní nastavení se nyní převede do hodinek M200.


 *K tomu, abyste o svých aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data, je důležité, aby nastavení bylo přesné. Je-li pro M200 k dispozici aktualizace firmwaru, doporučujeme, abyste ji při provádění nastavení nainstalovali. To může trvat až 20 minut.*

6. Po skončení synchronizace se na displeji hodinek M200 ukáže časový náhled.


Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!

MOŽNOST B: NASTAVENÍ POMOCÍ POČÍTAČE

1. Jděte na adresu flow.polar.com/start a nainstalujte si software FlowSync pro nastavení hodinek M200.
2. Odepněte pásek, jak je popsáno v kapitole [Pásek hodinek](#).
3. Připojte hodinky M200 k počítači pomocí přiloženého USB kabelu, aby se během nastavování nabíjely. Dbejte na to, abyste hodinky M200 správně připojili (viz obrázek výše). Pokud hodinky M200 připojujete přímo k USB portu počítače, **dbejte na to, aby USB konektor nebyl ohnutý**. Může trvat několik minut, než se hodinky M200 aktivují. Povolte, aby se na počítači nainstalovaly jakékoli navržené USB ovladače.

 *Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že USB konektor M200 není vlhký, nejsou na něm chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete.*

4. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polarů nebo si založte nový. Webová služba vás provede registrací a nastavením.

 *K tomu, abyste mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data o své aktivitě a tréninku, je důležité, abyste při registraci do webové služby zadali přesná fyzická nastavení. Při registraci si můžete zvolit, jaký jazyk budete chtít na hodinkách M200 používat. Je-li pro M200 k dispozici [aktualizace firmwaru](#), doporučujeme, abyste ji při provádění nastavení nainstalovali. To může trvat až 10 minut.*

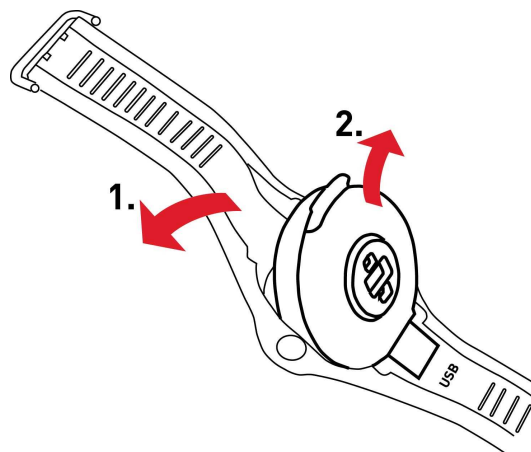
Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!

PÁSEK HODINEK

Vyberte si snadno měnitelný pásek k hodinkám podle svého stylu. Další pásy si můžete koupit samostatně na adrese mujpolar.cz.

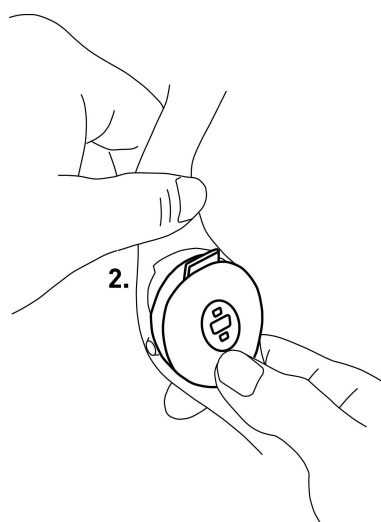
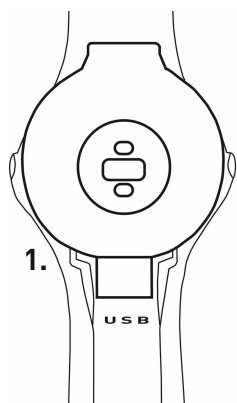
Odepnutí pásku

1. Ohněte pásek na straně přezky tak, abyste mohli zařízení vyjmout.
2. Vyjměte hodinky z pásku.



Připnutí pásku

1. Pásek nasadíte tak, že vložíte dolní stranu zařízení na místo do pásku.
2. Pásek na straně přezky mírně natáhněte, aby i druhý konec hodinek zapadl na místo.
3. Zkontrolujte, zda je pásek k hodinkám řádně uchycen po obou stranách.



Doporučujeme, abyste pásek od hodinek M200 po každém tréninku odepnuli a omyli jej pod tekoucí vodou, aby hodinky zůstaly čisté.

FUNKCE TLAČÍTEK, IKONY NA DISPLEJI A STRUKTURA MENU TLAČÍTKA

Hodinky M200 mají dvě tlačítka, na každé straně jedno. Funkce tlačítek jsou popsány v tabulce níže.

LEVÉ	PRAVÉ
Stiskněte	Stiskněte
Návrat na předchozí úroveň nabídky	Procházení nabídky, výběr a tréninkové náhledy
Pozastavení tréninku	

Stiskněte a podržte	Stiskněte a podržte
Ukončení tréninku, pokud byl předtím pozastaven	Vstup do nabídky
Návrat do časového náhledu	Potvrzení výběru
V režimu času – zahájení párování a synchronizace	Zahájení tréninku
	Označení kola nebo etapy při tréninku

Stisknutím libovolného tlačítka se aktivuje podsvícení. Při tréninku se displej rozsvítí, když otočíte zápěstí, abyste se na něj mohli podívat.

IKONY NA DISPLEJI



Tečky kolem displeje mohou mít několik funkcí:



- V časovém náhledu ukazují, jak daleko jste s plněním cíle denní aktivity.
- Při tréninku označují aktuální zónu tepové frekvence. Pokud plníte fázovaný tréninkový cíl, označují cílovou zónu tepové frekvence. Pokud plníte rychlý tréninkový cíl, zobrazují, nakolik už jste s plněním cíle daleko.
- Při procházení nabídek tečky označují posuvník nabídky.



Zapnut režim Letadlo. Všechna bezdrátová připojení k vašemu mobilnímu telefonu a příslušenství jsou přerušena.



Zapnut režim Nevyrušovat, což znamená, že nebudete dostávat žádná chytrá oznámení. Ve výchozím nastavení se režim **Nevyrušovat** zapíná od 22 do 7 hodin. Režim Nevyrušovat můžete zapnout a vypnout a upravovat jeho nastavení v mobilní aplikaci Polar Flow. Více informací viz [Chytrá upozornění](#).



Připojení ke spárovanému telefonu přes Bluetooth je přerušeno. Chcete-li spojení obnovit, stiskněte a podržte LEVÉ tlačítko v časovém náhledu.



Probíhá synchronizace. Během synchronizace hodinek M200 s aplikací Polar Flow uvidíte v časovém náhledu rotující kruh.



Synchronizace byla úspěšně dokončena. Tato ikona se na okamžik zobrazí místo rotujícího kruhu po úspěšném dokončení synchronizace.



Synchronizace se nezdařila. Pokud se po synchronizaci zobrazí tato ikona, nepodařilo se hodinky M200 synchronizovat s aplikací Polar Flow.



Získali jste týdenní odměnu. Více informací viz kapitola [Běžecský program](#).



Ikona GPS bliká, když hodinky M200 vyhledávají satelitní signál GPS. Jakmile M200 zachytí signál, ikona přestane blikat a bude zobrazena nepřetržitě.



Ikona srdce označuje tepovou frekvenci. Ikona srdce bliká, když hodinky M200 vyhledávají tepovou frekvenci. Jakmile tepovou frekvenci zachytí, ikona přestane blikat, bude zobrazena nepřetržitě a zobrazí se hodnota vaší tepové frekvence.

STRUKTURA NABÍDKY



TRÉNINK

Chcete-li zahájit trénink, jděte do nabídky **Trénink**. Procházejte seznam [sportovních profilů](#) a zvolte si profil, který chcete při tréninku použít. Sportovní profily můžete přidávat v mobilní aplikaci nebo webové službě Polar Flow. Ve webové službě si můžete definovat specifická nastavení každého sportovního profilu.

AKTIVITA

V náhledu **Aktivita** vidíte svůj cíl denní aktivity pomocí lišty aktivity. Lišta aktivity bude plná, jakmile svého denního cíle dosáhnete. Můžete také sledovat, jak jste daleko s plněním svého cíle denní aktivity, v časovém náhledu podle teček kolem displeje. Přejděte do nabídky Aktivita, kde najdete možnosti, jak cíle denní aktivity dosáhnout, a počet kroků, které jste za den udělali. Pokud během dne dostanete známky za nečinnost, zobrazí se také v nabídce Aktivita.

Cíl denní aktivity, který vám hodinky Polar M200 uloží, vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, které najdete v nastavení pod svým jménem a profilovou fotografií v aplikaci nebo ve webové službě Polar Flow, kde je také můžete měnit.

Další informace viz [Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu](#).

HISTORIE

V nabídce **Historie** uvidíte posledních pět tréninků. Údaje z dřívějších tréninků se ukládají v hodinkách M200, dokud je nesynchronizujete s aplikací nebo webovou službou Polar Flow. Pokud v hodinkách M200 dochází paměť k ukládání tréninkové historie, vyzvou vás, abyste minulé tréninky synchronizovali do aplikace nebo webové služby Flow. Více informací viz [Shrnutí tréninku](#).

MOJE TF

V nabídce **Moje TF** můžete zjistit, jaká je vaše aktuální tepová frekvence, aniž byste museli zahajovat trénink.

NASTAVENÍ

V nabídce **Nastavení** můžete párovat a synchronizovat zařízení s hodinkami M200 i zapínat/vypínat chytrá upozornění a režim Letadlo. Více informací viz [Nastavení](#).

PÁROVÁNÍ


Snímač tepové frekvence pracující s technologií Bluetooth Smart nebo mobilní zařízení (chytrý telefon, tablet) musí být s hodinkami M200 spárovány, aby mohly fungovat společně. Párování vám zabere jen několik sekund a zajistí, že hodinky M200 budou přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení, čímž také umožní nerušený trénink ve skupině. Před účastí na sportovní akci nebo v závodě dbejte na to, abyste párování provedli ještě doma, abyste předešli rušení od jiných zařízení.

SPÁROVÁNÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ S HODINKAMI M200

Pokud jste nastavení hodinek M200 prováděli pomocí mobilního zařízení, jsou hodinky už spárované. Pokud jste nastavení prováděli pomocí počítače a chtěli byste hodinky M200 používat s aplikací Polar Flow, spárujte je s mobilním telefonem, jak je uvedeno níže:

Před párováním mobilního zařízení:

- Proveďte nastavení na adrese flow.polar.com/start podle pokynů v kapitole [Nastavení hodinek M200](#).
- Stáhněte si aplikaci Flow z obchodu App Store nebo Google Play.
- Dbejte na to, aby v mobilním zařízení bylo zapnuté Bluetooth a vypnutý režim Letadlo.

 *Vezměte prosím na vědomí, že spárování musíte provést v aplikaci Flow, a NIKOLI v nastavení Bluetooth v mobilním zařízení.*

Spárování mobilního zařízení:

1. Na mobilním zařízení spusťte aplikaci Flow a přihlaste se pomocí účtu u Polaru, který jste si vytvořili při nastavování hodinek M200.
2. Na hodinkách M200 stiskněte LEVÉ tlačítko.

NEBO

Na hodinkách M200 otevřete **Nastavení > Párování a synchronizace > Párování a synchronizace zařízení** a stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.

3. Zobrazí se text **Pro spárování se hodinkami M200 dotkněte zařízení**. Dotkněte se hodinkami M200 mobilního zařízení.
4. Na hodinkách M200 se zobrazí text **Páruji**.



*Uživatelé se systémem Android: Na mobilním telefonu se zobrazí požadavek ke spárování. Možná jej budete muset otevřít tak, že převedete prstem od horní části displeje dolů a klepnete na oznámení. Poté klepněte na **PÁROVAT**.*


5. Na M200 se zobrazí text **Potvrďte na druhém zařízení xxxxx**. Na mobilním zařízení zadejte kód PIN z hodinek M200 v požadavku ke spárování a klepnete na **Párovat/OK**.



Uživatelé se systémem Android: Možná budete muset požadavek ke spárování otevřít tak, že převedete prstem od horní části displeje dolů a klepnete na oznámení.

6. Na hodinkách M200 se zobrazí **Páruji** a pokud párování proběhlo úspěšně, zobrazí se **Synchronizují** a proběhne synchronizace s mobilním zařízením.

SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE S HODINKAMI M200

 Když používáte snímač tepové frekvence Polar Bluetooth Smart, který je spárován s hodinkami M200, hodinky neměří vaši tepovou frekvenci na zápěstí.

Snímač tepové frekvence můžete s hodinkami M200 spárovat dvěma způsoby:

1. Připněte si navlhčený snímač tepové frekvence podle pokynů v návodu k jeho použití.
2. Na hodinkách M200 přejděte do **Nastavení > Párování a synchronizace > Párování a synchronizace zařízení** a stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.
3. Dotkněte se hodinkami M200 snímače tepové frekvence.
4. Během párování se zobrazí **Páruji** a po jeho dokončení **Dokončeno**.

