

# 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

Změna fáze při fázovém tréninku .....	23
Podsvícení displeje .....	23
Upozornění .....	23
Přerušování/ukončení tréninku .....	23
Tréninkový přehled .....	24
Po tréninku .....	24
Tréninková historie v hodinkách M200 .....	24
Tréninková data v aplikaci Polar Flow .....	24
Tréninková data ve webové službě Polar Flow .....	25
<b>Funkce .....</b>	<b>26</b>
Funkce GPS .....	26
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu .....	26
Cíl denní aktivity .....	26
Údaje o aktivitě .....	26
Upozornění na nečinnost .....	27
Informace o spánku ve webové službě a aplikaci Flow .....	27
Údaje o aktivitě v aplikaci a webové službě Flow .....	28
Chytrá upozornění .....	28
Nastavení funkce Chytrá upozornění .....	28
Telefon (iOS) .....	28
Telefon (Android) .....	28
Mobilní aplikace Polar Flow .....	28
Nevyrušovat .....	29
Blokování aplikací .....	29
Chytrá upozornění v praxi .....	29
Funkce Chytrá upozornění funguje prostřednictvím Bluetooth. ....	29

Sportovní profily Polarů .....	30
Zóny tepové frekvence .....	30
Funkce Smart Coaching od Polarů .....	32
Průvodce aktivitou .....	32
Průvodce aktivitou na hodinkách M200 .....	32
Activity Benefit .....	33
Chytré kalorie .....	33
Training Benefit .....	34
Běžecský program .....	35
Vytvoření běžecského programu od Polarů .....	35
Zahájení plnění běžecského cíle .....	35
Sledujte svůj pokrok. ....	36
Týdenní odměna .....	36
Running Index .....	36
Krátkodobá analýza .....	37
Muži .....	37
Ženy .....	37
Dlouhodobá analýza .....	37
<b>Polar Flow .....</b>	<b>39</b>
Aplikace Polar Flow .....	39
Tréninková data .....	39
Údaje o aktivitě .....	39
Sportovní profily .....	39
Sdílení fotografií .....	39
Začínáme používat aplikaci Flow .....	39
Plánování tréninku v aplikaci Polar Flow .....	40

Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow .....	40
Vytvoření rychlého cíle .....	40
Vytvoření fázovaného cíle .....	40
Sportovní profily Polar v aplikaci Flow .....	40
Přidání sportovního profilu .....	41
Odebrání sportovního profilu .....	41
Webová služba Polar Flow .....	41
Feed .....	41
Explore .....	41
Diář .....	41
Pokrok .....	41
Komunita .....	42
Programy .....	42
Plánování tréninku ve webové službě Polar Flow .....	42
Vytvoření tréninkového cíle ve webové službě Polar Flow .....	42
Rychlý cíl .....	42
Fázovaný cíl .....	43
Oblíbené .....	43
Synchronizování cílů do hodinek M200 .....	43
Oblíbené .....	43
Přidání tréninkového cíle do Oblíbených: .....	44
Aktualizace oblíbeného cíle .....	44
Odstranění oblíbené položky .....	44
Sportovní profily Polar ve webové službě Flow .....	44
Přidání sportovního profilu .....	44
Změna sportovního profilu .....	44

Synchronizace .....	45
Synchronizace prostřednictvím mobilní aplikace Flow .....	46
Synchronizace s webovou službou Flow prostřednictvím softwaru FlowSync .....	46
<b>Důležité informace .....</b>	<b>47</b>
Péče o hodinky M200 .....	47
Uskladnění .....	47
Servis .....	47
Baterie .....	48
Nabíjení baterie hodinek M200 .....	48
Výdrž baterie .....	49
Upozornění, že baterie je slabá. ....	49
Bezpečnostní opatření .....	50
Rušivé vlivy při tréninku .....	50
Minimalizace rizik při tréninku .....	50
Technické specifikace .....	51
M200 .....	51
Software Polar FlowSync .....	52
Kompatibilita s mobilní aplikací Polar Flow .....	52
Voděodolnost výrobků od Polaru .....	53
Omezená mezinárodní záruka Polaru .....	53
Informace o regulačních předpisech .....	54
Prohlášení o zodpovědnosti .....	55

# 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](https://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.

Pořiďte 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](https://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.



