

**POLAR®**

## **POLAR M600**



**UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA**

# OBSAH

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Začínáme</b> .....	<b>14</b>
Představení hodinek Polar M600 .....	14
Nabíjení hodinek M600 .....	14
Výdrž baterie .....	15
Upozornění na slabou baterii .....	16
Zapnutí a vypnutí hodinek M600 .....	16
Zapnutí hodinek M600 .....	16
Vypnutí hodinek M600 .....	16
Nastavení hodinek Polar M600 .....	16
Příprava na nastavení .....	16
Spárování chytrého telefonu s hodinkami Polar M600 .....	17
Aktivace aplikace Polar na hodinkách M600 .....	18
Připojení hodinek M600 k síti Wi-Fi .....	18
Pro aktualizaci softwaru .....	18
Připojení hodinek M600 k Wi-Fi .....	19
Zapnutí synchronizace s cloudem v aplikaci Wear OS by Google .....	19
Připojení hodinek M600 k síti Wi-Fi .....	19
Zapnutí a vypnutí Wi-Fi .....	19
<b>Používání hodinek M600</b> .....	<b>21</b>
Struktura nabídky .....	21
Domovská obrazovka .....	21
Nabídka Quick Settings (Rychlé nastavení) .....	21
Nabídka aplikací .....	22
Spuštění nabídky aplikací .....	23

Spuštění a používání aplikací .....	23
Upozornění .....	23
Zobrazení upozornění .....	23
Jak na základě upozornění přijmout příslušné kroky .....	24
Jak upozornění zrušit .....	24
Stavové ikony .....	24
Nabídka aplikací .....	25
Jak získat více aplikací .....	25
Program .....	26
Zobrazení rozvrhu .....	26
Budík .....	26
Nastavení budíku .....	26
Vypnutí zvonícího budíku .....	27
Opakované buzení .....	27
Kontakty .....	27
Najdi můj telefon .....	27
Jak na telefonu spustit vyzvánění .....	27
Fit .....	27
Zobrazení pokroku v denní aktivitě .....	28
Fitness cvičení .....	28
Zahájení tréninku .....	28
Play Store .....	28
Zapnutí a vypnutí režimu automatických aktualizací aplikace Play Store .....	28
Aplikace Polar .....	29
Trénování s aplikací Polar na hodinkách M600 .....	29
Sportovní profily .....	29

Funkce Polar .....	29
Připomenutí .....	30
Přihlášení do aplikace Calendar .....	30
Nastavení připomenutí .....	30
Označení připomenutí za vyřízené pomocí aplikace .....	30
Stopky .....	30
Spuštění stopek .....	31
Pozastavení stopek .....	31
Opětovné spuštění stopek .....	31
Resetování stopek .....	31
Časovač .....	31
Nastavení časovače .....	31
Pozastavení časovače .....	32
Opětovné spuštění časovače .....	32
Resetování časovače .....	32
Zrušení časovače .....	32
Překladač .....	32
Procházení hodinek M600 .....	32
Funkce tlačítek na hodinkách M600 .....	34
Přední tlačítko .....	34
Postranní tlačítko zapnutí .....	34
Používání dotykového displeje .....	35
Ovládání pohyby zápěstím .....	35
Zapnutí ovládání pohyby zápěstím .....	35
Zhasnutí a rozsvícení displeje .....	35
Zhasnutí displeje .....	35

Rozsvícení displeje .....	35
Funkce M600 dostupné pro Android a iOS .....	36
Komunikace .....	38
Textové zprávy .....	38
Čtení textových zpráv na hodinkách M600 .....	38
Chcete-li si zprávu přečíst .....	38
Odpovídání na textové zprávy z hodinek M600 .....	38
Odpověď na textovou zprávu pomocí hlasu .....	38
Odesílání SMS z hodinek M600 .....	38
Odeslání textové zprávy .....	39
Telefonní hovory .....	39
Vyřizování příchozích hovorů na hodinkách M600 .....	39
Odmítnutí příchozího hovoru .....	39
Uskutečňování telefonních hovorů z hodinek M600 .....	39
Uskutečnění hovoru .....	39
E-maily .....	40
Čtení e-mailů na hodinkách M600 .....	40
Jak si přečíst e-mail .....	40
Odpovídání na e-maily z hodinek M600 .....	40
Jak odpovídat na e-maily .....	40
Posílání e-mailů z hodinek M600 .....	40
E-maily na hodinkách M600 spárovaných s iPhoneem .....	40
Jak zapnout karty Rich Gmail .....	41
Hudba na hodinkách M600 .....	41
Ovládání hudby přehrávané na telefonu .....	41
Ovládání hudby na chytrých hodinkách .....	41

Poslech hudby offline .....	41
Google Assistant .....	41
Zapnutí rozeznání hlasu „OK Google“ .....	41
Spuštění aplikace Google Assistant .....	42
Na co se můžete aplikace Google Assistant zeptat? .....	42
Používání hodinek M600 samostatně .....	42
<b>Trénink s aplikací Polar .....</b>	<b>43</b>
Aplikace Polar a služba Polar Flow .....	43
Aplikace Polar .....	43
Jak získat aplikaci .....	43
Aplikace Polar Flow .....	43
Tréninková data .....	43
Údaje o aktivitě .....	43
Změna nastavení a plánování tréninku .....	44
Webová služba Polar Flow .....	44
Funkce Feed, Explore a Diář .....	44
Pokrok .....	44
Komunita .....	44
Programy .....	44
Nabídka aplikace Polar .....	45
Trénink .....	45
My day (Můj den) .....	45
Moje tepová frekvence .....	46
Sync (Synchronizace) .....	46
Navigace v aplikaci Polar .....	46
Spuštění aplikace Polar .....	46

Navigace v aplikaci Polar pomocí dotykového displeje a pohybů zápěstím .....	47
Procházení nabídek, seznamů a přehledů .....	47
Výběr položek .....	47
Návrat o jeden krok zpět .....	47
Chcete-li aplikaci Polar ukončit: .....	47
Navigace v aplikaci Polar pomocí předního tlačítka .....	47
Navigace v aplikaci Polar pomocí hlasu .....	47
Zapnutí rozeznání hlasu „OK Google“ .....	47
Zahájení tréninku .....	47
Pozastavení tréninku .....	48
Trénink s aplikací Polar app .....	48
Nošení hodinek M600 .....	48
Zahájení tréninku .....	49
Zahájení tréninku .....	49
Udělení/zrušení povolení .....	50
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem .....	50
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem naplánovaným na dnešek .....	50
Zahájení tréninku s tréninkovým cílem naplánovaným na jiný den .....	50
Zahájení tréninku s oblíbeným cílem .....	50
Při tréninku .....	50
Tréninkové náhledy .....	50
Procházení tréninkovými náhledy .....	50
Náhled automatického záznamu úseku .....	51
Jak zobrazit náhled automatického záznamu úseku .....	51
Jak zobrazit předchozí úseky .....	51
Funkce při tréninku .....	52

Chcete-li označit úsek, .....	52
Chcete-li mít displej stále zapnutý .....	52
Chcete-li dotykový displej zamknout .....	52
Odemčení dotykového displeje .....	53
Ovládání hudby .....	53
Chcete-li přeskakovat fáze .....	53
Jak ukončit aplikaci Polar bez ukončení tréninku .....	53
Pro návrat k tréninku .....	53
Tréninkový přehled při tréninku .....	54
Chcete-li zobrazit tréninkový přehled .....	54
Přerušení/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) .....	58
Plánování tréninku .....	59
Vytvoření tréninkového cíle v aplikaci Polar Flow .....	59



Rychlý cíl: .....	59
Fázovaný cíl .....	59
Vytvoření tréninkového cíle ve webové službě Polar Flow .....	60
Rychlý cíl: .....	60
Fázovaný cíl .....	60
Oblíbené .....	60
Oblíbené .....	61
Spravování oblíbených tréninkových cílů ve webové službě Polar Flow .....	61
Přidání tréninkového cíle do oblíbených položek .....	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® s aplikací Polar na hodinkách M600 .....	62
Jak zrušit spárování snímače tepové frekvence pracujícího s technologií Bluetooth® s aplikací Polar .....	62
<b>Funkce Polar .....</b>	<b>64</b>
Sportovní profily .....	64
Sportovní profily Polarů ve webové službě Flow .....	64
Přidání sportovního profilu .....	64
Upravení sportovního profilu .....	65
Základní funkce .....	65
Tepová frekvence .....	65
Nastavení rychlosti/tempa .....	65
Tréninkové náhledy .....	65
Gesta a zpětná vazba .....	66
GPS a nadmořská výška .....	66
Funkce Smart Coaching (Chytré koučování) od Polarů .....	66

Sledování aktivity 24 hodin denně, 7 dní v týdnu .....	67
Cíl aktivity .....	67
Údaje o aktivitě .....	67
Upozornění na nečinnost .....	69
Informace o spánku ve webové službě a aplikaci Flow .....	69
Údaje o aktivitě v aplikaci a webové službě Polar Flow .....	70
Activity Benefit .....	70
Chytré kalorie .....	70
Polar Sleep Plus™ .....	71
Údaje o spánku v aplikaci Polar .....	71
Chcete-li sledování spánku ukončit ručně .....	71
Karta s údaji o spánku a shmutí spánku .....	71
Údaje o spánku v aplikaci a webové službě Polar Flow .....	72
Tréninková zátěž .....	73
Training Benefit .....	73
Running Program .....	74
Running Index .....	74
Krátkodobá analýza .....	75
Muži .....	75
Ženy .....	75
Dlouhodobá analýza .....	75
Zóny tepové frekvence .....	76
Měření kadence na zápěstí .....	78
Plavání .....	79
Měření plavání (v bazénu) .....	79
Plavecké styly .....	79

Tempo a vzdálenost .....	79
Záběry .....	79
Swolf .....	79
Nastavení délky bazénu .....	80
Chcete-li změnit délku bazénu .....	80
Zahájení plaveckého tréninku .....	80
<b>Nastavení .....</b>	<b>81</b>
Přístup k nastavením .....	81
Vyvolání nastavení .....	81
Nastavení displeje .....	81
Jak upravit jas displeje .....	81
Zapnutí/vypnutí funkce Always-on screen .....	81
Chcete-li změnit nastavení na M600 .....	81
Chcete-li změnit nastavení na telefonu .....	81
Zapnutí/vypnutí zámku displeje .....	82
Zapnutí zámku displeje .....	82
Vypnutí zámku displeje .....	82
Zapnutí/vypnutí dotykového displeje .....	82
Změna velikosti písma .....	82
Přiblížení a oddálení displeje hodinek M600 .....	83
Nastavení ciferníků .....	83
Chcete-li změnit ciferník hodinek na M600 .....	83
Chcete-li změnit ciferník hodinek na telefonu .....	83
Jak získat další ciferníky hodinek M600 .....	83
Komplikace ciferníků hodinek .....	84
Chcete-li přidat komplikace ciferníků hodinek .....	84

Režim úspory baterie .....	84
Zapnutí/vypnutí režimu úspory baterie .....	84
Nastavení upozornění na hodinkách M600 .....	84
Chcete-li změnit nastavení náhledů upozornění .....	84
Zapnutí režimu nerušit na hodinkách M600 .....	85
Upozornění ze spárovaného telefonu .....	85
Blokování aplikace .....	85
Zrušení blokování aplikace .....	85
Změna síli vibrací při upozornění .....	86
Ztlumení připojeného telefonu .....	86
Nastavení data a času .....	86
Změna nastavení data a času .....	86
Režim letadlo .....	86
Zapnutí/vypnutí režimu letadlo .....	86
Režim divadlo .....	87
Zapnutí režimu divadlo .....	87
Vypnutí režimu divadlo .....	87
Povolení .....	87
Chcete-li změnit nastavení povolení .....	87
Nastavení jazyka .....	87
Změna jazyka na hodinkách M600 .....	88
Restartování a resetování .....	88
Restartování hodinek M600 .....	89
Zrušení spárování hodinek M600 s telefonem a resetování hodinek .....	89
Opětovné spárování hodinek M600 s telefonem .....	89
Zrušení spárování hodinek M600 s telefonem .....	89

Resetování hodinek M600 do továrního nastavení .....	90
Opětovné spárování hodinek M600 s telefonem .....	90
Aktualizace systémového softwaru .....	90
Ruční kontrola aktualizací .....	90
Instalace aktualizace softwaru .....	90
Aktualizace aplikace Polar .....	90
Ruční aktualizace aplikace Polar .....	91
<b>Důležité informace .....</b>	<b>92</b>
Péče o hodinky M600 .....	92
Uskladnění .....	92
Servis .....	92
Výměna pásku .....	93
Sejmutí pásku .....	93
Připnutí pásku .....	93
Informace o likvidaci .....	93
Bezpečnostní opatření .....	93
Rušení .....	93
Minimalizace rizik při tréninku .....	94
Rozptylování .....	95
Technické specifikace .....	95
Polar M600 .....	95
Voděodolnost výrobků od Polaru .....	96
Omezená mezinárodní záruka Polaru .....	96
Prohlášení o vyloučení odpovědnosti .....	97

# ZAČÍNÁME

## PŘEDSTAVENÍ HODINEK POLAR M600

Gratulujeme, že jste si pořídili hodinky Polar M600, nyní s Wear OS by Google™!

Hodinky Polar M600 vám nabízejí praktičnost technologie Wear OS by Google a sílu sportovních funkcí Polar. Jsou perfektní pro sledování tréninku a celodenní aktivity s aplikací Polar.

Sportovní hodinky Polar M600 jsou kompatibilní s chytrými telefony s operačním systémem Android™ 4.4+ nebo iOS® 10.0+. V případě iPhone se musí jednat o model 5 nebo novější. Na telefonu se můžete podívat na [g.co/WearCheck](https://g.co/WearCheck), abyste zjistili, zda je kompatibilní s Wear OS by Google. Nové hodinky Polar M600 spárujte s chytrým telefonem, abyste na nich mohli používat funkce technologie Wear OS by Google. Například můžete:

- na hodinkách přijímat [upozornění](#) z telefonu,
- odpovídat na [e-maily](#),
- ovládat [hudbu](#) přehrávanou na telefonu.

Chytré hodinky můžete také připojit k síti Wi-Fi a stahovat aplikace, hry a ciferníky hodinek z aplikace Play Store.

Hodinky M600 mají rovněž zápeštní 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. Hodinky M600 vám spolu s webovou službou a aplikací Polar Flow na vašem chytrém telefonu pomohou efektivně trénovat a porozumět tomu, jaký vliv mají vaše preference a zvyky na vaše zdraví.

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](https://support.polar.com/cs/M600). Více informací o technologii Wear OS by Google najdete v nápovědě v [Wear OS by Google Help Center](#).

## NABÍJENÍ HODINEK M600

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

M600 můžete nabíjet přes USB port počítače pomocí nabíjecího kabelu, který je součástí balení.

>Baterii můžete nabíjet ze zásuvky. Při nabíjení ze zásuvky používejte USB nabíječku (není součástí příslušenství). Pokud používáte síťový adaptér USB, ujistěte se, že je na něm označení „výstup 5 V stejnosm.“ a poskytuje minimálně 500 mA. Používejte pouze síťové adaptéry USB s odpovídajícím schválením bezpečnosti (s označením „LPS“, „Limited Power Supply“, „UL listed“ nebo „CE“).



**i** Výrobky značky Polar nenabíjejte 9V nabíječkou. Používáním 9V nabíječky můžete výrobek značky Polar poškodit.

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 převedete prstem od horního okraje domovské obrazovky směrem dolů. 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. Zápěstní 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, mohlo by to mít totiž nepříznivý vliv na její životnost. Baterii také nenabíjejte při teplotách nižších než 0 °C a vyšších než +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 na hodinkách M600 spárovaných s telefonem s operačním systémem Android.
- 1,5 dne / 8 hodin tréninku na hodinkách M600 spárovaných s iPhonem.


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 hodinky M600 nosit pod bundou, aby nebyly vystavené tak velkému chladu.

## UPOZORNĚNÍ NA SLABOU BATERII

Když úroveň nabití baterie v hodinkách M600 klesne pod 15 % nebo ještě níž, zobrazí se upozornění s uvedením úrovně baterie a stavu režimu spořiče baterie. Na upozornění můžete klepnout, abyste zapnuli nebo vypnuli spořič baterie (**Turn on/off battery saver**). Režim spořiče baterie se zapne automaticky, když úroveň nabití baterie klesne na 5 %.

Jelikož záznam GPS NENÍ v režimu spořiče baterie zapnutý, zobrazí se upozornění, 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 tlačítko zapnutí, dokud se na displeji nezobrazí logo Polar.

### VYPNUTÍ HODINEK M600

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), rolujte nabídkou, najděte položku **System** (Systém) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Power off** (Vypnout).
3. Potvrďte, že chcete hodinky vypnout, klepnutím na ikonu zaškrtnutí znaménka.

## NASTAVENÍ HODINEK POLAR M600

Sportovní hodinky Polar M600 jsou kompatibilní s chytrými telefony s operačním systémem Android 4.4+ nebo iOS 10.0+. V případě iPhonu se musí jednat o model 5 nebo novější. Na telefonu se můžete podívat na [g.co/WearCheck](https://g.co/WearCheck), abyste zjistili, zda je kompatibilní s Wear OS by Google.

