

POLAR®

POLAR M600



UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

OBSAH

Obsah	2
Začínáme	14
Úvod	14
Funkce tlačítek na hodinkách M600	14
Přední tlačítko	15
Postranní tlačítko zapnutí	15
Nabíjení hodinek M600	16
Výdrž baterie	16
Upozornění na slabou baterii	17
Zapnutí a vypnutí hodinek M600	17
Zapnutí hodinek M600	17
Vypnutí hodinek M600	17
Nastavení hodinek Polar M600	17
Příprava na nastavení	17
Spárování chytrého telefonu s hodinkami Polar M600	18
Aktivace aplikace Polar na hodinkách M600	18
Připojení hodinek M600 k Wi-Fi	19
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	20
Procházení hodinek M600	21
Používání dotykového displeje	21

Ovládání pohyby zápěstím	21
Zapnutí ovládání pohyby zápěstím	22
Ovládání hlasovými příkazy	22
Ovládání hlasovými příkazy	22
Co lze s hlasovými příkazy dělat	22
Zhasnutí a rozsvícení displeje	22
Zhasnutí displeje	22
Rozsvícení displeje	23
Struktura nabídky	23
Domovská obrazovka	25
Chcete-li změnit displej hodinek	25
Karty	25
Jak zobrazit karty	25
Jak skrýt náhled karty	25
Jak na základě karty přijmout příslušné kroky	26
Jak kartu zrušit	26
Jak obnovit zrušenou kartu	26
Stavové ikony	26
Nabídka aplikací	28
Spuštění nabídky aplikací	28
Spuštění a používání aplikací	28
Jak získat více aplikací	29
Agenda	29
Zobrazení rozvrhu pomocí hlasu	29
Zobrazení rozvrhu pomocí dotykového displeje	29

Budík	29
Nastavení budíku hlasovým příkazem	29
Nastavení budíku pomocí aplikace	29
Vypnutí zvonícího budíku	30
Opakované buzení	30
Najdi můj telefon	30
Jak na telefonu spustit vyzvánění	30
Fit	30
Zobrazení počtu kroků pomocí hlasu	30
Zobrazení počtu kroků pomocí aplikace	30
Zobrazení aktuální tepové frekvence pomocí hlasu	30
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	32
Připomenutí na hodinkách M600 spárovaných s telefonem s operačním systémem Android	32
Nastavení připomenutí hlasovým příkazem	32
Nastavení připomenutí pomocí aplikace	32
Označení připomenutí za vyřízené pomocí aplikace	32
Připomenutí na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem	32
Přihlášení do aplikace Google a zapnutí funkce Google Now	33
Smazání připomenutí z iPhonu	33
Stopky	33

Spuštění stopek hlasovým příkazem	33
Spuštění stopek pomocí dotykového displeje	33
Pozastavení stopek	33
Opětovné spuštění stopek	33
Resetování stopek	33
Časovač	34
Nastavení časovače hlasovým příkazem	34
Nastavení časovače pomocí aplikace	34
Pozastavení časovače	34
Opětovné spuštění časovače	34
Resetování časovače	34
Zrušení časovače	34
Displej hodinek Together (Společně)	34
Co se s displejem hodinek Together (Společně) dá dělat	34
Překladač	35
Komunikace	35
Textové zprávy na hodinkách M600	35
Čtení textových zpráv na hodinkách M600	35
Chcete-li si zprávu přečíst	35
Odpovídání na textové zprávy z hodinek M600	35
Odpověď na SMS pomocí hlasu	36
Odesílání SMS z hodinek M600	36
Odeslání SMS pomocí hlasu	36
Telefonní hovory	36
Vyřizování příchozích hovorů	36

Přijetí příchozího hovoru	36
Odmítnutí příchozího hovoru	37
Odmítnutí příchozího hovoru předem připravenou textovou zprávou	37
Uskutečňování telefonních hovorů	37
Uskutečnění hovoru hlasovým příkazem	37
Uskutečnění hovoru přes dotykový displej	37
E-maily	37
Čtení e-mailů	38
Jak si přečíst e-mail	38
Odpovídání na e-maily	38
Jak odpovídat na e-maily	38
Posílání e-mailů	38
Odeslání e-mailu pomocí hlasového příkazu	38
Odeslání e-mailu pomocí dotykového displeje	38
E-maily na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem	39
Jak zapnout karty Rich Gmail	39
Hudba na hodinkách M600	39
Ovládání přehrávání hudby z chytrých hodinek	39
Itinerář	39
Jak získat podrobné pokyny	39
Jak začít používat další funkce M600 během podrobné navigace	40
Pro návrat k navigaci	40
Ukončení navigace	40
Jak najít místo nebo podnik	40
Rychlé odpovědi	40

Jak získat rychlou odpověď	40
Používání hodinek M600 samostatně	40
Trénink s aplikací Polar	42
Aplikace Polar a služba Polar Flow	42
Aplikace Polar	42
Jak získat aplikaci	42
Aplikace Polar Flow	42
Tréninková data	42
Údaje o aktivitě	43
Změna nastavení a plánování tréninku	43
Webová služba Polar Flow	43
Funkce Feed, Explore a Diary	43
Progress (Pokrok)	43
Komunita	44
Programy	44
Nabídka aplikace Polar	44
Trénink	44
My day (Můj den)	44
Sync (Synchronizace)	45
Navigace v aplikaci Polar	45
Spuštění aplikace Polar	45
Navigace v aplikaci Polar pomocí dotykového displeje a pohybů zápěstím	45
Procházení nabídek, seznamů a přehledů	45
Výběr položek	46
Návrat o jeden krok zpět	46

Navigace v aplikaci Polar pomocí předního tlačítka	46
Navigace v aplikaci Polar pomocí hlasu	46
Zahájení tréninku	46
Pozastavení tréninku	46
Trénování s aplikací Polar	47
Nošení hodinek M600	47
Zahájení tréninku	48
Zahájení tréninku	48
Udělení/zrušení povolení	49
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem	49
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem naplánovaným na dnešek	49
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem naplánovaným na jiný den	49
Zahájení tréninku s oblíbeným cílem	49
Při tréninku	49
Tréninkové náhledy	49
Procházení tréninkovými náhledy	49
Náhled automatického záznamu úseku	50
Jak zobrazit náhled automatického záznamu úseku	50
Jak zobrazit předchozí úseky	50
Funkce při tréninku	51
Chcete-li označit úsek,	51
Chcete-li mít displej stále zapnutý	51
Chcete-li dotykový displej zamknout	51
K ovládání hudby	52
Chcete-li přeskakovat fáze	52

Jak ukončit aplikaci Polar bez ukončení tréninku	52
Pro návrat k tréninku	53
Tréninkový přehled při tréninku	53
Chcete-li zobrazit tréninkový přehled	53
Přerušeni/ukončení tréninku	54
Pozastavení tréninku	54
Chcete-li pokračovat v pozastaveném tréninku	55
Ukončení tréninku	55
Po tréninku	55
Tréninkový přehled na hodinkách M600	55
Chcete-li se na tréninkový přehled podívat později	57
Tréninková data v aplikaci Polar Flow	57
Tréninková data ve webové službě Polar Flow	57
Funkce GPS	57
Synchronizace	58
Automatická synchronizace tréninkových dat	58
Synchronizace změněných nastavení	58
Chcete-li synchronizovat data o aktivitě a změněná nastavení ručně (pro uživatele iPhoneů)	59
Plánování tréninku	59
Vytvoření tréninkového cíle ve webové službě Polar Flow	59
Quick Target (Rychlý cíl):	59
Fázovaný cíl	59
Favorites (Oblíbené)	60
Oblíbené	60
Spravování oblíbených tréninkových cílů ve webové službě Polar Flow	61

Přidání tréninkového cíle do Oblíbených:	61
Změna oblíbené položky	61
Odstranění oblíbené položky	61
Spárování aplikace Polar se snímačem tepové frekvence	61
Jak spárovat snímač tepové frekvence pracující s technologií Bluetooth® Smart s aplikací Polar na hodinkách M600	61
Jak zrušit spárování snímače tepové frekvence pracujícího s technologií Bluetooth® Smart s aplikací Polar ..	62
Funkce Polar	63
Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu	63
Cíl denní aktivity	63
Údaje o aktivitě	63
Upozornění na nečinnost	64
Informace o spánku v aplikaci a webové službě Polar Flow	65
Údaje o aktivitě v aplikaci a webové službě Polar Flow	65
Zóny tepové frekvence	65
Sportovní profily	67
Sportovní profily Polarů ve webové službě Flow	68
Přidání sportovního profilu	68
Upravení sportovního profilu	68
Základní informace	68
Tepová frekvence	68
Nastavení rychlosti/tempa	68
Tréninkové náhledy	69
Gesta a zpětná vazba	69
GPS a nadmořská výška	69

Funkce Smart Coaching (Chytré koučování) od Polaru	69
Activity Benefit	70
Smart calories (Chytré kalorie)	70
Tréninková zátěž	70
Training Benefit (Přínos tréninku)	71
Běžecský program	72
Running Index (Běžecský index)	72
Krátkodobá analýza	73
Muži	73
Ženy	73
Dlouhodobá analýza	74
Měření kadence na zápěstí	75
Nastavení	76
Přístup k nastavením	76
Vyvolání nabídky Settings (Nastavení) stisknutím postranního tlačítka	76
Vyvolání nabídky Settings (Nastavení) hlasem	76
Vyvolání nabídky Settings (Nastavení) pomocí dotykového displeje	76
Nastavení displeje	76
Jak upravit jas displeje	76
Jak dočasně zvýšit jas	76
Změna displeje hodinek	77
Chcete-li změnit displej hodinek na M600	77
Chcete-li změnit displej hodinek na telefonu	77
Zapnutí/vypnutí funkce Always-on screen	77
Chcete-li změnit nastavení na M600	77

Chcete-li změnit nastavení na telefonu	77
Zapnutí/vypnutí automatického uzamčení displeje	78
Chcete-li automatické uzamčení displeje zapnout	78
Chcete-li automatické uzamčení displeje vypnout	78
Změna velikosti písma	78
Přiblížení a oddálení displeje hodinek M600	78
Nastavení upozornění na hodinkách M600	78
Ztlumení připojeného telefonu	79
Ztlumení připojeného telefonu	79
Blokování upozornění určitých aplikací	79
Chcete-li blokovat aplikace v hodinkách	79
Chcete-li blokovat aplikace v telefonu	79
Zrušení blokování aplikace	79
Vypnout vibrace na hodinkách u upozornění	80
Nastavení data a času	80
Nastavení data a času	80
Režim letadlo	80
Zapnutí/vypnutí režimu letadlo	80
Režim divadlo	80
Zapnutí režimu divadlo	81
Vypnutí režimu divadlo	81
Povolení	81
Chcete-li změnit nastavení povolení	81
Nastavení jazyka	81
Restartování a resetování	82

Restartování hodinek M600	82
Resetování hodinek M600 do továrního nastavení	82
Aktualizace softwaru	83
Ruční kontrola aktualizací	83
Instalace aktualizace softwaru	83
Aktualizace aplikace Polar	83
Důležité informace	84
Péče o hodinky M600	84
Uskladnění	84
Servis	84
Výměna pásku	85
Sejmutí pásku	85
Připnutí pásku	85
Informace o likvidaci	85
Bezpečnostní opatření	85
Rušení	85
Minimalizace rizik při tréninku	86
Rozptylování	87
Technické specifikace	87
Polar M600	87
Voděodolnost	88
Omezená mezinárodní záruka Polarů	88
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti	90

ZAČÍNÁME

ÚVOD

Gratulujeme, že jste si pořídili 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 iPhone se musí jednat o model 5 nebo novější. Na telefonu se můžete podívat na g.co/WearCheck, 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 [upozornění](#) z telefonu,
- vyřizovat [telefonáty](#),
- 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 [GPS](#). A když budete trénovat s [aplikací Polar](#), 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.