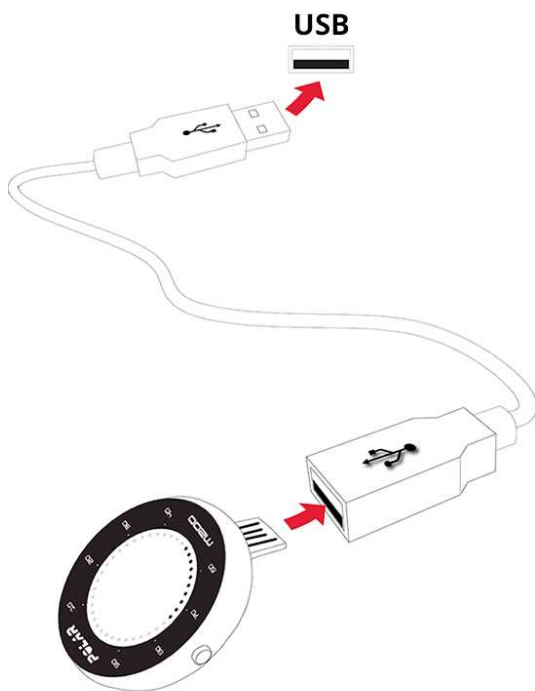
## MOŽNOST A: NASTAVENÍ POMOCÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ A APLIKACE POLAR FLOW

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](http://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. Spusťte aplikaci Flow na mobilním zařízení. Aplikace rozpozná hodinky M200, pokud budou blízko, a vybědne vás ke spárování. Přijměte žádost o spárování a **zadejte párovací kód Bluetooth, který se zobrazí na displeji M200, do aplikace Flow**.

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

5. Potom si vytvořte účet u Polaru 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.


**i** K tomu, abyste o svojí 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](http://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.*

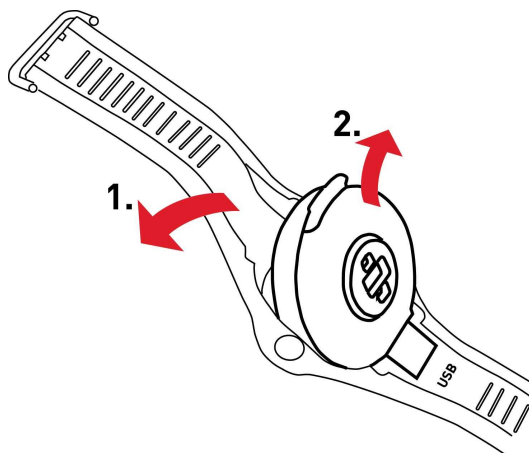
Jakmile bude nastavení dokončeno, můžete začít. Užijte si to!

## PÁSEK HODINEK

Vyberte si snadno měnitelný pásek k hodinkám podle svého stylu. Další pásky si můžete koupit samostatně na adrese [mujpolar.cz](http://mujpolar.cz).

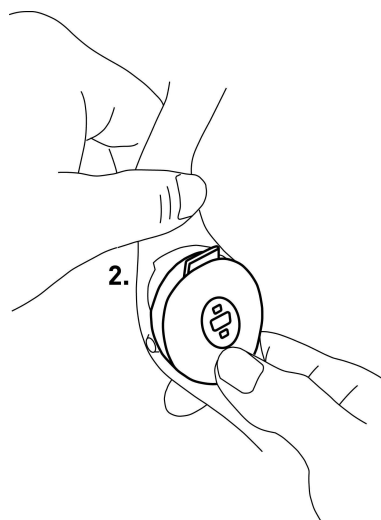
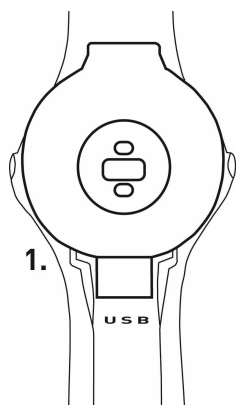
Odepnutí pásku

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
<b>Stiskněte</b>	<b>Stiskněte</b>
Návrat na předchozí úroveň nabídky	Procházení nabídky, výběr a tréninkové náhledy
Pozastavení tréninku	
<b>Stiskněte a podržte</b>	<b>Stiskněte a podržte</b>
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 Nevyrůšovat, což znamená, že nebudete dostávat žádná chytrá oznámení. Ve výchozím nastavení se režim **Nevyrůšovat** zapíná od 22 do 7 hodin. Režim Nevyrůšovat 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 [Shnutí 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](http://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 přejetete 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 klepněte 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 **Synchronizuji** a proběhne synchronizace s mobilním zařízením.

## SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE S HODINKAMI M200

 *Když používáte snímač tepové frekvence Polar Bluetooth Smart, který je spárovaný 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 odebírat 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

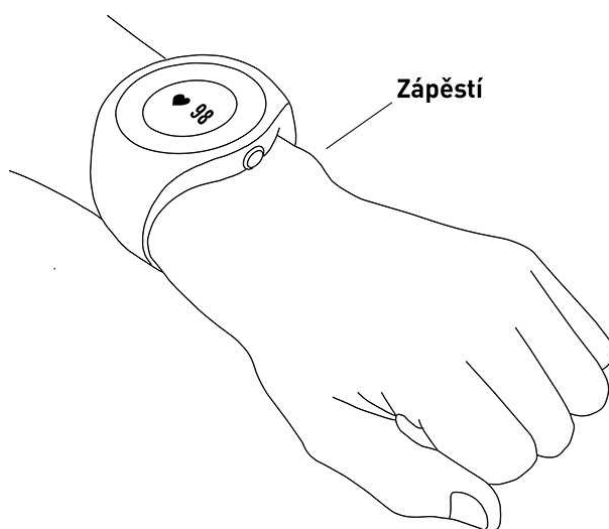
### TRÉNINK SE SNÍMÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE

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 získajte 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 maratónu.

## 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:

<b>Délka trvání</b>	Délka trvání tréninku.
<b>Prům. TF*</b>	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.
<b>Max. TF*</b>	maximální tepová frekvence při tréninku.
<b>Vzdálenost**</b>	Vzdálenost, kterou jste při tréninku překonali.
<b>Prům. tempo/rychlost<sup>t**</sup></b>	Průměr. tempo/rychlost při tréninku.
<b>Max. tempo/rychlost<sup>t**</sup></b>	Maximální tempo/rychlost při tréninku.
<b>Kalorie</b>	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 přejeďte prstem dolů, kde najdete **Cíl denní aktivity**. Nebo jděte na adresu [flow.polar.com](http://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. Přerušení spánku kratší než jedna hodina nezastaví záznam spánku, nepočítá se však do celkové doby spánku. Interval přerušení 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 takřka jak 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.

- K tomu, abyste mohli funkci Chytrá upozornění používat, potřebujete mobilní aplikaci Polar Flow pro iOS nebo Android a hodinky M200 musí být s touto aplikací spárované. Podporované jsou verze mobilních operačních systémů počínaje iOS 10 a Androidem 5.0.
- Vezměte prosím na vědomí, že když je funkce Chytrá upozornění zapnutá, budou se baterie v přístroji od Polaru i v telefonu vybíjet rychleji, protože *Bluetooth* bude nepřetržitě v provozu.

## NASTAVENÍ FUNKCE CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

### TELEFON (IOS)

To, jaká upozornění budete do hodinek M200 dostávat, bude záležet na tom, jaká upozornění si nastavíte v telefonu. Změna nastavení upozornění v telefonu s operačním systémem iOS:

1. Jděte do **Nastavení > Upozornění**.
2. Otevřete nastavení upozornění aplikace tak, že klepnete na aplikaci pod položkou **ZPŮSOB UPOZORNĚNÍ**.
3. Dbejte na to, abyste měli zapnutou volbu **Povolit upozornění** a aby u volby **ZPŮSOB VÝSTRAHY PŘI NEZAMČENÉM ZAŘÍZENÍ** bylo nastaveno **Banery** nebo **Výstrahy**.

### TELEFON (ANDROID)

K tomu, abyste mohli přijímat upozornění ze svého telefonu do zařízení od Polaru, musíte tuto funkci nejprve aktivovat v mobilních aplikacích, z nichž chcete upozornění přijímat. To můžete provést buď v nastavení mobilních aplikací, nebo v nastavení upozornění aplikací v telefonu se systémem Android. V uživatelské příručce k mobilnímu telefonu najdete další informace k nastavení upozornění v aplikacích.


Aplikace Polar Flow pak musí dostat svolení číst upozornění z vašeho telefonu. Aplikaci Polar Flow musíte poskytnout přístup k upozorněním z vašeho telefonu (tj. umožnit jí přijímat upozornění v aplikaci Polar Flow). Aplikace Polar Flow vám poskytne náповědu, jak přístup povolit, pokud to budete potřebovat.

