

# POLAR M600



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

## OBSAH

Obsah	2
Za <b>č</b> ínáme	14
Úvod	14
Funkce tla <b>č</b> ítek na hodinkách M600	14
P <b>ř</b> ední tla <b>č</b> ítko	
Postranní tla <b>č</b> ítko zapnutí	15
Nabíjení hodinek M600	16
Výdrž baterie	16
Upozorn <b>ě</b> ní na slabou baterii	
Zapnutí a vypnutí hodinek M600	17
Zapnutí hodinek M600	17
Vypnutí hodinek M600	17
Nastavení hodinek Polar M600	17
P <b>ř</b> íprava na nastavení	
Spárování chytrého telefonu s hodinkami Polar M600	
Aktivace aplikace Polar na hodinkách M600	
P <b>ř</b> ipojení hodinek M600 k Wi-Fi	
Zapnutí synchronizace s cloudem v aplikaci Android Wear	19
Zapnutí a vypnutí Wi-Fi	19
Používání hodinek M600	20
Funkce M600 dostupné pro Android a iOS	
Procházení hodinek M600	21
Používání dotykového displeje	21

Ovládání pohyby záp <b>ě</b> stím	21
Zapnutí ovládání pohyby záp <b>ě</b> stím	22
Ovládání hlasovými p <b>ř</b> íkazy	22
Ovládání hlasovými p <b>ř</b> íkazy	
Co lze s hlasovými p <b>ř</b> íkazy d <b>ě</b> lat	
Zhasnutí a rozsvícení displeje	
Zhasnutí displeje	22
Rozsvícení displeje	
Struktura nabídky	
Domovská obrazovka	25
Chcete-li zm <b>ě</b> nit displej hodinek	
Karty	25
Jak zobrazit karty	
Jak skrýt náhled karty	
Jak na základ <b>ě</b> karty p <b>ř</b> ijmout p <b>ř</b> íslušné kroky	26
Jak kartu zrušit	26
Jak obnovit zrušenou kartu	26
Stavové ikony	
Nabídka aplikací	
Spušt <b>ě</b> ní nabídky aplikací	
Spušt <b>ě</b> ní a používání aplikací	
Jak získat více aplikací	29
Agenda	
Zobrazení rozvrhu pomocí hlasu	29
Zobrazení rozvrhu pomocí dotykového displeje	29

Budík	
Nastavení budíku hlasovým p <b>ř</b> íkazem	29
Nastavení budíku pomocí aplikace	29
Vypnutí zvonícího budíku	
Opakované buzení	
Najdi m <b>ů</b> j telefon	
Jak na telefonu spustit vyzván <b>ě</b> ní	
Fit	
Zobrazení po <b>č</b> tu krok <b>ů</b> pomocí hlasu	
Zobrazení po <b>č</b> tu krok <b>ů</b> pomocí aplikace	
Zobrazení aktuální tepové frekvence pomocí hlasu	
Zobrazení aktuální tepové frekvence pomocí aplikace	31
Aplikace Polar	31
Trénování s aplikací Polar na hodinkách M600	31
Sportovní profily	31
Funkce Polar	31
Připomenutí	
P <b>ř</b> ipomenutí na hodinkách M600 spárovaných s telefonem s opera <b>č</b> ním systémem Android .	32
Nastavení připomenutí hlasovým příkazem	32
Nastavení připomenutí pomocí aplikace	
Ozna <b>č</b> ení p <b>ř</b> ipomenutí za vy <b>ř</b> ízené pomocí aplikace	
P <b>ř</b> ipomenutí na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem	32
P <b>ř</b> ihlášení do aplikace Google a zapnutí funkce Google Now	
Smazání p <b>ř</b> ipomenutí z iPhonu	
Stopky	

Spušt <b>ě</b> ní stopek hlasovým p <b>ř</b> íkazem	
Spušt <b>ě</b> ní stopek pomocí dotykového displeje	
Pozastavení stopek	
Op <b>ě</b> tovné spušt <b>ě</b> ní stopek	
Resetování stopek	
Časovač	
Nastavení <b>č</b> asova <b>č</b> e hlasovým p <b>ř</b> íkazem	
Nastavení <b>č</b> asova <b>č</b> e pomocí aplikace	
Pozastavení <b>č</b> asova <b>č</b> e	
Op <b>ě</b> tovné spušt <b>ě</b> ní <b>č</b> asova <b>č</b> e	
Resetování <b>č</b> asova <b>č</b> e	
Zrušení <b>č</b> asova <b>č</b> e	
Displej hodinek Together (Spole <b>č</b> n <b>ě</b> )	
Co se s displejem hodinek Together (Spole <b>č</b> n <b>ě</b> ) dá d <b>ě</b> lat	
Překladač	
Komunikace	
Textové zprávy na hodinkách M600	
<b>Č</b> tení textových zpráv na hodinkách M600	
Chcete-li si zprávu p <b>řeč</b> íst	
Odpovídání na textové zprávy z hodinek M600	
Odpov <b>ěď</b> na SMS pomocí hlasu	
Odesílání SMS z hodinek M600	
Odeslání SMS pomocí hlasu	
Telefonní hovory	
Vy <b>ř</b> izování p <b>ř</b> íchozích hovor <b>ů</b>	

P <b>ř</b> ijetí p <b>ř</b> íchozího hovoru	
Odmítnutí p <b>ř</b> íchozího hovoru	
Odmítnutí příchozího hovoru předem připravenou textovou zprávou	
Uskute <b>čň</b> ování telefonních hovo <b>rů</b>	
Uskute <b>č</b> n <b>ě</b> ní hovoru hlasovým p <b>ř</b> íkazem	
Uskute <b>č</b> n <b>ě</b> ní hovoru p <b>ř</b> es dotykový displej	
E-maily	
Čtení e-mailů	
Jak si p <b>ř</b> e <b>č</b> íst e-mail	
Odpovídání na e-maily	
Jak odpovídat na e-maily	
Posílání e-mailů	
Odeslání e-mailu pomocí hlasového p <b>ř</b> íkazu	
Odeslání e-mailu pomocí dotykového displeje	
E-maily na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem	
Jak zapnout karty Rich Gmail	
Hudba na hodinkách M600	
Ovládání p <b>ř</b> ehrávání hudby z chytrých hodinek	
ltinerá <b>ř</b>	
Jak získat podrobné pokyny	
Jak za <b>č</b> ít používat další funkce M600 b <b>ě</b> hem podrobné navigace	
Pro návrat k navigaci	
Ukon <b>č</b> ení navigace	
Jak najít místo nebo podnik	
Rychlé odpov <b>ě</b> di	40

Jak získat rychlou odpov <b>ěď</b>	
Používání hodinek M600 samostatn <b>ě</b>	
Trénink s aplikací Polar	41
Aplikace Polar a služba Polar Flow	41
Aplikace Polar	41
Jak získat aplikaci	41
Aplikace Polar Flow	41
Tréninková data	41
Údaje o aktivit <b>ě</b>	41
Zm <b>ě</b> na nastavení a plánování tréninku	
Webová služba Polar Flow	
Funkce Feed, Explore a Diary	
Progress (Pokrok)	
Komunita	
Programy	
Nabídka aplikace Polar	43
Trénink	
My day (M <b>ů</b> j den)	
Sync (Synchronizace)	
Navigace v aplikaci Polar	
Spušt <b>ě</b> ní aplikace Polar	
Navigace v aplikaci Polar pomocí dotykového displeje a pohyb <b>ů</b> záp <b>ě</b> stím	
Procházení nabídek, seznamů a přehledů	
Výb <b>ě</b> r položek	
Návrat o jeden krok zp <b>ě</b> t	

Navigace v aplikaci Polar pomocí předního tlačítka	45
Navigace v aplikaci Polar pomocí hlasu	
Zahájení tréninku	
Pozastavení tréninku	
Trénování s aplikací Polar	45
Nošení hodinek M600	45
Zahájení tréninku	
Zahájení tréninku	
Ud <b>ě</b> lení/zrušení povolení	47
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem	
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem	47
Při tréninku	48
Tréninkové náhledy	48
Procházení tréninkovými náhledy	48
Náhled automatického záznamu úseku	
Jak zobrazit náhled automatického záznamu úseku	48
Jak zobrazit p <b>ř</b> edchozí úseky	48
Jak ukon <b>č</b> it aplikaci Polar bez ukon <b>č</b> ení tréninku	
Pro návrat k tréninku	49
Tréninkový p <b>ř</b> ehled p <b>ř</b> i tréninku	
Chcete-li zobrazit tréninkový p <b>ř</b> ehled	
P <b>ř</b> erušení/ukon <b>č</b> ení tréninku	
Pozastavení tréninku	
Chcete-li pokra <b>č</b> ovat v pozastaveném tréninku	51
Ukon <b>č</b> ení tréninku	

Po tréninku	51
Tréninkový p <b>ř</b> ehled na hodinkách M600	51
Chcete-li se na tréninkový p <b>ř</b> ehled podívat pozd <b>ě</b> ji	53
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	53
Tréninková data ve webové služb <b>ě</b> Polar Flow	53
Funkce GPS	53
Synchronizace	54
Automatická synchronizace tréninkových dat	54
Synchronizace zm <b>ě</b> něných nastavení	54
Chcete-li synchronizovat data o aktivit <b>ě</b> a zm <b>ěně</b> ná nastavení ru <b>čně</b> (pro uživatele iPhonů)	54
Plánování tréninku	55
Vytvo <b>ř</b> ení tréninkového cíle ve webové služb <b>ě</b> Polar Flow	55
Quick Target (Rychlý cíl):	55
Fázovaný cíl	55
Spárování aplikace Polar se sníma <b>č</b> em tepové frekvence	56
Jak spárovat sníma <b>č</b> tepové frekvence pracující s technologií Bluetooth® Smart s aplikací Polar na hodinkách M600	56
Jak zrušit spárování sníma <b>č</b> e tepové frekvence pracujícího s technologií Bluetooth® Smart s aplikací Polar	57
Funkce Polar	58
Sledování aktivity 24 hodin denn <b>ě</b> , 7 dní v týdnu	58
Cíl denní aktivity	58
Údaje o aktivit <b>ě</b>	58
Upozorn <b>ě</b> ní na ne <b>č</b> innost	59
Informace o spánku v aplikaci a webové služb <b>ě</b> Polar Flow	59
Údaje o aktivit <b>ě</b> v aplikaci a webové služb <b>ě</b> Polar Flow	60

Z	óny tepové frekvence	60
S	portovní profily	62
	Sportovní profily Polaru ve webové služb <b>ě</b> Flow	62
	P <b>ř</b> idání sportovního profilu	63
	Upravení sportovního profilu	63
	Základní informace	63
	Tepová frekvence	63
	Nastavení rychlosti/tempa	63
	Tréninkové náhledy	. 63
	Gesta a zp <b>ě</b> tná vazba	64
	GPS a nadmo <b>ř</b> ská výška	64
F	unkce Smart Coaching (Chytré kou <b>č</b> ování) od Polaru	64
	Activity Benefit	65
	Smart calories (Chytré kalorie)	65
	Training Benefit (Přínos tréninku)	65
	B <b>ě</b> žecký program	67
Nas	stavení	68
F	<b>ř</b> ístup k nastavením	68
	Vyvolání nabídky Settings (Nastavení) stisknutím postranního tla <b>č</b> ítka	68
	Vyvolání nabídky Settings (Nastavení) hlasem	68
	Vyvolání nabídky Settings (Nastavení) pomocí dotykového displeje	68
Ν	lastavení displeje	. 68
	Jak upravit jas displeje	68
	Jak do <b>č</b> asn <b>ě</b> zvýšit jas	68
	Zm <b>ě</b> na displeje hodinek	69

Chcete-li zm <b>ě</b> nit displej hodinek na M600	
Chcete-li zm <b>ě</b> nit displej hodinek na telefonu	69
Zapnutí/vypnutí funkce Always-on screen	
Chcete-li zm <b>ě</b> nit nastavení na M600	69
Chcete-li zm <b>ě</b> nit nastavení na telefonu	69
Zapnutí/vypnutí automatického uzam <b>č</b> ení displeje	
Chcete-li automatické uzam <b>č</b> ení displeje zapnout	
Chcete-li automatické uzam <b>č</b> ení displeje vypnout	
Zm <b>ě</b> na velikosti písma	70
Přiblížení a oddálení displeje hodinek M600	70
Nastavení upozorn <b>ě</b> ní na hodinkách M600	70
Ztlumení p <b>ř</b> ipojeného telefonu	71
Ztlumení p <b>ř</b> ipojeného telefonu	
Blokování upozorn <b>ě</b> ní ur <b>č</b> itých aplikací	71
Chcete-li blokovat aplikace v hodinkách	71
Chcete-li blokovat aplikace v telefonu	71
Zrušení blokování aplikace	71
Vypnout vibrace na hodinkách u upozorn <b>ě</b> ní	
Nastavení data a <b>č</b> asu	
Nastavení data a <b>č</b> asu	
Režim letadlo	
Zapnutí/vypnutí režimu letadlo	
Režim divadlo	
Zapnutí režimu divadlo	73
Vypnutí režimu divadlo	

Povolení	
Chcete-li zm <b>ě</b> nit nastavení povolení	
Nastavení jazyka	
Restartování a resetování	
Restartování hodinek M600	
Resetování hodinek M600 do továrního nastavení	
Aktualizace softwaru	
Ru <b>č</b> ní kontrola aktualizací	
Instalace aktualizace softwaru	
Aktualizace aplikace Polar	
Důležité informace	
Pé <b>č</b> e o hodinky M600	
Uskladn <b>ě</b> ní	
Servis	
Vým <b>ě</b> na pásku	
Sejmutí pásku	
P <b>ř</b> ipnutí pásku	
Informace o likvidaci	
Bezpe <b>č</b> nostní opat <b>ř</b> ení	
Rušení	
Minimalizace rizik při tréninku	
Rozptylování	
Technické specifikace	
Polar M600	
Vod <b>ě</b> odolnost	

Omezená mezinárodní záruka Polaru	80
Prohlášení o vylou <b>č</b> ení odpov <b>ě</b> dnosti	82

# ZAČÍNÁME

## ÚVOD

Gratulujeme, že jste si po**ř**ídili hodinky Polar M600.

Hodinky Polar M600 kombinují to nejlepší s obou oblastí: přední technologii v oblasti snímání tepové frekvence a výkon Android Wear™. Jsou perfektní pro sledování vašeho tréninku a nepřetržité sledování aktivity s aplikací Polar.

Sportovní hodinky Polar M600 jsou kompatibilní s chytrými telefony s operačním systémem Android™ 4.3+ nebo iOS® 8.2+. V případě iPhonu se musí jednat o model 5 nebo novější. Na telefonu se můžete podívat na <u>g.co/WearCheck</u>, abyste zjistili, zda je kompatibilní s Android Wear. Nové hodinky Polar M600 spárujte s chytrým telefonem, abyste na nich mohli používat funkce technologie Android Wear. Například můžete:

- na hodinkách přijímat <u>upozornění</u> z telefonu,
- vyřizovat <u>telefonáty</u>,
- číst textové zprávy a e-maily a odpovídat na ně.

Tyto chytré hodinky také podporují ovládání pomocí pohybů zápěstí a hlasových příkazů.

Hodinky M600 mají rovněž zápěstní snímač tepové frekvence a integrovanou <u>GPS</u>. A když budete trénovat s <u>aplikací</u> <u>Polar</u>, budete moci na hodinkách využívat unikátní funkce chytrého koučování od společnosti Polar. Nechte se novými chytrými hodinkami optimalizovanými pro sport vést k aktivnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu.

<u>Polar Flow</u> poskytuje online přehled o vašem tréninku, aktivitě a spánku. M600 vám spolu s webovou službou a aplikací Polar Flow na vašem chytrém telefonu pomůže efektivně trénovat a porozumět tomu, jaký vliv mají na vaše zdraví vaše preference a zvyky.

Tato uživatelská příručka vám pomůže začít s novými sportovními hodinkami Polar M600 pracovat. Chcete-li se podívat na instruktážní videa k hodinkám M600 a přečíst si často kladené dotazy, přejděte na adresu <u>support.polar.com/cs/M600</u>. Více informací o technologii Android Wear najdete v nápovědě v <u>Android Wear Help</u> <u>Center</u>.

## FUNKCE TLAČÍTEK NA HODINKÁCH M600

Hodinky Polar M600 mají dvě tlačítka: přední tlačítko a postranní tlačítko zapnutí.



- 1. Přední tlačítko
- 2. Postranní tlačítko zapnutí
- 3. Dotykový displej

## PŘEDNÍ TLAČÍTKO

Přední tlačítko představuje praktický způsob, jak používat aplikaci Polar během tréninku. Předním tlačítkem můžete:

- rychle spustit aplikaci Polar z domovské obrazovky,
- v hlavní nabídce spustit Training (Trénink),
- vybrat si požadovanou sportovní disciplínu a začít trénink,
- ukončit trénink.

Potřebujete-li více informací, přejděte do oddílu Navigace v aplikaci Polar.

## POSTRANNÍ TLAČÍTKO ZAPNUTÍ

Postranní tla**č**ítko zapnutí má n**ě**kolik funkcí:

- jedním stisknutím aktivujete displej M600 z režimu spánku,
- jedním stisknutím na aktivní domovské obrazovce snížíte jas displeje nebo displej vypnete podle toho, jakou možnost jste zvolili v <u>nastavení displeje na Always-on (Vždy zapnutý)</u>,
- jedním stisknutím tlačítka se z jakéhokoli místa systému hodinek dostanete zpět na domovskou obrazovku,
- dvěma stisknutími v jakémkoli místě systému hodinek zapnete režim celé obrazovky,
- jedním stisknutím tlačítka v režimu divadlo přepnete displej opět do normálního režimu,
- stisknutím a podržením tlačítka, dokud hodinky nezavibrují, otevřete nabídku aplikací,
- stisknutím a podržením tlačítka, dokud displej nezhasne, chytré hodinky vypnete,
- když jsou hodinky M600 vypnuté, stisknutím a podržením tlačítka je opět zapnete,
- stisknutím a podržením tlačítka, dokud se nezobrazí logo Polar, hodinky restartujete,
- třemi stisknutími v jakémkoli místě systému hodinek dočasně zvýšíte jas displeje.

## NABÍJENÍ HODINEK M600

Hodinky M600 mají vnitřní dobíjecí baterii. Dobíjecí baterie mají omezený počet nabíjecích cyklů. Baterii můžete vybít a znovu nabít více než 300 krát, než dojde k viditelnému poklesu její kapacity. Počet cyklů dobíjení závisí také na způsobu používání baterie a na provozních podmínkách.

M600 můžete nabíjet přes USB port počítače pomocí nabíjecího kabelu, který je součástí balení. Baterii hodinek M600 můžete nabíjet i ze zásuvky (USB nabíječka není součástí balení). Použijete-li USB nabíječku, dbejte na to, aby měla toto označení: "výstup 5Vdc" a poskytovala proud minimálně 500mA. Používejte výhradně USB nabíječku, která má adekvátní bezpečnostní certifikaci (s označením "LPS", "Limited Power Supply" nebo "UL listed").

Je-li kabel správně připojený k chytrým hodinkám M600, zapadne magnetický konec kabelu do nabíjecího portu na hodinkách. M600 při spuštění nabíjení také krátce zavibruje. Jsou-li chytré hodinky M600 zapnuté, když je začnete nabíjet, na domovské obrazovce se rozsvítí ikonka blesku. Úroveň nabití baterie hodinek se zobrazí, když přejedete prstem od horního okraje domovské obrazovky směrem dolů do poloviny displeje. Jsou-li chytré hodinky vypnuté, když je začnete nabíjet, na displeji se začne vyplňovat zelená animovaná ikonka baterie. Když je ikonka baterie plná, je baterie hodinek M600 plně nabitá. Nabíjení baterie hodinek M600 může trvat až dvě hodiny, pokud je zcela vybitá.

