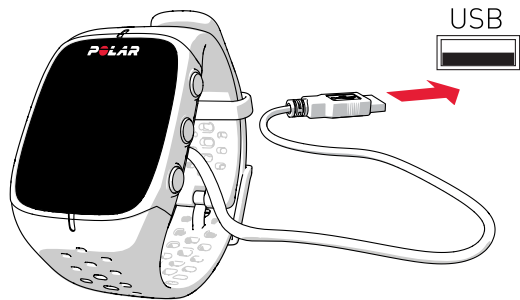


## Jak začít?

Nové hodinky Polar M430 můžete nastavit buď **(A)** pomocí mobilního zařízení, nebo **(B)** počítače podle toho, co vám vyhovuje lépe. Hodinky M430 jsou ve skladovacím režimu a aktivujete je při nastavení. K tomu, abyste o svoji aktivitě a tréninku mohli dostávat ta nejpřesnější a nejosobnější data, je důležité, aby nastavení bylo přesné.

Pomocí přibalného kabelu připojte hodinky M430 k napájenému portu USB nebo k USB nabíječce. Může trvat několik minut, než se hodinky M430 aktivují. Nechte hodinky M430 během nastavení nabíjet.



**i** Je-li pro M430 k dispozici aktualizace firmwaru, doporučujeme, abyste ji při provádění nastavení nainstalovali. To může trvat až 10 minut.

## A

### NASTAVENÍ POMOCÍ MOBILNÍHO ZAŘÍZENÍ A APLIKACE POLAR FLOW

Pozn. – párování musíte provést v aplikaci Flow a NE v nastavení Bluetooth mobilního zařízení.

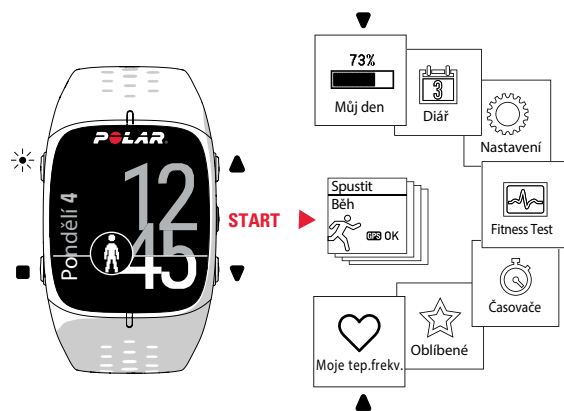
1. Ujistěte se, že je vaše **mobilní zařízení** připojené k **internetu**, a zapněte **Bluetooth®**.
2. Do mobilního zařízení si stáhněte **aplikaci Polar Flow** z App Store nebo Google Play.
3. Spusťte aplikaci Flow na mobilním zařízení.
4. Aplikace Flow rozpozná hodinky M430 a vybídne vás ke spárování. Přijměte žádost o spárování a **zadejte párovací kód Bluetooth, který se zobrazí na displeji M430, do aplikace Flow**.
5. **Přihlaste se přes účet u Polaru** nebo si založte nový. S přihlášením a nastavením vám pomohou pokyny v aplikaci.
6. Když bude nastavení hotové, klepněte na **Uložit a synchronizovat** – nastavení se přeneso do hodinek M430.

## B

### NASTAVENÍ POMOCÍ POČÍTAČE

1. Jděte na [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) a nainstalujte si do počítače software **Polar FlowSync** pro přenos dat.
2. Přihlaste se přes účet u Polaru nebo si založte nový. S přihlášením a nastavením vám pomohou pokyny ve webové službě.

## Seznamte se s hodinkami Polar M430



### **☀** OSVĚTLENÍ

Rozsvícení displeje stisknutím tlačítka OSVĚTLENÍ

Stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ v časovém náhledu zamknete tlačítka.

Stisknutím a podržením tlačítka OSVĚTLENÍ v tréninkovém náhledu otevřete Rychlé menu.

### **■** ZPĚT

Tlačítko ZPĚT můžete stisknout pro návrat, pozastavení a zastavení.

V časovém náhledu stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT spustíte párování a synchronizaci hodinek M430 s mobilním zařízením.