## MOBILNÍ APLIKACE POLAR FLOW

 *V mobilní aplikaci Polar Flow je funkce Chytrá upozornění přednastavena.*

Funkci Chytrá upozornění si v mobilní aplikaci můžete zapínat a vypínat následovně:

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení**.
3. V nabídce **Chytrá upozornění** zvolte **Zap. (bez náhledu)** nebo **Vyp.**.
4. **Synchronizujte hodinky M200 s mobilní aplikací** stisknutím a podržením LEVÉHO tlačítka na hodinkách.
5. Na displeji hodinek M200 se zobrazí **Upozornění zapnuta** nebo **Upozornění vypnuta**.

 *Po každé změně nastavení funkce upozornění v mobilní aplikaci Polar Flow nezapomeňte hodinky M200 s mobilní aplikací synchronizovat.*

## NEVYRUŠOVAT

Chcete-li upozornění vypnout na určité hodiny dne, aktivujte v mobilní aplikaci Polar Flow režim **Nevyrušovat**. Když bude tento režim aktivován, nebudete v čase, který jste si nastavili, dostávat žádná upozornění. Ve výchozím nastavení se režim **Nevyrušovat** zapíná od 22 do 7 hodin.

Změna nastavení režimu **Nevyrušovat** se provádí takto:

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení**.
3. V nabídce **Chytrá upozornění** si můžete režim **Nevyrušovat** aktivovat nebo deaktivovat a nastavit si čas jeho aktivace a deaktivace.
4. Synchronizujte hodinky M200 s mobilní aplikací stisknutím a podržením LEVÉHO tlačítka na hodinkách.

## BLOKOVÁNÍ APLIKACÍ

*Dá se použít pouze na hodinkách M200 spárovaných s telefonem s operačním systémem Android.*

Pokud na váš telefon chodí určitá upozornění, která nechcete na hodinkách M200 zobrazovat, můžete zablokovat jednotlivé aplikace, aby na hodinky M200 chytrá upozornění neposílaly. Chcete-li zablokovat upozornění z určitých aplikací:

1. Otevřete mobilní aplikaci Polar Flow.
2. Jděte do nabídky **Zařízení**.
3. Poté u možnosti M200 klepněte na **Blokovat aplikace** ve spodní části stránky.
4. Vyberte, jakou aplikaci chcete blokovat, a zaškrtněte rámeček vedle jejího názvu.
5. Synchronizujte změněné nastavení do běžeckých hodinek M200 stisknutím a podržením LEVÉHO tlačítka na hodinkách.

## CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ V PRAXI

Jakmile obdržíte upozornění, hodinky M200 vám o tom dají diskrétně vědět vibrací. Na akci v kalendáři a zprávu budete upozorněni jedenkrát, zatímco upozornění na příchozí hovory bude pokračovat, dokud nestisknete tlačítko na M200, nebo hovor nepřijmete. Pokud upozornění přijde během upozornění na hovor, nezobrazí se.

Při tréninku můžete přijímat hovory, pokud máte v telefonu spuštěnou aplikaci Flow. Během tréninku nebudete dostávat žádná jiná upozornění (e-mail, kalendář, aplikace atd.).

## FUNKCE CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ FUNGUJE PROSTŘEDNICTVÍM BLUETOOTH.

Spojení přes Bluetooth a funkce Chytrá upozornění fungují mezi hodinkami M200 a telefonem tehdy, když jsou tyto přístroje od sebe vzdáleny do 5 m. Jestliže jsou hodinky M200 mimo dosah méně než dvě hodiny, telefon spojení obnoví automaticky, a to do 15 minut poté, co se M200 vrátí do uvedené vzdálenosti.

Jestliže budou hodinky M200 mimo dosah déle než dvě hodiny, můžete spojení obnovit, jakmile se telefon a hodinky M200 opět dostanou do dosahu Bluetooth, stisknutím a podržením LEVÉHO tlačítka na hodinkách.

Podrobnější pokyny najdete na adrese [support.polar.com/en/M200](https://support.polar.com/en/M200).

## 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

Zóny tepové frekvence od Polarů pozvedávají efektivitu tréninku, pracujícího s hodnotami tepové frekvence, na další úroveň. Trénink je rozdělen podle pěti zón tepové frekvence, které jsou procentním vyjádřením maximální tepové frekvence. Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku.