### PŘÍPRAVA NA NASTAVENÍ

1. Abyste měli jistotu, že vám v hodinkách M600 vydrží baterie během nastavení, připojte je 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. Klepněte na dotykový displej hodinek M600, aby se nastavení spustilo. Poté přejeďte prstem nahoru nebo dolů, najdete požadovaný **jazyk** a klepněte na něj. Jestliže vyberete nesprávný jazyk, můžete se do seznamu jazyků vrátit tak, že přejeďte prstem po dotykovém displeji zleva doprava.
4. Zajistěte, abyste měli telefon připojený k internetu a bylo zapnuté Bluetooth.
5. Dbejte na to, aby aplikace Google™ Search a Google Play™ na telefonu s Androidem byly aktuální. Nebo pokud používáte iPhone, zajistěte, abyste měli nejnovější verzi operačního systému iOS.
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 Wear OS by Google.


1. Aplikaci Wear OS by Google si do chytrého telefonu nainstalujte z Google Play nebo App Store. Pokud už v telefonu aplikaci Wear OS by Google 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 **Add a new watch** (Přidat nové hodinky) 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 Wear OS by Google v telefonu, automaticky vás vyzve, abyste spustili nastavení hodinek.
3. Na M600 přejeďte prstem nahoru, aby se zobrazil kód hodinek, a na stejný kód klepněte v telefonu.
4.  **Uživatelé s telefonem se systémem Android:** Na telefonu se zobrazí žádost o spárování Bluetooth. Dbejte na to, aby se párovací kód na M600 shodoval s párovacím kódem zobrazeným na telefonu. Klepněte na **Pair** (Párovat) nebo **OK**.

**Uživatelé iPhonů:** Přijměte žádost o spárování Bluetooth na telefonu klepnutím na **Pair** (Párovat) nebo **OK**. Musíte potvrdit propojení zařízení: Dbejte na to, aby se kód na M600 shodoval s kódem zobrazeným na telefonu, a klepněte na **CONFIRM** (POTVRDIT).

5. Na M600 i na telefonu se zobrazí potvrzení, jakmile je párování dokončeno. Poté chvíli potrvá, než M600 dokončí synchronizaci s telefonem.
6. K dokončení párování telefonu a hodinek M600 musíte zkopírovat svůj účet Google z telefonu do hodinek. Abyste na M600 mohli používat aplikace chytrých hodinek, musíte na hodinkách mít účet Google. Musíte také povolit určitá nastavení, např. povolit aplikaci Wear OS by Google zobrazovat upozornění posílaná na váš telefon, abyste mohli chytré hodinky Polar M600 Wear OS by Google využívat co nejlépe. Postupujte podle pokynů na displeji telefonu.

 *Uživatelé iPhonů: Pokud účet Google ještě nemáte, můžete si ho založit v této fázi nastavení. Klepněte na **CONTINUE** (POKRAČOVAT), když budete vyzváni, abyste se přihlásili pomocí svého účtu Google (**Sign in to your Google account**), poté klepněte na **Create account** (Vytvořit účet).*

7. Po dokončení párovací fáze nastavení se na M600 otevře náhled času a v levém horním rohu aplikace Wear OS by Google na telefonu bude zobrazeno **Polar M600 Connected** (Hodinky Polar M600 připojeny).

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 iPhoneů: 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 iPhoneů: 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).

 **Upozornění pro uživatele iPhoneů!** Musíte připojit hodinky M600 k síti Wi-Fi ručně. Připojení k síti Wi-Fi vám umožní na hodinkách M600 používat aplikaci Google Play, aby aplikace Polar byla neustále aktuální a abyste mohli stahovat další aplikace pro chytré hodinky Wear OS by Google.

 Uživatelé s telefonem se systémem Android: Pokud jste připojili hodinky M600 k Wi-Fi pomocí cloudu Wear OS by Google, když jste k tomu byli vyzváni při nastavení, mohou se hodinky automaticky připojovat k sítím Wi-Fi uloženým na vašem telefonu. Více informací viz [Připojení k Wi-Fi](#).

## PŘIPOJENÍ HODINEK M600 K SÍTI WI-FI


1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Na obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
3. Klepněte na ikonu nastavení.
4. Rolujte nabídkou **Settings** (Nastavení), najděte položku **Connectivity** (Připojení) a klepněte na ni.
5. Klepněte na **Wi-Fi**.
6. Klepněte na **+Add network** (Přidat síť).
7. Počkejte, než chytré hodinky najdou dostupné sítě Wi-Fi, a klepněte na tu, k níž se chcete připojit.
8. Pokud zvolená síť požaduje heslo, klepněte na **Enter on phone** (Zadat na telefonu). Na telefonu zadejte heslo sítě Wi-Fi a klepněte na **Connect** (Připojit).

## PRO AKTUALIZACI SOFTWARE

Jakmile M600 nastavíte, musíte aktualizovat systémový software na chytrých hodinkách, abyste získali poslední aktualizace a hodinky mohly bezproblémově fungovat. Na hodinkách M600 musíte mít také nainstalovanou nejnovější verzi aplikace Polar Flow.

- Informace o posledních verzích všech čtyř softwarových aplikací k hodinkám M600 najdete v [tomto dokumentu podpory](#).
- [Tento dokument podpory](#) vám pomůže aktualizovat všechny čtyři softwarové aplikace na hodinkách M600 se systémovým softwarem Wear OS by Google 2.0.

Jste připraveni, bavte se!

 **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

Když se s hodinkami M600 připojíte k síti Wi-Fi, budete moci na hodinkách používat aplikaci Google Play Store a jejím prostřednictvím aktualizovat aplikaci Polar a stahovat další aplikace pro chytré hodinky Wear OS by Google.

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

Hodinky M600 se mohou 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 na ně dostávat upozornění, i když necháte telefon v jiné místnosti.

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

### ZAPNUTÍ SYNCHRONIZACE S CLOUDEM V APLIKACI WEAR OS BY GOOGLE

1. V aplikaci Wear OS by Google 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).

*Platí jak pro hodinky Polar M600 spárované s telefonem se systémem Android, tak s iPhonem.*

### PŘIPOJENÍ HODINEK M600 K SÍTI WI-FI

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Na obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
3. Klepněte na ikonu nastavení.
4. Rolujte nabídkou **Settings** (Nastavení), najděte položku **Connectivity** (Připojení) a klepněte na ni.
5. Klepněte na **Wi-Fi**.
6. Klepněte na **+Add network** (Přidat síť).
7. Počkejte, než chytré hodinky najdou dostupné sítě Wi-Fi, a vyberte tu, k níž se chcete připojit, a klepněte na ni.
8. Pokud zvolená síť požaduje heslo, musíte heslo zadat na telefonu. Klepněte na **Enter on phone** (Zadat na telefonu) a poté na telefonu zadejte heslo sítě Wi-Fi a klepněte na **Connect** (Připojit).

### ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ WI-FI

1. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Connectivity** (Připojení) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Wi-Fi**.
3. Klepněte na **Wi-Fi**, abyste mohli přepínat mezi možnostmi **Wi-Fi Automatic** (Wi-Fi automaticky) a **Wi-Fi Off** (Wi-Fi vyp.).

 **Výdrž baterie chytrých hodinek M600 můžete prodloužit tím, že nepovolíte, aby hodinky používaly Wi-Fi.**

Rolujte nabídkou Wi-Fi dolů a klepněte na **About Wi-Fi** (O Wi-Fi), kde získáte více informací o Wi-Fi na svém nositelném zařízení, nebo jděte na stránku nápovědy [Wear OS by Google Help](#).

# POUŽÍVÁNÍ HODINEK M600

## STRUKTURA NABÍDKY DOMOVSKÁ OBRAZOVKA

Výchozím bodem chytrých hodinek je domovská obrazovka. Na domovské obrazovce vidíte aktuální čas. Podle toho, jaký ciferník hodinek jste si zvolili, případně uvidíte také další informace. Podrobnější informace viz [Nastavení ciferníků](#).

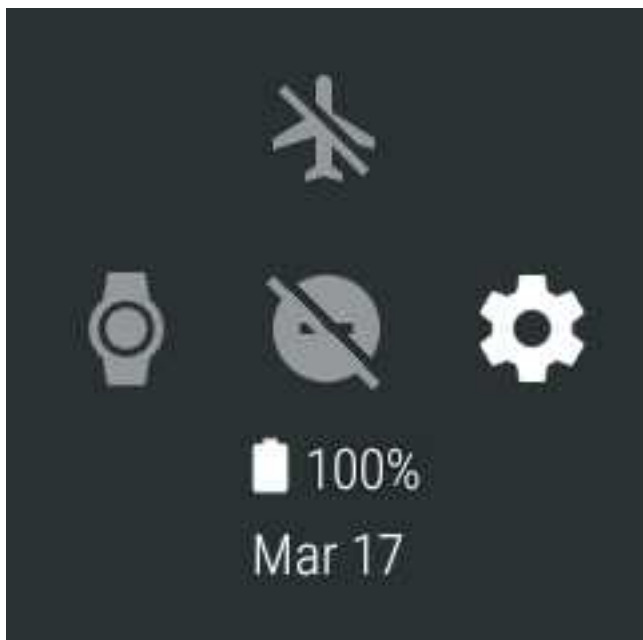


Na domovské obrazovce se zobrazují [upozornění](#) obsahující různé důležité informace a také stav hodinek M600. Podrobnější informace o různých stavech viz [Stavové ikony](#).

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](#).

## NABÍDKA QUICK SETTINGS (RYCHLÉ NASTAVENÍ)

Z horního okraje domovské obrazovky můžete prstem vyrolovat nabídku Quick Settings (Rychlé nastavení), kde najdete tato nastavení:



Režim letadlo: klepnutím zapnete a vypnete režim letadlo.



Režim divadlo: klepnutím vypnete displej.



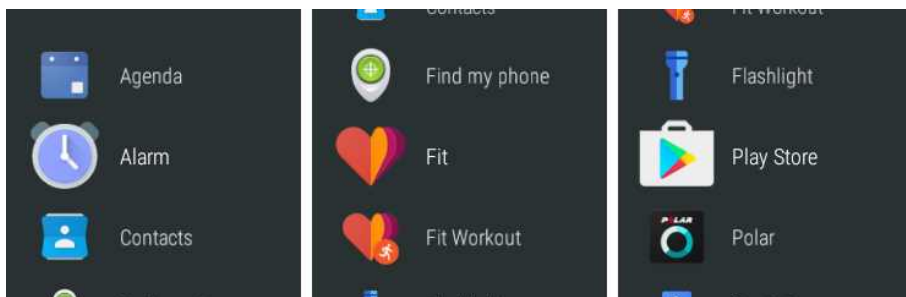
Režim nerušit: klepnutím ztlumíte upozornění na M600.

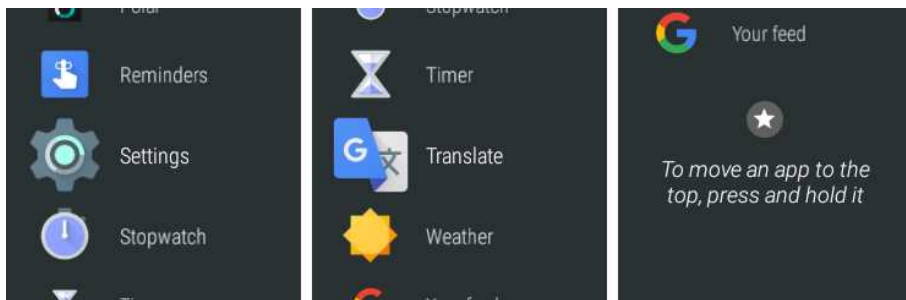


Nastavení: klepnutím otevřete aplikaci Settings (Nastavení).

## NABÍDKA APLIKACÍ

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





## SPUŠTĚNÍ NABÍDKY APLIKACÍ

- Stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

## 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, open (název aplikace).“

Více informací o výchozích aplikacích na hodinkách M600 viz [Nabídka aplikací](#).

## UPOZORNĚNÍ

Na hodinky M600 můžete dostávat upozornění z aplikací na chytrých hodinkách a telefonu. Pokud jste povolili zobrazování upozornění na hodinkách M600, budou se zobrazovat na domovské obrazovce. Více informací viz [Nastavení upozornění](#).

Pokud máte na chytrých hodinkách M600 nějaká nepřčtená upozornění, může se na domovské obrazovce hodinek zobrazovat tato stavová ikona:



Číslo na ikoně označuje počet nových upozornění.

## ZOBRAZENÍ UPOZORNĚNÍ

1. Přejeďte prstem z dolního okraje displeje nahoru nebo otočte zápěstí směrem od sebe.
2. Klepněte na upozornění, pokud si chcete přečíst všechny informace, které obsahuje.

3. Chcete-li zobrazit více upozornění (pokud jsou k dispozici), přejíždějte prstem z dolního okraje displeje nahoru nebo otáčejte zápěstí směrem od sebe.

## JAK NA ZÁKLADĚ UPOZORNĚNÍ PŘIJMOUT PŘÍSLUŠNÉ KROKY

Na některých upozorněních najdete dostupné kroky spojené se zobrazenými informacemi.

1. Klepněte na upozornění, pokud si chcete přečíst všechny informace, které obsahuje.
2. Přejedte zespodu displeje směrem nahoru, aby se zobrazily všechny dostupné kroky.
3. (Případně) Klepněte na zvolený krok. Z M600 si například můžete archivovat přijaté e-maily.

## JAK UPOZORNĚNÍ ZRUŠIT

Jakmile z upozornění získáte všechny informace, které potřebujete:

1. Přejedte prstem zleva doprava, aby se podrobnosti upozornění zavřely.
2. Upozornění odsuňte buď doleva, nebo doprava, pokud je chcete zrušit.

Když zrušíte upozornění na hodinkách M600, související upozornění se zruší i na vašem telefonu.

## 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.



Režim nerušit je zapnutý.





Máte nové upozornění.

## NABÍDKA APLIKACÍ

Na M600 jsou tyto výchozí aplikace:

- [Agenda](#) (Program)
- [Alarm](#) (Budík)
- [Contacts](#) (Kontakty)
- [Find my phone](#)\* (Najdi můj telefon)
- [Fit](#)
- [Fit Workout](#) (Fitness cvičení)
- Flashlight (Baterka)
- [Polar](#)
- [Play Store](#)
- [Reminders](#) (Připomenutí)
- [Settings](#) (Nastavení)
- [Stopwatch](#) (Stopky)
- [Timer](#) (Časovač)
- [Translate](#) (Překladač)
- Weather (Počasí)

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

Další aplikace pro chytré hodinky si můžete do hodinek Polar M600 stáhnout z Google Play Store. Abyste na hodinkách M600 mohli aplikaci Play Store používat, musíte [je připojit k síti Wi-Fi](#).

### Jak získat více aplikací


1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, když máte aktivní domovskou obrazovku, aby se otevřela nabídka aplikací.
2. Najděte položku **Play Store** a klepněte na ni.
3. Procházejte seznam nabízených aplikací nebo klepněte na ikonu lupy v horní části seznamu, aby se otevřelo vyhledávání.
4. Klepněte na aplikaci, kterou chcete nainstalovat.
5. Klepněte na **Install** (Instalovat) a spustí se stahování aplikace do hodinek M600.

Podívejte se na stránku nápovědy Wear OS by Google Help o [aplikacích Google, které fungují s Wear OS by Google](#).



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

Jestliže chcete zobrazit doporučené aplikace pro hodinky, spusťte aplikaci Wear OS by Google 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 Wear OS by Google.

 U některých z aplikací, které používáte na spárovaném telefonu se systémem Android, by mohla být k dispozici verze pro chytré hodinky: Na hodinkách M600 otevřete **Play Store** a přejděte na konec nabídky Home (Domů), kde najdete **Apps on your phone** (Aplikace na telefonu) > klepněte na aplikaci, kterou byste chtěli použít v chytrých hodinkách, > klepněte na **Install** (Instalovat). Po instalaci na hodinkách M600 najdete verzi aplikace pro chytré hodinky v nabídce aplikací. Pokud budete mít nějaké dotazy ohledně těchto aplikací, obraťte se na vývojáře příslušné aplikace.

## PROGRAM

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

### Zobrazení rozvrhu

- Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, a najdete položku **Agenda (Program)** a klepněte na ni.

Zobrazí se váš rozvrh na daný den.

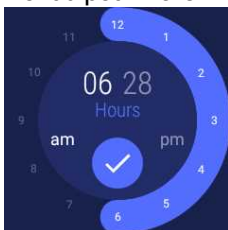
## BUDÍK

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

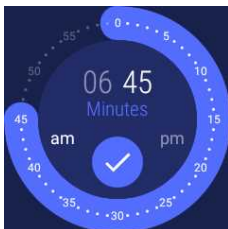
 Pozor, když na hodinkách M600 nastavíte budík, nezapne se na vašem telefonu.

### Nastavení budíku

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, najdete položku **Alarm (Budík)** a klepněte na ni.
2. Na hodinovém ciferníku nastavte požadovanou hodinu. Nastavenou hodinu uvidíte také uprostřed ciferníku. Pokud používáte 12hodinový formát, klepněte na **am (dopo)** nebo **pm (odpo)**.



3. Přejděte k nastavení minuty klepnutím na minuty uprostřed ciferníku.
4. Na minutovém ciferníku nastavte požadované minuty. Nastavené minuty uvidíte také uprostřed ciferníku.



5. Klepněte na ikonu zaškrťovacího znaménka.
6. Klepněte na text pod nastaveným časem a vyberte, zda chcete budík nastavit na **One time** (Jednou) nebo opakovaně na požadovaný den v týdnu. Pro návrat do předchozího náhledu přejedte prstem doprava.
7. Klepněte na ikonu hodin, chcete-li zapnout (ikona hodin není přeškrtnutá) nebo vypnout vibrace (ikona hodin je přeškrtnutá).
8. Nastavení budíku potvrdíte klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.