NEBO

1. Připněte si snímač tepové frekvence podle pokynů v návodu k jeho použití.
2. Zahajte trénink, jak je popsáno v kapitole [Zahájení tréninku](#).
3. Dotkněte se hodinkami M200 snímače tepové frekvence.
4. Budete vyzváni, abyste spárovali M200 se snímačem tepové frekvence. Zobrazí se například **Spárovat Polar H7...** Přijměte požadavek ke spárování stisknutím PRAVÉHO tlačítka.
5. Během párování se zobrazí **Páruji** a po jeho dokončení **Dokončeno**.


SPÁROVÁNÍ VÁHY POLAR BALANCE S HODINKAMI M200

Existují dva způsoby, jak váhu Polar Balance spárovat s hodinkami M200:


1. Stoupněte si na váhu. Na displeji se zobrazí vaše hmotnost.
2. Po pípnutí začne na displeji váhy blikat ikona Bluetooth, což znamená, že připojení je aktivní. Váha je připravena ke spárování s hodinkami M200.
3. Na hodinkách M200 stiskněte a podržte LEVÉ tlačítko. Na hodinkách M200 se zobrazí text **Vyhledávám**.
4. Během párování se na hodinkách M200 zobrazí **Páruji** a po jeho dokončení **Dokončeno**.

NEBO

1. Na hodinkách M200 přejděte do **Nastavení > Párování a synchronizace > Párování a synchronizace zařízení** a stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.
2. Hodinky M200 začnou vyhledávat váhu. Na hodinkách M200 se zobrazí text **Vyhledávám**.
3. Stoupněte si na váhu. Na displeji váhy se zobrazí vaše hmotnost.
4. Po pípnutí začne na displeji váhy blikat ikona Bluetooth, což znamená, že připojení je aktivní.
5. Během párování se na hodinkách M200 zobrazí **Páruji** a po jeho dokončení **Dokončeno**.

 Váhu lze spárovat se 7 různými zařízeními od Polaru. Když počet spárovaných zařízení překročí 7, první párování se odstraní a nahradí novým.

ODEBRÁNÍ PÁROVÁNÍ

 Pokud odeberete párování podle následujících pokynů, odeberou se **VŠECHNY** spárované snímače a mobilní zařízení.

Pokud máte problémy se synchronizací hodinek M200 s mobilním zařízením nebo se vám nezobrazuje hodnota tepové frekvence ze spárovaného snímače tepové frekvence s hrudním pásem, můžete připojení zkusit opravit tak, že stávající párování odeberete a spárujete zařízení znovu.

Chcete-li odebrat párování se snímači a mobilními zařízeními:

1. Na hodinkách M200 přejděte do **Nastavení > Párování a synchronizace > Odebrat párování** a stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.
2. Zobrazí se text **Smazat párování?** Potvrďte stisknutím PRAVÉHO tlačítka.
3. Po dokončení se zobrazí text **Párování smazáno**.

NOŠENÍ HODINEK M200

K tomu, aby tepová frekvence mohla být ze zápěstí odečítána přesně, je nutné připevnit pásek hodinek M200 pevně k zápěstí, těsně za zápěstní kost s displejem směřujícím nahoru. Více informací viz [Trénink s měřením tepové frekvence na zápěstí](#).

Po tréninku, při kterém jste se zpotili, doporučujeme hodinky odpojit od pásku a umýt je samostatně jemným mýdlovým roztokem a opláchnout pod tekoucí vodou. Poté je vytřete do sucha měkkým hadříkem. Když necvičíte, měli byste pásek trochu povolit tak, jako byste nosili běžné hodinky.

Jednou za čas je dobré nechat zápěstí dýchat, zejména pokud máte citlivou kůži. Odepněte hodinky M200 a nabijte je. Tak si vaše kůže i hodinky odpočinou a budou připravené na další trénink.

NASTAVENÍ

ZMĚNA NASTAVENÍ

V Nastavení naleznete tyto možnosti:

- Párování a synchronizace
- Režim Letadlo
- Chytrá upozornění
- Informace o výrobku

PÁROVÁNÍ A SYNCHRONIZACE

Párování a synchronizace zařízení: Zde můžete párovat zařízení, např. snímač tepové frekvence, váhu nebo mobilní zařízení, s hodinkami M200. Další informace viz [Párování](#). Můžete synchronizovat data z hodinek M200 do spárovaného mobilního zařízení. **Tip:** Synchronizaci můžete provádět také, když v zobrazení času stisknete a podržíte LEVÉ tlačítko.

Odebrání párování: Zde můžete odebrat párování mezi snímačem tepové frekvence nebo mobilním zařízením a hodinkami M200.

REŽIM LETADLO

Zvolte **Zap.** nebo **Vyp.**

Aktivací režimu Letadlo dojde k přerušení veškeré bezdrátové komunikace se zařízením. Můžete je stále používat k záznamu aktivity nebo tréninku s měřením tepové frekvence na zápěstí, nemůžete je však při tréninku používat se snímačem tepové frekvence *Bluetooth Smart*, ani synchronizovat svá data do mobilní aplikace Polar Flow, protože *Bluetooth Smart* je deaktivované.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

Funkci Chytrá upozornění můžete **zapnout** nebo **vypnout**. Více informací o této funkci viz [Chytrá upozornění](#).

INFORMACE O VÝROBKU

Zjistěte si identifikační číslo hodinek M200, verzi firmwaru a typ HW. Tyto informace můžete potřebovat, pokud se obrátíte na péči o zákazníky společnosti Polar. Vyskytnou-li se s hodinkami M200 nějaké potíže, zvolte možnost **Restartovat zařízení**. Více informací viz [Restartování hodinek M200](#).

NASTAVENÍ AKTUÁLNÍHO ČASU

Aktuální čas a jeho formát se do hodinek M200 převedou z mobilního zařízení nebo z hodin v počítači při synchronizaci s aplikací nebo webovou službou Polar Flow. Chcete-li čas změnit, musíte nejprve změnit čas na svém

mobilním zařízení nebo časové pásmo v počítači a potom hodinky M200 synchronizovat s aplikací nebo webovou službou.

RESTARTOVÁNÍ HODINEK M200


Stejně jako u jakéhokoli jiného elektronického přístroje, doporučujeme, abyste hodinky M200 občas restartovali. Vyskytnou-li se s hodinkami M200 nějaké potíže, zkuste je restartovat:

1. Na hodinkách M200 jděte do **Nastavení > Informace o výrobku > Restartovat zařízení**.
2. Poté potvrďte restart stisknutím PRAVÉHO tlačítka.

Při restartování hodinek M200 se nesmažou žádná data.

OBNOVENÍ TOVÁRNÍHO NASTAVENÍ HODINEK M200

Vyskytnou-li se s hodinkami M200 nějaké potíže a restartování nepomáhá, zkuste je resetovat.

 *Resetováním budou z hodinek M200 vymazány všechny informace a budete si je muset znovu nastavit pro své potřeby. Než hodinky M200 začnete resetovat do továrního nastavení, zkuste se podívat do dokumentace týkající se odstraňování problémů na [stránkách podpory společnosti Polar](#), zda tam nenajdete informaci, která by vám pomohla problém vyřešit.*

Obnovení továrního nastavení hodinek M200 v softwaru FlowSync na vašem počítači:

1. Připojte hodinky M200 k počítači.
2. V aplikaci FlowSync klikněte na ikonu kola, aby se otevřela nabídka nastavení.
3. Stiskněte tlačítko **Obnovení továrního nastavení**.

Hodinky M200 můžete resetovat také přímo z hodinek:

1. Jděte do **Nastavení > Informace o výrobku > Restartovat zařízení**.
2. Stiskněte a podržte pravé tlačítko a potom stiskněte pravé tlačítko ještě jednou, abyste restartování potvrdili.
3. Když se zobrazí logo Polar, stiskněte a podržte levé tlačítko, dokud se na displeji nezobrazí „Restoring“.


Nyní si [hodinky M200 musíte nastavit](#) znovu buď prostřednictvím mobilního telefonu, nebo počítače. Jen nezapomeňte pro nastavení použít tentýž účet u Polar, který jste použili před resetováním.

AKTUALIZACE FIRMWARU

Firmware hodinek M200 můžete aktualizovat sami, abyste měli vždy poslední verzi. Aktualizace firmwaru jsou poskytovány pro zlepšení funkčnosti hodinek M200. Tyto aktualizace mohou například vylepšit stávající funkce, přinést zcela nové funkce nebo opravit chyby v programu. Doporučujeme, abyste firmware hodinek M200 aktualizovali pokaždé, když je k dispozici nová verze.

PŘES MOBILNÍ ZAŘÍZENÍ NEBO TABLET

Firmware můžete aktualizovat přes mobilní zařízení, jestliže používáte mobilní aplikaci Polar Flow k synchronizaci dat o tréninku a aktivitě. Tato aplikace vás upozorní, když bude aktualizace k dispozici, a poslouží vám jako průvodce její instalací. Pro zajištění bezchybné aktualizace doporučujeme M200 před jejím spuštěním připojit ke zdroji napájení.


 *Bezdrátová aktualizace firmwaru může trvat až 20 minut, v závislosti na připojení.*

PŘES POČÍTAČ

Vždy, když bude k dispozici nová verze firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, jakmile M200 připojíte k počítači. Aktualizace firmwaru se stahují přes FlowSync.

Pro aktualizaci firmwaru:

1. Připojte hodinky M200 k počítači.
2. FlowSync začne zálohovat vaše data.
3. Po skončení zálohování budete vyzváni k aktualizaci firmwaru.
4. Zvolte **Ano**. Nainstaluje se nový firmware (může to chvíli trvat) a hodinky M200 se restartují. Počkejte, dokud se aktualizace firmwaru nedokončí, a teprve poté odpojte hodinky M200 od počítače.

 *Při aktualizaci firmwaru neztratíte žádná data. Před zahájením aktualizace jsou data z hodinek M200 zálohována do webové služby Flow.*

TRÉNINK

TRÉNINK SE SNÍMÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

TRÉNINK SE SNÍMÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE

I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, rytmus dechu, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý jako měření tepové frekvence. To je objektivní a je ovlivněno vnitřními i vnějšími faktory, což znamená, že budete mít k dispozici spolehlivý ukazatel své fyzické kondice.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE S HODINKAMI M200

Hodinky Polar M200 mají zabudovaný snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci na zápěstí. Sledujte, ve kterých zónách tepové frekvence trénujete, přímo na svém zařízení a získejte pokyny k tréninkům, které jste si naplánovali ve webové službě Flow.

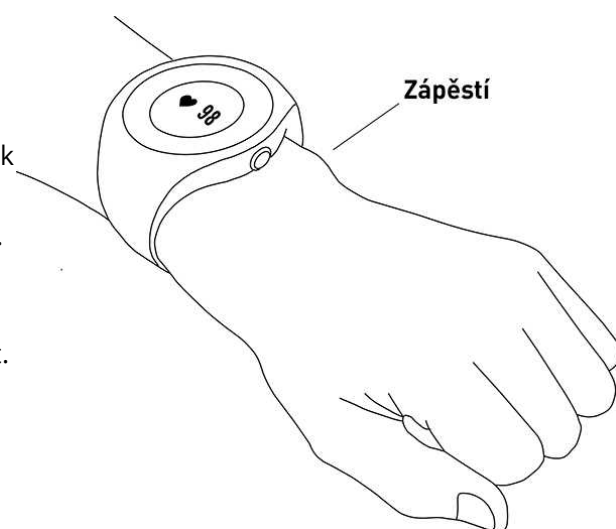
K tomu, aby tepová frekvence mohla být ze zápěstí odečítána přesně, je nutné připevnit pásek hodinek M200 pevně k zápěstí, těsně za zápěstní kost s displejem směřujícím nahoru (viz obrázek vpravo). Snímač na zadní straně se musí neustále dotýkat kůže, pásek by však neměl být příliš těsný, aby nebránil proudění krve.

Jestliže máte na zápěstí tetování, nepřikládejte snímač přímo na ně, protože tetování může hodnoty tepové frekvence zkreslovat.

Pokud vaše ruce a pokožka snadno prochladnou, je vhodné se nejprve zahřát. Před tréninkem je potřeba rozproudit krev!

U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, anebo kde dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu v blízkosti snímače, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar *Bluetooth Smart* s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření tepové frekvence.

Pokud používáte hodinky M600 při plavání, bude aplikace Polar shromažďovat data o aktivitě na základě pohybů zápěstí také při plavání. Během testů jsme však zjistili, že měření tepové frekvence na zápěstí ve vodě nefunguje optimálně, a proto nemůžeme doporučit měření tepové frekvence na zápěstí při plavání.



ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

1. [Nasadte si hodinky M200](#) a utáhněte pásek.
2. Přejděte do nabídky **Trénink** a stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.

NEBO

Stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.

3. Pomocí PRAVÉHO tlačítka procházejte sportovní profily. Do hodinek M200 můžete přidávat další sportovní profily v mobilní aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Flow. Ve webové službě si můžete ke každému sportovnímu profilu určit také specifická nastavení jako například vlastní tréninkové náhledy.
4. Vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Držte hodinky M200 v klidu s displejem směřujícím nahoru, abyste zachytili satelitní signál [GPS](#). Jakmile zachytíte signál, hodinky M200 zavibrují a ikona GPS přestane blikat.

To, že hodinky M200 zachytily signál ze snímače tepové frekvence, poznáte podle toho, že ikona tepové frekvence přestane blikat a zobrazí se vaše tepová frekvence.

5. Chcete-li spustit záznam tréninku, stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.

Další informace o tom, co můžete s hodinkami M200 při tréninku dělat, najdete v kapitole [Funkce při tréninku](#).

ZAHÁJENÍ NAPLÁNOVANÉHO TRÉNINKU

V aplikaci a webové službě Polar Flow si můžete naplánovat trénink a [vytvořit podrobné tréninkové cíle](#), které pak můžete synchronizovat do hodinek M200.

Chcete-li zahájit naplánovaný trénink:

Naplánované tréninky pro aktuální den se zobrazují jako první na seznamu pod položkou **Trénink**.

1. Chcete-li si zvolit tréninkový cíl, stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko. Pokud máte na daný den naplánovaný fázovaný trénink, můžete stisknout PRAVÉ tlačítko a procházet různé fáze naplánovaného tréninku.
2. Chcete-li otevřít seznam sportovních profilů, stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko. Dále postupujte podle pokynů výše k tomu, jak *zahájit trénink*, od kroku 3.

Hodinky M200 vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle. Další informace viz [Funkce při tréninku](#).

PŘI TRÉNINKU PROCHÁZENÍ TRÉNINKOVÝCH NÁHLEDŮ

Při tréninku můžete procházet tréninkové náhledy pomocí PRAVÉHO tlačítka. Pozor, dostupné tréninkové náhledy a zobrazené údaje závisí na zvoleném sportu. Specifická nastavení každého sportovního profilu můžete definovat ve webové službě Polar Flow; můžete například vytvářet vlastní tréninkové náhledy. Další informace viz [Sportovní profily ve webové službě Flow](#).

Například výchozí tréninkové náhledy ve sportovním profilu Běh zobrazují tyto údaje:



Dosavadní délka trvání tréninku.
Vaše aktuální tepová frekvence.



Vaše aktuální rychlost/tempo.
Vzdálenost, kterou jste zatím překonali.



Dosavadní délka trvání tréninku.
Trvání aktuálního kola/etapy.



Jaká je vaše aktuální rychlost v porovnání se světovým rychlostním rekordem při maratonu.

TRÉNINK S RYCHLÝM CÍLEM

Jestliže jste si ve webové službě Flow vytvořili rychlý tréninkový cíl založený na délce, vzdálenosti nebo na množství spálených kalorií a uložili si ho do hodinek M200, bude výchozím prvním tréninkovým náhledem tento náhled:

Kolik času, kilometrů/mil nebo kalorií vám ještě zbývá do splnění cíle.
Na kolik procent jste svůj cíl již splnili.

V průběhu plnění tréninkového cíle kolem displeje přibývají tečky, které znázorňují váš pokrok. Čísla kolem displeje značí procenta.

TRÉNOVÁNÍ S FÁZOVANÝM TRÉNINKOVÝM CÍLEM

Jestliže jste si ve webové službě Flow vytvořili fázovaný tréninkový cíl a uložili si ho do hodinek M200, bude výchozím prvním tréninkovým náhledem tento náhled:



Vaše aktuální tepová frekvence.
Časovač s odpočítáváním pro fázi.

Při plnění fázovaného tréninkového cíle označují tečky kolem displeje cílovou zónu tepové frekvence.

ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

Tečky a čísla kolem displeje zobrazují, v jaké zóně tepové frekvence trénujete. Pokud tečka bliká, znamená to, že se blížíte k předchozí nebo následující zóně tepové frekvence.

Na obrázku vpravo vidíte příklad tréninku v zóně tepové frekvence 2, což je 60–69 % maximální tepové frekvence. Blikající tečka ukazuje, že se blížíte k 70 % maxima.



FUNKCE PŘI TRÉNINKU

OZNAČENÍ KOLA/ETAPY

Stisknutím a podržením PRAVÉHO tlačítka můžete označit tréninkové kolo nebo etapu.

ZMĚNA FÁZE PŘI FÁZOVÉM TRÉNINKU

Pokud jste si při vytváření fázovaného cíle zvolili ruční změnu fáze, stiskněte PRAVÉ tlačítko, chcete-li po skončení fáze přejít na další fázi.

PODSVÍCENÍ DISPLEJE

Při tréninku se displej rozsvítí, když otočíte zápěstí, abyste se na něj mohli podívat.

UPOZORNĚNÍ


Pokud trénujete mimo plánovanou zónu tepové frekvence, hodinky M200 vás upozorní vibrací.

PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKU

Chcete-li pozastavit záznam tréninku, stiskněte LEVÉ tlačítko. Zobrazí se **Záznam pozastaven**. Pokud chcete pokračovat v záznamu, stiskněte PRAVÉ tlačítko.

Chcete-li záznam tréninku ukončit, stiskněte a podržte LEVÉ tlačítko v režimu pozastavení. Zobrazí se **Záznam ukončen**.

Záznam tréninku můžete ukončit také přímo bez pozastavení stisknutím a podržením LEVÉHO tlačítka.

 Jestliže trénink ukončíte po jeho přerušení, čas, po který byl přerušen, nebude započítán do celkové doby tréninku.

TRÉNINKOVÝ PŘEHLED PO TRÉNINKU

Okamžitě po skončení tréninku z něj budete mít v hodinkách M200 k dispozici souhrnná data. V aplikaci nebo webové službě Polar Flow můžete získat podrobnější a grafickou analýzu.

Na hodinkách M200 se zobrazí tato data z tréninku:

Délka trvání	Délka trvání tréninku.
Prům. TF*	Průměrná tepová frekvence při tréninku se zobrazuje v tepech za minutu nebo v % maximální tepové frekvence v závislosti na nastavení sportovního profilu, které jste definovali ve webové službě Polar Flow.
Max. TF*	maximální tepová frekvence při tréninku.
Vzdálenost**	Vzdálenost, kterou jste při tréninku překonali.
Prům. tempo/rychlost**	Průměr. tempo/rychlost při tréninku.
Max. tempo/rychlost**	Maximální tempo/rychlost při tréninku.
Kalorie	Množství kalorií spálených při tréninku.

*) Data se zobrazí, pokud jste při tréninku měřili tepovou frekvenci.

***) Data se zobrazí, pokud jste při tréninku používali GPS.

TRÉNINKOVÁ HISTORIE V HODINKÁCH M200

V nabídce **Historie** uvidíte shrnutí posledních pěti tréninků. Jděte do nabídky **Historie** a procházejte požadovaný trénink pomocí PRAVÉHO tlačítka. Chcete-li data zobrazit, stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko. To, jaká data se zobrazí, závisí na nastavení sportovního profilu, který jste při tréninku používali.

Údaje z dřívějších tréninků se ukládají v hodinkách M200, dokud je nesynchronizujete s aplikací nebo webovou službou Polar Flow. Pokud v hodinkách M200 dochází paměť k ukládání tréninkové historie, vyzvou vás, abyste minulé tréninky synchronizovali do aplikace nebo webové služby Flow.

TRÉNINKOVÁ DATA V APLIKACI POLAR FLOW

Hodinky M200 se s aplikací Polar Flow synchronizují automaticky po skončení tréninku, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Tréninková data můžete mezi hodinkami M200 a aplikací Flow synchronizovat také ručně tak, že na hodinkách stisknete a podržíte LEVÉ tlačítko, když jste přihlášení k aplikaci Flow a máte telefon v dosahu Bluetooth. V aplikaci můžete po každém tréninku rychle vyhodnotit svá tréninková data. Aplikace vám poskytuje stručný přehled tréninkových dat.

Další informace viz [Aplikace Polar Flow](#).

TRÉNINKOVÁ DATA VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW


Analyzujte každý detail tréninku a zjistěte více o svém výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

Další informace viz [Webová služba Polar Flow](#).

FUNKCE

FUNKCE GPS

Hodinky M200 mají zabudovanou GPS, která poskytuje přesná měření rychlosti/tempa, vzdálenosti a nadmořské výšky při celé řadě venkovních sportů a v aplikaci a webové službě Flow vám po ukončení každého tréninku umožní sledovat na mapě vaši trasu.

 *Pokud chcete na hodinkách M200 při tréninku zobrazovat různá GPS data, musíte příslušným způsobem upravit tréninkové náhledy sportovního profilu, který chcete používat.*

Hodinky M200 používají technologii SiRFInstantFix™ pro předpověď pozice satelitu, díky čemuž dokážou satelitní signál zachytit velice rychle. Za optimálních podmínek, tj. venku a dále od vysokých budov a stromů, dokážou hodinky M200 zachytit satelitní signál do jedné minuty.

Technologie v hodinkách M200 přesně předpovídá pozici satelitu až na tři dny dopředu. Hodinky M200 tak ví, kde mají satelity hledat, a dokážou proto začít jejich signály přijímat rychleji, a to i do 5–10 sekund. Přesnost určení pozice se postupně snižuje během druhého a třetího dne.

Pokud nebudete v následujících několika dnech znovu trénovat, hodinky M200 budou muset satelitní signály lokalizovat znovu od začátku a zachycení aktuální polohy si může vyžádat více času.

 *Aby systém GPS fungoval co nejlépe, noste hodinky M200 na ruce tak, aby displej směřoval nahoru.*

SLEDOVÁNÍ AKTIVITY 24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU

M200 sleduje vaši aktivitu pomocí zabudovaného 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby zápěstí. Analyzuje frekvenci, intenzitu a pravidelnost vašich pohybů v kombinaci s vašimi fyzickými údaji a umožňuje vám sledovat, jak jste aktivní i ve chvílích, kdy zrovna nemáte pravidelný trénink. Hodinky M200 byste měli nosit na nedominantní ruce. Sledování aktivity tak bude přesnější.

CÍL DENNÍ AKTIVITY

Po nastavení hodinek M200 obdržíte osobní cíl denní aktivity a hodinky vás každý den povedou k tomu, abyste jej splnili. Informaci o tom, nakolik jste svůj cíl již splnili, uvidíte v aplikaci nebo ve webové službě Polar Flow. Cíl denní aktivity vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, které najdete v aplikaci Polar Flow nebo ve [webové službě Polar Flow](#).

Pokud chcete cíl změnit, spusťte aplikaci Flow, v nabídce klepněte na své jméno / profilovou fotografii a přejedte prstem dolů, kde najdete **Cíl denní aktivity**. Nebo jděte na adresu flow.polar.com a přihlaste se ke svému účtu u Polaru. Poté klikněte na své jméno > **Nastavení** > **Cíl denní aktivity**. Vyberte si jednu ze tří úrovní aktivity, která nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě. Pod polem výběru uvidíte, nakolik musíte být aktivní, abyste splnili cíl denní aktivity ve zvolené úrovni. Jestliže například pracujete v kanceláři a většinu dne sedíte, měli byste v běžném dni věnovat přibližně čtyři hodiny fyzické aktivitě o nízké intenzitě. Na lidi, kteří v pracovní době hodně stojí a chodí, jsou nároky vyšší.

ÚDAJE O AKTIVITĚ

Tečky a čísla kolem displeje v časovém náhledu ukazují, jak daleko jste s plněním cíle denní aktivity. Jakmile je tečkovaný kruh kolem displeje plný, dosáhli jste cíle. Na to budete upozorněni vibrací a textem **Cíl aktivity byl splněn**, který se zobrazí na displeji.

Svoji aktivitu můžete zobrazit také v nabídce **Aktivita**. Uvidíte, nakolik jste dnes již byli aktivní, a můžete získat radu, jak dosáhnout svého cíle.

- **Jak na to:** M200 vám nabízí různé možnosti, jak splnit svůj cíl denní aktivity. Sdělí vám, jak dlouho ještě musíte být aktivní, v závislosti na tom, zda jste si zvolili nízkou, střední nebo vysokou úroveň aktivity. Máte jeden cíl, ale celou řadu možností, jak ho dosáhnout. Cíl denní aktivity může být splněn při nízké, střední nebo vysoké intenzitě. Na hodinkách M200 ,na nohou' znamená nízkou intenzitu, ,chůze' znamená střední a ,běh' znamená vysokou intenzitu. Další příklady aktivit nízké, střední a vysoké intenzity najdete ve webové službě a mobilní aplikaci Flow a můžete si vybrat nejlepší způsob, jak dosáhnout svého cíle.
- **Kroky:** Ukazuje počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadovaný počet kroků.
- **Známky za nečinnost:** Pokud během dne dostanete známky za nečinnost, zobrazí se zde.

UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro udržení si dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je důležité i to, abyste se vyhýbali dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou aktivitu. M200 zaznamená, když jste v průběhu dne byli již příliš dlouho neaktivní, a pomůže vám tak přerušit sezení, aby se předešlo neblahým účinkům, které má na vaše zdraví.

Pokud jste již 55 minut nevyvinuli žádnou pohybovou aktivitu, dostanete upozornění na nečinnost: Zobrazí se text **Je čas se hýbat**, spolu se slabou vibrací. Vstaňte a najděte si nějakou pohybovou aktivitu. Jděte na krátkou procházku, protáhněte se nebo vykonejte nějakou jinou lehkou aktivitu. Text zmizí, jakmile se začnete hýbat, nebo po stisknutí kteréhokoli tlačítka. Pokud se nezačnete hýbat do pěti minut, obdržíte známku za nečinnost, kterou uvidíte v nabídce Aktivita na hodinkách M200 a po synchronizaci v aplikaci a webové službě Flow.

V nabídce Aktivita na hodinkách M200 uvidíte své známky za nečinnost k aktuálnímu dni. Aplikace i webová služba Flow vám však ukážou, kolik známek za nečinnost jste dosud obdrželi. Můžete potom přehodnotit svůj denní režim a učinit kroky k aktivnějšímu životnímu stylu.

INFORMACE O SPÁNKU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ A APLIKACI FLOW

Budete-li mít hodinky M200 u sebe i v noci, budou sledovat váš spánek a jeho kvalitu (vydatný/neklidný). Nemusíte zapínat žádný režim spánku; hodinky z pohybů vašeho zápěstí automaticky poznají, že spíte. Doba spánku a jeho kvalita (vydatný/neklidný) se po synchronizaci M200 zobrazují ve webové službě a aplikaci Flow.

Doba spánku je nejdelší souvislý čas odpočinku za 24 hodin a počítá se od 18:00 hodin do 18:00 hodin následujícího dne. Přerušování spánku kratší než jedna hodina nezastaví záznam spánku, nepočítá se však do celkové doby spánku. Interval přerušování spánku, které jsou delší než jedna hodina, zastaví záznam spánku.

Čas, po který spíte klidně a příliš se nehýbete, je zaznamenáván jako vydatný spánek. Čas, po který se ve spánku hýbete a měníte svoji polohu, je zaznamenáván jako neklidný spánek. Použitý algoritmus neprovádí pouze jednoduchý součet intervalů, kdy se ve spánku nehýbete, ale přikládá větší váhu delším takovým intervalům, než těm krátkým. Procento vydatného spánku udává podíl vydatného spánku na celkové době spánku. Vydatný spánek je velmi individuální záležitost a měl by být interpretován společně s dobou spánku.

Informace o tom, jak dlouho trvá váš vydatný i neklidný spánek, vám umožní pochopit, jak v noci spíte, a zda váš spánek není ovlivněn nějakými změnami ve vašem všedním životě. To vám může pomoci najít způsob, jak spánek zlepšit a cítit se během dne odpočatí.

ÚDAJE O AKTIVITĚ V APLIKACI A WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

S aplikací Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o své aktivitě takříkajíc za pochodu a bezdrátově je převádět z M200 do webové služby Flow. Webová služba Flow vám o vaší pohybové aktivitě a spánku poskytne ty nejpodrobnější informace. Pomocí zpráv o aktivitě (v záložce **POKROK**) můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy.

Můžete také sledovat své týdenní spánkové vzorce ve zprávě „Noční spánek“. Ukazuje, kolik hodin jste spali, a zároveň uvádí počet hodin vydatného a neklidného spánku, což umožňuje analyzovat spánek podrobněji. Ve zprávě o aktivitě uvidíte také nejlepší dny z hlediska denní aktivity, počtu kroků, spálených kalorií a spánku ve zvoleném časovém období.

CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

Funkce Chytrá upozornění umožňuje přijímat upozornění z vašeho telefonu do hodinek M200. M200 vás upozorní na příchozí hovory a zprávy (např. SMS nebo zprávy z WhatsApp). Upozorní vás také na události, které máte poznačené v kalendáři na telefonu. Jestliže hodinky M200 používáte při tréninku, můžete přijímat upozornění na příchozí hovory pouze tehdy, jestliže máte v telefonu spuštěnou aplikaci Polar Flow a telefon je nablízku.

Podrobné informace o funkci Chytrá upozornění naleznete v uživatelské příručce v části [Chytrá upozornění \(Android\)](#) nebo [Chytrá upozornění \(iOS\)](#).

SPORTOVNÍ PROFILY POLARU

Sportovní profily jsou sporty, ze kterých si na hodinkách M200 můžete vybírat. Na hodinkách M200 jsme vytvořili tři výchozí sportovní profily, ale můžete přidávat nové sportovní profily v aplikaci nebo webové službě Polar Flow a synchronizovat je do hodinek M200, a tak si vytvořit seznam všech oblíbených sportů.

Ve webové službě Flow si můžete ke každému sportovnímu profilu určit také specifická nastavení. Můžete si například vytvořit personalizované **tréninkové náhledy** pro každý sport, který děláte, a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět: jen tepovou frekvenci nebo jen rychlost a vzdálenost, zkrátka podle toho, co nejlépe vyhovuje vám, vašim tréninkovým potřebám a požadavkům.

V hodinkách M200 můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Počet sportovních profilů v mobilní aplikaci nebo ve webové službě Polar Flow není omezený.

Více informací viz [Sportovní profily ve webové službě Flow](#) nebo Sportovní profily v aplikaci Polar Flow.

Používání sportovních profilů vám poskytne přehled o vaší dosavadní činnosti a ukáže vám, jakého pokroku jste dosáhli v jednotlivých sportovních disciplínách. Ve [webové službě Flow](#) si můžete prohlédnout svoji tréninkovou historii a sledovat svůj pokrok.

ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

Rozpětí mezi 50 % a 100 % maximální tepové frekvence je rozděleno do pěti zón tepové frekvence. Udržíte-li tepovou frekvenci v určité zóně, můžete snadno určovat intenzitu cvičení. Každá zóna tepové frekvence má své hlavní výhody, a pokud tyto výhody budete znát, můžete při cvičení snáze dosahovat kýžených výsledků.

Více informací o Zóny tepové frekvence: [Co jsou zóny tepové frekvence?](#)

FUNKCE SMART COACHING OD POLARU

Ať už provádíte každodenní hodnocení úrovně svojí fyzické zdatnosti, vytváříte si individuální tréninkové plány, trénujete se správnou intenzitou nebo přijímáte okamžitou zpětnou vazbu, funkce Smart Coaching od Polarů vám nabízí celou řadu jedinečných, uživatelsky přívětivých funkcí, které jsou přizpůsobeny vašim potřebám a navrženy tak, aby vám poskytly maximální motivaci a radost z tréninku.

Hodinky M200 mají následující funkce Smart Coaching od Polarů:

- [Průvodce aktivitou](#)
- [Activity Benefit](#)
- [Chytré kalorie](#)
- [Training Benefit](#)
- [Běžecský program](#)
- [Running Index](#)

PRŮVODCE AKTIVITOU

Funkce Průvodce aktivitou ukazuje, jak aktivní jste v průběhu dne byli a co musíte ještě udělat, abyste dosáhli doporučené denní fyzické aktivity. Míru splnění svého denního cíle aktivity můžete zjistit buď na hodinkách M200, v mobilní aplikaci Polar Flow, nebo ve webové službě Polar Flow.

PRŮVODCE AKTIVITOU NA HODINKÁCH M200

Tečky a čísla kolem displeje v časovém náhledu na hodinkách M200 ukazují, jak daleko jste s plněním cíle denní aktivity.

Druhá ikona v hlavní nabídce na hodinkách M200 ukazuje vaši aktivitu v daném dni podrobněji. Zde vidíte, na kolik procent jste splnili svůj cíl denní aktivity. Totéž se vám zobrazí na liště aktivity.

Když otevřete nabídku Aktivita, uvidíte, jakým způsobem můžete denní cíl splnit. Hodinky M200 vám ukážou, jak dlouho ještě musíte být aktivní, podle toho, zda jste si zvolili nízkou, střední nebo vysokou úroveň aktivity. ‚Na nohou‘ znamená nízkou, ‚chůze‘ znamená střední a ‚běh‘ znamená vysokou úroveň aktivity. Pomocí praktických

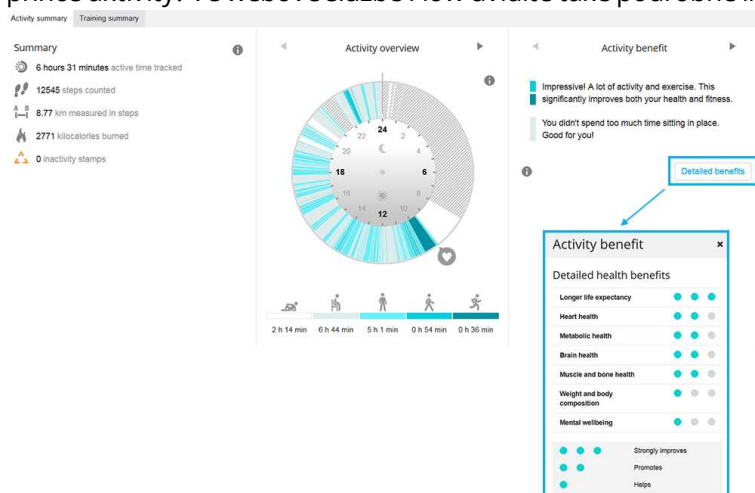
pokynů typu ,50 min. chůze' nebo ,20 min. běh' si můžete vybrat, jakým způsobem svůj cíl splníte. Další příklady nízké, střední a vysoké úrovně aktivity najdete ve webové službě a aplikaci Polar Flow.

Další informace viz [Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu](#).

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit (Přínos aktivity) vám poskytuje zpětnou vazbu ohledně příznivého vlivu fyzické aktivity na vaše zdraví a také o nežádoucích účincích dlouhého sezení na vaše zdraví. Tato zpětná vazba vychází z mezinárodních směrnic a z výzkumu vlivu fyzické aktivity a sezení na lidské zdraví. Základní myšlenku lze vyjádřit takto: Čím jste aktivnější, tím více prospíváte svému zdraví.

Přínos vaší denní aktivity uvidíte v aplikaci Flow i ve webové službě Flow. Můžete zobrazit denní, týdenní a měsíční přínos aktivity. Ve webové službě Flow uvidíte také podrobné informace o zdravotních přínosech.



Více informací naleznete v oddílu [Sledování aktivity 24/7](#).

CHYTRÉ KALORIE

Nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství kalorií spálených během dne na základě údajů o:

- tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví,
- maximální tepové frekvenci jedince (TF_{max}),
- intenzitě tréninku nebo aktivity,
- maximální spotřebě kyslíku jedince ($VO2_{max}$).

Výpočet kalorií je založený na chytré kombinaci údajů o zrychlení a tepové frekvenci. Výpočet kalorií přesně určí počet spálených kalorií při tréninku.

Můžete se podívat na kumulativní výdej energie (v kaloriích, kcal) při trénincích a celkový počet kalorií spálených při tréninku po jeho skončení. Můžete také sledovat celkový výdej kalorií za den.

TRAINING BENEFIT

Funkce Training Benefit (Přínos tréninku) vám poskytne textovou zpětnou vazbu ohledně účinku každého tréninku, a pomůže vám tak lépe poznat, nakolik byl účinný. **Zpětnou vazbu naleznete v aplikaci a ve webové službě Flow.** Pro získání zpětné vazby musíte trénovat celkem minimálně deset minut v [zónách tepové frekvence](#).

Zpětná vazba funkce Training Benefit (Přínos tréninku) je založena na zónách tepové frekvence. Zaznamená, kolik času strávíte a kolik kalorií spálíte v jednotlivých zónách.

V následující tabulce jsou uvedeny různé možnosti, jakým způsobem vám mohl konkrétní trénink prospět.

Zpětná vazba	Přínos
Maximální trénink+	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Maximální trénink	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximální trénink a trénink tempa	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a maximální trénink	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zlepšil vaši rychlost a efektivnost.
Trénink tempa+	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink tempa	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a vytrvalosti	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž posílil vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.
Trénink vytrvalosti a tempa	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tento trénink také posílil vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Trénink vytrvalosti+	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink vytrvalosti	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici.
Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Trénink vytrvalosti a základní trénink	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý	Výborně! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky. Zlepšil rovněž vytrvalost vašich svalů a aerobní zdatnost.
Základní trénink a trénink vytrvalosti	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla spalovat při cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Základní trénink, dlouhý	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.