Cílová zóna	Intenzita v % TF <sub>max</sub> *	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady trvání tréninku	Účinek tréninku
<b>MAXIMÁLNÍ</b> 	90-100 %	171-190 tepů/min	méně než 5 minut	<b>Přínos:</b> Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.  <b>Pocitové vyjádření:</b> Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.  <b>Doporučujeme pro:</b> Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.
<b>NÁROČNÁ</b>	80-90 %	152-172 tepů/min	2-10 minut	<b>Přínos:</b> Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.  <b>Pocitové vyjádření:</b> Způsobuje svalovou únavu a zadychanost.  <b>Doporučujeme pro:</b> Zkušené sportovce pro

Cílová zóna	Intenzita v % TF <sub>max</sub> *	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady trvání tréninku	Účinek tréninku
				celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.
STŘEDNÍ 	70-80 %	133-152 tepů/min	10-40 minut	<b>Přínos:</b> Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadnějšímu zvládnutí střední zátěže a zvyšuje efektivnost.  <b>Pocitové vyjádření:</b> Rovnoměrné a rychlé dýchání.  <b>Doporučujeme pro:</b> Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si chtějí zlepšit svoji výkonnost.
LEHKÁ 	60-70 %	114-133 tepů/min.	40-80 minut	<b>Přínos:</b> Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.  <b>Pocitové vyjádření:</b> Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení.  <b>Doporučujeme pro:</b> Každého, kdo do svého základního tréninku zařazuje i dlouhé tréninkové jednotky, a pro regeneraci v průběhu závodní sezóny.
VELMI LEHKÁ 	50-60 %	104-114 tepů/min	20-40 minut	<b>Přínos:</b> Zahřívá i uvolňuje a pomáhá při regeneraci.  <b>Pocitové vyjádření:</b> Velmi snadné, nízká námaha.  <b>Doporučujeme pro:</b> Regeneraci a uvolnění po celou tréninkovou sezónu.

\* TF<sub>max</sub> = maximální tepová frekvence (220-věk).

\*\* Zóny tepové frekvence (v tepech za minutu) pro třicetiletého člověka, jehož maximální tepová frekvence je 190 tepů za minutu (220-30).

Trénink v 1. zóně tepové frekvence se provádí s velmi nízkou intenzitou. Hlavní princip tohoto typu tréninku spočívá v tom, že výkon se dále zlepšuje i při následné regeneraci, a nikoli jen v průběhu samotného tréninku. Urychlíte proces regenerace tréninkem o velice nízké intenzitě.

Trénování ve 2. zóně tepové frekvence slouží ke zvyšování vytrvalosti, což je důležitou součástí kteréhokoli tréninkového programu. Tréninky v této zóně jsou velmi snadné a jsou aerobní povahy. Výsledkem dlouhodobého tréninku v této lehké zóně je efektivní výdej energie. Pokrok vyžaduje vytrvalost.

Trénink ve 3. zóně tepové frekvence rozvíjí aerobní sílu. Intenzita tréninku je sice vyšší, než v zóně 1 a 2, přesto však zůstává převážně aerobní. Trénink ve sportovní zóně 3 může být například tvořen intervaly s následnou regenerací. Trénování v této zóně je mimořádně účinné pro zlepšení krevního oběhu v srdečním svalu a v kosterním svalstvu.

Je-li vaším cílem dosahovat vrcholových výkonů, potom budete muset trénovat v zónách 4 a 5. V těchto zónách budete trénovat anaerobně v intervalech v délce do 10 minut. Čím kratší interval, tím vyšší intenzita. Velmi důležitá je dostatečná regenerace mezi jednotlivými intervaly. Tréninkový model v zónách 4 a 5 je navržen tak, aby vedl k těm nejvyšším výkonům.

Cílové zóny tepové frekvence od Polarů si lze přizpůsobit na míru, s využitím hodnoty maximální tepové frekvence (TFmax), pořízené v laboratoři, anebo osobně při tzv. polním testu. Limity zón tepové frekvence můžete upravovat zvlášť u každého sportovního profilu, který máte ve svém účtu u Polarů ve webové službě Polar Flow.

Při tréninku v cílové zóně tepové frekvence se pokuste využít celý její rozsah. Střední část zóny je dobrý cíl, není však nutné usilovat o udržení tepové frekvence přesně na této úrovni po celou dobu tréninku. Tepová frekvence se postupně přizpůsobuje intenzitě tréninku. Například při přechodu z cílové zóny tepové frekvence 1 do zóny 3 se oběhový systém a tepová frekvence přizpůsobí během 3-5 minut.