## Vypnutí zvonícího budíku

- Klepněte na ikonu budíku nebo přejeďte prstem doprava.

## Opakované buzení

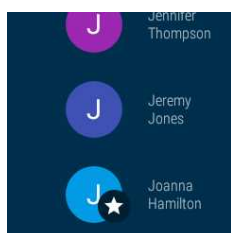
Pokud chcete buzení opakovat:

- Klepněte na Zs.

Buzení se bude opakovat za 10 minut.

## KONTAKTY

Hodinky M600 zobrazují kontakty uložené v Google Contacts. Na tyto kontakty můžete [volat](#), [posílat zprávy](#) nebo [e-mailly](#).\*



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

## 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.



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

## Jak na telefonu spustit vyzvánění


1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka 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.

## FIT

Pomocí aplikace Google Fit™ můžete stanovovat denní cíle fyzické aktivity a uvidíte, jak blízko máte k jejich splnění. Aplikace Fit sleduje kroky, čas, vzdálenost a kalorie.

## Zobrazení pokroku v denní aktivitě

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, a najděte položku **Fit** a klepněte na ni.
2. Přejeďte prstem nahoru, aby se zobrazilo více podrobností o aktivitě **Today** (Dnes): Můžete klepnout na různé podrobnosti, aby se zobrazily další informace.

 Pomocí aplikace můžete zobrazit také aktuální tepovou frekvenci. Přejeďte prstem nahoru, najděte ikonu srdce a klepněte na ni.

Nové cíle fyzické aktivity může přidávat tak, že klepnete na **Add goal** (Přidat cíl).

Podrobnější informace o používání aplikace Google Fit najdete na stránkách nápovědy [Wear OS by Google Help](#).

## FITNESS CVIČENÍ

S aplikací Google Fit Workout™ můžete sledovat trénink nebo zahájit výzvu v silovém tréninku.


### Zahájení tréninku

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, najděte položku **Fit Workout** (Fitness cvičení) a klepněte na ni.
2. Klepněte na požadované cvičení.
3. Klepněte na **START**.

Podrobnější informace o používání aplikace Google Fit Workout najdete na stránkách nápovědy [Wear OS by Google Help](#).

## PLAY STORE

Když jsou hodinky M600 [připojené k síti Wi-Fi](#), můžete na hodinkách používat aplikaci Play Store ke stahování nových aplikací, her a ciferníků hodinek do hodinek s technologií Wear OS by Google. Kdykoli jsou pro [aplikaci Polar](#) na M600 k dispozici nové funkce Polar, můžete si pomocí aplikace Play Store stáhnout [aktualizace](#).

 Abyste na hodinkách M600 mohli aplikaci Play Store používat, musíte mít účet Google. Pokud jste nezkopírovali svůj účet Google do hodinek Polar M600 během nastavení, spusťte aplikaci Play Store a klepněte na **Add from phone** (Přidat z telefonu). Postupujte podle pokynů na displeji telefonu a zkopírujte svůj účet do chytrých hodinek.

**Aplikaci Play Store můžete nastavit tak, aby aktualizovala aplikace na chytrých hodinkách automaticky**, aby vám žádné aktualizace aplikací neutekly. Pokud máte v aplikaci Play Store na chytrých hodinkách M600 zapnuté automatické aktualizace aplikací, budou se aplikace na hodinkách aktualizovat automaticky, **kdych je připojíte k nabíječce a k internetu**.

### Zapnutí a vypnutí režimu automatických aktualizací aplikace Play Store

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, a najděte položku **Play Store** a klepněte na ni.
2. Přejeďte prstem od horní hrany obrazovky směrem dolů.
3. Klepněte na ikonu nastavení.
4. Klepněte na **Auto update apps** (Autom. aktualizace aplikací), pokud chcete režim automatických aktualizací zapnout (přepínač je modrý), nebo vypnout (přepínač je šedý).

## 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](#)
- [Přerušování/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 Polaru nabízejí nejlepší možné vodítko k tomu, jak můžete rozvíjet trénink, i užitečnou zpětnou vazbu k vašemu pokroku. Aplikace Polar na hodinkách M600 má následující **funkce chytrého koučování** od Polaru:

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


- [Tréninková zátěž](#)
- [Running Program](#) (Běžecský program)
- [Running Index](#)

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](#).

Informace o tom, jak zajistit, aby funkce Polar na chytrých hodinkách byly stále aktuální, najdete v části [Aktualizace aplikace Polar](#).

## PŘIPOMENUTÍ

Připomenutí se ukládají v aplikaci Google Calendar.

 *Uživatelé iPhonů: Aplikaci Google Calendar si můžete nainstalovat z App Store. Do aplikace Calendar se musíte přihlásit pomocí stejného účtu Google, který používáte v aplikaci Wear OS by Google.*

### Přihlášení do aplikace Calendar

1. Na iPhone si nainstalujte aplikaci Google Calendar z App Store.
2. Spusťte aplikaci, zvolte přihlášení a vyberte stejný účet Google jako ten, který používáte v aplikaci Wear OS by Google.
3. Klepněte na **GET STARTED (ZAČÍNÁME)**.

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 upozornění.

### Nastavení připomenutí

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, a 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. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, a najděte položku **Reminders** (Připomenutí) a klepněte na ni.
2. Přesuňte připomenutí, které chcete archivovat, na jednu či druhou stranu.

## STOPKY

Hodinky M600 lze používat jako stopky.

## Spuštění stopek

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, 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:

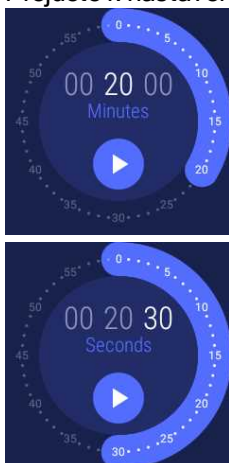
- V režimu pozastavení klepněte na ikonu resetování.

## ČASOVAČ

Hodinky M600 lze používat jako časovač s odpočítáváním.

## Nastavení časovače

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, najděte položku **Timer** (Časovač) a klepněte na ni.
2. Na minutovém ciferníku nastavte požadované minuty. Nastavené minuty uvidíte také uprostřed ciferníku. Přejděte k nastavení hodiny a sekund klepnutím na hodiny a sekundy uprostřed ciferníku.



3. Klepněte na ikonu přehrávání, aby se časovač spustil.

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:

- V režimu pozastavení klepněte na ikonu restartování.

## Zrušení časovače

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

- Klepněte na ikonu zastavení, nebo přejeďte prstem doprava.

## PŘEKLADAČ

Můžete používat aplikaci Google Translate™ pro překládání vět:

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, 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.

## PROCHÁZENÍ HODINEK M600

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

- [Funkce tlačítek](#)
- [Dotykový displej](#)
- [Ovládání pohyby zápěstím](#)

Podívejte se také, jak můžete pomocí hlasového příkazu pokládat otázky aplikaci [Google Assistant](#) nebo jí dávat jednoduché úkoly.

- **Tažení prstem dolů** na úvodní stránce: rychlé nastavení nabídky pro výběr různých režimů (Letadlo, Úspora baterie, Divadlo, Nerušit), ovládání hudby a zkratka do nabídky Nastavení
- **Tažení prstem nahoru**: přehled zkrácených oznámení, klepnutím se oznámení rozbalí
- **Tažení prstem doleva**: aplikace Google Fit



- **Tažení prstem doprava:** Google Assistant
- **Změna ciferníku modelu M600:** chcete-li ciferník změnit nebo přizpůsobit, dlouze jej stiskněte

## 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 nabídce aplikace Polar spustit **Training** (Trénink),
- ze seznamu sportovních profilů si vybrat požadovanou sportovní disciplínu a začít trénink,
- při tréninku ručně označit úsek,
- pozastavit trénink,
- ukončit trénink,
- ukončit aplikaci Polar po tréninku.

Potřebujete-li více informací, přejděte do oddílu [Navigace v aplikaci Polar](#).

**i** Přední tlačítko je přednastaveno na procházení aplikace Polar na hodinkách M600. Případně si můžete nastavit jinou aplikaci, kterou chcete dolním tlačítkem spouštět. Na hodinkách M600 jděte do **Settings (Nastavení) > Personalization (Personalizace) > Customize hardware button (Změnit nastavení hardwarových tlačítek) > Bottom (Dolní) > najděte preferovanou aplikaci a klepněte na ni.**

### POSTRANNÍ TLAČÍTKO ZAPNUTÍ

Postranní tlačítko zapnutí má několik funkcí:

- jedním stisknutím aktivujete displej M600 z režimu spánku,
- jedním stisknutím, když máte aktivní domovskou obrazovku, otevřete nabídku aplikací,

- jedním stisknutím tlačítka se z jakéhokoli místa systému chytrých hodinek dostanete zpět na domovskou obrazovku,
- jedním stisknutím tlačítka v režimu divadlo přepnete displej opět do normálního režimu,
- stisknutím a podržením tlačítka, dokud hodinky nezavibrují, otevřete Google Assistant,
- 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, chytré hodinky restartujete.

## POUŽÍVÁNÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE

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

- Můžete prstem přejíždět nahoru a dolů, a tak rolovat nabídkami, nebo doprava a doleva, například pro přechod k aplikaci Polar.
- Klepnutím na dotykový displej můžete ukončit režim spánku hodinek, spouštět aplikace a otevírat oznámení a vybírat položky.
- Klepnutím a podržením prstu na domovské obrazovce můžete měnit ciferníky 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 zprávy 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 upozorněními a nabídkami nahoru a dolů. Můžete také zatřepat zápěstím a ukončit ciferník hodinek.

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

### ZAPNUTÍ OVLÁDÁNÍ POHYBY ZÁPĚSTÍM

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Gestures** (Pohyby) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Wrist gestures** (Pohyby zápěstím), kde můžete tuto funkci zapnout (přepínač je modrý), nebo vypnout (přepínač je šedý).

 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 [Wear OS by Google Help](#).

## 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.

### ROZSVÍCENÍ DISPLEJE


- Klepněte na displej.

NEBO

- Rychle zvedněte M600 před sebe.

NEBO

- Krátce stiskněte libovolné tlačítko.

 **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.**

## 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 iPhone
Kompatibilita operačního systému	Android 4.3 nebo novější	iPhone model 5 nebo novější, s iOS 9.0 nebo novější
Doba provozu	2 dny / 8 hodin tréninku	1,5 dne / 8 hodin tréninku
<u>Podpora Wi-Fi</u>	●	●
Výchozí <u>aplikace</u>	●	●
Aplikace Play Store na chytrých hodinkách	●	●
Stahování dalších aplikací, her, ciferníků hodinek	●	●
Ovládání <u>pohyby zápěstím</u>	●	●
Trénink s <u>aplikací Polar</u>	●	●
Automatická synchronizace tréninkových dat do aplikace Polar Flow na spárovaném telefonu	●	●
Čtení <u>textových zpráv</u>	●	●
Odpovídání na textové zprávy	●	
Posílání textových zpráv	●	
Odmítnutí přichozího <u>hovoru</u>	●	●
Uskutečňování telefonních hovorů	●	
Čtení <u>e-mailů</u>	●	● (Gmail™)

Odpovídání na e-maily	●	● (Gmail™)
Posílání e-mailů	●	
Ovládání <u>hudby</u> přehrávané na telefonu	●	●
Poslech hudby offline*	●	●
Možnost požádat o pomoc <u>Google Assistant</u> **	●	●

\*Pouze s aplikací Google Play Music. Poslech hudby offline není k dispozici v Číně, Hongkongu nebo na Taiwanu.

\*\*Pouze ve vybraných jazycích

# 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

### ČTENÍ TEXTOVÝCH ZPRÁV NA HODINKÁCH M600

Používáte-li na svém telefonu upozornění na textové zprávy, na hodinkách [M600 se zobrazí upozornění](#), když dostanete novou SMS.

#### Chcete-li si zprávu přečíst

- Klepněte na upozornění.

### ODPOVÍDÁNÍ NA TEXTOVÉ ZPRÁVY Z HODINEK M600

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

Na textové zprávy můžete odpovídat rovnou ze svého zápěstí.

#### Odpověď na textovou zprávu pomocí hlasu

1. Klepněte na upozornění, pokud si chcete přečíst celou zprávu.
2. Přejeďte prstem zespodu obrazovky nahoru a uvidíte, jaké možnosti máte k dispozici.
3. Klepněte na **Reply** (Odpověďt).
4. Zvolte, jestli chcete zprávu namluvit, napsat nebo nakreslit emoji. Nebo zvolte jednu z přednastavených odpovědí, které se zobrazí, když přejedete prstem zespodu displeje směrem nahoru.

Pokud zprávu namlouváte nebo používáte emoji, odešlete ji klepnutím na ikonu znaménka zaškrtnutí. Pokud k napsání odpovědi používáte klávesnici, odešlete zprávu klepnutím na ikonu šipky. Chcete-li poslat přednastavenou zprávu, klepněte na ni.

Návod, jak odpovědět na SMS pomocí emoji, viz nápověda [Wear OS by Google Help](#).

### ODESÍLÁNÍ SMS Z HODINEK M600

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


Z hodinek M600 můžete také posílat textové zprávy lidem ze seznamu kontaktů. Hodinky M600 zobrazují kontakty uložené v Google Contacts.

### Odeslání textové zprávy

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, najděte položku **Contacts** (Kontakty) a klepněte na ni.
2. Vyhledejte jméno člověka, kterému chcete poslat zprávu, a klepněte na ně.
3. Rolujte detaily kontaktu, chcete-li vyhledat různé typy možností kontaktování, a klepněte na ikonu textové zprávy.
4. Namluvte zprávu, kterou chcete odeslat.
5. Klepněte na **Send** (Odeslat).

Pokyny k tomu, jak [aplikaci Google Assistant přikázat poslat textovou zprávu](#) a [jaké další aplikace k tomu můžete použít](#), najdete v nápovědě k Wear OS by Google.

### 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 NA HODINKÁCH M600

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



### Odmítnutí příchozího hovoru

- Na displeji hodinek M600 klepněte na ikonu pro odmítnutí hovoru.

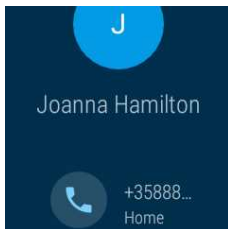
### USKUTEČŇOVÁNÍ TELEFONNÍCH HOVORŮ Z HODINEK M600

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

Z hodinek M600 můžete volat lidem ze seznamu kontaktů. Hodinky M600 zobrazují kontakty uložené v Google Contacts.

### Uskutečnění hovoru

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, najděte položku **Contacts** (Kontakty) a klepněte na ni.
2. Vyhledejte jméno člověka, kterému chcete zavolat, a klepněte na ně.
3. Rolujte detaily kontaktu, chcete-li vyhledat různé typy možností kontaktování, a klepněte na ikonu telefonu.



4. Váš telefon vytočí požadované číslo. S volaným pak komunikujete přes telefon.

Můžete také přikázat aplikaci Google Assistant, aby uskutečnila hovor kontaktu uloženému v Google Contacts. Podrobnější informace o používání aplikací Google Assistant a Wear OS by Google najdete na stránkách [návodů k aplikaci Wear OS by Google](#).

## E-MAILY

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

### ČTENÍ E-MAILŮ NA HODINKÁCH M600

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

#### Jak si přečíst e-mail

- Klepněte na upozornění.

### ODPOVÍDÁNÍ NA E-MAILY Z HODINEK M600

Na e-maily můžete odpovídat rovnou ze svého zápěstí.

#### Jak odpovídat na e-maily

1. Klepněte na upozornění, pokud si chcete přečíst celý e-mail.
2. Přejeďte prstem zespod zprávy nahoru a uvidíte, jaké možnosti máte k dispozici.
3. Klepněte na **Reply** (Odpovědět) a zvolte, jestli chcete zprávu namluvit, napsat nebo nakreslit emoji.

Pokud e-mail namlouváte nebo používáte emoji, odešlete e-mail klepnutím na ikonu znaménka zaškrtnutí. Pokud k napsání odpovědi používáte klávesnici, odešlete e-mail klepnutím na ikonu šipky.

### POSÍLÁNÍ E-MAILŮ Z HODINEK M600



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

Můžete přikázat aplikaci Google Assistant, aby zaslala e-mail některému z kontaktů uložených v Google Contacts. Podrobnější informace o používání aplikací Google Assistant a Wear OS by Google najdete na stránkách [návodů k aplikaci Wear OS by Google](#).

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

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 Wear OS by Google v iPhonu klepněte na ikonu **Settings** (Nastavení).
2. Klepněte na **Email cards** (Karty e-mailu).
3. Pomocí přepínače aktivujte karty **Rich Gmail cards**.
4. Vraťte se do nabídky Settings (Nastavení) a klepněte na **DONE** (HOTOVO).

## HUDBA NA HODINKÁCH M600 OVLÁDÁNÍ HUDBY PŘEHRÁVANÉ NA TELEFONU

Na hodinkách M600 můžete ovládat hudbu, kterou přehráváte na telefonu. Když začnete na telefonu přehrávat hudbu, na domovské obrazovce hodinek M600 se zobrazí upozornění na ovládání hudby. Při přehrávání hudby můžete hodinky M600 procházet a používat jako obvykle: Stačí stisknout postranní tlačítko zapnutí nebo ovládání hudby odsunout dolů, aby se zobrazila vaše běžná domovská obrazovka. Oznámení s ovládáním hudby můžete vrátit zpět tak, že je vytáhnete ze spodní strany domovské obrazovky.

