

# POLAR®

## POLAR M200



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

# OBSAH

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Začínáme</b> .....	<b>8</b>
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
<b>Nastavení .....</b>	<b>17</b>
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
<b>Trénink .....</b>	<b>20</b>
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!