[Polar Flow](#) 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 support.polar.com/cs/M600. Více informací o technologii Android Wear najdete v návodě v [Android Wear Help Center](#).

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 tlačítko zapnutí má několik 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 [nastavení displeje na Always-on \(Vždy zapnutý\)](#),
- 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 vybit 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. Zápěštní snímače tepové frekvence
2. Nabíjecí port



! Jakmile 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.

i 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 úroveň nabití baterie v hodinkách M600 klesne pod 15 % nebo ještě níž, zobrazí se karta s uvedením úrovně baterie a stavu režimu spořiče baterie. Na kartě můžete přejet prstem doleva, aby se zobrazila možnost **Turn on/off battery saver** (Zapnutí/vypnutí spořiče baterie), na kterou můžete klepnout. Režim spořiče baterie se zapne automaticky, když úroveň nabití baterie klesne na 5 %.

Jelikož záznam GPS NENÍ v režimu spořiče baterie zapnutý, zobrazí se karta s upozorněním, že režim spořiče baterie je zapnutý, když se chystáte zahájit trénink s aplikací Polar nebo pokud při tréninku úroveň nabití baterie klesne pod 5 %.

Když displej nelze aktivovat pohybem zápěstí nebo stisknutím postranního tlačítka zapnutí, je baterie vybitá a hodinky M600 přešly do režimu spánku. V takovém případě musíte M600 nabít. Pokud je baterie již zcela vybitá, může chvíli trvat, než se na displeji zobrazí průběh 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 tlačítka zapnutí, dokud se na displeji nezobrazí logo Polar.

VYPNUTÍ HODINEK M600

1. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), rolujte nabídkou dolů, najděte položku **Power off** (Vypnout) a klepněte na ni.
2. Potvrďte, že chcete hodinky vypnout, klepnutím na ikonu zaškrtačovacího 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 iPhone se musí jednat o model 5 nebo novější. Na telefonu se můžete podívat na g.co/WearCheck, abyste zjistili, zda je kompatibilní s Android Wear.

PŘÍPRAVA NA NASTAVENÍ

1. 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, [najděte požadovaný jazyk](#) a klepněte na něj. Když si zvolíte jazyk, který nelze použít


k dokončení nastavení, stiskněte a podržte postranní tlačítko 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. Během nastavení mějte 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, spusťte 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 přejeďte prstem doleva, aby se zobrazil kód hodinek, a na stejný kód klepněte v telefonu.
4. Dbejte na to, aby se párovací kód na M600 shodoval s párovacím kódem na telefonu, a klepněte na **Pair** (Párovat) nebo **OK**.
5. 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 posílat 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 pokračujte od kroku č. 2 níže.

1. Jděte v telefonu do Google Play nebo App Store, vyhledejte tam a stáhněte si aplikaci Polar Flow.
2. Spusťte 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 zápěstí, pak klepněte na **Continue** (Pokračovat). Uživatelé se systémem iOS: klepněte 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 připraveni, bavte se!

Můžete začít používat aplikaci Polar na M600 stisknutím předního tlačítka.

 Pozn. 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

1. Na hodinkách M600 [jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), přejeďte prstem dolů, najděte položku nastavení **Wi-Fi** a klepněte na ni.
2. 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 operačním systémem Android nebo iOS. Níže uvádíme příklady dostupných funkcí pro každý operační systém.

	Hodinky M600 spárované s telefonem s operačním systémem Android	Hodinky M600 spárované s telefonem s operačním systémem iOS
Kompatibilita operačního systému	Android 4.3 nebo novější	iPhone model 5 nebo novější, s iOS 8.2 nebo novější
Doba provozu	2 dny / 8 hodin tréninku	1 den / 8 hodin tréninku
Podpora Wi-Fi	●	
Výchozí aplikace	●	●
Další aplikace ke stažení	●	
Ovládání pohyby zápěstím	●	●
Ovládání hlasovými příkazy	●	●
Trénink s aplikací Polar	●	●
Automatická synchronizace tréninkových dat do aplikace Polar Flow na spárovaném telefonu	●	●
Čtení textových zpráv	●	●
Odpovídání na textové zprávy	●	
Posílání textových zpráv	●	
Přijetí příchozího hovoru	●	●
Odmítnutí příchozího hovoru	●	●
Odmítnutí příchozího hovoru předem připravenou textovou zprávou	●	
Uskutečňování telefonních hovorů	●	
Čtení e-mailů	●	● (Gmail™)
Odpovídání na e-maily	●	● (Gmail™)

Posílání e-mailů	●	
Ovládání hudby přehrávané na telefonu	●	●
Poslech hudby z hodinek M600	●	
Podrobné pokyny (navigace)	●	
Možnost najít místo nebo podnik	●	●
Možnost získat rychlou odpověď	●	●

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 zápěstím](#)
- [Ovládání hlasovými příkazy](#)
- [Funkce tlačítek](#)

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 [Aplikace Polar](#).
- 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 zápěstím. Švihnutím zápěstí k sobě a od sebe můžete rolovat kartami a nabídkami nahoru a dolů. Pro volbu a otevírání položek pohněte paží směrem dolů. Můžete také otočit paži nahoru, čímž se vrátíte na předchozí obrazovku.

 Informace o tom, jaké pohyby zápěstím fungují v aplikaci Polar, najdete v oddílu [Navigace v aplikaci Polar](#).

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

ZAPNUTÍ OVLÁDÁNÍ POHYBY ZÁPĚSTÍM

1. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#) a najděte položku **Gestures** (Pohyby) a klepněte na ni.
2. 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.

Upozorňujeme, že některé hlasové příkazy nemusí být dostupné ve všech jazycích. Navštivte stránku nápovědy [Android Wear Help](#), kde zjistíte, které jazyky podporují hlasové příkazy.

 *Informace o tom, jaké hlasové příkazy lze v aplikaci Polar používat, najdete v oddílu [Používání aplikace Polar](#).*

OVLÁDÁNÍ HLASOVÝMI PŘÍKAZY

1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka hodinek M600 byla aktivní.
2. 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.“

 *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](#).

[Na této stránce](#) najdete pokyny, jak měnit aplikace, které používáte pro hlasové příkazy.

Viz také pokyny v této příručce v oddílu [Používání hodinek M600](#), kde zjistíte, co dalšího můžete pomocí hlasu dělat, například jak [posílat SMS](#) 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.

NEBO

- Krátce stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

ROZSVÍCENÍ DISPLEJE


- Klepněte na displej.

NEBO

- Rychle zvedněte M600 před sebe.

NEBO

- Krátce stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

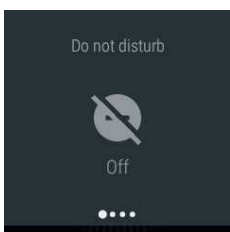
 *Pozor, zhasnutí displeje funguje, když máte zapnutou možnost Always-on screen (Displej vždy zapnutý). Je-li možnost Always-on screen vypnutá, displej na M600 se vypne, když hodinky nebudete chvíli používat. Displej v takovém případě můžete vypnout i tak, že jej zakryjete dlaní nebo krátce stisknete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

STRUKTURA NABÍDKY

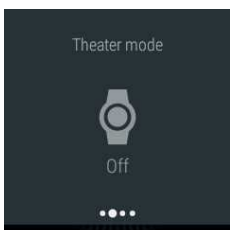
Výchozím bodem chytrých hodinek je [domovská obrazovka](#).



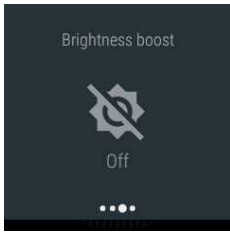
Z horního okraje domovské obrazovky můžete prstem vyrolovat nabídku Quick Settings (Rychlé nastavení). Budete-li přejíždět prstem v nabídce dál doleva, dostanete se k těmto nastavením:



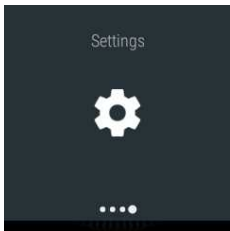
[Do not disturb/Notifications/Mute](#) (Nevyrušovat/Upozornění/Ztlumit): klepnutím ztlumíte upozornění na M600.



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

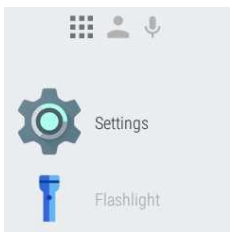


Brightness boost (Zvýšení jasů): klepnutím dočasně zvýšíte jas displeje.

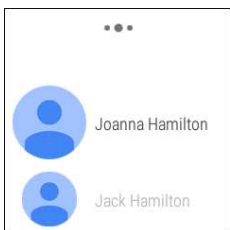


Settings (Nastavení): klepnutím vyvoláte nabídku Settings (Nastavení).

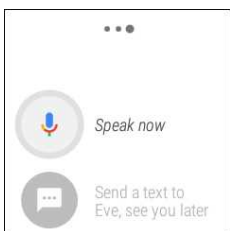
Z pravé strany domovské obrazovky se můžete dostat do nabídky aplikací. Zde najdete aplikace, které na hodinkách M600 máte, a můžete vstoupit do nabídky Settings (Nastavení).



Na hodinkách M600 spárovaných s telefonem s operačním 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 době komunikovali. Můžete klepnout na kontakt a poslat e-mail, SMS nebo uskutečnit hovor.



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



O různých způsobech procházení hodinek M600 se dočtete v oddílech [Dotykový displej](#), [Ovládání pohyby zápěstím](#), [Ovládání hlasovými příkazy](#) a [Funkce tlačítek](#).

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. Klepněte a podržte prst na domovské obrazovce, aby se otevřela nabídka displejů hodinek.
2. Poté přejeďte 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 plněním cíle [denní aktivity](#), když bude displej aktivní.



Na domovské obrazovce se zobrazují [karty](#) obsahující různé důležité informace a také stav hodinek M600. Podrobnější informace o různých stavech viz [Stavové ikony](#).

Na domovskou obrazovku se rychle dostanete odkudkoli v M600 stisknutím postranního tlačítka zapnutí nebo tak, že zatřepete zápěstím. Více informací o tom, jak procházet chytré hodinky, viz [Procházení hodinek M600](#).

KARTY

Užitečné informace, například o počasí, dopravní informace nebo upozornění na došlé e-maily, se zobrazují na displeji M600 jako karty.

Jak zobrazit karty

1. Přejeďte 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) přejeďte 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:

- Zasuňte ji prstem směrem dolů.

Pokud nechcete, aby se vám karty ukazovaly v dolní části displeje hodinek, přečtěte si oddíl [Jak vypnout náhledy karet](#).

Jak na základě karty přijmout příslušné kroky

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

1. Na kartě přejeďte 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 upozornění se zruší i na vašem telefonu.

Jak obnovit zrušenou kartu

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

- Přejeďte prstem od horní hrany displeje směrem dolů, abyste kartu obnovili.