Zpětná vazba	Přínos
Základní trénink	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Regenerační trénink	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit se tréninku.

BĚŽECKÝ PROGRAM

Běžecký program od Polarů je personalizovaný program založený na vaší fyzické kondici, který je koncipovaný tak, abyste trénovali správně a nepřepínali se. Je inteligentní, přizpůsobuje se podle vašeho vývoje a dá vám vědět, kdy by bylo vhodné trochu ubrat a kdy je naopak potřeba zabrat. Každý program je uzpůsobený danému závodu a zohledňuje vaše osobní vlastnosti, tréninkovou minulost a dobu na přípravu. Program je zdarma a je k dispozici v webové službě Polar Flow na adrese flow.polar.com.

Programy jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton. Každý program má tři fáze: základní posilování, specializovaný trénink a zvyšování výkonnosti. Tyto fáze jsou koncipované tak, aby postupně rozvíjely vaši výkonnost a zajistily, že budete v den závodu připravení. Běžecké tréninky jsou rozdělené na pět typů: lehký jogging, střední běh, dlouhý běh, tempový běh a intervalový běh. Každý trénink zahrnuje fázi zahřátí, pracovní fázi a uvolnění, abyste dosahovali optimálních výsledků. Kromě toho si můžete také zvolit cvičení na sílu, zpevnění hlubokého svalového stabilizačního systému a mobilitu, která podpoří váš rozvoj. Každý tréninkový týden zahrnuje dva až pět běžeckých tréninků a celkové trvání běžeckých tréninků týdně se pohybuje od jedné do sedmi hodin podle vaší fyzické kondice. Minimální délka programu je 9 týdnů a maximální 20 měsíců.

Více informací o běžeckém programu od Polarů naleznete v tomto [podrobném průvodci](#). Nebo můžete získat více informací o tom, jak [začít s běžeckým programem](#).

VYTVOŘENÍ BĚŽECKÉHO PROGRAMU OD POLARU

1. Přihlaste se k webové službě Flow na adrese flow.polar.com.
2. Na záložce zvolte **Programy**.
3. Vyberte si závod, pojmenujte ho, nastavte datum závodu a kdy chcete program zahájit.
4. Odpovězte na otázky ohledně úrovně fyzické aktivity.*
5. Vyberte si, jestli do programu chcete zahrnout doplňková cvičení.
6. Přečtěte si a vyplňte dotazník týkající se připravenosti z hlediska fyzické aktivity.
7. Prohlédněte si program a v případě potřeby upravte nastavení.
8. Jakmile budete hotovi, zvolte **Zahájit program**.

*Pokud jsou k dispozici čtyři týdny tréninkové historie, budou předvyplněné.

ZAHÁJENÍ PLNĚNÍ BĚŽECKÉHO CÍLE

Váš běžecký cíl pro aktuální den se zobrazuje v horní části seznamu pod položkou **Trénink** na hodinkách M200.

1. Chcete-li si zvolit běžecký cíl, stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko. Pokud máte na daný den naplánovaný fázovaný tréninkový cíl, můžete stisknout PRAVÉ tlačítko a procházet různé fáze naplánovaného běžeckého tréninku.
2. Chcete-li otevřít seznam sportovních profilů, stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.
3. Pomocí PRAVÉHO tlačítka procházejte sportovní profily.

4. Vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Držte hodinky M200 v klidu s displejem směřujícím nahoru, abyste zachytili satelitní signál **GPS**. Jakmile zachytíte signál, ikona GPS přestane blikat a bude zobrazena nepřetržitě.

To, že hodinky M200 zachytily signál ze snímače tepové frekvence, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše tepová frekvence.

5. Chcete-li si zvolit sportovní profil, který chcete používat, a spustit záznam běžeckého tréninku, stiskněte a podržte PRAVÉ tlačítko.

SLEDUJTE SVŮJ POKROK.

Synchronizujte tréninkové výsledky z hodinek do webové služby Flow pomocí USB kabelu nebo aplikace Flow. Sledujte svůj pokrok v záložce **Programy**. Uvidíte přehled aktuálního programu a svůj pokrok.

Týdenní odměna

Pokud trénujete na běžecký závod pomocí běžeckého programu od Polaru, hodinky M200 vám budou dávat odměny, když se budete držet tréninkového plánu.

Každý týden dostanete v rámci zpětné vazby na hodinkách M200 určitý počet hvězdiček podle toho, jak jste se programu drželi. Odměnu dostanete na přelomu týdne, tedy buď v pondělí, v sobotu, nebo v neděli, podle toho, jaký den jste nastavili jako první den v týdnu v Obecných nastaveních účtu u Polaru.

Počet udělených hvězdiček závisí na tom, jak dobře jste splnili své cíle. Skutečná doba strávená v různých zónách tepové frekvence během tréninku se porovnává s plánovanou dobou tréninkového cíle u každé zóny tepové frekvence. Níže najdete informace o tom, co musíte udělat, abyste získali určitý počet hvězdiček, nebo proč v některém týdnu nedostanete žádné hvězdičky.

- 1 hvězdička: V průměru jste splnili 75 % cíle v každé zóně tepové frekvence.
- 2 hvězdičky: V průměru jste splnili 90 % cíle v každé zóně tepové frekvence.
- 3 hvězdičky: V průměru jste splnili 100 % cíle v každé zóně tepové frekvence.
- Žádná hvězdička: Trénovali jste příliš (více než 200 %) ve středních zónách (1–3).
- Žádná hvězdička: Trénovali jste příliš (více než 150 %) v zónách vysoké intenzity (4 a 5).

 *Nezapomeňte zahajovat tréninky pomocí tréninkových cílů, aby se výsledky tréninků mohly s cíli porovnávat.*

RUNNING INDEX

Running Index nabízí snadný způsob, jak sledovat změny v běžeckém výkonu. Hodnota Running Index je přibližná hodnota maximálního aerobního běžeckého výkonu, na nějž mají vliv aerobní zdatnost a úspornost běhu. Dlouhodobějším zaznamenáváním indexu Running Index můžete sledovat, jaké děláte pokroky. Zlepšení se projeví tak, že určité tempo bude pro vás méně namáhavé nebo že nyní poběžíte rychleji, ale neunavíte se při tom více, než dřív.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty TF_{max} .

Running Index se vypočítává při každém tréninku, pokud je měřena tepová frekvence, je zapnuta GPS a jsou splněny tyto podmínky:

- Jako sportovní profil se používá běžecký sport (běh, silniční běh, terénní běh atd.).
- Rychlost by měla být 6 km/h nebo vyšší a trénink by měl trvat nejméně 12 minut.

Výpočet indexu začíná ve chvíli, kdy začnete svoji tréninkovou jednotku nahrávat. Během tréninku se můžete dvakrát zastavit, například na světelné křižovatce, aniž by došlo k přerušení výpočtu.

 Hodnotu běžeckého indexu můžete po synchronizaci zobrazit v aplikaci a webové službě Flow.

Výsledek porovnejte s níže uvedenou tabulkou.

KRÁTKODOBÁ ANALÝZA

Muži

Věk / počet roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20–24	< 32	32–37	38–43	44–50	51–56	57–62	> 62
25–29	< 31	31–35	36–42	43–48	49–53	54–59	> 59
30–34	< 29	29–34	35–40	41–45	46–51	52–56	> 56
35–39	< 28	28–32	33–38	39–43	44–48	49–54	> 54
40–44	< 26	26–31	32–35	36–41	42–46	47–51	> 51
45–49	< 25	25–29	30–34	35–39	40–43	44–48	> 48
50–54	< 24	24–27	28–32	33–36	37–41	42–46	> 46
55–59	< 22	22–26	27–30	31–34	35–39	40–43	> 43
60–65	< 21	21–24	25–28	29–32	33–36	37–40	> 40

Ženy

Věk / počet roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20–24	< 27	27–31	32–36	37–41	42–46	47–51	> 51
25–29	< 26	26–30	31–35	36–40	41–44	45–49	> 49
30–34	< 25	25–29	30–33	34–37	38–42	43–46	> 46
35–39	< 24	24–27	28–31	32–35	36–40	41–44	> 44
40–44	< 22	22–25	26–29	30–33	34–37	38–41	> 41
45–49	< 21	21–23	24–27	28–31	32–35	36–38	> 38
50–54	< 19	19–22	23–25	26–29	30–32	33–36	> 36

Věk / počet roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
55–59	< 18	18–20	21–23	24–27	28–30	31–33	> 33
60–65	< 16	16–18	19–21	22–24	25–27	28–30	> 30

Tato klasifikace je založena na literární rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota VO_{2max} u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: přepracované znění. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U hodnot indexu Running Index se můžeme setkat s denními výkyvy. Na Running Index má vliv množství faktorů. Hodnota, kterou získáte v určitý den, je ovlivněna změnami vnějších podmínek při běhu, mezi jinými například rozdílným povrchem, silou větru a teplotními výkyvy.

DLOUHODOBÁ ANALÝZA

Hodnoty jednoho indexu Running Index nastavují trend, který napovídá, s jakým úspěchem zaběhnete určité vzdálenosti. Zprávu Running Index najdete ve webové službě Polar Flow v záložce **POKROK**. Zpráva ukazuje, nakolik se váš běžecký výkon zlepšil během delšího časového období. Pokud trénujete na běžecký závod podle [běžeckého programu od Polaru](#), můžete sledovat svůj pokrok z hlediska hodnoty Running Index, a zjistit tak, jak jste se v běhu zlepšili v porovnání s vaším cílem.

V následující tabulce naleznete odhadnuté časy zaběhnutí určitých vzdáleností běžcem, který podá maximální výkon. Při interpretaci tabulky použijte dlouhodobý průměr hodnoty svého indexu Running Index. Tyto odhady jsou nejpřesnější pro hodnoty indexu Running Index, které byly získány z rychlostí naměřených v podobných podmínkách, v jakých budou zaběhnuty sledované výkony.

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00

Running Index	Cooperúv test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

POLAR FLOW

APLIKACE POLAR FLOW

V mobilní aplikaci Polar Flow vidíte okamžitou vizuální interpretaci tréninkových dat a aktivity. V aplikaci si také můžete naplánovat trénink.

TRÉNINKOVÁ DATA

S aplikací Polar Flow máte snadný přístup k informacím o dosavadních a plánovaných trénincích a můžete zde také vytvářet nové tréninkové cíle. Můžete vytvořit rychlý nebo fázovaný cíl.

Získejte rychlý přehled svého tréninku a okamžitě analyzujte každý detail svého výkonu. Zobrazujte týdenní souhrny tréninku v tréninkovém diáři. Nejzajímavější momenty tréninku můžete také sdílet se svými přáteli prostřednictvím funkce [Sdílení obrázků](#).

ÚDAJE O AKTIVITĚ

Sledujte podrobně svoji aktivitu 24 hodin denně, po celý týden. Zjistěte, kolik vám zbývá k dosažení cíle denní aktivity a jak tohoto cíle dosáhnout. Sledujte, kolik jste ušli kroků a jakou jste na základě počtu kroků a spálených kalorií urazili vzdálenost.

INFORMACE O SPÁNKU

Sledujte své vzorce spánku a zjistěte, zda je ovlivňují změny ve vašem každodenním životě. Najděte rovnováhu mezi odpočinkem, denní aktivitou a tréninkem. Prostřednictvím funkce Polar Flow můžete sledovat čas usnutí a probuzení, délku a kvalitu spánku.

Můžete si nastavit preferovanou dobu spánku a určit tak, jak dlouho chcete každou noc spát. Svůj spánek můžete také sami ohodnotit. Na základě dat sledovaných během spánku, nastavení preferované doby spánku a vašeho hodnocení spánku získáte přehled o jeho kvalitě.

SPORTOVNÍ PROFILY

V aplikaci Polar Flow můžete snadno přidávat, upravovat, odstraňovat a přesouvat sportovní profily. V hodinkách a v aplikaci Polar Flow můžete mít až 20 aktivních sportovních profilů.

Další informace najdete v části [Sportovní profily v Polar Flow](#).

SDÍLENÍ OBRÁZKŮ

Prostřednictvím funkce sdílení obrázků aplikace Polar Flow můžete sdílet obrázky se svými tréninkovými daty na většině běžných kanálů sociálních médií, jako je Facebook nebo Instagram. Můžete sdílet dříve pořízenou nebo novou fotografii a doplnit je svými tréninkovými daty. Pokud jste během tréninku zaznamenávali svoji polohu pomocí GPS, můžete sdílet také snímek své tréninkové trasy.

Chcete-li zhlédnout video, klikněte na následující odkaz:

ZAČÍNÁME POUŽÍVAT APLIKACI POLAR FLOW

Hodinky [můžete nastavit](#) pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow.