Tepová frekvence reaguje na intenzitu tréninku v závislosti na faktorech, jako jsou např. fyzická zdatnost a míra regenerace, i na prostředí. Je důležité všimnout si subjektivních pocitů únavy a upravit si podle toho tréninkový program.

## 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.

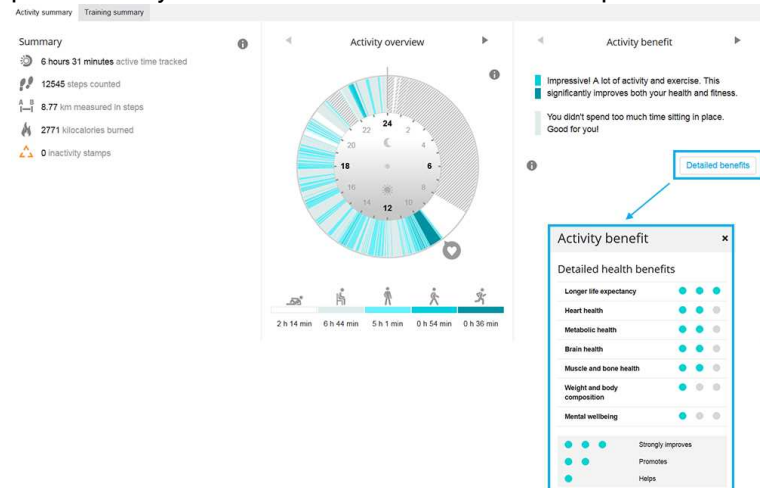
Když otevřete nabídku Aktivita, uvidíte, jakým způsobem můžete denní cíl splnit. Hodinky M200 vám ukážou, jak dlouho ještě musíte být aktivní, podle toho, zda jste si zvolili nízkou, střední nebo vysokou úroveň aktivity. ,Na nohou' znamená nízkou, ,chůze' znamená střední a ,běh' znamená vysokou úroveň 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 webových službách 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.
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 Polaru 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 ve webové službě Polar Flow na adrese [flow.polar.com](https://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 připraveni. 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 Polaru naleznete v tomto [podrobném průvodci](#). Nebo můžete získat více informací o tom, jak [začít s běžeckým programem](#).

### VYTVORENÍ BĚŽECKÉHO PROGRAMU OD POLARU

1. Přihlaste se k webové službě Flow na adrese [flow.polar.com](https://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
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
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 okamžitě grafické znázornění svých tréninkových dat a dat o aktivitě. V aplikaci můžete také plánovat trénink.

### TRÉNINKOVÁ DATA

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

Získejte rychlý přehled o svém tréninku a okamžitě analyzujte každý detail svého výkonu. Zobrazujte týdenní souhrny tréninku v tréninkovém diáři. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli pomocí funkce "Sdílení fotografií" below.

### ÚDAJE O AKTIVITĚ

Získejte podrobný přehled o svojí aktivitě po 24 hodin denně, 7 dní v týdnu. Zjistěte si, co vám v cíli denní aktivity uniká, a jak to můžete napravit. Podívejte se, jakou vzdálenost jste urazili na základě počtu kroků, kolik jste spálili kalorií, i na to, jak dlouho a jak kvalitně jste spali.

### SPORTOVNÍ PROFILY

Sportovní profily můžete snadno přidávat, odebírat a reorganizovat v aplikaci Flow. V aplikaci Flow a hodinkách M200 můžete mít až 20 sportovních profilů. [Sportovní profily můžete upravovat](#) ve webové službě Flow.

### SDÍLENÍ FOTOGRAFIÍ

S funkcí sdílení fotografií aplikace Flow můžete sdílet fotografie s uvedením tréninkových dat. Můžete sdílet buď stávající fotografii, nebo pořídít novou a upravit ji přidáním tréninkových dat. Pokud jste při tréninku používali záznam s GPS, můžete také sdílet obrázek své tréninkové trasy.

Více informací a pokyny k funkcím aplikace Flow najdete na [stránce podpory k aplikaci Polar Flow](#).

### ZAČÍNÁME POUŽÍVAT APLIKACI FLOW

Hodinky [M200 můžete nastavit](#) pomocí mobilního zařízení a aplikace Flow.