- 1. Záp**ě**stní sníma**č**e tepové frekvence
- 2. Nabíjecí port



Lakmile je baterie M600 nabitá, odpojte nabíjecí kabel od USB portu počítače nebo nabíječky. Pokud nabíjecí kabel necháte připojený ke zdroji, bude magnetický konec kabelu přitahovat kovové předměty a může dojít ke zkratu, který by mohl poškodit obvody, způsobit přehřátí, požár nebo výbuch.

Neponechávejte baterii dlouho zcela vybitou ani ji neponechávejte stále plně nabitou, protože toto by mohlo mít nepříznivý vliv na její životnost. Také baterii nenabíjejte při teplotách pod 0 °C nebo nad +40 °C nebo když je nabíjecí port vlhký nebo od potu. Pokud nabíjecí port hodinek M600 navlhne, nechte ho před připojením nabíjecího kabelu nejprve vyschnout.

## VÝDRŽ BATERIE

Výdrž baterie

- 2 dny / 8 hodin tréninku (Android)
- 1 den / 8 hodin tréninku (iPhone)

Výdrž baterie závisí na mnoha faktorech, jako jsou například teplota prostředí, v němž M600 používáte, používané funkce, to, zda je displej v režimu Always-on (Vždy zapnutý), a stárnutí baterie. Výdrž baterie podstatně klesá při teplotách, které jsou hluboko pod bodem mrazu. Prodloužit výdrž baterie můžete tak, že budete M600 nosit pod bundou, aby nebyl vystaven tak velkému chladu.

## UPOZORNĚNÍ NA SLABOU BATERII

Když úrove**ň** nabití baterie v hodinkách M600 klesne pod 15 % nebo ješt**ě** níž, zobrazí se karta s uvedením úrovn**ě** baterie a stavu režimu spo**řič**e baterie. Na kart**ě** m**ů**žete přejet prstem doleva, aby se zobrazila možnost **Turn on/off battery saver** (Zapnutí/vypnutí spo**řič**e baterie), na kterou m**ů**žete klepnout. Režim spo**řič**e baterie se zapne automaticky, když úrove**ň** nabití baterie klesne na 5 %.

Jelikož záznam GPS NENÍ v režimu spo**řič**e baterie zapnutý, zobrazí se karta s upozorn**ě**ním, že režim spo**řič**e baterie je zapnutý, když se chystáte zahájit trénink s aplikací Polar nebo pokud p**ř**i tréninku úrove**ň** nabití baterie klesne pod 5 %.

Když displej nelze aktivovat pohybem záp**ě**stí nebo stisknutím postranního tla**č**ítka zapnutí, je baterie vybitá a hodinky M600 p**ř**ešly do režimu spánku. V takovém p**ř**ípad**ě** musíte M600 nabít. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průb**ě**h dobíjení.

Úroveň nabití baterie M600 rychle zjistíte, když na domovské obrazovce přejedete prstem odshora dolů.

## ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ HODINEK M600

## ZAPNUTÍ HODINEK M600

• Stiskněte a podržte postranní tlačítko zapnutí, dokud se na displeji nezobrazí logo Polar.

### VYPNUTÍ HODINEK M600

- <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u>, rolujte nabídkou dolů, najděte položku Power off (Vypnout) a klepněte na ni.
- 2. Potvrďte, že chcete hodinky vypnout, klepnutím na ikonu zaškrtávacího znaménka.

## NASTAVENÍ HODINEK POLAR M600

Sportovní hodinky Polar M600 jsou kompatibilní s chytrými telefony s operačním systémem Android 4.3+ nebo iOS 8.2+. V případě iPhonu se musí jednat o model 5 nebo novější. Na telefonu se můžete podívat na <u>g.co/WearCheck</u>, abyste zjistili, zda je kompatibilní s Android Wear.

## PŘÍPRAVA NA NASTAVENÍ

- Abyste měli jistotu, že vám v hodinkách M600 vydrží baterie během nastavení, připojte je kabelem USB k napájenému portu USB na počítači nebo k USB nabíječce zapojené do zásuvky. Dbejte na to, aby nabíječka měla označení "výstup 5Vdc" a poskytovala proud minimálně 500 mA.
- 2. Zapněte M600 stisknutím a podržením postranního tlačítka zapnutí, dokud se nezobrazí logo Polar. Poté bude několik minut trvat, než proběhne první spuštění operačního systému.
- 3. Na dotykovém displeji hodinek M600 přejeďte prstem doleva, aby se nastavení spustilo, pak přejeďte prstem nahoru nebo dolů, <u>najděte požadovaný jazyk</u> a klepněte na něj. Když si zvolíte jazyk, který nelze použít

k dokon**č**ení nastavení, stiskn**ě**te a podržte postranní tla**č**ítko zapnutí, dokud se nastavení hodinek M600 nerestartuje.

- 4. Zajistěte, abyste měli telefon připojený k internetu a bylo zapnuté Bluetooth.
- 5. Dbejte na to, aby aplikace Google™ Search a Google Play™ (na telefonech s Androidem) nebo App Store (na iPhonech) na telefonu byly aktuální.
- 6. B**ě**hem nastavení m**ě**jte M600 a telefon vedle sebe.

### SPÁROVÁNÍ CHYTRÉHO TELEFONU S HODINKAMI POLAR M600

Abyste mohli chytré hodinky spojit s telefonem, musíte si v telefonu nainstalovat aplikaci Android Wear.

1. Aplikaci Android Wear si do chytrého telefonu nainstalujte z Google Play nebo App Store. Pokud už v telefonu aplikaci Android Wear máte, zkontrolujte, zda se jedná o poslední verzi.

Jestliže už aplikaci Andoird Wear máte na chytrém telefonu nainstalovanou a máte k ní připojené jiné zařízení, spusť te mobilní aplikaci a (na telefonu s Androidem) v rozbalovací nabídce vedle názvu zařízení v horní části obrazovky zvolte Pair with a new watch (Spárovat s novými hodinkami) nebo (na iPhonu) klepněte na tři tečky v pravém horním rohu obrazovky a zvolte Pair with a new wearable (Spárovat s novým nositelným zařízením). Pak postupujte podle pokynů níže od kroku č. 3.

- 2. Když spustíte aplikaci Android Wear v telefonu, automaticky vás vyzve, abyste spustili nastavení hodinek.
- 3. Na M600 přejeď te prstem doleva, aby se zobrazil kód hodinek, a na stejný kód klepněte v telefonu.
- Dbejte na to, aby se párovací kód na M600 shodoval s párovacím kódem na telefonu, a klepněte na Pair (Párovat) nebo OK.
- Na M600 i na telefonu se zobrazí potvrzení, jakmile je párování dokončeno. Poté chvilku potrvá, než M600 dokončí synchronizaci s telefonem. Po skončení synchronizace se displej hodinek otevře v časovém náhledu.
- 6. Na hodinkách musíte zapnout oznámení, aby do nich telefon mohl posílať aktualizace. Postupujte podle pokynů na displeji telefonu. Jestliže jste aplikaci Andoid Wear již používali dříve s jiným zařízením, měli byste u ní již mít povolená upozornění. To můžete ověřit v nastavení telefonu.

Po první synchronizaci nové hodinky spustí instruktážní animaci, jak s nimi máte pracovat. Animaci můžete prolistovat a pokračovat v nastavení. Nebo ji můžete přeskočit tak, že kartu s instruktážní animací zasunete prstem dolů, a můžete se k ní později vrátit tak, že ji prstem opět vysunete nahoru ze spodního okraje domovské obrazovky.

## AKTIVACE APLIKACE POLAR NA HODINKÁCH M600

Abyste mohli své nové hodinky Polar M600 využívat co nejvíce a mohli používat funkce sledování aktivity a tréninku od Polaru, aktivujte na nich nejprve aplikaci Polar. K tomu si nejprve musíte na chytrý telefon nainstalovat aplikaci Polar Flow. Pokud už v telefonu mobilní aplikaci Polar Flow máte nainstalovanou, zkontrolujte, zda se jedná o poslední verzi, a pak pokra**č**ujte od kroku **č**. 2 níže.

- 1. Jděte v telefonu do Google Play nebo App Store, vyhledejte tam a stáhněte si aplikaci Polar Flow.
- 2. Spusť te aplikaci Polar Flow v telefonu. Uživatelé se systémem iOS: Abyste mohli pokračovat, musíte spustit aplikaci Polar na M600 stisknutím předního tlačítka. Poté v telefonu klepněte na Start.
- 3. Zvolte, zda chcete hodinky M600 nosit na levém nebo na pravém záp**ě**stí, pak klepn**ě**te na **Continue** (Pokra**č**ovat). Uživatelé se systémem iOS: klepn**ě**te na **Save and Sync** (Uložit a synchronizovat).
- 4. Přihlaste se pomocí svého účtu u Polaru nebo si založte nový.
- 5. Pokud se aktivace aplikace Polar na hodinkách M600 zdařila, zobrazí se "Setup completed" (Nastavení bylo dokončeno).

Jste p**ř**ipraveni, bavte se!

Můžete začít používat aplikaci Polar na M600 stisknutím předního tlačítka.

Dozn. Hodinky M600 můžete vždy spárovat pouze s jedním telefonem s Androidem, iPhonem nebo tabletem. Hodinky M600 můžete spárovat s jiným tabletem nebo telefonem, nejprve je však musíte resetovat do továrního nastavení.

## PŘIPOJENÍ HODINEK M600 K WI-FI

🥐 Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Aplikace Android Wear na hodinkách Polar M600 podporuje Wi-Fi a může se automaticky připojit k uloženým sítím Wi-Fi, pokud ztratí připojení Bluetooth s telefonem. Když je telefon se systémem Android připojený buď k síti Wi-Fi, nebo k mobilní síti a chytré hodinky M600 jsou připojené k síti Wi-Fi, zůstanou synchronizované s telefonem a můžete dostávat upozornění a rychlé odpovědi, i když necháte telefon v jiné místnosti.

Telefon a M600 sdílejí data prostřednictvím služby synchronizace s cloudem Android Wear Cloud Sync. Musíte zapnout synchronizaci s cloudem v aplikaci Android Wear v telefonu.

### ZAPNUTÍ SYNCHRONIZACE S CLOUDEM V APLIKACI ANDROID WEAR

- 1. V aplikaci Android Wear v telefonu klepněte na ikonu Settings (Nastavení).
- 2. Klepněte na Privacy & personal data (Ochrana soukromí a osobních údajů).
- 3. Poté klepněte na Cloud sync (Synchronizace s cloudem).
- 4. Posuňte přepínač do polohy **On** (Zap).

### ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ WI-FI

- Na hodinkách M600 jděte do nabídky Settings (Nastavení), přejeďte prstem dolů, najděte položku nastavení Wi-Fi a klepněte na ni.
- Chcete-li Wi-Fi zapnout, klepněte na Wi-Fi OFF (Wi-Fi VYP). Pokud chcete Wi-Fi vypnout, rolujte dolů a najděte položku Wi-Fi Automatic (Wi-Fi automaticky), klepněte na ni a zkontrolujte, zda je Wi-Fi vypnutá klepnutím na ikonu znaménka zaškrtnutí.

Více informací o Wi-Fi na vašem nositelném zařízení najdete v nápovědě Android Wear Help.

# POUŽÍVÁNÍ HODINEK M600

## FUNKCE M600 DOSTUPNÉ PRO ANDROID A IOS

Hodinky Polar M600 se používají trochu jinak podle toho, jestli jste je spárovali s chytrým telefonem s opera**č**ním systémem Android nebo iOS. Níže uvádíme p**ř**íklady dostupných funkcí pro každý opera**č**ní systém.

	Hodinky M600 spárované s telefonem s opera <b>č</b> ním systémem Android	Hodinky M600 spárované s telefonem s opera <b>č</b> ním systémem iOS
Kompatibilita opera <b>č</b> ního systému	Android 4.3 nebo nov <b>ě</b> jší	iPhone model 5 nebo nov <b>ě</b> jší, s iOS 8.2 nebo nov <b>ě</b> jší
Doba provozu	2 dny / 8 hodin tréninku	1 den / 8 hodin tréninku
Podpora Wi-Fi	•	
Výchozí <mark>aplikace</mark>	•	•
Další aplikace ke stažení	•	
Ovládání pohyby zápěstím	•	•
Ovládání <u>hlasovými příkazy</u>	•	•
Trénink s <u>aplikací Polar</u>	•	•
Automatická synchronizace tréninkových dat do aplikace Polar Flow na spárovaném telefonu	•	•
Čtení <u>textových zpráv</u>	•	•
Odpovídání na textové zprávy	•	
Posílání textových zpráv	•	
Přijetí příchozího <u>hovoru</u>	•	•
Odmítnutí příchozího hovoru	•	•
Odmítnutí příchozího hovoru předem připravenou textovou zprávou	•	
Uskute <b>čň</b> ování telefonních hovor <b>ů</b>	•	
Čtení <mark>e-mailů</mark>	•	● (Gmail™)
Odpovídání na e-maily	•	● (Gmail™)

Posílání e-mailů	•	
Ovládání <mark>hudby</mark> přehrávané na telefonu	•	•
Poslech hudby z hodinek M600	•	
Podrobné pokyny (navigace)	•	
Možnost najít místo nebo podnik	•	•
Možnost získat <u>rychlou odpověď</u>	•	•

## PROCHÁZENÍ HODINEK M600

Chytré hodinky můžete procházet řadou způsobů. Podrobnější informace o různých stylech procházení hodinek M600 najdete na těchto odkazech:

- Dotykový displej
- Ovládání pohyby záp**ě**stím
- Ovládání hlasovými příkazy
- Funkce tla**č**ítek

Přečtěte si také, jak můžete zhasnout nebo znovu aktivovat displej chytrých hodinek.

## POUŽÍVÁNÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE

Hodinky M600 můžete procházet pomocí dotykového displeje. Po dotykovém displeji můžete přejíždět prstem, poklepávat, klepnout a držet nebo kreslit.

- Můžete přejíždět prstem doleva, doprava, nahoru a dolů, a tak rolovat nabídkami a kartami.
- Klepnutím na dotykový displej můžete ukončit režim spánku hodinek, spouštět aplikace a otevírat karty a vybírat položky.

 Klepnutím a podržením prstu na domovské obrazovce můžete měnit displeje hodinek. V aplikaci Polar můžete ukončit záznam tréninku klepnutím a podržením ikony ukončení. Potřebujete-li více informací o aplikaci Polar, přejděte do oddílu <u>Aplikace Polar</u>.

• Na dotykovém displeji můžete také kreslit. Můžete třeba nakreslit emoji do e-mailu nebo nastavit vzorec pro odemykání zamčeného displeje hodinek M600.

## OVLÁDÁNÍ POHYBY ZÁPĚSTÍM

K procházení M600 můžete použít pohyby záp**ě**stím. Švihnutím záp**ě**stí k sob**ě** a od sebe můžete rolovat kartami a nabídkami nahoru a dolů. Pro volbu a otevírání položek pohn**ě**te paží sm**ě**rem dolů. Můžete také oto**č**it paži nahoru, **č**ímž se vrátíte na předchozí obrazovku.

🕖 Informace o tom, jaké pohyby záp**ě**stím fungují v aplikaci Polar, najdete v oddílu <u>Navigace v aplikaci Polar</u>.

Abyste mohli pohyby zápěstím začít používat, musíte je nejprve zapnout.

### ZAPNUTÍ OVLÁDÁNÍ POHYBY ZÁPĚSTÍM

- 1. <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u> a najděte položku **Gestures** (Pohyby) a klepněte na ni.
- Ovládání pohyby zápěstím zapnete klepnutím na možnost Wrist gestures OFF (Ovládání pohyby zápěstím VYP). (Pokud se zobrazí Wrist gestures ON (Ovládání pohyby zápěstím ZAP), je ovládání pohyby zápěstím již zapnuté.)

Můžete se podívat na instruktážní video, jak ovládat hodinky pohyby zápěstím a zároveň si procvičit jejich používání. Video najdete ve stejné nabídce Gestures (Pohyby), kde se zapíná ovládání pohyby zápěstím. Rolujte nabídkou Gestures (Pohyby), najděte položku Launch tutorial (Spustit instruktážní video) a klepněte na ni. Podrobnější informace o tom, co se s pohyby zápěstím dá dělat, viz nápověda Android Wear Help.

## OVLÁDÁNÍ HLASOVÝMI PŘÍKAZY

Na hodinkách M600 můžete používat jednoduché hlasové příkazy.

Upozor**ň**ujeme, že n**ě**které hlasové příkazy nemusí být dostupné ve všech jazycích. Navštivte stránku nápov**ě**dy <u>Android Wear Help</u>, kde zjistíte, které jazyky podporují hlasové p**ř**íkazy.

🛈 Informace o tom, jaké hlasové p**ř**íkazy lze v aplikaci Polar používat, najdete v oddílu <u>Používání aplikace Polar</u>.

#### OVLÁDÁNÍ HLASOVÝMI PŘÍKAZY

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka hodinek M600 byla aktivní.
- Řekněte: "OK Google." Pokud přístroj váš hlas rozezná, zobrazí se obrázek mikrofonu s textem Speak now (Mluvte).
- 3. Řekněte požadovaný příkaz. Například můžete říct: "Start a run."

O Aby hlasové příkazy správně fungovaly, musíte mluvit jasně, ideálně na tichém místě a nepoužívat přízvuk.

### CO LZE S HLASOVÝMI PŘÍKAZY DĚLAT

Když řeknete: "Ok Google" a přístroj váš hlas rozpozná, můžete přejet prstem nahoru a zobrazit seznam hlasových příkazů, které na hodinkách M600 můžete použít. K seznamu se dostanete také tak, že na domovské obrazovce přejedete prstem třikrát doleva. Podrobnější pokyny najdete na stránce nápovědy Android Wear Help.

<u>Na této stránce</u> najdete pokyny, jak m**ě**nit aplikace, které používáte pro hlasové p**ř**íkazy.

Viz také pokyny v této příručce v oddílu <u>Používání hodinek M600</u>, kde zjistíte, co dalšího můžete pomocí hlasu dělat, například jak <u>posílat SMS</u> nebo získat rychlé odpovědi.

## ZHASNUTÍ A ROZSVÍCENÍ DISPLEJE

Displej na M600 automaticky zhasne, pokud hodinky chvíli nepoužíváte. Displej můžete zhasnout také ručně.

#### ZHASNUTÍ DISPLEJE

Zakryjte displej dlaní a počkejte, dokud hodinky nezavibrují.

• Krátce stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

#### **ROZSVÍCENÍ DISPLEJE**

• Klepn**ě**te na displej.

#### NEBO

• Rychle zvedn**ě**te M600 p**ř**ed sebe.

#### NEBO

• Krátce stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

Dozor, zhasnutí displeje funguje, když máte zapnutou možnost Always-on screen (Displej vždy zapnutý). Je-li možnost Always-on screen vypnutá, displej na M600 se vypne, když hodinky nebudete chvíli používat. Displej v takovém případě můžete vypnout i tak, že jej zakryjete dlaní nebo krátce stisknete postranní tlačítko zapnutí.

## STRUKTURA NABÍDKY

Výchozím bodem chytrých hodinek je domovská obrazovka.



Z horního okraje domovské obrazovky můžete prstem vyrolovat nabídku Quick Settings (Rychlé nastavení). Budete-li přejíždět prstem v nabídce dál doleva, dostanete se k těmto nastavením:



Do not disturb/Notifications/Mute (Nevyrušovat/Upozornění/Ztlumit): klepnutím ztlumíte upozornění na M600.



Theater mode (Režim divadlo): klepnutím přepnete do režimu divadlo.



Brightness boost (Zvýšení jasu): klepnutím dočasně zvýšíte jas displeje.



Settings (Nastavení): klepnutím vyvoláte nabídku Settings (Nastavení).

Z pravé strany domovské obrazovky se můžete dostat do <u>nabídky aplikací</u>. Zde najdete aplikace, které na hodinkách M600 máte, a můžete <u>vstoupit do nabídky Settings (Nastavení)</u>.



Na hodinkách M600 spárovaných s telefonem s opera**č**ním systémem Android se v další nabídce vpravo dostanete ke kontaktům. M600 zobrazuje kontakty uložené v seznamu kontaktů na vašem telefonu, se kterými jste v poslední dob**ě** komunikovali. Můžete klepnout na kontakt a poslat <u>e-mail</u>, <u>SMS</u> nebo uskute**č**nit <u>hovor</u>.