Abyste mohli začít aplikaci Polar Flow používat, stáhněte si ji do mobilního zařízení z obchodu App Store nebo Google Play. Podporu a podrobnější informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese support.polar.com/en/support/Flow_app.

Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat s hodinkami. Více informací najdete v části [Párování](#).

Hodinky synchronizují tréninková data s aplikací Polar Flow automaticky po skončení tréninku. Pokud máte telefon připojený k internetu, vaše data o aktivitě a tréninková data se také automaticky synchronizují s webovou službou Flow. Používání aplikace Polar Flow představuje nejsnazší způsob, jak synchronizovat tréninková data z hodinek s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole [Synchronizace](#).

Bližší informace o funkcích aplikace Polar Flow a pokyny pro jejich využití naleznete na stránkách [podpory aplikace Polar Flow](#).

PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU V APLIKACI POLAR FLOW

Ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow můžete plánovat trénink a vytvářet si osobní tréninkové cíle. Pozor, tréninkové cíle musíte nejprve synchronizovat s hodinkami M200, abyste je mohli používat, a na hodinkách se zobrazují pouze plánované tréninky na aktuální den. Hodinky M200 vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle.

- **Rychlý cíl:** Jako cíl si zvolte délku tréninku nebo výdej kalorií. Můžete se například rozhodnout, že spálíte 500 kcal, uběhnete 10 km nebo že budete 30 minut plavat.
- **Fázovaný cíl:** Trénink si můžete rozdělit na jednotlivé fáze a pro každou z nich si stanovit jinou intenzitu a délku trvání. Může jít např. o sestavení intervalového tréninku, jehož součástí je vhodná rozcvička a odpočinkové fáze.


VYTVOŘENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE V APLIKACI POLAR FLOW

1. V aplikaci Polar Flow otevřete **tréninkový** kalendář.
2. Klepněte na ikonu plus v pravém horním rohu.

Vytvoření rychlého cíle

1. Ze seznamu zvolte **Přidat rychlý cíl**.
2. Zvolte, zda chcete jako cíl nastavit **vzdálenost, trvání** nebo **kalorie**.
3. Přidejte **sport** (volitelné) a zadejte **název cíle, datum, čas** a **poznámky** (volitelné). Specifikujte buď **vzdálenost, trvání**, nebo **kalorie** podle toho, jaký typ cíle jste zvolili.
4. Klepnutím na tlačítko **Vytvořit cíl** přidáte cíl do tréninkového kalendáře.

Vytvoření fázovaného cíle

 *Fázovaný tréninkový cíl intervalového typu můžete vytvořit jen v aplikaci Polar Flow. Pokud chcete vytvořit fázovaný cíl jiného typu, můžete to provést ve webové službě Polar Flow.*

1. Ze seznamu vyberte **Přidat fázovaný cíl**.
2. Přidejte **sport** (volitelné) a zadejte **název cíle, datum, čas a poznámky** (volitelné). Pomocí posuvníku zvolte, zda chcete **Zahajovat fáze automaticky**.
3. Přejeďte prstem zprava doleva, pokud chcete upravit nastavení různých fází tréninkového cíle:
 - **Zahřátí**: Zvolte pro nastavení fáze založené buď na **trvání**, nebo **vzdálenosti** a zadejte hodnotu.
 - **Interval**: Nastavte požadovaný **počet intervalů** a zvolte, zda chcete nastavit **pracovní fázi(e)** a **odpočinkovou(é) fázi(e)** buď podle **trvání**, nebo **vzdálenosti**, a zadejte hodnoty.
 - **Uvolnění**: Zvolte pro nastavení fáze založené buď na **trvání**, nebo **vzdálenosti** a zadejte hodnotu.

1. Klepnutím na tlačítko **Vytvořit cíl** přidáte cíl do tréninkového kalendáře.

SPORTOVNÍ PROFILY POLARU V APLIKACI FLOW

V hodinkách M200 jsou přednastavené tři sportovní profily. V aplikaci Polar Flow si do seznamu sportů můžete přidávat další sportovní profily nebo odebírat sporty ze svého účtu. V aplikaci Flow a v hodinkách M200 můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít v účtu u Polarů uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do M200.

Pořadí sportovních profilů můžete měnit. Jednoduše klepněte na položku, kterou chcete přesunout, a přetáhněte ji na místo v seznamu, kde ji chcete mít.

PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

1. V aplikaci Polar Flow jděte v hlavní nabídce na **Sportovní profily**.
2. Klepněte na ikonu plus v pravém horním rohu.
3. Vyberte sport, který chcete přidat. Ty, které už máte, jsou na seznamu označeny červeně.
4. Poté klepněte na **HOTOVO** v pravém horním rohu a sport se přidá na první místo v seznamu sportovních profilů ve vašem účtu.

ODEBRÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

1. V aplikaci Polar Flow jděte v hlavní nabídce na **Sportovní profily**.
2. Klepněte na ikonu sportovního profilu, který chcete odebrat.
3. Klepněte na **Odebrat (sportovní profil?)**.
4. Znovu klepněte na **Odebrat**, abyste potvrdili smazání sportovního profilu z vašeho účtu u Polarů.

Nezapomeňte změněné nastavení synchronizovat s hodinkami M200.

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Ve webové službě Polar Flow můžete podrobně plánovat a analyzovat své tréninky a získat podrobnější informace o vašich výkonech. Nastavte a přizpůsobte si hodinky tak, aby dokonale vyhovovaly vašim tréninkovým potřebám. Přidávejte si sportovní profily a upravujte jejich nastavení. Nejzajímavější momenty tréninku můžete také sdílet se svými přáteli v komunitě Flow. Můžete se přihlásit na tréninkové lekce a získat osobní tréninkový program pro běžecký závod.

Webová služba Polar Flow vám také ukáže, na kolik procent máte splněný cíl denní aktivity, i podrobné údaje o vaší aktivitě a pomůže vám porozumět tomu, jaký vliv mají vaše každodenní zvyky a rozhodnutí na vaše fyzické i duševní zdraví.

[Hodinky můžete nastavit](#) pomocí počítače na webové stránce flow.polar.com/start. Zde naleznete pokyny ke stažení a instalaci softwaru FlowSync, který vám umožní synchronizovat data mezi hodinkami a webovou službou, a k vytvoření uživatelského účtu pro webovou službu. Pokud jste nastavení provedli pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow, můžete se k webové službě Flow přihlásit pomocí přihlašovacích údajů, které jste si v rámci nastavení vytvořili.

DIÁŘ

V **Diáři** uvidíte informace o vaší denní aktivitě, spánku, plánovaných trénincích (tréninkových cílech) a také přehled výsledků posledních tréninků.

ZPRÁVY

Zprávy poskytují přehled o vašem vývoji.

Tréninkové zprávy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku za delší období. Zvolené sporty můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období si můžete zvolit délku období a sport. Vyberte časové období a z rozbalovací nabídky vyberte sport. Poté stiskněte ikonu kola pro výběr dat, která chcete zobrazit v grafu zprávy.

Pomocí zpráv o aktivitě můžete sledovat dlouhodobý trend své denní aktivity. Můžete si vybrat, zda chcete zobrazit buď denní, týdenní, nebo měsíční zprávy. Ve zprávě o aktivitě uvidíte také své nejlepší dny týkající se denní aktivity, kroků, kalorií a spánku ve vybraném časovém období.

PROGRAMY

Běžecký program Polar je vytvořen na míru vašemu cíli, vychází ze zón tepové frekvence Polar a bere v potaz vaše osobní předpoklady a frekvenci tréninku. Program je inteligentní a průběžně se přizpůsobuje vašemu rozvoji. Běžecké programy Polar jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton a v závislosti na programu je tvoří dva až pět běžeckých tréninků měsíčně. Je to úžasně snadné!

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese support.polar.com/en/support/flow.

PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW


Ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow můžete plánovat trénink a vytvářet si osobní tréninkové cíle. Pozor, tréninkové cíle musíte nejprve synchronizovat s hodinkami M200 pomocí softwaru FlowSync nebo aplikace Flow, abyste je mohli používat, a na hodinkách se zobrazují pouze plánované tréninky na aktuální den. Hodinky M200 vás při tréninku povedou ke splnění vašeho cíle.

- **Rychlý cíl:** Jako cíl si zvolte délku tréninku nebo výdej kalorií. Můžete se například rozhodnout, že spálíte 500 kcal, uběhnete 10 km nebo že budete 30 minut plavat.
- **Fázovaný cíl:** Trénink si můžete rozdělit na jednotlivé fáze a pro každou z nich si stanovit jinou intenzitu a délku trvání. Může jít např. o sestavení intervalového tréninku, jehož součástí je vhodná rozcvička a odpočinkové fáze.
- **Oblíbené:** Oblíbené položky můžete na hodinkách M200 používat jako naplánované cíle nebo jako šablony pro tréninkové cíle.


VYTVORENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

1. Přejděte do **diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.
2. V náhledu **Přidat tréninkový cíl** vyberte **Rychlý** nebo **Fázovaný**.

Rychlý cíl

1. Vyberte **Rychlý**.
2. Zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 číslic), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které si chcete doplnit.
3. Vyplňte buď **Délku trvání**, **Vzdálenost**, nebo **Kalorie**. Můžete zadat pouze jednu z těchto hodnot.
4. Klikněte na ikonku oblíbených , přejete-li si přidat svůj cíl do **Oblíbených**.
5. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

Fázovaný cíl

1. Zvolte **Fázovaný**.
2. Zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 číslic), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které si chcete doplnit.
3. Vyberte si, zda chcete **Vytvořit nový** fázovaný cíl, nebo **Použít šablonu**.
 - Vytvořit nový: Přidejte ke svému cíli fáze. Klikněte na **Délka trvání** pro přidání fáze podle délky trvání nebo na **Vzdálenost** pro přidání fáze podle vzdálenosti. Pro každou fázi zvolte **Název** a **Délku trvání / Vzdálenost**, **Ruční** nebo **Automatické** zahájení další fáze a **Zvolte intenzitu**. Poté klikněte na **Hotovo**. Pokud chcete upravit fáze, které jste přidali, můžete se k nim vrátit kliknutím na ikonu tužky.
 - Použití šablony: Můžete upravit šablonu fáze kliknutím na ikonu tužky vpravo. Do šablony můžete přidávat další fáze podle výše uvedených pokynů pro vytvoření nového fázovaného cíle.
4. Klikněte na ikonku oblíbených , přejete-li si přidat svůj cíl do **Oblíbených**.
5. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

Oblíbené

Když si vytvořený cíl přidáte k oblíbeným položkám, můžete ho pak používat jako plánovaný cíl.

1. V **Diáři** klikněte na **+Přidat** u dne, kdy chcete použít oblíbenou položku jako naplánovaný cíl.
2. Klikněte na **Oblíbený cíl**, aby se otevřel seznam oblíbených cílů.
3. Klikněte na oblíbenou položku, kterou chcete použít.
4. Oblíbený cíl byl přidán do diáře jako naplánovaný cíl pro daný den. Výchozí naplánovaný čas tréninkového cíle je 18.00. Pokud chcete změnit údaje tréninkového cíle, klikněte na cíl v **Diáři** a upravte jej podle sebe. Poté klikněte na **Uložit**, aby se změny aktualizovaly.

Pokud chcete použít stávající oblíbenou položku jako šablonu pro tréninkový cíl, postupujte takto:

1. Přejděte do **diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.
2. V náhledu **Přidat tréninkový cíl** klikněte na **Oblíbené cíle**. Zobrazí se vaše oblíbené tréninkové cíle.
3. Kliknutím na **Použít** si některý z oblíbených cílů zvolte za šablonu.
4. Zadejte **Datum** a **Čas**.
5. Upravte oblíbený cíl podle sebe. Pokud cíl upravíte v tomto náhledu, původní oblíbený cíl se nezmění.
6. Klikněte na **Přidat do diáře** pro přidání cíle do svého **Diáře**.

SYNCHRONIZOVÁNÍ CÍLŮ DO HODINEK M200


Nezapomeňte si tréninkové cíle z **webové služby Flow** uložit do hodinek **M200** prostřednictvím **softwaru FlowSync** nebo **aplikace Flow**. Pokud je neuložíte, budete se na ně moci podívat pouze v diáři webové služby Flow nebo v seznamu oblíbených položek.

Informace, jak zahájit tréninkovou jednotku naleznete v kapitole [Zahájení tréninku](#).


OBLÍBENÉ

Díky funkci **Oblíbené** si můžete ukládat a spravovat oblíbené tréninkové cíle ve webové službě Flow. Oblíbené položky můžete na hodinkách M200 používat jako naplánované cíle. Další informace viz [Plánování tréninku ve webové službě Flow](#).


PŘIDÁNÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE DO OBLÍBENÝCH:

1. [Vytvořte si tréninkový cíl](#).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

nebo


1. Otevřete stávající cíl, který jste si vytvořili, v **Diáři**.
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.
3. Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

AKTUALIZACE OBLÍBENÉHO CÍLE

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klikněte na oblíbenou položku, kterou chcete upravit, a poté klikněte na **Upravit**.

3. Můžete změnit sport, název cíle a přidávat poznámky. Můžete změnit tréninkové informace cíle u možnosti **Rychlý** nebo **Fázovaný**. (Více informací viz kapitola o [plánování tréninku](#).) Po provedení všech požadovaných změn klikněte na tlačítko **Aktualizovat změny**.

ODSTRANĚNÍ OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Pro odstranění tréninkového cíle ze seznamu oblíbených položek klikněte na ikonku pro mazání v pravém horním rohu.

SPORTOVNÍ PROFILY POLARU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

V hodinkách M200 jsou přednastavené tři sportovní profily. Ve webové službě Polar Flow si do seznamu sportů můžete přidávat další sportovní profily a měnit jejich nastavení. Na hodinkách M200 můžete mít maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít ve webové službě Flow uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do M200.

Pořadí oblíbených sportovních profilů si můžete změnit přetažením. Vyberte sport, který chcete přemístit, a přetáhněte jej na místo v seznamu, kde ho chcete mít.

PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **Přidat sportovní profil** a vyberte sportovní disciplínu ze seznamu.
4. Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

ZMĚNA SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Flow:

1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
2. Zvolte **Sportovní profily**.
3. U sportu, v němž chcete provést nějaké změny, klikněte na **Upravit**.

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

Základní funkce

- Automatický záznam úseku (lze nastavit na záznam podle trvání, vzdálenosti nebo vypnout)

Tepová frekvence

- Náhled tepové frekvence (tepy za minutu nebo % maxima)
- Možnost sledování tepové frekvence i na jiných přístrojích. (To znamená, že vaši tepovou frekvenci mohou zachytit kompatibilní zařízení používající bezdrátovou technologii Bluetooth Smart, např. cvičební vybavení. Hodinky M200 můžete používat i na lekcích Polar Club k odesílání vaší tepové frekvence do systému Polar Club.)
- Nastavení zón tepové frekvence (Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku. Zvolíte-li Výchozí, nebudete moci limity tepové frekvence měnit. Zvolíte-li Volitelné, budete moci měnit všechny limity. Výchozí limity zón tepové frekvence se počítají z vaší maximální tepové frekvence.)

Nastavení rychlosti/tempa

- Náhled rychlosti/tempa (vyberte si rychlost km/h / mph nebo tempo min/km / min/mi)

Tréninkové náhledy

Vyberte si informace, které chcete v tréninkových náhledech při tréninku vidět. Pro každý sportovní profil můžete mít celkem pět různých tréninkových náhledů. Každý tréninkový náhled může mít maximálně dvě různá datová pole.

Klikněte na ikonu tužky na stávajícím náhledu, pokud jej chcete upravit, nebo klikněte na **Přidat nový náhled**.

Gesta a zpětná vazba

- Vibrační signalizace (můžete si vybrat, zda budou vibrace zapnuté nebo vypnuté)

GPS a nadmořská výška

- Interval záznamu s GPS (lze nastavit na vypnuto nebo na vysokou přesnost, což znamená, že záznam s GPS je zapnutý)

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **Uložit**. Nezapomeňte nastavení synchronizovat s M200.

SYNCHRONIZACE

Data z hodinek M200 můžete bezdrátově převádět do aplikace Polar Flow prostřednictvím připojení Bluetooth Smart. Nebo můžete hodinky M200 synchronizovat s webovou službou Polar Flow pomocí USB portu a softwaru FlowSync. K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi hodinkami M200 a aplikací Flow, musíte mít účet u Polaru. Pokud chcete synchronizovat data z hodinek M200 rovnou do webové služby, potřebujete kromě účtu u Polaru také software FlowSync. Jestliže jste provedli nastavení hodinek M200, již jste si účet u Polaru vytvořili. Pokud jste hodinky M200 nastavovali pomocí počítače, máte software FlowSync na počítači již nainstalovaný.

Nezapomínejte synchronizovat a aktualizovat svá data mezi hodinkami M200, webovou službou a mobilní aplikací, ať jste kdekoli.


SYNCHRONIZACE PROSTŘEDNICTVÍM MOBILNÍ APLIKACE FLOW

Před zahájením synchronizace musíte:

- mít účet u Polaru a nainstalovanou aplikaci Flow,
- mít zapnuté Bluetooth a vypnutý režim Letadlo na mobilním zařízení,
- spárovat M200 s mobilním telefonem. Další informace viz [Párování](#).

Synchronizace dat:

1. Přihlaste se do aplikace Flow a na hodinkách M200 stiskněte a podržte LEVÉ tlačítko.
2. Zobrazí se **Vyhledávám**, poté **Připojuji** a nakonec **Synchronizuji**.
3. Na displeji hodinek M200 během synchronizace uvidíte rotující kruh. Jakmile je synchronizace úspěšně dokončena, kruh se změní v zaškrtačací znaménko.

 *Hodinky M200 se s aplikací Flow synchronizují automaticky po skončení tréninku, pokud máte telefon v dosahu Bluetooth. Když se hodinky M200 synchronizují s aplikací Flow, automaticky se synchronizují také vaše data o aktivitě a tréninková data prostřednictvím internetového připojení do webové služby Flow.*


Podporu a podrobnější informace o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, naleznete na adrese support.polar.com/en/support/Flow_app.

SYNCHRONIZACE S WEBOVOU SLUŽBOU FLOW PROSTŘEDNICTVÍM SOFTWARE FLOWSYNC

K synchronizaci dat s webovou službou Flow budete potřebovat software FlowSync. Jděte na adresu flow.polar.com/start a stáhněte a nainstalujte si ho, než se pustíte do synchronizace.

1. Připojte hodinky M200 k počítači. Zkontrolujte, zda je software FlowSync spuštěný.
2. Na počítači se otevře okno softwaru FlowSync a spustí se synchronizace.
3. Po dokončení se objeví text Hotovo.

Pokaždé, když hodinky M200 připojíte k počítači, software Polar FlowSync převede vaše data do webové služby Polar Flow a synchronizuje veškerá nastavení, která jste případně změnili. Jestliže synchronizace nezačne automaticky, spusťte FlowSync z ikony na počítači (Windows) nebo ze složky aplikací (Mac OS X). Pokaždé, když bude k dispozici nová aktualizace firmwaru, FlowSync vás na to upozorní, a požádá vás, abyste si ji nainstalovali.

 *Jestliže ve webové službě Flow změníte nastavení, když máte M200 připojené k počítači, stiskněte tlačítko Synchronizovat v aplikaci FlowSync, aby nová nastavení bylo převedeno do hodinek M200.*

Podporu a další informace o tom, jak používat webovou službu Flow, naleznete na adrese www.polar.com/en/support/flow.

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na www.polar.com/en/support/FlowSync.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

PÉČE O HODINKY M200

Jako každé elektronické zařízení i hodinky Polar M200 vyžadují řádnou péči. Níže uvedená doporučení vám pomohou dodržet podmínky záruky a těšit se z tohoto výrobku po mnoho let.


Zařízení nenabíjejte, když je USB konektor vlhký. Před nabíjením nechte USB konektor vyschnout nebo jej vytřete do sucha měkkým hadříkem. Zajistíte tím hladký průběh dobíjení a synchronizace.

Udržujte tréninkové zařízení v čistotě.

- Doporučujeme hodinky a pásek umýt po každém tréninku jemným mýdlovým roztokem a opláchnout je proudem tekoucí vody. Odpojte hodinky od pásku a umyjte je každý zvlášť. Vytřete je do sucha měkkým hadříkem.

 *Velice důležité je hodinky a pásek umýt po plavání v bazénu, kde se k zachování čistoty vody používá chlór.*

- Pokud hodinky nenosíte 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, tak z nich před uložením otřete případnou vlhkost. Neuchovávejte je v neprodyšném obalu ani ve vlhku, například v igelitové tašce nebo ve vlhké tašce do tělocvičny.
- V případě potřeby je vytřete do sucha měkkým hadříkem. K odstranění nečistot z tréninkového zařízení používejte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování voděodolnosti nepoužívejte k čištění tréninkového zařízení tlakový čistič. Nikdy nepoužívejte alkohol ani žádný abrazivní materiál, jako je např. drátěnka nebo chemické čisticí prostředky.
- Pokud chcete M200 připojit k počítači nebo k nabíječce, zkontrolujte, zda není USB konektor vlhký a jestli na něm nejsou vlasy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání výrobku.

Provozní teplota se pohybuje od 0 °C do +50 °C.  *Tréninkový počítač můžete nosit i v chladnějším počasí, když jej máte připnutý na ruce, protože vaše kůže jej bude ohřívat. Pokud však máte hodinky nasazené třeba na řídítkách, dodržujte teplotní omezení pro používání hodinek.*

USKLADNĚNÍ

Tréninkový počítač přechovávejte na chladném a suchém místě. Neponechávejte jej ve vlhkém prostředí, zabalený v neprodyšném materiálu (igelitový sáček nebo sportovní taška) nebo ve vodivém materiálu (mokrý ručník). Nevystavujte tréninkový počítač po delší dobu přímému slunečnímu záření, např. v autě nebo namontovaný na držák jízdního kola.

Tréninkový počítač doporučujeme skladovat částečně nebo plně nabitý. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkový počítač uskladnit na delší dobu, doporučujeme jej po pár měsících znovu nabít. Prodloužíte tím životnost baterie.

SERVIS

Doporučujeme, abyste v průběhu dvouleté záruční lhůty nechali provádět servisní opravy pouze autorizovanými servisními středisky firmy Polar. Záruka se nevztahuje na poškození obalu ani na škody, které vznikly servisním zásahem u poskytovatele, jenž není autorizován firmou Polar Electro. Další informace viz [Omezená mezinárodní záruka firmy Polar](#).


Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese www.polar.com/support a na webových stránkách příslušné země.

BATERIE

Společnost Polar by vás chtěla požádat, abyste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný dopad na životní prostředí a lidské zdraví, tím, že se budete řídit místními předpisy o nakládání s odpady, a tam, kde je to možné, využili samostatné sběry elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.


NABÍJENÍ BATERIE HODINEK M200

Hodinky M200 mají vnitřní dobíjecí baterii. Dobíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybit a znovu nabít více než 300krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

 *Baterii nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C a vyšších než +40 °C nebo když je USB port vlhký.*

>Baterii můžete nabíjet ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí příslušenství). Pokud používáte síťový adaptér USB, ujistěte se, že je na něm označení „výstup 5 V stejnosm.“ a poskytuje minimálně 500 mA. Používejte pouze síťové adaptéry USB s odpovídajícím schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ nebo „CE“).



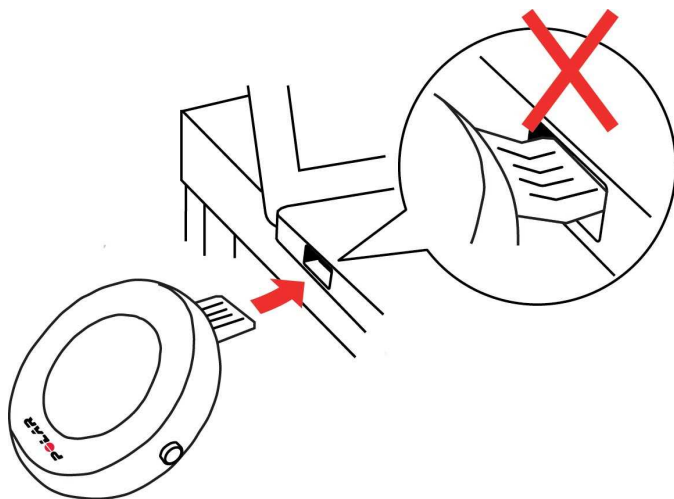
 Výrobky značky Polar nenabíjejte 9V nabíječkou. Používáním 9V nabíječky můžete výrobek značky Polar poškodit.

Také dbejte na to, abyste hodinky M200 k nabíječce správně připojili, tj. tak **aby čtyři piny USB konektoru na M200 lícovaly se čtyřmi piny USB nabíječky.**

Pro nabíjení přes počítač stačí hodinky M200 připojit k počítači a zároveň je můžete synchronizovat se softwarem FlowSync.