Nebo, pokud zrušená karta byla poslední dostupnou kartou:

1. Přejeďte zesponu displeje směrem nahoru.
2. Poté klepněte na ikonu zahnuté šipky ukazující doleva, abyste poslední akci vrátili zpět.

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 připojené k telefonu.



Baterie se nabíjí.



Režim letadlo je zapnutý.



Sledování polohy pomocí GPS je zapnuté.

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 příchozí upozornění.



Režim povolení pouze důležitých přerušení je zapnutý.



Všechna příchozí upozornění.


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 [Android Wear Help](#).

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:

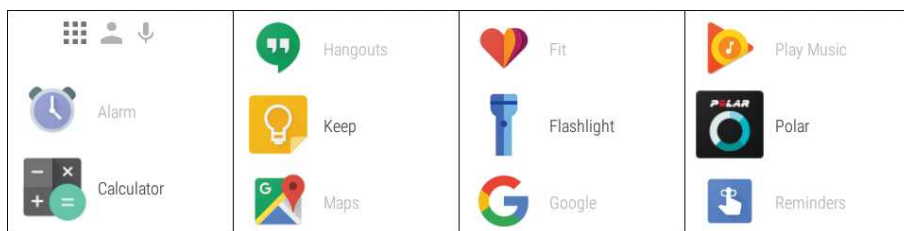


Upozornění jsou ztlumená.

 *Upozornění pro uživatele iPhoneů: máte-li telefon v režimu Do Not Disturb (Nevyrušovat), hodinky nebudou při příchodím upozornění vibrovat.*

NABÍDKA APLIKACÍ

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



SPUŠTĚNÍ NABÍDKY APLIKACÍ

- Na domovské obrazovce přejeďte 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)
- [Alarm](#) (Budík)
- [Find my phone](#)* (Najdi můj telefon)
- [Fit](#)
- Flashlight (Baterka)
- [Polar](#)
- [Reminders](#)* (Připomenutí)
- [Stopwatch](#) (Stopky)
- [Timer](#) (Časovač)

- [Together](#)* (Společně)
- [Translate](#) (Překladač)
- Weather (Počasí)

**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, obraťte 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 doporučené 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

- [Jděte do nabídky aplikací](#), 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 dolů 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 vyzvánění 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. Vyzvánění na telefonu vypnete, když klepnete na X na displeji M600 nebo otevřete 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. Přejedte prstem nahoru, aby se zobrazilo více podrobností o počtu kroků za posledních sedm dní.

Zobrazení počtu kroků pomocí aplikace

- [Jděte do nabídky aplikací](#), najděte položku **Fit** a klepněte na ni.

Denní cíl počtu kroků můžete změnit tak, že v zobrazení počtu kroků dvakrát přejetete 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. Přejeďte prstem nahoru, najděte ikonu srdce a klepněte na ni.

Aplikace změří vaši tepovou frekvenci a po chvíli ji zobrazí.

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.

Zjistěte, co aplikace Polar nabízí a jak ji můžete používat:

- [Struktura nabídky aplikace Polar](#)
- [Navigace v aplikaci Polar](#)

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

- [Zahájení tréninku](#)
- [Při tréninku](#)
- [Přerušení/ukončení tréninku](#)
- [Po tréninku](#)

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](#)
- [Spárování hodinek M600 se snímačem tepové frekvence](#)

Sportovní profily

Rozdělte si profily všech sportů, které chcete **dělat**, pomocí specifického nastavení pro každý z nich. Upravte si nastavení sportovních profilů tak, aby nejlépe vyhovovala vašim tréninkovým potřebám:


- [Sportovní profily](#)

Funkce Polar

Jedinečné funkce chytrého koučování (Smart Coaching) od Polarů 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 Polarů:

- [Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu](#)
- [Smart calories](#) (Chytré kalorie)

- [Training Benefit](#) (Přínos tréninku)
- [Running Program](#) (Běžecký program)
- [Running Index](#) (Běžecký index)

 *Funkce dostupné ve vaší aplikaci Polar se liší podle toho, zda používáte hodinky M600 s telefonem se systémem Android nebo iOS. Podívejte se na stránku [M600 Updates](#) (Aktualizace na hodinkách M600), kde najdete aktuální informace o verzích pro různé operační systémy (v angličtině).*

Společně 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 [Aplikace Polar a služba Polar Flow](#).

PŘIPOMENUTÍ

Níže najdete připomenutí na hodinkách [M600 spárovaných s iPhonem](#).

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 [Android Wear Help](#).

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. [Jděte do nabídky aplikací](#), najděte položku **Reminders** (Připomenutí) a klepněte na ni.
2. Klepněte na ikonu plus.
3. Namluvte úkol a uveďte 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 [nastavit hlasovým příkazem](#). Nelze je však nastavovat přes aplikaci Reminder (Připomenutí) v hodinkách M600. Připomenutí můžete procházet a mazat pouze v aplikaci Google na svém iPhone. 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 iPhone 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 účtu Google Account. Klepněte na **YES I'M IN** (SOUHLASÍM).
5. Pomocí přepínačů zapněte **Location** (Polohu) a **Notifications** (Oznámení) a pak klepněte na **FINISHED** (HOTOVO).

Smazání připomenutí z iPhone

1. V aplikaci Google v iPhone 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. Spusťte stopky klepnutím na ikonu přehrávání.

Stopky se otevřou 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 otevřou 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.

- Přejeďte 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 (Společně) 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 emoji 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. [Jděte do nabídky aplikací](#) 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:

- [Textové zprávy](#)
- [Telefonní hovory](#)
- [E-maily](#)



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 upozornění 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



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

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

Odpověď na SMS pomocí hlasu

1. Na kartě upozornění na SMS přejeďte 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 době 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](#).

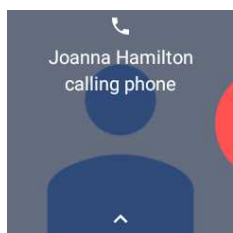
TELEFONNÍ HOVORY



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

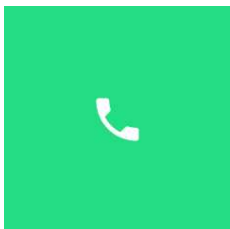
VYŘIZOVÁNÍ PŘÍCHOZÍCH HOVORŮ

Když vám někdo zavolá na telefon, uvidíte volajícího na displeji hodinek M600. Hovor můžete přijmout nebo odmítnout z hodinek M600.



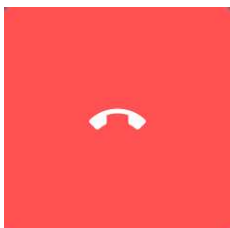
Přijetí příchozího hovoru

1. Chcete-li přijmout příchozí hovor, na displeji hodinek M600 přejeďte 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



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

1. Na displeji hodinek M600 přejeďte 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 době komunikovali.

Uskutečnění hovoru hlasovým příkazem

1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka hodinek M600 byla aktivní a řekněte: „Ok Google.“
2. Řekněte: „Call (jméno uložené v kontaktech).“
3. Váš telefon vytočí požadované číslo. S volaným pak komunikujte přes telefon.

Uskutečnění hovoru přes dotykový displej

1. Na domovské obrazovce přejeďte 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 vytočí požadované číslo. S volaným pak komunikujte přes telefon.

E-MAILY

Níže najdete podrobnější informace o práci s [e-maily na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem](#).

ČTENÍ E-MAILŮ

Používáte-li na svém telefonu upozornění na e-maily, na hodinkách M600 se zobrazí karta, když dostanete nový e-mail.

Jak si přečíst e-mail

- Posuňte kartu prstem směrem 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 přejeďte 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 době 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 přejeďte 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 upozornění na e-maily, na hodinkách M600 se zobrazí karta, když dostanete nový e-mail, bez ohledu na to, jakou e-mailovou aplikaci na iPhone používáte.

Používáte-li Gmail, můžete aktivovat karty Rich Gmail a pak budete moci [číst e-maily](#), [odpovídat na ně](#) a mazat nebo archivovat je přímo z hodinek M600.

Jak zapnout karty Rich Gmail

1. V aplikaci Android Wear v iPhone 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** (HOTOVĚ).

Podrobnější informace o používání aplikací Gmail a Android Wear najdete [zde](#).

HUDBA NA HODINKÁCH M600

Když si na telefonu budete pouštět 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 přeskokovat 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 [stránka nápovědy Android Wear Help](#).

Podívejte se také, jak můžete při tréninku ovládat hudbu, aniž byste museli ukončit aplikaci Polar, v části [Při tréninku](#).

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 pokynů fungovala, musíte aplikaci Maps (Mapy) povolit přístup k poloze zařízení.

Podrobné informace o jazycích a zemích, které podporují podrobné pokyny, a o tom, jak zobrazit podrobnější informace o trase, najdete v nápovědě [Android Wear Help](#).

JAK ZAČÍT POUŽÍVAT DALŠÍ FUNKCE M600 BĚHEM PODROBNÉ NAVIGACE

- Na kartě navigace přejeďte prstem zleva doprava. Tím navigaci ztlumíte.

PRO NÁVRAT K NAVIGACI

- Klepněte na modrou šipku na oznámení pokynů.

UKONČENÍ NAVIGACE

- Na kartě navigace přejeďte 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?“

Odpověď 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.

Podrobnější informace o tom, jaké typy otázek můžete klást, jak otázky formulovat a jaké jazyky používat, najdete na stránce nápovědy [Android Wear Help](#).


POUŽÍVÁNÍ HODINEK M600 SAMOSTATNĚ

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

V samostatném režimu můžete:

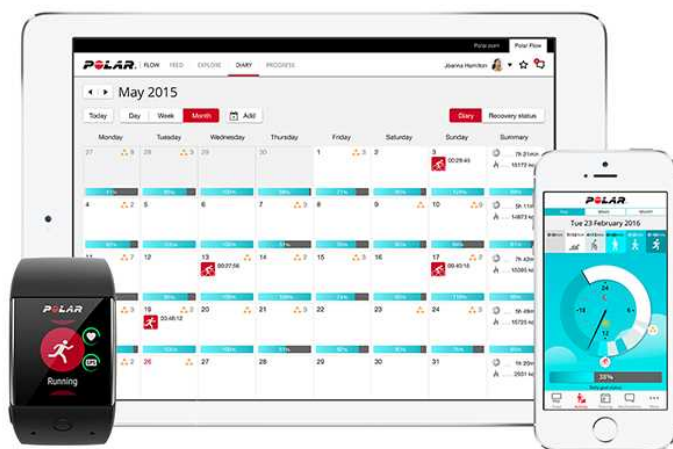
- Zobrazovat čas a datum.
- Trénovat s [aplikací Polar](#).
- Poslouchat [hudbu](#) uloženou na M600.
- Používat [stopky](#).
- Používat [časovač](#).

- Zobrazit rozvrh na daný den.
- Nastavit budík.
- Zobrazit počet kroků.
- Zobrazit tepovou frekvenci.
- Měnit displej hodinek.
- Používat režim letadlo.

 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 změní ve sporttester a monitor fyzické aktivity.

Aplikace monitoruje vaše tréninková data, jako je tepová frekvence, rychlost, vzdálenost a trasa. Kromě toho měří vaši aktivitu po celý den: vidíte, kolik kroků 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 zprovoznění 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. Podrobnější informace o tom, jak aktivovat aplikaci Polar na M600, najdete [zde](#).