Poslední nabídka vpravo nabízí seznam možných hlasových příkazů, které můžete na M600 použít.



O různých způsobech procházení hodinek M600 se dočtete v oddílech <u>Dotykový displej</u>, <u>Ovládání pohyby zápěstím</u>, <u>Ovládání hlasovými příkazy</u> a <u>Funkce tlačítek</u>.

## DOMOVSKÁ OBRAZOVKA

Na domovské obrazovce vidíte aktuální čas. Podle toho, jaký displej hodinek jste si zvolili, případně uvidíte také datum.

Displej hodinek můžete měnit podle toho, co se vám líbí.

#### CHCETE-LI ZMĚNIT DISPLEJ HODINEK

- 1. Klepn**ě**te a podržte prst na domovské obrazovce, aby se otev**ř**ela nabídka displejů hodinek.
- 2. Poté přejeď te prstem doleva nebo doprava a vyberte si preferovaný displej hodinek.
- 3. Klepněte na ten, který chcete použít.

Když si zvolíte "Polar Jumbo" (výchozí displej hodinek) nebo "Polar Activity", na domovské obrazovce uvidíte, jak jste daleko s pln**ě**ním cíle <u>denní aktivity</u>, když bude displej aktivní.



Na domovské obrazovce se zobrazují <u>karty</u> obsahující různé důležité informace a také stav hodinek M600. Podrobn**ě**jší informace o různých stavech viz <u>Stavové ikony</u>.

Na domovskou obrazovku se rychle dostanete odkudkoli v M600 stisknutím postranního tla**č**ítka zapnutí nebo tak, že zat**ř**epete záp**ě**stím. Více informací o tom, jak procházet chytré hodinky, viz <u>Procházení hodinek M600</u>.

#### KARTY

Užite**č**né informace, nap**ř**íklad o po**č**así, dopravní informace nebo upozorn**ě**ní na došlé e-maily, se zobrazují na displeji M600 jako karty.

#### Jak zobrazit karty

- 1. Přejeď te prstem z dolního okraje displeje nahoru nebo otočte zápěstí směrem od sebe.
- 2. Chcete-li si informace na kartě přečíst, klepněte na ni.
- 3. Pro zobrazení více karet (pokud jsou k dispozici) přejíždějte prstem z dolního okraje displeje nahoru nebo otáčejte zápěstí směrem od sebe.

#### Jak skrýt náhled karty

Jestliže nechcete kartu vykukující na dolním okraji displeje zobrazit:

• Zasu**ň**te ji prstem sm**ě**rem dol**ů**.

Pokud nechcete, aby se vám karty ukazovaly v dolní **č**ásti displeje hodinek, p**ř**e**čtě**te si oddíl <u>Jak vypnout náhledy</u> <u>karet</u>.

#### Jak na základě karty přijmout příslušné kroky

Na některých kartách najdete více informací nebo dostupných kroků spojených se zobrazenými informacemi.

- 1. Na kartě přejeď te prstem zprava doleva, aby se zobrazily dostupné kroky nebo podrobnější informace.
- 2. (Případně) Klepněte na zvolený krok. Z M600 si například můžete archivovat přijaté e-maily.

#### Jak kartu zrušit

Jakmile z karty získáte všechny informace, které potřebujete:

• Přesuňte ji prstem zleva doprava, a tím ji zrušíte.

Když zrušíte kartu na hodinkách M600, související upozorn**ě**ní se zruší i na vašem telefonu.

#### Jak obnovit zrušenou kartu

Pokud chcete obnovit kartu, kterou jste právě zrušili, máte na to několik sekund.

• Přejeď te prstem od horní hrany displeje směrem dolů, abyste kartu obnovili.

Nebo, pokud zrušená karta byla poslední dostupnou kartou:

- 1. Přejeď te zespodu displeje směrem nahoru.
- 2. Poté klepn**ě**te na ikonu zahnuté šipky ukazující doleva, abyste poslední akci vrátili zp**ě**t.

O tom, jak můžete měnit nastavení karet upozornění, si přečtěte v části Nastavení upozornění.

#### STAVOVÉ IKONY

Hodinky M600 zobrazují aktuální stav prostřednictvím stavových ikon.

Na domovské obrazovce hodinek M600 se mohou zobrazovat tyto stavové ikony:



Hodinky M600 nejsou p**ř**ipojené k telefonu.



Baterie se nabíjí.



Pokud má chytrý telefon spárovaný s hodinkami M600 verzi operačního systému Android 6.0, mohou se na domovské obrazovce hodinek zobrazit také tyto stavové ikony, které značí, že máte zapnuté nastavení oznámení jen pro budík:



Režim Do not disturb (Nerušit) je zapnutý.

Změníte-li toto nastavení na hodinkách M600, změní se také nastavení na telefonu a opačně.

Pokud má chytrý telefon spárovaný s hodinkami M600 verzi operačního systému Android 5.0, mohou se na domovské obrazovce hodinek zobrazit také tyto stavové ikony, které značí stav nastavení přerušení:



Žádná p**ř**íchozí upozorn**ě**ní.



Režim povolení pouze důležitých přerušení je zapnutý.



Všechna p**ř**íchozí upozorn**ě**ní.

Změníte-li toto nastavení na hodinkách M600, změní se také nastavení na telefonu a opačně.

Více informací o různých možnostech ztišení upozornění na chytrých hodinkách najdete v nápovědě <u>Android Wear</u> <u>Help</u>.

Pokud má chytrý telefon spárovaný s hodinkami M600 verzi operačního systému Android 4.3 nebo 4.4 nebo iOS, mohou se na domovské obrazovce hodinek zobrazit také tyto stavové ikony, které značí ztlumení upozornění na chytrých hodinkách:



Upozorn**ě**ní jsou ztlumená.

Upozornění pro uživatele iPhonů: máte-li telefon v režimu Do Not Disturb (Nevyrušovat), hodinky nebudou pří příchozím upozornění vibrovat.

## NABÍDKA APLIKACÍ

V nabídce aplikací najdete ikony všech aplikací, které na hodinkách M600 používáte.



### SPUŠTĚNÍ NABÍDKY APLIKACÍ

• Na domovské obrazovce p**ř**eje**ď**te prstem zprava doleva.

#### NEBO

• Do nabídky aplikací se dostanete odkudkoli, pokud na hodinkách stisknete a podržíte postranní tlačítko zapnutí, dokud hodinky nezavibrují a nezobrazí se nabídka aplikací.

#### SPUŠTĚNÍ A POUŽÍVÁNÍ APLIKACÍ

• Aplikaci spustíte klepnutím na její ikonu v nabídce aplikací.

#### NEBO

• Aplikaci můžete spustit také z domovské obrazovky, když řeknete: "Ok Google, spusť (název aplikace)."

Na M600 jsou tyto výchozí aplikace:

- Agenda (Program)
- <u>Alarm</u> (Budík)
- <u>Find my phone</u>\* (Najdi m**ů**j telefon)
- <u>Fit</u>
- Flashlight (Baterka)
- <u>Polar</u>
- <u>Reminders</u> \* (P**ř**ipomenutí)
- <u>Stopwatch</u> (Stopky)
- <u>Timer</u> (Časovač)

- <u>Together</u>\* (Společně)
- Translate (Překladač)
- Weather (Po**č**así)

\*Pouze na hodinkách Polar M600 spárovaných s telefonem se systémem Android

Jakékoli další aplikace, které v nabídce aplikací na M600 případně uvidíte, byly nainstalovány z vašeho telefonu během nastavení. Pokud budete mít nějaké dotazy ohledně těchto aplikací, obrať te se na vývojáře příslušné aplikace.

#### JAK ZÍSKAT VÍCE APLIKACÍ

#### 🥐 Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Další aplikace můžete získat z Google Play Store. Jestliže chcete zobrazit doporučované aplikace pro hodinky, spusťte aplikaci Android Wear v telefonu a rolujte na možnost "**Essential watch apps**" (Základní aplikace pro hodinky). Můžete klepnout na **MORE** (VÍCE), tak se dostanete do obchodu Google Play Store, kde budete mít k dispozici větší výběr navrhovaných aplikací, které podporují Android Wear.

Podívejte se na stránku nápovědy Android Wear Help o aplikacích Google, které fungují s Android Wear.

#### AGENDA

Události uložené v aplikaci kalendáře ve vašem telefonu se na hodinkách M600 zobrazí automaticky jako karty. Můžete také zobrazit svůj rozvrh.

#### Zobrazení rozvrhu pomocí hlasu

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Chcete-li zobrazit dnešní rozvrh, řekněte: "Agenda."

#### Zobrazení rozvrhu pomocí dotykového displeje

<u>Jděte do nabídky aplikací</u>, najděte položku Agenda (Program) a klepněte na ni.

Zobrazí se váš rozvrh na daný den.

#### BUDÍK

Na hodinkách M600 můžete nastavit zapnutí budíku. Když se budík spustí, M600 zavibruje a zobrazí kartu.

Pozor, když na hodinkách M600 nastavíte budík, nezapne se na vašem telefonu.

#### Nastavení budíku hlasovým příkazem

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Set an alarm for (požadovaný čas)."

#### Nastavení budíku pomocí aplikace

- 1. Jděte do nabídky aplikací, najděte položku Alarm (Budík) a klepněte na ni.
- 2. Rolujte nabídkou hodin nahoru a dol**ů** a nastavte požadovanou hodinu.

- 3. Přejděte k nastavení minuty klepnutím na obrazovku nebo přejetím prstem doleva.
- 4. Nastavte požadovanou minutu.
- 5. Klepněte na Set alarm (Nastavit budík).

#### Vypnutí zvonícího budíku

• Přetáhněte ikonu budíku doprava.

#### Opakované buzení

Pokud chcete buzení opakovat:

• Přetáhněte Zs doleva.

#### NAJDI MŮJ TELEFON

👎 Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Když nemůžete najít telefon, můžete pomocí hodinek M600 spustit vyzván**ě**ní na telefonu, i tehdy, pokud má ztlumenou hlasitost nebo je nastavený jen na vibrace.

#### Jak na telefonu spustit vyzvánění

- 1. Jděte do nabídky aplikací, najděte položku Find my phone (Najdi můj telefon) a klepněte na ni.
- 2. Pokud se telefon nachází v dosahu připojení Bluetooth, začne vyzvánět. Pokud ne, zkuste popojít, abyste se dostali do vzdálenosti 10 metrů od telefonu a aby mezi vámi a telefonem nebyly žádné předměty.
- 3. Vyzván**ě**ní na telefonu vypnete, když klepnete na X na displeji M600 nebo otev**ř**ete telefon.

Pozor, aby tato funkce fungovala, musí být hodinky M600 s telefonem propojené pomocí Bluetooth.

#### FIT

Pomocí aplikace Google Fit™ uvidíte, jak blízko máte ke splnění denního cíle počtu kroků. Vidíte odhadovaný počet kroků za poslední týden i aktuální tepovou frekvenci.

#### Zobrazení počtu kroků pomocí hlasu

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Ukaž mi kroky."
- 3. Přejeď te prstem nahoru, aby se zobrazilo více podrobností o počtu kroků za posledních sedm dní.

#### Zobrazení počtu kroků pomocí aplikace

• <u>Jděte do nabídky aplikací</u>, najděte položku Fit a klepněte na ni.

Denní cíl počtu kroků můžete změnit tak, že v zobrazení počtu kroků dvakrát přejedete prstem doleva.

#### Zobrazení aktuální tepové frekvence pomocí hlasu

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Ukaž mi tepovou frekvenci."

#### Zobrazení aktuální tepové frekvence pomocí aplikace

- 1. Jděte do nabídky aplikací, najděte položku Fit a klepněte na ni.
- 2. Přejeď te prstem zprava doleva a klepněte na ikonu srdce, aby se zobrazila hodnota tepové frekvence.

Více informací o aplikaci Google Fit na zařízeních Android Wear najdete v nápovědě Android Wear Help.

#### APLIKACE POLAR

#### Trénování s aplikací Polar na hodinkách M600

Na chytrých hodinkách M600 používejte aplikaci Polar, protože jedině tak je můžete plně využít.

Zjist**ě**te, co aplikace Polar nabízí a jak ji m**ů**žete používat:

- Navigace v aplikaci Polar
- Struktura nabídky aplikace Polar

Sledujte své tréninky a zjistěte například, jaká je vaše tepová frekvence, rychlost a vzdálenost během tréninku:

- Zahájení tréninku
- Při tréninku
- <u>Přerušení/ukončení tréninku</u>
- <u>Po tréninku</u>

Přečtěte si také naše pokyny k tomu, jak nosit hodinky M600, aby přesně měřily tepovou frekvenci, a zjistěte, u jakých sportů doporučujeme používat snímač tepové frekvence na hrudním pásu, aby bylo zaručeno spolehlivé měření tepové frekvence:

- Nošení hodinek M600
- <u>Spárování hodinek M600 se snímačem tepové frekvence</u>

#### Sportovní profily

Rozd**ě**lte si profily všech sportů, které chcete d**ě**lat, pomocí specifického nastavení pro každý z nich. Upravte si nastavení sportovních profilů tak, aby nejlépe vyhovovala vašim tréninkovým potřebám:

• <u>Sportovní profily</u>

#### Funkce Polar

Jedinečné funkce chytrého koučování (Smart Coaching) od Polaru nabízejí nejlepší možné vodítko k tomu, jak můžete rozvíjet trénink, i užitečnou zpětnou vazbu k vašemu pokroku. Aplikace Polar na hodinkách M600 má následující **funkce chytrého koučování** od Polaru:

- <u>Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu</u>
- Smart calories (Chytré kalorie)
- <u>Heart rate zones</u> (Zóny tepové frekvence)

- <u>Training Benefit</u> (P**ř**ínos tréninku)
- <u>Running Program</u> (B**ě**žecký program)

Spole**čně** s mobilní aplikací Polar Flow a webovou službou Polar Flow můžete plánovat trénink a plnit své tréninkové cíle, analyzovat svůj výkon a zjišťovat o něm informace, sledovat svůj pokrok a sdílet tréninky s ostatními. Více informací viz <u>Aplikace Polar a služba Polar Flow</u>.

### PŘIPOMENUTÍ

Níže najdete připomenutí na hodinkách "Připomenutí na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem" below.

Připomenutí se ukládají v aplikaci Google Now™. Aby aplikace Google Now fungovala, musíte mít na telefonu nejnovější verzi 5.6 aplikace Google. Aplikaci Google si můžete stáhnout z Google Play nebo App Store. Více informací o funkcích aplikace Google Now a o tom, jak si přizpůsobit karty oznámení aplikace Google Now podle sebe, najdete v nápovědě <u>Android Wear Help</u>.

#### Připomenutí na hodinkách M600 spárovaných s telefonem s operačním systémem Android

Hodinky M600 můžete nastavit tak, aby vám připomenuly, že máte něco udělat ve stanovený čas nebo na stanoveném místě. Připomenutí se na hodinkách M600 zobrazují jako karty.

#### Nastavení připomenutí hlasovým příkazem

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Remind me to (úkol a čas nebo místo)." Například můžete říct: "Remind me to go for a run in 2 hours" nebo "Remind me to call Jane when I get home."

#### Nastavení připomenutí pomocí aplikace

- 1. <u>Jděte do nabídky aplikací</u>, najděte položku **Reminders** (Připomenutí) a klepněte na ni.
- 2. Klepn**ě**te na ikonu plus.
- 3. Namluvte úkol a uveď te čas nebo místo. Například můžete říct: "Watch the new TV show at seven."

#### Označení připomenutí za vyřízené pomocí aplikace

- 1. Jděte do nabídky aplikací, najděte položku Reminders (Připomenutí) a klepněte na ni.
- 2. Přesuňte připomenutí, které chcete archivovat, na jednu či druhou stranu.

Když označíte připomenutí jako vyřízené, nebude se již zobrazovat v seznamu připomenutí na M600. Stále je však najdete v minulých připomenutích v aplikaci Google na svém telefonu.

#### Připomenutí na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem

Pokud máte hodinky M600 spárované s iPhonem, můžete je také nastavit tak, aby vám připomenuly, že máte něco udělat ve stanovený čas nebo na stanoveném místě. Připomenutí se na hodinkách M600 zobrazují jako karty.

Připomenutí můžete "Nastavení připomenutí hlasovým příkazem " above. Nelze je však nastavovat přes aplikaci Reminder (Připomenutí) v hodinkách M600. Připomenutí můžete procházet a mazat pouze v aplikaci Google na svém iPhonu. Aby to fungovalo, musíte se do aplikace Google přihlásit pomocí stejného účtu Google jako je ten, který používáte v aplikaci Android Wear, a musíte zapnout funkci Google Now.

#### Přihlášení do aplikace Google a zapnutí funkce Google Now

- 1. V aplikaci Google v iPhonu klepněte na ikonu Settings (Nastavení), aby se otevřela nabídka nastavení.
- 2. Klepněte na Sign in (Přihlásit se) a vyberte stejný účet Google jako ten, který používáte v aplikaci Android Wear.
- 3. V nabídce Settings (Nastavení) klepněte na Google Now a poté na CONTINUE (POKRAČOVAT).
- 4. Abyste mohli funkci Google Now používat, musíte souhlasit se zapnutím navrhovaných nastavení ú**č**tu Google Account. Klepn**ě**te na **YES I'M IN** (SOUHLASÍM).
- Pomocí přepínačů zapněte Location (Polohu) a Notifications (Oznámení) a pak klepněte na FINISHED (HOTOVO).

#### Smazání připomenutí z iPhonu

- V aplikaci Google v iPhonu klepněte na své jméno a profilovou fotografii, aby se otevřela nabídka Settings (Nastavení).
- 2. V nabídce Settings (Nastavení) najděte položku Reminders (Připomenutí) a klepněte na ni.
- 3. Klepněte na připomenutí, které chcete smazat.
- 4. Pro smazání připomenutí klepněte na DELETE REMINDER (SMAZAT PŘIPOMENUTÍ).

#### STOPKY

Hodinky M600 lze používat jako stopky.

#### Spuštění stopek hlasovým příkazem

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Spustit stopky."
- 3. Spusť te stopky klepnutím na ikonu přehrávání.

Stopky se otev**ř**ou na displeji.

#### Spuštění stopek pomocí dotykového displeje

- 1. Jděte do nabídky aplikací a najděte položku Stopwatch (Stopky) a klepněte na ni.
- 2. Spusťte stopky klepnutím na ikonu přehrávání.

Stopky se otev**ř**ou na displeji.

#### Pozastavení stopek

• Klepněte na ikonu pozastavení.

#### Opětovné spuštění stopek

• Klepněte na ikonu přehrávání.

#### Resetování stopek

Chcete-li stopky vynulovat:

• Klepněte na ikonu resetování.

### ČASOVAČ

Hodinky M600 lze používat jako časovač s odpočítáváním.

#### Nastavení časovače hlasovým příkazem

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Nastavit časovač na (požadovaný počet sekund, minut nebo hodin)."

Časovač se otevře na displeji.

#### Nastavení časovače pomocí aplikace

- 1. Jděte do nabídky aplikací a najděte položku Timer (Časovač) a klepněte na ni.
- 2. Přejížděním prstem po displeji a klepáním na něj nastavte hodiny, minuty a sekundy.
- 3. Spusťte časovač stisknutím ikony přehrávání.

Časovač se otevře na displeji.

#### Pozastavení časovače

• Klepněte na ikonu pozastavení.

#### Opětovné spuštění časovače

• Klepněte na ikonu přehrávání.

#### Resetování časovače

Chcete-li časovač spustit znovu:

• Klepněte na ikonu restartování.

#### Zrušení časovače

Když časovač doběhne, M600 zavibruje. Zrušení časovače, když hodinky vibrují.

• Přejeď te prstem po displeji směrem doprava.

#### DISPLEJ HODINEK TOGETHER (SPOLEČNĚ)

🥊 Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

S interaktivním displejem hodinek Together (Spole**č**n**ě**) můžete spárovat své hodinky s hodinkami přátel a zůstat tak v kontaktu po celý den.