### OVLÁDÁNÍ HUDBY NA CHYTRÝCH HODINKÁCH

- Můžete přeskokovat skladby, pozastavovat a znovu spouštět přehrávání.
- Klepněte na oznámení s ovládáním hudby a přejeďte prstem směrem nahoru, abyste mohli ovládat hlasitost.
- Podle toho, jaký používáte přehrávač, můžete případně přejetím prstem nahoru zobrazit víc možností, například procházení skladeb a přehrávání seznamů skladeb.


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

### POSLECH HUDBY OFFLINE

Máte-li hodinky M600 spárované s audio zařízením vybaveným technologií Bluetooth, 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 Wear OS by Google Help](#).

*\*Poslech hudby offline není k dispozici v Číně, Hongkongu nebo na Taiwanu.*

## GOOGLE ASSISTANT

 Tato funkce je zatím k dispozici pouze v angličtině, francouzštině, němčině, japonštině, korejštině a portugalštině (Brazílie).

Pomocí hlasového příkazu můžete aplikaci Google Assistant požádat o pomoc. Nejprve ale musíte zapnout rozeznání hlasu „OK Google“ na chytrých hodinkách.

### ZAPNUTÍ ROZEZNÁNÍ HLASU „OK GOOGLE“

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Na obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
3. Klepněte na ikonu nastavení.
4. Najděte položku **Personalization** (Personalizace) a klepněte na ni.
5. Klepněte na **„Ok Google“ detection** (Detekce „OK Google“), abyste funkci zapnuli (přepínač se zbarví modře).

## SPUŠTĚNÍ APLIKACE GOOGLE ASSISTANT

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Stiskněte a podržte postranní tlačítko zapnutí nebo řekněte „Ok Google“. Zobrazí se text **Hi, how can I help?** (Jak vám mohu pomoci?)
3. Požádejte aplikaci Google Assistant o pomoc. Například můžete říct: „How do you say `hello` in Spanish?“ (Jak se řekne ‚ahoj‘ španělsky? nebo: „Start a run.“ (Zahájit běh)

## NA CO SE MŮŽETE APLIKACE GOOGLE ASSISTANT ZEPTAT?

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

Aplikaci Google Assistant můžete dávat i jednoduché úkoly, třeba nastavit časovač nebo poslat textovou zprávu.

Pokud chvíli počkáte poté, co se na obrazovce hodinek M600 zobrazí „Hi, how can I help?“ (Jak vám mohu pomoci?), v dolní části displeje se zobrazí šipčička ukazující nahoru. Pak můžete přejít prstem směrem nahoru a uvidíte příklady otázek, které můžete aplikaci Google Assistant dávat.

Podrobnější informace o používání aplikace Google Assistant najdete na stránkách nápovědy [Wear OS by Google Help](#).

## POUŽÍVÁNÍ HODINEK M600 SAMOSTATNĚ

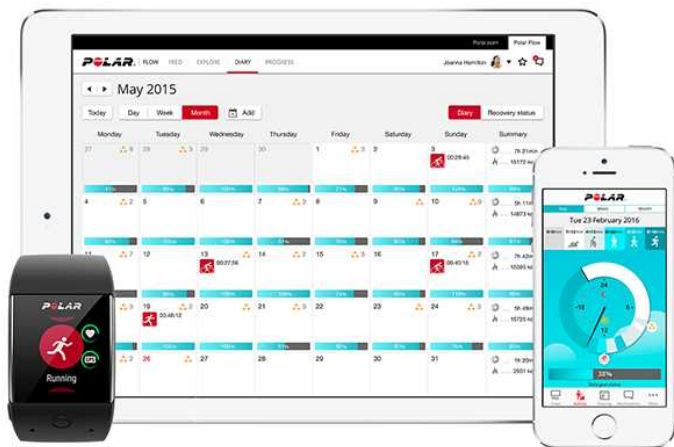
Některé základní funkce hodinek M600 fungují, i když nejsou hodinky připojené k telefonu.

V samostatném režimu můžete:

- Zobrazovat čas a datum.
- Trénovat s [aplikací Polar](#).
- Poslouchat [hudbu](#) uloženou na M600\*.
- Používat aplikaci Play Store, pokud jsou chytré hodinky [připojené k Wi-Fi](#).
- Používat [stopky](#).
- Používat [časovač](#).
- Zobrazit [rozvrh](#) na daný den.
- Nastavit [budík](#).
- Zobrazit [počet kroků](#).
- Zobrazit [tepovou frekvenci](#).
- [Měnit ciferník hodinek](#).
- Používat [režim letadlo](#).

# TRÉNINK S APLIKACÍ POLAR

## APLIKACE POLAR A SLUŽBA POLAR FLOW



### APLIKACE POLAR

Díky aplikaci Polar se chytré hodinky M600 podporované technologií Wear OS by Google 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](#).

### 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.

Podporu a další informace o používání aplikace Polar Flow naleznete na adrese [support.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://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](https://flow.polar.com) a přihlaste se pomocí účtu u Polaru, který jste si založili při nastavování hodinek M600.

## FUNKCE FEED, EXPLORE A DIÁŘ

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

## POKROK

Funkce **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 si můžete zvolit délku období a sport. V rozbalovacím seznamu si zvolte časové období pro zprávu a sportovní disciplínu a stisknete ikonku kola pro výběr dat, která chcete zobrazit v grafu zprávy.

## KOMUNITA

V sekcích **Skupiny Flow**, **Kluby** a **Závody** můžete najít sportovce, kteří trénují na stejný závod nebo ve stejném klubu jako vy. Nebo můžete založit vlastní skupinu pro lidi, se kterými chcete trénovat. Můžete sdílet cvičení a tréninkové tipy, komentovat tréninkové výsledky ostatních členů a být součástí komunity Polar.

## PROGRAMY

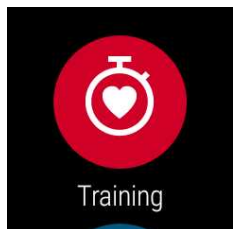
V sekci **Programy** si můžete vytvořit běžecký program (Running Program), který vám pomůže při tréninku na závod na 5 km, 10 km, půlmaraton nebo maraton. Polar Running Program (Běžecký program od Polaru) je uzpůsobený dané akci a zohledňuje vaše osobní vlastnosti, tréninkovou minulost a dobu na přípravu.

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

Podrobné informace o upravování sportovních profilů viz [Sportovní profily Polaru ve webové službě Flow](#).

## NABÍDKA APLIKACE POLAR

### TRÉNINK

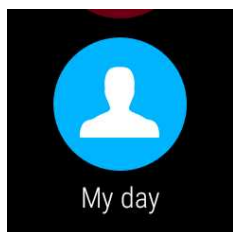


Tady budete své tréninky zahajovat. Spusťte **Training** (Trénink) a zobrazí se seznam [sportovních profilů](#), které máte v aplikaci Polar k dispozici. Zde si můžete vybrat požadovanou sportovní disciplínu.

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](https://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. Stisknutím předního tlačítka nebo klepnutím na ikonu zvolte sport a trénink se spustí.

### MY DAY (MŮJ DEN)

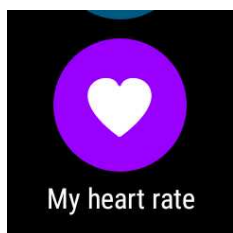


Zvolíte-li ciferník hodinek od Polaru jako např. „Polar Jumbo“, můžete na domovské obrazovce hodinek M600 sledovat pokrok denní aktivity. V sekci **My Day** (Můj den) uvidíte podrobnější informace o denní aktivitě a trénincích v daném dni.

Otevřete **My Day** (Můj den), chcete-li zobrazit AKTUÁLNÍ (**NOW**) 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.

## MOJE TEPOVÁ FREKVENCE



Zde okamžitě zjistíte svoji aktuální tepovou frekvenci, aniž byste museli začínat trénink. Stačí, když utáhnete pásek hodinek, klepnete na ikonu a za okamžik uvidíte svoji aktuální tepovou frekvenci.

Přejedte prstem doprava a vrátíte se do nabídky aplikace Polar nebo stiskněte postranní tlačítko zapnutí a vrátíte se na úvodní obrazovku.

## 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. To můžete udělat tak, že klepnete na ikonu **Sync** (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

- Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací, najděte položku **Polar** a klepněte na ni.

NEBO

- Použijte hlasový příkaz:

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Řekněte: „OK Google.“
3. Řekněte buď: „Open Polar“, nebo „Start a workout“.

 Níže najdete pokyny, jak zapnout rozeznání hlasu „Ok Google“, abyste mohli aplikaci Polar ovládat hlasovými příkazy.

## NAVIGACE V APLIKACI POLAR POMOCÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE A POHYBŮ ZÁPĚSTÍM PROCHÁZENÍ NABÍDEK, SEZNAMŮ A PŘEHLEDŮ

- Přejedte prstem po displeji nahoru nebo dolů.

NEBO

- Švihněte zápěstím od sebe a k sobě.

### VÝBĚR POLOŽEK

- Klepněte na ikonu.

### NÁVRAT O JEDEN KROK ZPĚT

- Přejedte prstem po displeji zleva doprava.

### CHCETE-LI APLIKACI POLAR UKONČIT:

- Zatřepejte zápěstím.

## 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 přední tlačítko, pokud chcete ručně označit úsek.
- 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 otevřít nabídku aplikace Polar.

## NAVIGACE V APLIKACI POLAR POMOCÍ HLASU

Aplikaci Polar můžete ovládat také pomocí hlasu. Nejprve ale musíte zapnout rozeznání hlasu „OK Google“ na chytrých hodinkách.

### ZAPNUTÍ ROZEZNÁNÍ HLASU „OK GOOGLE“

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Na obrazovce přejedte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
3. Klepněte na ikonu nastavení.
4. Najděte položku **Personalization** (Personalizace) a klepněte na ni.
5. Klepněte na **"Ok Google" detection** (Detekce „OK Google“), abyste funkci zapnuli (přepínač se zbarví modře).

### ZAHÁJENÍ TRÉNINKU

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Řekněte: „OK Google.“
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 byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Řekněte: „Stop a run“, nebo „Stop a bike ride“.

## TRÉNINK S APLIKACÍ POLAR APP

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](#)
- [Přerušování/ukončení tréninku](#)
- [Po tréninku](#)

## NOŠENÍ HODINEK M600

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



Když necvičíte, měli byste pásek trochu povolit tak, jako byste nosili běžné hodinky. Na trénink ho ale zase dotáhněte, abyste měli jistotu, že ze zápěstí odečítané hodnoty tepové frekvence budou přesné. Jestliže máte na zápěstí tetování, nepřikládejte snímač přímo na ně, protože tetování může hodnoty tepové frekvence zkreslovat.

Pokud vaše ruce a pokožka snadno prochladnou, je vhodné kůži pod snímačem nejprve zahřát. Před tréninkem je potřeba rozproudit krev!



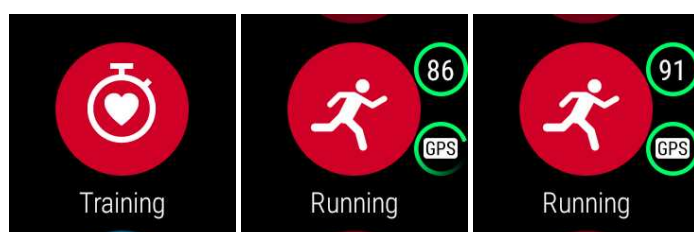
U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, anebo kde dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu v blízkosti snímače, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření tepové frekvence.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

## Udělení/zrušení povolení

1. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Apps** (Aplikace) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **System Apps** (Systémové aplikace).
3. V seznamu vyhledejte a klepněte na **Polar**.
4. Klepněte na **Permissions** (Povolení).
5. Klepněte na **Location** (Poloha) nebo **Sensors** (Snímače) a zvolte, zda chcete aplikaci povolit (přepínač je modrý), nebo zakázat (přepínač je šedý) tyto informace sledovat.

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 tréninkový cíl, který máte na daný den naplánovaný.
3. Klepněte na ikonu zaškrtačacího 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. Přejedte 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. Přejedte 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

- Přejedte prstem po displeji nahoru nebo dolů.

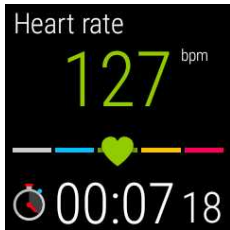
NEBO

- Švihněte zápěstím od sebe a k sobě.

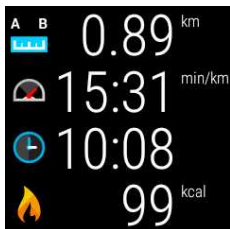
Podívejte se na výukové video, [jak používat aplikaci Polar při tréninku](#).

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

Tréninkové náhledy mohou obsahovat například tyto informace:



aktuální tepovou frekvenci,  
zónu tepové frekvence (ZonePointer),  
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.*

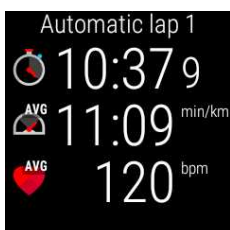
### Jak zobrazit náhled automatického záznamu úseku

- V tréninkovém náhledu přejedte prstem doleva.

### Jak zobrazit předchozí úseky

- V náhledu úseku přejedte 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 přední tlačítko.

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 **Základní informace** a nastavte možnost **Automatický úsek** buď na **Délka úseku**, nebo **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 nebo z aplikace Google Play Music na hodinkách M600, bude prvním zobrazením, které uvidíte, zobrazení ovládní 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** (Zámek 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.

## Odemčení dotykového displeje

1. Klepněte na libovolné místo na zamčeném displeji. Zobrazí se ikona zámku a v horní části displeje text **Swipe down** (Přejedte prstem dolů).
2. Přejedte prstem od horní hrany obrazovky směrem dolů.
3. Klepněte na ikonu zámku, abyste displej odemkli (**Screen lock OFF**).

Pokud při tréninku posloucháte hudbu z telefonu spárovaného s hodinkami M600 nebo z aplikace Google Play Music na hodinkách, můžete hudbu ovládat, aniž byste museli zavřít aplikaci Polar.

## 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 Wear OS by Google](#).

Při tréninku můžete přeskakovat fáze pomocí fázovaného tréninkového cíle.

## Chcete-li přeskakovat fáze

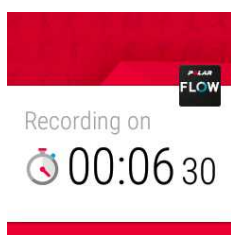
1. V zobrazení tréninkového cíle přejedte zesponu displeje směrem nahoru a uvidíte seznam různých fází tréninkového cíle.
2. Přeskočte aktuální fázi klepnutím na další ikonu vlevo.

## Jak ukončit aplikaci Polar bez ukončení tréninku

- Na hodinkách M600 stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

NEBO

- Zatřepejte zápěstím.



Když při tréninku ukončíte aplikaci Polar, zobrazí se upozornění **Recording on** (Záznam zap.). Upozornění můžete skrýt tak, že je prstem odsunete dolů nebo stisknete postranní tlačítko zapnutí. Nyní můžete hodinky M600 procházet a používat jako obvykle.

## Pro návrat k tréninku

- Přejedte prstem zesponu domovské obrazovky nahoru, aby se zobrazilo upozornění **Recording on** (Záznam zap.), a klepněte na ně.

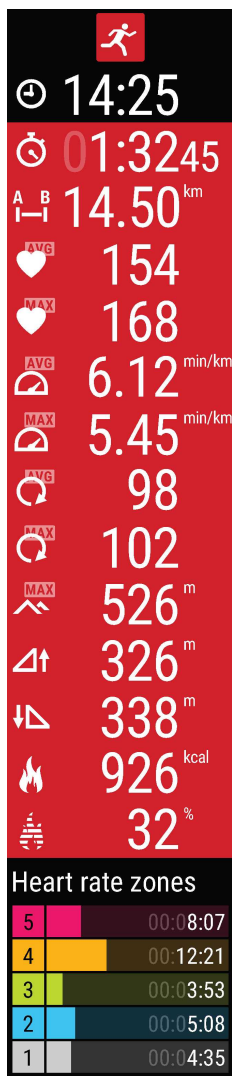
NEBO

- Na hodinkách M600 stiskněte přední tlačítko.

## TRÉNINKOVÝ PŘEHLED PŘI TRÉNINKU

### Chcete-li zobrazit tréninkový přehled

- Přejedte prstem doleva. Zobrazení shrnutí tréninku je poslední vpravo.

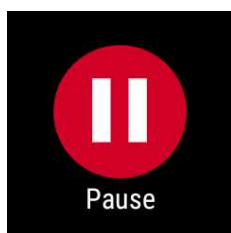


Podle toho, jaký sportovní profil používáte, zobrazí se v přehledu některé z následujících informací nebo všechny

Aktuální čas,  
 délka tréninku,  
 překonaná vzdálenost (pokud lze na daný sport použít),  
 prům. tepová frekvence,  
 max. tepová frekvence,  
 prům. rychlost nebo tempo (pokud lze na daný sport použít),  
 max. rychlost nebo tempo (pokud lze na daný sport použít),  
 prům. kadence,  
 max. kadence,  
 max. nadm. výška,  
 vyběhnuté metry/stopy,  
 seběhnuté metry/stopy,  
 spálené kalorie,  
 procento spálených kalorií z tuku,  
 čas strávený v různých zónách tepové frekvence

## PŘERUŠENÍ/UKONČENÍ TRÉNINKU

### POZASTAVENÍ TRÉNINKU



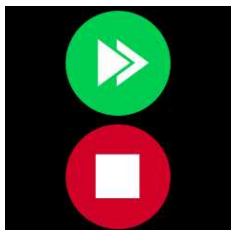
- Stiskněte a podržte přední tlačítko.