1. Vyjměte hodinky z pásku.
2. Připojte M200 k USB portu počítače. Dbejte na to, abyste hodinky M200 správně připojili, tj. tak **aby čtyři piny USB konektoru na M200 lícovaly se čtyřmi piny USB portu počítače.. Dbejte též na to, aby USB konektor nebyl ohnutý.** Jestliže je baterie zcela vybitá, může několik minut trvat, než se začne nabíjet. Je-li USB port na počítači příliš uvolněný, aby bylo možné hodinky M200 připojit, můžete použít prodlužovací USB kabel samec-samice mezi USB portem počítače a hodinkami M200. Povolte, aby se na počítači nainstalovaly jakékoli navržené USB ovladače.

i *Než budete hodinky nabíjet, ujistěte se, že USB konektor M200 není vlhký, nejsou na něm chlupy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete.*



3. Po skončení synchronizace se na displeji začne vyplňovat animovaná ikonka baterie.
4. Když je ikonka baterie plná, je baterie hodinek M200 plně nabitá.

i *Neponechávejte baterii dlouho zcela vybitou ani ji neponechávejte stále plně nabitou, protože toto by mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost.*

VÝDRŽ BATERIE

Výdrž baterie je:

- až 6 dní se sledováním aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně s GPS a měřením tepové frekvence pomocí optického snímače, bez zapnuté funkce Chytrá upozornění nebo
- až 6 hodin souvislého tréninku s GPS a měřením tepové frekvence pomocí optického snímače nebo
- až 40 hodin souvislého tréninku s měřením tepové frekvence pomocí optického snímače nebo
- až 30 dní se sledováním aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu bez zapnuté funkce Chytrá upozornění.

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž M200 používáte, používané funkce, doba zapnutí displeje a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete hodinky M200 nosit pod bundou, aby nebyly vystavené tak velkému chladu.

UPOZORNĚNÍ, ŽE BATERIE JE SLABÁ.

Slabá baterie Baterie je slabá. Doporučujeme M200 nabít.
Nabijte ji Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá. Nový trénink nemůžete zahájit, dokud nebudou hodinky M200 nabitě.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Hodinky Polar M200 byly sestrojeny k tomu, aby vás informovaly o vaší aktivitě a měřily tepovou frekvenci. Nejsou vyrobeny za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

Tréninkový počítač by neměl být používán pro environmentální měření, která vyžadují profesionální nebo průmyslovou preciznost.

Doporučujeme zařízení a pásek hodinek občas umýt, aby vám ušpiněný pásek nezpůsobil kožní problémy.

Výrobky značky Polar (tréninkové počítače, záznamníky aktivity a příslušenství) byly sestrojeny k tomu, aby vás informovaly o úrovni fyzické námahy a regenerace během cvičení i po něm. Tréninkové počítače a záznamníky aktivity značky Polar měří tepovou frekvenci anebo úroveň vaší aktivity. Tréninkové počítače značky Polar s integrovanou GPS ukazují rychlost, vzdálenost a polohu. S kompatibilním příslušenstvím značky Polar tréninkové počítače Polar ukazují rychlost a vzdálenost, kadenci, polohu a výkon. Úplný seznam kompatibilního příslušenství naleznete na adrese www.polar.com/cs/modelove_rady/prislusenstvi. Tréninkové počítače značky Polar se snímačem barometrického tlaku měří nadmořskou výšku a jiné proměnné. Není vyroben za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým. Tréninkový počítač značky Polar by neměl být používán pro měření hodnot prostředí, které vyžaduje profesionální či průmyslovou přesnost.

RUŠIVÉ VLIVY PŘI TRÉNINKU

Electromagnetic Interference and Training Equipment (Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení)

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení signálů. Rovněž stanice sítě WLAN mohou při tréninku s tréninkovým zařízením rušit signál. Abyste se vyhnuli nevypočitatelně zkresleným hodnotám měření, trénujte mimo dosah zdrojů možného rušení.

Tréninkové vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektronické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály. Pro řešení těchto problémů zkuste následující:

1. Odepněte si hrudní pás se snímačem srdeční frekvence a používejte tréninkové vybavení, jako normálně.
2. Pohybujte tréninkovým počítačem, dokud nenaleznete oblast, v níž se neobjevují žádné zbloudilé signály nebo neblíká symbol pro srdce. Rušení je často nejhorší přímo před displejem, zatímco nalevo či napravo od něj bývá rušení relativně malé.
3. Znovu si připněte hrudní pás a pobývejte co nejvíce v tomto prostoru bez rušivých signálů.

Pokud tréninkové zařízení ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení je po elektrické stránce příliš hlučné na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření srdeční frekvence.

ZDRAVÍ A TRÉNINK

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na kteroukoliv z těchto otázek kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

Vezměte prosím na vědomí, že kromě intenzity tréninku mohou mít na srdeční frekvenci vliv také léky na problémy se srdcem, krevní tlak, psychické rozpoložení, astma, potíže s dýcháním atp., jakož i některé energetické nápoje, alkohol a nikotin.

Je důležité, abyste při tréninku věnovali pozornost signálům svého těla. **Pocítíte-li při tréninku náhlou bolest nebo nadměrnou únavu, doporučujeme trénink ukončit nebo zmírnit jeho intenzitu.**

Poznámka! Výrobky značky Polar můžete používat i tehdy, jestliže máte implantován kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné elektronické zařízení. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polaru. V praxi nebyl nikdy zaznamenán případ, že by se někdo s takovým rušením setkal. Nemůžeme však poskytnout žádnou oficiální záruku ohledně vhodnosti našich výrobků pro trénink se všemi typy kardiostimulátorů nebo s jinými implantovanými zařízeními, vzhledem k velké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Pokud máte jakékoliv pochybnosti nebo pocítíte neobvyklé pocity, poraďte se s lékařem nebo výrobcem vašeho elektronického implantátu, který bude schopen určit bezpečnost používání tréninkového počítače ve vašem konkrétním případě.

Pokud máte alergii na jakoukoli látku, která přichází do kontaktu s kůží, nebo podezření, že alergická reakce nastala v důsledku používání našeho výrobku, prostudujte si materiály uvedené v [Technické specifikaci](#). V případě kožní reakce přestaňte výrobek používat a obraťte se na lékaře. Zároveň o kožní reakci informujte oddělení péče o zákazníky společnosti Polar. Aby nedošlo k jakémukoliv podráždění kůže snímačem srdeční frekvence, noste ho na tričku nebo na dresu. Tričko nebo dres však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače.



Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence nebo řemínku a případně ke znečištění světlých oděvů. Může také dojít k tomu, že tmavé oděvy pustí barvu, která následně může znečistit světlé tréninkové počítače. Abyste zajistili, že váš světlý tréninkový počítač bude dlouho krásný, nenoste oděvy, které pouští barvu. Jestliže používáte parfém, pleťovou vodu, opalovací krém nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do

kontaktní s tréninkovým počítačem nebo se snímačem tepové frekvence. Pokud trénujete v zimě (při -20 °C až -10 °C), doporučujeme, abyste tréninkový počítač měli schovaný pod bundou, přímo na kůži.



VAROVÁNÍ – BATERIE UCHOVÁVETJE MIMO DOSAH DĚTÍ

Snímače tepové frekvence Polar (například H10 a H9) obsahují knoflíkové baterie. V případě spolknutí knoflíkové baterie může již za dvě hodiny dojít k vážným vnitřním popálením, která mohou být smrtelná. **Nové i použité baterie uchovávejte mimo dosah dětí.** Pokud se bateriový prostor bezpečně neuzavírá, přestaňte produkt používat a držte jej mimo dosah dětí. **Pokud si myslíte, že mohlo dojít ke spolknutí baterie či k jejímu zasunutí do kterékoliv části těla, okamžitě vyhledejte lékařskou pomoc.**

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

M200

Typ baterie:	Dobíjecí baterie Li-pol 180 mAh
Výdrž baterie:	Až 6 dní se sledováním aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, při jedné hodině tréninku denně s GPS a měřením tepové frekvence pomocí optického snímače a bez zapnuté funkce Chytrá upozornění.
Provozní teplota:	-10 °C až +50 °C
Doba nabíjení	Až dvě hodiny.
Teplota při nabíjení:	0 °C až +40 °C
Materiály:	Přístroj: akrylonitril butadien styren, skleněné vlákno, polykarbonát, nerezová ocel, polymetyl metakrylát, epoxidové lepidlo Pásek (TPU): termoplastický polyuretan, polykarbonát, nerezová ocel Příslušenství – pásek (silikonový): silikon, nerezová ocel, polyamid, skleněné vlákno
Přesnost hodinek:	Lepší než ± 0,5 vteřiny / den při teplotě 25 °C
Rozsah měření tepové frekvence:	30–240 tepů/min.
Voděodolnost:	vhodné pro plavání
Kapacita paměti:	60 hodin tréninku s tepovou frekvencí

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth Smart.

Hodinky M200 jsou kompatibilní se snímači tepové frekvence s technologií *Bluetooth Smart* od Polar.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

K tomu, abyste mohli používat software FlowSync, potřebujete počítač s operačním systémem Microsoft Windows nebo Mac s internetovým připojením a volným USB portem.

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách support.polar.com.

KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Sledujte aktuální informace o kompatibilitě na stránkách support.polar.com.

VODĚODLNOST VÝROBKŮ OD POLARU

Většinu výrobků značky Polar lze nosit i při plavání. Nejedná se však o přístroje vhodné pro potápění. Abyste voděodolnost zachovali, nemačkejte pod vodou žádná tlačítka na přístroji.

Přístroje značky Polar umožňující měření tepové frekvence na zápěstí jsou vhodné pro plavání a koupání. Shromažďují údaje o vaší aktivitě podle pohybů zápěstí také při plavání. Při našich testech jsme však zjistili, že měření tepové frekvence na zápěstí ve vodě nefunguje optimálně, a proto nemůžeme měření tepové frekvence na zápěstí při plavání doporučit.

V hodinářství se voděodolnost zpravidla označuje v metrech, což znamená statický tlak vody v dané hloubce. Společnost Polar používá stejný systém označování. Voděodolnost výrobků od Polaru je testována podle mezinárodních norem **ISO 22810** nebo **IEC60529**. Každý přístroj od Polaru, který je označený jako voděodolný, se před dodáním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar jsou dle stupně voděodolnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Na zadní části výrobku od Polaru najdete kategorii voděodolnosti. Porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusí platit pro výrobky jiných výrobců.

Při jakékoli činnosti pod vodou je dynamický tlak, který vzniká při pohybu pod vodou, větší než statický tlak. To znamená, že pokud se výrobek pod vodou pohybuje, je vystavený většímu tlaku, než kdyby se nehýbal.

Označení na zadní straně výrobku	Postříkání vodou, pot, dešťové kapky apod.	Plavání a koupání	Šnorchlování (bez dýchacího přístroje)	Potápění (s dýchacím přístrojem)	Charakteristiky voděodolnosti
Voděodolnost IPX7	OK	-	-	-	K čištění nepoužívejte tlakový čistič. Ochrana proti postříkání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Voděodolnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.
Voděodolný Voděodolný do	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání.

20/30/50 metrů Vhodný pro plavání					Viz norma: ISO22810.
Voděodolný do 100 metrů	OK	OK	OK	-	Pro časté používání ve vodě, ale ne pro potápění. Viz norma: ISO22810.

OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc.
- Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.
- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité.
- Během záruční lhůty bude výrobek buď opraven, nebo vyměněn v jakémkoli autorizovaném centrálním servisu společnosti Polar bez ohledu na zemi nákupu.
- Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy.
- Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi!
- Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc výrobek původně prodávala.


Vyrobena firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je ochranná známka firmy Apple Inc. Slovní označení a loga Bluetooth® jsou ochrannými známkami, jejichž vlastníkem je firma Bluetooth SIG Inc. Veškeré použití těchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

INFORMACE O REGULAČNÍCH PŘEDPÍSECH

	<p>Tento výrobek je v souladu se směrnicemi 2014/53/EU, 2011/65/EU a 2015/863/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o právních předpisech naleznete na adrese www.polar.com/cs/regulacni_informace.</p>
---	--



Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpadky vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směrnicí Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směrnicí 2006/66/EC Evropského parlamentu a rady ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích firmy Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Firma Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské unie, dodržováním místních zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to možné, abyste využívali sběren vyřazených elektronických zařízení a sběren vyřazených baterií a akumulátorů.

Chcete-li získat informace týkající se certifikace a shody hodinek M200, přejděte do **Nastavení > Informace o výrobku**.

PROHLÁŠENÍ O ZODPOVĚDNOSTI

- Materiál v této příručce slouží pouze k informativním účelům. Produkty, které popisuje, mohou být vzhledem ke kontinuálnímu rozvojovému programu výrobce změněny bez předchozího upozornění.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nečiní žádná prohlášení a neposkytuje žádné záruky týkající se této příručky ani produktů v ní uvedených.
- Společnost Polar Electro Inc./Polar Electro Oy neodpovídá za žádné škody, ztráty, výlohy či výdaje, přímé, nepřímé či náhodné, následné či zvláštní, týkající se či vyplývající z používání tohoto materiálu nebo produktů v něm uvedených.

2.0 CS 09/2021