#### Co se s displejem hodinek Together (Společně) dá dělat

S displejem hodinek Together (Společně) se můžete spojit s přáteli a sdílet:

- Emojis: můžete nakreslit nebo vybrat emojis a vyjádřit, jak se cítíte.
- Čmáranice: můžete si vybrat barvu a nakreslit pozadí pro displej hodinek svého kamaráda.
- Fotografie: můžete poslat jednu z posledních deseti fotografií, které se zobrazí jako pozadí displeje hodinek vašeho kamaráda.

- Samolepka: můžete se rozhodnout vylepšit kamarádovi displej hodinek roztomilou samolepkou.
- Vaše aktivita: můžete s přáteli sdílet, jak se momentálně cítíte.

Více informací o tom, jak pozvat přítele, aby se s vámi spojil, jak přijmout pozvání a jak začít sdílet svoji denní aktivitu s přítelem, najdete v nápovědě Android Wear Help.

#### PŘEKLADAČ

Můžete používat aplikaci Google Translate™ pro překládání vět:

- 1. <u>Jděte do nabídky aplikací</u> a najděte položku **Translate** (Překladač) a klepněte na ni.
- 2. Zobrazí se dva jazyky, mezi nimiž můžete překládat. Můžete klepnout na název jazyka, pokud jej chcete změnit.
- 3. Klepněte na ikonu mikrofonu a řekněte větu, kterou chcete přeložit.

Překlad se zobrazí na displeji.

## KOMUNIKACE

Pomocí hodinek M600 můžete číst textové zprávy a e-maily, odpovídat na ně a posílat je. Pomocí M600 můžete také vyřizovat telefonáty rovnou na svém zápěstí.

Více informací najdete na odkazech níže:

- <u>Textové zprávy</u>
- Telefonní hovory
- <u>E-maily</u>

🕖 Upozorňujeme, že komunikační funkce mají určitá omezení v závislosti na operačním systému vašeho telefonu.

## TEXTOVÉ ZPRÁVY NA HODINKÁCH M600

#### ČTENÍ TEXTOVÝCH ZPRÁV NA HODINKÁCH M600

Používáte-li na svém telefonu upozorn**ě**ní na textové zprávy, na hodinkách M600 se zobrazí karta, když dostanete novou SMS.

#### Chcete-li si zprávu přečíst

• Přejeďte po kartě směrem nahoru.

#### ODPOVÍDÁNÍ NA TEXTOVÉ ZPRÁVY Z HODINEK M600



Na SMS můžete odpovídat a můžete je posílat rovnou ze svého zápěstí.

#### Odpověď na SMS pomocí hlasu

- 1. Na kartě upozornění na SMS přejeď te prstem zprava doleva, kde uvidíte kroky, které máte k dispozici.
- 2. Klepněte na **Reply** (Odpovědět) a namluvte zprávu.

Zpráva se odešle automaticky.

Návod, jak odpovědět na SMS pomocí emoji, viz nápověda Android Wear Help.

#### ODESÍLÁNÍ SMS Z HODINEK M600

🖷 Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Z hodinek M600 můžete také posílat SMS lidem ze seznamu kontaktů. M600 zobrazuje kontakty uložené v seznamu kontaktů na vašem telefonu, se kterými jste v poslední dob**ě** komunikovali.

#### Odeslání SMS pomocí hlasu

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Poslat zprávu (jméno uložené v kontaktech)."
- 3. Poté namluvte zprávu, kterou chcete odeslat.

Zpráva se odešle automaticky.

Další způsoby posílání SMS a další aplikace, které k tomu můžete použít, najdete v nápovědě Android Wear Help.

### **TELEFONNÍ HOVORY**

#### VYŘIZOVÁNÍ PŘÍCHOZÍCH HOVORŮ

Když vám n**ě**kdo zavolá na telefon, uvidíte volajícího na displeji hodinek M600. Hovor m**ů**žete p**ř**ijmout nebo odmítnout z hodinek M600.



#### Přijetí příchozího hovoru

- 1. Chcete-li přijmout příchozí hovor, na displeji hodinek M600 přejeď te prstem zleva doprava.
- 2. S volajícím pak komunikujte přes telefon.



#### Odmítnutí příchozího hovoru

• Na displeji hodinek M600 přejeďte prstem zprava doleva.


#### Odmítnutí příchozího hovoru předem připravenou textovou zprávou

F

Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

- 1. Na displeji hodinek M600 p**ř**eje**ď**te prstem nahoru.
- 2. Najděte požadovanou zprávu a klepněte na ni.

#### USKUTEČŇOVÁNÍ TELEFONNÍCH HOVORŮ

👎 Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Z hodinek M600 můžete také volat lidem ze seznamu kontaktů. M600 zobrazuje kontakty uložené v seznamu kontaktů na vašem telefonu, se kterými jste v poslední dob**ě** komunikovali.

#### Uskutečnění hovoru hlasovým příkazem

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka hodinek M600 byla aktivní a **ř**ekn**ě**te: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Call (jméno uložené v kontaktech)."
- 3. Váš telefon vyto**č**í požadované **č**íslo. S volaným pak komunikujte p**ř**es telefon.

#### Uskutečnění hovoru přes dotykový displej

- 1. Na domovské obrazovce přejeď te prstem dvakrát zprava doleva, aby se zobrazil seznam kontaktů.
- 2. Vyhledejte jméno člověka, kterému chcete zavolat, a klepněte na ně.
- 3. Klepněte na Call (Volat).
- 4. Váš telefon vyto $\mathbf{\check{c}}$ í požadované  $\mathbf{\check{c}}$ íslo. S volaným pak komunikujte p**ř**es telefon.

Pozn.: Telefon a hodinky M600 musí být spojené přes Bluetooth, abyste na hodinkách M600 viděli příchozí hovory a mohli z nich vytáčet čísla.

## E-MAILY

Níže najdete podrobnější informace o práci s "E-maily na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem" on the next page.

#### ČTENÍ E-MAILŮ

Používáte-li na svém telefonu upozorn**ě**ní na e-maily, na hodinkách M600 se zobrazí karta, když dostanete nový email.

#### Jak si přečíst e-mail

• Posu**ň**te kartu prstem sm**ě**rem nahoru.

Na kartu můžete klepnout a uvidíte ze zprávy více. Pokud máte několik nových e-mailů, na spodním okraji karty se zobrazí lišta s počtem přijatých e-mailů. Na lištu můžete klepnout, a tak zobrazit další zprávy.

#### ODPOVÍDÁNÍ NA E-MAILY

Na e-maily můžete odpovídat rovnou ze svého zápěstí.

#### Jak odpovídat na e-maily

- 1. Na kartě upozornění na e-mail přejeď te prstem zprava doleva, kde uvidíte kroky, které máte k dispozici.
- 2. Klepněte na **Reply** (Odpovědět) a zvolte, jestli chcete zprávu namluvit, nakreslit emoji nebo použít jednu z předdefinovaných zpráv.

Hlasová zpráva se odešle automaticky, jakmile domluvíte. Používáte-li emoji nebo předdefinované zprávy, odešlete zprávu klepnutím na ikonu znaménka zaškrtnutí.

#### POSÍLÁNÍ E-MAILŮ

Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Z hodinek M600 můžete také posílat zprávy lidem ze seznamu kontaktů. M600 zobrazuje kontakty uložené v seznamu kontaktů na vašem telefonu, se kterými jste v poslední dob**ě** komunikovali.

#### Odeslání e-mailu pomocí hlasového příkazu

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "E-mail (jméno uložené v kontaktech)."
- 3. Namluvte zprávu, kterou chcete odeslat.

Zpráva se odešle automaticky.

#### Odeslání e-mailu pomocí dotykového displeje

- 1. Na domovské obrazovce přejeď te prstem dvakrát zprava doleva, aby se zobrazil seznam kontaktů.
- 2. Vyhledejte jméno člověka, kterému chcete poslat e-mail, a klepněte na ně.
- 3. Klepněte na **E-mail** a zvolte, jestli chcete zprávu namluvit, nakreslit emoji nebo použít jednu z předdefinovaných zpráv.
- 4. Postupujte podle pokynů na displeji a odešlete e-mail.

#### E-MAILY NA HODINKÁCH M600 SPÁROVANÝCH S IPHONEM

Používáte-li na svém telefonu upozorn**ě**ní na e-maily, na hodinkách M600 se zobrazí karta, když dostanete nový email, bez ohledu na to, jakou e-mailovou aplikaci na iPhonu používáte.

Používáte-li Gmail, můžete aktivovat karty Rich Gmail a pak budete moci "Jak si přečíst e-mail" on the previous page, "Jak odpovídat na e-maily" above a mazat nebo archivovat je přímo z hodinek M600.

#### Jak zapnout karty Rich Gmail

- 1. V aplikaci Android Wear v iPhonu klepněte na ikonu Settings (Nastavení).
- 2. Klepněte na Email cards (Karty e-mailu).

- 3. Pomocí přepínače aktivujte karty Rich Gmail cards.
- 4. Vraťte se do nabídky Settings (Nastavení) a klepněte na **DONE** (HOTOVO).

Podrobnější informace o používání aplikací Gmail a Android Wear najdete zde.

## HUDBA NA HODINKÁCH M600

Když si na telefonu budete poušt**ě**t hudbu, na M600 se zobrazí karta skladby.

### OVLÁDÁNÍ PŘEHRÁVÁNÍ HUDBY Z CHYTRÝCH HODINEK

- Klepnutím na kartu pozastavíte a opět spustíte přehrávání.
- Přejetím prstem jednou doleva ovládáte hlasitost a můžete přeskakovat skladby.
- Podle toho, jaký používáte přehrávač, můžete případně přejetím prstem doleva zobrazit víc možností, například procházení skladeb a přehrání seznamů skladeb.

Návod, jak změnit výchozí aplikaci, kterou hodinky používají k přehrávání hudby, viz nápověda Android Wear Help.

Máte-li hodinky M600 spárované s telefonem se systémem Android a Bluetooth sluchátka, můžete si stáhnout hudbu i do hodinek a poslouchat ji, i když nebudou připojené k telefonu, například když půjdete běhat nebo na kolo a chcete nechat telefon doma. Podrobnější pokyny k tomu, jak můžete poslouchat hudbu, aniž byste měli telefon u sebe, viz <u>stránka nápovědy Android Wear Help</u>.

## ITINERÁŘ

Můžete použít hlasový příkaz, abyste získali podrobné pokyny, jak se dostat do místa určení.

## JAK ZÍSKAT PODROBNÉ POKYNY

🥐 Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte: "Navigate to (místo určení)."

Na hodinkách M600 se zobrazí karta Google Maps™ a spustí se podrobné pokyny.

🕖 Aby funkce podrobných pokyn**ů** fungovala, musíte aplikaci Maps (Mapy) povolit p**ř**ístup k poloze zařízení.

Podrobné informace o jazycích a zemích, které podporují podrobné pokyny, a o tom, jak zobrazit podrobn**ě**jší informace o trase, najdete v nápov**ědě** Android Wear Help.

#### JAK ZAČÍT POUŽÍVAT DALŠÍ FUNKCE M600 BĚHEM PODROBNÉ NAVIGACE

• Na kartě navigace přejeď te prstem zleva doprava. Tím navigaci ztlumíte.

#### PRO NÁVRAT K NAVIGACI

• Klepněte na modrou šipku na oznámení pokynů.

#### UKONČENÍ NAVIGACE

• Na kartě navigace přejeď te prstem doleva a klepněte na Exit navigation (Ukončit navigaci).

Můžete také získat pokyny k nějakému místu nebo podniku nebo najít informace o nějakém podniku.

### JAK NAJÍT MÍSTO NEBO PODNIK

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte, co hledáte, například: "Kde je Karlův most?" nebo "Jak daleko je to na hlavní nádraží?" nebo "Najdi nejbližší supermarket."

## RYCHLÉ ODPOVĚDI

Hodinek M600 se můžete zeptat na věci, které chcete vědět. Například můžete překládat slova, řešit matematické příklady nebo vyhledávat různá fakta.

### JAK ZÍSKAT RYCHLOU ODPOVĚĎ

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka byla aktivní, a řekněte: "Ok Google."
- 2. Řekněte otázku, například: "How do you say `hello´ in Spanish?"

Odpov**ěď** na otázku se zobrazí na displeji hodinek M600. Podle toho, na co jste se ptali, mohou chytré hodinky také navrhnout odkaz s příslušnými informacemi, který můžete otevřít na telefonu.

Podrobn**ě**jší informace o tom, jaké typy otázek můžete klást, jak otázky formulovat a jaké jazyky používat, najdete na stránce nápovědy <u>Android Wear Help</u>.

## POUŽÍVÁNÍ HODINEK M600 SAMOSTATNĚ

Některé základní funkce hodinek M600 fungují, i když nejsou hodinky připojené k telefonu.

V samostatném režimu můžete:

- Zobrazovat **č**as a datum.
- Trénovat s aplikací Polar.
- Poslouchat <u>hudbu</u> uloženou na M600.
- Používat stopky.
- Používat časovač.
- Zobrazit <u>rozvrh</u> na daný den.
- Nastavit <u>budík.</u>
- Zobrazit počet kroků.
- Zobrazit <u>tepovou frekvenci.</u>
- Měnit displej hodinek.
- Používat <u>režim letadlo.</u>

Pozn. Ovládání hlasovými příkazy nefunguje, když hodinky M600 nejsou připojené k telefonu. K procházení M600 musíte použít dotykový displej nebo pohyby zápěstím.

# TRÉNINK S APLIKACÍ POLAR

## APLIKACE POLAR A SLUŽBA POLAR FLOW



### APLIKACE POLAR

Díky aplikaci Polar se chytré hodinky M600 podporované technologií Android Wear zm**ě**ní ve sportttester a monitor fyzické aktivity.

Aplikace monitoruje vaše tréninková data, jako je tepová frekvence, rychlost, vzdálenost a trasa. Krom**ě** toho m**ěř**í vaši aktivitu po celý den: vidíte, kolik krok**ů** jste ušli, jakou vzdálenost jste zdolali a kolik kalorií jste spálili. Budete-li mít hodinky M600 na ruce i v noci, aplikace bude analyzovat i váš spánek a jeho kvalitu.

#### JAK ZÍSKAT APLIKACI

Ke zprovozn**ě**ní funkcí sledování aktivity a tréninku na M600 si musíte na telefonu nainstalovat aplikaci Polar Flow z obchodu Google Play nebo App Store a aktivovat aplikaci Polar na chytrých hodinkách. Podrobn**ě**jší informace o tom, jak aktivovat aplikaci Polar na M600, najdete <u>zde</u>.

#### APLIKACE POLAR FLOW

V mobilní aplikaci Polar Flow vidíte okamžité grafické znázorn**ě**ní svých tréninkových dat a dat o aktivit**ě**. V aplikaci m**ů**žete také zm**ě**nit n**ě**která nastavení a plánovat si trénink.

#### TRÉNINKOVÁ DATA

Aplikace Polar Flow vám v telefonu poskytne okamžitý přehled tréninku rovnou po jeho skončení. Můžete zobrazit týdenní přehledy tréninku v tréninkovém diáři a sdílet nejlepší výsledky s přáteli ve feedu aplikace Flow.

#### ÚDAJE O AKTIVITĚ

V mobilní aplikaci uvidíte podrobné údaje o denní aktivit**ě**. Podívejte se, kolik **č**asu jste strávili na každé úrovni intenzity dané aktivity, a zjist**ě**te, kolik vám chybí do spln**ě**ní cíle denní aktivity a jak jej m**ů**žete splnit. Můžete také zobrazit podrobné informace o svém spánku.

#### ZMĚNA NASTAVENÍ A PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU

V aplikaci Polar Flow můžete měnit nastavení účtu Polar a některá základní nastavení zařízení. Mimo to můžete přidávat a odstraňovat <u>sportovní profily</u> a plánovat trénink vytvářením rychlých nebo fázovaných tréninkových cílů.

Pro podporu a více informací o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, jd**ě**te na <u>support.polar.com/en/support/Flow</u> <u>app</u>.

Informace o tom, jak synchronizovat tréninková data a data o aktivit**ě**, a o zm**ě**něných nastaveních mezi aplikací Polar a mobilní aplikací Polar Flow najdete v oddílu <u>Synchronizace</u>.

## WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umož**ň**uje plánovat a podrobn**ě** analyzovat trénink a získat více informací o dosaženém výkonu.

Ve webové služb**ě** si můžete také individuáln**ě** přizpůsobit aplikaci Polar na hodinkách M600 tak, aby dokonale splňovala vaše tréninkové potřeby, přidáním nových sportovních profilů a <u>upravením nastavení</u>. Můžete například zadat konkrétní **nastavení tréninkových náhledů** pro každý sport a zvolit, jaká data chcete b**ě**hem tréninku vid**ě**t.

Dále můžete sledovat a graficky analyzovat svůj pokrok, přidat se k síti dalších sportovců a získat personalizovaný tréninkový program na běžecký závod. Chcete-li začít webovou službu Polar Flow používat, jděte na adresu <u>flow.polar.com</u> a přihlaste se pomocí účtu u Polaru, který jste si založili při nastavování hodinek M600.

#### FUNKCE FEED, EXPLORE A DIARY

Ve funkci **Feed** se můžete podívat, čím jste se v poslední době zabývali, a také sledovat aktivity svých přátel. Podívejte se na své poslední tréninky a přehledy aktivit, podělte se o své nejlepší výkony, komentujte a laikujte aktivity svých přátel. Ve funkci **Explore** si můžete procházet mapu a podívat se na tréninky, spolu s informacemi o trase, o něž se podělili jiní uživatelé. Můžete si také prohlédnout trasy, o něž se podělili jiní uživatelé, a podívat se, kde bylo dosaženo těch největších úspěchů. V **Diary** (Diáři) si můžete vyhledat svoji denní aktivitu, prohlédnout si plánované tréninky (cíle tréninku) a znovu se podívat na výsledky již absolvovaných tréninků.

#### **PROGRESS (POKROK)**

Funkce **Progress** (Pokrok) vám umožní sledovat váš vývoj prostřednictvím písemných záznamů. Písemné záznamy jsou užitečným pomocníkem při monitorování pokroku v tréninku za delší období. Zvolené sportovní disciplíny můžete sledovat pomocí týdenních, měsíčních i ročních zpráv. V individuálním nastavení délky sledovaného období (custom period) 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.

#### KOMUNITA

V sekcích **Flow Groups** (Skupiny Flow), **Clubs** (Kluby) a **Events** (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.

#### PROGRAMY

V sekci **Programs** (Programy) si můžete vytvořit běžecký program, který vám pomůže při tréninku na závod na 5 km, 10 km, půlmaraton nebo maraton. Polar Running Program (Běžecký program od Polaru) je uzpůsobený dané akci a zohledňuje vaše osobní vlastnosti, tréninkovou minulost a dobu na přípravu.

Podporu a další informace ohledn**ě** používání webové služby Polar Flow najdete na adrese <u>support.polar.com/en/support/flow</u>.

Podrobné informace o upravování sportovních profilů

## NABÍDKA APLIKACE POLAR

### TRÉNINK



Tady budete své tréninky zahajovat. Spusťte **Training** (Trénink) a zobrazí se seznam <u>sportovních profilů</u>, které máte v aplikaci Polar k dispozici. Zde si můžete vybrat požadovanou sportovní disciplínu.

Výběr sportovních profilů zobrazovaných v aplikaci Polar na hodinkách M600 můžete měnit buď v aplikaci Polar Flow, nebo ve webové službě Polar Flow. V nabídce mobilní aplikace klepněte na **Sport profiles** (Sportovní profily). Nebo přejděte na stránky <u>flow.polar.com</u>, klikněte na své jméno v pravém horním rohu a zvolte **Sport profiles** (Sportovní profily). V mobilní aplikaci a webové službě můžete přidávat a odebírat sportovní disciplíny a reorganizovat seznam tak, abyste měli oblíbené sporty na M600 snadno přístupné.