 *Funkce dostupné ve vaší aplikaci Polar se liší podle toho, zda používáte hodinky M600 s telefonem se systémem Android nebo iOS. Podívejte se na stránku [M600 Updates](#) (Aktualizace na hodinkách M600), kde najdete aktuální informace o verzích pro různé operační systémy (v angličtině).*

APLIKACE POLAR FLOW

V mobilní aplikaci Polar Flow vidíte okamžité grafické znázornění svých tréninkových dat a dat o aktivitě. V aplikaci můžete také změnit některá 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 aktivitě. Podívejte se, kolik času jste strávili na každé úrovni intenzity dané aktivity, a zjistěte, kolik vám chybí do splnění cíle denní aktivity a jak jej můžete 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 [sportovní profily](#) a plánovat trénink vytvářením rychlých nebo fázovaných tréninkových cílů.

Pro podporu a více informací o tom, jak používat aplikaci Polar Flow, jděte na support.polar.com/en/support/Flow_app.

Informace o tom, jak synchronizovat tréninková data a data o aktivitě, a o změnách nastavení mezi aplikací Polar a mobilní aplikací Polar Flow najdete v oddílu [Synchronizace](#).

WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW

Webová služba Polar Flow vám umožňuje plánovat a podrobně analyzovat trénink a získat více informací o dosaženém výkonu.

Ve webové službě si můžete také individuálně přizpůsobit aplikaci Polar na hodinkách M600 tak, aby dokonale splňovala vaše tréninkové potřeby, přidáním nových sportovních profilů a [upravením nastavení](#). Můžete například zadat konkrétní **nastavení tréninkových náhledů** pro každý sport a zvolit, jaká data chcete během tréninku vidět.

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 flow.polar.com 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** (Díáři) 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

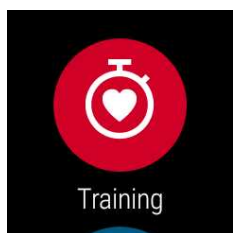
V sekci **Programs** (Programy) si můžete vytvořit běžecký program, který vám pomůže při tréninku na závod na 5 km, 10 km, půlmaraton nebo maraton. Polar Running Program (Běžecký program od Polaru) je uzpůsobený dané akci a zohledňuje vaše osobní vlastnosti, tréninkovou minulost a dobu na přípravu.

Podporu a další informace ohledně používání webové služby Polar Flow najdete na adrese support.polar.com/en/support/flow.

Podrobné informace o upravování sportovních profilů

NABÍDKA APLIKACE POLAR

TRÉNINK

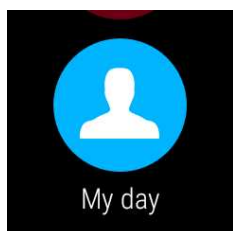


Tady budete své tréninky zahajovat. Spustíte **Training** (Trénink) a zobrazí se seznam [sportovních profilů](#), které máte v aplikaci Polar k dispozici. Zde si můžete vybrat požadovanou sportovní disciplínu.

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 flow.polar.com, 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 nebo pohybem paží směrem dolů, vyberte si sport a trénink se spustí.

MY DAY (MŮJ 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 znázorněn 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 během dne absolvovali, a tréninky, které jste si na daný den naplánovali ve webové službě nebo aplikaci Polar Flow. Můžete otevřít minulé tréninky a prohlédnout si je podrobněji.

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 aktivitě a tréninková data budou prostřednictvím internetového připojení 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

- [Jděte do nabídky aplikací](#), najděte položku **Polar** a klepněte na ni.

NEBO

- Použijte hlasový příkaz:

1. Dbejte na to, aby domovská obrazovka hodinek M600 byla aktivní.
2. 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

- Přejeďte prstem po dotykovém displeji nahoru nebo dolů.

NEBO

- Švihněte zápěstím od sebe a k sobě.

VÝBĚR POLOŽEK

- Klepněte na ikonu.

NEBO

- Dejte paži dolů.


NÁVRAT O JEDEN KROK ZPĚT

- Přejeďte prstem po displeji zleva doprava.

NEBO

- Otočte paži nahoru.

 Pozn. Příkazy v podobě pohybu paže směrem dolů nebo otočení paže nahoru nefungují při tréninku.

 Funkce dostupné ve vaší aplikaci Polar se liší podle toho, zda používáte hodinky M600 s telefonem se systémem Android nebo iOS. Podívejte se na stránku [M600 Updates](#) (Aktualizace na hodinkách M600), kde najdete aktuální informace o verzích pro různé operační systémy (v angličtině).

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.
2. 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.

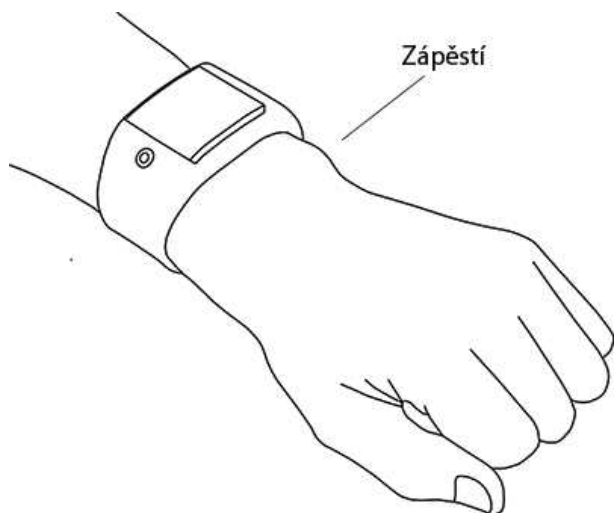
Podrobnější informace o tom, jak trénovat s aplikací Polar na M600, najdete na těchto odkazech:

- [Nošení hodinek M600](#)
- [Zahájení tréninku](#)
- [Při tréninku](#)
- [Přerušení/ukončení tréninku](#)
- [Po tréninku](#)

 Funkce dostupné ve vaší aplikaci Polar se liší podle toho, zda používáte hodinky M600 s telefonem se systémem Android nebo iOS. Podívejte se na stránku [M600 Updates](#) (Aktualizace na hodinkách M600), kde najdete aktuální informace o verzích pro různé operační systémy (v angličtině).

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 utážený, 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

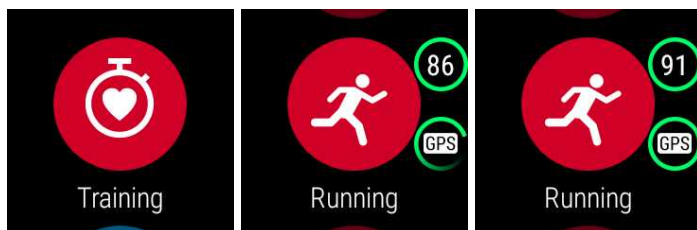
Polar s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření tepové frekvence. Více informací viz [Spárování aplikace Polar se snímačem tepové frekvence](#).

I když v průběhu cvičení dostáváte mnoho subjektivních signálů o tom, jak se vaše tělo s fyzickou zátěží vyrovnává (namáhavost cvičení, rytmus dechu, fyzické počítky), žádný z nich není tak spolehlivý, jako měření tepové frekvence. To je objektivní a je ovlivněno vnitřními i vnějšími faktory, což znamená, že budete mít k dispozici spolehlivý ukazatel své fyzické kondice.

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

 Alternativní způsoby procházení aplikace najdete v oddílu [Navigace v aplikaci Polar](#).

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU



1. Na hodinkách M600 stiskněte přední tlačítko, aby se spustila aplikace Polar. Pozn. nejprve musíte ukončit všechny ostatní aplikace.
2. Stiskněte přední tlačítko, aby se otevřela nabídka **Training** (Trénink) a zobrazil se seznam sportovních profilů.
3. 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 přesná.


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 úroveň hrudníku a nehýbejte s ní. Stůjte klidně a vydržte, dokud M600 nezachytí satelitní signál.

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. Více informací o GPS najdete v oddílu [GPS](#).

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 polohy 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 [Při tréninku](#).

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU S TRÉNINKOVÝM CÍLEM

V aplikaci nebo webové službě 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 synchronizaci](#). Aplikace Polar vás při tréninku povede ke splnění vašeho cíle.

Zahájení tréninku s tréninkovým cílem naplánovaným na dnešek

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

NEBO

1. Na hodinkách M600 stiskněte 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.

Zahájení tréninku s tréninkovým cílem naplánovaným na jiný den

1. Na hodinkách M600 stiskněte přední tlačítko, aby se spustila aplikace Polar.
2. Klepněte na **Training** (Trénink) nebo stiskněte přední tlačítko, aby se otevřel seznam sportovních profilů.
3. Přejeďte prstem jednou zprava doleva, aby se otevřel seznam tréninkových cílů naplánovaných na posledních sedm dní, na dnešek a na dalších sedm dní.
4. Najděte tréninkový cíl, který chcete splnit, a klepněte na něj.
5. Poté najděte požadovaný sport pro spuštění záznamu tréninku a klepněte na něj.

Zahájení tréninku s oblíbeným cílem

1. Na hodinkách M600 stiskněte přední tlačítko, aby se spustila aplikace Polar.
2. Klepněte na **Training** (Trénink) nebo stiskněte přední tlačítko, aby se otevřel seznam sportovních profilů.
3. Přejeďte prstem dvakrát zprava doleva, aby se otevřel seznam tréninkových cílů, které jste přidali k oblíbeným položkám.
4. Najděte oblíbený tréninkový cíl, který chcete splnit, a klepněte na něj.
5. Najděte požadovaný sport pro spuštění záznamu tréninku a klepněte na něj.

PŘI TRÉNINKU

TRÉNINKOVÉ NÁHLEDY

Procházení tréninkovými náhledy

- Přejeďte prstem po displeji nahoru nebo dolů.

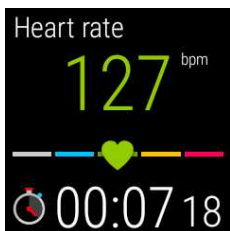
NEBO

- Švihněte záěstím od sebe a k sobě.

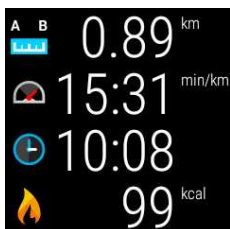
Podívejte se na [výukové video](#), jak používat aplikaci Polar při tréninku.

Informace, které uvidíte v tréninkových náhledech, závisí na tom, jak jste si zvolený sportovní profil upravili. Nastavení každého [sportovního profilu můžete definovat ve webové službě Polar Flow](#).

Tréninkové náhledy mohou obsahovat například tyto informace:



Aktuální tepovou frekvenci,
zónu tepové frekvence,
trvání tréninku



Vzdálenost, kterou jste během tréninku doposud překonali,
aktuální tempo,
aktuální čas,
počet kalorií, které jste při 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 měnit nastavení sportovních profilů, viz [Sportovní profily ve webové službě Polar Flow](#) nebo [Sportovní profily v aplikaci Polar Flow] na stránkách podpory společnosti Polar.

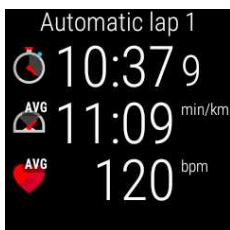
Jak zobrazit náhled automatického záznamu úseku

- V tréninkovém náhledu přejeďte prstem doleva.

Jak zobrazit předchozí úseky

- V náhledu úseku přejeďte 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

FUNKCE PŘI TRÉNINKU

Během cvičení můžete ručně označit úsek.