NEBO

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

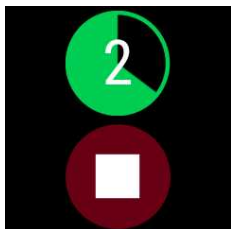
 V režimu pozastavení můžete zobrazit tréninkový přehled, když přejeďte prstem doleva.

### 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

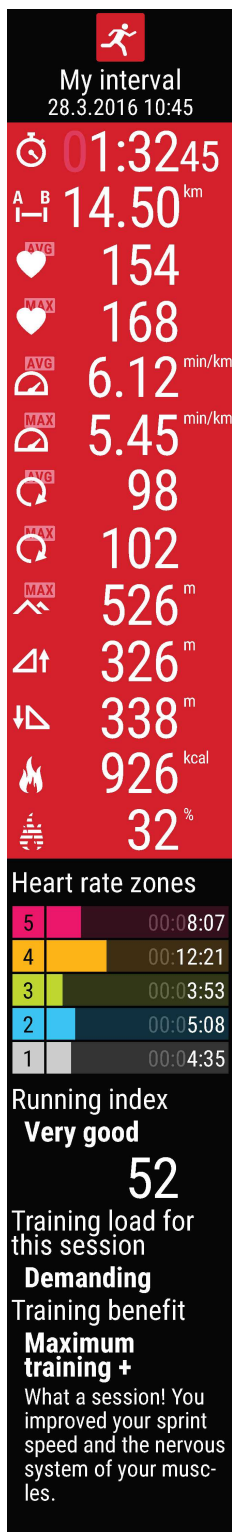
- V režimu pozastavení na displeji klepněte na červenou ikonku pro ukončení tréninku a podržte ji.

### 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:

**Duration** (Délka trvání): délka trvání tréninku.

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

**Average Heart-rate** (Prům. tepová frekvence): průměrná tepová frekvence při tréninku.

**Maximum heart rate** (Max. tepová frekvence): maximální tepová frekvence při tréninku.

**Average pace/speed** (Průměr. tempo/rychlost) (pokud lze na daný sport použít): prům. tempo/délka tréninku.

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

**Average cadence** (Prům. kadence): průměrná kadence při tréninku.

**Maximum cadence** (Max. kadence): maximální kadence při tréninku.

**Maximum altitude** (Max. nadm. výška): maximální nadmořská výška při tréninku.

**Ascended meters/feet** (Vyběhnuté metry/stopy): počet vyběhnutých metrů/stop při tréninku.

**Descended meters/feet** (Seběhnuté metry/stopy): počet seběhnutých metrů/stop při tréninku.

**Calories** (Kalorie): počet kalorií, spálených při tréninku.

**Fat burn % of calories** (% kalorií ve spáleném tuku): kalorie získané z tuku během cvičení vyjádřené jako procento celkového množství kalorií spálených při tréninku.

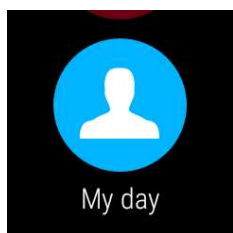
**Heart rate zones** (Zóny tepové frekvence): čas strávený v různých zónách tepové frekvence.

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

**Training load** (Tréninková zátěž): vypočtená namáhavost tréninku.

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

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







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

1. Stisknutím předního tlačítka spusťte aplikaci Polar.
2. 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 řídítkách, dbejte na to, aby displej směřoval nahoru.*

## SYNCHRONIZACE

K tomu, abyste mohli synchronizovat data mezi aplikací Polar na hodinkách M600, mobilní aplikací a webovou službou Polar Flow, musíte mít 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.

**Uživatelé s telefonem se systémem Android:** Telefon lze s hodinkami M600 propojit buď přes Bluetooth, nebo přes Wi-Fi.

**Uživatelé iPhoneů:** Telefon musí být s hodinkami M600 propojený přes Bluetooth.

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 iPhoneů!** 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, vytvářet tréninkové cíle a upravovat nastavení sportovních profilů jak ve webové službě Polar Flow, tak v mobilní aplikaci Polar Flow.

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 iPhoneem.*

Jsou-li hodinky M600 spárované s iPhoneem, 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, najdete položku **Sync** (Synchronizace) a klepněte na ni.

3. Na hodinkách se během synchronizace zobrazí **Syncing** (Probíhá synchronizace) a **Completed** (Hotovo), jakmile je úspěšně dokončena.

Další informace o [používání aplikace Polar Flow](#), najdete na stránkách podpory Polaru.

Další informace o [používání webové služby Polar Flow](#), najdete na stránkách podpory Polaru.

## 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.

- **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.
- **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 intervalové tréninkové jednotky, jejíž součástí je vhodná rozcvička a odpočinkové fáze.
- **Oblíbené:** Zvolte si cíl a přidejte ho do **Oblíbených**, abyste ho snadno našli pokaždé, když ho budete chtít zopakovat.

## VYTVOŘENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE V APLIKACI POLAR FLOW

1. V aplikaci Polar Flow otevřete **Tréninkový** kalendář.
2. Klepněte na ikonu plus v pravém horním rohu.

### RYCHLÝ CÍL:

1. Ze seznamu zvolte **Přidat rychlý cíl**.
2. Zvolte, zda chcete jako cíl nastavit **Vzdálenost**, **Délku trvání** nebo **Kalorie**.
3. Přidejte **sport** (volitelné) a zadejte **Název cíle**, **Datum**, **Čas** a **Poznámky** (volitelné). Specifikujte buď **Vzdálenost**, **Délku trvání**, nebo **Kalorie** podle toho, jaký typ cíle jste zvolili.
4. Klepnutím na **Vytvořit cíl** přidáte cíl do tréninkového kalendáře.

### FÁZOVANÝ CÍL

 *V aplikaci Polar Flow můžete vytvořit pouze intervalový fázovaný tréninkový cíl. Chcete-li vytvořit jiný typ fázovaného cíle, můžete to udělat ve webové službě Polar Flow.*

1. Ze seznamu vyberte **Přidat fázovaný cíl**.
2. Přidejte **sport** (volitelné) a zadejte **Název cíle**, **Datum**, **Čas** a **Poznámky** (volitelné). Pomocí posuvníku zvolte, zda chcete **Zahajovat fáze automaticky**.
3. Přejeďte prstem zprava doleva, pokud chcete upravit nastavení jednotlivých fází tréninkového cíle:

- **Zahřátí:** Zvolte pro nastavení fáze založené buď na **Délce trvání**, nebo na **Vzdálenosti** a zadejte hodnotu.
- **Interval:** Zadejte požadovaný **Počet intervalů** a zvolte fáze **Práce** a **Odpočinek** buď na základě **Délky trvání**, nebo **Vzdálenosti** a zadejte hodnoty.
- **Uvolnění:** Zvolte pro nastavení fáze založené buď na **Délce trvání**, nebo na **Vzdálenosti** a zadejte hodnotu.

1. Klepnutím na **Vytvořit cíl** přidáte cíl do tréninkového kalendáře.

## VYTVOŘENÍ TRÉNINKOVÉHO CÍLE VE WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

1. Přejděte do **Diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.
2. V náhledu **Přidat tréninkový cíl** vyberte jeden z **rychlých cílů** nebo **fázovaný cíl**.

### RYCHLÝ CÍL:

1. Zvolte si **délku trvání**, **vzdálenost** nebo výdej **kalorií**.
2. Zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 číslic), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které si chcete doplnit.
3. U svého cíle vyplňte položky **Délka trvání**, **Vzdálenost** nebo **Kalorie**.
4. Klikněte na **☆ Přidat do oblíbených**, přejete-li si přidat svůj cíl do **Oblíbených**.
5. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

### FÁZOVANÝ CÍL

1. Zadejte **Fázovaný**
2. Zvolte **Sport**, zadejte **Název cíle** (maximálně 45 číslic), **Datum** a **Čas** a jakékoli **Poznámky** (volitelné), které si chcete doplnit.
3. Vyberte si, zda chcete **Vytvořit nový** cíl, nebo **Použít šablonu**.
4. Přidejte ke svému cíli fáze. Klikněte na **Délka trvání** pro přidání fáze dle délky trvání. Pro každou z fází zvolte **Název** a **Délku trvání**, **Ruční** nebo **Automatické** zahájení následující fáze a intenzitu tréninku volbou **Zvolte intenzitu**.
5. Klikněte na **☆ Přidat do oblíbených**, přejete-li si přidat svůj cíl do **Oblíbených**.
6. Kliknutím na tlačítko **Uložit** přidáte cíl do **Diáře**.

### OBLÍBENÉ

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

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

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

1. Přejděte do **Diáře** a klikněte na **Přidat > Tréninkový cíl**.
2. Ve zobrazení **Přidat tréninkový cíl** uvidíte své oblíbené tréninkové cíle pod položkou **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.
5. Zadejte **Datum** a **Čas**.
6. Klikněte na **Přidat do diáře** pro přidání cíle do svého **Diáře**.

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 společně s tréninkovými cíli plánovanými na posledních sedm dní a na dalších sedm dní zobrazíte také, 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](#).


Více informací o tom, jak se vytváří tréninkové cíle v aplikaci Polar Flow, najdete na [stránkách podpory Polaru](#).

# OBLÍBENÉ

Díky funkci **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 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 POLOŽEK

1. [Vytvořte si tréninkový cíl.](#)
2. Klepněte na  **Přidat k oblíbeným**, než si nový tréninkový cíl uložíte klepnutím na **Uložit**.


Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

NEBO


1. V **Diáři** si otevřete již existující cíl.
2. Klepněte na  **Přidat k oblíbeným**.

Cíl byl tímto přidán mezi oblíbené položky.

### ZMĚNA OBLÍBENÉ POLOŽKY

1. Klikněte 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 **Upravit**.
3. Po provedení všech požadovaných změn klepněte na **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

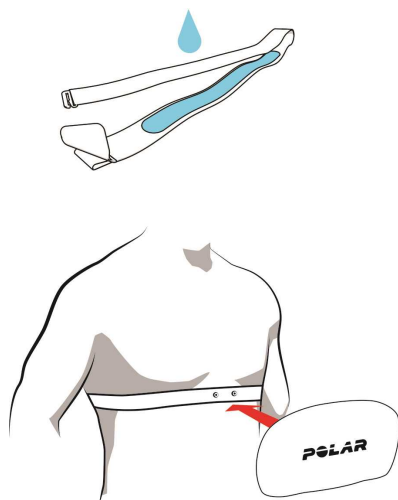
U sportovních disciplín, kde je obtížnější zajistit, aby snímač držel na zápěstí ve stabilní poloze, anebo kde dochází ke svalovému a šlachovému napětí nebo pohybu v blízkosti snímače, doporučujeme používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním pásem, který vám zajistí přesnější měření tepové frekvence.

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

Snímač tepové frekvence pracující s technologií *Bluetooth®* 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 závodech dbejte na to, abyste párování provedli ještě doma, abyste předešli rušení od jiných zařízení.

## JAK SPÁROVAT SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE PRACUJÍCÍ S TECHNOLOGIÍ *BLUETOOTH®* 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. Nasadte 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. Spusťte 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.

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

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

1. Jděte na adresu [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
2. Klikněte na své jméno v pravém horním rohu a zvolte **Produkty**.
3. Uvidíte seznam **Registrovaných přístrojů**. Klikněte na **Odebrat** vedle snímače tepové frekvence, chcete-li zrušit jeho spárování s jakýmkoli zařízením.

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

# FUNKCE POLAR

## SPORTOVNÍ PROFILY

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

V aplikaci Polar na M600 je sedm výchozích sportovních profilů.

- Skupinové cvičení
- Běh
- Silový trénink
- Jízda na kole
- Plavání
- Jiné halové sporty
- Jiné venkovní sporty

Sportovní profily můžete přidávat a odebírat v mobilní aplikaci Polar Flow nebo ve webové službě Polar Flow. Ke každé profilové službě si můžete určit také specifická nastavení. Můžete si například vytvořit personalizované **tréninkové náhledy** pro každý sport, který děláte, a zvolit, jaká data chcete při tréninku vidět: jen tepovou frekvenci nebo jen rychlost a vzdálenost, zkrátka podle toho, co nejlépe vyhovuje vám, vašim tréninkovým potřebám a požadavkům.

V 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.

Více informací viz [Sportovní profily ve webové službě Polar Flow](#) nebo [Sportovní profily v aplikaci Polar Flow na stránkách podpory Polarů](#).

## SPORTOVNÍ PROFILY POLARU VE WEBOVÉ SLUŽBĚ FLOW

V aplikaci Polar na M600 je sedm 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 **Sportovní profily**.
3. Klikněte na **Přidat sportovní profil** a vyberte sport ze seznamu.

Vybraný sport bude přidán do vašeho seznamu sportovních disciplín.

Další informace o tom, jak se přidávají a odebírají sportovní profily v aplikaci Polar Flow, najdete na [stránkách podpory Polarů](#).



## UPRAVENÍ SPORTOVNÍHO PROFILU

Ve webové službě Polar Flow:

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

V každém sportovním profilu můžete měnit následující informace:

### Základní funkce

- Automatický záznam úseku (lze nastavit na záznam podle trvání, vzdálenosti nebo vypnout)

### Tepová frekvence

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

### Nastavení rychlosti/tempa

- Náhled rychlosti/tempa (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 z těchto tréninkových náhledů může mít maximálně čtyři 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 z šesti kategorií:

Čas	Prostředí	Tělesné míry	Vzdálenost	Rychlost	Kadence
Aktuální čas	Nadmořská výška	Tepová frekvence	Vzdálenost	Rychlost/tempo	Kadence běhu / jízdy na kole
Délka trvání	Celkové stoupání	Průměrná tepová frekvence	Vzdálenost úseku	Průměrná rychlost/tempo	Průměrná kadence běhu / jízdy na kole
Čas úseku	Celkové klesání	Maximální tepová frekvence	Vzdálenost posledního úseku	Maximální rychlost/tempo	Kadence běhu / jízdy na kole úseku
Čas posledního úseku	Stoupání úseku	Prům. TF úseku	Vzdálenost automaticky uloženého úseku	Prům. rychlost/tempo úseku	Max. kadence běhu / jízdy na kole úseku
Čas posledního automaticky uloženého úseku	Klesání úseku	Max. TF úseku	Vzdálenost posledního	Max. rychlost/tempo úseku	Prům. kadence

úseku	Prům. TF posl. úseku	automaticky uloženého úseku	Max. rychlost/tempo posl. úseku	běhu / jízdy na kole úseku
Klesání automaticky uloženého úseku	Kalorie		Prům. rychlost/tempo automaticky uloženého úseku	Prům. kadence běhu / jízdy na kole automaticky uloženého úseku
	Max. TF posl. úseku		Max. rychlost/tempo automaticky uloženého úseku	Max. kadence běhu / jízdy na kole
	Ukazatel zóny TF			
	Doba v zóně TF			
	Prům. TF automaticky uloženého úseku		Rychlost či tempo posledního automaticky uloženého úseku	
	Max. TF automaticky uloženého úseku		Max. rychlost posl. automaticky uloženého úseku	
	Prům. tepová frekvence posledního automaticky uloženého úseku		Prům. rychlost/tempo posl. úseku	
	Max. tepová frekvence posledního automaticky uloženého úseku			

## Gesta a zpětná vazba

- Vibrační signalizace (zap/vyp)

## GPS a nadmořská výška

- Interval záznamu GPS (vysoká přesnost / vyp.)

Jakmile nastavení sportovních profilů dokončíte, klikněte na tlačítko **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)
- [Tréninková zátěž](#)
- [Running Program](#) (Běžecký program)
- [Running Index](#)

Podrobné informace o [přínosu aktivity](#) můžete zobrazit v aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

## 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 pravidelný trénink. Doporučujeme hodinky M600 nosit na nedominantní ruce. Sledování aktivity tak bude přesnější.

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

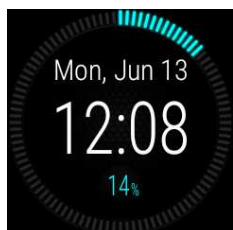
### CÍL AKTIVITY

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 [webové službě Polar Flow](#). Přihlaste se do webové služby, v pravém horním rohu klikněte na svoje jméno / profilovou fotografii a v Nastavení přejděte na záložku 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 cifernících hodinek Polar.

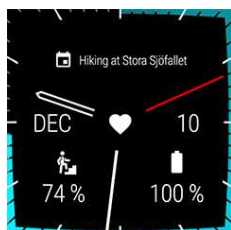


Kruh kolem data a času a procentní hodnota pod časem na ciferníku **Polar Activity** ukazují, jak daleko jste s plněním

svého denního cíle aktivity. Kruh se vyplňuje světle modrou barvou, když jste aktivní.

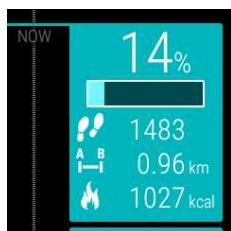


Na ciferníku **Polar Jumbo** se celý ciferník vyplňuje světle modrou barvou, jak se blížíte ke splnění cíle denní aktivity.