### **▲** NAHORU

Stisknutím tlačítka NAHORU můžete procházet nabídku, výběry a tréninkové náhledy.

Stisknutím a podržením tlačítka NAHORU můžete změnit ciferník hodinek.

### **▼** DOLŮ

Stisknutím tlačítka DOLŮ můžete procházet nabídku, výběry a tréninkové náhledy.

### **START**

Stisknutím tlačítka START se dostanete do nabídky, můžete potvrdit výběr a zahájit trénink. Při tréninku stiskněte tlačítko START, pokud chcete označit úsek, stiskněte a podržte toto tlačítko, pokud chcete zamknout nebo odemknout aktuální zónu tepové frekvence.

## Hlavní funkce

### INTEGROVANÁ GPS

Díky integrované GPS můžete při tréninku sledovat své tempo, vzdálenost a nadmořskou výšku. Po tréninku si můžete trasu zobrazit na mapě v aplikaci Polar Flow nebo webové službě Polar Flow.

### TRÉNINK SE SNÍMÁNÍM TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

Hodinky M430 mají zabudovaný snímač tepové frekvence, který měří tepovou frekvenci ze zápěstí. Díky tomu je trénink podle tepové frekvence ještě pohodlnější než kdy předtím.

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

Hodinky M430 sledují počet kroků, aktivitu, spánek a kalorie 24 hodin denně, 7 dní v týdnu a pomáhají vám dosáhnout vašeho cíle denní aktivity.

### RUNNING PROGRAM

Trénujte na běžecký závod s osobním a adaptivním tréninkovým plánem ve službě Polar Flow. Můžete si vybrat ze čtyř různých cílů: 5 km, 10 km, půlmaraton nebo maraton a získat tréninkový plán, který je uzpůsobený přesně pro vás a vaše cíle.

### CHYTRÁ UPOZORNĚNÍ

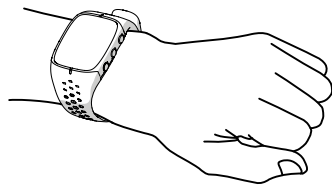
Zobrazujte upozornění ze svého telefonu na displeji hodinek Polar M430. Spárujte M430 s aplikací Flow. V aplikaci Flow zapněte chytrá upozornění (**Zařízení > Chytrá upozornění**) a stisknutím a podržením tlačítka ZPĚT na hodinkách M430 synchronizujte hodinky s mobilní aplikací.

## Trénink podle tepové frekvence s hodinkami Polar M430

Měřením tepové frekvence při tréninku zajistíte, že budete trénovat správnou intenzitou vzhledem ke svému cíli. A získáte právě ty přínosy, kterých chcete dosáhnout.

Měření tepové frekvence na zápěstí je pohodlné a snadné. Na trénink utáhněte pásek, spusťte trénink na hodinkách M430 a můžete vyrazit.

Aby byly hodnoty tepové frekvence při tréninku přesné, připněte pásek pevně k horní části zápěstí, těsně za zápěstní kostí. Běžecské hodinky NEPŘÍPÍNEJTE na zápěstní kost. Snímač se musí neustále dotýkat kůže, pásek by však neměl být příliš těsný.



**i** Když neměříte tepovou frekvenci, pásek trochu povolte, aby seděl pohodlněji a pokožka mohla dýchat.

Hodinky M430 jsou kompatibilní také se snímačem tepové frekvence s technologií Polar Bluetooth® Smart s hrudním pásem. Snímač tepové frekvence si můžete zakoupit jako příslušenství.

## Zahájení tréninku

1. Nasadte si hodinky M430 a utáhněte pásek.
2. V časovém režimu stiskněte START pro vstup do seznamu sportovních profilů.
3. Pomocí tlačítka NAHORU nebo DOLŮ procházejte sportovní profily.
4. Vyjděte ven a jděte dále od vysokých budov a stromů. Držte hodinky M430 v klidu s displejem směřujícím nahoru, abyste zachytili satelitní signál GPS. Jakmile hodinky M430 zachytí signál, zavibrují a zobrazí se OK.
5. To, že hodinky M430 zachytily signál ze snímače tepové frekvence, poznáte podle toho, že se vám zobrazí vaše tepová frekvence.
6. Chcete-li spustit záznam tréninku, stiskněte tlačítko START.