Chcete-li označit úsek,

- stiskněte tlačítko Polar.

Při prvním ručním označení úseku se v aplikaci Polar vytvoří zobrazení ručně označeného úseku pro daný trénink.

Můžete také použít nastavení automatického úseku. Ve webové službě Polar Flow upravte nastavení sportovních profilů v části **Basics** (Základní informace) a nastavte možnost **Automatic lap** (Automatický úsek) buď na **Lap distance** (Délka úseku), nebo **Lap duration** (Trvání úseku). Jestliže zadáte **Lap distance** (Délka úseku), nastavte vzdálenost, která představuje jeden označený úsek. Zadáte-li **Lap duration** (Trvání úseku), nastavte interval, po kterém se označí jeden úsek.

Displej můžete nastavit tak, aby se při tréninku nevypínal.


Chcete-li mít displej stále zapnutý

1. Přejeďte prstem od horní hrany obrazovky směrem dolů.

Pokud při tréninku posloucháte hudbu z telefonu spárovaného s hodinkami M600, bude prvním zobrazením, které uvidíte, zobrazení ovládání hudby. Pak musíte přejet prstem doleva, abyste našli zobrazení **Backlight** (Podsvícení).

2. Klepněte na ikonu přeškrtnuté žárovky, abyste zapnuli podsvícení pro aktuální trénink (**Backlight ON**).

Podsvícení musíte zapínat pro každý trénink zvlášť.

 *Zapnuté podsvícení displeje při tréninku značně snižuje výdrž baterie hodinek M600: s automatickým jasem obrazovky se výdrž baterie snižuje v průměru na 5 hodin tréninku a za jasného dne, když je kontrast obrazovky nejvyšší, se výdrž baterie může snížit až na 3 hodiny tréninku.*

Dotykový displej můžete při tréninku vypnout v aplikaci Polar.

Chcete-li dotykový displej zamknout

1. Přejeďte prstem od horní hrany obrazovky směrem dolů.
2. Přejeďte prstem doleva k zobrazení **Screen lock** (Uzamčení displeje).
3. Klepněte na ikonu otevřeného zámku, pokud chcete aktivovat zámek displeje pro aktuální trénink (**Screen lock ON**).

Zámek displeje musíte aktivovat pro každý trénink zvlášť.

Funkce **Screen lock ON** (Uzamčení displeje ZAP) vypíná dotykový displej jen v aplikaci Polar. Stále můžete používat švihnutí zápěstí k sobě a od sebe k procházení tréninkových náhledů nebo náhledů automatického či ručního úseku podle toho, jaký náhled jste měli otevřený, když jste dotykový displej uzamykali.

Dotykový displej můžete stále používat k procházení chytrých hodinek. Stačí, když nejprve ukončíte aplikaci Polar stisknutím postranního tlačítka zapnutí. Do zamčeného zobrazení aplikace Polar se můžete vrátit tak, že klepnete na kartu **Recording on** (Záznam zap.) na domovské obrazovce hodinek M600 nebo stisknete přední tlačítko na hodinkách.

Pokud při tréninku posloucháte hudbu z telefonu spárovaného s hodinkami M600, můžete hudbu ovládat, aniž byste museli zavřít aplikaci Polar.

K ovládání hudby

- Přejedte prstem od horní hrany obrazovky směrem dolů, kde najdete ovládání hudby.

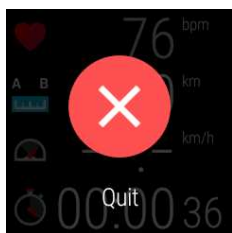
Pokyny k poslechu hudby na hodinkách M600 bez telefonu najdete na [stránce nápovědy k Android Wear](#) (v angličtině).

Při tréninku můžete přeskakovat fáze pomocí fázovaného tréninkového cíle.

Chcete-li přeskakovat fáze

1. V zobrazení tréninkového cíle přejedte zespodu displeje směrem nahoru a uvidíte seznam různých fází tréninkového cíle.
2. Přeskočte aktuální fázi klepnutím na další ikonu vlevo.

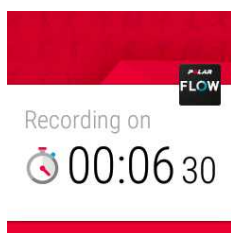
Jak ukončit aplikaci Polar bez ukončení tréninku



- 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 ukončíte během tréninku, v dolní části domovské obrazovky se ukáže karta **Recording on** (Záznam zap.). Hodinky M600 můžete procházet a používat jako obvykle.

Pro návrat k tréninku

- Klepněte na kartu **Recording on** (Záznam zap).

NEBO

- Na hodinkách M600 stiskněte přední tlačítko.

TRÉNINKOVÝ PŘEHLED PŘI TRÉNINKU

Chcete-li zobrazit tréninkový přehled

- Přejed'te prstem doleva. Zobrazení shrnutí tréninku je poslední zobrazení vpravo.

Aktuální čas

Trvání tréninku

Již překonaná vzdálenost (platí-li pro váš sport)

Průměrná tepová frekvence

Maximální tepová frekvence

Průměrná rychlost nebo tempo (platí-li pro váš sport)

Maximální rychlost nebo tempo (platí-li pro váš sport)

Průměrná kadence

Maximální kadence

Maximální nadmořská výška

Vyběhnuté metry/stopy

Seběhnuté metry/stopy

Spálené kalorie

Procento spálených kalorií z tuku

Čas v různých zónách tepové frekvence



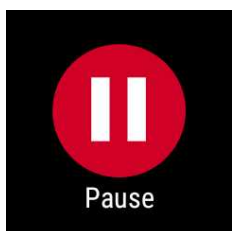
Podle toho, jaký sportovní profil používáte, zobrazí se v přehledu některé z následujících informací nebo všechny

- Aktuální čas
- Trvání tréninku
- Již překonaná vzdálenost (platí-li pro váš sport)
- Průměrná tepová frekvence
- Maximální tepová frekvence
- Průměrná rychlost nebo tempo (platí-li pro váš sport)
- Maximální rychlost nebo tempo (platí-li pro váš sport)
- Průměrná kadence
- Maximální kadence
- Maximální nadmořská výška
- Vyběhnuté metry/stopy
- Seběhnuté metry/stopy
- Spálené kalorie
- Procento spálených kalorií z tuku
- Čas v různých zónách tepové frekvence

Funkce dostupné ve vaší aplikaci Polar se liší podle toho, zda používáte hodinky M600 s telefonem se systémem Android nebo iOS. Podívejte se na stránku [M600 Updates](#) (Aktualizace na hodinkách M600), kde najdete aktuální informace o verzích pro různé operační systémy (v angličtině).

PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKU

POZASTAVENÍ TRÉNINKU



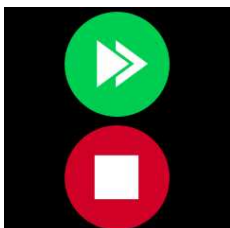
- Stiskněte a podržte přední tlačítko.

NEBO

- V tréninkovém náhledu přejeďte prstem doprava, najděte ikonu pozastavení a klepněte na ni.

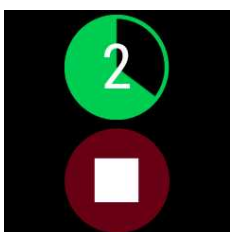
 V režimu pozastavení můžete zobrazit tréninkový přehled, když převedete prstem doleva.

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

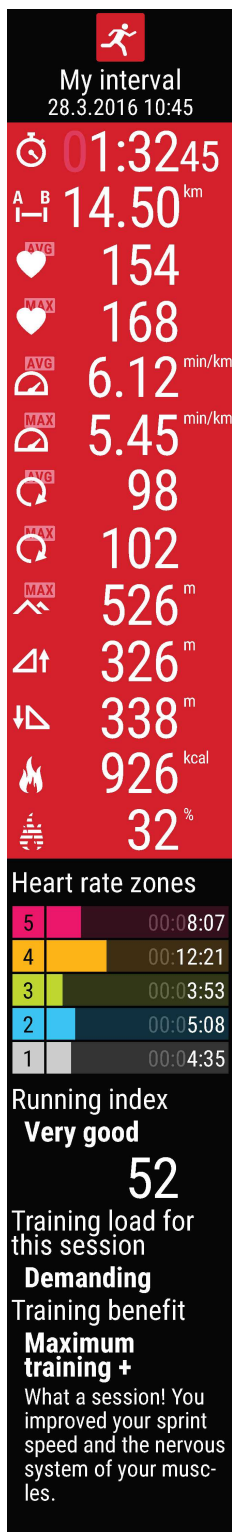
- V režimu pozastavení na displeji klepněte na červenou ikonku pro ukončení tréninku a podržte ji.

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:

Délka trvání: Délka trvání tréninku.

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

Průměrná tepová frekvence: Průměrná tepová frekvence při tréninku.

Maximální tepová frekvence: Maximální tepová frekvence při tréninku.

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

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

Průměrná kadence: Průměrná kadence při tréninku.

Maximální kadence: Maximální kadence při tréninku.

Maximální nadmořská výška: Maximální nadmořská výška při tréninku.

Vyběhnuté metry/stopy: Počet vyběhnutých metrů/stop při tréninku.

Seběhnuté metry/stopy: Počet seběhnutých metrů/stop při tréninku.

Kalorie: Množství kalorií spálených při tréninku.

% kalorií ve spáleném tuku: Kalorie získané z tuku během cvičení vyjádřené jako procento celkového množství kalorií spálených při tréninku.

Zóny tepové frekvence: Čas strávený v různých zónách tepové frekvence.

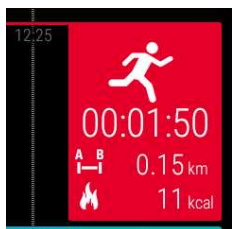
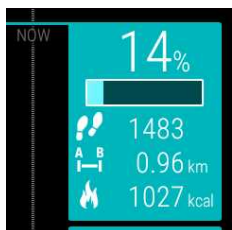
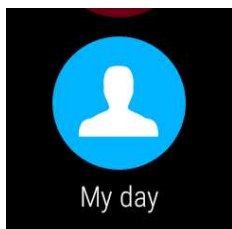
Running index (Běžecký index): Třída a číselná hodnota běžeckého výkonu. Více informací najdete v kapitole [Running Index \(Běžecký index\)](#).

Tréninková zátěž: Vypočtená namáhavost tréninku.

Přínos tréninku: Zpětná vazba týkající se efektivity tréninku.

Funkce dostupné ve vaší aplikaci Polar se liší podle toho, zda používáte hodinky M600 s telefonem se systémem Android nebo iOS. Podívejte se na stránku [M600 Updates](#) (Aktualizace na hodinkách M600), kde najdete aktuální informace o verzích pro různé operační systémy (v angličtině).

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 spustíte aplikaci Polar.
2. Přejed'te prstem nahoru, najdete položku **My day** (Můj den) a klepněte na ni.
3. Přejed'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 umožňuje přesné měření rychlosti a vzdálenosti u řady venkovních sportů. Při tréninku s aplikací Polar si po tréninku můžete prohlédnout svoji trasu na mapě v aplikaci a webové službě 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.