Abyste mohli začít aplikaci Flow používat, stáhněte si ji do mobilního zařízení z obchodu App Store nebo Google Play. Aplikace Flow pro iOS je kompatibilní s iPhonem 5 (a novějšími) a vyžaduje Apple iOS 10.0 (a novější). Mobilní aplikace Polar Flow pro Android je kompatibilní s přístroji vybavenými verzí Android 4.4 a novějšími. Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).

Než budete moci začít používat nové mobilní zařízení (smartphone, tablet), musíte je nejprve spárovat s hodinkami M200. Více informací viz kapitola [Párování](#).

Hodinky M200 synchronizují tréninková data s aplikací 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. Aplikace Flow je ten nejsnazší způsob, jak synchronizovat tréninková data z hodinek M200 s webovou službou. Další informace o synchronizaci naleznete v kapitole [Synchronizace](#).

## 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 Polaru 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 Polar.

Nezapomeňte změněné nastavení synchronizovat s hodinkami M200.

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám 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.

Webová služba Polar Flow vám také umožňuje plánovat a podrobně analyzovat tréninky a získat více informací o dosaženém výkonu. Individuálně si přizpůsobte hodinky M200 tak, aby dokonale splňovaly vaše tréninkové potřeby, přidáním sportovních profilů a upravením nastavení. Můžete se také podělit o hvězdné okamžiky svého tréninku s přáteli v komunitě Flow, přihlašovat se na lekce klubu a získat personalizovaný tréninkový program na běžecký závod.

Hodinky **M200 můžete nastavit** pomocí počítače na adrese [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Zde naleznete pokyny ke stažení a instalaci softwaru FlowSync, který vám umožní synchronizovat data mezi M200 a webovou službou, a k vytvoření uživatelského účtu pro webovou službu. Pokud jste nastavení provedli pomocí mobilního zařízení a aplikace Flow, můžete se k webové službě Flow přihlásit pomocí přihlašovacích údajů, které jste si v rámci nastavení vytvořili.

## FEED

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel. Podívejte se na své poslední tréninkové jednotky a přehledy aktivit, podělte se o své nejlepší výkony, komentujte a lajkujte aktivity svých přátel.

## EXPLORE

Ve funkci **Explore** si můžete procházet mapu a podívat se na tréninky s informacemi o trase, které sdíleli jiní uživatelé. Můžete si také prohlédnout trasy, které sdíleli jiní uživatelé, a podívat se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů.

## DIÁŘ

V **Diáři** si můžete vyhledat svoji denní aktivitu, prohlédnout si naplánované tréninky (tréninkové cíle) a znovu se podívat na výsledky již absolvovaných tréninků.

## POKROK

Funkce **Pokrok** vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím zpráv.

Zprávy o tréninku jsou užitečným pomocníkem při sledování pokroku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období si můžete zvolit délku období a sport. V rozbalovacím seznamu si zvolte časové období pro zprávu a sportovní disciplínu a stiskněte ikonku 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. 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.

## KOMUNITA

V sekcích **Skupiny Flow**, **Kluby** a **Závody** můžete najít sportovce, kteří trénují na stejný závod nebo ve stejném klubu jako vy. Nebo můžete založit vlastní skupinu pro lidi, se kterými chcete trénovat. Můžete sdílet cvičení a tréninkové tipy, komentovat tréninkové výsledky ostatních členů a být součástí komunity Polar. V klubech Flow si můžete prohlížet rozvrhy lekcí a přihlašovat se na lekce. Přidejte se a získejte motivaci v tréninkových komunitách na sociálních sítích!

## PROGRAMY

Běžecký program od Polaru je uzpůsobený vašemu cíli, založený na vašich zónách tepové frekvence a zohledňuje vaše osobní vlastnosti a tréninkovou minulost. Program je chytrý a průběžně se přizpůsobuje podle toho, jak se vyvíjíte. Běžecké programy od Polaru jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton a skládají se ze dvou až pěti běžeckých tréninků týdně v závislosti na konkrétním programu. Je to opravdu velmi jednoduché!

Podporu a další informace ohledně používání webové služby Flow najdete na adrese [polar.com/en/support/flow](https://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.

## VYTVOŘENÍ 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 nadmožská 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 Polar. Pokud chcete synchronizovat data z hodinek M200 rovnou do webové služby, potřebujete kromě účtu u Polar také software FlowSync. Jestliže jste provedli nastavení hodinek M200, již jste si účet u Polar 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 zaškrťovací 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](https://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](https://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](https://www.polar.com/en/support/flow).