Pokud jste v levém umístění **komplikace** zvolili **Polar > Aktivita**, můžete na ciferníku **Polar Combo** sledovat, jak aktivní jste, podle okraje hodinek, který se vyplňuje barvou. Barvu si můžete nastavit podle sebe tak, že klepnete na ciferník, podržíte na něm prst a zvolíte **Styly**. V levém dolním rohu ciferníku také uvidíte procentuální hodnotu, která ukazuje, jak daleko jste s plněním cíle aktivity.

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



- **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.
- **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 ciferník 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, 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 to, abyste si udrželi dobrého zdraví. Kromě fyzické aktivity je také důležité vyhýbat se 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 procházku, 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 VE WEBOVÉ SLUŽBĚ A APLIKACI FLOW

 Více informací o údajích o spánku v aplikaci Polar na hodinkách M600 najdete v kapitole [Polar Sleep Plus](#).

Zařízení Polar sledují vaši aktivitu 24 hodin denně 7 dní v týdnu a z pohybů zápěstí automaticky zjistí, kdy usnete, kdy spíte a kdy se probudíte. Sledují vaše pohyby během noci, aby zaznamenala všechna přerušení spánku, a sdělí vám, kolik času jste ve skutečnosti prospali. Spánek detekují na základě pohybů nedominantní ruky prostřednictvím 3D senzoru zrychlení.

Sledováním spánku získáte přehled o jeho kvalitě a uvidíte, co byste měli vylepšit nebo změnit. Porovnání průběhu noci s průměrem a zjištění vašich spánkových vzorců vám může pomoci odhalit, jaké denní aktivity ovlivňují váš spánek. Pomocí týdenních souhrnů na vašem účtu u Polaru budete moci zhodnotit pravidelnost svého vzorce spánku a bdělosti.

Co měří Polar Sleep Plus™ - Hlavní faktory měření sledování spánku

- **Doba spánku:** Dobou spánku se rozumí celková doba od usnutí do probuzení. Přístroj od Polaru sleduje pohyby vašeho těla a dokáže zaznamenat, kdy usnete a kdy se probudíte. Rovněž zaznamená přerušení spánku během celé doby spánku.
- **Skutečný spánek:** Skutečným spánkem se rozumí doba spánku od usnutí do probuzení. Konkrétněji je to doba spánku mínus přerušení. Do skutečného spánku se započítává jen doba, kdy jste opravdu spali. Skutečný spánek může být uveden v procentech [%] i v hodinách a minutách [h:min].

- **Přerušení:** Během běžného nočního spánku dochází k řadě krátkých a dlouhých přerušení, kdy se ze spánku probudíte. To, zda si přerušení pamatujete, závisí na jejich délce. Kratší přerušení si zpravidla nepamatujeme. Delší, například když se v noci vzbudíte a jdete se napít, si pamatujeme.
- **Průběh spánku:** Průběh spánku popisuje, nakolik byl spánek souvislý. Průběh spánku se hodnotí na stupnici od 1 do 5, kde 5 označuje velmi souvislý spánek. Čím nižší hodnota je, tím přerušovanější spánek byl. Jestliže v noci spíte dlouho v kuse a často se nebudíte, hovoříme o vydatném spánku.
- **Sebehodnocení:** Kromě zobrazování objektivních parametrů spánku umožňuje služba Flow, abyste svůj spánek každý den zhodnotili. Uplynulou noc můžete oznámkovat pomocí pětibodové škály: velmi špatně - špatně - OK - dobře - velmi dobře. Odpovíte-li na tuto otázku, zobrazí se delší textové zhodnocení délky a kvality vašeho spánku.

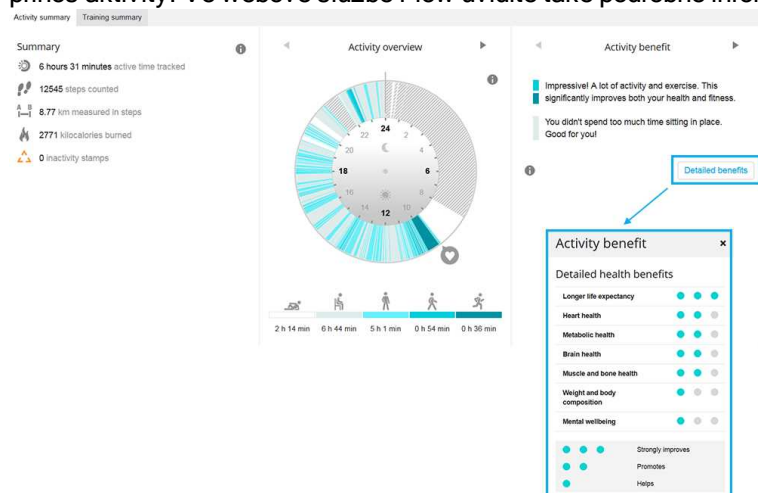
## ÚDAJE O AKTIVITĚ V APLIKACI A WEBOVÉ SLUŽBĚ POLAR FLOW

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

### ACTIVITY BENEFIT

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

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



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

### CHYTRÉ KALORIE

Nejpřesnější počítač kalorií na trhu vypočítává množství kalorií spálených během dne na základě údajů o:

- tělesné hmotnosti, výšce, věku, pohlaví,
- maximální tepové frekvenci jedince ( $TF_{max}$ ),
- intenzitě tréninku nebo aktivity,
- maximální spotřebě kyslíku jedince ( $VO2_{max}$ ).

Výpočet kalorií je založený na chytré kombinaci údajů o zrychlení a tepové frekvenci. Výpočet kalorií přesně určí počet spálených kalorií při tréninku.

Můžete se podívat na kumulativní výdej energie (v kaloriích, kcal) při trénincích a celkový počet kalorií spálených při tréninku po jeho skončení. Můžete také sledovat celkový výdej kalorií za den.

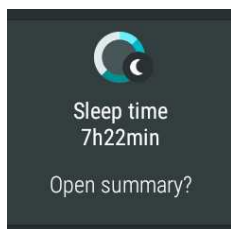
## POLAR SLEEP PLUS™

Aplikace Polar na hodinkách M600 sleduje váš spánek, pokud hodinky necháte na ruce přes noc. Zaznamená, kdy usnete a kdy se probudíte, a shromažďuje údaje o vašem spánku pro podrobnější analýzu v aplikaci a webové službě Polar Flow. Chytré hodinky sledují pohyby vaší ruky během noci, aby zaznamenaly všechna přerušení spánku, a dají vám vědět, kolik času jste ve skutečnosti prospali.

Nejprve musíte nastavit preferovanou dobu spánku v nastavení Polar Flow. Pak jednoduše začněte hodinky M600 nosit přes noc. Podrobnější informace o funkci Sleep Plus najdete v [tomto dokumentu podpory].

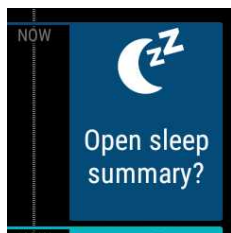
### ÚDAJE O SPÁNKU V APLIKACI POLAR

Když hodinky M600 zaznamenají, že jste se probudili, obdržíte na ně upozornění, že je k dispozici analýza spánku. Klepněte na upozornění a otevře se shrnutí spánku.



Sledování spánku můžete ukončit ručně.

### Chcete-li sledování spánku ukončit ručně



1. Na hodinkách M600 stiskněte přední tlačítko, aby se spustila aplikace Polar.
2. Přejedte prstem nahoru, najdete položku **My day** (Můj den) a klepněte na ni.
3. Klepněte na kartu „Otevřít shrnutí spánku?“
4. Klepněte na ikonu zaškrtačacího znaménka, aby se sledování spánku ukončilo.

### Karta s údaji o spánku a shrnutí spánku

Kartu s údaji o spánku najdete v nabídce **Můj den**. Klepněte na kartu, pokud chcete zobrazit podrobnější shrnutí spánku.

Doba spánku

Procento skutečného spánku

## Průběh spánku

Na kartě spánku můžete spánek ohodnotit. Klepněte na kartu s emotikony, aby se otevřely možnosti hodnocení spánku, a klepněte na emotikon, který nejlépe vystihuje to, jak se vám minulou noc spalo.

Náhled shrnutí spánku zobrazuje tyto informace:

Náhled shrnutí spánku zobrazuje tyto informace:



**Doba spánku:** Celková doba od usnutí do probuzení.

**Čas usnutí.**

**Čas probuzení.**

**Skutečný spánek:** Procento a doba, kterou jste skutečně prospali. Konkrétněji je to doba spánku mínus přerušení.

**Průběh spánku:** Hodnocení, nakolik souvislý byl váš spánek (na stupnici od 1 do 5).

**Rozložení spánku:** Znárodnění doby, kdy jste skutečně spali, a přerušení v porovnání s preferovanou dobou spánku.

**Zpětná vazba ke spánku:** Zpětná vazba, kterou obdržíte, vychází z údajů o vašem spánku, preferované doby spánku a vašeho hodnocení.

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

Údaje o spánku se zobrazí v aplikaci a webové službě Polar Flow po synchronizaci aplikace Polar na hodinkách M600. Aplikace a webová služba Flow zobrazují údaje o spánku v zobrazení jedné noci a týdne. Ve webové službě Flow najdete údaje o spánku na kartě **Spánek** v **Diáři**. Údaje o spánku můžete zahrnout také do **zpráv o aktivitě** na kartě **Pokrok**.

V aplikaci a webové službě Polar Flow si můžete nastavit **preferovanou dobu spánku**, a tak určit, jak dlouho chcete každou noc spát. Můžete také hodnotit svůj spánek. Pokud zobrazený čas usnutí a probuzení není správný, můžete ho v aplikaci a webové službě opravit. Obdržíte zpětnou vazbu ohledně toho, jak jste spali, vycházející z údajů o vašem spánku, preferované doby spánku a vašeho hodnocení.

Sledováním spánkových vzorců zjistíte, zda je neovlivňují nějaké změny ve vašem každodenním životě, a můžete najít rovnováhu mezi odpočinkem, denní aktivitou a tréninkem.

Více informací o funkci Polar Sleep Plus naleznete v tomto [podrobném průvodci](#).



## 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:

- **Mírná** 0-6 hodin
- **Obstojná** 7-12 hodin
- **Náročná** 13-24 hodin
- **Velmi náročná** 25-48 hodin
- **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](#).

## TRAINING BENEFIT

Funkce Training Benefit (Přínos tréninku) vám poskytne textovou zpětnou vazbu ohledně účinku každého tréninku, a pomůže vám tak lépe poznat, nakolik byl účinný. **Zpětnou vazbu naleznete v aplikaci a ve webové službě Flow.** Pro získání zpětné vazby musíte trénovat celkem minimálně deset minut v [zónách tepové frekvence](#).

Zpětná vazba funkce Training Benefit (Přínos tréninku) je založena na zónách tepové frekvence. Zaznamená, kolik času strávíte a kolik kalorií spálíte v jednotlivých zónách.

V následující tabulce jsou uvedeny různé možnosti, jakým způsobem vám mohl konkrétní trénink prospět.

Zpětná vazba	Přínos
Maximální trénink+	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Maximální trénink	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost ve sprintu a posílili nervový systém svalů, takže je nyní dokážete efektivněji využívat.
Maximální trénink a trénink tempa	Úžasný trénink! Zlepšili jste svoji rychlost a efektivnost. Výrazně jste také posílili svoji aerobní kondici a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a maximální trénink	Úžasný trénink! Výrazně jste zlepšili svoji aerobní kondici a schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zlepšil vaši rychlost a efektivnost.
Trénink tempa+	Výborné tempo při dlouhém tréninku. Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink tempa	Výborné tempo! Posílili jste svoji aerobní kondici, zlepšili rychlost a schopnost vydržet déle intenzivní námahu.
Trénink tempa a vytrvalosti	Dobré tempo! Zlepšili jste svoji schopnost déle vydržet intenzivní námahu. Tento trénink rovněž posílil vaši aerobní zdatnost a výdrž vašich svalů.

Zpětná vazba	Přínos
Trénink vytrvalosti a tempa	Dobré tempo! Zvýšili jste svoji aerobní zdatnost a vytrvalost svalů. Tento trénink také posílil vaši schopnost déle vydržet intenzivní námahu.
Trénink vytrvalosti+	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Tento trénink rovněž zvýšil vaši odolnost vůči únavě.
Trénink vytrvalosti	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici.
Trénink vytrvalosti a základní trénink, dlouhý	Vynikající! Tento dlouhý trénink zlepšil vytrvalost vašich svalů a posílil vaši aerobní kondici. Posílil rovněž vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Trénink vytrvalosti a základní trénink	Vynikající! Zlepšili jste si vytrvalost svalů a aerobní kondici. Tento trénink také posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Základní trénink a trénink vytrvalosti, dlouhý	Výborně! Tento dlouhý trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky. Zlepšil rovněž vytrvalost vašich svalů a aerobní zdatnost.
Základní trénink a trénink vytrvalosti	Výborně! Posílili jste si celkovou vytrvalost a schopnost vašeho těla spalovat při cvičení tuky. Tento trénink také zvýšil vytrvalost vašich svalů a vaši aerobní kondici.
Základní trénink, dlouhý	Výborně! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Základní trénink	Dobrá práce! Tento dlouhý, lehký trénink posílil vaši celkovou vytrvalost a schopnost těla spalovat při cvičení tuky.
Regenerační trénink	Velice dobrý trénink pro vaši regeneraci. Takovéto lehké cvičení umožňuje tělu přizpůsobit se tréninku.

## RUNNING PROGRAM

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

Běžecský 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 běžecském programu si můžete přečíst [zde](#).

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

## RUNNING INDEX

Running Index (Běžecský index) nabízí snadný způsob, jak sledovat změny v běžecském výkonu. Running Index je přibližná hodnota maximálního aerobního běžecského výkonu, na nějž mají vliv aerobní zdatnost a úspornost běhu. Dlouhodobějším sledováním hodnoty Running Index 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 dříve.

Pro získání co nejpřesnějších informací o svém výkonu nezapomeňte zadat svoje hodnoty  $TF_{max}$  and  $TF_{rest}$  (maximální a klidové tepové frekvence).

Running Index je vypočítáván při každé tréninkové jednotce, jestliže je používán snímač tepové 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 hodnoty Running Index 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 Running Index a výsledek uloží do tréninkového přehledu.

Výsledek porovnejte s níže uvedenou tabulkou.

## KRÁTKODOBÁ ANALÝZA

### Muži

Věk / roků	Velmi slabá	Slabá	Uspokojivá	Průměrná	Dobrá	Velmi dobrá	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 slabá	Slabá	Uspokojivá	Průměrná	Dobrá	Velmi dobrá	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: revize. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

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

## DLOUHODOBÁ ANALÝZA

Hodnoty jednoho běžeckého indexu (Running Index) 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 běžecího indexu (Running Index). Tyto odhady jsou nejpřesnější pro hodnoty Running Index, které byly získány z rychlostí naměřených v podobných podmínkách, v jakých budou zaběhnuty sledované výkony.

Running Index	Cooperův test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	Půlmaraton	Maratonský běh
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

## ZÓNY TEPOVÉ FREKVENCE

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

Cílová zóna	Intenzita v % TF <sub>max</sub> *	Příklad: Zóny tepové frekvence**	Příklady trvání tréninku	Účinek tréninku
<b>MAXIMÁLNÍ</b>	90-100 %	171-190 tepů/min	méně než 5 minut	<b>Přínos:</b> Maximální nebo téměř maximální úsilí vynaložené při dýchání a používání svalů.

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

\*  $TF_{max}$  = 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. Tréninky v této zóně jsou velmi snadné a jsou aerobní povahy. Výsledkem dlouhodobého tréninku v této lehké zóně je efektivní výdej energie. Pokrok vyžaduje vytrvalost.

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

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

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

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


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

## MĚŘENÍ KADENCE NA ZÁPĚSTÍ

Měření kadence na zápěstí vám umožňuje měřit kadenci běhu bez samostatného krokoměru. Kadence se měří pomocí zabudovaného akcelerometru na základě pohybu 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 aplikace Polar Flow > **Sportovní profily** > klepněte na sportovní profil, který chcete upravit, > **Změnit nastavení / Upravit** > a do **Tréninkových náhledů** sportovního profilu, který chcete při běhu používat, přidejte **Kadence běhu**. Nastavení sportovních profilů můžete měnit také ve webové službě Polar Flow > **Sportovní profily** > **Upravit**. 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., pokud jsou hodinky spárované s telefonem se systémem Android, nebo verze 2.0, pokud jsou spárované s iPhonem.

Více informací o používání kadence běhu při tréninku najdete na [stránkách podpory společnosti Polar](#).

# PLAVÁNÍ

Hodinky Polar M600 jsou [voděodolné do 10 metrů](#) a lze je nosit při plavání.


Při záznamu plaveckého tréninku s aplikací Polar nemusí být vlivem působení vody měření tepové frekvence na zápěstí optimální. Aplikace Polar však bude přesto snímat data o aktivitě z pohybů vašeho zápěstí při plavání a můžete též získat [hodnoty naměřené při plavání](#) v rámci plaveckého tréninku.