Před zahájením tréninku počkejte, dokud se vedle ikony sportovní disciplíny nezobrazí hodnota vaší tepové frekvence. Jestliže zvolený sportovní profil podporuje sledování pomocí GPS, zobrazí se také ikona GPS. Zelený kruh kolem GPS se přestane otáčet, jakmile přístroj zachytí signál GPS. Stiskněte přední tlačítko, klepněte na ikonu , vyberte si sport a trénink se spustí.

#### MY DAY (MŮ J DEN)



Zvolíte-li displej hodinek od Polaru jako např. "Polar Jumbo", můžete na domovské obrazovce hodinek M600 sledovat pokrok denní aktivity. V sekci **My Day** (Můj den) uvidíte podrobnější informace o denní aktivitě a trénincích v daném dni.

Otevřete **My Day** (Můj den), chcete-li zobrazit **AKTUÁLNÍ** stav aktivity. Zobrazí se procentuální hodnota, která ukazuje, jak daleko jste s plněním cíle denní aktivity. Váš pokrok je znázorněný také graficky v podobě postupně se vyplňující lišty aktivity. Uvidíte také počet kroků, které jste již ušli, překonanou vzdálenost a spálené kalorie.

Rolujte nabídkou My day (Můj den) a uvidíte tréninky, které jste b**ě**hem dne absolvovali, a tréninky, které jste si na daný den naplánovali ve webové služb**ě** Polar Flow. Můžete otev**ř**ít minulé tréninky a prohlédnout si je podrobn**ě**ji.

## SYNC (SYNCHRONIZACE)

Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s iPhonem.

Aplikace Polar v hodinkách M600 po skončení tréninku automaticky synchronizuje vaše tréninková data a data o aktivitě s aplikací Polar Flow. Pokud netrénujete s aplikací Polar a chcete zobrazit svá data o aktivitě v mobilní aplikaci, musíte je synchronizovat ručně. Můžete to udělat klepnutím na ikonu synchronizace. Na hodinkách M600 se během synchronizace zobrazí **Syncing** (Probíhá synchronizace) a **Completed** (Hotovo), jakmile je úspěšně dokončena.

Když se aplikace Polar na hodinkách M600 synchronizuje s mobilní aplikací, vaše data o aktivit**ě** a tréninková data budou prost**ř**ednictvím internetového p**ř**ipojení automaticky uložena do webové služby.

## NAVIGACE V APLIKACI POLAR

## SPUŠTĚNÍ APLIKACE POLAR

• Na hodinkách M600 stiskněte přední tlačítko (pozn. nejprve musíte ukončit všechny ostatní aplikace).

#### NEBO

• <u>Jděte do nabídky aplikací</u>, najděte položku **Polar** a klepněte na ni.

#### NEBO

- Použijte hlasový příkaz:
  - 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka hodinek M600 byla aktivní.
  - Řekněte: "OK Google." Pokud přístroj váš hlas rozezná, zobrazí se obrázek mikrofonu s textem Speak now (Mluvte).
  - 3. Řekněte buď: "Open Polar", nebo "Start a workout".

#### NAVIGACE V APLIKACI POLAR POMOCÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE A POHYBŮ ZÁPĚSTÍM

#### PROCHÁZENÍ NABÍDEK, SEZNAMŮ A PŘEHLEDŮ

Přejeď te prstem po dotykovém displeji nahoru nebo dolů.

#### NEBO

• Švihněte zápěstím od sebe a k sobě.

#### VÝBĚR POLOŽEK

• Klepn**ě**te na ikonu.

#### NÁVRAT O JEDEN KROK ZPĚT

• Přejeď te prstem po displeji zleva doprava.

## NAVIGACE V APLIKACI POLAR POMOCÍ PŘEDNÍHO TLAČÍTKA

- V nabídce aplikace Polar stiskněte přední tlačítko, chcete-li zahájit Trénink.
- V seznamu sportovních profilů stiskněte přední tlačítko, pokud chcete vybrat ikonu sportovního profilu zobrazenou na displeji.
- Při tréninku stiskněte a podržte přední tlačítko, chcete-li cvičení pozastavit.
- V režimu pozastavení stiskněte a podržte přední tlačítko, pokud chcete trénink ukončit.
- V přehledu po tréninku stiskněte přední tlačítko, chcete-li aplikaci Polar ukončit.

### NAVIGACE V APLIKACI POLAR POMOCÍ HLASU

#### ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka hodinek M600 byla aktivní.
- Řekněte: "OK Google." Pokud přístroj váš hlas rozezná, zobrazí se obrázek mikrofonu s textem Speak now (Mluvte).
- 3. Pro zahájení tréninku řekněte buď: "Start a run", nebo "Start a bike ride".

#### NEBO

řekněte: "Start a workout", aby se otevřel seznam sportovních profilů, ve kterém si můžete vyhledat sport, který chcete trénovat, a klepnout na něj.

#### POZASTAVENÍ TRÉNINKU

- 1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka hodinek M600 byla aktivní.
- 2. Řekněte: "Stop a run", nebo "Stop a bike ride".

## TRÉNOVÁNÍ S APLIKACÍ POLAR

Na chytrých hodinkách M600 používejte aplikaci Polar, protože jedině tak je můžete plně využít.

Podrobnější informace o tom, jak trénovat s aplikací Polar na M600, najdete na těchto odkazech:

- Nošení hodinek M600
- <u>Zahájení tréninku</u>
- <u>Při tréninku</u>
- Přerušení/ukončení tréninku
- <u>Po tréninku</u>

## NOŠENÍ HODINEK M600

Chytré hodinky optimalizované pro sport mají zabudovaný snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci ze zápěstí. K tomu, aby tepová frekvence mohla být ze zápěstí odečítána přesně, je nutné připevnit pásek pevně na zápěstí, těsně za zápěstní kost, s displejem směřujícím nahoru. Snímač se musí dotýkat kůže, ale pásek by neměl být příliš utažený, aby nebránil proudění krve.



Když necvičíte, měli byste pásek trochu povolit tak, jako byste nosili běžné hodinky. Na trénink ho ale zase dotáhněte, abyste měli jistotu, že ze zápěstí odečítané hodnoty tepové frekvence budou přesné. 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 kůži pod snímačem 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 s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření tepové frekvence. Více informací viz <u>Spárování aplikace</u> <u>Polar se snímačem tepové frekvence</u>.

l když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, rytmus dechu, fyzické počitky), 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.

## ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

O Alternativní způsoby procházení aplikace najdete v oddílu Navigace v aplikaci Polar.

#### ZAHÁJENÍ TRÉNINKU



- 1. Na hodinkách M600 stiskn**ě**te p**ř**ední tla**č**ítko, aby se spustila aplikace Polar. Pozn. nejprve musíte ukon**č**it všechny ostatní aplikace.
- 2. Stiskněte přední tlačítko, aby se otevřela nabídka Training (Trénink) a zobrazil se seznam sportovních profilů.
- Procházejte seznam sportovních profilů tak, že budete švihat zápěstím k sobě nebo od sebe, a zvolte si profil, který chcete použít. V tomto předtréninkovém režimu setrvejte, dokud hodinky M600 nezaznamenají vaši tepovou frekvenci a satelitní signál GPS (pokud se použije pro zvolený sport), abyste zajistili, že vaše

tréninková data jsou p**ř**esná.

Jakmile hodinky zaznamenají tepovou frekvenci, na displeji se zobrazí ikona srdce s hodnotou tepové frekvence.

Jestliže sportovní profil podporuje sledování pomocí GPS, zobrazí se ikona GPS. Abyste chytili satelitní signál GPS, jděte ven a stranou vysokých budov a stromů. Aby systém GPS fungoval co nejlépe, noste hodinky M600 na ruce tak, aby displej směřoval nahoru. Mějte je v horizontální poloze před sebou a dál od hrudníku. Během vyhledávání držte ruku nad úrovní hrudníku a nehýbejte s ní. Stůjte klidně a vydržte, dokud M600 nezachytí satelitní signál.

Vzhledem k umíst**ě**ní antény GPS na M600 se nedoporu**č**uje hodinky nosit s displejem na spodní **č**ásti záp**ě**stí. Pokud máte hodinky nasazené na **ř**ídítkách, dbejte na to, aby displej sm**ěř**oval nahoru. Více informací o GPS najdete v oddílu <u>GPS</u>.

Zelený kruh kolem GPS se přestane otáčet, jakmile přístroj zachytí signál GPS.

4. Chcete-li zahájit trénink, stiskněte přední tlačítka na zvoleném sportovním profilu.

Pozn. Pokud v tréninkových datech chcete zobrazovat informace na základě těchto měření, musíte aplikaci Polar na hodinkách M600 povolit sledování vaší polohu a měření tepové frekvence.

#### Udělení/zrušení povolení

- 1. Jděte do nabídky Settings (Nastavení), najděte položku Permissions (Povolení) a klepněte na ni.
- 2. Najděte položku **Polar** a klepněte na ni.
- 3. Klepněte na Location (Poloha) nebo Sensors (Snímače), abyste mohli přepínat nastavení na možnost ENABLED (Povoleno) nebo DISABLED (Zakázáno).

Více informací o tom, jaké informace může aplikace Polar zobrazovat při tréninku, najdete v oddílu <u>Při tréninku</u>.

#### ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S TRÉNINKOVÝM CÍLEM

V aplikaci nebo webové služb**ě** Polar Flow můžete plánovat trénink a <u>vytvářet si osobní tréninkové cíle</u>. Pozor, tréninkové cíle musíte nejprve synchronizovat s aplikací Polar, abyste je mohli používat. Více informací viz **č**ást o <u>synchronizaci</u>. Aplikace Polar vás při tréninku povede ke spln**ě**ní vašeho cíle.

#### Zahájení tréninku s tréninkovým cílem

- 1. Na hodinkách M600 stiskn**ě**te přední tlačítko, aby se spustila aplikace Polar.
- 2. Klepn**ě**te na **Training** (Trénink). Hodinky vás vyzvou, abyste zahájili trénink, který máte na daný den naplánovaný.
- 3. Klepněte na ikonu zaškrtávacího znaménka.
- 4. Najděte sportovní profil, který chcete při tréninku použít, a klepněte na něj.

#### NEBO

- 1. Na hodinkách M600 stiskn**ě**te přední tlačítko, aby se spustila aplikace Polar.
- 2. Jděte do nabídky My day (Můj den).
- 3. Najděte tréninkový cíl a klepněte na něj.
- 4. Najděte požadovaný sport pro trénink a klepněte na něj.

## **PŘI TRÉNINKU**

#### TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY

#### Procházení tréninkovými náhledy

Přejeď te prstem po displeji nahoru nebo dolů.

#### NEBO

• Švihněte zápěstím od sebe a k sobě.

Informace, které uvidíte v tréninkových náhledech, závisí na tom, jak jste si zvolený sportovní profil upravili. Nastavení každého <u>sportovního profilu můžete definovat ve webové službě Polar Flow</u>.

Tréninkové náhledy mohou obsahovat například tyto informace:



Aktuální tepovou frekvenci, zónu tepové frekvence, trvání tréninku



Vzdálenost, kterou jste b**ě**hem tréninku doposud p**ř**ekonali, aktuální tempo, aktuální **č**as, po**č**et kalorií, které jste p**ř**i tréninku již spálili

#### NÁHLED AUTOMATICKÉHO ZÁZNAMU ÚSEKU

Platí tehdy, máte-li u zvoleného sportovního profilu aktivované nastavení automatického záznamu úseku. Více informací o tom, jak m**ě**nit nastavení sportovních profil**ů**, viz <u>Sportovní profily ve webové službě Polar Flow</u> nebo [Sportovní profily v aplikaci Polar Flow] na stránkách podpory společnosti Polar.

#### Jak zobrazit náhled automatického záznamu úseku

• V tréninkovém náhledu přejeď te prstem doleva.

#### Jak zobrazit předchozí úseky

• V náhledu úseku přejeď te prstem nahoru.

Podle toho, jak máte nastavený automatický záznam úseku, v náhledu úseku uvidíte:



Trvání nebo délku úseku, průměrnou rychlost nebo tempo, průměrnou tepovou frekvenci

### JAK UKONČIT APLIKACI POLAR BEZ UKONČENÍ TRÉNINKU



• klepněte a podržte prst na displeji 2 sekundy a pak klepněte na červenou ikonu pro ukončení

#### NEBO

• na hodinkách M600 stiskněte postranní tlačítko zapnutí



Když aplikaci Polar ukon**č**íte b**ě**hem tréninku, v dolní **č**ásti domovské obrazovky se ukáže karta Recording on (Záznam zap.). Hodinky M600 m**ů**žete procházet a používat jako obvykle.

#### Pro návrat k tréninku

• klepn**ě**te na kartu Recording on (Záznam zap.)

#### NEBO

• na hodinkách M600 stiskn**ě**te p**ř**ední tla**č**ítko.

#### TRÉNINKOVÝ PŘEHLED PŘI TRÉNINKU

#### Chcete-li zobrazit tréninkový přehled

• v náhledu úseku p**ř**eje**ď**te prstem doleva.

#### Aktuální **č**as

#### Trvání tréninku

#### Distance (Vzdálenost) (pokud lze na daný sport použít):

Average heart rate(Průměrná hodnota srdeční frekvence)

Maximum heart rate(Maximální hodnota srdeční frekvence)

Čas strávený v různých zónách tepové frekvence

Average pace/speed (Průměr. tempo/rychlost) (pokud lze na daný sport použít)

#### Maximum pace/speed (Maximální tempo/rychlost) (pokud lze na daný sport použít)

Spálené kalorie



Podle toho, jaký sportovní profil používáte, zobrazí se v p**ř**ehledu n**ě**které z následujících informací nebo všechny

aktuální čas, trvání tréninku, již překonaná vzdálenost (platí-li pro váš sport), průměrná tepová frekvence, maximální tepová frekvence, čas v různých zónách tepové frekvence, průměrná rychlost nebo tempo (platí-li pro váš sport), maximální rychlost nebo tempo (platí-li pro váš sport), spálené kalorie

## PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKU

### POZASTAVENÍ TRÉNINKU



• Stiskněte a podržte přední tlačítko.

### NEBO

• V tréninkovém náhledu přejeď te prstem doprava, najděte ikonu pozastavení a klepněte na ni.

#### CHCETE-LI POKRAČOVAT V POZASTAVENÉM TRÉNINKU



• Klepněte na ikonku zelené šipky.

#### UKONČENÍ TRÉNINKU



• Při tréninku nebo v režimu pozastavení stiskněte a podržte přední tlačítko, dokud se zelené počítadlo nevynuluje.

NEBO

• V režimu pozastavení na displeji klepněte na červenou ikonku pro ukončení tréninku a podržte ji.

### **PO TRÉNINKU**

Získejte okamžitou analýzu a podrobné informace o tréninku pomocí aplikace Polar, aplikace Polar Flow a webové služby Polar Flow.

#### TRÉNINKOVÝ PŘEHLED NA HODINKÁCH M600

Po každém tréninku získáte na hodinkách okamžitý tréninkový přehled.



To, jaké se v tréninkovém přehledu zobrazí informace, záleží na sportovním profilu. Dostupné informace:

Duration (Délka trvání): Délka trvání tréninku.

Distance (Vzdálenost) (pokud lze na daný sport použít): vzdálenost, kterou jste při tréninku překonali.

Average heart rate (Průměrná tepová frekvence): průměrná tepová frekvence při tréninku. Maximum heart rate (Maximální tepová frekvence): maximální tepová frekvence při tréninku.

Average pace/speed (Průměr. tempo/rychlost) (pokud lze na daný sport použít): průměr. tempo/rychlost při tréninku.

Maximum pace/speed (Maximální tempo/rychlost) (pokud lze na daný sport použít): maximální tempo/rychlost při tréninku.

Calories (Kalorie): množství kalorií spálených při tréninku.

**Heart rate zones** (Zóny tepové frekvence): Čas strávený v různých zónách tepové frekvence.

Running index: třída a číselná hodnota běžeckého výkonu.

Training load (Tréninková zátěž): vypočtená namáhavost tréninku.

Training Benefit (Přínos tréninku): zpětná vazba týkající se efektivity tréninku.

Na tréninkový přehled se můžete podívat později v sekci My day (Můj den).







#### Chcete-li se na tréninkový přehled podívat později

- 1. Stisknutím předního tlačítka spusťte aplikaci Polar.
- 2. Přejeď te prstem nahoru, najděte položku My day (Můj den) a klepněte na ni.
- 3. Přejeď te prstem dolů, aby se zobrazily dnešní tréninky.
- 4. Klepněte na trénink, u kterého chcete zobrazit tréninkový přehled.

V aplikaci Polar můžete zobrazit pouze tréninkové přehledy za aktuální den. Kompletní tréninkovou historii s podrobnější analýzou najdete v aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

#### TRÉNINKOVÁ DATA V APLIKACI POLAR FLOW

Na telefonu můžete po každém tréninku bleskově vyhodnotit svá tréninková data. Aplikace Polar v hodinkách M600 po skončení tréninku automaticky synchronizuje vaše tréninková data s aplikací Polar Flow.

Další informace viz Aplikace a služby Polar a Synchronizace.

#### TRÉNINKOVÁ DATA VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožňuje analyzovat každý detail tréninku a dozvědět se více o dosaženém výkonu. Sledujte svůj pokrok a podělte se o svoje nejlepší tréninkové jednotky s ostatními.

Další informace viz Aplikace a služby Polar a Synchronizace.

## **FUNKCE GPS**

Hodinky M600 mají zabudovanou GPS, která umož**ň**uje p**ř**esné m**ěř**ení rychlosti a vzdálenosti u **ř**ady venkovních sport**ů**. Při tréninku s aplikací Polar si po tréninku m**ů**žete prohlédnout svoji trasu na map**ě** v aplikaci a webové služb**ě** Polar Flow.

Na M600 najdete tyto funkce GPS:

- Altitude (Nadmořská výška): měření nadmořské výšky v reálném čase.
- Distance (Vzdálenost): přesné měření vzdálenosti během tréninku a po něm.
- Speed/Pace (Rychlost/tempo): přesné měření rychlosti/tempa během tréninku a po něm.

Upozor**ň**ujeme, že GPS p**ř**estává zaznamenávat hodnoty, pokud máte na M600 zapnutý režim úspory baterie. Režim úspory baterie se zapíná automaticky, jakmile nabití baterie klesne pod 5 %.

*I když neměříte tepovou frekvenci na zápěstí, mějte hodinky M600 na ruce tak, aby displej směřoval nahoru, aby GPS fungovala co nejlépe. Vzhledem k umístění antény GPS na M600 se nedoporučuje hodinky nosit s displejem na spodní části zápěstí. Pokud máte hodinky nasazené na řídítkách, dbejte na to, aby displej směřoval nahoru.* 

## SYNCHRONIZACE

K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi aplikací Polar na hodinkách M600, mobilní aplikací a webovou službou Polar Flow, musíte mít ú**č**et u Polaru. Ú**č**et jste si již založili, pokud jste dokon**č**ili <u>nastavení hodinek M600</u>.

## AUTOMATICKÁ SYNCHRONIZACE TRÉNINKOVÝCH DAT

Aplikace Polar v hodinkách M600 po skončení tréninku automaticky synchronizuje vaše tréninková data a data o aktivit**ě** s aplikací Polar Flow. K tomu, aby automatická synchronizace fungovala, musíte být přihlášeni do mobilní aplikace pomocí svého účtu u Polaru a telefon a M600 musí být propojeny přes Bluetooth nebo Wi-Fi.

Aplikace Polar také synchronizuje vaše data o aktivit**ě** s mobilní aplikací, pokud dostanete upozorn**ě**ní na ne**č**innost nebo splníte cíl denní aktivity.

Když se vaše data o aktivit**ě** a tréninková data aktualizují v mobilní aplikaci, data se prostřednictvím internetového připojení také automaticky synchronizují s webovou službou Polar Flow.

Upozornění pro uživatele iPhonů! Pokud netrénujete s aplikací Polar a chcete zobrazit data o aktivitě v mobilní aplikaci, musíte použít ruční synchronizaci.

## SYNCHRONIZACE ZMĚNĚNÝCH NASTAVENÍ

Můžete změnit nastavení účtu u Polaru, přidávat a odebírat sportovní profily a vytvářet tréninkové cíle jak ve webové službě Polar Flow, tak v mobilní aplikaci Polar Flow. Ve webové službě můžete také upravovat nastavení sportovních profilů.

