

POLAR®

POLAR M200



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Začínáme	8
Uživatelská příručka ke sportovním hodinkám Polar M200	8
Úvod	8
Využívejte všech výhod, které vám hodinky M200 nabízejí	8
Nastavení hodinek M200	8
Pro nastavení si vyberte jednu z možností: kompatibilní mobilní zařízení, nebo počítač	8
Možnost A: nastavení pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow	9
Možnost B: nastavení pomocí počítače	10
Pásek hodinek	10
Funkce tlačítek, ikony na displeji a struktura menu	11
Tlačítka	11
Ikony na displeji	12
Struktura nabídky	13
Trénink	13
Aktivita	13
Historie	13
Moje TF	14
Nastavení	14
Párování	14
Spárování mobilního zařízení s hodinkami M200	14
Spárování snímače tepové frekvence s hodinkami M200	15
Spárování váhy Polar Balance s hodinkami M200	15
Odebrání párování	16

Nošení hodinek M200	16
Nastavení	17
Změna nastavení	17
Párování a synchronizace	17
Režim Letadlo	17
Chytrá upozornění	17
Informace o výrobku	17
Nastavení aktuálního času	17
Restartování hodinek M200	17
Obnovení továrního nastavení hodinek M200	18
Aktualizace firmwaru	18
Přes mobilní zařízení nebo tablet	18
Přes počítač	18
Trénink	20
Trénink se snímáním tepové frekvence na zápěstí	20
Trénink se snímáním tepové frekvence	20
Měření tepové frekvence s hodinkami M200	20
Zahájení tréninku	20
Zahájení naplánovaného tréninku	21
Při tréninku	21
Procházení tréninkových náhledů	21
Trénink s rychlým cílem	22
Trénování s fázovaným tréninkovým cílem	22
Zóny tepové frekvence	23
Funkce při tréninku	23
Označení kola/etapy	23

Obsah je uzamčen

Dokončete, prosím, proces objednávky.

Následně budete mít přístup k celému dokumentu.



Proč je dokument uzamčen? Nahněvat Vás rozhodně nechceme. Jsou k tomu dva hlavní důvody:

- 1) Vytvořit a udržovat obsáhlou databázi návodů stojí nejen spoustu úsilí a času, ale i finanční prostředky. Dělali byste to Vy zadarmo? Ne*. Zakoupením této služby obdržíte úplný návod a podpoříte provoz a rozvoj našich stránek. Třeba se Vám to bude ještě někdy hodit.

**) Možná zpočátku ano. Ale vězte, že dotovat to dlouhodobě nelze. A rozhodně na tom nezbohatneme.*

- 2) Pak jsou tady „roboti“, kteří se přiživují na naší práci a „vysávají“ výsledky našeho úsilí pro svůj prospěch. Tímto krokem se jim to snažíme překazit.

A pokud nemáte zájem, respektujeme to. Urgujte svého prodejce. A když neuspějete, rádi Vás uvidíme!