Upozorňujeme, že GPS přestává 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 řídkách, dbejte na to, aby displej směřoval nahoru.*

 *Funkce dostupné ve vaší aplikaci Polar se liší podle toho, zda používáte hodinky M600 s telefonem se systémem Android nebo iOS. Podívejte se na stránku [M600 Updates](#) (Aktualizace na hodinkách M600), kde najdete aktuální informace o verzích pro různé operační systémy (v angličtině).*

SYNCHRONIZACE


K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi aplikací Polar na hodinkách M600, mobilní aplikací a webovou službou Polar Flow, musíte mít účet u Polaru. Účet jste si již založili, pokud jste dokončili [nastavení hodinek M600](#).

AUTOMATICKÁ SYNCHRONIZACE TRÉNINKOVÝCH DAT

Aplikace Polar v hodinkách M600 po skončení tréninku automaticky synchronizuje vaše tréninková data a data o aktivitě s aplikací Polar Flow. K tomu, aby automatická synchronizace fungovala, musíte být přihlášení 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 aktivitě s mobilní aplikací, pokud dostanete upozornění na nečinnost nebo splníte cíl denní aktivity.

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

 **Upozornění pro uživatele iPhone!** 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 změny, které provedete v mobilní aplikaci, se synchronizují mezi mobilní aplikací a webovou službou automaticky, pokud je telefon připojený na internet. Pokud provedete změny ve webové službě Polar Flow, synchronizují se do mobilní aplikace při dalším spuštění 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 změněná 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 stiskněte přední tlačítko, 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.](#)

[Podporu a další informace ohledně používání webové služby Polar Flow.](#)

PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKU


V aplikaci nebo webové službě 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 synchronizaci](#). 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.
- **Favorites** (Oblíbené): Zvolte si cíl a přidejte ho do **Favorites** (Oblíbených), abyste ho snadno našli pokaždé, když ho budete chtít zopakovat.

VYTVOŘENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW


1. Přejděte do **Diary** (Díáře) 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)
2. 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. Klepněte na ikonku oblíbených , přejete-li si přidat svůj cíl do **Favorites** (Oblíbených).
5. Kliknutím na tlačítko **Save** (Uložit) přidáte cíl do **Diary** (Díáře).

FÁZOVANÝ CÍL

1. Zadejte **Phased** (Fázovaný).
2. 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. Klepněte na ikonku oblíbených , přejete-li si přidat svůj cíl do **Favorites** (Oblíbených).
6. Kliknutím na tlačítko **Save** (Uložit) přidáte cíl do **Diary** (Díáře).

FAVORITES (OBLÍBENÉ)

Když si vytvořený cíl přidáte k oblíbeným položkám, můžete ho pak používat jako plánovaný cíl.

1. V **Diary** (Díáři) klepněte na **+Add** (Přidat) u dne, na který chcete naplánovat cíl v podobě oblíbené položky.
2. Klepněte na **Favorite target** (Oblíbený cíl) a otevře se seznam oblíbených položek.
3. Vyberte oblíbenou položku, kterou chcete použít
4. Oblíbená položka se přidá do vašeho díáře jako naplánovaný cíl pro daný den. Výchozí naplánovaný čas tréninkového cíle je 18:00. Chcete-li změnit podrobnosti tréninkového cíle, klepněte na cíl v **Diary** (Díáři) a změňte ho podle sebe. Poté klepněte na **Save** (Uložit), aby se změny uložily.

Chcete-li použít stávající oblíbenou položku jako šablonu pro tréninkový cíl, postupujte takto:

1. Přejděte do **Diary** (Díáře) a klepněte na **Add** (Přidat) > **Training target** (Tréninkový cíl).
2. Ve zobrazení **Add training target** (Přidat tréninkový cíl) uvidíte své oblíbené tréninkové cíle pod položkou **Choose from favorites** (Vybrat z oblíbených).
3. Klepněte na oblíbenou položku, kterou chcete použít jako šablonu pro cíl.
4. Upravte si oblíbenou položku podle sebe. Když upravíte cíl v tomto zobrazení, původní oblíbený cíl se nezmění. Pak klepněte na **Close** (Zavřít).
5. Zadejte **Date** (Datum) a **Time** (Čas).
6. Klepněte na **Add to Diary** (Přidat do díáře) pro přidání cíle do svého **Diary** (Díáře).

Když své tréninkové cíle synchronizujete do aplikace Polar na hodinkách M600, najdete tréninkové cíle pro aktuální den v nabídce **My day** (Můj den). Tréninkové cíle plánované na dnešní den, na posledních sedm dní a na dalších sedm dní zobrazíte, když v seznamu sportovních profilů v nabídce **Training** (Trénink) přejedete prstem doleva. Ty, které jste zařadili mezi své oblíbené tréninkové cíle, najdete, když v seznamu sportovních profilů v nabídce **Training** (Trénink) přejedete prstem dvakrát doleva.

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](#) (v angličtině).

OBLÍBENÉ

Díky funkci **Favorites** (Oblíbené) si můžete ukládat a spravovat své oblíbené tréninkové cíle ve webové službě Flow. V aplikaci Polar v hodinkách M600 můžete mít současně uložených maximálně 20 oblíbených položek. V aplikaci Polar najdete oblíbené tréninkové cíle, když v seznamu sportovních profilů v nabídce **Training** (Trénink) přejedete prstem dvakrát doleva. Budete-li mít ve webové službě uloženo více než 20 sportovních profilů, prvních 20 jich bude při synchronizaci odesláno do aplikace Polar. Pořadí oblíbených sportovních profilů ve webové službě si můžete změnit jejich přetažením. Vyberte sport, který chcete přemístit, a přetáhněte jej na místo v seznamu, kde ho chcete mít.


SPRAVOVÁNÍ OBLÍBENÝCH TRÉNINKOVÝCH CÍLŮ VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

PŘIDÁNÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE DO OBLÍBENÝCH:

1. [Vytvořte si tréninkový cíl](#).
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.


Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

NEBO


1. V **Diary** (Díáři) si otevřete již existující cíl.
2. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém dolním rohu stránky.

Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

ZMĚNA OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klepněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Klepněte na oblíbenou položku, kterou chcete upravit, a pak na **Edit** (Upravit).
3. Po provedení všech požadovaných změn klepněte na **Update changes** (Aktualizovat změny).

ODSTRANĚNÍ OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klikněte na ikonku oblíbených položek  v pravém horním rohu vedle vašeho jména. Zobrazí se všechny vaše oblíbené tréninkové cíle.
2. Pro odstranění tréninkového cíle ze seznamu oblíbených položek klikněte na ikonku pro mazání v pravém horním rohu.

Pokyny k tomu, jak používat oblíbené položky jako naplánovaný tréninkový cíl, naleznete v oddílu [Plánování tréninku](#). Jak zahájit trénink se stanoveným cílem se dozvíte v oddílu [Zahájení tréninku](#).

SPÁROVÁNÍ APLIKACE POLAR SE SNÍMAČEM TEPOVÉ FREKVENCE

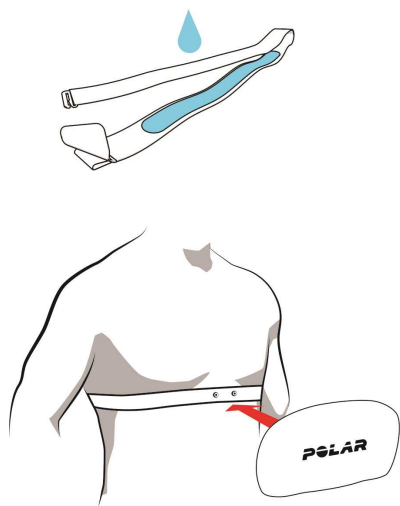
U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, anebo kde dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu v blízkosti snímače, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření tepové frekvence.

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

Snímač tepové frekvence pracující s technologií *Bluetooth® Smart* musí být spárován 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. Nasaďte 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. Spustíte 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 XXXXXXXX** (Spárovat Polar H7 XXXXXXXX).
 4. Přijměte žádost o spárování klepnutím na ikonu zaškrtnutí.
 5. 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.

i 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. Jděte na adresu flow.polar.com.
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.

i 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 zápěstí. 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.

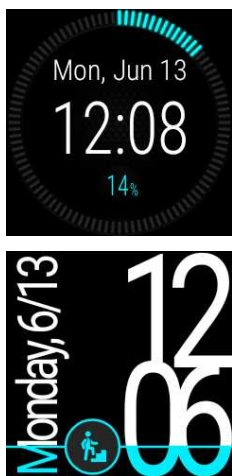
CÍL DENNÍ AKTIVITY

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 [Polar Flow web service](#) (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).

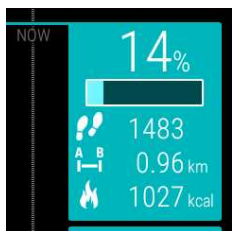
Nastavení cíle denní aktivity vám umožňuje zvolit si takový cíl, který nejlépe odpovídá vašemu typickému dni a aktivitě, přičemž si můžete vybrat ze tří úrovní aktivity. Pod polem výběru uvidíte, nakolik musíte být aktivní, abyste splnili cíl denní aktivity ve zvolené úrovni. Jestliže například pracujete 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. Kruh kolem data a času a procentní hodnota pod časem na ciferníku **Polar Activity** ukazují, jak daleko jste s plněním svého denního cíle aktivity. Kruh se vyplňuje světle modrou barvou, když jste aktivní. Na ciferníku **Polar Jumbo** se celý ciferník vyplňuje světle modrou barvou, jak se blížíte ke splnění cíle denní aktivity.



V sekci **My Day** (Můj den) uvidíte podrobnější informace o denní aktivitě a pokyny, jak splnit svůj cíl denní aktivity.



- **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 můžete 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. Zobrazí se vám možnosti, jak dlouho musíte být aktivní, pokud si zvolíte aktivity s nízkou, střední nebo vysokou intenzitou. V doporučeních se výrazem „up“ (bdělost) rozumí nízká intenzita, „walking“ (chůze) střední intenzita a „jogging“ vysoká intenzita. Pomocí praktických pokynů, např. „50 minut chůze“ nebo „20 minut joggingu“, si můžete zvolit, jak dnes chcete cíl splnit.

Další příklady aktivit s nízkou, střední a vysokou intenzitou najdete v aplikaci Polar Flow a ve webové službě Polar Flow.

Pokud používáte ciferník Polar, hodinky zavibrují, když splníte cíl denní aktivity.

UPOZORNĚNÍ NA NEČINNOST

Je všeobecně známo, že fyzická aktivita je zásadním faktorem pro udržení si dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je důležité i to, abyste se vyhýbali dlouhému sezení. Dlouhé sezení škodí vašemu zdraví, a to i ve dnech, kdy trénujete a vyvíjíte dostatečnou aktivitu. Aplikace Polar zaznamená, když jste v průběhu dne byli již příliš dlouho neaktivní, a pomůže vám přerušit sezení, aby se předešlo neblahým účinkům, které má na vaše zdraví.

Bez ohledu na úroveň 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 vykonajte 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. Znamku 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/nekolidný). Nemusíte zapínat spánkový režim. Aplikace z pohybu vašeho zápěstí automaticky pozná, že spíte. Doba spánku a jeho kvalita (vydatný/nekolidný) se zobrazují v aplikaci a webových službách Polar Flow.

Doba spánku je nejdelší souvislý čas odpočinku za 24 hodin a počítá se od 18:00 hodin do 18:00 hodin následujícího dne. Přerušování spánku kratší než jedna hodina nezastaví záznam spánku, nepočítá se však do celkové doby spánku. Intervaly přerušování spánku, které jsou delší než jedna hodina, způsobí 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 nekolidný 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 záležitostí a měl by být interpretován společně s dobou spánku.