 *Pozn.: Při plavání nemůžete s hodinkami M600 používat snímač tepové frekvence Polar s hrudním pásem, protože Bluetooth ve vodě nefunguje.*

## MĚŘENÍ PLAVÁNÍ (V BAZÉNU)

Měření plavání vám pomáhá analyzovat každý plavecký trénink a sledovat výkonnost a pokrok z dlouhodobého hlediska. Při měření se zaznamenává uplavaná vzdálenost, čas a tempo a také váš plavecký styl. Kromě toho si pomocí skóre SWOLF můžete zlepšit techniku plavání.

Abyste získali co nejpresnější informace, nezapomeňte nastavit, na které ruce hodinky M600 nosíte. To lze udělat v aplikaci Polar Flow v **Zařízení > Polar M600**, nebo ve webové službě Polar Flow u vašeho jména / profilového obrázku > **Přístroje > Polar M600 > Nastavení**.

 *Měření plavání je dostupné pro sportovní profily plavání a plavání v bazénu. Abyste mohli měřit plavání, musíte mít v M600 nainstalovanou aplikaci Polar minimálně verze 2.0.*

## PLAVECKÉ STYLY

Hodinky M600 rozeznají plavecký styl a vypočítají míry specifické pro daný styl i celkové hodnoty za celý trénink.

Hodinky M600 rozeznají tyto plavecké styly:

- Volný styl
- Znak
- Prsa
- Motýlek

## TEMPO A VZDÁLENOST

Měření tempa a vzdálenosti vychází z délky bazénu. Abyste získali přesné údaje, nezapomeňte nastavit správnou délku bazénu. Hodinky M600 poznají, kdy se obracíte, a používají tyto informace ke stanovení přesného tempa a vzdálenosti.

## ZÁBĚRY

Hodinky M600 vám ukážou, kolik temp uděláte za minutu nebo za jeden bazén. Z těchto informací můžete lépe poznat svoji plaveckou techniku, rytmus a čas.

## SWOLF

SWOLF (zkratka pro plavání a golf) je nepřímá míra účinnosti. Hodnota SWOLF se vypočítá tak, že se sečte čas a počet temp na jeden bazén. Například 30 sekund a 10 temp k uplavaní jednoho bazénu znamená skóre SWOLF 40.

Obecně řečeno, čím nižší hodnota SWOLF je pro určitou vzdálenost a styl, tím větší účinnost.

Hodnota SWOLF je velice individuální, a proto byste neměli svoji hodnotu porovnávat s hodnotou jiných lidí. Je to spíše osobní nástroj, který vám pomůže zlepšit a vypilovat techniku a najít optimální účinnost pro různé styly.


## NASTAVENÍ DÉLKY BAZÉNU

Je důležité, abyste nastavili správnou délku bazénu, protože to má vliv na výpočet tempa, vzdálenosti a frekvenci záběrů i na skóre SWOLF. Výchozí délky jsou 25 metrů, 50 metrů a 25 yardů, ale můžete ručně nastavit i vlastní délku. Minimální délka, kterou lze nastavit, je 20 metrů/yardů.

Délku bazénu vidíte v předtréninkovém režimu, tj. když rolujete seznamem profilů na M600 na profil plavání nebo plavání v bazénu. Chcete-li ji změnit tady, postupujte podle pokynů níže.

### CHCETE-LI ZMĚNIT DÉLKU BAZÉNU

1. Rolujte seznamem profilů na M600 na profil plavání nebo plavání v bazénu.
2. Klepněte na ikonu bazénu vedle ikonu sportu.
3. Klepněte na jednu z přednastavených délek bazénu. Nebo klepněte na **Customize** (Vlastní), pokud chcete nastavit vlastní délku bazénu. Vlastní délku bazénu můžete nastavit na hodnotu mezi 50 a 250 metry/yardy. Klepnutím vyberte požadovanou délku. Můžete změnit i jednotku délky bazénu klepnutím na **Pool length (m/yd)** (Délka bazénu (m/yd)) v horní části seznamu a poté na požadovanou jednotku.

 *Informace o tom, jak přidávat nové sportovní profily do hodinek M600 na telefonu, najdete na [stránkách podpory Polar](#).*

## ZAHÁJENÍ PLAVECKÉHO TRÉNINKU

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. Rolujte seznamem profilů na profil **Swimming** (Plavání) nebo **Pool swimming** (Plavání v bazénu).
4. Zkontrolujte, zda máte správně nastavenou délku bazénu (zobrazí se na displeji).
5. Stiskněte přední tlačítko pro spuštění záznamu tréninku.

Informace zobrazované v tréninkových náhledech na M600 si můžete upravovat v mobilní aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

Po tréninku uvidíte podrobné rozdělení tréninku v aplikaci a webové službě Polar Flow.



# NASTAVENÍ

## PŘÍSTUP K NASTAVENÍM

Nastavení můžete na chytrých hodinkách M600 zobrazit a upravovat v aplikaci Settings (Nastavení).

### VYVOLÁNÍ NASTAVENÍ

1. Stiskněte postranní tlačítko zapnutí, aby se otevřela nabídka aplikací.
2. Najděte položku **Settings (Nastavení)** a klepněte na ni.

NEBO

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Na obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
3. Klepněte na ikonu nastavení.

## NASTAVENÍ DISPLEJE

### JAK UPRAVIT JAS DISPLEJE

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Display** (Displej) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Adjust brightness** (Upravit jas).
3. Zvolte požadovanou úroveň jasu a klepněte na ni.

 *Snížením jasu displeje hodinek můžete prodloužit výdrž baterie.*

### 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

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Display** (Displej) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Always-on screen** (Displej vždy zapnutý), kde můžete tuto možnost buď zapnout (přepínač je modrý), nebo vypnout (přepínač je šedý).

#### CHCETE-LI ZMĚNIT NASTAVENÍ NA TELEFONU

1. Spusťte aplikaci Wear OS by Google.
2. Klepněte na ikonu nastavení.



Uživatelé s telefonem se systémem Android: Najděte položku **M600** v nabídce **Device settings** (Nastavení zařízení) a klepněte na ni.

3. 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 chytrých hodinek M600 necháte vypnutý, když je nepoužíváte, prodloužíte tak výdrž baterie.*

## ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ ZÁMKU DISPLEJE

Můžete nastavit, aby se displej automaticky zamykal, když nemáte hodinky M600 nasazené na ruce. Můžete nastavit, aby se uzamčený displej otevíral pomocí nakreslení vzoru pro uzamčení displeje, zadání kódu PIN nebo hesla.

### ZAPNUTÍ ZÁMKU DISPLEJE

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Personalization** (Personalizace) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Screen lock** (Zámek displeje).
3. Můžete si vybrat **Pattern** (Vzor), **PIN**, **Password** (Heslo) nebo **None** (Žádný) (vypnuto).
4. Chcete-li nastavit vzor pro uzamčení displeje, PIN nebo heslo, postupujte podle pokynů na displeji.

Když je automatický zámek displeje zapnutý, můžete **displej zamknout i ručně**:

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Personalization** (Personalizace) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Lock screen now** (Zamknout displej).
3. Potvrďte klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.

### VYPNUTÍ ZÁMKU DISPLEJE

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Personalization** (Personalizace) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Screen lock Automatic** (Automatický zámek displeje).
3. Nakreslete vzor pro uzamčení displeje, zadejte PIN nebo heslo.
4. Najděte položku **None** (Žádný) a klepněte na ni.
5. Potvrďte vypnutí automatického zámku displeje klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.

## ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ DOTYKOVÉHO DISPLEJE



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

Můžete nastavit zámek dotykového displeje tak, aby se dotykový displej na chytrých hodinkách vypínal v situacích, kdy nechcete, aby displej reagoval na dotyky, tedy například ve vodě.

Zapnutí zámku dotykového displeje

1. Přejedte prstem od horní hrany domovské obrazovky směrem dolů.
2. Klepněte na ikonu nastavení.
3. Klepněte na **Display** (Displej).
4. Klepněte na **Touch lock** (Zámek displeje).
5. Aktivaci zámku dotykového displeje potvrďte klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.

Vypnutí zámku dotykového displeje

- Stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

## ZMĚNA VELIKOSTI PÍSMO

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

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Display** (Displej) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Font size** (Velikost písma).
3. 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 aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najdete položku **Accessibility** (Usnadnění) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Magnification gestures** (Pohyby pro zvětšení).
3. Potvrďte klepnutím na ikonu zaškrtačacího znaménka.

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

## NASTAVENÍ CIFERNÍKŮ

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

Když si zvolíte „Polar Combo“ (výchozí ciferník), „Polar Activity“ nebo „Polar Jumbo“, na domovské obrazovce uvidíte, jak jste daleko s plněním cíle [denní aktivity](#).




## CHCETE-LI ZMĚNIT CIFERNÍK HODINEK NA M600

1. Na domovské obrazovce přejeďte prstem zprava doleva.
2. Klepněte na **+Add more watch faces** (Přidat ciferníky hodinek), aby se otevřel seznam dostupných ciferníků pro M600.
3. Klepnutím vyberte požadovaný ciferník.

Ciferník můžete snadno změnit na některý z posledně použitých: Stačí na aktivní domovské obrazovce přejet prstem doprava nebo doleva, aby se otevřela nabídka posledně použitých ciferníků, najít požadovaný ciferník a klepnout na něj.

## CHCETE-LI ZMĚNIT CIFERNÍK HODINEK NA TELEFONU

1. Spusťte aplikaci Wear OS by Google.
2. Vyberte si jeden v nabídce **Watch faces** (Ciferníky hodinek) nebo klepněte na **More** (Více) pro zobrazení dalších možností.
3. Klepněte na ten, který chcete použít.

 *Uživatelé s telefonem se systémem Android: Další možnosti ciferníků hodinek získáte prostřednictvím aplikací třetích stran. V aplikaci Wear OS by Google na telefonu klepněte na **MORE** (VÍCE) vedle **Watch faces** (Ciferníky hodinek), poté klepněte na **Get more watch faces** (Získat další ciferníky hodinek) dole v nabídce.*

Nové ciferníky na hodinky M600 si můžete stáhnout také z aplikace Google Play Store na chytrých hodinkách.

## JAK ZÍSKAT DALŠÍ CIFERNÍKY HODINEK M600

1. Na domovské obrazovce přejeďte prstem zprava doleva.
2. Klepněte na **+Add more watch faces** (Přidat ciferníky hodinek), aby se otevřel seznam výchozích ciferníků pro M600.

3. Dole na seznamu klepněte na **Get more watch faces** (Získat další ciferníky hodinek), aby se otevřela aplikace Google Play Store.
4. Rolujte seznamem dostupných ciferníků.
5. Klepněte na ciferník, chcete-li zobrazit více informací.
6. Klepněte na **Install** (Instalovat), pokud chcete nový ciferník stáhnout do hodinek M600.

## KOMPLIKACE CIFERNÍKŮ HODINEK

Na některých cifernících můžete zobrazovat různé informace z aplikací na M600, na základě kterých můžete provádět různé kroky. Pokud ciferník tyto komplikace třetích stran podporuje, můžete měnit informace zobrazované na ciferníku.

### CHCETE-LI PŘIDAT KOMPLIKACE CIFERNÍKŮ HODINEK

1. Otevřete nastavení komplikací ciferníku hodinek klepnutím a podržením domovské obrazovky.
2. Klepněte na **Data**.
3. Klepněte na umístění komplikace.
4. Rolujte seznamem dostupných komplikačních aplikací a klepněte na tu, kterou chcete použít. U některých aplikací bude na výběr více možností: Rolujte seznamem dostupných možností a klepněte na tu, kterou chcete použít.
5. Opakujte dva výše uvedené kroky u každého umístění komplikace.
6. Režim vlastního nastavení ukončíte stisknutím postranního tlačítka zapnutí.

## REŽIM ÚSPORY BATERIE

Režim úspory baterie omezuje některé funkce chytrých hodinek M600, aby se prodloužila životnost baterie. Režim úspory baterie omezuje tyto funkce:

- vibrace,
- služby polohy,
- používání Wi-Fi a mobilu,
- aktualizace dat a aplikací,
- displej vždy zapnutý.

### ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ REŽIMU ÚSPORY BATERIE

1. Přejedte prstem od horní hrany domovské obrazovky směrem dolů.
2. Klepněte na ikonu nastavení.
3. Klepněte na **System** (Systém).
4. Klepněte na **Battery saver** (Režim úspory baterie), pokud chcete režim úspory baterie zapnout (přepínač je modrý), nebo vypnout (přepínač je šedý).
5. Potvrďte, že chcete režim úspory baterie zapnout, klepnutím na ikonu zaškrtačovacího znaménka.

## NASTAVENÍ UPOZORNĚNÍ NA HODINKÁCH M600

Můžete změnit nastavení, jak dlouho chcete náhledy upozornění na displeji hodinek M600 zobrazovat.

### CHCETE-LI ZMĚNIT NASTAVENÍ NÁHLEDŮ UPOZORNĚNÍ

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Notifications** (Upozornění) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Notification previews** (Náhledy upozornění).
3. Klepněte na nastavení, které chcete použít. Můžete si vybrat mezi **High** (Vždy) (vždy se zobrazuje), **Normal** (Normální) (zobrazí se na 5 s) a **Off** (Vyp.) (nikdy se nezobrazí).

Všechna upozornění můžete vypnout tak, že zapnete režim nerušit.

## ZAPNUTÍ REŽIMU NERUŠIT NA HODINKÁCH M600

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Na obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
3. Klepněte na ikonu Nerušit.

 Podívejte se, jak se vypínají všechna upozornění i displej, například na noc, aktivací režimu divadlo.

Můžete změnit nastavení toho, jaký typ upozornění chcete zobrazovat, i když máte zapnutý režim nerušit.

Chcete-li upravit režim nerušit

1. Jděte do aplikace Settings (Nastavení), najděte položku **Notifications** (Upozornění) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Do not disturb unless...** (Nerušit, pokud...)
3. Klepněte na nastavení, které chcete použít. Můžete si zvolit, že chcete být vyrušeni příchozími hovory od oblíbených kontaktů (**Calls from favorites**) připomenutími (**Reminders**), když máte na programu nějaké akce (**Events**) nebo když jste si nastavili, aby se vypínali budíky (**Alarms**).

## UPOZORNĚNÍ ZE SPÁROVANÉHO TELEFONU

Řada upozornění, která vidíte na spárovaném telefonu, se zobrazí také na hodinkách M600. Hodinky M600 používají nastavení upozornění, která jste určili pro aplikace na telefonu. Pokud jste povolili, aby aplikace zobrazovala upozornění na telefonu, můžete upozornění dostávat i na chytré hodinky. Hodinky v případě upozornění jen zavibrují, nebudou vydávat žádný zvuk. Když zrušíte upozornění na chytrých hodinkách, zruší se také na telefonu a opačně.

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

### BLOKOVÁNÍ APLIKACE

1. Spusťte aplikaci Wear OS by Google v telefonu 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 iPhoneu:** 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** (HOTOVO).

### ZRUŠENÍ BLOKOVÁNÍ APLIKACE

1. Spusťte aplikaci Wear OS by Google v telefonu 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 iPhoneu:** Klepněte na **EDIT** (UPRAVIT) a **UNBLOCK** (ODBLOKOVAT) vedle aplikace, kterou chcete odstranit ze seznamu blokových aplikací. Potom klepněte na **DONE** (HOTOVO).

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

Když je telefon se systémem Android 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.

## ZMĚNA SÍLI VIBRACÍ PŘI UPOZORNĚNÍ

1. [Jděte do aplikace Settings](#) (Nastavení).
2. Klepněte na **Apps & notifications** (Aplikace a upozornění).
3. Klepněte na **Vibration pattern** (Typ vibrací).
4. Zvolte sílu vibrací: **Normal** (Normální), **Long** (Dlouhé) nebo **Double** (Dvojité).

## ZTLUMENÍ PŘIPOJENÉHO TELEFONU


1. Spusťte aplikaci Wear OS by Google v telefonu a klepněte na ikonu Settings (Nastavení).
2. V nabídce **General** (Obecné nastavení) přepněte přepínač do polohy zapnuto u možnosti **Silence phone while wearing watch** (Ztlumit telefon při používání hodinek).

## NASTAVENÍ DATA A ČASU

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

### ZMĚNA NASTAVENÍ DATA A ČASU

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **System** (Systém) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Date & time** (Datum a čas).
3. Klepněte na **Automatic date & time** (Automatické nastavení data a času).
4. Zvolte a klepněte na možnost, kterou chcete použít:
  - **Sync from phone** (Synchronizovat z telefonu)
  - **Sync from network** (Synchronizovat ze sítě): Pokud zvolíte tuto možnost, budete si moci také vybrat, jestli chcete používat 24hodinový nebo 12hodinový formát.
  - **OFF (VYP)**: Pokud zvolíte tuto možnost, klepněte na **Set date** (Nastavit datum) a **Set time** (Nastavit čas) a proveďte nastavení 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.*

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

## 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

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Na obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
3. Klepněte na ikonu letadla.

NEBO

1. [Jděte do nabídky Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **Connectivity** (Připojení) a klepněte na ni.
2. V seznamu vyhledejte **Airplane mode** (Režim letadlo).
3. Klepněte na **Airplane mode** (Režim letadlo), pokud chcete Režim letadlo zapnout (přepínač je modrý), nebo vypnout (přepínač je šedý).

## REŽIM DIVADLO

V režimu divadlo jsou displej hodinek M600 a všechna upozornění dočasně vypnutá. I když otočíte zápěstí nebo se dotknete displeje, displej se nerozsvítí.