Podporu a další informace o tom, jak používat software FlowSync, naleznete na [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://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 použijte 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](http://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.

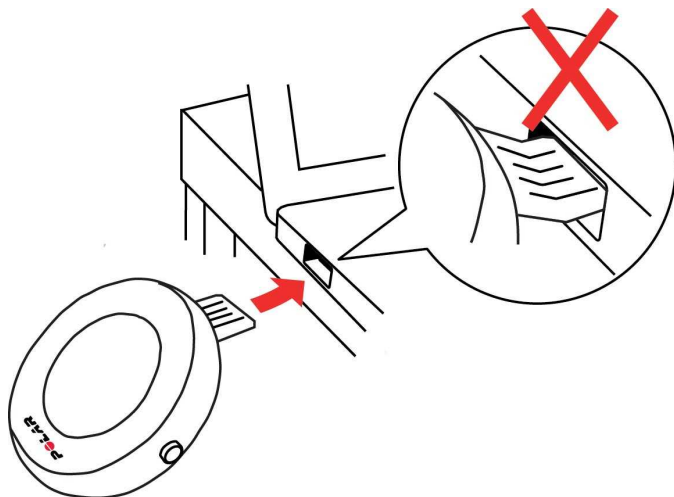
Také dbejte na to, abyste hodinky M200 k nabíječce správně připojili, tj. tak **aby čtyři piny USB konektoru na M200 lícovaly se čtyřmi piny USB nabíječky.**

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.

 *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 tréninku s GPS a měřením tepové frekvence pomocí optického snímače nebo
- až 40 hodin 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.

<p><b>Slabá baterie</b></p> <p>Baterie je slabá. Doporučujeme M200 nabít.</p>
<p><b>Nabijte ji</b></p> <p>Baterie je pro záznam tréninku příliš slabá. Nový trénink nemůžete zahájit, dokud nebudou hodinky M200 nabité.</p>

# 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](http://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. Pohybuje se 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 připevněte 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.

## MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

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?

Veďte 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. **Pocííte-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 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 nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu 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.

## 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 $\pm 0,5$ 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 Polaru.

## SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

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

FlowSync je kompatibilní s těmito operačními systémy:

Operační systém počítače	32bitový	64bitový
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X

## KOMPATIBILITA S MOBILNÍ APLIKACÍ POLAR FLOW

Zařízení od Polaru fungují s většinou moderních chytrých telefonů. Minimální požadavky:

- mobilní zařízení se systémem iOS 11 a novější,
- mobilní zařízení se systémem Android vybavené Bluetooth 4.0 a operačním systémem Android 5 nebo novějším (kompletní specifikace telefonu viz výrobce telefonu).

Různá zařízení se systémem Android se velmi liší, pokud jde o způsob práce s technologiemi, které používáme v našich produktech a službách, jako je Bluetooth Low Energy (BLE) a různé standardy a protokoly. Proto se kompatibilita s telefony od různých výrobců liší a Polar bohužel nemůže zaručit, že je možné používat všechny funkce se všemi zařízeními.

## 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. Při měření tepové frekvence ve vodě s přístrojem a snímačem tepové frekvence od Polaru kompatibilními s GymLink může docházet k rušení z těchto důvodů:

- Voda v bazénu s vysokým obsahem chloru a mořská voda jsou velmi vodivé. Může dojít ke zkratu elektrod snímače tepové frekvence, a snímač tak nebude moci zaznamenávat signály EKG.
- Při skoku do vody nebo velké námaze svalů při plaveckých závodech může dojít k posunutí snímače tepové frekvence na místo na těle, odkud signály EKG nelze snímat.
- Síla signálu EKG je individuální a může se lišit podle složení tkáně jednotlivce. K problémům dochází častěji právě při měření tepové frekvence ve vodě.

**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	Postřikání 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 postřikání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Voděodolnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.
Voděodolný Voděodolný do 20/30/50 metrů Vhodný pro plavání	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a 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 nedodržení 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.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoli z autorizovaných servisních středisek firmy Polar, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.
- 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.



Vyrobeno firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

© 2018 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 a 2011/65/EU. Příslušné prohlášení o shodě a další informace o právních předpisech naleznete na adrese <a href="http://www.polar.com/cs/regulacni_informace">www.polar.com/cs/regulacni_informace</a>.</p>
	<p>Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpady vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směrnici 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.</p>

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.

1.1 CS 12/2017