Veškeré zm**ě**ny, které provedete v mobilní aplikaci, se synchronizují mezi mobilní aplikací a webovou službou automaticky, pokud je telefon připojený na internet. Pokud provedete zm**ě**ny ve webové služb**ě** Polar Flow, synchronizují se do mobilní aplikace při dalším spušt**ě**ní aplikace na telefonu.

🥊 Platí pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Jsou-li hodinky M600 spárované s telefonem s Androidem, změněná nastavení se synchronizují z mobilní aplikace do aplikace Polar na hodinkách automaticky prostřednictvím připojení Bluetooth nebo Wi-Fi.

Platí pro hodinky Polar M600 spárované s iPhonem.

Jsou-li hodinky M600 spárované s iPhonem, musíte zm**ě**něná nastavení mezi mobilní aplikací a aplikací Polar na hodinkách synchronizovat ručně.

## CHCETE-LI SYNCHRONIZOVAT DATA O AKTIVITĚ A ZMĚNĚNÁ NASTAVENÍ RUČNĚ (PRO UŽIVATELE IPHONŮ)

- 1. Na hodinkách M600 stiskn**ě**te přední tla**č**ítko, aby se spustila aplikace **Polar**.
- 2. Rolujte nabídkou dolů, najděte položku **Sync** (Synchronizace) a klepněte na ni.
- 3. Na hodinkách se během synchronizace zobrazí **Syncing** (Probíhá synchronizace) a **Completed** (Hotovo), jakmile je úspěšně dokončena.

Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese <u>www.polar.com/en/support/Flow\_app.</u>

Podporu a další informace ohledn**ě** používání webové služby Polar Flow najdete na adrese <u>www.polar.com/en/support/flow</u>.

## PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU

V aplikaci nebo webové služb**ě** Polar Flow můžete plánovat trénink a vytvářet si osobní tréninkové cíle. Pozor, tréninkové cíle musíte nejprve synchronizovat s aplikací Polar, abyste je mohli používat. Více informací viz část o <u>synchronizaci</u>. Aplikace Polar vás při tréninku povede ke splnění vašeho cíle.

• Quick Target (Rychlý cíl): Jako cíl si zvolte délku tréninku, vzdálenost nebo výdej kalorií. Můžete se například rozhodnout, že budete 30 minut plavat, uběhnete 10 km nebo spálíte 500 kcal.

• Phased Target (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 VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

- 1. Přejděte do Diary (Diáře) a klikněte na Add (Přidat) > Training target (Tréninkový cíl).
- 2. V náhledu Add training target (Přidat tréninkový cíl) vyberte Quick (Rychlý) nebo Phased (Fázovaný).

#### QUICK TARGET (RYCHLÝ CÍL):

- 1. Vyberte Quick (Rychlý)
- Zvolte Sport, zadejte Target name (Název cíle) (maximálně 45 číslic), Date (Datum) a Time (Čas) a jakékoli Notes (Poznámky) (volitelné), které si chcete doplnit.
- 3. Vyplňte buďto Duration (Délku trvání), nebo Calories (Kalorie). Můžete zadat pouze jednu z těchto hodnot.
- 4. Kliknutím na tlačítko Save (Uložit) přidáte cíl do Diary (Diáře).

#### FÁZOVANÝ CÍL

- 1. Zadejte **Phased** (Fázovaný).
- Zvolte Sport, zadejte Target name (Název cíle) (maximálně 45 číslic), Date (Datum) a Time (Čas) a jakékoli Notes (Poznámky) (volitelné), které si chcete doplnit.
- 3. Vyberte si, zda chcete vytvořit nový fázovaný cíl (**Create new**) (Vytvořit nový), nebo použít šablonu (**Use template**) (Použít šablonu).
- 4. Přidejte ke svému cíli fáze. Klikněte na Duration (Délka trvání) pro přidání fáze dle délky trvání. Pro každou z fází zvolte Name (Název) a Duration (Délku trvání), Manual (Ruční) nebo Automatic (Automatické) zahájení následující fáze a intenzitu tréninku volbou Select intensity (Zvolte intenzitu).
- 5. Kliknutím na tlačítko Save (Uložit) přidáte cíl do Diary (Diáře).

Když své tréninkové cíle synchronizujete do aplikace Polar na hodinkách M600, najdete tréninkové cíle pro aktuální den v nabídce **My day** (Můj den).

Pokyny k tomu, jak zahájit trénink s cílem najdete v oddílu Zahájení tréninku.

Informace o tom, jak se vytváří tréninkové cíle v aplikaci Polar Flow, najdete zde.

## SPÁROVÁNÍ APLIKACE POLAR SE SNÍMAČEM TEPOVÉ FREKVENCE

U sportovních disciplín, kde je obtížn**ě**jší zajistit, aby sníma**č** držel na záp**ě**stí ve stabilní poloze, anebo kde dochází ke svalovému a šlachovému nap**ě**tí nebo pohybu v blízkosti sníma**č**e, doporu**č**ujeme používat sníma**č** tepové frekvence Polar s hrudním pásem, který vám zajistí p**ř**esn**ě**jší m**ěř**ení tepové frekvence.

Tréninková aplikace Polar na hodinkách M600 je kompatibilní se sníma**č**i tepové frekvence H6 a H7 od Polaru, jež pracují s technologií *Bluetooth*® Smart.

Snímač tepové frekvence pracující s technologií *Bluetooth*® Smart musí být spárovaný s aplikací Polar, aby mohly fungovat společně. Párování trvá pouze několik vteřin a zaručí vám, že aplikace Polar bude přijímat pouze signály z vašich snímačů a zařízení. Umožní vám tak 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.

# JAK SPÁROVAT SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE PRACUJÍCÍ S TECHNOLOGIÍ *BLUETOOTH*® SMART S APLIKACÍ POLAR NA HODINKÁCH M600

1. Připněte si snímač tepové frekvence.



- Navlhčete elektrody na hrudním pásu.
- Připojte konektor k pásu.
- Upravte délku pásu, tak aby seděl těsně, ale pohodlně. Nasaď te si pás kolem hrudníku, těsně pod prsní svaly, a zahákněte háček k druhému konci pásu.
- Zkontrolujte, zda navlhčené elektrody přiléhají těsně ke kůži a logo Polar na konektoru je uprostřed a rovně.
- 1. Spusť te aplikaci Polar na M600 stisknutím předního tlačítka. (Nejprve musíte ukončit jakékoli jiné aplikace.)
- 2. Klepněte na **Training** (Trénink) nebo stiskněte přední tlačítko, aby se na hodinkách M600 otevřel seznam sportovních profilů.
- 3. Budete vyzváni, abyste spárovali M600 se snímačem tepové frekvence. Zobrazí se ID snímače tepové frekvence, například **Pair Polar H7 XXXXXXX** (Spárovat Polar H7 XXXXXXX).
- 4. Přijměte žádost o spárování klepnutím na ikonu zaškrtnutí.
- Jakmile se snímač tepové frekvence s hodinkami spáruje, zobrazí se hlášení H7 connected (H7 připojen). Zobrazí se také ikona srdce ukazující vaši tepovou frekvenci a barva kroužku kolem tepové frekvence se změní ze zelené na modrou.

*Když používáte snímač tepové frekvence Polar Bluetooth Smart®, aplikace Polar neměří tepovou frekvenci na zápěstí.* 

## JAK ZRUŠIT SPÁROVÁNÍ SNÍMAČE TEPOVÉ FREKVENCE PRACUJÍCÍHO S TECHNOLOGIÍ BLUETOOTH® SMART S APLIKACÍ POLAR

- 1. Jd**ě**te na adresu <u>flow.polar.com</u>.
- 2. Klikněte na své jméno v pravém horním rohu a zvolte Products (Produkty).
- 3. Uvidíte seznam **Registered products** (Registrovaných přístrojů). Klikněte na **Remove** (Odebrat) vedle snímače tepové frekvence, chcete-li zrušit jeho spárování s jakýmkoli zařízením.

*Po každém tréninku odpojte konektor od hrudního pásu a opláchněte pás pod tekoucí vodou. Snímač tepové frekvence může zůstat vlivem potu a vlhkosti zapnutý, a proto jej nezapomeňte osušit.* 

## **FUNKCE POLAR**

## SLEDOVÁNÍ AKTIVITY 24 HODIN DENNĚ, 7 DNÍ V TÝDNU

Aplikace Polar na hodinkách M600 sleduje vaši aktivitu pomocí 3D akcelerometru, který zaznamenává pohyby záp**ě**stí. Provádí analýzu frekvence, intenzity a pravidelnosti vašich pohybů v kombinaci s vašimi fyzickými údaji a umožňuje vám sledovat, jak jste aktivní i ve chvílích, kdy zrovna nemáte svůj pravidelný trénink. Doporučujeme hodinky M600 nosit na nedominantní ruce. Sledování aktivity tak bude přesnější.

Funkce sledování aktivity je stále zapnutá. Pokud na M600 používáte displej hodinek Polar, uvidíte svůj pokrok z hlediska aktivity na domovské obrazovce.

## CÍL DENNÍ AKTIVITY

Aplikace Polar vás povede k tomu, abyste každý den splnili osobní cíl denní aktivity. Cíl denní aktivity vychází z nastavení vašich osobních dat a úrovně aktivity, které najdete v nastavení Cíle denní aktivity ve <u>Polar Flow web service</u> (webové službě Polar Flow). Přihlaste se do webové služby, v pravém horním rohu klikněte na svoje jméno / profilovou fotografii a v Settings (Nastavení) přejděte na záložku Daily Activity goal (Cíl denní aktivity).

Nastavení cíle denní aktivity vám umožňuje zvolit si takový cíl, který nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě, přičemž si můžete vybrat ze tří úrovní aktivity. 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

Aplikace Polar zaznamenává, jak se vám daří denní cíl naplňovat. To, jak si z hlediska aktivity vedete, můžete sledovat na liště aktivity v nabídce **My day** (Můj den) nebo na displejích hodinek Polar.



V nabídce **My day** (Můj den) uvidíte, nakolik jste dnes již byli aktivní, a tréninky, které jste dnes již absolvovali, nebo které jste si na dnešní den naplánovali.



• Steps (Kroky): Počet kroků, které jste zatím udělali. Množství a druhy tělesných pohybů jsou zaznamenávány a převáděny na odhadnutý počet kroků.

• Distance (Vzdálenost): Vzdálenost, kterou jste zatím překonali. Výpočet vzdálenosti je založen na vaší tělesné výšce a počtu kroků, které jste udělali.

• **Calories** (Kalorie): Ukáže vám, kolik kalorií jste spálili při tréninku i při denní aktivitě, a také hodnotu BMR (bazálního metabolismu: minimální metabolické aktivity potřebné k zachování života).

Displej aktivity m**ů**žete rychle otevřít z domovské obrazovky, pokud máte nastavený displej hodinek Polar Jumbo. Stačí klepnout na světle modrou ikonu aktivity.

Jestliže chcete vidět, co byste měli ještě udělat, abyste splnili cíl denní aktivity, klepněte na zobrazení dat aktivity nebo dejte ruku dolů, když se zobrazení dat aktivity na displeji ukáže.

## UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Je všeobecn**ě** známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro udržení si dobrého zdraví. Krom**ě** 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 dostate**č**nou aktivitu. Aplikace Polar zaznamená, když jste v průb**ě**hu dne byli již p**ř**íliš dlouho neaktivní, a pomůže vám p**ř**erušit sezení, aby se p**ř**edešlo neblahým ú**č**inkům, které má na vaše zdraví.

Bez ohledu na úrove**ň** aktivity, kterou jste si pro cíl denní aktivity nastavili, pokud jste již 55 minut nevyvinuli žádnou pohybovou aktivitu, dostanete upozornění na nečinnost: Zobrazí se text **It's time to move** (Je čas se hýbat), spolu se slabou vibrací. Vstaňte a najděte si nějakou pohybovou aktivitu. Jděte na krátkou vycházku, protáhněte se, nebo vykonejte nějakou jinou lehkou aktivitu. Text zmizí, jakmile se začnete hýbat nebo po stisknutí kteréhokoli tlačítka.

Pokud se nezačnete pohybovat do pěti minut, obdržíte známku za nečinnost. Známku za nečinnost uvidíte v nabídce My Day (Můj den) v aplikaci Polar pod údaji o denní aktivitě. Počet známek za nečinnost, které jste každý den obdrželi, uvidíte v aplikaci a ve webové službě Polar Flow. Můžete potom přehodnotit svůj denní režim a učinit kroky k aktivnějšímu životnímu stylu.

Upozornění na nečinnost nebo známky za nečinnost nemají vliv na váš pokrok při plnění cíle denní aktivity.

### INFORMACE O SPÁNKU V APLIKACI A WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

Budete-li mít hodinky M600 na ruce i v noci, bude aplikace Polar sledovat váš spánek a jeho kvalitu (vydatný/neklidný). Nemusíte zapínat spánkový režim. Aplikace z pohybů vašeho záp**ě**stí automaticky pozná, že spíte. Doba spánku a jeho kvalita (vydatný/neklidný) se zobrazují v aplikaci a webové služb**ě** Polar Flow. Doba spánku je nejdelší souvislý **č**as odpo**č**inku za 24 hodin a po**č**ítá se od 18:00 hodin do 18:00 hodin následujícího dne. P**ř**erušení spánku kratší než jedna hodina nezastaví záznam spánku, nepo**č**ítá se však do celkové doby spánku. Intervaly p**ř**erušení spánku, které jsou delší než jedna hodina, zp**ů**sobí zastavení záznamu 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.

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

## ÚDAJE O AKTIVITĚ V APLIKACI A WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

S mobilní aplikací Polar Flow můžete sledovat a analyzovat údaje o svojí aktivitě takříkajíc za pochodu a převádět je z aplikace Polar do Polar Flow. Webová služba vám o vaší pohybové aktivitě poskytne ty nejpodrobnější informace.

## ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

Zóny tepové frekvence od Polaru 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	Intensity % of HR <sub>max</sub> (Intenzita v % TFmax)*	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
MAXIMÁLNÍ	90–100 %	171–190 tep <b>ů</b> /min	mén <b>ě</b> než 5 minut	<ul> <li>Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.</li> <li>Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.</li> <li>Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.</li> </ul>
NÁROČNÁ	80-90 %	152–172 tepů/min	2–10 minut	<ul> <li>Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.</li> <li>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</li> <li>Doporučujeme pro: Zkušené sportovce pro celoroční trénink a různé délky tréninkových jednotek. Nabývá na významu v předzávodním období.</li> </ul>
STŘEDNÍ	70-80 %	133–152 tep <b>ů</b> /min	10–40 minut	<b>Přínos</b> : Zvyšuje celkové tempo tréninku, vede ke snadn <b>ě</b> jšímu zvládání střední zát <b>ě</b> že a zvyšuje

Cílová zóna	Intensity % of HR <sub>max</sub> (Intenzita v % TFmax)*	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
31				efektivnost. <b>Pocitové vyjádření</b> : Rovnom <b>ě</b> rné a rychlé dýchání. <b>Doporučujeme pro</b> : Sportovce, kteří se připravují na závody nebo si cht <b>ě</b> jí zlepšit svoji výkonnost.
LEHKÁ	60-70 %	114–133 tepů/min.	40–80 minut	<ul> <li>Přínos: Zlepšuje celkovou obecnou zdatnost, urychluje regeneraci a podporuje metabolismus.</li> <li>Pocitové vyjádření: Příjemné a snadné, nízké svalové a kardiovaskulární zatížení.</li> <li>Doporučujeme pro: Každého, kdo do svého základního tréninku zařazuje i dlouhé tréninkové jednotky a pro regeneraci v průběhu závodní sezóny.</li> </ul>
	50-60 %	104–114 tepů/min	20–40 minut	<ul> <li>Přínos: Zahřívá i ochlazuje a pomáhá v regeneraci.</li> <li>Pocitové vyjádření: Velmi snadné, nízká námaha.</li> <li>Doporučujeme pro: Regeneraci a ochlazení po celou tréninkovou sezónu.</li> </ul>

\* HR<sub>max</sub> (TFmax) = maximální tepová frekvence (220-v**ě**k).

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

Trénink v 1. zón**ě** tepové frekvence se provádí s velmi nízkou intenzitou. Hlavní princip tohoto typu tréninku spo**č**ívá v tom, že výkon se dále zlepšuje i při následné regeneraci, a nikoli jen v průběhu samotného tréninku. Urychlete proces regenerace tréninkem o velice nízké intenzitě.

Trénování ve 2. zón**ě** tepové frekvence slouží ke zvyšování vytrvalosti, což je důležitou součástí kteréhokoli tréninkového programu. Tréninkové jednotky v této zón**ě** jsou velmi snadné a jsou aerobní povahy. Výsledkem dlouhodobého tréninku v této lehké zón**ě** 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 Polaru si lze přizpůsobit na míru, s využitím hodnoty maximální tepové frekvence (TFmax), pořízené v laboratoři, anebo osobně při tzv. polním testu. 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 všímat si subjektivních pocitů únavy a upravit si podle toho tréninkový program.

## SPORTOVNÍ PROFILY

Sportovní profily jsou sporty, ze kterých si můžete v aplikaci Polar na hodinkách M600 vybírat.

V aplikaci Polar na M600 je šest výchozích sportovních profilů:

- Skupinové cvi**č**ení
- B**ě**h
- Silový trénink
- Jízda na kole
- Jiné halové sporty
- Jiné venkovní sporty

Sportovní profily můžete přidávat a odebírat v mobilní aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Polar Flow.

Ve webové službě Polar Flow si můžete definovat specifická nastavení každého profilu. 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 aplikaci Polar v hodinkách M600 můžete mít současně uložených maximálně 20 sportovních profilů. Počet sportovních profilů v mobilní aplikaci nebo ve webové službě Polar Flow není omezený.

Další informace viz <u>Sportovní profily ve webové službě Polar Flow</u> nebo <u>Sportovní profily v aplikaci Polar Flow</u> na stránkách podpory Polar.

### SPORTOVNÍ PROFILY POLARU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

V aplikaci Polar na M600 je šest výchozích sportovních profilů. Sportovní profily můžete přidávat a odebírat ve webové službě Polar Flow. Ke každému sportovnímu profilu si můžete určit také specifická nastavení.

Aplikace Polar na hodinkách M600 může obsahovat maximálně 20 sportovních profilů. Budete-li mít ve webové službě uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do aplikace Polar. Pořadí sportovních profilů ve webové službě Polar Flow si můžete změnit jejich přetažením.

#### PŘIDÁNÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové služb**ě** Polar Flow:

- 1. Klikněte na svoje jméno/profilovou fotografii v pravém horním rohu.
- 2. Zvolte Sport Profiles (Sportovní profily).
- 3. Klikněte na Add sport profile (Přidat sportovní profil) a vyberte sport ze seznamu.

Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

Více informací o tom, jak přidávat a odebírat sportovní profily v aplikaci Polar Flow, naleznete na <u>stránkách podpory</u> <u>Polar</u>.

#### UPRAVENÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové služb**ě** Polar Flow:

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

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

#### Základní informace

• Automatic lap (Automatický záznam úseku, lze nastavit na záznam podle trvání, vzdálenosti nebo vypnout)

#### Tepová frekvence

- Náhled tepové frekvence (tepy za minutu nebo % maxima)
- Nastavení zón tepové frekvence (Pomocí zón tepové frekvence si můžete snadno zvolit a sledovat intenzitu tréninku. Zvolíte-li Default (Výchozí), nebudete moci limity tepové frekvence měnit. Zvolíte-li Free (Volitelné), budete moci měnit všechny limity. Výchozí limity zón tepové frekvence se počítají z vaší maximální tepové frekvence.)