Z informací o tom, jak dlouho trvá váš vydatný i nekolidný 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 takřikající 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 _{max} (Intenzita v % TFmax)*	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady délek tréninkových jednotek	Účinek tréninku
MAXIMÁLNÍ	90–100 %	171–190 tepů/min	méně než 5 minut	<p>Přínos: Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.</p> <p>Pocitové vyjádření: Velmi vyčerpávající, jak z hlediska dýchání, tak i svalové zátěže.</p> <p>Doporučujeme pro: Velmi zkušené a zdatné sportovce. Pouze v krátkých intervalech, obvykle jako konečnou přípravu pro krátkodobé sportovní výkony.</p>
NÁROČNÁ	80–90 %	152–172 tepů/min	2–10 minut	<p>Přínos: Větší vytrvalost, schopnost udržet si vysokou rychlost.</p> <p>Pocitové vyjádření: Způsobuje svalovou únavu a zadýchanost.</p>

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

* HR_{max} (TFmax) = maximální tepová frekvence (220–věk).

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

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

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

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

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

Cílové zóny tepové frekvence od 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 všimnout 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 cvičení
- Běh
- 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 [Sportovní profily ve webové službě Polar Flow](#) nebo [Sportovní profily v aplikaci Polar Flow](#) 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 službě 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 [stránkách podpory Polar](#).

UPRAVENÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě 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.

Klikněte na ikonu tužky na stávajícím náhledu, pokud jej chcete upravit, nebo přidejte nový náhled. Pro náhled můžete zvolit jednu až čtyři položky ze čtyř kategorií:

Čas	Tělesné míry	Vzdálenost	Rychlost
Aktuální čas	Tepová frekvence	Vzdálenost	Rychlost/tempo
Délka trvání	Průměrná tepová frekvence	Vzdálenost automaticky uloženého úseku	Průměrná rychlost/tempo
Čas automaticky uloženého úseku	Maximální tepová frekvence		Maximální rychlost/tempo
	Kalorie		Prům. rychlost/tempo automaticky uloženého úseku
	Ukazatel zóny TF		Max. rychlost/tempo posledního automaticky uloženého úseku
	Doba v zóně TF		
	Prům. 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 přesnost / 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 [Synchronizace](#).

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.

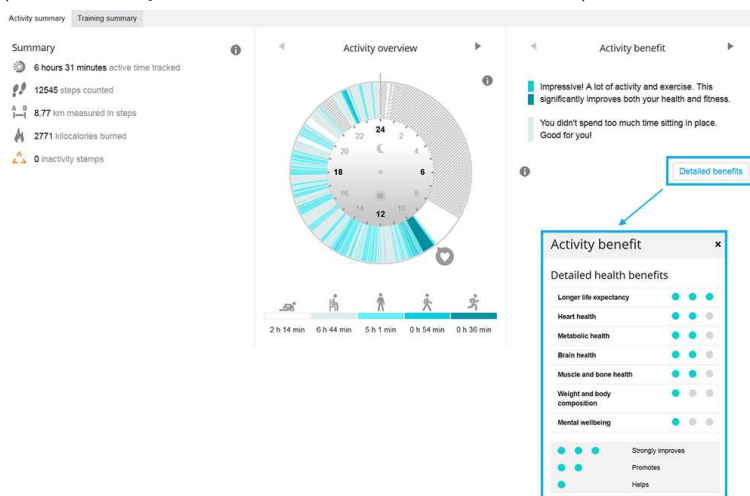
Aplikace Polar na hodinkách M600 má následující funkce chytrého koučování od Polaru:

- [Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu](#)
- [Smart calories](#) (Chytré kalorie)
- [Training Benefit](#) (Přínos tréninku)
- [Running Program](#) (Běžecký program)
- [Running Index](#) (Běžecký index)

ACTIVITY BENEFIT

Activity Benefit (Přínos aktivity) vám poskytuje zpětnou vazbu ohledně příznivého vlivu fyzické aktivity na vaše zdraví a také o nežádoucích účincích dlouhého sezení na vaše zdraví. Tato zpětná vazba vychází z mezinárodních směrnic a z výzkumu vlivu fyzické aktivity a sezení na lidské zdraví. Základní myšlenku lze vyjádřit takto: Čím jste aktivnější, tím více prospíváte svému zdraví.

Přínos vaší denní aktivity uvidíte v aplikaci Flow i ve webové službě Flow. Můžete zobrazit denní, týdenní a měsíční přínos aktivity. Ve webové službě Flow uvidíte také podrobné informace o zdravotních přínosech.



Více informací naleznete v oddílu [Sledování aktivity 24/7](#).

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_{max}),
- tepové frekvenci při tréninku,
- měření aktivity mimo trénink a při tréninku bez snímače tepové frekvence,
- měření maximální spotřeby kyslíku jedince ($VO2_{max}$)
 $VO2_{max}$ nebo její určení prostřednictvím testů fyzické kondice.

TRÉNINKOVÁ ZÁTĚŽ

Tréninková zátěž je textová zpětná vazba týkající se namáhavosti určitého tréninku. Tréninková zátěž se vypočítá podle spotřeby kritických zdrojů energie (uhlohydrátů a proteinů) při cvičení.

Funkce Tréninková zátěž umožňuje vzájemně srovnávat zátěž různých typů tréninků. Můžete například porovnávat zátěž dlouhého cyklistického tréninku s nízkou intenzitou s krátkým běžeckým tréninkem o vysoké intenzitě. Aby bylo srovnání tréninků přesnější, převedli jsme tréninkovou zátěž na přibližný odhad potřeby regenerace.

Popis tréninkové zátěže uvidíte po každém tréninku v přehledu tréninku v aplikaci Polar. Odhadovanou potřebu regenerace u různých úrovní tréninkové zátěže najdete zde:

- **Mild (Mírná)** 0–6 hodin
- **Reasonable (Obstojná)** 7–12 hodin
- **Demanding (Náročná)** 13–24 hodin
- **Very demanding (Velmi náročná)** 25–48 hodin
- **Extreme (Extrémní)** více než 48 hodin

Podrobnou analýzu tréninku s přesnější hodnotou tréninkové zátěže u každého tréninku najdete ve webové službě Polar Flow.

Více informací viz [stránky podpory k hodinkám M600](#) (v angličtině).

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 efektivněji využívat. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
Maximální trénink	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximum & Tempo training	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Tempo & Maximum training (Trénink tempa a maximální trénink)	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zlepšila vaši rychlost a efektivnost.
Tempo training+ (Trénink tempa+)	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
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 rovněž posílila vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.
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.

Zpětná vazba	Přínos
Steady state training+ (Trénink vytrvalosti+)	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tato tréninková jednotka rovněž zvýšila vaši odolnost vůči únavě.
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 svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Steady state & Basic training (Trénink vytrvalosti a základní trénink)	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Basic & Steady state training, long (Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky. Zlepšil rovněž vytrvalost vašich svalů a aerobní zdatnost.
Basic & Steady state training (Základní trénink a trénink vytrvalosti)	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla spalovat při cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Basic training, long (Základní trénink, dlouhý)	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Basic training (Základní trénink)	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Recovery training (Regenerační trénink)	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit 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 [zde](#).

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

RUNNING INDEX (BĚŽECKÝ INDEX)

Běžecký index nabízí snadný způsob, jak sledovat změny v běžeckém výkonu. Běžecký index je přibližná hodnota maximálního aerobního běžeckého výkonu, na nějž mají vliv aerobní zdatnost a úspornost běhu. Dlouhodobějším sledováním běžeckého indexu můžete vidět, jaké děláte pokroky. Zlepšení se projeví tak, že určité tempo bude pro vás méně namáhavé nebo že nyní poběžíte rychleji, ale neunavíte se při tom více, než dřív.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat hodnoty TF_{max} a TF_{rest} .

Běžecský index je vypočítáván při každé tréninkové jednotce, jestliže je používán snímač srdeční frekvence a je zapnuta GPS, a když jsou splněny tyto podmínky:

- Jako sportovní profil se používá běžecský sport (běh, silniční běh, terénní běh atd.)
- Rychlost by měla být 6 km/h / 3,75 mil/h nebo vyšší a trénink by měl trvat nejméně 12 minut.

Výpočet běžecského indexu začíná ve chvíli, kdy začnete svoji tréninkovou jednotku nahrávat. V průběhu tréninkové jednotky se můžete dvakrát zastavit, například na světelné křižovatce, aniž by došlo k přerušení výpočtu. Po skončení tréninku vám M600 ukáže Váš běžecský index a výsledek uloží do tréninkového přehledu.

Výsledek porovnejte s níže uvedenou tabulkou.

KRÁTKODOBÁ ANALÝZA

Muži

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Ženy

Věk / roků	Velmi nízký	Nízký	Uspokojivý	Střední	Dobry	Velmi dobrý	Elitní
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Tato klasifikace je založena na literární rešerši 62 studií, při nichž byla měřena hodnota VO_{2max} u zdravých dospělých v USA, Kanadě a sedmi evropských zemích. Odkazy: Shvartz E, Reibold RC. Normy aerobní zdatnosti mužů a žen ve věku od 6 do 75 let: posudek. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

U hodnot běžeckého indexu se můžeme setkat s denními výkyvy. Na běžecký index má vliv množství faktorů. Hodnota, kterou získáte v určitý den, je ovlivněna změnami vnějších podmínek při běhu, mezi jinými například rozdílným povrchem, silou větru a teplotními výkyvy.

DLOUHODOBÁ ANALÝZA

Hodnoty jednoho běžeckého indexu nastavují trend, který napovídá, s jakým úspěchem zaběhnete určité vzdálenosti.

V následující tabulce naleznete odhadnuté časy zaběhnutí určitých vzdáleností běžcem, který podá maximální výkon. Při interpretaci tabulky použijte dlouhodobý průměr hodnoty svého běžeckého indexu. Tyto odhady jsou nejpřesnější pro běžecké indexy, které byly získány z rychlostí naměřených v podobných podmínkách, v jakých budou zaběhnuty sledované výkony.

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Půlmaraton	Maraton
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

MĚŘENÍ KADENCE NA ZÁPĚSTÍ

Měření kadence na zápěstí vám umožňuje měřit kadenci běhu bez samostatného krokoměru. Kadence se měří pomocí zabudovaného akcelerometru na základě pohybů vašeho zápěstí.

Měření kadence na zápěstí je k dispozici pro tyto sporty: chůze, jogging, běh, silniční běh, běh na oválu, běh v terénu, běh na běžeckém pásu a ultraběh.

Chcete-li zobrazit kadenci při tréninku, přejděte do webové služby Polar Flow > **Sport Profiles** (Sportovní profily) > **Edit** (Upravit) a přidejte **Cadence** (Kadenci) do **Training views** (Tréninkových náhledů) sportovního profilu, který používáte při běhu. Po tréninku uvidíte průměrnou a maximální kadenci v přehledu tréninku v aplikaci Polar na hodinkách M600 a v aplikaci a webové službě Polar Flow.



Pro získání této funkce musíte mít v M600 nainstalovanou aplikaci Polar minimálně verze 1.4.

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 přejeďte prstem zprava doleva.
3. V nabídce aplikací najděte položku **Settings (Nastavení)** a klepněte na ni.