**i** Oblíbené sporty a informace, které chcete při tréninku vidět, si vyberte v aplikaci nebo webové službě Polar Flow.

## POZASTAVENÍ A UKONČENÍ TRÉNINKU

Stiskněte tlačítko ZPĚT, pokud chcete trénink pozastavit. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte START. Chcete-li trénink ukončit, stiskněte a podržte tlačítko ZPĚT v režimu pozastavení, dokud se nezobrazí **Záznam ukončen**.

Okamžitě po skončení tréninku budete mít na hodinkách M430 k dispozici souhrnná data. Podrobnější analýzu vám poskytne aplikace Flow nebo webová služba Flow.

## Po tréninku

### OKAMŽITÉ ZOBRAZENÍ TRÉNINKOVÝCH DAT V MOBILNÍ APLIKACI

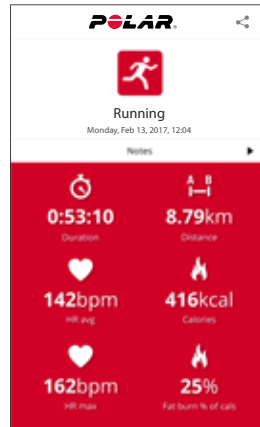
Pořídte si aplikaci Polar Flow v App Store nebo na Google Play. Po tréninku hodinky M430 synchronizujte s aplikací Flow a získáte okamžitý přehled a zpětnou vazbu ke svému tréninkovému výsledku a výkonu. V aplikaci Flow se můžete také podívat, jak jste spali a jak aktivní jste byli během dne.

### WEBOVÁ SLUŽBA POLAR FLOW PRO PODROBNĚJŠÍ ANALÝZU

Převeďte svá tréninková data do webových služeb Flow pomocí počítače nebo aplikace Flow. Ve webové službě můžete sledovat své úspěchy, získat pokyny a podrobnou analýzu tréninkových výsledků, aktivity a spánku.

### PÉČE O M430

Udržujte M430 v čistotě tak, že je po každém tréninku omyjete pod tekoucí vodou. Než budete hodinky M430 nabíjet, ujistěte se, že USB konektor není vlhký, nejsou na něm chlupy, prach nebo nečistoty. Veškeré nečistoty nebo vlhkost jemně setřete. **Hodinky M430 nenabíjete, jestliže je USB konektor mokrý.**



## Technické specifikace

TYP BATERIE	BATERIE LI-POL 240 MAH
SNÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE	INTERNÍ OPTICKÝ
PROVOZNÍ DOBA	AŽ 8 HODIN TRÉNINKU S GPS A MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE POMOCÍ OPTICKÉHO SNÍMAČE.
VODĚODOLNOST	VHODNÝ PRO PLAVÁNÍ
MATERIÁLY	SILIKON, TERMOPLASTICKÝ POLYURETAN, NEREZOVÁ OČEL, AKRYLONITRIL BUTADIEN STYREN, SKLENĚNÉ VLÁKNO, POLYKARBONÁT, POLYMETHYL METAKRYLÁT, KAPALNĚ KRYSALICKÝ POLYMER

APP STORE JE ZNÁMKA SLUŽBY SPOLEČNOSTI APPLE INC.

ANDROID A GOOGLE PLAY JSOU OCHRANNÉ ZNÁMKY SPOLEČNOSTI GOOGLE INC.

IOS JE OCHRANNÁ ZNÁMKA NEBO ZAPSANÁ OCHRANNÁ ZNÁMKA SPOLEČNOSTI CISCO V USA A V DALŠÍCH ZEMÍCH A POUŽÍVÁ SE NA ZÁKLADĚ LICENCE.

VÝROBCE  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TEL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**

KOMPATIBILNÍ S



17965357.01 CZE 05/2017 10011



## POLAR M430 BĚŽECKÉ HODINKY S GPS S MĚŘENÍM TEPOVÉ FREKVENCE NA ZÁPĚSTÍ

## Návod pro první použití

Více informací najdete na  
[support.polar.com/en/M430](http://support.polar.com/en/M430)

Čeština