#### Nastavení rychlosti/tempa

• Náhled rychlosti/tempa (km/h nebo min/km)

#### Tréninkové náhledy

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

Klikn**ě**te na ikonu tužky na stávajícím náhledu, pokud jej chcete upravit, nebo p**ř**idejte nový náhled. Pro náhled můžete zvolit jednu až **č**ty**ř**i položky ze **č**ty**ř** kategorií:

Čas	T <b>ě</b> lesné míry	Vzdálenost	Rychlost
Aktuální <b>č</b> as	Tepová frekvence	Vzdálenost	Rychlost/tempo
Délka trvání	Pr <b>ůmě</b> rná tepová frekvence	Vzdálenost automaticky uloženého úseku	Pr <b>ů</b> m <b>ě</b> rná rychlost/tempo
Čas automaticky	Maximální tenová		Maximální rychlost/tempo
	frekvence		Pr <b>ů</b> m. rychlost/tempo automaticky uloženého
	Kalorie		úseku
	Ukazatel zóny TF		Max. rychlost/tempo posledního automaticky
	Doba v zón <b>ě</b> TF		uloženého úseku
	Pr <b>ů</b> m. TF automaticky uloženého úseku		
	Max. TF automaticky uloženého úseku		

#### Gesta a zpětná vazba

• Vibrační signalizace (zap/vyp)

#### GPS a nadmořská výška

• Interval záznamu GPS (vysoká p**ř**esnost / vypnuto)

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **Save** (Uložit). Pozn. Změněná nastavení musíte nejprve synchronizovat s aplikací Polar, abyste je mohli používat. Více informací viz oddíl <u>Synchronizace</u>.

## FUNKCE SMART COACHING (CHYTRÉ KOUČOVÁNÍ) 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 (Chytré koučování) 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.

Aplikace Polar na hodinkách M600 má následující funkce chytrého kou**č**ování od Polaru:

- Activity Benefit (Přínos aktivity)
- <u>Smart calories</u> (Chytré kalorie)
- Training Benefit (Přínos tréninku)
- <u>Running Program</u> (B**ě**žecký program)

### **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 <u>Sledování aktivity 24/7</u>.

### SMART CALORIES (CHYTRÉ KALORIE)

Ten nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství spálených kalorií. Tento výpočet energetického výdeje je založen na:

- tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví,
- maximální tepové frekvenci jedince (TF<sub>max</sub>),
- tepové frekvenci při tréninku,
- měření aktivity mimo trénink a při tréninku bez snímače tepové frekvence,
- m**ěř**ení maximální spotřeby kyslíku jedince (VO2 )
- VO2 nebo její určení prostřednictvím testů fyzické kondice.

#### TRAINING BENEFIT (PŘÍNOS TRÉNINKU)

Funkce Training Benefit (Přínos tréninku) vám pomůže lépe poznat, nakolik byl trénink účinný. Po každém tréninku získáte textovou zpětnou vazbu ke svému výkonu, pokud jste trénovali celkem minimálně deset minut ve sportovních zónách. Zpětná vazba vychází z rozložení doby tréninku na různé sportovní zóny, ze spálených kalorií a délky tréninku. Training Benefit najdete v přehledu tréninku v aplikaci Polar, aplikaci Polar Flow a ve webové službě Polar Flow. 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 efektivn <b>ě</b> ji využívat. Tato tréninková jednotka rovn <b>ě</b> ž zvýšila vaši odolnost vů <b>č</b> i únav <b>ě</b> .

Zpětná vazba	Přínos
Maximální trénink	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém sval <b>ů</b> , takže je nyní dokážete efektivn <b>ě</b> ji využívat.
Maximum & Tempo training	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazn <b>ě</b> jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Maximum training (Trénink tempa a maximální trénink)	Úžasný trénink! Výrazn <b>ě</b> jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovn <b>ě</b> ž zlepšila vaši rychlost a efektivnost.
Tempo training+ (Trénink tempa+)	Výborné tempo p <b>ř</b> i dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovn <b>ě</b> ž zvýšila vaši odolnost v <b>ůč</b> i únav <b>ě</b> .
Tempo training (Trénink tempa)	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Steady state training (Trénink tempa a vytrvalosti)	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovn <b>ě</b> ž posílila vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich sval <b>ů</b> .
Steady state & Tempo training (Trénink vytrvalosti a tempa)	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tato tréninková jednotka také posílila vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Steady state training+ (Trénink vytrvalosti+)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tato tréninková jednotka rovn <b>ě</b> ž zvýšila vaši odolnost vů <b>č</b> i únav <b>ě</b> .
Steady state training (Trénink vytrvalosti)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici.
Steady state & Basic training, long (Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich sval <b>ů</b> a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovn <b>ě</b> ž vaši celkovou vytrvalost a schopnost t <b>ě</b> la spalovat p <b>ř</b> i cvi <b>č</b> ení tuky.
Steady state & Basic training (Trénink vytrvalosti a základní trénink)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost sval <b>ů</b> a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost t <b>ě</b> la spalovat p <b>ř</b> i cvi <b>č</b> ení tuky.
Basic & Steady state training, long (Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý)	Výborn <b>ě</b> ! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost t <b>ě</b> la spalovat p <b>ř</b> i cvi <b>č</b> ení tuky. Zlepšil rovn <b>ě</b> ž vytrvalost vašich sval <b>ů</b> a aerobní zdatnost.
Basic & Steady state training (Základní trénink a trénink vytrvalosti)	Výborn <b>ě</b> ! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho t <b>ě</b> la spalovat p <b>ř</b> i cvi <b>č</b> ení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich sval <b>ů</b> a vaši aerobní kondici.
Basic training, long (Základní trénink, dlouhý)	Výborn <b>ě</b> ! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost t <b>ě</b> la spalovat p <b>ř</b> i cvi <b>č</b> ení tuky.
Basic training (Základní trénink)	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost t <b>ě</b> la spalovat p <b>ř</b> i cvi <b>č</b> ení tuky.
Recovery training (Regenera <b>č</b> ní trénink)	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvi <b>č</b> ení umož <b>ň</b> uje t <b>ě</b> lu p <b>ř</b> izpůsobit se tréninku.

## **BĚŽECKÝ PROGRAM**

Polar Running program (Běžecký program od Polaru) je hotový a personalizovaný běžecký plán, který vám pomůže při tréninku na běžecký závod. Bez ohledu na to, jestli trénujete na závod na 5 km nebo na maraton, běžecký program vám řekne, jak moc a jak často byste měli trénovat.

Běžecký program od Polaru je založený na vaší fyzické kondici a je koncipovaný tak, abyste trénovali správně a nepřepínali se. Program je uzpůsobený dané akci a zohledňuje vaše osobní vlastnosti, tréninkovou minulost a dobu na přípravu. Programy jsou dostupné pro závody na 5 km, 10 km, půlmaraton a maraton. Více informací o běžeckém programu si můžete přečíst <u>zde</u>.

Běžecký program od Polaru je zdarma. Stačí se přihlásit do webové služby Polar Flow na adrese <u>flow.polar.com</u>, na horním okraji stránky klepnout na PROGRAMS (PROGRAMY) a můžete začít s běžeckým tréninkem.

# NASTAVENÍ

## PŘÍSTUP K NASTAVENÍM

Nastavení můžete na chytrých hodinkách M600 zobrazit a upravovat v nabídce Settings (Nastavení). Do nabídky Settings (Nastavení) se dostanete stisknutím postranního tlačítka, hlasovým příkazem nebo pomocí dotykového displeje.

## VYVOLÁNÍ NABÍDKY SETTINGS (NASTAVENÍ) STISKNUTÍM POSTRANNÍHO TLAČÍTKA

- 1. Stiskněte a podržte postranní tlačítko, dokud hodinky nezavibrují a nezobrazí se nabídka aplikací.
- 2. Najděte položku Settings (Nastavení) a klepněte na ni.

### VYVOLÁNÍ NABÍDKY SETTINGS (NASTAVENÍ) HLASEM

- 1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní.
- 2. Řekněte: "OK Google" a poté: "settings".

### VYVOLÁNÍ NABÍDKY SETTINGS (NASTAVENÍ) POMOCÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE

- 1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní.
- 2. Na domovské obrazovce přejeď te prstem zprava doleva.
- 3. V nabídce aplikací najděte položku Settings (Nastavení) a klepněte na ni.

Nabídku Settings (Nastavení) můžete vyvolat pomocí dotykového displeje ješt**ě** jinak.

- 1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní.
- 2. Na domovské obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
- 3. Přejeď te prstem zprava doleva, najděte položku Settings (Nastavení) a klepněte na ni.

## NASTAVENÍ DISPLEJE JAK UPRAVIT JAS DISPLEJE

- 1. Jděte do nabídky Settings (Nastavení), najděte položku Adjust brightness (Upravit jas) a klepněte na ni.
- 2. Zvolte požadovanou úroveň jasu a klepněte na ni.

Inižením jasu displeje hodinek můžete prodloužit výdrž baterie.

## JAK DOČASNĚ ZVÝŠIT JAS

Můžete displej na několik sekund rozsvítit pomocí zvýšení jasu.

- 1. Na domovské obrazovce přejeď te prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
- 2. Přejeď te prstem zprava doleva, najděte položku Brightness boost (Zvýšení jasu) a klepněte na ni.

Jas displeje můžete zvýšit třemi rychlými stisknutími postranního tlačítka zapnutí v jakémkoli místě systému hodinek.

### ZMĚNA DISPLEJE HODINEK

Můžete si vybírat z řady různých displejů hodinek. Když si zvolíte "Polar Jumbo" nebo "Polar Activity", na domovské obrazovce uvidíte, jak jste daleko s plněním cíle denní aktivity, když bude displej aktivní.

#### CHCETE-LI ZMĚNIT DISPLEJ HODINEK NA M600

1. Klepněte a podržte displej hodinek na domovské obrazovce, když je displej aktivní.

NEBO jděte do nabídky Settings (Nastavení), najděte položku Change watch face (Změnit displej hodinek) a klepněte na ni.

- 2. Přejeď te prstem doleva nebo doprava a vyberte si preferovaný displej hodinek.
- 3. Klepnutím si vyberte ten, který se vám líbí nejvíc.

#### CHCETE-LI ZMĚNIT DISPLEJ HODINEK NA TELEFONU

- 1. Spusťte aplikaci Android Wear.
- 2. Vyberte si jeden v nabídce **Watch faces** (Displeje hodinek) nebo klepn**ě**te na **More** (Více) pro zobrazení dalších možností.
- 3. Klepněte na ten, který chcete použít.

Další možnosti displejů hodinek získáte prostřednictvím aplikací třetích stran. V aplikaci Andoird Wear na telefonu klepněte na **MORE** (VÍCE) vedle **Watch faces** (Displeje hodinek), poté klepněte na **Get more watch faces** (Získat více displejů hodinek) dole v nabídce.

## ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ FUNKCE ALWAYS-ON SCREEN

Můžete si zvolit, zda chcete, aby byl na displeji matně zobrazený čas nebo aby byl zcela vypnutý, když hodinky nepoužíváte.

#### CHCETE-LI ZMĚNIT NASTAVENÍ NA M600

• <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u>, najděte položku **Always-on screen** (Displej vždy zapnutý) a klepněte na ni.

#### CHCETE-LI ZMĚNIT NASTAVENÍ NA TELEFONU

- 1. Spusťte aplikaci Android Wear.
- 2. Klepněte na ikonu Settings (Nastavení).
- 3. (V telefonu s Androidem) Najděte položku **M600** v nabídce **Device settings** (Nastavení zařízení) a klepněte na ni.
- 4. Pomocí přepínače zapněte nebo vypněte možnost Always-on screen (Displej vždy zapnutý).

**Je-li možnost Always-on screen (Displej vždy zapnutý) vypnutá** a displej hodinek je černý, můžete jej **znovu zapnout** tak, že na něj klepnete, rychle zvednete chytré hodinky před sebe nebo stisknete postranní tlačítko zapnutí.

🕖 Pokud displej hodinek M600 necháte vypnutý, když je nepoužíváte, prodloužíte tak výdrž baterie.

## ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ AUTOMATICKÉHO UZAMČENÍ DISPLEJE

Můžete nastavit, aby se displej automaticky zamykal, když nemáte hodinky M600 nasazené na ruce nebo když ztratí Bluetooth připojení s telefonem. Zamčený displej otevřete nakreslením vzoru pro uzamčení displeje.

### CHCETE-LI AUTOMATICKÉ UZAMČENÍ DISPLEJE ZAPNOUT

- 1. <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u>, najděte položku Screen lock OFF (Zámek displeje VYP) a klepněte na ni.
- 2. Potvrď te, že chcete automatické zamykání zapnout, klepnutím na ikonu zaškrtávacího znaménka.
- 3. Vytvořte si vzor pro uzamčení displeje tak, že spojíte alespoň čtyři tečky.
- 4. Nakreslete vzor znovu, abyste jej potvrdili.

Když je automatické uzamčení displeje zapnuté, můžete displej zamknout i ručně:

- 1. <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u>, najděte položku Lock screen now (Zamknout displej) a klepněte na ni.
- 2. Potvrďte klepnutím na ikonu zaškrtávacího znaménka.

#### CHCETE-LI AUTOMATICKÉ UZAMČENÍ DISPLEJE VYPNOUT

- 1. <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u>, najděte položku **Screen lock automatic** (Automatický zámek displeje) a klepněte na ni.
- 2. Potvrď te, že chcete automatické uzamčení vypnout, klepnutím na ikonu zaškrtávacího znaménka.
- 3. Nakreslete vzor pro uzamčení displeje.

### ZMĚNA VELIKOSTI PÍSMA

Pokud chcete, můžete změnit velikost textu na displeji hodinek M600.

- 1. Jděte do nabídky Settings (Nastavení), najděte položku Font size (Velikost písma) a klepněte na ni.
- 2. Můžete volit mezi Small (Malé) a Normal (Normální). Klepnutím na požadovanou velikost písma ji zapnete.

### PŘIBLÍŽENÍ A ODDÁLENÍ DISPLEJE HODINEK M600

Pokud na displej hodinek M600 špatn**ě** vidíte, můžete zapnout funkci lupy.

- 1. <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u>, najděte položku Accessibility (Usnadnění) a klepněte na ni.
- 2. Klepněte na Magnification gestures (Pohyby pro zvětšení).
- 3. Potvrď te klepnutím na ikonu zaškrtávacího znaménka.

Když lupu zapnete, můžete text na displeji hodinek M600 přiblížit a oddálittak, že na displej třikrát klepnete.

## NASTAVENÍ UPOZORNĚNÍ NA HODINKÁCH M600

# 🐙 Následující pokyny platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Řada upozornění, která vidíte na telefonu se systémem Android, se zobrazí také na hodinkách M600. Když zrušíte upozornění na hodinkách, zruší se také na telefonu a opačně. Hodinky v případě upozornění jen zavibrují, nebudou vydávat žádný zvuk.

Nastavení upozornění můžete určit pro každou aplikaci telefonu. Pokud jste nastavili upozornění u aplikace na vibrace, nebo na zvukové upozornění na telefonu, hodinky u téhož upozornění zavibrují. Pokud u upozornění v aplikaci nejsou nastavené vibrace nebo zvukové upozornění, na hodinkách se zobrazí karta upozornění, ale nebudou vibrovat.

## ZTLUMENÍ PŘIPOJENÉHO TELEFONU

Když je telefon připojený k hodinkám M600, můžete jej ztlumit, aby se při výstrahách a hovorech nespouštěly vibrace na obou zařízeních. Upozornění však nadále uvidíte i na telefonu.

#### ZTLUMENÍ PŘIPOJENÉHO TELEFONU

- 1. Spusťte aplikaci Android Wear v telefonu a klepněte na ikonu Settings (Nastavení).
- V nabídce General (Obecné nastavení) přepněte přepínač do polohy zapnuto u možnosti Mute phone alerts & calls (Ztlumit výstrahy a hovory na telefonu).

#### Následující pokyny platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s iPhonem.

Hodinky M600 používají nastavení upozorn**ě**ní, která jste ur**č**ili pro každou aplikaci v iPhonu. Pokud jste nastavili upozorn**ě**ní tak, aby se zobrazovala na zam**č**eném displeji telefonu, zobrazí se také na hodinkách M600, které zavibrují. Pokud je aplikace nastavená tak, aby se upozorn**ě**ní na zam**č**eném displeji nezobrazovala, na hodinkách M600 se zobrazí karta, ale nebudou vibrovat.

Následující pokyny platí jak pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android, tak s iPhonem.

## BLOKOVÁNÍ UPOZORNĚNÍ URČITÝCH APLIKACÍ

Můžete nastavit, jaké aplikace mohou posílat upozornění do hodinek M600.

#### CHCETE-LI BLOKOVAT APLIKACE V HODINKÁCH

- 1. Na M600 zobrazte kartu.
- 2. Přejeď te prstem na kartě zprava doleva, dokud se nezobrazí Block app (Blokovat aplikaci).
- 3. Klepn**ě**te na **Block app** (Blokovat aplikaci) a potvrď te klepnutím na ikonu zaškrtávacího znaménka.

#### CHCETE-LI BLOKOVAT APLIKACE V TELEFONU

- 1. Spusťte aplikaci Android Wear a klepněte na ikonu Settings (Nastavení).
- 2. Klepněte na Block(ed) app notifications (Blokovaná upozornění aplikací)
- 3. V telefonu s Androidem: Klepněte na znaménko plus a vyberte libovolnou aplikaci ze seznamu, kterou chcete přidat na seznam blokovaných.

V iPhonu: Klepněte na + Add apps to block list (Přidat aplikaci na seznam blokovaných) a vyberte libovolnou aplikaci ze seznamu, kterou chcete přidat na seznam blokovaných. Aby se změny uložily, klepněte na DONE (HOTOVO).

#### ZRUŠENÍ BLOKOVÁNÍ APLIKACE

Blokování aplikace můžete zrušit jen v telefonu.

- 1. Spusťte aplikaci Android Wear a klepněte na ikonu Settings (Nastavení).
- 2. Klepněte na Block(ed) app notifications (Blokovaná upozornění aplikací).
- V telefonu s Androidem: Klepněte na X vedle aplikace, kterou chcete odblokovat.
   V iPhonu: Klepněte na EDIT (UPRAVIT) a UNBLOCK (ODBLOKOVAT) vedle aplikace, kterou chcete odstranit ze seznamu blokovaných aplikací. Potom klepněte na DONE (HOTOVO).

## VYPNOUT VIBRACE NA HODINKÁCH U UPOZORNĚNÍ

Ztlumení upozorn**ě**ní na M600 můžete provést různě, podle operačního systému a jeho verze na telefonu. Návod, jak na hodinkách vypnout vibrace pro upozornění, které platí pro vaši verzi operačního systému, najdete v nápovědě <u>Android Wear Help</u>.

🕖 Podívejte se, jak se vypínají všechna upozorn**ě**ní i displej, nap**ř**íklad na noc, aktivací <u>režimu divadlo</u>.

## NASTAVENÍ DATA A ČASU

W Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android. Na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem se nastavení data a **č**asu synchronizuje automaticky z telefonu.

## NASTAVENÍ DATA A ČASU

Na M600 můžete datum a čas nastavit ručně nebo je synchronizovat automaticky z telefonu.

- 1. Jděte do nabídky Settings (Nastavení), najděte položku Date & time (Datum a čas) a klepněte na ni.
- 2. Klepněte na Automatic date & time (Automatické nastavení data a času).
- 3. Vyberte jednu z těchto možností a klepněte na ni
- Sync from phone (Synchronizovat z telefonu) nebo

• **OFF** (VYP). Pokud si zvolíte tuto možnost, přejeďte jednou prstem zleva doprava a budete moci datum a čas nastavovat ručně. Zde si budete moci také zvolit, jestli chcete používat 24hodinový nebo 12hodinový formát.

*Ve stejné nabídce nastavení data a času si můžete také zvolit synchronizovat časové pásmo z telefonu nebo je nastavit sami.* 

## **REŽIM LETADLO**

V režimu letadlo je na M600 připojení přes Bluetooth a Wi-Fi vypnuto. Přesto můžete používat některé základní funkce chytrých hodinek, například můžete trénovat s aplikací Polar za použití sledování tepové frekvence měřené na zápěstí. Nemůžete ovšem synchronizovat data přes mobilní aplikaci Polar Flow ani hodinky M600 používat s jinými bezdrátovými doplňky.

### ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ REŽIMU LETADLO

• <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u>, najděte položku Airplane mode (Režim letadlo) a klepněte na ni.

Režim letadlo neumožňuje používání hlasových příkazů. Pro procházení nabídkou hodinek M600 použijte pohyby zápěstím nebo dotykový displej.

## **REŽIM DIVADLO**

V režimu divadlo jsou displej hodinek M600 a všechny karty upozornění dočasně vypnuté. I když otočíte zápěstí nebo se dotknete displeje, displej se nerozsvítí.
#### ZAPNUTÍ REŽIMU DIVADLO

- 1. Na domovské obrazovce přejeď te prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení), poté přejeď te prstem jednou zprava doleva.
- 2. Klepněte na ikonu Theater mode (Režim divadlo).

Režim divadlo můžete zapnout také tak, že dvakrát rychle stisknete postranní tlačítko zapnutí.

#### VYPNUTÍ REŽIMU DIVADLO

Stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

### POVOLENÍ

V nastavení povolení můžete určit, jaké informace mohou různé aplikace a funkce M600 používat.

#### CHCETE-LI ZMĚNIT NASTAVENÍ POVOLENÍ

- 1. Jděte do nabídky Settings (Nastavení), najděte položku Permissions (Povolení) a klepněte na ni.
- 2. Najděte aplikaci nebo službu, jejíž povolení chcete změnit, a klepněte na ni. Můžete upravovat i systémová povolení.
- 3. Klepněte na přepínač a změňte nastavení buď na ENABLED (POVOLENO), nebo DISABLED (ZAKÁZÁNO).

### NASTAVENÍ JAZYKA

Požadovaný jazyk si můžete na hodinkách M600 zvolit během nastavení. Můžete si vybrat jeden z těchto jazyků:

- kantonština (Hong Kong)
- holandština
- angličtina (USA, Spojené království)
- francouzština (Francie, Kanada)
- n**ě**m**č**ina
- indonézština
- italština
- japonština
- korejština
- mandarínština (Taiwan)
- polština
- portugalština
- ruština
- špan**ě**lština (USA, Špan**ě**lsko, Latinská Amerika)
- thajština

Upozorňujeme, že chytré hodinky nakonec převezmou jazykové nastavení z vašeho telefonu. Jinak řečeno, pokud si na M600 zvolíte jiný jazyk, než jaký používáte na telefonu, hodinky přepnou na jazyk telefonu. Výjimkou je situace, kdy hodinky M600 jazyk telefonu nepodporují. V takovém případě vás hodinky informují, že uvedená jazyková konfigurace není podporována. Přesto budete moci na chytrých hodinkách používat jiný jazyk, ale budete dostávat upozornění, že nastavení jazyka na M600 se neshoduje s jazykem na telefonu. Aplikace Polar na M600 nepodporuje n**ě**které jazyky, které jsou k dispozici pro opera**č**ní systém Android Wear. To znamená, že pokud se rozhodnete používat M600 v n**ě**kterém z nepodporovaných jazyk**ů**, bude jazykem aplikace Polar na chytrých hodinkách angli**č**tina (USA).

Další podporované jazyky v aplikaci Polar krom**ě** angli**č**tiny (USA) jsou:

- holandština
- francouzština (Francie)
- němčina
- indonézština
- italština
- japonština
- korejština
- polština
- portugalština (Portugalsko)
- ruština
- špan**ě**lština (Špan**ě**lsko)

Aby hlasové příkazy na hodinkách M600 fungovaly, musíte na telefonu a hodinkách používat stejný jazyk!

# RESTARTOVÁNÍ A RESETOVÁNÍ

Stejně jako u jakéhokoli jiného elektronického přístroje, doporučujeme, abyste hodinky M600 občas vypnuli.

Vyskytnou-li se s hodinkami M600 n**ě**jaké potíže, zkuste je restartovat. Restartováním chytrých hodinek M600 se nesmažou žádná jejich nastavení ani vaše osobní údaje v nich uložené.

#### **RESTARTOVÁNÍ HODINEK M600**

- 1. Jděte do nabídky Settings (Nastavení), najděte položku Restart (Restartovat) a klepněte na ni.
- 2. Potvrďte, že chcete hodinky restartovat, klepnutím na ikonu zaškrtávacího znaménka.

#### NEBO

• Stiskněte a podržte postranní tlačítko zapnutí, dokud se nezobrazí logo Polar.

Někdy restartování elektronického přístroje nestačí. Pokud například máte problém s opětovným navázáním ztraceného spojení mezi M600 a telefonem a již jste vyzkoušeli ostatní naše [tipy pro řešení problémů], ale bez úspěchu, můžete hodinky M600 resetovat do továrního nastavení. Nezapomeňte však, že resetováním budou z hodinek M600 vymazány veškeré osobní údaje a nastavení a budete si je muset znovu nastavit pro své potřeby.

#### RESETOVÁNÍ HODINEK M600 DO TOVÁRNÍHO NASTAVENÍ

- 1. <u>Jděte do nabídky Settings (Nastavení)</u>, najděte položku **Unpair with phone** (Zrušit spárování s telefonem) a klepněte na ni.
- 2. Potvrď te resetování klepnutím na znaménko zaškrtnutí.

Po resetování musíte hodinky M600 znovu nastavit.

### AKTUALIZACE SOFTWARU

Hodinky M600 používají technologii Android Wear. Jakmile bude k dispozici nová systémová aktualizace pro Android Wear, dostanete na hodinky M600 automatické upozorn**ě**ní. Aktualizace se na hodinky M600 stáhne, když je dáte nabíjet a p**ř**ipojíte je k telefonu a telefon máte p**ř**ipojený k internetu.

Aktualizaci softwaru Android Wear můžete zkontrolovat také ručně z chytrých hodinek.

#### RUČNÍ KONTROLA AKTUALIZACÍ

- 1. Jděte do nabídky Settings (Nastavení), najděte položku About (O produktu) a klepněte na ni.
- 2. Rolujte seznamem dolů, najděte položku System updates (Systémové aktualizace) a klepněte na ni.

Hodinky M600 zobrazí hlášení "System is up to date" (Systém je aktuální) nebo "System update available" (Je k dispozici aktualizace systému). Když je k dispozici nová aktualizace, stahování se zahájí, když dáte hodinky nabíjet a připojíte je k telefonu a telefon máte připojený k internetu.

#### INSTALACE AKTUALIZACE SOFTWARU

Jakmile se systémová aktualizace do hodinek M600 stáhne, dostanete upozorn**ě**ní, že aktualizace je p**ř**ipravená k instalaci.

- 1. Přejeď te prstem po kartě s upozorněním zprava doleva.
- 2. Klepněte na **Open** (Otevřít).
- 3. Instalaci spustíte poklepáním na zaškrtávací znaménko.

Číslo verze softwaru Android Wear můžete zkontrolovat v nabídce Settings (Nastavení) > About (O produktu) > Versions (Verze).

#### AKTUALIZACE APLIKACE POLAR

🐙 Platí pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android.

Aplikace Polar na hodinkách M600 se aktualizuje prostřednictvím mobilní aplikace Polar Flow. Budete-li dbát na to, aby mobilní aplikace Polar Flow byla vždy aktuální, zajistíte, že aplikace Polar na hodinkách M600 bude mít také poslední vylepšení a záplaty.

Platí pro hodinky Polar M600 spárované s iPhonem.

Aplikace Polar na hodinkách M600 se aktualizuje prostřednictvím aktualizací operačního systému.

# DŮLEŽITÉ INFORMACE

# PÉČE O HODINKY M600

Jako každé elektronické zařízení, i hodinky Polar M600 vyžadují řádnou péči. Níže uvedená doporučení vám pomohou dodržet podmínky záruky a t**ě**šit se z tohoto výrobku po mnoho let.

Zařízení nenabíjejte, jestliže je nabíjecí port vlhký.

Udržujte tréninkové zařízení v čistotě.

Doporučujeme přístroj a silikonový zápěstní řemínek umýt po každém tréninku jemným mýdlovým roztokem a opláchnout je proudem tekoucí vody. Vyjměte prosím přístroj ze zápěstního řemínku a umyjte je každý zvlášť.
Vytřete je dosucha měkkým hadříkem.

Velice důležité je přístroj a zápěstní řemínek umýt po plavání v bazénu, kde se k zachování čistoty vody používá chlór.

Pokud přístroj nenosíte 24 hodin denně, 7 dní v týdnu, tak z něj před jeho uložením otřete případnou vlhkost.
Nepřechovávejte ho v neprodyšném obalu ani ve vlhku, například v igelitové tašce nebo ve vlhké tašce do tělocvičny.

 V případě potřeby ho vytřete dosucha měkkým hadříkem. K odstranění nečistot z tréninkového zařízení používejte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování voděodolnosti nepoužívejte k čištění tréninkového zařízení tlakový čistič. Nikdy nepoužívejte alkohol ani žádný abrazivní materiál, jako je např. drátěnka nebo chemické čisticí prostředky.

 Pokud chcete M600 připojit k počítači nebo k USB nabíječce, zkontrolujte, zda není nabíječka vlhká a jestli na ní nejsou vlasy, prach nebo nečistoty. Jakoukoli nečistotu nebo vlhkost jemně setřete. K čištění nepoužívejte žádné ostré nástroje, aby nedošlo k poškrábání výrobku.

Provozní teploty jsou -10 °C až +50 °C / +14 °F až +122 °F.

#### USKLADNĚNÍ

Tréninkové zařízení přechovávejte na chladném a suchém místě. Neponechávejte je ve vlhkém prostředí, zabalené v neprodyšném materiálu (igelitový sáček nebo sportovní taška) nebo ve vodivém materiálu (mokrý ručník). Nevystavujte tréninkové zařízení po delší dobu přímému slunečnímu záření, např. v autě nebo namontované na držák jízdního kola.

Tréninkové zařízení doporučujeme skladovat částečně nebo plně nabité. Při skladování se baterie pomalu vybíjí. Chystáte-li se tréninkové zařízení uskladnit na delší dobu, doporučujeme je 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 <u>Omezená mezinárodní</u> záruka firmy Polar.

Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese support.polar.com a na webových stránkách příslušné zem**ě**.

# VÝMĚNA PÁSKU

Pásek hodinek M600 lze snadno odepnout a vym**ě**nit. Doporu**č**ujeme, abyste pásek od hodinek M600 po každém tréninku odepnuli a omyli jej pod tekoucí vodou, aby hodinky z**ů**staly **č**isté.

### SEJMUTÍ PÁSKU

1. Ohněte pásek postupně na jedné a druhé straně hodinek tak, abyste je mohli vyjmout. Nejsnadnější je nejprve uvolnit stranu blíže k nabíjecímu portu.



2. Vyjm**ě**te hodinky z pásku.

#### PŘIPNUTÍ PÁSKU

- 1. Jeden konec hodinek vložte na místo.
- 2. Jemně zatáhněte za druhý konec pásku, abyste jej nasadili na druhý konec hodinek.
- 3. Dbejte na to, aby pásek lícoval s hodinkami, a to jak vpředu, tak vzadu.

### **INFORMACE O LIKVIDACI**

Spole**č**nost Polar by vás cht**ě**la požádat, abyste po skon**č**ení 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, využijete samostatné sb**ě**rny elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříd**ě**ný komunální odpad.

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Hodinky Polar M600 byly sestrojeny k tomu, aby vás informovaly o vaší aktivit**ě** a m**ěř**ily tepovou frekvenci. Nejsou vyrobeny za žádným jiným ú**č**elem, přímým **č**i nepřímým.

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

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

### RUŠENÍ

Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení

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

Tréninková vybavení s elektronickými nebo elektrickými komponenty, jako jsou např. LED displeje, motory a elektrické brzdy, mohou vysílat zbloudilé rušivé signály.

Pokud tréninkový po**č**íta**č** ani te**ď** nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení vydává p**ř**íliš velký šum na to, aby bylo možno provést bezdrátové m**ěř**ení tepové frekvence. Další informace naleznete na adrese <u>support.polar.com</u>.

#### MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

Trénink může představovat určitá rizika. Před započetím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na všechny tyto otázky kladná, doporučujeme, abyste se před zahájením jakéhokoli tréninkového programu poradili s lékařem.

- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte n**ě**jaké 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?
- Kou**ř**íte?
- Jste těhotná?

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

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

**Upozorně ní!** Používáte-li kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, výrobky Polaru můžete také používat. 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 ani s jinými implantovanými zařízeními, jako jsou například defibrilátory, vzhledem k veliké rozmanitosti sortimentu takových zařízení. Budete-li mít jakékoli pochybnosti, anebo pocítíte-li při používání výrobků Polaru jakékoli neobvyklé pocity, poraďte se prosím se svým lékařem nebo kontaktujte výrobce implantovaného elektronického zařízení, aby posoudil bezpečnostní hlediska 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 <u>Technických specifikacích</u>. Aby snímač tepové frekvence nedráždil pokožku, noste ho na triku. Triko však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače. *Combinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence a případně ke znečištění oděvů. Jestliže používáte parfém, opalovací krém nebo repelent, je nutné dbát na to, aby tyto látky nepřišly do kontaktu s tréninkovým počítačem nebo se snímačem tepové frekvence. Nenoste oblečení, které může pouštět barvu a obarvit tréninkový počítač* (zejména tréninkové počítače ve světlých barvách).

### ROZPTYLOVÁNÍ

Ovládání chytrých hodinek při jízdě autem, na kole nebo při běhu či chůzi vás může příliš rozptýlit a vystavit nebezpečí, když nebudete dávat pozor, co se děje kolem. Doporučujeme, abyste s chytrými hodinkami Polar M600 nepracovali v situacích, kdy to může ohrozit vaši bezpečnost. Zároveň dodržujte místní právní předpisy, které zakazují používání elektronických zařízení například při řízení.

### TECHNICKÉ SPECIFIKACE POLAR M600

Opera <b>č</b> ní systém	Android Wear™
Procesor	MediaTek MT2601, Dual-Core 1,2 GHz procesor based on ARM Cortex-A7
Typ baterie	Dobíjecí baterie Li-pol 500 mAh
Provozní doba (Android)	2 dny / 8 hodin tréninku
Provozní doba (iOS)	1 den / 8 hodin tréninku
Provozní teplota	-10 °C až +50 °C / 14 °F až 122 °F
Doba nabíjení	Až dv <b>ě</b> hodiny.
Teplota při nabíjení	0 °C až +40 °C / 32 °F až 104 °F
Materiály	Přístroj: Sklo Corning® Gorilla® 3 polykarbonát/akrylonitril butadien styren + 30% skelné vlákno nerez ocel polymetyl metakrylát polyamid Pásek: silikon polykarbonát nerez ocel
Přesnost GPS	Vzdálenost ±2%, rychlost ±2 km/h
Vzorkovací frekvence	1 s
Sníma <b>č</b> tepové frekvence	Optické m <b>ěř</b> ení tepové frekvence se 6 LED diodami
Sníma <b>č</b> e	akcelerometr, senzor okolního sv <b>ě</b> tla, gyroskop, vibra <b>č</b> ní motorek, mikrofon
Voděodolnost	Vhodný pro plavání (IPX8 10 m)
Kapacita pam <b>ě</b> ti	Kapacita pam <b>ě</b> ti: 4GB interní úložišt <b>ě</b> + 512 MB RAM
Displej	1,30″ dotykový TFT displej s rozlišením 240 x 240 pixelů a 260 ppi

Hmotnost	63g
Rozměry	45x36x13 mm

Sportovní hodinky Polar M600 fungují s chytrými telefony s operačním systémem Android 4.3+ nebo iOS 8.2+. Na svém telefonu jděte na <u>g.co/WearCheck</u>, abyste zjistili, zda je kompatibilní s Android Wear.

Pracuje s bezdrátovou technologií Bluetooth® Smart.

Hodinky M600 jsou kompatibilní s těmito snímači tepové frekvence: Polar H6 a H7.

#### VODĚODOLNOST

Voděodolnost výrobků od Polaru je testována dle mezinárodní normy IEC 60529 nebo ISO 22810. Výrobky jsou podle stupně voděodolnosti rozděleny do různých kategorií. Na zadní části zařízení od Polaru najdete kategorii voděodolnosti. Porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusí platit pro výrobky jiných výrobců.

Označení na zadním krytu	Charakteristiky voděodolnosti
Vod <b>ě</b> odolnost IPX7	Není vhodný pro koupání a plavání. Chrán <b>ě</b> ný proti post <b>ř</b> íkání vodou a deš <b>ť</b> ovým kapkám. Viz norma IEC 60529.
Vod <b>ě</b> odolnost IPX8 10 m	Vhodný pro plavání a koupání. Chrán <b>ě</b> ný proti postříkání vodou a dešťovým kapkám. Není vhodný pro šnorchlování, potáp <b>ě</b> ní nebo rychlé vodní sporty. Viz norma IEC 60529.
Vod <b>ě</b> odolný nebo vod <b>ě</b> odolný do 20 m	Vhodný pro plavání a koupání. Chrán <b>ě</b> ný proti postříkání vodou a dešťovým kapkám. Není vhodný pro šnorchlování, potáp <b>ě</b> ní nebo rychlé vodní sporty. Viz norma ISO 22810.
Vod <b>ě</b> odolný do 30 m / 50 m	Vhodný pro koupání a plavání. Viz norma IEC 22810.
Vod <b>ě</b> odolný do hloubky 100 m	Vhodný pro plavání a potáp <b>ě</b> ní se (bez kyslíkových lahví). Viz norma IEC 22810.

# OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Tato záruka nemá vliv na zákonná práva spotřebitele vyplývající z platných národních nebo státních zákonů, ani na práva spotřebitele vůči prodejci, vyplývající z prodejní/kupní smlouvy mezi nimi.
- Tato omezená mezinárodní záruka Polaru je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v USA nebo v Kanadě. Tato omezená mezinárodní záruka Polaru je vystavena firmou Polar Electro Inc. pro zákazníky, kteří si tento výrobek zakoupili v jiných zemích.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. zaručuje původnímu zákazníkovi/kupujícímu tohoto zařízení, že tento výrobek bude prost vad, materiálových i výrobních, po dobu dvou (2) let od jeho zakoupení.
- Stvrzenka o původním nákupu je vaším dokladem o prodeji!
- Tato záruka se nevztahuje na baterii, běžné opotřebení, poškození nesprávným zacházením, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra a displeje, pásku na rukáv, elastický pás 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.  Předměty zakoupené již jako použité nejsou touto dvouletou (2) zárukou pokryty, pokud není místními právními předpisy uvedeno jinak.

• V záruční lhůtě bude tento výrobek buď to opraven nebo vyměněn v kterémkoliv z autorizovaných servisních středisek Polaru, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.

Záruka, vztahující se na kterýkoliv výrobek, bude omezena na zem**ě**, v nichž byl původně prodáván.

# CE

Tento výrobek vyhovuje Směrnicím 1999/5/EC and 2011/65/EU.

Příslušné prohlášení o shodě naleznete na adrese www.polar.com/en/regulatory\_information.



Tento symbol přeškrtnutého kontejneru na odpadky 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.

Chcete-li zobrazit informace o certifikaci a shodě hodinek M600, přejděte do nabídky Settings (Nastavení), přejeďte prstem až nahoru a klepněte na **About** (O produktu) a pak na **Regulatory information** (Zákonné informace). Vyrobeno firmou Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, <u>www.polar.com</u>.

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2008.

© 2016 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finsko. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita ani 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.

App Store je značka služby společnosti Apple Inc.

iOS je zapsaná ochranná známka spole**č**nosti Cisco Systems, Inc., nebo jejích p**ř**idružených spole**č**ností ve Spojených státech a n**ě**kterých dalších zemích.

Google, Google Play, Android a další známky jsou ochrannými známkami společnosti Google Inc.

Slovní označení a loga Bluetooth® jsou zapsanými ochrannými známkami, jejichž vlastníkem je firma Bluetooth SIG, Inc. Veškeré použití těchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

# PROHLÁŠENÍ O VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI

• Materiál v této příručce má pouze informativní charakter. 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.

1.0 CS 06/2016