Nabídku Settings (Nastavení) můžete vyvolat pomocí dotykového displeje ještě 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. Přejeďte 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.

 *Snížením jasu displeje hodinek můžete prodloužit výdrž baterie.*

JAK DOČASNĚ ZVÝŠIT JAS

Můžete displej na několik sekund rozsvítit pomocí zvýšení jasu.

1. Na domovské obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
2. Přejeďte 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. Přejed'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 klepněte 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

- [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), 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. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Screen lock OFF** (Zámek displeje VYP) a klepněte na ni.
2. Potvrďte, že chcete automatické zamykání zapnout, klepnutím na ikonu zaškrťovacího 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. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Lock screen now** (Zamknout displej) a klepněte na ni.
2. Potvrďte klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.

CHCETE-LI AUTOMATICKÉ UZAMČENÍ DISPLEJE VYPNOUT

1. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Screen lock automatic** (Automatický zámek displeje) a klepněte na ni.
2. Potvrďte, že chcete automatické uzamčení vypnout, klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.
3. Nakreslete vzor pro uzamčení displeje.

ZMĚNA VELIKOSTI PÍSMO

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 špatně vidíte, můžete zapnout funkci lupy.

1. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Accessibility** (Usnadnění) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Magnification gestures** (Pohyby pro zvětšení).
3. Potvrďte klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.

Když lupu zapnete, můžete text na displeji hodinek M600 **přiblížit a oddálit** tak, že na displej **tříkrát** 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. Spustěte aplikaci Android Wear v telefonu a klepněte na ikonu Settings (Nastavení).
2. 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 upozornění, která jste určili pro každou aplikaci v iPhonu. Pokud jste nastavili upozornění tak, aby se zobrazovala na zamčeném displeji telefonu, zobrazí se také na hodinkách M600, které zavibrují. Pokud je aplikace nastavená tak, aby se upozornění na zamčeném 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. Přejeďte prstem na kartě zprava doleva, dokud se nezobrazí **Block app** (Blokovat aplikaci).
3. Klepněte na **Block app** (Blokovat aplikaci) a potvrďte klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.

CHCETE-LI BLOKOVAT APLIKACE V TELEFONU

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

ZRUŠENÍ BLOKOVÁNÍ APLIKACE

Blokování aplikace můžete zrušit jen v telefonu.


1. Spustěte 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 X vedle aplikace, kterou chcete odblokovat.
V iPhonu: Klepněte na **EDIT** (UPRAVIT) a **UNBLOCK** (ODBLOKOVAT) vedle aplikace, kterou chcete odstranit ze seznamu blokových aplikací. Potom klepněte na **DONE** (HOTOVĚ).

VYPNOUT VIBRACE NA HODINKÁCH U UPOZORNĚNÍ

Ztlumení upozornění 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 [Android Wear Help](#).

 Podívejte se, jak se vypínají všechna upozornění i displej, například na noc, aktivací [režimu divadlo](#).


NASTAVENÍ DATA A ČASU

 Platí pouze pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android. Na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem se nastavení data a času 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

- [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), 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 přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení), poté přejeďte 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** (ZAKÁZANO).

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)
- němčina
- indonéztina
- italština
- japonština
- korejština
- mandarínština (Taiwan)
- polština
- portugalská
- ruština
- španělština (USA, Španělsko, Latinská Amerika)
- thajština

Upozorňujeme, že chytré hodinky nakonec převzou 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.

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

Aplikace Polar na M600 nepodporuje některé jazyky, které jsou k dispozici pro operační systém Android Wear. To znamená, že pokud se rozhodnete používat M600 v některém z nepodporovaných jazyků, bude jazykem aplikace Polar na chytrých hodinkách angličtina (USA).

Další podporované jazyky v aplikaci Polar kromě angličtiny (USA) jsou:

- holandština
- francouzština (Francie)
- němčina
- indonézština
- italština
- japonština
- korejština
- polština
- portugalská (Portugalsko)
- ruština
- španělština (Španělsko)

RESTARTOVÁNÍ A RESETOVÁNÍ

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

Vyskytnou-li se s hodinkami M600 nějaké 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 zaškrtačovacího 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. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Unpair with phone** (Zrušit spárování s telefonem) a klepněte na ni.
2. Potvrďte resetování klepnutím na znaménko zaškrtnutí.

Po resetování musíte [hodinky M600 znovu nastavit](#).

AKTUALIZACE SOFTWARE

Hodinky M600 používají technologii Android Wear. Jakmile bude k dispozici nová systémová aktualizace pro Android Wear, dostanete na hodinky M600 automatické upozornění. Aktualizace se na hodinky M600 stáhne, když je dáte nabíjet a připojíte je k telefonu a telefon máte připojený 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 SOFTWARE

Jakmile se systémová aktualizace do hodinek M600 stáhne, dostanete upozornění, že aktualizace je připravená k instalaci.

1. Přejedte prstem po kartě s upozorněním zprava doleva.
2. Klepněte na **Open** (Otevřít).
3. Instalaci spustíte poklepáním na zaškrťávací znaménko.

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.



Další informace viz na [stránkách podpory Polar](#) (v angličtině).

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 těšit 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 použijte navlhčenou papírovou utěrku. Pro zachování voděodolnosti nepoužívejte k čištění tréninkového zařízení tlakový čistič. Nikdy nepoužívejte alkohol ani žádný abrazivní materiál, jako je např. drátěnka nebo chemické čisticí prostředky.
- Pokud chcete 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 nabitě. 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 [Omezená mezinárodní záruka firmy Polar](#).

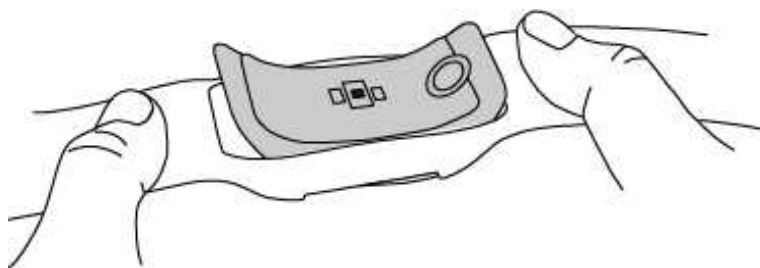
Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek firmy Polar naleznete na adrese support.polar.com a na webových stránkách příslušné země.

VÝMĚNA PÁSKU

Pásek hodinek M600 lze snadno odepnout a vyměnit. Doporučujeme, abyste pásek od hodinek M600 po každém tréninku odepnuli a omyli jej pod tekoucí vodou, aby hodinky zůstaly čisté.

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. Vyjměte 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

Společnost Polar by vás chtěla požádat, abyste po skončení životnosti výrobku minimalizovali jeho možný dopad na životní prostředí a lidské zdraví tím, že se budete řídit místními předpisy o nakládání s odpady, a tam, kde je to možné, využijete samostatné sběrné elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

Hodinky Polar M600 byly sestaveny k tomu, aby vás informovaly o vaší aktivitě a měřily tepovou frekvenci. Nejsou vyrobeny za žádným jiným účelem, přímým či nepřímým.

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

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

RUŠENÍ

Elektromagnetické rušení a tréninkové vybavení

V blízkosti elektrických zařízení může docházet k rušení signálů. Rovněž stanice sítě WLAN mohou při tréninku s tréninkovým počítačem rušit signál. Abyste se vyhnuli nevyočitatelně 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 počítač ani teď nespolupracuje s tréninkovým vybavením, je možné, že tréninkové vybavení vydává příliš velký šum na to, aby bylo možno provést bezdrátové měření tepové frekvence. Další informace naleznete na adrese support.polar.com.

MINIMALIZACE RIZIK PŘI TRÉNINKU

Trénink může představovat určitá rizika. Před započítím pravidelného tréninkového programu doporučujeme, abyste si odpověděli na následující otázky o vašem zdravotním stavu. Bude-li odpověď na 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 nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

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.**

Upozornění! Používáte-li kardiostimulátor, defibrilátor nebo jiné implantované elektronické zařízení, výrobky Polarů můžete také používat. Teoreticky by nemělo být možné žádné rušení kardiostimulátoru ze strany výrobků Polarů. 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 Polarů 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 [Technických specifikacích](#). Aby snímač tepové frekvence nedráždil pokožku, noste ho na triku. Triko však na místech doteku elektrod řádně navlhčete, aby byla zajištěna správná funkce snímače.



Kombinovaným působením vlhkosti a intenzivního tření může dojít ke stírání barvy z povrchu snímače tepové frekvence a případně ke znečištění 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 poušťet 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

Operační 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 dvě hodiny.
Teplota při nabíjení	0 °C až +40 °C / 32 °F až 104 °F
Materiály	<p>Přístroj: Sklo Corning® Gorilla® 3 polykarbonát/akrylonitril butadien styren + 30% skelné vlákno nerez ocel polymetyl metakrylát polyamid</p> <p>Pásek: silikon polykarbonát nerez ocel</p>
Přesnost GPS	Vzdálenost ±2%, rychlost ±2 km/h
Vzorkovací frekvence	1 s
Snímač tepové frekvence	Optické měření tepové frekvence se 6 LED diodami
Snímače	akcelerometr, senzor okolního světla, gyroskop, vibrační motorek, mikrofon
Voděodolnost	Vhodný pro plavání (IPX8 10 m)
Kapacita paměti	Kapacita paměti: 4GB interní úložiště + 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 g.co/WearCheck, 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
Voděodolnost IPX7	Není vhodný pro koupání a plavání. Chráněný proti postříkání vodou a dešťovým kapkám. Viz norma IEC 60529.
Voděodolnost IPX8 10 m	Vhodný pro plavání a koupání. Chráněný proti postříkání vodou a dešťovým kapkám. Není vhodný pro šnorchlování, potápění nebo rychlé vodní sporty. Viz norma IEC 60529.
Voděodolný nebo voděodolný do 20 m	Vhodný pro plavání a koupání. Chráněný proti postříkání vodou a dešťovým kapkám. Není vhodný pro šnorchlování, potápění nebo rychlé vodní sporty. Viz norma ISO 22810.
Voděodolný do 30 m / 50 m	Vhodný pro koupání a plavání. Viz norma IEC 22810.
Voděodolný do hloubky 100 m	Vhodný pro plavání a potápění 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 buďto 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 země, v nichž byl původně prodáván.



Tento výrobek vyhovuje Směrnici 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 odpady vypovídá o tom, že výrobky firmy Polar jsou elektronická zařízení a podléhají tak Směrnici Evropského parlamentu a Rady 2012/19/EU o odpadních elektrických a elektronických zařízeních (WEEE) a baterie a akumulátory, používané ve výrobcích, podléhají Směrnici 2006/66/EC Evropského parlamentu a rady ze dne 6. září 2006 o bateriích a akumulátorech a o odpadních bateriích a akumulátorech. Tyto výrobky i baterie/akumulátory ve výrobcích firmy Polar by tedy měly být v zemích Evropské unie likvidovány odděleně. Firma Polar vás žádá, abyste minimalizovali možné negativní dopady odpadu na životní prostředí a lidské zdraví i mimo země Evropské unie, dodržováním místních zákonů a předpisů o odpadech. A tam, kde je to možné, abyste využívali sběren vyřazených elektronických zařízení a sběren vyřazených baterií a akumulátorů.

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, www.polar.com.

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 společnosti Cisco Systems, Inc., nebo jejích přidružených společností ve Spojených státech a některých 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