

POLAR®

POLAR VANTAGE M



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Uživatelská příručka ke sportovním hodinkám Polar Vantage M	11
Úvod	11
Využijte všech výhod, které vám hodinky Vantage M nabízejí	11
Aplikace Polar Flow	12
Webová služba Polar Flow	12
Začínáme	13
Nastavení hodinek	13
Možnost A: nastavení pomocí mobilního zařízení a aplikace Polar Flow	14
Možnost B: nastavení pomocí počítače	15
Možnost C: Nastavení v hodinkách	15
Funkce tlačítek a gesta	15
Časový náhled a nabídka	15
Předtréninkový režim	16
Při tréninku	17
Gesto pro aktivaci podsvícení	17
Ciferníky hodinek a nabídka	17
Ciferníky	17
Nabídka	21

Párování mobilního zařízení s hodinkami	21
Zrušení párování	22
Aktualizace firmwaru	22
Přes mobilní zařízení nebo tablet	23
Přes počítač	23
Nastavení	24
Fyzická nastavení	24
Hmotnost	25
Výška	25
Datum narození	25
Pohlaví	25
Frekvence tréninku	25
Cíl aktivity	26
Preferovaná doba spánku	26
Maximální tepová frekvence	27
Klidová tepová frekvence	27
VO2max	27
Obecná nastavení	28
Párování a synchronizace	28
Nastavení jízdních kol	28
Souvislé sledování TF	29

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!