### ZAPNUTÍ REŽIMU DIVADLO

1. Dbejte na to, aby byl displej hodinek M600 aktivní a abyste byli na domovské obrazovce.
2. Na obrazovce přejeďte prstem seshora dolů a dostanete se do nabídky Quick Settings (Rychlé nastavení).
3. Klepněte na ikonu **Theater mode** (Režim divadlo).

### VYPNUTÍ REŽIMU DIVADLO

- Stiskněte postranní tlačítko zapnutí.

## POVOLENÍ

Můžete určit, jaké informace mohou různé aplikace na M600 používat.

### CHCETE-LI ZMĚNIT NASTAVENÍ POVOLENÍ

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#) a najděte položku **Apps** (Aplikace) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **System Apps** (Systémové aplikace).
3. Rolujte seznamem a najděte aplikaci nebo službu, jejíž povolení chcete změnit, a klepněte na ni.
4. Klepněte na **Permissions** (Povolení).
5. Klepněte na různá povolení, pokud je chcete zapnout (přepínač je modrý), nebo vypnout (přepínač je šedý).

## NASTAVENÍ JAZYKA

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

- kantonština (Hong Kong)
- dánština
- holandština
- angličtina (USA, Spojené království)
- finština
- francouzština (Francie, Kanada)
- němčina
- indonéztina
- italština
- japonština
- korejština
- mandarínština (Taiwan)
- norština (Bokmål)

- polština
- portugalština
- ruština
- španělština (USA, Španělsko, Latinská Amerika)
- švédština
- thajština
- turečtina
- vietnamština

Upozorňujeme, že chytré hodinky nakonec převezmou jazykové nastavení z vašeho telefonu. Jinak řečeno, pokud si na M600 zvolíte jiný jazyk, než jaký používáte na telefonu, hodinky přepnou na jazyk telefonu. Výjimkou je situace, kdy hodinky M600 jazyk telefonu nepodporují. V takovém případě vás hodinky informují, že uvedená jazyková konfigurace není podporována. Přesto budete moci na chytrých hodinkách používat jiný jazyk.

## ZMĚNA JAZYKA NA HODINKÁCH M600

- Změňte jazyk, který používáte na spárovaném telefonu.

Aplikace Polar na M600 nepodporuje některé jazyky, které jsou k dispozici pro operační systém Wear OS by Google. 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
- dánština
- finština
- francouzština (Francie)
- němčina
- indonézština
- italština
- japonština
- korejština
- norština (Bokmål)
- polština
- portugalština (Portugalsko)
- ruština
- španělština (Španělsko)
- švédština
- turečtina

## 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 aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **System** (Systém) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Restart** (Restartovat).
3. Potvrďte, že chcete hodinky restartovat, klepnutím na ikonu zaškrťávacího 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 stále se nelze připojit, můžete zrušit spárování hodinek M600 s telefonem a resetovat je do továrního nastavení.

 *Nezapomeňte, že resetováním budou z hodinek M600 vymazány veškeré osobní údaje a nastavení a budete si je muset znovu nastavit pro své potřeby.*

Chcete-li chytré hodinky M600 resetovat do továrního nastavení, musíte zrušit spárování hodinek s telefonem a resetovat je podle pokynů níže.

### Uživatelé s telefonem se systémem Android

## ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ HODINEK M600 S TELEFONEM A RESETOVÁNÍ HODINEK

1. V aplikaci Wear OS by Google v telefonu otevřete **Settings** (Nastavení).
2. V nabídce **Device settings** (Nastavení zařízení) klepněte na **Polar M600**.
3. Klepněte na **UNPAIR WATCH** (ZRUŠIT SPÁROVÁNÍ HODINEK).
4. Potvrďte zrušení spárování klepnutím na **UNPAIR WATCH** (ZRUŠIT SPÁROVÁNÍ HODINEK). Tím se hodinky také resetují.

## OPĚTOVNÉ SPÁROVÁNÍ HODINEK M600 S TELEFONEM

1. Spusťte aplikaci Wear OS by Google v telefonu.
2. K dokončení opětovného spárování hodinek M600 s telefonem postupujte podle pokynů na obrazovce nebo podle pokynů v kapitole [Nastavení hodinek M600](#). Nezapomeňte hodinky M600 znovu nastavit v aplikaci Polar Flow!

### Uživatelé iPhoneů

## ZRUŠENÍ SPÁROVÁNÍ HODINEK M600 S TELEFONEM

1. V aplikaci Settings (Nastavení) na telefonu klepněte na **Bluetooth**.
2. Na seznamu najdete své zařízení Wear OS by Google a klepněte na „i“.
3. Aby se spárování zrušilo, klepněte na **Forget This Device** (Zapomenout toto zařízení).
4. Potvrďte zrušení spárování klepnutím na **Forget Device** (Zapomenout zařízení).

## RESETOVÁNÍ HODINEK M600 DO TOVÁRNÍHO NASTAVENÍ

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **System** (Systém) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **Disconnect & reset** (Odpojit a resetovat).
3. Potvrďte, že chcete hodinky resetovat, klepnutím na ikonu zaškrťovacího znaménka.

## OPĚTOVNÉ SPÁROVÁNÍ HODINEK M600 S TELEFONEM

1. V aplikaci Wear OS by Google v telefonu klepněte na tři tečky v pravém horním rohu.
2. Klepněte na **Pair with new wearable** (Spárovat s novým nositelným zařízením).
3. K dokončení opětovného spárování hodinek M600 s telefonem postupujte podle pokynů na obrazovce nebo podle pokynů v kapitole [Nastavení hodinek M600](#). Nezapomeňte hodinky M600 znovu nastavit v aplikaci Polar Flow!

## AKTUALIZACE SYSTÉMOVÉHO SOFTWARE

Hodinky M600 používají technologii Wear OS by Google. Jakmile bude k dispozici nová systémová aktualizace pro Wear OS by Google, dostanete na hodinky M600 automatické upozornění. Aktualizace se na hodinky M600 stáhne, když je dáte nabíjet a připojíte přes Bluetooth k telefonu, který je připojený k internetu.

Aktualizaci softwaru Wear OS by Google můžete zkontrolovat také ručně z chytrých hodinek.

### RUČNÍ KONTROLA AKTUALIZACÍ

1. [Jděte do aplikace Settings \(Nastavení\)](#), najděte položku **System** (Systém) a klepněte na ni.
2. Klepněte na **About** (O produktu).
3. 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 přes Bluetooth k telefonu, který je připojený k internetu.

### INSTALACE AKTUALIZACE SOFTWARE


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

1. Klepněte na upozornění.
2. Instalaci spustíte poklepáním na zaškrťovací znaménko.

Chytré hodinky se rebootují a systém Android se aktualizuje.

Viz také kapitola [Aktualizace aplikace Polar](#) této uživatelské příručky a odpověď na otázku [Jak zjistím softwarovou verzi hodinek M600?](#) na stránkách podpory společnosti Polar.

## AKTUALIZACE APLIKACE POLAR

 *Následující pokyny platí také pro aktualizaci aplikace Polar Watch Faces.*

Aplikace Polar na hodinkách M600 se aktualizuje prostřednictvím aplikace Play Store na chytrých hodinkách.

**Uživatelé s telefonem se systémem Android:** *Abyste mohli aplikaci Play Store na hodinkách M600 používat, musí*

být hodinky připojené k síti Wi-Fi nebo přes Bluetooth k telefonu, který je připojený k internetu.

**Uživatelé iPhoneů:** Abyste mohli aplikaci Play Store používat, musí být hodinky M600 připojené k síti Wi-Fi.

Pokud [aplikaci Play Store povolíte aktualizovat aplikace automaticky](#), zajistíte, že i aplikace Polar na M600 bude mít vždy poslední vylepšení a záplaty.

Když je režim automatických aktualizací vypnutý v aplikaci Play Store na M600, na hodinkách se zobrazí upozornění, když bude k dispozici nová aktualizace pro aplikaci Polar. Pozor, aplikaci Polar v aplikaci Play Store najdete pod názvem **Polar Flow - Activity & Sports**! Chcete-li aplikaci aktualizovat ručně, postupujte podle níže uvedených pokynů.

## RUČNÍ AKTUALIZACE APLIKACE POLAR

1. Klepněte na upozornění na dostupnou aktualizaci pro **Polar Flow - Activity & Sports** a spustí se aplikace Play Store.
2. V sekci **Aktualizace** klepněte na **Polar Flow - Activity & Sports**.
3. Rolujte nahoru, najdete položku **Aktualizovat** a klepněte na ni, aby se aktualizace stáhla do chytrých hodinek.

Po úspěšném dokončení aktualizace aplikace Polar Flow - Activity & Sports na hodinkách M600 obdržíte upozornění. Obdržíte také upozornění na to, že aplikace Polar byla aktualizována.

Viz také kapitola [Aktualizace systémového softwaru](#) této uživatelské příručky a odpověď na otázku [Jak zjistím softwarovou verzi hodinek M600?](#) na stránkách podpory společnosti Polar.

# 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 společnosti Polar](#).

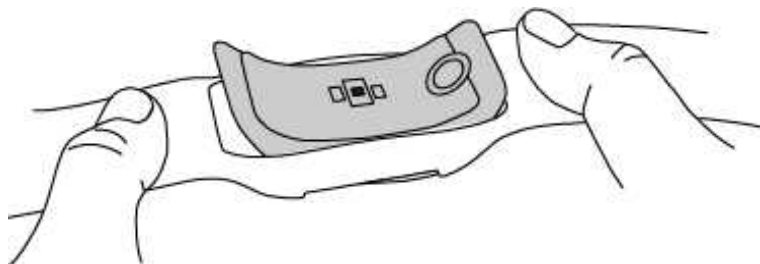
Kontaktní informace a adresy všech autorizovaných servisních středisek společnosti Polar naleznete na adrese [support.polar.com](http://support.polar.com) a na webových stránkách příslušné země.

## 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 lícovl 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 sběry elektronických zařízení. Nevyhazujte tento výrobek jako netříděný komunální odpad.

## BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

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

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

Doporučujeme zařízení a zápěstní pásek občas umýt, aby vám ušpiněný pásek 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 nevypočitatelně zkresleným hodnotám měření, trénujte mimo dosah zdrojů možného rušení.

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

Pokud tréninkový 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](http://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 jakéhokoliv tréninkového programu poradili s lékařem.


- Byli jste posledních 5 let fyzicky neaktivní?
- Máte vysoký krevní tlak nebo vysokou hladinu cholesterolu?
- Užíváte nějaké léky na krevní tlak nebo na srdce?
- Trpěli jste nebo trpíte dýchacími potížemi?
- Projevují se u vás příznaky nějakého onemocnění?
- Zotavujete se po vážné nemoci nebo lékařském ošetření?
- Používáte kardiostimulátor nebo jiné implantované elektronické zařízení?
- Kouříte?
- Jste těhotná?

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 velké 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 pouštět barvu a obarvit tréninkový počítač (zejména tréninkové počítače ve světlých barvách).*

## ROZPTYLOVÁNÍ

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

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

### POLAR M600

Operační systém	Wear OS by Google
Procesor	MediaTek MT2601, Dual-Core 1,2 GHz, ARM Cortex-A7
Typ baterie	Dobíjecí baterie Li-pol 500 mAh
Provozní doba (Android)	2 dny / 8 hodin tréninku
Provozní doba (iOS)	1,5 dne / 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	<b>Přístroj:</b> sklo corning® gorilla® 3 polykarbonát / akrylonitril butadien styren / skelné vlákno nerez ocel polymetyl metakrylát polyamid  <b>Pásek:</b> silikon polykarbonát nerez ocel
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	4GB interní úložiště + 512 MB RAM
Displej	1,30" dotykový TFT displej s rozlišením 240 x 240 pixelů a 260 ppi
Hmotnost	63 g
Rozměry	45x36x13 mm

Sportovní hodinky Polar M600 fungují s chytrými telefony s operačním systémem Android 4.4+ nebo iOS 10.0+. Na svém telefonu jděte na [g.co/WearCheck](http://g.co/WearCheck), abyste zjistili, zda je kompatibilní s Wear OS by Google.

Pracují s bezdrátovou technologií Bluetooth®.

Hodinky M600 jsou kompatibilní s těmito snímači tepové frekvence: Polar H6, H7, H10 a OH1.

## VODĚODOLNOST VÝROBKŮ OD POLARU

Většinu výrobků značky Polar lze nosit i při plavání. Nejedná se však o přístroje vhodné pro potápění. Abyste voděodolnost zachovali, nemačkejte pod vodou žádná tlačítka na přístroji. Při měření tepové frekvence ve vodě s přístrojem a snímačem tepové frekvence od Polaru kompatibilními s GymLink může docházet k rušení z těchto důvodů:

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

**Přístroje značky Polar umožňující měření tepové frekvence na zápěstí** jsou vhodné pro plavání a koupání. Shromažďují údaje o vaší aktivitě podle pohybů zápěstí také při plavání. Při našich testech jsme však zjistili, že měření tepové frekvence na zápěstí ve vodě nefunguje optimálně, a proto nemůžeme měření tepové frekvence na zápěstí při plavání doporučit.

V hodinářství se voděodolnost zpravidla označuje v metrech, což znamená statický tlak vody v dané hloubce. Společnost Polar používá stejný systém označování. Voděodolnost výrobků od Polaru je testována podle mezinárodních norem **ISO 22810** nebo **IEC60529**. Každý přístroj od Polaru, který je označený jako voděodolný, se před dodáním testuje na tlak vody.

Výrobky značky Polar jsou dle stupně voděodolnosti rozděleny do čtyř různých kategorií. Na zadní části výrobku od Polaru najdete kategorii voděodolnosti. Porovnejte ji s níže uvedenou tabulkou. Upozorňujeme, že uvedené údaje nemusí platit pro výrobky jiných výrobců.

Při jakékoli činnosti pod vodou je dynamický tlak, který vzniká při pohybu pod vodou, větší než statický tlak. To znamená, že pokud se výrobek pod vodou pohybuje, je vystavený většímu tlaku, než kdyby se nehýbal.

Označení na zadní straně výrobku	Postříkání vodou, pot, dešťové kapky apod.	Plavání a koupání	Šnorchlování (bez dýchacího přístroje)	Potápění (s dýchacím přístrojem)	Charakteristiky voděodolnosti
Voděodolnost IPX7	OK	-	-	-	K čištění nepoužívejte tlakový čistič. Ochrana proti postříkání vodou, dešťovým kapkám atd. Viz norma: IEC60529.
Voděodolnost IPX8	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: IEC60529.
Voděodolný Voděodolný do 20/30/50 metrů Vhodný pro plavání	OK	OK	-	-	Minimálně pro koupání a plavání. Viz norma: ISO22810.
Voděodolný do 100 metrů	OK	OK	OK	-	Pro časté používání ve vodě, ale ne pro potápění. Viz norma: ISO22810.

## OMEZENÁ MEZINÁRODNÍ ZÁRUKA POLARU

- Polar Electro Oy poskytuje omezenou mezinárodní záruku na výrobky značky Polar. Pro výrobky prodávané v USA nebo Kanadě poskytuje záruku Polar Electro, Inc.



- Společnost Polar Electro Oy / Polar Electro Inc. zaručuje původnímu spotřebiteli/odběrateli produktu Polar, že výrobek nebude mít po dobu dvou (2) let od data nákupu materiálové nebo výrobní vady, s výjimkou pásků vyrobených ze silikonu nebo plastu, na které se vztahuje záruční doba jednoho (1) roku od data nákupu.
- Tato záruka se nevztahuje na běžné opotřebení baterie nebo jiné obvyklé opotřebení, úmyslným hrubým zacházením, nehodami nebo nedodržením preventivních opatření; nesprávnou údržbou, komerčním používáním, dále na prasklá, rozbitá nebo poškrábaná pouzdra/displeje, textilní pažní popruh nebo textilní či kožený pásek na zápěstí, elastický pás (např. hrudní popruh snímače tepové frekvence) a oblečení značky Polar.
- Tato záruka nepokrývá žádné škody, ztráty, náklady ani výdaje, přímé, nepřímé nebo náhodné, následné nebo specifické, způsobené tímto výrobkem nebo s ním spojené.
- Záruka se nevztahuje na výrobky, které byly zakoupené jako použité.
- V záruční lhůtě bude tento výrobek buďto opraven nebo vyměněn v kterémkoli z autorizovaných servisních středisek firmy Polar, bez ohledu na to, ve které zemi byl zakoupen.
- Záruka poskytovaná firmou Polar Electro Oy/Inc. neovlivňuje zákonná práva spotřebitele v souladu s platnými vnitrostátními právními předpisy ani práva spotřebitele vůči prodejci vyplývající z kupní smlouvy.
- Stvrzenku byste si měli uschovat jako doklad o koupi!
- Záruka vztahující se na jakýkoli výrobek bude omezena na země, v nichž firma Polar Electro Oy/Inc výrobek původně prodávala.

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

Polar Electro Oy je držitelem certifikátu ISO 9001:2015.

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finland. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této příručky nesmí být použita či reprodukována, v jakékoliv formě a jakýmkoliv způsobem, bez písemného souhlasu společnosti Polar Electro Oy.

Názvy a loga v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Názvy a loga označená symbolem ® v této uživatelské příručce a na obalu tohoto výrobku jsou ochranné známky firmy Polar Electro Oy. Windows je ochranná známka firmy Microsoft Corporation a Mac OS je ochranná známka firmy Apple Inc. Slovní označení a loga Bluetooth® jsou ochrannými známkami, jejichž vlastníkem je firma Bluetooth SIG Inc. Veškeré použití těchto označení firmou Polar Electro Oy je licencované.

## 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.

4.0 CS 09/2018